

健康中国行之健康科普知识进农村丛书

妇女

卫生保健



总主编 / 杜亚明 刘怀清

主 审 / 刘怀清 徐新献

主 编 / 谷晓琴 梁 艳

副主编 / 陈世斌 何建军

谢红霞



人民卫生出版社



重庆市沙坪坝区科学技术委员会科普资助项目

健康中国行之健康科普知识进农村丛书

妇女卫生保健

总主编 杜亚明 刘怀清

主 审 刘怀清 徐新猷

主 编 谷晓琴 梁 艳

副主编 陈世斌 何建军 谢红霞

编 委 (按姓氏笔画排序)

勾玲会 田友兰 冉隆青 刘 燕
江 俐 李荣禄 张 玲 陈 军
金 茜 袁 晶 聂群丹 唐 令
龚 琴 喻 恒



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇女卫生保健/谷晓琴,梁艳主编. —北京:人民卫生出版社,
2017

(健康中国行之健康科普知识进农村丛书)

ISBN 978-7-117-23565-5

I. ①妇… II. ①谷…②梁… III. ①妇女保健学 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 300509 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

妇女卫生保健

主 编: 谷晓琴 梁 艳

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 5.5

字 数: 97 千字

版 次: 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-23565-5/R · 23566

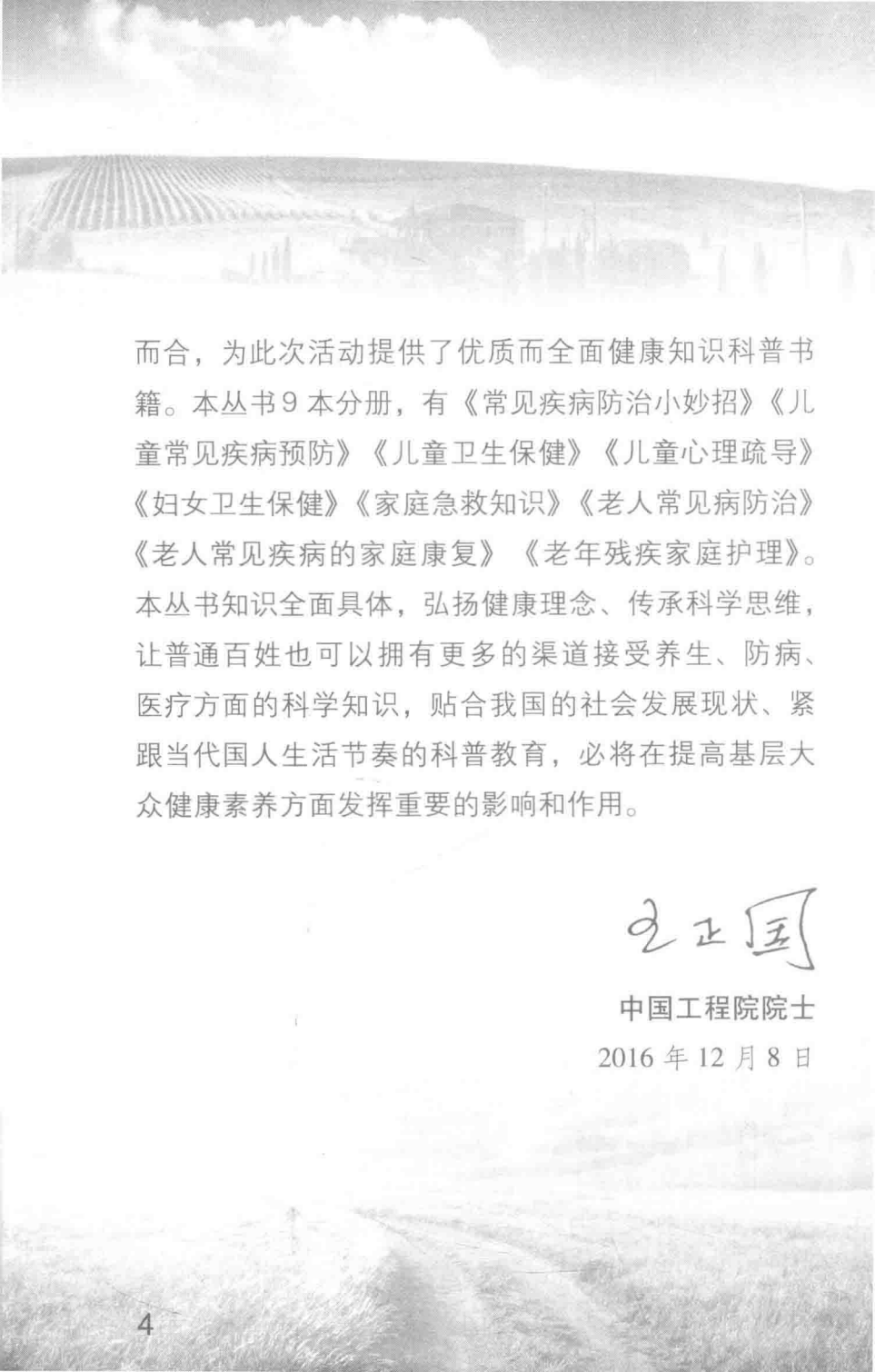
定 价: 17.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《健康中国行之健康科普知识进农村丛书》是“接地气，顺趋势，应民意，长知识”之作，此丛书是针对城乡居民及广大农村留守人群的健康卫生、心理疏导、权益保障、子女教育、老年疾病防治等方面科普知识宣传教育的书籍。此书是由医学专家编写，但对健康知识讲解、切贴百姓、通俗易懂、图文并茂，兼顾了我国当前城镇农村人群健康科普知识现状而撰写，可满足广大城乡居民、农民朋友对健康知识的渴求，适用于广大基层大众阅读、推广应用。

