

懷孕的前前後後

李幼岐編著



香港上海書局出版

懷孕的前前後後

李幼岐編著

香港上海書局出版

懷孕的前前後後

李幼岐編著

上海書局有限公司出版

香港干諾道西179-180號六樓A座

Shanghai Book Co., Ltd.

Block "A" 5th Fl.,

179-180 Connaught Rd. W., H. K.

新華印刷股份有限公司承印

香港鯉魚涌華康工業大廈四樓B座

一九七九年十月初版

文/1087

總/1999

P.126 32K

版權所有・翻印必究

內 容 簡 介

當婦女懷孕以後，在孕期中應當注意些什麼？分娩時能否順利生產？產後如何調養以及怎樣保證嬰兒的健康成長等等問題，都是孕婦關心和亟想得到解答的。本書以科學的觀點，對從開始懷孕到產後的全過程作比較全面、系統的敘述。介紹了關於懷孕的生理、孕期的性生活、孕期及產後的營養、哺乳、順產與難產、孕婦生活衛生以及人工流產和絕育等各方面的科學知識，這些知識都是孕婦所應當知道的。

另外，書中對於能否控制生男或生女、雙胞胎和多胞胎以及試管嬰兒等問題，也都作了有趣的介紹。本書文字通俗、生動，並有豐富的插圖幫助讀者增加理解，確是一本很有益的婦女衛生讀物。

11-11-61/6/05

目 錄

一	懷孕三部曲.....	1
	受孕 孕期 分娩	
二	懷孕期性生活.....	16
	初期 中期 後期 產後	
三	營養問題.....	22
	孕期 產後 營養成份的分析	
四	乳房與哺乳.....	29
五	胎式與胎位.....	34
六	不順利的生產.....	42
	流產與小產 難產 剖腹產	
七	孕婦生涯.....	51
	工作 睡眠 運動 娛樂 衣著	
	美容 香煙 酒精、咖啡 藥物	
八	墮胎.....	64
九	不育.....	69
	男性不育症 女性不育症	
一〇	絕育.....	75
	輸精管結紮術 輸卵管結紮術	
一一	生男或生女.....	81

	控制生男方法 控制生女方法	
一二	雙胞胎與多仔丸.....	86
一三	人工受孕與試管嬰兒.....	90
一四	懷孕期的病態.....	94
	嘔吐 浮腫 肚痛 出血 羊水過多 子癇症	
	宮外孕 葡萄胎 骨軟化症	
一五	慢性病的影響.....	106
	心臟病 高血壓 肺結核 腎臟病 肝臟病 糖尿病	
	甲狀腺機能亢進 貧血 梅毒 淋病 腫瘤 癌症	
	其他	

