

# 婦嬰衛生常識

編著： 沈元暉 王暉 楊炬  
繪圖： 蘇光



陝甘寧邊區新華書店再版

4127  
740  
2



## 出版者的話

這本小冊子是中央總衛生處的巡迴醫療組編的。他們在子長、安塞、志丹等縣，辦了六個接生訓練班，就用它作講義，曾收到了相當效果。子長縣訓練班畢業的王大媽說：『要把教員所教的宣傳出去，教本婦女用新法接娃娃』。安塞、志丹的學員呂迎祥等十餘人，都願意回去帶十個到二十個徒弟，聽說她自己開辦了一個接生訓練班。現在把這本小冊子印出來，作為各短期接生訓練班的參考，並望各地的同志們多提意見，以便集思廣益，編出一冊更合適的課本來。

一九四四年九月



## 目錄

- 第一課 懷娃娃的道理
- 第二課 孕婦的衛生
- 第三課 怎樣作產前檢查
- 第四課 娃娃的衣服和臍帶布的穿
- 第五課 臨產時的準備
- 第六課 接娃娃時要注意的幾件事
- 第七課 怎樣照顧娃娃
- 第八課 產婦產後一月內的休養
- 第九課 娃娃有病怎麼辦？
- 第十課 怎樣預防傳染病？
- 第十一課 衛生生活
- 第十二課 簡易急救法

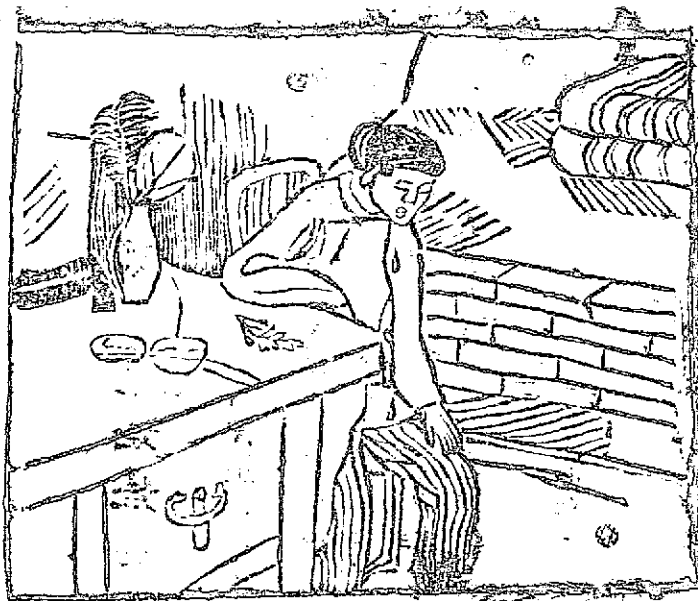
## 第一課 懷娃娃的道理

### 二。爲什麼女人會生娃娃？

女人和男人不同，她們除了肛門和尿道以外，還有一個產道（陰道）。產道口上頭就接着子宮（又叫胎腸），經血就是從子宮裏流出來的。懷娃娃也就是在子宮裏，平常女娃娃在十四歲上下就來月經了。身體健康的女人，結婚以後，月經不來，就表示是懷了娃娃。這是由於男子的精蟲和女人的卵子，碰到一處長成一個。

懷了娃娃以後，就胃口了，早上想吐，不想吃東西，愛吃酸的，奶頭也漸漸

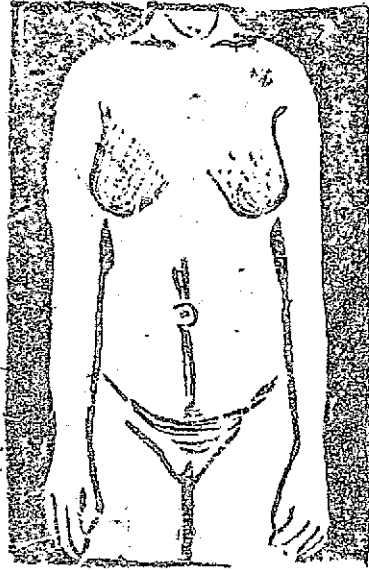
變大了。（圖1.02）



## 一、娃娃在子宮

### 裏怎樣長大

娃娃在子宮裏，不會吃  
奶，只靠母親的血從胎盤滲到  
臍帶流到娃的身上來養着他，  
慢慢長大，到二百八十天左右  
就會生出來。生娃娃日期的算  
法，是從最後來月經的那一天  
算起，到九個半月上下，就是  
養娃娃的日期。



(圖二)

