

妇女保健常识

广东省妇幼保健院
广东省人民医院
妇产科编



医药卫生丛书

广东科技出版社

妇女保健常识

广东省妇幼保健院 妇产科编
广东省人民医院

广东科技出版社

妇女保健常识

广东省妇幼保健院
广东省人民医院妇产科编

*

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东梅县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.5印张 73,000字

1978年6月第1版 1978年6月第1次印刷

书号14182·1 定价0.25元

出版说明

伟大的领袖和导师毛主席教导我们：“应当积极地预防和医治人民的疾病，推广人民的医药卫生事业。”为了更好地宣传毛主席的无产阶级医疗卫生路线和普及医药卫生知识，我们约请了有关单位，结合他们在医疗卫生工作中的实际，编写这套丛书，并将陆续出版。

这套丛书，主要面向广大工农群众、城乡基层卫生工作人员和赤脚医生等，但由于我们经验不足，水平有限，在编辑出版工作中，可能存在不少问题，希望同志们提出宝贵意见，帮助我们改进。

目 录

一、女性生殖系统的常识	(1)
外生殖器由哪些器官组成	(1)
内生殖器由哪些器官组成	(3)
妇女生理特点的几个阶段	(5)
二、月经	(9)
为什么会来月经	(9)
怎样注意经期卫生	(10)
痛经是怎么回事	(12)
三、计划生育	(15)
什么是计划生育	(15)
提倡晚婚有什么好处	(16)
介绍几种较好的避孕方法	(16)
药物避孕法	
用具避孕法	
怀了孕不想要孩子怎么办	(22)
夫妇两人谁做绝育手术好	(24)
推荐输卵管结扎术	
介绍输精管结扎术	
四、妊娠	(26)
生命的开始	(26)
你怀孕了吗	(27)

重视孕妇保健..... (29)

 产前检查

 注意孕期卫生

早期妊娠阴道出血是怎么回事..... (35)

 一谈流产

 二谈宫外孕

 三谈葡萄胎

 四谈绒毛膜上皮癌

晚期妊娠出血又是怎么回事..... (40)

 前置胎盘

 胎盘早期剥离

早产怎么办..... (44)

什么是妊娠中毒症..... (45)

妊娠合并其他疾病..... (48)

 心脏病病人怀了孕怎样办

 妊娠对肺结核病人有益吗

 慢性肾炎可以怀孕吗

 谈谈妊娠与贫血

为什么有些孕妇的肚子特别大..... (54)

 先谈羊水过多

 再谈多胎妊娠

五、分娩..... (59)

 新法接生好处多..... (59)

 为什么有时候会难产..... (61)

六、产后..... (63)

 怎样注意产褥期卫生..... (63)

 产后大流血是怎样发生的..... (64)

为什么会患产褥感染·····	(66)
产后不解小便怎么办·····	(67)
你有产后子宫收缩痛吗·····	(68)
为什么子宫复原不好·····	(68)
七、哺乳 ·····	(70)
吃妈妈的奶有什么好处·····	(70)
注意哺乳期卫生·····	(70)
喂奶的几个问题·····	(73)
哺乳期拖长好不好	
吃药和喂奶的关系	
什么样的奶不能喂孩子	
怎样使奶汁增多	
乳房脓肿可以预防吗	
什么时候断奶最适合·····	(77)
回奶有什么方法·····	(78)
八、一般常见的妇科疾病 ·····	(79)
谈谈与白带增多有关的疾病·····	(79)
滴虫性阴道炎	
霉菌性阴道炎	
慢性宫颈糜烂	
积极防治慢性盆腔炎·····	(86)
漫谈卵巢囊肿·····	(88)
子宫肌瘤并不可怕·····	(90)
宫颈癌是可以防治的·····	(92)
为什么会子宫脱垂·····	(95)
为什么不会生孩子·····	(102)

