

婴儿与母亲系列丛书



从

怀孕的
第一天



主编
詹益宏
上海人民出版社

7

(沪)新登字101号

责任编辑 周 峰
特约编辑 曹 进
封面装帧 丁志翔
傅惟本
插图设计 傅惟本

本书出版获得台湾知幼家庭出版社授权

婴儿与母亲系列丛书

从怀孕的第一天

高益宏 主编

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号)

本书在全国上海发行所经销 常熟新华印刷厂印刷

开本 850×1092 1/32 印张 8.25 插页 4 字数 171,000

1994年4月第1版 1994年4月第1次印刷

印数 1—5,000

ISBN7-208-01704-2/R·3

定价 10.00 元

出版说明

《婴儿与母亲》系列丛书原由台湾妇幼家庭出版社出版，我们从中选编五种出版。作者从心理学、生理学、教育学等方面系统地解答了怀孕、生产、育儿等一系列问题，文字活泼，短小精悍，具有科学性和实用性，为年轻的父母们提供有益的育儿知识读物。在编辑出版中，我们只作了某些必要的技术处理。对于因海峡两岸生活方式、用语习惯的差异而带来的某些做法、用语上的不同，我们未作改动，相信读者自会注意。

上海人民出版社

1993年8月

序

“妊娠”对每位妇女而言，是一生中极为重要的历程。不论科技文明如何发达，社会如何进步，“怀孕”仍是妇女独有的神圣使命，也是应享的特权。为了传宗接代，孕妇甚至冒着生命危险承担起妊娠、分娩和养育的重任。

尊重孕妇、照顾孕妇、保护孕妇。

因为妊娠是正常的生理反应，所以大家就以为是天经地义的事而不大特意去关心它、注重它。但就孕妇而言，怀胎后在生理、心理及感情上都发生相当大的负担乃至震荡，因此妇女一旦怀孕，难免产生恐惧、忧虑从而影响其日常生活，甚而可能间接影响“胎儿”的身心正常发育成长。如果让孕妇和她的家人充分了解正常妊娠、分娩的知识，则可避免不必要的烦恼和焦虑，高高兴兴平平安安地渡过这重要的过程。

社会上有不少专业人员提供医药信息，纷乱甚至动摇孕妇的信心。

《婴儿与母亲》杂志，这几年来，由站在第一线工作的妇产科护理人员提供有关妊娠的常识，日常生活的指导，对孕妇本人及其配偶、家人有莫大的帮助。现在该杂志社将已经登刊的各篇文章整理集成一册发行，我相信对孕妇本人及家人提供了正确而有益的信息，同时也协助每日忙碌的

妇产科医生与孕妇沟通，弥补医生和孕妇间咨询时间之不足。

唐益宏

目 录

序.....	1
琴瑟和鸣.....	1
谈“家庭计划”.....	3
孕妇与家庭.....	8
谈胎教.....	11
欢迎小天使来临.....	13
两代之间.....	15
宝宝要你的“爱心”.....	17
职业妇女的育婴问题.....	19
漫谈孩子兴趣的培养.....	22
婚前健康检查.....	24
弄璋弄瓦可由人.....	27
你怀孕了吗？.....	33
产前检查.....	35
怀胎十月母体的变化.....	40
孕期的生理变化.....	43
孕妇与营养.....	46
妊娠恶阻时的饮食.....	49
妊娠期体重的控制.....	51
妊娠期间的放射线与药物问题.....	53

安胎针是否有用	56
羊水穿刺检查术	58
子宫内胎儿的监视	62
怀孕期间的出血	65
血压与孕妇	68
孕妇、便秘与痔	70
孕妇与白带	74
妊娠性糖尿病	77
妊娠性毒血症	82
前置胎盘	85
孕妇与淋病之感染	87
孕妇与急性肝炎	90
孕妇之异常出血	92
患心脏病的妇女适合怀孕吗?	94
怀孕期间的性生活	96
放射线照射对胎儿的影响	99
如何评价胎儿的健康情形?	101
孕妇的口腔保健	104
乳房护理	107
对“催生”的认识	109
无痛分娩	113
漫谈会阴切开与会阴缝合	115
剖腹产手术前后之护理	118
漫谈剖腹生产	123
高度危险之妊娠	127
孕妇产后应注意些什么?	130
产后感染之预防	134

产后出血·····	136
产后会阴破裂返家应注意的事项·····	139
产后检查及产褥期应注意的问题·····	141
早期破水·····	145
习惯性流产·····	148
下一次还会不会流产? ·····	150
流产后应注意些什么? ·····	152
子宫外孕·····	155
子宫颈无力症·····	158
产妇常见的问题·····	161
孕妇与贫血·····	163
胎位不正·····	170
妊娠期静脉瘤之认识·····	173
如何知道自己流产了? ·····	177
妊娠后期之孕妇卫生·····	180
分娩与产兆·····	184
孕妇的营养·····	187
早产·····	191
为什么会胎死腹中? ·····	194
胎盘早期剥离·····	198
羊水栓塞症·····	201
妊娠期该注意些什么? ·····	203
怀孕期间的烦恼·····	207
孕妇与德国麻疹·····	211
超声波在妇产科的应用·····	213
怀孕时的急性盲肠炎·····	216
临盆之前·····	221

