

懷孕以後

孟還

結婚多年尚未得一子半女的阿來夫婦，每看到人家的孩子，無論他是美的醜的，整潔的還是滿身泥土的，總喜歡抱過來逗弄一下。阿來心裡想：「要是自己也有這麼一個孩子是多好啊！」

阿來的妻子月英，自然也有此想法，並且為自己的沒有孩子，感到非常難過。終於聽從隣居王家嫂子的勸告，夫婦倆同去看婦產科醫生，經過醫生的檢查和診治，果然不久月英就懷孕了。

這是他們莫大的喜訊。可是他倆從來沒有關於這一方面經驗，便再去請教醫生。下面是醫生的指示：

要每餐吃得簡單而均衡。不充分的營養，會影響你和你的孩子。胎兒生來就知道他需要什麼才能充分地生長；他於是也努力地獲取養料。假使你的食物，缺乏鈣質或是別的



礦物質，不但你的牙齒會痛，並且也會影響到將來孩子的骨骼及牙齒的發育。

不要吃得太急促，不要在你神經緊張的時候吃。不要吃任何你不喜愛的東西。不要吃得太多。不要飲酒或其他含有酒精的飲料。不要吃炸的食物，最好將它烘，煎，煮；這樣比較容易消化些。

要在一間通風的房間裡，每晚得到最少八小時的睡眠。如果可能，在白天也應該稍躺一下。

生活要有節制，什麼事都不要過度。要避免受涼或過份

勞累。如果你覺得有什麼疑慮，或是有嘔吐，頭痛，發冷，高熱，咽喉痛，昏暈，或是你的手，臉及足，有腫脹等病徵的話，應該馬上去看醫生。如果在妊娠期中的任何時候，有痙攣，分泌物或流血發生，那就應該保持鎮靜，馬上睡到床上，休息不動，直到醫生來臨。他會告訴你怎樣去做。

不要在懷孕的七個月以後，或是孩子未滿六星期以前，舉行性交，最好讓你的醫生，同你的丈夫，討論討論這個問題。

不吃不潔的冷飲料

阿南

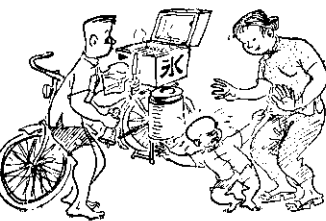
上月九日和十一日，基隆電力公司八斗子火力發電廠員工眷屬八十二人，及臺中縣霧峰鄉三十一個兒童，因吃冰淇淋和冰棒，先後發生了集體中毒的事。中毒的原因，據調查是因製冰的原料腐壞所致。

這兩件中毒案連續發生後，本省衛生處，已通令各縣市衛生機關，切實檢查冷飲業的清潔衛生，以防再有類似事情發生，而保民眾健康。本刊曾經屢次向各位讀者提起夏令衛生問題，尤其是夏天的冷飲，更需切實注意。在此冷飲中毒事件發生之後，本刊謹再向各位讀者提醒：

街頭不清潔的冷飲，最好不要吃，因為這

些不潔的冷飲，就是傷寒、霍亂、痢疾等傳染病的媒介。想想自己的健康，不要貪圖便宜。尤其要勸告子弟們，不要隨便買來吃。如果要吃的話，也必須選擇清潔衛生的冷飲店中的，才比較放心。但無論如何，總不如回家喝冷開水，或自己家中做的冷飲料來得安全。

養成衛生的習慣，食前便後，一定洗手，可以減少一切疾病發生的機會，常保健康，延年益壽。



不要在第七個月之後，還坐在澡盆裡沐浴。因為這樣對外生殖器有傳染疾病的危險，可以改行淋浴或擦浴。

要確保你每天大便一次和排洩相當量的小便。如果你發生便秘或有痢疾，應該找醫生診治。

要時常去醫生那裡檢查，尤其是在懷孕的第三個月以前，更應該請醫生檢查一下。因為大多數的流產，都是發生在這三個月內。因此在這些併發症還沒有發展得厲害的時候，及時加以預防。假使在這時期危險的。

內，你更易發生嘔吐或「早晨病」的話，自然，醫生也會給你很多的指導和幫助。

△小常識▽

因漏電而引起火災，應速把總開關拉開，以絕電源。保險絲斷了，應換同樣粗細的，不可用比原來粗的，或銅絲鐵絲代替保險絲。

潮濕的手，勿觸電器。凡身體潮濕，或站在有水的地面上，或碰上通地面的金屬物時，如觸及電流的話，都是非常危險的。