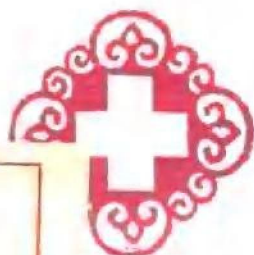


卫生知识丛书

妇女保健知识

附：新生儿保健（修订版）盛丹菁编著 上海科学技术出版社



87
R173
32

BT21/01

卫生知识丛书

妇女保健知识

(附:新生儿保健)

(修订版)

盛丹菁 编著



上海科学技术出版社

B

357642

卫生知识丛书
妇女保健知识
(附: 新生儿保健)
(修 订 版)

盛丹青 编著

上海科学技术出版社出版
(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.25 字数 111,000

1980年 8 月新 1 版

1986 年 11 月第 2 版 1986 年 11 月第 4 次印刷

印数 402,501—439,500

统一书号: 14119·1471 定价: 0.68 元

内 容 提 要

本书为妇女卫生保健知识读物。书内对于妇女各时期的生理卫生,如经期卫生、婚姻卫生、妊娠生理、孕产期保健、产褥期卫生、哺乳期保健等;常见的妊娠异常、并发症与合并症;妇科常见病,如生殖道炎症、肿瘤以及多发病的防治都作了简明扼要的叙述。另外,还增添了有关优生、分娩方式等目前普遍关注的内容;较详细地介绍了新生儿的保健和护理。适合广大妇女阅读参考。

前 言

中国妇女要顶半边天。各条战线、各种岗位上,每天都有广大妇女同志在辛勤劳动、发奋图强。为保障妇女健康,提高素质,使能聚精会神、全力以赴地投身于社会主义建设事业中去,《妇女保健知识》作为卫生知识丛书之一,于1964年首次出版。该书以四期卫生为重点,简要介绍有关生理卫生知识。出版后,深受欢迎,于1970年再版发行。应读者要求,1980年又增添新生儿保健项目以扩大知识面。为使本书内容切合当前医学发展及实际需要,谨再次更新内容,加以删订。限于水平,不足之处尚希读者们提出宝贵意见。

作者 1985年6月

目 录

妇 女 保 健

一、谈谈月经	1
(一) 月经为什么会月月来	2
(二) 月经的正常现象	3
(三) 经期卫生	5
二、结婚与生育	7
(一) 择偶	7
(二) 最佳婚龄与育龄	10
(三) 婚前检查有利	11
(四) 性生活卫生	12
(五) 节育	14
(六) 避孕失败以后	18
三、有关早孕的一些问题	22
(一) 新生命的开始	22
(二) 早孕的征象	24
(三) 妊娠剧吐	26
(四) 谨防致畸	27
四、孕期保健	30
(一) 妊娠期间母体的变化	30
(二) 产前检查	33
(三) 孕期卫生	39
五、妊娠的异常结局	43
(一) 流产	43
(二) 宫外孕	46

(三) 葡萄胎·····	48
(四) 多胎妊娠·····	49
六、危险的妊娠并发症·····	53
(一) 妊娠高血压综合征·····	53
(二) 前置胎盘·····	55
(三) 胎盘早期剥离·····	58
七、内科疾病与妊娠·····	61
(一) 心脏病·····	61
(二) 肺结核·····	65
(三) 高血压病·····	66
(四) 慢性肾炎·····	67
(五) 贫血·····	68
(六) 急性病毒性肝炎·····	71
(七) 糖尿病·····	72
八、有关分娩的一些问题·····	74
(一) 分娩的先兆·····	74
(二) 分娩时的助产动作·····	75
(三) 分娩过程·····	77
(四) 产时卫生·····	78
(五) 剖宫产好，还是阴道分娩好·····	79
九、产后保健·····	81
(一) 产褥期的正常现象·····	81
(二) 产褥期卫生·····	83
(三) 产后体操·····	85
(四) 产后检查·····	87
十、产后可能发生的问题·····	88
(一) 产后出血·····	88
(二) 尿潴留·····	90
(三) 产后痛·····	91
(四) 产褥感染·····	92

