

农村妇女须知



农村妇女须知

吕齐祥 编

科学普及出版社广州分社出版

广州市应元路大华街兴平里三号

惠东县印刷厂印刷

广东省新华书店发行

开本: 787×1092 1/32 印张: 3.125 字数: 60千字

1983年4月第一版 1983年4月第一次印刷

印数: 1-59000 统一书号: 14051·60184

定 价: 0.32元

【内容提要】

本书以笔记的形式，讲述了妇女从婴幼儿到老年生殖生理变化和一般病理变化的各种问题，分十一个章节：献给青春期姑娘；新婚须知；当你准备做妈妈的时候；在你生孩子以后；计划生育问答；谈谈妇女白带；妇女常见病防治；妇女的各种外阴炎症；妇女的各种阴道炎症；妇女常见的恶性肿瘤；老年妇女与癌。内容通俗，语言流畅，适合初中以上文化水平的广大农村妇女阅读，也适合城镇妇女阅读，对女同志切身生活有所裨益。

目 录

献给青春期姑娘

- 青春期姑娘身体及生殖器官有哪些变化，月经是怎么回事？……………（ 1 ）
- 月经不调有哪些原因，怎样区分正常与异常，
为什么会痛经，经期要注意些什么？……………（ 2 ）
- 经期如何保持外阴卫生，怎样选择和使用月经用品？（ 4 ）

新婚须知

- 婚前为什么要检查身体，近亲结婚有什么害处，新婚应注意些什么？……………（ 5 ）

当你准备做妈妈的时候

- 哪个月份怀孕和生孩子较理想？……………（ 8 ）
- 怎样知道自己怀孕了？……………（ 8 ）
- 怀孕期间应注意些什么？……………（ 9 ）
- 妊娠反应是不是病？……………（ 12 ）
- 怀孕期间能不能“打虫”？……………（ 12 ）
- 什么样的流产症状应及时请医生处理？……………（ 13 ）
- 怀孕期间阴道流血有哪些原因？……………（ 13 ）
- 孕妇怎样注意乳房卫生？……………（ 15 ）

怀孕期应注意些什么？	(15)
什么叫“妊娠中毒症”？有什么危险？	(16)
什么叫“过期妊娠”？有什么影响？	(17)
臀位产有什么危险？	(17)
怎样计算预产期？	(18)
孩子是怎样出生的，产妇应做哪些思想准备？	(18)
产妇分娩前有哪些先兆？	(19)
“月子里”要注意些什么？	(20)
喂奶的妇女为什么不要滥用药？	(22)
产后乳胀怎么办？	(23)
怎样退奶？	(23)
为什么要做产后健康检查？	(23)
生“怪胎”是不是不吉利？	(24)

在你生孩子以后

新生儿外观上有什么特点？	(25)
新生儿身上白色的油脂是什么？有什么作用？	(25)
新生儿为什么会有“月经”和“白带”？	(26)
新生儿头顶为什么会有肿包，怎样处理？	(26)
为什么要保护好婴儿的“肚脐眼”？	(27)
新生儿乳房为什么会发胀，要注意什么？	(27)
孩子烂屁股是什么原因？怎样预防？	(28)
新生儿为什么大便次数多？	(28)
新生儿为什么容易长“痱子”？	(29)
冬天的新生儿为什么容易得“硬皮病”，怎样预防？	(29)
婴儿发烫能不能吃退烧药？	(30)
新生儿长“马牙”是不是病？	(31)

新生儿口腔长白膜是什么病？怎样处理？	(31)
婴儿是怎样运动的？	(31)
怎样喂奶？	(32)
母乳有什么好处？喂多长时间合适？	(34)
孩子夜啼怎么办？	(34)
女孩怎样注意外阴卫生？	(35)
女孩阴道分泌物增多有哪些原因？	(36)
女孩阴道流血有哪些原因？	(37)
女孩外阴瘙痒有哪些原因？	(37)

