

美容瘦身 产后形体恢复

# 现代女性 保健全书

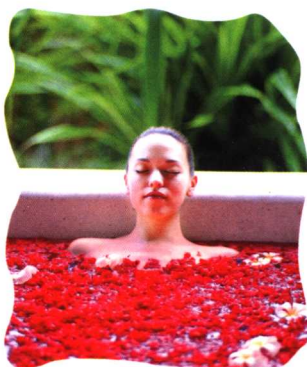
常见妇科病的防治

新婚夫妇避孕方法的选择

夫妻关系的类型和婚姻调适

刘莹 邵立红 宋保法 主编

特别  
推荐



女性生理特征

青春期的心理特征

女性围绝经期保健

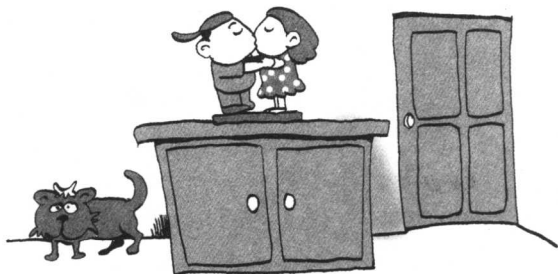
女性孕产期保健

女性劳动保护知识

青岛出版社

# 现代女性保健全书

刘莹 邵立红 宋保法 主编



青岛出版社

鲁新登字 08 号

图书在版编目 ( CIP ) 数据

现代女性保健全书 / 刘莹, 邵立红, 宋保法主编. — 4 版, — 青岛:  
青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-0609-7

- I. 现...
- II. 刘...
- III. ① 妇女 — 妇幼保健 — 问答  
② 妇女 — 妇幼卫生 — 问答
- IV. R173 — 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 080052 号

书 名 现代女性保健全书  
主 编 刘 莹 邵立红 宋保法  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)  
邮购电话 (0532)5814750 5814611 ~ 8664  
责任编辑 张化新 尹红侠  
封面设计 姜尚源  
插 图 单 伟 司海英  
设计制作 曾庆茂  
电脑制版 青岛艺鑫制版有限公司  
印 刷 青岛星球印刷有限公司  
出版日期 2005 年 1 月第 4 版, 2005 年 1 月第 4 次印刷  
开 本 32 开 (890 × 1240 毫米)  
印 张 19  
字 数 500 千字  
定 价 25.00 元

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回承印公司调换。

地址: 胶南市珠山路 120 号 电话: 0532 - 8183519 邮编: 266400)

## 《现代女性保健全书》编委会

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 刘 莹 | 邵立红 | 宋保法 |     |
| 副主编 | 肖 丽 | 张淑萍 | 吴 虹 | 刘瑞新 |
| 编 委 | 崔炳华 | 崔风华 | 李安海 | 王 静 |
|     | 王雪倩 | 刘富珍 | 张桂芳 | 傅晓云 |
|     | 杨 宁 | 王 婕 |     |     |

# 前 言

在人类社会的发展过程中,女性担负着孕育、繁衍后代的艰巨任务。而现代女性还要承担着繁重的社会工作,是社会发展的不可缺少的力量。

由于具有与男性不同的解剖结构和生理特性,女性一生中经历月经初潮、婚恋、生产期直至围绝经期和老年期,每个时期的卫生与保健有其特殊性,有鉴于此,我们编写了这本《现代女性保健全书》。

本书面向现代女性,本着推广普及女性生殖健康科普知识、提高现代女性自我保健能力的目的,从女性生殖生理基础、女性卫生保健与健美、女性恋爱与婚姻、女性孕产期保健、家庭计划与计划生育、不孕不育、优生优育、女性劳动保健、常见妇科病及防治、女性围绝经期保健等10个方面,做了深入浅出、简明扼要的阐述,科学、实用,是现代女性家庭的良师益友,也是基层妇女保健和计划生育工作者的参考书。