一、女性生殖系统的常识

解放后，在毛主席和党中央的关怀下，我国医疗卫生事业大有发展，人民健康水平普遍有了提高。为了普及妇女卫生知识，我们有必要懂得一些女性生殖器的构造和功能，掌握一些基本知识，以便自己起来和疾病作斗争，做到无病早防，有病早治，保障妇女健康，更好地“抓革命，促生产”，为我国的社会主义革命和建设贡献力量。

女性生殖系统是管理生育的器官，它包括外生殖器、内生殖器和乳腺等。

外生殖器由哪些器官组成

外生殖器是暴露在外面的部分，包括阴阜、大小阴唇、阴蒂、阴道口、尿道口、阴道、前庭大腺和会阴（图1）。

阴阜：小肚子下面一块高起的脂肪垫，叫做阴阜，成年女子的阴阜上面长有阴毛。

大阴唇：从阴阜向后到会阴间，在大腿内侧一对纵行的唇状隆起。外面为皮肤，并有阴毛，内面似粘膜。皮肤下有丰富的脂肪组织和静脉丛，受伤时可引起血肿。

小阴唇：在大阴唇内侧的一对狭长形的皮肤皱襞，湿润似粘膜。

阴蒂：阴阜下面有一个圆而凸出的东西，象花生米一

样，富有神经末梢，很敏感，是性感器官的一部分。

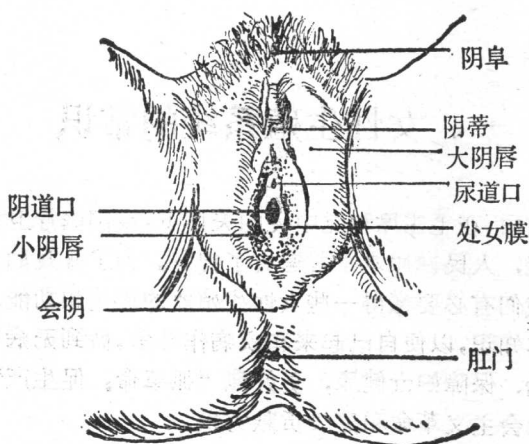


图1 外生殖器

阴道口和尿道口：阴蒂下面的小洞叫尿道口，是小便的通道。尿道口下面一个较大的洞叫阴道口。阴道口下面有个更大的洞叫肛门，大便由此排出。

阴道：阴道口周围有一圈环形的薄膜叫处女膜。处女膜的中央有一个小裂孔，月经就从这个孔流出。阴道口通向阴道，阴道的顶端宽大，子宫颈就嵌在这里。阴道壁有很多皱折，富于弹性，伸缩性很大，是胎儿排出与月经流出的通道，也是性交的器官。健康妇女的阴道保持一定酸度，它是防止致病细菌在阴道内繁殖生长的主要防线。

