

妇女五期保健知识

邓淑娟 编著



173

广东科技出版社

妇女五期保健知识

邓淑娟

广东科技出版社

责任编辑：麦 青
封面设计：向素杰

妇女五期保健知识

广东科技出版社

ISBN 7-5359-0270-7/R·52

定价：0.76元



前 言

妇女五期保健包括：月经期和青春期保健；孕期保健；产时保健；产褥期和哺乳期保健；更年期保健。

妇女自卵巢发育至卵巢功能逐渐衰退是一个漫长的过程。每一个时期都有它的生理特点，如月经期、妊娠期、分娩期、哺乳期都是生理过程，都需要给予关怀和照顾，如不注意保健，就可能变成病理过程，不仅严重影响妇女的身体健康，而且对下一代的孕育也极为不利。妇女更年期是卵巢功能衰退的时期，表现为月经紊乱以至最后月经终止，内分泌发生某些变化，并逐渐过渡到老年。因此，如能了解每个时期的生理变化，搞好保健工作，则能顺利地、健康地渡过这些时期。

本书采用问答的形式，以通俗易懂的文字，并附以简图，介绍妇女五期保健卫生常识，供广大妇女群众阅读。

编 者

1986年11月

目 录

一、月经期和青春期保健	(1)
1. 什么叫做月经?	(1)
2. 什么叫做青春期?	(1)
3. 什么叫做第二性征?	(1)
4. 通常多少岁月经初潮?	(2)
5. 月经与排卵有什么关系?	(2)
6. 月经期有什么反应?	(2)
7. 月经期为什么要避免剧烈活动? 应该注意 什么?	(3)
8. 什么是月经过少? 月经过少怎么办?	(4)
9. 什么是月经过多? 月经过多有害吗?	(4)
10. 常见的月经病有哪些?	(5)
二、孕期保健	(7)
1. 怎样知道怀孕了?	(7)
2. 妊娠期有什么生理变化?	(8)
3. 妊娠呕吐怎么办?	(11)
4. 孕妇的饮食要注意些什么?	(12)
5. 妊娠后乳房怎样护理?	(12)
6. 怎样推算预产期?	(14)
7. 为什么要做产前检查?	(15)
8. 什么叫做围产期保健?	(15)
9. 生男生女是怎么一回事?	(16)
10. 什么叫优生学?	(16)
11. 什么叫产前诊断? 产前能否知道胎儿有无	

- 畸形? (17)
12. 哪些人需作产前诊断? (18)
13. 发现胎位不正怎么办? (18)
14. 妊娠期能不能同房? (19)
15. 妊娠期衣服穿着有没有特别的要求? (20)
16. 为什么妊娠期容易眩晕和昏倒? (20)
17. 为什么孕妇容易出现下肢浮肿? (21)
18. 孕妇为什么不能吸烟? (21)
19. 孕妇为什么不能喝酒? (22)
20. 有心、肾、肺等慢性疾病的妇女能不能怀孕? (22)
21. 病毒性肝炎对胎儿有什么影响? (23)
22. 孕妇发冷发热对胎儿有什么危害? (24)
23. 什么叫妊娠高血压综合征? 妊娠高血压综合征对母体和胎儿有什么危害? (24)
24. 使用避孕药失败而怀孕怎么办? (25)
25. 带环受孕怎么办? (26)
26. 妊娠的危险信号是什么? (26)
27. 什么叫高危妊娠? (27)
28. 具有高危妊娠的孕妇怎么办? (27)
29. 孕妇有哪些药不能用? (28)
30. 什么年龄生孩子最合适? (29)
31. 胎教有道理吗? (32)
32. 新生儿的衣服为什么不要放樟脑球或放入樟木箱内? (32)
33. 如何避免畸形儿的出生? (33)
34. 什么叫流产? 怎样预防? (34)