愿本书能使广大女性朋友学会卫生保健和生殖保健的基本医学知识,解除生活中的疑问和烦恼,排除生理和心理不适,达到身心健康的目的,做一个真真正正的现代女性。

由于我们水平有限,书中可能有不当之处,敬请读者指正。

编 者

2004年9月

## 目 录

## 第一部分 女性生殖生理基础

|            |    |
|------------|----|
| 女性的生殖器官    | 2  |
| 女性的外生殖器    | 3  |
| 处女膜的特殊性    | 5  |
| 前庭大腺的功能    | 6  |
| 女性的内生殖器官   | 6  |
| 阴道的生理功能    | 7  |
| 阴道分泌物与白带   | 8  |
| 子宫的生理功能    | 9  |
| 宫颈黏液的生理功能  | 10 |
| 卵巢的生理功能    | 10 |
| 输卵管的生理功能   | 10 |
| 月经的产生      | 11 |
| 月经初潮及其特征   | 12 |
| 排卵日期的确定    | 13 |
| 女性的生育期及排卵次 | 14 |
| 女性乳房的结构与功能 | 15 |
| 女性乳房的发育过程  | 15 |
| 女性的第一性征    | 16 |
| 女性的第二性征    | 17 |

## 女性一生的生理周期

|              |    |
|--------------|----|
| 及其特征         | 17 |
| 女性的基本生理特点    | 18 |
| 女性尿道与男性尿道的区别 | 19 |

## 第二部分

## 女性卫生保健与健美

|            |    |
|------------|----|
| 人体健康的标准    | 21 |
| 女性青春期的生理变化 | 22 |
| 青春期少女的心理特征 | 23 |
| 青春期自我保健法   | 24 |
| 青春期的心理卫生保健 | 25 |
| 青春期的体育锻炼   | 26 |
| 青春期的性教育    | 27 |
| 青春期的皮肤保健   | 28 |
| 青春期毛发的保护   | 29 |
| 青春期健美体型的保持 | 30 |
| 青春期大脑的保护   | 31 |
| 育龄女性非孕期的   |    |

|            |    |            |    |
|------------|----|------------|----|
| 生理特点       | 33 | 伏案工作时乳房的保健 | 57 |
| 育龄女性非孕期的   |    | 青春期女性胸部    |    |
| 心理调节       | 33 | 锻炼方法       | 58 |
| 育龄女性非孕期的   |    | 束胸的害处      | 59 |
| 保健内容       | 36 | 乳头凹陷及治疗方法  | 59 |
| 育龄女性与营养素   | 38 | 胸罩何时戴才好    | 60 |
| 女性应正确认识月经  | 40 | 两侧乳房不对称的原因 | 61 |
| 月经量正常与否的鉴别 |    | 乳房过小与哺乳    | 62 |
| 方法         | 41 | 腹部健美法      | 62 |
| 月经初潮与身高    | 42 | 臀部健美法      | 64 |
| 经前紧张综合症的   |    | 日常生活中的健美运动 | 66 |
| 自我治疗       | 43 | 体育锻炼有益身心健康 | 66 |
| 痛经及处理方法    | 44 | “青春痘”及其治疗  | 67 |
| 经期乳房胀痛及    |    | 心理按摩的有效方法  | 68 |
| 处理方法       | 46 | 保持女性优雅的风度  | 69 |
| 月经期的体育锻炼   | 46 | 苗条与吃的学问    | 70 |
| 月经期的生理卫生   | 47 | 纤弱女性如何健美   | 71 |
| 经期应避免游泳和盆浴 | 49 | 女性肥胖的心理因素  | 72 |
| 卫生巾的选择与使用  | 49 | 过度肥胖有害健康   | 73 |
| 女性外阴的清洁与保护 | 50 | 减肥莫减维生素    | 74 |
| 白带的观察      | 51 | 少女不宜盲目减肥   | 75 |
| 不安全的阴道冲洗   | 52 | 减肥与早餐      | 75 |
| 夏天谨防外阴感染   | 53 | 过分节食会影响智力  | 76 |
| 选择内裤有学问    | 54 | 运动减肥的选择    | 77 |
| 青春期女性乳房的保健 | 55 | 药物减肥的种类    | 77 |
| 乳房自我检测法    | 56 | 脂肪抽吸术的适应证  | 78 |

