

FUNUZHISHI

DUWU

妇女知识读物

●李春英

妇女卫生保健



河南省妇女干部学校

妇女学教研室

妇女卫生保健

李春英

河南省妇女干部学校妇女学教研室

致 读 者

几年来，每当我们在机关、在学校、在厂矿、在乡镇，结束我们的讲演时，便有数不清的听众包围着我们，恳切地向我们提出请求：“老师，把你们的讲课内容印成材料发给我们吧，我们太需要了！”

广大听众的强烈要求，对我们来说，是压力，也是鼓励，敦促我们尽快地把讲课内容编写成小册子，奉献给大家。于是，经过几个月的努力，便有了这套“妇女知识读物”。这套“读物”共有十一种：

- | | |
|------------|------------|
| 《女性心理漫谈》 | 《妇女卫生保健》 |
| 《女人·生育·国策》 | 《夫妻·子女·婆媳》 |
| 《话说妇女参政》 | 《妇女工作杂谈》 |
| 《妇运问答录》 | 《古代妇女史话》 |
| 《展示你的风度》 | 《女人写女人》 |
| 《异国女性》 | |

我们教研室的十一位同志，全都参加了编写。我们都不是专家、学者，写出来的东西也谈不上博大精深。但这套薄薄的小读物，却浸透了我们对其姐妹的深情厚意，表达了我们对其女性教育事业的满腔忠诚。

如果读者能从中有所收益，我们将感到无限欣慰。

河南省妇女干部学校妇女学教研室

1991年2月

目 录

一、少女卫生	(1)
妈妈们要多关心少女	(1)
保护好幼女的阴部	(2)
少女乳房脓肿防治	(3)
二、月经	(6)
初潮	(6)
注意经期卫生	(7)
痛经是否影响以后的生育	(8)
自我治疗痛经	(10)
三、怀孕、妊娠、“坐月子”	(11)
怎样受精成胎	(11)
选择最佳受孕时间	(12)
孕妇须知	(13)
孕妇的衣、食、住、行	(16)
孕吐饮食调治	(17)
孕妇洗澡要小心	(19)
心脏病妇女与妊娠	(20)
临产前孕妇的自我保健	(22)
“坐月子”	(24)
四、母乳好	(27)
母乳——天然营养品	(27)
母乳怎样能充足	(28)
注意乳房卫生	(29)
怎样喂母乳	(29)

乳母不宜用哪些药.....	(30)
五、性生活与避孕.....	(31)
性生活知识.....	(31)
选择哪种避孕方法好.....	(36)
使用避孕药应知道的常识.....	(37)
“放环”对月经影响不可怕.....	(39)
“放环”避孕伤不伤身体.....	(41)
安全期避孕不安全.....	(43)
六、妇女更年期保健.....	(44)
准备绝经的到来.....	(44)
更年期的身体变化.....	(45)
更年期综合症的饮食调治.....	(47)
七、防治妇女常见病.....	(49)
预防乳腺炎.....	(49)
乳腺囊性增生病的药治.....	(50)
防治慢性盆腔炎.....	(51)
阴道炎的防治.....	(52)
如何预防宫颈炎.....	(54)
谈子宫脱垂.....	(54)
自我治疗经期、孕期和产后腰痛.....	(56)
妇女常患的尿失禁.....	(59)

一、少女卫生

妈妈们要多关心少女

少女处在青春发育期，由于缺少卫生知识和腼腆心理，常使她们讳疾忌医。然而此时除了人们可共患的疾病之外，还有一些特殊的疾患在威胁着她们的健康发育。这就要求家长和老师，特别是妈妈们能更多地关心女青少年的健康，了解少女常见的一些疾患和生理卫生常识。

