

婦嬰衛生問答

李 薰 風 編



新華書店

東北總分店發行

4047

前 記

『婦嬰衛生問答』，是從黑龍江日報剪集編成的，內容分成六部份：

- (一) 我來月經了！
- (二) 我懷孕了！
- (三) 我生孩子了！
- (四) 我坐月子了！
- (五) 我當了媽媽了！
- (六) 我的孩子病了！

都是用一問一答的形式來寫的，文字很通俗，方法很實際，讀來最容易明白，很適合文化程度較低的鄉村婦女們來讀，同時也更適合做識字婦女文化課的補充參考教材。

婦嬰衛生問答

基本定價 70

婦嬰衛生問答

目 錄

1. 我來月經了！.....(1)
2. 我懷孕了！.....(5)
3. 我生孩子了！.....(16)
4. 我坐月子了！.....(25)
5. 我當了媽媽了！.....(29)
6. 我的孩子病了！.....(41)

一 我來月經了！

月經來了
是不是病

問 我來月經了，這是病嗎？

答 這不是病。一般女子滿十四、五歲，就會來第一次月經。早的有從十三歲來的，還有晚的從十八歲才來的。

問 不是病，為什麼出血呢？

答 這是因為：卵巢每月要排卵一次，排卵以後的卵巢要產生一種黃色的東西叫黃體，刺激着子宮的粘膜分泌，變得肥厚，預備滋養受精卵，要不受胎，隨着黃體的萎縮，子宮粘膜上層就裂成了碎片排出子宮，出一些血。

問 出血情形什麼樣？

答 這血是慢慢來，慢慢去的。大約繼續三、四天。也有兩天的，也有六、七天的。再少或再多，就可能有病，必須找大夫看一看。通常第二天出血最多，以後慢慢少了。有的人在月經末期，出血停半天，再來一點便停止了。有的人停止後兩三天，白帶的顏色還是淡紅的。因為混得有粘液，月經血的顏色，大多數是粘稠的，暗紅色的，鮮紅的時候少。

問 為什麼叫做月經呢？

答 因為大約每月來一次。大多數人是四個星期，也就是二十八天。不過在二十一天到三十一天當間，都算很正常。懷孕的時候，一般沒有月經。奶着孩子的婦女，十之六有月經，十之四沒有月經。從第一次月經，到最後一次月經，大約經過三十年，滿四十五歲的，一般月經就停了。

4417

問 來月經時候的感覺怎麼樣？

答 多半有點不舒服，像頭痛、腰痛，不想吃喝、不願起床。也有很少的時候眼腫發青，皮膚出疹子。趕到月經過去，也就好了。如果在來月經期間這些病狀很嚴重，就應當請大夫看看。

月經來了
應該怎麼
辦

問 月經來了怎麼辦呢？

答 精神要安靜，身體要清潔。

除了月經引起的反映太大、或是出血過多，不必躺在炕上，該幹什麼還幹什麼。不過不要做重活，也不要太累了，月經頭兩天，更要加點仔細。

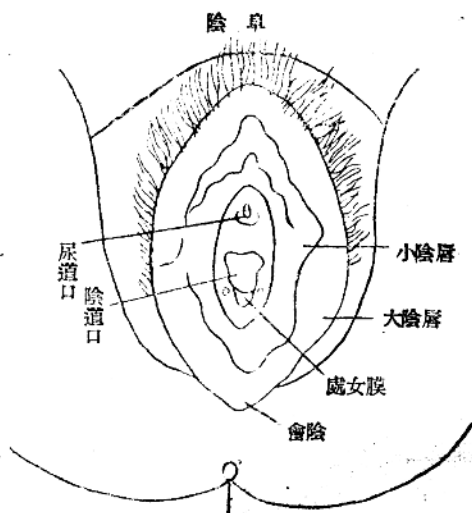
外陰部每天早晚要用溫水洗一次，或是用棉花浸溫水擦幾次。冬天要這樣，夏天更需要。不過只能洗外陰部，千萬別洗陰道裏面，因為要把病菌（眼睛看不見的微生物）帶進了子宮，就會引起各種婦科病。也最好不洗澡，免得灌進髒水，使子宮發炎（發生疼痛、紅腫、熱的現象叫做發炎）。