## 目 录

|            |     |              |     |
|------------|-----|--------------|-----|
| 洗脸与美容      | 80  | 葡萄酒与健康       | 106 |
| 家庭中的自我美容   | 81  | 蔬菜水果中的营养     | 106 |
| 日常生活中的美容诀窍 | 82  |              |     |
| 面部皮肤护理方法   | 84  | 第三部分 女性恋爱与婚姻 |     |
| 冬季皮肤护理方法   | 85  | 正确看待少女的性幻想   | 109 |
| 夏季皮肤护理方法   | 86  | 少女应怎样与异性交往   | 110 |
| 手部皮肤护理方法   | 87  | 少女初恋的特征      | 110 |
| 护肤水的使用     | 88  | 怎样对待恋爱中的性接触  | 111 |
| 常见的美容食品    | 89  | 正确看待少女手淫     | 112 |
| 膳食营养素的均衡   | 91  | 少女如何预防失身     | 112 |
| 口红与时装的搭配   | 91  | 择偶标准面面观      | 113 |
| 女性化妆的“六宜”  | 92  | 爱情的发展阶段      | 114 |
| 日妆宜淡不宜浓    | 93  | 爱情成熟的要素      | 115 |
| 戴眼镜女性的化妆方法 | 94  | 怎样判断双方是否相爱   | 116 |
| 根据脸型选择发型   | 95  | 怎样对待恋人的异性    |     |
| 去头屑的技巧     | 96  | 朋友           | 116 |
| 特殊体型着装技巧   | 96  | 怎样应付多人追求     | 117 |
| 使用香水的学问    | 97  | 怎样做个成功的爱人    | 118 |
| 科学的饮茶方法    | 98  | 与恋爱朋友分手时     |     |
| 女性何时不宜饮茶   | 99  | 应注意的问题       | 119 |
| 饮茶与夏季防暑    | 101 | 正确对待失恋       | 120 |
| 牛奶的保健功能    | 101 | 偷吃禁果的代价      | 120 |
| 饮用牛奶的“四不宜” | 102 | 少女多次人工流产的    |     |
| 科学的饮水方法    | 103 | 后果           | 121 |
| 注意盐分的摄入    | 105 | 我国法定的结婚条件    | 123 |
| 凉白开与健康     | 105 | 女性婚前保健的特点    | 124 |

|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 婚前卫生指导的内容   | 125 | 不同心理状态的性交    |     |
| 婚前卫生咨询的法律   |     | 体位           | 145 |
| 规定          | 126 | 男女性欲的差别      | 146 |
| 女性婚前医学检查的   |     | 女性的性敏感区      | 147 |
| 内容与意义       | 127 | 性行为的过程       | 148 |
| 性器官检查的意义    | 128 | 女性不同时期的性生    |     |
| 不宜结婚或暂缓结婚   |     | 理卫生          | 149 |
| 的人群         | 129 | 手术后的性生理卫生    | 150 |
| 新婚之夜性生活指导   | 130 | 如何做好性器官卫生    | 151 |
| 新婚性生活的沟通    | 131 | 性生活不和谐的原因    |     |
| 性生活的前奏曲     | 132 | 及处理方法        | 151 |
| 不可忽视性后戏     | 133 | 影响性交快感的原因    |     |
| 夫妻性爱的协调     | 133 | 及防治          | 152 |
| 婚后手淫与夫妻生活   | 134 |              |     |
| 小别胜新婚       | 135 | 第四部分 女性孕产期保健 |     |
| 夫妻关系的类型和婚   |     | 孕前准备         | 155 |
| 姻调适         | 136 | 预防出生缺陷的措施    | 156 |
| 离婚女性的自我心理调节 | 137 | 近亲结婚与遗传病     | 157 |
| 夫妻间的性生活是    |     | 受孕的生理基础      | 157 |
| 一种艺术        | 138 | 精子和卵子        | 158 |
| 性交时间的选择     | 140 | 高质量的受孕       | 159 |
| 性交的频率       | 140 | 怀孕的整个过程      | 160 |
| 性交持续多长时间为宜  | 141 | 怀孕了吗?        | 160 |
| 一般情况的性交体位   | 141 | 计算预产期        | 161 |
| 不同体型的性交体位   | 144 | 第一个月胎儿的成长情况  | 162 |
| 特殊情况的性交体位   | 144 | 第一个月母体的变化    | 162 |

