

孕妇怎样照顾自己

石文思

上海卫生出版社

內 容 提 要

这本小册子先告诉你一些最近的月經衛生常識，和懷孕生娃娃的科学道理。再告诉你怎样計算生娃娃的日子？產前檢查的重要性在哪里？怀孕以后会有些什么特殊現象？怎样对待这些特殊現象？在日常生活中应该注意些什么？总之，都是怀孕以后必須懂得的保健常識。讀了以后，对你自己和即將出世的娃娃，都有好处。这本书寫得通俗淺近，沒有談那些高深难懂的理论，所以只要粗識文字，就可以閱讀。

孕 妇 怎 样 照 顧 自 己

石 文 思

*

上海 衛 生 出 版 社 出 版

(上海淮海中路1670弄11号)

上海市書刊出版業營業許可証出 080 号

上海中和印刷廠印刷 新華書店上海發行所總經售

*

开本 787×1092 1/36 印張 1/2 字數 11,000

1957年5月第1版 1957年5月第1次印刷

印數 1—25,000

統一書号 T 14120 · 238

定價 (5) 0.06 元

612
S147

目 次

一、怎么会生娃娃?.....	1
二、你有喜了嗎?.....	4
三、什么时候生娃娃?.....	7
四、为什么要檢查身体?.....	9
五、孕妇有些什么特殊的現象?	11
六、孕妇的日常生活.....	15

一、怎么会生娃娃？

女人怎么会生娃娃呢？

这是因为女人的身体里，有一些特别的器官，专门管理生娃娃的事（圖 1）。

女人的小肚子里有两个白果大小的卵巢，左右各一个。卵巢里有許多很小很小的没有成熟的卵子。在女孩子長大以后，这些卵子每隔一个月左右就有一颗成熟。这颗成熟的卵子，从卵巢里跑出来，经过细小的输卵管，到空心梨形的子宫里去。

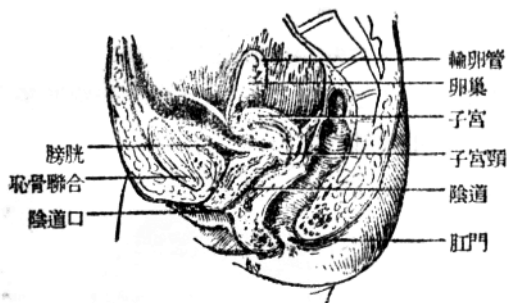


圖 1 女子內生殖器側面圖

一个结了婚的女人，要是在卵子跑出来的时候跟丈夫性交，就很可能怀孕。

因为在男人的精液里，有许许多多很小很小的象蝌蚪样的精虫。这些精虫在男女性交之后，就从女人的阴道向

上游去，經過子宮頸，進入子宮，再進到輸卵管里。要是其中有一條精蟲鑽進卵子里去，女人就有喜了（圖 2）。

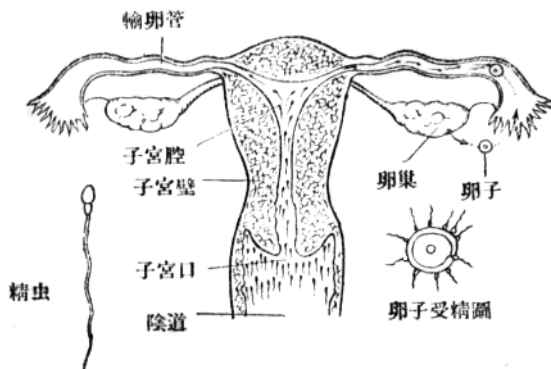


圖 2 受 精 圖

（有箭头处表示卵子所經的路綫）

精蟲鑽進卵子里以後，卵子就从輸卵管跑進子宮，在那里留下。子宮里的娃娃漸漸地長大起來，子宮也漸漸膨脹起來，这样不久，肚子就大起來了。

怎样会有月經？

如果在性交后，丈夫的精蟲不曾跟女人的那顆卵子碰頭，就不能受胎，那么女人子宮內的壁膜就漸漸破裂，跟子宮體脫離，經過子宮頸和陰道，排出身體外面。女人的子宮壁膜里，有很多血管。子宮壁膜破裂的時候，血管也破了，所以這個時候当然是會流血的。女人每隔一個月左右就會有月經，會下身出血，這就是因為子宮壁膜的血管破裂的緣

