



农村妇女卫生指南

73

农村妇女卫生指南

沙玉成 编

 科学技术出版社

责任编辑：徐利明

封面摄影：曾毅
李亚非

农村妇女卫生指南

沙玉成 编

安徽科学技术出版社出版

（合肥市跃进路1号）

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：4.5 字数：97,000

1983年12月第1版 1983年12月第1次印刷

印数：1—58,000

统一书号：14200·62 定价：0.41元

编 者 的 话

妇女一生的生理和病理变化，特殊而复杂。科学地认识和处理这些变化，不但关系到妇女的健康，而且有利于家庭幸福和下一代的成长。

本书是为广大农村妇女编写的。它是一本较全面而通俗易懂的卫生常识性读物，内容包括：青春期、新婚期、妊娠期、产褥期、哺乳期和更年期各个生活阶段的一般卫生知识；常见妇女病；以及有关计划生育等方面的116个实际问题的解答。希望它能为在农村普及卫生知识，为提高广大农村妇女的健康水平作出微薄贡献。

本书供具有初中文化程度的农村妇女群众阅读，也可供从事妇女工作和计划生育工作的同志参考。

本书有些章节曾在《孕妇必读》和《安徽科技报》上发表过，在这次编写时围绕本书的内容，作了修改和补充。

在本书编写过程中，承蒙肥西县官亭区部分医务人员和从事农村妇女工作的同志的大力支持，谨此致谢！

编 者

一九八三年四月

目 录

第一章 女性生理卫生特点	1
一、女性一生中各时期的生理特点	1
二、女性外生殖器包括哪些?	2
三、女性内生殖器包括哪些?	3
四、卵巢的特殊机能	5
第二章 青春期卫生	7
一、什么叫青春期?	7
二、青春期的生理和心理特点	7
三、女孩多大岁数来月经?	8
四、月经是怎么回事?	9
五、青春期的月经有什么变化?	9
六、什么叫做正常月经?	10
七、月经期卫生	11
八、痛经的种种原因	12
九、闭 经	14
十、健康美的象征——乳房发育	14
十一、穿紧身衣不好	15
十二、怎样使用胸罩?	16
十三、手淫有哪些害处?	17
十四、为什么有的女青年毛发增多?	18
十五、不必为痤疮而苦恼	19
十六、不要私自堕胎	20
第三章 新婚期卫生	22
一、婚前检查好处多	22

二、婚前性行为害处多	23
三、注意婚前性卫生	24
四、处女膜神秘吗?	24
五、注意性生活卫生	25
六、正确认识性欲、性快感和性交时间	27
七、性生活的生理反应过程	28
八、怎样使性生活和谐?	29
九、新婚期间容易得哪些疾病?	30
十、新婚后为什么有些女子会有性感异常?	32
十一、新婚中性交困难女方的常见原因	33
十二、月经期即使同房也不能怀孕	34
第四章 妊娠(怀孕)期卫生	35
一、受孕的基本条件有哪些?	35
二、胎儿是怎样生长发育的?	37
三、胎儿的性别是怎样形成的?	39
四、怎么知道是怀孕了?	41
五、算算小宝宝什么时候出世	42
六、怀孕后母体有哪些主要变化?	43
七、怀孕后应注意哪些问题?	45
八、产前检查好	47
九、怀孕期间能同房吗?	48
十、怀孕后阴道流血的常见原因	49
十一、什么是宫外孕?	50
十二、葡萄胎	51
十三、妊娠中毒症	52
十四、发生死胎后怎么办?	53
十五、胎位不正怎么办?	54
十六、发生早产怎么办?	56
十七、哪些情况下会发生难产?	57

十八、临产有哪些征象？	58
十九、分娩的大概经过	59
二十、怎样配合接生？	60
二十一、剖腹产好不好？	61
二十二、过期妊娠好不好？	62
第五章 产褥期(坐月子)卫生	63
一、产褥期母体发生哪些生理变化？	63
二、产后应注意哪些卫生？	64
三、当心产后出血	66
四、产后小便困难怎么办？	67
五、产后下身流血(恶露)要多久才干净？	68
六、产后忌嘴好不好？ 应注意哪些营养？	68
七、产后活动应注意什么？	69
八、产后发热的原因	70
九、预防产后中暑	71
十、产后多久才能同房？	72
十一、产后什么时候再来月经？	73
第六章 哺乳(喂奶)期卫生	74
一、产后多久才下奶？	74
二、母乳喂养好	74
三、科学的喂奶方法	76
四、母乳不够怎么办？	77
五、产后奶胀的防治	78
六、急性乳腺炎	80
七、孩子什么时候断奶好？ 怎样回奶？	83
八、喂奶期的劳动保护	83
第七章 计划生育	85
一、什么叫计划生育？	85
二、婚后须晚育	86

