

醫學小叢書

孕婦之友

商務印書館發行

612-103  
2125

MG  
R715.3  
6

醫學小叢書

孕

朱季青編譯

婦

之

商務印書館發行

友



3 1774 1103 4

## 譯者序

我國社會對於普通醫學知識極不注意，一般病者既不明病之由來，又不知病了應當怎樣處置，所以雖是極輕微的小症，因為不明白這點普通醫學知識，不能得適宜而及時的調治，就釀成不起的沉痾，這是人生何等慘苦的事！

生育假如調度得宜，是一件極順利的事，要是調度不宜，就是一件極危險的事。調度適宜與否，則視有無關於產前產後普通醫學知識而定。按美國最近人民死亡統計，每年婦女因產褥熱而死者占十分之五，因胎毒而死者占十分之三，總計因產前產後而死者占十分之八。在美國比較富於普通醫學知識的社會，因娩產而死的，尚如此之多。在我國這樣的社會，這類死亡率的高大，可想而知了。

懷孕與生育，是人種繁殖的唯一途徑，但也是婦女死亡的一個大原因，避免他，既不可能，而長此以往，於婦女的生命實有莫大的危險。按最近醫學所得的經驗，這類產前產後的死亡，十之八九

可以避免。近年來美國醫學界專注意於預防醫學，尤以產科方面爲最。凡婦女受胎後，均自動的求診於醫師，從感孕時起至產後復原止，均就精密的醫學上的監視，結果就把這類死亡率減去大半，這也是預防醫學的價值。

我國婦女對於妊娠期內一切的衛生，素不注意，臨產時也多由一般既無生育常識，又乏消毒觀念的產婆接生，結果不知殘殺了許多的母子。近年醫學昌明，雖有明白妊娠期內衛生的重要而卽就診於醫師者，但固守舊習者，也仍很多。爲挽救人種的柔弱，增進婦女的健康計，孕婦和醫師應取一種「合作」的精神；孕婦應明瞭關於生育和妊娠的常識，勤密的就診於醫師，同時醫師也當精細而謹慎的監視孕婦的經過情形，給她們衛生的相當指導，這就是譯者介紹此書的本意。

# 原序

目下所謂「新公衆衛生運動」的一切計劃，是專注意在嬰兒身上。欲使將來人種較活潑，發育較完全，抗病性較強，俾能受世界一切悲哀，苦樂的磨煉，大多關係於嬰兒在發育期內的環境。吾輩民族將來的幸福，多半視嬰兒在產前一切的注意而定——他的體質及神經的遺傳，他在胎內時正常的發育及營養等。換言之，即將來人種的改良，民族的幸福，都靠着孕婦的衛生。她應知道在懷孕期中，當如何保養身體，吃些什麼，什麼時候睡，每日應當睡多少時候，如何運動，如何休息等。她也當知道在何種情形內，她應求診於醫師。最要的，她應知道何種懷孕的現象是反常，何種是正常。她也應當完全拋棄那些盲從的親戚朋友們的關於胎事的一切討厭而可怕的迷信。

這是「國家衛生叢書」之一。特腦門底醫師把各項孕婦應知的事，用極淺明的文字，簡括而很有興趣的敘述出來。他是最配做這類書的人。他是一個多年著名的產科專家，一位教授，也是一位富於經驗的醫師。他專心於廣義的產科事業，研究公衆衛生，醫院服務，看護及實習醫學與產科

孕婦之友 原序

的關係，從各方面研究產科。他久年經驗所得的要點，盡可在這書中求之。

四

醫學博士開列

# 孕婦之友目次

- 一 受胎的徵象……………一
- 二 妊娠的期間……………三
- 三 男女胎的鑑定……………六
- 四 妊娠期內的衛生……………八
- (1) 飲食 (2) 運動 (3) 新鮮的空氣和娛樂 (4) 休息 (5) 睡眠
- (6) 沐浴 (7) 大便 (8) 小便 (9) 皮膚 (10) 乳囊 (11) 衣着
- (12) 牙齒 (13) 毛髮 (14) 交媾 (15) 關於胎事的迷信 (16) 訪醫
- 五 妊娠期內的症狀……………二五
- (1) 惡心與嘔吐 (2) 流涎 (3) 胃灼熱與胃氣 (4) 體重增加 (5) 靜
- 脈怒張 (6) 痔瘡 (7) 腰部痠痛(即抽筋) (8) 骨盆關節鬆弛 (9)



白帶 (10) 懸垂或寬鬆的腹部

六 妊娠期內的難症.....三二一

(1) 小產 (2) 胎毒 (3) 妊娠期中流血 (4) 敗血症 產褥熱

七 助產的準備.....三二七

(1) 家中或醫院 (2) 臨盆時的設備

八 臨盆.....四四

(1) 臨盆的原因 (2) 產母的預備 (3) 臨盆的程序 (4) 娩產時用的麻醉藥

九 嬰兒.....五一

十 產後復原.....五三

(1) 休息和訪問者 (2) 飲食 (3) 大便 (4) 小便 (5) 子宮復舊

(6) 哺乳 (7) 運動 (8) 起床 (9) 月經復現 (10) 末次檢驗

十一 結論.....六〇

# 孕婦之友

## (一) 受胎的徵象

普通我們看一個婦人是否受胎，好像是很容易的事。但是因為婦女體格強弱，各有不同，再加上種種婦人的雜症，受胎的徵象就不能十分顯明。要求確實受胎的診斷，總須在受胎一個月以後。一二星期的胎，是很難確實診斷的。月經停止，可算是受胎第一點可疑的徵象。一個健康的婦人，平時並無月經不調的困難，忽然到期而月經不來，這是受胎的預告。月經停止後，同時乳囊增大，乳部堅硬，而發脹，並且乳囊內部微微的覺得如針刺似的痛。有的婦人，平常在月經期內也有同樣的微痛，當然是見慣了，不足為奇。但是如果在一個健康的婦人身上，平時在月經期內並沒有這種乳部的微痛，一旦月經停止後，感覺到這種變態，也可算是受胎的一種徵象。

月經停止後，不久在早晨或午後覺得惡心，——想吐，神經煩躁，或者竟有嘔吐。因為普通一般

受胎的婦人，都有這種症狀，所以這也就成了受胎的一種特徵。但這又不是受胎必有的徵象，有許多孕婦，在她妊娠期內，並不現惡心或嘔吐的症狀。

普通婦人，受胎以後四五個月內，覺得小便增多，常常在半夜裏都要起來小便。所以月經停止，乳囊增大，並覺微痛，早晨的惡心，每日小便次數的增多，這四項可算是受胎的一種預象。其實到底是否受胎，婦人總比別人明白的多，假如要切實的斷定是否受胎，還須經過子宮的檢查。

檢查子宮，是對於婦人最重要的一種手續，當婦人疑惑自己是受胎，在月經停止後，必須請醫師檢查子宮，方纔可以斷定是否受胎。子宮檢查，非但能斷定是否受胎，並且能診察出子宮一切反常的地方。如果子宮的部位向後傾（婦人中常有此病），要是不經醫師矯正他；到受胎後初幾個月，就發生小產，及種種胎變的危險。子宮檢查後，凡對於子宮或骨盆有種種不利於生產的地方，都可發覺，同時就可給以相當的治療，因此流產（俗稱小產）與難產的危險都可免除，但是普通一般婦人，知道自己是受胎，而不肯請醫師檢查子宮，並且以為惡心和其他初受胎時的各項痛苦，都沒有法子可以免除的，這種都是極錯誤的一種觀念。因為早期的子宮檢查，實在可以免去許多小

產及種種的難產，可以保持孕婦的健康。（婦女界的同胞！千萬不要以為檢查子宮是一件可羞的事，我們二十世紀的人們須要抱着一種科學的觀念，認定男女的生殖器和交媾、受胎，都是神聖的機能，人類的繁殖，應該要打破從前對於這類機能的一種隱秘與羞恥的觀念，不可拘泥着這種無爲的羞恥，致損失婦女們和嬰兒的健康與生命。譯者附識）

孕婦受過子宮檢查後，就可以得到醫學方面對於她生產上的種種幫助，並且也可以得到醫師給她種種關於妊娠期內應注意的衛生要點。到了受胎後的第五六個月，孕婦腹部增大，胎兒也在腹內轉動，並且可以聽見胎兒的心跳。此時就可斷定是受胎無疑了。

## （二） 妊娠的期間

妊娠的期限，大概是十個經期，——每個經期按二十八日計算。如果我們能夠知道受胎的日期，就可從那日起推算，大約產生的日期，就在二百七十三日，或二百七十五日以後。但是普通孕婦，都不能指定是那一日受胎，所以推算產期就不能如那樣的簡單了。推算產期最普遍而不致有大

錯誤的方法，是從月經停止以前的那個經期的第一天算起，按着陽曆向後退算三個月，再加上七天或十天，大概就是產期了。

例如：今年七月份的月經停止了，六月的月經是從十六日起，向後退算三個月就是三月十六日，再加上七天或十天，那預料的產期就是明年的三月廿三到廿六之間。

我們要知道，這種推算的產期，不過是預告我們大概在什麼時候可以期望嬰兒出胎，但是我們切不可使產婦知道這預料的產期，自然有時候，產期正在我們所預料的日子內，但是在這預料產期的前或後數星期方臨產的，也是常有的事。如果我們預先使產婦知道她的產期，萬一臨時不產，必使她心內不安，或疑胎兒有變，於她的身體與將來的產生上都很有不利。而且對於這種推算的產期，我們所應注意的，並不是那幾個日子，因為那日子是很不可靠的。我們知道了這預料的產期後，至少在三個星期以前，就應該將一切臨盆時所需的物件，及各項手續，都準備好。但是如果過期幾天，千萬不可驚告產婦。我們務須使產婦明白這類的預料產期，是近於末次月經來的時候推算起的，（就是月經停止以前的那次）受胎的日子也許正在月經停止前的幾天；或者受胎以

