

社区特殊人群保健工作手册系列

妇女保健 工作手册

主编 刘晓丹



人民卫生出版社

社区特殊人群保

妇女保健工作手册

主 编 刘晓丹

编 者 (以姓氏笔画为序)

刘 莹	刘晓丹	张 巍
张春苗	郭新荣	殷艳玲
程艳秋	蔡明哲	

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

妇女保健工作手册/刘晓丹主编. —北京:人民卫生出版社,2010.5

ISBN 978-7-117-12644-1

I. ①妇… II. ①刘… III. ①社区-妇女-妇幼保健-手册 IV. ①R173-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 034648 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有,侵权必究!

妇女保健工作手册

主 编: 刘晓丹

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×900 1/32 印张: 6 字数: 124 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12644-1/R · 12645

定 价: 17.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

前 言

妇女保健工作是我国全民保健的重要组成部分,随着妇产科医学与护理学的发展而不断发展进步,妇产科护理服务模式已由“以患者或产妇为中心”转变为“以人为本,以健康为中心”和“以家庭为中心”。作为妇产科护理工作者,应不断更新知识,提高专科护理技能,在实践过程中培养临床思维能力,配合医师开展医疗工作,按照护理程序科学地开展个性化的整体护理服务,提高患者的满意度。

《妇女保健工作手册》以增强妇女保健的实用性为编写目的,主要对象为临床、社区和学校的妇女保健服务工作者。全书分 11 章,共 44 节。内容涵盖妇女保健概述、儿童期女性保健、青春期女性保健、围婚期女性保健、围生期女性保健、围绝经期女性保健、老年期女性保健、女性职业保健、妇科常见病的预防、妇女保健常用的诊疗技术及妇女保健系统管理。本书以生物-心理-社会全民保健和人性化关爱理念为基础,充分考虑女性在各个生理阶段的特殊性和心理、社会的需求,进行社区、学校、家庭、单位等女性保健服务。

本书在人民卫生出版社领导和责任编辑的精心策划下,由吉林大学及附属临床医院和长春市

社区医护保健人员共同编写。编写过程中得到各编写单位领导和专家们的大力支持,使本书得以顺利完成并按时出版,在此谨表示诚挚谢意。由于编写时间有限,尽管主编对内容进行了认真审阅并对文字作了大量修改,但难免有疏漏或不妥之处,敬请广大同行与读者提出宝贵意见。

刘晓丹

2009 年 12 月

目 录



第一章 妇女保健概述	1
第一节 妇女保健工作的意义	1
第二节 妇女保健工作的内容	4
第二章 儿童期女性保健	10
第一节 儿童期女性生殖生理	10
第二节 儿童期女性性心理	11
第三节 儿童期女性生殖健康问题	12
第四节 儿童期女性保健措施	16
第三章 青春期女性保健	19
第一节 青春期女性生理	19
第二节 青春期女性心理	22
第三节 青春期女性的健康问题	25
第四节 青春期女性保健措施	33
第四章 围婚期女性保健	41
第一节 围婚期女性保健的意义	41
第二节 围婚期女性保健相应法规	43
第三节 婚前医学检查	46
第四节 婚前卫生指导	50
第五节 婚前卫生咨询	59
第五章 围生期女性保健	63
第一节 孕前女性保健	63



第二节	孕期女性保健	65
第三节	分娩期女性保健	77
第四节	产褥期女性保健	81
第六章	围绝经期女性保健	90
第一节	围绝经期女性生理特点	90
第二节	围绝经期女性心理特点	94
第三节	围绝经期女性常见病的防治	97
第七章	老年期女性保健	112
第一节	老年女性生理特点	112
第二节	老年女性心理特点	115
第三节	老年女性常见病的防治	117
第四节	老年女性的保健	122
第八章	女性职业保健	124
第一节	职业性危害因素	124
第二节	职业危害对女性生殖的影响	126
第三节	职业保健措施	127
第九章	妇科常见病的防治	132
第一节	妇科肿瘤预防	132
第二节	生殖道疾病的防治	134
第三节	妇科常见病的普查普治	139
第十章	妇女保健常用的诊疗技术	142
第一节	产前检查	142
第二节	绘制妊娠图	146
第三节	宫颈细胞学检查	147
第四节	会阴擦洗或冲洗	149
第五节	阴道灌洗或冲洗	151



第六节	会阴湿热敷·····	154
第七节	阴道、宫颈上药·····	156
第八节	坐浴·····	158
第九节	乳汁排空·····	160
第十一章	妇女保健系统管理·····	163
第一节	妇女保健系统组织·····	163
第二节	妇女保健系统职责·····	164
第三节	信息管理系统·····	165
附	妇产科常用的实验室检查项目参考值·····	169
参考书目及文献	·····	182