三、产后注意避孕	87
四、女子常用的避孕方法有哪几种?	88
五、哪些妇女适合吃口服避孕药?	91
六、服避孕药期间应注意什么?	92
七、为什么有的人服用口服避孕药后会出现一些反应?	92
八、哪些妇女适合上避孕环?	94
九、什么时候上避孕环最合适?	94
十、上环后应注意些什么?	94
十一、上避孕环对身体有影响吗?	95
十二、为什么有的妇女上环后月经过多?	96
十三、上环时间长了会长在子宫肉里吗?	97
十四、取环后能否恢复生育能力?	98
十五、什么叫人工流产? 何时做好?	98
十六、人工流产后应注意些什么?	99
十七、人工流产不宜多做	100
十八、什么是中期妊娠引产?	101
十九、为什么说做中期妊娠引产不如做人工流产好?	101
二十、什么是女子绝育术?	102
二十一、哪些人适合做女子绝育术?	102
二十二、什么时候可以做输卵管结扎术?	103
二十三、输卵管结扎对身体有影响吗?	103
二十四、什么叫不孕症? 女子不孕症的原因有哪些?	104
第八章 更年期卫生	107
一、什么叫更年期?	107
二、更年期身体有些什么变化?	107
三、更年期应注意些什么?	108
四、什么叫更年期综合征?	109
五、老年性阴道炎	110
六、警惕绝经后阴道流血	111

七、老年妇女发胖并不好	112
八、老年妇女的性生活问题	113
第九章 常见妇女病	114
一、使人难忍的外阴瘙痒	114
二、各种各样的外阴炎	115
三、白带与妇女病	116
四、尿频、尿急和尿痛	118
五、小肚子疼痛	119
六、警惕小肚子包块	121
七、不要忽视乳房肿块	123
八、经血过多、经期延长应引起注意	126
九、不规则阴道流血的常见原因	127
十、子宫脱垂(掉气病)	129
十一、尿瘘和粪瘘	132

第一章 女性生理卫生特点

一、女性一生中各时期的生理特点

从剪断脐带的一霎间开始,一个独立的生命就来到世上,并将遵循一定的规律走完她自己的道路。女性一生可分为六个时期,各时期又有不同的生理特点,现分别叙述如下:

1. 新生儿期 是从出世到“满月”的这段时间,确切地说,是生后4周以内。初生数天,不少新生儿可出现乳房肿胀,甚至分泌乳汁;还可有少量阴道流血。这种类似成人的表现,是由于母体的一些内分泌激素通过胎盘带给了女儿所引起,是生理现象,数天后可自行消失,不必大惊小怪。

2. 幼年期(又称儿童期) 从出生4周到12岁左右。这一时期身体发育很快,到10岁左右时,女性的特征渐渐出现:骨盆变得宽大,臀部和胸部的脂肪增多,生殖器官和乳房也逐渐发育。

3. 青春期 从月经来潮到生殖器官逐渐发育成熟,一般从13岁到18岁左右。这一时期的生理特点是,身体及生殖器官发育很快,第二性征形成(包括音调变高、乳房丰满而隆起、出现腋毛及阴毛、臀部宽大、胸肩部皮下脂肪更多),并有月经来潮。月经开始不很正常,间隔时间长短不一,每次经量多少不定,逐渐趋向正常。

4. 性成熟期 一般从18岁左右开始,持续约30年,是生

殖机能及内分泌机能最旺盛的时期。此期的最大生理特点是，卵巢周期性排卵和子宫内膜周期性剥落，月经按月来潮，具有生育能力。

5. 更年期(又称绝经前期) 是卵巢机能逐渐减退到最后消失的过渡时期，一般发生在45~52岁之间。这一时期长短不一，可由数月到几年。特点是，生育机能减退；经常闭经，最后绝经。大多数妇女都能顺利地渡过这个时期。然而，约有10~30%的妇女不能适应这一时期的变化，出现一些病痛，即所谓更年期综合征。因而，有人将更年期比喻为“多事之秋”。