前庭大腺：在大阴唇的下部左右各有一个前庭大腺，开口于阴道口两旁，能分泌粘液润滑阴道口，正常时不能看见。这个地方很容易发炎，所以要注意外阴部的清洁和经期卫生。

会阴：位于阴道口和肛门之间，由结缔组织、脂肪和肌肉等构成。分娩时会阴所受压力最大，容易发生撕裂。

内生殖器由哪些器官组成

内生殖器包括子宫、输卵管和卵巢（图2）。

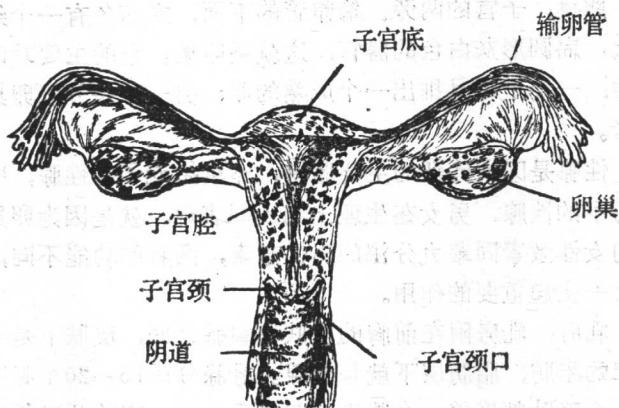


图2 内生殖器

子宫：子宫位于盆腔中间，象倒置的梨形，上端较大的是子宫体。子宫体壁较厚，可分三层：外层是浆膜层，中间是肌肉层，最里面的是粘膜层。粘膜层随卵巢的功能而变化。子宫腔一般约7—8厘米长。怀孕后胎儿和胎盘在子宫内长大，子宫也相应增大。子宫体以下较狭窄呈圆柱形伸到阴道部叫子宫颈。未产妇子宫颈口呈圆形，经产妇因分娩裂伤呈“一”字形。

子宫所以能保持正常的位置，是由于骨盆底的肌肉和三

对韧带（圆韧带、宽韧带、子宫骶骨韧带）维持其正常前倾位置。

输卵管：子宫底的两边，各有一条空心管叫输卵管，约8—14厘米长。它的管腔一头很细、较窄，与子宫相通，另一头较宽大，敞开象个喇叭嘴。它开口于腹腔，管壁会蠕动，主要功能是输送卵子。

卵巢：子宫的两旁、输卵管的下面，左右各有一个约杏仁大，扁圆形灰白色的器官，这就是卵巢。它的主要功能有两种：一种是每月排出一个成熟的卵；另一种是分泌卵巢的激素。

性腺是区别性别的主要器官，卵巢是女子的性腺，睾丸是男子的性腺，男女在生理上的不同表现，就是因为卵巢分泌的女性激素同睾丸分泌的男性激素，两者的功能不同，对男女一生起重要的作用。

乳房：乳房附在前胸的皮肤和胸壁之间，皮肤下是一层很厚的脂肪，脂肪层下就是乳腺。乳腺分成15—20个腺叶，每一个腺叶都连着一个腺管，叫做乳腺管，它的开口都集中在奶头。乳汁就是从这些腺叶内产生的，它排出身体以外，不是渗进血里，所以叫做外分泌腺。

妇女生殖系统的发育和健全与否，对妇女的健康影响较大，不论在妊娠期或非妊娠期，它与身体其它系统都有密切的关系，发育正常即为健康，发育不正常即为病态。例如，骨盆畸形可以造成难产；卵巢内分泌紊乱、子宫发育不好可以引起月经病或发生肿瘤等。因此，我们应该在婴儿期、青年期就从营养、学习、生活、习惯等方面注意发育和健全生殖系统。

妇女生理特点的几个阶段

毛主席教导我们：“如果人们不去注意事物发展过程中的阶段性，人们就不能适当地处理事物的矛盾。”妇女一生从胎儿、婴儿时期，经过发育成熟，而至逐渐衰老，每个不同的阶段都有她的不同的生理特点。根据妇女生理特点可分为六个阶段：

（一）胎儿和新生儿期

受精卵在母亲的子宫里依靠来自胎盘的各种营养逐渐发育成胎儿，经过280天左右达到成熟，通过分娩离开母体。胎儿在母体内过着一种完全寄生的生活，周围有羊水保护，一旦离开母体后，立刻就得适应一种独立的生活。

婴儿离开母体后一个月内称为新生儿期。初生数天，有少数女婴阴道可能排出少量象月经似的血液，乳房也可能肿胀，甚至有少量乳汁分泌，这是胎儿的子宫和乳腺受到来自胎盘激素的影响，产生了一时性变化的结果，并不是什么怪现象或病态。随着时间的推移，婴儿血内的性激素很快下降，这种现象不用治疗，就会在短期内自然消失。

（二）儿童期

儿童期是指从出生两个月到十二周岁这个阶段。小时候，男女孩童发育情况没有什么区别，十岁以后，女孩的骨盆开始变得宽大，胸、肩、臀部的皮下脂肪增厚，体格外表开始与男孩稍有不同。十一岁以后，女孩在身高体重的增长速度上可以暂时超过同年龄的男孩，这和女孩的发育比男孩早有关系。这个时期女孩体内的生殖器官还没有发育，阴道抵抗细菌侵入的能力很弱，所以特别要注意清洁卫生，避免阴道

