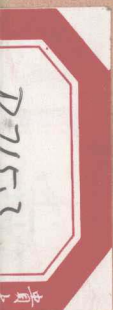


孕產婦衛生常識

大眾衛生編委會編



上海衛生出版社

內 容 提 要

本書以較通俗的文筆，告訴讀者關於懷孕、生產方面的衛生常識。這些文章解答了孕產期中的婦女所想知道的一些問題 像：有了喜嘔吐怎麼辦？有了喜為啥小便次數多？有痔瘡的孕婦應該注意些什麼？孕婦應當怎樣保護乳房？產婦應當“忌嘴”嗎？……等等。

孕 產 婦 衛 生 常 識

大眾衛生編委會編

*

上海衛生出版社出版

(上海淮海中路1670弄11號)

上海市書刊出版業營業許可証出080號

上海大東印刷廠印刷 新華書店上海發行所總經售

*

開本 787×1092 耗 1/36 印張 14/9 字數 30,000

(原上海文化版印 97,000 冊)

1956年6月新1版 1956年6月第1次印刷

印數 1—70,000

統一書號 T 14120 · 119

定價 (7) 0.15 元

目次

(1) 孕婦衛生常識

婚後月經不來是啥道理？	黃翠梅	2
爲啥查小便就能查出有喜？	陳惠迪	4
有了喜要吃些什麼？	華嘉增	5
有了喜嘔吐怎麼辦？	王榴珍、芳	6
有了喜爲啥小便次數多？	江兆菊	8
有了喜爲啥會頭昏？	畢 寰	9
懷孕後褲帶不要束得太緊	張佩珠	11
女工懷孕爲什麼常有下肢靜脈曲張的現象？	謝浦秋	12
有痔瘡的孕婦應該注意些什麼？	曹荃孫	14
關於孕婦洗澡問題	黃德芳	16
孕婦應當怎樣保護乳房	王菊華	17
結婚多年還不生育是啥道理？	李慧芳	18
胎兒是怎樣生長在媽媽肚子裏的？	王世瑄	21
婦女骨盆大小和生育的關係	王淑貞	23
產前檢查爲啥要驗血？	許邦華	25
不可忽視產前流血	陸子貞、張佩珠	27
怎樣預防小產？	李慧芳	29
妊娠水腫與高血壓	明二雅	31

(2) 產婦衛生常識

孩子出世的信息	王女傑	33
什麼情況下可以在家裏接生	盧幼倩、華嘉增	35
生孩子可以不覺得痛嗎？	胡宏遠	37
生孩子時用無痛分娩法要比打催生針好	華嘉增	39
會陰破裂爲啥要縫？	陳惠迪	41
產婦應當“忌嘴”嗎？	廖素琴	42
產婦一定要吃紅糖嗎？	雲	44
產後爲什麼要用消毒的月經墊？	王女傑	45
產前產後要有適當的運動	李慧芳	47
怎樣保證產後按期復工	張佩珠	50

41.41
14445
(101)

(1) 孕婦衛生常識

婚後月經不來是啥道理？

黃 翠 梅

在一次女工座談會上討論到小產影響勞動生產問題的時候，大家舉出了許多小產的原因。其中比較年青的女工們說：因為記不得月經來潮的日子，婚後幾個月月經不來也沒理會，不知道是懷孕，也沒注意到多休息或節制房事，結果小產，耽誤了工作。這說明有不少人對於婚後月經不來的道理是不很明白的。這似乎是件小事情，但卻關係着不少婦女們的健康，關係到婦女們參加勞動生產的問題。

每位婦女，特別是年輕的婦女們，應該知道女子在十三——十五歲左右，性發育逐漸成熟時，就有月經。簡單地說，大概每隔四星期，卵巢裏就有一個成熟的卵進入輸卵管，遇到精子結合起來，叫做受精，然後向子宮移動，在那裏長大為胎兒，也就是懷孕。

