

136526

基本館藏

常識保健婦產子



人民衛生出版社

內 容 提 要

這是一本簡明扼要的通俗衛生讀物，把婦女怎樣是懷孕，懷孕後應當注意些什麼以及新法接生與產後的護理等問題都談到了。適合於高小或初中程度的大衆閱讀。

孕 產 婦 保 健 常 識

書號 1413 . 32 開 15 頁 16 下字

編 著 中 央 人 民 政 府 衛 生 部 婦 幼 衛 生 司

出 版 人 民 衛 生 出 版 社

北 京 南 長 街 四 十 號

發 行 新 華 書 店

印 刷 醫 學 圖 書 印 刷 廠

(東北版) 1954年2月第1版

定價1,300元 1—14,000

目次

著

- 一、懷孕期的情形
- 二、懷孕期的衛生
- 三、產前檢查的重要
- 四、產前應有的準備
- 五、新法接生的好處
- 六、無痛分娩法
- 七、產後的衛生與護理

一、懷孕期的情形

我們怎樣知道是懷了孕呢？通常有下列的幾種現象，雖然其中某些種現象也可能是因為其他的原因，但是如果有幾種這一類的現象同時存在的話，那就很可能是受孕了。

1. 月經停止：通常說來月經停止是受孕的最早徵狀，凡在產育年齡十五歲至四十五歲已結婚的婦女，平常月經都很正常，一旦月經忽然停止，就可能是受了孕。

2. 乳房的變化：受孕後乳房的變化是有點發脹發硬，並有抽痛，且較平時漲大一些，乳頭的顏色也慢慢的變深了。

3. 惡心嘔吐：又叫晨吐，有許多孕婦在受孕一個月以後，早晨起床的時候，常感覺得飲食無味，惡心，有時嘔吐，但大多數在懷孕後三個月就能恢復正常，這種惡心嘔吐的情形，有人比較重，有人比較輕，却也有人雖然懷了孕，根本就沒有這種現象。

4. 小便次數增多：有些孕婦在懷孕的初期，小便次數增多，這是因為子宮擴張，向前壓迫着膀胱，使它的容尿量減少了的原故。三個月以後子宮擴大漸漸上升到膀胱，勝

就不再受壓，這時小便的次數又漸漸恢復正常，但到了懷孕的末期，因胎兒的頭下降，進入骨盆，膀胱再受壓迫，於是小便的次數又加多了。

5. 口水多愛吃酸的東西：婦女因懷孕消化系統有了變化，口水的分泌增加，同時胃口反常，愛吃酸的，或平時不愛吃的東西，這只是某些婦女如此，而不是普遍的現象。

如果要確實證明是不是已經懷孕，應該到婦幼保健院、所、站、或醫院，產院去見助產士、或醫師，他們可以在懷孕的早期作診斷。當懷孕到了四個月以後，孕婦自己可以感到胎兒在腹內活動，五個月後助產士、醫師，或其他婦幼保健人員，還可用聽筒在孕婦的腹部聽到胎兒心跳的聲音。

一般的孕婦都會多少有些前面所說的情形，這是因為懷孕生理上有了些變化而產生的，不是病，是孕期的自然現象。但偶而也會有特殊的情況發生，那不過是極少的例子，如頭暈眼花，臉或手脚發腫，臉色蒼白肚子痛，陰道出血，氣喘，以及在懷孕兩個月以後還繼續嘔吐得很厲害，或發生頭痛等情形，如果遇到上面所說的這種情形，切記不要自己亂吃藥，一定要去請教醫師、助產士或其他的婦幼保健人員，讓他們告訴你應該怎麼辦，因為這些情形如果處理得不適當，就會造成嚴重而有性命危險的後果。

二、孕期的衛生

懷孕雖然是一種生理的自然現象，但是在這一段時期中孕婦的身體內部却有了許多的變化，像胎兒一天天地在母親的身體內長大，母體必需適合胎兒的發育，供給自己與胎兒的養料，又需担负胎兒新陳代謝產生廢料的排出母體的工作，任務要比沒有懷孕時加重多了，如果沒有一些保健常識，保護的不好是很容易發生疾病或是流產小產的，孕期衛生就是告訴懷孕的婦女在這一時期中應該特別注意什麼才能保持及促進母親及胎兒的健康，減少許多可避免的疾病與死亡。

