

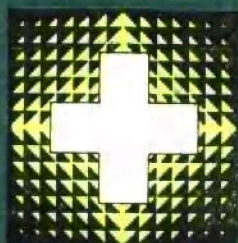
农村妇女保健

左树贞 胡佩兰 编写
高淑清 程曼慈

Weishengzhishi
congshu

卫生知识丛书

Nongcunfunü
baojian



3
科学技术出版社

卫生知识丛书

农村妇女保健

左闰贞 胡佩兰
高耀洁 程曼超 编写

河南科学技术出版社

卫生知识丛书

农村妇女保健

左闰贞 胡佩兰 编写

高耀洁 程曼超

责任编辑 刘 嘉

河南科学技术出版社出版

河南开封市第一印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 5.5印张 106千字

1984年8月第1版 1984年8月第1次印刷

印数：1—29,700册

统一书号14245·75 定价 0.47 元

内 容 提 要

本书以问答形式,介绍了妇女生理特点,经、孕、产期的保健措施,着重介绍了妇女常见病的预防方法,对计划生育和优生作了详尽地指导。内容充实,语言通俗,适宜具有中等以上文化水平的广大群众阅读,亦可供基层卫生、妇幼保健及计划生育工作者参考。

前 言

当前，随着农村经济的好转，农民生活逐渐提高，广大农村群众迫切需要有健康的体魄，以便更好地劳动、愉快地生活，这就必须懂得一些医药卫生知识。

妇幼保健、计划生育和优生方面的科学知识急待宣传普及。随着计划生育工作的深入开展，提倡一对夫妇只生一个孩子，如何保证妇女在经、孕和产褥期的卫生以及如何保证出生婴儿的质量并使孩子健康成长，已经成为全社会所关心的问题。因此，妇女保健是既关系到国家建设，又关系到家庭幸福的问题，是个极为重要的头等大事。

本书是根据妇女生理特点，按照青春、婚配、怀孕、分娩和更年期等阶段保健所需要的知识而编写的。结合编者多年来的临床工作实践，介绍了经期卫生、孕期保健，产前、产时、产后和哺乳期的卫生知识以及妇、产科常见病、多发病的诊断和预防。同时，为了帮助青年妇女而写了婚前检查和婚后卫生知识；孕妇患病用药对胎儿、新生儿的影响以及计划生育和优生等方面的知识。

全书100个问答题，绝大部分来自日常生活，有的是根据住院产妇、门诊孕、产妇的迫切需要拟定的，针对这些问题，进行了较为详细的解答。内容简明实用，文字通俗易懂

懂。可供具有初中以上文化水平的广大读者阅读，亦可为基层卫生、妇幼保健、计划生育工作人员参考。

由于我们的水平所限，以及对农村的实际情况了解得还不够，书中可能有许多缺点。因此，欢迎大家读了以后，给我们提出批评意见。

编 者

目 录

一、月经生理 (1)

(1) 女性的生殖器官有哪些？它们有什么作用？ (1)

(2) 妇女一生中各阶段的生理特点是什么？ (3)

(3) 为什么会来月经？ (4)

(4) 月经初潮前后身体有哪些变化？ (5)

(5) 月经隔多少天算正常？刚来月经头几年，经期提前错后是不是病？ (7)

二、经期卫生 (8)

(6) 对快来月经的女孩要讲哪些卫生知识？ (8)

(7) 乳房发胀是为什么？月经前乳房发胀、失眠、脸与腿的浮肿是病吗？ (9)

(8) 月经前白带增多是病吗？ (10)

(9) 月经期的卫生为什么要特别注意？ (12)

(10) 用什么样的月经垫、月经带比较好？ (12)

(11) 月经期怎样保持阴部干净？经期同房的坏处有哪些？ (14)

(12) 月经期能参加劳动和体育活动吗? (15)

(13) 受惊吓月经回去了怎么办? 换水土

月经不准是怎么回事? (16)

三、妊娠生理 (19)

(14) 胎儿是怎样形成的? (19)

(15) 胎儿是怎样发育的? (20)

(16) 怀孕期间母体有哪些变化? (21)

