

上海市公共卫生公益电话咨询服务中心 组编

呵护五期 做健康女人

• 张立强 魏晓敏 主编 •



上海文化出版社

呵护五期，做健康女人

I2320 上海市公共卫生公益电话咨询服务中心 组编

张立强 魏晓敏 主编



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

呵护五期,做健康女人/张立强,魏晓敏主编.

—上海:上海文化出版社,2011.12

ISBN 978-7-80740-789-8

I. ①呵… II. ①张…②魏… III. ①女性-保健-
问题解答 IV. ①R173-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 218748 号

责任编辑

熊仕华

装帧设计

汤靖

书名

呵护五期,做健康女人

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海绍兴路74号

网址:www.shwenyi.com

印刷

上海港东印刷厂

开本

787×960 1/32

印张

5.125

字数

96,000

版次

2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

国际书号

ISBN 978-7-80740-789-8/R·127

定价

17.20元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-59671164

本书编委会名单

名誉主任 胡锦华

主 任 王磐石

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 彤 王磐石 刘雪峰 宋耀君 张立强

李善国 陈 昕 胡兆铭 顾沈兵 魏晓敏

本书编写人员名单

主 编 张立强 魏晓敏

编写人员 徐哲懿 温鼎来 单成对 叶 娟 明 晶

许亚丽 张 珺 王娴婷 方岑岑 张明吉

审 校 程月华 熊 能

序

从权利上讲，我们应该强调男女平等。然而，从生理上讲，我们必须承认男女有别。与男人相比，女人一生中，有五个时期的生理情况比较特殊，即月经期、妊娠期、分娩期、哺乳期和更年期。因此，妇女需要格外注意保健，以维护身体健康。

妇女是人类的母亲，出生人口的素质与其健康密不可分。为了提高出生人口的素质，不仅从生命开始形成的阶段，就要对胚胎进行保护，而且在整个孕产期内，也都要对母子的健康进行统一管理。同时，还要对妇女进行婚前、孕前的保健，以及青春期少女的保健，使其从孩提时起就能得到卫生保健，预防疾病，健康地成长为未来的母亲。

在家庭生活中，妇女常常是家庭的核心，她既是主妇，又是妻子，还是母亲，承担着多种角色。所以，她的健康对家庭其他成员的健康影响最大，直接关系到家庭的稳固和社会的稳定，甚至直接关系到社会的发展。

由上海市健康教育所和 12320 上海市公共卫生公益电话咨询服务中心组编，张立强、魏晓敏主编的《呵护五期，做健康女人》一书，围绕妇女的月经期、妊娠期、分娩期、哺乳期、更年期等五期，以一问一答的形式，指导妇女如何按“期”做好自我保健，从而达到无病防病、有病早治的目的。其篇幅不大，但内容十分精彩，值得一读。

愿天下的姐妹们健康一生！精彩一生！

上海市人民政府参事

明华

目 录

一、月经期——“老朋友”如约而至

1. 女性为什么会有月经？	1
2. 什么是排卵期？	1
3. 排卵期出血是怎么回事？	2
4. 测量基础体温有什么意义？	3
5. 引起痛经的原因是什么？	3
6. 经常痛经就说明患有子宫内膜异位症吗？	4
7. 哪些方法可以缓解痛经？	5
8. 什么原因会导致闭经？	6
9. 闭经与早孕的区别在哪里？	7
10. 不同年龄的女性月经周期有哪些变化？	8
11. 如何判断月经量是否正常？	8
12. 雌激素、卵巢与月经有何关系？	9
13. 何为经前综合征？	10
14. 经期为什么会提前？	10
15. 哪些因素会导致经期推迟？	11
16. 月经前出现乳房胀痛是怎么回事？	12
17. 为什么女性在月经期间容易情绪不稳定？	12