1. 飲食的注意：我們平時吃的東西，都是爲了自己一個人的營養和健康，但是懷孕的母親却不止如此，她一個人所吃的要維持兩個人的生活，攝取兩個人的營養，除了顧到她本身的健康外，還要供給胎兒迅速生長的需要。胎兒是在逐漸長大，也就逐漸需要更多更好的養料，所以這時母親的食物要特別注意，並不是她的食量要特別加多，而是要多吃有養料和容易消化的食物，以適合母親及胎兒雙方的需要。胎兒的生長，需要各種不同的養料，所以孕婦的食物最好是選擇多種的，以免缺乏構造身體某部份的特殊質料、

因而影響胎兒的生長與母親的健康。例如：母親的飲食中缺少鈣質（在牛乳、豆腐、蛋黃、大白菜、花生、黃豆、柿子、蘿卜等食物中都含有鈣質，是構造骨骼的必需質料）及丁種維生素（魚肝油與日光中含有），不但胎兒的骨骼長不好，成了軟骨症，而且母親的骨骼尤其是牙齒也會受到損害，像山西河南省的某些地區，有些婦女生了幾個孩子以後，骨盆就變了形狀，身高也漸漸減低了，以及前人所說的一得一子失一齒，大多是因為孕婦飲食中缺乏鈣質及丁種維生素的結果。其他還有許多別的養料，也是母親和孩子所不能缺少的，像維生素、鐵質、蛋白質，炭水化合物等，它們也都是構造我們身體及生活所必需的物質，它們含在某些食物中。現在介紹幾種孕婦應該選擇的食物：

（一）牛乳或豆漿：牛乳中含有多種的養料，是孕婦最好的一種食物，但是在沒有牛乳的地方或是經濟條件不許可的情況下能吃羊奶，或豆漿也很好。

（二）蔬菜和水果：多吃新鮮的蔬菜，如大白菜、菠菜、芥菜、青菜、蘿卜、胡蘿卜、蕃茄（即西紅柿），馬鈴薯（即洋山芋，或土豆）和豆類等食物。新鮮水果如蘋果、棗、葡萄、橘子、廣柑（橙子）、香蕉、梨、柚子、山楂（即山裏紅或紅菓）柿子、沙菓等，這些東西含有很豐富的養料，而且還可以助消化，使大便不致秘結。但是它們的

出產常是有地區性的，例如南方出產橘子、廣柑、香蕉、柚子等，而北方却出產蘋果、梨、葡萄、棗等，所以我們最好選擇當地出產的水菜，既便宜又新鮮。

(三) 蛋類：鷄鴨蛋等，所含的養料很豐富，如果每天能吃一兩個最好。

(四) 肉類：牛羊肉，瘦豬肉，魚，腰子，肝，心等，都含有不少對胎兒生長及對母親身體有益的養料，是孕婦應該經常選擇的食物，但是吃的數量要適宜。

(五) 多喝開水：可以幫助消化，使腸胃暢通，不致便秘，喝水量可以根據各人的需要而不同。

如果孕婦不能多得水果和肉類，即多吃青菜和豆類，同時一些有刺激性的食物如辣椒、濃茶、胡椒等最好不吃，以免腎臟及神經系統受刺激，烟酒也可以少吃為宜。總之孕婦的飲食宜根據各人所在地區，及其經濟條件去選擇，能以合理的代價換取高度的營養為最好。

2. 適宜的勞動或運動：這不但無害，反而有益，但必須適合各人身體的需要。通常婦女懷孕，還是可以照常操作各種家務或其他工作，因為適當勞動或運動可以幫助消化，使睡眠更好，並使肌肉強健對以後生產時有不少幫助。但是有些劇烈的運動，如騎