### 三、爲啥有的人 不會懷娃？

有的人因爲有淋病、楊梅瘡，或子宮裏長了瘤子或子宮長歪了，都不會養娃娃。特別是

有楊梅瘡的，有時就是懷了娃娃，也不容易養大。容易跌身子（小月）。生淋病的人養娃，接生接不好，娃常成瞎子。

### 四、有經血時的衛生——怎樣免去婦科病

有很多婆姨解不下衛生道理，在月經時，或坐月子不乾淨、不如法，就害下婦科病，生痔瘡，或是再也

不養娃。常見的婦科病，如子宮口爛，月經病，白帶

病，子宮長瘤子等，都是不講衛生的緣故，只有講衛生，才能免去或減少這些病。

(一) 每次月經時，不要洗冷水澡。不要和丈夫一同伸(睡)。

(二) 月經和坐月子，最好每天洗門。月經墊子要常洗，不要用髒的。

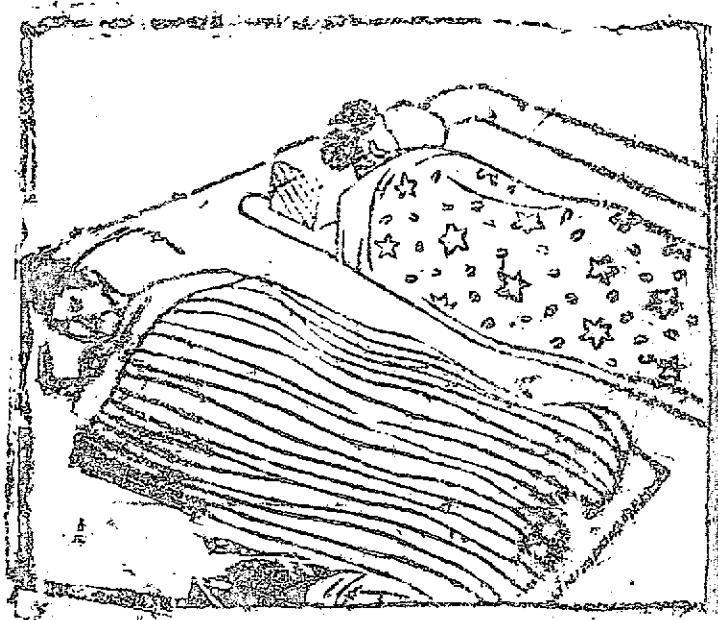
(圖三)

(三) 月經不調，不要亂吃藥。經來太多或太少，可以買些當歸(中藥)煎服。



(圖三)

(四) 患淋病(白帶症)、楊梅瘡(梅毒)的人，要找醫生治好才能一過傳。不然，要分開伸。(睡)



(圖四)

## 第二課 孕

### 婦的衛生

——懷了娃娃

以後，要注意  
些什麼呢？

(一) 不做重

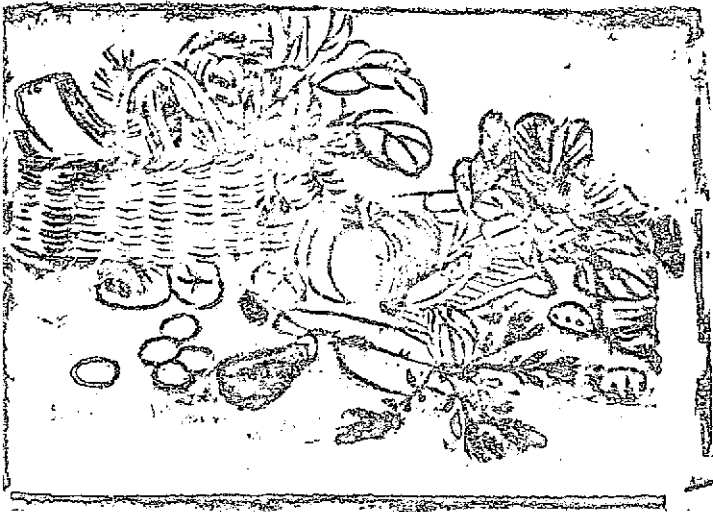
活，不要和男人(濼)

同伸，在懷娃娃的前三

個月和後三個月更要注

意，免得跌身子(小





(圖五)

(二) 不要亂吃藥。

小兒。

(三) 要多吃愛人吃藥，多喝開水，吃雞蛋。

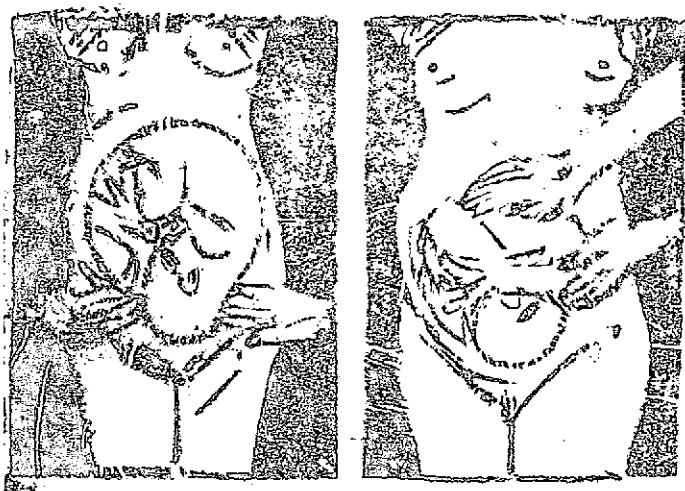
肝，特別要多吃青菜、菠菜、洋柿子、豆腐、豆芽、胡蘿蔔等。(圖五)

