

吕春玲 编著



妇女保健与科学育儿

FUNUBAOJIAN YU
KEXUEYUER

山东人民出版社



妇女保健与科学育儿

吕春玲编著

※

山东人民出版社出版发行

(社址:济南经九路胜利大街29号 邮政编码:250001)

山东滨州新华印刷厂印刷

※

787×1092毫米32开本 12.75印张 1插页 260千字

1997年1月第1版 1997年1月第1次印刷

印数 1—5000

ISBN7-209-02021-7

Z·111 定价:19.80元

序

这是一本关于妇女、儿童保健的通俗读物。内容分为三篇,即:妇女保健篇、科学育儿篇及政策法规篇。在前两篇中,对妇女一生生理、婚姻、孕、产、绝经各个时期的科学养生,新生儿、幼儿、儿童发育的有关知识作了比较详尽的介绍,当然也包括了预防知识和实行计划生育这一基本国策的内容。第三篇介绍有关保护妇女儿童的政策法律,体现了党和政府对妇女儿童的关怀。

该书深入浅出,通俗易懂,科学性强,知识现代化,有很强的实用性,是一本优秀的妇女、儿童保护的好书,必将对妇女儿童总体健康水平的提高起到积极作用。

苏应宽

1997年1月

前 言

妇女、儿童约占人口的 $\frac{3}{4}$ ，妇幼保健工作是我国人民卫生保健事业的重要组成部分。做好妇女儿童的健康和合法权益，关系到优生优育工作的贯彻落实，关系到中华民族素质的提高；做好妇幼保健工作，有利于家庭生活的和谐、幸福和美满，有利于我国四个现代化建设的稳步发展。

为了进一步贯彻落实党和国家有关妇幼保健工作的指示和要求，促进妇幼保健工作的进一步开展，根据自己多年的工作实践，结合国内外最新研究资料，编写了《妇女保健与科学育儿》一书。全书分为妇女保健篇、科学育儿篇、政策法规篇。该书全面系统地介绍了妇女月经期保健、新婚期保健、妊娠期保健、分娩期与产褥期保健、更年期保健、计划生育、妇科常见病防治；婴幼儿期喂养常识、婴幼儿期生长发育生活常识、婴幼儿期计划免疫常识、婴幼儿期常见病防治；收录了母婴保健、妇女权益、女工保护、生育保险、婚前体检、计划生育等法律、法规性文件。本书力求达到

科学性、知识性和实用性的有机统一。适合妇幼保健、计划生育、劳动保护、妇联、工会、政工人员及广大妇女学习之用,也是家庭必备保健用书之一。

全国著名妇产科专家、《中华妇产科杂志》顾问、山东省省立医院名誉院长苏应宽教授在百忙之中对本书进行了全面的审阅和修改,并欣然命笔为本书作序。

由于水平所限,疏漏差错之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

作 者

1997年1月

目 录

妇女保健篇

一、月经期保健

1. 女性生殖器官的构造..... (1)
2. 月经及月经期 (2)
3. 月经期应注意的问题 (3)
4. 月经量过多过少的原因 (4)
5. 青春期月经不准的原因 (5)
6. 月经周期的中间来“月经”的原因 (6)
7. 月经期不宜吃寒凉酸性和热性食品 (6)
8. 情绪对月经的影响 (7)
9. 不宜用药物提前或推迟月经周期 (8)
10. 注意防治月经期身体浮肿 (8)
11. 注意防治经前期紧张综合症 (9)
12. 痛经的原因及防治 (10)
13. 倒经的原因及治疗 (11)
14. 闭经的原因及防治 (12)
15. 月经疹的原因及治疗 (12)
16. 产生白带的主要器官 (13)
17. 白带的变化及作用 (14)

18. 能使白帶增多的几种疾病 (14)
19. 白帶性状的变化与某些疾病的关系 (15)
20. 石女 (16)
21. 注意自我清洁和保护外生殖器 (16)

二、新婚期保健

1. 择偶与优生的关系 (17)
2. 结婚应进行婚前健康查体 (19)
3. 婚前健康查体的主要内容 (20)
4. 婚前检查下列情况不准结婚 (21)
5. 婚前检查下列疾病应暂缓结婚 (22)
6. 婚前检查下列情况可以结婚但不宜生育 (22)
7. 婚前应进行性知识教育 (23)
8. 婚前应接种乙肝疫苗 (24)
9. 结婚及新婚旅游要注意补充营养 (25)
10. 多饮水能预防蜜月病 (27)
11. 新婚夫妻过性生活应注意的问题 (28)
12. 新婚初次性交不一定要“见红” (28)
13. 注意新婚期房事急症 (29)
14. 月经期应忌过性生活 (30)
15. 遗传病 (31)
16. 先天性疾病与遗传病的区别 (32)
17. 性病 (33)
18. 精索静脉曲张可影响生育 (34)
19. 药物对性功能的影响 (34)
20. 结婚、怀孕、分娩和授乳可以使妇女某些疾病
不治而愈 (35)

