

任景慧
余小舫
刘秀珍
编著

现代女性

自我保健 精粹

愿每一位女性朋友

学会照料我们自己

幸福和坦然地享受

美好的女性人生



人民卫生出版社

现代女性 自我保健

精

粹

编著 任景慧 余小舫 刘秀珍

主审 梁浩材

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代女性自我保健精粹/任景慧等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2001.2
ISBN 7-117-04137-4

I. 现… II. 任… III. 妇女-妇幼保健-基本知识
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 74432 号

现代女性自我保健精粹

编 著: 任景慧 余小舫 刘秀珍

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京市博雅印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 18

字 数: 414 千字

版 次: 2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—5 000

标准书号: ISBN 7-117-04137-4/R · 4138

定 价: 28.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

前

言

生殖保健——人类社会发展的永恒主题。

生殖保健是指在生命所有阶段的生殖功能和过程中的身体、心理和社会适应的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。

世界妇产科联盟主席沙特拉曾就妇女健康问题精辟地说了一句话：“妇女的危险性在于她是妇女”。为什么呢？

第一，由于妇女特殊的生育功能，只有履行生育功能的妇女才可能受到与妊娠和分娩有关的健康威胁。孕产妇死亡及母婴发病致残可给社会及家庭带来极大的影响和负担；

第二，生殖道感染性疾病，尤其是性传播疾病，虽然侵袭男女双方，但对女性的疾病负担更严重。妇女孕产期的生殖道感染，还可造成胎儿、新生儿的感染，威胁下一代；

第三，在计划生育方面，很多情况下妇女没有控制生育的权力，并且妇女还承担着避孕措施使用的主要责任和负担，因而她们所遭受到的避孕副作用的危险也就更大；

第四，不孕症的妇女不仅承受着大部分检查、* 诊断和治疗，还承受着更沉重的心理和社会负

担；

第五，在性方面，男女也存在着极大的不平等。

作为女性，如果懂得了生殖保健知识，我们就能够进行负责、满意和安全的性生活，而不担心传染疾病和意外妊娠；能够生育，并有权决定是否、何时生育和生育间隔；能够安全地通过妊娠和分娩，婴儿存活并健康成长；夫妇能够知情选择和获得安全、有效和可接受的节育方法。

本书将围绕女性一生各关键时期的生殖保健和心理行为保健方法、性生活调适、生殖器官有关疾病的预防和治疗方法等问题进行探讨，愿本书的保健知识能给予您——亲爱的女性朋友一点帮助和启迪。愿每一位女性朋友学会“照料我们自己”，幸福和坦然地走完漫长的女性之路。

MA650/03



目

录



目 录

一、呵护天使——婴幼儿期保健	1
(一) 娇嫩的女婴	2
女性的秘密——内外生殖器	2
我的女儿正常吗	6
精心护理女婴	8
把珍贵的母爱献给婴儿	9
有母哺育和无母哺育	12
母爱剥夺综合征	14
(二) 幼稚之女	17
怎样观察幼女的生殖器官发育异常	18
训练幼女的健康保健行为	19
(三) 女性婴幼儿有妇科病吗	22
(四) 女童应做妇科检查吗	23
(五) 女童生殖器官出血怎么办	29
(六) 怎样防治女童外阴阴道炎	33
(七) 幼女生殖器官损伤或异物的处理方法	40
(八) 女童生殖器官两性畸形的矫治原则	43
(九) 幼女会患生殖器官肿瘤吗	45

(十) 如何应付女儿的“性问题”	48
(十一) 教会女儿保护自己的“神圣领地”	50
二、如梦时节——青春期保健	54
(一) 进入青春期的信号	55
(二) 青春期少女的心理行为特征	58
(三) 性意识的觉醒与发展	64
(四) 早恋宜“疏”不宜“堵”	69
(五) 青少年性行为与妊娠	74
(六) “体型美”的种种问题	84
(七) 青春期少女健康与行为问题	89
(八) 心理断乳——培养独立、自尊与自爱	91
(九) 性早熟	93
(十) 性延迟	97
三、红色花季——月经期保健	103
(一) 月经——女性性成熟的重要标志	103
(二) 月经期的自我保健方法	104
(三) 痛经的困惑与调适	106
(四) 怎样驾驭经前期紧张综合征	108
(五) 功能失调性子宫出血的调适	110
(六) 阴道出血与妇科疾病	112
四、新婚燕尔——婚姻期保健	114
(一) 爱情的属性	114
(二) 残缺的爱情	117
(三) 影响女性择偶成功的因素	120
(四) 婚前医学检查——成功婚姻的第二步	127
(五) 哪些情况不宜结婚、生育	129
(六) 女性性生理及性心理特征	132

