



工农通俗文库

妇女保健

盛丹菁 編 著

目 次

月经期保健	3
月经是什么	3
月经的周期	6
痛经的原因	8
预防月经病	9
婚姻卫生	12
结婚年龄	13
生育问题	15
孕产期保健	15
生命的开始	15
怀孕的象征	16
孕期检查	22
孕妇卫生	31
分娩的过程	36
喂奶和断奶	40
产后期保健	45
预防癌肿	50

妇女在旧中国是没有地位的。她们在社会上和家庭里一直过着屈辱(qū rǔ)的生活，更谈不上对健康的保护。解放以后，在中国共产党领导下，妇女不仅在政治、经济、文化等方面享有和男子同等的权利，并且在健康方面还得到特殊的照顾。

由于妇女身体的构造和男子不同，生理方面也有一定的特点。最明显的表现是在进入青春期以后，每个月要来一次月经，在结婚以后，又要负担起生儿育女的天职。每月一次的月经来潮要占妇女一生中很长一段时间，这虽然是正常的生理现象，但是如果不注意经期卫生，也会招来不少疾病。结婚后生儿育女，从怀孕开始，到胎儿生出来，将近十个月，临产时还要经历一段分娩(miǎn)过程，产

后又要给婴儿哺乳好几个月；这一系列的生活，都是妇女的生理特点，如果不了解这方面的卫生保健常识，就会给自己和子女的健康带来不少损失。因此，在这本小册子里，我们就来简单介绍一下关于月经、婚姻、分娩、产后和哺乳等方面的知识。

月经期保健

月经是什么

月经血并不是什么肮脏血，而是和鼻血、牙血一样，周流全身，在血管里来来往往的血。那么，月经血究竟是从哪儿来的呢？

在回答这个问题之前，要先谈谈女性的内生殖器官。女性的内生殖器官包括子宫、输(shū)卵管和卵巢三个部分(图1)。

1. 子宫位于骨盆腔的中央。形状象

个倒放的、前后略扁的梨子。子宫是个肌肉器官，当中有个空腔。空腔上部与子宫底两侧的输卵管腔相通，下面开口于子宫颈而直通阴道。这个通口就称为子宫颈口。月经，就是从子宫腔里面排出来的。怀孕时，胎儿位置在这个空腔内，所以称做子宫。正常的子宫位置是微向前倾、微向前屈的。它的前面是膀胱，后面是直肠。

2. 输卵管是输送卵子的管子。左右各有一根，长约三、五寸。它一头连接在子宫底两侧的角上，另一头开口在腹腔内，外形象个漏斗，也很象个小喇叭，所以，又称为喇叭管。卵巢里产生的卵子，就是从这个喇叭口进入输卵管，再送进子宫腔的。

3. 卵巢也有一对，正在输卵管喇叭口处，大小象个橄榄(gǎn lǎn)。卵巢中有几万个卵泡。卵巢的功能除了排出卵子之外，还有内分泌的作用。这种内分泌

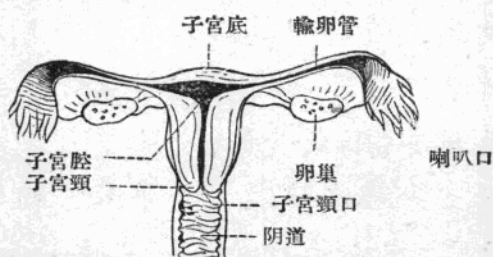


图1 女子内生殖器

是引起月经来潮和形成女性特征的根本因素。

卵巢里虽然藏有几万个卵泡，但每个月却只有一个卵泡发育成熟，并且排出卵子。卵泡在成长发育的过程中产生一种物质，称为雌激(jī)素。卵子排出后，留下的空壳叫做黄体。黄体也产生一种物质，叫孕激素。这两种激素能使子宫内膜变厚与充血。如果成熟的卵子不与精子相遇，换句话说，如果没有受孕，黄体就衰退，增厚的子宫内膜就要脱落下来。子宫内膜脱落时，子宫壁一定要出血。脱落的子宫内膜碎片和血液混合在一起，经过阴道往外流，那就是“月经”。

月经过后，随着卵巢内卵泡的再生和雌激素的分泌，子宫内膜重新长好。在卵泡成熟排卵、形成黄体、分泌孕激素的同时，子宫内膜在雌激素和孕激素的刺激下，增厚、充血等种种变化又重新开始。因此，月经是子宫里面的一层内膜，受到卵巢内分泌素的刺激以后，发生周期性的生长和剥落变化所引起的子宫出血。

