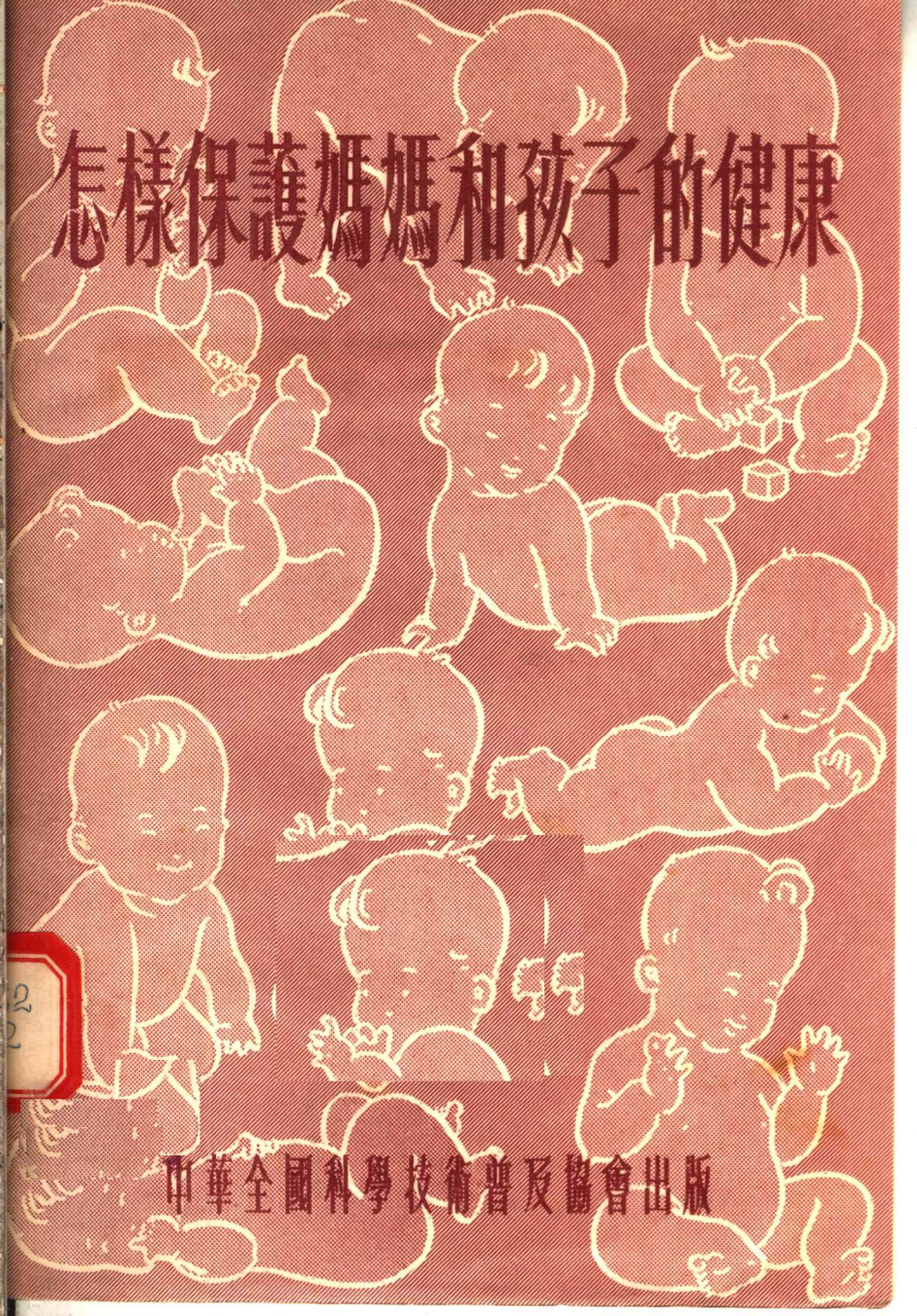


怎樣保護媽媽和孩子的健康

The background of the cover is a deep red with a fine, woven texture. Overlaid on this background are several white line drawings of babies in various stages of development. At the top, a baby is shown from behind, crawling. To the right, another baby is sitting up, playing with small blocks. In the center, a baby is lying on its stomach, propped up on its elbows. To the left, a baby is lying on its back, with its legs bent and feet near its face. Below this, another baby is sitting up, looking towards the viewer. In the bottom left, a baby is lying on its side, looking up. In the bottom right, a baby is sitting up, looking down at its hands. The overall composition is a collage of these white illustrations, creating a sense of movement and growth.