後，月經並不停止，不過只是經期縮短，或者經水減少。在這種情形內，如果按普通推算法，所求得的預料產期，就與實在的產期相差很遠。如果婦人自己能夠絕對的知道，在某時期之前，決不致受胎，那末我們就可以從那時期後的第一次交媾那日起，推算得預料的產期。要是婦人自己知道這胎是由那一次的交媾得來的，她不妨直接的告訴醫生，免得旁人瞎猜，致這預定的產期不能準確。

普通所謂「過期」或「遲產」大半都是因為孕婦在末次通經後的兩三個星期內，方纔受胎的緣故。如果我們不知道這受胎的正確日子，胡亂從末次月經完結後算起，可不是比實在的受胎時期早兩三個星期？因為不明白這種粗淺的情形，就誤認是「過期」或「遲產」，恐嚇產婦本人及其家屬，並且行種種可免的手術，豈不多事！但是同時我們也不可忘却有很顯明而正確的「遲產」的可能，普通所謂過期的胎兒，過了推定產期許多日子後，還不見臨盆。在這種情形中，最重要的是慎重的在臨盆時監視產婦，切不可使她受驚慌，並且在臨產前應該決定那在胎內的嬰兒，是否長得過大，應否施行手術。假使當時監察不周，臨產時必有重大的危險。幸而這種情形是很少，可以不必過慮。普通所謂「過期」或「遲產」都是因為不明瞭正確的受胎時期，所以誤會的。

除却過期的嬰兒外，也有「不足月」的嬰兒，就是胎兒尙未滿二百八十日，就生產出來。這種「不足月」的嬰兒，產出的愈早，愈不容易養育。西洋有句俗話說：「七月胎兒能活，八月胎兒要死。」這話雖然是不對，但是却也很有理的。因為八個月的胎兒的形狀，極像那已成熟的胎兒，所以一般人都把他當作一個已成熟的胎兒看，並無關於發育不十分完全的胎兒應有的保育法，結果就不能養大。但是對於這七個月的胎兒，人人都知道他是發育尙未十分完全，應當格外加意的看護，結果就不知不覺將他帶過了這未成熟的時期。

### (三) 男女胎的鑑定

許多做父母的，很希望醫者在胎兒未產出以前，就能夠告訴他們是男胎或是女胎。並且也有許多父母請問醫師，嬰兒的男女性能否在受胎以前隨意選定。據現代醫學的學識，對於這男女性鑑定的問題，所能明瞭的，不過是知道當受胎的時候，嬰兒的男女性都已經定了。對於在受胎以前嬰兒的性，能否任意選定一層，却也經過許多有名的遺傳學和胚胎學家的研究，創了許多學說，但

是因爲那些學說並不會經實驗法證實過，也沒有科學的根據，都被排斥了，所以至今這項問題仍舊是茫然。

普通醫師診斷腹內胎兒男女性的方法，完全是根據在孕婦腹部所聽得胎兒心跳的次數而定，這種也不過是由經驗得來的一種猜度方法。胎兒在腹內要是心跳的較慢，——在每分鐘一百二十次左右，這胎兒大半是男，如果胎兒的心跳每分鐘在一百四十次左右，這大半是女胎。

所謂男胎是怎樣的生成，女胎又是怎樣的生成，這些都是虛妄無稽之談，切不可聽。就是醫師中說有能絕對的斷定男女胎的，也不必相信，因爲這類的診斷是偶然的，猜度的，決不能十分確定的。從前在西洋有個很巧妙的醫師，每次人家請他去診察胎兒的時候，如果問他腹內的胎兒是男或是女，他就問孕婦是想要男孩或女孩，然後告訴她腹內的胎兒，就是她所期望的那一性。譬如孕婦期望得一男孩，這醫師就告訴她說那胎兒一定是男的，同時在他的袖珍小冊內，注上一個女字。要是生出來後是個男孩子，那就不必說了，大家都公認這醫師是個學藝雙全的預言家。若生出來的是個女孩子，他就對着大衆，翻開他那本小冊一看，說：「如何我寫在這裏是個女孩子。」如此他



又是預言家了。這不過是譏諷當時一輩乖巧醫師的一類故事，要大家知道預先診斷胎兒的男性這件事，是不可能的。

#### (四) 妊娠期內的衛生

近數年來對於孕婦的保養和看護的方法，却是進步得不少。在美國現在所有的孕婦，在全個妊娠期內，必須受醫師的檢視，保守着妊娠期內應注意的各項衛生。因之數千萬的孕婦，能免去各種危險，得以安全的臨盆，這實在是醫師和孕婦能合作的結果。現在試將妊娠期內應注意的各項衛生分別敘述之：

##### (1) 飲食

孕婦的食物應該要充分，而含有混雜而平均的各種營養料。她的食物內應含有蛋白質，脂肪，澱粉質，充量的水分，和適量的鹽，醬，醋等類。在受胎後幾個星期內，當孕婦發生惡心的時候，如果能夠將她每日的三餐，分作六次吃，他必定可以舒服得多。俗語說：「大肚娘吃雙份。」這句話，早已經

證明是不對的了。我們平常的人，每日所吃的食物，已經超過人身每日必需的營養料。如果孕婦再比常人吃得多，豈不是除胎兒之外，還要在她身上增了許多重量，並且使她的腸胃及心腎各臟受過分的負擔，這是何等的不衛生！

有阻礙消化的食物，當然是不能給孕婦吃。朋友親戚們勸她吃這樣，鄉鄰和家屬又不許她吃那樣，這都可以不必聽的。但是我們要知道富於蛋白質的食物（如雞蛋，魚，肉之類）是最使腎臟受累的，所以在妊娠的末期（六七個月以後），孕婦以少吃蛋白質的食料爲是。在這期內，孕婦至多每日吃一次熟爛的肉，而且又不能在全期內天天吃魚，肉，及蛋等類食物。

脂肪和澱粉質，能夠使身體肥胖；但是吃得太多，容易使消化不良，並且有時也要發生糖尿病。所以孕婦在妊娠期內，對於脂肪和澱粉質的食物，不宜多食。其他如水菓，蔬菜，湯水，以及鹽，醬，醋等，都很適宜於孕婦，可以酌量的多吃。牛乳足以增加體內需要的蛋白質和礦物質，也不妨多吃，生菜類，——如大葱，蒜，芹菜等，在胃口不壞時，也得吃些，不致有害。凡孕婦每天即二十四小時中，至少飲八大杯的水，或其他湯類。但是可可，和茶，每日至多只許飲一杯，酒是絕對的不宜入口。

## (2) 運動

適量而合宜的運動是孕婦所需要的。最適宜的運動，當然是散步。至於每天應該走多少路，或者散步多少時候，因為各孕婦的體質強弱不等，不能有一定的標準，須完全由醫師支配。有許多孕婦，每天合計走十里多路，於她們的健康上就覺得增進不少。但是也有些孕婦，每天總計不過走一二里路，就覺疲乏，不能支持。每次散步後，回來就應該躺臥着，休息半小時，或者三刻鐘，然後起來。如果這時候覺得很新鮮而有精神的，她並沒有過分的散步，過幾天她就可以酌量的增加他的散步時間。如果散步完，休息後，她起來還覺得很疲乏，這就證知她散步過多，下次應該酌量的減少。其他較為猛力的運動，如打網球，擲地球，騎馬，游泳等類，只能極小心的遊玩，但是如果孕婦是慣於墮胎，或小產的，或者覺得腹內脹痛，陰道微出血，在這種情形中，這類較猛力的運動是絕對的應該禁止。有許多孕婦就是操作日常的家務，一天也頗能得充量的運動，可以不必再求別項運動方法。就是家常雜務，她也不宜操勞過度，她不可舉重的物件，也不可整日的洗衣服。但是也有許多地方，她有一種不得不親自去做的困難，就是要去做那些猛力的工作，至少在她的慣例經期內，務必免除

的。（所謂「慣例的經期」就是未受胎前的正常經期。不過是因爲現在受了胎以後，在那個期內，並沒有月經，所以叫做「慣例的經期。」譯者註。）孕婦應該牢牢的記得這個慣例的經期。在這期內，一切的運動和家常雜務，都應該暫時停止。因爲在這時候，子宮極易受刺激而致收縮，所以比較平時容易發生小產。

關於孕婦在妊娠期內，應否作工這問題，我們也略有些見解。在美國有幾省內的孕婦，只准在工廠工作到娩產前一個月爲止。這種情形，雖是各省不同，但在美國各立法機關內，已經承認孕婦是不許工作到分娩的那一日。但是因爲分娩的日子，往往不能在我們所預料的產期內，所以竟有孕婦工作到臨產的那一日方纔休息的。對於這項問題，如果法律沒有相當的保障，將來這類情形終必不可免除。孕婦在近產期工作，固然是很不應該，而且應當竭力禁止的，但是爲一家的經濟問題計，有許多孕婦不能不工作，以增加她丈夫的一點「薄弱」的進款。這類經濟壓逼的情形，於孕婦的健康上很有妨害，應當竭力設法補救，但是如果社會一般人，不能諒解孕婦在臨產期內工作的種種於她本身和胎兒的危險，這類補救方法仍舊是不能實現的。

## (3) 新鮮的空氣和娛樂

新鮮空氣和娛樂，是很重要的。如果孕婦因為各種關係，不能每日出外散步，吸些新鮮空氣，她至少也須在一個窗戶大開，空氣流通的室內工作或休息，這固然是一時之計，但是也總比沒有好些。至於娛樂一層，孕婦非但應該有一種簡單的娛樂，而且也是於孕婦的健康方面所必需的。有許多孕婦，差不多不能得到一點娛樂，不過終日度她那枯槁無味的日子，這是何等的不合衛生呢！乘汽車在外漫遊，如果能駕駛適宜，也是一種很好的娛樂。但是在高低不平的路上，長時間的乘驅，也應該限制的。長時的乘車環行，往往釀成流產。如果孕婦有些將要墮胎的預兆，汽車環遊一事，應當絕對的禁止。汽車內的前座比後座平穩些，如果能自己開車，在平坦的路上開得很穩慢（每小時不能過二十英里），那是很好的一種娛樂，於孕婦並沒有什麼妨礙的。孕婦有時也許覺得乘汽車非常的疲乏，並且使得背痛，以及有他種不舒服的狀況，在這情形中，最好是不要乘坐汽車。汽車如果用的得當，是件最上等的娛樂品；但是用得過分，就是極危險而易致流產的一件東西。關於這類運動和娛樂的事情，孕婦必須聽醫師的指導，醫師叫她做什麼，就做什麼；決不能看見別個孕婦怎

