

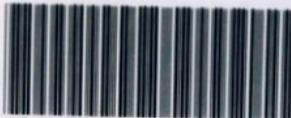
中華文庫

民衆教育第一集

懷胎產生產

劉靜羣編

臺灣省立臺中圖書館



31120003417754

中華書局印行

053.1

08316
10244-
13

詩林

國立公共資訊圖書館典藏
由國家圖書館數位化

懷胎・生產

0533
2354

13 假使你的月經平常是很正常的，在結婚後三月五月，一年兩年，甚至於就在新婚的第一個月，月經忽然停止了，那我得向你知道喜，多半是肚子裏有了小寶寶哪！我想你一定是很喜歡小孩子，那麼你得當心囉！小心地讓他在你的肚子裏生長成熟；記好，九個半月之後，你就會有一個又白又胖的小寶寶了。

這裏，我想對你談談關於懷胎和生產的一點常識；無論你是第一次做母親，或是已糊裏糊塗養過幾個孩子了，在你肚子大的時候看看，總是多少有點好處的吧？

你要知道怎樣會有孩子，和孩子在肚子裏（實際是生長在子宮裏）生長的過程嗎？讓我簡單地告訴你：胎兒是由男性精液中

的精子（又叫精蟲，因為牠的形狀很像蝌蚪，分頭、中、尾三部）

和女性卵巢中排出的卵子在輸卵管會合而成的。一個月的時候，不過一個鴿蛋那麼大，到三四個月，就有鵝蛋那樣大了！第五個月，身體各部都發育，男女性別也在這時分清了，眼睛會得睜，會得動，頭上開始長頭髮，不過面皮是繡的。第六個月，差不多有兩斤重，皮仍皺，假如此時生下來了，也能呼吸，勉強能吃東西，但不容易養活。有許多七八個月便養下來了的不足月的孩子，大約有三四斤重，也能哭，能吃奶，有指甲了，只要小心撫養，是很容易長大的。胎兒到了第九個月，皮肉漸漸豐滿了，指甲和頭髮都長長了。到第十個月生出來的嬰兒，是最正常的；普通有一尺四五寸長，六斤多重；當然也有不足六斤或竟有八九斤重的，這與他母親身體有關係，俗話不是說：「娘壯兒肥」嗎？

做媽媽，是多麼不容易啊！胎兒在肚子裏一天天地長大，做媽媽的却一天天地增加難受！到臨產那一個月，一身真笨重極了，連剪腳趾甲也困難啦！直要等到「哇！」一聲寶寶下地了，心裏才覺得一陣輕鬆，身上也像放下了百斤重擔一樣。

我們在月經停止之後，起初一定要疑心是病；後來請專門醫生檢查證明了，或者其他的懷孕徵象陸續發現之後，心裏才懷着一半兒歡喜一半兒愁——歡喜的自然是自己要做媽媽了，他要做爸爸了，婆婆要抱孫兒了；愁的總不外乎是肚子大了多難看？和生產時的痛苦，或者拖着孩子不自由，同時又增加了經濟的負担等。不過，不要緊！除非你真是經濟困難，或者有癆病、花柳病，和生產過多，無法照料外，我勸你還是耐心地讓他「瓜熟蒂落」罷，千萬別想法墮胎——這是法律和人道都不許的。果真你

有上述的不宜生產的理由，那你還不如早點想法避孕的好。

懷胎的徵兆，不是大家一樣的，就是同一個人，有時前胎後胎也不一樣。不過最普通的總不外乎是下面的幾種：第一可靠的徵兆就是月經停止，雖然月經停止有時也有別的原因，但這個特別的原因却是最普通的。還有呢？就是想打瞌睡，有的懷孕的婦人，似乎一天到晚都睡不醒一樣。嘔吐也是一個可靠的徵兆，懷胎到四五十天時，這個毛病便要發作了，有的人不過有點微微的作嘔，有的可糟啦，她簡直吐得一塌糊塗，什麼東西都不能吃，一吃下去，就全給吐了出來！這種情形，大概要繼續兩三個月。這時你的口味也變了，想吃點這樣那樣的，平常愛吃的東西，也許看都不要看了！乳房到這時候也發生了變化，它漸漸漲大了，

所以容易患便祕或生痔瘡；等到四五月時，肚裏覺得有輕微的搏動，那時不找醫生，你也可以斷定這是有喜了。話雖如此，我總希望你最好還是去請專門醫師檢查檢查，並且在五六個月之後，每隔一兩個星期要去檢查一次；產前一兩個星期的一次檢查，尤其重要，許多該注意的事，醫生都會告訴你，千萬別疏忽了啊！