三、妊娠期保健

1. 孕前应做健康查体	(36)
2. 男女比例大致相等	(37)
3. 小生命的产生	(37)
4. 胎儿的生长发育	(38)
5. 父母血型与子女血型的关系	(39)
6. 受孕时间的选择与优生	(40)
7. 不宜受孕的几种情况	(42)
8. 月经不准也能怀孕	(43)
9. 停服避孕药半年后怀孕较合适	(43)
10. 不孕症	(44)
11. 女性不孕应作的检查	(44)
12. 男性不育应作的检查	(45)
13. 自我判断怀孕的方法	(46)
14. 产前检查与产前诊断的区别	(47)
15. 性交后精液外溢不影响怀孕	(48)
16. 孕妇应写妊娠日记	(48)
17. 妊娠早期的心理变化	(50)
18. 妊娠中期的心理变化	(51)
19. 妊娠晚期的心理变化	(52)
20. 正确计算胎儿的出生时间	(53)
21. 早孕反应	(54)
22. 孕妇爱吃酸的原因	(54)
23. 妊娠期需要调理饮食	(55)
24. 孕妇不宜吃补药	(56)
25. 孕妇进行运动应注意科学性	(57)

26. 适量的工作与劳动对孕妇及胎儿的好处	(58)
27. 孕妇衣着的学问	(59)
28. 孕妇骑自行车应注意的几个问题	(60)
29. 孕期性生活的安排	(60)
30. 妇女怀孕后害怕的几个问题	(62)
31. 孕妇可注射的防疫针	(64)
32. 孕妇患风疹对胎儿的严重危害	(65)
33. 孕妇家中不宜豢养猫、狗	(66)
34. 孕妇不应化妆	(67)
35. 习惯性流产再怀孕应注意的几个问题	(68)
36. 应对胎儿实施胎教	(68)
37. 怀孕后阴道多次流血不应保胎	(70)
38. 腹泻也可引起流产	(70)
39. 精神紧张可诱发早产	(71)
40. 孕妇接受 X 线对胎儿的影响	(71)
41. 孕早期应慎用 B 超	(72)
42. 能引起胎儿畸形的几种药物	(73)
43. 饮酒对胎婴儿的危害	(74)
44. 吸烟对胎婴儿的危害	(76)
45. 孕妇发热能使胎儿畸形	(76)
46. 预防高龄孕妇生畸形儿	(77)
47. 病毒对胎儿的影响	(79)
48. 生过遗传病儿夫妻的再生育	(79)
49. 提前诊断胎儿畸形	(81)
50. 叶酸可防止胎儿神经管畸形	(82)
51. 妊娠期容易贫血的原因	(83)

52. 贫血对孕妇和胎儿的影响	(84)
53. 胎儿活动的开始, 孕妇情绪对胎儿的影响	(85)
54. 孕妇洁体应注意的几个问题	(87)
55. 易出现危险的孕妇	(88)
56. 孕期易出现腹痛	(89)
57. 怀孕后期易感尿频	(90)
58. 怀孕后注意防治便秘	(90)
59. 妊娠期易发生腿抽筋	(91)
60. 胎位不正的矫正方法	(91)
61. 注意防治胎儿脐带绕颈	(92)
62. 羊水过多过少的原因	(93)
63. 孕妇双胎妊娠应注意的问题	(94)
64. 孕妇睡觉的最佳体位	(95)
65. 孕期保健知识的自测	(96)

四、分娩期与产褥期保健

1. 孕妇应做好产前准备	(100)
2. 瘦小妇女与难产	(101)
3. 胎儿“七活八不活”没有科学道理	(101)
4. 分娩方式对后代的影响	(102)
5. 剖宫产对母子的利弊	(104)
6. 剖宫产的孩子不一定比正常分娩的孩子聪明	(105)
7. 胎位不正不一定都要做剖宫产	(106)
8. 超过了预产期还不分娩的处理方法	(107)
9. 临产十忌	(108)
10. 孕妇临产的症状	(110)

