

各方競相推薦

家社婦幼叢書

合福 據 訓 仁 部 海 部 營 恩 啟 府 督 都 科 業 力 敬
 我助兒利 我助兒利 我助兒利 我助兒利 我助兒利 我助兒利 我助兒利 我助兒利 我助兒利 我助兒利
 產童 產童 產童 產童 產童 產童 產童 產童 產童 產童
 社 社 社 社 社 社 社 社 社 社
 幼 幼 幼 幼 幼 幼 幼 幼 幼 幼
 創 創 創 創 創 創 創 創 創 創
 立 立 立 立 立 立 立 立 立 立
 至 至 至 至 至 至 至 至 至 至
 者 者 者 者 者 者 者 者 者 者
 家 家 家 家 家 家 家 家 家 家
 庭 庭 庭 庭 庭 庭 庭 庭 庭 庭
 已 已 已 已 已 已 已 已 已 已
 六 六 六 六 六 六 六 六 六 六
 週 週 週 週 週 週 週 週 週 週
 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年
 除 除 除 除 除 除 除 除 除 除
 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月
 發 發 發 發 發 發 發 發 發 發
 行 行 行 行 行 行 行 行 行 行
 家 家 家 家 家 家 家 家 家 家
 叢 叢 叢 叢 叢 叢 叢 叢 叢 叢
 書 書 書 書 書 書 書 書 書 書
 種 種 種 種 種 種 種 種 種 種
 外 外 外 外 外 外 外 外 外 外
 至 至 至 至 至 至 至 至 至 至
 此 此 此 此 此 此 此 此 此 此
 止 止 止 止 止 止 止 止 止 止
 護 護 護 護 護 護 護 護 護 護
 籍 籍 籍 籍 籍 籍 籍 籍 籍 籍
 兒 兒 兒 兒 兒 兒 兒 兒 兒 兒
 童 童 童 童 童 童 童 童 童 童

家出版社謹啓
 上海(23)膠州路一八六號
 電話三九五七八

★ 號政伍第字期 會員委制管專軍市海上 登記時時社訊通誌推統報 ★

主編：黃嘉音、編者：編者

提倡婦幼衛生

這是今日中國唯一的母兒福利，包括國內外各方面的專家。根據現代科學和心理學的原則，研究怎樣去處理兒童問題，供給最新的醫學和營養的知識，特別注重社會，婦女，兒童，醫學，保健，育嬰，婚姻，家庭這些問題的探討。我們誠向關心母兒福利和婦幼衛生前途者推薦這本特誌。



促進母兒福利

誌 雜

每冊人民幣 二千五百元
 每月出版 一冊
 定閱一年預付 三萬元

孕婦保養法目錄

第一章 孕婦保健的意義……………(一)

第二章 懷孕的象徵……………(四)

(甲)孕婦自己可以發現的變化：(一)經閉；(二)乳房變化；(三)小便次數增加；(四)胃口變化；(五)胎動；(六)腹部凸起。——(乙)醫生診斷的要點：(一)子宮變化；(二)胎兒存在的證據。——(丙)化驗方法的診斷：(一)阿喜來德試驗；(二)蝦蟆試驗；(三)愛克司光攝影。

第三章 產前檢查包括些甚麼？……………(九)

產前特種檢查：(一)預產期；(二)局部檢查；(三)盆骨；(四)胎位；(五)胎兒的生長；(甲)生長的速度，(乙)胎兒心跳；(六)體重；(七)血壓；(八)小便；(九)白帶。

第四章 孕婦生活的保健……………(一三)

(一)食物——孕婦食譜：(甲)牛乳；(乙)豆漿；(丙)糖米和糖麥；(丁)蔬

菜和水菓；(戊)葷食類；(己)藥物。(二)飲料。(三)衣服。(四)乳房。

(五)排泄。(六)運動。(七)洗浴。(八)牙齒。(九)睡眠。(十)性交。

第五章 懷孕期間的幾樣小毛病……………(二八)

