



育嬰百科全書

從受孕到三歲

中文版審閱：
香港醫學會

育嬰百科全書



Michael Brudenell

MB BS FRCS MRCOG

Malcolm Chiswick

MD MRCP DCH

Barbara Nash

Patrica Gilbert

MB BS LRCP DRCOG

Janet Smy

中文版

總編輯：劉治平

助理編輯：趙齊愛

審閱：香港醫學會

孫祖森醫生（台北婦幼中心醫務主任）

發行人：區百齡

由香港中環德輔道中127-131號有餘大廈7樓

麒麟書業有限公司出版

©美國麒麟書業有限公司

齡記集團成員——香港・台北・新加坡・倫敦・紐約

版權所有，未經出版者書面批准之前，不得以任何方式，在世界任何地區以中文或任何文字作全部或局部之翻印、仿製或轉載。

1989年三月第七版

Chinese Edition published by

Unicorn Books Limited

Yau Yue Building 7th Fl., 127-131, Des Voeux Road, Central, Hong Kong.

A member of the Ling Kee Group —

Hong Kong • Taipei • Singapore • London • New York

© Unicorn Publications Inc., New York

All rights reserved — No part of this publication may be reproduced or transmitted in Chinese or any other languages in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage retrieval system, without the prior permission of the Publisher.

目錄



人之初 8

男人與女人 10

- 從青春期到成年 10
- 男性生殖器官解剖 12
- 女性生殖器官解剖 14
- 不孕症 17
- 怎樣知道是否有孕 19
- 染色體與遺傳因子 22
- 有關遺傳的輔導 25



妊娠 26

受精與妊娠 28

- 受孕 28
- 胎兒發育 30
- 產前護理 31
- 首次檢查 32
- 超音波檢查 36
- 特殊檢查 38
- 溝通 42
- 按時作產前檢查 44
- 最後一次產前檢查 46
- 妊娠時期的健康 49
 - 妊娠時期身體的變化 49
 - 如何在妊娠期間常保健康 53
 - 父親的任務 57
 - 醫護人員的稱謂 58

