

母子健康

张 杰 主 编



内蒙古科学技术出版社

母子健康

张杰 主编

*

内蒙古科学技术出版社出版发行

(赤峰市哈达街南一段四号)

潍坊教育学院印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:4.875 字数:100千

1997年9月第一版 1997年9月第一次印刷

印数:1—4000

ISBN7-5380-0473-4

R·81 定价:7.00元

前 言

为了广泛宣传妇幼卫生保健知识,提高她们自己和周围关心她们身心健康者的卫生保健能力,结合现代医学科学的发展,本书以浅显易懂的语言文字,介绍了女性的心理、生理特点,妇女从结婚怀孕到分娩哺乳、儿童从出生到成长过程中各阶段的生活卫生常识,我省当前实行的儿童计划免疫程序和有关的预防接种知识,易受到感染的常见疾病及预防知识等卫生常识,以及在日常生活中遇到的保健用品和保健食品在购置使用中应注意的问题。为了妇女儿童的身心健康,希望读者在阅后能增加部分卫生知识,提高自我保健的能力。本书也可作为乡村医生和妇幼保健人员进行卫生宣传教育的参考读物,由于编者水平有限,内容若有不当之处,希读者批评指出。

编 者

《母子健康》编辑委员会

主 审:史景禄

主 编:张 杰

副主编:王永铎 刘其平 谢玉水 张来成 宋本道

高作忠 李玉山 王 锋 崔 斌 王振中

王雪亭 孙广福 肖天庆 吕永喜 祝来祥

编 委:(按姓氏笔划排列)

王永铎 王庆智 王兆森 王秀美 王振中

王 锋 王雪亭 王瑞荣 王俊香 王连学

车力凡 车力平 孙广福 宋本道 刘加云

刘兴波 刘其平 刘俊庆 李广志 李玉山

李乐华 李福玲 张 杰 张来成 张绍华

张秀美 吴 瑕 吕永喜 肖天庆 杨明利

陈光贤 赵金玉 高作忠 秦永胜 徐明峰

祝来祥 崔 斌 崔景舜 谢玉水 董桂莲

鲁继伟 潘桂英

序

母亲孕育了人类,儿童是祖国的希望,只有母亲和儿童的身心健康,我们的生活才会充满了幸福温暖和美好的理想。妇女是人类社会的“半边天”,也是社会物质文明和精神文明的重要创造者,在祖国“四化”建设的进程中发挥了巨大的、不可估量的推动作用。儿童是祖国的花朵,民族的希望,未来事业的继承者,要创造一切有利的条件,让他们健康的成长,培养他们成为德、智、体全面发展的社会主义事业的建设者和接班人,是关系国家前途命运的大事。当前,我国的卫生保健事业尚处在初级阶段,许多地方的妇女儿童保健工作还不尽完善,极需加强。大力普及妇幼卫生保健知识教育,使她们和关心她们身心健康的人们学习掌握必要的卫生保健知识,是提高自我保健能力,减少疾病发生的有效措施,《母子健康》这本书,结合现代医学科学的发展,比较系统、全面的介绍了这方面的卫生保健知识,也对当前社会上各种保健品层出不穷,广告宣传充满了周围的情况下如何正确的处理这些新生事物,以保证个人的身心健康不受损害。作为家庭卫生知识读物和在农村开展全民健康教育的

参考资料,本书有一定的实用价值。

政府历来重视妇女儿童工作,努力教育妇女成为具有四有(有理想、有道德、有文化、有纪律)和四自(自尊、自信、自立、自强)精神的一代新女性,使儿童成长为有理想,有道德,有文化,有纪律的一代新人。为此,要在全社会形成尊重妇女儿童,保护妇女儿童的良好风尚,充分体现党和政府一贯倡导的“爱护儿童,教育儿童,为儿童做表率,为儿童办实事”的思想,把做好妇女儿童工作提到重要的位置上,切实地为她们做几件有益的事情。

郑汝智

目 录

第一章 妇女的生理卫生	(1)
第一节 妇女各期生理发育的特点.....	(1)
第二节 妇女的心理特点.....	(3)
第三节 女性生殖系统的结构.....	(4)
第四节 月经与经期卫生	(11)
第五节 婚前检查的重要性	(11)
第六节 吸烟对妇女身心健康的危害	(12)
第二章 孕期保健	(13)
第一节 婚前保健	(13)
第二节 妊娠期母体的生理变化	(16)
第三节 孕期的营养保健	(21)
第四节 孕期检查	(22)
第五节 妊娠反应	(26)
第六节 母亲的情绪与胎儿发育的关系	(27)
第七节 胎教	(28)
第八节 做好婴儿用品的准备	(29)
第三章 产期卫生与营养保健	(31)
第一节 正常分娩	(31)
第二节 异常分娩	(36)
第三节 产褥期母体的变化	(44)
第四节 产褥期常见病与防治	(46)
第五节 产后的日常生活及营养保健	(51)

