

妇女 系列保健 问答

江西科学技术出版社

妇女系列保健问答

主 编 桂曼今

编写者 (按姓氏笔划为序)

孙 群 伍书辉 阮威光

刘清芬 冷文华 陈晓菊

桂曼今 戴小磊

江西科学技术出版社

妇女系列保健问答

桂曼今 主编

江西科学技术出版社出版

(南昌市新建路)

江西省新华书店发行 江西新华印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张6 字数13万

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数1—10,000

ISBN 7-5390-0162-3/R·37

统一书号: 14425·60

定价: 1.68元

内 容 提 要

本书以问答形式，按照妇女各个生理时期的顺序，分青春期、月经期、婚前期、妊娠期、分娩期、产褥期、更年期和老年期，以及计划生育八个部分，共246题，围绕着妇女各个时期的生理变化特点，妇女应当注意到的问题，卫生保健方法等方面，作了较明确而具体的解答。

本书内容丰富，针对性强，通俗易懂，是一本普及妇幼卫生保健知识的科普读物，可供广大城乡妇女阅读，有利于她们加强自身保健，提高健康水平。

序

建国以来，我们党和政府一向非常关心妇女和儿童的健康。保护妇女劳动力，关系到我国社会主义四个现代化的建设；儿童是人类的未来，妇女是人类的母亲，保护妇女儿童的身心健康，关系到整个民族素质的提高。同时，妇幼保健还与计划生育的落实息息相关。

妇女一生中，大约有三十年之久，要经历结婚、怀孕、生育、产褥及哺乳等特殊生理过程，承担着孕育下一代的光荣职能。这时期的保健，直接影响妇女本身的健康及胚胎的发育和胎儿、婴儿的健康成长。青春期是妇女生殖系统从发育到成熟之间的过渡时期，更年期又是生殖系统机能从衰退到消失的过渡时期。这两个过渡时期，全身的变化较大，必须加强保健，否则生理过程会转化为病理过程，影响妇女正常发育或提前衰老。计划生育已列入我国的基本国策，掌握节育知识和方法是落实计划生育的重要措施，进行妇幼保健又能进一步为落实解除后顾之忧。

由桂曼今主任医师等同志编写的《妇女系列保健问答》一书，正是围绕妇女各个时期的生理变化特点、妇女应当注意到的问题、预防保健的方法等各方面作了较明确而具体的解答。解答时，能将医学领域的新进展充实其中，使答题具有新颖性，并能运用通俗的语言代替深奥的学术言语——通俗性，使人阅而易懂，易行——实践性。全书内容丰富，比喻生动。我认为这是一本可读性强的妇幼保健科普好书。对当前破除迷

信、移风易俗、建设社会主义精神文明和物质文明都是十分有利的。

相信《妇女系列保健问答》的问世，将会获得广大妇女群众的欢迎和喜爱。

杨 学 志

一九八七年九月七日

前 言

“母亲和儿童受国家保护”这是我国宪法的明文规定。保护妇女和儿童的健康是我们妇幼保健工作者应尽的职责。为此，我们编写了这本有关妇女各期保健的科普读物。目的在于普及妇幼卫生知识，以利妇女群众加强自身保健，提高健康水平。

如果以妇女一生中的健康需要作为一个系列，那么系列中的任何一个时期都是值得加以重视和保护。因为妇女各期的保健，不仅能维护本期的健康，而且可为后期的健康奠定良好的基础；同时，还会影响到优生优育，民族的繁荣昌盛，是个互相联系，不可分割的系列。

本书以问答形式，按照妇女各个时期的顺序编排，分青春期、月经期、婚前期、妊娠期、分娩期、产褥期、更年和老年期，以及计划生育等八部分，共246题，编写成册。内容紧密结合城乡群众生活习惯，针对妇女在日常生活中应该知道和需要了解，并能自行处理的卫生保健问题，逐个进行解答。希望对不同年龄的妇女起到健康指导的作用。

在此，值得提出的是一向关心妇女保健事业的陕西省妇产医院杨学志名誉院长、教授，在百忙之中为本书作序，使这本书增添了光彩，我们表示衷心的感谢。

本书编写过程较长，虽几经易稿，力求科学上的准确无误，知识的新颖全面，文学的通俗易懂，但限于编写经验缺乏，水平不足，缺点或错误在所难免，还望妇幼卫生工作者和

广大读者给予指正。

本书初稿经江西宜春医学专科学校副校长、主任医师胡廷溢同志审阅，并提出宝贵修改意见；插图承谢年俊同志绘制，在此一并深表谢意。

编 者

一九八七年九月一日

内 容 提 要

本书以问答形式，按照妇女各个生理时期的顺序，分青春期、月经期、婚前期、妊娠期、分娩期、产褥期、更年和老年期，以及计划生育八个部分，共246题，围绕着妇女各个时期的生理变化特点，妇女应当注意到的问题，卫生保健方法等方面，作了较明确而具体的解答。

