

衛生叢書

育兒法



達圖書世應社刊行



育兒法

總論

女子之事多矣。而其最重大者。則莫如爲母。蓋女子之養育其子女。使成國家有用之材。與男子之致身奉公。臻國家於富強者。同爲最大之義務。雖養育子女之責任。男女本當相等。然而爲母者。自分娩乳哺之初。其直接擔荷養育之事。固已多於男子。况婦女天性慈愛溫和。注意周至。於養育子女。實最適任。是故育兒之責任。自其生理上性情上而言。實爲婦女應盡之天職。然則爲婦女者。對於育兒之事。豈可不養成完全之智識。以克盡其應有之責任乎。

第一編

第一章 妊娠

第一節 妊娠之意義

第一章 妊娠

第一章 妊娠

妊娠云者。謂婦人受胎之卵珠包容於其胎內之狀態也。通常由卵巢而出之卵珠與男子之精絲結合。止於子宮之內。自此以後。始在子宮內遂其生長。當男子排出於體外之精絲。初入體內。經子宮而入於輸卵管。即於此處與由卵巢內排出為剪綵所捕而送於輸卵管之卵珠會合。於是受胎。而於子宮內發育焉。妊娠雖為自然之妙機。然尚有婦女生理上必要之條件三。

一、卵之健全形成。且十分成熟。

二、婦人之生殖器健全。能使健全之卵與健全之精絲結合。

三、子宮適於妊娠卵（即與精蟲結合之卵）之保育。

此三條件中。一有故障。即為不妊娠。即幸而妊娠。亦每有流產之患。

第二節 婦女之生殖器

婦女之生殖器。大別為外生殖器與內生殖器。乳房、外陰部是也。內生殖器。膾子、宮、喇叭管、卵巢是也。

一 外生殖器

(a) 乳房 在胸壁之前面。作半球狀。或呈囊狀。其中央突起之處曰乳頭。乳頭之周圍。呈淡暗褐色。

或暗褐色。曰乳暈。乳頭有多數之小孔。分泌乳汁。此部富於神經。感覺敏銳。乳房之中有腺質。曰乳腺。乳腺內所造之乳汁。集於輸乳管。由乳頭之小孔分泌。乳房在妊娠中次第發育。妊娠後分泌乳汁。分娩後其分泌益增。及十個月至十五個月後始止。

(b) 外陰部 外陰部在骨盤下口之前例。由陰腔而成。有陰阜、大陰唇、會陰、小陰唇、挺孔、尿道口、處女膜等。

二、內生殖器 內生殖器者存在於骨盤內之生殖器。即陰、子宮、輸卵管、卵巢等是。

(a) 陰 陰由陰口依骨盤軸之方向。彎曲於前方。通尿道與直腸之間。連於子宮。作管狀。被以粘膜。

(b) 子宮 子宮位於小骨盤之中央。在骨盤軸之中。前有膀胱。後有直腸。下連陰穹隆。左右連輸卵管。長大凡八糲。上部曰子宮底。下部曰子宮頸。經產之婦人。子宮畧大而圓。

(c) 輸卵管 亦稱喇叭管。為膜狀之管。左右成對。由子宮底之兩側。畧向左右彎曲。長九糲至十糲。大約五糲。其內端畧細。連於子宮腔。外端較大。遊離於腹腔內。謂之剪綵。輸卵管之內面。被以粘膜。由卵巢排出之卵珠。為剪綵所捕獲。送於子宮腔而起作用。男子之精絲。乃入此管而營生殖作

用者也。

(d) 卵巢 卵巢左右各一。扁平長圓。大如桃實。其中有多數之小胞。每胞內容卵珠一。並有蛋白質之液。此小胞自春機發動期。次第發育。逐漸增大。其壁因而益薄。遂致破裂。卵珠被排出於腹腔。是曰排卵機能。其排出之卵至細。肉眼所不能見。輸卵管之剪綵受之。更經輸卵管而送於子宮腔。若排卵後至送於子宮之際。與男子之精絲會合。則發育而成人體。否則失生活而排出於體外。

