

中国儿童素质早教工程
专家科学育儿系列

亲亲我的小宝贝

妈咪常见 健康问题自助

Self-help of
healthcare for mothers

欧阳鹏程 ◆

- 
- **安全避孕**选择、轻松面对**流产**
 - 监测**生殖健康**的“晴雨表”：**白带、瘙痒、月经**
 - 防治妇产科常见病痛：**子宫肌瘤、宫颈糜烂**
 - 现代妈咪常见**7大健康**问题：亚健康、乳腺增生、隐性更年期



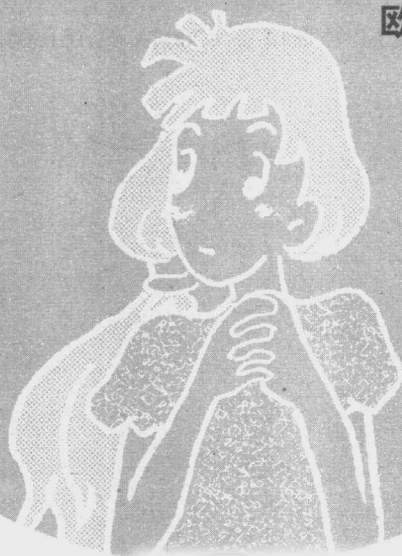
第二军医大学出版社

亲亲我的小宝贝

妈咪健康完全呵护

妈咪常见健康问题自助

欧阳鹏程 主编



生活中有了小宝贝，家务活一下子激增起来，每天还得应对外面的工作。现代妈咪终日忙里忙外，身体难免会出现不适。可是，妈咪们总是关注着小宝贝和家人的健康，常常是最后一个想到自己。

生活中多关爱一下自己吧，自己帮助自己的健康，这样才能保持健康。要知道，妈咪健康了，小宝贝和家人才能更健康！

图书在版编目 (CIP) 数据

妈咪常见健康问题自助 / 欧阳鹏程主编. —上海:
第二军医大学出版社, 2005.1

(亲亲我的小宝贝)

ISBN 7-81060-487-2

I. 妈... II. 欧... III. 女性 — 妇幼保健

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 101008 号

中国儿童素质早教工程·亲亲我的小宝贝

妈咪常见健康问题自助

主 编: 欧阳鹏程

责任编辑: 单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

山东省莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9 字数: 170 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-487-2/R·339

定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

儿童永远是

人类发展的明天和希望

愿全社会都来

关注伟大的育儿工程！

刘湘云

1000.4

原上海医科大学附属儿科医院院长
中华医学会儿科学会副主任委员

刘湘云

妇儿专家编写指导委员会

**刘湘云**

1945年毕业于国立上海医学院，历任上海医科大学儿科主任医师兼教授、博士生导师、上海医科大学儿科医院院长、儿科研究所所长、中华医学会儿科学会副主任委员、中华儿科杂志副总编辑、上海营养学会副理事长，曾兼任联合国世界卫生组织总部妇幼保健专家委员会专家及上海市妇女联合会副主任。从事儿科工作半个多世纪，成绩非常卓越，专长儿童生长发育、营养、早期教育、社区医保等。曾3次获卫生部及上海市科技进步奖，在国内外发表论文七十余篇，主编《儿童保健学》等专著9部，曾获全国“三八”红旗手、中国福利会妇幼工作“樟树奖”、全国优生优育杰出贡献奖、中国内藤育儿国际奖等奖项。

**吴光驰**

首都儿科研究所营养研究室研究员、中国优生科学协会理事、中国优生科学协会儿童营养专业委员会委员、中华儿科杂志编辑委员会委员。长期从事儿科临床保健及儿童营养研究，特别在母乳喂养，佝偻病防治，维生素A、D及钙营养，儿童高血压，儿童肥胖病防治等领域进行了深入的研究。发表科研论文五十余篇，参与撰写科技著作1部，科普著作7部。曾获北京市科技进步奖、北京市卫生局科技成果奖及中国预防医学科学院科技进步奖。

**邓静云**

1962年毕业于山东医科大学医疗系，近四十年一直从事儿科临床及保健工作。现任南京医科大学第二临床医学院及儿童保健研究所主任医师兼教授，兼任中华预防医学会儿童保健专业学会常委、江苏省优生优育协会副秘书长、江苏省营养学会理事会理事。承担多项国家级及省级重要儿童保健项目的研究，主编和参加编写数十部专业及科普著作。