如果這個卵沒有受精，就沒有用，被排出來。卵巢裏又

產第二個成熟的卵，進入輸卵管。同時子宮內膜裏原先準備這個卵受精後所需要的許多營養東西和寄居場所都沒用了，便開始剝落，表現出血，連同這個沒用的卵從子宮裏流出來，這就叫月經。出血大概三——四天，同時子宮內膜表皮開始修復，恢復到正常狀態。在沒懷孕的婦女，子宮這種有規律的週期性出血現象是正常的，是當然的事；但若已懷孕，子宮內膜不再剝落，而且整個子宮要繼續長大，為胎兒的生長發育準備更好的條件。這樣，月經在孕期是暫時停止的。在哺乳期有部分婦女的月經也暫時停止。

懷孕和月經的關係既屬如此，那麼結婚後月經不來，首先我們想到的是懷孕了，因為這是生理上最常見的情況。其餘也可算是生理情況的：像在發育還未完全成熟，在月經初來的十幾歲的女子中，月經的週期性還沒很穩固建立的期限內，可能幾個月的月經不來。但這不一定是懷孕的徵兆。這樣年齡的女子，還不應該結婚，因為性生活開始得過早或懷孕過早，對女孩子的健康是有害而無益的。此外能影響月經不來的一般原因有：精神受了劇烈的刺激（過於憂鬱或興奮），氣候的變化，生活勞動或營養情形的突變等等。這些原因的影響較短，而且也比較容易認識，可以自己注意一下。不過，還有一類是屬於身體病理的因素，却不是一般人所能自己知道和解決的；這包括：肺結核病，內分泌腺功能失常（甲狀腺、腦垂體前葉等）或生殖器官本身有了毛病。這些情況所引致的月經不來，是比較嚴重的，必須到醫生那

裏去詳細檢查診治。這樣說來，婚後月經不來我們都應該好好地重視，並須請教醫生，不應太隨便大意。

如果醫生檢查以後，確是沒病，而是懷孕了，那是一件喜事。同時，醫生還會告訴我們一些關於孕期衛生常識，這樣更可幫助我們增進健康。一般來說，懷孕後，要有充分的休息和睡眠，注意適當的飲食、運動、工作和性交，大便要通暢。這樣，既可避免意外的小產，也不致弄壞身體、影響工作了。

爲啥查小便就能查出有喜？

陳 惠 迪

婦女結婚後，一旦月經停止，就該想到是否有喜了。有喜的徵狀，除原來按期的月經停止外，有時婦女自身稍覺改變，如胃口欠佳、喜吃酸異食物、怕冷、小便次數增多等。但也有自己根本毫無感覺，月經不來，以爲有病了，經醫生檢查才知道子宮增大，是有喜了。有些婦女在妊娠早期子宮尚未增大，這時醫生就要囑咐她在早晨留下小便送到化驗室去，用一種科學的方法來檢查，看是不是有喜。這個方法就是將婦女的小便注入到一種動物叫雄蟾蜍（即雄蛤蟆）的體內，如果是有喜的婦女，她的小便裏含有一種內分泌，叫絨毛性腺激素，這種內分泌可以刺激雄蟾蜍的生殖器官，使它排精。所以在注入數小時後，用玻璃吸管在蟾蜍的肛穴內吸出小便，然後放在顯微鏡下檢查，就可能看到許多帶長

尾，很活潑的精子，這是“陽性反應”，表示有喜。如果婦女沒有喜，小便裏就沒有絨毛性腺激素的內分泌，所以注入到雄蟾蜍體內，就不可能使它排精，因此在顯微鏡下也就檢查不出精子，這是“陰性反應”，一般表示沒有喜。所以查小便可以使我們很早知道是不是有喜，而且這個方法簡便省力，又很經濟，特別在女工多的工廠裏，有時醫生來不及檢查，或是妊娠反應並不顯著，還查不出來的時候，查小便確是一個很好的方法。

有了喜要吃些什麼？

華 嘉 增

有了喜，胎兒在母親肚裏生長發育，主要是依靠母體取得營養。母體的營養是從她每天的食物中攝取的。這些營養物被吸收到母親的血液裏後，通過胎盤、臍帶送到胎兒身上。所以懷了孕的婦女所吃的食物，除了維持自己本身的需要外，還要負擔胎兒生長發育的需要。注意營養，非但使自己的身體健康，同時使孩子的身體也能長得結實。否則，胎兒因為得不到充分的營養，便會從母親的身體其他部分去吸取，結果使母親的身體變得衰弱，孩子也長不好。

