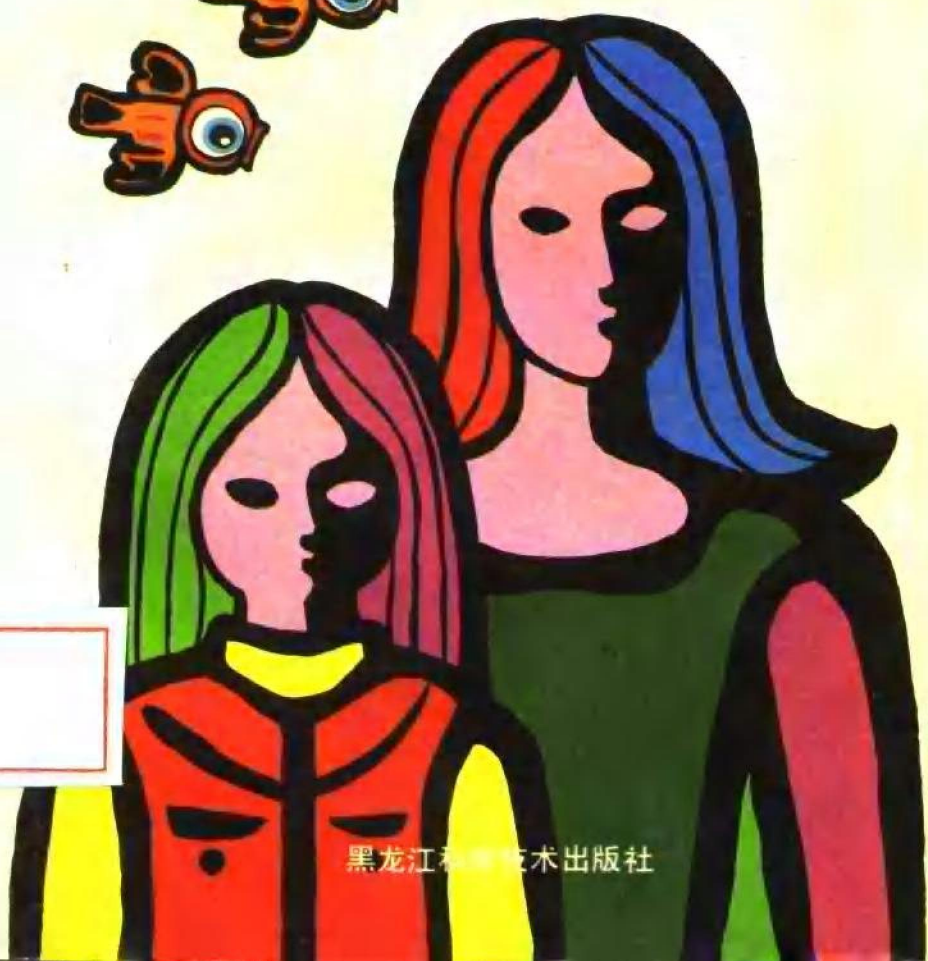


妇幼保健 与生活手册



黑龙江科学技术出版社

主 编 田力茹

副主编 吴简 孟书玉

参加编写人员 田力茹 吴 简 孟书玉

张 艳 姜相春 王永江

岳玉贤 杨宇宏

责 任 编 辑: 李月茹

封 面 设 计: 张秉顺

妇幼保健与生活手册

田力茹 主编

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

双鸭山市印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米32开本 5印张 95千字

1987年2月第1版·1987年2月第1次印刷

印数: 1—24,300册

书号: 14217·120 定价: 1.20 元

生活之益友

林佳楣

一九五五年七月七日

前 言

在我国,妇女除了担负同男子一样社会主义建设任务外,还要孕育、抚养、教育子女,关心照顾老人、丈夫的健康,处理好家庭、亲友、邻里中的各种关系。为了帮助妇女更好地完成双重任务——既做社会劳动者,又是家务活动的主力,就必须使她们了解一些社交、礼仪、生活规范等基本常识,同时还要懂得并能掌握一些妇幼保健方面的基本知识,既能做到自我保健,又能做好儿童保健和教养。这些内容,在《妇幼保健与生活手册》一书中,都为我们做了较详尽的回答。在此,祝愿《妇幼保健与生活手册》成为我们生活中的益友,并为每个家庭带来欢乐、和谐和幸福。本书在编写过程中得到了林佳楣同志的关注,并给题词,黑龙江省卫生厅副厅长宋兆芹同志也给予了大力支持,在此表示深切谢意。