故。所以，月經就是由子宮里流出來的血和破裂的子宮壁膜。

月經不是病

女子每隔一個月左右行經一次，就是前面所說的这个道理。普通經期是兩天到五天。月經分量在第二、三天的時候比較多一點，後來漸漸減少。

每一個身體好的女人，到了發育的年令，都會有月經。這是女人身體上的一種自然現象。月經不是病，不要害怕。

女子開始有月經，大約在十三歲到十五歲，也有比這更早或更遲的。一直到四十五歲左右才漸漸沒有月經。

月經是從子宮里出來的血，所以並不是什麼骯髒的東西。月經的多少，並不人人相同，如果身體沒有毛病，用不着因為多或少而憂急。有些女人因為月經是紅黑色而擔憂，其實也用不着，因為鮮紅的血在子宮里多就攔了些時候，就會變紅黑色的。這不是病。

有的人說月經是髒東西，這是不對的，因為子宮里實在很乾淨。說碰到女人的月經是倒霉的事，也是不懂事的人所說的話。這種看不起女人的話，在解放以後，女人和男人已經平等的現在，是不應該再有的了。

經期的衛生

月經來的時候，要特別當心，使生殖器乾淨。吸經血的材料，可用乾淨的草紙、布、紗布、棉花，或用紗布包草紙。

最好是用紗布和棉花。如果用布或紗布，每次用完以後，要洗干淨，然後放在水里煮沸過，或用煮沸的水泡浸過，再在陽光下晒干包起來，放在干淨的地方，不要拿去做別種用處。經期中所用的草紙或布，應該時常掉換。

月經期中，應該用溫水洗拭下身，早晚各一次，也可用干淨的溫熱水洗澡，但要坐在澡盆中的凳子上洗。最好是淋浴，不要坐在水里，免得水進入陰道，引起下身的感染。

月經期內，不要性交，免得把細菌帶到子宮里去。

月經期內可以照常工作，但是不要做得太累，不要做太吃力的事。

月經期內吃东西，可以跟平時一樣，不必有什麼禁忌，但不要飲酒，不要吃太酸太辣的东西。

問 題

1. 女人是怎样有喜的？
2. 月經是怎样來的？
3. 月經期內可以工作嗎？

二、你有喜了嗎？

女人有沒有喜，起初从外表上是看不大出來的。但是日子一多，就很容易看出來了。下面所說的幾點，都是有喜的女人常有的情形：

(1) 月經不來了——女人有喜的時候，第一件不同的

是月經在該來的日子沒有來。如果過了十几天或二十几天，月經還是不來，結了婚的女人就應該懷疑自己是不是有喜了。但是有些毛病，月經也會暫時不來，所以月經不來並不一定是喜。這是需要注意的。

(2) 惡心嘔吐——有些女人有了喜，每天早上一起身就覺得惡心，或是吐酸水。有的女人整天都要嘔吐。一般女人都是在有喜以後四十几天開始，早晨有惡心或嘔吐，到有喜三、四個月以後就好了。不過也有許多女人，有喜期間，一點都沒有惡心或嘔吐。也有人一有喜就吐，吐到十月滿足，娃娃生出為止。這是各人不同的。

(3) 乳房的变化——女人有喜以後不久，乳房會脹大變硬一些。有喜的女人自己也會覺得乳房有些發脹。乳頭的四周發生一些小粒，乳頭的顏色也會變得深一些。懷胎四、五個月之後，乳頭上常有一小片一小片的黃色小殼粘在上面，那是因為乳房里面已經有了一點奶的緣故。這時要常常用肥皂和清水把乳頭洗干淨，再搽一點甘油或雪花膏在上面，這樣，生了娃娃，吃起奶來，乳頭就不大容易破裂。

(4) 口水多——有喜的女人口水常常會比平常多些，有時隔一會兒就要吐一口。不過也有些有喜的女人，和平常一樣。

(5) 饞嘴愛吃酸——許多女人有了喜就愛吃酸的東西，或是其他平常不大吃的、或是原來不喜歡吃的東西。也有的女人剛懷胎時胃口不好，什麼東西都不想吃，過了兩、三個月以後，胃口又正常了。

(6) 小便次数增加——女人有喜以后，起先常常会覺得小便多。往往剛剛小便以后，不多一会又想小便。去小便时，尿量倒又很少。这并不是有病，是因为肚子里怀了娃娃，子宫膨大，压着盛小便的膀胱，所以膀胱里盛不了多少小便，就想解出来。到怀孕三、四个月以后，小便的次数就会少一些。可是在將近生产时，小便的次数又会加多，直到娃娃生出来为止。

