



農村衛生小叢書

婦女衛生問答

陳希夷 編著

人民衛生出版社

14.10
11.7

內 容 提 要

對象：農村衛生幹部、農業生產合作社接生員、保健員及具有初小以上文化程度的農村婦女。

目的：提高農村婦女衛生知識，預防疾病，增進健康，保證勞動生產。

內容：全書共分五章，有 18 個問答，其中包括許多問題，重點是月經期、孕產期衛生。文字通俗易懂，並附有插圖，很適合農民閱讀。

婦 女 衛 生 問 答

開本：787 X 1092/32

印張：1 1/16

字數：17千字

陳 希 夷 編 著

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

(北京書刊出版業營業許可證出字第〇四六號)

• 北京崇文區旗子胡同三十六號 •

北京市印刷二廠印刷 • 新華書店發行

統一書號：T14048 • 1012

定 價：(4) 0.09 元

1956年8月第1版—第1次印刷

(北京版) 印數：1—100,000

目 錄

1. 为什么要做好妇女衛生	2
2. 月經期衛生	4
3. 婚前和婚后衛生	15
4. 孕期衛生	17
5. 產時和產后衛生	25

1. 爲什麼要做好婦女衛生

1. 什麼是婦女衛生

婦女衛生就是保護婦女健康的科學知識，它主要是說明婦女的生理特點、月經、妊娠、分娩等衛生常識和應當注意的一些事項。它是每一個婦女都必須了解的知識。

2. 爲什麼要做好婦女衛生

婦女是我們國家進行社會主義建設不可缺少的一部分力量。做好婦女衛生，第一，可以預防最常見的婦女病，增進婦女的健康，提高勞動生產力，~~爲國~~生產，更好地來建設我們偉大的祖國。第二，因為婦女還負有生育的責任，我們知道，沒有健康的母親，就沒有健康的兒童，所以，做好婦女衛生，在保護兒童的健康和增進整個民族的健康方面來說，是有很重大的意義的。

中國的婦女從來就熱愛祖國、熱愛勞動。為了更好地建設我們的祖國，更好地培養我們的下一代，每個婦女都應當認真學習並做好婦女衛生。

3. 怎樣做好婦女衛生

要做好婦女衛生，首先在思想上必須有正確的認識，相信醫學科學的道理，反對舊的封建迷信思想；並且還要把學到的知識，應用到日常生活中去。

關於醫學科學的道理，下面將要詳細地討論。這里先談談封建迷信的思想影響。

過去半封建半殖民地的舊中國，在反動統治下，婦女受着深重的壓迫，不但沒有機會學文化，就連婚姻也不能自由，更享受不到政治、經濟、文化的權利。因此，婦女不懂得講究衛生的道理，也不可能講究衛生，這樣，得婦科病的就特別多。很多婦女把月經和生孩子的事，認為是最骯髒和見不得人的事，月經帶用過以後，也不敢洗晒，總是偷偷摸摸地塞在又髒又暗的角落里。有的即使得了婦女病，也不敢說，常常隨便偷着找點丹方吃，結果小病變成了大病，再治就晚了。因此，有的人就這樣斷送了自己一輩子的健康和幸福，有的甚至还斷送了性命！這些就是害人不淺的封建迷信思想的影響。

來月經是婦女的正常生理現象，生孩子是延續種族、光明正大的事情，是都不應當隱瞞的。但是，直到今天，還有個別的婦女聽到講新法接生就害臊躲開，听

見講婦女衛生就臉紅，不敢公開地討論，在書店里看見婦女衛生方面的書，也羞得不敢買來看，這些都是不對的，也就是在認識上還不够正確。因此，我們在做好婦女衛生工作的同時，必須和這種落后的舊思想作堅決的鬥爭。