85. 宫外孕是怎样发生的? 怎样预防?	(84)
86. 怎样预防早产?	(35)
87. 过期妊娠为什么不好?	(35)
88. 孕妇“十忌”是什么?	(36)
三、产时保健	(37)
1. 临产有哪些征象?	(37)
2. 胎膜早破怎么办? 怎样预防?	(38)
3. 临产阴道流血怎么办?	(39)
4. 分娩有哪些过程?	(39)
5. 怎样消除对分娩的恐惧心理?	(40)
6. 怎样配合助产人员接生?	(41)
7. 什么叫做吸引产、钳产?	(41)
8. 什么情况下需作剖宫产?	(43)
9. 剖宫产手术会不会有很大痛苦?	(44)
10. 什么叫坐式分娩? 有什么优越性?	(44)
11. 怎样预防会阴损伤?	(45)
12. 怎样预防产后出血?	(45)
13. 怎样预防产时感染?	(46)
14. 有慢性病的产妇怎样做好产时保健?	(47)
15. 多胎妊娠如何分娩? 应注意什么?	(47)
16. 旧法接生的危害是什么?	(48)
四、产褥期和哺乳期保健	(50)
1. 产褥期的生理特点是什么?	(50)
2. 产褥期应注意什么?	(51)
3. 怎样促进乳汁分泌?	(53)
4. 产妇为什么要避风寒、防中暑?	(56)
5. 产后恶露多长时间才能干净?	(56)

6. 产后作输卵管结扎好不好? (57)
7. 怎样预防乳腺炎和乳头破裂? (57)
8. 产后为什么不能盆浴? 什么时候开始洗澡? (58)
9. 会阴伤口如何护理? (59)
10. 剖宫产伤口如何护理? (60)
11. 什么时候作产后检查? 有何意义? (60)
12. 产妇吃红糖好不好? (60)
13. 什么叫哺乳期? 为什么说母乳喂养婴儿最合适? (61)
14. 怎样安排哺乳时间? (61)
15. 怎样才是正确的喂奶姿式? (63)
16. 怎样调制配方牛奶? (63)
17. 市面上哪些乳制品适合新生儿食用? (64)
18. 人工喂养应注意什么? (66)
19. 哪些妇女不宜哺乳? (67)
20. 为什么哺乳期妇女不要随便吃药? (67)
21. 什么时候给孩子断奶? 怎样断奶? (68)
22. 哺乳期有月经吗? 哺乳期不行经能怀孕吗? (70)
23. 哺乳期月经不调怎么办? (70)
24. 哺乳期能否服避孕药避孕? (71)
25. 哺乳期采用哪种方法避孕为宜? (71)
26. 新生儿有哪些生理特点? (72)
27. 新生儿头部血肿和产瘤怎样处理? (73)
28. 怎样防治新生儿臀红? (73)
29. 为什么新生儿容易呕吐? 怎样区别一般性

呕吐和病理性呕吐?	(74)
80. 新生儿的衣服如何选择?	(75)
81. 新生儿为什么要接种卡介苗? 接种后有什 么反应?	(76)
82. 新生儿脐带怎样护理?	(77)
83. 新生儿鹅口疮如何处理?	(77)
84. 新生儿什么时候开始有视觉和听觉?	(78)
五、更年期保健	(79)
1. 什么叫更年期、绝经期?	(79)
2. 更年期妇女的生理特点是什么?	(79)
3. 更年期妇女还要不要避孕?	(80)
4. 什么叫更年期综合征?	(80)
5. 怎样防治更年期综合征?	(81)
6. 绝经有几种形式?	(82)
7. 什么叫病理绝经?	(83)
8. 绝经后出现阴道流血要注意什么?	(83)
9. 绝经后妇女为什么容易出现尿失禁?	(84)
10. 绝经后妇女的性生活?	(84)
11. 更年期妇女能否应用雌激素类药物?	(85)

一、月经期和青春期保健

妇女一生有80~85年左右的行经时间，每年行经12~18次，一生大概有400个月经周期。这是妇女生殖器官从发育至成熟以至衰退的一个漫长的生理过程。在月经期表现为子宫内膜脱落、出血、宫口张开。此期，细菌易上行感染，造成生殖器官的各种炎症。因此，注意月经期卫生，对妇女一生的健康极为重要。