第三節 月經

月經者。達於成年之婦女。約四星期一次。由生殖器而出血也。月經初潮之年齡。雖有一定。然因土地人種教育生活體質等之不同。畧有差異。吾國婦人。大抵始於十五歲前後。至四十六七歲閉止。入於經歇期。妊娠中經常停止。授乳時亦有停止者。排卵機能。自生殖器達於成熟之時機始。至經歇期止。常與月經相終始。其排卵亦每四星期一次。時期大抵與月經時相隨。然不能即謂不見月經時必不排卵。其例可於無月經婦人之妊娠見之。但月經與排卵。實有密接之關係。特排卵為卵巢之機能而月經為子宮之機能而已。

第四節 妊娠之徵候

婦人妊娠時。身體起種種之變化。可因此而知其爲妊娠與否。今舉其最顯著之狀態如左。

一、惡阻。清晨空腹時。常吐清水。或於每食時嘔吐。並厭棄平日嗜好之食物。而喜食其所不好者。此等症狀。在妊娠之初期及第二個月之末。最爲顯著。三四個月以後。自然減退。然亦有至妊娠之後半期者。甚或不能少受食餌。陷於衰弱。

二、皮膚之變化。普通僅如浮腫。面略瘦。其色蒼白。略帶黃色。眼窩之周圍。生暗色之暈。有面部及胸部生雀斑者。亦有與平日無異者。或面貌轉肥。且較活潑。凡妊娠中。血液之循環。及其分布之狀。與平日異。血液之性質。亦略有變化。故常發生眩暈。血心悸亢進等。全身之肥滿。爲妊婦因血液變化而起之現象。腹部緊滿。其他臀部大腿腰邊等處。均覺豐腴。

、精神之變化。平日活潑之婦人。妊娠後往往變成憂鬱。或沈着之婦人。妊娠後反爲快活。亦有全無變化者。普通多變易性質。易於忿怒或涕泣。

四、月經之閉止。妊娠中以月經閉止爲常。亦有妊娠中漏血者。且不妊娠之婦人。亦有月經閉止者。故頗難以此決定其必爲妊娠。

五、乳房之變化。乳房覺微痛。乳腺次帶活動。擠之則出稀薄之水。並漸見乳暈。

第一章 妊娠

六

六、胎動 妊娠第五個月時。即能覺胎兒之運動。

此外覺身體諸部分之疼痛。如頭痛、牙痛、筋痛、腰痛等。或患便秘及泄瀉。以及口腔潰爛、牙齦發炎、尿意頻繁等事。

第五節 妊娠之日數

妊娠之日數。以二百八十日爲最普通。妊娠之一月。與太陽曆之一月異。蓋以二十八日爲一月者。妊娠之十個月。爲四十星期。故可以此算定分娩之時期。即自末次通經之第一日算起。數至二百八十日。即爲分娩豫定日期。故爲推算之便利。通常於末次月經之第一日加九個月。或減三個月。再加七日。即可豫知分娩之期日。譬如五月四日爲末次月經之第一日。則次年二月十一日。即爲分娩之豫定期日。

第二章 妊娠中之經過

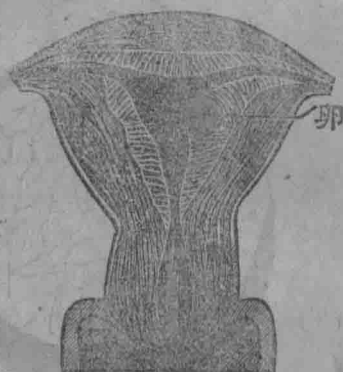
第一節 妊娠卵之發育

受胎之卵即妊娠卵。由喇叭管輸送至子宮腔內。止於其粘膜之皺襞處。是時卵珠之表面。即生無數之絨毛。用以固着於子宮粘膜。子宮粘膜。遇卵珠之附着。即盛增肥滿。以包被全卵珠。而通卵珠外面。

所生之絨毛。送營養物於卵。卵遂漸次發育。至第二個月之終。卵珠之大。已充塞子宮腔。絨毛漸次消失。惟一部分之絨毛。盛行發育。入於子宮粘膜炎之中。相偕肥厚。形成胎盤。此時期即由胎兒之腹壁。生通於胎盤之紐。是為臍帶。其由血管供給營養物於胎兒與收還排泄物之作用。即於此處行之。