(一)惡心。(二)便秘。(三)痔瘡。(四)腿靜脈曲張。(五)肌肉痠痛。(六)白帶。(七)發熱。(八)氣急。

第六章 懷孕期間的危險併發症……………(三二)

危險的記號：(一)劇烈嘔吐；(二)腹痛；(三)陰道流血；(四)頭痛眼花和水腫。——七種危險併發症：(一)懷孕劇吐症；(二)流產；(三)子宮外孕；(四)葡萄胎；(五)前置胎盤；(六)胎盤先分離症。

第七章 不利孕婦和胎兒的疾病……………(三五)

(一)心臟病；(二)腎臟病；(三)肺結核；(四)梅毒；(五)淋病；(六)糖尿；(七)RH因素。

第八章 生產……………(三九)

醫院和家庭中生產的利弊——家中生產應有的準備：(一)生產前的準備：

(甲) 生產房；(乙) 設備；(丙) 消毒方法。(二) 臨產的準備。——引產術
(甲) 引產的原因；(乙) 引產的方法。——生產的過程——生產時的意外；
(一) 產後流血；(二) 臍帶阻塞。——生產的損傷：(一) 會陰破裂和切開；
(二) 子宮頸破裂；(三) 子宮破裂；(四) 陰道阻塞；(五) 子宮膀胱或子宮
直腸瘻管。——難產的三大原因：(一) 陣痛不正常；(二) 胎兒不正常；
(三) 盆骨不正常。——應付難產的方法：(一) 產鉗術；(二) 旋轉胎兒術；
(三) 剖腹生產；(四) 顛骨切開術；(五) 胎頭截斷術。——生產減痛法：
(一) 哥羅芳；(二) 氧化氮；(三) 醚；(四) 巴比通類；(五) 嗎啡；(六) 丹母
樂；(七) 繼續性尾骨麻醉術。

第九章 產後

(五五)

子宮的復位——惡露——產後腹痛——小便——飲食——產褥熱——乳房
的變化——腹壁的恢復——產後腹部運動——起床——產後早起規條——
性交——洗浴——月經的恢復——產後檢查。

第十章 哺乳

(六三)

人乳的利益——牛乳的利益——哺乳的法則——人工哺乳

第十一章 新生嬰兒

(六七)

新生嬰兒的幾件事：(一)體重；(二)長度；(三)體形；(四)皮膚；(五)乳房；(六)臍帶；(七)大小便；(八)睡眠；(九)啼哭；(十)假月經。——
新生嬰兒的處理：(一)測體重；(二)洗浴；(三)眼睛；(四)哺乳；(五)臍帶；(六)尿布；(七)包皮；(八)種牛痘。

第十二章 不成熟的嬰兒……………(七一)

(一)體溫的保持；(二)營養的供給；(三)感染的預防。

第一章 孕婦保健的意義

懷孕和生產是兩件極普通的事，如果你在街坊上看到一個大肚子的女子，一定不會覺得奇怪；如果你聽到張家少奶生了一個孩子，你也一定會認為這是結婚以後必然的結果。但是如果有人告訴你李太太懷孕時因抽筋而死，或是趙太太生了一個腐爛的死孩子，你一定會詫異，生孩子怎會出這樣多的毛病？的確，大多數的孕都會自然的結束，可是生產以後，產婦是不是安全？胎兒是不是健壯？這就要看處理得當與否。再說那一小部份不順利的孕，可能殺害了孕婦，可能犧牲了胎兒，甚至斷送了母子的性命！雖然這種百分率並不太高，但是如果你以全世界的孕婦來計算，死亡的人數是相當驚人的。

我國舊習俗中，對於「坐月子」非常重視，所謂「坐月子」是指產後的那一個月，在那一個月中，有許多世代相傳的條例要實行。例如產後要坐十小時以免汚血上升；要吃紅糖和苦草以期打出口宮裏不潔的分泌；在「月子」裏不能吹風，不能起床，如果要起床，產婦必定要足登紅布才行，這樣才能保持產後不出毛病。我們且不管這沒有科學的根據，這至少表現在很久以前國人就注意到這件事的重要性。可是只照料「月子」這個短短的時期是萬萬不夠的。試想從懷孕到生產，需時約四