(五) 子宫复原不全·····	94
(六) 产褥中暑·····	95
十一、哺乳期保健·····	96
(一) 喂奶·····	96
(二) 哺乳期卫生·····	97
(三) 断奶·····	99
(四) 谨防急性乳腺炎·····	100
十二、常见的妇女病·····	104
(一) 外阴瘙痒·····	104
(二) 滴虫性阴道炎·····	105
(三) 念珠菌性阴道炎·····	107
(四) 子宫颈炎·····	108
(五) 盆腔炎·····	110
(六) 子宫内膜异位症·····	112
(七) 痛经·····	113
(八) 闭经·····	114
(九) 功能失调性子宫出血病·····	115
(十) 卵巢肿瘤·····	117
(十一) 子宫肌瘤·····	120
(十二) 子宫颈癌·····	121
(十三) 子宫体癌·····	124
(十四) 不孕症·····	125
(十五) 更年期综合征·····	127

新生儿保健

一、新生儿的特点·····	130
(一) 成熟儿(足月儿)的特点·····	130
(二) 未成熟儿(早产儿)的特点·····	132
(三) 过熟儿(过期产儿)的特点·····	133
二、新生儿的护理·····	134

三、新生儿的喂养	137
(一) 母乳喂养	137
(二) 人工喂养	139
(三) 混合喂养	140
四、新生儿的几种特殊现象	142
(一) 产瘤	142
(二) 失重	142
(三) 脱水热	143
(四) 生理性黄疸	143
(五) 乳腺肿胀及阴道出血	144
(六) 新生儿红斑	145
(七) 色素斑	145
(八) “螳螂子”与“板牙”	145
五、新生儿的常见疾病	147
(一) 头颅血肿	147
(二) 红臀与尿布疹	148
(三) 脐炎	149
(四) 鹅口疮	150
(五) 奶癣	151
(六) 脓疱疮	152
(七) 婴儿腹泻	153
(八) 营养不良	154
(九) 急性上呼吸道感染	155
(十) 肺炎	156

妇女保健

一、谈谈月经

男女两性的根本区别,当然在于生殖器官的构造不同,不过,尚有标志性别的其他特征(称为第二性征)。幼年时期,男女儿童在体格方面的发育成长没什么两样,所以,单从外貌和体型不易辨识性别。可是,当幼年期即将结束时,大约10岁以后,女性特征就有所显露:皮下脂肪逐渐增多,乳房微微隆起。女孩一旦进入青春期后,一般在十二、三岁左右,皮下脂肪在肩、胸及臀部进一步积聚,骨盆逐渐宽大,女性特有的体态慢慢形成;乳房渐渐丰满,乳头增大突出,乳头和乳头周围的一圈乳晕都有色素沉着而颜色加深;由于声门组织发生变化,声音也变高变窄。此外,女孩发身后,还常常变敏感,易害羞,爱美,好打扮。在全身发育的同时,生殖器官也逐渐发育。月经就是生殖器官从发育到成熟的一种表现,也是最明显的女性特征。

在妇女的一生中,从十三、四岁开始到四、五十岁结束,约有三十多年光景要来月经。月经正常,问题不大,最多每个月有这么几天麻烦。如果月经期间不注意卫生或者由于其它原因患了月经病,那就受害不浅。因此,月经虽然是一种生理现象,但对妇女来说却是件值得注意的事情,不能不知道一些有关常识。所以,谈妇女保健,首先要谈谈月经。