1. 什么叫做月经？

青春期出现周期性的、有规律的子宫出血称为月经。

妇女从生殖器官发育至生殖器官衰退这段时间均有月经。一般行经时间维持80~85年。通常每28~30天行经一次，每次持续3~7天。提前或推后7天之内，属正常范围。有的人每隔2~3月才行经一次，也属正常。中医学有所谓“并月”（2个月行经一次），“季经”（3个月一次），“避年”（1年一次）和“暗经”（终身不行经而能受孕者）。这些都是生理的个别现象，不属病态。但妊娠期阴道流血或绝经后出血均不是月经，而是异常的子宫出血，应及时就医。

2. 什么叫做青春期？

从月经初潮至生殖器官发育成熟的一段时期称为青春期。一般指18~18岁期间，这个时期的生理特点是：身体及生殖器官发育很快，生理功能日益完善，第二性征形成，月经开始出现，并逐渐向性成熟期过渡。但此期卵巢功能常不完全成熟，有部分月经周期是属于无排卵性的，而部分周期是有排卵的，若早婚可以怀孕。

3. 什么叫做第二性征？

女性除生殖器官（包括子宫、卵巢、阴道等）之外，到青春期还有其他女性所特有的征象逐渐出现，如乳房变大隆起、乳头增大、骨盆变宽，胸、肩、臀部皮下脂肪积聚，构成女性的特有体态，这就叫做第二性征。

4. 通常多少岁月经初潮？

第一次行经称为月经初潮。初潮的年龄一般在13~15岁，可早至11~12岁，晚至16~18岁。可因身体发育、种族、气候及社会生活的影响而有所不同。一般来说寒带地区初潮较迟，热带地区初潮较早，患有慢性病、营养不良、感染性疾病等都能使生殖器官发育停滞，使月经初潮推迟。若超过20岁尚无月经来潮，应请妇产科医生诊治。

5. 月经与排卵有什么关系？

月经与排卵有密切的关系，月经初潮，说明生殖器官已开始发育，卵巢已开始排卵和分泌性激素，并已有生育的可能。但是，此时整个生殖器官的功能并不完善，故初潮后的一段时间，月经周期可能不规则，待23~25岁卵巢才发育成熟，一般每个月排出一个健康的卵子，并分泌雌激素和孕激素，使子宫内膜发生相应的变化。排卵一般在两次月经的中间期，排卵以后，黄体形成，如未受孕，黄体萎缩，子宫内膜失去激素的支持，便发生脱落、坏死，在脱落的过程中血管破裂，血液流出，形成月经来潮。

卵巢每个月周期性排卵一次，子宫内膜受其影响每月周期性脱落一次，所以，出现每月行经一次。卵巢又受到中枢神经系统和脑垂体前叶分泌的促性腺激素的调节和影响，这是一个复杂的生理功能过程。一个健康妇女，除妊娠及哺乳期外，卵巢和子宫内膜都有规律地、正常地进行上述周期变化。

6. 月经期有什么反应？

一般月经期无特殊症状，不影响工作和学习。但由于月经期子宫血流量增加，盆腔组织充血，可出现下腹部、腰骶部、外阴部坠胀、沉重，有不适感，待月经排出后便会很快减轻。个别妇女会出现膀胱、直肠刺激症状（尿频及便意感），有的存在轻度神经系统不稳定症状（如头痛、失眠、心悸、精神抑郁、易激动等）。其他还有经前乳房胀痛、胃肠功能紊乱（如恶心、呕吐、食欲不振、便秘或腹泻）、皮疹、痤疮等，月经期后，症状消失。以上均属于生理现象，无需处理，但若症状严重，超出了生理范围，则应及时医治。

7. 月经期为什么要避免剧烈活动？应该注意什么？

行经虽然属于正常生理现象，可以参加正常的工作和学习。但是，应该避免剧烈活动，如打球、游泳、骑马、赛跑、挑担过重或长途跋涉等都能使盆腔更加充血和受累，增加月经血量或延长月经期，或使一般症状加重，影响日后健康。若月经期游泳、涉水易引起细菌上行感染，导致输卵管炎症而粘连，将会影响生育功能。