(四) 懷娃娃六個月時，

要常擦奶頭，第一次用燒酒擦，以後幾天用溫開水洗擦一次，把奶頭向外拉，在生娃前一兩個月要多擦，可以不塗奶膏，以後奶頭也不會破裂。

(六五) 穿的衣服要寬大些，要乾淨，常洗常換。

(六六) 經常洗澡，夏天兩三天洗一次，冬天十來天洗一次，下身更要常常

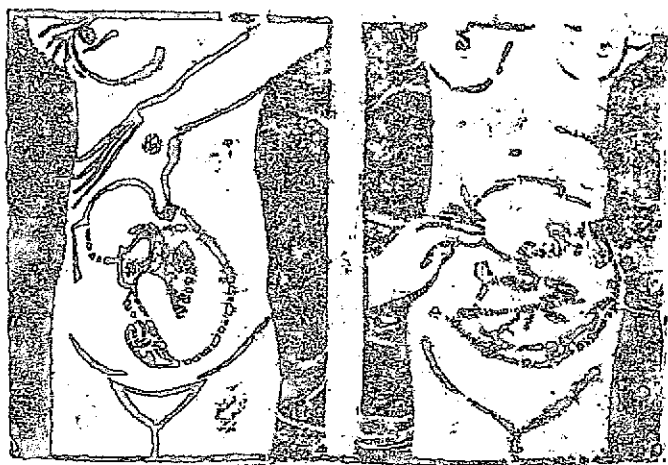


(圖六)

### 第三課 怎樣作

#### 產前檢查

產前檢查是爲了避免生娃時出危險，知道娃娃在肚裏位置好不好。娃娃頭朝下就能順產，頭朝上就會發生難產，如頭朝上時，在懷娃後八個月左右，可以把娃轉一轉叫他頭朝下，所以懷娃時的婆姨，在五六個月時可以找接產的人檢查一下，檢查的方法有兩種。



(圖七)

(一) 兩手摸摸娃的脊背，和手脚在肚臍的那一邊，再用手摸摸又圓又硬的頭是不是在下面。(圖六)

(二) 聽胎心聲。娃娃的心在大人肚裏就會跳動，用耳朵靠在肚臍的左右，就可聽見。要在臍下面可聽到胎心聲，多是順產，要在臍上聽到胎心聲，可能會是立生(顛產)。(圖七)

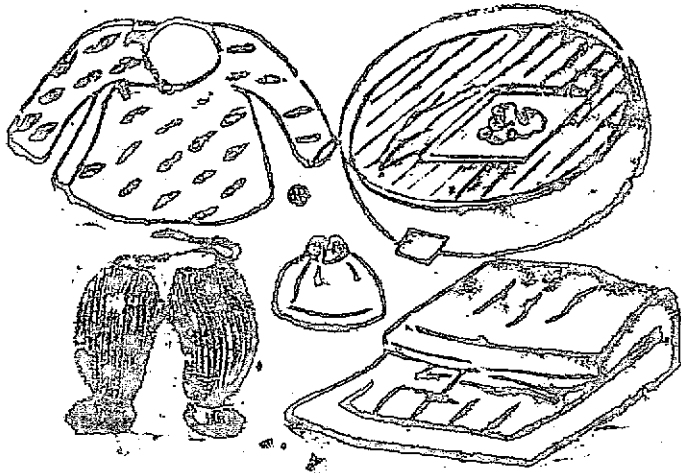
## 第四課 娃娃的衣服和臍帶布的準備

(一) 要早點準備臍帶布和線，結紮臍帶的線，要用耐用結實的棉線，六股舊麻的。切不可用麻，免得把臍帶勒斷了。再準備四小塊棉花，好用來擦娃娃嘴裏的水和眼睛，另外還要四小塊布，好擦母親下身的血。還要準備二塊方形大布，一塊準備臨產時圍在母親的身下，一塊包娃娃用。以上東西都要上蒸籠蒸得乾淨，才能使用。

(二) 娃娃衣服要做大些，布要軟一點的才好。

(三) 四二尺見方的小棉襖包娃娃，就很合適。

(四) 周的身下有(尿布)要洗乾淨，棉的，單的，都要有。(圖八)

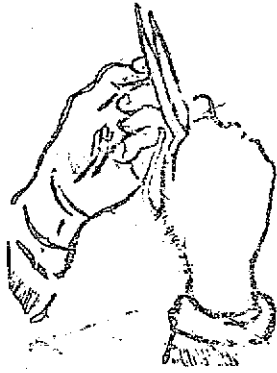


(五)

(五) 在生產前可  
 準備一些生產後用的月經  
 布或紙，或做些灰墊子，  
 把它蒸的乾乾淨淨，再曬  
 一下，使它沒有毒氣，  
 是周。

## 第五課 臨產時的準備

養頭胎的婆姨，肚子要痛一天，或大半天，才可生下，養第二胎以後的婆姨，腹痛不到半天就養出來了。臨到快生下來時，一陣一陣的疼痛，相隔的時間很短，在痛得最厲害時，就要把一切準備好。要產婦解一下大小便。再把下身洗乾淨。同時要注意的是：