18. 月经期间如何护理?	13
19. 月经期间为什么易出现小腹坠痛?	14
20. 月经期间腰疼是由什么原因引起的?	15
21. 月经期饮食有哪些禁忌?	15
22. 为什么在月经期间容易长痘痘?	16
23. 经期头痛如何缓解?	17
24. 经期为什么容易流鼻血?	17
25. 经行嗜睡怎么办?	18
26. 经期可以洗头吗?	19
27. 经期真的不能同房吗?	20
28. 经期可以献血吗?	21
29. 经期真的不能游泳吗?	21
30. 经期可以拔牙吗?	22
31. 巧克力真的可以缓解经期不适吗?	22
32. 月经不正常会不会影响今后生育?	23

二、妊娠期——“准妈妈”苦乐自知

33. 何时为最佳的生育年龄?	25
34. 孕前应做哪些准备?	25
35. 如何检测是否怀孕?	27
36. 什么是高危妊娠?	28
37. 哪些情况会引起流产?	29
38. 宫外孕有什么表现? 如何判断?	30
39. 子宫肌瘤会影响正常妊娠吗?	31

40. 多囊卵巢综合征会引起不孕吗？	32
41. 习惯性流产是怎么回事？	33
42. 导致胎儿畸形的原因有哪些？	34
43. 怀孕两个月能不能做 B 超？	34
44. 早孕反应该如何应对？	35
45. 孕妇为什么容易发生便秘？如何缓解？	36
46. 孕妇为什么会发生水肿现象？	37
47. 孕妇发生胸闷气短时该怎么办？	37
48. 如何预防孕期腿抽筋？	38
49. 孕期体重是否需要控制？	39
50. 孕妇产前需要注意什么？	40
51. 如何自己进行胎心监测？	41
52. 怎样自我测定胎动？	42
53. 怎么辨别异常胎动？	43
54. 孕妇感冒怎么办？	44
55. 孕期可以接种疫苗吗？	45
56. 孕期是否可以进行性生活？	45
57. 孕妇需要补充叶酸吗？	47
58. 受孕后日常行动时应注意些什么？	48
59. 孕期饮食应注意些什么？	48
60. 如何保持良好的孕期心理？	49
61. 孕妇睡眠采取什么体位比较好？	50
62. 久坐对孕妇好不好？	51
63. 孕妇如何参加体育锻炼？	51
64. 孕妇穿什么鞋最合适？	52

65. 如何计算预产期?	53
--------------------	----

三、分娩期——一个生命的诞生

66. 分娩前期应做哪些准备?	57
67. 临产前有哪些症状?	58
68. 分娩的过程是怎样的?	59
69. 产妇应如何配合分娩?	60
70. 如何减轻分娩疼痛?	61
71. 顺产的条件是什么?	61
72. 顺产时都必须侧切吗?	63
73. 什么情况下应该进行剖腹产?	63
74. 妊娠合并子宫肌瘤是否一定要进行剖宫产? ...	64
75. 一次剖宫产是否终身剖宫产?	64
76. 为什么会难产?	65
77. 恶露分哪几种?	65
78. 产后恶露期应注意哪些事项?	66
79. 剖宫产术后应该如何护理?	67
80. 如何预防产后出血?	68
81. 顺产后的会阴伤口应该如何护理?	69
82. 自然分娩有助于体形的恢复吗?	70
83. 产褥热为何会发生?	70
84. 如何预防产褥热?	71
85. 怎样预防妇产褥期便秘?	72
86. 为什么要进行产后体检?	72

87. “月子”里应注意哪些问题？	73
88. 产后产妇用药应注意些什么？	74
89. 如何预防产后阴道松弛？	75
90. 分娩后如何饮食？	75
91. 产后如何锻炼？	76
92. 产后多久可以进行性生活？	76
93. 产后为什么会产生性生活快感减退的感觉？	77
94. 宫内节育器有哪些品种？	78
95. 哪些时间适合放置宫内节育器？	79
96. 什么是产后抑郁症？	80
97. 如何预防产后抑郁症的发生？	80

