

NONGCUN FUYOU BAOJIAN KEPU ZHISHI DUBEN

农村妇幼保健 科普知识读本

樊玉春 主编



金盾出版社

农村妇幼保健科普知识读本

主 编

樊玉春

副主编

张国华 石金荣 巩学业

姜竹平 李永红

编著者

石金荣 申兆文 巩学业 刘海燕

李永红 李永强 陈泽海 张国华

郑云爱 吴艳丽 杨志峰 李淑珍

赵秀红 姜竹平 樊玲 樊玉春

樊晓燕

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书是作者根据当前农村妇幼保健工作的需要,结合自己多年基层妇幼保健工作经验编写而成。全书共分 13 个部分,前 6 个部分介绍了妇女一生各时期的生理变化、保健方法及妇产科常见病的防治;后 7 个部分对胎儿、幼儿到少年各成长阶段的智力开发、疾病防治、事故防范等知识作了详尽阐述。内容丰富,简明实用,是广大农村妇女及其家庭的必备用书,也可供基层医务工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

农村妇幼保健科普知识读本/樊玉春主编;张国华等编著. —北京:金盾出版社,2002. 12

ISBN 7-5082-2089-7

I. 农… II. ①樊…②张… III. 农村-妇幼保健-普及读物 IV. R17-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 067148 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码 100036 电话 68214039 68218137

传真 68226683 电挂·0234

封面印刷:国防工业出版社印刷厂

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张 8 5 字数 187 千字

2002 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价·8.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

随着物质、文化生活水平的日益提高和《中华人民共和国母婴保健法》的颁布,广大妇女自我保健及优生优育意识明显增强。生一个聪明、健康的孩子是每一对夫妻的共同愿望。但是由于地理环境、经济条件、文化水平等因素的制约,某些地区,尤其是偏僻地区的农村妇女,保健知识、科学育儿知识掌握甚少,加之介绍这方面的书籍专业性很强,不易被广大农村妇女掌握,遇到问题往往不知所措。为了满足广大农村妇女的迫切愿望和要求,我们组织了具有丰富基层妇幼保健经验的10余名医务工作者,在广泛查阅资料和征求群众意见的基础上,编写了《农村妇幼保健科普知识读本》一书。

本书是一本全面系统介绍妇女一生各时期的生理变化、疾病防治和科学育儿知识的简明科普读物。全书共分为13个部分:前6个部分详细介绍了妇女一生各阶段的生理变化,包括婚前保健,新生命的孕育,妇产科常见病的防治等知识,同时还介绍了不孕症的原因及避孕方法的选择;后7个部分介绍了儿科特点,新生儿护理,母乳喂养,婴幼儿疾病的家庭防治等知识。为保护妇女、儿童权益,提高农村妇女的自我保健意识,书末还附有《中华人民共和国母婴保健法》和《中华人民共和国母婴保健法实施办法》,以便读者查阅。本书内容丰富,语言通俗,贴近群众,适合于广大农村妇女阅读,也可供乡村及社区卫生技术人员参考。

在本书编写过程中,得到了全国妇女农业科技指导中心

刘国芬、石社民老师的大力帮助和指导,谨在此表示衷心的感谢。由于本书内容涉及面广,加之作者水平有限,在编写过程中难免存在疏漏及错误之处,敬请读者批评指正。

樊玉春

2002年8月于山东沾化

目 录

一、女性一生各时期的生理特点·····	(1)
(一)不同时期及其特点·····	(1)
(二)月经·····	(3)
二、婚前保健知识·····	(4)
(一)结婚的条件·····	(4)
(二)婚前卫生指导·····	(6)
(三)婚前医学检查·····	(12)
三、新生命的孕育·····	(14)
(一)怀孕第1~4周·····	(14)
(二)怀孕第5~8周·····	(15)
(三)怀孕第9~12周·····	(16)
(四)怀孕第13~16周·····	(17)
(五)怀孕第17~20周·····	(17)
(六)怀孕第21~24周·····	(18)
(七)怀孕第25~28周·····	(18)
(八)怀孕第29~32周·····	(19)
(九)怀孕第33~36周·····	(19)
(十)怀孕第37~40周·····	(20)
四、孕产妇保健·····	(21)
(一)孕早期保健要点·····	(21)
(二)孕中期保健要点·····	(23)
(三)孕晚期保健要点·····	(23)

