

定期作產前檢查，因而當時因懷孕生產而死亡遠較今日嚴重，例如在臺灣地區民國四十一年共有七三〇名孕婦死亡，在民國六十五年減為一二五名。這些死亡的孕婦約有一半是因出血死亡的，有四分之一是因妊娠毒血症而死的，其他則為感染心臟病、肝病、腎臟病等而死亡的。以今日醫學科學的發達，醫療設備的完善，這些死亡大多是可以避免的，例如出血，若作產前檢查，生產時選擇設備完善的婦產科醫院（輸血設備、超音波設備及胎兒監視等）由有經驗合格的醫師接生，則大部分是可幸免的。

產前檢查時必須將本身的疾病及家族性的疾病告訴醫師，讓他在孕產過程中加以注意。醫師常常要作一次詳細的身體檢查，包括血壓、體重、心臟、肺部、抽血檢查、尿分析、腹部（包括從外面的檢查、內診、了解子宮大小及胎兒的發育狀況）。

一般情況下，懷孕前六個月，每一個月檢查一次，第七、八個月每隔二星期檢查一次，第九個月以後每星期應檢查一次，遇有任何異常現象，如出血、嚴重的腹痛、頭痛等要立刻到婦產科醫院檢查。

噁心嘔吐如何處理？

懷孕初期最令人困擾的便是噁心與嘔吐，俗稱「害喜」。據一項研究指出，至少有一半的孕婦有噁心的現象，至少有四分之一的孕婦發生嘔吐。噁心與嘔吐不但發生在早晨，也發生在晚上，很多的孕婦則整天感到噁心不適，疲倦與餓時特別容易發生噁心與嘔吐。

以往一直以為這種現象是心理因素引起的，但根據研究指出，噁心與嘔吐的主要原因可能是由於一種生理變化引起的——血液循環中高濃度的黃體激素是主因。黃體激素又稱妊娠素，在懷孕的初期，它的作用是減少子宮的活動，促成胎兒在子宮內生長發育，黃體激素也有減少腸胃的活動以及減少胃粘膜炎的作用。

因此醴類的新陳代謝受影響，以致發生噁心與嘔吐，妊娠三個月後會自然慢慢的消失。對噁心與嘔吐的處理是少量多餐（一天可分六次吃），液體食物（如湯類、牛奶）與固體食物分開食用較不易引起嘔吐，白開水較易引起噁心，因此可以改喝飲料如汽水、果汁、茶。早晨的噁心嘔吐可在起床前吃幾片蘇打餅乾，休息片刻再慢慢起床，因疲倦與餓容易發生噁心與嘔吐，因此應盡量避免。若是以上的方法均無改善，則應找婦產科醫師診治，嘔吐厲害有止吐劑，但一定要由婦產科醫師處理，絕對不可擅自用藥，以致危害胎兒。

充分休息和睡眠

嗜睡與疲倦也是懷孕初期常發生的困擾，尤其是有噁心嘔吐與營養不良現象發生時更易發生，這也可能與血糖的降低有關。解決方法只有充分休息與睡眠，白天最好工作一段時間後能休息片刻，例如中午小睡片刻，夜晚有充分的睡眠。家內若無其他人分担家務，準父親最好能分担家務，減少孕婦的負擔。嗜睡與疲倦也在妊娠三個月以後慢慢消失。

小便次數增加是另一個問題。十個孕婦中有七人在妊娠初期以及妊娠末期有這個現象，主要是增大的子宮壓迫膀胱所致。妊娠期間腎臟負責排泄母體的廢物外，胎兒的廢物也由其排泄，負擔加重，如腎臟不健全則易發生障礙，且輸尿管易受骨盆壓迫而使尿液排出不全，因而易引起腎臟的問題。因此例行的產前檢查必須驗尿，以明了腎臟功能是否健全，若尿量突然減少，最好趕緊就醫檢查。

便秘也是懷孕初期的一個困擾問題，這主要與腸壁的蠕動減少有關。孕婦活動若減少或因貧血而攝取鐵質更易有此現象。多吃蔬菜、水果、果汁等，每天有充分的時間，定時上廁所，不可過分用力，更不可隨意灌腸，因它可能刺激子宮收縮，導致流產或在妊娠末期引起早產。

台北街頭

看電影·擺長龍

台北市的每一家電影院，平常的日子並不太擠，但是一到假日、周六，就要大擺長龍才能買得到票。如果你不想跟人家排隊擠的話，「電影黃牛」就會來向你招手，一張票原來只要五、六十元的，他們却要加個二、三十元的價碼，遇到賣座的片子，加上四、五十元是常事。我在想，如果這些黃牛一天賣個五十張，一天下來也有千把塊錢，比起高級官員的薪水還要多，更不要說你我可以了。

別小看他們（一部分是女性）衣着中等，家裡却是樓房美食，說來會令你咋舌吃驚的。

現在看電影雖然不比泡咖啡廳或上舞廳來得貴，但是一流電影院票價都在六、七十元，二流的也要四、五十元，一家人都去捧場的話，起碼要花個數百元，加上出來吃宵夜，也夠你心疼的。

可是這兒的年青人，他們都是電影院的常客，而且學生又占了近半，難怪有人說都市人比鄉村人懂得享受，你說對嗎？（阿郎）

