

主编 李向东

农村妇幼保健

中国人口
出版社



图书馆

主编 李向东 周念民

编写人员(以姓氏笔划为序)

王立文	首都儿科研究所
冯进	中日友好医院
刘治滨	中日友好医院
刘晓红	首都医学院
刘向阳	中国医学科学院肿瘤医院
李向东	人民卫生出版社
肖泽芬	中国医学科学院肿瘤医院
闵晓华	北京医科大学妇儿医院
吴冀川	北京儿童医院
周念民	北京医科大学第一医院
周忠蜀	中日友好医院
周伊	中国人民解放军总医院
周季	北京医院
钟丽春	北京医科大学第一医院
曾敏	中国出生缺陷监测中心

前 言

农村妇女有自己的保健知识,这是一个从医学专家到农村妇女本人都未必重视的问题。多少年来,夫权思想和贫穷愚昧使农村妇女病魔缠身,心灵和身体上都受到摧残。今天,走向富裕之路的农村人,同城市居民一样向往着健康和快乐,计划生育政策更使广大农村妇女摆脱了“生育机器”般的奴役。然而,农村妇女的生活、文化、劳动环境以及不良卫生习惯或可称为陋习者仍然距现代卫生保健的要求和水平甚远。为彻底改变农村卫生保健的落后局面,使农村妇女享有“人人保健”的权力,我们这些从事医疗、保健、医学教育与医学出版专业的人员,将一些群众亟需或感兴趣的卫生保健知识汇集成册,并将其奉献给广大农村妇女。

本书针对农村的生活、劳动及文化环境,以及封建迷信、恶俗陋习、不良卫生习惯等在妇女身体方面产生的问题,采用科学的态度,以讲故事、说病例的形式,讲解妇女保健的道理,对具体的保健方法进行详细说明。书中还对很少有人问津的农村妇女的心理保健及其特殊性提出了作者的观点及具体指导,并注意通俗性与科学性的结合,趣味性与实用性的共存。

愿本书能对提高农村妇女的健康水平出一份力。

作 者

1993年5月

目 录

一、农村女童保健	(1)
为什么要爱护女婴、女童	(1)
女童的生长发育与男童相比有哪些特点	(2)
女童的性发育何时开始	(4)
女童穿活裆裤好不好	(4)
女童的内裤为什么要勤洗勤换	(5)
怎样预防女童生殖系的伤害	(6)
为什么有的女婴易患泌尿系感染	(7)
女童生殖系统疾病的防治方法有哪些	(7)
农村女孩主要的心理卫生问题是什么	(8)
二、农村妇女青春期保健	(9)
女性的哪些器官是生殖器官	(9)
女性青春期的开始有哪些表现	(10)
人的青春期为什么有的早、有的晚	(10)
白带是什么东西？怎样区分是正常的 还是异常的	(11)
月经是什么东西？为什么每月来1次	(12)
妇女为什么会有月经	(12)
什么是正常的月经	(14)
青春期月经不来是怎么回事	(14)
青春期为什么有时月经不规则	(15)
痛经是怎么回事	(17)
为什么月经期乳房常有胀痛	(18)

月经带应怎样清洁、保存·····	(19)
农村女青年经期要注意些什么·····	(19)
女性青春期有哪些发育异常·····	(20)
农村女青年青春期应补充哪些营养·····	(21)
女青年为什么贫血的多·····	(22)
影响身高的因素有哪些·····	(23)
束胸有什么害处·····	(24)
使用化妆品应注意些什么·····	(25)
痤疮是怎么回事？怎样防治·····	(26)
雀斑是病吗？需要治疗吗·····	(27)
狐臭是怎样产生的？怎样防治·····	(28)
怎样才能有一口健美的牙齿·····	(29)
穿牛仔裤好不好·····	(30)
穿高跟鞋有哪些利与弊·····	(31)
女性手淫有什么害处·····	(32)
农村女青年应注意哪些心理卫生·····	(33)
劳动因素对妇女有哪些影响·····	(34)
三、农村妇女婚姻保健·····	(37)
怎样把握住恋爱的分寸·····	(37)
何时是结婚生育的最佳年龄·····	(38)
为什么要进行婚前检查·····	(39)
婚前检查有哪些具体内容·····	(40)
为什么不能近亲结婚·····	(40)
患哪些疾病的人不宜结婚·····	(41)
有哪些疾病的人应暂缓结婚·····	(42)
患哪些疾病的人不宜生育·····	(43)
女性有性欲吗？怎样消除性功能障碍·····	(44)