妊娠期間身體不適的現象 60

懷孕時期的姿勢 64

懷孕期的併發症 66

善用分娩前的時間 74

先做重要的事 75

嬰兒房 76

基本設備 78

分娩 80

無痛分娩 83

在家分娩 86

分娩 87

分娩開始 87

入院 90

現代產科護理 91

如何應付陣痛 94

誕生 96

分娩期併發症 100

新生嬰兒 102

新生活方式 104

嬰兒如何適應胎外的生活 104

母嬰頭幾天的共同生活 106

需要特別護理的嬰兒 110

嬰兒特別護理室 113

第一次體格檢查 114





住院期間 118

回家後的生活 120

治家要有方 121

啼哭的嬰兒 124

餵養方法 125

母乳餵養（哺乳） 125

奶瓶餵養 130

斷奶 137

出牙 142

洗澡和尿布 144

洗澡的步驟 144

尿布 146

初為人母 150

旅行渡假及其他 150

生理衛生 152

產後運動 154

心理衛生 158

外來的幫助 159

有職業的母親 161

最初三年 162

幼兒的發育期 164

嬰兒怎樣用手 166

學坐 168

學爬 170

學步 172

嬰兒如何用眼睛 176

聽覺和說話 178

與人交接 180

常見的疾病 182

體重增加 182

傳染性熱病 184

免疫（預防注射） 186

呼吸系統傳染病 187

童年的疾病 190

家庭意外 193

確保居家安全 193

如何應付緊急事故 195

父母心理 197

新父母的誕生 197

學習基本技能 204

學語初步 204

學寫初步 207

學畫初步 208

嬰兒心智的發展 212

五官的發展 212

避免過度刺激 216

幼兒時期的遊戲 216

玩具 220

兒童的想像世界 224



從嬰孩到兒童 226

否定時期 226

便盆訓練 228

快慰癖 231

兒童的社交活動 233

紀律 236

尋求關心 238

嫉妒與偏愛 240

性的問題 242

睡眠習慣 244

挑吃的孩子 246

姿勢的重要 248

畢生的照顧 250

語彙 250

索引 253



嬰兒全科 育兒全書



麒麟

Michael Brudenell

MB BS FRCS MRCOG

Malcolm Chiswick

MD MRCP DCH

Barbara Nash

Patrica Gilbert

MB BS LRCP DRCOG

Janet Smy

中文版

總編輯：劉治平

助理編輯：趙齊愛

審閱：香港醫學會

孫祖森醫生（台北婦幼中心醫務主任）

發行人：區百齡

由香港中環德輔道中127-131號有餘大廈7樓

麒麟書業有限公司出版

©美國麒麟書業有限公司

齡記集團成員——香港・台北・新加坡・倫敦・紐約

版權所有，未經出版者書面批准之前，不得以任何方式，在世界任何地區以中文或任何文字作全部或局部之翻印、仿製或轉載。

1989年三月第七版

Chinese Edition published by

Unicorn Books Limited

Yau Yue Building 7th Fl., 127-131, Des Voeux Road, Central, Hong Kong.

A member of the Ling Kee Group —

Hong Kong • Taipei • Singapore • London • New York

© Unicorn Publications Inc., New York

All rights reserved — No part of this publication may be reproduced or transmitted in Chinese or any other languages in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage retrieval system, without the prior permission of the Publisher.

前言



在遠古時代，人們已經知道宇宙之所以延綿不絕，是由於萬物生生不息。因此，中國古籍也有「天地之大德曰生」這句話，認為生育繁衍是一種神奇偉大的力量。

人類的生育更是一樁十分奇妙的事。小小的細胞，竟可以孕育成人形，不久又能行走、說話，直至成長。只須看這段過程，就足以令人驚歎。其實，這都發生在每個人的身上。因此我們可以說，在世上沒有任何事物比生育來得更重要了。

從證實了懷孕的那天，直到孩子呱呱墜地，父母要等候、準備；嬰兒出生的時候，母親要辛勞、受苦；後來孩子一天一天地長大，父母更要負起養育和教導的責任。在這許多工作中，所遇見的疑難問題何止千百？當這些問題得不到解答時，父母便不免焦灼徬徨，緊張恐懼，甚至大大地減少了生兒育女的快樂，真是十分可惜。

因了這個緣故，我們特別為將作父母的人出版這本書。讀者不但可以藉着這本書了解受孕、妊娠、分娩等過程，還可以得着育嬰知識和教育兒女的原則。

本書的作者共有五位，都是國際知名的醫

師和婦幼專家。他們是英國倫敦英皇學院附屬醫院婦產科及小兒科醫生蒲丹聶（Dr. Michael Brudenell），曼徹斯特聖瑪利醫院幼兒中心主診醫生齊錫克（Dr. Malcolm Chiswick）英國窩偉克高級醫官姬白德（Dr. Patricia Gilbert），英國「母親雜誌」副總編輯芮絲女士（Barbara Nash）和該雜誌作家施曼女士（Janet Smy）。他們寫成這本書，除了幫助讀者去了解生育過程的母嬰生理和心理狀況外，還提出一種新的思想，就是「新父母的誕生」。意思是說，在嬰兒誕生的同時，父母也誕生了，因為父母可以和嬰兒一起分享新的開始，度過新的生活，每天與孩子齊步向前邁進，在「溫故知新」中去體驗新的生命。這樣，父母便可以與子女快樂地相處，一切問題也可迎刃而解了。

本書的中文版，在英文原版付印時已開始着手編譯。我們得到香港醫學會和台北婦幼中心醫務主任孫祖森醫生的支持，慨允擔任中文版顧問工作。首先由他們把「索引」所載的英文名詞譯成正確的中文名詞，經過港台第一流翻譯家細心譯出內文，再由上述顧問將譯稿詳加審閱。在編譯時，曾就台灣、香港及海外華人的實際情形和生活習慣，修改文句，加插內容，換入圖片，以適應國人的需要，在閱讀時更覺生動和親切。

目前這本書的英文原版在歐美各地已是一本暢銷的書，預料中文版也必會大受國人的歡迎。我們竭誠地介紹這本內容最豐富、最適合現代需要的育嬰巨著。它不但可供將為人父母者購閱，也是餽贈新婚夫婦或親友的最佳禮物！