(四)妊娠期合理用药	(25)
(五)产前诊断	(26)
(六)孕期常见症状及其处理	(27)
(七)应用超声波检查胎儿的发育状况	(28)
(八)预产期的推算	(29)
(九)分娩前的准备	(30)
(十)产时保健,安全分娩	(31)
(十一)产后保健,促进康复	(36)
五、妇产科常见病症的防治	(47)
(一)流产	(47)
(二)早产	(50)
(三)妊娠剧吐	(51)
(四)妊娠高血压综合征	(52)
(五)前置胎盘	(53)
(六)羊水过多	(54)
(七)羊水过少	(55)
(八)双胎妊娠	(55)
(九)过期妊娠	(56)
(十)臀位横位	(57)
(十一)妊娠合并糖尿病	(57)
(十二)妊娠合并肺结核	(58)
(十三)妊娠合并病毒性肝炎	(59)
(十四)月经紊乱	(61)
(十五)白带增多	(69)
(十六)女性生殖系统炎症	(71)
(十七)女性生殖器肿瘤	(77)
(十八)女性生殖器官发育异常	(82)

(十九)生殖器损伤	(84)
(二十)妇科急腹症	(85)
(二十一)性传播疾病	(86)
(二十二)女性乳房常见病及预防	(89)
六、不孕与避孕	(95)
(一)不孕症	(95)
(二)避孕方法的选择	(98)
七、小儿年龄分期与生长发育特点	(102)
(一)胎儿期	(102)
(二)新生儿期	(102)
(三)婴儿期	(103)
(四)幼儿期	(104)
(五)学龄前期	(105)
(六)学龄期	(105)
(七)青春期	(105)
(八)小儿的生长发育	(106)
八、新生儿的护理与疾病防治	(128)
(一)新生儿的特点	(128)
(二)新生儿的护理	(132)
(三)新生儿疾病筛查	(134)
(四)新生儿窒息	(135)
(五)新生儿缺血缺氧性脑病	(136)
(六)新生儿颅内出血	(136)
(七)新生儿肺炎	(137)
(八)新生儿硬肿症	(138)
(九)新生儿黄疸	(139)
(十)新生儿败血症	(142)

(十一)新生儿破伤风·····	(143)
(十二)新生儿脐部疾病·····	(144)
(十三)新生儿产伤·····	(144)
九、母乳喂养 ·····	(146)
(一)母乳喂养的特点·····	(146)
(二)母乳喂养的好处·····	(147)
(三)影响母乳喂养成功的因素·····	(149)
(四)保证母乳喂养成功的方法·····	(149)
(五)母乳喂养中常见问题的处理·····	(152)
十、婴幼儿常见病症的防治 ·····	(154)
(一)红眼病·····	(154)
(二)鹅口疮 ·····	(155)
(三)痱子 ·····	(155)
(四)口角炎 ·····	(156)
(五)脓疱疮 ·····	(157)
(六)婴儿湿疹 ·····	(158)
(七)流行性感冒·····	(159)
(八)麻疹·····	(160)
(九)幼儿急疹·····	(162)
(十)风疹·····	(162)
(十一)流行性腮腺炎·····	(163)
(十二)水痘·····	(165)
(十三)百日咳·····	(166)
(十四)婴幼儿腹泻·····	(168)
(十五)细菌性痢疾·····	(171)
(十六)急性阑尾炎 ·····	(172)
(十七)肠套叠 ·····	(173)

(十八)腹股沟斜疝	(174)
(十九)病毒性肝炎	(175)
(二十)上呼吸道感染	(178)
(二十一)急性扁桃体炎	(179)
(二十二)急性喉炎	(180)
(二十三)急性支气管炎	(181)
(二十四)小儿肺炎	(182)
(二十五)急性化脓性中耳炎	(183)
(二十六)小儿鼻出血	(184)
(二十七)缺铁性贫血	(184)
(二十八)营养不良	(186)
(二十九)遗尿	(187)
(三十)荨麻疹	(188)
(三十一)佝偻病	(189)
(三十二)病毒性心肌炎	(190)
(三十三)蛲虫病	(191)
(三十四)锌缺乏症	(192)
(三十五)先天性心脏病	(193)
(三十六)小儿近视	(194)
(三十七)小儿尿路感染	(195)
(三十八)急性肾炎	(195)
(三十九)肾病综合征	(196)
(四十)啼哭	(197)
(四十一)呕吐	(198)
(四十二)多汗	(199)
(四十三)流涎	(200)
(四十四)发热	(201)

