

卫生知识丛书

妇女保健知识

(附: 新生儿保健)

上海科学技术出版社

卫生知识丛书

妇女保健知识

(附：新生儿保健)

上海第一医学院附属中山医院妇产科 编

上海科学技术出版社

卫生知识丛书
妇 女 保 健 知 识
(附: 新生儿保健)

上海第一医学院附属中山医院妇产科 编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路 450 号)

总发行所上海发行所发行 无锡县人民印刷厂印刷

开4 787×1092 1/32 印张 5.5 字数 113,000

1980年8月第1版 1982年9月第2次印刷

印数 200,001—300,000

统一书号: 14119·1471 定价: (科三)0.33元

内 容 提 要

本书为妇女卫生保健知识读物。书内对于妇女生理卫生如月经期卫生、婚姻卫生、妊娠生理、孕期保健、产褥期卫生等，以及妇女常见病如痛经、子宫颈炎、卵巢肿瘤等的防治，都作了简明扼要的叙述。另外，还比较详细地介绍了新生儿的保健和护理。适合广大妇女同志阅读参考。

本书是根据我社1970年11月新一版版本修订重排出版的。

目 录

妇 女 保 健

一、谈谈月经	1
(一) 为什么会来月经	1
(二) 月经的正常现象	3
(三) 经期卫生	4
二、晚婚与计划生育	7
(一) 结婚的年龄问题	8
(二) 个人健康和结婚的关系	8
(三) 计划生育	9
三、妊娠生理	16
(一) 生命的开始	16
(二) 妊娠期间母体的变化	17
(三) 早期妊娠的征象与诊断	20
四、孕期保健	23
(一) 产前检查	23
(二) 孕期卫生	30
五、妊娠并发症和妊娠异常	34
(一) 妊娠呕吐	34
(二) 流产	36
(三) 宫外孕	39
(四) 葡萄胎	41
(五) 妊娠中毒症	42
(六) 静脉曲张	44
(七) 便秘	45

(八) 痔疮	46
(九) 前置胎盘	48
(十) 胎盘早期剥离	52
(十一) 多胎妊娠	55
六、妊娠与其它疾病	59
(一) 妊娠与心脏病	59
(二) 妊娠与肺结核	64
(三) 妊娠与慢性高血压病	66
(四) 妊娠与慢性肾炎	67
(五) 妊娠与贫血	68
(六) 妊娠与传染性肝炎	70
(七) 妊娠与糖尿病	71
七、有关分娩的一些问题	73
(一) 分娩前的准备	73
(二) 分娩时的助产动作	75
(三) 分娩的先兆	77
(四) 分娩的过程	78
(五) 产程的长短	80
八、产后的生理及卫生	82
(一) 产褥期的正常现象	82
(二) 产褥期卫生	84
(三) 喂奶和断奶	88
九、产后可能发生的问题	91
(一) 尿滞留	91
(二) 产后出血	92
(三) 产褥感染	93
(四) 乳房过胀	95
(五) 乳汁过少	96
(六) 乳头破裂	96

(七) 急性乳腺炎	97
(八) 子宫收缩痛	101
(九) 子宫复旧不全	101
十、常见的妇女病	103
(一) 痛经	103
(二) 闭经	106
(三) 滴虫性阴道炎	109
(四) 霉菌性阴道炎	110
(五) 女阴瘙痒症	112
(六) 宫颈炎	113
(七) 子宫颈息肉	114
(八) 慢性盆腔炎	115
(九) 卵巢肿瘤	119
(十) 子宫肌瘤	122
(十一) 子宫颈癌	124
(十二) 子宫体癌	127
(十三) 不孕症	128
(十四) 子宫位置不正	131
(十五) 子宫脱垂	134
(十六) 更年期	136

新生儿保健

一、新生儿的特征	139
(一) 成熟儿(或足月儿)的特征	140
(二) 未成熟儿(或早产儿)的特征	141
二、新生儿的护理	143
(一) 卧室条件	143
(二) 睡觉姿势的变更	144

(三) 沐浴与衣着	144
(四) 尿布问题	145
(五) 眼、鼻、口的卫生	145
(六) 脐带的处理	145
三、新生儿的喂养	147
(一) 母乳喂养	147
(二) 人工喂养	149
(三) 混合喂养	150
四、预防接种	152
五、新生儿的几种特殊现象	153
(一) 产瘤	153
(二) 失重	153
(三) 脱水热	154
(四) 生理性黄疸	154
(五) 生理性乳腺肿胀及阴道出血	155
(六) 新生儿红斑	155
(七) 色素斑	155
(八) “螳螂子”与“板牙”	156
六、新生儿的常见疾病	157
(一) 头颅血肿	157
(二) 红臀与尿布疹	158
(三) 脐炎	159
(四) 鹅口疮	159
(五) 奶癣	161
(六) 脓疱疮	162
(七) 消化不良	163
(八) 营养不良	164
(九) 上呼吸道感染	165
(十) 肺炎	166