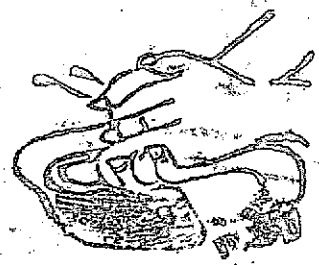
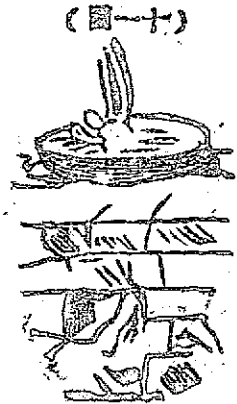
(圖九)

九。十

(一) 接生人的手指甲要剪短，手裏用肥皂和煎水(不要太熱)洗乾淨。(圖九。十)

(二) 剪刀要在煎水裏煮一陣，或用火燒一下也行，臍帶布和線等物（都是蒸過的）都要放在身旁。（圖十一）

(三) 炕上墊在下身的灰，一定要在鍋裏炒一下，用篩子篩得細細的，再裝在一個一尺半大小的方布口袋裏（布



包要洗淨，晒過的。墊在下身的下身，就不會得婦科病。

(圖十二)

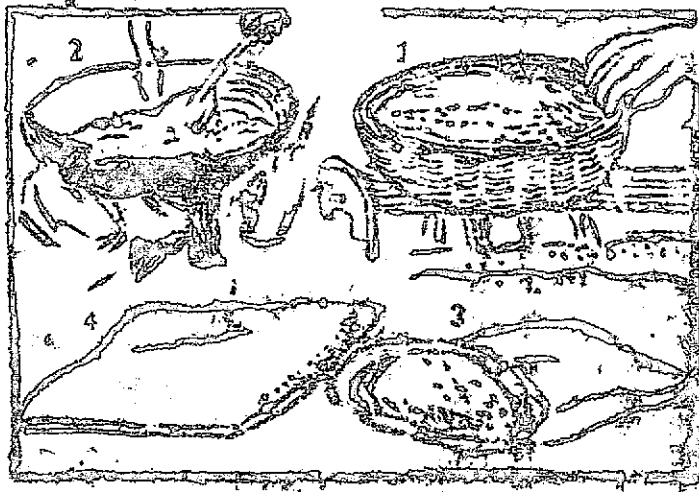
(四) 養娃時產婦要睡下。坐。該坐的人要把手洗淨。



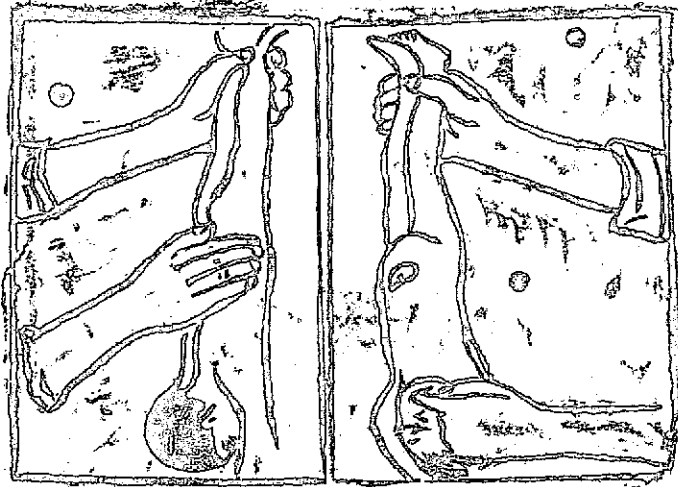
不要亂摸，耐心的等候  
娃娃生下來。(圖十三)

(五) 要多準備煎水  
，洗手，洗下身，還可防  
備娃娃生不下來悶死時，  
將他放在溫水裏泡或行人  
工呼吸法，來救活娃娃。  
(圖十四、十五)

(圖二十)







(圖十四)



(圖十五)

## 第六節 嬰兒護理時要注意的幾件事

(一) 要保證會陰。羊水破了，要當心使娃頭出來得太快，可用手放在產門內，使娃娃的頭和肩慢慢出來。

(二) 當心娃娃悶氣。娃要是坐下來不哭，不出氣，可用蒸過的棉花將娃的背裏的水擦淨，再拿起娃娃兩臂腿，頭向下，輕輕的打擦下娃的背，娃娃就醒了，如果還不行，可用人工呼吸法，或用熱水泡，但不要燙壞肉皮。

(三) 當心白帶帶到娃娃的眼睛裏。娃生下後可用蒸過的棉花擦眼邊，眼裏的白帶帶開水沖洗一次，可以預防眼病。免得成了瞎子。(圖市六)

(四) 好好剪臍帶。在離娃娃肚子一寸長的地方用乾淨線結緊臍帶，在臍帶的中間，用剪子剪斷，再檢查臍帶結緊了沒有？如臍帶上有些流血，可以用藥粉一吹，然後倒正半個鐘在酒精燈上，用布將臍帶頭包起來，就不會發臭。