(四十五)咳嗽	(202)
(四十六)厌食	(203)
(四十七)呼吸困难	(204)
(四十八)青紫	(205)
(四十九)抽风	(206)
(五十)哮喘	(207)
(五十一)头痛	(208)
(五十二)腹痛	(209)
(五十三)便秘	(210)
十一、计划免疫	(211)
(一)免疫的一般常识	(211)
(二)儿童须进行哪些预防接种	(212)
(三)预防接种应注意的问题	(214)
十二、小儿意外事故的急救	(216)
(一)心肺复苏术	(217)
(二)溺水	(219)
(三)触电	(220)
(四)烧烫伤	(221)
(五)化学烧伤	(222)
(六)中暑	(223)
(七)中毒	(223)
(八)煤气中毒	(225)
(九)眼、耳、鼻、气管、消化道异物	(225)
(十)摔伤	(227)
(十一)断指	(228)
十三、儿童早期教育与智力开发	(229)
(一)儿童早期教育	(229)

(二)小儿智力开发·····	(234)
附录 1 《中华人民共和国母婴保健法》·····	(239)
附录 2 《中华人民共和国母婴保健法实施办法》·····	(246)

一、女性一生各时期的生理特点

妇女的一生,自出生至发育成熟而后衰老,是一个不断发展的过程,这个过程可划分成几个时期,但各个时期并无明显的年龄界限,可因遗传、环境、营养等条件影响而有个体差异。

(一)不同时期及其特点

1. 新生儿期 婴儿出生后4周为新生儿期,胎儿在子宫内受到母体雌激素(女性激素)的影响,新生女婴子宫和乳房已有一定程度的发育。少数于出生后数天,因女性激素影响中断,子宫内膜剥落而有少量阴道出血,在女婴外阴部能见到的粘液性分泌物称新生儿白带。出生后3~5天内男、女性新生儿均可出现乳房增大,并可挤出稀的黄白色乳样物。上述现象一般在出生后数天至3周内逐渐消失(详见新生儿几种特殊生理现象)。

2. 幼年期(又称儿童期) 新生儿期以后至12岁左右的阶段称幼年期。在此期儿童的体格不断生长发育,而生殖器官发育则处于相对静止状态。子宫颈部较长,阴道细长,输卵管细长而弯曲,卵巢狭长。约在10岁左右,随着体内分泌的雌激素水平的增加,乳房和内外生殖器官开始发育增大,脂肪分布也逐渐呈女性化。

3. 青春期 是幼稚的生殖器官向成熟过渡的时期。全身体格迅速发育,性功能也逐渐成熟。以月经来潮为标志,第一

次的月经称初潮。据 1980 年的调查,初潮年龄在 13~17 岁。随着生活水平的提高,初潮年龄也趋于提前。

这一时期的生理特点:身高迅速增长,体形渐达成人女性。由于体内性腺激素分泌量增加及作用加强,卵巢、卵泡发育,子宫增大,输卵管增粗,阴道增长变宽,表层变厚且形成皱襞,阴阜之皮下脂肪积聚而稍隆起,大小阴唇增大并且开始有色素沉着。第二性征开始发育,音调变高,乳房丰满而隆起,乳头下出现硬结,并感觉轻微胀痛,出现阴毛和腋毛。随着体内周期性的激素水平的变化,子宫内膜随之增生而后脱落,阴道出现周期性流血,称之为月经。有些少女,此成熟过程进展顺利,排卵周期规则。但也有的少女,此过程缓慢而不规则,可出现无排卵和月经周期不规则等现象。这个时期少女的情绪和心理状态往往不稳定而易变,应引起家长的注意和关心。

4. 性成熟期(生育期) 自 18 岁开始,历时达 30 年。这时卵巢功能成熟,卵泡有周期性排卵和性激素的分泌,乳房和生殖器官也有周期性变化,为妇女生育活动的旺盛期。此时,有部分妇女如出现闭经、肥胖、多毛、不孕、内分泌失调等情况,应到条件较好的医院检查垂体有无病变或是否患多囊卵巢等疾病。

5. 绝经期 为妇女从生殖功能旺盛的状态,向老年过渡的时期,绝经前期开始于 45 岁左右,持续 2~4 年即进入绝经期。绝经后期一般持续 6~8 年,主要表现为生育能力和性活动力下降,月经稀少以至停止。卵巢进一步萎缩并纤维化,体积减小,质变硬,内分泌功能逐渐消失,生殖器官萎缩。多数妇女通过神经和内分泌等系统的调节和适应,顺利渡过绝经期。但也有不少妇女,出现以自主神经系统功能紊乱为主的症候群,表现为潮热,易出汗,情绪不稳定,烦躁不安,抑郁失眠,头