计划生育问答

利用延长喂奶来避孕行不行？	(38)
喂奶期间用什么方法避孕好，服避孕药应注意什么？	(38)
服避孕药会不会影响健康？	(39)
放避孕环后应注意些什么？	(39)
避孕期间怀孕能否继续妊娠？	(40)
避孕失败怎么办？	(41)
人工流产是怎么回事？	(41)
人工流产前要做哪些准备？	(42)
人工流产后要注意些什么？	(42)
多次人工流产有什么危害？	(43)
私下打胎有什么危险？	(43)
中期引产有没有危险？	(44)
阉猪和绝育是一回事吗？	(44)
结扎输卵管痛不痛？	(45)
结扎输卵管会不会引起腰痛？	(45)
结扎输卵管会不会影响劳动和健康？	(46)

结扎输卵管会不会引起月经不调？	(46)
不生孩子有哪些原因？	(47)

谈谈妇女白带

什么是正常白带？	(48)
什么是不正常白带？	(51)

妇女常见病防治

怎样配合医生作妇科检查？	(52)
妇科病有哪些征兆？	(53)
为什么不要滥用外用药？	(55)
外用药的剂型有哪些？怎样使用？	(56)
乱求医有哪些危害？	(57)
为什么要防止外阴部的不良刺激？	(58)

妇女的各种外阴炎症

霉菌性外阴炎	(59)
细菌性外阴炎	(60)
过敏性外阴炎	(61)
婴幼儿外阴炎	(61)
老年性外阴炎	(62)
外阴癖病	(62)
什么叫“外阴白斑病”？	(62)

妇女的各种阴道炎症

霉菌性阴道炎	(65)
滴虫性阴道炎	(66)

蛲虫性阴道炎·····	(69)
老年性阴道炎·····	(69)
婴幼儿阴道炎·····	(70)
盆腔炎·····	(71)
子宫颈炎·····	(73)
子宫肌瘤·····	(77)
子宫脱垂·····	(78)
妇女尿瘘·····	(81)

妇女常见的恶性肿瘤

子宫颈癌·····	(82)
子宫体癌·····	(83)
卵巢癌·····	(84)
乳腺癌·····	(85)

老年妇女与癌

更年期妇女要注意些什么? ·····	(86)
老年妇女生殖器官有哪些变化? 应注意什么? ·····	(88)
妇女健康普查为什么要询问病史? ·····	(88)
自己如何发现妇科肿瘤? ·····	(89)
常见癌肿的八大警号和十大症状。·····	(90)

献给青春期姑娘

青春期姑娘身体及生殖器官有哪些变化， 月经是怎么回事？

我们来农村搞妇科病普查普治，受到乡亲的热情接待，赤脚医生桂花亲切地给我们安排住处，介绍情况。她是一个憨厚壮实的女青年，也许因为怀孕吧，行动略显不便。

生产队长有个十三岁的女儿第一次来月经，吓得直哭，偷偷地用破布去堵，生怕血流出来，幸好被我们发现，叫她赶快取掉。指导她换上了月经带。姑娘还小，不懂得月经是怎么回事，产生害怕的心理也难怪，但是用破布去堵是很危险的，因为脏东西带入阴道会引起妇科病。

由于文化落后，几千年的封建迷信意识对农村妇女影响较深，不少姑娘把青春期的发育和来月经看成丑事，不好意思对别人讲，其实这就像天要下雨，树要发芽一样是正常的现象。

俗语说：“女大十八变”。女孩子从儿童到成年，中间有个过渡阶段，这个阶段就叫“青春期”。青春期一般指十二岁到十八岁。这时女孩子身体迅速长高，乳房逐渐发育隆起，骨盆变宽，胸部和臀部逐渐显得丰满，阴毛和腋毛先后出现，声音由童音变得宽厚。由于卵巢的发育和女性激素的产生，使外生殖器从幼稚型逐渐发育成成人型。阴阜隆起，表皮长出阴毛，大阴唇变得饱满、肥厚，小阴唇变大，会阴部色素加深，阴道的长度和宽度均增大。阴道壁有皱折。阴道粘

