

家庭健康书架 ③



女性

健康指南

张玲娟 ◎ 编著

- 女性健康是家庭幸福的基石。
- 女性朋友们只有对自己的身体特点有所了解，才能预防女性的常见疾病，使自己的一生保持良好的健康状态。
- 本书将告诉您女性五期保护、常见妇科疾病防治、计划生育及性保健的相关知识。



海洋出版社

女性健康指南

张玲娟 编著

海洋出版社

2008年·北京

图书在版编目(CIP)数据

女性健康指南 / 张玲娟编著. —北京:海洋出版社, 2008.1
(家庭健康书架)

ISBN 978-7-5027-6978-9

I. 女… II. 张… III. 女性-保健-指南 VI. R173-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 205314 号

责任编辑:魏京华

责任印制:刘志恒

海洋出版社 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

北京市海淀区大慧寺路 8 号 邮编:100081

保定市中华美凯印刷有限公司印刷 新华书店发行所经销

2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张:5.75

字数: 110 千字 印数: 1~5000 册

定价: 9.80 元

发行部: 62147016 邮购部: 68038093 总编室: 62114335

海洋版图书印、装错误可随时退换

“家庭健康书架”丛书编委会

(按姓氏笔画排列)

陈立泉 (北京预防医学会副秘书长)

张玲娟 (妇产科主任医师)

徐澄清 (北京五洲女子医院健康管理中心主任)

焦淑芳 (北京市疾病预防控制中心主任医师 慢病防治所所长)

作者的话

没有女人就没有世界，没有女人就没有家庭，一个家庭中女人如果不健康，也就没有家庭的幸福。因此女性健康是家庭幸福的基石。全社会必须重视女性健康，保护女性的健康。要想达到这个目的，就必须对女性的身体特点有所了解，才能够预防女性的一些常见疾病，使女性的一生保持良好的健康状态。

本书将告诉您女性五期保护、常见妇科病防治、计划生育及性保健方面的知识，相信您会从书中获益匪浅。

张玲娟

2008.2

目 录

女性五期保护篇

(一) 婴幼儿期保健要知道 (2)

婴幼儿期是指几岁,有什么生长特点? (2)

婴幼儿期的男孩和女孩从外表看区分大吗? (3)

女孩子生下来阴道就有出血和白带是怎么回事? ... (4)

刚出生的女娃要挤奶头吗? (4)

女孩子的外阴为什么容易红肿? (4)

(二) 青春期保健要抓早 (5)

什么叫青春期,是不是来月经就到青春期了呢? ... (5)

什么叫月经? 月经是怎么形成的? (6)

有人说来月经就不长个了,是这么回事吗? (7)

10岁左右的女娃经常说小乳房疼,这正常吗? (7)

13岁来第一次月经,一年以后再来第二次,这正常吗?

..... (8)

为什么来了月经20多天还不止? (8)

为什么有的女孩子每次来月经都肚子疼呢? (9)

什么叫“闭经”,有什么原因? (10)

年轻女孩越爱美脸上越爱出痘痘,这怎么办? ... (11)

喜欢和异性接触就是早恋吗，是心理不健康吗？... (12)

(三) 育龄期的保健很关键 (13)

什么叫育龄期妇女？ (13)

哪些属于女性的生殖器官呢？ (13)

什么年龄结婚生子最好？ (16)

你知道为什么男女同房会怀孕吗？怀孕到底是怎么回事？

..... (16)

“我能生孩子吗”？ (17)

“我结婚两年怎么还没怀上孩子呀”？ (18)

你知道生男生女是由谁来决定的吗？ (18)

什么时间行房事容易怀孕？ (20)

怎么知道自己怀孕了呢？ (20)

你知道娃娃要在妈妈肚子里待多少天吗？ (21)

如何预算生孩子的日期？ (22)

你知道怀孕早期最娇贵吗？ (22)

孕早期应该注意什么？ (23)

孕早期能同房吗？ (24)