十個星期，從生產到生殖器官復原，需時約六個星期，在這一年的時期中，難道只有「月子」裏是需藥照料的嗎？科學醫學告訴我們，女子一旦有孕，就應該立即加以適當的處理，一直到她的身體恢復了常態爲止。這決不是庸人自擾的論說。如果你看了這本書，你就會瞭解孕婦和產婦爲什麼需要特別的保養。

在懷孕期間，有多種意外的病症可能發生，它們或是不利孕婦，或是危害胎兒。許多人只求生子，所以儘量的懷孕，可是並不考慮懷孕期的保養問題，以致將性命葬送在生孩子上。又有許多人一連串生了十幾個孩子，結果却祇留下一個活孩子，原因是她沒有料到她有梅毒，這梅毒常在胎兒未出世以前就將孩子殺死。如果孕婦能事先有了適合的對策，她既可保全了自己的性命，又得養了健全的孩子，倒是一舉兩得的事。這只是舉兩個例子來說明保養孕婦的價值，它整個的估價決不止這一點。所以請不要忽略了這一件天天碰到的事。它雖然極普通，却也極重要。在個人方面說，一個結婚的女子總會經過一次到二十多次的懷孕，雖說懷孕和生產不是一件危險事，但是因爲這個而變爲殘疾和喪失性命的也大有人在。在家庭方面說，懷孕及涉及兩條性命的事情，喪失任何一個人都是不希望的事。在國家方面說，新民主主義的社會正需增加人口，不但在量的方面要增加，在質的方面也要力求改良，因此就不能忽視懷孕和生產了。

懷孕和生產雖然含有危險性，但是婦女們並不必害怕，也不必因此而不想生孩子。許多懷孕和生產的疾病是可以預防的，還有許多病如果得治及時的適當治療，痊愈的結果是可期望的。缺乏醫學知

識的親戚朋友善意介紹的對策，是需要嚴格考慮的，因為那些外行的建議不一定是對的，有時那些會錯得太多，使你悔之不及！

這本書的目的在介紹給讀者關於懷孕生產和生產以後的一些公認為正確的常識，使讀者能明瞭這個時期的「應該怎樣？」「為什麼？」和「怎樣辦？」但是本書並不是要孕婦或她們的家屬自己去處理這些問題，醫生還是不可少的人，因為醫生在應診時也許太忙，無暇一一解釋孕婦的問題，希望這本書能給與孕婦正確的回答，孕婦在求診時可以利用那個時間詢問特別的問題。最後我要提出一句話：「預防勝於治療」。希望孕婦看了這本書後，能知道什麼時候急須去看醫生，不致延誤痊愈的良機。

第二章 懷孕的象徵

(甲)孕婦自己可以發現的變化

(一) 經閉——一個月經規則的結婚女子，如果她的月經到期不來，我們第一個猜測一定是她懷孕了。不過我們總要等上經過兩個星期以上才談得上來證實懷孕。世界上很少女人會一點不脫班的每二十八天或三十天行經一次，五天到十天的參差有時會沒有緣故的發生，既不是懷孕，也不是有病，以後的月經仍會有規律的來到。

有一些懷孕的女子並沒有經閉的情形可以根據，例如在早婚的地區，許多女子在月經未發生前就結了婚而後懷了孕。再有一些女子在生產後月經未恢復之前又懷了孕。這樣孕婦就失去了這個自己可以發現的主要變化。更有一些女子，在她們懷孕以後，仍舊行經一兩次，在這種例案中，經閉的意義就打了折扣。

除了懷孕的原因之外，月經的週期性可被幾個其他的因子所擾擾，例如忽冷或忽熱的天氣，改變的環境，過分緊張的情緒，極度喜樂或悲哀，慢性的疾病，例如貧血、肺結核、結核性盆骨炎、傷寒等，都是可能的因子。可見經閉未必一定是懷孕。