6. 绝经期 是月经停止后，卵巢机能更进一步衰退的时期。特点是，月经停止，生殖器官逐渐萎缩。由于物质代谢迟缓，大多数人逐渐变得肥胖了。

二、女性外生殖器包括哪些？

女性外生殖器是指女性暴露于体外的可见的生殖器部分，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(图1)。

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，为长圆形隆起，皮下为脂肪层，含有丰富的血管和神经。小阴唇是在大阴唇内侧的一对薄皱襞，表面湿润、淡红，含有丰富的血管和神经，感觉十分敏锐。阴蒂在两侧小阴唇的顶端，外形似小丘，是一种海绵组织，外面包缠阴蒂的包皮，好象男子的阴茎，有丰富的神经末梢，非常敏感，性兴奋时可勃起。两侧小阴唇中间的空隙叫做阴道前庭。前庭球位于前庭的两侧，为静脉丛

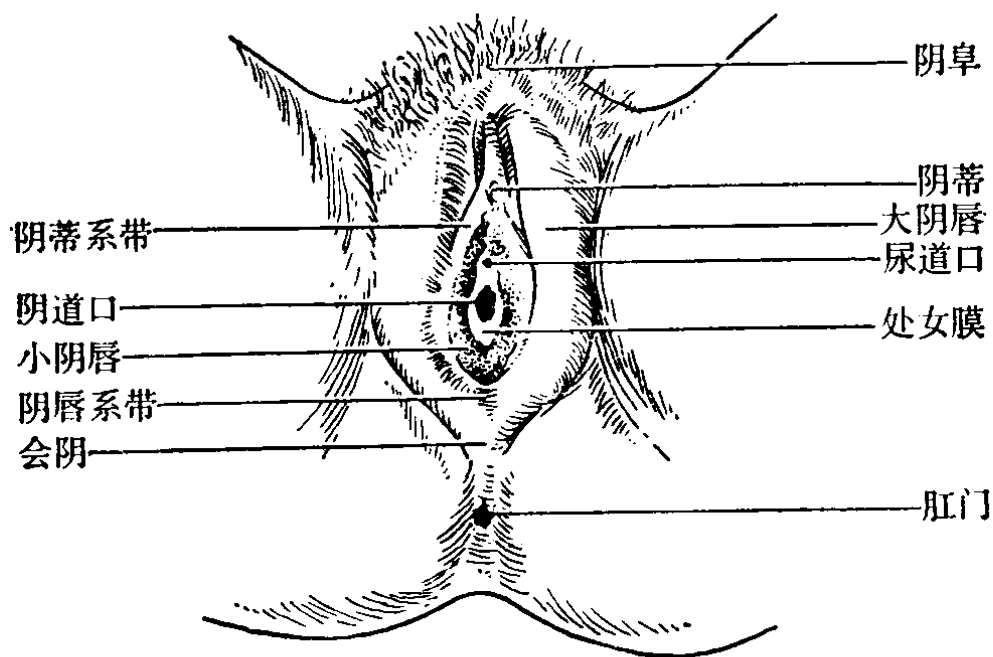


图1 女性外生殖器

所构成，也有勃起性。前庭大腺位于阴道口的两侧、前庭球的后方，左右各一，约黄豆大小，性冲动时可分泌黄白色粘液，以润滑阴道口。阴道口在尿道口的下方，周围有一层薄膜遮盖，叫处女膜。处女膜中央有孔，是月经血流出的通道，孔的形状、大小和膜的厚薄因人而异。

三、女性内生殖器包括哪些？

女性内生殖器是指女性体外看不到的生殖器部分，包括阴道、子宫、输卵管和卵巢(图2、3)。

阴道在阴道口里面，是一条有伸缩性的管道。阴道前壁长7~8厘米，后壁长10~12厘米，上通子宫颈管，下开口于阴道前庭。它是性交的场所，也是月经血排出和孩子娩出的必经之路。