孕早期需要做检查吗？ (24)

孕早期能做B超检查吗？ (25)

为什么在孕早期要多吃青菜和水果？ (25)

整个怀孕期体重增加多少为合适？ (26)

怀孕时全身不舒服及恶心呕吐怎么办呢？ (27)

为什么有人怀孕后剧烈呕吐，需要治疗吗？ (30)

(86)	停经40多天突然肚子疼得晕了过去，这是得的什么	
(110)	病？	(31)
(75)	怀孕3个月之内不能同房，那整个怀孕期就不能同房	
(43)	了吗？	(32)
(76)	你听说过围产期吗？	(33)
(55)	孩子出生时体重是越重越好吗？	(34)
(88)	为什么说怀孕就不能再养猫狗了？	(36)
(101)	得了肝炎还能生孩子吗？	(36)
(53)	怀孕“抽风”是怎么回事？	(37)
(45)	怀孕后是什么药都不能吃吗？	(38)
(55)	为什么说怀双胞胎的危险要大得多？	(40)
(57)	如果怀孕后出血怎么办？	(41)
(106)	你知道什么叫习惯性流产吗？	(42)
(112)	你知道葡萄胎是什么吗？	(43)
(78)	有心脏病还能怀孕生孩子吗？	(45)
(58)	如何保证孕妇的营养需求？	(46)
(34)	孕期容易出现什么样的心理问题呢？	(49)
(91)	什么叫贫血？孕妇贫血影响大吗？	(50)
(62)	怀孕时为什么容易牙齿松动？	(52)
(58)	手脚发胀、关节疼痛和怀孕有关系吗？	(53)
(98)	什么叫胎位不正？	(54)
(90)	如何矫正胎位不正？	(56)
(19)	什么叫早破水？	(57)

你会听胎心吗?	(58)
(11) 怎么数胎动?	(61)
(12) 什么是临产前的先兆?	(63)
(13) 怎么知道就要生了呢?	(64)
(14) 生完孩子要注意什么?	(65)
(15) 夏天生完孩子还要“捂月子”吗?	(67)
(16) 生产后多长时间给孩子喂奶好?	(68)
(17) 为什么妈妈最好给孩子喂自己的奶呢?	(70)
(18) 你知道怎样才能使自己的奶水多吗?	(72)
(19) 在喂养过程中经常会遇到哪些问题呢?	(74)
(20) 什么时间给孩子断奶好?	(77)
(21) 听说招娣生完孩子后得了精神病, 这是怎么回事? ...	(77)
(22) 生完孩子后多长时间才能同房?	(80)
(23) 在喂奶期还用避孕吗?	(81)
(24) (四) 更年期保健要做好	(83)
(25) 你知道什么是更年期吗?	(83)
(26) 更年期容易出现哪些症状?	(85)
(27) 有些人为什么在月经前乳房胀疼、头疼及全身不舒 服?	(86)
(28) 她怎么变了一个人?	(87)
(29) 你能了解自己是否快到更年期了吗?	(89)
(30) 为什么没有月经了倒有了白带了呢?	(90)
(31) 更年期还容易得什么病呢?	(91)

13510	什么是更年期抑郁症, 能否预防?	(93)
13511	更年期怎样保持性生活?	(94)
13512	更年期妇女怎样与子女和睦相处呢?	(96)
13513	进入更年期还需要避孕吗?	(98)
13514	你能给自己做个更年期的心理测试吗?	(99)
13515	(五) 老年期的保健不能忽视	(103)
13516	从什么时间开始进入老年期?	(103)
13517	老年妇女最大的不幸是什么?	(104)
13518	一咳嗽就往外“挤咕”尿是怎么回事?	(105)
13519	王家婆婆60多岁就变傻了, 是和吃东西有关系吗? ...	(106)
13520	人老了为什么会驼背?	(108)