和外阴的损伤和感染。

(三) 青春期

青春期是指从月经出现到女性生殖器发育再到性成熟期的一个过渡阶段，是指十三至十八岁这个时期。在这一阶段中，少女的身体和精神方面都发生极大的变化。一般认为月经的出现标志着青春期的到来，实际上，在月经初潮的一两年前身体各器官和神经系统已经开始发育，全身的姿、态、声音、面貌、体格都起了显著的改变。外生殖器已经逐渐从幼稚型变为成人型，开始出现阴毛、子宫增大、卵巢长大、卵泡发育、输卵管变粗、乳房饱满、乳头隆起、骨盆变得更宽大；胸、肩、臀部的皮下脂肪更加丰满。在身体各方面迅速发育的同时，性格、感情等也都有所改变。

在青春期，少女的身体变化较大，如不适应，可能引起一时性生理或心理功能失调，因此，父母和老师都应予注意，及时给以青春期生理和心理卫生的教育。

毛主席教导我们：“唯物辩证法认为外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用。”月经初潮一般在十三至十五岁之间，但可因种族、气候、身体发育、精神因素和不同社会制度下不同生活、工作的影响，而有所不同。在寒冷地带，可以迟到十五至十七岁；在较热的地带，可提早到十一至十二岁。在资本主义国家，劳动人民的子女遭受童工制度的摧残，严重影响他们的健康和发育，青春期可能推迟。在儿童期如患有贫血、结核病、营养不良、中毒和感染等，都可能影响生殖器的发育，严重者可以损害卵巢机能而推迟月经初潮。因此，父母平时要注意孩子的成长发育，如果到十八岁还未见月经初潮，应该及早检查治疗。

（四）性成熟期

性成熟期的年龄自十八岁开始，可持续三十年左右，其特点是生殖器官发育成熟，性功能旺盛，出现周期性排卵和子宫内膜周期性脱落，每月有月经来潮，有生育能力。

（五）更年期

这个时期是指卵巢机能逐渐减退到最后消失的一个过渡阶段。一般在四十五至五十二岁左右，平均年龄四十八岁。在这个阶段中，由于卵巢性机能减退，影响月经周期，可以有各种各样的变化，有的延长数月或一年，复来几次。月经量可以增多，也可以逐渐减少，经过几个月或两三年后完全停经。经期和血量一贯正常而突然完全停经的现象，是比较少见的。这些情况都是生理范围内的正常表现，不需要治疗，但是，如月经出血量很多以致引起贫血，就要及时治疗了。

在这个年龄的妇女中，约有70—90%的人，卵巢分泌性机能减退比较缓慢，机体的神经系统和其它内分泌腺会很好地调节和代偿，以适应这些改变，平稳地度过更年期。仅有10—30%妇女因为卵巢性机能减退比较快，或者比较突然（如双侧卵巢切除术），机体不能很好地适应而发生机能紊乱。最常见的反应是脸上一阵一阵的发热，皮肤潮红，每次约两三分钟就过去，有时发热有时出汗，不一会又觉寒冷，使人感到不舒服。有些人觉得心跳、气短、胸闷、喘气、血压波动等。有些人还有头痛、头晕、失眠、多梦、记忆力衰退、性情急躁、易与人吵嘴，也容易伤心、害怕、爱猜疑、悲观、烦恼等，对自己身体经常往坏处想，精神更紧张。还有些人在劳累后易出现浮肿、关节痛、手脚麻木等，或有发胖的趋势。这些症状统称为更年期症候群。经过一段时间以后，身体里的各种内分泌和神经系统之间的平衡逐渐得到调

