

# 孕婦必讀

孕婦健康指導  
是促進民族健  
康的要徑  
未有三等體格  
之國民能造成  
一等國家者

南京衛生事務所編印

二·十二年六月

# 目 錄

第一章	受孕之徵兆	1
	月經停止	1
	惡心及嘔吐	2
	乳部變化	2
	胎動	2
	小便數頻	2
第二章	孕期	3
	產期計算法	3
第三章	孕期健康檢查	3
	孕期健康檢查之意義	3
	本所孕期健康檢查地點及時間	4
	孕期健康檢查之次數及時間	4
	孕期健康檢查之益	5
第四章	孕期衛生	6
	飲食	6
	睡眠	6
	運動	7
	沐浴	7

讀必婦孕

	排泄	7
	乳頭之保護	7
	牙齒之保護	8
	衣服	8
	腹布	8
	日常生活	9
	藥品	9
	房事	10
第五章	孕期內宜注意之疾病	10
	娠妊血中毒症	10
	花柳病	10
	消化不良	11
	痔瘡	11
	陰道見血或流水	11
	下肢靜脈曲張	11
	其他疾病	11
第六章	臨產應用物品	12
第七章	臨產時之準備	15
第八章	請本所助產士接生之手續	15

# 孕婦必讀

已婚女子，受孕乃應有之現象，不應視為可羞之事，祕不告人，以致發生種種異常經過，構成難產，常有性命之憂，明乎此故，不可不講求產前衛生，婦人自有受孕感覺後，即宜就診於醫師，診斷是否確已受孕，如果屬實，則宜聽從醫師之指導，勵行產前衛生，以保孕期及產後之健康。茲略述孕期衛生常識如下：

## 第一章 受孕之徵兆

月	經
停	止

月經停止，乃受孕最初之徵兆，已婚女子，月經素日正常者，一旦停止，或即為受孕所致，然亦有因疾病而致停經者，故月經停止，宜即就醫診斷，是否受孕，抑或有其他原因，倘係受孕，則應遵守孕期內一切攝生條律，以免小產或臨產困難，如係因疾病而致停經者，則亦應及早診治，免生後患。

受孕之徵兆

## 受孕之徵兆

惡心  
及  
嘔吐

懷孕後五六星期，每當早晨，常覺惡心，或致嘔吐，或似覺頭暈，但通常不過數星期，後即痊愈，然亦有持續三四月不止者，倘嘔吐甚劇，同時兼有頭暈眼花脚腫等情發現，即須就醫診視，以防因惡嘔而成厭食症，或因血中鐵質危及生命。

乳部  
變化

孕後第一月，乳部有時感覺漲痛，第二月乳房逐漸漲大，第三月乳頭變深褐色而硬，並能擠出淺黃色稀薄乳汁。

胎動

孕後腹部漸漸漲大，於五個月前後，即自覺胎動。

小便  
頻數

孕後三四月時，小便次數增加，因子宮漲大，膀胱受壓所致，不久漸止，至臨產期，亦有同樣之現象，因此時胎兒下降，壓迫膀胱。

## 第二章 孕 期

### 產 計 期 算 法

懷孕期限，共約二百八十天，即九個月零十天，其計算法如下，按末次經期來潮之第一天起算，加九個月零七天，即為預定產期，例如末次月經為二十二年二月十五日，則加九月為十一月十五日，再加七天即為十一月二十二日，預計產期為二十二年十一月二十二日左右。

## 第三章 孕 期 健 康 檢 查

### 孕 期 健 康 檢 查

### 查 之 意 義

女子受孕，雖屬生理，並非疾病，然身體之因受孕而發生變化者實多，孕期之病，往往由受孕而起，產前檢查，乃謀產婦產前產時產後之健康，及胎兒之安全，若謂孕期無病，身體健康，則不須產前檢查，此乃大誤，蓋懷孕期內，有多種危險疾病，如胎位不正，盆骨狹窄，血中毒症，腎炎等情，非經產前檢查，難於從早發覺，故自受孕後，必須定期就

## 孕 期 健 康 檢 查

產科醫師檢查，不但保孕婦自身之健康，亦所以謀胎兒生命之安全也

本所孕期健康檢查地點及時間

地 點	星 期	時 間	電 話
二道高井第一診療所	三・四・五	上午八至十一時	二二八二四
下江考棚第二診療所	三・六	上午九至十一時	二二四四二
三牌樓第六診療所	一・四	上午九至十一時	四一五八二