月经的周期

由于卵泡从发育、成熟、排卵、变成黄体到衰退，整个过程一般需要一个月左右的时间，因此，大多数妇女的月经周期是二十八天到三十天。不过，在正常情况下，两次月经间隔的时间，也可以短到二十天，长到四十五天。不论周期长短，只要经常维持差不多的间隔日数，就表示正常。少数人由于体质关系，一季度只来一次，或者每到夏天就“歇夏”，只要是定期的、规律的，也不算是病。如果，

有时十几天来一次，有时四、五十天来一次，或者本来是规则的，突然好几个月不来，那就不正常了。

月经连续三个月以上不来，叫做闭经。闭经不一定是病。譬如说，女孩子在初来月经的一年半载里，来月经的日子就可能不准，常常隔三、五个月才来一次。这是因为生殖器官还没有完全成熟的缘故。怀孕和哺乳时期，月经一般不会来潮，这也是生理现象。还有经期下冷水，精神过度紧张等，也会引起闭经。这虽然是病，但大多是暂时的，关系也不大，只要注意经期卫生、精神稳定后，月经就会恢复正常。只有重度贫血、生殖器结核、内分泌素(wēn)乱等情况所引起的闭经，才是比较严重的月经病，必须请医生诊治。

正常的经血颜色暗红，不易凝固。出血量一般以第二、三天最多，总量约一小酒杯左右。正常的行经日数是二到七天，

一般持续三、五天。如果，月经每次只来一两天，血量很少，月经垫〔diàn〕也用不着换，这是月经过少。如果，经血量多，月经垫刚换过，很快就湿透，并且有大血块，每次要十多天才干净，这是月经过多。这两种情况都不正常，要请医生诊治。

痛经的原因

在月经期前或月经期间，由于子宫和盆腔内的血管充血，多少会有些下腹发胀、腰痠、无力等感觉，这是正常的现象。如果，下腹部有一阵阵的剧烈疼痛，甚至有恶心、呕吐、冒冷汗、眩晕等症状，就是有痛经病了。

痛经的原因很多。从第一次来月经就有肚子痛的，称为原发性痛经。它的原因可能有下面几种：

1. 受到成年人的影响，对月经怀着恐惧心理，认为来月经是一定要痛的，因而月经一来就觉得肚子痛了；

2. 由于营养不良、体格衰弱或缺乏适当的运动，对于疼痛的耐受力比较差而特别敏感；

3. 卵巢内分泌失调，引起子宫过分强烈的收缩而造成剧烈的腹痛；

4. 子宫位置不正，过度前屈前倾或后屈后倾，使月经血不能畅流；

5. 子宫颈口太小，使月经血不容易排出。

后两种原因引起的痛经，常在结婚、生孩子以后减轻，或许就此不痛。

如果原来月经不痛，过了几年以后反而作痛的，那是继发性痛经。造成继发性痛经最常见的原因是卵巢、输卵管和子宫的发炎或长瘤子，以及一种叫做子宫内膜异位症的毛病。

预防月经病

月经期间，妇女全身和局部的抵抗力降低，如果不注意，就会造成种种月经

病，甚至引起其它疾病，影响健康和生育能力。所以，月经期间一定要注意卫生。

1. 经期不宜参加重体力劳动和剧烈的体育活动：来月经时，子宫和盆腔本来充血，进行剧烈运动或用力太猛，会使子宫和盆腔的血流增多加快，引起经血过多或不易干净等月经病。所以，经期参加过重的体力劳动或剧烈运动是不适宜的。平时干重活的妇女，来了月经最好能适当调换轻活。至于一般日常工作、学习和较轻的体力劳动是可以而且应该参加的。因为，适当的活动可以促进盆腔的血液循环，从而减轻腰痠背痛和小腹下坠等不舒服感觉。

2. 经期要避免受寒：月经期间不要下深水，也要避免淌水、坐凉地、淋雨或用冷水洗澡、洗脚。衣服淋湿了，应该尽快换掉。因为太冷的刺激会引起子宫血管过分收缩，使月经突然停止或经血减少。下半身浸在水里，不但会受凉，脏水

还有可能进入阴道，把细菌带入子宫甚至输卵管而引起发炎。

3. 保持阴部的清洁，注意月经带与月经垫的卫生：来月经时，子宫内膜脱落处象个伤口，细菌很容易在阴道内繁殖(fán zhí)，侵入子宫而引起发炎。因此，经期一定要保持阴部的清洁，最好每天应用温水擦洗外阴。月经带和月经垫必须勤洗勤换，否则血垢刺激皮肤，会引起阴部溃烂和发炎。有些妇女来了月经，随便拿些脏布、烂棉花或砂土袋等垫上，脏了也不换洗，即使洗了也不敢放在太阳光下晒。这些都是不正确的。旧布可以做月经垫，但必须先洗干净，放在太阳下晒干，或用开水泡浸，杀死细菌后再用。月经带不使用的时候，应该洗干净后收藏起来，准备下次再用。