2016年8月全国卫生与健康大会上，习近平总书记强调“没有全民健康，就没有全面小康”，因此启迪广大基层民众的健康思维，开启健康教育，就成为实现全民健康、提高人民大众科学素养的重要任务与责任。全民健康不仅要让基层的医疗水平普遍提高，也要以提高基层大众健康知识素养为基石；《健康中国行之健康科普知识进农村丛书》著书目的与国家卫计委践行“健康中国行——全民健康素养促进活动”不谋



而合，为此次活动提供了优质而全面健康知识科普书籍。本丛书9本分册，有《常见疾病防治小妙招》《儿童常见疾病预防》《儿童卫生保健》《儿童心理疏导》《妇女卫生保健》《家庭急救知识》《老人常见病防治》《老人常见疾病的家庭康复》《老年残疾家庭护理》。本丛书知识全面具体，弘扬健康理念、传承科学思维，让普通百姓也可以拥有更多的渠道接受养生、防病、医疗方面的科学知识，贴合我国的社会发展现状、紧跟当代国人生活节奏的科普教育，必将在提高基层大众健康素养方面发挥重要的影响和作用。

王正国

中国工程院院士

2016年12月8日



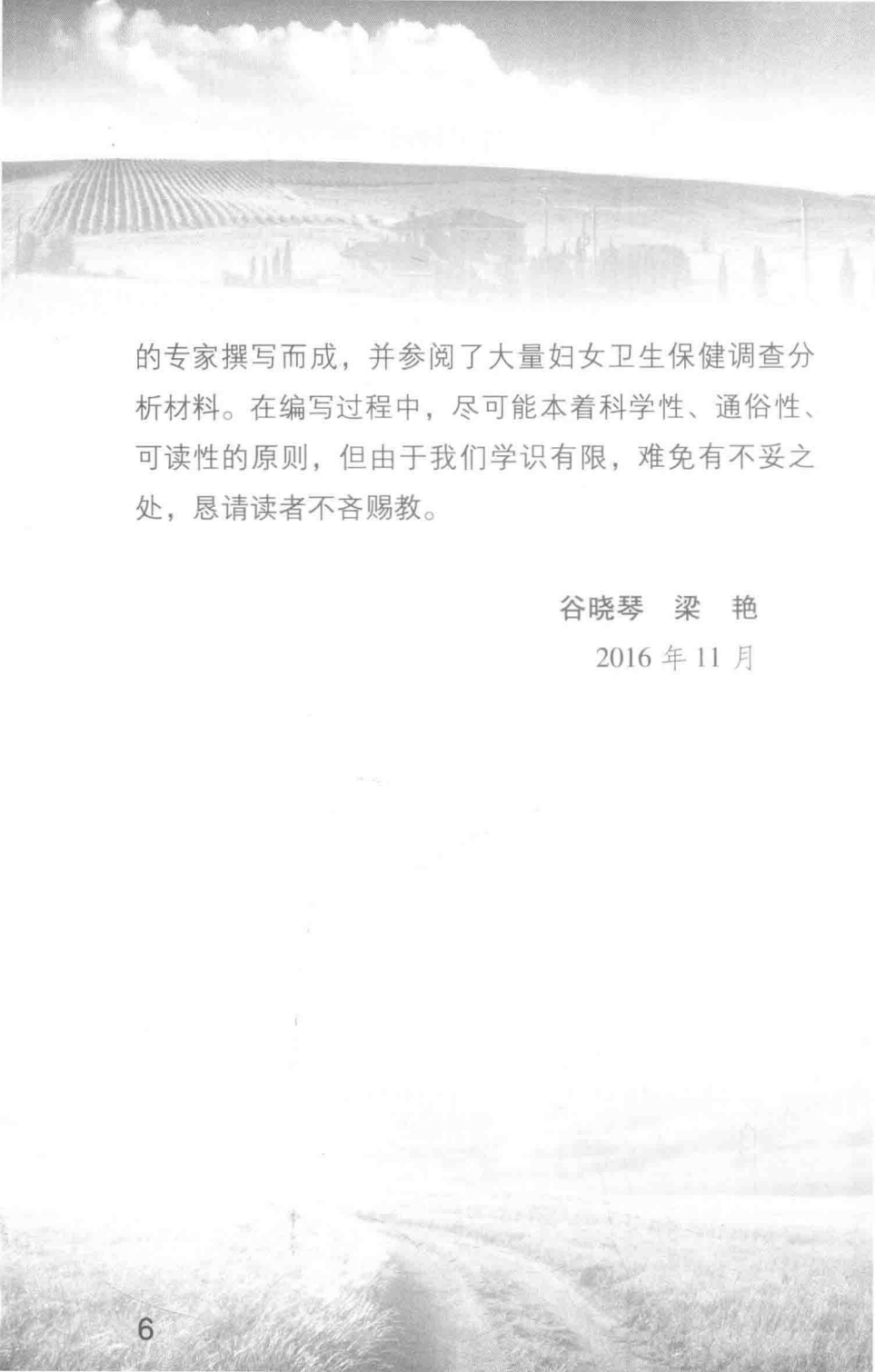
前 言

女人的一生是绚丽多彩的一生。因为女人特有的激素，让女人区别于男人，让女人容颜美丽、身材婀娜，也让女人在不同时期、不同环境卫生保健重点各有不同。

工作中，我们经常发现部分女性朋友保健意识淡漠，保健知识缺乏，保健观念陈旧，延误了原本可以预防或及时治疗的疾病，对女性朋友及其家庭都会带来身心的伤害。全面提高妇女朋友的保健意识，掌握必要的科学保健知识，给妇女更多的关爱，是每个社会工作者义不容辞的责任及义务。

本书从妇女的生理特点出发，详细介绍了妇女不同时期的保健重点，并对女性朋友关注的常见妇科问题做了详细的解答。目的是为了普及妇女卫生保健知识、提高妇女自我保健意识，做到无病时积极保健，有病时及时诊治，让自己的身体更健康，家庭更幸福，生活更加美好。

本书是由多年从事生殖健康和妇女卫生保健工作



的专家撰写而成，并参阅了大量妇女卫生保健调查分析材料。在编写过程中，尽可能本着科学性、通俗性、可读性的原则，但由于我们学识有限，难免有不妥之处，恳请读者不吝赐教。