(圖十六)

六〇〇 經海也。 (圖十七)

一〇〇 假若胎位不正，

產手先出來 (橫產) 或臍帶先

出，或屁股先出 (臀產) 應趕

快找附近的醫生或快送到醫院

裏去，否則孕婦會有生命的

危險或得婦科病。(圖十八)

一〇一 若是臍帶繞頸或纏

脖子上，可以將臍帶向下推或

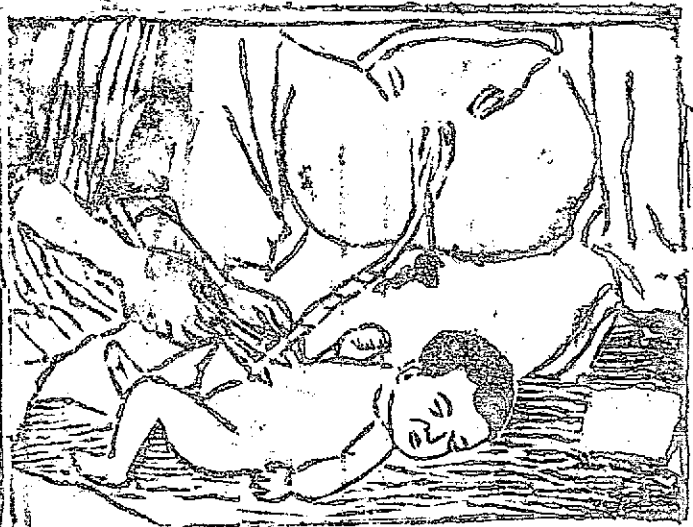
將頭壓下來。(圖十九) 若是

娃娃的屁股或脚先出來了，可

預備雙手兩一攔，攔住娃娃的

身子，再將娃娃的手一個一個

的拉出來，然後再用右手就

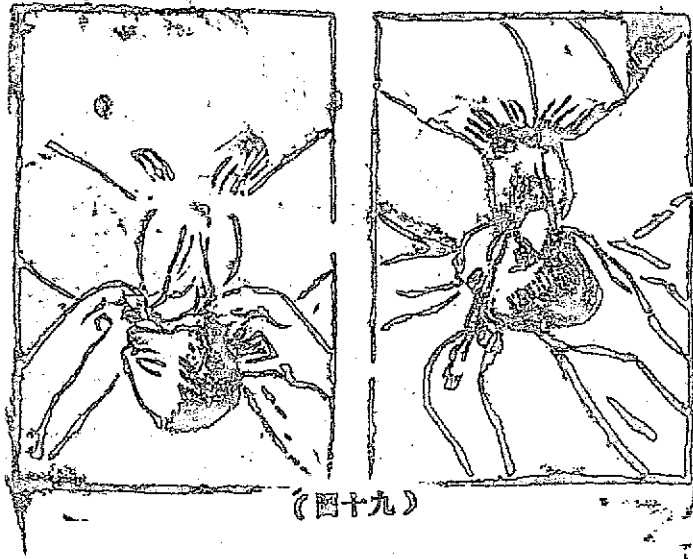


(圖七十)



(圖十八)

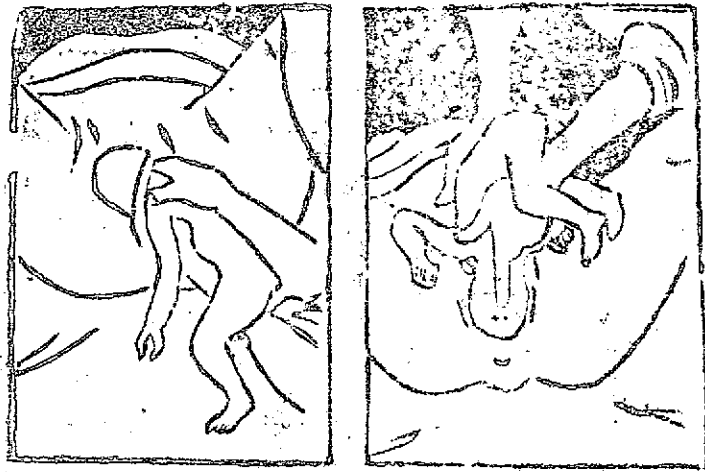
娃娃的嘴裏，輕輕用均勻的力  
量拉下。如果時間不長。在十  
分鐘以內，娃娃還可以活（應  
着不要誤時吐氣。如已悶氣  
時，可以行人工呼吸）。（圖  
二十）



(四十九)

(七) 胎位 (有)

胎位怎樣下來的？胎位  
 前後，產婦經受了二  
 重，這時孕婦對胎位已  
 將旋繞包好。大約一個  
 週的工夫，產婦肚子又  
 痛起來（因為子宮收縮  
 的原故），可以叫產婦  
 用一點力氣，胎位可以  
 產出。假如產婦這時不  
 產，產婦的人可用左  
 手按在產婦肚子上，將  
 子宮底輕輕搖一搖，有  
 孕拉青腸帶，輕輕的拉



