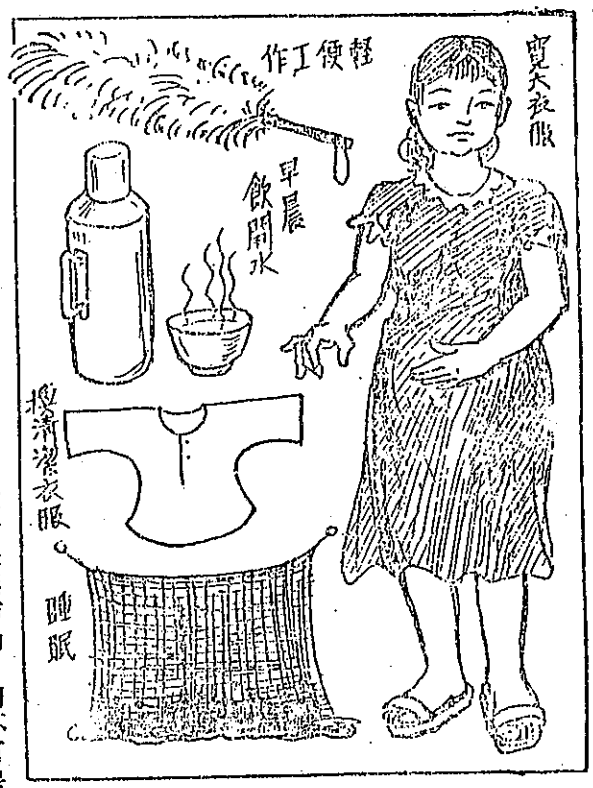
婦女家庭

孕婦生活

兒雙方的健康，懷孕的婦人在生活上對於下列數點應加特別注意：

飲食　胎兒的成長全賴母體供給營養。孕婦營養不良以致不足供應胎兒所需的養份時必然要從母體裡攝取，如牙齒和骨骼的鈣就是此例。這不但使胎兒生長受阻並可促使母體衰弱。因此孕婦的營養應當超過自身的需求。孕婦最適合的食物應含充分的蛋白質，富有礦物質如鈣、鐵等質及相當充分的各種維他命以供胎兒生長及分娩與哺乳的需要。近山地居住或罕食海鮮者尤應注意碘質的供給。食物富有上述的營養者是牛乳、蛋類、瘦肉、魚類、肝腎、蔬菜生果等。尤應多吃蔬菜水果以及足量的飲料。

孕婦的食物應適量，不宜使過分肥胖或致難產。少食脂肪和糖類的食物是最好的方法。肥膩猪肉和油煎食品難於消化，宜少吃，免胃腸受礙，過量刺激性的食品如香料或辣椒不宜多吃。鹽不必多食以防妊



衣服　衣服宜寬大便於動作，胸腹不宜束縛，嚴禁褲帶的緊束。一切應以適合天氣保持體溫為原則。不潔衣服與高跟木屐不宜穿。如生產過數次的婦人須要使用腹帶以保持下腹溫暖及胎兒的正常體位，腹帶長約七八尺，濶約一尺，使用時細紮也不可過緊。

運動　孕婦不應完全禁絕運動和操作，但亦不宜過度操作和做激烈的運動以召致胎兒及自身的危險或使影響分娩的安全。舉重或乘坐長途舟車也可能引起流產。至於家常輕便工作或散步是無妨的。切不可居留深暗房間，宜有充分的新鮮空氣，常晒日光保持一般人體應有的健康。

排洩　孕婦大便宜暢通，防止便秘的方法是：①每日行緩和運動，不可太劇烈；②應養成按時通便的習慣；③早晨起床後，可飲溫沸水一大杯；④食品中應有多量的新鮮水菓及蔬菜，減吃肥膩肉食；⑤飲料須充足以助消化。孕婦小便當迅速排除以免積貯而致子宮後屈的病，因子宮充盈在小盤內，膀胱受壓，小便次數增加，乃是必然的現象，不宜強忍。

（下期續）

傷風

患着傷風，能使身體衰弱，抵抗力低，易引起其他疾病如肺炎及呼吸器官上的各種病症。

病狀　輕微傷風時感覺頭重疼痛，發熱，咽喉疼痛，鼻腔閉塞，接着就鼻水淋漓，呼吸困難，口粘痰增加。較重的發高熱、惡寒、嘔吐、下痢、骨骼腰脊疼痛，甚至高熱致失知覺。

傳染方法　直接的感染是與病人接觸如談話，合用器具，間接的是由於病者的涕唾隨地遺留，乾後隨風漂蕩空中，被常人於呼吸時吸入。

預防　在病人方面應注意公共衛生，當咳嗽或噴嚏時宜以巾掩口，不宜隨時隨地遺下涕唾，所用的手絹應作消毒處理，避免涉足公共場所。在非病人方面應與病人少接觸，不與病人同食或合用器具，衣服宜適時，保持體溫，免過寒過熱，更換去濕衣，早晚天氣較涼，宜及時加衣，冷天或下雨時足部不宜受潮濕過久，不宜久坐在過於通風或潮濕的地方。至於食物方面，常人固應注意營養以增加抵抗，病人更應多食富於營養及易消化的食物。

治療　對於傷風最有效的治療方法便是事先預防，如已感染着傷風，最適合的是休息，不要再重受傷風，病者的被褥宜多晒，給病者足量的新鮮空氣以減輕頭痛，過去習慣是飲用熱檸檬汁使大便暢通并發汗以減低熱度，至於嚴重的傷風須要服藥的應請醫師治療。