(一) 月经为什么会月月来

月经是女性特有的生理现象。妇女所以会来月经，因为有卵巢和子宫(图1)。卵巢是女子的性腺，里面藏有很多很多卵泡(10万个以上)。幼年期末，受中枢神经系统控制的丘脑下部-脑垂体-卵巢轴开始活动。丘脑下部位于脑底部，脑垂体在脑下面与脑相连。丘脑下部产生促性腺激素释放激素，它调节脑垂体两种促性腺激素的分泌与释放。脑垂体促性腺激素促进卵巢的发育与性激素分泌活动，卵巢性激素反过来又能刺激或抑制丘脑下部-脑垂体分泌促性腺激素。临近青春时期时，卵巢在脑垂体促卵泡素的刺激下，开始有少量卵泡发育并分泌少量雌激素。随着卵巢的趋向成熟，女孩进入青春期，卵巢里每个月有成批的卵泡生长发育，不过，一般最后仅有一个卵泡成熟。成熟卵泡分泌多量雌激素，并且在脑垂体促黄体生成素的作用下，排出一个卵子。雌激素不但能使子宫发育变大，还能使子宫内膜增生。排卵后，这个成熟卵泡的外壳即变成一个叫做“黄体”的东西。黄体继续分泌雌激素，不过，主要还是产生孕激素使增生的子宫内膜发生分泌变化。黄体

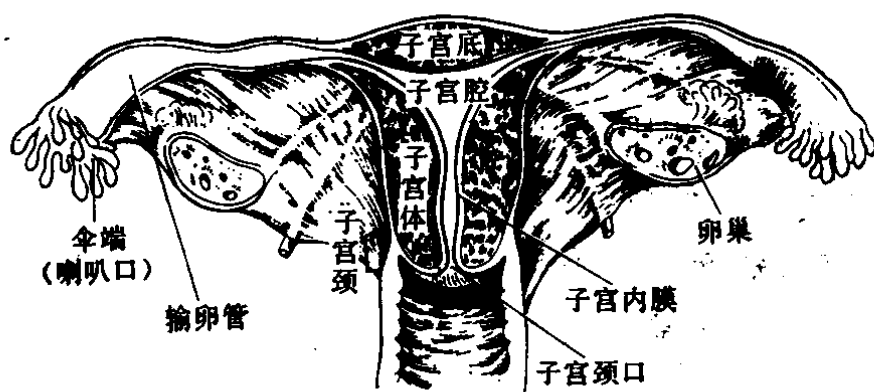


图1 女子内生殖器

分泌的雌、孕激素反馈抑制丘脑下部-垂体活动。假使排出的卵子没有遇到精子,也就是没有受孕,由于脑垂体促性腺激素的减少,黄体约在14天后自行萎缩。黄体萎缩,不再产生雌激素和孕激素,子宫内膜失去支持,就要脱落。子宫内膜脱落必然有血管破裂,流出来的血,就是“月经”。

月经来潮后,丘脑下部-脑垂体所受的抑制也解除,重新活动。卵巢里又有新的卵泡开始发育,成长的卵泡产生雌激素,刺激子宫内膜重新生长而修复创面。创面完全长好,流血停止,月经也就干净结束。新长好的子宫内膜不断增生。等到一定时候,卵泡发育成熟又排出卵子,形成黄体而产生孕激素。随后,黄体萎缩,子宫内膜再度脱落,于是又来一次月经。如果没有受孕,就这样周而复始,月月有月经来潮。因此,说得连贯些,所谓月经,就是子宫内膜在卵巢雌激素和孕激素的作用下,增长在先,脱落于后所引起的周期性子宫出血,而子宫所以会发生周期性出血乃丘脑下部-脑垂体-卵巢三者之间相互作用的结果。

(二) 月经的正常现象

初潮年龄 月经第一次来潮,称为初潮。初潮年龄一般在13~15岁之间。但也可因环境、气候、生活、营养及全身健康状况的影响,提早或推迟一些。早的早在11~12岁,迟的迟至18~19岁。温、热带地区的女孩大多发育较早,初潮年龄较小。营养不良、幼年患过重病或体质差的女孩,生殖器官的发育往往推迟,初潮也出现得晚。