第二節 卵膜

第一圖 卵附於子宮內之狀態

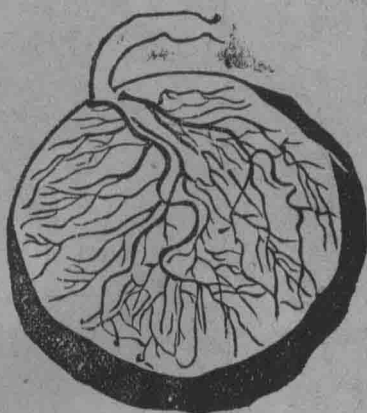


附着於子宮內膜之卵。有三膜。其外側者曰脫落膜。與其他二膜。均於分娩時脫出。此膜一部為胎盤。乃胎兒唯一之營養機關。他二膜統稱卵膜。在內側者曰羊膜。羊膜之中有水曰羊水。胎兒即受保護於此中者也。羊膜之外曰絨毛膜。

第三節 胎盤及臍帶

胎盤乃卵珠絨毛膜之一部分。與母體脫落膜之一部分之肥厚者相合而成。其實如海綿。形狀扁平。作圓形及橢圓形。胎盤關於胎兒之發育。至為重要。兼有呼吸器與消化器之作用。通過臍帶動脈中而入於胎盤之暗赤色靜脈。在胎盤分歧為毛細管。

育兒法
第二圖
胎盤內面



青色爲臍

帶動脈管

赤色爲臍

帶靜脈管

其間與母體之血液。僅以薄膜壁爲界。滲透其壁。由母體吸取養氣及其他種種之營養分。並將無用之成分。還於母體之血液。成鮮紅色之動脈血。集於臍帶靜脈之中。而入於胎兒。使完全其發育。即於母體與胎兒之間。營養交換必要成分與不要成分之作用者也。

盤之胎兒面。其長通常與胎兒之長相等。中有臍帶動脈管兩條。臍帶靜脈管一條。臍帶動脈管。在循環胎兒體內之血液。將靜脈血性質之血液。輸送於胎盤一方。入於胎盤而爲毛細管。由母體之血液。取養氣及滋養分。使之新鮮。更集之而通過臍帶靜脈管。由臍輪入於胎兒之體內。臍帶真被壓迫。阻止血液之循環。則不出五分鐘。胎兒即死。

第四節 羊水

充滿胎膜之內。初時透明如水。其後加胎兒排泄之尿。因而混濁。有一種臭氣。迨至妊娠末期。更混有胎兒外皮之剝屑皮垢及嫩毛等。水之量不一。大抵以五合半爲平均之量。而其作用。則所以防胎兒及胎盤之受壓迫。俾不致妨害血液循環。並使胎兒得運動之自由。胎動之際。使母體感覺柔軟。減少不快。又可開大胎兒與卵膜之距離。以防其間之癒着。更能於分娩時。因其粘滑之性。使胎兒易於通過產道。

第五節 胎兒之發育

當受胎之初。細如絲屑。漸次發育。備身體之各部。至成人體之形。其發育狀態之順序。如下所述。第一個月之末。胎兒之長。僅二三分。全卵之大。近於鵝卵。第二個月之末。長凡一寸。大如鵝卵。第三個月之末。胎兒之長。凡二寸六分。身首四肢。已可辨識。全卵之大。如鵝卵。自此時期。始稱胎兒。第四個月之末。始得爲男女之區別。長凡五寸。第五個月之末。胎兒之長。約八寸。妊婦始覺胎動。第六個月之末。長達九寸六分。全身生細白之毳毛。皮下始生脂肪。第七個月之末。長約一尺一寸。體量一千克。蘭姆。身體之諸器官發育。雖離母體。亦可勉強獨立之生活。第八個月之末。長一尺三寸。體量一千五百克。

育兒法

第三圖 胎兒之生活圖



蘭姆。皮膚色赤。惟尙瘦瘠。貌似老人。第九個月之末。長一尺四寸。體量二千五百克蘭姆。全身略肥。第十個月之末。長約一尺六寸五分。體量達三千克蘭姆。全身充分肥滿。有成熟兒之特徵。

第六節 成熟胎兒

成熟胎兒之體長。約一尺六寸至一尺六寸五分。體量約三千克蘭姆。內外皮膚呈淡赤色。手足指爪皆硬。突出指頭。軀幹四肢均肥滿。頭部與軀幹。保適當之分數。頭蓋骨堅硬。其骨之結合亦固。髮長三糲至五糲。而密生。耳鼻稍堅。身上皮膚之毳毛。殆已消失。僅存於頂部及背部。胎脂惟腋窩股