**仇凤琴**

1968年毕业于北京第二医科大学（现首都医科大学）医疗系，多年来一直从事儿内科临床工作及儿童心理保健工作。曾任广州市妇婴医院儿科主任、主任医师及中山医科大学妇幼系兼职副教授，现于广州市妇婴医院担任儿科主任医师职务。担任广州市卫生局科技评审专家库成员、广东省心理卫生协会第三届理事、《广东医学》杂志特约审稿专家、《妈咪宝贝》杂志特约专家顾问、全国佝偻病防治科研协作组专家委员会成员及广东省优生优育协会专家组成员。撰写多篇专业论文，参加多部儿童科普著作的编写。

**王素梅**

1977年毕业于上海医科大学医学系，现为北京中医药大学东方医院儿科主任，儿科主任医师兼教授、硕士生导师。二十余年来一直从事中西医结合儿科医疗、教学及科研等工作，在中西医结合治疗儿科疾病方面积累了丰富的经验。参加国家“七五”攻关课题的临床研究，荣获国家科技进步奖。担任全国高等中医教育学会常务理事、中华医学会中西医结合会会员等职务，曾在国家级专业刊物发表论文二十余篇，担任两部儿科专著副主编。



赵惠君

上海第二医科大学儿科副教授、主任医师，现任上海附属新华医院、上海儿童医学中心副院长。主要从事小儿内科医疗及教学工作，曾赴法国研修小儿血液专业，擅长于小儿血液病、肿瘤的诊断和治疗。在国内外专业期刊上发表多篇论文，主编及参加编写《小儿家庭养育大全》等多部专业及科普著作。



石效平

中日友好医院儿科主任医师、儿科教授、医学硕士。从事儿科临床及教学工作二十余年，擅长中西医结合诊治小儿哮喘、厌食、腹泻、遗尿等各种常见病。多年从事小儿再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜等血液系统疾病的研究，发表多篇学术论文。近年主编《中西医临床儿科学》、《儿科医师查房必备》等多部儿科学术专著，发表《小儿发热防治220问》等科普读物，并在多家报刊发表科普文章。应中国中央电视台《健康之路》节目组之邀，作过小儿过敏性紫癜、血小板减少性紫癜、小儿脑瘫等疾病专题讲座。



金哲

妇产科主任医师，硕士生导师。现任北京中医药大学东方医院妇科主任、教研室主任及北京市中西医结合学会妇产科专业委员会副主任委员、北京市中医药学会妇产科专业委员会委员。从事妇科工作26年，始终工作在临床、教学、科研第一线。承担国家中医药管理局科研基金课题、教育部高等学校骨干教师资助科研课题及北京中医药大学科研基金等课题。曾获北京中医药大学科技进步二等奖，已发表专业文章十余篇。



范玲

1983年毕业于首都医科大学，现任妇产科主任医师、副教授、北京妇产医院产科副主任，并担任中华医学会妇产科专业委员会中青年委员。主要研究妊娠期糖尿病、胎儿宫内发育不良、产前出血等并发症的诊断及治疗，擅长危重症急救及合并症的处理。曾发表论文十余篇，并承担北京市青年科干局资助项目“钙离子拮抗剂对早产的防治作用”的研究。近年来，在产时服务新模式及孕产妇心理状态的评估与干预中成绩显著。



秦炯

儿科博士。毕业于北京医科大学，现任北京大学第一医院儿科主任、儿科教授、儿科主任医师，同时兼任中华儿科学会中青年委员、全国小儿神经学组秘书，以及中国实用儿科杂志、北京大学学报医学版等多家学术刊物编委等职务。对小儿发育异常、癫痫、脑性瘫痪、智力低下等疾病的早期诊断与干预问题颇有建树。曾赴日本国立神经科学研究所任客座研究员，在国家级专业刊物上发表论文五十余篇。

献给亲爱的读者——

每一位妈咪都会走过孕育生命的历程，分娩后还要居家休养生息。尽管妈咪们内心对新生小宝贝充满新荷迎露般的激情，感到那么地喜悦，但时常摆脱不了很多烦恼……

小宝贝固然可爱无比，给生活星空带来那么多灿烂星光，可照料他们的事真是千头万绪，洗澡、换尿布、喂奶、哄睡觉、穿衣服……让妈咪一头雾水！

小宝贝的身心还很稚嫩，很容易被各种疾病侵扰，遭受病痛折磨甚至危及生命，影响生长发育……

小宝贝的生长发育正常不正常？总是让很多妈咪感到疑惑，可有时真的出了问题，妈咪却不一定能及早发现……

小宝贝长得那么快，想把他们喂得健康又聪明，可不该给的吃的喂了很多，真正需要的营养妈咪却不知道……

多少疑问，多少麻烦，多少忧虑，多少难题，经常围绕并伴随着你。看来，想做一个轻松快乐的妈咪不那么容易，想让小宝贝长得更健康也没那么简单。

当你遭遇困惑时，当你感到迷茫时，当你不知所措时，当你和小宝贝被病痛袭扰时，请你打开本套育儿系列丛书，国内10位知名妇儿专家将会倾情给你十分细致和具体的指导和帮助！