月经周期 所谓月经周期,是指两次月经相隔的时间,也就是从月经来潮的第一天起,到下次月经来潮的前一天止;称

为一个周期。大多数妇女的月经周期在28~30天左右,不过可长可短,不短于25天或不超过35天的,仍属正常范围。周期的长短虽因人而异,但每一个妇女的周期应当相对恒定。那就是说,经常20几天或经常30多天来一次月经的,都算正常。如果这次20几天,下次30多天,周期长短相差很大,那就不正常了。不过,初潮以后的两、三年中,月经周期不太规则,不算病态。因为,月经初潮仅仅表示生殖器官开始发育而并未成熟。由于卵巢功能尚未稳定,所以初潮以后的月经周期常不规则,甚至有在初潮以后暂停数月或半年再来,然后月经周期逐渐趋向恒定的情况。此外,更年期(一般45~55岁),由于卵巢功能逐渐衰退,月经周期变化亦多,往往延长至数月半年才来一次,这也是正常的生理现象。

月经的血色、血量和行经日数 正常月经呈暗红色,血中混有子宫内膜碎片和粘液,并且不凝固,偶尔有些小凝块。行经日数大多在3~5天之间,正常范围2~7天。出血量以第二、第三天最多。总量约50毫升左右,但也有少至20毫升,多达100毫升以上的。

经期反应 月经虽然是正常生理现象,却有可能伴发一些局部或全身性反应。少数妇女在月经期间,由于盆腔充血,可有下腹作胀、腰痠下坠、痔疮肿胀等感觉。个别可有轻度神经系统不稳定症状,如头痛、失眠、精神抑郁、易于激动等;胃肠功能紊乱表现,如恶心、呕吐、便秘或腹泻;甚至易于感冒、鼻粘膜出血等等。不过,不论是局部的还是全身的反应,都不会太严重,也不会因此而影响工作和学习。

(三) 经 期 卫 生

四期卫生,即经期、孕期、产期和哺乳期卫生,乃妇女保健的主要内容。孕期、产期和哺乳期间,如果不注意讲究卫生,极有可能造成一些不良后果。但经期讲究卫生更其重要,因为妇女一生之中,倒有三十多年要来月经。月经期间,不但全身抵抗力较差,易于感受疾病,并且由于子宫颈口微张、子宫内膜剥落和阴道酸性分泌物被经血冲淡而抑制细菌生长的自然防御作用有所削弱,一旦细菌入侵,极易引起生殖器官发炎,甚至造成不育。所以,月经期间必须注意以下几点:

1. 注意卫生,预防感染: 月经垫与月经带的卫生 消毒草纸和药房里出售的月经棉都可以做月经垫。应以勤换为原则。不然,时间过长,易将月经垫弄脏而有利于细菌的繁殖与入侵,并且,血垢刺激皮肤可能引起阴部溃疡或发炎。棉布或毛巾月经带每次用后,除洗净之外,必须放在阳光下晒干,或用熨斗烫干或煮沸消毒,然后包好藏妥。

阴部清洁 经期必须经常保持阴部清洁。最好每次换月经垫时,都用温开水洗一次。清洗阴部用的盆与毛巾务需不用以洗脚。洗时切忌坐入盆中,以防脏水进入阴道。行经时洗澡也不可盆浴,只能淋浴或擦澡。此外,大小便后,要从前面向后揩拭,以免将肛门附近的脏东西带入阴道。

禁忌房事 月经期间,绝对不能性交。否则不但容易将细菌带入阴道引起发炎,并且会造成盆腔充血,从而使经血增多和经期延长。

2. 注意保暖,避免受凉: 来月经的时候,必须注意保暖,尤其是下半身的保暖更为重要。应避免用冷水洗澡、洗脚和

洗头,更不宜下水田劳动。因为,月经期间如果受到突然或过强的冷刺激,子宫及盆腔内血管将过度收缩,有可能引起经血过少或月经突然停止。此外,受凉以后,身体抵抗力更加降低,更易于感染疾病。

3. 心情舒畅,情绪稳定: 情绪波动或精神紧张都能影响大脑皮质的调节功能,从而引起月经失常或加重经期反应。有些妇女来月经时,脾气往往比较急躁,要是不注意克制,过于激动,很有可能使月经量减少或突然停止。因此,月经期间应尽量保持心情舒畅,稳定情绪不受外界干扰。