(二) 乳房變化——在懷孕的時期，孕婦的乳房會增大和堅硬一點。她們也會覺到內部略有膨脹之感。乳頭和其週圍組織的顏色會變得深一點。在懷孕的初期，乳頭的週圍會發生一些粒狀的小突起，在醫學上這些小突起叫做「蒙哥馬利」小突起，因為這些小突起最初是蒙哥馬利醫師所發現的。在懷孕四五個月以後，孕婦會發現乳房有少量黃色的分泌，有時這種分泌會相當多，當它乾了以後結在乳頭上，給與孕婦局部的不適，治療的方法是常用肥皂和清水洗淨乳頭。

(三) 小便次數增加——在懷孕初期，孕婦會奇怪為什麼時常想小便，這並不是膀胱裏有了病，而是在膨大的子宮壓着並且扯着膀胱，以致給與孕婦有膀胱膨脹的感覺。其實當孕婦去小便時，尿量却極少。在孕進展到三四個月以後，子宮長出了盆骨腔，它對膀胱的刺激也除去，孕婦的小便又恢復正常。不過這個情形一定會復發，那是在近生產的時候，那時胎兒的頭降入盆骨腔裏，又壓在膀胱上面。這種情形不需要治療，治療也不會有效果。

(四) 胃口變化——為什麼孕婦會有胃口的改變？醫學還沒有找着確實的解答。雖然有的孕婦沒有這樣的感覺，但是多數的人在月經過期一星期後，就會覺到這種改變，例如喜歡吃酸食，食慾不振和嘔吐。這種情形往往在早晨比較厲害，所以有人稱它為「朝疾」，過了一些時候，多數的「朝疾」就自動消失，雖然例外持久的例案也有。劇烈的嘔吐是足以致命的，如果治療無效，只有除去胎兒一法可以得着痊愈。你也許不相信，不過事實確有這樣的奇效，不能進滴水的嘔吐孕婦在取出胎兒數小時後即可吃一碗飯。

(五) 胎動——四個月半月的胎兒開始跳動，最初他的跳動極微細，初次懷孕的女子也許不能會意料到這是一個可喜的消息，但是這確是一個懷孕的確實證據。不過孕婦須要真正有此感覺才能算懷孕。我曾經看見多次沒有懷孕的人申訴有胎動，因為她們沒有孩子而非常希望有孩子，這樣就造成了幻想性的胎動。

(六) 腹部凸起——在懷孕的第五個月起，孕婦就可以觀察到自己的腹部略現凸起，並且將繼續長大。普通懷了足五個月孕的子宮要上升到肚臍那裏，以後每月約上升二三指。例外大的肚子有幾個可能：(1) 多胎，(2) 葡萄胎，(3) 羊水過多，(4) 並存的瘤腫如卵巢水囊瘤、子宮肌肉瘤等。

(乙) 醫生診斷的要點

(一) 子宮變化——醫生診斷懷孕一定要為孕婦做一次陰道檢查，希望能找出幾個懷孕的特徵：(1) 子宮增大，(2) 子宮軟化，(3) 子宮頸呈紫藍色。

有孕的子宮一定漸漸長大，不過這種變化是需要時間的，有很多次孕婦在月經過期四五天就來要求檢查她們是不是懷孕。在這個短短的時期中，子宮決不能長到可以鑑別是否懷孕的大小。在一般情形下，如果月經過期十五天（即經閉一個半月），醫生大致可以分別懷孕和沒有懷孕；如果經閉兩個月，懷孕的診斷就比較更容易。

因為懷孕時生殖器官有充血作用，以供遺棄額外的需要。因此子宮體和子宮頸都比正常為軟，子宮頸是可以直接看到的組織，因為充血的原因，它現出紫藍的顏色。

(二) 胎兒存在的證據——在懷孕五個月以後，醫生可以找着胎兒存在更可靠的證據，因為在這個時期，胎形、胎動和胎心都可以檢查出來。胎形的檢查只能分別胎兒較大的部份，例如頭顱、臀部、背部和四肢。有人問我孩子會不會少一個手指或足趾？這個問題是隔着腹壁檢查不出的情形。在腹壁緊張和奇厚的孕婦，鑑別胎兒較大的部份也會有困難。