分娩的准备.....	224
在待产时的注意事项.....	226
简谈无痛分娩.....	228
谈分娩过程.....	231
过期妊娠.....	236
产褥感染.....	239
略谈怀孕妇女尿液检查.....	246
一个孕妇最关心的问题——流产.....	248

琴瑟和鸣



夫妇的感情问题是相当复杂的，不过也可以说是很简单的问题。夫妇感情要好，最重要的是彼此都非常体贴对方，而且平常在行动方面及言语里，都能表示双方的感情。一般而言，夫妻的感情应该都非常好，而一旦有问题发生时，常常是长久积下来的，因为像这种夫妻间感情失和的问题，是不便对外人讲的，所以等到事情变得严重时，才找别人帮忙。然而很多夫妻间的问题应该都可以解决，比方可以找自己比较亲近的亲友，或医生等谈话，把自己的问题说出来，这样大部份的问题都好解决了。

在现代工业的社会，往往夫妇双方都有工作，白天工作难免身心都很累。这种情况，要促进夫妻感情生活最重要的是有相聚在一起的时间，充分利用有限的时间，尤其是睡眠的时间很重要，睡前能够谈谈心，使这段时间夫妻相处愉快，也不会影响到自己的心理。另一方面，就是吃饭的时间在一起，先生下班回家吃饭时，最好与太太说说笑或夸奖太

太所做的菜可口，不要只顾自己看报纸或吃饱后把饭碗丢了就走，而要帮忙收拾或洗涤，这是表现亲热的方式。另外，如果因加班不能回去或有其他事情耽误了，则不妨打个电话回家，不管是先生对太太或是太太对先生，都要表示出关怀，这样才能培养夫妻间的感情。

也有人说，夫妻感情失和闹到最后，是因为性生活上不太愉快，但是这种不愉快可能是病理方面的，或是发炎、长瘤，或是其他机能上的问题，也就是病态方面的问题。而其他有80%是心理上的问题，才使夫妻感情不好。如果夫妇双方心情非常融洽的相处，这样就会有愉快的感情生活。

谈“家庭计划”



由于“人口爆满为患”，使“家庭计划”普遍的受到世界各国的重视。尤其在第二次世界大战之后，有许多国家为了改善人民的生活而积极发展经济与建设社会，却因人口增加速度过高而受到阻碍。于是乎热烈的推行“家庭计划”工作，以期达到适当的调节人口之增加率，并提高人口素质为目的。

“家庭计划”工作的范围很广，主要包括孕前卫生、生育指导及节育方法三方面。其目的在使各个家庭都得到理想的子女数，对于不孕者亦予以治疗而得到所企盼之婴儿，并使孩子们个个都能得到妥善之照顾和适当的教育，从而使每个家庭的生活都美满快乐，而又达到了适当的调节人口增加率及提高人口素质，配合了地区当局依政治、经济及社会等所策划出之人口政策之最终目的。

一个家的构成，即是一对青年男女由于彼此相近的兴趣，共同的理想，进而渴望生活在一起，而步向婚姻的旅程，

成立一个小家庭。虽然，每个人都希望自己的小家庭美满幸福，但如果彼此都很年轻，没有事业基础，经济上还不稳固就结了婚，结婚后小孩便很快一个接一个的生下来，以致夫妻两人整日忙碌而始终得不到良好的照顾，自然更谈不上高深的教育了。因此结婚前若能事先有所准备，则婚后便能有效的运用有限的收入，作妥善的利用，使收支平衡，并为迎合将来日趋增加的生活费用而早作预算。所以男女在结婚后首先要决定需要一两个或三个小孩，同时计划于何时生下第一个小孩？以后又隔多久再生？这些都是非常重要的。

什么时候结婚最为理想呢？

先从法律的立场看，男女年满 20 岁始为成年人，又男满 18 岁女满 16 岁就可以结婚。但法律规定未成年者须取得父母或其他法定代理人同意才准结婚。

就生理上看，女孩子在 12~15 岁左右月经初潮过后，就有生殖能力。男孩子虽然迟些，但到了 16~17 岁后也有生殖能力了。然而这只是显示了他(她)们有生殖能力而已，并不表示其生理已完全成熟，心理方面亦然；若在此年龄期就结婚，当然为法律所不许，其后果也是可预料到的。

依台湾目前的教育制度看，男女平均在 22~23 岁才能大学毕业，而毕业后最好能有两三年的社会服务经验，等事业及经济上稍有基础后再结婚比较好。因此，女子在 25 岁前后结婚比较适合。若早一点结婚，则最早在过 20 岁以后。另外，女子最迟则勿超过 30 岁结婚为佳。依台湾一般情形看，丈夫年龄多比妻子大 3~4 岁，因为男孩子最理想