想怀一个小宝贝时，专家们会指导你，怎样在孕前3~6个月就做好一切优生准备，怎样顺利走过怀胎十月的生命历程，怎样轻松渡过分娩关，怎样无忧居家休养生息。

养育小宝贝的生活中专家们会教你，如何及早发现孩子在发育上有异样，如何防治总来袭扰小宝贝的常见病痛，如何把小宝贝喂得结实又聪明，避免发生各种营养问题。

有了本套丛书的伴随，会使你成功孕育出一个健康小宝贝，会使你在分娩后身体尽快康复，会使你的小宝贝在成长的每一天得到体贴入微的关怀和照料，会使你成为小宝贝平安长大的保护神！

值此图书出版之时，编者衷心地感谢武淑兰女士、赵晓潺女士、司琴女士、李全珍女士、席雪女士、郑皖华女士、刘萍女士、赵小华女士、谢若兰女士、高一炫先生、刘卫先生、姜玉武先生等人，在本套丛书编写过程中所给予的资料方面的支持。

编 者

2004年12月

生殖健康自助

生殖健康自助一 妈咪，你会清洁阴部吗

- 2 生活实例 1
- 2 生活实例 2
- 3 正确清洗阴部的方法

生殖健康自助二 赶走私密处瘙痒

- 5 生活实例
- 5 医生解说
- 6 赶走外阴瘙痒 5 大自助策略

生殖健康自助三 白带——女性健康“晴雨表”

- 8 晴朗天气显示
- 9 阴雨天气显示

生殖健康自助四 当你面对流产时

- 11 确定适宜自己的医院和医生
- 11 了解常用的流产方法
- 12 人工流产前应该做好的准备
- 13 流产后居家养息方略

生殖健康自助五 与下一次人工流产“Bye Bye！”

- 15 生活实例 1
- 15 生活实例 2
- 16 屡做人工流产术 6 大害处

2 目 录

生殖健康自助六 安全避孕宝典

- 18 常用避孕方法展示台
- 20 紧急令——出现以下情况请立刻去医院
- 20 把保护生殖健康的主动权掌握在自己手中——使用女用避孕套

生殖健康自助七 呵护月月拜访你的“好朋友”——月事

- 21 月经的形成及周期
- 21 月经持续的时间及经血量
- 22 月经期的身体反应
- 22 月经中的特殊情况——排卵期出血
- 22 月经期自我呵护 7 大招

生殖健康自助八 从经期紧张情绪中逃出

- 25 生活实例
- 25 医生解说
- 26 10 个逃离术
- 27 国际研究新动态——补充钙质可减少经期紧张征

28

【妈咪健康新风向】 我为什么总怀不上小宝贝——不孕新说

- 29 新说一 患上沙眼而引起的不孕
- 29 生活实例
- 29 真相揭秘
- 30 居家自助 3 大应对之举
- 31 新说二 长期便秘也可导致不孕
- 31 生活实例
- 31 真相揭秘
- 32 居家自助 2 大应对之举