月经期应注意的事项：

（1）起居：不宜过劳，禁止房事，避免盆浴，防止感染。

（2）饮食：不要吃刺激性的食物，如生、冷、酸、辣、酒、浓茶、浓咖啡等，因为刺激性的食物可使盆腔更加充血，使一般症状加重，经血增多。

（3）破旧习：月经期用物要注意卫生，防止用发霉、不洁的纸或布作月经垫，内裤和月经带要及时更换洗涤，洗后要在日光下曝晒。破除月经神秘，经血是污浊血的旧观点。

（4）精神状态：心情要愉快，避免过于激动，因为情绪过于激动可影响月经的正常来潮，并加重月经期的不适，因此，月经与精神状态有密切的关系。人的一切活动都是在大脑

皮质管制之下进行的，月经也受大脑皮质的管辖和调节。情绪波动、精神紧张都能影响大脑皮质的调节功能，从而引起月经失调。

8. 什么是月经过少？月经过少怎么办？

上面已谈到月经与排卵的关系，月经是每月一次，有规律、周期性进行的。如果间隔的时间过长（40天以上）、行经的时间过短（2天以下）、血量过少（用纸半包以下），都统称为月经过少。如两个月以上行经一次，而经量及持续时间在正常范围，称为稀发月经。月经稍为少些，而无其他症状，不影响健康和生育。经量特别少，或间隔时间长，或用药后始能行经者，对生育可能会有影响。此时，应请医生详细检查。常见的原因有：

（1）全身性疾病：营养不良、贫血、结核病、糖尿病、性染色体异常等。

（2）子宫发育不良。

（3）卵巢疾病：卵巢发育不全、卵巢肿瘤等。

（4）其他内分泌异常：如脑垂体功能不全或肿瘤、肾上腺、甲状腺功能异常等。

9. 什么是月经过多？月经过多有害吗？

月经周期短于20天，行经时间超过8天，血量多（用卫生纸两包以上）称为月经过多。

月经过多往往造成贫血。引起月经过多的原因很多，常见的有：

（1）妇科肿瘤：子宫内膜癌、子宫肌瘤等，而最常见的是子宫肌瘤。

（2）妇科炎症：子宫内膜炎、盆腔炎等。

（3）盆腔瘀血症。

(4) 血液病：贫血、血小板减少性紫癜等。

(5) 功能失调性子宫出血：简称“功血”。

月经过多对身体有害，应及时治疗。首先应找出病因，才能从根本上治愈。肿瘤一般采用手术治疗，炎症以抗感染治疗为主、“功血”多采用中西医结合的办法治疗。

10. 常见的月经病有哪些？

月经病是一组以女性内分泌功能异常为主要原因所致的月经疾病，如无月经来潮，月经的来潮时间、周期、持续时间、量的异常以及自觉症状等。也是许多妇科病常见的一种共同症状。

常见的月经病有：

(1) 闭经：分为原发性闭经和继发性闭经两种，前者系指已过18岁的女子从未行经者；后者系指过去有过正常月经，出现连续3个月以上不行经者。

(2) 月经过多：表现为周期缩短、经期延长、经血增多。

(3) 月经过少：表现为周期延长、经期缩短、经血减少。

(4) 痛经：在月经前后或月经期有较明显的腹痛、腰痛称为痛经。分为原发性痛经和继发性痛经两种。原发性痛经是指通过检查没有发现明显的生殖器官器质性病变者；继发性痛经则指生殖器官有明显病变者，如炎症、子宫内膜异位症、肿瘤等。

(5) 功能失调性子宫出血：系由于性激素分泌功能紊乱所致的月经病，表现为月经失调、经血过多、淋漓不净、周期紊乱等。

(6) 月经中期出血：在两次月经的中间期，相当于排卵期发生子宫出血，称为月经中期出血。发生的原因未能肯定，可能由于雌激素水平暂时下降所致，或因卵巢排卵的破口少量

出血，由输卵管吸附倒流至子宫，而由阴道流出。

(7) 绝经后子宫出血：更年期妇女，于绝经一年后又发生子宫出血，称为绝经后子宫出血。可能是由于肾上腺长期分泌少量雌激素，子宫逐渐形成小片增生期内膜所造成的子宫出血。但绝经后妇女子宫恶性肿瘤的发病率高，因此，发生于这一时期的子宫出血，首先应排除器质性疾病。

