

农村妇女自我保健手册

云南生育健康研究会

云南人民出版社

主编 温益群

副主编

冯明玲

方 菁



农村妇女自我保健手册

云南生育健康研究会

主 编 温益群

副主编 冯明玲 方菁



图书在版编目 (CIP) 数据

农村妇女自我保健手册 / 云南省生育健康研究会主编;
温益群, 赵捷编著. —昆明: 云南人民出版社, 1999.10
(2009 重印)

ISBN 978-7-222-02891-3

I. 农… II. ①云…②温…③赵… III. 农村—妇女保健
学—手册 IV. R173-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 024329 号

责任编辑: 任梦鹰

封面设计: 孟嘉福

农村妇女自我保健手册

主编 温益群 副主编 冯明玲 方 菁

云南人民出版社出版发行 (昆明市环城西路 609 号)

网址: www.ynpph.com.cn

邮编: 650034

云南国防印刷厂印装

开本: 850×1168 1/32 印张: 8.5 字数: 180 000

1999 年 12 月第 1 版

2009 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-222-02891-3

定价: 25.00 元

让我们共同享有健康 (代前言)

亲爱的农村姐妹们：你们好！

当您看到这本小书时，您和我们就成了朋友。

我们是一群关心妇幼健康的医生和研究工作者。我们曾经到过不少农村，为妇女姐妹们看病治疗，和她们一起讨论有关妇女健康的事。村子里的姐妹向我们提出了很多问题，当我们回答和解释之后，她们说对她们很有用处，希望我们写下来，留着给她们。当碰到什么问题，身边没有医生时，翻翻看看。书上说的自己解决得了的问题，照着去做，既方便又实用；如果出现了书上说的那些自己无法处理的症状，就马上到医院找医生，决不耽误治疗。她们希望我们结合所介绍的内容，画点图画，让农村妇女爱看并且看得懂。她们还希望我们少用她们听不懂的医学名词，尽量用通俗的语言把那些深奥的科学道理讲得清楚明白，让读过书的妇女可以读给那些不识字姐妹们听。

我们觉得，这些农村姐妹的提议非常好！

与此同时，香港滋根基金会也向我们提出了编写农村妇女健康的读物的建议，并且在调查、编写、出版的经费方面给予了我们积极的资助。

在云南生育健康研究会会长张开宁教授和副会长赵捷副研究员的指导、鼓励和支持下，我们共同合作，反复商议，写成了这本小书。在编写过程中，我们先请一些经常接触农村妇女的医生和学者，提出一些农村妇女比较关心的健康问题，然后进行综合比较，从中选择出 120 个最重要、最实用的问题。在这本书的写作提纲和大致内容确定后，我们到过云南省陆良县和贵州省雷山县的农村，用 PRA 方法（即目前国内外较为流行、较为有效的参与性农村调查方法）了解农村妇女对健康保健的知识的需求。两个地方的妇女姐妹为这本《手册》的编写，提出了不少很好的意见和建议。书中的张大妈、李大嫂和她们的故事，很多都是来自于现实生活中的真人真事。可以说，这本小书是将医学知识、医生的经验、妇女的需求结合在一起而写成的。

我们为这本书取了个书名：《农村妇女自我保健手册》，目的就是希望农村姐妹在考虑自己的健康、处理自己的疾病时，能从书中得到一些有用的帮助和建议。

我们想，这本书对您或许也会有些用处的。不是吗？你现在已经在读这本书了。我们真诚地

希望您能用您认为方便和合适的方式，告诉我们，你在妇幼保健方面还需要哪些知识？书里的内容哪些对您最有帮助，哪些写得不好？应该增加哪些内容？我们将根据您的意见进行修改补充，使这本《手册》对广大农村姐妹更有帮助。

我们先向您作个自我介绍，把我们的姓名、工作单位等情况写在后面，欢迎您与我们联系。

谢谢您！祝您身体健康，家庭幸福！

编 者

1999 年 10 月于昆明

联系方式：（1）信件：云南省昆明市人民西路
84 号，昆明医学院 43
号信箱

云南生育健康研究会
邮编：650031

（2）电话：（0871）5339612

云南生育健康研究会

撰稿人员：

- 桂宝芬 云南省妇幼保健院妇幼保健科（科长、副主任医师）
- 方 菁 昆明医学院妇女保健教研室（主任、副教授、硕士）
- 袁彦玲 云南省计划生育科研所（副主任医师）
- 冯明玲 云南省妇幼保健院健康教育科（主治医师）
- 胡梅影 云南省妇幼保健院儿童保健科（副主任医师）
- 徐 琳 昆明医学院第一附属医院妇产科（副主任医师、硕士）
- 彭 林 云南省计划生育科研所（所长、主任医师、硕士）
- 朱 华 云南省药物依赖防治研究所（主治医师、副教授）
- 赵 捷 云南省社会科学院社会学研究所妇女与发展研究中心（副主任、副研究员）
- 温益群 云南省社会科学院省志办总编室（副主任、副编审、《云南省志·卫生志》分纂）