(7) 肚子凸起——有喜以后，最迟到五个月，肚子就看得出有些凸出来。瘦小的女人，在怀孕三个月时，就看得出来。普通是头胎的肚子比生过几胎的迟些看得出膨大。健壮的女人有喜时，肚子比瘦小的女人小。如果到了怀孕以后几个月，肚子比平常有喜的女人大得很多，最好是找医生或助产士检查一下。有人说女人有喜时，肚子凸出在前面的，生出来的是儿子；肚子横阔，腰身和屁股都很宽的，生出来的一定是女儿。其实这是不对的。肚皮的样子是看不出生男还是生女的。

(8) 脐眼的变化——女人刚有喜时，脐眼可能先比平时凹进一点，以后慢慢的变成和肚皮平了。等月分一多，脐眼就慢慢的凸了出来。但是有的女人从有喜直到娃娃生出，脐眼都不凸出。也有怀这一胎时脐眼凸出，怀下一胎时脐眼又不凸出的。有人说，女人有喜时脐眼如果凸出，生的一定是儿子；脐眼如果不凸出，生的就是女儿。这也是没有根据的。

(9) 娃娃会动了——有喜约四个半月到五个月时，肚

子里会觉得有东西在微微跳动，那就是娃娃在动。以后越动越有劲。到了八、九个月以后，娃娃在肚子里活动极了，动得厉害时，肚子外面也看得出来。要是肚子里的娃娃原来每天都在动，有一天忽然一点都不动了，连着好几天都不动，那就应该去找医生或助产士查查看，恐怕娃娃有了什么病，或是已经死在肚子里了。

(10) 肚皮下降——有喜以后，肚皮一天比一天大起来，也一天比一天往上长。到了八、九个月之间，肚皮高得顶住了胸口。可是早的在生产前一个月左右，迟的在生产前几天，肚皮就会下降。这就是告诉你娃娃快要出世了。肚皮下降以后，常常使小便的次数增多，有时也会使大便干结。

問 題

1. 女人月經不來就一定是有喜嗎？
2. 有喜的女人为什么小便次数会增加？
3. 有喜的女人，常常会發生哪几种特殊的現象？

三、什么时候生娃娃？

恭喜！恭喜！你快要生娃娃了。但是你的娃娃要在什么时候出世，你知道吗？

女人有了喜以后，娃娃在肚子里一天一天的长大。要在肚子里怀二百八十天左右，长成了一个四肢五官齐全、白白胖胖的小娃娃，才生下来。

女人一有了喜，除了極少數的人以外，月經總是馬上就停止了。計算娃娃生下來的日期，可以从最后一次月經來的日子算起，如果照陽曆計算，加九个月再加上七日以后，是娃娃下地的日子。比如有一位孕婦，最后一次月經是在陽曆二月十五日这一天开始的，那末，二月加上九月就是十一月，十五日加七日，是二十二日。这就是說，她的娃娃大約会在陽曆十一月二十二日前后出世。

另外一个方便的計算法，是在最后一次月經來的那个月分上減三，在日期上加七。例如有一位孕婦的最后一次月經是在陽曆八月十二日开始的，那么月分減三就是五月，日期加七就是十九日，意思就是在五月十九日前后，娃娃就要下地了。

这样的算法并不一定很准。有許多娃娃早几天出世，有的迟几天出世。

有些女人怀孕一两个月或三、四个月就小產了。有些娃娃不到二百八十天就生了下來，这叫做早產。六个月就早產的娃娃，多半不会活。七个月的稍为好些，但也需要特別細心的照顧。八个月生下來的也要养得小心。足月的孩子最好帶。

問 題

1. 娃娃在媽媽肚子里要怀几天？
2. 假定一个女人有喜了，她最后一次月經开始的日期是今年三月八日，她的娃娃大約会在什么时候生出來？

四、为什么要检查身体？

一个人要身体好，才能够多劳动。工作做得好，才能快乐。

要身体好，就得好好地保重自己，不要生病。生了病再看医生，既花钱、又费时，把身体弄糟了再去调养，不是聪明人做的事，所以花大钱去医病，不如费小劲防病的好。

女人有了喜的时候，她的身体就有了两条命。一条是自己的，一条是娃娃的。在有喜的时候，身体跟平常有些两样；生娃娃的时候，尤其需要小心；所以要时常请医生（或助产士）检查身体，这就叫产前检查。