常见妇科病防治篇

13521	(一) 生殖系统炎症	(112)
13522	泡沫样白带是怎么回事?	(112)
13523	白带像豆腐渣一样又是什么病呢?	(113)
13524	你听说过细菌性阴道病吗?	(115)
13525	你知道什么是老年性阴道炎吗?	(116)
13526	常听说的宫颈糜烂是什么病?	(117)
13527	慢性宫颈炎还有什么表现形式呢?	(119)
13528	小肚子两侧经常疼是哪里发炎了?	(120)
13529	盆腔炎是附件炎吗?	(122)
13530	(二) 常见的妇科肿瘤	(123)

什么是子宫肌瘤?	(123)
你听说过卵巢肿瘤吗?	(125)
什么是宫颈癌? 怎么能早期知道是得了宫颈癌呢? ...	(126)
以前不痛经, 怎么现在来月经倒肚子疼了呢? ...	(127)
经常性的乳房疼痛是什么病?	(128)
什么是乳腺癌呢?	(129)
哪些原因容易发生肿瘤?	(130)

计划生育及性知识篇

(一) 性知识及性病	(133)
男女性欲有什么不同吗?	(133)
什么是性卫生呢?	(134)
如何达到性和谐?	(136)
如何度过新婚之夜?	(137)
新婚之夜没有“见红”就一定不是处女吗?	(139)
为什么有的女性对性生活不感兴趣?	(140)
新婚性交困难都是什么原因引起的, 怎么办? ...	(142)
你知道什么是新婚“蜜月”病吗?	(143)
你知道什么叫性病吗?	(144)
淋病是怎么回事?	(144)
你了解梅毒吗?	(146)
外阴部长了一堆小疙瘩是得了性病吗?	(148)
你对艾滋病了解多少?	(150)

(二) 避孕与计划生育	(152)
新婚用什么避孕方法好?	(152)
你知道避孕都有哪些方法吗?	(155)
哪些人适合口服避孕药, 哪些人不适合呢?	(157)
你知道宫内避孕环是我国使用最多的避孕方法吗? ...	(158)
你会使用工具避孕吗?	(160)
你知道什么叫紧急避孕吗?	(162)
避孕失败造成意外怀孕后怎么办?	(164)
什么叫近亲结婚? 近亲结婚有什么危害?	(165)

你知道女性一生分几个阶段吗？

女性的一生，是一个从出生、发育、成熟到衰老不断变化的过程。根据每个阶段的不同生理特点，按年龄划分了五个阶段：①婴幼儿期；②青春期；③育龄期；④更年期；⑤老年期。这五期没有明显的分界，而且由于受到生活环境、温度、饮食习惯、家庭遗传、营养状况、身体健康情况等许多因素的影响而形成了个人差异，比如说高、矮、胖、瘦的不同。可能吃得多的人、身体好的人长得就快一些、高一些。受气温的影响，北方人比南方人发育稍晚但长得更高大一些。每个个体之间虽然有差别，但他们在每一期都有一个共同的发育特点。

（一）婴幼儿期保健要知道

● 婴幼儿期是指几岁，有什么生长特点？

笼统地说，婴幼儿期是指从出生到10岁以前。严格地讲：从出生到满月叫新生儿期；1岁以前为婴儿期；2岁至3岁为幼儿期；4岁以后至10岁以前为儿童期。婴幼儿期男女从外表看没有多少差异。

这个阶段是人生发育最快的阶段，又是打基础至关重要的阶段。婴儿期长得最快，尤以前3个月更明显，3个月时的体重能比初生时多1倍，长高10厘米左右。神经发育也非常迅速，3个月后趴着时能抬头、会翻身。6个月时能





坐一会儿；躺着时常将脚放到嘴里吃着玩；喜欢两手抱在一起玩；能伸手拿东西并往嘴里放；嗓子能发出清楚的单音；开始认人，能认出妈妈，不愿让生人抱。

当婴儿长到6个月以后，体重和身长比前半年长得要慢一些，但仍比幼儿期和儿童期要快，每个月能长半斤即250克左右，身长每月能长1厘米多。体格硬朗，由大人架着两个胳膊能乱跳乱蹦，嘴里不停地发出各种声音。9~10个月会扶着东西站起来，自己坐得很稳，1岁的时候部分孩子会学着迈步了。