目 录

第一篇 妇女卫生知识	(1)
一、经期卫生	(1)
(一) 妇女一生中生理阶段的划分及特点	(1)
(二) 女性生殖器官	(2)
(三) 月经初潮	(2)
(四) 月经周期	(3)
(五) 月经期常见的病症及处理	(4)
(六) 月经期保健	(6)
二、孕期卫生	(8)
(一) 妊娠必须具备的条件	(8)
(二) 受精与着床——新生命的开始	(8)
(三) 胎儿的发育	(9)
(四) 预产期的计算	(10)
(五) 孕期保健	(11)
(六) 孕期用药	(15)
(七) 胎教	(16)
(八) 围产期和围产期保健	(16)
(九) 高危妊娠	(17)
三、产期卫生	(17)
(一) 临产前准备	(18)
(二) 临产前兆	(18)
(三) 产时应注意的事项	(19)

(四) 产褥期机体的生理变化	(20)
(五) 产褥期保健	(20)
(六) 产后月经的恢复	(22)
四、哺乳期卫生	(22)
(一) 乳房的护理	(22)
(二) 哺乳期营养	(22)
(三) 哺乳期乳房常见病症的处理	(23)
(四) 断乳	(24)
五、更年期卫生	(24)
(一) 何谓更年期	(24)
(二) 更年期的主要特征	(25)
(三) 更年期过程中的异常表现	(25)
(四) 怎样平稳愉快地度过更年期	(27)
(五) 断经前后的卫生	(27)
(六) 老年性阴道炎的防治	(28)
六、常见妇女病的防治	(29)
(一) 霉菌性阴道炎	(29)
(二) 滴虫性阴道炎	(29)
(三) 子宫颈糜烂	(30)
(四) 附件炎	(31)
(五) 子宫肌瘤	(32)
(六) 子宫颈癌	(32)
(七) 不孕症	(33)
第二篇 计划生育与优生知识	(35)
一、计划生育知识	(35)

(一) 实行计划生育是我国的基本国策	(35)
(二) 避孕的原理	(35)
(三) 工具避孕法	(36)
(四) 药物避孕法	(37)
(五) 安全期避孕法	(40)
(六) 人工流产	(40)
(七) 绝育手术	(41)
(八) 避孕与节育方法的选择	(42)
(九) 做好计划生育是夫妇双方的责任	(44)
二、优生优育知识	(44)
(一) 婚前保健与优生指导的意义	(44)
(二) 婚前保健的内容	(45)
(三) 产前诊断	(50)
第三篇 儿童卫生知识	(52)
一、儿童的生长发育	(52)
(一) 儿童年龄阶段的划分及特点	(52)
(二) 小儿身长、体重的发育特点	(53)
(三) 小儿智力和运动发育的衡量	(54)
二、新生儿的护理	(55)
(一) 新生儿的特点	(55)
(二) 新生儿期卫生保健	(56)
(三) 新生儿生活的合理安排	(57)
三、新生儿常见疾病的防治	(58)
(一) 新生儿破伤风	(58)
(二) 新生儿黄疸	(59)

(三) 鹅口疮	(59)
(四) 新生儿硬肿症	(59)
(五) 新生儿肺炎	(60)
四、小儿的营养和饮食	(61)
(一) 母乳喂养	(61)
(二) 人工喂养	(64)
(三) 混合喂养	(66)
(四) 辅助食品添加	(66)
(五) 小儿营养素的来源及功用	(67)
(六) 小儿每日膳食中营养素的供给量	(67)
五、婴幼儿的心理教育	(70)
(一) 婴幼儿的心理发展	(70)
(二) 婴幼儿早期教育的重要性	(74)
(三) 感官训练是心理教育的重要一步	(75)
(四) 动作和皮肤觉的训练	(77)
(五) 语言的训练	(77)
(六) 思维能力的训练	(78)
六、小儿体格锻炼	(79)
(一) 小儿体格锻炼的目的	(79)
(二) 小儿体格锻炼的原则和卫生要求	(79)
(三) 一般锻炼方法	(80)
(四) 小儿体格锻炼的效果	(82)
七、预防接种	(82)
(一) 什么叫预防接种	(82)
(二) 婴幼儿预防接种有关事项	(82)