总之，月经病的病因比较复杂，出现以上情况，应及时求医，寻找病因，求得治愈。

二、孕 期 保 健

妊娠本是一种生理过程，但由于受精卵在母体子宫内生长发育的时间较长，所引起的母体变化较大，如孕妇原有心、肝、肾或甲状腺等疾病或糖尿病时，可能因耐受不了妊娠所增加的负担而导致重要器官的功能失调；又如孕妇原来身体很健壮，但由于胎儿胎盘变化超过一定限度（如双胎、羊水过多等），孕妇机体不能适应妊娠的需要，即可出现病理变化，影响孕妇的健康和工作能力，甚至危及母子安全。所以孕期保健的任务就是保证孕妇身体健康和胎儿正常发育，及时发现胎位不正、骨盆狭窄、妊娠高血压综合征等合并症，及时作出正确的处理，使孕妇顺利渡过妊娠期，安全娩出身体健康、发育良好的新生儿。要求孕妇注意孕期卫生和保健，遵照医嘱定期作产前检查，便能达到孕期保健的目的。

1. 怎样知道怀孕了？

已婚的青年妇女，过去一向月经正常，未采取避孕措施，一旦出现停经，有可能是怀孕了。有的人由于早期妊娠时内分泌的改变，引起恶心、呕吐，尤其晨吐较明显，或有厌食、嗜酸食、厌油等反应；但有的人却没有什么不适，而单凭以上的症状不能确诊为早期妊娠，还应通过现代科学的检查来证实。一般停经35天以上可从尿中检验出绒毛膜促性腺激素（HCG），较容易又方便的方法是将晨尿作免疫试验，数分钟即可得出结果（如乳胶凝集抑制试验）。如晨尿呈阳性反应，妇科检查见子宫颈着紫蓝色、子宫增大，观察子宫颈粘液又有妊娠的变化等，便可作出早期妊娠的诊断。

停经4个月后可出现胎动，医生检查时在腹部可以摸到胎

体，听到胎心音，那么妊娠是无疑的了。

B型超声显象仪对妊娠的诊断很有帮助，停经40天左右便可见到胎囊和胎芽，文献报道，停经42天后便可测到胎心图象。

2. 妊娠期有什么生理变化？

妊娠期母体为了适应胎儿生长发育的需要，发生了一系列适应性的生理变化。若孕妇能认识这些变化，不仅可以减少疑虑和思想负担，也有助于做好孕期保健工作。

（1）生殖系统的变化：妊娠后生殖系统发生了明显的变化，以子宫的变化最为突出，随着妊娠月份的增加而逐渐增大、变软，妊娠12周（3个月）后子宫越出盆腔，升入腹腔，至足月妊娠时子宫的容积增大到未孕时的1000倍。这是由于子宫肌细胞增生、肥大、变长之故，肌纤维之间有丰富的弹力纤维，所以，子宫如此增大，产妇并无疼痛不适。子宫的血管在妊娠后变粗，弹性增强，使子宫、胎盘、胎儿得到丰富的血液供应。

宫颈变得肥大、柔软，分娩时宫口可由原来的黄豆大小扩展到10厘米的直径。

阴道的变化也很明显，阴道变软，伸展性增加，能适应胎儿通过。

卵巢、输卵管也发生相应的变化，以适应妊娠的需要。

（2）乳房的变化：妊娠8周后，由于受卵巢激素的影响，乳腺腺泡增生，脂肪沉积，组织充血，使乳房逐渐胀大、丰满，故孕妇感到轻微胀痛。乳头变大，色泽变深，呈棕褐色，乳头周围的皮肤色素也加深，称为乳晕，其中有皮脂腺开口，形成隆起的结节，称为蒙哥马利氏结节；有些在乳晕外，出现比较浅色的环形区域，称为次晕；有些孕妇乳房发育特别大，甚至皮肤表面弹力纤维断裂，出现妊娠纹样的斑纹。妊娠