谷晓琴 梁 艳

2016年11月

第一章 女性的基本保健知识 / 1

一、青春期保健 / 1

1. 什么是青春期 / 1
2. 青春期女孩的月经有什么特点 / 1
3. 月经期应注意些什么 / 2
4. 月经期肚子痛怎么办 / 3
5. 月经期能穿紧身裤吗 / 3
6. 月经期能拔牙吗 / 3
7. 青春期的性教育 / 4

二、生育期的保健 / 4

1. 什么是生育期 / 4
2. 哪些情况属于月经不调 / 4
3. 生育期月经不调怎么办 / 5
4. 如何赶走经前烦恼 / 6
5. 为什么要进行婚前检查 / 6
6. 到医院做妇科检查时要注意些什么 / 7

三、绝经过渡期的保健 / 7

1. 什么是更年期 / 7
2. 哪些症状表明您已进入了更年期 / 8
3. 什么叫更年期综合征 / 8



4. 更年期综合征需要治疗吗 / 9
5. 更年期需要避孕吗 / 9
6. 更年期月经不调怎么办 / 10

四、老年期保健 / 10

1. 女性老年期有哪些特点 / 10
2. 为什么有些绝经妇女还会患阴道炎 / 10
3. 老年期的保健重点有哪些 / 11
4. 老年期需要性生活吗 / 11
5. 绝经后一定需要取环吗 / 12

第二章 孕前保健 / 13

一、怀孕前的注意事项 / 13

1. 孕前需要补充叶酸吗 / 13
2. 准备怀孕了，家里还可以养宠物吗 / 14
3. 怀孕前吃药对宝宝有影响吗 / 14
4. 为什么孕前就需要控制体重 / 15

二、孕前保健重点 / 15

1. 孕前需做的检查有哪些 / 15
2. 怀孕前丈夫需要检查吗 / 17
3. 孕前检查的最佳时间 / 18
4. 备孕需要中医调理吗 / 18



第三章 孕期保健 / 19

一、产前检查有必要吗 / 20

1. 什么是产前检查 / 20
2. 产前检查可以帮助测算预产期吗 / 20
3. 产前检查可以判断妈妈能否继续怀孕吗 / 21
4. 产前检查对胎儿的健康有利吗 / 22
5. 通过产前检查可以确定分娩方式吗 / 22
6. 孕期共需要到医院检查多少次 / 22