新婚应注意些什么	(46)
新婚之夜不见红就是不贞洁吗	(46)
不洁性生活对妇女有哪些危害	(47)
为什么月经期不能性交	(48)
怎样使性生活和谐	(49)
什么是性病和性传播疾病	(50)
人是怎样染上性传播疾病的	(51)
梅毒对人体有哪些危害	(52)
怎样预防梅毒	(53)
妇女患淋病有什么特点	(54)
患过性病的妇女能不能结婚生孩子	(56)
新婚应怎样避孕	(57)
如何选择怀孕的时机	(58)
为什么在我国要大力提倡优生	(58)

四、农村妇女孕产期保健..... (60)

婚后怎样才知道是怀孕了	(60)
怎样推算孩子何时出生	(60)
生男生女是由谁决定的	(61)
胎儿在母体内是怎样发育的	(63)
宫外孕是怎么一回事	(63)
孕早期应注意些什么	(64)
孕中期应注意些什么	(66)
孕晚期应注意些什么	(67)
农村孕妇能参加劳动吗?	

在劳动中应注意些什么	(69)
农药对胎儿、婴儿有哪些危害	(69)
为什么孕妇不宜吸烟、饮酒	(70)

孕妇用药的原则是什么	(71)
孕妇应慎用和禁用哪些西药	(72)
孕妇患了感染性疾病怎样选用抗生素	(74)
哪些中药孕妇不宜服用	(75)
孕妇慎服、禁服哪些中成药	(75)
孕妇感冒了怎么办？应怎样用药	(77)
孕妇容易出现哪些不适？怎样治疗	(78)
农村孕妇怎样进行自我保健	(79)
孕妇为什么要注意心理卫生	(80)
农村孕妇应补充哪些营养	(80)
孕妇是否应补充铁、锌、钙和维生素	(82)
孕妇贫血有哪些表现？怎样预防和治疗	(83)
对胎儿是否有必要进行胎教	(84)
妊娠晚期睡觉姿势有什么讲究	(85)
心脏病患者能否怀孕生孩子	(86)
甲亢妇女怀孕后病情会加重吗	(87)
有糖尿病的妇女怀孕后可能出现哪些问题	(88)
有肝炎的妇女怀了孕怎么办	(89)
患有肾炎的妇女妊娠后怎么办	(90)
孕妇有肺结核怎么办	(91)
为什么妊娠早期要预防风疹？感染后怎么办	(92)
怀孕时牙龈出血是怎么回事	(93)
“生一个孩子，掉一颗牙”是真的吗	(94)
“妊娠高血压综合征”是什么病	(95)
怎样预防妊娠高血压综合征	(96)
流产和早产是一回事吗	(97)
如何避免流产、早产	(98)

594995

孕期出现哪些症状需立即去医院	(99)
为什么要进行产前检查.....	(101)
产前检查有哪些内容.....	(102)
产后检查有什么好处.....	(103)
B型超声波在产前检查中有哪些作用	(104)
怀多胎的孕妇要注意些什么	(105)
临产有哪些表现.....	(106)
你知道分娩的全过程吗.....	(107)
家庭接生为什么一定要采用新法接生.....	(108)
孩子经阴道分娩有哪些好处.....	(110)
分娩过程中,产妇怎样配合	(111)
引起孕产妇死亡的主要原因有哪些.....	(112)
分娩后产妇身体会有哪些变化.....	(113)
“产褥热”是怎么一回事.....	(114)
怎样预防“产褥热”.....	(115)
“月子期”产妇应怎样活动.....	(116)
“坐月子”能天天刷牙吗.....	(117)
“坐月子”能洗澡吗.....	(118)
“月子”里如何选食红糖与白糖.....	(119)
“月子”里产妇还应注意哪些问题.....	(120)
五、农村妇女哺乳期保健	(121)
乳头凹陷有什么不好? 应怎样矫正.....	(121)
母乳是怎样产生的.....	(121)
哺乳妇女应补充哪些营养.....	(123)
乳腺炎是怎样发生的.....	(124)
患了乳腺炎怎么办.....	(125)
哺乳期不会怀孕吗.....	(126)