樣，她也想怎樣。因身體強弱的情形，健康的程度，各個孕婦是不能相同的。

長時間的火車旅行，也容易發生小產。如果有必須作長途旅行時，務須將那路程分作幾段走，走完每段，必須下車休息一二日，然後進行第二段。而且在慣例的月經期內，絕對的不能乘坐火車。航海時也得有同樣的注意。最重要而且應該切記的，是孕婦應該住在一個醫學上照料便利的地方，決不可漫遊那幽僻的鄉下。

臥室中的新鮮空氣，也是很重要的。凡孕婦在睡眠時，必須將室內的窗戶大開。許多婦人覺得新鮮空氣的需要，與懷胎日期同時的增加，所以孕婦愈近臨產期，對於新鮮空氣的需要愈大，因此孕婦走進戲院或人多的地方，她就覺得比平常格外的悶塞。

無論何種柔軟體操，如果能增進孕婦新鮮而活潑的精神，都是有益於她的，而且應當百般的鼓勵她繼續的進行。但是如果一種極簡單的運動，而使孕婦疲乏不堪，她必須請醫師詳細檢查她的身體，並且對於她的日常工作，也有更改的必要。

#### (4) 休息

孕婦每日至少要規定一小時，將衣衫褲帶及緊小的襯衣，盡行脫去，躺臥在床上，使身體各部分完全休息。如果孕婦能將她每日的工作時間分配好，這區區的一小時必定能夠規劃出來，她就可以得到這一小時的完全休息。如果能夠這樣有恆的每日休息一小時，她就可以在這妊娠期中比較的舒適得多。但是我們也覺這類有恆的休息，是一般孕婦所不易得的，萬一有不能每次犧牲這一小時，也可將這一小時分作上午下午兩次休息。一個工作的孕婦，早晚這兩次休息，是絕對的不能缺少。

### (5) 睡眠

睡眠比較運動娛樂更爲重要。每夜孕婦至少必須睡八小時。有許多孕婦每日並沒有八小時的睡眠，起初於身體上也不覺得有什麼影響，但是如果這樣睡眠不足的繼續幾個月後，她就覺得疲乏異常，工作能力，也因此減少。假如我們細細的把一般孕婦的生活狀況考察過，我們就可以知道她們最普通的一種缺少，就是那最重要的睡眠。有許多孕婦在妊娠初幾個月內，異常的要沉睡，往往使她們睡得很厭悶的，還以爲將有疾病發生，但是如果經醫師把她們的身體詳細的檢查過，

全身各部的機關都是很好的作牠們的工作，並沒有什麼疾病。這種沉睡的狀況，不過是一種生理上的變態，不久就會復原的。

### (6) 沐浴

孕婦在妊娠期內，皮膚必須清潔，所以每日必須洗一次澡。洗澡的水，應該溫暖，不宜太熱。在例的經期內，更不當用太熱的水洗澡。如果平常她是慣洗冷水浴的，這時只要她能受得下，不妨繼續的用冷水。不然假如洗了冷水澡以後，全身發抖，或覺得不舒服，她以後就不應該再用冷水洗澡。浪平而不十分冷的海水浴，於孕婦是並沒有什麼妨害。謹慎而平靜的游泳，也可行的。但是猛力互衝浪的游泳，應該絕對的禁止。並且洗完海澡以後，身體如果覺得不甚舒適，以後她就不宜再繼續的洗海水浴。

### (7) 大便

孕婦的大便，也很應當注意的。每日至少須大便一次。她如果想到胎兒在腹內逐日的增長，而有他的排泄物，都運送到她自己的排泄機關內，就可覺到排泄的重要了。如果要將胎兒和她自己



的排泄物除去，每日的大小便必須通順，而且皮膚的排泄功能，亦不可使之閉塞。

大半的孕婦，在她妊娠期內，必須用瀉藥纔能使大便順利。在這種情形中，也應該用輕瀉的藥，每日以通順一次為最適宜，切不可用猛性的瀉藥。但是有許多孕婦，恐怕連服瀉藥，養成了將來非用瀉藥不能大便的習慣，這層可以不必過慮，如果產後對於大便能有相當的調度，就不致養成這種習慣。即使養成了這種習慣，也總比那便閉的痛苦和害處少得多。在妊娠的初幾個月內，她也許可以不必用瀉藥就能通便，但到了妊娠期終末的幾個月內，她最好每星期服兩次輕瀉的藥，使大便每日通順，直到臨產一日為止。其他如洗腸和肛門的坐藥（一種油類製的藥丸，塞在肛門口，或直腸下段，用以潤滑腸粘膜的。譯者註。）等，因為只能通去大腸下段的便，不能算一種美滿的通便法，所以是不可靠的。

### （8）小便

孕婦在每天二十四小時內，平均須排泄一·五呎（一千五百立糧合二斤餘）的小便，每日必須將二十四小時中所排泄的小便定量一次，我們就可以知道腎臟的機能，是否照常的無恙。二十

四小時小便的量法，是從早晨起床後某時起，直到第二天早晨那個時候止，將二十四小時內的小便，都貯在一大瓶內，然後用量器量過。平常的人滿了一千五百個立糞，就可算是腎臟的排泄機能沒有病了。有時醫師要知道二十四小時內小便的總量，那就要將所貯的小便完全量過；或者滿了一千五百個立糞，就算無恙，不必將所有的都要量，不過只要知道在幾小時中的小便，是滿一千五百個立糞就是了。小便的顏色，不得過濃，必須淡黃，與稻草的顏色一樣，如果孕婦覺得她的小便顏色過濃，她就當多喝開水，可減少腎臟分泌的工作，到最低限度。小便的化驗，也是最重要的事情。在妊娠初起五個月內，至少每月須經醫師化驗小便一次。在第六七兩月內，每三星期內化驗一次。到末了的兩個月，就應該要一星期化驗一次。如果醫師驗出小便中的成分，有反常的情形，那就當每天化驗一次。

### (9) 皮膚

大小便是兩種主要的排泄物，胎兒和孕婦本身廢物的嚮道。皮膚是清理排泄物的第三種器官。無形的汗液，終日繼續不斷的由全身皮膚上的毛孔裏排泄蒸發，這是使人健康的要法。我們所

以要洗澡的緣故，也就是使皮膚清潔，毛孔不致閉塞，汗液可以繼續的排泄。孕婦在妊娠期內，每日必須用溫水洗澡一次，也就是這個目的。

孕婦身體各部皮膚的變色，祇有提及和說明的必要。臍眼上下垂直的那條黑線，有時非常的明顯，——在黑色的婦人身上更覺明顯。環着乳頭的黑圈，也有時極為顯露。當胎兒逐日的增長，孕婦的重量漸漸增加，有一種微細的紅絲就在腹部、腰部，或者乳囊的下部，發現出來。這類紅絲，就是皮膚下層的微細血管，因皮膚被緊張後，而隱現出來的。同時在那發現紅絲的部分，覺得發熱，或者有麻刺的一種感覺。但是驚擾孕婦的，並不是那種發熱和麻刺的感覺，乃是發現的紅絲，這類的變形和微痛，是一種自然的變象，沒有法子可以救治的，那微刺的痛，或者用橄欖油塗擦，可以消滅，但是那紅絲，總是沒法可以免除的，到產後，那種紅絲就自然的變成白色，雖然是永遠存在，但是並沒有什麼妨害，可以無須治療的。有許多婦人懷孕後，面上和身體的各部發現了無數黑斑，有時覺得很可厭的。這都是因為皮膚內的色素增加的緣故，雖然沒有法子可以除去這種黑斑，但是一過產後，准保牠們自然的消滅，孕婦也就可以恢復她本來的鮮豔了。

## (10) 乳囊

乳囊在懷孕最初的時候，就起始增長。初次懷孕的婦人，這種變象更覺明顯。乳囊增大後，同時覺得堅實，而微痛。這種針刺似的微痛，往往在慣例的經期內（見前註）發生。乳囊是婦女全身最靈敏而柔嫩的一個器官，所以必須謹慎的保護，勿使震蕩過度。在妊娠期內，環着乳頭的黑圈裏許多微小的乳腺，也逐漸的增大，並不發生什麼痛苦，不過有時被染着病菌，就致腐爛。乳頭必須時常使牠清潔，但是那乳腺分泌液的結痂，萬不可用指甲剝去。如果在乳頭見有這類的結痂，就應該在晚上用一種簡單而純潔的油膏，——如雪花膏羊毛脂之類，塗抹在痂皮上，到次日早晨，這些痂皮都會變軟，在洗浴的時候自然能脫下了。假使乳頭的形狀反常，必須請醫師診察，並且遵行他叮囑的各項調理法，千萬不可未得醫師的指示，就隨意洗濯或處置。

## (11) 衣着

對於衣着上的根本問題是在溫暖，不緊束在腹部，必須從肩上很寬敞的懸掛着。現在只要有很少的一點費用，就可買一套美麗而適宜於孕婦衣服，不必穿那不合適，不雅觀的衣服。在寒帶地

方，那上下身相連的襪衣，在冬天是最適宜而溫暖的。目下一種時髦單薄的襪衣，穿了容易受寒，很不宜於孕婦在冬天穿着。在妊娠初三四個月內，孕婦可穿他平日所愛穿的衣服，但是她須明白她自己的身體是逐漸增大，加重，衣服無論如何不可緊貼在腹部上，也千萬不可使腹部受絲毫的壓力。爲緊密和溫暖計，襯衫的腰部可以稍爲縮小，但是無論如何在那增大的腹部上，總須十分的寬敞。到了第四五個月，肥大的孕婦，或須穿一種特製的孕婦襪衣。孕婦襪衣都是一樣，並沒有特別好的。有的孕婦喜歡穿這一套，有的又愛那一套，其實都是適宜的，沒有什麼好壞的分別。這種襪衣的要點，是穿在身上舒服適宜，而且於腹部也要有一種支撐的功用。如果婦人平常不會穿過這類襪衣，在此時也不必一定要穿，因爲這類特製的孕婦襪衣，並不是必需品。有許多好運動的婦人，在他們的妊娠期內，並不會穿過這種襪衣，她們也是很平安舒適過她們的妊娠期。