11. 孕妇的住院分娩时间	(110)
12. 高危孕妇分娩时应提前住院	(111)
13. 胎膜早破的原因及处理	(112)
14. 脐带脱垂的原因及处理	(112)
15. 产程的分期和胎儿娩出的时间	(113)
16. 影响产程的因素	(114)
17. 产力及产力的“能源”	(115)
18. 顿服蓖麻油炒鸡蛋能催生	(116)
19. 宫缩乏力与宫缩过强	(117)
20. 分娩时产妇应主动与医生配合	(118)
21. 产褥期身体的变化	(119)
22. 分娩后庞大子宫的变化和复原	(119)
23. 产后恶露的变化及持续时间	(121)
24. 产褥期内禁止性生活	(121)
25. 产妇“坐月子”要注意适当活动	(122)
26. 产后进行活动的方法	(123)
27. 产褥期后体形美的恢复	(124)
28. 让产后的阴道恢复“青春”	(129)
29. 产后要坚持刷牙和梳头	(130)
30. 产后可以洗脚和洗澡	(131)
31. 产妇的住房要透风	(131)
32. 产后风不是吹风引起的	(132)
33. 妇女产后不一定非吃红糖	(133)
34. 产妇宜吃蔬菜和水果	(134)
35. 产后要特别注意外阴清洁	(135)
36. 产后易发生便秘的原因及防治	(136)

37. 产后发生尿潴留的原因及防治	(136)
38. 产后易发生痔疮的原因及防治	(137)
39. 产后易发生腰腿痛的原因及防治	(138)
40. 产妇不宜睡席梦思床	(138)
41. 产后脱发的原因及治疗	(139)
42. 产妇会阴切开不会影响今后的性生活	(140)
43. 要防止产后发胖	(141)

五、更年期保健

1. 更年期	(143)
2. 影响更年期的不良因素	(143)
3. 更年期妇女的身体变化	(144)
4. 更年期妇女生殖器的变化	(145)
5. 更年期的养生保健	(146)
6. 更年期综合症的防治	(148)
7. 更年期夫妻要注意调整性生活	(149)
8. 更年期妇女不能急于取环	(150)
9. 更年期妇女发胖的原因	(151)
10. 更年期月经紊乱的原因	(152)
11. 更年期妇女性格改变的原因	(153)
12. 更年期后妇女易患阴道炎的原因及治疗	(153)
13. 更年期后妇女易发生骨质疏松症的原因及防治	(154)

六、计划生育

1. 计划生育的概念	(156)
2. 计划生育的基本内容	(156)
3. 避孕的主要种类	(157)

4. 避孕不会影响性欲	(158)
5. 避孕套的发展史	(159)
6. 避孕套的使用方法	(160)
7. 避孕套破裂的原因	(161)
8. 避孕套破裂精子滑入阴道的补救措施	(162)
9. 利用“安全期”避孕	(162)
10. 放置宫内节育器对身体的影响	(164)
11. 放取宫内节育器的最佳时间	(165)
12. 放置宫内节育器应注意的几个问题	(165)
13. 不适合放置宫内节育器的妇女	(166)
14. 应取出宫内节育器的几种情况	(167)
15. 带器怀孕的主要原因	(167)
16. 正确使用口服避孕药	(168)
17. 使用口服避孕药应注意的问题	(169)
18. 不适合服用避孕药的妇女	(169)
19. 与避孕药不宜同时服用的几种药物	(170)
20. 服避孕药后月经不正常的处理	(170)
21. 使用避孕药膜避孕易失败的原因	(171)
22. 施行输卵管结扎术的最佳时间	(172)
23. 输卵管的复通手术	(173)
24. 输精管结扎术后女方还会怀孕的原因	(173)
25. 做人工流产的最佳时间	(174)
26. 做人工流产后应注意的问题	(174)
27. 做人工流产手术后不宜接着怀孕	(176)
28. 新婚妇女不易做人工流产	(176)
29. 新婚夫妇应选择的避孕方法	(177)

30. 哺乳期避孕应注意的问题 (178)
31. 做妇科手术和放置节育器后不宜急于同房
..... (179)
32. 患妇科病应选择的避孕方法 (179)
33. 抗早孕药米非司酮 (180)

七、妇科常见病防治

1. 妇女常见的外阴疾病 (182)
2. 有的人每天洗外阴, 外阴部仍有臭味的原因
..... (183)
3. 霉菌性阴道炎的防治 (184)
4. 霉菌性阴道炎易复发的原因 (185)
5. 滴虫性阴道炎的症状及防治 (186)
6. 妇女有阴道炎不宜过性生活 (187)
7. 前庭大腺炎和前庭大腺囊肿的防治 (188)
8. 宫颈糜烂 的原因及防治 (188)
9. 宫颈糜烂能引起不孕 (189)
10. 宫颈糜烂易发生癌变 (190)
11. 乳房胀痛的原因及防治 (190)
12. 乳腺增生易诱发乳腺癌 (191)
13. 要注意乳腺癌的早期症状 (192)
14. 自己检查乳房的方法 (193)
15. 人工流产后引起月经异常的原因 (194)
16. 功能失调性子宫出血的原因 (194)
17. 宫外孕的原因 (195)
18. 葡萄胎治疗后应定期随访 (196)
19. 女性生殖器官常见的肿瘤 (196)