孕 期 健 康 檢 查 之 次 數 及 時 期

- 一、懷孕後之前六個月，每月檢查一次。
- 二、懷孕至七八個月，每兩星期檢查一次。
- 三、懷孕至九個月，每一星期檢查一次。

四、如遇患病，可隨時就醫診查。

五、經檢查後，如有特別情形，醫師囑咐再來復查，切宜遵期復診爲要。

### 孕期健康

### 檢查之益

一、經檢查而發覺盆骨狹窄時，可預先設法早產，以免胎兒過大，有難產之危險。

二、胎位不正，勢成難產者，經檢查而發覺，庶

得從早矯正之。

其不能矯正者，可於臨產以前送入相當產院生產，以謀安全。

三、孕婦身體柔弱，或心肺有病，則可由檢查醫師或助產士之指導，而免去臨產危險。

四、檢查時檢驗小便及試量血壓，可預測產婦有無發生血中毒如子癩等症之傾向，而予以治療。

五、孕婦日常起居飲食等，可由孕期健康檢查，而得醫師之指導，以

## 孕 期 健 康 檢 查

### 孕 期 衛 生

免發生因受孕而起之種種疾病。

六、孕婦乳及乳頭之形狀，及發育狀態，可因產前檢查而得到相當指導及護理方法，以促進母乳哺育之幸福及安全。

## 第四章 孕 期 衛 生

### 飲 食

飲食宜有定時，食物可任意採取，惟多食肉類，則有害腎臟，故一切肉類宜少食。牛奶青菜水菓等宜多食，茶烟酒及其他一切刺激品，以禁絕為佳，如醫師囑付禁食肉及鹽，則切宜遵守，免生危險疾病。

### 睡 眠

每夜至少須睡八小時，日間午飯後最好能有一小時之假寐。當孕期之末，休息時間尤宜增加，孕婦睡眠不足，有害孕婦本身之健康，及嬰兒之長育，惟終日睡眠，毫不行動，亦非所宜。

運 動

家庭中之輕便家務，亦運動之一種，有益身體，但粗重之事，如搬運重物等，切宜禁忌，運動過度，能致小產或流產，時宜小心，每日清晨，能在戶外，作半小時之散步，最有益於孕婦胎兒之身心。

沐 浴

孕期內，宜常沐浴，使身體潔淨，皮膚舒暢，至孕後七月，只宜擦身，不宜用盆浴，以免病菌灌入陰道，產後發生產褥熱等危險病，又孕期內切勿用水灌洗陰道，以防墮胎，惟外陰部宜常洗滌，以保清潔。

排 泄

每日大便一次，小便亦須通暢，遇大便閉結時，可多食水菓青菜開水等，以利排便，切勿亂服瀉藥，以防小產。

乳 頭 之 保 護

乳頭宜常以溫水洗淨，塗以純潔甘油，以免破裂或染病，乳頭縮入者，每日宜用熱水肥皂洗淨，用手向外拔出，以免產後授乳不便。

## 孕 期 衛 生

### 牙 齒 之 保 護

孕 期 內 牙 齒 最 易 受 病，故 宜 謹 慎 預 防，每 日 早 晚 及 飯 後，宜 刷 牙 漱 口 以 保 清 潔，多 食 含 石 灰 質 之 食 物，如 玉 蜀 黍 豆 類 牛 奶 胡 蘿 蔔 之 類，並 請 牙 醫 檢 查，有 無 已 壞 之 牙，以 便 從 早 修 補。

### 衣 服

孕 婦 衣 服，宜 輕 鬆 寬 大，勿 束 胸 扎 腹，胸 部 衣 服 過 緊，能 礙 肺 之 呼 吸 及 乳 房 之 發 育，腹 部 緊 束，能 阻 胎 之 舒 長，或 致 胎 兒 位 置 不 正，致 成 難 產。

### 腹 布

孕 婦 腹 部 隨 受 孕 月 份 日 漸 膨 大，至 孕 期 末 數 月，感 覺 重 量 下 墜，經 產 婦 腹 肌 弛 緩 者 尤 甚，不 但 使 孕 婦 行 動 不 便，並 有 使 胎 兒 轉 於 不 正 常 方 位 之 傾 向，用 腹 布 由 下 上 托，可 使 重 量 不 向 下 墜。