問 用什麼樣的月經布才好？

答 最好拿兩三塊白淨布（帶色的不好），墊上乾淨柔軟的白紙、煮過的棉花，替着使喚。有的人用破紙、破布、舊棉花套子、舊鞋幫做月經布；有的人用兩層布當間夾上硝灰，甚至有的用棉花或紙團塞到陰道口裏，都很容易染病菌，應該禁用。月經布髒了，就要好好換洗，先在冷水裏泡一泡，再用開水燙一燙，放在太陽底下晒乾，讓太陽把病菌殺死。很多婦女害羞，怕人瞧見，就把月經布藏在牆角、牆根，弄髒了不能再用，這種壞習氣都要改過來。

問 月經期間能不能行房？

答 千萬不能行房。因為這時陰道充血，子宮口是張開的，男人生殖器不乾淨，把病菌帶進子宮裏，就會得子宮病。



肛門
圖 1 外陰

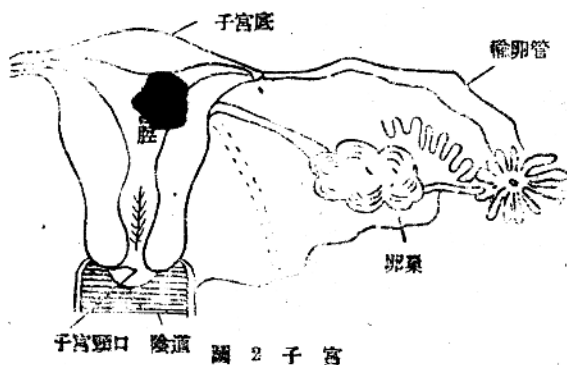


圖 2 子宮

問 日子多了不來月經，怎麼辦？

答 要是日子差錯幾天，再等一等。日子多到四十來天，就要找大夫看。有的隨便找人配點催經劑，或是用熱水洗陰道，拚命催經，也會鬧出很多病。

問 月經困難，怎麼辦？

答 月經困難，痛得厲害，好睏、不安、頭痛、偏頭痛、惡心、嘔吐，就要好好躺着，精神上要力求快活，大便要順利，多吃些水果、青菜和容易消化的東西。小肚子可以溫敷着。痛得太厲害了，可以吃點止痛藥。其他情形，最好找大夫看。

二 我懷孕了！

婦女懷孕
是怎麼回事

問 我懷孕了，這是怎麼回事？

答 這是男女行房（又叫性交），男子的精子和女人的卵子結合以後發生的變化。男子的一滴精液，有幾百萬精子。精子和卵子常常走在輸卵管內碰頭。這時有一個最強的精子攻進了卵子，和卵子結合，女人就懷孕了。

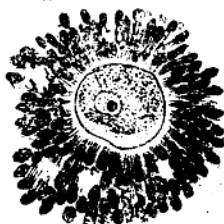
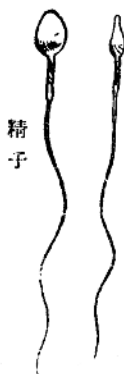


圖 3

問 為什麼有的懷雙胎或三胎呢？是不是鬼胎？

答 女人來月經以後，大多數產一個卵子。可是有的女人一個卵子分裂成兩個或產兩個卵子，和兩個精子一結合，就懷雙胎了。有個別女人還

產三個卵子，全都和精子結合，就懷三胎了。這是有理可講的，不是什麼鬼胎。

問 為什麼有的人不受孕呢？

答 因為受孕是男女行房產生的，要是不受孕，男女雙方都有責任，有時男子負的責任還要多一些。照一般情況說：三分之一是因為男子有病；三分之一是男子的病傳給了女人；三分之一是女人



圖 4 雙 胎

有病。

問 男子有那些病使得女人不受孕？

答 (一) 男子得了遺精病。接連幾晚上遺精，或是一晚上遺精幾次。原因是性器神經衰弱、房事過度、手淫、行房中斷、後尿道淋病、精囊炎、結核病、糖尿病等。另外還有漏精的。遺精漏精厲害，弄得不能行房；同時精液消耗太多，精子力量不强。這都會使得女人不受孕。

(二) 男子得了不能性交的病。像陽萎病、陰莖缺乏、陰莖太小或太大，尿道裂開、包莖、陰莖彎曲、很早就射精等。再有，像全身肥胖症、萎黃病、腎臟疾病、肺結核、嗎啡中毒等。這都會使得女人不受孕。