但是由於舊社會的習俗的影響，很多人認為有了喜就不應該多吃，尤其是一些富於營養的食物，如牛奶雞蛋等，為的是怕吃得補了，使胎兒長得太大，將來會造成難產。其實，這種想法是沒有科學根據的，而且往往也就因為這些不

正確的說法，影響了好多婦女及嬰兒的健康。

有了喜，應該注意營養，要吃多種多類的食物，如果單吃雞、魚和肉，對身體的需要也是不夠的，每天應該吃一定量的水果或蔬菜、豆腐、雞蛋、牛乳或豆漿、肉類、肝類、魚類等富於營養的食物，這樣對身體才有幫助。

我們人的生長是有一定限度的，成人不會因為吃得好愈長愈高大，胎兒也不會因為接受了富於營養的材料，而長得超過限度的肥大。

所以為了保護孕婦們的健康，及養育健康的下一代，有了喜，應該特別注意吃富於營養的食物。

有了喜嘔吐怎麼辦？

王 榴 珍、 芳

婦女懷了孕以後，有些人一點也不覺得有什麼不舒服，順利地度過懷孕的早期；但有一部分人却在四十多天的時候開始噁心、嘔吐、胃口不開，重的甚至於逐漸消瘦、虛弱、請病假、造成工作上的損失。這種現象，在城市裏相當普遍。工廠中的女工們因為懷孕嘔吐而缺勤的也不少。

有了喜為什麼就會嘔吐呢？過去曾有許多科學家研究過這原因，但意見都不一致。根據幾個比較合理的學說，我們可以歸納為下列幾種原因：（一）精神性嘔吐：由於生殖器官內有了孕，發生了變化，通過神經和大腦的反射作用，刺激胃，就發生嘔吐。有的人大腦可以控制這些不好的刺激，

但有的人大腦却不能控制，於是就造成嘔吐的現象。有許多事實證明這種學說是有道理的。(二)毒素或內分泌素的影響：婦女懷胎以後，子宮裏分泌出某些物質太多，有害於人體，造成嘔吐。也有人說，嘔吐是由於胎裏缺乏某種內分泌素(黃體)，造成胃的反應。

有了嘔吐怎麼辦呢？由於嘔吐的原因還沒有確定，所以在治療上也就很難確定一個絕對的辦法。但是根據許多醫生的意見，下列的這些方法對於嘔吐的孕婦是有很大的幫助的。

一、精神療法(教育和鼓勵)：在一發覺有孕以後，無論是醫院裏的醫生護士或家庭中的親友，尤其是做丈夫的，應當用鼓勵的口氣，教育孕婦，使她用冷靜而理智的心情來迎接這生理上的變化，並且將做母親的光榮和快樂講給孕婦聽。醫生護士們還要將“懷孕正常”的道理講給孕婦聽，這樣的鼓勵是必要的，而且應該是經常的。這樣可以幫助她克服任何恐懼不安，除去她那敏感的病態狀況，這些病態正是產生嘔吐的主要因素。如果鼓勵和教育不能止住嘔吐，可以換一個環境，換一種生活，有時可以止住嘔吐的。

二、飲食療法：輕病的可以換換口味，多吃碳水化合物(糖類、米作的糕、蛋糕、菓醬麵包等)，少吃蛋白質和脂肪(魚、肉、鷄、奶油、豬油)，因為這些東西會增加肝腎的工作負擔，容易存有毒素使人中毒。每天少吃多餐，以五頓為最好，並且多進流質(淡茶、橘子水、汽水等)，以利小便。

三、藥物治療：爲了防止大腦病變，應多服用或注射大量維生素乙一。胃口不好的，每天要注射葡萄糖及其他補品。最近有些醫生用“自尿療法”，那就是醫生用孕婦自己的尿打到肌肉裏去，據說結果很好。但是這些藥物治療都要在醫師的指導下進行。