妇产科常见病痛自助

自助一 摆脱子宫脱垂之烦扰

- 34 生活实例
- 34 医生解说
- 35 摆脱子宫脱垂自助良策

自助二 禁止“非法移民”——子宫内膜异位症

- 36 生活实例 1
- 36 生活实例 2
- 37 医生解说
- 38 防止内膜“非法移民”自助举措

自助三 与子宫肌瘤直面交锋

- 40 生活实例 1
- 40 生活实例 2
- 40 医生解说
- 43 与子宫肌瘤直面交锋策略
- 44 相关链接

自助四 解读宫颈糜烂

- 45 关键词导读：宫颈糜烂
- 45 真相揭秘
- 46 痛苦描述
- 46 解读 7 大常见问题
- 49 6 大常见病案治疗建议
- 53 相关链接

自助五 远离子宫破裂危情

- 54 生活实例
- 54 医生解说
- 55 避开危情 7 大举措

- 58 铜的2大健康功能
- 58 缺铜对人体健康的损害
- 59 补铜4大途径
- 60 铜也是引起女性不育的“天敌”
- 61 “少白头”与体内缺铜相关

自助六 警惕宫外孕

- 62 生活实例
- 62 医生解说
- 64 防护宫外孕3大良策

自助七 躲过子宫穿孔之险情

- 66 生活实例
- 66 医生解说
- 68 躲过险情4大对策

自助八 拒绝白色念珠菌

- 69 生活实例
- 69 医生解说
- 70 8大居家自助术
- 71 孕妈咪患病自助术

自助九 驱走阴道滴虫

- 72 生活实例
- 72 医生解说
- 73 6大居家自助术
- 74 孕妈咪患病自助术

自助十 远离贫血

- 75 妈咪易患贫血 5 大真相
- 76 铁在血液中扮演的角色
- 76 远离贫血 8 个忠告

78

【妈咪健康新风向】当心！乳腺癌和宫颈癌逼近红颜女性

- 79 乳腺癌
- 79 生活实例 1
- 79 生活实例 2
- 79 现今乳腺癌在我国女性中的发病情况
- 80 真相揭秘
- 81 远离“红颜杀手”之良策
- 82 居家自我检查乳房法
- 83 宫颈癌
- 83 生活实例 1
- 83 生活实例 2
- 83 现今子宫颈癌在我国女性中的发病情况
- 84 真相揭秘
- 85 远离“红颜杀手”之良策

现代妈咪 7 大健康问题

第一大健康问题 亚健康

- 87 生活实例
- 87 医学专家解说亚健康
- 88 18 个健康处方
- 90 亚健康自我测试

第二大健康问题——便秘

- 92 生活实例

6 目 录

- 92 现代女性便秘真相揭秘
- 93 便秘之 4 大痛苦
- 94 4 大解秘良策
- 95 解秘小食谱
- 95 纠正便秘体操
- 96 关于服用泻药

第三大健康问题——乳腺增生

- 97 生活实例 1
- 97 医生解说
- 98 生活实例 2
- 98 医生解说
- 99 生活实例 3
- 99 医生解说
- 100 生活实例 4
- 100 医生解说
- 100 生活实例 5
- 101 医生解说
- 101 防治乳腺增生 8 大处方
- 103 相关小资讯

第四大健康问题——“多事之秋”提前到来

- 104 生活实例
- 104 国内外新动态——育龄女性更年期提前了
- 105 育龄女性因何提早步入“多事之秋”？
- 105 预防隐性更年期之 4 大方略

第五大健康问题——颈椎痛

- 109 颈椎疼痛真相揭秘
- 110 更易侵扰现代女性的 4 大因由
- 111 疲劳是引起颈椎损伤的大敌
- 111 颈椎病自我判断 Tips

- 111 远离颈椎痛 10 个自助术

第六大健康问题——偏头痛

- 114 生活实例
- 114 医生解说偏头痛
- 115 10 大抗击令
- 117 国际研究新动态

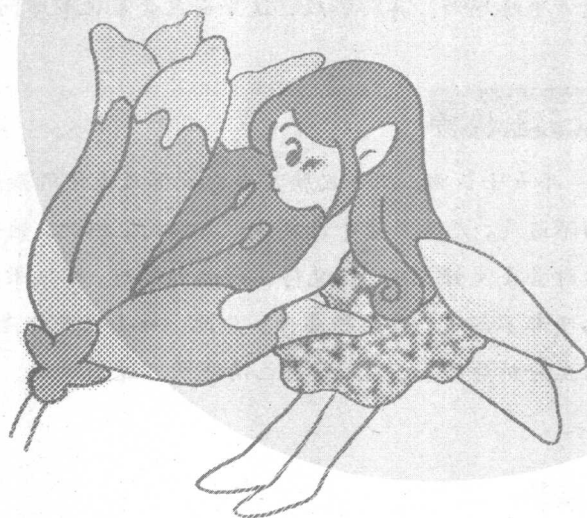
第七大健康问题——慢性疲劳

- 118 生活实例
- 118 医生解说慢性疲劳
- 120 15 个抗击令

123

【妈咪健康新风向】警惕健康“扒手”——骨质疏松

- 124 关键词导读：骨质疏松
- 124 年轻女性骨质疏松真相
- 125 骨质疏松就像一个健康“扒手”
- 125 最新观念——预防骨质疏松应从儿时开始
- 126 防止骨质疏松 2 大处方
- 128 相关小资讯



第一篇 生殖健康自助

生殖健康是20世纪90年代国际上提出的一个健康新理念。虽然生殖是女性和男性共同的要求，然而与女性的关系更密切，尤其是育龄妈咪。她们承担着繁衍后代的重任，在怀孕和分娩时要面临很多危险，同时还要承受着大多数的避孕手段以及避孕失败后的流产风险，加之生理上比男性脆弱，她们更易发生生殖器官疾病。因此，妈咪的生殖健康一定要悉心呵护。