孕婦穿的鞋，也須寬敞舒服，而且要平底。高跟鞋穿了使孕婦背部的肌肉，受意外的伸張，其他如走路顛躓不穩，及各種危險，都不必說了。所以孕婦應該穿柔軟適足而平底的鞋。高跟鞋是絕對的應該禁止。不可用圓的寬緊吊襪帶，因爲扣着這種吊襪帶，就增加那在腿部已受胎壓窄的靜

脈上的壓力，使腿部的血液不能暢順的迴到心臟，並且要釀成靜脈怒張的病。

(12) 牙齒

歷代以來，孕婦的腦裏都印着一個相傳的迷信，以為在妊娠期內，萬不能拔去或修補牙齒。因此在美國有一句相傳的俗語說：「一牙是一嬰兒。」世間再沒有比這虛謬的話了。當孕婦自己知道是受胎時，她就應該請一著名的牙醫，檢查他全口的牙齒，受種種必需的治療。如果牙醫說要拔去一個牙齒，就應該照行，不可作無理及迷信的爭執，也不可因為困難或痛苦，而免除一切必需的手術。牙醫使孕婦的牙齒清潔，與醫師使孕婦的身體康健，是同樣的重要。牙齒與身體的健康，有密切的關係。在妊娠期內，有許多病，直接可以說是因牙齒不好，所以發生的。

當孕婦檢查牙齒的時候，往往發見牙內有小孔，這是應當注意的。如果每飯後她能將牙齒洗刷乾淨，就不致有這類小孔發生。遇着惡心或者嘔吐的時候，可以用鎂養水漱口，反抗那從胃中溢出的侵蝕齒齦的胃酸。假使她能盡力的攝取適宜而富於蔬菜的食物，她就可增長她牙齒抵抗蝕蝕的能力不少。

## (13) 毛髮

許多孕婦都因為在妊娠期內和產後凋落頭髮，向醫師訴苦。醫師對於這種情形，也不能有什麼補救的方法，因為這是一種生理上的變態，並非是什麼病症。假使用「山波」(一種洗頭髮的水)或者肥皂，時常洗刷頭髮，使頭皮十分清潔，也許可以稍為減少頭髮的凋落。但是大多數的孕婦，到後來都仍舊會在那凋落頭髮的地方，重新生出頭髮來，所以是不必過慮的。

## (14) 交媾

大多數的孕婦，在妊娠的期內，難免沒有交媾的事。要說有多少的小產，是因為在妊娠的初幾個星期內交媾而釀成的，這是沒有一定；但是交媾實在是小產的一個主要原因。許多孕婦在妊娠期內，完全厭惡交媾。但是也有一小部分的孕婦，在這時期內對於交媾的慾望，比較尋常還要加增。孕婦必須明白在妊娠期內交媾，實在是有發生小產的危險。在慣例的經期內，絕對的不宜交媾，在妊娠期中間的三個月內交媾的危險，比較別時少些，在末期的兩個月內，因有染病的危險，所以絕對不宜交媾。

(15) 關於胎事的迷信

關於胎事的迷信，沒有比那孕婦所幻想的種種故事那樣可慮的。譬如說，孕婦聽着或者看見什麼可怕的事，那胎兒也就因為受着驚嚇，而有同類可怕的變形。這類迷信的故事，經那些好閒談的人們，各處遍述，遇着初次產生的嬰兒，有什麼反常的形狀時，他們就用這類的故事去解釋那種變形。就生理學上說，這類荒謬的故事，決不能使胎兒的形體有什麼改變，胎兒和孕婦的神經或血液，並沒有相關連的地方。孕婦決不可想她自己的言語，舉動，和想念，都於胎兒的形體和組織上有什麼影響。胎兒形體不完全的很少。其原因現在也還未明，不過我們只知道這類的變形，在妊娠的最初期內，就已經發生，或者竟有在孕婦自覺受胎之前，就已經生定了。

(16) 訪醫

普通一般孕婦，都不能常常訪問她們聘定的醫師。很少的孕婦，肯在受胎的最初期就去請醫師檢查，並受那關於醫學上的種種診察。早期醫學診察的重要，不必再十分申說，在這類事不能成習慣之前，關於孕婦的保養，無論如何是不能美滿的。在妊娠初起五六個月內，孕婦必須每月按時



去訪醫一次。第六七個月內，每三星期當求診一次。到末兩個月內，就當兩星期求診一次。這是訪醫最少的限度。如果要勤密一點，她應該在求診之間，將她自己的小便送給醫師驗查一次，如此她就可以在妊娠期的初起五六個月內，每月和醫師晤會二次；在六七個月內，每十日晤一次；在末兩個月內，就每星期晤一次。能夠按着這樣進行，關於孕婦身體上稍有一些反常的地方，立刻就可以檢查出來，同時就可以給相當的治療，防禦各種的雜症發生。

如果孕婦能在設備完美的大醫院裏的門診部，受那產婦科專家診視，那就更加便利。孕婦必須在指定的時間，到門診部就診，每次就診的時候，孕婦必須受小便的檢查，健康的診察，和種種醫學上應行的手續。這類診察的手續，各醫院和各醫師都不相同，可就各醫生或醫院所訂的普通檢查法實行之。華色曼氏的檢血法，也是各處大醫院門診部必經的一種手續，在各醫師的診察所內，這類檢血法就不能如醫院中的那樣常用。

孕婦骨盆的大小，必須經醫師詳細的測計。只要在妊娠後七個月以內，將這項手續做到，就不致有什麼危險。這類的測計，可以使醫師知道孕婦的骨盆，是屬於那一類的。醫師也或者可以預先

的知道這孕婦臨盆時，是否有什麼問題。因為這緣故，所以胎兒的大小與骨盆的寬窄，應該時常測量，惟有這類精確勤密的測量，能免除許多臨盆時危急的手術。

考察許多在妊娠期內，或臨產時，發生種種痛苦的緣由，無非都因為缺少這類醫學上必需的監視。謹慎的醫師，在臨產前就可以預料是否難產，並且預先可以準備着助產的良法。醫師也絕對不應該在未會詳細檢查孕婦的身體以前，就忽忽行那不合宜的手術。關於這類的事體，醫師和孕婦雙方都應負責，孕婦必須早就醫師診察，受充分醫學上的監視，醫師亦須用目下最新的醫學智識，盡心謹慎的對待孕婦，如果能這樣的雙方盡責，一切最普通的痛苦，就可減去不少。妊娠本是生理上的一種機能，但是如果沒有醫學上謹慎的監視，就可成極危險的一種病症，非受極敏捷而有經驗的醫學上的注意不可。

## (五) 妊娠期內的症狀

### (1) 惡心與嘔吐

孕婦之友

孕婦在受胎後第一種的不舒服，就是惡心與嘔吐。許多孕婦在全妊娠期內，都有惡心，並且也有時嘔吐。有的在妊娠期內完全感不到這類的痛苦。大半的惡心，都在清晨起床後發現，也有少數的是在晚間發現的。有時只有惡心，而無嘔吐，但是惡心與嘔吐並發的，也很多。大半孕婦，都以爲惡心與嘔吐，是胎期內必有的症狀，並不設法補救，亦不請問醫師。假使孕婦能夠早請醫師診察，自己也竭力的保持健康，這類的惡心和嘔吐都可減輕不少。如果孕婦在清晨未離枕蓆前，少吃一點食物，食後再平臥半小時，或三刻之久，就可免除那輕淺的惡心。早餐後也當休息少頃，然後再進行日常的家務，亦可於惡心稍有補救。惡心往往是因爲過度的疲乏和憂慮而發生的。所以在日中，孕婦不可過三小時而不進飲食，也不可使身體過於疲乏。假使惡心和嘔吐逐漸的增加不減，她必須請醫師診視，受醫藥和看護上的種種注視，使她的病狀不致逐日的趨於險惡，成爲沉疴不起的病婦。

(2) 流涎

有不少孕婦，因爲在妊娠期內涎液的增加過多，頗覺煩悶而可厭。流涎的限度，各人不同，常有

孕婦流極多的涎液，經久許而不停止。不幸現在沒有一種可靠的藥，能夠制止這類的流涎。如果流涎過多，必須請醫師診治，無論如何不可將涎液繼續的下咽。

### (3) 胃灼熱與胃氣

胃灼熱是妊娠期中最普通的一種病症，輕度的，用極簡單的藥，如薄荷片，與重碳酸鈉等，就能治好。用一茶匙的重碳酸鈉，徐徐溶化在半茶杯的冷開水內，然後服下；或者就將這藥粉直接的放在舌上，再用冷開水送下。胃灼熱有時因為食物不謹慎而發生，所以平時不合口味的食物，在孕期內絕對應該禁食。少數孕婦能在尋常發胃灼熱之前，半小時或三刻鐘，吃一小杯冰淇淋，就能免再發。不過多數孕婦，都以為這法子是用無用的。服多量的鹹水，可以暫時的制止胃灼熱，但是如果這是因為積胎毒而發生的，那就非先設法除去這胎毒不能治愈。有幾個孕婦在全妊娠期內，都發這種病，而且也沒有法子能夠治療。但是大半的孕婦，都可以用鹹水暫時抵制這病的發生。謹慎而調度適宜的食物，也可防止妊娠期內發生的胃氣。殺腸菌，與補胃的藥，對於這病也很有效驗。這類的病，大多到了產後，就自然消滅。

## (4) 體重增加

在妊娠最初的幾個星期內，有許多孕婦因為受惡心和嘔吐的痛苦，食量減少，她們的體重也就減輕。但是過了第三個月，仍舊會肥胖起來。如果沒有一個詳細的體重記錄，孕婦的體重就很容易不知不覺的過度增加，將來使她受種種的痛苦，或者竟能釀成一種「胎毒血症」。普通婦人，均在妊娠期內可以增加十磅至三十磅之間。短碩的婦人，比較長瘦的容易發胖。有許多婦人在妊娠期內，竟可以增長五六十磅，假使有這類的增重率，她就應該竭力禁食含脂肪的食物。如果孕婦發胖得太快。她往往要有氣喘的病，這不獨是因為體重增加，也是因為腹內者胎兒增長，腹部的壓力增加的緣故。體重增加後，她就覺得腿足痠痛，經詳細的檢查，可以知道足彎已經因這驟加的體重而變形了。