本书顾问：

- 张开宁 昆明医学院健康研究所 所 长 教 授
云南生育健康研究会 会 长
- 赵 捷 云南生育健康研究会 副会长

目 录

一、妇女的身体和保健

妇女的生殖器官是什么样子的	(2)
月经是从哪里来的	(4)
什么样才叫正常月经	(6)
月经期要注意哪些卫生	(8)
经期应该怎样选择卫生用品	(10)
女孩青春期要注意哪些问题	(12)
为什么妇女应该每天清洗外阴	(14)
农村妇女应如何清洗外阴	(16)
为什么夫妻双方在同房前都应清洗外阴	(18)
如何正确清洗内裤	(20)
为什么妇女应该定期做妇科检查	(22)
农村妇女在劳动中应该注意哪些事项	(24)
哪些不良的卫生习惯会影响妇女的健康	(26)

二、婚姻保健

什么年龄结婚最合适	(30)
如何选择结婚日期	(32)
为什么要进行婚前检查	(34)
婚前检查包括哪些内容	(36)
婚检发现问题怎么办	(38)
什么叫优生,其主要环节是什么	(40)
为什么近亲不能结婚	(43)
万一发生未婚先孕应该如何处理	(46)
怎样看待新婚之夜处女膜是否破裂的问题	(48)

新婚夫妇如何避孕	(50)
新婚期应怎样注意性卫生	(52)

三、孕产期保健

怎样知道自己怀孕了	(56)
做产前检查时医生会问哪些问题	(58)
胎儿是怎样在妈妈肚子里长大的	(60)
怀孕期间身体会有哪些反应和变化	(62)
怀孕期间要注意哪些事项	(64)
胎位不正常怕不怕	(66)
怎样计算预产期	(68)
生孩子前要做哪些准备	(70)
临生孩子前有些什么表现	(72)
为什么要提倡到医院去生孩子	(74)
产后如何注意卫生和保健	(76)

四、孕产期的异常症状与疾病

为什么怀孕后应该定期做产前检查	(80)
怀孕以前就存在的危险因素是哪些	(82)
孕妇自己应该注意观察哪些症状	(84)
阴道流血	(86)
肚子痛	(88)
水 肿	(90)
头痛·眼花.....	(92)
抽 搐	(94)
心慌·气难喘.....	(96)
怀孕晚期阴道流水	(98)

难产	(100)
产后出血	(102)
产褥感染	(104)

五、计划生育与避孕

怎样才能避孕	(108)
如何使用口服避孕药	(110)
如何使用避孕针剂	(112)
工具避孕法主要有哪些	(114)
避孕环	(116)
皮下埋植剂	(118)
“男扎”(输精管绝育术)	(120)
“女扎”(输卵管绝育术)	(122)
不同年龄时期如何选择避孕方法	(124)
什么叫紧急避孕法	(126)
已采用避孕方法后若要再怀孕,选择什么时机好	(128)

六、农村妇女常见的妇科疾病及其防治

阴道炎	(132)
细菌性阴道炎	(134)
霉菌性阴道炎	(136)
滴虫性阴道炎	(138)
老年性阴道炎	(140)
宫颈炎	(142)
盆腔炎	(144)
前庭大腺炎	(146)

七、中老年妇女与生育健康

“更年期”是怎么一回事	(150)
妇女进入更年期后有些什么表现	(152)
农村妇女应该如何顺利地度过更年期	(154)
绝经期也要注意避孕	(156)
中老年妇女要警惕妇科恶性肿瘤	(158)
更年期前后应该注意乳房疾病	(160)
怎样进行乳房的自我检查	(162)
为自己晚年的健康做好准备	(164)

八、做一个真正健康的妇女

什么样的女人才算真正健康	(168)
女人的身体属于谁	(170)
女人的身体是羞耻的吗	(172)
正确地向农村女孩传授性健康知识	(174)
为了你的健康，不要早婚	(176)
选择对象时要考虑对方的性健康	(178)
女人的贴身衣物同其它衣物没有什么两样	(180)
妇科病忍不得	(182)
患了生殖道感染，怎样面对别人的闲话	(184)
怎样让丈夫来关心你的健康	(186)
怎样对待老辈人教给的各种妇幼保健知识	(188)
婆媳不和有没有“药”医	(190)

九、艾滋病的预防

什么是艾滋病和艾滋病病毒	(194)
--------------------	-------

艾滋病是怎样传播的·····	(196)
容易感染上艾滋病的高危险行为有哪些·····	(198)
得了艾滋病会有些什么症状·····	(200)
艾滋病会带来哪些不利的影响·····	(202)
怎样预防艾滋病·····	(204)
日常生活中的哪些接触不会传染艾滋病·····	(206)
万一感染了艾滋病病毒怎么办·····	(208)
怎样对待感染了艾滋病的人·····	(210)
什么是性传播疾病·····	(212)