在懷胎的期間，有幾件事我要請你注意：

一、飲食方面，要多吃蔬菜水菓，少吃不易消化及烟酒濃茶等刺激性的物品，臨足月時，飲食不宜過飽，尤其是晚上一餐。

二、不要作劇烈的運動，跌交也是最危險的事。攀高舉重及長途旅行尤其容易釀成小產。假如你這次小產了，以後便容

易小產；小產對於身體，只有比大產更吃虧的呵！但不是說要你簡直不要動，家庭間日常輕便工作及散步，都是最適宜的運動。

三、早晚要刷牙，多吃含石灰質的食物如玉米、胡蘿蔔、鷄蛋、牛奶及豆類等，以免牙痛及脫牙等症。

四、懷孕後六個月，要常常洗澡，但是水不要太燙；到臨產前三個月，就只宜擦身，不要坐進浴盆裏去洗了。灌洗陰戶，未經醫師指示，絕對不要去作，這是有害的。

五、養成每天大便的習慣，凡是本來患便祕的，到懷孕時期，便更加厲害了。甚至於發生痔瘡，所以你一定要留心，不要說今天不大便不要緊，明天再來！但也不要亂吃通便藥，最好還是多作輕微的運動，多吃新鮮蔬菜和水菓，或

早晚喝一杯冷開水，裏面少加一點點食鹽。

六、乳頭要特別當心，上面的齷齪東西，要趁早清除；你可以用溫開水加一點點火酒去洗，用紗布、毛巾、或軟刷子都可以！你不要怕麻煩，也不要怕痛；假使你平常不注意你小寶貝的飯碗，那等他下地之後一兩天吮吸起來，才痛得要命呢！當然也有不怎麼痛的，但第一次生產的人，大多數是要痛，甚至破裂的。一喂起奶來，兒也哭，娘也哭，那又何必呢？所以我勸你要早一點留心你的奶頭，倘使奶頭陷入的，尤其要早點設法慢慢地拉它出來。

七、因為懷孕，腰圍就日見增大，那麼你的衣服也應該跟着加大，不要讓窄小的衣服拘束着你的身體，甚至於讓胎兒在子宮裏都受着壓迫，或是連子宮也被逼得不能正當的發展

而釀成難產。

八、房事在懷胎期間要有節制，在產前三個月及產後三個月最好能完全禁止，免得萬一發生小產及產後熱。

好了，你知道你懷孕是一定的了，那末在第七個月以前，就應該預備臨產時需要的種種東西；因為七個月以後，你的身體日見笨重，不宜操作過度，同時你自己也有點懶得動了。倘使嬰兒萬一早產了呢？那不要弄得手忙腳亂了嗎？所以嬰兒的衣服尿布及自己生產時需用的東西，最好先準備好放在那裏爲是。

以後，我們就只等生了。可是，嬰兒究竟幾時鑽出來呢？這到不能算得絲毫不差；假使你自己知道是那一天受孕的話，那麼二百六十八到二百七十天之間一定會生了（當然也有例外）。如果不知道受孕的確實日期，那麼我們便只能算一個大略的日子：

就是在你末次行經之後九個月再加上七天。比方你最後一次月經是二月十五日來的，那麼生產期大概就在十一月二十二日前後，如用陰曆計算，可加上九個半月。

算算日子，快養了吧？有一天你忽然覺得肚子有點痛起來了，這是陣痛（即子宮口張開）開始哪！有的在肚痛之前，下部先流出些淡紅色的東西，有的肚子並不十分痛就生了，有的只覺得腰脹，有的却痛得暈過去，有的拼命地喊媽媽，有的一邊哭一邊大罵她的丈夫……生產的情形，真說得上形形色色，現在我只同你講普通一般的情形。

胎兒分娩的經過，大約可分三個時期：第一期是子宮口張開，第二是胎兒由子宮經陰道至排出的時期，第三是胎盤（俗稱胞衣）與子宮內壁脫離至排出期。普通初產婦比經產婦（已生育