二、孕期各个月份保健重点 / 23

1. 怀孕第一个月如何保健 / 23
2. 怀孕第二个月如何保健 / 24
3. 怀孕第三个月如何保健 / 25
4. 怀孕第四个月如何保健 / 26
5. 怀孕第五个月如何保健 / 27
6. 怀孕第六个月如何保健 / 28
7. 怀孕第七个月如何保健 / 30
8. 怀孕第八个月如何保健 / 31
9. 怀孕第九个月如何保健 / 32
10. 怀孕第十个月如何保健 / 34

三、孕期常见问题 / 36

1. 怀孕后还会来月经吗 / 36
2. 孕妇缺乏叶酸有哪些危害 / 36

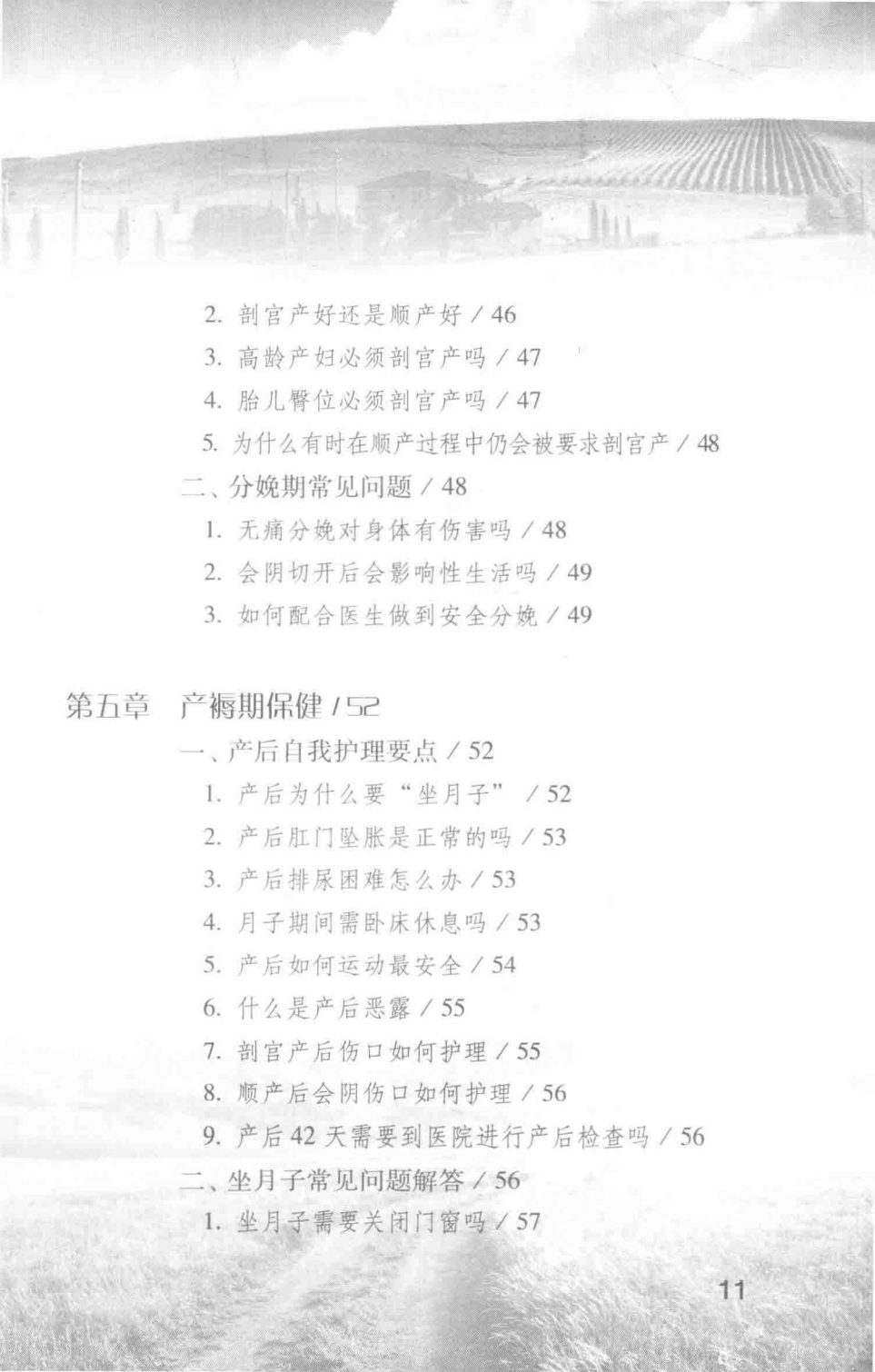


3. 每个孕妇都需要补钙吗 / 37
4. 哪些钙剂比较好 / 37
5. 腿抽筋就是缺钙吗 / 37
6. 孕期能过性生活吗 / 38
7. 怀孕了就不能吃任何药物吗 / 38
8. 怀孕后还能化妆吗 / 38
9. 怀孕后妈妈越胖宝宝越健康吗 / 39
10. 孕妈妈饮食应避免哪些误区 / 39
11. 孕妈妈自己该如何数胎动 / 40
12. 怀孕晚期什么样的睡觉姿势才更安全 / 40
13. 孕期白带增多怎么办 / 40
14. 孕期照了放射线会影响胎儿吗 / 41
15. 怀孕后可以开车吗 / 41
16. 过了预产期还没生怎么办 / 41
17. 脐带绕颈就必须剖宫产吗 / 42
18. 孕期便秘怎么办 / 42
19. 胎位不正需提前住院吗 / 43
20. 突然在家分娩应该怎么急救 / 43