總編輯

目錄



人之初 8

男人與女人 10

- 從青春期到成年 10
- 男性生殖器官解剖 12
- 女性生殖器官解剖 14
- 不孕症 17
- 怎樣知道是否有孕 19
- 染色體與遺傳因子 22
- 有關遺傳的輔導 25



妊娠 26

受精與妊娠 28

- 受孕 28
- 胎兒發育 30
- 產前護理 31
- 首次檢查 32
- 超音波檢查 36
- 特殊檢查 38
- 溝通 42
- 按時作產前檢查 44
- 最後一次產前檢查 46
- 妊娠時期的健康 49
 - 妊娠時期身體的變化 49
 - 如何在妊娠期間常保健康 53
 - 父親的任務 57
 - 醫護人員的稱謂 58

妊娠期間身體不適的現象 60

懷孕時期的姿勢 64

懷孕期的併發症 66

善用分娩前的時間 74

先做重要的事 75

嬰兒房 76

基本設備 78

分娩 80

無痛分娩 83

在家分娩 86

分娩 87

分娩開始 87

入院 90

現代產科護理 91

如何應付陣痛 94

誕生 96

分娩期併發症 100

新生嬰兒 102

新生活方式 104

嬰兒如何適應胎外的生活 104

母嬰頭幾天的共同生活 106

需要特別護理的嬰兒 110

嬰兒特別護理室 113

第一次體格檢查 114





住院期間 118

回家後的生活 120

治家要有方 121

啼哭的嬰兒 124

餵養方法 125

母乳餵養（哺乳） 125

奶瓶餵養 130

斷奶 137

出牙 142

洗澡和尿布 144

洗澡的步驟 144

尿布 146

初為人母 150

旅行渡假及其他 150

生理衛生 152

產後運動 154

心理衛生 158

外來的幫助 159

有職業的母親 161

最初三年 162

幼兒的發育期 164

嬰兒怎樣用手 166

學坐 168

學爬 170

學步 172

嬰兒如何用眼睛 176

聽覺和說話 178

與人交接 180

常見的疾病 182

體重增加 182

傳染性熱病 184

免疫（預防注射） 186

呼吸系統傳染病 187

童年的疾病 190

家庭意外 193

確保居家安全 193

如何應付緊急事故 195

父母心理 197

新父母的誕生 197

學習基本技能 204

學語初步 204

學寫初步 207

學畫初步 208

嬰兒心智的發展 212

五官的發展 212

避免過度刺激 216

幼兒時期的遊戲 216

玩具 220

兒童的想像世界 224



從嬰孩到兒童 226

否定時期 226

便盆訓練 228

快慰癖 231

兒童的社交活動 233

紀律 236

尋求關心 238

嫉妒與偏愛 240

性的問題 242

睡眠習慣 244

挑吃的孩子 246

姿勢的重要 248

畢生的照顧 250

語彙 250

索引 253



人之初



男人與女人

從青春期到成年

在胚胎的早期，男性與女性沒有分別，看來都是一樣，很難推斷將來的外貌。然而，從父親精細胞和母親卵細胞帶來的遺傳物質，在這時起作用，便決定了這孩子將會成爲一個傑出的運動家還是一個輕盈的舞蹈家。雖然在母親子宮裏和出生後的環境會對孩子的成長很有影響，但體格已大致定了型。

雖然胎兒的性別在受孕時已經確定，但要到七個星期後才看得出究竟是男是女。在這個階段裏，形成性腺的生殖細胞在男胎的體內形成睪丸，在女胎的體內形成卵巢。胎兒在子宮裏的其餘幾個月內，男胎的睪丸漸漸從腹股溝