懂得了婦女衛生知識，一定要照着去做，不僅自己要做好，還要讓姊妹們都做好，這樣，才能保護婦女的健康。

2. 月經期衛生

1. 婦女的生殖器官是怎樣構成的

婦女生孩子的器官，叫做女性生殖器。要做好婦女衛生，首先應當了解婦女的生殖器官是怎樣構成的。

婦女的生殖器官包括有兩大部分，在外面能夠看得見的部分，叫做外生殖器（俗稱下身），在身體內部看不見的部分，叫做內生殖器。現在分別的來談一談：

1. 外生殖器（圖1）

（1）大陰唇 在兩大腿根的中間，陰道口的外面兩塊較厚的組織，就是大陰唇。陰部的上面有陰毛，有的人陰毛較多，有的人陰毛較少，也有個別的人沒有陰毛，這都沒有什麼關係，不要隨便听信封建迷信的說

法，認為沒有陰毛就是“白虎星”，這是完全沒有根據的。在大陰唇下面一寸到一寸半的地方有一個孔，就是大便排出來的地方，叫做肛門。大陰唇與肛門之間叫做“會陰”。

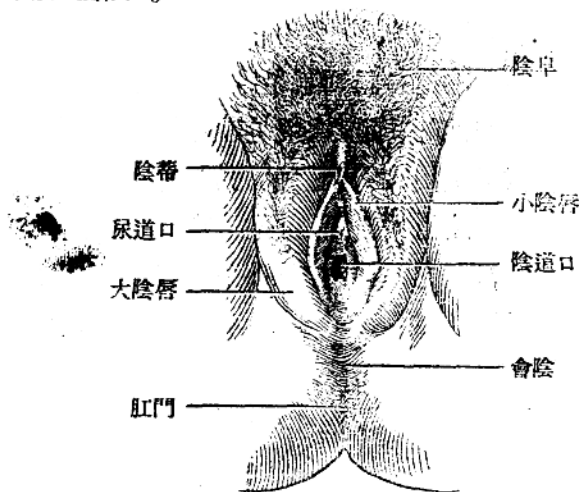


圖 1 女性外生殖器

(2) 小陰唇 在大陰唇里面有一對褐（看尸古）色的小陰唇，它的上面結合的地方，有一個小肉芽樣的東西，叫做陰蒂。陰蒂是很敏感的器官。

(3) 尿道口和陰道口 在小陰唇里面，有兩個開口，上面一個比較小的叫尿道口，是排尿的地方。下面有一個比較大的開口，叫做陰道口，是月經、性交、生孩子所經過的地方。陰道口的边上有一層薄膜，叫做處

女膜。一般未婚女子，处女膜口較小，在第一次性交以后，处女膜就破了，但有的人經過重的摔（音尸×万）伤或剧烈的运动，处女膜也会摔破的。生过孩子的妇女，处女膜就只剩一点痕（音尸×）跡了。

2. 內生殖器(圖 2,3)

(1) 陰道 陰道口里面就是陰道，在尿道的下面，它是一条有伸縮性的管道，这就是性交的地方，也是月經流出來和孩子生出來所要經過的道路。

(2) 子宮 陰道的上面，就是子宮。子宮連着陰道的地方，叫子宮頸；它的最上部，叫子宮底。子宮里面有一个空腔，叫做子宮腔，这就是胎兒生長發育的地方。

(3) 輸卵管 在子宮底部的兩旁，各有一个小的开口，各通着一条輸卵管，輸卵管就是把成熟的卵子輸送到子宮腔去的管子。

(4) 卵巢 在輸卵管的另一头开口的附近，兩边各有一个卵巢，像杏仁那么大，是橢（音太×乙，讀委）圓形的，这就是產卵的地方。一个成年的妇女，每月產卵一次，如果不怀孕，卵子就随着月經通过陰道排出來。

