

JIANKANG JIAOYU

社区卫生服务

健康教育系列丛书

◆ 主 编 张丽萍
副主编 杨 琳

FUNÜ BAOJIAN XIAOSHOUCE

妇女保健

小 平 册

关爱生命 关爱家庭
普及健康知识
让每个家庭充满健康与欢乐



浙江大学出版社

社区卫生服务健康教育系列丛书

妇女保健小手册

主 编 张丽萍

副主编 杨 琳

主 审 鲍利琴 胡斌春

参编人员(按姓氏笔画为序)

孔杏丽 王东方 吴 瑛 张丽萍

浙江大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇女保健小手册 / 张丽萍主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2005.8

ISBN 7-308-03691-X

I. 妇... II. 张... III. 妇女-妇幼保健-手册
IV. R173-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028971 号

责任编辑 严少洁

封面、版式设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路38号 邮政编码310027)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 4.5

字 数 90千

版 印 次 2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

书 号 ISBN 7-308-03691-X/R·165

定 价 10.00元

《社区卫生服务健康教育丛书》编委会

总 顾 问 李兰娟

顾 问 翁卫军 傅力群 邬丽娜 郭 清
朱钟毅 韩建中 孙建勇 杨国琴

名誉主编 叶 真 陈卫强 余仲民

主 编 傅家康 陈先荣

副 主 编 冯镇湘 王洪蛟 杨 琳 蔡延平
陈雪萍 何玉芳 陈秉初 孟建征
张正浩

编 委(按姓氏笔画为序)

王洪蛟	冯镇湘	吕承红	何玉芳
张正浩	张丽萍	陈先荣	陈秉初
陈雪萍	孟建征	杨 琳	章冬瑛
傅家康	蒋国平	蒋琼萍	蔡延平



总序

杭州市下城区是我省开展社区卫生服务比较早,取得社会成就比较显著的社区之一。2004年获得了浙江省社区卫生服务示范区的光荣称号。取得成绩的原因,首先归结于下城区政府对于社区卫生服务的积极领导和务实工作。在创建“全国社区卫生服务示范区”的工作中,下城区政府及有关职能部门又认真对照创建工作的要求,不断加大创建力度,推出社区卫生服务新举措。其中以下城区区委书记为顾问,下城区卫生局和科技局组织编写的《社区卫生服务健康教育系列丛书》的出版,就是面向社区群众,普及社区卫生服务相关医学卫生知识,推进社区卫生服务健康教育的一大举措。

“丛书”共有十个分册,围绕社区卫生服务的六大功能,编写了约1500个健康问题,近百万字,既有反映国内疾病医疗和保健方面的新知识,也有基层疾病控制方面的成功经验,内容非常丰富。“丛书”为社区卫生服务人员和广大群众

提供了查找医疗卫生保健知识的方便。“丛书”的编写得到地方政府的极大关注和相关职能部门的支持,由有关专家和社区卫生服务第一线的医护卫生人员共同完成编写是其一大特色。全套丛书完稿后又请省内专家作了最后审定。

“丛书”的出版对下城区创建“全国社区卫生服务示范区”,提高社区卫生服务健康教育水平有着非常积极的意义。期待着下城区卫生系统的领导和广大医务卫生工作人员,在区政府的积极领导下,在创建和深化“全国社区卫生服务示范区”的工作中不断总结经验,取得新的、更大的成绩。

李亚娟

2005年6月28日





序

在深入开展保持共产党员先进性教育活动中,欣闻《社区卫生服务健康教育系列丛书》一套十册,经过编著者的辛勤劳动,今已正式出版,谨在此表示热烈的祝贺!

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。杭州市下城区在保持经济快速增长的同时,在建立适应新形势要求的卫生服务体系和医疗保健体系、提高城乡居民的医疗保健水平方面做了一些工作,并得到了中央和省、市领导的肯定与鼓励。2004年底获得了“浙江省社区卫生服务示范区”的光荣称号。在创建“全国社区卫生服务示范区”的工作中,我们也看到,社区群众的科学文化素质还有待提高,自我保健意识亟须加强,社区卫生服务“六位一体”的功能发挥还不够充分,社区的健康教育和健康促进工作还任重道远。积极深化和完善社区卫生服务是我们为民谋利、为民服务的实事之一。《社区卫生服务健康教育系列丛书》的出版

妇女保健小手册

F U N Ü B A O J I A N X I A O S H O U C E

非常及时,将有利于提高人民群众整体的健康水平,
并为争创“全国社区卫生服务示范区”添砖加瓦。

齐晖

2005年6月15日





序

人的健康素质的提高与道德素质、文化素质的提高同样重要,维护健康既是经济发展的主要目的,也是促进经济发展的可靠保障。千百年来,人们一直在为促进健康、延年益寿而努力,同危害健康的各种因素作斗争。近年来,更有人提出了“奔小康,要健康”的口号。我们欣喜地看到,在党和政府的领导下,城市社区卫生服务在预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导和健康教育等工作等六个方面都有了长足的进步,群众的健康素质正不断提高。

