

JIATING

JIANKANGJIAOYUCONGSHU

家庭健康教育丛书

家庭妇幼 保健问答

主编 王廷礼

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



图书在版编目(CIP)数据

家庭妇幼保健问答/王连福,王廷礼主编. - 济南:山东科学技术出版社,2000.1(2001.5 重印)

(21 世纪农民健康教育丛书)

ISBN 7-5331-2608-4

I. 妇… II. ①王… ②王… III. ①妇幼保健 - 问答②少年儿童 - 保健 - 问答 IV. R17-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 74581 号

家庭健康教育丛书编辑委员会

主任委员 张青林

副主任委员 王为珍 刘宝庭

委员 (以姓氏笔画为序)

王志安 王道隐 孙承兰

张一杰 武广华 薛 新

主 编	王廷礼			
副主 编	田长荣	赵新华		
著 者	王连福	王廷礼	王艳红	王晓媛
	孔晓燕	田长荣	刘 洁	许培民
	李俊芳	汪洪昌	张树振	房崇然
	赵新华	韩秀兰	翟清秀	颜道慧
绘 图	狄方超			

序

在这世纪之交,全国和全省卫生系统的广大职工正在认真贯彻党的十五大精神,高举邓小平理论伟大旗帜,在以江泽民为核心的党中央领导下,努力把建设有中国特色社会主义事业全面推向21世纪,为人民健康服务,为社会主义现代化建设服务。《中共中央、国务院关于卫生改革与发展的决定》明确指出:“健康教育是公民素质教育的重要内容,要十分重视健康教育。”健康是人类生存和发展的前提,健康教育能提高人民群众的卫生意识和自我保健能力,从而增进健康,促进社会经济的发展。在我国跨入21世纪达到小康,实现“人人享有卫生保健”目标之后,随着社会物质生活和文化生活的丰富与提高,随着疾病谱和医学模式的转变,从病人转向健康人的保健保护问题,全面实施健康促进,即实行以健康教育为主的综合干预措施,形成健康知识、健康行为、健康生活方式和健康心理等全方位的健康促进工作,将成为21世纪公共卫生的重要课题。教育和知识是通向人人健康之路。

基于这种认识和责任,山东科学技术出版社组织了部分有关专家、教授和对健康教育工作的丰富实践经验的专业人员,编写了这套《家庭健康教育丛书》。参加编写的卫生专业人员出于对职业的执着,对卫生事业深沉的情怀和对人民群众健康幸福的责任心,利用一年多的时间,付出艰辛的劳动,祈望本丛书能在国庆50周年期间与广大人民群众见面。由此,作为

对医疗卫生、人民健康事业具有深厚感情的我,很受感动,提笔写下以上文字作为本丛书之序。

这套丛书共分《家庭医学知识问答》、《家庭卫生问答》、《家庭常见病防治问答》、《家庭妇幼保健问答》、《家庭营养与膳食问答》、《家庭用药知识问答》等6个分册,采用问答形式,紧密结合实际,做到内容丰富,通俗易懂,简明实用。我真诚祝愿本丛书的读者,运用书中介绍的卫生科学知识,形成良好的生活习惯,以健康的体魄和崭新的精神风貌跨进充满希望的21世纪。

山东省人大教科文卫委员会副主任委员
山东省卫生厅原厅长

张青林

前 言

妇女是人类的母亲，儿童是祖国的未来。

妇女儿童健康关系着家庭的幸福，社会的稳定和国家建设。妇女儿童保健越来越引起党和国家的高度重视；越来越引起社会和人们的普遍关注。

妇女孕产期是一生中最重要的时刻。因为这时要完成繁衍后代的使命，要担当起做母亲的责任！虽说怀孕生孩子是开天辟地以来自然而然的事，然而，这期间的身体会出现各种各样的变化，甚至被疾病折磨，生活中也会遇到意想不到的一个又一个困难和问题。如怎样才能怀上一个健康的孩子，怎样才能保障孕期的安全，怎样才能使胎儿顺利生下来，怎样才能使婴儿健康成长，这些问题和知识都是孕妇和家人迫切希望了解的。