總括的說：有了喜的姐妹們，如果患有嘔吐的現象，不用害怕煩惱，輕的可不必臥床或打針，僅用心理的糾正和控制，和飲食的協調，加上些補藥就可以安然渡過這一時期了；重的除以上三種方法外，需要到醫院治療。嚴重的經醫師決定後，可能要用人工流產法將胎除掉，以挽救孕婦的生命。

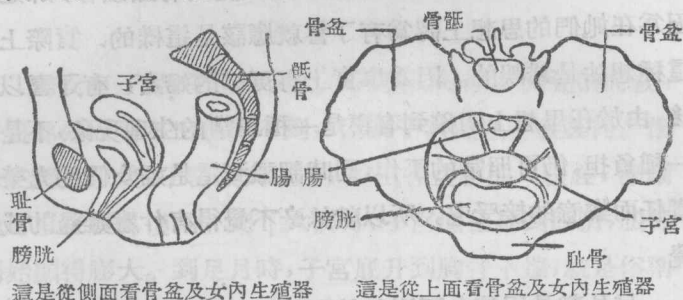
有了喜爲啥小便次數多？

江兆菊

有許多婦女，特別是初次受孕的婦女，在有喜之後，時常感覺小便次數多，就害怕了，以爲得到了什麼病。其實這是一個很普通的生理現象。

從這兩個圖裏，我們可以看出胎兒在裏面生長發育的子宮，與膀胱、腸子離得很近。這三個器官都生長在骨盆中，平時在骨盆內很寬鬆。等到受孕以後，子宮很快的長大，頭三個月是在骨盆內生長。因爲四圍都是骨盆，長大的子宮就壓迫了膀胱。膀胱是像一個橡皮球，可以伸縮，膀胱裏裝滿了尿液感覺脹，就要小便。在受孕兩三個月時，子宮

漸大，壓着了膀胱，這時膀胱雖不滿也感覺脹，因此就常常要小便。等到胎兒再大，子宮就從骨盆的上口進入肚皮，從



此子宮就在肚皮內長大。因此就不壓迫膀胱，小便次數就正常了。一直到將近生產的時候（將近九個月），胎頭在下面進了骨盆，那時又壓迫了膀胱，因此小便次數又多了，這完全是生理的現象。但，有時小便次數多，是因為輸尿管或膀胱發炎的關係，這就不是生理現象而是有病。不過這種病很少見，多半在孕期三個月以後發現。它除了小便次數多之外，還有其他症狀，像人發冷發熱，感覺腰痠背痛，小便時痛，並有血。遇到這種情況，就要即刻請教醫師。因為這不是生理而是病，需要及時的治療。

有了喜爲啥會頭昏？

單 寶

有了喜的婦女們常會有頭昏的現象發生。它的原因，一部分人可能是由於懷孕的反應，但有一部分人是由於精神

的作用。例如有的婦女覺得有喜是一種負擔，所以一有喜之後，就懶洋洋地提不起精神來，還感覺到有點頭昏，那是因為在她們的思想中認為有了喜就應該是這樣的，實際上這種想法是錯誤的。因為事實上有更多的婦女，有了喜以後，由於在思想上明確到有喜是一種正常的生理現象，不是一種負擔，仍可照常的工作，同時認識到這是婦女們的光榮責任而樂意的接受它，所以就絲毫不覺得有什麼難過的感覺。

另外就是因貧血而引起的頭昏。胎兒在孕婦的子宮裏發育長大，所需要的養料都是從孕婦的身體裏吸取得來的；換句話說，就是有喜時孕婦的支出增加了。而收入的是什麼呢？就是從日常食物裏得來的養料。如果支出增加而收入不相應地隨着增加，那麼孕婦的身體裏就發生了不正常的現象。這裏所談的貧血是指營養缺乏引起的，貧血後可引起頭昏的自覺症狀。所以說有了喜更應該多吃點富於營養的食物，例如新鮮的蔬菜、雞蛋、豬肝等。除此之外，有了喜也可能由於身體內其他部分有了病變而造成頭昏。防治的方法最好是趁早作產前檢查，量量看血壓是不是太高，秤一下你的體重看增加得太快或太慢了。……醫生會根據檢查所得，告訴你應該注意的事情，或者是給予適當的治療，這樣就可以免掉好多不必要的問題發生，可以安心的工作了。