(17) 胎儿的性别是怎样决定的? (23)

(18) 怎样知道胎儿有无畸形? (24)

(19) 怎样知道是怀孕了? 几个月才感觉有胎
动? (25)

四、孕期保健 (26)

(20) 为什么要提倡婚前检查? (26)

(21) 婚后在性生活上要注意哪些事? (27)

(22) 怀孕后要注意哪些卫生? (28)

(23) 怎样算出怀孕的月份和预产期? (30)

(24) “暗有”是怎么回事? (32)

(25) 产前检查为什么重要? (32)

(26) 什么叫胎儿宫内发育迟缓和高危
妊娠? (34)

(27) 孕妇滥用药有什么害处? (36)

(28) 新法接生有什么好处? (37)

(29) 什么是围产期? 怎样搞好围产
期保健? (38)

五、产褥期卫生 (41)

(30) 产后身体有什么变化?	(41)
(31) 产褥期吃什么好?	(43)
(32) 产褥期有哪些表现是正常现象?	(45)
(33) 产褥期要注意什么?	(47)
(34) 产后出现异常恶露怎么办?	(49)
(35) 产后多少天可以下地活动? 多少天 后可以参加劳动?	(52)
(36) 产后无奶或少奶怎么办?	(53)
(37) 产后多少天该再来月经?	(55)
六、断经前后	(57)
(38) 妇女为什么到了岁数就要断经? 多大 岁数断经?	(57)
(39) 更年期综合征怎样防治?	(58)
(40) 断经前后要注意哪些方面卫生?	(60)
七、产科常见病	(63)
(41) 妊娠时有些什么反应?	(63)
(42) 什么叫流产? 如何防止流产?	(65)
(43) 有心脏病或其它慢性病的妇女怀孕 后怎么办?	(68)
(44) 为什么会发生葡萄胎?	(70)
(45) 为什么会生双胞胎? 有了双胞胎要注意 些啥?	(73)
(46) 胎儿娩出后胎盘不下怎么办?	(74)
(47) 临产时滥用“催生针”有什么害处? ...	(76)
(48) 什么叫妊娠中毒症? 它的发	

展规律是什么? (79)

(49) 怀孕过期不生怎么办? (80)

(50) 接生人员还没到, 孩子就生下来怎么办? (82)

(51) 什么叫“立生”? 什么叫“横生”? 胎位不正怎么办? (84)

(52) 新生儿落地后不喘气咋办? (86)

(53) 新生儿皮肤发黄是不是病? (87)

(54) 早期破水怎么办? (88)

(55) 引起产后出血的原因是什么? 如何预防? (89)

(56) 什么是产褥热? 怎样预防产褥热的发生? (91)

(57) 为什么初产妇易得乳腺炎? 得了乳腺炎怎么办? (92)

(58) 为什么产后42天母婴检查很重要? (94)

八、妇科常见病 (97)

(59) 什么是白带? 哪些病会引起白带增多? (97)

(60) 外阴瘙痒是何原因? 怎么防治? (99)

(61) 如何预防滴虫性阴道炎? (100)

(62) 如何防治霉菌性阴道炎? (101)

(63) 什么叫老年性阴道炎? 得了这病怎么治? (102)

(64) 宫外孕是怎么样发生的? 应

如何处理？	(104)
(65) 什么叫宫颈糜烂、子宫颈息肉？	
这两种病怎么治疗？	(105)
(66) 慢性盆腔炎如何防治？	(107)
(67) 为什么会得膀胱炎？如何防治？	(109)
(68) 为什么要重视绝经期与绝经后的阴道	
出血？	(110)
(69) 什么是子宫颈癌？防治子宫颈癌为什么	
要提倡“三早”？	(112)
(70) 什么是卵巢肿瘤？得了卵巢肿瘤怎	
么办？	(114)
(71) 子宫肌瘤是怎样生成的？有什么症状？	
.....	(115)
(72) 乳房内发现肿块应考虑哪些疾病？	(117)
(73) 功能性子宫出血是怎么回事？如何治	
疗？	(119)
(74) 患月经病滥用性激素药物	
有什么害？	(120)
(75) 为什么会痛经？如何防治？	(122)
(76) 什么是闭经？怎样预防？	(124)
(77) “石女”是什么病？能治吗？	(126)
(78) 阴道出血应考虑哪些疾病？	(127)
(79) 为什么会发生尿瘘？怎样预防？	(128)
(80) 为什么会子宫脱垂？怎样预防？	
.....	(129)

(81) 如何查找不孕症的原因并进行治疗?