痛,月经周期逐渐延长且不规则。最后一次月经即为绝经。我国妇女绝经多为 45~55 岁之间,平均年龄为 50 岁。若 40 岁以前绝经称卵巢功能早衰。

6. 老年期 一般认为妇女 60 岁以后为老年期。此时卵巢功能的衰退带来骨代谢失常而引起骨质疏松等,易发生骨折,血压升高,毛发脱落,脂肪沉积,趋向肥胖。

(二)月 经

月经是妇女子宫内膜周期性脱落及出血的表现。子宫内膜随着卵巢的周期性变化而改变其组织形态,卵巢的周期性变化是女性成熟的表现。

1. 月经周期 月经周期的计算是从上次月经的第一天到下次月经的第一天,平均 28~30 天为 1 个周期,20~36 天为月经周期的正常范围。

2. 月经期 月经持续的天数,一般为 3~7 天,平均 5 天左右。一次月经出血量为 30 毫升~180 毫升,平均 60 毫升。在 2~3 天时经血量最多。

3. 月经血特征 月经血一般为暗红色,粘稠不凝,经血中含子宫内膜碎片、子宫颈粘液及脱落的阴道细胞。因此,在月经期不宜做外科手术或妇科手术,避免出血不止。

月经期一般不影响妇女的生活和工作,但有时因盆腔充血引起腰骶部酸胀和下腹部垂坠感,并有疲乏无力、胃肠功能紊乱及鼻出血等表现,一般不严重。

二、婚前保健知识

(一) 结婚的条件

1. 结婚必须具备的条件 我国婚姻法规定结婚必须具备以下条件:

(1)结婚必须男女双方完全自愿,就是双方都不受任何外来压力的影响,没有任何勉强,完全自愿建立夫妻关系。

(2)结婚必须达到法定年龄。我国婚姻法规定,结婚年龄男不得早于 22 周岁,女不得早于 20 周岁。法定年龄是指可以结婚的最小年龄,并不是指到了这个年龄就必须结婚。我国婚姻法提倡晚婚晚育,以男 26 岁左右,女 24 岁左右结婚为好。

(3)男女双方必须没有婚姻法所规定的禁止结婚的情况。

2. 不能结婚的条件

(1)近亲不能结婚。婚姻法规定:“直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。”

(2)双方都患有各种原因所引起的严重智力低下及精神分裂症时应禁止结婚。

(3)患麻风病未治愈者不能结婚。

(4)医学上认为不应当结婚的疾病,如其中一方的生殖器发育异常,婚后无法进行性生活的应禁止或以不结婚为好。对先天性无阴道的患者,虽可进行人造阴道的手术,解决婚后性生活问题,但因通常合并先天性无子宫,不能生育,所以还是

以不结婚为好。

3. 暂缓结婚的条件 《母婴保健法》第九条规定：“经婚前医学检查，对患指定传染病在传染期内或者有关精神病在发病期内的，医师应当提出医学意见，准备结婚的男女双方应当暂缓结婚。”其中指定传染病是指《中华人民共和国传染病防治法》规定的艾滋病、淋病、梅毒、麻风病以及医学上认为影响结婚和生育的其他传染病在传染期内。有关精神病是指精神分裂症、躁狂抑郁型精神病以及其他重型精神病等。此外，若男女双方或一方患重要脏器严重疾病如心脏病、肝脏疾病、肺部疾患、肾脏疾病、甲状腺功能亢进患者未治愈和未缓解前，糖尿病经治疗尚未达到无症状糖尿病期，医师均应提出“暂缓结婚”的医学意见。

4. 不宜生育的几种情况 《母婴保健法》第十条规定：“经婚前医学检查，对诊断患医学上认为不宜生育的严重遗传性疾病的，医师应当向男女双方说明情况，提出医学意见；经男女双方同意，采取长效避孕措施或者施行结扎手术不生育的，可以结婚……。”其中严重遗传性疾病是指由遗传因素先天形成，无有效的治疗方法，子代再发风险高，很难避免出生遗传病患儿。主要有列疾病：

(1)严重的显性遗传病：强直性肌营养不良、遗传性痉挛性共济失调、软骨发育不良。

(2)严重的多基因遗传性疾病：精神分裂症、躁狂抑郁型精神病、原发性癫痫病、先天性心脏病、青少年型糖尿病。

(3)严重的隐性遗传病：先天性全色盲、小头畸形等。

此外，对于女方患严重疾病，妊娠后可能危及孕妇生命安全的，医生也应提出“不宜生育”的医学意见；如已妊娠，则建议在孕早期终止妊娠。