附：婴幼儿保健

新生儿的脐带护理·····	(216)
怎样为新生儿洗澡·····	(218)
孩子吃妈妈的奶最好·····	(220)
新生儿呕吐了怎么办·····	(222)
断奶期怎样添加辅助食品·····	(224)
小儿腹泻的治疗三原则·····	(226)
儿童感冒、咳嗽和肺炎·····	(228)
学会护理发热的孩子·····	(230)
孩子出水痘时怎样护理·····	(232)
注意保护孩子的牙齿·····	(234)
用奶粉喂养婴儿时要注意的问题·····	(236)
为什么要经常为孩子称体重和定期体检·····	(238)
注意保护孩子的视力·····	(240)
1~3岁幼儿的饮食和营养·····	(242)
按时带孩子进行预防接种·····	(244)
做好家庭卫生可以预防多种疾病·····	(246)

儿童安全与保护.....	(248)
防止孩子烧伤和烫伤.....	(250)
从各方面注意孩子的安全防护事项.....	(252)

一、妇女的身体和保健

这几年，农村的日子比以前好过了，妇女们也开始关心自己的健康了。一个由妇产科专家组成的、为了进行妇科病普查和防治知识宣传的医疗队来到了赵家村。村妇女主任周英约着一帮小媳妇、大姑娘和大嫂大妈，围住了医疗队的医生们。大家平常都碰到一些“女人家”身体方面的问题，自己弄不懂，不知道怎么办，今天都想问问医生。但是，谁也不好意思先开口。刘医生把一些挂图挂在墙上，赵大嫂伸手去帮忙。刘医生告诉她，上面画的都是女性生殖器官示意图，赵大嫂害羞地扭开了头。

刘医生问大家：“我们女人与男人有什么不同？”

几个妇女一起说：“会生娃娃！”

刘医生又问：“为什么女人会生娃娃？”

大家你看我，我看你，谁也没回答。

妇女主任周英说：“医生，请您给我们讲讲吧！”



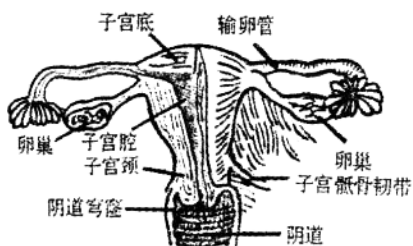
1.1 妇女的生殖器官是什么样子的？

刘医生指着挂图给大家讲解：“妇女与男人最大的不同，就是生殖器官不同。女性生殖器官，在下身可以从外面看到的叫做外生殖器官，例如：大阴唇、小阴唇、阴蒂、尿道口（解便的出口）、阴道口（流月经、性交、生孩子的地方）；在肚子里面的称内生殖器官，例如：阴道、子宫（来月经、胎儿发育长大的地方）、输卵管（输送卵子的管子）和卵巢（生产女性激素、产生卵子的地方）。女人来月经、怀孕和生孩子，都是这些器官的作用。”

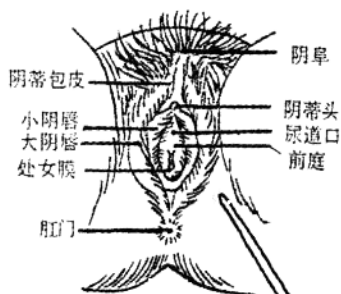


请您记住：

- 女性的生殖器官有外生殖器官和内生殖器官。
- 女人来月经、怀孕和生孩子，都是这些器官的作用。



女性内生殖器断面



女性外生殖器



1.2 月经是从哪里来的？

泼辣开朗的马大嫂提高了嗓门说：“医生，为什么女人会来月经？”大家哄地笑了。马大嫂一本正经地说：“问问嘛！不然，我来了 30 多年月经，稀里糊涂地不知道是怎么回事！”刘医生指着另一幅挂图，接着告诉大家：“月经是女性生长发育成熟的标志之一。生育期妇女，绝大多数都有月经。在妇女子宫内，有一层内膜，到 12 岁左右的青春发育期，由于女性激素的影响，子宫内膜一天天长厚，像铺上一层又软又厚的垫子，如果没有结婚或婚后夫妻同房时没有受孕，激素就会减少，这层内膜就开始萎缩退化，坏死的内膜脱落后与血液一同从阴道流出，形成月经。每次月经大约来 3—7 天，干净后内膜又慢慢长出增厚，到 28 天左右再次脱落成月经。因此，月经比较有规律。月经正常也是女子健康的一种表现。”



请您记住：

- 月经是女性生长发育成熟的标志之一。
- 妇女子宫内膜如果不受孕，便会坏死、脱落并与血液一同从阴道流出，形成月经。