2. 月經是什麼

女孩子到了發育的时候，每个月有一次含血很多的東西从陰道里流出來，这就叫做月經。

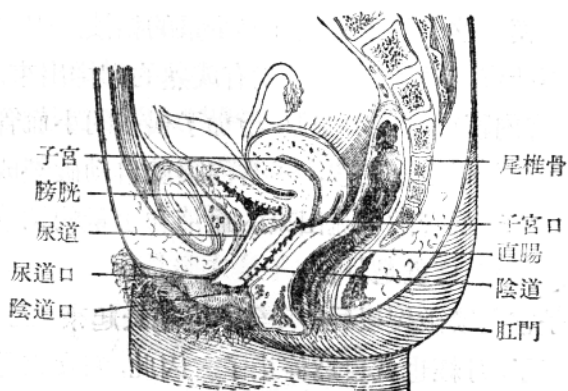


圖 2 未懷孕時女性內生殖器側剖面

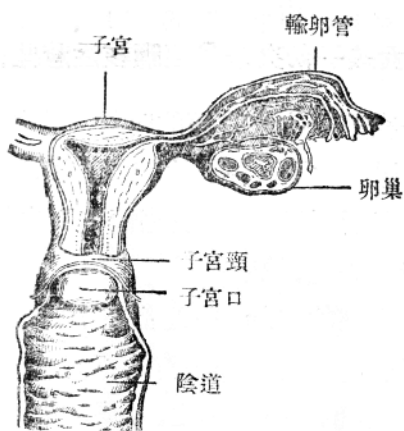


圖 3 內生殖器圖

在子宮腔的里面，有一層薄薄的粉紅色的膜，叫做子宮內膜。这个膜平常也分泌少量的粘液，但当女孩子已經發育成熟了，每个月就有成熟的卵排出來，这时候，子宮內膜就慢慢地变厚，增加了很多的小血管和一些腺体。如果没有受孕，子宮內膜就自动破裂成很多碎渣，連同血管破了流出來的血液和少量的粘液从陰道里流出來，这就是月經。

子宮內膜破裂以后，又会慢慢地長起來，三、五天后長好了，月經也就自然停止了。因此，妇女來月經是正常的生理現象，决不是什么見不得人的事，用不着害羞隱瞞的。

3. 女孩子初次來月經應該注意些什麼

女孩子在第一次來月經的时候，身体就开始發生了变化，乳房变大了，臀部比較豐滿了，下身和腋窩（腋窩，讀“夜”）漸漸長了毛，在感情方面也起了变化，比如对異性發生兴趣、怕羞等。

初次來月經的年齡，一般都在十四、五歲，有时因为气候、生活环境、营养和發育的不同，有的早在十二、三歲就來月經，也有迟到十七、八歲才來的。

当女孩子初次來月經的时候，做母親的应当把來月經的道理和应当注意的事情告訴她，这样，可以避免

使她發生驚慌，也免得她因為不懂得衛生而得病。

初來月經的時候，由於生殖器官還沒有完全發育成熟，所以經期常不准。有時隔兩、三個月或半年來一次，有時月經的次數特別多，有時來一、兩天就干淨了，也有一連十多天不干淨的。這種情況通常要在一、兩年後才能恢復正常。因此，初來月經時，經期不正常也不必着急。如果月經太多了，還是找醫師看看，免得流血太多，影響身體的健康，若有病，也可以及時治療。

4. 婦女在停經期有些什麼現象

婦女通常到了 45—50 歲的時候，月經就停止了，以後就不能再懷孕生孩子。停經時經期也不規律，一般是月經的天數延長或縮短了，一個月甚至來兩三次，流血有時多，有時少，這樣的情況也可以延長到一、兩年。

停經時常有一些症狀：一般婦女在這時候會胖一些，但也有的變瘦了；有些婦女感覺頭痛和心慌；也有人感覺四肢發麻、腰酸腰疼、小肚子不舒服；臉上有時一陣紅一陣發燒；有時候白帶也增多。這些症狀通常慢慢地就會自動消失。如果症狀比較厲害，妨礙了勞動生產，每天可以用溫水洗洗澡（或擦擦身），同時不要