第六节 产后性生活与避孕	(53)
第四章 婴儿喂养常识	(55)
第一节 母乳是最好的食品	(55)
第二节 正确的哺乳方法	(55)
第三节 婴儿食品的选用与添加	(56)
第五章 婴幼儿的健康保健	(59)
第一节 婴幼儿生理特点	(59)
第二节 婴幼儿早期教育与心理健康	(63)
第三节 婴幼儿生活规律与饮食特点	(68)
第四节 婴幼儿卫生保健	(69)
第六章 计划免疫知识	(72)
第一节 免疫接种常用的制剂及预防的传染病 ...	(72)
第二节 儿童计划免疫程序	(74)
第三节 预防接种的注意事项	(75)
第七章 婴幼儿常见症状与疾病的防治	(77)
第一节 常见症状	(77)
第二节 婴幼儿常见病的防治	(82)
第八章 常见传染病防治	(100)
第一节 概述	(100)
第二节 肠道传染病	(101)
第三节 呼吸道传染病	(106)
第四节 虫媒传染病	(112)
第五节 动物源性传染病	(115)
第六节 性病常识	(117)
第七节 寄生虫病	(118)
第九章 计划生育常识	(122)

第十章	常见保健品的选购与应用常识	(129)
第一节	概述.....	(129)
第二节	保健用品的特点、选购与应用	(130)
第三节	保健食品一般知识.....	(135)

第一章 妇女的生理卫生

第一节 妇女各期生理发育的特点

妇女的一生,自出生后至发育成熟而后衰萎老化,是一个不断发展的过程,这个过程虽然可化分为几个时期,但是因为许多因素如环境、营养、遗传等都可以对个人或群体产生不同影响,故而各阶段间并无截然的年龄界限。

一、新生儿期 婴儿出生后的4周内为新生儿期,女性胎儿在子宫内受到母体的性腺及胎盘产生的有关性激素的影响,其子宫及乳房已有一定程度的发育,所以女婴出生时乳房可略隆起,甚至有少量乳液分泌。出生后,因为与母体分离,血液内的性激素骤减,有时因此引起子宫内膜剥落而有少量阴道出血,这些都是正常生理现象,一般于数日内消失。

二、幼年期 新生儿期以后到四岁左右为幼年期,在此期间儿童的体格生长发育,性腺及生殖器官则维持幼稚状态,阴道狭长,其粘膜上皮薄而无皱襞,阴道内酸度低,抗感染能力弱,子宫小,子宫颈约占子宫全长的 $\frac{2}{3}$,子宫肌层薄,输卵管细,卵巢狭长,卵泡成批地生长和发育,但仅低度发育即萎缩退化,约在10岁左右,丘脑下部和垂体的激素分泌量逐渐增高,刺激卵泡进一步发育并分泌少量性激素。在雌性激素的作用下,乳房和内外生殖器官开始发育增大,脂肪分布也逐渐呈现女性的特征。

三、青春期 从月经来潮至生殖器官发育成熟的阶段为青春期,一般在13~14岁左右。在此阶段全身体格发育,性功能也逐渐成熟,以月经来潮为标志。

丘脑下部和垂体的促性腺激素分泌量增加,作用加强,卵巢增大,卵泡细胞对促性腺激素的感应性提高,卵泡进一步发育并产生性激素,在性激素的作用下,内外生殖器官发育增大,子宫体的长度成为宫颈的两倍,输卵管增粗,阴道增长变宽,表层粘膜变厚且形成皱襞,阴阜之皮下脂肪积聚而稍隆起,大小阴唇增大并开始有色素沉着,生殖器官的各部如输卵管、子宫内膜,前庭大腺等的分泌功能逐渐产生。

除生殖器官发育外,还有其他女性征象:如音调变高、乳房丰满、乳头增大、腋毛和阴毛出现、脂肪分布于肩、胸部,形成女性体态,骨盆也呈现质薄的女性型。卵泡发育过程中,有周期性的激素水平变化,子宫内膜随之增生而后脱落出血,称之为月经。第一次的月经称初潮,在此期间,少女的心理状态和思想情绪往往不稳定而易变,应该引起家长及师辈们的注意和关心。