(七) 女性“性人格”的七种类型	136
(八) 如何获得“圆满的性生活”	139
(九) 您知道自己的 G 点——性敏感区吗	142
(十) 新婚性生活障碍的调适	143
(十一) 新婚性生活注意事项	147
五、怀胎前十月——孕前保健	152
(一) 计划怀孕——孕育健康婴儿第一步	152
有准备怀孕	152
被迫怀孕	153
(二) 最佳生育时机	155
(三) 疾病与优生	159
(四) 职业、环境与优生	161
(五) 日常生活、行为与优生	164
(六) 新婚燕尔不宜怀孕	167
(七) 流产后、剖宫产术后不宜立即再怀孕	168
六、十月怀胎——孕期保健	170
(一) 妊娠的信号	171
(二) 定期产前检查——孕育健康婴儿的第二步	172
(三) 产前诊断——检测异常胎儿的有效手段	173
(四) 自测胎动——了解胎儿宫内安危状态	177
(五) 孕妇心理行为特征与胎教	178
(六) 孕妇自我保健方法	181
(七) 孕妇接种疫苗有危险吗	188
(八) 孕产妇如何防治痔疮	191
(九) 孕妇“耻骨联合分离”怎么办	192
七、一朝分娩——分娩期保健	194
(一) “用自己的力量生”——顺利分娩的关键	194

(二)主动咨询 接受“准备分娩训练”	197
(三)临产先兆——准备进医院的信号	202
(四)分娩期不良行为的调适	204
(五)配合医务人员选择最佳分娩时机与分娩方式	206
(六)新的挑战——家庭化分娩	207
(七)无痛分娩	208
八、初为人母——产褥期保健	210
(一)“母亲”——新角色的调适	211
(二)早期母婴皮肤接触——成功母乳喂养的关键	213
(三)力争母乳喂养 把真爱献给宝宝	215
(四)产后调养系终身——产妇自我保健方法	217
(五)产褥期性生活注意事项	220
(六)产后伤口痛怎么办	222
(七)产后发生尿失禁怎么办	222
(八)产后“轻松”的秘诀——降低标准	223
(九)血性恶露淋漓不尽怎么办	225
(十)警惕产后抑郁症	226
九、哺育之情——哺乳期保健	229
(一)乳母享有的权力	229
(二)如何保证有足够的母乳	231
(三)疾病与哺乳	236
(四)乳汁不足怎么办	241
(五)何时断奶	241
十、爱的插曲——避孕期保健	243
(一)避孕期保健——献给女性的一束鲜花	244
(二)避孕原理及常用的避孕方法	249
(三)选择适合自己的避孕方法	250

(四) 自然避孕法	258
(五) 药物避孕法	265
(六) 宫内节育器	272
(七) 避孕套(阴茎套)	283
(八) 阴道隔膜	285
(九) 女用避孕套	286
(十) 免疫避孕	287
(十一) 体外排精法	288
(十二) 人工流产	288
(十三) 绝育术	300
(十四) 当你又想生育时——复通术	313
十一、爱的困惑——中年妇女保健	315
(一) 中年妇女的困惑	316
(二) 如何走出困惑	320
消除误会, 维护家庭生活主轴的稳定	320
做称职的母亲, 建立良好的亲子关系	325
入情入理, 努力改善婆媳关系	331
自尊、自强、自爱、自我实现	335
(三) 中年妇女的自我保健方法	338
疲劳综合征	338
正确对待各种生活事件的变化	340
定期健康体检, 主动接受妇科检查	341
洁身自好, 预防泌尿生殖器感染	343
乳房的自我检查	344
(四) 和谐的性生活——夫妻感情的催化剂	346
(五) 婚外情愫与婚外恋	351
(六) 大龄未婚女性的困惑	363