(三) 男子得了精液缺乏、精子缺乏、精子減少、精子無力、精子壞死的病。這都會使得女人不受孕。

問 男子得了這些病怎麼辦呢？

答 這些病很難治，有時候完全不能治。需要大夫和病人兩方面都細心和忍耐，慢慢治。長年不受孕的夫婦，要先到醫院裏檢查出病原再治。像遺精病，就要嚴禁手淫，房事不要過度，行房不要中斷。平時要安靜、不吃刺激性的東西，調整大便、適當的運動、用冷水摩擦、吃些強壯劑等。其他各種病，或吃藥，或施手術。

問 女人又有那些病使得自己不受孕呢？

答 (一) 女人陰門閉鎖、處女膜閉鎖、陰道閉鎖等，根本不能行房。還有會陰破裂，子宮、輸卵管變形或缺乏，卵巢缺乏。這都使得自己不受孕。

(二) 女人陰道內酸度太強，限制了精子的活動，或滅殺了精子的活動，會妨礙受孕。再有行房過度，身體內部產生了溶解精子的東西。這都會使得自己不受孕。

(三) 女人子宮後屈、前屈，子宮、卵管結核或腫瘤堵塞着子宮口或輸卵管口，精子過不去。或因為淋病、結核引起輸卵管炎等，精子也過不去。這都會使得自己不受孕。

(四) 女人排卵受到障礙，子宮不能保育受精卵，或是得了重症結核、糖尿病、萎黃病、貧血、嗎啡中毒、高度肥胖症等，生殖器萎縮了，排卵不方便，這都使得自己不能受孕。

問 女人得了這些病怎麼辦呢？

答 這也要看情況處理，最好找大夫診斷，或是吃藥，或是施手術。陰道酸性太強，可以用鹼性的液體洗一洗，酸性的程度要經過大夫檢查。行房過度的要節制。體質不好的，可以做適當的運動，多吃青菜、水果、植物種子等。只有找到病原，耐心治療，大部份都可以治好。

問 女子結婚以後，多麼最容易受孕？

答 有人做過統計，結婚後一年最容易受孕，約佔受孕的三分之二；二年以內的不到十分之三，五年以內的只佔十分之一多點。五年以後不受孕的就要找大夫看一看。另外，拿一個月來講，在下一回月經十九天到十二天，這八天以內最容易受孕。在這期間行房以後，最好用腰枕抬高腰部，在一個鐘頭內，保持仰臥的位置。

問 怎麼知道是懷孕了呢？

答 女人每月有月經，要是晚了三四個星期不見來，同時精神不好，胃裏難受不想吃東西，跟着乳房慢慢大起來，可以擠出淡黃透明的粘液，這就可以斷定是懷孕了。要是大夫用『觸診』的方法，可以觸到胎兒的體部；用『聽診』的方法，可以聽到胎兒的心音；或是孕婦（懷孕的女人）自己感覺到胎兒的運動，就更加可靠了。

問 懷的胎兒怎麼知道是男是女呢？

答 要知道是男是女，還沒有一定把握。老鄉的經驗，是胎動厲害的，或是孕婦面容不好看的是男孩。大夫的經驗，是胎兒心音強，數少的是男孩（每分鐘心音有一百三十到一百四十。平均男的心音一百三十五，女的心音一百四十六）。這些經驗都只是部份的經驗，沒有醫學上的根據。

問 『十月懷胎娘身上』，是不是要在肚裏懷十個月呢？

答 正確的說，不是懷在肚裏，是懷在子宮裏。一般是懷二百八十天，只有九個月多一點。要是把四個星期算做一個月，那就正好十個月。這樣的月份叫『妊娠月』。

問 這十個月，胎兒和母親有甚麼變化呢？

答 每個月都有些變化：

頭一個月末——胎兒有鴿子蛋大。有點像動物的胎芽。母親沒有甚麼感覺。

第二個月末——胎兒有雞蛋大。這時還是胎芽，分得出頭部和身體。臉有兩個點子似的黑眼珠。母親常吃的東西有些惡心，不喜歡吃的倒喜歡起來。有的人便秘，犯胃酸過多症，容易疲勞。體質弱的會繼續出熱。還有臉上長雀斑的。奶頭周圍發黑。

第三個月末——胎兒有鵝蛋大。像人樣子。有了筋骨。分得出腦部和腹部。開始長指甲。分不出是男是女。母親的子宮有拳頭大，佔據大部份骨盆。前面壓迫膀胱，尿的次數多一些。後面