## 目 录

|              |     |            |     |
|--------------|-----|------------|-----|
| 初次怀孕的注意事项    | 162 | 药物         | 178 |
| 一月指南         | 163 | 孕妇应回避的工作   | 179 |
| 怀孕早期有什么感觉?   | 164 | 孕妇要谨防煤气中毒  | 180 |
| 早孕反应产生的原因    | 164 | 孕妇要戒绝烟酒    | 180 |
| 如何克服早孕反应?    | 165 | 第三个月胎儿的成长  |     |
| 什么是叶酸?       | 166 | 情况         | 181 |
| 叶酸与妊娠        | 166 | 第三个月母体的变化  | 181 |
| 补叶酸吃什么?      | 167 | 怀孕三月的注意事项  | 182 |
| 胎儿性别如何决定?    | 168 | 怀孕三月应该了解与准 |     |
| “脆弱”的男性      | 169 | 备的事        | 182 |
| 谁控制性别的天平?    | 169 | 孕妇的情绪与优生   | 183 |
| 宫外孕          | 171 | 妊娠早期居家注意事项 | 184 |
| 第二个月胎儿的成长    |     | 妊娠早期膳食原则   | 186 |
| 情况           | 172 | 孕妇饮食十忌     | 187 |
| 第二个月母体的变化    | 172 | 重视孕期检查     | 188 |
| 怀孕两月的注意事项    | 173 | 写字楼里准妈妈须知  | 189 |
| 二月指南         | 173 | 孕妇应当掌握的数字  | 190 |
| 准妈妈感冒怎么办?    | 174 | 病毒感染与胎儿畸形  | 191 |
| 孕妇能做 X 线检查吗? | 175 | 第四个月胎儿的成长  |     |
| 做 B 超检查会不会伤害 |     | 情况         | 193 |
| 宝宝?          | 176 | 第四个月母体的变化  | 193 |
| 中草药对胎儿有没有副   |     | 怀孕四月的注意事项  | 193 |
| 作用?          | 176 | 怀孕四月应该了解与  |     |
| 孕早期服饰与美容     | 177 | 准备的事       | 194 |
| 浓妆艳抹会导致胎儿畸形  | 178 | 孕妇要多喝牛奶    | 194 |
| 可能会导致胎儿畸形的   |     | 孕妇为什么容易发生  |     |

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 腿抽筋?        | 195 | 孕妇最易忽视的营养素  | 213 |
| 孕妇要注意补铁     | 196 | 孕妇奶粉        | 214 |
| 孕妇要适量补锌     | 196 | 推荐使用雅培优质喜康素 | 214 |
| 孕妇选鞋注意事项    | 198 | 营养不良对妊娠的影响  | 215 |
| 孕妇要经常散步     | 199 | 居住条件对妊娠的影响  | 216 |
| 孕妇妊娠期应适当增重  | 199 | 孕妇不良生活习惯    |     |
| 形象意念对胎儿的影响  | 200 | 对妊娠的影响      | 216 |
| 孕期牙科治疗的限制   | 201 | 丈夫不良生活习惯    |     |
| 孕期常见的牙周问题   | 201 | 对妊娠的影响      | 217 |
| 第五个月胎儿的成长   |     | 远离电磁辐射的对策   | 217 |
| 情况          | 202 | 孕妇不宜长时间看电视  | 219 |
| 第五个月母体的变化   | 203 | 第六个月胎儿的成长情况 | 219 |
| 怀孕五月的注意事项   | 203 | 第六个月母体的变化   | 220 |
| 怀孕五月应该了解与   |     | 怀孕六月的注意事项   | 220 |
| 准备的事        | 204 | 怀孕六月应该了解    |     |
| 胎动          | 204 | 与准备的事       | 221 |
| 孕妇情绪与胎动     | 205 | 孕妇如何选择饮料?   | 221 |
| 宝宝能感觉胎教吗?   | 206 | 孕妇吃鱼好处多     | 222 |
| 教你几则胎教法     | 207 | 孕妇洗澡有讲究     | 222 |
| 情绪与胎教       | 208 | 色彩环境能促进胎儿的  |     |
| 孕妇个人卫生      | 208 | 发育          | 223 |
| 孕妇化妆品禁忌     | 209 | 孕妇的睡眠       | 224 |
| 妊娠中期服饰      | 210 | 孕妇为何变丑?     | 224 |
| 怀孕就该吃俩人的饭吗? | 211 | 第七个月胎儿的成长情况 | 225 |
| 妊娠中期膳食原则    | 211 | 第七个月母体的变化   | 225 |
| 有助于优生的食物    | 212 | 怀孕七月的注意事项   | 226 |