哺乳妇女劳动中应注意什么	(126)
六、新生儿及小婴儿保健	(128)
什么是围产期保健	(128)
新生儿接种卡介苗应注意哪些问题	(129)
新生儿穿衣有什么保健学问	(130)
怎样正确地给婴儿换尿布	(131)
健康新生儿大便应是什么样的	(132)
捆扎新生儿能预防“罗圈腿”吗	(133)
农村怎样因地制宜地护理新生儿	(134)
怎样让宝宝顺利地渡过新生儿期	(136)
怎样进行母乳喂养？怎样讲究卫生	(138)
如何防止呛奶意外	(139)
喂奶时应注意哪些问题	(140)
怎样才能提高母乳的质量	(141)
哪些母亲不宜哺乳	(142)
不能喂母乳时如何喂养新生儿	(143)
哺乳妇女应慎用哪些药	(144)
母乳不足有哪些代乳品	(145)
如何给婴儿添加辅食	(146)
何时断奶合适？怎样断奶	(147)
婴儿为什么要服鱼肝油	(148)
怎样护理早产儿	(149)
从哪些方面判断新生儿是否有病	(150)
“螳螂嘴”是怎么回事？	
为什么不要擦“马牙”、“板牙”	(151)
新生儿也有白带、月经吗？	(152)
新生儿乳房大要挤吗	(153)

新生儿脱水热是怎么回事·····	(153)
“鹅口疮”是怎么回事·····	(154)
新生儿皮肤发黄是怎么回事·····	(155)
新生儿黄疸需要到医院治疗吗·····	(156)
新生儿哭闹不安时该怎么办·····	(157)
新生儿发热应如何处理·····	(158)
新生儿气促、吐沫是怎么回事·····	(159)
为什么要做好和怎样做好新生儿脐部护理·····	(160)
新生儿破伤风是怎样引起的·····	(161)
如何预防新生儿硬肿症·····	(162)
怎样预防新生儿败血症·····	(163)
先天性心脏病有哪些表现？	
何时进行手术最好·····	(164)
怎样护理唇裂、腭裂的患儿·····	(165)
怎样判断小儿是否有腹痛·····	(166)
为什么要重视防治小儿蛔虫症·····	(167)
发现小儿隐睾应该怎么办·····	(168)
七、计划生育 ·····	(170)
多孕多产对妇女有哪些危害·····	(170)
农村妇女如何冲破生育问题上面临的压力·····	(171)
女性避孕与女性绝育术是一回事吗·····	(172)
避孕主要有哪些方法·····	(173)
怎样使用女性避孕药·····	(175)
安放避孕环是怎么一回事·····	(176)
为什么有的人安放避孕环后还会怀孕·····	(177)
不孕都是女方的问题吗·····	(177)
引起不孕的因素有哪些·····	(178)

人工流产是怎么回事.....	(179)
怎样选择再育的时机.....	(181)
女性绝育手术什么时候可以做.....	(182)
无计划生育对妇女有哪些害处.....	(183)
男性怎样节育.....	(184)
男性避孕法有哪些.....	(185)
假孕是怎么一回事.....	(185)
八、农村妇女更年期保健	(187)
何时是更年期.....	(187)
更年期综合征有哪些表现?	
应如何进行自我防护措施.....	(187)
为什么更年期妇女要注意个人卫生.....	(189)
更年期妇女劳动中应注意什么.....	(190)
更年期妇女有哪些心理卫生问题.....	(191)
妇女更年期应注意预防哪些疾病.....	(192)
九、农村老年妇女保健	(194)
什么时候是老年期.....	(194)
老年妇女有哪些生理特点.....	(195)
老年妇女有哪些心理特点.....	(196)
老年妇女怎样讲究心理卫生.....	(197)
老年妇女应怎样讲究个人卫生.....	(198)
老年妇女为何易患尿失禁.....	(199)
老年妇女怎样保持心理健康.....	(200)
老年妇女易患哪些疾病.....	(202)
老年妇女为什么容易患骨质疏松? 如何预防.....	(204)
老年妇女在劳动中应注意哪些问题.....	(204)
十、农村妇女常见病及其防治	(206)

常见的女性生殖器官的畸形有哪些.....	(206)
常见的女性生殖器官的损伤有哪些.....	(207)
如何做乳房的自我检查.....	(209)
乳腺增生是怎么一回事.....	(210)
乳腺有了包块就是癌吗.....	(211)
外阴炎有哪些表现? 怎样治疗.....	(212)
阴道炎是怎么回事.....	(213)
怎样才知道有宫颈糜烂? 怎样治疗.....	(214)
子宫脱垂是怎样引起的? 怎样治疗.....	(215)
盆腔炎有哪些表现? 需注意些什么.....	(216)
妇女急性下腹痛有哪些常见原因.....	(217)
为什么妇女易患尿路感染.....	(218)
尿路感染有哪些危害.....	(219)
怎样治疗尿路感染.....	(220)
子宫肌瘤是怎么一回事.....	(220)
女性生殖器官常见的恶性肿瘤有哪些.....	(221)
卵巢癌是怎么一回事.....	(222)
宫颈癌是怎么一回事.....	(223)
出现哪些症状应去医院检查是否长肿瘤.....	(224)
怎样防治钩虫病.....	(225)