子宫俗称养儿床，象一个倒置的扁形梨子，约有拳头大

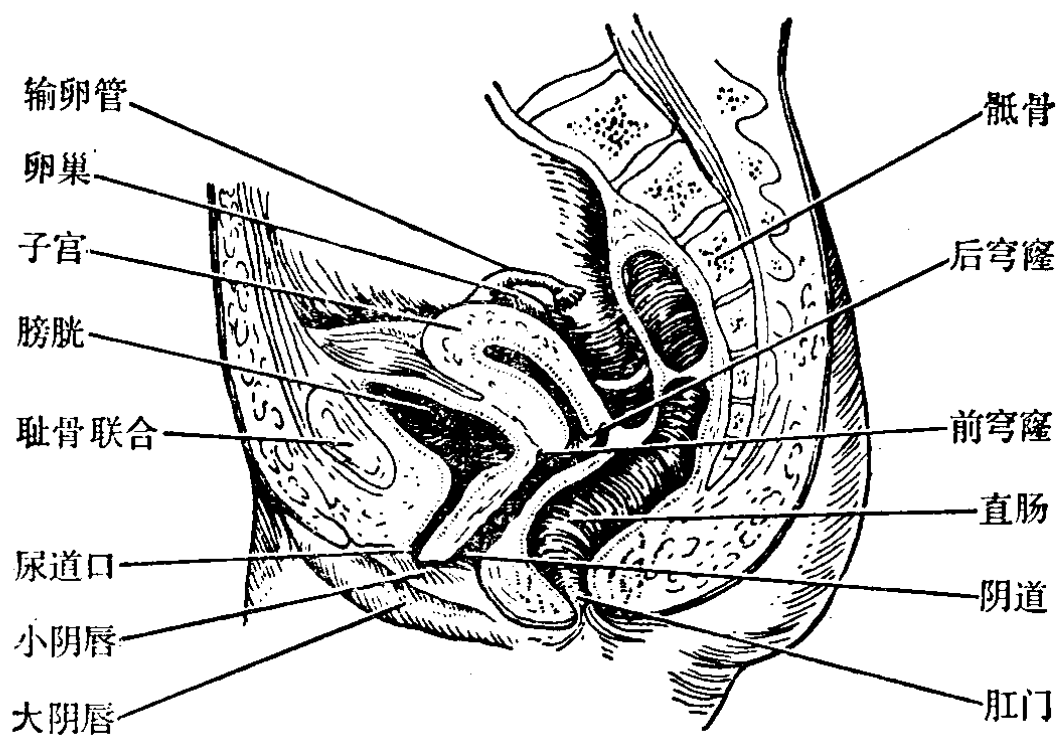


图2 女性内生殖器与邻近器官的关系

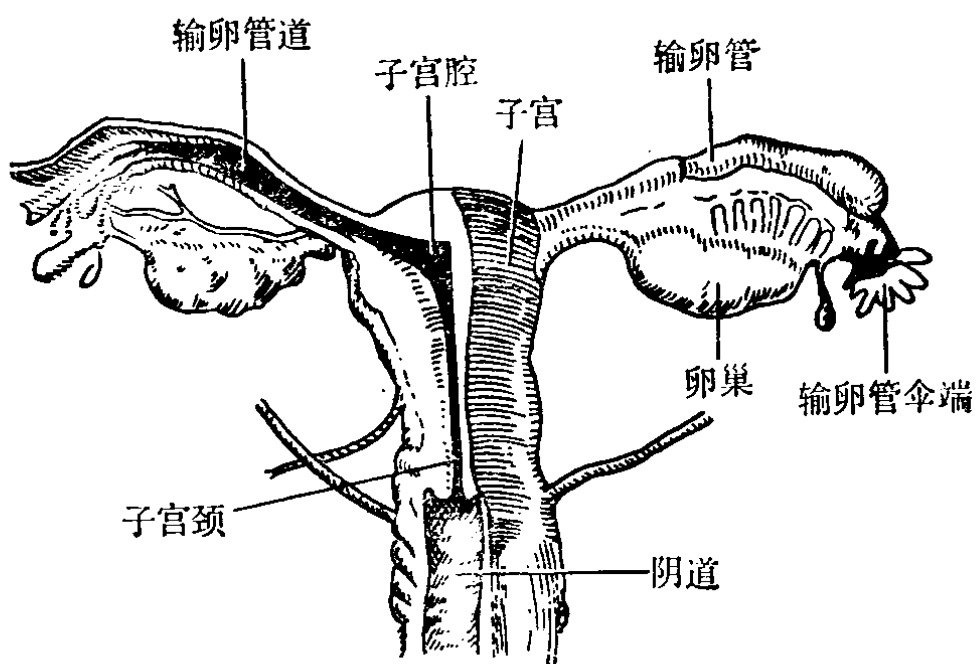


图3 女性内生殖器

小。它分宫底、宫体和宫颈三部分(图4)，上通输卵管，下接阴道。子宫是孕育胎儿的器官，又是产生月经的地方。

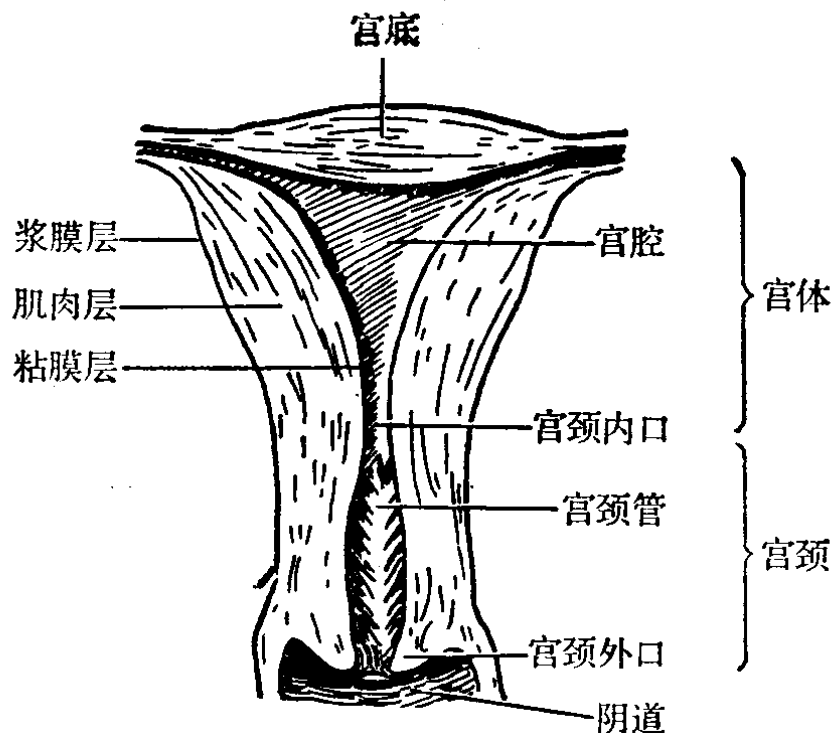


图4 子宫的冠状断面