第四章 分娩期保健 / 45

一、分娩方式的选择 / 45

1. 如何知道自己是不是要生了 / 45

- 
2. 剖宫产好还是顺产好 / 46
 3. 高龄产妇必须剖宫产吗 / 47
 4. 胎儿臀位必须剖宫产吗 / 47
 5. 为什么有时在顺产过程中仍会被要求剖宫产 / 48

二、分娩期常见问题 / 48

1. 无痛分娩对身体有伤害吗 / 48
2. 会阴切开后会影响性生活吗 / 49
3. 如何配合医生做到安全分娩 / 49

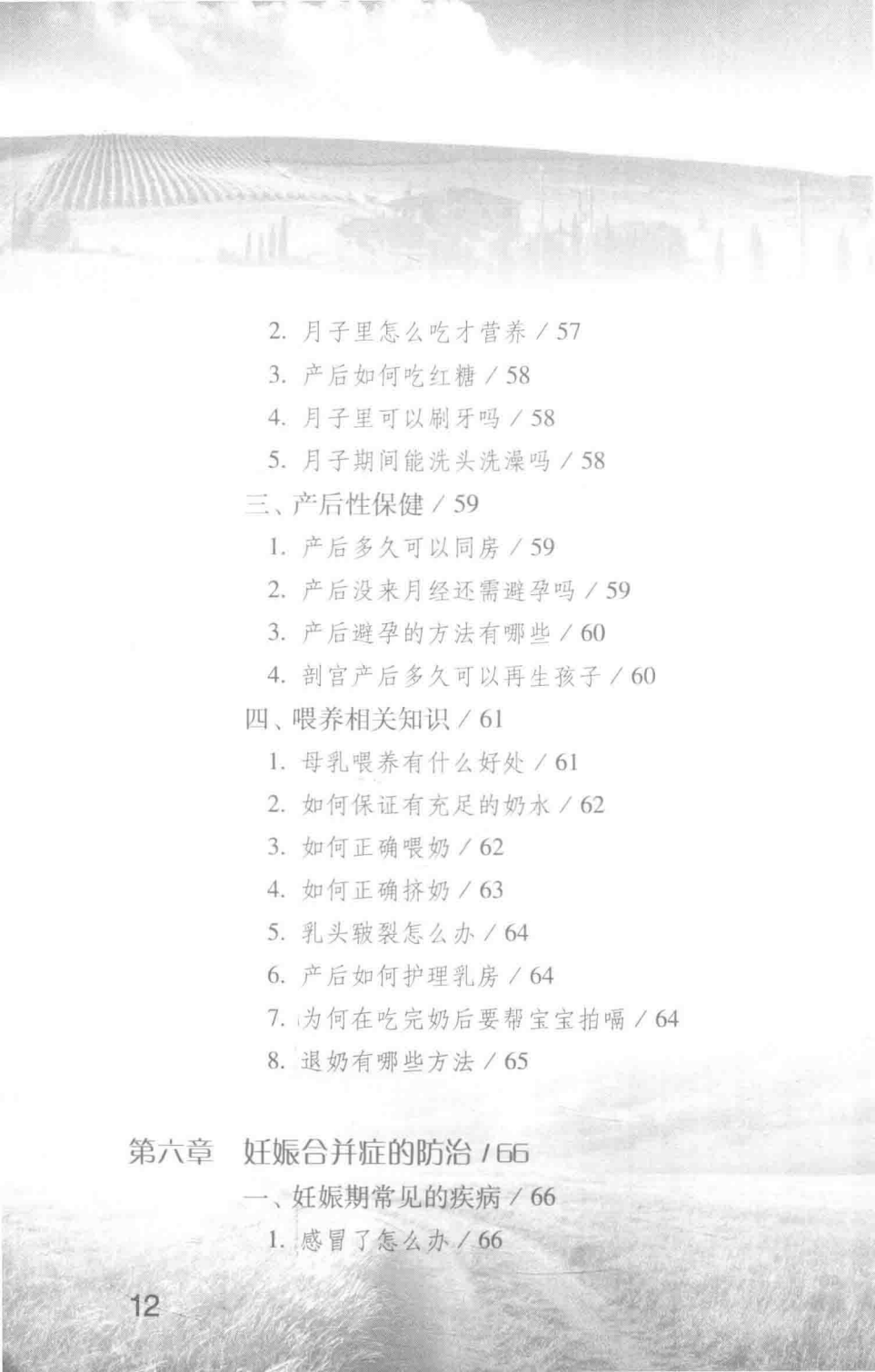
第五章 产褥期保健 / 52

一、产后自我护理要点 / 52

1. 产后为什么要“坐月子” / 52
2. 产后肛门坠胀是正常的吗 / 53
3. 产后排尿困难怎么办 / 53
4. 月子期间需卧床休息吗 / 53
5. 产后如何运动最安全 / 54
6. 什么是产后恶露 / 55
7. 剖宫产后伤口如何护理 / 55
8. 顺产后会阴伤口如何护理 / 56
9. 产后42天需要到医院进行产后检查吗 / 56