一、农村女童保健

为什么要爱护女婴、女童

自古以来,在数不清的杰出人物中,不少是女性。古代的女诗人、女状元,现代的女作家、女科学家、女医生、女飞行员等,无不令人赞美、称颂。就是在农村,也出现了不少女农民企业家、女万元户。这些都表明,女人的智慧、能力并不比男人的差,女性实实在在地顶起了半边天。然而,在农村,“重男轻女”的思想仍很严重,一些人认为必须靠男孩继承家业、支撑门户、为父母养老送终,女孩长大后则要出嫁,“嫁出去的女,泼出去的水”,养女孩吃亏,因而许多人不惜一切代价一定要生个儿子,对生女婴怀有极大的不满,更有甚者,干脆抛弃女婴。这种弃婴现象是极其不道德的。

不管女性的成就如何,就人类自身的男女比例规律来看,也是不能随意破坏的,若没有女性,人类就不能繁衍后代,人类社会也就消亡了。地球上男女的比例始终在1:1左右,这是不可抗拒的自然规律,那种违背自然规律任意遗弃女婴的做法是不可行的,终将受到大自然的惩罚。

不可否认,男人的体力是比女人的要强。在农村体力强确有不少的优势,如耕田、种地都离不开力气。但是,社会是在向前发展的,随着农村拖拉机、收割机等一系列农业机械的广泛应用,简单地靠力气干活的模式已渐渐显得不那么重要了,而智力与体力的结合才能符合农业现代化的需要,于是不少女性有了机会,走出了家庭,成为拖拉机手等农业机械的操纵者。看来,由体力引起的男女之间的差别终究要在农业现代化的步伐中消失。所以我们更没有理由重男轻女、遗弃女婴、虐

待女童了。

关心、爱护女性必须从爱护女童做起，应给女童创造更多的条件，让她们适龄上学，从小受到良好的教育，充分发挥其聪明才智。同时还要对她们的生理、心理特点有所了解，做好女婴、女童的保健工作。

（刘晓红）

女童的生长发育与男童相比有哪些特点

儿童的身体，从出生开始，就处于不断变化的过程中，其身体的生长发育为波浪式的、不均等的发育，其中，女孩与男孩相比，又有不同的特点。

在童年时期，女孩和男孩的发育，虽然也有不同之处，但总的说来差异不大。而进入青春发育期（约10岁至20岁）后，就有较明显的差异了。此期女孩与男孩相比，在生长发育方面有如下几个特点：

1. 身高 童年时期，同龄男孩与女孩的身高是差不多的，男孩稍高于女孩。但到了青春发育前期，情况却发生了显著变化。大约从9岁开始，女孩子进入生长发育的突增阶段，11岁至12岁达到突增高峰，每年的身高要增长5~10厘米。而男孩子的这一过程，要比女孩晚将近两年。女孩先长个子，男孩后长个子，是儿童生长发育的客观规律。随后，男孩的身高继续以较高的速度增长，最终形成男子显著高于女子的特点。

2. 生理变化 在青春发育期，孩子的体温、脉搏、呼吸、血压等都发生了较明显的变化，并由从前的无两性差别变成出现两性差别。随着年龄的增长，儿童的体温逐渐降低，脉搏、呼吸减慢，而血压却随着年龄的增加逐渐升高。到了青春发育期，女性的体温比男性偏高，脉搏较男性偏快，这种差别一直

持续到成年。而女性的舒张压和收缩压均低于男性。这些变化,反映了青春期身体在新陈代谢、血管功能及内分泌功能方面的改变。女性在卵巢功能建立后,还可以看到排卵后体温稍高于平常的现象。

3. 生理机能的变化 ①力量的增长:在青春发育期,女孩以脂肪发育较为显著,男孩则以肌肉发育较多,由于肌肉发达了,力量也就增大了;②肺活量的增长:男孩的肺活量增长明显大于女孩。