## 目 录

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 怀孕七月应该了解    |     | 妊娠性皮痒症      | 237 |
| 与准备的事       | 226 | 妊娠高血压综合征    | 238 |
| 妊娠期便秘的预防与治疗 | 226 | 妊娠晚期居家注意事项  | 239 |
| 孕期可接种的疫苗    | 227 | 妊娠晚期应为母乳喂养  |     |
| 孕妇怎样对胎儿进行   |     | 做准备         | 239 |
| 家庭监护?       | 228 | 妊娠期乳头护理注意事项 | 240 |
| 孕妇能否服人参?    | 228 | 妊娠期乳房保健注意事项 | 241 |
| 孕妇不宜滥补      | 229 | 妊娠期痔疮处理方法   | 241 |
| 妊娠中期要合理补充   |     | 妊娠期发生坐骨神经痛的 |     |
| 矿物质         | 230 | 原因          | 242 |
| 妊娠中期膳食原则    | 231 | 第九个月胎儿的成长情况 | 243 |
| 妊娠纹         | 231 | 第九个月母体的变化   | 243 |
| 青春痘         | 232 | 怀孕九月的注意事项   | 244 |
| 妻子怀孕后为何爱    |     | 怀孕九月应该了解与   |     |
| 发脾气?        | 233 | 准备的事        | 244 |
| 可能有母子血型不合的  |     | 孕妇贫血纠正方法    | 244 |
| 孕妇该怎么办?     | 233 | 妊娠晚期膳食原则    | 245 |
| 母子血型不合会造成   |     | 妊娠晚期会出现的异常  |     |
| 什么后果?       | 234 | 情况          | 245 |
| 第八个月胎儿的成长情况 | 235 | 带你到产房看看     | 246 |
| 第八个月母体的变化   | 235 | 第十个月胎儿的成长情况 | 247 |
| 怀孕八月的注意事项   | 236 | 第十个月母体的变化   | 247 |
| 怀孕八月应该了解与   |     | 怀孕十月的注意事项   | 248 |
| 准备的事        | 236 | 怀孕十月应该了解与   |     |
| 什么是早产?      | 236 | 准备的事        | 248 |
| 引起早产的原因     | 237 | 分娩前的准备      | 248 |

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 临产征兆        | 249 | 产妇产后身体其他器官  |     |
| 分娩的过程       | 250 | 的变化         | 264 |
| 产妇怎样配合接生?   | 251 | 产妇产后为什么出汗多、 |     |
| 自然分娩好       | 251 | 排尿多?        | 265 |
| 阴道产与剖宫产的比较  | 252 | 产妇衣着的选择     | 265 |
| 剖宫产的小孩聪明吗?  | 253 | 产妇内衣的选择     | 266 |
| 笑气让分娩无痛     | 254 | 产妇个人卫生      | 266 |
| 选择自然分娩、无痛   |     | 月子中怎样刷牙漱口?  | 267 |
| 分娩还是剖宫产?    | 254 | 产后休养环境      | 268 |
| 矮小的孕妇一定难产吗? | 256 | 产后医生要观察产妇   |     |
| 宝宝臀位怎么办?    | 257 | 哪些情况?       | 268 |
| 什么是导乐分娩?    | 258 | 产妇要在医院住多久?  | 269 |
| 产前吃巧克力好     | 258 | 产褥期注意事项     | 269 |
| 临产前的准备      | 258 | 产后不宜马上熟睡    | 270 |
| 什么是过期妊娠?    | 259 | 产后要及时下地活动   | 270 |
| 胎盘钙化表示胎儿有   |     | 产后头几天为什么起床  |     |
| 危险吗?        | 259 | 会头晕?        | 271 |
| 准父母应当了解的数字  | 260 | 产褥期要劳逸结合    | 272 |
| 分娩时为何要做会阴   |     | 产妇怕风吗?      | 272 |
| 侧切?         | 261 | 产褥期如何招待来访者? | 273 |
| 产后多长时间为产褥期? | 262 | 产后谨防静脉栓塞    | 273 |
| 产妇产后生殖系统的   |     | 产褥中暑的防治     | 274 |
| 变化          | 262 | 产妇不宜多看电视    | 275 |
| 产妇产后乳房的变化   | 263 | 产妇不宜多看书织毛衣  | 276 |
| 产妇产后体温与脉搏   |     | 产妇不宜长时间仰卧   | 276 |
| 的变化         | 264 | 产妇不宜睡席梦思床   | 276 |