二、坐月子常见问题解答 / 56

1. 坐月子需要关闭门窗吗 / 57

- 
2. 月子里怎么吃才营养 / 57
 3. 产后如何吃红糖 / 58
 4. 月子里可以刷牙吗 / 58
 5. 月子期间能洗头洗澡吗 / 58

三、产后性保健 / 59

1. 产后多久可以同房 / 59
2. 产后没来月经还需避孕吗 / 59
3. 产后避孕的方法有哪些 / 60
4. 剖宫产后多久可以再生孩子 / 60

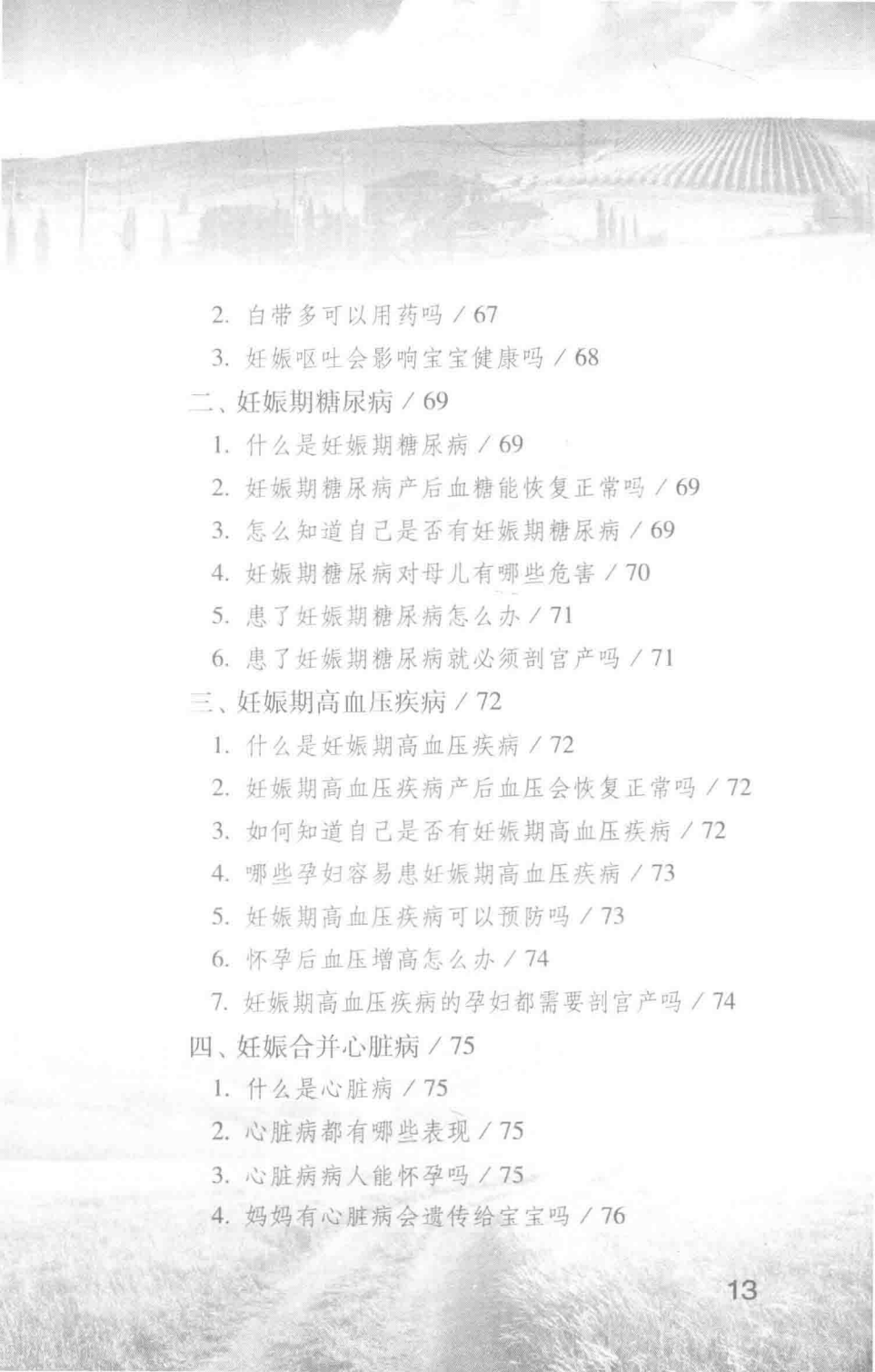
四、喂养相关知识 / 61

1. 母乳喂养有什么好处 / 61
2. 如何保证有充足的奶水 / 62
3. 如何正确喂奶 / 62
4. 如何正确挤奶 / 63
5. 乳头皲裂怎么办 / 64
6. 产后如何护理乳房 / 64
7. 为何在吃完奶后要帮宝宝拍嗝 / 64
8. 退奶有哪些方法 / 65

第六章 妊娠合并症的防治 / 66

一、妊娠期常见的疾病 / 66

1. 感冒了怎么办 / 66

- 
2. 白带多可以用药吗 / 67
 3. 妊娠呕吐会影响宝宝健康吗 / 68

二、妊娠期糖尿病 / 69

1. 什么是妊娠期糖尿病 / 69
2. 妊娠期糖尿病产后血糖能恢复正常吗 / 69
3. 怎么知道自己是否有妊娠期糖尿病 / 69
4. 妊娠期糖尿病对母儿有哪些危害 / 70
5. 患了妊娠期糖尿病怎么办 / 71
6. 患了妊娠期糖尿病就必须剖宫产吗 / 71

三、妊娠期高血压疾病 / 72

1. 什么是妊娠期高血压疾病 / 72
2. 妊娠期高血压疾病产后血压会恢复正常吗 / 72
3. 如何知道自己是否有妊娠期高血压疾病 / 72
4. 哪些孕妇容易患妊娠期高血压疾病 / 73
5. 妊娠期高血压疾病可以预防吗 / 73
6. 怀孕后血压增高怎么办 / 74
7. 妊娠期高血压疾病的孕妇都需要剖宫产吗 / 74