月经 随着生活和营养的改善，我国少女有发育早熟、月经初潮提前的趋势。十一、二岁，月经初潮，已非罕事，这需要妈妈及时地关心照料。

早期月经不调，周期不规律，多数是生理性的，应注意解除孩子的思想负担，以免过度精神紧张而促成恶性循环。

如果行经过频，经量过多，会导致失血性贫血，要及时给予调经补血药物治疗，当首先考虑中药，必要时再用西药。

经期卫生指导是妈妈责无旁贷的义务。但要注意培养孩子本身的良好卫生习惯和自我保健能力，切不可什么事都由大人包办代替。

乳房疾患 最常见的乳头凹陷，往往因为女孩的羞怯和母亲的大意，失去了矫治的最佳时期。如能在发育初期，经常用温皂水擦洗后用手揉挤，或用负压塑料瓶抽吸，就很容易达到矫正目的。用乳罩将乳房托起，是防止乳房下垂，保持乳房健美的好办法。

乳房纤维瘤也是青少年女性的常见病之一。要早期发现，及早切除，以免遗留大的瘢痕。但不要把正常乳腺组织（常说的乳核）也当成肿瘤，造成不必要的精神负担。

生殖器疾病 女性生殖器畸形,往往要到青春发育期才表现出来。阴道闭锁、阴道横膈,会因月经初期行经受阻而引起剧烈下腹胀痛,应及时手术解决,不要延误时间。至于阴道或子宫的其他畸形,如不影响行经,倒不一定在少女时期矫治。

白带过多和逆行性尿路感染也常见于青少年女性。要特别指导女孩子讲究会阴部卫生,少穿紧裆裤,养成勤洗下身的习惯。

心理异常 青春发育期和更年期是人体内分泌系统变化最大的两个阶段。人的情感受内分泌影响较大,加上一些少女的性格内向,常可导致失眠多梦、心烦意乱、精力不集中、学习成绩下降,严重者可灰心厌世。如果大人不能及时发现,孩子可导致精神性疾病。但若父母和老师能及时发现,正确疏导和释疑,即会收到立竿见影之功效。

保护好幼女的阴部

女性的阴部是尿道、阴道和肛门的汇集之处,此处沾有尿迹和许多致病菌,由于幼年年龄小、生活自理能力差,因此,如果稍不注意,便容易罹患泌尿、生殖道疾病。作为家长,经常关心幼女的阴部,保持其局部的清洁,就显得十分重要。那么,幼女的阴部疾病有哪些呢?

幼年阴道炎: 一般来讲,在正常的情况下,幼年是很少患阴道炎的,这是由她们的解剖特点所决定的。因为幼女的两侧大小阴唇合拢严紧,处女膜完整,阴道前后壁贴接使管腔闭合,从而形成了自然防御功能,使她们很少罹患阴道炎。但是,许多家长贪图孩子排便方便,给她们穿开裆裤,孩子又不懂卫生,常席地而坐,加上家长不注意孩子的外阴部清

洁，由于大小便的污染，便会发生尿路感染或阴道炎。有些女婴，可因其母、保育人员或过集体生活的其他女婴患阴道炎而被传染；也可通过被污染的尿布而得病。

要预防幼女患阴道炎，就得保持其外阴部清洁。家长应将幼女每天换洗后的内裤用沸水泡，阳光晒。平时给幼女穿满裆裤，并教育孩子不要席地而坐。幼女的内裤要单独洗，不要与大人的内裤、尤其是母亲的内裤混在一起洗。

小阴唇粘连症：小阴唇位于大阴唇的内侧，呈褐色，质地较薄，左右各一，为一对皮肤样的皱褶。小阴唇神经丰富，感觉灵敏。幼女时期，由于外阴和阴道上皮薄，阴道的酸碱度较低，抗感染能力较弱，再加上不注意局部的清洁卫生，就很容易发生外阴炎。一旦外阴发生了炎症或溃疡，小阴唇的表皮就十分容易脱落，加上幼女外阴的皮下脂肪丰富，阴唇又经常处于闭合状态，于是就容易发生小阴唇粘连症。此病好发于4~8岁的幼女。得了小阴唇粘连症以后，可以出现排尿费力、尿不成线等症状。

要预防本病，就得保持幼女的外生殖器清洁。如果得了外阴炎或阴道炎，要及时治疗，并且治疗务必要彻底，使其不成为慢性炎症。如果小阴唇已经发生粘连，可手戴无菌橡皮手套，将患儿的两侧大阴唇分别向外方加压，使小阴唇的粘连部分分离。操作时动作要轻，不要急于求成，以免患儿疼痛难忍，或发生大出血现象。分离后，小阴唇的分离创面处可涂以金霉素软膏，以保护创面避免继发感染或再次粘连。如果分离无效，便应去医院手术分离了。