八、小儿常见病的防治	(84)
(一) 急性上呼吸道感染	(84)
(二) 肺炎	(84)
(三) 腹泻	(85)
(四) 佝偻病	(86)
(五) 营养性缺铁性贫血	(87)
(六) 蛔虫病	(88)
(七) 龋齿	(88)
(八) 沙眼	(89)
(九) 湿疹	(89)
(十) 麻疹	(90)
(十一) 流行性脑脊髓膜炎	(91)
(十二) 细菌性痢疾	(92)
(十三) 传染性肝炎	(92)
九、婴幼儿保健药箱	(93)
(一) 解热镇痛药	(93)
(二) 抗菌素	(93)
(三) 助消化药	(94)
(四) 止咳祛痰药	(95)
(五) 常用外用药	(95)
(六) 小儿用药剂量按年龄折算法	(96)
第四篇 生活知识	(97)
一、家庭关系	(97)
(一) 夫妻之间	(97)
(二) 父母与子女之间	(99)

(三) 兄弟姐妹之间	(101)
(四) 妯娌姑嫂之间	(102)
(五) 亲友邻里之	(104)
二、社交礼仪	(108)
(一) 公共生活规则	(108)
(二) 交往礼仪	(109)
三、生活常识	(113)
(一) 合理安排一日生活	(113)
(二) 厨房的清扫	(115)
(三) 餐具的清洗及厨房用品的收放	(116)
(四) 衣服上各种污渍的去除方法	(118)
(五) 电视机的保养	(121)
(六) 电冰箱的使用与维护	(123)
(七) 怎样处理儿童生活中的意外	(124)
四、子女教养	(126)
(一) 婴幼儿智力的培养方法	(126)
(二) 当好孩子的第一任老师	(131)
(三) 独生子女的家庭教育	(133)
(四) 幼儿入园前的心理准备	(137)
(五) 幼儿教育二十忌	(140)

第一篇 妇女卫生知识

一、经期卫生

(一) 妇女一生中生理阶段的划分及特点

医学上根据女性卵巢功能从开始到消失的过程，把妇女的一生分为五个生理阶段。

1. 青春前期

这一时期包括新生儿、幼儿两个时期。指女孩从出生到月经来潮以前这段时间。女孩一般在12岁以前，身体虽然生长发育较快，但生殖器官仍为幼稚型，此期也称为小姑娘时期。10岁左右，子宫、输卵管开始下降入盆腔内，第二性征开始出现了，骨盆逐渐变大，臀部日益发育，以后乳房也逐渐发育，发音尖细高亢。

2. 青春期

这是从月经来潮至生殖器官发育成熟时期。一般在13岁~18岁之间。此期生理特点是全身发育和生殖器官的发育都很快，体重日渐增加，乳房隆起，乳头长大，阴毛、腋毛开始生长。由于子宫、输卵管、卵巢的迅速发育，月经开始来潮，已接近成年的类型，也是由青春期向生育期的过渡时期。

3. 生育期

这一时期也叫性成熟期。一般从18岁开始，可保持30年

左右。这一时期女子生殖器官发育完全成熟，骨骼已经长成，身高不再增长，女性特征逐渐稳定。这一时期中25岁至35岁之间，是生殖机能最为旺盛的时期。

4. 更年期

这一时期是卵巢功能逐渐减退，生殖器官开始萎缩的一个过渡时期。一般发生在45岁至52岁之间，持续时间长短不一，可由几个月到数年。在此期间卵巢功能逐渐减退，卵泡不能再发育成熟及排卵。在更年期內，大多数妇女不致发生特殊症状，仅有10~30%的妇女不能适应而发生植物神经功能紊乱，出现一些症状。

5. 绝经期

此期卵巢功能进一步衰退，月经停止。卵巢缩小、变硬、表面光滑，阴唇的皮下脂肪减少，阴道粘膜变为苍白光滑，阴道逐渐缩小，子宫及子宫颈萎缩。这些都是生理上的正常现象。

以上是女性一生中的几个时期，每个时期都有不同的变化和特点。这些变化主要是在机体高级神经活动和内分泌激素的作用下发生的。

（二）女性生殖器官

女性生殖器官分两部分，即外生殖器和内生殖器。

外生殖器也叫做外阴，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、会阴、尿道、处女膜等。内生殖器包括阴道、子宫、卵巢、输卵管等。