第一章

妇女保健概述

随着社会的进步、医学科学技术的发展,妇女的社会经济地位不断提高,妇女的身心健康需求也逐渐增加,世界性妇女保健事业逐步发展,尤其注重妇女全生命周期的保健,即儿童期女性保健、青春期女性保健、围婚期女性保健、围生期女性保健、围绝经期女性保健、老年期女性保健以及女性职业保健、妇科常见病的防治等,提高了妇女期望寿命和生殖健康水平。

第一节 妇女保健工作的意义

妇女保健是研究生物、心理、社会及环境因素对女性身心健康,尤其是生殖健康的影响及采取保健措施的一门科学,妇女保健是卫生事业的重要组成部分。妇女不仅占人口数量的一半,而且对全球经济和社会发展起着重要的作用,受到国际社会的普遍重视。我国政府始终把维护妇女权益、促进妇女发展作为义不容辞的责任,将妇女保健和促进妇女健康作为我国卫生事业的一个重要工作内容。

一、妇女属脆弱人群,需要加以保护

妇女是社会的弱势群体,由于她们身体的特殊生殖解剖和生理功能的变化,使得妇女的身体健康



和生存状况处于弱势,所以需要特别关爱和保护。

1. 妇女体质发育特点 由于成年女性身高、体重、胸围、肌肉力量、肺活量等体质发育指标均低于同年龄的男性,参加工农业生产和其他职业劳动会受到一定限制。我国《女职工劳动保护规定》提出,禁止安排女职工从事矿山井下、国家规定的第四级(劳动强度指数 >25)体力劳动强度的劳动。因此,女性职业保健是妇女保健的重要组成部分。

2. 妇女生殖系统功能特点 妇女的生殖功能变化具有一定的年龄特征。按生殖功能的发育变化可分为五期,即幼年期、青春期、生育期、更年期、老年期。生育期又称性成熟期,一般持续 30 年左右。在此期间妇女要经历结婚、怀孕、生育、产褥及哺乳等特殊生理过程。如妇女受孕前后的身心状况直接关系到子代的健康和出生人口的素质,所以,在整个孕产期内必须实施对母子统一管理的围生期保健。青春期是女性性功能从发育到成熟的过渡时期,更年期是女性性功能从成熟到衰退的过渡时期。女性在这两个过渡时期中,除了生殖系统外,全身其他系统也发生较大的变化,为此,必须做好相应的保健工作,否则会影响妇女的正常发育成熟或使妇女提前衰老。

妇女保健还应重视女性非职业劳动保健工作。如女性从事多种形式的家务劳动,家务劳动对女性生殖健康的危害也不容忽视。针对劳动环境和劳动过程中存在的危害女性身心健康,特别是生殖健康的有害因素,采取相应的预防保健对策,保障女性在劳动中的安全和健康。

3. 妇女生殖器官的解剖特点 妇女生殖器官的解剖特点决定女性极易发生生殖、泌尿系统的上行性感染。女性子宫腔两角与输卵管相连,直通盆



腔,宫腔下段经子宫颈、阴道与外界相通,如果在月经期和生产时不注意卫生清洁,极易发生上行性感染,引起生殖道炎症,如盆腔炎、腹膜炎甚至败血症。女性盆底组织有尿道、阴道及直肠贯穿,支持力差,分娩时如有会阴撕裂,将进一步扩大中部的薄弱点,如盆底组织亦受损伤,将更加减弱盆底的支持力,因此容易发生女性特有的损伤性疾病如子宫脱垂等。子宫发生变化的频率和幅度都不是体内其他脏器能相比的,如月经期子宫内膜有剥脱、出血;怀孕及分娩时子宫发育、膨大、缩复。如不注意保健,会影响子宫内膜的再生和子宫的缩复,亦易导致妇科疾病的发生。

二、妇女是人类的母亲

出生人口素质与母亲受孕前及受孕后的健康密切相关。为了提高出生人口素质,做好妇女保健极为重要,不仅从生命的最初阶段开始对胚胎进行保护,在整个孕产期内要实施对母子进行统一管理的围生期保健;还应对妇女进行孕前、婚前的保健和青春期少女及女童的保健,使妇女从儿童起就能得到卫生保健,预防疾病,健康地成长为未来的母亲。