(圖二十)

一下齊帶(不可用力)。如鼻  
 過些時，還不下來，而肚子還  
 癢的話，可用左手四個指頭緊  
 壓子宮底(拇指在上)，幫助  
 胎盤出來，千萬不要用很大力  
 亂拉，否則會因流血過多(血  
 迷)而死的。若實在難下來，  
 可把手再洗乾淨一點，用肥皂  
 和刷子刷手，伸進子宮裏去，  
 幫助胎盤和子宮慢慢分離，拿  
 出胎盤。但千萬小心，不要將  
 子宮拉破。胎盤出來後，要檢  
 查是不是完整的，若有缺損，  
 也要趕快送醫院，才可救得。





## 第七課 怎樣照顧娃娃

(一) 娃娃生下來後，可用香油擦頭和有結液的地方，如腋窩下、大腳內側等處。再用尿布及軟的薄被給娃娃裹上，讓娃娃睡覺，放在母親旁邊。要與母親分開一點睡，才免得壓死。(圖二十二)



(圖二十二)

(二) 每天看娃娃五六次，尿滿的時候就要換一下片子，免得娃娃生濕疹。還要看大便怎樣，第一天拉黑屎，這是胎糞，三天內胎糞就拉完了，變成黃色，這是正常的情形。要謹

意，不要讓娃涼着了，看大便中拉奶班子沒有？

(三) 吃奶和喂開水：第一天不吃奶。第二天用些開水將奶頭洗淨，再喂奶，一天六次：早上一次，半晌午一次，晌午一次，後半晌一次，太陽落一次，晚上一次。喂開水白天三四次，晚上一次。喂奶時，將娃娃頭放高些，腳放低些，吃完後，將娃娃直抱起來，拍拍背，再放下睡，就不會吐奶。(圖二十三)

(四) 生下娃娃，幾個月時奶不夠，最好加上一些牛奶、羊奶、驢奶。擠下藥的奶，都要煮開消毒。一天二三三次。一半羊奶加一半或一多半煎水。煮開後才能吃。或用豆漿煮開給娃娃吃。

或吃米湯，洋芋粉也可以，不過嬰娃娃的健康是不大好的。

(五) 洗澡：第二天用溫水從頭到腳給娃娃擦一個澡，等臍帶脫下幾天後，可以在盆內洗，半個月洗兩次，夏天，天熱，隔一兩天洗二次。(圖二十四)

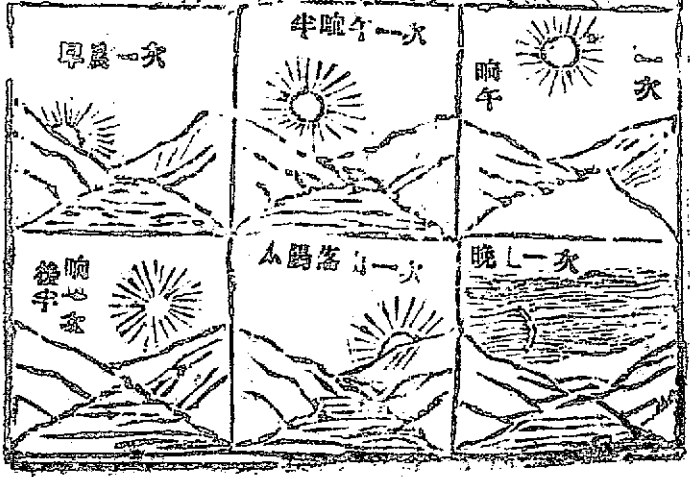
(六) 注意衣服。涼了多穿一件，不要傷風，太陽好時，可以讓出來在太陽下玩一玩。



(圖二十四)

### 喂奶要按時間

并娃生下來、頭一天  
不要給奶吃，從第二天起  
，每天只要吃一次，每天  
最多喂六次。



## 第八課 產婦產後一月內的休養

(一) 生娃娃時要睡下，生後頭幾天也要躺着，最好生頭胎的在生後五六天，要睡着吃飯，好好休息，第六天上，開始坐起來，八九天上可以下炕。這也可以免得婦科病（子宮變位、出血、脫腸等）。（圖二十五）

(二) 飲食：一定要多吃肉、雞、鷄蛋、豆腐、青菜等養人的東西，至少產後三四天要想辦法多吃些有湯的菜，如鷄蛋湯、豬蹄子湯、老母鷄湯、豆腐菜湯等；只吃米湯，對於娃娃和大人都是不好的。

(三) 產後如沒有清毒的（即洗滌的）月經布，用灰墊子也可以，但灰墊子用過，放在乾淨布袋裏，多晒晒，弄得乾乾淨淨，再帶在下身，這樣，就不受生癩病。用髒了的布包要換洗，灰要炒香的。隔一兩天要用開水和乾淨布洗一洗下身，如果肚痛（因子宮收縮），每天可以用手揉一兩次，不要揉向左右邊，