關節部肩胛部等處尙有附着。或竟不見。臍輪在腹部之中央。而略低。肩廣約十一釐。成熟胎兒之健康者。分娩時卽發高聲啼泣。開其雙目。四肢活動。排出大小便。大便帶黑綠色。作粥泥狀。此名胎糞。以指頭入口中。卽爲哺乳運動。

第七節 妊娠各月子宮之大

妊娠第一個月之末。其腫大尙未可辨認。第二個月之末。子宮大如鵝卵。其形略爲球狀。第三個月之末。其大如拳。稍向前方下垂。小腹略隆。因子宮腔部向後。壓迫膀胱及直腸。故起尿意頻繁及便秘。第四個月之末。子宮底部超過恥骨縫合之上緣。大如小兒之頭。第五個月之末。子宮底達於恥骨縫合與臍之中央。妊婦自覺胎動。可聽取兒童之心臟音。又可在小腹之兩旁。聞子宮血管之雜音。第六個月之末。子宮底高達臍窩。診察時得審胎兒之運動。爲極弱之衝突。或可聽診。又內診則可於腔穹窿之前部。觸胎兒之頭。第七個月之末。子宮底在臍上二三指橫徑之處。可因診察而由內外觸胎兒之諸部分。並常得聽取胎兒之心臟音。第八個月之末。子宮底位於臍與耻骨下端劍狀突起之中央。第九個月之末。子宮達於最高點。殆在心窩與肋骨之下緣。妊婦之腹部極膨大。呼吸及運動因而困難。至十個月之末。子宮底向前方降下。殆與第八個月相同。惟因子宮底接近前腹壁。腹部向前方膨隆。

第三章 妊婦攝生法

十二

心窩部之緊張。因之而減。呼吸反覺容易。特運動仍復困難。以上爲子宮大小及位置之變化。此外子宮腔部亦有變化。在初產婦。漸次短縮。至妊娠末期。幾難觸着。可稱腔部消失。而在經產婦。則腔部之消失。不如初產婦之顯着。子宮口緣。有厚而不正之凹凸。屢分娩者。在妊娠末期。子宮外口開。可入指頭。

第三章 妊婦攝生法

婦人妊娠時。全身起種種之生理變化。若不注重攝生。自易罹病。惟妊娠並非疾病。切弗爲無益之憂煩。此亦婦人所不可不知也。

第一節 飲食

飲食宜從平日之所好。務宜攝取滋養品。避刺激性及不消化物。強烈之煙酒及濃厚之茶與咖啡。皆不可用。普通在妊娠之初期。不但食慾減退。並有惡心嘔吐者。雖消化器未必不受障礙。然至第四五月之末。食慾自能亢進。故宜攝取易消化之食物。母之食物善惡。雖非直接影響於胎兒。然母之血液。乃所以完成胎兒之發育者。故母之營養良否。於胎兒固有間接之關係也。

第二節 大小便

妊娠中宜注意大便之通利。如遇便秘。宜爲適當之運動。每晨當飲清水。並常食少量之蔬果。務使每日得通便一次。若瀉痢時。則宜注意食物。力避不消化物。其較重而腹痛者。宜速請醫師診治。

小便在妊娠之初期。因膀胱受子宮壓迫。尿意頻速。尿急時宜立即排泄。決不可忍。迨後即可就痊。

第三節 衣服

衣服務宜寬大。隨氣候之冷暖。達保溫之目的。切勿着狹隘之衣服。並以紐帶壓迫胸部腹部。至妊娠六個月以後。則宜用寬大之腹帶。緩束小腹。使支持子宮及胎兒之位置。足部務宜常暖。勿使受冷。

第四節 運動

適當之運動。不僅有利於便通。在保持健康上。亦不可缺。普通處理家事外。宜出室外。吸清新之空氣。非異常之妊娠。不可長居屋內。若終日坐臥。殊非所宜。然乘人力車馬車。爲長途之旅行。或坐長時間之汽車。亦爲有害。其他過激之運動。如奔馳跳躍任重之事。皆當避之。