## 目 录

|                |     |                 |     |
|----------------|-----|-----------------|-----|
| 产后洗澡注意事项       | 277 | 子宫复旧不全的应对措施     | 294 |
| 新生儿洗浴方法        | 278 | 什么是产褥感染?        | 295 |
| 剖宫产后自我护理       | 280 | 产褥感染的原因         | 295 |
| 产后膳食原则         | 282 | 产褥感染的症状         | 296 |
| 坐月子吃的食物越多越好吗?  | 282 | 产褥感染的预防         | 296 |
| 适合产妇食用的食物      | 283 | 产后发热都是感染引起的吗?   | 297 |
| 适合产妇食用的蔬菜      | 284 | 产后发热应考虑哪些疾病?    | 297 |
| 产后不宜以鸡蛋为主食     | 285 | 急性乳腺炎的起因        | 298 |
| 产妇为什么容易发生消化不良? | 286 | 乳腺炎的症状          | 298 |
| 喝催乳汤的学问        | 286 | 乳腺炎的早期发现        | 299 |
| 产妇不宜多喝茶        | 287 | 乳腺炎的预防          | 300 |
| 产妇不宜多食红糖与黄酒    | 288 | 乳腺炎的治疗          | 301 |
| 产妇不宜吸烟喝酒       | 288 | 患急性乳腺炎要停止母乳喂养吗? | 301 |
| 产妇不宜吃炖母鸡       | 289 | 什么是产后出血?        | 302 |
| 产妇不宜多吃味精       | 289 | 产后出血的原因与预防      | 302 |
| 产妇不宜吃麦乳精       | 290 | 什么是晚期产后出血?      | 302 |
| 恶露处置方法         | 290 | 晚期产后出血的治疗       | 303 |
| 产后恶露应何时干净?     | 290 | 产后贫血的治疗         | 303 |
| 产后为何还会出现阵阵腹痛?  | 291 | 会阴伤口的清洁方法       | 304 |
| 什么是子宫复旧不全?     | 292 | 产后会阴胀痛的处理方法     | 304 |
| 子宫复旧不全的原因      | 293 | 吃海鲜会引起刀口发炎吗?    | 305 |

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 母乳是婴儿最理想的食物 | 306 | 乳房小分泌的乳汁就   |     |
| 正确的哺乳方法     | 307 | 少吗?         | 325 |
| 正确的挤奶方法     | 309 | 乳头皲裂处理方法    | 325 |
| 保证乳汁充沛的注意事项 | 310 | 产后回奶的方法     | 325 |
| 促进乳汁分泌的关键因素 | 311 | 正确的断奶方法     | 326 |
| 母乳是否充足的判断方法 | 311 | 产后便秘的原因     | 327 |
| 提倡母婴同室与按需哺乳 | 312 | 产后便秘的处理方法   | 327 |
| 什么叫早接触和早吸吮? | 313 | 产后便秘的预防措施   | 328 |
| 哺乳期感冒能否喂奶?  | 314 | 产后痔疮的预防措施   | 329 |
| 肝炎产妇能母婴同室   |     | 产后排尿困难的原因   | 329 |
| 并给婴儿喂奶吗?    | 315 | 产后排尿困难的解决   |     |
| 不宜母乳喂养的情况   | 315 | 方法          | 330 |
| 为什么会一只乳房奶胀, |     | 产后小便失禁的原因   | 331 |
| 另一只乳房奶少?    | 316 | 产后小便失禁的处理   |     |
| 初乳对孩子很重要    | 317 | 方法          | 331 |
| 乳房胀痛的处理方法   | 317 | 产后手脚疼痛的原因   | 331 |
| 哺乳期乳房护理     | 319 | 产后手脚疼痛的预防措施 | 332 |
| 保持乳房弹性的方法   | 320 | 产后颈背酸痛的预防措施 | 333 |
| 不要用奶瓶喂奶喂水   | 320 | 产后腰腿疼痛的防治   | 334 |
| 乳房湿疹的症状     | 321 | 产后关节酸痛的原因与  |     |
| 乳房湿疹的治疗     | 321 | 治疗          | 335 |
| 莫用香皂洗乳房     | 322 | 产后失眠的纠正     | 335 |
| 副乳需要治疗吗?    | 322 | 妊娠合并心脏病的产妇  |     |
| 哺乳期禁用药物     | 323 | 产后注意事项      | 336 |
| 扁平凹陷乳头的矫正   |     | 妊高征产妇产后注意事项 | 337 |
| 方法          | 324 | 产妇产后心理的变化   | 337 |