四、哺乳期——家有宝宝渐长成

98. 何时开始喂奶比较好？	83
99. 什么是按需哺乳？	84
100. 母乳喂养的好处是什么？	84
101. 什么是正确的哺乳姿势？	85
102. 产后乳汁为什么会自动溢出？	86
103. 如何贮存母乳？	87
104. 如何挑选和使用吸乳器？	87
105. 如何对存放母乳进行科学地解冻？	88
106. 怎样才算是排空乳房？	89
107. 怎样收集母乳？	89
108. 为什么会胀奶？	90

109. 胀奶应如何预防护理？	91
110. 如何预防产后缺乳的发生？	91
111. 哪些食物能够帮助催乳？	92
112. 乳汁淤结该怎么办？	92
113. 为什么哺乳期不宜太长？	93
114. 上班族的妈妈如何进行哺乳？	94
115. 哺乳期恢复月经需要停止哺乳吗？	95
116. 哺乳期如何注意乳房卫生？	95
117. 新生儿宝宝拒绝妈妈乳房怎么办？	96
118. 哺乳期有饮食禁忌吗？	97
119. 哺乳期如何进行乳房护理？	98
120. 哺乳期该如何选择内衣？	98
121. 哺乳期能烫发吗？	99
122. 哺乳期用药应注意什么？	99
123. 哺乳期女性如何补钙？	100
124. 哺乳期应该如何避孕？	101
125. 哺乳会导致乳腺增生吗？	102
126. 哺乳期患乳腺炎怎么办？	102
127. 怎样理解婴儿的哭声？	103
128. 哺乳期如何科学减肥？	104
129. 如何科学地给宝宝断奶？	105

五、更年期——走出“失眠”与“多疑”

130. 女性更年期有什么症状？	107
------------------------	-----

131. 如何预防更年期提前?	108
132. 女性更年期的心理变化特征是什么?	108
133. 更年期和绝经期是一回事吗?	109
134. 什么是更年期综合征?	110
135. 更年期综合征应做哪些检查?	111
136. 什么是绝经?	112
137. 绝经后为什么还会发生出血?	112
138. 绝经多长时间后取环合适?	113
139. 哪些因素决定了绝经年龄的早晚?	114
140. 绝经后为什么会发生子宫内膜增厚?	115
141. 绝经后尿频、尿失禁怎么办?	115
142. 什么叫更年期功血?	116
143. 为什么更年期的女性易患心脏病?	117
144. 更年期雌激素水平下降会出现哪些表现?	118
145. 更年期如何预防骨质疏松?	119
146. 更年期妇女为什么好发外阴瘙痒?	120
147. 更年期如何预防干燥综合征?	121
148. 更年期为什么会出现潮红、潮热?	121
149. 更年期女性为何易发口腔牙病?	122
150. 为什么更年期容易发胖?	123
151. 更年期易发失眠怎么办?	124
152. 更年期如何保养皮肤?	125
153. 更年期女性在饮食上应注意些什么?	125
154. 哪些食物里含大豆异黄酮丰富?	126

155. 更年期女性如何锻炼才科学?	127
156. 更年期妇女仍应保持性生活吗?	128
157. 更年期妇女应该怎样注意个人卫生?	128
158. 如何改善更年期的多疑心态?	129
159. 更年期妇女定期进行健康检查的意义是什么?	130
160. 女性更年期为何慎用镇痛药?	130

六、防治结合——常给健康“充电”