胎兒在子宮裏的活動照理應該是屬於孕婦的感覺，但是孕婦的敘述也許是錯誤的。例如初次懷孕的女子不知道這就是胎動，而不育的女子又會說肚子裏有跳動。所以醫生常是靠自己找出胎動是否存在，他們的聽診器有時比孕婦的感覺還要準確。

胎兒的心跳可以用聽診器查出。平均的心跳次數是每分鐘一百二十到一百四十跳。

(丙) 化驗方法的診斷

(一) 阿喜宋德試驗 (Aschheim-Zondek test)——阿喜和宋德兩位醫生發明將小便注射到兔子或老鼠的血管裏來診斷小便的主人是否懷孕。這個試驗的原理是孕婦的小便中含有一種似腦下垂腺內分泌素，是無孕人的小便中所沒有的東西。當孕婦的小便注入兔子或老鼠的血管四十八小時或七十二小時後，這些動物的卵巢就發生一種特殊的變化。這種試驗有百分之九十五的準確性，而且在體

閉一個半月的短短時期就可以試出實情。不過這個試驗既不經濟，同時又需要幾天的時間來完成，在那時候，局部檢查已經可以相當準確的診斷懷孕。所以醫生只利用它來解決疑難的例案。

(二) 蝦蟆試驗——近年新發明了這個試驗，原理和上述的試驗一樣，不過試驗動物是南非蝦蟆。孕婦的小便注入南非蝦蟆後，在八至十八小時內，這種蝦蟆就會排卵，排出的卵可以清清楚楚的看見。

(三) 愛克司光攝影——在懷孕的第五個月，胎兒的骨骼已可以用愛克司光攝出。這是最直接的證據。

第三章 產前檢查包括些什麼？

女子一旦覺到她可能是懷孕的時候，她就應該從速去請醫生診斷。如果她確實是懷了孕，她就應該在醫生規定的時間去做連續性的就診。在懷孕初期的時候，每一個月檢查一次即可，第六個月起每月應檢查兩次，第八個月起每星期應檢查一次。

那麼產前檢查包括些什麼呢？當你第一次去看醫生的時候，他一定要問你許多問題，例如你一向的健康狀況，過去生過什麼病？家中人員的健康怎樣？月經週期準確否？過去生產的情形和這次懷孕的經過。然後他要為你做全身體格檢查，看看你是否適合懷孕？他再要在你的靜脈裏抽出少量的血來檢驗你是否含有貧血和梅毒。有時我們遇見不願驗血的人，說她們已經很貧血，不能再作無謂的犧牲。其實這少量的血決不會影響任何人的健康，而這種試驗却是胎兒的重要生命保障，許多患梅毒的婦女，都是在產前檢查的時候偶然發現的。有梅毒的胎兒常在七八個月的時候就失去了生命而被產出。還有些梅毒胎兒，他們雖然活著生出來，但是不久又死去。有一部份極少數的殘存梅毒嬰兒，他們也許能活下去，但是他們是屬於病態的一組。這些無辜的嬰兒，因為母親的無知，流落在被淘汰的人羣中，實屬可嘆！如果孕婦能早日就診，早日醫治，孕婦所用的藥將同樣有救的影響胎兒，可謂一舉兩

得。

產 前 特 種 檢 查

(一) 預產期——懷孕期約為二百八十天。為計算便利起見，有一個簡便方式可以在頃刻之間算出生產的日期，這個方式是取最後一次月經的開始日作根據，在日期上加七天，在月份上減三個月。例如最後一次月經是六月一日開始的，那麼生產日期將在來年三月八日。這只是一個大約的日期，略早和略遲是常有的事。目前任何方法都不能預測出生產準確的時日。