中華全國科學技術普及協會出版

怎樣保護媽媽和孩子的健康

(中央人民廣播電台「科學知識講話」廣播稿)

科 普 小 冊 子

煤礦安全	余申翰、孟慶榮著	1角4分
安全用電	王乃觀等著	1角3分
無痛分娩法	陳本真、陳文珍著	1角
預防大腸炎	宋 幹著	1角
新法育兒	林傳家等著	1角7分
怎樣防治麻疹	薛沁冰著	5分
營養與健康	中央衛生部衛生宣傳處著	1角7分
煤氣中毒	傅正愷著	1角

出版編號：159

怎樣保護媽媽和孩子的健康

編 者： 中 央 人 民 廣 播 電 台
責任編輯： 章 保
出 版 者： 中 華 全 國 科 學 技 術 普 及 協 會
(北京市文津街三號)

北京市書刊出版業營業許可證出字第053號

發 行 者： 新 華 書 店
印 刷 者： 北 京 市 印 刷 一 廠
(北京市西便門東大街乙一號)

開本：31×43毫米 印張： $\frac{15}{16}$
一九五五年五月第一版
一九五五年五月第一次印刷

字數：16,500
印數：35,500
定價：1角1分

61
CG

本書提要

中央人民廣播電台曾收到各地聽衆的來信，要求在廣播節目中講講婦幼衛生的科學知識。爲了滿足聽衆的要求，增進婦女、兒童以及整個國家民族的健康，中央人民廣播電台在「科學知識講話」的節目裏，連續地舉辦了幾次介紹婦幼衛生常識的講座，從婦女爲什麼會有月經談起，談到產前、產後應該注意什麼，孩子應該怎麼帶，孩子常得哪些病等等問題。這本小冊子裏的幾篇文章就是這幾次廣播的廣播稿。所有的稿件都是由中華人民共和國衛生部衛生宣傳處供給的。

目次

月經是怎麼回事	1
孕婦應該注意些什麼	4
生孩子是可以不痛的	6
產婦應該怎樣休養	9
吃奶的孩子怎麼帶	12
吃奶的孩子常得的幾種病	15
爲什麼有的孩子愛哭鬧	18
怎樣給孩子斷奶	20
孩子生長發育中應當注意哪些事情	23

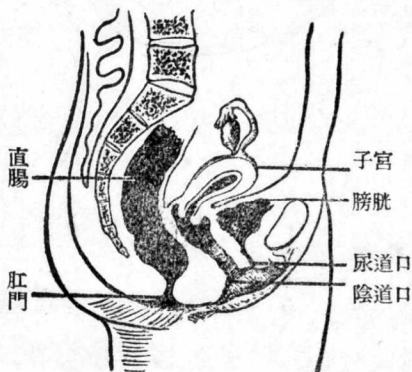
月經是怎麼回事

月經是婦女們的一種生理現象，在女孩子長大成年的時候，就自然會有月經產生。這種現象是婦女生理上獨有的特點。可是有很多人認為月經是「見不得天」的，是最醜最髒的，一談起來就害羞。當然，這種錯誤的看法完全是由於人們長期遭受封建迷信思想的毒害所造成。在這種情形下，一般人就很缺少關於月經的科學常識。因之不知造成婦女多少的疾病和痛苦，不僅妨礙了婦女本身的幸福，對於國家民族的健康也有很大影響。

前面已經談到，月經是婦女生理上的特徵，並不是一種病，更不是什麼神秘的東西。因此，一般的婦女都應該有這方面的生理常識，才能很好地保護自己的健康。

要懂得月經產生的道理，首先要了解女子的生理構造。女子的生殖器可以分為兩個部分：一部分叫做外生殖器。在外生殖器裏有尿道口和陰道口。尿道是排洩尿的出口；陰道是生小孩和排出月經的地方。另外一部分是內生殖器。內生殖器比較

