

家庭計畫



(林吉耶)

愉快的新婚

·鍾嘉祥·蔡榮福·

(續上期)

(六) 夫婦同床或分床？

結婚後一直和丈夫同床，最近聽人說，夫妻應該分床才能保持新鮮，可是丈夫不在身邊，就睡不着，怎麼辦？

夫妻如果有深厚的感情，即使長期同床也不會厭煩。若希望先生在身邊，應該永遠保持同床而眠的習慣，不過這也有缺點，可能會使性生活增加，如果體力沒有問題，倒是不必介意。

如要合乎衛生的原則，在同一房間置二張單人床，也可以避免照顧的不便。稍微保持一點距離，不致過分的縱慾，對身體總是有好處的。

(七) 月經期間性生活

對身體有沒有害處？

月經並不是病，因此月經期間的性交，在醫學上說，並沒有害處。不過月經期間，女人的陰道與子宮因充血，黏膜變軟，只要性交不過分激烈也就無妨。

爲了免使丈夫生殖器官沾染經血，性交前經血要擦拭清潔，同時也要注意不使經血沾在被褥上。

月經期間的性交，因爲有這許多麻煩，對太太未免是一種負擔，但爲了滿足先生的需要，並不一定要做陰道內的性交，不妨由太太替丈夫做陰道外愛撫和射精。

(八) 先生常因工作關係，滯留在外，太太應該怎辦？

男女的性慾，是生理賦予的，先生長時間不在家，太太感到不足爲怪。如果因強烈性需要時，不妨偶而用手淫的方式去求滿足，也是一種方法。

此外，丈夫不在的時候，太太也可以利用這段時間多看點書，培養閱讀興趣，或找些業餘的工作，使性慾沖淡，也是很好的解決方法。

(九) 性生活的適當頻率

二、三十歲的人，性生活每周幾次才合適？這並沒有一定的標準，祇要第二天不覺得疲倦就可以。剛結婚，丈夫若是精力充沛，每星期兩三次是正常的，隨年紀的增加，次數自然會減少。

在太太感到疲勞時，仍須滿足先生的要求，似乎有困難，因此最好增加午睡時間，以減少疲勞。而且多吃含有蛋白質與乙種維他命食物，對性的需要會提高，不難應付丈夫的要求。性交並不一定每次做陰道內射精，有時用愛撫的方式，使先生射精，也可以減少疲勞。

懷孕時期的衛生

(一) 懷孕的徵兆

(1) 懷孕的第一個現象是停經。但精神的過度緊張或疾病等，也會引起月經停止，所以在月經停止後兩周，最好請醫生檢查是不是懷孕了。

(2) 陰道的變化：陰道的顏色會變呈紫藍色，白色粘性的分泌物顯呈增加趨勢。

(3) 乳房的變化：懷孕後乳房有增大及豐滿的感覺，乳暈範圍擴大、顏色較深。在懷孕第五個

月時，乳房會分泌半透明的初乳。

(4) 子宮及腹部的變化：由於子宮的增大，在懷孕第三個月開始，腹部逐漸增大，孕婦腹部皮下可以看到很多線紋。如果是第一次懷孕的，這些線紋是暗紅色的，而懷孕第二次以上的孕婦，則呈銀白色。本來在腹部中央不甚明顯的一條線，一旦懷孕後，漸漸變黑，愈來愈明顯。

懷孕第四個月時，就可從腹部觸知子宮。第五個月會有胎動的感覺。

(5) 體重的變化：在懷孕的最初三個月中，體重略有改變，僅增一、一公斤左右，中間三個月約增四、九公斤，最後三個月約增五公斤，通常體重共增十一公斤。

(6) 由於腹部的日漸增大，致使橫隔膜上升，因此孕婦的呼吸有些迫促，胸前可能感覺苦悶。懷孕初期，也可能會有惡心、嘔吐、胃口不好的現象。

(7) 懷孕時小便的次數增加，皮膚的排泄量也會增加，且常有便秘及消化不良的現象。

(8) 由於膨大的子宮壓迫到骨盤的血管，會引起下肢的浮腫。臉上或皮膚也會出現黑斑，但這些黑斑在生產後大部分可以消失。

(二) 產前檢查

爲了保護孕婦和胎兒的安全，使生產時不會發生危險，懷孕期間，應該常到衛生所或找婦產科醫生檢查。如有異常現象，可以提早發現，並做適當的預防。

懷孕十個月當中，胎兒發育各月情形都不一樣，因此，必需常做檢查，尤其是在懷孕末期更不可疏忽。通常懷孕頭六個月內，每個月檢查一次，七至八個月時，每半個月檢查一次，第九個月時，每星期檢查一次，合計檢查十三次。若有特殊情形時，檢查次數應當增加。