检查些什么？

女人觉得自己象是有喜的时候，就应该到医院、卫生所或保健站去检查身体。检查的时候，医生可以帮你断定有没有孕。如果有喜，医生还要在你的肚子上量量，看看骨盆够不够大，娃娃容易不容易生出来。有些女人骨盆生得太小了，娃娃不容易生出来，医生就可以早一点想办法。免得到时候娃娃生不出来，来不及救。

医生还可以检查有喜的女人肚子里的娃娃长得好不好。检查子宫里娃娃的位置对不对。检查有喜的女人身体好不好。要是有什么毛病的话，就可以早一点想办法，免得病重了弄糟了两个人的身体。

你有喜以后，医生叫你什么时候去检查身体，你就一定要去，不要怕麻烦。情愿把家里的事情放一会儿，要知道，这都是为了自己和娃娃的身体，为了生产时的安全。

在初有喜的时候，大约一个月检查一次就够了。第七个月起，每个月要检查两次。从第九个月起，应该七天就检查一次，因为生娃娃的日子快到了，不能有差错。

有的医生要检查你的血，从你的臂膀上抽出一些血来检查。这你不要害怕。抽这一点点血是不会弄坏你的身体的。

检查你的血，是要看血里干净不干净，有没有梅毒。要是血里不干净，不早一点请医生想办法，娃娃就难养活了。

有些娃娃在母亲肚子里怀了七、八个月，就早产了。这种早产的娃娃，有的生出来就死了；有的还活着，可是活不长久也死了。有的活着，但是身体很坏，一直有病。这样的娃娃并不是甚么“讨债鬼”，这是因为父母血里有毒，没有早医的缘故。

要是把你自己血里的毒及时医好，你的身体好了，肚子里的娃娃也好，生下来长得又白又胖，讨人喜欢，大家看了多开心！

医生要检查你的小便，看看你的腰子健康不健康；也要在你的臂膀上捲一条布打气，这是量你的血压。还要检查你有没有白带。这些都是要你的身体好，要娃娃的身体好。

检查身体以后，医生告诉你的话，要记得牢，要照着去做。因为这样可以保证你安全地生下娃娃来，生下来的娃

娃也一定健康。

問 題

- 1.有喜的女人檢查身体有什么好处？
- 2.女人有了喜以后，應該在什么时候去看医生？
- 3.梅毒对娃娃有什么害处？

五、孕妇有些什么特殊的現象？

女人有喜的时候，常常会有許多不舒服。这是因为肚子里有娃娃的緣故。娃娃生出了，不舒服的現象自然会好，用不着担憂。但有些情形如果不注意，却会鬧成大病，不能不小心。現在來把它們一样一样的講一講。

(1) 惡心嘔吐——前面已經說过，女人有了喜，常常会在开始的两个月左右，早晨起身时惡心或者嘔吐。有些女人有了喜也沒有惡心或嘔吐，有的女人只有早晨起身时吐一点酸水，不大厉害，那就不必害怕。如果惡心得厉害，最好在早晨沒有起身时，先吃一点干的东西，吃了以后，躺一会儿再慢慢的起來。如果別的时候也常常惡心，最好每頓吃得少些，多吃几頓，少吃油膩的或者香燥的有刺激性的东西。多找些事做，或者找人談談天，心里不大想到有喜这件事，惡心也会好些。

有極少數的女人，有喜以后，吐得十分厉害，不能吃东西，就是喝几口水都会大吐一陣，吐出來的东西帶些棕色。

这样厉害的呕吐，使她很快消瘦了下去。遇到这样厉害的呕吐时，一定要赶快去找医生或助產士。但是更好的法子，是在呕吐还不太厉害的时候，就到医院或衛生所去治療。

(2) 大便秘結——肚子里有了娃娃，腸子給子宮压着，常常容易大便秘結。每天多喝些开水，多吃些水果、蔬菜和粗糧(象山芋、玉米之类)，大便就比較不容易干結。

(3) 痔瘡——肚子里有了娃娃，子宮脹大，压住了腸子，尤其是最外面的肛門，压得血脈不活絡了。再加有喜的女人容易患大便秘結，大便时要用很多力气，生娃娃时更要用力的进气，所以容易生痔瘡。害痔瘡的人，肛門会發癢，大便时肛門疼痛，有时会流一点血，甚至流出很多的血來。这时最要緊的是不要使大便秘結。