但是,我们也应清醒地看到,人们对健康和疾病的认识还存在一些误区或者盲区,部分居民群众当中还不同程度地存在一些不正确的认识和不健康的行为。这就需要我们加强宣传教育,进一步提高广大群众的健康意识和健康知识水平。健康教育正是达到这一目标的有效方法和手段。健康教育是“通过信息传播和行为干预,帮助群众掌握卫生保健知识,树立健康观念,自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程。其目的是消除或减轻影响健康

妇女保健小手册

的因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量”。健康教育任重而道远。为此,我们组织有关专家和服务于社区卫生第一线的医务人员、健康教育人员和卫生行政管理干部,选择了传染病预防、妇女保健、儿童保健、老年保健、慢性病保健、家庭护理、营养、心理、康复与健身和应急救护等十个专题,以问答形式编写了这套《社区卫生服务健康教育系列丛书》,供社区居民、社区工作者、辖区单位工作人员和外来务工人员了解医学保健知识之用,也可作为社区卫生服务人员健康教育的参考资料。

由于编者的学识水平不一,以及健康教育的经验不足,不当之处在所难免,离群众的需求也会有一定距离,欢迎读者和有关专家批评指正。

杭州市下城区科技局为本书的出版提供了经费资助,谨在此表示感谢。让我们在政府各有关部门和社会各界的重视与支持下,以人为本,为进一步营造社区健康环境、提高居民健康素质而共同努力。

傅永强

2005年6月





前言

妇女保健工作是社区卫生服务中的重要组成部分,它根据女性生殖、生理的特点,以预防保健为中心,面向群体、面向基层,针对妇女一生中的不同阶段,运用多学科知识和技术,对妇女进行良好的健康保护和健康促进。

妇女保健小手册是社区卫生服务健康教育系列丛书中的一本。全书共分五个部分:青春期少女保健、育龄妇女保健、孕妇保健、产妇保健、围绝经期及老年妇女保健。本书根据人的生长周期,对女性在各个时期可能遇到的问题作了详细、通俗的解答,并在营养、活动与休息、计划生育、疾病的预防等方面进行了具体指导。

全书以问题的形式导入,方便读者查阅与理解,目的是向妇女和每个家庭普及有关保健知识。我们希望本书能成为真正方便、实用的手册,对社区每个家庭、特别是女性朋友有所帮助,并对广大妇女保健工作者有所启迪。

编者

2004年10月

前言



第一部分 青春期少女保健

1. 女性生殖系统包括哪些/1
2. 月经是怎样形成的/2
3. 为什么常会发生月经失调/3
4. 女孩子痛经怎么办/4
5. 为什么月经期不可以盆浴、游泳/4
6. 月经期可以运动吗/5
7. 月经期在饮食上应注意什么/6
8. 脸上为什么会长“痘”/7
9. 洗脸时应注意什么/8
10. 少女需要穿戴文胸吗/9
11. 怎样才会有健美的身材/9
12. 个子不高该怎么办/10
13. 女性怎么会怀孕的/11
14. 少女怀孕了该怎么办/12
15. 什么是黄体破裂/13

第二部分 育龄妇女保健

16. 近亲为什么不能结婚/14
17. 婚前健康检查有必要吗/15
18. 婚前健康检查的内容主要有哪些/16

19. 性卫生包括哪些方面/17
20. 社区计划生育指导站的工作内容有哪些/18
21. 新婚夫妇可以选择什么避孕方法/19
22. 什么时候怀孕比较好/20
23. 怀孕前应作哪些准备/21
24. 什么是基础体温/22
25. 不孕都是因为女方有问题吗/23
26. 什么是试管婴儿/24
27. 什么情况下可以放环/25
28. 放环后应注意哪些问题/25
29. 服避孕药期间发生出血怎么办/26
30. 服避孕药为什么会出现停经现象/27
31. 避孕套滑脱或破裂怎么办/28
32. 安全期避孕可靠吗/29
33. 采取避孕措施的女性若想怀孕该怎么办/30
34. 什么是药物流产/30
35. 药物流产对身体无影响的说法对吗/31
36. 绝育手术对身体有影响吗/32
37. 月经期可以吃滋补品吗/33
38. 月经推迟了怎么办/34
39. 月经量多是什么原因/35
40. 月经中期阴道流血需要治疗吗/36
41. 月经期可以性交吗/37
42. 育龄妇女痛经是什么原因/37
43. 什么是卵巢功能早衰/38