的结婚年龄为 28~30 岁左右。

何时生下第一个小孩及理想子女数？

由于时代的演进及社会制度之改变，大家庭制度已渐减少，而代之为小家庭。因此若能在婚后一两年再怀孕则较为理想。理由很简单：(1) 青年男女初建家庭，经济基础还不稳固，若婚后太太马上就怀孕，很可能由于怀孕而要辞去工作，使原有两份收入之家庭变成只剩一份收入，无形中增加了家庭负担，等小孩生下后，这负担就更加重了。因此婚后一二年稍有积蓄时再怀孕比较好。(2) 刚结婚之年轻人可能还没有做父母的准备，对于育婴更是一窍不通。因此，婚后等过了一二年心理有准备时再怀孕较佳。(3) “蜜月”最令人回忆，若晚一点有小孩，则能多享受“蜜月”的时光。

孩子是父母爱情的结晶，也是夫妇感情的桥梁，带给家庭无限的乐趣与温暖。然而，在现代的家庭，有一两个小孩已不算少了，生了太多反而因照顾不周，教养不易而增加家庭的负担，有时还导致夫妇失和，成为美满家庭的绊脚石，也造成了家庭的不安。另外由于工业迅速地取代了农业而成为较重要的产业，技术性劳动力需求的增加及人口的集中都市地区，已促使民众偏好较小家庭，生育较少子女，并且让小孩有最妥善的照顾和接受较高的教育，个个长大后服务社会成为国家有用之才。

再从医学的观点来看，高胎次生产与母亲的死亡率成正比，同时胎儿、新生儿及婴儿等之死亡率也随着胎次的增加而增高。

当然，每对夫妇的理想观点和需要不尽相同，但随着社

会制度、观念等之变迁，理想的子女数也随之改变了。根据台湾省卫生处于1965年所做的调查显示，当时大家都认为每个家庭有三四个小孩较为理想；但目前一般人的观念已有改变，认为两个到三个孩子最理想，特别是知识水准较高的民众，他们几乎都是希望只有两个小孩。在日本、欧洲等先进国家，人们理想的子女数是两个。

其实在今日工业社会里，年轻男女结婚后常常都是另外自组小家庭，而媳妇对公公婆婆及女婿对岳父岳母还是都能尽到奉养之责。在今日男女平等的社会里，女孩子一样地可以出人头地，光耀门楣。因此生男或生女都是一样的，父母所关心的是让小孩能获得妥善的照顾，得到充分的爱和良好的教育，因此两个孩子最恰当。

每胎间隔多久生育较为理想？

“生育间隔”(Spacing)是指两次生产之间所隔的时间，也就是所谓的“坐月子”。因母亲于生产后需要一段时间休息，补充营养，使身体回复健康及产道因生产所受之损伤也能复原。若生产后在身体还未复原时又怀孕了，这对母亲和下一胎的婴儿都有不良影响。试想母亲于生产后身体还未复原，就要为婴儿哺乳，照顾婴儿忙碌，又未能充分休息，若这时又再怀孕，对母体有何等大的损害呢？这三重的负担，非但损害母亲本人，使她容易操劳过度而憔悴，同时也影响刚受孕的胎儿得不到足够的养份；对已出生之婴儿，因母亲自身之疲倦及怀孕所加之负担而无法得到充分的照顾。所以生育间隔不可太短。反之，生育间隔太长也不好，因为母亲太久不再孕，会使产道逐渐失去了柔软性及弹性，而增加下一次分娩的困难。同时，兄弟姐妹间年龄相

差太远较不易融洽相处。因此，母亲经过十月怀胎，于生产后再哺乳半年到12个月，在断奶后要有一年以上的休息，然后再怀孕；所以理想的生育间隔应为两年半到三年之间。

理想的分娩季节

在台湾来说，以2~3月间为最适宜的分娩季节，因这时期气候最佳，不冷不热。若夫妇俩事前有慎密计划，若能在5月中怀孕，则孩子将可于次年2~3月间出生，这该是最理想的计划了。

为增进国民健康，提高家庭生活水准，必须有效地实施“家庭计划”，使人口之自然增加率逐年降低，达到预定目标，让孩子们孕育在良好的环境中，获得完善的教养，自无虞匮乏。家庭的幸福与美满，端赖夫妇双方的共同努力才能达成，进而达到国富民强、安和乐利的大同之治。

孕妇与家庭



一个孕妇从怀孕开始而生产到产后，最低限度必须翻完 10 个月的日历，才能够走完这条漫长的路。不管你以前是不是曾经走过，当你在路上的时候，总是会受到借多的问题所困扰。这些问题除了随怀孕而带来的所有正常和不正常现象之外，还有本身的问题。本身的问题，心理上的居多，当然也就因人而异了。

曾经听说过有人悬赏“万金”，只要是当妇产科医生走出产房的门槛，产妇的先生的第一个问题，是先询问母亲的情况的，就是“万金”的得主。结果苦等了一年，还是没有这些聪明的先生，而取消了悬赏。

这个故事当然不能代表所有的先生，但是毫无疑问的，他们都关心他们的下一代。这是好奇心的驱使？抑或父爱？我们不得而知，恐怕是兼而有之。

做了十几年妇产科医生，我们还常见一个现象，这个现象又是不能以偏概全，但却是事实。许多产妇多半由妈妈