



生殖健康悄悄话

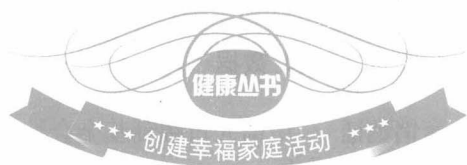
SHENGZHIJIANKANGQIAOQIAOHUA

中国人口福利基金会 编

- ♥ 为什么不孕要从少女时期预防
- ♥ 什么是更年期综合征
- ♥ 什么是小儿泌尿系统感染
- ♥ 前列腺炎有哪些表现



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



生殖健康悄悄话

SHENGZHIJIANKANGQIAOQIAOHUA

中国人口福利基金会 编

图书在版编目(CIP)数据

生殖健康悄悄话 / 中国人口福利基金会编. — 北京:
中国人口出版社, 2013.8

(创建幸福家庭活动健康丛书)

ISBN 978-7-5101-1954-5

I. ①生… II. ①中… III. ①生殖医学—基本知识
IV. ①R339.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第202837号

生殖健康悄悄话

中国人口福利基金会 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京朝阳印刷厂有限责任公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
印 张	4
字 数	100千字
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1954-5
定 价	15.00元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcb.net
电 子 邮 箱	rkcb@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83514662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编委会

主 编 赵炳礼

副 主 编 冬 华 杨文庄 张 晖

蓝 野 葛振江

执行主编 赵本志 张宏文

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 淼 王俊生 牛艳平

邢 军 朱 红 刘 琳

刘丽容 李晓琳 宋宏云

陈潇睿 林 琳 祝美琳

莫 莎 唐晓梅

第一篇



未成年女性生殖健康

女婴乳腺分泌乳汁正常吗·····	003
怎样对待女婴“月经”·····	003
开裆裤对幼女有什么危害·····	004
小女孩穿衣有学问吗·····	005
什么是痛经·····	006
经期参加运动要注意什么·····	007
少女也要警惕妇科病吗·····	007
为什么不孕要从少女时期预防·····	009
怎样正确认识处女膜问题·····	010
过度呵护生殖器有什么危害·····	011

第二篇



孕期生殖健康

如何养成性生活卫生的好习惯·····	015
怎样知道自己怀孕了·····	016
妻子怀孕后，丈夫要注意什么·····	017
孕期怎样过好性生活·····	017
情绪对胎儿有影响吗·····	019
孕期为什么用药要慎重·····	019
孕期怎样保护乳房·····	021
孕期劳动应注意什么·····	021
孕妇的衣着应注意什么·····	022
怎样选择适宜的孕期乳罩·····	023
孕妇阴道分泌物异常怎么办·····	023
为什么不能忽视孕期瘙痒·····	024

第三篇



产褥期生殖健康

产后各器官何时恢复正常·····	029
------------------	-----

什么是“月子病”	030
产后排尿困难怎么办	032
产后为什么会腹痛	033
产后何时进食	034
产后能不能刷牙梳头	035
产后怎么刷牙	036
产后能不能洗头洗澡	036
产妇为什么会便秘	037
产后何时下床活动	038
顺产后怎么护理会阴伤口	039
剖宫产术后怎样自我护理	041
什么时候进行产后检查	043
产后检查有什么好处	043
产后没有月经会怀孕吗	044
产后何时让体形恢复更容易	045
什么是产后抑郁	046

第四篇



中老年女性生殖健康

中老年妇女为何需要生殖保健	051
---------------------	-----

女性到中年为什么更需要呵护·····	051
什么是更年期·····	052
什么是更年期综合征·····	053
更年期的自我保护有哪些·····	054
更年期从什么年龄开始·····	055
潮热盗汗是更年期的症状吗·····	057
绝经不久为什么性交越来越困难·····	057
更年期要停止性生活吗·····	058
更年期怎样进行心理调适·····	059
绝经后要预防哪些疾病·····	060

第五篇



未成年男性生殖健康

为什么男性生殖健康保健要从婴幼儿开始·····	065
怎样加强对男性婴幼儿生殖器的保护·····	065
宝宝阴囊大是怎么回事·····	066
“小鸡鸡”过于短小是怎么回事·····	067
隐匿性阴茎和包茎有何区别·····	068
什么是小儿包皮过长，需要做手术吗·····	068

小儿包皮过长有什么危害·····	070
什么是小儿包茎·····	070
小儿包茎有哪些危害·····	070
哪些情况必须做包茎手术·····	072
什么是小儿泌尿系统感染·····	072
什么是隐睾·····	073
小儿“腮腺炎”对今后生育有什么影响·····	074
宝宝经常尿湿裤子正常吗·····	075
小儿尿道下裂有哪些情况·····	076
纸尿裤会造成男孩阴茎损伤吗·····	077
宝宝性早熟有什么征兆·····	078
怎样对待宝宝性早熟·····	079

第六篇



男性育龄期生殖健康

男性生殖器保健应该注意什么·····	083
男性如何预防生殖道炎症·····	084
阴囊瘙痒是什么病·····	085

哪些原因可引起真性男性阴茎短小	086
睾丸大小与性功能强弱有关系吗	087
睾丸时常疼痛究竟是怎么回事	088
什么是勃起障碍	089
男性有哪些性交过敏反应	090
正常的射精次数和射精量应该是多少	092
出现射精疼痛如何处理	092
忍精不射有哪些危害	093
为什么会出现血精	094
前列腺炎有哪些表现	096
前列腺增生患者如何过性生活	096
男人怎样学会自检	097