- 44. 怎样预防妇科炎症/39
- 45. 什么样的白带是正常的/40
- 46. 为什么会有外阴瘙痒/41
- 47. 每天清洗外阴需要用消毒液吗/42
- 48. 白带多时自己阴道塞药可以吗/43
- 49. 出现血性白带是患肿瘤了吗/44
- 50. 阴道炎为什么会反复发生/45
- 51. 什么是宫颈糜烂/45
- 52. 下腹疼痛是什么原因/46
- 53. 怎样知道是否患了子宫肌瘤/47

第三部分 孕妇保健

- 54. 怎样知道自己可能怀孕了/48
- 55. 尿检提示怀孕后还要做妇科检查吗/49
- 56. 围生期保健程序是怎样的/49
- 57. 早孕建卡时医生会问哪些问题/51
- 58. 怎样推算预产期/52
- 59. 早孕建卡需做哪些检查/53
- 60. 每次产前检查的内容有哪些/53
- 61. 高龄初产者很危险吗/54
- 62. 血型不合是怎么回事/55
- 63. 生男生女由谁决定/55
- 64. 先天性疾病和遗传性疾病有什么不同/56
- 65. 怀孕期间可以做B超检查吗/57
- 66. 不在预产期这一天分娩正常吗/57

- 67. 为什么要测体重/58
- 68. 血压升高有危险吗/59
- 69. 骨盆径线小只能剖宫产吗/60
- 70. 孕妇贫血对自己、对胎儿有什么影响/60
- 71. 预防贫血的方法有哪些/61
- 72. 孕妇是不是吃得越多越好/62
- 73. 孕妇感染乙型肝炎病毒会传染给胎儿吗/63
- 74. 职业女性怀孕时应怎样保护身体/63
- 75. 腹中胎儿是怎样长大的/65
- 76. 怎样进行胎教/66
- 77. 哪些原因可引起流产/67
- 78. 出现先兆流产怎么办/67
- 79. 停经后阴道流血就是先兆流产吗/68
- 80. 减轻早孕反应的方法有哪些/69
- 81. 怎样预防便秘/70
- 82. 孕期下腹疼痛是什么原因/71
- 83. 怀孕期间可以性交吗/72
- 84. 怎样预防早产发生/72
- 85. 腿脚浮肿需要看医生吗/73
- 86. 孕妇腰背疼痛怎样预防/74
- 87. 在家怎样纠正胎位/75
- 88. 孕妇可以驾车或骑自行车吗/76
- 89. 孕妇可以作哪些运动/77
- 90. 怀孕期间怎样打扮自己/77
- 91. 应准备哪些婴儿用品/78





- 92. 针对分娩应作哪些准备/79
- 93. 什么时候去医院待产比较合适/80

第四部分 产妇保健

- 94. 阵痛开始后需要卧床吗/82
- 95. 破水了该怎么办/82
- 96. 分娩时如何“加油”/83
- 97. 剖宫产比阴道分娩好吗/84
- 98. 分娩时为什么要做会阴切开术/85
- 99. 为什么会发生难产/86
- 100. 分娩后什么时候可以下床走动/86
- 101. 产后为什么还会发生腹痛/87
- 102. 产后什么时候恢复月经/88
- 103. 哺乳可以避孕吗/89
- 104. 产后多长时间恢复性生活/89
- 105. 恶露一直呈血性怎么办/90
- 106. 怎样预防产后排尿困难/91
- 107. 会阴护理的正确方法是怎样的/92
- 108. 月子里的产妇可以洗澡吗/92
- 109. 产妇可以看电视吗/93
- 110. 初乳可以吃吗/94
- 111. 什么是按需哺乳/94
- 112. 哺乳的姿势有哪些/95
- 113. 怎样才算母乳喂养有效/96
- 114. 影响乳汁分泌的因素有哪些/97

- 115. 乳头受伤怎么办/97
- 116. 怎样预防乳汁淤积/98
- 117. 发热时可以哺乳吗/99
- 118. 母乳不足怎么办/100
- 119. 工作后怎样坚持母乳喂养/101
- 120. 月子里产妇应该吃什么/102
- 121. 产妇吃多少红糖较为适宜/103
- 122. 产妇可以吃桂圆吗/103
- 123. 产褥体操怎么做/104
- 124. 产后用腹带可以帮助腹部恢复吗/105
- 125. 怎样防止新生儿吐奶/106
- 126. 如何预防红臀/107
- 127. 怎样给婴儿换尿布及穿衣服/107
- 128. 怎样给婴儿洗澡/108
- 129. 新生儿皮肤发黄要送医院吗/108
- 130. 新生儿体重怎么下降了/109
- 131. 新生儿脐部潮湿怎么办/110

第五部分 围绝经期与老年妇女保健

- 132. 什么是围绝经期/111
- 133. 出现一阵阵的潮热怎么办/112
- 134. 脾气急躁怎么办/113
- 135. 月经紊乱需要看医生吗/113
- 136. 为什么需要补钙/114
- 137. 绝经后宫内节育器不取出可以吗/115