馬，坐震動太厲害的車子，揹提太重的東西，或甚至像一些農村婦女，在懷孕時期還要挑水推磨做繁重的工作，那對於孕婦是非常不利的，因為可能因此促成流產，小產或早產，所以勞動或運動的多少輕重，都要根據孕婦自己的感覺來決定，如果感覺疲倦，就應停下來休息，不要操勞過度，以免危害自己和胎兒的健康。

3. 充分的睡眠與休息：孕婦除了每晚至少要睡足八小時外，最好白天還能有一小時的午睡，同時要注意臥房內的清潔，常開窗，使空氣流通，陽光可以照入。

4. 奶頭的照料：從懷孕後六個月起，每天要用熱水、肥皂、軟毛巾擦洗，使奶頭的皮膚抵抗力增強，以免將來哺乳時發生破裂。如果奶頭是凹進去的，每次洗淨後，用手指輕輕的將奶頭牽引出來，然後再放鬆，每天這樣反覆做幾次，日子多了奶頭就會漸漸被牽引出來，以後嬰兒吃奶時，就要方便多了。

5. 牙齒的照料：孕婦應多吃含鈣質及丁種維生素豐富的食物，以供給胎兒在母體內時的需要，如蛋黃、大白菜、花生、牛奶及豆類食物中都含有很多的鈣質，多吃些可以保持牙齒的健康。除此以外應注意牙齒的清潔，每早起身後和夜晚睡覺前應該刷牙，飯後最好要漱口，這樣可以預防食物藏在牙縫內腐蝕，而損壞牙齒，凡在有牙醫的地區，

最好在懷孕期中去請牙醫檢查一兩次。

6. 衣服：以寬大輕鬆合體舒服能保暖為最好，因為緊小的衣服不但壓迫着腹部，妨礙胎兒的發育，而且也束縛胸部和正在膨脹的乳房。褲帶可用較寬的帶子做，不可繫太緊。在懷孕的末期，如果覺得肚子下墜不舒服，可用二尺半見方的布對折起來將肚子上兜繫。孕婦最好穿平底布鞋，比較安全舒適。

7. 洗澡：孕婦應常洗澡，以保持皮膚的清潔。在懷孕期的最後兩個月宜用淋浴，擦澡，或用水瓢法（即用一桶盛好洗澡水，然後用水瓢往身上澆洗）洗澡，坐在澡盆裏洗澡，容易使洗髒的水進入陰道，因而染上產褥熱，所以最好避免。

8. 房事：要有節制，尤其在懷孕的頭三個月和末三個月更要注意，最好少同房，免得因此造成流產、早產或產褥熱。

9. 心理方向：婦女懷孕本是一件高興愉快的事情，可是在這時期中的生理上有了些變化，因此有少數的孕婦常較平時容易激動，稍遇刺激，就感覺得煩躁不安，這種動怒、憂慮和恐怖的情緒，都可以影響消化和睡眠的不好，所以應該極力避免，一個孕婦能經常保持愉快的心情，是對於自己和胎兒的健康都有益處的。

三、產前檢查的重要

當一個婦女月經過了期還沒有來，或者有了其他不舒服的現象，就應該去醫院，婦幼保健院、所、站或其他的婦幼保健機構去檢查身體，因為助產士、醫師，或其他的婦幼保健人員可以幫助你斷定是懷孕還是其他的毛病，假如是病好及早治療，如果確是懷孕，他們就會告訴你一些關於孕期的衛生和一些應注意的事項，同時他們也會告訴你隔多少時候再來檢查，這種生產以前的檢查是爲了促進母親和胎兒的健康，及預防孕期疾病和小產、難產、死產等意外事件發生而設施的，如在檢查中發現有心臟病、腎臟病，肺病，或梅毒等病的孕婦時，可使她們及早注意和治療，以免因懷孕生產而使病況加重，或造成死胎及胎兒先天性的梅毒。所以爲了母親和胎兒的健康，以及生產時的安全，產前檢查是極重要和必需的。

產前檢查既然如此重要，所以孕婦必須遵照助產士、醫師或其他婦幼保健人員的指導接時去檢查，通常是在懷孕期的前六個月每月檢查一次，第七、八兩個月的時候，每月檢查兩次，到第九個月的時候，應該七天檢查一次，一共是十三次。如果孕婦因爲特