儿童时代是人生中最脆弱和变化莫测的时期，时时刻刻需要父母或他人无微不至的照料。每一个养育过孩子的人都知道，健康、活泼、聪明的儿童会给家庭带来无穷无尽的愉快和欢乐；而体弱、多病、痴呆的孩子会给家庭带来数不胜数的烦恼和忧伤。儿童

时期,时刻令人牵肠挂肚。父母及其家庭成员,只有懂得更多的保健方法和科学育儿知识,在提高自我保健意识的基础上,才能得心应手地把娃娃养育好。

本书以问答的形式,对妇女青春期、婚期、优生、孕产期和中老年期保健及分娩须知、节育与避孕等一系列问题进行解答;对母乳喂养、新生儿护理、婴幼儿养育、学龄前期和小学儿童保健中带有普遍性的问题和保健知识给予了讲解。希望本书能帮您树立和提高保健意识;能学习到最新的优生优育科学知识,顺利愉快地度过孕产期,养育一个健康、聪明、可爱的孩子;能使姐妹们终生身体健康,夫妻生活和谐,家庭美满幸福!

编 者

目 录

妇女保健

青春期保健	(1)
什么是青春期?	(1)
为什么说女大十八变?	(2)
为什么会来月经?	(3)
多大年龄来月经是正常的?	(3)
正常的月经是什么样子?	(4)
女孩子初次来月经,妈妈应该怎么办?	(5)
月经期身体有哪些变化?	(6)
怎样注意经期卫生?	(7)
经期保健有哪“三不要”?	(7)
痛经是怎么回事?	(8)
痛经怎么办?	(9)
怎样做预防痛经运动操?	(10)
怎样预防经前期紧张综合征?	(11)
月经过多或过少是怎么回事?	(12)
两次月经中间出现阴道出血正常吗?	(13)
18岁少女不来月经是怎么回事?	(14)
来月经时鼻出血是怎么回事?	(15)
未婚女子能否看妇科?	(15)
女孩乳房有啥奥秘?	(16)
两个乳房不一般大怎么办?	(17)

乳头凹陷怎么办？	(18)
乳房过小怎么办？	(19)
为什么女孩不宜束胸？	(20)
怎样使胸部更健美？	(21)
女孩何时戴胸罩？	(22)
怎样识别乳房肿块？	(23)
怎样进行乳房自我检查？	(23)
阴毛和腋毛是怎么回事？	(24)
青春期毛发异常怎么办？	(25)
怎样保持少女健美的体型？	(25)
怎样保持少女皮肤的青春美？	(26)
少女如何保护头发？	(27)
青春期少女如何注意美容？	(29)
饮食与美容有什么关系？	(29)
长了“青春疙瘩痘”怎么办？	(30)
婚姻保健	(32)
婚前保健	(32)
最佳结婚年龄多大为好？	(32)
为什么提倡晚婚？	(32)
为什么要进行婚前医学检查？	(34)
《母婴保健法》对婚前保健有什么规定？	(35)
婚前医学检查的内容有哪些？	(36)
到哪里去做婚前医学检查？	(37)
对婚前医学检查结果有不同意见怎么办？	(37)
《婚姻法》中对禁止结婚有哪些规定？	(38)
男性生殖器官的构造和功能是什么？	(39)
女性生殖器官的构造和功能是什么？	(40)
为什么说性知识是美满婚姻的前提？	(42)

婚前同房有哪些危害？	(43)
为什么说性爱是人的自然本性？	(44)
怎样过好新婚第一夜？	(45)
新婚之夜有哪“五忌”？	(46)
怎样预防“蜜月病”？	(47)
新婚之夜一定要见红吗？	(48)
处女膜是判别处女的唯一标准吗？	(49)
夫妻性爱有什么技巧？	(50)
怎样注意夫妻性爱的卫生？	(51)
夫妻性生活有哪“六不宜”？	(52)
夫妻不和是离婚的主要原因吗？	(53)
优生保健	(54)
怎样才能实现优生？	(54)
近亲结婚为什么不好？	(55)
为什么新婚期间不宜怀孕？	(56)
多大年龄生孩子为好？	(57)
什么时间作爱才能怀上孩子？	(57)
什么季节怀孕好？	(59)
怀孕前要做好哪些准备？	(59)
怎样才能怀上健康的孩子？	(60)
生男生女是怎么回事？	(61)
胎儿是怎样形成的？	(63)
什么样的人应限制生育？	(64)
父母个儿高生的孩子就能长高个吗？	(64)
父母聪明就不生育傻孩子吗？	(65)
智力与遗传有什么关系？	(66)
“蚕豆病”是怎么回事？	(66)
生怪胎是怎么回事？	(67)