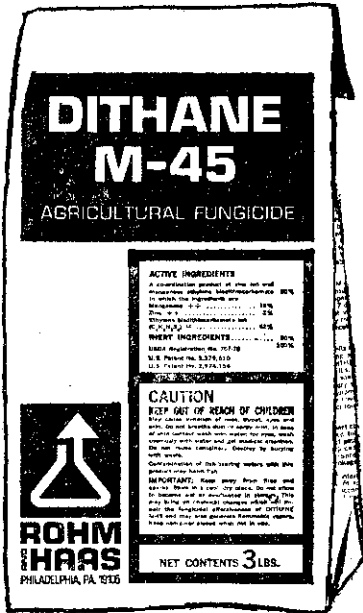
(三) 孕期中應注意的事項

懷孕期間，由於生理上許多的改變，許多事情應特別注意。

ROHM AND HAAS
PHILADELPHIA
PHILADELPHIA PENNSYLVANIA 19105 USA

羅門哈斯
農葯

大生*四十五
(DITHANE* M-45)



三磅紙袋原裝進口

■現貨供應■

民豐化工股份有限公司

台中縣大肚鄉中和村中山路10~6號
電話：烏日局一〇六號

台灣總代理：

青象貿易有限公司

台北市漢口街壹段144號711室
電話：三三六一七七

◎說明書函索即寄

*美國賓州費城羅門哈斯公司
登記商標

(1) 孕期的性生活：在懷孕的初三個月，性交容易引起子宮的收縮而致流產，宜加節制。最後三個月時，則應絕對禁止。孕期的性交並應注意性交姿勢，以不壓迫胎兒為原則。

(2) 衣服：懷孕期間腹部隨月份的增加而膨脹，平常的衣服是穿不得的，所以要特別做幾件寬大的孕婦衣，才不致緊束着身體，妨害胎兒的發育。襪帶和褲帶最好從肩上掛下來，才不會阻碍血液的通行。不要穿高跟鞋，它會妨害身體的姿勢，引起背部疼痛，及發生跌交引起流產。

(3) 營養：孕婦的食物除了供給本身營養的需要外，尚須供給胎兒營養，所以懷孕期間，攝取營養要比平時更多。除正常的飲食外，仍要增加三類食物。

① 創造血液及肌肉的物質——蛋白質：如豆類、肉類、魚類、花生米、脫脂奶粉等。

② 創造骨骼、血液的物質——礦物質：如菠菜、甘薯葉、胡蘿蔔等綠色及黃色蔬菜等。

③ 調節生理作用的物質——維生素：如番茄、橘子、木瓜、番石榴、鳳梨等水果或其他含有豐富維生素的果菜。

正常的孕婦，自第七個月起，體重每月增加一五至一七公斤，如果體重增加太快，那麼甜食、果醬、油炸食物、肥肉、點心、汽水等應絕對禁

止，鹽分也應減少。

(4) 睡眠和休息：在懷孕期間，會比平常想睡，所以除了晚上帶有充分的睡眠外，白天至少也要有一小時的午睡。睡覺時應將腳部墊高，坐的時候，也應把腳抬高，可以減少靜脈曲張的機會。孕婦需要充分的休息和睡眠是不錯的，但有些人却誤會，一旦懷孕，什麼事都不可以做。這種想法是錯誤的。在懷孕期間，可照常作家務，但不可舉重或攀高，也不可過度疲勞或作長途旅行。

(5) 沐浴：孕婦因排泄作用增加，所以每天應用溫水洗滌一次。洗澡水不可太熱，以免刺激子宮，更絕對不可行冷水浴。懷孕的最後三個月，不可用盆浴，應改以淋浴或擦身。生殖器的外部應常沖洗，保持清潔，避免感染。

為了產後便利授母乳，孕婦每天應早晚多洗乳房和乳頭一次。洗時先將兩手洗乾淨，用軟布或棉花沾肥皂洗擦乳頭及四周，一兩分鐘，再用溫水將乳頭及四周洗淨，用毛巾擦乾，並應戴乳罩，將乳房托起，可使乳管通暢，使乳頭暢通無阻。若乳頭有凹下現象時，在洗完乳頭後，輕輕用力向外牽引，以便利將來嬰兒的吮吸。

(6) 防止便秘：孕婦有易生便秘的現象，每天應按時大便一次，應多喝開水，多吃水果和蔬菜，以保持大小便的暢通。如果尿量突然減少，或尿

1. 最後月經第一日為

58年1月9日

9月7日

預產期：58年10月16日

2. 最後月經第一日為

58年7月26日

+ 1年-3月+7日

預產期：59年4月33日

亦即59年5月3日

四 預產期計算方法

自最後月經的第一日起，按陽曆推前九個月（或退後三個月而加一年），再加七日即為預產期。例如：

中含有膿或血液時，應請醫生診治。

(7) 切勿隨便服藥：懷孕期間，若有嘔吐不止、皮膚發黃、全身浮腫、頭暈眼花、心跳氣喘、體重突然增加、忽然腹痛、下體流血、胎兒不動等現象發生時，應趕快請婦產科醫師診治，不要誤聽人言，並忌隨便服藥。

(8) 保持精神安定：懷孕是一種生理上正常的現象，而不是病狀，婦女當懷孕時，應安心等待嬰兒的來臨，保持精神安定，注意日常生活保健，生產時，就能安全順產，並且可以減少痛苦。