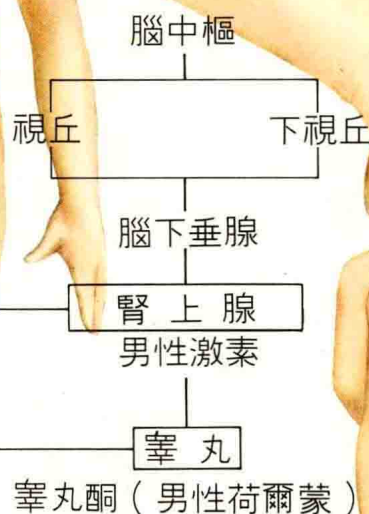
降下，最後落入陰囊裏。有些男嬰的睪丸要延遲到出生後才降落到陰囊裏，這種情況叫做睪丸未降。女胎的卵巢也會在腹腔中降落，停留在骨盆裏，此後一生就不再會移動了。

性腺的主要作用是產生荷爾蒙，那是一種能夠形成外表性別特徵的化學物質。主要的男性荷爾蒙是睪丸素，由腎上腺和睪丸所產生。主要的女性荷爾蒙則是動情素，由腎上腺和卵巢所產生。

剛出生時，男性荷爾蒙與女性荷爾蒙的分泌量都不多。進入青春期後，睪丸與卵巢開始起作用，荷爾蒙就增加了。嬰孩如果是男的，

髮腳退縮
粉刺出現
臉部汗毛出現
聲音變粗
腋毛出現
肌肉發達

恥毛出現
陰莖變大



男性荷爾蒙就使陰囊、睪丸和陰莖發達起來。女嬰因為缺乏男性荷爾蒙，沒有陰囊而有兩瓣陰唇，沒有陰莖而有一顆小小的陰核。除了這些特徵之外，男嬰與女嬰在外型上是相同的，難怪有些父母會把嬰兒的性別分不清了。

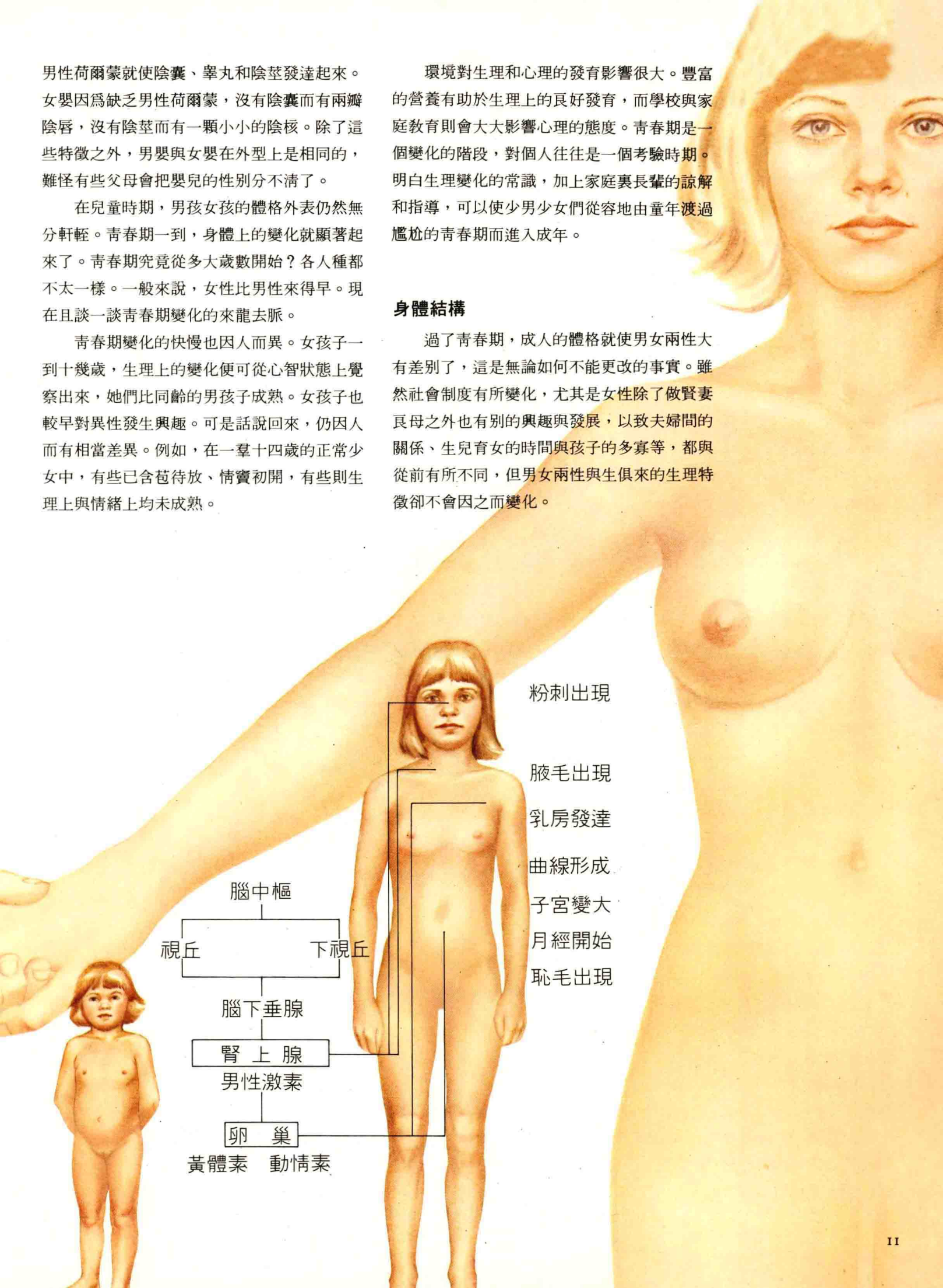
在兒童時期，男孩女孩的體格外表仍然無分軒輊。青春一到，身體上的變化就顯著起來了。青春究竟從多大歲數開始？各人種都不太一樣。一般來說，女性比男性來得早。現在且談一談青春變化的來龍去脈。