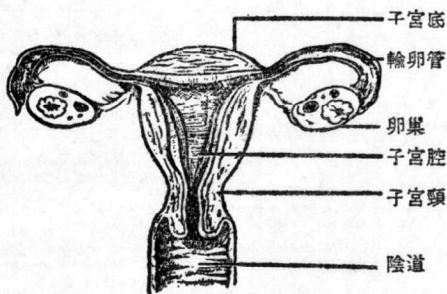
複雜。在中間部分是子宮，這是產生月經和胎兒住的地方，下面通陰道。在子宮的左右兩邊各有一個輸送卵子的管子連接在左右兩個卵巢上，卵巢可以產生卵子，同時，又可以製造好幾



圖一 女性內生殖器側面。

種內分泌素(註一)。女孩子發育以後，每月就從卵巢裏產生長熟的卵子，經過輸卵管排進子宮裏，在子宮裏就每月按期流出月經。(圖一、圖二)

女子為什麼會有月經呢？因為在女子的子宮裏有一層薄膜，是專為接受受精的卵子，供給正在發育的胎兒足夠的營養用的。每經過一定時期，這層薄膜會慢慢地長厚，裏面的血管也慢慢地多了起來，為受孕作好準備，同時，卵巢裏的



圖二 女性內生殖器縱剖面。

備，同時，卵巢裏的卵子也不斷地發育。普通在上次月經期後十四天左右排卵，卵子進到輸卵管裏，慢慢地向子宮移動。如果在這個時候卵子沒有受精，卵子就消滅了，子宮裏那層薄膜

就會掉下來，連同薄膜產生的粘液和血一起經過陰道流了出

來，這就是月經。月經過了以後，子宮裏的薄膜又重新的慢慢長厚，血也多了起來，如果卵子又沒有受精，到了一定時間，月經又來了。這些器官每個月都像這樣有規律地變化着。月經的顏色是紫黑色，但是各個人的深淺不同。月經帶有腥味。月經雖然是粘的，但是不會結成塊兒。結婚和生過小孩的人月經比較多些。

我國女子大約在十四、五歲的時候就開始有月經。住在氣候較熱的地方的女子比住在氣候寒冷的地方的月經來得早。有的女孩子第一次月經來過以後，三、五個月不會按月來月經，這是因為她的卵巢可能還沒有完全長熟，並不是病。一般女子大約二十七、八天或三十天左右來月經一次；平均是二十八天，少數是二十一天，四十幾天來一次，兩個多月來一次的人是不多的。有些人來月經會早幾天或是晚幾天，這都是正常的。

來月經的期間一般是三天到五天，平均五天的比較多。但是也有一天就沒有了的。在環境突然改變，也會影響行經日數。比如過度勞動，可能使月經增多。如果心情過度煩悶、悲痛或是營養不好的人，也可能使月經減少或者停止。婦女的月經一般在四十五歲前後就絕經了。這是因為卵巢衰老了，不起作用的緣故。

月經雖然是一種局部流血，但是也有的人會覺得全身不舒服，像小肚子發脹，腰腿有些酸，還有的人會感到奶和胳膊窩發脹，有的瀉肚子或者是大便不通，這種現象，只要月經一過，就會消除的。有個別的婦女有痛經，這並不全是因為有病，而多半是由於思想上存在顧慮等精神作用所引起的。

過去有些人對於經期的衛生是很不注意的，來月經的時

候，隨便用些破布爛棉花或是一些不乾淨的爛紙來墊。用這些不乾淨的東西來墊，往往會把一些細菌和不乾淨的東西從陰道帶進子宮裏，而使陰道發炎，甚至引起別的毛病來。爲了避免發生這種疾病和痛苦，就應該注意經期衛生。月經來的時候，要用乾淨的、軟的布或是做成的月經帶來墊。月經帶至少要準備兩條，以便能隨時換洗。靠近陰部的地方要用能吸水的紙或是乾淨的墊子，像草紙、紗布、毛巾這些東西。最好先把這些東西放在太陽底下晒上兩個鐘頭，或是用烙鐵燙一下。除了紙以外，月經帶可以用開水燙，然後再晒乾來用。這樣可以避免把髒東西帶進陰道裏去，也就可以減少一些月經病。月經帶不要太寬。用完以後，要洗晒過，包好放在乾淨的地方，下次來月經的時候可以再用。

來月經的時候，可以洗澡，但是不要坐在盆裏洗，避免髒水跑進陰道裏。同時，要少吃煙、酒等有刺激性的東西。另外，不要做激烈的運動，像跑、跳、騎馬、爬山等等。已經結婚的婦女在來月經的時候，絕對禁止房事。注意了這些事可以避免引起月經病和其他病症。