## (5) 靜脈怒張

逐日增長的子宮，在骨盆上的壓力，也漸漸的增加，結果就往往在腿部發現了許多怒張的靜脈。最初的時候，這些靜脈不過稍微有點脹大，到後來因為腹部的壓力增加，就漸漸地擴張，竟成靜

脈怒張的病。最初孕婦也不過發覺腿部有這類粗腫的脈管，後來就隱隱的覺得那一部發熱，和刺痛。這類症狀，假若不是十分重的，那也就無須治療。如果她能在早晨與晚間躺臥一小時，也就可以補救不少。假如這靜脈怒張是很重的，她應該將兩腿架起，與上身成直角，使那靜脈內的血，得以順流到心臟裏去。用三寸寬絨布的細帶，交叉式的從足尖向上裹到腿部，也可以補救這類的怒張。或就用橡皮膠布，粘繞着全腿的四分之三，支撐着那些張大的靜脈，也可減輕這種病症。上述幾種簡單的治法，必須經醫師的許可，受醫師的指示，纔可實用。

#### (6) 痔瘡

痔瘡是一種直腸上靜脈的怒張，也是妊娠期中的一種可厭而痛苦的雜症。如果在直腸或肛門部發現痔瘡，而且覺得有些痛苦，就應該告訴醫師，得行一切治療的手續。

#### (7) 腿部痙攣（即抽筋）

往往在孕婦上床後，腿部的肌肉就忽然的抽縮。這類的抽筋，不論在妊娠期內何時都可發生，但是大半是在終末的妊娠期中發生。每日在孕婦上床以前，輕輕的在腿部按摩幾下，就可防止這

種痙攣。這類病在孕期內，往往是容易治療，按摩差不多可說是防止痙攣的唯一良法。

(8) 骨盆關節鬆弛

妊娠末期內，骨盆的三個關節——正面一個，後面兩個——漸漸的弛鬆。普通後面的一個關節弛鬆時，就覺得沿着那關節向腿部發痛。支撐身體的腰帶和襯衣，可以補救這類症狀不少。但是假使弛鬆得過度，就應該請醫師診察，行種種必須的手續，恢復原狀。

(9) 白帶

白帶是一種很討厭而痛苦的病症。要是沒有醫師的指示，萬不可自用灌洗法去滌除牠。如果有白帶，同時並有陰道或尿道紅腫，這種情形就應該請醫師詳細的診察致病的原由，假使是淋症，就應該在妊娠期內盡力療治，勿使臨產時發生困難。輕少的白帶，是差不多一般婦人都有的，在妊娠期的末段更多。假使沒有醫師的特別治法，除却使陰道清潔之外，可以不用別的治療法。

(10) 懸垂或寬鬆的腹部

有些婦人懷過了一二個胎以後，她的腹部就逐漸的下垂，成了一種「懸垂式」的腹，這是因

爲腹部的肌肉受緊張後，不能收縮而恢復原狀的緣故。因此，產婦於產後必須躺臥着，並且做種種床上的腹部運動。有這懸垂腹的孕婦，應該穿一套適身的襯衫，和腹下的支撐物，或者紮上一條適合的腰帶，那就可以補救不少。如果腹部懸垂得十分利害，她就該請醫師用一種特別的支撐法，使孕婦得以減累不少。

## (六) 妊娠期內的難症

關於妊娠期內的各項難症頗多，本書因限於篇幅，不能盡行敘述。目下不過舉其最普通而最重要的各難症，如小產，胎毒，流血，及血毒各症，略加說明：

### (1) 小產

普通一般人，以爲凡在胎兒不能生活以前的生產，都叫做「小產」。在醫學上，這類小產的界限，略爲分得詳細一點。凡在妊娠期初的三個月內墮胎的，叫做「流產」；在中段的三個月內墮胎的，叫做「小產」；在末段的三個月內墮胎的，就只叫做「早產」了。此外還有孕婦用藥墮胎的叫



做「犯罪的流產」即俗稱「打胎」。在受胎以後，不論用何種藥，妨害胎兒的生長，都是犯罪的行爲。有許多人以為在胎母未覺腹內活動以前的各種「墮胎」的行爲，都不算是罪孽，這實在是應該竭力禁止的一種觀念。因爲一經受胎，那一點新靈的生機，就此起始，凡是殘殺這點生機，不論用什麼方法，也不論在什麼時候，都得稱爲犯罪。在美國有幾處地方，不論胎兒如何的驚擾胎婦，未會得醫師許可以前，決不許自由的行「治療的墮胎」。其他幾省裏，雖然未曾將這種條文規在法律內，但是「公開的」與「經醫師許可的」一種「治療的墮胎」是公認可行的。

小產是很普通。但是要確實的知道早期小產究是多少，因爲不能得到一個精確的統計，所以不能確定。許多婦人，竟完全不知她自己曾經受過胎，因爲小產發生的很早，竟與尋常不規則的月經的情形差不多，很不容易發覺是小產。這類的早期小產，也許是使孕婦得那終身廢疾的起始。大半的小產都在受胎後二三個月之間發生。小產的原因很多，如果明白那卵精結合後的生長法，及嵌入子宮的種種實情，這類小產就可防止不少。本書因限於篇幅，不能將所有致小產的原因，盡行敘述。凡子宮與卵巢有反常的情形，就能發現小產。驟然的驚嚇，到底能否發生小產，還是個問題。不

過我們知道，驚嚇與小產，確是有關係的。孕婦本身或者以為驚嚇能使小產是明顯的事，但是在未經科學方法確實證明以前，我們總不敢一定說驚嚇是致小產的一個原因。藥石真的可以使小產，也還是一個疑問，因為假使真的有一種確定可以打胎的藥，世界上的私生子就不應該如此之多。無論什麼婦人，或許發生繼續的小產，要防止這類的小產，最好是在妊娠期中有多時的躺臥。不過這亦須經醫師診察後，方可實行。要預防早期的小產，孕婦必須在發覺受胎後，就去看醫師，徵求得各種醫學上的注意，和妊娠期內應守的衛生。

小產的前驅症狀是腹痛，與平時月經來時痛的情狀相彷彿，並且同時也有小量的流血。凡是發覺受胎後的婦人，遇着這類的流血，應該看作一種極危險的症狀，除非經醫師證明是不要緊的。陰道流血，千萬不可當作是一種平常的事看，必須請醫師詳細檢查，斷定是否一種危險的症。所以在醫師不曾斷定這類症狀是沒有危險之前，孕婦必須抱着「陰道出血是危險的」一種觀念。一發覺後立刻須請醫師診視，決不能遷延的。

## (2) 胎毒

胎毒是因受胎而得的一種毒質。受胎的婦人，都能發生這類的病症。這毒質發生的原因，現在尚不明白，不過有這胎毒的，就發生一種特別的症狀；如頭痛，疲乏，眼花，有時還有胃痛，尿量減少，並含有蛋白質，以及血壓增高等等，如果這類症狀發生後，不即延醫診視，就發現痙攣。這就叫做「驚厥」。這類的胎毒，在無論何時都可發生，但是只要有相當醫學的監察，「驚厥」就不至於發生。

在清潔無毒的胎內，「驚厥」比較的終少些。差不多有這類病的人，都經過數日或數星期的時間，然後因積毒過多，而發生「驚厥」。因為恐怕不時要發生這類毒症緣故，所以醫師要孕婦按時的常送尿去化驗，並且常去看他。近幾年在美國因為執意要孕婦常去訪問醫師的緣故，所以「驚厥」這病就大減少。這種情形在那些大診察所裏，很容易證實，在許多診察所內，幾千個孕婦中，只有一二人發生驚厥。在那特別的診察所內，這類情形就大不同了，這也是因為有兩種緣故：一是因為一般孕婦就診得太遲，一是因為普通孕婦，初次就診時，不過告訴醫師她是受胎，並且要求預料一個產期就完了，以後直到臨產時纔去請教他，仔細檢查那些得此病的人，都是因為平常從來不去請教醫師，直到臨產時，或者臨產前一二日纔去求診，這是絕對不應該有的情形。沒有孕婦

許度過全妊娠期而不受勤密精細的醫學監視，要求這類的醫學上的勤密監視，非得孕婦和醫師合作不可，要孕婦和醫師合作，非得醫師如第四章「胎期中衛生」一段再三的叮囑孕婦常就醫師的診視不可。

妊娠期中的病症，再沒有比「驚厥」可怕的，曾經證明這類可怕病，只要孕婦與醫師能合作，就可完全免除。無論醫師或孕婦，不按着應盡的責任做，這病就可在孕婦身上發生。這並不是故意寫得利害些使孕婦恐懼，不過要她們注意，胎毒這病可以隨時發生，但是如果適當的醫學監視，就不致發生危險。也有時雖經醫學上種種必須的監視，而胎毒還要釀成「驚厥」。幸而這種情形是極少，可以不必過慮。普通如果有「驚厥」發生，我們就完全可以歸咎於醫師或孕婦，就敢說不是因為她自己忽視就醫，就是醫師不盡責，不能實行妊娠期中衛生的幾條主要的規則。

### (3) 妊娠期中流血

在妊娠初期因小產而發生的流血，我們曾在本書的前段講過。當妊娠的時候，如果發現流血，必須看作一件最危險的表徵。不管流出的血量多少，她就應該立刻躺在床上，請醫師來診察，經醫

師診察後，纔可決定是否有危險。但是無論如何，只要有一點血從陰道中流出，決不可起床，並操作那些日常的家務，千萬不可以爲流血是妊娠中的常事，因爲正常的妊娠，絕對不會流血。在妊娠末期的三個月內，——第七八九三個月，如果發現流血，危險更大，要不謹慎的請專科醫師診察，孕婦必將得很危重的結果。