一 懷孕三部曲

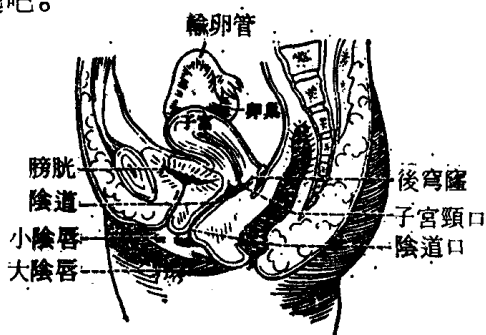
受 孕

「我是從哪裏來的？」

小孩子常常會天真地提出上面這個問題，而這個問題又常常會難倒做父母的。

不要說講生育的原理和過程了，做母親的，絕不會說：「孩子，你是從媽媽的子宮裏出來的。」她最多只會告訴孩子：「你是從媽媽的肚子裏來的。」

怎麼進到媽媽的肚子裏？又怎麼出來？……這些問題，恐怕連年輕的母親自己也弄不清，現在我們就先從生理現象方面談起吧。

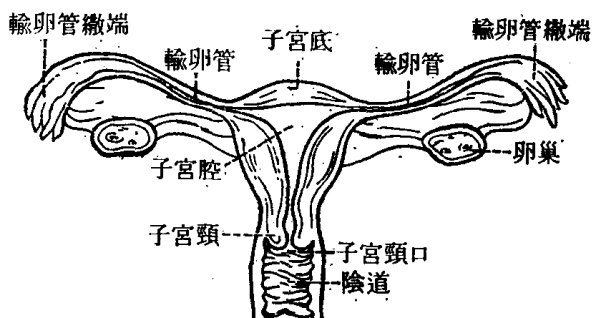


女性生殖器剖面圖

從兩性生理構造上看，當一個正常的人發育完成後，男性的睪丸內應該有精子，女性的卵巢內應該有卵子。

男女兩性發生性關係時，如果不採取任何避孕措施，而恰巧又碰上女方正在排卵時期的話，精子與卵子的結合，造成一個受精卵，這就是一個人的生命的開始。簡單地說：就是受孕。

卵巢中的卵子，接受腦下垂體前葉荷爾蒙刺激作用的控制，大約每隔1個月的時間，由左、右兩個卵巢，輪流排出一顆卵子。如果這顆卵子未與精子結合受孕，則宣告死亡，子宮內膜脫落，子宮內壁出血，形成經血，經陰道排出體外。



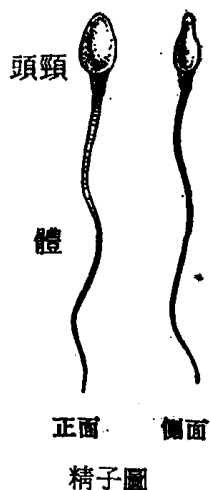
女性內生殖器正面圖

卵巢排卵的日子，大約在兩次月經的中間，以避孕的觀點來說，這是「不安全期」；以受孕的角度來看，這是「適合期」。計劃受孕的，應該利用兩次行經中間的5—7天時間行房，受孕的機會較大。

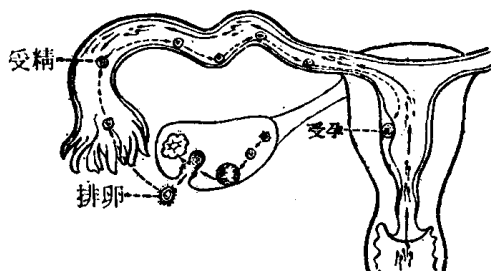
除了排卵日期有上述規律外，卵子的存活時間也有限

度，大約是排卵後 12 小時至 24 小時。如果正好在這個 12 小時內行房，便最容易懷孕。不過現代醫學還沒有辦法可以獲悉準確的排 卵 時 間。能否受孕，仍然有一些偶然因素。

受孕的另一條件，是男方在射精時，能供應數量足夠、健康正常、充滿活力的精子，能夠爭相上游，經子宮腔，到輸卵管內與卵子結合。精子的游動猶如賽跑，捷足者先得。這可能也是一種自然選擇，因為能取得「第一」的，通常總是質素較佳。



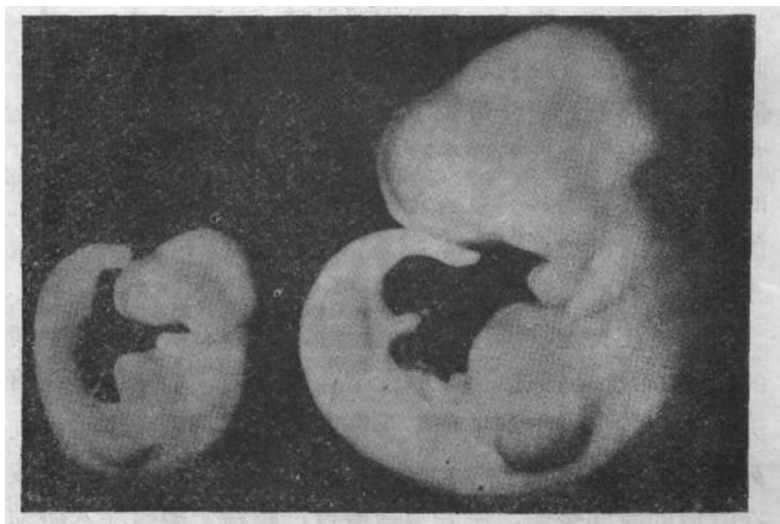
精子在女性陰道內的存活時間，比卵子要長些，射精後的 3—5 天，仍保持有與卵子結合的能力，少數精子到第 8 天仍有此能力。但精子如果暴露在空氣中，則數小時內就告死亡。一些希望受孕的女性，行房時常墊高臀部，使精液留在陰道的時間長些，便於製造機會，讓精子繼續深入游動，最終與卵子結合。