孕婦應該注意些什麼

一個結了婚的婦女，她的月經本來是正常的，如果該來月經的時候，忽然不來了，這時候就應該去請醫生檢查，看是不是懷孕了。如果是懷了孕的話，在一個半月以後，有些人在早晨起床的時候，會有噁心、嘔吐等一些不正常的感覺，這個現象差不多要到三個月的时候才會消失。除了上面所說的以外，在懷孕的時候，有的人特別喜歡吃酸的或者甜的東西。小便的

次數也比平常多了。乳房或者腋窩有些脹痛的感覺，奶頭慢慢變大變黑，到懷孕四個月的時候，還可以擠出一些奶水來。子宮裏的胎兒到四個月以後就會動了。五個月的時候，就可以看出肚子大了。這些現象都是在懷孕的時候應該有的變化，是正常的。

一個婦女懷了孕以後，應該注意些什麼呢？現在我們分五個問題來談。

第一、我們知道，一個孕婦不但要維持自己身體的健康，還要供給胎兒生長所需要的養料，所以在飲食方面，孕婦要多吃一些營養料豐富而且容易消化的食物，像豬肝、魚、雞蛋、菠菜、豆腐、胡蘿蔔等等。在懷孕的前三個月，有時候孕婦會噁心、嘔吐，所以可以盡量選擇自己愛吃的食物吃；為了避免早晨起床的時候噁心或者嘔吐，最好在起床以前吃點乾的食物，像烤饅頭、烤窩頭、餅乾等等。到四個月以後，孕婦就需要多吃一些營養料豐富的食物了。

第二、孕婦要有足夠的睡眠和休息。一個孕婦除了晚上要睡足八個鐘頭以外，最好每天中午還能睡一會兒午覺。工作可以照常做，但是不要做重活，特別是懷孕五六個月以後，最好不要挑水、搬重東西、騎車和騎馬。此外，平常多到室外活動，多曬太陽，這對孕婦和胎兒來說都是有很大好處的。

第三、孕婦要注意清潔。住的房子要常開窗戶，使空氣流通。要常常洗澡，特別要保持下身的清潔。在懷孕的最後三個月，最好不要坐在澡盆裏洗澡，可以用溫水擦澡或者站在盆裏用水沖洗，免得把髒東西帶到陰道裏去引起病來。孕婦穿的衣服也要勤洗勤換，要穿寬大的衣服，使血脈流通。

保護奶頭對孕婦來說也是很重要的。從懷孕的第六個月起，每天應該用溫水擦洗奶頭，這樣將來餵奶的時候，奶頭就不容易破裂了。如果孕婦的奶頭是往裏凹進去的，那麼每次洗完了以後應該用手輕輕地往外拉一拉，免得影響將來小孩吃奶。懷孕到第八個月，孕婦最好用手按摩乳房，這樣，等到生產以後，可以使奶汁增加。

第四、孕婦要注意減免房事。懷孕的前三個月和後三個月要節制房事，免得引起小產和早產。

第五、懷孕以後要按時到附近的接生站、保健站、保健所或者醫院去檢查。在懷孕的前七個月最好每個月檢查一次，八個月以後每兩個星期檢查一次，到最後一個月應該每個星期檢查一次。這樣如果發現胎位不正或者有其它不正常的現象的時候，可以早一些得到矯治，使母親在分娩的時候，能夠順利地把小孩生下來。

爲了在產前做好準備工作，計算預產期(註二)也是很重要的，這樣才不致於臨時手忙腳亂。孕婦如果是在家裏生產的話，應該請醫生、助產士或者接生員接生。因爲他們是新法接生的，接生用的東西都消過毒，這樣可以預防大人產後發燒得月子病，小孩也不會得四六風。

生孩子是可以不痛的

幾千年來，古今中外，都認爲生孩子是很痛的，婦女們在生孩子的時候也確實感覺到肚子痛。可是，現代的醫學家却發現，生孩子是可以不痛的，過去產婦生孩子所受的痛苦太冤枉了，這個發現實在是婦女的一件大喜事。