子宮位置不正。

（四）身體保暖，不要受涼，多操心家事，三天不大便時，可以吃勺老麻子油（夏麻油），有病要找醫生，不要請巫神。

（五）產後四十天內，不讓男子同床，否則會因子宮收縮不全，得婦科病。

## 第九課 娃娃有病怎麼辦？

如果按照以上方法帶娃，可免除許多疾病。萬一娃病了，就趕快請醫生來看。同會帶養娃的老婆婆，學習帶娃娃的方法，檢討自己帶娃有什麼不如法的地方。

娃有病，都是因為媽沒有帶好，不是吃的太多了，就是沒有按時喂奶，一與就給吃奶是最不好的。或是沒有給娃喝水。要不，就是給娃吃了餽東西，喝了涼水，或吃了爛子叮過的東西。要不，就是讓病娃伸在一起，惹上了傳窩病。所以娃病了就要檢討自己帶娃的方法。

娃常害的病，大概有以下幾種：

(一) 拉痢：這是一種重病，也是一種惹人的傳窩病，夏天秋天最多。娃發熱，拉膿，拉血，一天很多次，娃不想吃，沒精神。這病是因為娃喝了涼水（或

水，吃了不乾淨的東西，死氣的東西（熟食過久）、蠅子叮過的東西才得的。也有很多是因爲從病娃那裏傳染來的。如果娃帶的淨格生靈的，就不會拉痢了。已經拉了痢就衰。

1、拉的膿血糞，要用石灰煮起來，埋到地下去。（圖二十六）

2、不要再如平日一樣，給娃吃飯或奶，要少吃些，給娃多喝煎水，一天七八次，每次一碗。

3、在一開始拉，兩三天裏，可以給娃吃一小匙到三五小匙老麻子油，這油看娃的年紀大小，好叫他把腸裏的穢東西拉出來。

4、娃娃肚子痛，用熱手巾敷在肚子上，或用小米糞炒熟，裝在布袋裏，敷在肚子上，一天三四次，可以止痛。

5、要有醫生，就請醫生看，吃藥，訂好洗腸，好得快。（圖二十七）

6、給痢單方。

（一）百日咳。這也是重病，娃愈小病愈重，這病可以拖很久，可要三四個月，所以叫百日咳。娃一陣陣咳的厲害，喘不過氣來，臉都發紅腫青了，常咳。



(圖二十六)



娃吐。這病沒有

藥治，主要因

是不叫娃着涼得

痰。病娃要隔離，

要不就與惹上別的

娃並要。

1、穿得暖

的，不要受涼。

(圖二十八)

2、寢裏空氣

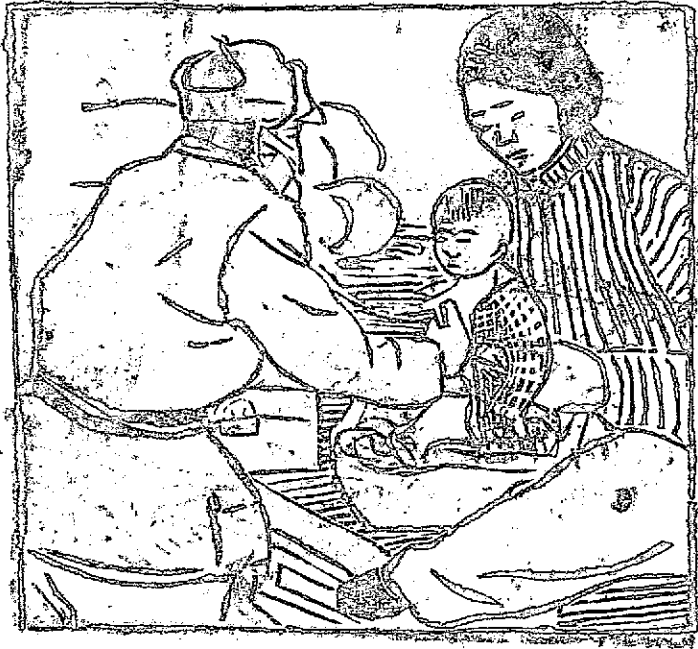
要好，不要有烟和

灰土。

3、不要叫娃

生氣、哭，這都屬

(圖二十七)



以叫娃咳嗽的。

4. 找醫生

看，吃藥，或補父  
母餵血打到娃的身

上。

(三) 藥架

(麻疹) 病娃會惹  
給好娃，要隔離。

病娃不要受涼，

(不吃冷飯，不喝

冷水。) 免得肺炎。

要多喝開水，用鹽

開水嗽口，洗嘴，

擦鼻子。要專心醫



要緊。不要冒風。  
疹子完全消退，天  
氣好，要出來玩一  
下。注意護理，對  
父母血液。

(四) 當差：

(天花) 也是很重  
的傳染病，要免嘗  
差，就要種牛痘，  
就要隔離癩癩，不  
叫病娃和野娃在一  
起伸。娃娃生下三  
個月就可種痘。如  
在流行時，要避後  
也應種痘。