膜变软而有弹性，阴道分泌物变成酸性，增强了抗病能力。

青春期姑娘最主要的特征是开始来月经。

由于以前没有经历过，所以第一次来月经时，姑娘们普遍有心慌、紧张。也有点神秘的感觉，月经到底是怎么回事呢？女子性器官发育成熟到一定的阶段，卵巢就会每月产生一个卵子。成熟的卵子如果能与精子结合，就成了受精卵，受精卵通过输卵管进到子宫里就会发育成胎儿。如果没有与精子结合，约于排卵十天后，卵巢分泌的性激素逐渐减少，对子宫内膜失去了支持作用，子宫内膜开始萎缩，最后坏死脱落，一些血管断裂出血。这种和脱落的子宫内膜一起产生的流血现象，一般在28—30天发生一次，所以称为“月经”。

女子第一次来月经叫月经初潮。初潮的年龄依各人的体质、当地的气候、环境和生活条件而不同，多数在十三岁左右。第一次月经后，有的就每月有规律地来月经了，有的要隔几个月、半年左右才来第二次，以后逐步每月来一次，这都是正常现象。

妇女月经一般是28—30天来一次，也有人20多天或40多天来一次的，但只要每次相隔的时间一样，没有异常感觉，都是正常的月经周期。一般情况下月经来三、四天就干净了，也有些人要持续七天才干净，如果量不太多，也算是正常。观察自己的月经周期是否准确，可用一个小年历卡将每次来月经的日期及天数记下，比较比较就知道了。

月经不调有哪些原因，怎样区分正常与异常，
为什么会痛经，经期要注意些什么？

不久前，一位母亲带着十六岁的女儿来看病，说女儿往常月经正常，突然四个月不来月经了，问是不是中了邪气。我问

姑娘在月经期都干了些什么活，她说来月经的第二天下水塘捞水浮莲。月经一下子就没有了，至今不来。我明白了，这是受凉的结果。因为妇女月经期身体抵抗力降低，容易感冒、受凉，如果经期下冷水或用冷水洗澡，就会使子宫和盆腔的血管过度收缩，引起经血减少或突然停止，说不定还会感染其他妇科病。如果在经期从事过强的体力劳动，如挑、抬、推重物或剧烈运动都会使全身血流加快，盆腔充血而引起经血过多、经期延长，全身疲乏无力等症状。因此在月经期要注意下半身保暖，不要淋雨、涉水和下水田劳动，不要坐冷地，劳动环境宜干不宜湿，宜轻不宜重。我给那位姑娘开了四服活血祛瘀调经的中药，并嘱咐要注意月经期间的劳动保护。

有些妇女在两次月经中间阴道少量流血，有些还伴有轻微的下腹痛，这是因为两次月经的中间往往是排卵的日期，性激素下降，减弱了对子宫内膜的支持作用，而使子宫内膜有少量出血，又可因排卵时卵泡液一起流入腹腔，刺激腹膜而引起轻微的下腹疼痛。这是部分妇女所出现的正常生理现象，并不是病。

在青春发育期，由于神经系统发育还不健全，导致内分泌系统的紊乱，造成不规律的子宫出血，叫做“青春期功能性子宫出血”。这种出血有时量很多，拖得时间很长，没有什么规律，常伴有不同程度的贫血。出现这种症状，要及时找医生检查治疗。个人要心情愉快，树立治好病的信心，生活上加强营养。

月经不调的原因很多：例如久病体弱或贫血者就会引起血虚经闭。月经不调的主要表现有：月经周期不准，经血的颜色、量发生变化以及痛经、闭经等。

来月经时，垫上月经纸，还顺着大腿往下流，色鲜红，

有血块，甚至出现头昏、眼花、全身无力等症状；或量虽不多，但持续七天以上仍不干净都算月经过多。如果来月经时，几乎不用垫卫生纸，两天内就干净了；或40—50天来一次月经，每次量很少就是月经过少了。月经过多或过少，都应尽早找医生检查治疗。