(4) 腿上青筋突起——这个現象也是因为娃娃压住了小肚子里的血管，使二腿血脈不暢。女人如果生多了几胎，再加常常做些站着做的事，腿上就会有青筋凸起。所以有喜的女人，如果腿上青筋凸起得很厉害，最好常常將腿擱高，躺着或坐着休息。还要小心不要碰破了腿里面这凸起的青筋。

(5) 气急——有喜以后，到了最后两个月，孕妇常常覺得气急、呼吸不暢快，有时因为气急而睡不熟。如果这样，可以把头和背靠得高些，这样比較舒服一点。

(6) 白帶——白帶是女人下身流出來的白色有点粘稠的东西。身体健康的女人，平时虽然总有一点，但是很少。有喜以后，尤其是到了最后几个月，就会增多一些，不必担

礙。可是如果白帶比以前多了許多，而且有臭氣，顏色帶黃，就要去找醫生或助產士查查，看有沒有什麼要緊的病。

(7) 腿抽筋（肌肉痙攣）——有些有喜的女人，常常會腿上忽然抽筋，疼痛難忍。這時候坐着的可以扶着桌子趕快站起來走几步。睡着的可以轉身將臉朝下，膝蓋跪着，屁股抬高。或用手摩擦抽筋的地方，就會好起來。有些有喜的女人，還常有腰痛的毛病，最好也能常常躺下休息。等娃娃生出以後，這種不舒服就自然會好。

(8) 牙齒病——有喜的女人很多會牙齒痛，或是牙根搖動，嚼東西時牙齒酸痛。所以有喜的女人應該多曬太陽，多吃些牛乳、豆漿、肉骨頭湯、雞蛋和新鮮的水果蔬菜。吃完東西拿溫開水漱漱口、刷刷牙，這樣牙齒就比較不容易壞。

以上幾種雖是有喜的女人常有的現象，但也並不是每個有喜的女人都會樣樣具備的。要是沒有太重的病情，就不必着急，娃娃生出以後，休息幾天，自然會好。可是有幾種病象，一有發作，就要快快去找醫生或助產士診治，耽誤不得。那就是：

頭痛、眼花、水腫——有喜的女人，如果常常頭痛，而且愈過愈厲害，眼前發花，臉和腿又腫得十分厲害時，應該趕快去找醫生。因為這病有一天會使人忽然抽筋，先是臉上的肉抽縮，馬上全身都抽了起來，越抽越緊，就會昏迷不省人事，有時就此死去，這病在醫學上叫“子癇”，肚子裡的娃娃多半也是要死的。這病要是在開始有頭痛、眼花、水腫的時候，就找醫生診治，還能醫好。到了抽筋的時候，就很難

治了。

肚子痛——有喜的女人肚子痛，要特別注意兩種可能性：一種肚子痛是有喜三、四個月，先下身流血，以後再肚子痛起來，而且痛起來是痛一陣停一陣的，那可能是要小產的信號。在只有一點點流血或者加上些腰酸時，立刻找醫生，還可能保住肚子裡的娃娃。到了流血增多，肚子也痛得很厲害時，娃娃是一定要掉下來的了。這時不要以為小產不要緊，也要請醫生或助產士來診治，不能自己亂弄。小產時不當心，有時會流血不停，傷了產婦的身體，引起終身不治的毛病，所以不能大意。

還有一種肚子痛，是在月經停止個把月以後，身體感到不舒服，小腹抽痛，或者突然間大痛起來，並且可能昏迷不省人事，一會兒就醒過來。如果人家按摸她的腹部，就會更痛得厲害。大部分人下身還流一點血，有人則不流。這是因為娃娃長錯了地方，應該長在子宮裡，卻長到子宮旁邊很細的輸卵管里去（也有生在別地方的）。娃娃逐漸長大起來，輸卵管太細了，就給脹破了。肚子里流血流得很厲害，可是因為都流在肚子里面，外面看不出來。流血增加，人就要支持不住，有性命的危險。所以停經以後，如果有以上這種不舒服，就應該快找醫生診治。若是肚子已經大痛，應該立刻就送到醫院去，不能耽誤。

下身流血——有喜的女人下身忽然流血，不論流得多還是流得少，都是不正常的。不是小產，便是有更厲害的病，應當早些找醫生或助產士診治。