殊的情況；工作忙，交通不便，不能按照上面規定的次數去檢查，那最好也要在第三、五、七、八、九月內各檢查一次，一共檢查五次。不然最少也要在第四、七、九三個月時候各檢查一次。這是爲了知道胎兒在各階段中發展的情況是否和孕婦的身體互相適合，以及是否有難產和疾病的象徵，以便隨時準備矯正。

至於產前檢查究竟檢查些什麼？以及爲什麼要檢查這些？可以分下列幾項說明：

1. 問病歷：當孕婦第一次去作產前檢查時，婦幼保健人員一定會要問她許多的問題，關於孕婦自己，丈夫及家庭以往生產和疾病的情況，以及目前的職業與經濟，懷孕的症狀等，並且要將它一一的記錄下來，在這時候孕婦不要怕麻煩，覺得不好意思說，或是對他們有所懷疑，一定要按他們的問題老老實實的回答，讓他們清楚的知道你以往和現在的情況，是否有什麼需要注意的，好事先預防或治療。

2. 測量身高體重：孕婦的身高體重與胎兒的發育都是有關係的，胎兒在母體內一天天地長大，母親的體重自然也隨着慢慢的增加，測量體重就可以知道胎兒在母體內生長的情況是否正常，以及母親的身體是否健康，同時爲了測量的準確，所以量身高時必須站直，不要彎腰駝背。稱體重時要脫去鞋和外面的厚衣服，如果房內很暖，就可以赤腳

僅穿單衣褲測量，只有準確的記錄才有用。

3. 留驗小便：當孕婦去檢查時，他們會要她留下一點小便，不要覺得奇怪，這是爲了要檢驗她的小便中是否含有蛋白，因爲正常人的小便中是不會含有蛋白的，如果發現尿中含有蛋白，便是有血中毒，或是其他腎臟病的象徵，早點檢查出來，就可以加以預防和治療，以免發生嚴重的後果。

4. 一般的體格檢查：爲明瞭孕婦的身體各部分是不是正常，必須作，肺，心，腎，牙齒，扁桃腺四肢等各項的檢查，假如她的身體本來就不正常，害了心臟病、腎臟病或是肺病等，一旦懷了孕，健康情況就會越來越壞，可是早經檢查出來，就可以預防或治療，必要時還可以設法使孩子早點生出來，以免危害母親的性命。

5. 測量血壓：普通婦女懷孕後血壓是沒有什麼變化的，但也有個別不同的情形，她會因懷孕而使血壓增高，血壓上升的初期，孕婦常不能自覺，所以一定要用血壓表來測量。血壓的升高，往往是孕期血中毒（如惡性的嘔吐，頭暈眼花，水腫等）早期的象徵，如果不預防不醫治，就可能引起孕婦抽風，昏迷等嚴重的病狀。所以對於孕婦的血壓測量是必要的，既明白了量血壓的用意，所以當醫師在你的胳膊綁上量血壓的帶子

時，就不要恐懼或懷疑，因為害怕與興奮都能使心跳血液循環受到影響，血壓測量的結果也會因此不準確，所以測量血壓時孕婦必須要鎮靜。

6. 量骨盆：骨盆是女子臀部的骨骼，胎兒就從這骨盆的下口生出來，一般的說女子的骨盆是比較男子大些，也就是天生的爲了容易生孩子，但是也有極少數的婦女骨盆生得比較窄小或是形狀不正常，以至孩子不容易生出來，如果有這種情形預先被檢查出來，就可以早想別的辦法讓孩子生下來，以免生不下臨時着慌，當孕婦去作產前檢查時，助產士或其他婦幼保健人員會用一個彎形的器械在她腹部骨盆的兩旁，前後的部位來測量，那就是量骨盆了。