（三）月经初潮

女孩子第一次来月经叫做初潮，初潮年龄一般在13~15

岁之间。月经来的早晚与遗传、身体的发育、健康状况及营养状况、气候条件、自然环境等都有关系。早者可在11~12岁来潮，晚者也有17岁左右来潮，这都是正常现象。如果超过18岁还不来月经就应请医生检查，弄清是否有病。

女孩子过了十岁以后，身体外表和性格，就逐渐地显示出女性的特征。这是因为女孩子在儿童时期，卵巢中的很多原始卵泡都没有发育，卵巢还没有发挥其功能作用。到了十岁以后，女孩的大脑通过丘脑下部和脑下垂体，对卵巢发生影响，这时卵巢里的少数卵泡开始发育。卵泡在发育过程中，产生雌激素，使全身和生殖器官都出现女性特有的变化。其主要变化：

1. 全身的变化

乳房逐渐发育，骨盆变得宽大，胸部、肩部和臀部的皮下脂肪逐渐丰满，全身各个器官（如心脏、肺脏、骨骼、肌肉等器官）的功能都迅速提高。这个时期是女孩子身体发育的主要时期。因此，初潮前后，女孩子要注意加强身体锻炼，保证足够营养，讲究卫生，让身体发育的更健壮。

2. 生殖器官的变化

随着卵泡的发育和激素的产生，生殖器官发生了明显的变化，开始长阴毛，大阴唇变肥厚，小阴唇变大，并有色素沉着。阴道粘膜变厚，卵巢逐渐增大，卵泡发育并产生女性激素，子宫内膜受卵巢产生的激素的影响，出现周期性变化，开始来月经。

（四）月经周期

妇女来月经，是健康的子宫内膜，每月要经过一次

脱落和再修复的过程。子宫内膜脱落以后，很快又出现新的内膜，月经干净以后，子宫内膜还要继续生长增厚，等到下次来月经的时候再脱落、出血。出现这些周期性的变化，是因为它的生长和脱落，受卵巢产生的女性激素的支配。卵巢里有很多的原始卵泡，当女孩子来月经以后，原始卵泡就开始发育，每一个月经周期一般只有一个卵泡发育成熟，成熟的卵子从卵巢里排出到腹腔，即所谓排卵。排卵的日期一般是在下次月经前的14天左右。排卵前正在发育的卵泡产生雌激素，由于这种激素的作用，子宫内膜逐渐生长增厚。排卵后卵巢里出现黄体，黄体除产生雌激素外，还产生一种孕激素，这种激素使已经增厚的子宫内膜变得松软。此时如果受孕，胚胎就可在松软的子宫内膜上“着床”。如果没有受孕，黄体就在出现后的十天左右萎缩，停止产生雌激素和孕激素。增厚的子宫内膜由于失掉激素对它的作用，就逐渐萎缩、坏死、脱落、出血，这就是来月经了。月经过后，子宫内膜的创伤面长好了，卵巢里的另一卵子又开始发育成熟，排卵，出现黄体，产生激素，使子宫内膜再次生长增厚，直到脱落出血，于是又来月经了。卵巢每月排一次卵，月经也就每月来一次。

（五）月经期常见的病症及处理

1. 月经前后下腹部发胀或坠痛

这是妇女月经期的正常现象，是因为月经前后，妇女骨盆腔充血，血管内血液比平时增多的原因。一般不需治疗，不影响劳动，也不耽误学习和工作。可用热水袋或热水瓶热敷下腹部。如果症状很重，甚至恶心、呕吐、影响工作或正

常生活时，那就是痛经病了，需到医院进一步检查和治疗。

2 痛经

每次来月经时，小肚子痛得很厉害，有时恶心、呕吐、脸色发白，甚至不能坚持工作和正常活动，这就是痛经。遇到这种情况应请医生检查，找出患病原因，进行对症治疗。

3 白带增多

有些妇女每月快来月经的时候，白带增多，感觉很不舒服，有时误认为有病，其实，这是月经期的正常现象，不是有病。

女孩子到青春期以后，阴道里会产生大量的阴道杆菌，使阴道保持酸性。其它病菌在这种酸性环境里不能生长繁殖，而阴道杆菌必须在湿润的环境里才能生长。白带能使阴道保持湿润和具有酸性，对防止生殖器官炎症有很大作用。正常的白带是透明或半透明的粘液，类似蛋清或奶水。