三、妇女是社会的基本资源

妇女是社会的基本资源,妇女健康直接影响到家庭及整个社会的健康水平、家庭的稳固和社会的稳定,直接关系到社会的发展。妇女常是家庭的核心,在家庭生活中担当着主妇、妻子、母亲的角色,妇女健康直接影响到全家的健康和卫生。母亲实际上是最基层的保健员、营养员、卫生员和护理员。家庭是社会的基本单位,也是为人们提供生活基本需



要的场所,提高家庭的卫生水平,关系到提高整个社会的卫生保健水平和人群的健康水平。此外,社会上的初级保健工作及护理工作绝大部分是由妇女承担。开展和提高社会的基础保健即初级保健工作水平亦离不开妇女。妇女在人类文明和社会经济中所起的作用越来越被人所公认。促进妇女健康能高效地减少贫困和推动社会的发展。

第二节 妇女保健工作的内容

一、妇女健康教育

由于妇女独特的生理特点、家庭主妇的地位、对家人健康所起的作用,对妇女进行健康教育具有特殊的重要性。对妇女进行健康教育要根据不同时期妇女的生理情况和社会情况进行。

1. 妇女各期的健康教育

(1)月经期:包括月经的生理知识,注意经期卫生的重要性,经期的卫生保健常识,处于青春期的少女要进行有关月经初潮的教育、痛经的防治教育。

(2)妊娠期:早孕反应与诊断,妊娠母体的变化,妊娠期用药注意事项,性生活注意事项,合理膳食,定期产前检查的意义,住院分娩的重要性,常见妊娠并发症的症状及预防措施。

(3)围生期和哺乳期:有关分娩的健康教育,产褥期的正常生理现象和卫生知识,新生儿的护理、保健、喂养等。

(4)更年期:在介绍更年期生理、功能变化的基础上,进行更年期保健教育,帮助妇女正确对待更年期,保证身心健康。

2. 科学育儿知识教育 育儿知识包括婴幼儿



营养和喂养知识教育,婴幼儿心理健康教育,幼儿教养方法,婴幼儿常见疾病的防治知识,婴幼儿体格锻炼原则和注意事项。

3. 家庭卫生管理教育 家庭卫生包括环境卫生、营养与食品卫生、良好生活习惯及常见病防治知识教育。

4. 常见妇科病的防治知识教育 妇科病的防治知识包括肿瘤的防治知识、女性生殖系统疾病的防治知识,以及月经不调、痛经、闭经、功能性子宫出血防治知识教育等。

二、做好妇女特殊生理时期的保健

妇女保健工作必须做好月经期、围婚期、围生期、围绝经期保健,尤其对妇女特殊生理时期的心理问题实施有效的干预和保健,使妇女在生理、心理、社会等多方面处于完全健康的状态。目前还要特别关注流动人口孕产妇的安全与健康问题。

1. 围婚期保健 围婚期保健的对象是准备结婚的男女双方。围婚期保健是围绕结婚前后为保障婚配双方及其下一代健康所进行的一系列保健服务措施。其内容包括:开展婚前卫生咨询与指导,进行婚前医学检查宣传,了解男女双方的基本健康状况;开展婚后卫生指导与生育咨询,为生育健康后代提供医学指导与咨询。婚前掌握生殖健康知识的咨询和指导,即在婚前选择好配偶,合理安排好结婚的时间,按意愿调节好生育,理想的获得优质的下一代。婚前医学保健是《中华人民共和国母婴保健法》规定的技术服务内容之一,它对保证健康的婚配、防止疾病的传播和遗传病的延续、提高出生人口素质等起到了重要的保障作用。目前,婚前医学保健面临前所未有的困难。自2003年执行



《婚姻登记条例》第5条“结婚可无婚检证明”以来,全国婚检率由2002年的69%减少到2003年的53%和2004年的1%~10%,从而产生一系列的影响,部分女性放弃婚前检查、孕前检查和优生优育的系列保健服务。

2. 围生期保健 围生期保健是指妊娠前、妊娠期、产时、产褥期、哺乳期、新生儿期所采取的一系列保健措施。

(1) 孕前保健:孕前保健工作是婚前期保健工作的延续、孕产期保健工作的前移,是提高出生人口素质、减少出生缺陷和先天性残疾发生的一级预防措施。2002年卫生部和中国残联共同启动了《中国提高出生人口素质,减少出生缺陷和残疾行动计划(2002~2010年)》,提出三级预防措施预防出生缺陷。重点推广一级预防,即把握婚前、孕前可能发生的出生缺陷和残疾的关口。妇女保健工作者要做好孕前保健宣教工作,提高妇女对孕前保健的认识,并采取相应的预防措施。