输卵管位于子宫的两侧，长约8~12厘米，是输送卵子的管道，管腔只有鞋底线那么粗。输卵管内端与子宫腔相通，外端游离为伞部，有“拾卵”作用。

卵巢有两个，分别位于两侧输卵管的下方。成人卵巢约有拇指末节大小，呈扁卵圆形。卵巢是产生卵子和分泌性激素的重要器官。

四、卵巢的特殊机能

卵巢是女子所特有的性腺，主宰着女性的一切特征。它的主要机能是排卵和分泌女性激素。这两种机能分别称为卵巢的生殖机能和内分泌机能。

卵巢虽小，但含有10万个以上的卵泡(图5)，这些卵泡，不是个个都能发育成熟的。女性一生中，大约只有400~500

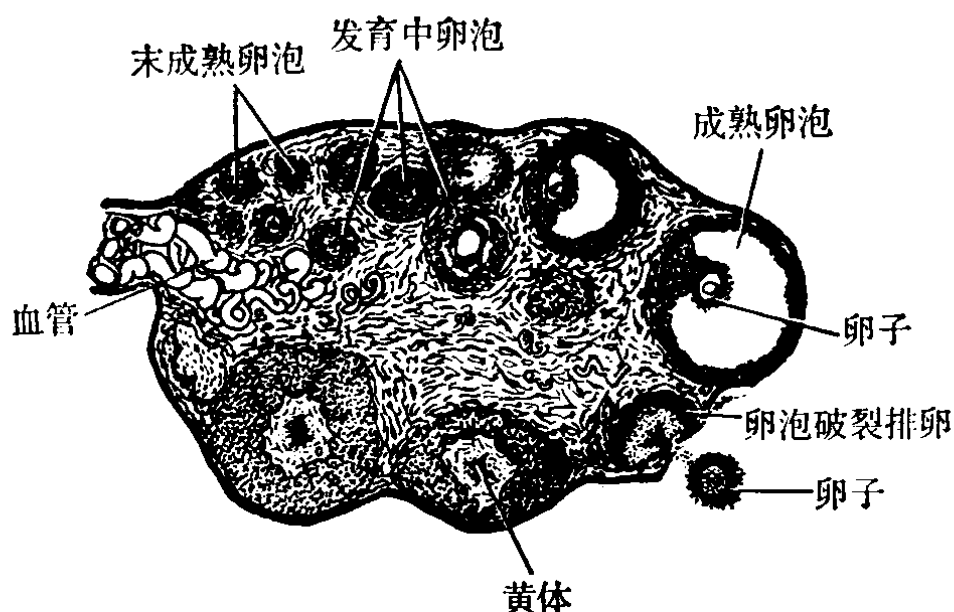


图5 卵巢的构造(切面)