7. 檢查胎兒的位置：胎兒在母親的子宮內長大，位置大多是頭在下面，（因爲胎兒的頭部發育較早，因而也較重的原因）但是在懷孕的早期位置常會變動，在七個月以前胎位的方向不正是沒有關係的，如果在七個月左右，胎位仍然不正，那時就該設法轉動胎位，使頭向下，因爲生產的時候頭先出來才是順產，如到生產時胎兒是橫在母親的子宮內，或是腳在下面，那就會成爲難產了。所以孕婦去作產前檢查時，助產士，醫師或其他婦幼保健人員會用雙手在她凸起的腹部去按摸，這就是檢查胎位，他們由按摸可以

知道胎兒的頭部位置在那一方向，由此可以斷定胎兒的位置是否正常，事先檢查出來，就可以設法使胎位轉正，避免難產，如果檢查太遲已不能轉正，也可以事先準備用別的方法使孩子生下來，所以爲了生產的安全，檢查胎兒的位置是極重要的。

8. 胎兒心音的檢查：在懷孕五個月以後，助產士、醫生、或婦幼保健工作人員可用一種聽診器在孕婦的腹部聽得胎兒心臟跳動的情形，由此可以確定胎兒在母體內生活的情況，正常胎兒心臟搏動的次數是每分鐘一百二十至一百四十次，如果胎兒的心音不足一百二十次，或是高過一百六十次，即是不正常的象徵，應立刻注意，同時由聽心音也可以幫助他推斷胎兒的位置是否正常，所以聽取胎兒心音是很重要的。

9. 檢查白帶：可以知道孕婦是不是有淋病，因此好即早治療，淋病最大的危險，就是在生產時胎兒經過產母的陰道，淋病的細菌侵入胎兒的眼睛，就可能使他害淋病性的結合膜炎，甚至瞎眼。

10. 檢驗血液：有些孕婦在不足月就小產了，有些足了月却生下一個死孩子，也有些生下一個活孩子，但是有缺陷，不容易養大，就是養大了可能是一個殘廢，這是什麼原因呢？最普通的原因，就是因爲父母有了梅毒。爲了小心，所以每一個去檢查的孕婦都

要檢查血液，就是在她胳膊的上部抽出大約不到半湯匙的血液來檢驗，看她的血液是不是含有梅毒，如果是患有梅毒，就可及早治療，以免胎兒染病。有時也會在孕婦的耳朵垂上刺一下，擠出一點血來檢查，看她是不是貧血，從一個人的身體中抽出這一點血來是沒有什麼關係的，所以抽血的時候不要害怕。

11 預產期的推算：在產前檢查時，助產士、醫師，或其他的婦幼保健人員可以為孕婦計算生產的日期（即預產期）來，使孕婦早作生產的準備。例如早預備嬰兒的衣物，安排家務。如果家中還有別的大孩子，也可以告訴他什麼時候將要有一個小弟弟，或小妹妹，使他們早知道思想上有了準備，以免嫉妬，這些事早有時間佈置好，就不致臨產時手忙腳亂。通常計算預產期的方法是從末一次的月經開始的第一天加上九個月，再加七天；譬如一個孕婦末次月經開始的第一天是三月十日，那就是三月十日加上九個月，再加七天，即十二月十七日是她生產的日期。還有一個算法，就是從末一次的月經開始的第一天，加上二百八十天，也可以算出她的預產期來，當然有時也不會完全準確，但只是遲早幾天罷了。不過通常初產婦（第一次生孩子的產婦）的生產日期可能比預產期早幾天，而歷產婦（已生了一個以上孩子的產婦）的生產日期則可能比預產期要遲幾天。

這是應該注意的。

如果孕婦對於這些產前檢查的情況有不大明瞭的地方，儘可以問檢查的人，他們是有責任來解答這些問題的。總之產前檢查是一種預防工作，如果做得好，對於正常的孕婦可以由於孕婦與檢查的人互相商討，可使健康提高一步，如有異常也可事先檢查出來，加以預防或治療，就可以減少許多不必要的痛苦和避免危險的事情發生。要比有了毛病後再去補救來得簡單，經濟和省力多了，所以爲了促進母子的健康和保障生產時期的安全，孕婦是應該作產前檢查的。