生过怪胎还能生正常孩子吗？	(68)
为什么说驼背妇女不宜怀孕？	(69)
阴阳人是怎么回事？	(70)
不孕症为什么夫妻双方都要检查？	(70)
为什么不要盲目保胎？	(71)
避孕与节育	(73)
为什么提倡计划生育？	(73)
我国的计划生育政策是什么？	(74)
避孕方法有哪些？	(75)
新婚夫妇如何避孕？	(76)
中年伴侣如何避孕？	(77)
夫妇分居如何避孕？	(77)
产后如何避孕？	(78)
患病妇女如何避孕？	(78)
更年期妇女如何避孕？	(79)
人工流产后如何避孕？	(79)
宫内节育器可以放多少年？	(79)
避孕影响夫妻性生活吗？	(80)
安全期避孕法可靠吗？	(81)
怎样使用口服避孕药？	(82)
服避孕药有副作用怎么办？	(83)
服用避孕药应注意什么？	(84)
哪些人不能使用避孕药？	(85)
怎样使用避孕套？	(86)
宫内节育器为什么能避孕？	(86)
常用的宫内节育器有哪些？	(87)
何时放置宫内节育器好？	(88)
放环后应注意什么？	(89)

放环后又怀孕了是怎么回事？	(90)
哪些人不宜放节育器？	(90)
放环后有哪些反应？	(91)
为什么不能私自取环？	(92)
怎样使用阴道隔膜？	(93)
什么是永久性避孕法？	(94)
男扎应注意什么？	(95)
女扎应注意什么？	(95)
结扎影响身体健康吗？	(96)
男扎后影响夫妻性生活吗？	(97)
女扎后会“变性”吗？	(98)
丈夫结扎后妻子又怀孕了是怎么回事？	(98)
结扎后还能再生育孩子吗？	(99)
什么是人工流产术？	(100)
人工流产应注意什么？	(101)
什么是药物流产？	(102)
怎样进行药物流产？	(102)
为啥不要私自买药堕胎？	(103)
孕产期保健	(105)
孕期保健	(105)
怎样知道有身孕了？	(105)
怀孕后为什么要做产前检查？	(106)
产前检查的主要内容有哪些？	(106)
自己算算什么时间生孩子？	(107)
孕早期应采取哪些保健措施？	(108)
怀孕中、晚期保健要点是什么？	(109)
胎儿发育有什么规律吗？	(110)
怎样知道腹中胎儿的安危？	(111)

孕期自我监护的方法有哪些？	(112)
孕期同房应注意哪些事项？	(113)
孕期如何注意乳房保健？	(114)
孕妇为何不要去人多的地方？	(115)
孕妇为什么不要接触猫和狗？	(115)
孕妇做家务和生产劳动时应注意什么？	(116)
为什么孕妇不宜做 X 线检查？	(116)
B 超检查对胎儿有影响吗？	(117)
胎位不正怎么办？	(117)
宫外孕是怎么回事？	(118)
葡萄胎是怎么回事？	(119)
双胞胎是怎么回事？	(119)
胎教有用吗？	(120)
35 岁以上的妇女怀孕应该注意什么问题？	(121)
怎样愉快地度过妊娠期？	(121)
孕妇为什么爱吃酸？	(122)
怎样给孕妇增加营养？	(123)
为什么孕妇不宜多吃油炸食品？	(123)
为什么孕妇不要乱用补品？	(124)
为什么孕妇不宜喝酒？	(124)
为什么孕妇抽烟危害胎儿？	(125)
孕妇洗头、洗澡应注意什么？	(125)
孕妇使用家用电器应注意什么？	(126)
孕妇为什么不要穿高跟鞋？	(127)
孕妇为什么不宜穿紧身衣裤？	(127)
孕妇能骑自行车吗？	(128)
孕妇出现哪些情况应立即去医院？	(128)
孕妇睡觉什么姿势好？	(128)