(2) 孕期保健:目的是保护孕妇和胎儿在妊娠期间的安全、健康,足月顺产娩出身体健康、智力发育良好的新生儿。孕早期是胚胎、胎儿分化发育阶段,易受外界因素及孕妇疾病的影响,导致胎儿畸形或发生流产,因此应积极防治。孕中期是胎儿发育较快的阶段,应为孕妇建立《孕产妇系统管理保健手册》,定期进行产前检查,监护胎儿宫内生长发育情况。做好高危妊娠的各项筛查,继续预防胎儿发育异常,预防妊娠并发症,指导孕妇营养,对高龄孕妇进行产前检查,疑为胎儿异常时应进行产前诊断。孕晚期胎儿发育较快,体重增加明显,应注意孕妇的营养补充,采用适宜技术对孕产妇及胎儿进行监护,降低孕产妇、围产儿发病率、死亡率。



(3)产时保健:产时保健要根据分娩期女性生理、心理特点,重点实施“五防”措施,防止滞产、感染、产伤、产后出血、新生儿窒息。加强对高危妊娠的产时监护和产程处理。

(4)产褥期保健:产后 3、7、14、28 天定期进行产后家庭访视,为产妇测血压、量体温、测试宫底高度,观察子宫恢复情况、产后出血量及恶露量、颜色、气味,询问饮食、睡眠、大小便及母乳喂养情况,指导产妇科学哺乳。为产妇进行产后 42 天健康检查。

(5)哺乳期保健:产妇分娩后第一次哺乳前,应用温毛巾清洁乳头和乳晕。每次哺乳前要柔和地按摩乳房,刺激排乳反射,每次哺乳时应让新生儿吸空乳汁或用吸乳器吸出剩余的乳汁,防止乳腺管阻塞。

哺乳期应使用适当的胸罩,避免过紧或过松,影响乳汁的形成。哺乳期妇女应摄入高蛋白的平衡饮食,蛋白质的摄入应比平时增加 15~20g/d。多吃汤类和富含维生素的饮食,保证乳汁的充足。

3. 围绝经期保健 围绝经期是指妇女从接近绝经时出现与绝经有关的内分泌、生物学和临床特征至绝经后 1 年内的时期。绝经是妇女的一个正常生理现象,但部分妇女在此期前后可出现由于性激素减少所引发的一系列躯体和精神、心理症状。保健工作者应向围绝经期妇女介绍围绝经期的生理知识,消除其不必要的忧虑,树立信心,以乐观的态度对待围绝经期的生理过程,指导围绝经期妇女合理就医、饮食、锻炼和用药。

三、开展妇科疾病的筛查

开展常规的妇科检查,对良性妇科肿瘤进行术



后随访。对妇女的常见病、多发病、慢性病、癌前病变等采取相应的预防控制措施,通过健康保护、健康促进等干预手段和某些基本医疗措施,使妇女无病早防、有病早治,进一步促进妇女健康,提高期望寿命和生命质量。

四、开展计划生育工作

通过咨询、身体检查指导育龄妇女选择合适的避孕方法,并提供避孕药物和优质计划生育技术服务。

五、促进女性的生殖健康

生殖健康是人类健康的核心。生殖健康保健包括产前保健、安全分娩、产后母乳喂养、计划生育、生殖道感染/性传播疾病及其他生殖健康问题的治疗等。女性生殖健康直接影响到下一代的健康状况,因此女性生殖健康特别受关注。目前与妇女有关的妊娠、分娩、避孕等健康问题以及不安全性行为引发的生殖道感染性/性传播疾病有增加的趋势,各级政府,各级卫生行政部门要充分重视,加强管理,提供婚前保健、孕前保健、孕期保健、计划生育及防治妇女常见病、多发病等保健服务。

六、开展妇女保健的科学研究

开展妇女保健的科学研究,必须运用妇女保健的理论与实践,流行病学和社会医学的观点和方法,以群体为对象,以预防保健为中心,以临床为基础,预防与医疗相结合,保健与临床相结合,明确研究方向和主攻方向。保健部门应对群体的健康问题进行监测,及时将信息传递给临床部门,并提出研究课题;临床部门通过研究,总结防治经验,寻找



适宜技术,反馈给保健部门,以采取群体性防治措施,才能有效地保护妇女健康,提高妇女健康水平。妇女保健的科学研究内容为女性一生中不同时期的生理、心理、社会保健需求;影响女性健康的生物、心理、社会、环境等方面的各种高危因素;危害妇女健康的各种常见病、多发病的流行病学、危险因素及防范措施。

(刘晓丹)