壓迫直腸，容易引起便秘。有痔瘡的會厲害，或是引起痔瘡。乳房可以擠出稀薄的奶汁。

第四個月末——胎兒臉上長上鼻子、耳朵、嘴，分得清男女了。母親的胎盤已經長成，同時子宮慢慢大起來，骨盆裏裝不下了，一部份上昇到下腹部，從肚皮下面可以摸到一點。

第五個月末——頭上長細頭髮，心臟的跳動也可以聽到些了。母親的子宮由骨盆上升到腹部，肚子大了不少，身子開始肥胖，小便次數少了，能夠覺出胎動，可以開始繫上腹帶。

第六個月末——胎兒運動很是活潑，有時會使母親吃驚。頭髮很濃，眉毛眼毛都出來了。母親子宮底接近肚臍，下半身負擔較重，下肢裏側有現浮腫的。

第七個月末——胎兒運動更活潑了，也慢慢固定了。母親會覺出胎兒鼓動。要是小產了，新生兒可以運動和呼吸，也會小聲的哭，保育得好可以養活大，但是大多數一兩天便死了。

第八個月末——胎兒長上了手指甲腳趾甲，會動得使母親難受。母親肚子更大了，子宮壓迫着胃口，走道或幹甚麼容易疲乏，有時兩肩震動，不斷喘氣，還容易感到腰痛、神經痛。要是胎兒在這時生下來，好好養可以養活。

第九個月末——胎兒皮膚皺紋少了，骨頭慢慢硬了。母親子宮這個月最高，差不多佔了腹腔的全部，胃腸、肝臟、橫膈膜都受到壓迫，稍微運動就喘不上氣來，想吃東西，可是吃一點就感到脹的難受。有的人發生便秘，肩臂酸痛，浮腫也厲害了。要是早產，新生兒多數可以養活。

第十個月——胎兒皮下發育得好，身體胖胖的，圓圓的，全身的產毛慢慢消失了，只剩點在脊背上。母親肚子向前突出得更厲害了，子宮底的高度比上個月矮一點了，胃也不那麼受壓迫了，飯後的痛苦也好一些了。可是胎兒的頭慢慢向骨盆裏下降，

尿又多起來。頭一次懷孕的人，在這個月就會隨時感到腹痛。

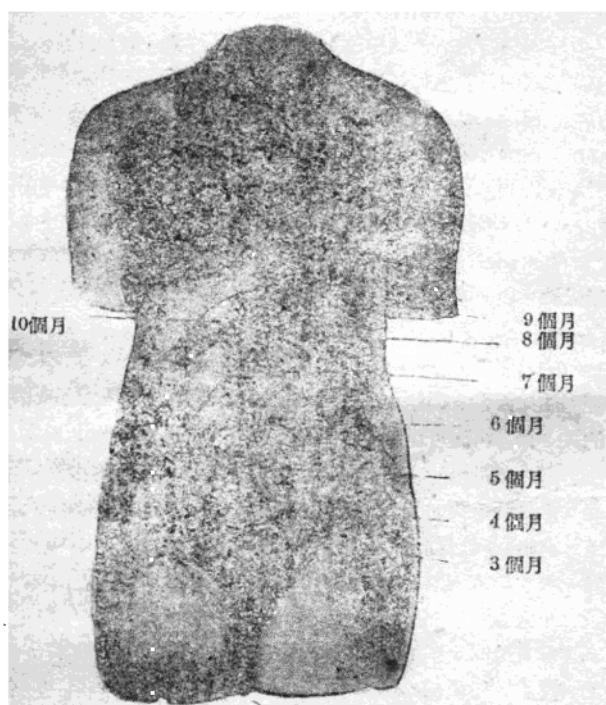


圖 5 各月子宮底高

問 胎兒在子宮裏怎樣生活的呢？

答 胎兒在子宮裏，就像小雞生在蛋殼裏一樣。小雞靠卵養活，胎兒也靠卵養活。甚至卵裏的食料用完，就靠母親養活。胎兒從母體吸收氧氣和其他養分，這些養分由母親血液供給胎

兒，胎兒不要的東西也由血液送給母親。胎盤就有肺、胃、腸和腎臟的作用，臍帶就是它的連絡綫。要是強壓臍帶，胎盤就有從子宮落下的危險。胎盤一落下，胎兒就像卡着脖子、堵着大小便一樣，五分鐘時間就會死去。

問 胎兒爲甚麼不會粘着母體呢？

答 因爲胎裏有胎水，又叫羊水。這水裝在羊膜裏，能使臍帶的血容易行動，也不怕胎兒粘着母體。母體的外傷不能傳給胎兒，胎兒的運動也不影響母體。

問 在懷孕期間，怎麼知道胎位正不正呢？

答 自己是不知道的，必須求教大夫或助產士。最好懷孕五、六個月的時候，一個月檢查一次；七、八個月的時候，半個月檢查一次；九、十個月的時候，一兩個星期檢查一次。檢查發現有毛病，就會得到改正。一般老娘婆的話，往往是不可靠的。