月经前白带增多是因为此时子宫颈和阴道壁里的水分和血管里的血液要比平时增多，分泌物也增多，月经干净后，子宫颈和阴道壁恢复到平时状态，白带也就减少了，所以说，月经前白带增多是正常现象。除月经前期以外，怀孕期间白带也会增多。处于这样的时期要经常用温水清洗阴部，保持卫生，防止炎症。

如果月经过后，白带仍然很多，或白带的颜色发黄或呈粉红色，或呈脓样并有腥臭味，这就是病症现象，应及时去医院检查。

4 月经前乳房发胀、失眠，脸、腿部浮肿

有的妇女每到快来月经时，出现乳房胀痛，情绪不稳，

容易激动,心烦,失眠,脸、手或腿部出现浮肿现象,还有的发生皮肤起疙瘩,哑嗓子等现象。当月经来潮以后,这些现象很快就消失。这种现象在医学上称做“经前期紧张症”。患有“经前期紧张症”的妇女,一般不需要治疗,只要经前期避免过度疲劳,保持精神愉快,解除思想负担,尽可能减少和排除精神上的紧张因素,月经前一周少吃过咸、过辣等刺激性食物,此症状是可以减轻和避免的。

(六) 月经期卫生保健

1. 正常月经

月经来潮是女孩子进入青春期的重要标志。开始由于卵巢功能尚不健全,因此初潮后,月经周期不一定规律,以后经过卵巢内分泌的调整,逐渐接近正常。正常月经持续3天—7天,月经量在35毫升—58毫升,个别妇女月经量可超100毫升,一般在经期第2天—3天出血较多。月经周期一般为28~30天,提前或延后一周均属正常范围。

月经属生理现象,但多数妇女在经期有轻度不适,如下腹发胀、腰酸、乳房胀痛、腹泻或便秘等。有时也有不同程度的全身反应,如易疲倦、嗜睡、情绪不稳定等。

2. 月经期保健

要用干净的月经带或月经垫,在其上面垫上卫生纸。卫生纸要柔软、清洁、经过消毒、易于吸水的。经量多的可用消毒脱脂棉或毛巾,洗干净的旧棉布、针织品折叠成垫,千万不能用破布、旧棉花、废纸等垫月经。因为这些东西不经洗净消毒,用后容易得病。月经带、月经垫都要及时洗、及时换,要在阳光下晒干消毒,以备下次使用。因为月经期骨

盆充血，全身和局部都有一定程度的抵抗力降低，同时子宫内膜脱落，形成创面，如不注意卫生，很容易感染，引起急性慢性妇科疾病。

月经期要保持外阴清洁。最好每天用温水洗净外阴，防止经血刺激皮肤，发生湿疹。月经期如果洗澡，应当淋浴或擦身，不能坐在浴盆里。月经期不要游泳。淋浴用水不要太冷或太热，冷水可使月经突然停止，热水会使子宫充血，经量增加。

月经期要注意保暖，不要受凉。因为寒冷刺激容易引起子宫、盆腔内血管过度收缩，造成痛经或月经失调。即使夏天，也应尽量避免吃过多的冰棍、冰糕等冷饮，不要洗冷水浴，更要注意不要淋雨，不坐湿地，以免寒冷侵入，影响健康和发育成长。

月经期要适当参加劳动和体育活动。有的妇女来月经时和平时一样，参加繁重的劳动或剧烈的活动，什么都不在乎；相反，有的妇女来月经时，担心参加劳动和体育活动会得妇女病，什么活也不敢干。这两种做法都是不妥的。

从医学角度看，月经期应适当进行一些体育活动，如散步、做操、打乒乓球等。参加一些体力劳动并不能影响身体健康，也不会得妇女病。适当的体力劳动和运动，还可促进盆腔的血液循环，使腰酸、下腹部坠胀等症状减轻并可使经血畅通。但不能从事过重的体力劳动和进行剧烈的体育活动，因为这样会使盆腔的血液循环过快，可能引起月经血量过多或使经期延长。