阴道异物：穿开裆裤的幼女席地而坐，使臀部和外阴部直接接触到地面，地上的沙石、泥土甚至昆虫等随时都可能进入阴道和尿道，从而引起阴道炎、尿道炎和阴道异物。

有些幼女无知，再加上好奇心，会将钮扣、眼药水瓶塞、黄豆、糖纸等物塞入阴道，从而造成阴道异物。异物塞入阴道以后，年龄稍大的女孩能主动叙述；而年幼者不会说，事后又忘掉了，只有当母亲为她们换内裤看到外阴部粘膜充血，有臭味，或者母亲为她们清洗外阴而出现哭闹时才被发现，继而带她们去医院诊治。阴道异物可引起阴道炎，局部可有红肿、灼痛、瘙痒或尿痛等症状，局部有手搔抓的痕迹。

孩子阴道有异物，如果位置浅的，可用镊子取出，但动作要轻。如果位置深的，要由医生用器械取出。取出异物后，要用1/5000的高锰酸钾液坐浴并于局部涂四环素软膏。

预防幼女阴道异物的最简单办法是给孩子穿满裆裤，不要穿开裆裤。每天清洗局部，并借此机会检查孩子的外阴部。

少女乳房脓肿防治

少女乳房脓肿又称非泌乳乳房脓肿，此种脓肿临床多见于月经初潮期的少女。病变一般为单侧，局部有红肿热痛的炎症表现，全身症状有发热、食欲不振等，但较轻微，不像初产妇发生的乳房脓肿那样严重、剧烈和凶险。

那么，少女乳房脓肿发生的原因是什么呢？少女一般是在13—15岁卵巢开始发育，并不断分泌女性激素，出现月经来潮、乳房增大等女性第二性征的表现。因为乳腺小叶不断增生、肥大，其中的腺体也开始发育分泌，而腺管排泄功能较差，分泌物可淤积于乳管内，导致乳管扩张，在机体抵抗力下降或患有其他疾病时，病原菌可经血行感染至乳房而引起乳房脓肿。部分青春期少女，由于缺乏应有的卫生知识，或受封建思想影响，往往害怕乳房自然隆起，因此常穿些紧身内

衣，使乳房被迫受压。长时间的压迫必然引起乳头内陷，而汗液和汗垢又容易聚积于乳头内陷处，在卫生条件差、得不到及时清洗的情况下，就会招致感染的发生。若再有乳头外伤破裂或皮损存在时，细菌便会直接乘虚而入引起感染，最后形成乳房脓肿。有的人乳房受到钝性外伤，致使血管破裂出血，可形成乳房内血肿。血肿是细菌繁殖的良好培养基，在身体抵抗力低下时，细菌便可侵入其中形成感染化脓。还有的人在患有乳头痂或乳晕部毛囊炎时，细菌逐渐侵入深层，形成深部乳房脓肿。

当脓肿发生之后，应根据不同的原因与病程采取不同的治疗措施。在脓肿未形成之前，患者应及早就医，千万不要因羞怯而拖延时间，及时治疗能将炎症消灭在萌芽之中，预后也良好。此病常用中西两法治疗，因感染细菌多为金黄色葡萄球菌，故常用青霉素静脉滴入或肌注；局部施以热敷，并内服中药，如用连翘9克、银花15克、黄连3克、蜂房9克、败酱草30克、瓜蒌30克、蒲公英20克，水煎服，能起到清热解毒、活血化淤、调肝清热、疏通气血的作用。当脓肿形成之后，应立即切开引流，应按乳腺导管的解剖特点作放射状切口，至乳晕处停止。切口要够大，做到引流通畅，切口太小易形成乳瘘。若脓肿较大时，也可行穿刺抽脓加抗生素灌洗脓腔，效果也佳。对外伤性乳房血肿，应及时去医院抽出积血，局部加压包扎，再服用一些消炎药物，以防脓肿形成。