本书内容丰富，针对性强，通俗易懂，是一本普及妇幼卫生保健知识的科普读物，可供广大城乡妇女阅读，有利于她们加强自身保健，提高健康水平。

序

建国以来，我们党和政府一向非常关心妇女和儿童的健康。保护妇女劳动力，关系到我国社会主义四个现代化的建设；儿童是人类的未来，妇女是人类的母亲，保护妇女儿童的身心健康，关系到整个民族素质的提高。同时，妇幼保健还与计划生育的落实息息相关。

妇女一生中，大约有三十年之久，要经历结婚、怀孕、生育、产褥及哺乳等特殊生理过程，承担着孕育下一代的光荣职能。这时期的保健，直接影响妇女本身的健康及胚胎的发育和胎儿、婴儿的健康成长。青春期为妇女生殖系统从发育到成熟之间的过渡时期，更年期又是生殖系统机能从衰退到消失的过渡时期。这两个过渡时期，全身的变化较大，必须加强保健，否则生理过程会转化为病理过程，影响妇女正常发育或提前衰老。计划生育已列入我国的基本国策，掌握节育知识和方法是落实计划生育的重要措施，进行妇幼保健又能进一步为落实解除后顾之忧。

由桂曼今主任医师等同志编写的《妇女系列保健问答》一书，正是因应妇女各个时期的生理变化特点、妇女应当注意到的问题、预防保健的方法等各方面作了较明确而具体的解答。解答时，能将医学领域的新进展充实其中，使答题具有新颖性，并能运用通俗的语言代替深奥的学术言语——通俗性，使人阅而易懂，易行——实践性。全书内容丰富，比喻生动。我认为这是一本可读性强的妇幼保健科普好书。对当前破除迷

信、移风易俗、建设社会主义精神文明和物质文明都是十分有利的。

相信《妇女系列保健问答》的问世，将会获得广大妇女群众的欢迎和喜爱。

杨 学 志

一九八七年九月七日

前 言

“母亲和儿童受国家保护”这是我国宪法的明文规定。保护妇女和儿童的健康是我们妇幼保健工作者应尽的职责。为此，我们编写了这本有关妇女各期保健的科普读物。目的在于普及妇幼卫生知识，以利妇女群众加强自身保健，提高健康水平。

如果以妇女一生中的健康需要作为一个系列，那么系列中的任何一个时期都是值得加以重视和保护。因为妇女各期的保健，不仅能维护本期的健康，而且可为后期的健康奠立良好的基础；同时，还会影响到优生优育，民族的繁荣昌盛，是个互相联系，不可分割的系列。

本书以问答形式，按照妇女各个时期的顺序编排，分青春期、月经期、婚前期、妊娠期、分娩期、产褥期、更年和老年期，以及计划生育等八部分，共246题，编写成册。内容紧密结合城乡群众生活习惯，针对妇女在日常生活中应该知道和需要了解，并能自行处理的卫生保健问题，逐个进行解答。希望对不同年龄的妇女起到健康指导的作用。

在此，值得提出的是一向关心妇女保健事业的江西省妇产医院杨学志名誉院长、教授，在百忙之中为本书作序，使这本书增添了光彩，我们表示衷心的感谢。

本书编写过程较长，虽几经修改，力求科学上的准确无误，知识的新颖全面，文字力求通俗易懂，但由于编写经验缺乏，水平不足，缺点或错误在所难免，还望妇幼卫生工作者和

广大读者给予指正。

本书初稿经江西宜春医学专科学校副校长、主任医师胡廷溢同志审阅，并提出宝贵修改意见；插图承谢年俊同志绘制，在此一并深表谢意。

编 者

一九八七年九月一日

目 录

一、青春 期

1. 什么叫女性青春期? (1)
2. 为什么要重视青春期卫生? (1)
3. 女性青春期有哪些生理变化? (2)
4. 青春期女性的身高体重增长多少呢? (2)
5. 青春期内各器官和组织有何变化? (3)
6. 女性外生殖器是怎样构成的? (4)
7. 女性内生殖器是怎样构成的? 有何作用? (6)
8. 青春期女性的生殖器官有何变化? (7)
9. 什么叫女性第二性征? 第二性征的出现有无顺序? ... (7)
10. 女性青春期的心理特点是什么? (8)
11. 父母和教师应该怎样关心女孩青春期的变化? (9)
12. 青少年要养成哪些良好的卫生习惯? (10)
13. 青春期为什么要加强营养? 加强哪方面的营养? (11)
14. 女青年如何进行体育锻炼? (12)
15. 为什么青春期会出现粉刺? 出现粉刺要怎样处理? ... (13)
16. 青春期乳房保健要注意什么? (14)
17. 什么是性早熟? (15)
18. 怎样正确看待处女膜? (16)