受精與受孕圖

男子一次射精，大約有 3 毫升至 5 毫升的精液，其中的精子數達 2 億至 3 億個，但只有其中之一，能與卵子結合，造成一顆受精卵。

一顆受精卵，憑藉輸卵管的有規律蠕動，加上輸卵管纖毛的擺動，慢慢進入子宮，受孕成功，這個女性就懷孕了。



顯微鏡下的胚胎

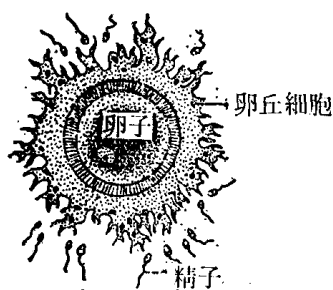
受孕過程，簡括地說，分成：一、卵巢排卵；二、性交射精；三、精卵結合；四、進入子宮；五、細胞分裂，形成胎兒。

孕 期

女性懷孕後的第一個體質特徵變化就是：月經停止。這

是男性射出的萬千精子，圍攻一個卵子而終於有一顆結合成功的結果。

但仍然要考慮到時間因素。一些女性的經期本來不準，而另一些女性，受到外界刺激及情緒影響，很容易令月經提前或推遲，其時間相差可多至數天或十數天。



卵子與精子圖

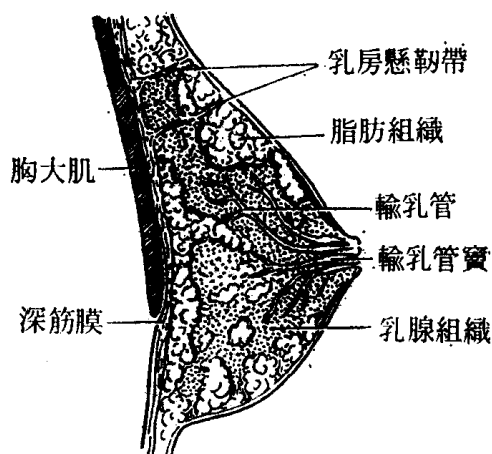
要確知是否懷孕，最簡單的辦法莫過去作一次青蛙驗孕法。

確診懷了孕，第一件應知道的是：孕期一般是40個星期，即大約280天。差不多是9個多月的時間，所以有「十月懷胎」的說法。這「十」個月，又大致分成初期、中期及後期各3個月，每「月」28天，包括最後一次月經到發現月經停止的那一個「月」，剛好是「十月」。

懷胎的三個時期，中期最穩定，初期有可能流產，後期有可能早產或小產，這一前一後兩個時期，是妊娠中應多加注意的。

孕期內另一體徵變化是乳房。從外表看，一是乳房體積的增大，一是乳頭逐漸呈黑色。

女性的乳房本來是一個很奇妙的生理構造，十來歲時，卵巢成熟，卵巢的內分泌素促使乳部脂肪堆積，外形隆起，乳頭漸大，乳暈顏色變深。乳房的內部，則每邊大約有15—20個造乳單位，連同幾萬個製造乳汁的微小腺泡，最後滙總到