妇女保健

一、谈谈月经

男女两性的区别，除了生殖器官的构造不同以外，还有标志性的其他特征。儿童时期，女孩与男孩在体格方面的发育成长没什么两样，所以，单从外貌和体型不易辨识性别。可是，儿童时期一过，进入青春发育期后（大约十二、三岁左右），女孩的特征就显露出来：臀部骨骼逐渐宽大，皮下脂肪逐渐存积；乳房渐渐隆起膨大，乳头突出增大，乳头和乳头周围的一圈乳晕都有色素沉着而颜色加深；由于声门组织发生变化，声音变高变窄。此外，女孩子发身后还常常变得敏感，爱好整洁。在全身发育的同时，生殖器官也逐渐发育。月经就是生殖器官从发育到成熟的一种表现，也是最明显的女性特征。

在妇女的一生中，从十三、四岁开始到四、五十岁结束，约有三十多年光景要来月经。月经正常，问题不大，最多每个月有这么几天麻烦。如果月经期间不注意卫生或者由于其它原因患了月经病，那就受害不浅。因此，月经虽然是一种生理现象，但对妇女来说却是件值得注意的事情，在这方面不能不知道一些常识。所以，谈妇女保健，首先要谈月经。

（一）为什么会来月经

月经是女性特有的生理现象。妇女所以会来月经，因为

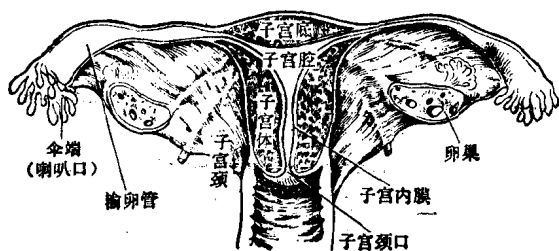


图1 女子内生殖器

有子宫和卵巢(图1)。儿童时期,子宫和卵巢没什么变化,直到进入青春期后,卵巢才开始起变化和发挥作用。卵巢里原来藏有很多卵泡。女孩子发身以后,每月有好多个卵泡逐渐发育,但一般最后只有一个卵泡长大而成熟。成熟卵泡分泌一种激素,叫做卵泡素(或称雌激素),并且排出一个卵子。卵泡素不但能使子宫长大,还能使子宫内膜增厚。排卵后,这个成熟卵泡的外壳即变成一种叫“黄体”的东西。黄体继续分泌卵泡素,并且产生另一种激素,称为黄体素(或称孕激素)。黄体素的作用主要在于维持子宫内膜的继续增厚。假使排出的卵子没有遇到精子,也就是没有受孕,黄体约在14天后就自行萎缩。黄体萎缩,不再产生卵泡素和黄体素,子宫内膜失去支持,就要脱落。子宫内膜脱落必然有血管破裂,流出来的血,就是“月经”。

月经来潮后,卵巢里又有卵泡开始发育,成熟的卵泡产生卵泡素,刺激子宫内膜重新生长而修复创面。创面完全长好,流血停止,月经也就干净了。新长好的子宫内膜不断增厚。等到一定时候,卵泡发育成熟又排出卵子,形成黄体而产生黄体素。随后,黄体萎缩,子宫内膜再度脱落,于是又来一次月经。

如果没有受孕，就这样周而复始，每月有月经来潮。因此，说得连贯些，所谓月经，就是子宫内膜在卵巢卵泡素和黄体素的作用下，增长在先，脱落于后所引起的周期性子宫出血。

(二) 月经的正常现象

初潮年龄 月经第一次来潮，称为初潮。初潮年龄一般在13~15岁之间。但也可因环境、气候、生活、营养及全身健康状况的影响，提早或推迟一些。早的早在11~12岁，迟的迟至18~19岁。温、热带地区的女孩大多发育较早，初潮年龄较小。营养不良、儿童时期患过重病或全身健康情况差的女孩，生殖器官的发育往往推迟，初潮也出现得晚。