過）的陣痛，來得較有規則，大都在開始時，每隔二十分到五十分鐘一次，痛的時候也不過半分鐘到一分鐘，而且痛得不厲害，只是隱隱地痛一陣便算完事。可是慢慢地一刻鐘一次，十分鐘一次，五分鐘一次，相隔時間越短，痛的時間越長，也痛得越厲害！以後愈痛愈緊，曖喲，媽呀！（我也要喊媽了）像發絞腸痧一樣痛起來啦！兩分鐘一次啦！一分鐘一次啦！到臨產前幾分鐘，你簡直連說句話的休息時間都沒有！到胎兒掙出來後，陣痛立止，你也忍不住要笑了。再等到胎盤下時（約隔五分鐘到三四十分鐘它自然會下來的，可千萬別去拉它下來！）還要起一點微微的陣痛，但比起胎兒下時，到底輕鬆多了；恭喜你，作媽媽了啦！

我還要告訴你一點生產時的經驗：在痛得不甚厲害時，你最

好別老睡在床上，仍照常起來走走，吃點東西，以便增加力氣；可是你千萬不要過早用力，因為用力過早，也是白費了的，有時反而弄得後來沒有力氣了，難產！在醫院裏呢，還可麻煩醫生用鉗子夾出來，在鄉下沒醫生可糟啦！你不是常聽人家說，某人生兩天兩晚都不得下來嗎？唉，那就夠慘了！所以你在陣痛期間，最要緊的是鎮靜，忍耐！痛起來，咬緊牙關，不要哇啦哇啦地亂叫；到十來分鐘痛一次時，躺到床上去。越痛越緊了是不是？到胎兒由子宮到陰道時，產婦腹部壓力自然增加；看！頭快出來了！這時才逆着氣掙，只要一掙兩掙，胎兒就會下來了。

生產之後，需要靜臥六七日，然後再慢慢地坐起來。十日以後，雖可離床，但在滿月之前，總不宜多走動或過勞；因為身體各部在懷胎期中已受障礙，生產期中，氣血都受損失，不好好靜

養，身體便不易恢復，所以不能不注意。飲食方面要多吃富於營養及容易消化的東西；下部要保持清潔，每天至少用溫開水（生水有細菌）洗滌一次。

呀！還忘了問你，你是到醫院去生呢？還是在家裏？如去醫院，那在陣痛開始就得趕快去，如住在城外，可於前一兩天先去等着。是在家裏呢，也得在陣痛開始時，即速去請醫生或助產士，同時家裏也快預備好生產時必不可少的東西：藥棉花、蒸過的墊子（可用草紙放在布套裏，以便拆洗），捆肚子的布，冷熱開水各一大壺，臉盆、便盆、盛髒水的桶、以及小孩應用的衣被等。其他甚麼消過毒的剪刀哪，嬰兒點眼睛的藥水哪，是醫生的事了，恕我不再嚙嚙。這裏抄一個表給你，隨時可作參考之用。

孕婦保健表（錄自衛生署印發之家庭衛生及家政概要）

孕 期	事 項	應注意而遵行的	忽 略 的 危 險		
產 式	產 孕 期 中 診 視	盆骨測量	產 娃 期	初 次 就 診	月 經
產式有正常與反常，亦須受相當之注意，或矯正，以免臨盆時有不測之患。	在初期中須時常就醫診視，以防不測，至為重要，切勿忽視。自第一至第六個月，須每月就診一次，七八兩月每兩星期就診一次，末月須每星期就診一次。	否通常。盆骨狹窄，須十分聽從醫生指導，勤密診視嬰兒與盆骨大小之比例，以免難產。	共約二百八十日左右，自末次月經來之日起，往後推算三個月，再加上十日，即為預定之分娩期。	月經逾期不見，即當就診於產婦專家，斷定受孕，即須檢查全身有無病狀，能否任其繼續懷孕，而不害及孕婦胎兒。	不知受孕，忽略孕婦或胎兒之生命。
相當時準備，勢必殘殺孕婦或嬰兒。	不然，孕期中雜症發生，無從防禦，傷害孕婦及嬰兒之生命。	盆骨狹窄，嬰兒不能出胎，必為難產，，嬰兒孕婦之生命均極危險。	臨時忽促，定多危險。	肺癆，心臟病，及花柳病，均有害孕婦或胎兒之生命。	不知預定之分娩日期衛生而致病。