(二) 局部檢查——我曾看見過一個產婦，她從沒有經醫生事先檢查過，經過許多天的陣痛，孩子却生不出來。來院檢查的結果，發現她的陰道有嚴重的疤痕阻塞，阻擋了胎兒的出路。這只是一個例子，子宮肌瘤、子宮頸痛、卵巢瘤、雙子宮有時會和懷孕同時並存。仔細的局部檢查就可以發現這些問題。

(三) 盆骨——正常的生產途徑是陰道，胎兒要由陰道生出，必須穿過盆骨。盆骨和胎頭都是堅硬的組織，所以除非盆骨足夠寬大或是胎頭特別小，正常的生產將不可能。因此測量盆骨是至要的手續。自測等於不測，因為盆骨大小之分在於半公分之間，所以測量必須用儀器確實的測量，有懷疑的例案可以用愛克司光來攝出盆骨，再仔細測量它的大小。有許多美國醫院用愛克司光檢查每一個初次懷孕的女子，當然這是最理想最準確的測量法，但是它的高價格使我國不能充分的利用它，只有必

要的時候才去應用愛克司光。

曾經生產過正常大小嬰兒的婦女，以後大致不會有盆骨不夠大的困難。

(四) 胎位——胎兒在子宮裏可以有各種不同的位置，大約有百分之九十五是頭位（即胎頭朝下），這是最適合的一種位置。臀位約佔百分之三至四，這種生產比較頭位生產慢一點，對胎兒的危險也略多一點。最不好的位置是面位和肩位（又稱橫位），這種胎位的生產幾乎均賴施行手術，所幸它的機會不多，只佔生產中的百分之一至二。

胎兒在子宮裏並不是永遠保持着一個固定的位置的，例如在生產時，多數的胎兒是取頭位，但是在懷孕七個半月以前，大多數的胎兒却是取着臀位，以後他們又自動轉為頭位。少數的胎兒仍舊保持着臀位，也許會轉為肩位或面位。如果胎位發現不正，在腹外用人工旋轉胎兒有時可以將胎位校正，這種校正手續要繼續施行，直到胎位保持了正常。

(五) 胎兒的生長——胎兒的生長有兩件事需要不時的檢查：

(甲) 生長的速度——胎兒的生長大致有一律的速度，所以從胎兒的大小或是從子宮的膨大度可以推測到胎兒的年齡。如果子宮膨大過速，我們就該找出它的原因；如胎兒過小，我們會懷疑胎兒是否已經死亡了一些時候，以致沒有增大？或是有其他原因使他的生長速率不能趕上正常的階段？

(乙) 胎兒心跳——五個月以後的胎兒的心跳，可以在孕婦的腹部聽到。它的速度每分鐘約一百二十至一百四十次。聽診心跳是很重要的，因為心跳聲是代表胎兒生命的存在。過速過慢的心跳

是胎兒危險的指徵。

許多人要求醫生聽一聽胎兒是男還是女？胎兒的性別是精蟲中的一種染色體所統統的，如果精蟲中的X染色體和卵子會合，胎兒將是女的；如果Y染色體和卵子會合，胎兒將是男的。是男是女在精蟲和卵子會合的刹那就註定了，人類既不能操縱它，也不能事先猜出胎兒的性別。

(六) 體重——在懷孕的最初十六個星期中，孕婦體重大致沒有增減或略有減少，因為那時候孕婦大都食慾不振，胎兒的生長也很有限。以後的二十四個星期中，孕婦平均每星期增重一磅，所以整個懷孕期中增加二十至二十五磅是最合適的，過多的增加有三種不良結果：(甲) 過分水腫表示危險的預兆，(乙) 使孕婦肌肉不易支持過重的身體，(丙) 過胖有損孕婦體格健美。

(七) 血壓——每次診視需要測量血壓，血壓不可高過一百三十公厘，過高的血壓是胎中毒的重要象徵。

(八) 小便——小便內不可有蛋白質(表示胎中毒)和糖質(表示糖尿病)。

(九) 白帶——白帶是淋病的現象，淋菌進入眼睛足以造成盲目。所以孕婦的白帶要經檢驗。