## 第十課 怎樣預防傳染病

(一)種牛痘，是預防當差的唯一辦法。患了當差，輕的可以變成癩毒，瞎子，聾子，重的就要廢事了。姓生下九十天就要種牛痘，以後每隔三年到五年要再種一次。咱邊區現在有自己做的牛痘苗，種上效力很好。

怎麼種呢？把上膀外邊皮擦淨，再用好燒酒輕輕的擦一下，等酒乾了，吹一點牛痘苗在上面，把做活的針，放在火上燒爛，等冷了，在痘苗上直劃兩道，只要出一點淡紅色的血就好了。等乾了以後，不要包，就再換上乾淨的敞衣服，就好了，忌搔破，不要用水洗，其他是不要忌的。這樣痘會發的很好。(圖二十九)

(二)不要和傳染病人伸在一起(如咳嗽的、發燒的、拉肚子的、出斑、出疹子的等)，也不要接近他們，用的傢具要分開，病人的大小便，要用石灰蓋上，病人吐的痰，也要用石灰埋起來。病人的衣服要燙，要消毒，病人吃了的飯，每人萬不可吃。照顧病人後要好好洗手。

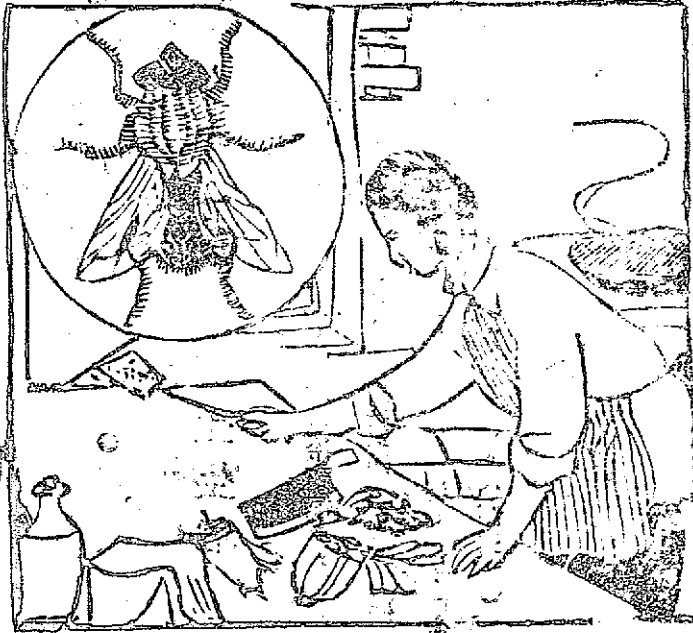
( 圖二十九 )



## 第十一課 衛生生活

人人講衛生，個個不得病。不吃生冷和涼水，不吃死氣飯和菜。菜飯要蒸好，蠅子要常打。生硬不要吃，菜飯要煮爛。蠅子要灑滅，衣服常洗換。茅廁常出糞，常常用土蓋。被褥要常晒，一年洗兩回。院子裏合常打掃，籃裏格外清潔好，人人搞得乾乾淨淨，一年到頭不害病。（圖三十）

(圖三十)



頭上蟲，常使

洗。防止害眼病，

分開用手巾。臉面

牙齒每天洗漱。手

上指甲要剪短。夏

天汗多勤擦洗，冬

天每月擦一次。脚

一走路容易髒，每

週洗它一二次。身

體鑿子要洗淨，

土垢擦屁股不靈

坐，懶於親供此意  
 曰。轉寓清人遠離  
 曰。少到涼家車門  
 乎。醫生可以訪疾  
 病，節省金錢保長  
 命。(四三十一)

(四三十一)





## 第十二課 簡易急救法

(一) 水淹的急救法：先把人的頭放低，把水控出來，再行人工呼吸。把頭手向兩邊慢慢向上拉，再向胸前肋下壓區，可儘一頓飯的時間。

(二) 外傷、出血、骨折急救法：外傷的人，萬不可用泥渣、土塊、髒布。生水敷傷口。要用在蒸籠裏蒸過或開水中煮過的軟布，沾上滾開邊的溫開水，把傷口裹上。如有出血，就要在出血的上部，用一條布紮起來，要紮得緊，如出血多，還是要快找醫生，紮一個鐘頭，就要放鬆一個細的工夫；緊不，就要鬆鬆了。骨頭如果掉壞了，斷了，就要用木板，把那一股包紮起來。這樣骨頭固定了，就會長好的。

(三) 昏倒、昏倒、受暑的急救法：把病人頭放低，把人抬到陰涼地方，在氣新鮮的地方，給他多喝一些開水或茶，再蓋一牀被，會慢慢好的。

(四) 燙傷的急救法：開水。熱油燙了後，可用燒酒敷上，並包起來。包也  
起了泡，就要用燒過的布子剪開，用軟布蘸燒酒包紮起來。如全身燙的地方太多  
了，是危險的，就要送醫院。還有一個偏方可以用，凡是外傷、燙傷、腫痛、  
用開水淘乾桑葉，洗幾次，會見效的。(圖三十二)

綠茶葉水涼冷，敷燙火傷也有效。雞蛋清(蛋白)敷燙火傷有效。



(圖三十二)

82.7  
40