青春變化的快慢也因人而異。女孩子一到十幾歲，生理上的變化便可從心智狀態上覺察出來，她們比同齡的男孩子成熟。女孩子也較早對異性發生興趣。可是話說回來，仍因人而有相當差異。例如，在一羣十四歲的正常少女中，有些已含苞待放、情竇初開，有些則生理上與情緒上均未成熟。

環境對生理和心理的發育影響很大。豐富的營養有助於生理上的良好發育，而學校與家庭教育則會大大影響心理的態度。青春是一個變化的階段，對個人往往是一個考驗時期。明白生理變化的常識，加上家庭裏長輩的諒解和指導，可以使少男少女們從容地由童年渡過尷尬的青春而進入成年。

身體結構

過了青春，成人的體格就使男女兩性大有差別了，這是無論如何不能更改的事實。雖然社會制度有所變化，尤其是女性除了做賢妻良母之外也有別的興趣與發展，以致夫婦間的關係、生兒育女的時間與孩子的多寡等，都與從前有所不同，但男女兩性與生俱來的生理特徵卻不會因之而變化。



男性 生殖器官解剖

成年男性的外生殖器包括陰莖、陰囊、睪丸、附睪及一部份輸精管。內生殖器包括輸精管的其餘部份，射精管、儲精囊和攝護腺。

外生殖器

□**陰莖** 陰莖是性交的執行器官，由龜頭、莖部和根部所組成。陰莖中有輸尿管，兼作精液和尿液的通道。尿道由三支平行的海綿體小管圍繞，鬆而多孔，好像海綿。海綿體充血的時候，陰莖就會膨脹，變硬而勃起。

□**龜頭** 陰莖的前端是龜頭，上面有皺摺的皮膚掩護着，通常叫做包皮。世界上有很多地方的人，例如猶太人和回教徒，要用外科手術把包皮割掉，還鄭重其事的舉行儀式。這種手術的起源，是由於包皮內容易藏垢納污，如果不經常清洗就有礙衛生。有些種族的人在青春期割除包皮，表示孩子已經成人。包皮割除手術雖在許多國家流行，例如澳洲就是其中之一，但不一定有醫學上的根據。有人說割除了包皮的陰莖不大敏感，割掉包皮的男子容易早洩等等，那也是無稽之談。在性交的時候，只要陰莖納入陰道內，包皮總是朝後收縮的。

□**莖部** 陰莖的莖部連接龜頭與根部，長度與粗細不一。有些男人對於陰莖大小太過重視，其實大小不同是很正常的。普通陰莖在平時的長度約為七至十一公分（三至四吋半），勃起時約為十四至十八公分（五至七吋半）。陰莖的大小與人的體型通常沒有關係，大個子的陰莖不一定大，而小個子的也不一定小。