(七)离婚	368
(八)再婚	380
十二、爱的转折——更年期保健	385
(一)更年期综合征——全科疾病	386
(二)更年期妇女的行为保健	388
(三)激素替代疗法的利与弊	392
(四)永保青春 让性爱生活重现异彩	395
(五)使用抑郁自测量表	397
(六)理解男人的更年期	401
十三、夕阳正红——老年期保健	404
(一)老年妇女人格及行为特征	405
(二)老年妇女对角色变更的适应	406
(三)当我们需要照顾的时候——学会接受照顾	411
(四)性爱——老年妇女生活调适的热点	412
(五)老年妇女疾患及求医行为	417
(六)老年期妇女行为保健方法	420
(七)老年人再婚	425
(八)骨质疏松症的防治	429
(九)老年期的异常行为	433
十四、妇女有关疾病与性	437
(一)艾滋病——人类免疫缺陷病毒感染与妇女	437
(二)泌尿生殖系统疾病与性	444
先天性异常	444
妇科感染性疾病	445
阴蒂疾患	458
子宫内膜异位症	459
(三)性与不孕	462

由性问题引起的不孕	463
由不孕引起的性问题	465
不育症夫妇怎样性交	468
(四)自然流产	469
(五)子宫切除 卵巢切除	474
十五、妇科肿瘤与性	481
(一)外阴肿瘤	482
(二)阴道肿瘤	483
(三)宫颈及子宫肿瘤	484
(四)卵巢肿瘤	485
(五)心理因素在妇科癌症中的作用	486
十六、乳腺癌	489
(一)乳腺癌的症状与体征	490
(二)怎样检测是否有乳腺癌	493
(三)乳房 X 线照相术	494
(四)罹患乳腺癌的危险因素	496
(五)最易患乳腺癌的妇女	501
(六)妊娠与乳腺癌	501
(七)乳房切除术	503
(八)乳房再造术	508
(九)有关乳腺癌的心理问题	513
十七、女性性功能失调	521
(一)性厌恶	522
(二)性欲抑制	526
(三)性交疼痛	531
(四)阴道痉挛	533
(五)性欲高潮功能障碍	536

(六)性诊疗的基本原则	545
(七)改善性生活的七个步骤	548
十八、女性如何取得更好的医疗护理	552
(一)取得更好医疗护理的3个步骤	552
(二)患者的权利	554
十九、我们如何面对死亡	557
(一)临终关怀——爱的延续	557
(二)安乐死——控制我们自己的死亡	559
(三)亲人去世	563

*

呵护天使——婴幼儿期保健

一、

生命在于孕育,在于呵护。女童虽然生殖功能尚未发育,但我们应该认识到,女童应该享有与男童同等的健康权力。另一方面,女童时期的身心健康直接影响到妇女以后各年龄阶段包括作为新母亲阶段的身心健康。也就是说,有了健康的女婴,就有了健康的母亲,也就会有健康的婴儿。

众所周知,世界上不论发达国家还是发展中国家,普遍存在着重男轻女的观念,许许多多的女婴一出世可能就遭到遗弃,甚至亲手溺死或活埋。目前,一些国家和地区出现利用一些先进的诊断技术如B超和羊水细胞染色体检查进行性别鉴定,选择女胎进行流产,使得丢弃女婴提前发生。据估计,许多国家已出现出生性别比例失调,男:女已达到110~115:100,中国某些地区已高达120:100。在社会化偏见的影响下,许许多多的女婴被剥夺了生存的权力。出生以后,与男童相比,许多女童又要受社会、家庭的歧视,营养不良、承担繁重的家务和体力劳动、得不到良好的教育等,使身心受到严重的伤害。

我看过这样一篇电视小说,一位少女从孩童起就承担家中的一切劳务,用自己弱小的肩膀支

撑着家，让三个哥哥从山村走到县城、省城，成为大学生、国家干部……。而她自己却依旧在山路上行走，在打工的人潮中奔波。小说虽似在赞扬妹妹，但我的心在流泪，为女性的伟大、可怜、为世道的不平等。

作为一个妇女保健工作者，我越来越感到女童的生殖健康问题和身心健康问题应该得到足够的重视，她们的健康不仅只反映在儿童期，也直接影响到她们成为育龄妇女时期的健康。儿童期的营养不良、低出生体重或感染发生率高；儿童期的佝偻病可致骨盆畸形，影响以后的正常分娩；女童期的生殖道感染也会造成成年后的妇女生殖系统疾病，甚至不孕等。此外，女童幼年期的不良经历也会给她成年的婚姻生活带来阴影。所以，女童期的特殊生殖健康问题应该是女性生殖健康的一个重要部分，也是本书要探讨的第一个问题。

（一）娇嫩的女婴

当年轻的妈妈看着自己爱的结晶——“天使”时，心中充满了欣慰和自豪，她是多么希望自己的女儿健康，多么希望自己的女儿将来也能像自己一样成为“母亲”……。

记得在分娩时，助产士总会抱着刚出生的婴儿给妈妈看看小屁股，并且说：“恭喜您生了个女儿，添了位‘千金’。”母亲会在心中回味，“我生了个女儿，一位公主。为什么是女儿呢？女儿有什么特征呢？