那麼爲什麼過去的人都說生孩子痛呢？並且生過孩子的婦女也真的感覺到痛呢？這是因爲過去科學不發達，對人身體的構造和各部分的功能作用不懂得，自古以來就把生孩子看成是一樁苦難，把生孩子說成是「大命換小命」等等，使人對生孩子這件事感到很可怕。加上從前又沒有衛生所、保健院和接生站，沒有人給產婦做產前檢查，產婦生孩子就由缺乏醫學常識的「收生婆」接生。這樣，難產、橫生、倒養、流血不止等不正常的甚至是危險的事情自然就很多。像這樣的一些生產，產婦是會感到疼痛的。由於以上的原因，過去的人就認爲生孩子的痛苦是不可避免的現象。一代傳一代，幾千年傳下來，一提到生孩子就很自然地把它和痛苦、危險連在一起。就連過去的產科醫生們也告訴產婦，生孩子是一定要痛的，只好忍受罷了。婦女懷孕以後，眼看着自己的肚子一天一天地大起來了，就會想到人家常說的：生孩子怎樣怎樣痛，誰家的媳婦橫生倒養如何的危險等等。到了她自己臨生產的時候，就怕痛，怕難產，怕出血，怕送了性命，當子宮一陣一陣地收縮的時候，就認爲痛苦和危險臨頭了，於是精神緊張起來，注意力都集中在小肚子那一部分，在這種精神緊張和很害怕的情況下，就叫起痛來了，並且也真會疼痛起來。這種現象，在生理學上叫做「條件反射」。我們可以舉個例子來說明這個道理。譬如吃過梅子或者酸杏的人，知道梅子是酸的，吃到嘴裏就會引出很多口水，以後他看到人家吃梅子的時候，雖然他自己並沒有吃，但是也會流出口水來。再進一層，儘管一個人從來沒有吃過梅子，但是他常聽人家說起梅子是如何如何酸，而吃酸東西會流口水，他是知道的，這樣當他看到梅子的時候，就會流出口水

來。梅子就成了引起流口水的「條件」，流口水就是由於梅子引起的反射現象，這就叫做「條件反射」。三國演義上講到曹操的「望梅止渴」的故事，其實就是運用了「條件反射」的作用，不過曹操只知道利用這個現象，還不能講出它的道理罷了。

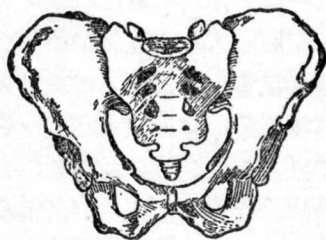
話說回來，我們經常聽人說生孩子如何如何痛，聽到過產婦痛苦的叫喚，這些事情反覆地刺激我們的腦子，日久天長就給我們造成了生孩子要疼痛的「條件」，等到自己生孩子的時候，就像看到梅子流口水一樣，也會感到痛起來了。

現在我們再來講一講為什麼生孩子不該痛的道理。

原來，女子的身體構造天生地就專門為生孩子預備好了各種條件。譬如，十三、四歲的時候，乳房就開始發育，十五、六歲的時候，月經來了。女子的骨盆很寬大，在快要生產的時候，骨盆的關節還能稍微放鬆一點，讓胎兒容易通過（圖三）。女子的子宮也很巧妙，從差不多像拳頭那麼大小，可以漲大到容納一個六、七斤的小孩，連衣胞和羊水，一共十



(甲)



(乙)

圖三 (甲) 女子的骨盆；
(乙) 男子的骨盆。

幾斤重；子宮口的彈性也很大，能從針眼那麼大小的口子，張大到讓胎兒鑽出來。由此看來，子宮由拳頭那麼大小漲到能容

納一個小孩，我們不會感到痛，難道在生孩子的時候，子宮由大縮小反倒會痛嗎？生產的時候，子宮一陣一陣地收縮，子宮口也慢慢張開，身體裏自然的力量把胎兒推出來，衣胞也隨着出來，子宮再收縮好，經過一段時期的休息，子宮又完全恢復到原來的樣子，又來月經，又可以受孕。這是女子特有的本能，是正常的生理現象，是生孩子不應該痛的理由。

發現生孩子本來不痛的道理的是蘇聯的科學家和產科醫生。他們創造了一種指導產婦生孩子的方法，叫做「無痛分娩法」。在蘇聯已經普遍採用了這種方法，產婦們不覺得痛就生下了孩子。從一九五二年這種方法在我國推行以來，我國也有很多婦女免除了生產時候的痛苦。