懷孕要注
意那些事

問 懷孕期間，應該注意那些事？

答 應該注意的事情很多。首先要精神爽快安靜，保持身體的健康。母體健康，胎兒的發育就會好，有人說，懷孕的人經過廟或上過廟，生下的孩子會沒有魂或是像小鬼，全是胡扯。遇甚麼事情，不要太害怕或是太悲痛了，那會引起流產的。

問 穿衣服要注意？

答 穿衣服要肥大一些。帶子不要繫得太緊。用軟一點的棉布做襯衣最好。別讓腰部以下着涼。

問 吃東西要注意？

答 多吃營養好的東西。胎兒需要營養比大人多幾百倍。有人說，忌吃冷的，忌吃破血的，忌吃鬼子等（說是吃了鬼子就長三瓣嘴），這都不對。可是刺激性的東西不要多吃，像花椒、胡椒、芥末多吃了，容易引起子宮收縮或是流產。獸類的肉女人不

要多吃，吃多了血液混濁，容易便秘。像豬肉等，吃多了容易瀉肚，引起流產。像魚肉，特別是連骨頭都可吃的小魚，可以多吃一些。懷孕到最後兩三個月，一次吃東西不要太多，一天可以多吃幾次。要是吃五分飽，一天吃六次也可以。

問 洗澡要注意不要注意？

答 懷孕的人皮膚抵抗力弱，容易得皮膚病，加上分泌物多些，刺激外陰部，陰道會爛，就要經常洗澡才好。洗澡水太熱，或是洗的時間太久，容易引起子宮收縮，早產。洗一次最好不要超過半點鐘。

問 走路要注意不要注意？

答 最初三個月，聯繫母體和胎兒的胎盤還沒長成，受了刺激就容易流產。五個月到八個月好一些，走動點還不要緊。走累了，得躺下休息一會。到最後兩個月，子宮都大大伸開了，受點刺激，也容易收縮引起早產。

問 行房要注意不要注意？

答 懷孕到七個月就要停止行房，要不，容易早產，或是引起早期破水，得產後風等。

問 奶子要注意不要注意？

答 懷孕到五個月，早上洗臉的時候，要用涼水手巾往外捏捏，奶汁出來粘着的浮皮，不乾淨，要擦掉。這樣皮膚強了，奶頭可以出來。要不，奶孩子還容易破。奶子好不好，不在奶子大小，主要用手指頭捏奶子，看看跟葡萄粒似的硬的奶腺多不多。要是多就放心了，要是少就要多吃些青菜。

問 肚子要注意不要注意？

答 肚皮上的衣服薄，容易受涼，褲腰可以高一些，經常蓋住它。專門預備腹帶更好，還可以便利動作。特別是懷孕到了八個月，可以保持胎位正常。腹帶用暖一些棉布，寬一尺，長約

一丈，折半或三七折，由膨大的肚子當中纏起，上面大體包着膨大的子宮底，下面包到恥骨（陰毛下的骨頭）上邊，上下交叉着纏完，兩頭繫上或掖到帶縫裏。站着纏不好，可以躺着、兩膝彎曲着，腰抬起來纏。快臨盆了，帶幅不必折，就用一尺幅纏下去，可以保暖。



懷孕期間
有病怎麼辦

問 懷孕
期間有病怎麼辦呢？

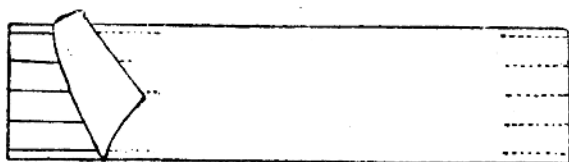


圖 6 腹帶纏法

答 有病要注意休養，自己能治的就自己想法治，自己不能治的一定要找大夫治。有病不注意或不管它，總是不對的。特別是肺結核、心臟病、腎臟病、糖尿病、花柳病、咳嗽得太厲害的感冒，對胎兒都有很壞的影響，必須找大夫仔細的檢查，決定懷不懷下去，懷下去的話，也要經常檢查治療。像瀉肚隨便吃瀉藥，容易早產、流產。有些解熱的藥，還有催生的作用。這都要跟大夫講清楚，由大夫來決定才好。

問 惡疽很厲害怎麼辦？