第七篇



中老年男性生殖健康

什么是男性更年期	101
男性更年期有哪些表现	101
更年期男性性器官会发生哪些变化	102
男性如何进行更年期保健	103

更年期以后男性的性功能就丧失了吗·····	104
男性更年期性功能有什么变化·····	106
补充雄激素有助性功能吗·····	107
老年人保持正常的性生活为何有益健康 ·····	107
老年人性生活应注意什么·····	108
老年男性的阴茎为什么会缩小·····	109
阳痿与年龄有关吗·····	110
如何通过按摩壮阳·····	111
如何防止肾亏·····	112

·

第一篇

未成年女性 生殖健康



♥ 女婴乳腺分泌乳汁正常吗

部分新生女婴于出生后 3~5 天，会出现乳房肿大，大小如蚕豆或鸽蛋，并且有淡黄色的乳汁样液体分泌。为什么会有这种现象呢？原因是母亲怀孕后期，体内的孕激素、催产素会通过胎盘传递到胎儿体内，新生儿出生后其体内残存的雌激素、孕激素发生作用而引起以上现象，一般持续 1~2 周便会自行消失。

新生儿的这类乳房肿大不是病，是生理现象，不必做任何处理，更不要按摩和挤压。因为新生儿的皮肤非常娇嫩，在摩擦中会损伤皮肤，引起感染。还有的女婴出生后乳头凹陷，旧的习俗主张把它用力挤出。其实这样的做法是不可取的，造成乳头凹陷的原因是胚胎时期乳腺发育异常，而不是因为没有挤压乳头。

♥ 怎样对待女婴“月经”

常有母亲担忧地向医生询问为何女婴外阴有血，其实大可不必为此感到惊慌。有少数女婴在出生后 5~7 天会从阴道流出少量的白带样分泌物，有的甚至是血性分泌物，这是一

种正常现象，称为新生儿白带和“假月经”。

孕妇妊娠后期，体内的雌激素进入胎儿体内，使胎儿阴道上皮和子宫内膜增生发育，产生分泌物。出生后雌激素的影响中断，增生的上皮和子宫内膜发生脱落而使女婴出现白带和“假月经”，这种现象一般持续 1~3 天会自行消失，不必过虑。但如果女婴的阴道出血量多，或同时有其他部位出血，则是异常现象，可能是新生儿出血症，需及时到医院诊治。



♥ 开裆裤对幼女有什么危害

大人们为了减少给孩子穿脱裤子的麻烦，常喜欢给孩子穿开裆裤。这样看似省事，可更大的麻烦却在后面。

穿着开裆裤的女孩，在玩耍时会在肮脏的地面上爬、坐。而 1~3 岁的小女孩尿道、外阴和阴道的自洁能力差，很易感染而导致尿道炎、外阴炎和阴道炎。更有小女孩把玩耍的小



物品放入阴道内，直到异物在阴道内导致感染、化脓后才被家长送至医院，经医生检查才得以发现，而取出和治疗的过程是很痛苦和困难的。

所以，为了小女孩的健康，就要废除陈旧的养育方法，及早给孩子穿上封裆裤。虽然穿脱有一些麻烦，洗尿裤的时候多了，但孩子健康，才是真的省事。

♥ 小女孩穿衣有学问吗

作为父母总想把女儿打扮得漂亮、可爱，但在扮美的时候，是否考虑到孩子身体和心理的健康因素呢？现在童装中牛仔服及各类艳丽的化纤服装类特别多，很多父母也钟情于这类服装。但这类服装透气性差，若给孩子穿得过紧，不利于女孩的生殖器官发育，而且容易引起外阴炎、阴道炎。父母在打扮女孩时，也不能常给女孩子着男装，这会从外形装扮上给女孩养成一种“假小子”的气质。久而久之，会在一定程度上导致有的女孩性角色认同错乱，向男性化倾向发展，成年后可能会发生性变态，有的成为同性恋者，有的则要求做变性手术。因此，母亲在为女儿打扮时要从身体健康和心理健康发展两方面来考虑。

♥ 什么是痛经

有些少女每逢月经来潮，总会出现小腹胀痛。严重时会同痛得面色苍白，冷汗涔涔。这种经期小腹胀痛现象称为痛经。

少女的痛经多为原发性痛经，主要原因有以下几个：

(1) 紧张、焦虑、恐惧等精神因素引起植物神经功能紊乱，使子宫收缩过强，从而引起腹痛。

(2) 经期吃了生冷食物，或淋雨、游泳等，引起盆腔瘀血，经血不得下行而致痛经。

(3) 少女的内生殖器发育不够成熟，宫颈组织过硬而且宫口狭小，有的是子宫过度后倾。这两种情况都可使经血排出不畅而致痛经。

(4) 子宫内膜分泌的前列腺素引起子宫肌肉的强烈收缩引发痛经。

少女痛经虽不是什么大病，但会影响到生活和学习，应予以重视。痛经可通过自我保健缓解症状。在月经期或经前期忌食生冷食品，经期避免寒冷、淋雨，解除精神紧张、焦虑，保持心情舒畅，睡眠充足。若痛经剧烈，应到医院诊治。