實行「無痛分娩法」，既不需要打針，也不需要吃藥，一般的衛生所、保健院都會教給怎樣做（註三）。祇要孕婦丟掉從前那種生孩子一定痛的想法，認清楚生孩子是正常的生理動作，在生產的時候保持鎮定，按照醫生或者接生人員的話做，就不會覺得痛了。

產婦應該怎樣休養

前面曾經跟大家講過「孕婦應該注意些什麼？」，這是講產前孕婦應該注意那些事情。現在要和大家談的是生了孩子以後產婦應該注意那些事情。

「產後期」是指產婦生下孩子以後的四十二天以內的時期。在這個時期當中，對產婦恢復健康是很重要的。大家知道，生孩子是很累的，萬一不注意身體健康，就會出毛病，這不僅對大人身體不好，同時也要影響小孩的健康。如果大人身

體好的話，奶會多，小孩子也可以多吃些。那麼產婦生了孩子以後要注意些什麼事情呢？

第一、產婦要注意休息。因為生孩子是很累的，所以多休息是產婦恢復健康的重要條件。過去有人說，生孩子最好在床上躺一個月。這種說法是不對的。當然，產婦躺在床上休息是必要的，可是，不要整天睡着不動，產婦也需要下床活動活動，不過不要做重活或是激烈的運動。

在每天睡覺的時候，最好要有半個鐘頭趴着睡覺，這樣可以防止子宮向後倒。如果子宮向後倒，將來就會不容易懷孕，也容易發生小產，或影響月經流的不暢快。

當產婦在生產以後，躺在床上休息了一天一夜，如果身體沒有什麼不舒服的話，自己可以下床大小便；過了七、八天以後，可以起來料理自己日常生活的事情。等到過了四十二天以後就可以照常工作了。所以產婦在生過孩子以後，最好能夠休息一個來月，至少也要休息半個多月。

有些地區，硬要剛生過小孩的產婦在床上坐一天一夜，叫做「坐對時」，這種方法是不科學的，產婦坐着容易流血，同時又得不到休息，這對產婦的健康是有很大害處的。

第二、要注意營養。婦女在生產以後，需要恢復身體健康。恢復健康不但要靠休息，同時要注意營養。如果產婦吃得合適的話，身體恢復快，同時會有更多更好的奶給小孩吃。在產婦剛生過孩子的一兩天裏，因為身體很累，消化力比較差，最好吃點容易消化的東西，像掛麵、軟飯、烤饅頭片、雞蛋和豆漿。另外可以多喝點肉湯、豬肝湯等等。過了三、四天以後可以和平常一樣吃飯了。一般說來，產婦應該多吃點像胡蘿

筍、豆子、青菜、豆腐、魚肉、肝和雞蛋等食物。另外，可以多喝點骨頭煮白菜湯、豬蹄子煮黃豆湯、小米粥，多吃這一些東西可以發奶。有些地區讓剛生過孩子的產婦忌嘴，剛好所要忌嘴的都是富有營養的食物。所以忌嘴是完全不科學的規定。忌嘴對於大人、小孩都是沒有好處的。

第三、要注意清潔。產婦在生了孩子以後，每天早晚或是大便以後都要用溫熱的開水沖洗下部，並且要用蒸過的紙墊墊在下面，免得使下部感染細菌而得病。生過孩子以後，陰部會有血水流出來，叫做惡露。在開始的四、五天裏惡露是血色的，以後逐漸變成深黃色，然後再慢慢變白了。大概二十天以後，就不會再有惡露流出來。如果產婦在滿月以後，還有像血一樣的惡露流出，而且比平時月經來得還多的話，應該趕快找醫生檢查或是治療。

另外，產婦在生產以後，常常會比平時容易出汗，雖然不適宜坐在盆裏洗澡，可是，也要經常擦身，常換衣服，這樣可以保護皮膚乾淨並且使血液流通。

第四、餵奶和保護乳房。生過孩子五六個鐘頭以後，產婦最好能用自己的奶餵小孩，因為小孩吸吮奶頭的時候，可以幫助子宮收縮，又可以刺激乳腺多分泌奶汁。在頭兩天產婦的奶雖然少，可是這種奶水能夠加強小孩的抵抗疾病的能力，幫助小孩潤滑腸胃，所以親自餵奶是有好處的。在餵奶的時候，母親要坐正。每次要輪流用兩個奶餵孩子。餵完奶以後，最好把奶頭擦乾淨，以免奶水刺激皮膚。如果奶漲得發痛，或是發現乳房裏有硬塊，就趕快用熱手巾來敷，讓硬塊消下去。