月经周期 所谓月经周期，是指两次月经相隔的时间。也就是从月经来潮的第一天起，到下次月经来潮的前一天止，称为一个周期。大多数妇女的月经周期在28~30天左右，不过可长可短，不短于20天或不超过40天的，仍属于正常范围内。周期的长短虽因人而异，但每一个妇女的周期应当比较恒定。那就是说，经常20几天或经常30多天来一次的，月经都算正常。如果这次20几天，下次30多天，周期长短相差很多，那就不正常了。不过初潮以后的两、三年中，月经周期不太规则，不算病态。因为，月经初潮仅仅表示生殖器官开始发育，并未成熟。由于卵巢功能还没有稳定，所以初潮以后的月经周期常不规则，甚至有在初潮以后暂停数月或半年再来，然后月经周期逐渐趋向恒定的情况。此外，更年期（45~52岁），由于卵巢功能逐渐衰退，月经周期变化亦多，往往延长至数月才来一次，这也是正常的生理现象。

月经的血色、血量和行经日数 正常的月经是暗红色，血

中混有子宫内膜碎片和粘液，并且不易凝固。行经日数大多在3~5天之间，正常范围是2~7天。出血量以第二、第三天最多。总量约50毫升左右，但也有少至20毫升，多达100毫升以上的。

经期反应 月经虽然是正常的生理现象，却有可能伴发一些局部或全身性反应。约有半数妇女在月经期间有下腹胀、腰痠、乳房胀痛、腹泻或便秘、痔疮肿胀等现象。除了这些局部反应之外，往往还有精神疲倦、嗜睡、情绪不安、头痛，甚至易于感冒等不同程度的全身反应。不过，不论是局部的还是全身的反应，都不会太严重，也不会因此而影响工作和学习。

(三) 经期卫生

一般所谓妇女保健，主要是指经期、孕期、产期和哺乳期的卫生。毛主席和党中央非常关心劳动妇女保健工作，专门对四期卫生作了不少规定和安排，为保护妇女健康提供了切实保证。在孕期、产期和哺乳期间，如果不注意讲究卫生，极有可能造成一些不良后果。但经期讲究卫生更其重要，因为妇女一生之中，倒有三十多年要来月经。月经期间，不但全身抵抗力较差，易于感受疾病，并且由于子宫颈口微张、子宫内膜剥落和阴道酸性分泌物被经血冲淡而丧失了抑制细菌生长的自然防御作用，一旦细菌入侵，极易引起生殖器官发炎，甚至造成不育。所以，在月经期间必须注意以下几点：

1. 注意卫生，预防感染。

月经垫与月经带的卫生：消毒草纸和药房里出售的月经棉都可以做月经垫。应以勤换为原则。不然，时间过长，易将

月经垫弄脏而有利于细菌的繁殖与入侵,并且,血垢刺激皮肤有引起阴部溃疡或发炎的可能。月经带每次用后,除洗净之外,必须放在太阳下晒干,也可以用熨斗烫或煮沸消毒。晒干或消毒后,务需包好藏妥。至于橡皮月经带,虽不能晒,也应洗净放在通风的地方晾干后再包藏。

阴部清洁:经期必须经常保持阴部清洁。最好每次换月经垫时,都用温开水洗一次。洗时切忌坐入盆中,以防脏水进入阴道。行经时洗澡也不可盆浴,只能淋浴或擦澡。此外,大小便后,要从前面向后面揩拭,以免将肛门附近的脏东西带入阴道。

禁忌房事:月经期间,绝对不能性交。否则不但容易将细菌带入阴道引起发炎,并且由于性交的刺激,盆腔必然充血,将使经血增多或经期延长。

2. 注意保暖,避免受凉。来月经的时候,必须注意保暖,尤其是下半身的保暖更为重要,避免用冷水洗澡、洗脚、洗头。因为,月经期间如果受到突然或过强的冷刺激,子宫及盆腔内血管将过度收缩,有可能引起经血过少或月经突然停止。此外,受凉以后,身体抵抗力更加减低,也易于感染疾病。

3. 心情舒畅,情绪稳定。过度的情绪变动有可能影响月经的正常来潮,并且加重月经期间的不适。月经的正常与否,和人的精神状态关系极其密切,因为月经是在大脑皮层的管制下,并由它来调节的。不论是情绪的波动或精神的紧张,都能影响大脑皮层的调节功能,从而引起月经失常。有些妇女来月经时,本来脾气就比较急躁,要是不注意克制,过于激动,很有可能使月经减少或者突然停止。因此,月经期间应尽量保持心情舒畅。

4. 参加适当劳动,避免剧烈运动。月经期间,健康妇女多半没什么特别严重的不舒服感觉,因此,可以照常工作和学习。参加一般的体力劳动和户外活动不但没有害处,反而可以促进盆腔血液循环,从而减轻腰痠背痛、下腹坠胀等症状,使经血畅流。但是,过重的体力劳动或剧烈运动都会使盆腔血流过速,引起经血过多或不易干净等异常现象,应该避免。