(4) 敗血症 產褥熱

在西曆一千八百四十三年四月，何爾姆氏有一篇論文叫做「產褥熱的傳染。」在那篇論文的末段有一節說：「無論對於那輩素來不明病原的人，有何等的寬恕，但是現在可說凡在一醫師診察範圍以內，如果有這類的「私疫」（指產褥熱）發生，只能算是一件罪案，不可說是不幸。倘有這類罪案發生，當事的醫師，就應該將他那神聖的義務，讓給社會，以明對於他所負責任的一種懲戒。」這八十年前的一段話，竟能與目下的情形相吻合。敗血症應該當作一種疫病看待，必當極力的剷滅。一個醫師也許偶然遇着一二個「敗血症」——產褥熱，兒床熱，但是如果連續不斷的發現這類疫症，如何爾姆氏所述，他必須想念到他對於社會所負的那種神聖的義務，他對於他所行

醫的那個社會就很有危險。數千的醫師，在他們的行醫期內所行的許多產科手術內，只有極少數的敗血症發生。數千的醫師能夠如此，其他的醫師也當然能夠如此。但是要求做到這一步，醫師非得謹慎小心，盡力行那清潔的手術不可。大多數的敗血症，都是因為助產時不清潔，或醫師所行的手術不清潔而發生。這類危險的病症，如果社會普通一般人沒有要剷除的決心，永遠不能消滅。美國每年不知因產褥熱喪失了多少母親，這也是美國死亡率上的一大污點。這類由產褥熱而死的，大半都是枉死。除非使一般人民自動的決心防止以外，我們再沒有別的法子可以補救這類的慘劇。但是也有很少數的敗血症，無論是醫師何等的謹慎清潔，終是不能免止。

作者的主張，凡一個醫師在他行醫期內，不時的發現敗血症，他就是一個危險的行醫者，為謀社會的健康，為減少死亡率的統計起見，我們應當不許他再在產科方面行醫。

## (七) 助產的準備

### (1) 家中或醫院

孕婦之友

孕婦必須請教醫師，她應該在醫院或者在家娩產。目下因爲一般大醫院對於產科的設備較數年前更覺完美，所以在院娩產的日見增加。如果孕婦決定要在醫院娩產，她也必須請醫師指定一個設備最完全的醫院，然後進去。目下有許多醫院只掛着一塊產科的牌子，其實對於產科的種種設備都很不完全。如果在這類的醫院裏娩產，還不如自己備着種種臨盆的必需品，在家接生的好。要是醫院中的產科，是按着最新式的外科設備的，住院的產婦並不十分擁擠，所有一切助產的手術，都是很完美而清潔的，那末產婦在這種醫院內娩產，當然可以免去一切危急的症狀。醫師在未會送孕婦入院之前，必須考察那醫院內產科方面的種種設備是否完美，所行的手術是否清潔，並且對於那醫院中的一切施行手續，都能負完全的責任。

產前經過身體檢查以後，如果發覺孕婦身體有些反常的地方，她必須進那設備完美的婦孺醫院中產生。如果孕婦有些反常的地方，而鄰近又沒有適當的婦孺醫院，也須進鄰近的一個較好的醫院，萬不可在家娩產。假使產前的經過並不會表示有什麼反常的地方，那就可以不必有什麼難產的疑慮，儘可在家娩產。

在經濟方面，用一個受過訓練的看護婦，在家娩產，和在那設備完全的醫院中娩產是相差不多，如果在家娩產，每日請看護來診視一次，到臨產的那一日再請她來幫忙，這就省錢多了。如果就用一個半訓練的女傭，更加可以較醫院節省。普通產婦，都是在家娩產的多，只有危急的難產，抬到醫院裏去娩產的。在大城內，處於目下這種室內生活境況中，很難得在家中設備一個完美的娩產場所，在這類情形中，醫院是為一般普通產婦娩產最安穩的地方。在偏僻的鄉村內，醫師稀少，離城又是很遠，孕婦自己應該早早的預備她自己臨產時應用的物件，有時也當進城內或大鎮裏的醫院中受適當的看護。

如果孕婦經醫師的贊助，決定以為在家娩產，是可以平安無事的，那就有許多應該準備的事。孕婦應該選擇一間日光充足而清靜的房子，不過普通對於房間都不甚加意選擇，那一間空就用那一間，如果能找一間靠近浴室的房子最好，不然亦不必固執，因為有許多時候浴室不過是一個空架子，無數的產婦都很平安的過她們的產期，並無在浴室內娩產的必要。住室應該清潔，而且要近來沒有住過傳染病的人。室內的一切用具與裝飾品可以不必盡行拆去，但是有許多用不着



的家具，可以不必放在室內。產婦睡的應該是單人床，離地約三十至三十五英寸高，如果家中沒有單人床，就是低的雙人床也可，不過有許多地方沒有單人床那樣的便利，太低的床也可用幾塊木頭將四隻腿墊着，到那合適的高度。

(2) 臨盆時的設備

下面是一個臨盆時應有的物件表，專為產母在家分娩而設。這表內的物件，並不是每樣必須備齊的。一年中有數千的產母，接生時並沒有這樣完全的設備。就是城內的各小診察所內，接生時候也沒有這樣齊備的物件，假如產母能夠將下列的各件一一辦齊，實際上於產母的安適和保養方面，可以幫助不少。

指甲刷——先將手指甲剪短後再用此刷洗刷之

兩個

吸水玻璃管

兩個

吸水棉花（俗稱洋棉花）

兩磅

磁盆——十吋的直徑

兩個

大盆——十二到十八吋的直徑

有蓋水桶

火酒

硼酸——結晶體

以脫——一罐（合半磅）

羊毛脂

白凡士林

產褥墊子

便盆

紗布

洗腸罐——四磅的容量

熱水瓶

孕婦之友

一個

兩個

兩磅

四兩

兩罐

一支

土棉花

一斤

橡皮布褥子單

一條

橡皮布

一方碼

別針（四號）

四打

別針（零號）

二打

舊氈（潔淨而軟的）

多量的舊棉花和粗布

報紙——（舊的）

白長襪

一雙

這表內最要緊的東西是：

吸水棉花，

便盆，

床墊（接生墊）

大小磁盆，

橡皮被單等。

這類的產褥墊，可以用報紙和紗布做的，——十張或八張厚報紙疊起來，然後上面再鋪一層紗布，一個用髒，就換一個，有三四個總夠了。嬰兒產出後用的墊子，是用吸水棉花，上面鋪着一層紗布做的，三四個疊成一包，或者就裝在一個枕頭套內，然後放火爐上烘過再用。這類墊子，當然是不能說完全消毒的。在美國有幾處地方，「臨戶看護公會」都將這類墊子現成做好，並且完全消毒過，專以極便宜的價賣給一般產母。假使產母沒有地方去買這類消毒的墊子，看護應當指示如何的做法，可以比較的消毒。

這表內的各件，既然不是臨盆的必需品，為什麼還要牠們呢？其實有許多產母，並沒有這樣的設備，而臨盆都是很平安無事。不過這類的設備，實在可以使產母舒適不少。接生時應當注意的有兩點：（1）產母的安全；（2）產母的舒服。產母的安全，完全靠着她在妊娠期內及臨產時謹慎的監視，——在「胎期內的衛生」一章內已經詳細說明過，並且也靠那清潔而無毒的一種助產法，務使產母勿染病。我們從許多統計表內，就可以知道每年總有好幾千的產母，是因為敗血症而死的，並且也會經證明，所有那些得病而死的產母，血內的微菌都是從外界那不清潔的環境，不潔而草

率的陰道檢查，或那不完全消毒的手術而傳入的。如果我們堅決的要產母在臨產時用那謹慎清潔的助產法，救護這每年數千枉死的產母，於產母的死亡率上就可補救不少了。

爲免止消毒不淨起見，特製有一種專爲收藏消毒物的器具，內有各種必需的墊子，床單，及紗布等項。這類器具的價錢是，很貴，如果這類物件是在有名的公司或藥房裏消毒的，並且裝置得也很整齊適當，那就很可靠的；假如是一小公司，或藥房裏製出來的東西，消毒方面就不能十分的可靠。我們也無從知道這類消毒的包裹，到底存在店裏有多少日子，假使日子很久，消毒也就不能十分完美。所以如果要買這類全套的消毒包裹，就當在有名的外科材料公司裏購辦，不應該在那些小舖裏買。

## (八) 臨盆

### (1) 臨盆的原因

怎樣能使孕婦臨盆？這到現在還是一個問題。雖然目下有不少的原因推想出來，但是終沒有

一個人能夠發明那根本的原因。到底是因爲胎盤（卽胎胞）有所變態而子宮伸張，然後臨盆？還是另有別因？現在還沒有一個人知道。我們現在只知道受胎以後，過十個月或二百八十日就要臨盆了，有許多產婦在第十個經期方纔臨盆，有的也許過期的，——在「妊娠的期限」章已經詳述。

## （2）產母的預備

決定產母要臨盆以後，就有許多應該做的事；第一件，就是陰毛應該剃去。陰毛完全剃去，比那用钳子將牠們钳着好的多，因爲钳着的陰毛，尙有在接生時帶進陰道的危險，剃了之後，這類危險就可完全沒有。如果產母明白剃去陰毛是完全爲她自己的舒適和安全計，她就不應該再反對。剃陰毛可算是普通在接生以前的一種常事。第二件就是替產母用海棉洗擦週身。如果有看護，看護應當替她洗，不然就她自己慢慢的洗滌也可。但是無論如何不能在浴盆內洗。生第二個孩子的產母，更加不宜在浴盆內洗澡，因爲在這時陰道極弛鬆，萬一在浴盆內陰道弛鬆了，胎兒墮下，豈不是極危險的事。雖然有時產母可以跪在浴盆內洗澡，但是終不可坐下。產母的頭髮應該打成兩條辮子，以免在臨產時蓬亂不便。臨產時產母的食物尙是一個問題，有許多醫師主張給他極少的食物，

他們以為在臨產時候的消化力一定很弱，並且吃了往往要吐，反而使她多受種種的痛苦。但是假如臨盆是慢而長久的，她必須多進食物，能有力可以支持過去。正在臨產的時候，她須少吃食物，到產後就可多食。