生殖健康自助一

妈咪，你会清洁阴部吗

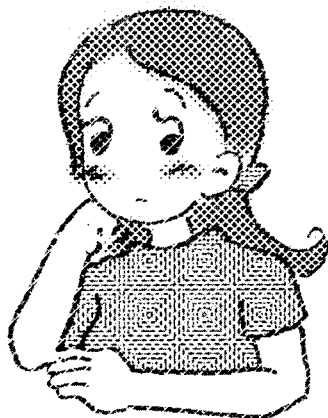
面对这样的提问，很多妈咪会不假思索地作出回答，这还用问，不就是洗得越干净越好吗？其实不然，这里面包含着很多学问，不然反倒给健康带来麻烦。

生活实例 1

丰女士认为，阴部皮肤常会存留下尿或便的残液，又整日紧紧地包在衣物里面不透气，尤其是穿牛仔裤或紧身裤时。因此，她每天都要清洗一次阴部，天气热时甚至洗好几次，她觉得洗得越勤越好。可结果并不是像她所想的那样，她总感觉阴部不舒服，甚至很瘙痒。为此，她去医院检查，可并没有感染真菌和滴虫。医生分析后才知，竟然是自己清洗阴部过多所致。

医生点评：

阴部固然需要经常清洗，但并不是洗得越勤越好。过度清洁只会使阴部皮肤表面上的保护膜被破坏，从而变得干燥不适，乃至瘙痒。



生活实例 2

杨女士总觉得白带是不干净之物。每次清洗阴部时，都在手指上裹上她认为“非常干净”的湿巾，伸入阴道里清洗阴道。然而，白带不但没有清洗干净，反倒越来越多。这使她感到很恐慌，以为自己患了什么妇科病，赶快去医院看医生。医生诊查后告诉她，这是她清洗阴部的方法不正确所致。

医生点评：

白带是阴道上皮细胞分泌的黏液状物质，犹如白色半透明的鸡蛋清，无味、无刺激，正常的白带还是女性生殖系统的健康信号之一，绝不是不干净之物。如果经常用手指裹湿巾清洗阴道，可能会带入致病菌。阴道是个闭合体腔，里面有多种厌氧寄生菌，它们

是一群正常共生的细菌，如乳酸杆菌、葡萄球菌、大肠杆菌等。在正常情况下，乳酸杆菌占绝对优势，分解阴道上皮细胞中的糖原，产生乳酸，维持阴道内的酸性环境。一旦乳酸杆菌减少或酸性环境改变时，阴道内的生态环境便会失去平衡。由此，改变了阴道正常菌群的分布，使某些寄生菌乘机大量繁殖，引起阴道发炎，使白带增多。过多的白带流到阴道外，刺激阴部皮肤发生瘙痒，成为非特异性阴道炎，常见的是真菌性阴道炎。

正确清洗阴部的方法

正常情况下

每天清洗1次即可，最好采用淋浴，清洗时用温水，如果无淋浴条件，可用盆替代，但要专盆专用。清洗时先洗净双手，然后由前向后，先清洗外阴，再洗大、小阴唇，最后清洗肛门周围及肛门，不要进行阴道内的清洗。

可使用能够去污灭菌的保健性洁阴用品，但最好用清水清洗。

特殊情况下

◎ 月事来临时

勤换卫生巾，每天用温热水清洗2次外阴。如果没有淋浴条件，盆洗时要做到“一人一盆一巾一汤”。不要洗冷水浴，阴部与脚部要注意分开洗。由于子宫内膜在月经期有无数个小伤口，子宫颈口也张开着，最好不要坐浴。

◎ 怀孕时

由于怀孕使白带增多，所以很容易感染病菌。每天用温水清洗1次，不可次数过多。清洗时准备专用浴巾，盆浴时一定要有专盆。同时，天天更换内裤，洗净后日光下晾晒。提醒一点，不要随意清洗阴道，有异样白带（量多且有臭味）、阴部瘙痒症状时，不要随意购买阴部清洗液，应尽早就医。

◎ 分娩后

如果是夏天从产后3天开始，若是冬季应在产后1周。每天洗1次或比正常次数略少一些，最好用温热水淋浴，还可用一些1:5000的PP粉液，但PP粉不可用得太多。提醒一点，千万不可坐浴。一旦恶露量大且有臭味，应及早就医。