少女乳房脓肿是完全可以预防的。女青年本身应了解一些普及性的卫生知识，作好自我保健。根据乳房的大小选择合体的胸罩，穿上后以感舒适而无压迫紧束感为宜。平常应保持乳头清洁，定时洗澡。注意保护好乳房，防止乳房被撞

伤，以免发生血肿。若有乳头内陷时，应每日用手指将其轻轻向外牵拉，使呈凸起状态；严重内陷者应手术纠正畸形。当发现乳头有破伤时，可用抗生素软膏外涂，以防细菌感染。对乳头周围的毛囊炎应及时的治疗，以免炎症扩散造成继发性脓肿。

二、月经

初 潮

第一次月经叫初潮。初潮意味着女孩发育的基本完成。初潮之后身体的成长渐趋缓慢，体重的增加速度下降，身高也在初潮后一、二年内到达高峰。

初潮年龄，多数在十至十六岁之间，以十三、四岁至十四、五岁最多。无论国内或国外，女孩的初潮都有提前的倾向，大概每十年提前三个月。

有许多因素影响初潮的年龄，如遗传、气候、种族、地理位置、营养好坏，以及有无慢性病等。其中，营养和疾病的影响最大，遗传的影响不如疾病或其他环境因素那么大。

来月经是女性性器官成熟的标志，每排一次卵，就有一次经血的外流。妇女一生，排出的卵子估计在400个左右。

不过第一次来月经，情况特殊，倒不一定有卵子排出，主要是性激素催促的结果。这是因为月经虽已开始，但卵巢的功能还未健全，所以来过第一次月经之后，可能要间隔几个月，或者断断续续，有时干脆不来。等卵巢功能稳定了，月经才周而复始，如期而止了。

我国女孩子的首次来经，多在十三至十五岁。不过各人各地，也不尽相同，寒冷地区的女孩比温带的来得晚，甚至

推迟一、二年不等，热带地区的女孩也许早至十一至十二岁就来潮。生活环境、营养状况、有无全身疾病，都是影响首次来经迟早的因素。这也是说，过了一定年龄，月经如若不来，应该找一找原因，及时早治。

初来月经，经量可能多，也可能少一点。总之，很不规律。经血的颜色发暗、略粘，里面可能夹杂些碎屑薄片，但没有血块。这些，都算正常，不必担心。

注意经期卫生

女性一生之中，要有30多年的月经史。在月经期间，不但全身抵抗力下降，易于感冒和患病；且由于子宫颈口微开，阴道酸性下降，细菌可上行造成盆腔感染，因而经期卫生须多加注意。

1. 要注意下身卫生，保持外阴部清洁，每日用温开水洗去外阴血迹，但不要坐入盆中。不洗盆浴，更不要游泳；使用清洁卫生的卫生纸；月经带用后要洗净，暴晒，保存好，用前最好能晒一次。使用月经杯的人每次用完要洗净，用开水烫一烫，保持清洁，否则易将细菌直接带到宫颈处。经期禁止性交和性冲动，无特殊情况不做妇科检查。

2. 要保持稳定的情绪，月经期可有情绪不稳倾向，过度的情绪变动可能影响正常的月经，加重月经期间的不适感。因为月经可受大脑皮层调节。有的人在月经期间不注意克制情绪，过于激动，紧张或生气，可使月经突然停止或断断续续，痛经等，因此保持愉快的情绪是经期心理卫生的重要内容。

3. 要避免湿冷、劳累和刺激，月经期适当参加劳动和锻

炼，以促进盆腔血液循环，减轻不适。但不宜过度劳累，剧烈运动，以免盆腔过于充血而使月经增多，经期延长。应避免在湿冷的环境中工作，如下水田，洗冷水澡，坐凉地，淋雨等，以免痛经。也不宜喝酒，过食辛辣刺激性食物。应该多饮开水，保暖，保证充足睡眠，以增加经期抵抗力。

痛经是否影响以后的生育

痛经是一种十分常见的妇女病，有些女性，在行经期间出现轻微的腹痛，甚至有腹部下坠、不适感，便认为自己得了痛经症。其实，这种看法并非正确。从医学上来讲，只有在经期前后或者在经期中所发生的腹部疼痛或其他不适，影响了工作和生活者，才能称得上是痛经。痛经大多发生在月经初潮2—3年后的少女。