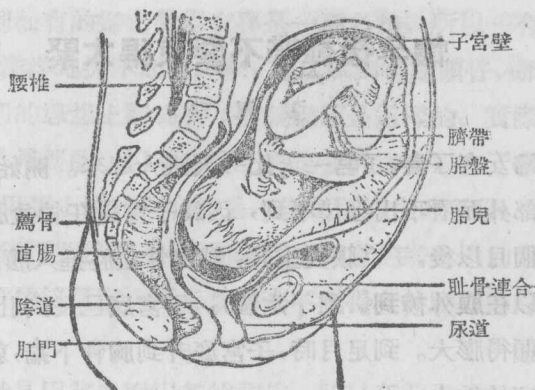
懷孕後褲帶不要束得太緊

張 佩 珠

婦女有了喜，子宮一天比一天脹大起來。開始的時候，在腹部外面看不出也摸不到，因為子宮還在骨盆腔內。懷孕三個月以後，子宮脹大上升，越出骨盆腔進入腹腔，漸漸地可以在腹外摸到。到了六個月，子宮底已長到肚臍，腹部開始顯得膨大。到足月時，子宮底升到胸骨下端，就是俗稱“胸口”的地方。

胎兒在子宮裏面也在不斷的長大，而且在七個月以後，保持一定的胎位和姿勢，胎位正常與否就可以決定了。正常的胎位與胎兒的姿勢是頭朝下，倒坐在子宮裏面，這種胎位和胎兒的姿勢，最有利於胎兒通過子宮口，從產道裏產出來，老法說胎兒到臨盆時調頭，這種說法是不科學的。

婦女有了喜，尤其懷孕六、七個月以後，子宮已經很大，腹部受到任何壓力就會傷害子宮和胎兒，而且還要影響胎位，因此孕婦必須穿寬大的衣服，褲帶必須隨腹部的增大而放鬆。老法子婦女懷了孕，在褲帶上打了一個死結，在整個孕期內不放鬆，以為這樣可以保持胎位正常或防止胎兒長得過份肥大，以避免難產，這是不正確的。孕婦腹部增大了而褲帶不放鬆，勒得緊緊的，形成一道深痕。有的時候皮膚也弄破了，造成皮膚病。孕婦本身不舒服，子宮受壓，妨礙血液循環，影響胎兒的正常發育。同時子宮被過緊的褲帶



懷孕時的胎兒位置

擋住，不能上升，倒向兩側或向前傾，胎兒就不能保持正常胎位。尤其是生過幾個孩子的婦女，腹壁和子宮都很鬆，有時變成橫位，有時胎頭偏在一邊不能進入骨盆，而造成難產，對產婦和胎兒都不安全。因此有了喜褲帶不要束得太緊，是每個孕婦都應該注意的。

女工懷孕為什麼常有下肢 靜脈曲張的現象？

謝 浦 秋

人體上有很多血管，這些血管分成兩大類：一種是動脈，一種是靜脈。在四肢，動脈多半都埋藏在比較深層的組織內，而靜脈則多半在皮膚下面較淺的組織內。平常我們能在皮膚下面看到的青筋，就是靜脈。有些人工作時站立

的時間比較多，或者工作中跑路比較多的，如人民警察，三輪車工友等，小腿上的青筋常有凸出鼓起的現象，同時這些血管又常常呈彎彎曲曲的樣子；有些婦女在懷孕時，小腿上甚至大腿上陰脣上青筋都凸出來，這種現象在女工中尤其多，在醫學上稱為靜脈曲張。

靜脈曲張的原因，主要是因為經常站立着工作的人，下肢的血液循環比較弛緩，血液容易積儲在下肢的靜脈內。靜脈內積儲的血液分量多了，便會使靜脈管擴大，變得飽滿，因此便有了凸出鼓起及彎彎曲曲的現象。