腹 布 之 做 法：用 二 尺 寬，五 尺 長 白 布，雙 層 剪 製 如 圖：

用 法：以 下 端 緊 靠 小 腹 下 部，而 以 帶 之 一 端，穿 過 其 他 一 端 之 孔

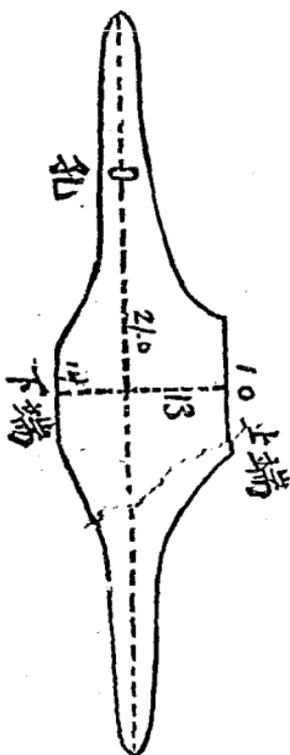
孕 期 衛 生

藥 品	日 常 生 活
--------	------------------

注意：最好到本所產科參觀式樣，以便仿製。

孕婦日常生活宜簡單，免去一切情感刺激，處事宜樂觀，愁苦悲傷，尤宜戒除，居室空氣必流通，光線必充足。

外。孕期內非經醫師處方之藥品，切勿亂服，以防意



中，繞回腰部，復轉至小腹兩旁，以安全別針鉗住，上端可用二小安全別針別住，使開口處洽合於腹部，並可繫於內衣上。

房  
事

在產前三月及產後二月，須極端節制，前者防小產，後者防染毒。

### 第五章 孕期內宜注意之疾病

娠妊血  
中毒症

此症為孕婦疾病中最危險之一，能致抽風昏迷而致命，其症狀如下，(一)頭痛(二)浮腫(三)連續之嘔吐(四)眼花，孕婦如自覺連續之頭痛，足踝及足面腫漲，漸及陰戶手面等處，大都發作於孕期末數月內，然孕後三月以後，如有連續劇烈嘔吐，及視物不清等現象，即宜停止肉食，多飲水，多食水菓及青菜，併速就醫診視，醫師勸導之事，宜切實遵守。

花柳病

花柳病對於孕婦及嬰兒之關係均大，梅毒能致小產早產及死產，早期治療能預防嬰兒先天性梅毒，

淋病能致新生嬰兒患淋濁性眼炎，或致失明，孕婦得淋病後如不治療

## 病疾之意注宜內期孕

，能致輸卵管堵塞，不再能受孕。

消化不良

孕婦自覺胃部燥悶不安，除食物須有定時外，可就醫診治。

痔瘡

胎兒壓迫，與大便祕結，往往令痔瘡增劇，故須注意通便，勿使祕結，多飲水，多食水菓及青菜，適宜之運動，及戶外生活，均能助大便之通暢。

陰道見血  
或流血

如有此等現象宜速臥床休息，并立即延醫，（或通知本所）診視。

下肢靜  
脈曲張

下肢靜脈曲張，乃因胎兒壓迫所致，故兩腿宜常抬高，大便尤須通暢。

其他  
疾病

孕婦不論發生任何疾病，宜臥床休息，從早延醫診視，切勿亂服葯劑，或聽信無醫學知識者之煽惑，以致發生危險。

第六章 臨產應備之物品

一二

一、冷開水一大壺，在預計產期之前十日即預備之。每早以壺盛潔淨清水煮開之，壺嘴塞以棉花，以原壺置冷處待冷備用，切勿轉入他壺，如當日未用，嗣後每日須更換鮮潔清水，煮開備用，庶幾安全可靠。