个卵泡能发育成熟，其余的发育到一定阶段就自行退化了。女孩长到12~13岁时，卵泡就开始发育；一旦出现月经，说明卵泡已经发育成熟，卵巢开始排卵。卵巢排卵很有规律性，大多数发生在两次月经中间，一般在下次月经来潮前的14天左右。卵子可由两侧卵巢轮流排出，也可由一侧卵巢连续排出(假如一侧卵巢有病或手术切除后)。每次排卵只排1个，偶尔可排2个。如果受孕，卵巢就暂时停止排卵，到分娩后又开始排卵，如此循环往复。女性一生中，两侧卵巢约排出400~500个卵子。

卵巢分泌的女性激素主要是雌激素和孕激素。雌激素的功能主要是促使女性生殖器官和乳房发育。因此，如果在青春期以前将两侧卵巢切除，那么这个女孩以后就会变得像个男孩，如乳房不发育、发音粗、皮肤粗糙、长胡子等。孕激素除了有与雌激素类似的功能外，主要为妇女怀孕准备必要的物质条件，以利受精卵在子宫腔种植并生长发育。为了保持女性特有的生理机能和繁衍后代，上述两种激素缺一不可。

第二章 青春期卫生

一、什么叫青春期？

正象万物在春天里蓬勃生长一样，人的青春期是充满活力的成长时期，正是在这段时期内，儿童发育成成人。

女孩的青春期，大约从12~18岁。

青春期，既不同于儿童期，也不同于性成熟期。它的最大特点是身心都在急剧的变化。从出世到3、4岁，人的生长速度不是很快；5~10岁虽趋于加快，但总的说来仍然比较缓慢；一直到青春发育阶段，人体各方面才发生了突变。身体外形改变了，内脏机能健全了，生殖器官发育成熟并具有了生殖机能；心理行为乃至智力技能等，都有巨大发展。虽然上述各方面增长速度的高峰，每人有所差异，但这些变化都在青春发育期完成。

在青春发育阶段，身心变化急剧而显著，大多数孩子能够顺利地渡过，但也有些孩子对这些变化不知所措。因此，一方面，女孩子要正确认识青春发育阶段的生理和心理变化的特点；另一方面，父母及学校和社会各方面，都要来共同关心她们，使她们在这个宝贵的时期内，健康而愉快地成长。

二、青春期的生理和心理特点

进入青春期后，女孩子的生理和心理方面，都出现了一

系列的重大变化。

外形方面：身高、体重、胸围、肩宽和骨盆宽度等，都在加速生长。生理机能方面：肺的呼吸机能逐渐加强；血压和心脏的搏出量逐渐增加，脉搏逐渐减慢而接近于成人水平；大脑逐渐发育成熟，这时，思维活跃，求知欲旺盛，推理分析能力逐渐加强，记忆储量迅速增加。

在青春期，卵巢逐渐发育成熟，开始排卵并分泌雌激素，月经来潮。在雌激素作用下，除了生殖器官逐渐成熟以外，还出现了第二性征，包括乳房发育，皮下脂肪丰满，臀部增宽，声音高调，出现腋毛和阴毛等。

青春期的一个重大心理变化是性欲以及多种多样与性欲有关的心理活动的出现。这时，逐渐产生了一种追求异性的需要。在青春期初期，女孩和男孩很少接触，偶尔因某种需要在一起时，女孩总感到害羞、面红耳赤、心跳加快，且常常遭到周围人的非议。到青春后期，智力发育已初步成熟，性格也基本形成，并逐步树立起自己的理想和愿望。走向独立生活后，女青年在性格上则变得腼腆、矜持，懂得深藏自己的情感；同时，讲究衣着打扮，追求美的享受。一旦一对男女青年建立起恋爱关系，炽热的爱情将对他们的性格、兴趣和爱好乃至世界观产生巨大的影响。

三、女孩多大岁数来月经？

月经第一次来潮，称为初潮。

月经初潮年龄与种族、气候、社会生活、健康及营养状况都有关系。我国一九八〇年对全国二十九个省、市、自治区13万多妇女月经情况的调查资料表明，月经初潮年龄最小