### (3) 臨盆的程序

臨盆的時期，可以分作三段：第一段是子宮口擴張期；第二段是放射期；在這期內嬰兒就被送出胎外。第三段是胎盤（即胎胞）下墮期，或者叫做「後產」。臨盆的起始，各人不同，但是普通臨盆最初的徵象，是不時間斷的痛。這痛是因為子宮收縮的緣故。平常在妊娠期內，子宮也有收縮，但是臨盆時起的收縮，纔覺得痛。普通所謂「陣痛」就是這子宮收縮的痛。初幾次只覺得在腹的下部，或者在背的下部發痛。這種痛，起初往往當作是「胃痛」或者「背痛」。怎樣能使孕婦臨盆？這是一個未曾解決的問題。假如她第一次臨盆起初的情形是怎樣，以後幾次臨盆也不一定是同樣的。如果孕婦將手放在她自己的腹部上，在腹痛的時候，她就可以覺得子宮的肌肉收縮發硬。這類的痛，起初或者是每點鐘發一次，或者二十分鐘一次，或者驟然的就十分鐘或五分鐘發一次。初時，

或者正在發痛後，產婦就覺得有多量的白帶，有時也混着血液，從陰道內流出。到後來，這白帶就變成了厚而有黏性的液質，多少帶着一點血。這血的發現，就是徵象。在頭胎的產婦，這種血比較第二、三次的產婦多些，這是因為子宮口擴張後，有許多微細血管破裂的緣故。許多醫師和看護，都按着那隨白帶流出的血量多寡，而定她們臨盆時進程的標準，這是一種最不可靠的標準，因為有許多產婦，——尤其是生第二、三胎的產婦，在臨盆的第一期——子宮擴張期完了後，還沒有什麼「徵象」——就是沒有血發現。臨盆最可靠的一種特徵，是陣痛的次數增多而加劇。臨盆的第一期是較第二期難過些，因為她們覺得受了這許多痛苦，而嬰兒尚不見產出，未免喪失勇氣。在這時候最好的看護就用着了，因為她們經醫師的幫助，可以引產婦渡過這初試的第一期。

當陣痛的次數增多而加劇的時候，子宮口就慢慢的擴張到極點，叫做「完全擴張」，就是這子宮口現在已經預備放射胎兒了。在這時候，圍繞着胎兒的那個水袋，就要破裂，羊水就會從陰道裏流出。如果在子宮口完全擴張的時候，這羊水袋還不破裂，醫師就應該將牠弄破，使胎兒可以被排出。假如這羊水袋在陣痛以前就破裂，這產母就將有「乾產」，（普通子宮口完全擴張後，羊水



袋乃破裂，胎兒也隨羊水而出。如在子宮口未完全擴張以前，羊水袋即破裂，則羊水將在胎兒未出之前已經流盡，到胎兒出身之時，就沒有羊水，故曰「乾產」。譯者註：普通一般人，以為「乾產」是一種比較需時長久而難的生產。這話有時是對的，但也有雖然是個「乾產」，臨盆的時間却很短，胎兒却安然下地，絲毫沒有困難。所以我們不能一定說因為羊水袋在陣痛前破裂，產母就將有難產。有時「乾產」的確是需時長久而比較的困難，於胎兒也很有危險，因為這時胎兒周圍的水，都已經沒有了，子宮收縮，在胎兒身上的壓力也因此增加。

臨盆的第一期，經醫師或看護決定已經完畢後，第二期的排臨期就此起始。在這期中，產婦須要閉着氣，盡力的將胎兒送出。但這也須聽醫師或看護的指示，醫師們沒有叫用力的時候，千萬不可用力，因為如果在子宮口未完全擴張以前，就摒氣用力，容易使她疲乏，到真要用力的時候，反而沒有力氣了，以致要行原可免去的手術，或者竟須用開刀術。如果當時沒有醫師，或有經驗的看護在場，最好的法子，是叫產婦非到痛得十分難受的時候，千萬不要用力，到痛得十分難受的時候，再用力將胎兒送出，先見頭部，然後肩膀，全身，都漸漸的下降了。

嬰兒產下後，第三期也就起始。這就叫「胎盤產出期」。在產兒和墮胎胞之間，有許多的醫師必檢查會陰有無撕裂，如果此時不看，在胎胞下墮後，必須詳細的檢查過。假如會陰有撕裂的地方，必須立刻縫好，除却粘膜上的一點碎痕外，雖極微小的破裂，也必須注意。會陰破裂是不能怪醫師的助產法不好，有許多時候這實在是不能免的事。大半在生產時總有些破裂，平常的陰道是很小的，到臨產的時，竟被伸張到胎兒的頭一樣大，不知擴張了多少倍，沒有十分的破裂利害，已經是難得極了。如果產婦明白這個原因，也就不會怪醫師。假使發現會陰破裂，而不立刻縫補，那就是醫師的錯處。普通醫師接生，往往遇着會陰破裂，只要他稍廢幾針之力，就可補好。越謹慎的醫師，越要仔細的檢查會陰有無破裂，並且也竭力的設法補回原狀。有一次有個醫師說，在他行醫的那個城內，他不敢縫補因生產而破裂的會陰，因為在那城裏的許多醫師都不會做過這一種手術，人民也不知道有這一回事，所以如果人家知道他會縫補會陰的，就都奇怪，怕他，下次就沒有人再請他助產了。這種情形是很可笑的，在現代的社會，決不能再有這類情形發現。能縫補會陰的，總要算是謹慎小心，竭力設法保衛產母將來幸福的醫師。

## (4) 娩產時用的麻醉藥

許多產婦在她們的臨盆期間，都不用麻醉藥。這或者因為第一是太費錢；第二是臨盆的時候沒有一個專管麻醉藥的人在場的緣故。「以脫」是最無危險的一種麻醉藥，「哥羅仿」也曾經用過許多年，並沒有什麼危險，假使用的得法，可以有很快的效力。最近也有用氯氣和氟化氫——笑氣——的一種混合物作麻醉藥，其效果也是很好，但這類氣體很難調取，須有一種特別的器具，纔能使用，而且又是很貴，又要有一個助手，或者一個受過高等訓練的看護，方纔能夠使用，所以一時恐怕不能普及。普通所謂「朦朧睡」是用一種「嗎啡」和「莨菪素」的混合劑而使發生的。數年前此藥會驚動一時，但目下用者亦很少。這類的藥，只能由合格的醫師使用，用時亦必須十分的謹慎，細察藥性的經過情形。如果使用的謹慎小心，有時可收極美滿的效果，不然，就有很重大的危險。這種「朦朧睡藥」的藥性，須要過三小時後方纔能夠發現，要是急速的娩產，這藥就用不着了。目下有許多醫師，對於這類麻醉藥，有一種改良的用法，並不希望產婦完全失去知覺，不過使她覺得娩產容易就是了。凡臨盆必須盡力的使產婦覺得容易，平常的臨盆，對於用麻醉藥，決沒有禁

忌的。

## (九) 嬰兒

嬰兒的死亡，以在生後一星期內爲最多。在這一星期內，尤以在生後二十四小時內死的居多。這就表示新生嬰兒的生命是何等的薄弱。有許多嬰兒往往在生下以後就要發很利害的寒戰，所以產室應該十分的溫暖，並且不宜有風。足月嬰兒的周圍，應該有華氏七十五度的溫度；未足月的嬰兒，須有八十度方纔可以防止寒戰發生，當嬰兒生下後，立刻就須謹慎的用東西裹着他全身，保持他的體溫。除在酷熱的夏天娩產外，室內的煖爐，總是不可少的。

臍帶用線紮住了以後，就由醫師剪斷，然後用消毒棉花或紗布細細的裹住，以免微菌的傳入。在這剪斷的臍帶頭，往往容易出血，所以每隔幾分鐘必須檢視一次有無出血。這臍帶漸漸的枯乾了，在第三日到第十日之間，就自然的脫落，剩個完全收口的臍窩。如果臍帶漸濕，不能即時脫落，醫師就應該施行相當的手術。

嬰兒第一次的浴，平常都是在使產母安定後纔洗的。這次洗浴，不必十分急急，如果室內空氣的溫度不適宜，必須先使室中溫暖，然後替嬰兒洗。這時嬰兒又是很容易受寒，應該十分的小心，保衛着他的體溫。如果嬰兒是由手術而產出的，那就更該候嬰兒的身體完全舒適後，纔可替他洗。

醫師在嬰兒生下後，就應該在他的兩隻眼睛裏滴幾點眼藥——如硝酸銀液之類，以防止那眼膜發炎，和嬰兒生後常有的那眼中流膿的病。這類的眼流膿，有時是由淋病而來的，但是在沒有證實產婦有淋病，或者沒有將流出的膿檢查以前，決不能妄斷說這是一種淋病的眼。婦人的陰道裏是充滿各項的微菌，如果明白這個情形，在生後就用點眼藥，有許多嬰兒的眼力就可以保全了。在美國有許多省內，法律上訂明，凡在嬰兒生下後，醫師必須在每隻眼內滴幾點硝酸銀液。有幾省內如果是在醫院娩產的，這種手續是強迫的。自從這項手續施行後，嬰兒的眼病——又叫「初生兒眼炎」就減少得多。如果要更進一層的保護嬰兒的眼，嬰兒的母親或者乳母，若見嬰兒的兩眼紅腫時，就須立刻通知醫師，施那有效驗的治療法，否則嬰兒的眼也許就因此不能保全，幾小時的延誤，也許就釀成完全的瞎子。

新生嬰兒的乳部，偶然發紅腫而且硬固，如果由牠去，不久也就會化軟了。但是有很少的時候，變成了膿腫，那就應當請醫師開刀，灌洗清潔。做母親的或者乳母務必知道，如果嬰兒乳部紅腫而發硬的時候，千萬不可用手去磨擦。

至於其他關於嬰兒的種種看護及營養法，另有專書敘述，故從略。

## (十) 產後復原

### (1) 休息和訪問者

休息和鎮靜，是產後產母最主要的兩件事。無論那臨盆怎樣迅速或產母覺得非常安好，但休息和鎮靜總是不可少的。最平安的臨盆，總是一種工作，有時還是一種勞苦的工作，所以當產母很美的做完這工作後，她應當有一個完全脫離家常瑣事，不相煩擾的自由。生產後的一次睡眠，是很有益於產母的復原。在早晨或者是沒有工夫小眠，但是午後的一次小眠，總不可少。每夜八小時的睡眠，固然是絕對的不可少，但是因為哺乳的緣故，有時也就未必能睡足八小時。