..... (131)

九、计划生育与优生 (134)

(82) 放节育环为什么能避孕? (134)

(83) 哪些妇女适合放节育环? 放节育环

后应注意些啥? (135)

(84) 节育环在子宫内能放多长时间? 什么

时候放环比较合适? (136)

(85) 长期带节育环能不能引起癌、瘤? 会不

会生锈或长到肉里面去? (137)

(86) 避孕药都有哪些种类? 它们为什么

能避孕? (138)

(87) 怎样使用口服避孕药? 它的效果如何?

..... (140)

(88) 哪些妇女适合、哪些妇女不适合使用

口服避孕药? (142)

(89) 服避孕药期间发生阴道出血或闭经

怎么办? (143)

(90) 什么是安全期避孕? 效果如何? (145)

(91) 怎样使用子宫帽? 它的性能如何? (146)

(92) 为什么结扎输卵管后不再生育了? (147)

(93) 结扎后需要再生孩子有办法吗? (149)

(94) 什么是人工流产? 什么是中期妊

娠引产? (149)

(95) 为什么说人工流产不是避孕的

一、月 经 生 理

(1) 女性的生殖器官有哪些？它们有什么作用？

女性生殖器官分两部分，露在身体外面的部分，叫外生殖器；藏在身体里面的部分，叫内生殖器。外生殖器又叫外阴部，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭球、前庭大腺、阴道口和处女膜。阴阜在耻骨联合前，由皮肤及很厚的脂肪层所构成；皮肤上长有阴毛。大阴唇在外阴两侧，呈长圆形隆起，皮下为脂肪层，含有丰富的血管与神经。小阴唇是在大阴唇内侧的一对薄皱襞，表面湿润、淡红，内有血管、神经，感觉敏锐。阴蒂在两侧小阴唇的顶端，为一种海绵状组织，有丰富的神经末梢，非常敏感，相当于男性的阴茎头。两侧小阴唇所圈围的空隙，称为前庭。前庭球位于前庭两侧，为静脉丛所构成，有勃起性。前庭大腺在阴道口的两侧，性兴奋时，分泌黄白色粘液，以润滑阴道口。阴道口在尿道口下方，其周围有一层薄膜，叫处女膜。处女膜中央有孔，孔的形状、大小和厚薄因人而异。多在初次性交时破裂。

女性内生殖器包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。

阴道：是一种伸缩性很大的肌性管道，上方通子宫颈管，下方开口于阴道前庭，全长10厘米左右；阴道为性交的场所，又是排月经、流白带和胎儿娩出的通道。

子宫：古代医学称子宫为女子胞或胞宫。子宫形状象个倒放着的鸭梨，大头（子宫体）朝上，小头（子宫颈）向下；不怀孕时，它的大小和鸡蛋差不多。成年妇女的子宫长约7～8厘米，底部宽约4～5厘米，厚约2～3厘米，重约40～50克。子宫的里面是空的（称为子宫腔），下方有个口（子宫口）和阴道相通。子宫壁很厚，分为内膜、肌层和浆膜。内膜即子宫粘膜，随月经周期而改变，在怀孕时变化更大。子宫腔上方的两边有一个小孔（输卵管口）和输卵管相通。子宫颈是个圆柱形筒状器官，中间有子宫颈管，上和子宫腔相通，下和阴道相通。子宫颈的最下段露在阴道里，叫做子宫颈阴道部。子宫颈管在子宫颈阴道部的开口叫做子宫颈口。子宫的前方紧挨着膀胱，后方紧挨着直肠。所以，如子宫发炎时，往往会影响膀胱和直肠。