由于有这些差别,故应该对这一时期的男、女孩子分别进行及时的、不同的教育和指导,特别要鼓励女孩子参加体育锻炼,增强体质。

4. 身体素质的变化 身体素质是人体在运动中表现出来的机能能力。包括速度、力量、耐力和灵敏。在青春发育期,女孩各项素质的发展水平都低于男孩。这种差别,在12岁以前较小,在13岁至17岁迅速增大,18岁时最大。由于这些特点,在各项运动中,必须注意男女有别。对于女孩子,既不能要求她们与男孩子有相同的标准,也不能放松对她们参加各项运动的督促。

5. 血液的变化 在儿童时期,男、女孩的红细胞和血红蛋白值基本一致。而到了青春发育期,女孩的红细胞数和血红蛋白值都明显低于男孩。这种减少,可由月经的周期性失血来解释。因而,对于青春发育期的女孩,应该注意补充含铁的食物,否则,容易发生缺铁性贫血。

此外,在青春发育期,男、女孩的生殖器开始发育,第二性征出现,要注意根据其不同的特点,予以关心和指导,使他们能身心健康地渡过这一特殊时期。

(冯 进)

女童的性发育何时开始

女童的性发育是随着青春期的萌动而逐步开始的。一般是从10~12岁开始,是身体趋向女性化发展的过程,一般比男童早1~2年。

女童10~11岁时,骨盆、乳头开始发育;11~12岁时,乳房开始发育,可出现阴毛;12~13岁时,子宫内膜发生变化,内外性器官进一步发育;13~14岁时乳头可有色素沉着,乳房进一步增大,腋毛出现、出现月经初潮;14~15岁已可正常妊娠;15~16岁面部、躯干皮肤可出现痤疮、声音变尖、变细、音调变高;17~18岁骨端闭锁,生长多已停止。

以上是一个正常女童性发育的过程,当然在发育过程中也存在着个体的差异。女童在性发育阶段必然会出现相应心理反应,父母、老师及社会应及时给予她们正确的性知识教育及生理卫生常识,使女孩子们能正确地认识和对待这一人生的正常生理过程,使身心得到健康的发展。

(周忠蜀)

女童穿活裆裤好不好

由于人大脑的功能是逐渐发育完善的,因而小婴儿都有管不住尿及大便的时候。这个时期家长一般都给孩子穿活裆裤,露出了屁股,拉屎、撒尿都方便。然而从卫生角度考虑,活裆裤并不好。

在某个幼儿园里,接连发现了十几个幼儿得了淋病(一种性病),引起了防疫部门的警惕。经查,原来有一一女从她妈妈那里染上了此病,她穿着活裆裤常在园里玩滑梯,由此又使其他穿活裆裤玩滑梯的女孩染上了此病。由此可见,穿活裆裤的

确不好,特别是女孩,由于阴部的构造与男孩的不一样,更容易受感染。女性的尿道短而粗,阴部又多一个“门户”——阴道口,幼女常随地爬、坐,在地上打滚,尿道口、阴道口直接与地面、泥土接触,因此容易染上各种病菌、寄生虫(如钩虫),泥土中的虫还可能钻入尿道、阴道里引起炎症,有的虫还可直接叮咬“光屁股”,招致麻烦,因而为了女童的健康,应尽可能不给女童穿、或者只短时间穿活裆裤。

(李向东)

女童的内裤为什么要勤洗勤换

有些家长认为,不给小女儿穿活裆裤,阴部不与泥土、尘埃直接接触就不会有后顾之忧了,其实不然。有一女童,经常犯这样的毛病:解小便时叫疼痛,不一会儿又想解,可每次只滴出少许的尿,去医院检查,诊断为尿道感染。原来,她每次解完大便后擦拭不干净,擦的方向也不对,即从肛门向尿道口方向(从后向前)擦拭,这样大便常污染尿道口或留在内裤上,加之又没有洗屁股的习惯,长时间不换洗内裤,正是这些不良的习惯使她患上了尿道感染。当然这也与女性的特殊构造有关。女性的尿道短而粗,同等数量、毒力的病菌存在于阴部,女性受感染的机会比尿道细而长的男性多得多。如果没有良好的卫生习惯,大便后留在内裤上的病菌以及小脏手带到内裤中的病菌必定愈积累愈多,在人感冒、拉稀等抵抗力减弱的时候,这些“待机行事”的病菌便会乘虚而入,逆行而上,引起尿道感染,严重的还会引起肾盂发炎,摧毁肾脏功能。相反,如果从小养成良好的卫生习惯,保持手的清洁,大便后正确地擦拭,每天清洗阴部,可以减少每日留宿在局部的病菌,当然,勤洗勤换内裤,使病菌没有长期留宿的可能,对防止阴部及尿道