來看嬰兒和產母的親戚們，如果經醫師的許可，也能接見，以博產母一時的愉快。大半的產母，不能當作一種病人看待。那些懂事的人來看產母和嬰兒時，必定帶着一副和靄的笑容，如果不是這樣的人，就應該嚴詞拒絕，不許訪問，因為她們來了往往容易驚動產母，使她不能安靜。我們以為產後絕對拒絕朋友親戚們訪問產母一事，可以暫時，不必持久。但是假使產母有病，那就是另外一個問題，醫師應當決定她應否會客。

## (2) 飲食

從數年前以至現在，一般醫師都以為產母在產後的三日內，應該食流質或者稀薄的食物。我們覺得這是儘可不必，並且須勸告產母，在這時應食富於各項滋養料的食物。她們差不多可以隨便吃什麼食物，只要她們自己知道那種食物是不會不消化的，她們也自然決不會吃那些平常容易敗胃口的食物，她們不能吃得過多，但是滋養料務須要平均而充分，萬勿因為嬰兒發一次腸痙痛——肚痛，就把這樣那樣的一些食物都禁忌不食。如果嬰兒發生肚痛，產母可暫時不吃那一種相傳會使嬰兒發肚痛的食物，等他肚痛好了，就可以再吃的，假如第二次吃了這類食物，又使嬰

兒害肚痛，那就可將這種食物，在乳兒期內完全不吃。要想乳汁多一點，就叫產母在每日三餐之間，多喝各種富於滋養料的流質，這是很靠不住的一件事，因為往往效果倒沒有得着，而產母的胃口已經不佳了。但是如果產母自己想在三餐之間吃些點心或飲料，那就可以隨她歡喜。

### (3) 大便

有許多產母，如果每日能大便一次，就覺得很舒服。有些醫師，在產後每天晚上給產母一點輕瀉藥，也有些醫師歡喜用灌腸法，或者坐藥（坐藥見前註）。在產後的幾日內，如果一點不吃藥，完全靠食物是不容易使大便通順的。

### (4) 小便

因為臨產時陰道擴張，尿道受壓迫的緣故，產母的小便往往不能十分的通暢。有些產婦，因為不用慣床上用的溺盆，所以頗感小便不通快的苦，還有的因為腹部的肌肉鬆寬的緣故，膀胱很容易貯滿尿而覺發脹，假使不明這理，產母往往以為是因小便閉塞，所以膀胱發脹。產母也應該知道，每次小便，膀胱總是傾空的。



(5) 子宮復舊

嬰兒及胎胞產出以後，子宮還在臍窩附近，這時候用手在腹部上接觸，就可覺得有一大塊圓硬的東西。要子宮縮小，復回原位，必須經過一定的機能，這種機能在醫學上就叫做「子宮復舊」。剛在產後的時候，子宮約有二磅重，不久子宮復舊後，就只二兩多重，這種神奇的變態，實在是最可驚異的一種現象。但是要有這類的變態，必須有充分的時間和休息，醫師或看護，一天一天的監視着子宮漸漸的縮小，過了一星期，就收得很小，回復到骨盆中，在腹部上就不容易觸知了。這子宮復舊的機能，先有一種物質上的表示，這種表示，就是產母在產後常有從陰道中流出的一種水，叫做「惡露」。「惡露」起初是鮮紅色的，並且很多，到後來漸漸的顏色退淡，出量也減少，最後就變成白色。過了二三星期，她就覺得陰道中流出的水，並不比未受胎以前多些。

(6) 哺乳

產母在產後得了第一次完美的休息後——大約過十二小時，就可起始哺乳嬰兒。頭幾次或者因為嬰兒不會啜吸，往往很難哺乳，但是不久嬰兒也就自己會吮啜乳頭。在起初二十四小時內，

嬰兒只宜哺乳二次；第二日就當哺四次；到第三日能否在每三小時哺乳一次，就要看乳汁多寡而定。尋常一般產母哺乳的次數，從早晨八小時起至夜間十時止，其中回數不可超過每三小時一次，有些嬰兒應該於每四小時哺乳一次。有許多嬰兒在半夜裏兩點鐘的時候，完全可以不必哺乳，而身體也覺很好，但是有的嬰兒，這次哺乳是絕對不能沒有的，如果已經在這時哺乳過幾次，也應當竭力設法早日廢除，因為半夜中哺乳，睡眠不足，於產母的康健上也是很有妨害。如果產母自己願意哺育她的嬰兒，她至少也可哺乳數星期。那些自己不願哺乳的產母，是不配有兒子的。幸而目下一般婦女，都明白哺乳的重要，和僱用乳傭的危險，所以也都很願自己哺育。

哺乳的方法，盡人知之，不必作者細述。乳頭務須小心保護着，且須十分的清潔。至於使清潔和保護的方法，則各醫師不同。如果發現乳頭痛，乾裂，出血等情，必須通知醫師，一刻不容延誤。正當裂開的時候，立刻治療，就容易得多，不久裂紋蔓延，就難治療了。

當母親哺育嬰兒的時候，如果覺得乳頭發痛，或者有硬塊，她就須立刻通知醫師，不然那痛的或硬的地方，就容易變成乳膿腫——俗名乳癰。

## (7) 運動

產後過一星期，有許多醫師，就要產母起首做簡單的足腿兩部運動。起初運動的時間，不能過長，後來漸漸的就可以延長，並且同時加上一些比較費力的運動。如果運動操作得適宜，產母起床後就不會覺得兩腿痠痛。運動並且可以使腹部的肌肉收縮，比較那些不運動的產母的腹部，容易復回原狀。

多數的產母，在產後就將腹部用帶包裹著，可以使產母覺得腹部有一種支撐的東西，能夠舒服得多。但是這類的包腹帶，在她起首做運動的時候，就應該除去。產母往往以為繫腹帶就能使腹部復原較快，所以都很願意用牠，其實不然，有些醫師絕對的禁止用裹腹帶，恐怕用了以後，子宮不能復回原位。產後應用的襯衣，也很是一個問題。一般產母愛穿襯衣，和愛用裹腹帶一樣，有的並且因為用慣了，所以不能不用，其實運動的功効，比用襯衣和裹腹帶大得多。但是一般產母，往往將那有益於肌肉的運動時間都犧牲去，而願意用緊小的襯衣，支撐腹部，這是很錯誤的。至於到什麼時候可以穿襯衣，就該聽醫師的話，不可自由的穿上。產母終須記得，腹部的支撐，是應該由下托上，決

不能隨便的紮束。

(8) 起床

產母在產後必須靜臥十日，如果在這期內，陰道尙不會復原，爲產母的康健計，當靜臥十五日。有時因爲經濟的問題，許多產母在產後兩星期就要開始工作，結果到她們晚年的時候，就要服種種補劑，或者甚至於釀成了一個半廢疾的生活。產後，產母應該安靜的躺臥在床上，直到子宮完全回復原狀後方纔起床，這是產母應享的特權。但是有許多產母，因經濟壓迫及其他各種問題的緣故，往往把這種特權都放棄了，這是多們的可惜。

(9) 月經復現

普通哺乳的產母，在他哺乳的期內，大半是沒有月經，但是也有很多的例外。因爲這種例外是普通，所以我們敢說產母的月經，是在產後無論何時都可復原。產後第一次月經必定是很多，在這時她應該好好的靜養，無論有無月經，如果在這時交媾，就有得胎的可能，這是產母應當記得的。舊的理論，以爲產母在哺乳期內，決不會有月經，所以就是交媾，也不會得胎的，這種理論現在已經

屢次的證明不能成立。

(10) 末次檢驗

每個產母在產後六星期，必須請醫師作最後一次的身體檢查，細察骨盆內部的各器官，——如子宮陰道等，——是否已完全復原。如果查出子宮的位置曾經移動，那就可以施用必須的手續，復回牠的原位，假如忽略過去，也許就釀成許多的痛苦。

(十一) 結論

上述的各項孕婦保養法，都是最重要而且經作者多年的經驗而得的。關於本書的根本要點，是要醫師和孕婦雙方有一種互助的精神。醫師方面，如果要做到那最完美的產科手術，必先對於民衆負有一種堅決的責任心，並且須按着他的良心，盡他的職務。目下有許多醫師曾經受過很完美的訓練，所以應該知道怎樣可以美滿的調理產科的病人。孕婦也應該知道，如果在妊娠期內沒有謹慎的醫學監視，各種痛苦就可隨時發生。醫師往往因為孕婦發生這類不幸的結果，被人詈罵，

其實是很冤屈的。要知這種錯誤並不在醫師，是在孕婦本身，因為她在她的妊娠期內不會有醫學上謹慎的監視，或者不會將那應說的症狀報告給醫師，所以釀成這類不幸的結果。受胎本是一種生理的機能，但是如果調理不宜，就可成一種醫學上罕有的苦難。幸而這種苦難不多，假使孕婦都能夠按上述的逐一實行，將來這類的苦難更當減少。缺少醫師精明的照料，是這種不良結果的惟一原因。如果是醫師錯的，他就當受責罰？要是孕婦自己錯的，別人就應鑒視她的錯處，以後不要再蹈她的覆轍。良好的結果，是由醫師和孕婦的合作得來的。

中華民國二十二年十一月初版

(一〇四六二)

醫學叢書 孕婦之友 一冊

每冊定價大洋貳角

外埠酌加運費匯費

編譯者 朱 季 青

發行人 王 雲 五  
上海河南路

印刷所 商務印書館  
上海河南路

發行所 商務印書館  
上海及各埠

\*\*\*  
\*\*\* 版 翻 \*\*\*  
\*\*\* 權 印 \*\*\*  
\*\*\* 所 必 \*\*\*  
\*\*\* 有 究 \*\*\*  
\*\*\*

(本書校對者殷彥常) 復

六六二三上

44



BC

15.3

25