女性乳房的結構

乳頭。乳房的脂肪組織，起着防護及保溫的作用。

受孕之後，由胎盤放出的內分泌素，刺激乳汁管系統成長，孕激素促進乳房的腺胞繁殖，血管的分佈網擴展，乳房表面甚至可呈現藍色的靜脈。由受孕到分娩這一段時間，乳房的重量可增加1倍左右。

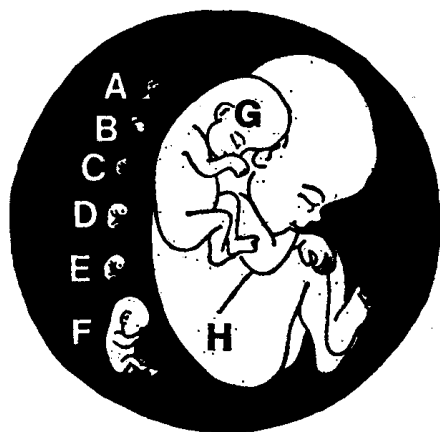
分娩後，腦下垂體分泌的激乳素最後使奶汁開始產生，普通的女性，一天可以有500毫升的乳汁。隨着嬰兒的生長，乳汁製造量可增加到2—3公升。這種情況可維持1年或1年以上。

孕期的第三個體徵變化，當然是腹部逐漸隆起，就是俗稱的所謂「大肚子」了。孕婦肚子的增大，意味着胎兒的發育，這種增大應該是緩慢而有規律的。

受孕的最初階段，僅是一顆小小的胚珠，到1個月時，

仍然只得1條蠶那麼大。此時身體亦無明顯的變化。受孕8個星期時，胎兒才發展成有個「人」的樣子，到3個月時，那就比較明顯了。所以，醫生對子女多的孕婦要求人工墮胎，都主張最好在懷孕3個月內進行，一來胎兒體積小，操作較易，母體也絕對安全；二來3個月內未成人形的胎兒，取出也不會令人覺得有乖人道。

下圖是懷孕頭4個月胎兒發展情況：



胎兒發展圖

A = 25天

B = 32天

C = 35天

D = 40天

E = 43天

F = 60天

G = 3個月

H = 4個月

懷孕以約60天為一個分界線，在此以前稱胚胎，未具人形；此後則稱胎兒，初具人形。

到3個月已經完全有嬰兒的樣子了，但體積和重量都小得多。

孕婦的肚子變大後，肚皮上多數有可能出現一些斑馬狀的條紋，就是妊娠線。

體重的變化，也是孕婦所關心的。不過，在懷孕的頭3個月，很多人，特別是有嘔吐、乏力等妊娠反應的女性，體重不但沒有增加，反而略微減輕。從第4個月起，一般都開



第三個月的胎兒（已成人形）

始增加體重。到6、7個月時，增加得更明顯，每月可達1.5公斤以上，到接近分娩時，體重總的增加大約在5—10公斤之間。

孕婦體重的增加，也應該是漸進而有規律的。如果增加得太多太快的話，反而未必是好現象，很有可能是妊娠中毒症，至少是水份在體內瀦留過多。這時，最好請教一下醫生。

懷孕約2個月時，通常都會有胃悶、作嘔

或嘔吐等反應，對食品也挑剔較多，特別愛吃酸的食品。子宮增大，壓迫膀胱，小便次數就增加。懷孕後期，胃部被擡高，腸子受擠迫，血液循環不順暢，腹部感到發脹，又容易便秘。甚至，心和肺也受到一定的壓力，心跳較平時急促，呼吸也不如平時輕鬆，連血壓都可能略有增高。不過，這些反應都是正常的。如果反應特別嚴重，可尋求醫生的幫助。