做重活。在飲食方面，最好不吃刺激性的東西，如濃茶、燒酒、辣椒等，還要注意大便的通暢。如果流血太多了，最好請醫生看看比較妥當，因為婦女在四、五十歲的時候，會生一種癌瘤^①病（癌音「ㄇㄞˊ」，讀「災」），很容易出血，但也不要因此就害怕，只要早治，還是可以好的。

5. 怎樣區別正常和不正常的月經

由於生活環境、工作性質、發育程度和健康狀況的不同，婦女的月經，可能有顯著的差別。即使同一個婦女，在不同的時期，如結婚、生產前後，就可能不同。一般可以根據以下幾點，來判斷月經是否正常：

1. 開始行經和停經的時期

正常發育的女孩子，通常在 17 歲以前就開始來月經，如果到了 17 歲至 20 歲還不來月經，那多半是有病了。遲遲不來的原因可能是由於發育不好、內分泌失調^②、先天畸形、處女膜沒有開口（俗稱石女）的緣故。如果遇到前幾種情況，是可以治療的；如果是後一種情況，到醫院作一個小手術就好了，不用害怕。

有些婦女已經來過月經，可是以後又不來了，如果

① 癌瘤 是一種比較嚴重的瘤子。

② 身體里有一些腺體，能產生各種不同的分泌物，沒有管道，就可以進入到血液里，發生一定的生理作用，這種現象，叫內分泌。內分泌失調，就是這種生理現象不正常了。

年齡沒有超過 40 歲，既不是有孕，又不是喂奶，那可能是有病了，也應該找醫生檢查，進行治療。

2. 月經周期和持續的天數

婦女從頭一次來月經的第一天，到下一次來月經的前一天，總共間隔了多少天，就叫做“月經周期”。正常的月經是每隔 28 天左右來一次，但是少幾天、多幾天，只要是每次月經的間隔不少於 21 天，不多於 35 天來一次，都算是正常的。每次月經的持續時間，一般是 3 到 7 天。

如果沒有特殊的原因，經期很不規律，有時候幾天到十幾天來一次，有時幾個月半年不來，那就可能是有病了。如果來月經時一天半天就沒有了，有時又十天半个月不干淨，也可能是有病，都應該找醫生看看。

3. 一次月經應當流多少血

來一次月經應當流多少血，每個人是不同的。有的人較多，有的人較少。一般正常的月經，每次約流一、二兩血，或者是小磁茶杯半到一杯左右。通常在墊了 4 張草紙的月經帶上，只要血不流出來，那就算是正常的。月經普通在第 2 天最多，以後就一天一天的減少。如果每次流血太多或太少，應該請醫生檢查。

4. 月經的顏色和性狀

有人看到月經的顏色發暗或發淡，就以為是有病

了，这种想法是不正确的。月經流得快就是鮮紅色，如果在子宮里停留得較久，顏色就發暗，所以不能單憑（看久しと、讀平）月經顏色的深淺來判斷是否有病。

月經的血，一般是不会結成小塊的，如果月經中血塊很多，这可能是子宮位置不正，或是血流得太慢的緣故，應該找医生看看。如果月經流出來很臭，里面还帶有膿汁或爛（看カマ）肉一样的東西，那肯定是有病，應該赶快請医生治療，不要拖延，以免就誤。

5. 來月經时有什么感觉

多数妇女來月經的时候，没有什么特殊的感覺。有些人稍微覺得困倦無力、腰腿發酸，不会感到还有什么其他的不舒服。只有少数妇女來月經时，会有些头晕、乳房發脹、小肚子疼痛等感觉，程度很輕微，時間也不長，这些都不算是病。

月經时，如果有比較厉害的肚子痛，就叫做“經痛”。經痛的时候，可以適當的休息半天到一天，肚子上放一个用布包着的热水袋或热水瓶，也可以用燒热的薄磚用布包好，放在肚子上來代替袋子或瓶子，这样，就可以減輕肚子痛。如果每次來月經，肚子总是痛得很厉害，热敷也不能减少疼痛，那就应当請医生看看。

