

怎樣迎接新的生命？

懷孕期間的心理和生理衛生

舟

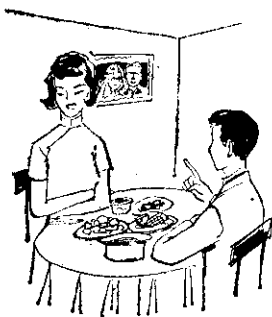
如果夫妻相處得很和協，這不但是家庭幸福生活的保證，而且幫助妻子順利的通過女性生活第二關——懷孕。

當懷孕時，女人的性情常會改變的，不管她覺得和暢或不適，她一定感覺不同。有的超過平常的精力，心理面覺得舒適而溫暖，不會感到疲倦，一切對她都是美好的。鄰人會說：「她快要做媽媽了，你看她多麼的快樂！」

在懷孕期間，由於內分泌腺的功能和新陳代謝的變化，身體的外形和內部都跟着變化，一直到嬰兒出生後，一切才又恢復到往常一樣。

懷孕的前三個月，孕婦們常會有特殊的疲倦，早起不想收拾牀鋪，飯後又常感到困倦。最好於飯後，把腳抬高，休息一兩個小時，假如可能的話，小睡一下更好。

萬一有小產的可能，應避免過度勞動和憂愁，並作有規律的額外休息。小產是很難預先診斷的，但是如果你有了一次，並不意味以後一定還會小產。據統計，約有百分之三十的胚胎，在未足月前即告流產，其中約有四分之三是由於卵本身的發育不良。在懷孕中期的三個月，孕



婦較為寧靜，這時她們常有旺盛的精力，可以操作各種工作。到了最後的三個月，孕婦應該貯備精力，準備生產。

生產時，需要幾個鐘頭，動員身體內的各種能源，以迎接新生命。貯備精力最重要的方法，就是足夠而安靜的睡眠。不要為將要作母親而不安，不要為生男或生女多費心思，最要緊的還是順利的分娩。

如能注意到下列事項，對於孕婦健康是很有幫助的：
(一)要有充足的睡眠，最好把睡覺的時間略為提早。

(二)感覺疲倦時，可以暫時放下日常工作。在小家庭裏，愛護妻子的丈夫，會自動的來幫忙日常瑣事的。

(三)感覺疲倦時，可以暫時放下日常工作。在小家庭裏，愛護妻子的丈夫，會自動的來幫忙日常瑣事的。

(四)懷孕的最後三個月，丟下所有的固定工作，每天在精神最好的時候，作些輕鬆的工作。

(五)在最初的三個月和最後的三個月，應該避免一切的宴會和費力的活動，旅行也是非常不適宜的。

(六)懷孕期間的營養要確實注意，選擇新鮮而富有維他命的食物。

(七)定期到醫院裏去做產前檢查。

* * *

如果你是很愛活動的農村少女，在忙著做家事，又要常常開會，洗衣服都沒有時間，你可以試試圖中這三件式的服裝。在家穿背心，做事方便又涼爽，臨時披上一件外衣，就可以出門了。(末)



結核病的傳染

當我在高中讀書時，長得又高又瘦，在一次體格檢查中，(那時的檢查很馬虎，沒有驗血也沒有愛克斯光)，竟說我有結核病的嫌疑。同學們知道了都很怕，不敢和我一道吃飯，後來我到大城市裏去檢查，結果並沒有病。

以上是幾十年前的小故事，現在醫學比以前發達，一般人的醫藥知識也增多了，可是類似的觀念還沒有完全絕跡。公保處的人告訴我，他們為公保人員做胸部檢查以後，有的機關將老結核病患者調職，有許多人怕影響職位，不願意去接受檢查，因此失去舉辦檢查的原意。

結核病的「傳染」和「得病」是兩回事，一般講來，被傳染也不是容易的事。許多人走進結核病醫院裏，就用手帕掩着鼻子，其實結核菌是很小的東西，眼睛看不見，並非吸進一個就會得病，掩一下鼻子也不能預防。現代的知識告訴我們，結核病患者打噴嚏，最會散佈病菌，所以一定要用手帕掩住口鼻，以免傳染他人。

結核病的傳染，也不像一般人想像得那樣容易，並非看了病人一眼或與病人談過話就會傳染，如果和開放性病人，作三個月以上的長期接觸，那是很可能被傳染的。(摘錄「健康教育通訊」星兆鐸先生講稿)