## 目 录

|             |     |                |     |
|-------------|-----|----------------|-----|
| 产妇产后情绪的调整   | 338 | 产后脱发的预防        | 357 |
| 什么是产后抑郁症?   | 339 | 产妇过早过度减肥的危害    | 358 |
| 产后抑郁症的起因    | 339 | 产后避免发胖的方法      | 359 |
| 产后抑郁症的预防    | 341 | 不喂奶就能快速减肥吗?    | 360 |
| 产后抑郁症的应对措施  | 342 | 断奶后怎样预防身体      |     |
| 产后抑郁症的危害    | 343 | 发胖?            | 360 |
| 产后抑郁症对孩子的影响 | 343 | 产后妊娠斑和妊娠纹      |     |
| 产后丈夫应该怎样做?  | 344 | 能否消失?          | 361 |
| 产后恢复月经周期的时间 | 345 | 产后束腰的危害        | 362 |
| 产后应做妇科检查    | 345 | 产妇随时可进行的锻炼     |     |
| 产后阴道和外阴的变化  | 346 | 方式             | 362 |
| 产后还能找回从前的性  |     | 哺乳期不宜采用的锻炼     |     |
| 快感吗?        | 347 | 方式             | 362 |
| 产后开始性生活的时间  | 348 | 产后锻炼注意事项       | 363 |
| 产后性生活注意事项   | 348 | 产后开始锻炼的时间      | 363 |
| 丈夫没有兴趣怎么办?  | 349 | 产后自我按摩         | 364 |
| 产后阴道松弛怎么办?  | 349 | 产后第一周健美操       | 364 |
| 做过会阴侧切会影响   |     | 产后第二周到产后一个月    |     |
| 以后性生活吗?     | 350 | 健美操            | 369 |
| 哺乳期能怀孕吗?    | 351 | 产后第二个月健美操      | 370 |
| 哺乳期避孕方法     | 352 | 产后恢复局部曲线的运动    | 372 |
| 什么是盆腔瘀血综合征? | 352 | 产后滋补食谱         | 377 |
| 如何对付产后变丑?   | 353 |                |     |
| 产后祛斑的方法     | 354 | 第五部分 家庭计划与计划生育 |     |
| 产后面部护理      | 355 | 家庭计划与计划生育      | 383 |
| 产后脱发的原因     | 356 | 常用避孕方法         | 383 |

|                     |     |                   |     |
|---------------------|-----|-------------------|-----|
| 新婚夫妇避孕方法的<br>选择     | 384 | 女用避孕套及其禁忌证        | 395 |
| 哺乳期避孕方法的选择          | 384 | 避孕套破损后的补救<br>措施   | 395 |
| 围绝经期女性的避孕方法         | 385 | 阴道局部避孕药的使用        | 396 |
| 目前我国常用的宫内<br>节育器类型  | 385 | “子宫帽”及其禁忌证        | 397 |
| 宫内节育器的优点与<br>使用年限   | 386 | 常用女性口服避孕药<br>的种类  | 397 |
| 宫内节育器的选择            | 387 | 不宜采用口服避孕药<br>的女性  | 398 |
| 放置宫内节育器的适<br>用对象    | 388 | 短效口服避孕药的选<br>择和使用 | 399 |
| 放置宫内节育器的时间          | 388 | 探亲口服避孕药的选<br>择和使用 | 400 |
| 不宜放置宫内节育器<br>的女性    | 389 | 长效避孕药的选择和<br>使用   | 401 |
| 放置宫内节育器的注<br>意事项    | 390 | 口服避孕药的副反应         | 401 |
| 放置宫内节育器的副<br>反应     | 390 | 影响口服避孕药效果<br>的药物  | 402 |
| 放置宫内节育器后月经<br>增多的原因 | 391 | 避孕药物的保存及使<br>用期限  | 402 |
| 放置宫内节育器失败<br>的原因    | 392 | 紧急避孕法             | 403 |
| 常用的外用避孕药具           | 392 | 安全期避孕法及其<br>禁忌证   | 404 |
| 避孕套及其优点             | 393 | 自然避孕法的优点          | 405 |
| 避孕套的发展与种类           | 394 | 日历表自然避孕法          | 405 |
| 避孕套的正确使用方法          | 394 | 基础体温自然避孕法         | 406 |