四、妊娠合并心脏病 / 75

1. 什么是心脏病 / 75
2. 心脏病都有哪些表现 / 75
3. 心脏病病人能怀孕吗 / 75
4. 妈妈有心脏病会遗传给宝宝吗 / 76

5. 心脏病妈妈都需要剖宫产吗 / 76

五、妊娠合并乙型肝炎 / 77

1. 乙肝妈妈是如何将病毒传给宝宝的呢 / 77

2. 如何避免乙肝妈妈传染病毒给宝宝 / 77

3. 怀孕后才发现有乙肝怎么办 / 78

4. 怀孕会加重乙肝病情吗 / 78

5. 乙肝妈妈可以喂奶吗 / 79

六、妊娠合并贫血 / 79

1. 如何知道自己是否贫血 / 79

2. 贫血会影响怀孕吗 / 79

3. 贫血对胎儿的影响 / 80

4. 如何预防贫血 / 80

5. 贫血的妈妈应选择顺产还是剖宫产 / 80

第七章 女性乳房保健 / 81

一、女性乳房的发育和功能 / 81

1. 女性乳房何时发育成熟 / 81

2. 乳房只是美的象征吗 / 81

3. 女性乳房有哪些异常发育 / 82

二、各个时期乳房的特点及呵护的重点 / 83

1. 婴儿期乳房如何保健 / 83

2. 少女期乳房如何保健 / 83



3. 成年期乳房如何保健 / 84

4. 中年以后乳房如何保健 / 85

三、如何进行乳房的自我检查 / 85

1. 乳房不肿不痛就不需要检查吗 / 85

2. 乳房检查的最佳时间 / 86

3. 乳房的自我检查方法有哪些 / 86

4. 医院常见的乳房检查方法有哪些 / 87

四、常见乳腺疾病的保健重点 / 88

1. 青春期乳房胀痛是正常现象吗 / 88