下肢有了靜脈曲張，輕度的還不致引起什麼特殊的感覺，比較厲害的便會使腿上有發脹甚至疼痛的感覺。假使不小心碰破了，那麼就出血很多，不容易止住。

女工們因為站着工作的時間比較長，因此常患有靜脈曲張，而這種現象常常在懷孕時加重。因為在懷孕的時候，下肢靜脈內的血液非但因姿勢關係，引起回流不暢，同時當胎兒漸漸長大時，子宮及胎兒壓迫着骨盆底的血管，也直接影響了下肢靜脈的血液循環。

我們懂得了造成靜脈曲張的原因，便可知道在日常生活中應該注意哪些問題，以預防或減輕下肢靜脈曲張：

一、在連續站立二、三小時後，設法使下肢能有間歇活動，或將腳稍為擱起五分鐘到十分鐘，促進下肢血液循環；二、小腿上不要用緊的寬緊帶，以免妨礙血液循環；三、孕婦們在孕末期可以用寬的腹帶，將膨大的腹部由下而上托起，

減少骨盆腔內壓力的增加，避免促進外陰部及下肢靜脈曲張的形成；四、如果下肢已有靜脈曲張形成，則需用有彈性的綑帶，將下肢所有靜脈曲張處都包紮起來。紮綑帶時應該在早上，因為早晨下肢靜脈是沒有曲張的情形的，包紮起來可以防止下肢靜脈的曲張。

現在一般工廠對懷孕的女工，已有適當的照顧，尤其是孕末期——即七個月後，都有一小時的工間休息。希望女工們爭取在這一小時做到絕對的休息。對已有了靜脈曲張的女工們，則需注意在坐的時候把腳擱得高些，使下肢靜脈血流可以暢通；比較嚴重的則需用綑帶結紮，最好注意不要碰傷，傷後容易流血及感染。如果及早發現靜脈曲張，最好到醫師處請求指導。

有痔瘡的孕婦應該注意些什麼？

曹 荃 孫

有許多婦女在懷孕的時候，大便裏常帶血，大便時肛門痛，或發現肛門處有物突出來的現象，有時弄得坐立不安，非常痛苦。這就是常見的痔瘡病。

為什麼有孕的婦女容易生痔瘡呢？這主要有兩個原因：一、在懷孕期間，腸胃蠕動減少，加上腹部膨脹，腹壁肌肉鬆弛，不能像平時一樣用壓力使大便解出，造成大便祕結；二、隨着懷孕子宮的長大，小肚子的血管逐漸充盈，又由於大便祕結，更使肛門附近的血管充盈，這樣，痔瘡就更容易形成。

了。

痔瘡可分內痔與外痔兩種。患外痔的時候，可在肛門處經常捫到顆粒狀的突起物，一般沒有什麼特別的症狀；有感染或其他合併症時，就會有疼痛。患內痔的人，常有少量大便帶血，有時或有較多的流血。患有痔瘡的孕婦，不單是身體上受着痛苦，同時因經常流血會引起貧血，生產時及產後容易發生併發症。

要避免痔瘡的發生，防止它的進展，首先要使大便通暢，減少小肚子裏血管的充盈。最好的辦法就是養成每日按時大便的習慣，注意調節飲食，多吃蔬菜和水菓，如青菜、菠菜及香蕉等，不可偏食肉類。懷孕期間，也應當有適當的運動。已有便秘時，可以偶而服用輕的瀉藥，但須經醫生處方，不要隨便到藥房去買來濫用，以免發生腹瀉或造成流產和早產的危險。

不論外痔與內痔，大便後都需要用柔軟的草紙揩拭，防止擦破痔瘡。同時，應當注意肛門周圍的清潔。每次大便後，用熱水洗淨肛門部，以預防局部受到感染。痔瘡有腫痛時，可用熱敷幫助消腫。當大便後發現痔瘡自肛門內突出時，可用熱手巾將它托回；如不能托回，應當快到醫生處治療。一般說，痔瘡的發生與妊娠有一定的關係，大多數孕婦在生產以後可能自癒或減輕，但我們也不能以為痔瘡是小病而忽視了它。