二、月 经 期

1. 什么叫月经初潮? (18)

2. 月经血是从哪里来的？	(18)
3. 月经血脏吗？	(18)
4. 什么叫月经周期？	(19)
5. 正常月经有什么表现？	(19)
6. 为什么月经期要注意卫生？	(20)
7. 为什么月经期不能下冷水？	(21)
8. 月经期为什么要少吃刺激性食物？	(22)
9. 月经期间夫妻同房有什么害处？	(22)
10. 月经期间怎样注意阴部卫生？	(23)
11. 月经期可以盆浴吗？	(24)
12. 为什么月经期不能做重体力劳动？	(24)
13. 经期的情绪变化是什么原因？	(25)
14. 月经与环境变化有什么关系？	(25)
15. 什么叫做“经前期紧张综合症”？	(26)
16. 什么情况为月经异常？	(27)
17. 月经初潮后，为什么常有月经不规则或过多过少的现象？	(27)
18. 怎样才算月经过多或过少？	(28)
19. 为什么有的人月经前及经期会浮肿？	(28)
20. 为什么有的少女没有月经？	(29)
21. 什么叫迟发月经？	(29)
22. 什么叫代偿性月经？	(30)
23. 怎样才算痛经？原因是什么？	(30)
24. 什么是原发性痛经？	(31)
25. 什么是继发性痛经？怎样造成的？	(31)
26. 什么叫月经不调？是怎样引起的？	(32)
27. 月经过多，长久不干净有害处吗？	(32)
28. 月经过少是病吗？	(33)
29. 什么叫闭经？最常见的闭经有哪些原因？	(33)

30. 原发性闭经和继发性闭经有什么区别? (35)
31. 为什么妇女到四、五十岁以后就不来月经了? (35)

三、婚 前 期

1. 为什么直系亲属及三代以内旁系亲属不宜结婚? (37)
2. 女青年什么年龄结婚最合适? 为什么? (39)
3. 为什么要进行婚前检查? (39)
4. 婚前检查有哪些内容? (39)
5. 男女双方患哪些疾病不宜结婚? (40)
6. 哪些人暂缓结婚? (40)
7. 哪些疾病婚后不宜生育? 为什么? (41)
8. 怎样正确对待性生活? (42)
9. 在婚姻生活中应注意哪些问题? (43)

四、妊 娠 期

1. 什么年龄怀孕是最适宜的? (45)
2. 怎么知道妇女怀了孕? (45)
3. 吃避孕药期间怀了孕怎么办? (45)
4. 怀孕吸烟有害吗? (46)
5. 怀孕可以饮酒吗? (47)
6. 怀孕期间能不能吃药? (47)
7. 孕妇患风疹对胎儿有影响吗? (48)
8. 胎儿生前可以教育吗? (49)
9. 孕妇有哪些情况需要做宫内诊断? (49)
10. 白化病人可以怀孕生育吗? (50)
11. 血友病人可以怀孕生育吗? (51)
12. 色盲病人可以怀孕生育吗? (52)
13. 癫痫病人可以怀孕生育吗? (52)

14. 精神病人可以怀孕生育吗? (53)
15. 生男生女决定于谁? (54)
16. 有的妇女为什么不怀孕? (54)
17. 影响男子生育力有哪些因素? (55)
18. 什么胎位是正常的? (56)
19. 什么胎位是不正常的? (56)
20. 孕妇全身有哪些生理变化? (57)
21. 胎儿是怎样发育长大的? (57)
22. 孕妇胎位不正常可以转胎吗? (58)
23. 孕妇为什么常会出现贫血? (59)
24. 有的孕妇早期解不出小便是什么原因? (60)
25. 妇女怀孕该有多少天? 怎样计算预产期? (60)
26. 孕妇需要哪些营养? (61)
27. 维生素对孕妇有些什么作用? (64)
28. 孕妇最好避免做哪些工作? (65)
29. 孕妇洗澡应注意哪些问题? (66)
30. 妇女在怀孕期间还要注意哪些卫生? (67)
31. 怀孕期间怎样预防产后乳头开裂? (67)
32. 阴道异常的妇女可以怀孕吗? (68)
33. 子宫畸形的妇女可以怀孕吗? (68)
34. 什么情况是怀孕异位? (69)
35. 为什么怀孕会怀葡萄胎? 怎样对待? (70)
36. 怀孕早期阴道流血是什么原因? 要不要安胎? (70)
37. 流产后再怀孕要注意什么问题? (71)
38. 为什么怀孕会有悬垂肤? (71)
39. 为什么有的孕妇常会出现阴部与腿部静脉曲张? (72)
40. 剖腹产手术后还可以怀孕生育吗? (73)
41. 为什么有的孕妇在怀孕晚期脚会抽筋? (73)
42. 为什么怀孕会有羊水过多? 羊水过多有哪些危险? (74)