前

孕中期衛生							
房事	陰戶	排泄	操作	沐浴	乳囊	運動	飲食
月中絕禁止。	妊娠中期陰戶務須清潔，時用溫水洗濯，並須按時赴產院或醫院檢驗小便，以防腎病。	大便至少須每日一次，小便亦須通暢，並須過多亦須就醫於產科專家。	妊娠中期除末月外可作日常輕便家務，不宜洗衣，舉重及攀高，在末月尤須謹慎，不宜多操作。	在妊娠之前六個月，隔日用溫水沐浴一次，末月只宜擦身，不宜用盆湯，切勿在妊娠期內灌洗陰道。	須謹慎保護，務使清潔，用溫水洗濯，及純潔甘油塗乳頭，以免破裂或染病。	妊娠中期之乳囊，極易染膿毒病。	儘可任意採取，惟不宜多食肉類，常食蔬菜水菓，多飲水。茶、烟、酒、及其他刺激性之食物，須禁絕。
在妊娠中期須節制，在產前三月及產後三	能致墮胎及致命之產褥熱。	不然能得墮胎及致命之產褥熱。	風症。	末月沐浴及灌洗陰道，有墮胎危險。	睡眠或休息不足，有害孕婦之身體，及嬰兒之生長。	運動過度能致流產或小產。	多食肉類，有害腎臟。

中產

末次檢驗

雜症

遇過分嘔吐、眼花、頭暈、小便減少，腿腫時，立刻就醫，切勿遲緩。

在預定臨盆期之前數日，須經專家醫生檢驗一次，斷定胎位，產式，嬰兒大小與盆骨口之比例及孕婦之身體，以免臨盆發生危險。

延醫

消毒

臨盆

勿探陰道

縫補陰戶

胎盤下地後，即須用消毒紗布包塞陰戶。

除產科專家外，切勿使別人或舊式接生婆用手探入陰道。

陰戶因產兒破裂時，即宜用線縫補。

裂口不縫易染病，或致陰戶變形。

在預定臨盆期左右，發現腹痛，必須延請產科專家診視，準備在家或在醫院接生，切勿請舊式產婆（即接生姥姥）或親屬接生，以免殘殺嬰兒及孕婦之危險。

舊式產婆毫無學識，易產能致孕婦染病，難產可殘殺嬰兒及孕婦。

臨盆時最注意者為消毒，陰戶及接生者兩手，均須用相當藥水消毒，墊布須蒸過，剪臍帶之剪刀，包臍帶之布件，均須消毒後取用。

孕婦有得產褥熱，嬰兒有得抽風（即嬰兒破傷風）之危險。

臨盆共分三期：一、自腹痛起始至羊水流出生（孕婦可隨意行動，不必用勁）。二、自羊水流出生至嬰兒出胎時，孕婦即宜躺臥床上，至痛劇時，用勁下送。三、嬰兒產出後至胎盤落地，注意流血。

未到痛不可忍時，切勿急躁，切勿使勁，以免疲乏而致難產。

易得產褥熱。

能發生致命之胎毒。

包塞陰戶

胎盤下地後，即須用消毒紗布包塞陰戶。

陰戶因產兒破裂時，即宜用線縫補。

裂口不縫易染病，或致陰戶變形。

嬰兒眼藥	嬰兒臍帶剪去包好後，即用百分之一硝酸銀在每眼中點一滴。
休 息	產後休息為產婦唯一要素，至少眠臥十日始能起床，二十或三十日始能工作。
營 養	此時除平常之米飯及蔬菜外，應多食肉、肝、腰、鷄蛋等，以補損失之血，並增乳量。
惡 露	產後陰戶出血至第十日應完全停止，只流少許清水，如血流不止而發臭味，應即就醫。
吮 乳	產後第二日不論有無乳水，即可令嬰兒吮吸乳頭，以促子宮收縮。
產後檢驗	產後六至八星期之間，往產院就診，可知子宮已否復位，有無染病危險，並指導嬰兒營養法。
末次檢驗	一年後攜帶嬰兒往產院或其他醫院就診，視察母親與嬰兒之營養與健康。

(完)

民國三十七年六月發行
民國三十七年六月初版

中華文庫 懷胎·生產 (全一冊)
中華教育第一集



不准翻看

編

者

劉

靜

羣

(郵運匯費另加)

◎ 定價國幣六角

1.00

發行人

李

虞

中華書局股份有限公司代表

印刷者

中華書局

永寧印刷廠

上海澳門路八九號

發行處

各埠中華書局

053.2

751

15

民國

登號
登錄碼

類
號

72-7

9668

OP300
2004/1

13



Reading & Learning

閱讀知識 · 學習成長

397

收加工生

DTI 國中圖

083.6
1424-1
13

9448

著者
Author

劉靜群

書名
Title 懷胎生產

借期 Date Loaned	借閱者 Borrower's Name	還期 Date Returned
63.12.20 01101	302305 48673	63.12.20 64.10.14
		65.3.24

類 083.6

號 1424-1

13

9448

61.7.20,000

臺灣省立臺中圖書館