2. 月经前乳房疼痛属于正常现象吗 / 88

3. 急性乳腺炎需要手术治疗吗 / 88

4. 乳腺增生一定需要手术治疗吗 / 89

5. 得了乳腺癌怎么办 / 89

第八章 不孕症 / 90

一、不孕的原因 / 90

1. 什么叫不孕 / 90

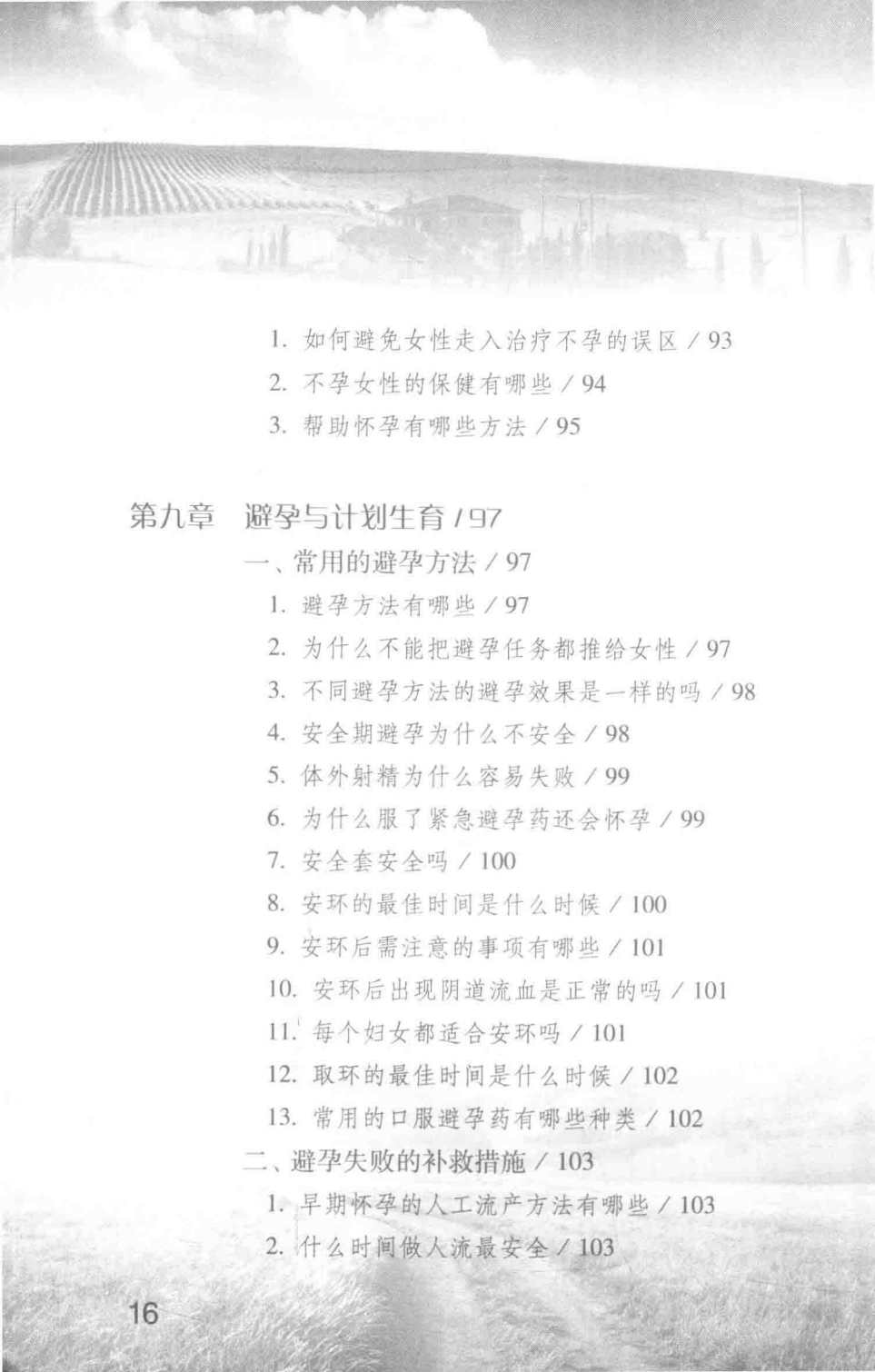
2. 怀不上孩子只是女方的原因吗 / 90

3. 导致女性不孕的常见原因有哪些 / 91

4. 导致男性不育的原因有哪些 / 91

5. 哪些不良生活方式容易导致不孕 / 92

二、如何应对不孕症 / 93

- 
1. 如何避免女性走入治疗不孕的误区 / 93
 2. 不孕女性的保健有哪些 / 94
 3. 帮助怀孕有哪些方法 / 95

第九章 避孕与计划生育 / 97

一、常用的避孕方法 / 97

1. 避孕方法有哪些 / 97
2. 为什么不能把避孕任务都推给女性 / 97
3. 不同避孕方法的避孕效果是一样的吗 / 98
4. 安全期避孕为什么不安全 / 98
5. 体外射精为什么容易失败 / 99
6. 为什么服了紧急避孕药还会怀孕 / 99
7. 安全套安全吗 / 100
8. 安环的最佳时间是什么时候 / 100
9. 安环后需注意的事项有哪些 / 101
10. 安环后出现阴道流血是正常的吗 / 101
11. 每个妇女都适合安环吗 / 101
12. 取环的最佳时间是什么时候 / 102
13. 常用的口服避孕药有哪些种类 / 102

二、避孕失败的补救措施 / 103

1. 早期怀孕的人工流产方法有哪些 / 103
2. 什么时间做人流最安全 / 103