2~3岁的孩子身体上长得慢了点儿，但神经发育比较快，事事模仿大人。手的准确性比较强，可教他一些手和嘴并用的动作，比如说再见和简单的游戏如丢手帕等。这时也是语言发展迅速的时期。应该教孩子一些完整的话，如“去拿小板凳”、“抬起小脚丫”，不要说“拿凳凳”、“抬脚脚”。这个年龄的孩子喜欢模仿妈妈的动作和语言，所以妈妈不要教他骂人，不要觉得好笑，妈妈是孩子的第一任老师。

4岁以后孩子的求知欲非常强，见什么问什么，大人一定要有耐心，这是智力开发的最初也是最好阶段。村里有学前班的可以送孩子去，让他早开发智力，到了6、7岁的上学年龄，一定要上学，知识将让他终生受益。

● 婴幼儿期的男孩和女孩从外表看区分大吗？

这个时期的男孩和女孩从吃饭、说话、声音、体形上

都没有很明显的区别。如果你问二三岁的女孩，她自己往往也说不清楚。有时候大人教给她，长头发就是女孩，女孩不许站着撒尿，只能由此来说出是男孩还是女孩。因为这个时期，决定男女的性腺还在幼稚时期，没有发育，所以孩子的嗓音、皮下脂肪等区别不大，形体也就区别不大。如果不是从穿衣和头发长短来分是很难区别的。

● 女孩子生下来阴道就有出血和白带是怎么回事？

有的女孩子刚出生阴道就有少量的流血或是白带，这不是病，也不用慌张。这是因为女孩在妈妈肚子里就受到了妈妈女性激素的影响，还有的孩子的小乳房也隆起来。这时可不用管它，只要保持小孩的外阴干净，过几天自己就会好的。

● 刚出生的女娃要挤奶头吗？

有些农村的习惯，女娃刚生下来，要给挤一挤奶头。说是为了将来长大后，再生孩子奶头不凹陷，好给娃娃喂奶。这是没有道理的。奶头凹陷，不是靠这一时挤出来的。而且挤奶头还容易把小孩的乳房挤得红肿，因为小孩的皮肤非常娇嫩，容易发生感染，所以千万不要挤。

● 女孩子的外阴为什么容易红肿？

经常有人问我，怎么我们家的孩子经常自己搔抓屁股





啊？我一看，孩子的外阴又红又肿。这是孩子得了外阴炎，或是阴道炎。外阴痒痒，孩子当然就要搔抓了。这首先要检查孩子的妈妈有没有阴道炎，即有无外阴瘙痒，如果妈妈有，很可能是妈妈传染给了孩子。那么妈妈短裤、被褥就要洗净，在太阳下暴晒，并治疗妈妈的阴道炎。有条件的話，孩子的衣物要分开洗，以免传染孩子。

另一方面最好不要给女孩子穿开裆裤。因为小孩子玩时经常坐在地上，地上的脏东西容易污染女孩子的外阴。还容易有小虫子、小石子、小棍子等杂物戳进小孩阴道。我曾遇到过一个2岁的小女孩，家长送来看病，外阴红肿，还流脓水，经检查发现阴道有个异物，取出来是个小扣子。有可能是孩子自己坐着玩塞进去的，引起了感染。因为这么大的孩子，特别好奇，爱往嘴、鼻子、耳朵、阴道里塞东西，大人看不到就容易出危险。

（二）青春期保健要抓早

● 什么叫青春期？是不是来月经就到青春期了呢？

青春期是儿童发育到成人的一段较长的过渡时期，一般从10岁至20岁，不是由来不来月经作为标准。这一时期，身高、体重增长迅速；性腺发育，性机能逐渐发育成