输卵管：位于子宫两侧，长约8～12厘米，细的部分连接着子宫腔，粗的部分紧对着卵巢，和腹腔相通。妇女的腹腔不同于男子，因为它是通过输卵管、子宫腔、子宫颈口、阴道口和外界相通的，所以，妇女生殖器官发炎时容易波及腹腔。输卵管是精子和卵子相会合而受精的地方，又是输送受精卵到子宫腔的器官。

卵巢：位于盆腔内子宫两侧。卵巢为卵圆形，成人卵巢和鸽子蛋大小差不多，断经以后卵巢就慢慢变小。卵巢是产生卵子和分泌雌性激素的器官。卵子较精子大，它的外周有保护膜。保护膜是由透明带和卵泡组成。在一个月经周期中，卵巢内长有很多原始卵泡同时发育，但一般只有一个发育成卵子。妇女一生中约有400～500个原始卵泡发育成卵

子。随着卵泡的成熟，卵巢壁有一部分变得特别薄，并显得格外突出。排卵时，卵泡就从这里破出而进入输卵管。

(2) 妇女一生中各阶段的生理特点是什么？

妇女一生中不同时期的生理特点是由于不同阶段的生理变化所引起的。医学上根据卵巢功能的出现到卵巢功能的消失过程，分为五个生理阶段：

1. 幼年期：从出生第二个月到12岁，叫幼年期，也叫青春前期。这时期身体发育很快，而生殖器官发育却不明显，这是由于卵巢尚未发育，性激素未开始分泌，没有明显的第二性征。所以，在幼年期，男女之间毫无隔阂，在一起玩、上学，好象不知男女有别。

2. 青春期：也叫“发身期”，约在13~18岁之间，也就是指从开始出现月经到生殖器发育成熟这段时间。在此期间，女孩子的全身发育和生殖器官的发育都很快，第二性征也明显表现出来。这是因为女性身体的成长发育主要由脑下垂体的控制。到了青春期身体发生了突然的变化，在垂体分泌激素的作用下，女子的性腺卵巢排出成熟的卵子，并分泌女性激素（雌激素和孕激素）。但是，由于卵巢功能发育不够成熟，故月经周期常有不规则的现象。

3. 性成熟期：从18岁开始，持续25~30年之久，亦称生育年龄期。此期月经正常，卵巢有周期性排卵，产生雌激素，雌激素的主要作用是促进和调节女性附件器官的发育和机能活动，并激发副性征的出现，因而生殖器官和乳房，甚至整个身体都有不同程度的周期变化。

4.更年期：一般45~52岁，称为更年期，也是指卵巢功能从这时开始减退直至完全消失的这段过渡时期。此期的特点是卵巢功能逐渐减退，生育机能也相应减退，内分泌功能也不甚稳定，所以，这时的月经常有不准的现象。

5.绝经期：是指卵巢功能完全消失以后的时期。此期特点是月经停止，生殖器官逐渐萎缩，同时有些妇女常伴不少疾病的发生。绝经后妇女多数的生理变化不大，少数出现更年期综合征。表现在由于血管运动不平衡，全身灼热，乳腺萎缩，皮肤及生殖器萎缩，精神有时兴奋、有时抑郁等现象。同时，由于新陈代谢迟缓，有的妇女变得肥胖。

妇女在日常生活中，应注意生理上的变化及特点，讲究妇女卫生，提高身体素质与抗病能力，对保证身体健康是很必要的。

(3)为什么会来月经？

女子到了青春期，子宫内膜在卵巢激素的作用下，发生周期性变化，每月脱落一次，脱落的粘膜和血液经阴道排出体外，这就叫做月经。我国妇女首次来月经多在13~15岁。来月经，是子宫、卵巢成熟的标志。

青壮年妇女，每个月都要来一次月经。为何妇女要来月经呢？这跟妇女的卵巢周期性排卵有关系。

一般每隔28天左右，就有一批原始卵泡发育成熟，成为卵子。其中只有一个卵子要从卵巢出来，这叫排卵。通常卵子一离开卵巢，就先进入输卵管，然后再慢慢移到子宫。卵子在发育成熟的过程中，卵巢同时产生雌激素。子宫里面有