第五、產後檢查。爲了要知道產婦的身體是不是已經恢復

健康，小孩子發育得好不好，在產後的第四十二天，產婦應該帶着小孩找接生人員檢查一下，這樣可以預防和避免產婦和小孩得病，這對於產婦和小孩的今後健康是有好處的。

另外，房子裏的空氣要流通，陽光要充足；產婦和小孩穿的衣服要溫暖，但不要穿得太厚；生過孩子四十二天以後，夫婦才能同房，如果沒有滿月就同房，常常因為陰道沒有復原，子宮沒有收縮好，感染了細菌，而引起產褥熱（註四）這種嚴重的疾病。

前面所談的幾點，產婦應該要特別注意。這樣才可以保障產婦和嬰孩的健康。

吃奶的孩子怎麼帶

吃奶的孩子完全靠母親照料，照料得好或者不好，直接影響孩子的發育和健康。每個做母親的，自然都很愛自己的孩子，都想把孩子帶得結結實實的，但是有的因為沒有經驗，或者是缺乏衛生常識，尤其對一歲以內的嬰兒更感到困難，往往帶不好，孩子常鬧病，還要為看病吃藥花費許多錢和時間。這裏我們就來講講帶吃奶的孩子應該注意的一些事情。

首先，要讓孩子睡足睡够。我們知道，孩子出生以後的頭兩個月內，除了吃奶的時間以外，大部分時間都在睡覺；以後慢慢長大了，睡覺的時間也就可以自然而然地減少。例如一週歲的孩子，每天至少要睡十二個鐘頭的覺才行。睡覺不够會促使孩子神情不安、發脾氣，甚至營養不良。所以一定要注意養成孩子好好睡覺的習慣。孩子的被窩褥子要常晒，不要給孩子蓋得太多，蓋多了，起來以後反容易着涼。家裏如果方便，最好

能讓孩子單睡一個小床，從小養成孩子獨自睡覺的習慣。

其次，要注意孩子的飲食。嬰兒鬧病，大部分是由飲食不當引起的。孩子最好吃母親的奶，沒有比母親的奶更好的了。自然，不得已的時候，如母親有病，也祇好餵牛羊奶或者是糕乾粉一類的東西。但是不論餵什麼奶或者是代乳品，一定要有鐘點，一般地說，每隔三、四個鐘頭餵一次最合適。有些做母親的，沒有這種常識，孩子一哭就給塞上奶頭，甚至孩子睡覺都要含着奶頭，這樣會有什麼結果呢？結果就是很容易使得孩子消化不好，鬧肚子。但是在實行按時餵奶的時候，也不要太死板。如果到了該吃奶的時候，孩子還正睡覺，不必叫醒了餵奶，等他睡醒了再吃也沒關係。孩子到了三個月以後，半夜裏就可以不餵奶了，這樣，孩子和母親都可以得到充分的休息。到了五、六個月的時候，母親的奶裏的養料漸漸地不夠孩子身體的需要了，在這時候，可以給孩子加一點稠米湯、菜泥、水果泥等等。也可以加些饅頭一類的食物，讓他磨牙床。等孩子長了牙以後，可以加一點稀飯、餅乾、烤饅頭片或是烤窩頭片。九個月以後，還可以餵一點嫩豆腐、雞蛋黃和煮爛的肉末。這裏要注意的是，開始加餵食物的時候，必須給很少量的，以後逐漸增加。如果孩子不喜歡吃，母親要有耐性，慢慢地給孩子養成習慣。餵的東西種類也要一樣樣地慢慢增加。不論餵什麼東西，千萬不能由大人嚼碎以後餵給孩子吃，因為這樣很容易把病傳給孩子。

第三、孩子的衣服要清潔寬大。孩子的衣服要勤換洗，夏天要每天換，冬天也要隔三、四天換一次。衣服要做得寬大些，免得妨礙孩子發育。衣服樣式最好是和尚領的，穿和脫都