剧烈腹痛大多出现于月经来潮时，历时约半小时—2小时，常为阵发性绞痛，剧烈时病人面色苍白、出冷汗、手足发冷、恶心、呕吐甚至虚脱、晕厥。在剧烈腹痛发作后便转为阵发性中等度疼痛，一般历时12—24小时后便渐渐消逝，少数病人需卧床休息2—3天。疼痛部位大多发生在下腹部，重者可放射到腰骶部或大腿内侧。由于疼痛的程度缺乏客观的衡量标准，而作为病人来讲，每个人对疼痛的主观感觉不一样，对疼痛的耐受性又不尽相同，所以，临床上常以有无呕吐、晕厥、是否能坚持工作或必须卧床等作为判断的标准。

那么，痛经是否会影响以后的生育呢？要说明这个问题，首先得了解一下究竟是哪些因素引起痛经的。

引起痛经的原因是十分复杂的，但是，归纳起来不外全

身因素和局部因素两个方面。

全身因素中有精神因素和由经血凝滞不畅而引起的。精神紧张、抑郁、恐惧、情绪不稳定等与原发性痛经的发生密切相关。经期中剧烈活动，不注意风寒湿冷、体质虚弱，或对疼痛极为敏感等，均可诱发痛经。中医认为，一个人在月经期间身体抵抗力较低，此时容易受到外界致病因素的侵袭，从而导致气滞血淤。血的运行是靠气来推动的，气滞了，血液流动速度减慢了，就容易发生凝滞。打个比方，这就好比自来水管的下水道发生了淤积、阻塞，于是，水就聚积在一起，污水不能流走，便发生了积水现象。痛经情况也类似这样，由于经血凝滞不畅，经血淤积，便发生了痛经。这就是“痛则不通，不通则痛”的道理。如果痛经者仔细观察一下自己经血的情况，就可以发现，经血大多呈暗红颜色，甚至有血块。这就是经血凝滞不畅的缘故。

局部因素包括卵巢内分泌方面和子宫方面的因素。为什么痛经与卵巢内分泌因素有关呢？研究人员经过观察、研究后发现，痛经基本上都发生在有排卵周期的姑娘，而无排卵周期的姑娘是极少会发生痛经的。卵子是由卵巢生成并排出的，因此认为痛经的发生可能与卵巢内分泌因素有关。至于痛经与子宫方面的因素有关，就不难理解了。例如，子宫肌肉发生了痉挛，就可引起痛经。此外，子宫峡部肌肉张力增强，为了克服这种阻力使经血排出体外，子宫必须加强收缩，这样就发生了痛经。如果子宫过度倾屈，宫颈口狭窄使经血流通不畅，也会引起痛经。近年来许多研究证实，子宫内膜和血内前列腺素含量的增高，是造成痛经的一个决定性因素。经血中含有较多的前列腺素 E_2 和前列腺素 F_{2a} 。月经期子宫内膜破碎，前列腺素便释放出来，并作用于子宫肌及

血管，引起痉挛性收缩而产生疼痛。前列腺素 F_{2a} 进入血液循环，便引起恶心、呕吐甚至晕厥等全身反应。

从上述诸多的致病因素中，并未发现有任何因素可影响生育。相反，出现痛经说明具有排卵和生育能力。有趣的是，有些痛经非但不影响生育，相反，在婚后或分娩后还能自行消失，获得不医自愈的结果。例如，由于子宫颈管所致的痛经，分娩后颈管松弛，来经时经血通畅无阻，于是，月经来时不再腹痛，这就是“坐月子医好了痛经病”说法的由来。

自我治疗痛经

绝大部分妇女在月经期有轻微的腹部疼痛或腰骶部酸痛不适，是正常的。如果疼痛严重或伴有恶心，呕吐，腹泻等症状，则称为痛经。痛经与精神因素，激性不平衡有关；也与子宫发育欠佳，子宫位置前屈或后倾盆腔炎症，盆腔淤血等有关。子宫内膜异位症也可引起较严重的痛经。器质性病变所致的痛经须找医生诊治，一般性的痛经则可进行自我治疗。