4. 参加适当劳动,避免剧烈运动: 月经期间,健康妇女可以照常工作和学习,参加一般体力劳动和户外活动不但无害,反而可以促进盆腔血液循环,从而减轻腰痠坠胀等感觉。但是,过重的体力劳动或剧烈运动可使盆腔血流过速,因而引起经血过多或经期延长,应尽量避免。

5. 饮食适当,睡眠充足: 饮食方面应避免辛、辣,不抽烟、酒,多饮开水、多食蔬菜以保持大便通畅从而减少盆腔充血。同时,适当调整作息时间,注意劳逸结合,入夜早眠。

二、结婚与生育

男女青年成长到一定的年龄阶段，对于异性将不再不自然地回避和疏远，相反却会自然而然地乐于接近和相互追随。共同的爱好，共同的志趣促进两性的吸引与亲近。在情投意合，彼此爱慕和忠诚的基础上发展起来的爱情，才是健康的、扎实的、牢靠的爱情。爱情经过考验，最终缔结良缘，这是美满又理想的两性结合。两性结合又意味着生育，因此，恋爱、结婚与生育乃一篇乐章的三部曲。下面谈谈一些有关问题。

(一) 择 偶

配偶是一个人的终身伴侣，选择得好不好，事关重大。婚后家庭生活的幸福，下一代的健康成长都取决于最初的抉择。因此，在这个问题上，千万不可轻率从事。选择理想的恋爱对象、满意的终身伴侣，除了双方有共同的爱好、志趣与理想外，从医学角度来讲，年龄也需考虑。由于两性在机体结构、体质和生理方面存在一定的差异，男强女弱，再加上女性又直接担负着生儿育女的重任，易于衰老。因此，男女年龄最好相差5岁左右，那就是说男大于女较为适宜。另外，还有最重要的一点，必须特别强调的是绝对不要在“近亲”中选择对象。

所谓“近亲”是指彼此在曾祖父或这一代以下有共同祖先的亲戚。古今中外，在婚姻方面都有“亲上加亲”的习俗。过

去，埃及王室鼓励兄妹结婚，认为这样可保王室血统的纯洁。我国封建社会强调门当户对，表兄妹常常配对。现在，厄瓜多尔亚马逊地区的阿乌卡人仍然只在堂、表兄妹间结婚。我国的边远地区、偏僻山村近亲结婚仍占相当高的比例。为什么我们要特别强调“亲上不能加亲”，而且，新婚姻法也禁止近亲结婚呢？因为，近亲结婚的后果不堪设想。因为，在他们中间到处可以看到先天不足、各种疾病、眼睛歪斜、颌骨畸形、长六个脚趾或手指的人。这必然也影响他们的智力。不久前，我国遗传学者曾经调查过国内一个深山老林地区。该地区由于交通闭塞，很少与外人通婚，所生后代普遍智力低下或痴呆，并且个个舌头外垂，口涎淌滴。

或许有人会提出反对意见，因为，亲戚朋友中也有父母是姑表或姨表兄妹结婚的，而他或她们十分正常。情况的确如此。近亲结婚所生后代当然有可能是正常的、健康的。但是，子女不正常、有病的机会要比父母无亲缘关系的家庭大得多。什么道理呢？很简单，与遗传有关。

遗传是指亲代与子代之间的相似。遗传的基本单位叫基因。基因存在于染色体中。近亲之间，由于亲缘关系，染色体上有些基因是相同的。亲缘关系越近，有同一基因的机会越大。具有同一基因的机会叫做亲缘系数。譬如说，父女、同胞兄妹的亲缘系数是 $1/2$ ，即有 $1/2$ 的机会会有同一基因（为一级亲），祖孙、叔侄、半同胞（同父异母或同母异父）的亲缘系数为 $1/4$ （为二级亲），姨表兄妹的亲缘系数为 $1/8$ （为三级亲），表叔侄女的亲缘系数为 $1/16$ （为四级亲）……。

近亲结婚时，两人有一个或一个以上的共同祖先，他们有可能从同一祖先得到同一基因，他们结婚后又有可能把同一基因传给他们的子女。这样，他们的子女得到的这一对基因