5. 饮食适当,睡眠充足。饮食方面应避免辛、辣、烟、酒等刺激品,多饮开水,以保持大便通畅,减少盆腔充血。同时,注意适当的休息和保持充足的睡眠。

二、晚婚与计划生育

四个现代化的建设是当前最大的政治。国家的巩固，社会的安定，人民物质文化生活的改善，最终都取决于现代化建设的成功，取决于生产的发展。因此，全国人民，尤其是青年人，更应该全力以赴，聚精会神，专心致志，争分夺秒地投身到这个伟大的建设事业中来。

恋爱与婚姻，只是生活中的一个侧面，决不可把精力过分集中到这方面来。早恋早婚，分散精力，影响斗志，对国家、对个人来说，都没好处。青年应该先立业，后成家。晚恋晚婚，既符合客观形势需要，又可为本身创造条件，打下扎实的经济基础，对国家、对个人来讲，都有好处。

在实现四个现代化的过程中，为了使生产的发展能够比较快地发挥效益和有利于人民生活的改善，必须继续加强计划生育工作，大力降低人口自然增长率。这个道理很简单。从国家缩小到每个家庭来说，有限的精力，固定的收入，子女一多，不但影响工作，生活水平也必然下降。因此，晚婚之外，还须注意节育，生孩子讲究少而精，一个最好，两个太多。目前，只有这样，我们才能更快、更多地积累和集中财力、物力，保证国民经济持续地、均衡地、高速度地发展，早日达到四个现代化的总目标。

(一) 结婚的年龄问题

究竟什么时候结婚最合适呢？最合适的结婚年龄是女子25岁，男子30岁。为什么呢？因为在这年龄全身发育都已成熟，能理智地处理生活，生育的后代比较健康结实，分娩过程也比较安全。

(二) 个人健康和结婚的关系

结婚前男女双方可以考虑进行一次健康检查，包括生殖器官的检查在内。检查时应该将自己以往的健康情况和患病经过详细告诉医生，这样，医生就可在全身检查后分析你的健康状况是否适宜结婚，婚后是否能够孕育。

譬如说，有一些心脏有病的人，由于平时心脏代偿功能还好，往往没有什么自觉症状，甚至连自己也不知道，直到健康检查才发现。患有心脏病的妇女，结婚当然可以，但是生育却存在问题。因为妊娠与分娩对于有病的心脏来说，是个非常沉重的负担。原来代偿还好的心脏，在妊娠期间和分娩过程中，很有可能失去代偿而发生心力衰竭。因而，心脏有病的妇女婚后当然应该节制生育，不生孩子更好。又如，曾经有过肺结核的人，婚前必须仔细复查肺部情况。假使发现肺部病灶又有活动现象，那么，婚期就该适当推迟，等肺结核病灶静止后再说。还有不久前生过肝炎的人，在婚前也应当复验肝功能。如果肝功能没有恢复正常，暂时不适宜结婚。至于有其它慢性病，象慢性肾炎、高血压病等的患者，固然不在禁婚之列，不过，是否可以孕育，要在进行一系列特殊检查后才能确定。除上述各种情况以外，还有患性病、精神病的，在没有治

愈以前，也不能结婚。患麻风病者更是如此。

(三) 计划生育

关于性生活

性生活是男女在性成熟以后的一种自然的生理要求。当生殖器官发育成熟以后，随着生理的发展和外界环境的影响，很自然地会逐渐产生性的要求。所以说，性生活是一种正常的生理发展过程。

为了保护身体健康，婚后的性生活，应该注意以下几点：

(1) 女性外生殖器有很多皱折，这些皱折的地方通常有皮脂腺、汗腺等的分泌物存积，细菌很容易在此孳生繁殖，而且又与肛门相近。因此，应当注意保持阴部清洁，否则性交时很容易将细菌带入阴道。

(2) 酒后、过度疲劳后、有病时，都应克制性冲动，避免性行为，以免有害身体健康。

(3) 月经期间、产后恶露未净时、怀孕以后，都应禁忌性交，否则容易引起子宫发炎和流产或早产。

(4) 性生活必须有节制，有一定的时间间隔。虽然，性要求的强弱随着各人的年龄、健康状况、生活情况而异，通常每星期一、二次是正常的。究竟怎样算适当，怎样是过度，可以根据性生活后的次日是否感到疲倦为原则。如果性生活后，精神很好就不妨碍身体健康。要是感到精神不振、倦怠乏力，那就应该有所节制，适当地延长性生活的间隔时间。