四、性成熟期 性成熟期约自18岁开始,历时近30年。此时卵巢的功能成熟,并有性激素的分泌和周期性排卵,乳房和生殖器官也都有周期性变化。为妇女生育活动最旺盛的时期,故又称生育期。

五、更年期 更年期又称围绝经期,为妇女生殖功能从旺盛状态向老年衰退过渡的时期,这时期可始于40岁而历时10余年至20年。它可以分为三个阶段:绝经前期、绝经期和绝经后期。

(一)绝经前期:此阶段中卵巢内的卵泡数明显减少,而且

存留的卵泡对垂体促性腺激素的感应性降低。妇女在此时期中虽然仍可有较正常的月经周期,甚至也可以受孕,但是,容易发生卵泡发育不全,雌激素的分泌量往往偏低,无排卵,相反垂体的促性腺激素,尤其血中 FSH 的含量较正常的月经周期还高。

(二)绝经期:卵巢功能进一步衰退,卵泡的性激素分泌量减少至其变化也不足以引起子宫内膜脱落出血。如此情况可历时一年以上,则最后一次经潮即称为绝经。我国妇女绝经平均年龄为 49.5 岁,80%在 44~54 岁间。

(三)绝经后期:绝经后卵巢进一步萎缩并纤维化,体积减小,质变硬,其分泌功能消退,生殖器官开始萎缩。

六、老年期 一般认为妇女机体的逐渐老化至 60 岁后称老年期。此时血浆中脂蛋白和胆固醇含量往往增高并伴血压升高,血运受影响,而肌肉和结缔组织萎缩,张力降低,脂肪沉着,趋向肥胖。卵巢功能的消退带来骨代谢失常而引起骨质逐渐脱钙而稀疏,骨质的变化可以用雌激素补充防止,但一旦病变发生即不易使之复原。

第二节 妇女的心理特点

妇女占人口的一半以上,妇女保健工作是我国人民卫生保健事业的重要组成部分,做好妇女保健工作,保障妇女的身心健康,关系到优生优育工作的贯彻落实,关系到中华民族素质的提高,有利于妇女在我国四个现代化建设中发挥更大的作用。

妇女青年时期是心理发展上的一个重要过渡时期,又是

智力发展,世界观形成和信念确立的重要时期。在这个时期内,青少年逐步脱离依赖父母的生活习惯,开始进入社会独立生活,容易受周围环境中各种好的和不良因素的影响,亦容易产生自高自大,无纪律和个人主义行为,有的心理学家曾因此将这个时期称为“危险时期”。教师家长应特别关心孩子这个阶段心理上的成长,给予正确的诱导和有计划的系统教育,学校教育和社会教育对于青年智力的发展,性格的培养以及世界观的确立起着巨大作用。

青少年发育迅速的年龄在生理上有较大个体差异,一些发育体征出现较早的或比较迟的女孩,常会因此增加心理负担,容易产生自卑感和焦虑情绪,对此必须通过普及卫生知识有针对性的解除思想顾虑,教育她们正确对待。

此外当男女青年逐渐成长,在社交公开的条件下,亦容易相互产生爱慕之情,必须教育她们正确对待恋爱、婚姻等问题,情感服从理智的支配,防止因感情冲动而发生越轨的行为,一步失足,成为终生遗憾。

第三节 女性生殖系统的结构

女性生殖系统包括内、外生殖器官及其相关组织与邻近器官。骨盆为生殖器官的所在,且与分娩有密切关系。

一、骨盆 骨盆是胎儿娩出时必经的通道,其大小、开关对分娩有直接影响。

(一)骨盆是由骶骨、尾骨及左右两块髋骨所组成,骨盆关节有耻骨联合、骶髂关节和骶尾关节,骨盆各部之间的韧带,以骶、尾骨与坐骨结节之间的骶结节和骶、尾骨与坐骨棘之间

的骶棘韧带较为重要。

(二)骨盆的分界,以耻骨联合上缘、髂耻缘及骶、岬上缘的连线即髂耻线为界,将骨盆分为两部分,即假骨盆和真骨盆。假骨盆又称大骨盆,位于内盆分界线之上,为腹腔的一部分。真骨盆又称小骨盆,位于骨盆分界线之下,是胎儿娩出的通道,故又称骨产道或硬产道。真骨盆有上、下两口,即骨盆入口与骨盆出口,两口之间为骨盆腔。骨盆腔的后壁是骶骨与尾骨,两侧为坐骨、坐骨棘、坐骨切迹及其韧带,前壁为耻骨联合。坐骨棘位于真骨盆的中部,可经肛诊或阴道诊触到。骶骨的前面凹陷形成骶窝,第一腰椎向前凸出,形成骶岬,为骨盆测量的重要据点。