怎样对待早孕反应？	(129)
孕妇头痛、眼花、耳鸣怎么办？	(130)
孕妇脸上出现蝴蝶斑是怎么回事？	(130)
孕期腰腿痛是怎么回事？	(131)
孕妇经常发生小腿抽筋怎么办？	(131)
孕妇怎样预防便秘和痔疮？	(132)
怀孕后为什么小便次数增多？	(132)
孕妇白带多正常吗？	(133)
怀孕后阴道流血怎么办？	(133)
孕妇患哪些疾病对胎儿有影响？	(134)
为什么孕妇用药要慎重？	(135)
分娩须知	(136)
到了预产期一定要分娩吗？	(136)
哪些孕妇要做产前诊断？	(136)
生孩子前要做哪些准备？	(137)
怎样知道孩子就要出生了？	(138)
何时去医院分娩为好？	(138)
分娩有哪几个过程？	(139)
第一产程应注意什么？	(139)
第二产程应注意什么？	(141)
第三产程应注意什么？	(142)
你知道保护产力的重要性吗？	(143)
怎样才能无痛分娩？	(144)
早破水怎么办？	(145)
为什么婴儿多在夜间出生？	(145)
怎样才能避免难产？	(146)
什么情况下适合剖宫产？	(147)
为什么自然分娩对母婴都好？	(147)

为什么不要用拖拉机送孕妇入院?	(148)
妻子分娩前丈夫应该做什么?	(149)
孩子生在田间和路途中怎么办?	(149)
生孩子越快越好吗?	(150)
《母婴保健法》对孕产期保健是怎样规定的?	(150)
产后保健	(152)
产后身体会发生哪些变化?	(152)
分娩当天应注意什么?	(153)
怎样度过产后第1周?	(155)
坐月子期间的注意事项是什么?	(156)
回娘家住满月应注意什么?	(157)
怎样做产后保健体操?	(157)
产妇的穿戴应注意什么?	(160)
产后多吃鸡蛋和红糖好吗?	(161)
坐月子期间要忌口吗?	(162)
月子里应当如何注意饮食营养?	(163)
怎样预防产后肥胖?	(164)
产后什么时间能下床活动?	(164)
产后多长时间身体才能恢复?	(165)
产后何时来月经?	(166)
产后同房应注意什么?	(166)
为什么产后42天一定要做妇科检查?	(167)
产后能刷牙、洗头、洗澡吗?	(167)
产后解不出小便怎么办?	(168)
怎样预防产褥感染?	(169)
怎样观察产后恶露?	(169)
怎样预防产后子宫脱垂?	(170)
产后乳房胀痛正常吗?	(171)

如何预防乳腺炎?	(171)
夏天坐月子怎样防止中暑?	(172)
冬天坐月子怎样预防煤气中毒?	(173)
别忘了给孩子领取《出生医学证明》?	(174)
中老年妇女保健	(175)
什么是更年期?	(175)
什么是更年期综合征?	(176)
中老年妇女应如何保持和谐的性生活?	(177)
中年妇女洗下身应注意什么?	(178)
中老年妇女出现什么情况应去医院?	(179)
中老年妇女常见疾病有哪些?	(180)
如何预防中老年妇女常见疾病?	(181)
中老年尿失禁怎么办?	(182)
人什么时候进入老年期?	(183)
老年人性生活应注意什么?	(183)
如何使老人安度晚年?	(184)

儿童保健

婴儿哺育	(187)
母乳喂养	(187)
母乳喂养有什么好处?	(187)
乳房是怎样分泌乳汁的?	(188)
为什么产后要让母婴早接触?	(189)
为什么要把初乳喂给宝宝?	(190)
为什么说母婴同室好?	(190)
生了孩子何时开奶?	(191)
哺喂婴儿应注意什么?	(192)
哺喂婴儿的正确姿势是什么?	(193)