除了上述種種體徵變化及生理反應外，孕婦的內分泌系統也在變化。初期，有稱為助孕素的卵巢黃體，幫助胎兒發展、成熟。其後又有濾泡荷爾蒙，加強子宮收縮能力，作好

分娩的準備。分娩前，腦垂體後葉又分泌出催促嬰兒出生的荷爾蒙。此外，腦垂體前葉又分泌出促乳素，形成母性愛和促進乳液分泌。

孕期之內，還可能雙腳浮腫，易有疼痛感覺，少數孕婦還可引起痔瘡。

生理變化可影響到精神變化，孕婦一般都較緊張，容易激動，應避免刺激。

孕期對胎兒和母體的健康關係很大，各方面都應該多加注意。

現將懷胎十月的情況列成簡表：

時 間	情 況	注 意 要 點
1 個月	有胎珠而無自覺症狀	
2 個月	月經停止 產生作嘔等妊娠反應	多飲流質食物 多喝開水
3 個月	乳房有緊張感 易流產	定時飲食 性生活不宜激烈
4 個月	腹部開始隆起 妊娠反應消失	多吃營養品
5 個月	胎兒心音趨向活潑	宜穿寬鬆衣褲
6 個月	胎動明顯 乳房膨脹分泌初乳	注意清潔乳頭
7 個月	雙足浮腫 陰道分泌物增多 易妊娠中毒	少吃鹽分 注意衛生 當心早產

8個月	腹部等出現妊娠線 乳頭及外陰部呈黑色 胃部受擠迫	減少食量而多吃富 營養之食物
9個月	乳房有稀薄乳汁 陰道分泌物更多	注意多休息 宜減少性生活
10個月	隨時可能分娩	可預先練習分娩輔 助動作 做好分娩準備

整個孕期，都應該遵照醫生的指示，按時進行檢驗，這種檢驗有兩部分。

一、體格 包括體重、血壓、營養狀況、乳房、乳頭、牙齒、扁桃體、甲狀腺等。

二、產科 包括腹部形狀、大小、妊娠線、羊水、是否雙胎、胎位、胎心音、子宮底、骨盤測量，以及尿液檢驗等。

如發現下列情況，應立即找醫生診察：陰道流血、劇烈頭痛、視力不清、持久嘔吐、急劇浮腫及陰道流水。及時的醫治，就可防止孕期中不愉快事情的發生，例如流產之類。

分 娩

一個有孕的女性，她在孕期的種種變化，以及每月1次到兩次的身體檢驗，都是爲着最後一個大日子——分娩。

月經停止後的第一個檢驗是驗孕。確診有孕後，每月至

少需作1次定期檢驗，特別是懷第1胎的女性，尤其必要。檢驗內容，通常是體重、血壓、腹圍、尿液、胸部以及子宮內所得出的胎兒心音，任何其他身體及生理變化，也是醫生所關注的，有經驗的孕婦，會將各種情況記錄起來，供醫生參考。

從最後1次月經來潮的第1天，加上7天，再加9個月，看看是幾月幾日，這就是預料中的分娩日了。但提前幾天或推遲幾天，也是常有的事。多數是在預定分娩日的前後兩週中間臨產。

很多孕婦，特別是懷第1胎的孕婦與她們的丈夫，對分娩日的臨盆非常緊張，究其原因，主要是對分娩過程缺少認識。神祕感常常引起恐懼，這是不必要的，過份緊張反而會造成許多錯誤，雖不至於影響臨產，但總是引起一些麻煩。好在現代接生都有醫生或助產士操作，但如果孕婦能密切合作，便可以使接生過程更加順利，孕婦也可減少痛苦。

分娩的過程，大致有以下步驟：

1. 腹痛，很快轉變為有規律的陣痛；
2. 陰道流出先兆分泌物，多數帶有血液。有時，這種分泌物出現在陣痛之前；
3. 繼續陣痛，可能持續數小時，第1胎的孕婦，有的陣痛長達十數小時；
4. 陣痛間隔時間縮短，最後約3分鐘左右即出現1次陣痛，此時陰道口張開到適當程度；
5. 胎兒在母體陰道口露出頭髮(見圖①)；
6. 見到頭蓋圈；