161. 妇科检查有哪些内容, 多久检查一次? ...	133
162. 白带异常可反映哪些妇科疾病?	134
163. 尿路感染经常复发怎么办?	135
164. 阴道炎会传染吗?	136
165. 宫颈炎就是宫颈糜烂吗?	137
166. 宫颈糜烂有哪些治疗方法?	138
167. 什么是附件炎?	139
168. 宫颈癌好发在哪些人群中?	140
169. 如何预防卵巢癌?	140
170. 性交疼痛与什么有关?	142
171. 科学避孕有哪些方式?	142
172. 如何预防乳腺小叶增生?	144
173. 常见的乳腺检查方法有哪些?	145
174. 你是乳腺癌的高危人群吗?	146
175. 如何预防乳腺癌?	147

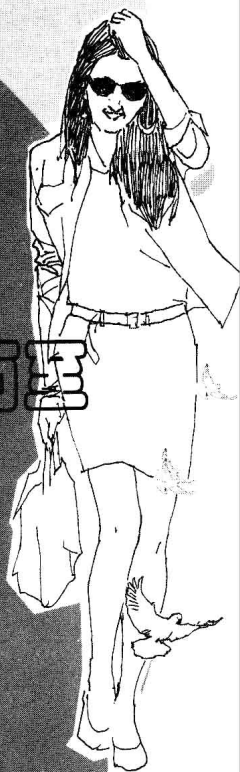
176. 为什么要做婚前检查?	147
177. 影响婚育的疾病有哪些?	148



月经期



“老朋友”如约而至



一、月经期——“老朋友”如约而至

1. 女性为什么会有月经？

女性的内生殖器官由卵巢、子宫、输卵管构成。卵巢的主要功能是产生卵子和合成卵巢激素，子宫和输卵管则是生育器官。卵巢中含有几十万个卵泡，每个卵泡中含有1个卵子。青春期之前卵泡基本上没有功能。到了青春期，在垂体前叶促性腺激素的作用下，不成熟的卵泡逐渐发育，同时合成雌激素。当卵泡发育成熟，并在排卵之后形成黄体，它不仅合成雌激素，同时还产生孕激素。这时如果卵子没有受精，在排卵后14天左右，黄体萎缩，停止分泌雌激素和孕激素。此时子宫内膜中的血管收缩，内膜坏死而脱落，引起出血，形成月经。

月经周期的长短，取决于卵巢周期的长短，一般为28～30天。但因人而异，也有23～45天，出血的时间一般为2～7天。只要有规律，一般都属于正常月经。

2. 什么是排卵期？

大多数妇女排卵时间发生在两次月经中间，在月经周期的13～16天，即下次月经前的14天左右。因月经周期长短不一，排卵时间变化较大，而排卵期一般较规律，

为 14 天左右，故而推算排卵期应从月经周期由后往前推 14 天。如月经周期为 30 天者，排卵时间约为月经周期的第 16 天；月经周期为 40 天者，排卵时间约为月经周期的第 21 天。排卵时间虽较为规律，但不少妇女因情绪变化、精神紧张、生活环境改变及身体状况等原因，可使排卵期提前或推迟。因此，欲推测排卵期，最好能配合测量基础体温及观察宫颈黏液方法，三者合一，其准确率可达 99.7%。掌握排卵对于避孕和适时受孕都很有意义。

3. 排卵期出血是怎么回事？

一般情况下，排卵期出血是每位女性朋友都可能出现的一种现象，由于雌激素水平短暂下降，使子宫内膜失去激素的支持而出现部分子宫内膜脱落，引起有规律性的阴道出血，称为排卵期出血。一般这种出血量很少，肉眼不能观察到，但有的人会出现明显的出血症状，严重程度不能一概而论。月经中期（排卵期）出现规律的阴道出血，量一般不多，持续半天或几天，可伴有轻微腹痛或腰酸。

当然，也还有可能是性激素分泌失调，使得排卵时激素水平波动较大而使出血明显。子宫内膜慢性炎症或卵巢表面炎性增厚，使得排卵时子宫内膜充血明显，出血不易自行停止，或炎性增厚的卵泡表面破裂出血较正常量增多，并随输卵管蠕动反流至宫腔，经阴道排出体外。