女性的秘密——内外生殖器

胎儿的性别由父亲决定 女性有别于男性，主要取决于生殖器官的不同，而生殖器官的分化是因为其遗传物质——性染

染色体上的性别基因决定的。当母亲的卵细胞与来自父亲的含有 X 染色体的精子受精后,就会成为一个 46,XX 的女性胎儿;而卵细胞与来自父亲的含有 Y 染色体的精子受精后,就会成为一个 46,XY 的男性胎儿。也就是说,胎儿的性别是由父亲的精子里所含有的性染色体决定的。生女儿并非母亲的罪过,这是大自然的选择,是父亲给予的爱。

女性内生殖器

女性内生殖器藏于体内,是女性的秘密所在。它包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。

阴道 阴道为性交器官及月经血排出与胎儿娩出的通道。阴道上端包围子宫颈,下端开口于阴道前庭后部,位于体内主要排出代谢产物的尿道口与肛门之间。阴道粘膜受性激素的影响,有周期性的变化。但在新生儿期,阴道粘膜几乎处于静止状态,阴道分泌物在出生第一周为弱酸性,pH 为 5.7;三周后变成碱性,故在整个静止期 pH 等于 8。新生女婴刚出生后,阴道仍是无菌的。但 12 小时后就会出现一些细菌。由于新生儿阴道粘膜上皮薄、阴道短,很容易创伤性感染。

子宫 子宫为一空腔器官,呈倒梨形位于骨盆中央。子宫腔内覆有粘膜,称子宫内膜。子宫内膜在母体激素的影响下,自胎儿 20 周开始缓慢生长,部分成熟新生儿的子宫内膜大量增殖后转变为分泌期内膜。出生后,分泌停止,子宫内膜萎缩,即可发生少量阴道出血。医学专家用微量检测法发现 25% 女婴有这种出血,其中 2% 肉眼可见。即所谓 Halban 反应。这种出血不仅限于内膜剥脱性出血,而且也因雌激素突然下降后,结合组织营养障碍及血管脆性增加时,毛细血管间质露出,发生一种血细胞渗出性出血。生后第一周,在新生婴儿子宫内膜中呈增殖、分泌、萎缩及脱落的混合现象。而后仅能看到薄的、无增殖、无

分泌活性的子宫内膜层。从青春期到更年期,子宫内膜受卵巢激素的影响,有周期性改变而产生月经。

子宫又可称为孕育胎儿的宫殿。因为性交时,子宫为精子到达输卵管的通道;受孕后,子宫为胚胎着床、胎儿生长发育的场所;分娩时,子宫收缩,使胎儿及其附属物娩出。

胎儿出生时,子宫是一个小的、伸直的器官,长3.5厘米,重3克。粗大的宫颈部分约占子宫长度的1/3。成年子宫重约50克,长约7~8厘米,宽4~5厘米,厚2~3厘米;子宫腔容量约5毫升。子宫两侧与输卵管相通,下部通过子宫颈与阴道相通。

输卵管 输卵管为一对细长而弯曲的管,内侧与子宫角相连,外端游离,而与卵巢接近,全长8~14厘米。输卵管为卵子与精子相遇的场所。

新生儿期输卵管薄呈细丝状,位于腹膜皱壁中。与子宫内膜相反,输卵管内膜对激素反应较小。输卵管的生长——与子宫两样——与整个身长比较,既不快也不慢,而是同样地直至月经初潮。

卵巢 卵巢为一对扁椭圆形的性腺,产生卵子和激素,是维持女性性征和生殖功能的重要内分泌腺体。出生时,卵巢约豆子大,长1厘米,重0.3克。青春期前卵巢表面光滑;青春期开始排卵后,表面逐渐凹凸不平,卵巢长达2~3厘米,重约3.3克。成年女子的卵巢约4×3×1厘米,重5~6克;呈灰白色;绝经后卵巢逐渐萎缩变小、变硬。

女性的生殖功能在胎儿期已奠定了基础,其一生中全部卵细胞都在胎儿期增殖生成,以后不再增添。新生儿出生时可能有10~50万个卵细胞,但99%以上都在开始发育后不久即相继衰萎消亡,称为卵泡闭锁。仅在生育时间内才有数个卵泡完全发育成熟而排出成熟的卵细胞,这些成熟的卵细胞中只有极