二、熱開水二大壺，可於孕婦腹痛時預備之。

三、面盆一個，洗手用。

四、腳盆一個，置於床下，以備供盛污物。

五、潔淨棹子一張，置床邊，以備放置接生時應用物品，棹上及床上，勿置無用雜物，免礙接生時一切工作。

六、床宜設光線充足處，家中無電燈者，須另備燈燭，除床上應換清潔被單外，床上物件，須完全撤除。

七、油紙或油布兩張，原張毛紙或表信紙四刀。

臨產應備之物品

八、丁字形帶兩條，製法取白布二條，一條長二尺，一條長四尺，闊皆二寸半，以短帶之一端縫于長帶之中間，使如丁字形。

九、包腹布兩條，可用白布製之，闊一尺二寸，長四尺，作產後包腹之用。

十、清潔軟布內衣一套，備產後更換。

十一、清潔被褥兩套，備產時及產後應用。

十二、來蘇水一小瓶。

十三、軟布內衣最少三件。

十四、小夾衣兩件。

十五、小棉衣兩件。

十六、小包被兩條。

十七、小棉墊四個（長十五寸闊九寸）。

十八、小油布一塊。

臨產應備之物品

一四

- 十九、軟而具吸水性之白尿布。最少一打（一尺五寸見方）。
- 二十、稀酒精（百分之七十五）一瓶。
- 廿一、液狀石蠟一瓶。
- 廿二、硼酸水（百分之四）兩瓶。
- 廿三、草麻子油一瓶。
- 廿四、消毒棉花大小各兩包。
- 廿五、消毒產後墊二十四個。
- 廿六、別針半打。
- 廿七、消毒棉花籤二十支。
- 廿八、消毒臍帶布五塊。
- 廿九、消毒綑帶三個。
- 三十、鑷子一個。

衛生事務所製有生產必備匣裝配以上（二十）至（三十）各種生產應

用物品按照原價出售，以便產家購用。匣內各種應用藥品及消毒材料，均附詳細說明，凡屬孕婦，均可購備一份。貧寒者酌量減收。

## 第七章 臨產時之準備

一、產房第一要潔淨，在預計產期之前即須預備一清潔幽靜房間。產床設在光線充足之處。一切在產時產後不須用之物件，皆宜搬除房外。務使產房簡單潔淨。

二、臨產腹痛：初起時痛輕而短或祇微覺腰痛而已，漸延至臍上部，而至臍下部。此時若無血或水由陰道流出，可隨意在房內行動，及照常飲食。至陣痛長而重之時，當臥床勿動，急速延請助產士或產科醫師，此時切勿用力下掙。同時預備冷熱開水待用，並將產婦及嬰兒應用物件備齊。

三、床上用油紙或油布等墊好。產婦臥床時，頭向床之右端。以便助產人員之工作。

## 請本所助產士接生之手續

四、在腹初痛或腹未痛時，如發現血或水由陰道流出，宜立即延醫診視，或通知本所。（電話二二八二四）。

五、助產士或產科醫師，有所指導之事，切宜遵守。未囑用力之時，切勿用力，以免開足之子宮頸崩裂。倘此時枉費精力，臨產時必反疲倦無力。

六、如助產士或產科醫師未到之前，腹痛劇烈，宜躺臥床上，切勿坐盆或上馬桶，或任舊式產婆探摸陰道，釀成產褥熱等險症。

七、助產士或產科醫師未到而嬰孩已產出者，產婦應臥床勿動，臍帶亦勿剪斷，靜待助產士到時，再為料理。切勿任家人或鄰人剪結臍帶，致釀成嬰兒患臍風（破傷風）之險症。

### 第八章 請本所助產士接生之手續

一、凡在孕期中經本所檢查者，臨產時可由電話或派人通知本所產科，以便於最短時間內得到本所助產士之護理。

請本所助產士接生之手續

(二)、凡經本所產科醫師囑咐住醫院或在產院生產者，切宜遵守，以免發生危險。如確因經濟困難無力住院，可與本所產科面商免費辦法。

(三)、本所不收接生費用，助產士或醫師至產家接生，或產後訪視之車資，應由產家直接支付。

(四)、本所助產士或醫師至產家診視後，決定尙不卽生產者，請勿強留待產，以免貽誤其他工作。

(五)、助產士或醫師所指導之事，切宜遵守。

(六)本所電話二二八二四。

對於產後護理，  
及育兒方法，可參考  
本所出版之「產後須  
知」，及「育兒常識」  
兩書。

## 南京市衛生事務所 母親會 兒童會 緣起

強國之道，必先強種，強種尤宜注重兒童之健康，以兒童為國家之基礎，亦即一國未來之主人翁，健康與否，關係重要，直接能謀家庭之利益，間接影響國家之繁榮，為父母者，應如何使兒童充分發育，長保健康，本所有鑒及此，爰有母親會之組織，舉凡育嬰要旨，衛生常識，以及有關家政之各項問題，莫不在研究及討論之列，每次開會，請有專門人才蒞會指導一切，并作有系統之演講，庶為人母者，有所依循，尚望各界婦女，踴躍參加，同登健康之域，永享家庭之樂，訂於每星期五下午二時，在豐富路本所開會，並為養成兒童衛生習慣，使兒童日常生活適合衛生起見，同時舉行兒童會，有志參加者可先至本所報名入會，屆時至祈蒞臨，實深欣幸。

(9)