(三)骨盆平面:一般将骨盆分为四个想象的平面,即入口平面、骨盆最大平面、骨盆最小平面及出口平面。

(四)骨盆倾斜度及骨盆轴:妇女直立时,其骨盆入口平面与地平面形成的角度,即为骨盆倾斜度,一般妇女的骨盆倾斜度为 60° ,骨盆轴为纵贯骨盆轴各平面的假想线,具有一定屈向,胎儿即沿此轴娩出。

(五)骨盆的类型:可为四种即女性型、男性型、类人猿型及扁平型。

二、外生殖器 女生生殖器指生殖器官的外露部分,又称外阴,包括耻骨联合至会阴及两股内侧之间的组织(见图1)。

(一)阴阜:即耻骨联合前面隆起的脂肪垫,故又有耻骨阜之称。青春期该部皮肤开始生长阴毛,分布呈尖端向下的倒三角形。阴毛为第二性征之一,其疏密、粗细、色泽可因人或种族而异。

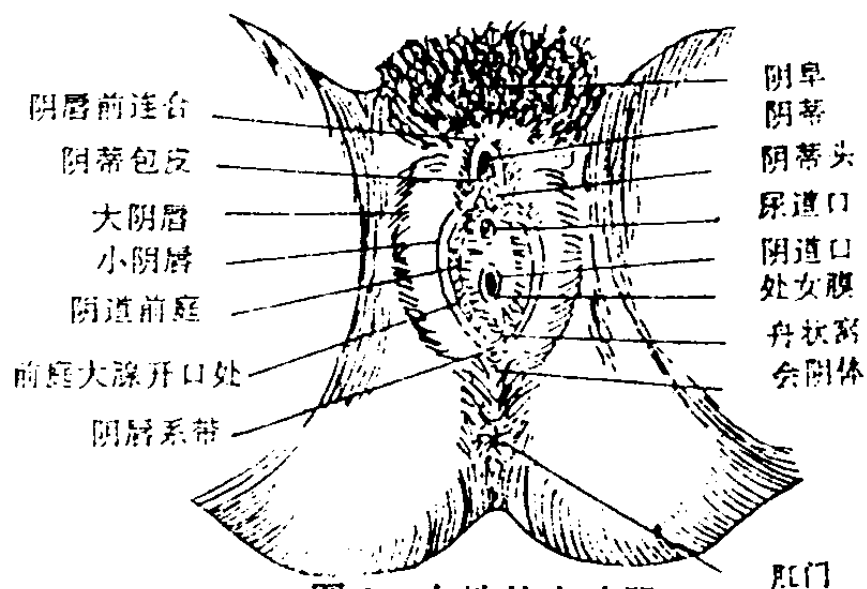


图 1 女性外生殖器

(二)大阴唇:为靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞,起自阴阜,止于会阴。两侧大阴唇前端为子宫圆韧带的终点,后端在会阴体前相融合,各形成阴唇前、后连合。大阴唇有很厚的皮下脂肪层,其内含有丰富的血管、淋巴管和神经,当局部受伤时,可发生出血,形成大阴唇血肿。未婚妇女的两侧大阴唇自然合拢,遮盖阴道口及尿道口。经产妇的大阴唇由于分娩影响向两侧分开。绝经后大阴唇呈萎缩状,阴毛也稀少。

(三)小阴唇:为位于大阴唇内侧的一对薄皱襞,表面湿润、色褐、无毛、富有神经末梢,故极敏感。

(四)阴蒂:位于两侧小阴唇之间的顶端,与男性阴茎海绵体相似的组织,有勃起性。分为三部分,前端为阴蒂头,中为阴蒂体,后部分为两个阴蒂脚,附着于各侧的耻骨支上,仅阴蒂头露见,其直径为 6~8mm。阴蒂头富于神经末梢,极为敏感。

(五)阴道前庭:为两小阴唇之间的菱形区。其前为阴蒂,后为阴唇系带。在此区域内,前方有尿道外口,后方有阴道口,阴道口与阴唇系带之间有一浅窝,又称阴道前庭窝。在此区域内尚有以下各部:

1、前庭球：又称海绵体，位于前庭两侧，由有勃起性的组织构成。其前部与阴蒂相连，后部与前庭大腺相邻，表面为球海绵肌覆盖。

2、前庭大腺：又称巴氏腺，位于大阴唇后部，亦为球海绵肌所覆盖，如黄豆大，左右各一。腺管细长，约1~2cm，开口于前庭，后方小阴唇与处女膜之间的沟内。性兴奋时分泌黄白色粘液，起润滑作用。正常情况检查时不能触及此腺。如因感染、腺管口闭塞，可形成脓肿或囊肿，则能看到或触及。