陰莖勃起後的大小也未必能根據平時的大小加以推測。有時，平時小的陰莖在勃起時會比平時大的陰莖脹大得多些。

□**根部** 陰莖的根部位於龜頭和身體之間，由勃起組織構成。根部外包肌肉與莖部相連。性交到達高潮時，根部的肌肉強力收縮，使精液自陰莖端的尿道口射出。

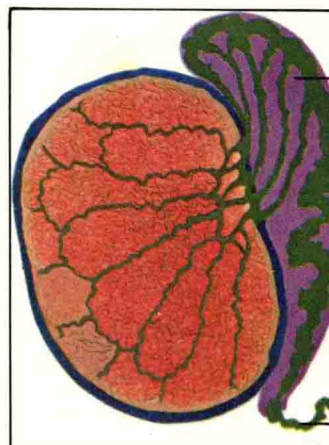
□**陰囊** 陰囊是懸在陰莖根部的一個皮囊，分成兩室，各含睪丸一個。為了使睪丸的溫度經常維持略低於人的體溫，陰囊的作用是很重要的。天冷時陰囊皮下的肌肉纖維收縮，使陰囊看來很皺，同時把睪丸的位置拉高，接近人體，以免損失熱量。天熱的時候，肌肉就會放鬆，陰囊看來光滑多了，睪丸也降落下來。睪丸的溫度與精子的生產有很大的關係。例如，睪丸沒有降到陰囊裏而使溫度太高，或者穿了太緊的內褲而迫使睪丸上升，都會妨礙健康精子的生產。

□**睪丸** 睪丸位於陰囊內部的兩側，有兩種作用，就是生產精子和男性荷爾蒙睪丸素。睪丸素在血液裏流遍全身。精子由羅列在產精小管內壁的細胞所形成，然後收集在輸出管裏。這些輸出管把精子輸送到附睪裏。

□**附睪** 附睪是鬆附在睪丸上一種脹大的管子，與精子輸出管相連。附睪的下端連接輸精管。那是一條牢固而像索子那樣的管，從陰囊上通到腹股溝，然後進入骨盆腔中。

內生殖器

□**輸精管** 輸精管從陰囊生出，成為外生殖器的一部份；又進入骨盆腔與攝護腺相連，成為內生殖器的一部份。進入攝護腺後，從另一條通道即儲精囊接受分泌物。最後射出的精液裏包含自睪丸而來的精子與自儲精囊、攝護腺以及尿道球部腺而來的分泌物。



圖例說明：

- A 陰莖
- B 勃起組織
- C 輸尿管
- D 附睪
- E 輸精管
- F 膀胱
- G 攝護腺
- H 儲精囊

□尿道球部腺與攝護腺 攝護腺大約和核桃那樣大，位於膀胱之下，圍着尿道。它的肌肉纖維在性交時會收縮，把澄清的攝護腺分泌物經由許多小管擠入尿道。在攝護腺下面，有兩顆像豌豆那樣大小的腺體，叫做尿道球部腺，也有分泌物擠入尿道中。

□儲精囊 儲精囊有兩個，分別位於膀胱後面兩側，它們的通道經由攝護腺而進入尿道。

攝護腺、儲精囊以及尿道球部腺的分泌物有助於精子的活動力與授精能力。沒有性亢奮的時候，除了排尿，尿道裏便是空的。男性在性亢奮時陰莖勃起，到達高潮時攝護腺肌肉收縮，把精子和各種腺體分泌物擠入尿道。然後陰莖根部的肌肉收縮，把精子和分泌物的混合物經由陰莖射到女性的陰道內。

1 圖示睪丸的側剖面，可以看到很多精細管分佈着，精子就是從那些管子裏產生出來的。精子經過輸出管到附睪。

2 精子循着輸精管從睪丸到陰莖，含有精細胞和來自儲精囊、攝護腺以及尿道球部腺分泌物的精液最後從尿

道射出。這些分泌物可以增加精子的活動力。

3 圖示男性外生殖器與內生殖器之間的關係。