整，这些症状也就慢慢地减少，以至完全消失。

为了更好地度过这个时期，我们应该认识更年期是妇女一生自然发展的一个生理过程，不应害怕。要保持乐观的情绪，正确对待。症状严重者要找医生检查，了解有无合并其它疾病，以便早期治疗。

在这段时间里，要有适当的体力劳动和体育锻炼，如做气功，打太极拳等，改善全身血液循环和神经系统的调节作用，以减轻或缩短更年期的反应。平常生活中要有适当的营养，多吃蔬菜和维生素，少吃肥腻，注意适当的休息与睡眠。

（六）绝经期

卵巢机能最后消失，月经完全停止，生殖器逐渐萎缩，并由于物质代谢迟缓，可变为肥胖。这时更年期所出现的症状已消失，精力较充沛，再加上工作和生活上积累了较丰富的经验，虽然年龄较老，但是不论在社会上或家庭中，仍然是一个重要的劳动力。

二、月 经

妇女的一生中，从十三至十四岁开始到四十至五十岁结束，约三十多年要来月经。有些妇女缺乏卫生知识，受孔孟之道等封建思想的流毒影响很深，对月经认识不足，以为月经是“污血”，视为“丑事”“脏事”，不好意思讲，于是，有些女学生、女知青、女社员来了月经，不愿向男老师、男生产队长反映，以便合理安排工种。再加以妇女保健知识普及宣传不够，本人又不懂得注意月经期卫生，久而久之，造成闭经、痛经和月经不调，对学习、生产和健康都带来了不良影响。因此，妇女对这方面应有些常识，注意月经期卫生。现在，不少领导同志根据妇女生理特点，合理安排工作，及时调换工种，体现了社会主义制度的优越性，体现了党对群众的关怀和爱护，保护了广大妇女的身体健康，有利于“抓革命，促生产”。我们要充分利用这些有利条件，发挥妇女“半边天”的劳动生产积极性，为实现四个现代化，巩固无产阶级专政而贡献我们的力量。

为什么会来月经

月经是女性特有的生理现象。一个女孩子长到十三、四岁的时候，每个月会有一次子宫出血，这个出血现象就叫做月经。女子进入青春期后，卵巢开始起作用，里面藏有很多

卵泡。女孩子发育以后，每月有一个卵泡逐渐发育、长大而成熟。成熟的卵子从卵巢排出，这种现象叫排卵。排出的卵子，经过输卵管，如果遇到精子就在输卵管内结合起来即受孕，以后受精卵被输送到子宫内发育成胎儿。如果没有遇到精子，卵子在几天内就被吸收。

排卵的日期常常是在月经中期即月经期前十四天左右。例如月经是十二月二十八日来潮，排卵期就在十二月十四日左右。这个时期是最容易受孕的。

卵泡在发育、成熟的过程中分泌女性激素，它刺激子宫内膜产生周期性的变化。排卵以前产生雌激素，使子宫内膜增生，叫做增生期；排卵以后除了产生雌激素外又产生黄体素，使子宫内膜由增生期变为分泌期。如果这时怀了孕，受精卵就在分泌期的子宫内膜上发育起来。如果没有受孕，子宫内膜萎缩、脱落、出血，成为月经。

两次月经相隔大约二十八天，早七天或迟七天都属于正常。流血时间约五天，多两天或少两天也是正常。女孩子初来月经，往往不太有规则，可能因为身体发育没有平衡，需要一些时间来适应，以后慢慢地就有规则了。月经颜色是褐红的，有时带一些小血块和粘液。正常来经时没有很大的痛苦，少数人偶有精神不好、容易疲劳、性情烦躁、下腹胀痛或腰酸。但是，对一般日常工作不致于发生什么影响。

怎样注意经期卫生

月经期间，妇女全身抵抗力较弱，容易得病，并且子宫颈口微开，子宫内膜脱落造成一个创伤面，阴道酸性分泌物被经血冲淡而失去了抑制细菌生长的自然防御作用，一旦细