20. 得了子宫肌瘤莫惊慌	(197)
21. 子宫肌瘤的症状	(198)
22. 得了子宫肌瘤不一定都要做手术	(199)
23. 做妇科 B 超要贮尿	(199)

科学育儿篇

一、新生儿、婴幼儿期喂养常识

1. 母乳的产生	(201)
2. 母乳喂养的好处	(202)
3. 做好母乳喂养的准备	(203)
4. 提倡早开奶, 按需哺乳	(204)
5. 母亲日泌乳量和新生儿、婴儿日哺乳量	(204)
6. 新生儿日吃奶次数和持续的时间	(206)
7. 喂奶时应注意的事项	(207)
8. 给新生儿、婴儿喂奶的正确姿势	(207)
9. 喂奶姿势不当会引起新生儿中耳炎	(208)
10. 母乳充足, 孩子能吃饱的表现	(209)
11. 母亲与婴儿短时间分开喂奶的方法	(209)
12. 增加母乳量的几项措施	(211)
13. 促进泌乳的几个验方	(213)
14. 授乳期的生理特点及营养调节	(215)
15. 哺乳期母亲不宜喝麦乳精	(217)
16. 乳房损伤的哺乳方法	(217)
17. 哺乳妇女服药对乳婴的影响	(219)
18. 不宜用母乳喂养婴儿的几种情况	(219)

19. 新生儿溢乳的原因及防治	(220)
20. 母乳喂养的婴儿添加辅食、选择食品和断奶 方法	(221)
21. 用牛奶喂养孩子的的基本方法	(222)
22. 母乳与牛奶喂养婴儿的对比	(223)
23. 人工喂养新生儿、婴儿时要注意的几个问题	(225)
24. 用牛奶喂养的孩子需要补铁	(226)
25. 婴幼儿时期的营养状况,能决定他(她)一生 的智力水平	(226)
26. 高蛋白食物对智力发展有益	(227)
27. 不当的就餐方式有碍孩子身心健康	(227)
28. 儿童不宜吃的食物	(229)
29. 做小儿饮食要注意火候	(230)
30. 婴幼儿患病时的饮食调节	(231)
31. 吸烟能引起婴幼儿厌食	(231)
32. 谨防小儿药源性营养不良	(232)
33. 健康儿童不要“补”	(234)
34. 要培养孩子自己进食	(236)
35. 应从小培养孩子文明进餐的习惯	(237)
二、新生儿、婴幼儿期生长发育及生活常识	
1. 新生儿、婴幼儿的分期	(238)
2. 新生儿、婴幼儿生长发育的正常值	(239)
3. 正确评价小儿健康状况	(241)
4. 注意孩子的体形美	(241)
5. 预测孩子的身高	(242)

6. 婴幼儿视觉的发育及训练·····	(243)
7. 要注意保护婴幼儿的视觉发育·····	(245)
8. 婴幼儿感觉的发育·····	(246)
9. 婴幼儿的语言、思维发育·····	(247)
10. 婴儿出牙时的表现及护理·····	(250)
11. 婴儿出牙迟的原因·····	(251)
12. 牙齿不整齐的原因及防治·····	(252)
13. 培养孩子良好的睡眠习惯·····	(253)
14. 婴儿睡眠长时间发出鼾声有碍健康·····	(254)
15. 正确观察新生儿的大小便·····	(255)
16. 通过孩子的哭声辨别孩子的不适·····	(255)
17. 护理好新生儿的脐带·····	(257)
18. 新生儿乳房不能挤·····	(257)
19. 新生儿生理性黄疸·····	(258)
20. 新生儿阴道出血的原因·····	(258)
21. 为新生儿洗澡应注意的事项·····	(259)
22. 男孩的“回缩睾”·····	(261)
23. 婴幼儿口水多的原因·····	(262)
24. 满月内不要给孩子剃头·····	(263)
25. 及时清洗新生儿头垢·····	(264)
26. 抱孩子的学问·····	(264)
27. 婴幼儿需要被动的运动·····	(265)
28. 婴幼儿适当运动的好处·····	(266)
29. 训练孩子的翻身动作·····	(268)
30. 训练孩子坐的动作·····	(270)
31. 训练孩子爬的动作·····	(271)