3、尿道口：位于阴蒂头的后下方及前庭前部，为尿道的开口，略呈圆形，其后壁上有一对并列的腺体，称尿道旁腺或斯氏腺，其分泌物有润滑尿道口的作用，但此腺亦常为细菌潜伏所在。

4、阴道口及处女膜：阴道口位于尿道口后方，前庭的后部，是阴道的开口，其大小、形状常不规则。阴道口覆有一层较薄的粘膜，称处女膜。膜的两面均为鳞状上皮所覆盖，其间含结缔组织、血管与神经末梢，有一孔，多在中央，孔的形状、大小及膜的厚薄因人而异。处女膜多在初次性交时破裂，受分娩影响而进一步破损，产后残留数个小隆起状的处女膜痕。

三、内生殖器 女性内生殖器指生殖器的内藏部分，包括阴道、子宫、输卵管及卵巢，后二者常被称为子宫附件（见图2）。

（一）阴道：位于真骨盆下部的中央，为性交器官及月经血排出与胎儿娩出的通道。其壁由粘膜、肌层和纤维层构成。上端包围子宫颈，下端开口于阴道前庭后部，前壁与膀胱和尿道部邻接，后壁与直肠贴近，环绕子宫颈周围的部分称阴道穹窿，可分为前、后、左、右四部分。后穹窿较深，其顶端与子宫直

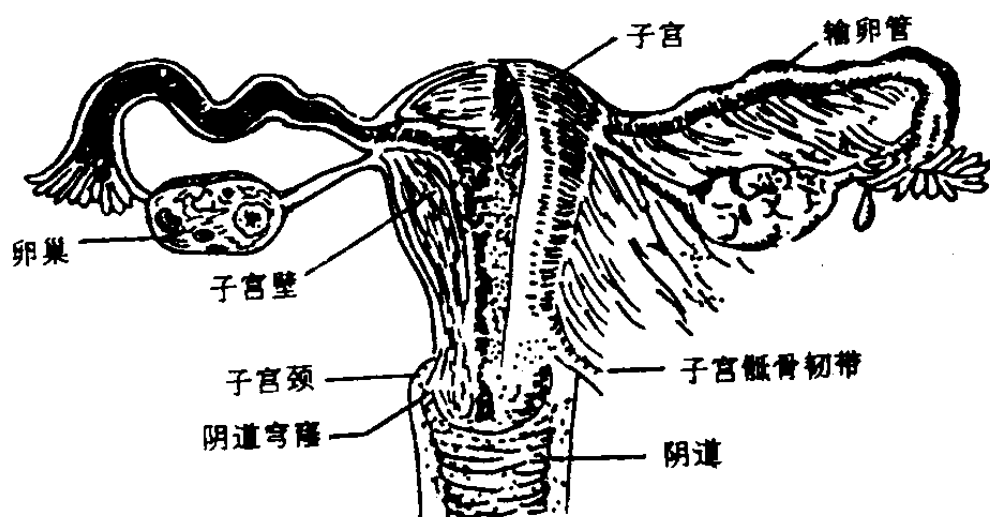


图 2 女性内生殖器

肠陷凹贴接,后者为腹腔的最低部分,在临床上具有重要意义,是某些疾病诊断或手术的途径。阴道上端比下端宽,后壁长约10~12cm,前壁长约7~9cm。由于阴道壁有很多横纹皱襞及外覆弹力纤维,故有较大的伸展性;又因富有静脉丛,故局部受损伤易出血或形成血肿。阴道粘膜色淡红,由复层鳞状上皮细胞所覆盖,无腺体。阴道粘膜受性激素的影响,有周期性变化。但在少女及绝经后妇女,阴道粘膜上皮甚薄,皱襞少,伸展性小,容易创伤而感染。

(二)子宫:为一空腔器官,腔内覆有粘膜,称子宫内膜。从青春期到更年期,子宫内膜受卵巢激素的影响,有周期性改变并产生月经。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、发育、成长的所在;分娩时,子宫收缩,使胎儿及其附属物娩出。子宫位于骨盆腔中央,呈倒置梨形,前面稍凸出。成年的子宫重约50g,长约7~8cm,宽4~5cm,厚2~3cm;子宫腔容量约5ml。子宫上部较宽,称子宫体,其上端隆突部分,称子宫底,子宫底两侧为子宫角,与输卵管相通。子宫的下部较窄,呈圆柱状,称子宫颈。子宫体与子宫颈的比例,婴儿期为1:2,成年人为2:1。