1. 腹部锻炼：取仰卧位，屈腿微外展，腹或深呼吸10次，然后站床下，两手扶椅背，轮流提放足跟20次，再做下蹲运动5次；最后在仰卧床上，扶腿屈膝收腹10次，尽量使膝盖接触下颌。于经前至经期每日早晚各作一次。

2. 按摩：在月经前1—3天自我按摩小腹部，并指压关元穴（脐下三寸），中极穴（脐下四寸）旁开两寸处，可配合指压下肢的血海穴（屈膝、膝盖骨内侧上二寸）、和三阴交穴（内踝骨上三寸胫骨后缘）。

3. 艾灸：痛经时，点燃艾卷（药店有售）灸小腹部关元穴，气海穴（脐下一寸半），有温热感至小腹并可配合足

三里（膝盖下三寸，胫骨外侧一横指），三阴交 肾俞（第2—3腰椎间两侧旁开1.5寸）效果显著。

4. 药疗：于每月经前一周开始服当归片，或妇科十味片，连服2—3疗程。中药成药有宁坤丸，玉液金丹等，可随症选用。

5. 食疗：姜枣红糖汤；生姜丝，红糖各30克，大枣50克水煎趁热喝下。

三、怀孕、妊娠、“坐月子”

怎样受精成胎

女性生殖器中最主要的部分是一对卵巢。当每次月经来潮前四周，卵巢排出一个成熟的卵子，它随着输卵管的蠕动移向子宫。在卵子成熟的同时，子宫里面已做好了接受它的准备。如果这时卵子没有受精，它便随着子宫内膜的脱落（肉眼看的是血）而流失，这就是月经。如果在排卵期过性生活，男子的精子通过阴道和子宫，在输卵管里与卵子相遇并活合在一起，这便是受精。受精后形成的受精卵是一个新细胞。于是，一个新的生命便开始孕育了。

很快，这个新细胞开始分裂，由1变2，2变4，4变8、16、32……，并逐渐移向子宫，最后种植在已经准备好的子宫内膜里，这便是胚胎。而受孕后的子宫内膜不再脱落，也就不来月经了。

在一般情况下，一个卵和一个精子结合形成单个胎儿。但有时，卵巢排出两个或两个以上成熟卵子同时受精成胎，或者单个受精卵分成两个或两个以上受精卵，各自发育。这便形成双胞胎或多胞胎。

决定胎儿的性别，现代科学已经证明，是由父亲的精子决定的。那种认为不生男孩是妇女“没本事”，甚至虐待生女婴母亲的做法是没有科学根据的，是蛮横的。

选择最佳受孕时间

孩子的先天素质与父母双方的遗传基因有密切关系。但同胞兄弟，确常有不同的天赋，这是因为，受孕是一非常复杂的，微妙的过程。现代科学指出，儿童的身体素质不仅与遗传、营养、环境等因素有关，与受孕时间也有非常密切的关系。准备受孕时，选择一个最佳受孕时间是有益的。

1. 年龄：从医学角度讲，男子27—32岁是最佳受精时间，此时男性的性机能处于高潮阶段。女性25岁是生育旺盛时期，为最佳受孕期。35岁以上的女子，细胞纺垂丝老化，生殖细胞分裂时，染色体不分离的机率增多，易造成胎儿畸形。

2. 季节：有人认为夏末初秋最好，这时气候宜人，瓜果蔬菜丰富，给孕妇一个良好的天然环境。妊娠后期，正值冬季，孕妇本身热能消耗稳定，新陈代谢平衡，有益于胎儿发育。待到分娩，正是春光明媚，天气渐暖，婴儿出生后能很好适应环境，有利于健康的发育。

3. 身体条件：应在夫妻双方健康状况良好的情况下怀孕，患有各种传染病，严重慢性病，服各种药物以及接受X线检查时，应避免受孕，此时受的细胞染色体可发生易位，容易流产、死胎，胎儿发育欠佳。酒后，体质处于欠佳状态中，能影响激素的分泌，尤其是酒精对胎儿大脑细胞生成发育有影响，无论男女酒后都应注意。

4. 心理条件：人体是一复杂的整体，情绪不佳，心理受