第五節 精神

妊娠中不可過勞精神。尤宜力避刺激感情之事。如觀悲劇閱哀情小說之類。睡眠宜足。勿爲無益之憂勞。調精神和性情。非特保持身體健康所必要。抑亦胎兒之健康所必要也。

第六節 清潔與入浴

妊婦爲守全身之清潔。宜每日入浴一次。但時間不可過久。尤宜防浴後之感冒。乳頭爲分娩後授乳之必要。故妊娠中即宜注意清潔。勿使不潔物附着於乳頭。皮膚薄弱易於損傷者。宜用冷水或酒精屢屢洗之。設乳嘴不突出時。宜引出之。俾適於哺乳。

第四章 分娩

育
兒
法
妊娠經過二百八十日達於一定之時期時。胎兒即因自然之力而產出。自是胎兒與母體。遂斷絕連絡。是曰分娩。分娩以陣痛始。以後產之娩出終。此作用多依天然之力。平安無事。亦有偶生異常。須藉醫師之力而始得分娩者。分娩又因時期之先後。分爲流產。早產。定期產。晚產四者。未滿二十八星期而分娩者。曰流產。於二十八星期至三十八星期之間產出者。曰早產。定期產即妊娠三十八星期至四十星期之分娩。晚產者。妊娠之經過。較通常爲長。超過四十星期而始分娩者也。

第一節 分娩之經過

分娩之經過。分爲第一期。第二期。第三期。第一期曰開口期。爲分娩準備之時期。謂自子宮口之始開迄開至胎兒得通過之大時。第二期曰產出期。謂自子宮口之全開。至胎兒娩出之時。第三期曰後產

期。謂自胎兒生出後至後產（即胎盤卵膜臍帶等）生出之時期。

第二節 分娩之作用

子宮爲筋肉組成之囊。妊娠時其中充以卵珠。故其收縮方始時。卵珠即受壓迫。子宮之上部。因富於筋肉組織。收縮力最強。反之其下部構造薄弱。收縮力亦弱。故子宮上部收縮。下部即開張如酒杯狀。此部分之卵膜。即於是時剝離。卵珠即被壓迫而向下方。卵珠受壓迫時。羊水即被逼出於卵膜之下部。陣痛之際。剝離之卵膜下部。緊張膨大。嵌入子宮口內。而爲胞狀。以開大子宮口。此即分娩之始。卵胞於陣痛間歇時弛緩。陣痛發作時緊張。緊張益甚。則陣痛次第強烈。漸將子宮口開大。終至陣痛間歇時。亦有緊張而無弛緩。是爲卵胞將破裂之徵候。子宮口既經開大。極爲菲薄。更益加開大。通常卵胞即在此後陣痛發作時破裂。漏出前漏水即羊水之一部。是曰卵胞破裂。亦曰破水。由此而進。子宮口充分開大。卵胞破裂。羊水漏出。胎兒之下向部。益益下降。終達骨盤下口。兒頭顯於陰唇之間。是時疼痛達於極度。由最後之陣痛。而兒頭娩出。兒體隨之排出。此後僅起一二次之陣痛。陣痛乃於分娩之時期。用以促子宮口之開大者。其初以十分至十五分之間歇。十五秒至三十秒之發作。而漸次強烈。反覆至四五分時。及末期則間歇漸滅。發作漸長而強。分娩後產婦大覺輕快。暫時停止。再起陣痛。

以促後產之娩出及後產娩出而分娩乃告終。

第三節 分娩經過之時間

分娩時間之短長。因初產婦與經產婦而不同。初產婦約九小時至十八小時。平均十五小時。其中最多之時間。屬於開口期。娩出期不過二小時半。後產期不過半小時。經產婦大抵不出九小時。平均多爲七小時。內娩出期一小時。後產期半小時。然經產婦之速者。往往一二小時即畢。

第四節 產室之準備

產室宜選家中最廣最明之室。新鮮空氣。易於流通。日光不宜直射。夜間宜使燈光相照。溫度亦須適宜。室內宜準備種種應用之器物。其他無用之物。悉宜移出。

第五節 產婦之心得

臨分娩時。舍不測之急變外。其妊娠狀態。反胎兒位置。順當者。則分娩之事。決非可恐。且不可不以欣喜之希望迎之。產時宜從產婆之命令。招醫生時亦宜依產婆之意見。妊娠之末期。宜先雇慣產之婦人一名。爲看護婦。臨產時可爲產婆之助手。並可處理在產褥中一切事務。及任嬰兒之看護。