4. 经期应避免性交：行经期间，子宫颈口是微微扩张的。男子的外生殖器经常带有细菌，性交时容易把细菌带进

阴道，再通过子宫颈口进入子宫而引起发炎。此外，性交后盆腔更加充血，将使经血增多或经期延长。所以，经期一定要避免性交。

5. 经期应避免精神激动：月经是不是正常，和人的精神状态关系极大。过度的兴奋和悲哀，都能刺激大脑，引起月经失调。有些人来月经时，本来脾气比较急躁，要是不注意克制，精神一激动，很可能引起月经失常，象月经减少、月经突然停止等等。

6. 经期应停止一切局部治疗：患有阴道炎、宫颈炎的妇女，月经期间必须停止阴道冲洗、阴道内塞药以及宫颈涂药等一切局部治疗。否则，既起不了效用，反而会引起月经失常。

婚姻卫生

婚姻问题在个人的生活中是一件大

事，必须正确地处理，如果处理得不好，会影响工作、学习和健康。下面就来谈谈婚姻卫生。

结婚年龄

男女结婚的年龄应该晚些。早婚是有很多害处的。

1. 从生理方面来说，虽然大多数的男子在二十岁，女子在十八岁，生殖器官已经发育，可是，全身的发育还不够充分。因此，女子过早结婚和生育，往往会造成不良后果。譬如说，由于盆腔组织还没有发育健全，生殖器官组织还很稚嫩，分娩时产道很容易受伤，发生难产和婴儿死亡的机会也跟着增高。再说，婴儿即使活下来，也可能由于先天不足而不大健康。至于母亲，产后不易恢复，体质衰弱和早衰更是多见。

2. 从学习与工作方面来说，二十岁前后正是精力充沛、求知欲旺盛、记忆

力强而容易接受新事物的时候。在这人生最宝贵的时期应该抓紧学习，努力工作，提高思想觉悟和文化水平。如果过早结婚，不免要在家务问题上分心，那就很难集中精力于工作和学习了。结果是学习学不好，工作也干不好。

3.从婚姻本身来说，过于年轻，各方面都不够成熟，往往考虑不周，凭一时感情冲动结了婚，缺乏真正的基础，婚后可能感情不和；加上缺乏生活经验，不能正确处理夫妇关系，家庭生活也不一定过得好。

4.从经济负担来说，婚后如果孩子一个个地生下来，经济负担一定愈来愈重，也会影响家庭成员的生活和健康。

那么，什么时候结婚最合适呢？从生理状况来说，男子的结婚年龄是三十岁左右，女子的结婚年龄是二十五岁左右。这时全身都发育成熟，生下来的小孩比较健康结实，分娩过程也比较安全。再从

学习、工作和经济条件等方面来考虑，女子也是在二十五岁以后结婚最合适。

生育问题

结婚以后要生孩子，这是很自然的事。但是，生育问题又是每个家庭都非常关心的问题。对父母和孩子来说，孩子生得过多过密，大人的时间和精力不够，就不容易把孩子养好、带好。多一个孩子，多一份开销，直接影响家庭经济生活的安排。孩子一多，家务繁重，还会使父母不能够精力充沛地、专心地从事生产和学习。生育过密不但对母亲的健康有影响，对婴儿也不利。所以，结婚以后，在生育方面必须有个打算。

孕产期保健

生命的开始

卵巢里藏有许许多多的卵泡。一般

每隔二十八天左右就有一个成熟的卵子从卵泡里排出来。排卵一般在两次月经的中间，也就是在下次月经来潮前的十四、五天左右。成熟的卵子本身没有运动能力，离开卵巢后就进入腹腔，依赖输卵管口上皮细胞的纤毛运动，从腹腔摄入输卵管。另一方面，男子的精液内有许多象蝌蚪形状的精子。精子具有活动能力。如果恰巧在女子排卵的时候性交，精子从女子的阴道向上游，经过子宫颈，进入子宫腔，在输卵管内和成熟的卵子相遇。一个成熟的卵子往往被许多精子包围住，但是，其中只有一个精子能幸运地钻进卵子，并和它结合，成为受精卵。受精卵在第五天左右到达子宫腔，钻入子宫壁而逐渐发育成为胎儿。

怀孕的象征

一般说来，已婚妇女如果出现下列几种情况，大概是怀孕了。