6. 怎樣預防月經病

婦女在月經期間，應該作到下面幾件事，才能保持健康，預防月經病。

1. 要使用干淨的月經帶

月經期間婦女的子宮內膜破裂了，上面有很多的新傷口，子宮口也因為來月經的關係，開得大一些，所以髒東西很容易進到陰道和子宮里去。芝麻大的髒東西就可以帶着成千成萬的病菌，這些病菌一進到了子宮里去，很容易在子宮內膜上生長繁殖，這樣，婦女就會得月經病。

在舊社會，因為大家不懂得怎樣預防月經病，來月經以後，常常隨便撿些破布、髒紙、爛棉花來做月經墊（音為「瑪」），或是用髒的鞋幫、鞋底、灰土袋子來做月經帶。用完以後，不洗也不敢晒，偷偷地塞在床底下、門背後或牆縫里，下次月經來時拿出來再用。這樣，得月經病的就很多。因此，要預防月經病，必須使用干淨的月經帶。

使用干淨的月經帶並不貴，做起來也很方便。只要用又軟又吸水和顏色較淺的干淨布（舊布也可以，但必須洗干淨）照圖4的樣子做成兩條月經帶，墊上烘過或烤過的草紙，或墊上洗晒過的舊布，每次用後把草紙

扔了，月經帶和旧布洗干净，在太陽下晒过，最好用一塊干净布包好，放在干净的地方，下次來月經时就可以再用。如果來一次月經，月經还没有干净，就把一条月經帶弄脏了，还有第2条來換洗。这样，脏東西不進去，生病的机会就少了。

2. 月經期間不可性交和游泳

在月經期間不能性交，因为性交容易把脏東西帶進子宮里去。也不能游泳，因为水里的脏東西很多，也容易進入子宮。所以，在月經期間不可性交和游泳，以免得病。

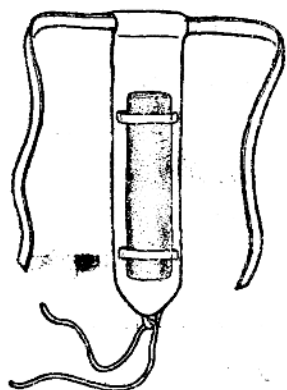


圖 4 月經帶

3. 月經期間应当每天洗下身

來月經的时候，因为皮膚受到刺激，下身容易發癢，这时千万不要用手去搔（かゆ），可以用一个干净盆，放点溫开水洗洗下身的外面，但是决不可洗到陰道里面去。如果要洗澡，最好洗淋浴或用毛巾擦澡，不可坐在浴盆里洗，以免水里的脏東西經過陰道流到子宮里面去。

4. 月經期間不要幹重活

月經期間，子宮內膜上有很多傷口，幹活如果太累，就會增加流血，引起月經病。因此，婦女在月經期間，只可以參加輕便的勞動。像挑水、揹重東西、推磨、鋤地、走長路等，都應當等經期過去了再做。但是現在有些婦女愛面子，月經來了又不好意思講，還是照樣幹重活，這樣做，是完全沒有好處的。農業生產合作社的幹部在分配工作時，應當適當地照顧到婦女的這種生理特點。

5. 月經期間要避免各種刺激

在月經期間最好不要吃酒、煙、辣椒、生蒜、酸醋等有刺激性的東西，也不可喝涼水和吃冰棒，因為吃了這些東西，容易引起流血過多或子宮收縮和疼痛。

在月經期間，不要生氣和吵鬧，要避免煩惱或過度的興奮（喜仁），最好少看有刺激性的書報或電影，以免刺激子宮，引起月經過多的毛病。

3. 婚前和婚後衛生

1. 婚前應該注意些什麼

男女到了法定年齡以後，具備了一定的生活技能和條件，就可以結婚。為了保障男女雙方在婚後身體