洗滌法

在這輕寒的秋風裡，令人感覺到毛線織品的需要，這裡介紹一種簡單適當的洗滌毛線衣物的方法。

將折下的舊毛線繞成約四十糎左右（約合一尺二三寸）的線圈，浸在熱的肥皂（石鹼）水裡，用手揉動，但不可扭搓致使毛線打圈後或有縮小現象，致仲長，或經過二次的揉洗後，才放在清熱水裡漂洗，切不可用冷水致毛的纖維縮小；整件的毛衣也是如此洗法。

晾乾應使用陰乾方法，線圈要穿過二根平行的竹竿，不讓牠隨着水的重量而向下伸長，最好的方法是把毛線放在吊起和乾淨的竹箕裡。毛線衣服在晾時不宜高吊使損壞原形，應平鋪陰乾，尤以毛衣的肩部和下襟更應注意。

姙娠中の婦人は自分自身の體ばかりでなくお腹の中にある胎兒の健康をも考慮しなければならないので、左記に述べる事は特に注意をして頂きたい。

食事　先づ食事の問題であるが、云ふ迄もなく胎兒は營養を母體から吸收する。だから、姙娠時に營養が足りないと體内で成長してゐる胎兒に充分に營養を補給する事が出來ない爲め生れて來る赤ちゃんの健康に影響する。例へば姙娠中にカルシウムを充分に攝らなかつた母親の赤ちゃんは骨骼や齒が丈夫で無い。姙婦が營養を澤山とらないと、丈夫な赤ちゃんを得られない計りでなく、姙娠中に體が衰弱する。ではどんな食事をしたら良いか？先づ蛋白質、次に礦物質を澤山含んだカルシウム、燐、鐵分、その外に各種のビタミンを含んだ食物を澤山食べると丈夫な赤ちゃんを生めるし、母乳も餘るほど出て來る。山地などの如く新鮮な海産物の得難い所では、大切なヨード分が缺乏しがちであるから、その點を考慮して食事をしなければならない。上述の様な營養分を豐富に含んだ食物として、牛乳、脂みの少い肉、魚、肝臓、野菜、果物などがあるが、ビタミン補給の爲めに野菜や果物は出來るだけ多く食べる様に努めて頂きたい。脂みの多い肉や油つぽいものを食べすぎると、姙娠中に最も悪い胃腸病や消化不良になるから、なるべく避けた方が良い。また胡椒（コショウ）や唐辛（トウガラシ）の如き刺激の強い食物も姙娠中は多く食べてはいけない。鹽は多く摂り過ぎると姙娠腎臓病になる恐れがある。

衣服　動作に便利な様に寬くゆつたりした衣服が良く、腰紐（褌帶）は腹部を緊めつけない様にゆつくりする。踵（カガト）の高い靴やゲタは避けた方が良い。前に數回お産をした者は、胎兒の位置を正常にし、産後お腹の恰好を良くする爲にも腹帶をしめると良い。

運動　激しい運動は姙娠中良くないが、そうかと云つて全絶運動を禁止するのは贊成しない。日常の家事や散歩の様な輕い運動をすると反つてお産が樂になる。重い物を持ち揚げたり、船や汽車による長途の旅行は流産し易いから禁物。また姙娠だからと云つて家の中ばかり引込んでゐないで、外に出る事もおすゝめする。

便通　姙娠中の便通には特に注意して、便秘にならない様にする。そのためには、（一）毎日輕い運動をする。（二）一定の時間に便通がある様な習慣をつける。（三）早起きした時にお湯を一杯飲むと良い。（四）新鮮な果物や野菜を多量に攝る。なほ、姙娠中は子宮が大きくなる爲め、膀胱が壓せられて小便の回數が多くなるが、これは自然現象であつて、無理に我慢すると子宮後屈になる。（續く）

醫學常識——感冒

感冒（風ひき）は重病と云ふわけでないが、此れにかゝると身體の擧動が不便な上に、長びくと體が衰弱して抵抗力が弱り、肺炎や其の他の呼吸器等の病氣まで引き起す恐れがある。殊に赤ちゃんは感冒から肺炎になり易いので、油斷は禁物。

病狀……頭痛、發熱、咽喉（ノド）が痒くなり、鼻が詰るかと思ふと水鼻が出て、口に粘膜が出來たりして甚だ不快であるが、これはまだ輕い方で、感冒も重くなると、高熱を出して、惡寒を覺え、嘔いたり、下痢をしたり、全身の骨に痛みを感じたりする。

傳染の經路……感冒は一種の傳染病で、病氣の人と話をしたりすると、病菌を吸ひ込んで風をひいてしまふ。間接的には病人の吐いた唾が乾いて、病菌が空中に吹き飛ばされ、それを吸ひ込んで感冒にかゝる人もある。

豫防……何んと云つてもお互に公共衛生を守る事が大切で、例へば、風をひいた人は他人と話す時には、口をハンカチで覆ひ、やたらに唾を吐いたりしない様に心がけ、人の多い場所には出歩かない様にする。健康な人は努めて病人と接觸する事を避け、病人の器具や衣服を使つてはいけない。汗をかいたら、すぐに下着を換へ、周の日など下足が長い間濕つて居ない様に注意する。

療治法……さき程述べた様に豫防が大切であるが、不幸にして感冒になつたら、先づ第一に床について休息する事が大切で、輕い感冒ならこれで治つてしまふ。蒲團（フトン）は良く干したものを使ひ、室内は新鮮な空氣が入る様にする。熱いレモン水を飲むと發汗して、熱を下げるのに效果がある。病氣が重い場合には、藥屋に詰ねて適當な藥を呑むか、醫者に相談した方が良い。