月经前后及经期出现肚子痛，叫做痛经。痛经的原因很多，比较常见的是子宫位置不正（过度前屈或后屈）。这种现象在结婚或生孩子后可自行缓解。子宫发育不良者或处女膜闭锁的人也会引起痛经，这要找医生诊治才行；当然，精神因素对痛经也是有直接关系的，有些姑娘来月经时过度紧张，甚至认为流血就会痛，也会引起精神性痛经。

月经是受大脑管理的，月经正常与否和精神状态有很大关系，所以月经期间心情开朗、愉快，不要为一时不顺心而动肝火。

大部分女子来月经时都会出现轻度疲倦、腰酸、小肚子下坠、乳房发胀等现象，这是由于经期盆腔及乳房充血的缘故。充足的睡眠和休息能使这些症状消失或减轻。也有些女子出现轻度消化不良、便秘、反胃等现象，因此来月经时少吃辣椒、大蒜、酒、浓茶等有刺激性的食物和饮料，要多喝开水，多吃水果蔬菜，保持大便通畅。

经期如何保持外阴卫生，怎样选择和使用月经用品？

我发现村里有些妇女为了节约，把两头未被月经血浸透但又接触过肛门的卫生纸撕下来，重新垫上，这是很危险的，因为这样很容易将肛门周围的脏东西带到阴道里。

要知道，女子一生要来三十多年月经，每月来一次，就要来近四百次。只要其中一次不注意，就可能造成生殖器官

的感染。给身体带来痛苦。来月经时，每晚睡前应清洗外阴部一次，有条件最好每次换纸就清洗一次。洗澡用温水淋浴，严禁游泳、坐浴，以免脏水流入阴道引起感染。大便后要养成从前向后擦的习惯。更换卫生纸时，要从后面取出。内裤要有前后标志，不要为了耐穿而前后轮换穿，以免把肛门周围的脏东西带到阴道里，还要勤换勤洗。要选择质软、易吸水的棉布制月经带，并准备2—3个，以便换洗。月经带洗干净后，最好用开水烫过或在阳光下晒干，阴雨天可用火烤干。要选择质软、吸水性强的消毒纸做月经垫，用消毒过的棉花或旧软布也行。来月经前要将东西准备好，千万不可临时找东西代替。月经垫要勤换，以防血垢刺激皮肤引起外阴瘙痒及经血在外阴部停留过久致使细菌繁殖生长。

农村妇女都不好意思将月经带晒到光天化日之下。喜欢凉在阴暗的角落里，有些即使晒在阳光下也用衣物遮遮盖盖生怕别人看到，其实是不必要的。要知道用阳光直接曝晒是最简单有效的消毒方法。

新 婚 须 知

婚前为什么要检查身体？近亲结婚有什么害处？

新婚应注意些什么？

公社举行集体婚礼，对于婚嫁礼仪还有着浓厚封建色彩的农村来说，是移风易俗的喜事。美好的理想和忠贞的爱情使青年们拉开了夫妻幸福的序幕。

一位姑娘问我“婚前为什么还要搞体检呢？多不好意思，体检不体检还不一样”。我说：“不一样”。

结婚前为什么要进行体格检查呢？这不是简单的问题复杂化，也不是例行公事，而是通过检查从中发现不能结婚的疾病，同时对青年双方进行婚姻指导。传授性生活知识和避孕方法。假如因病不应结婚而结了婚的人，一方面会加重病情，另方面也不利于后代健康。为了青年们建立一个美满幸福的家庭而规定婚前体检，是党和政府对人民关怀的体现。

我国在1980年颁布的婚姻法第六条规定，禁止直系亲属内和三代以内的旁系亲属内的结婚；禁止未经治愈的麻风病患者或其他在医学上认为不应该结婚的疾病患者结婚。比如表兄、表妹、堂兄、堂妹，同父异母或同母异父的兄弟姐妹之间，都不能结婚。因为近亲结婚容易生怪胎。有的婴儿表面上看不出异常，但却智力发育低下，甚至白痴。近亲结婚的孩子比一般孩子抵抗力差，死亡率也高；即使活下来，寿命也不长。有人侥幸生了个好孩子，但他的下一代也常会出问题。这叫做隔代遗传。

有的农村男方一过20岁，女方一过18岁就忙着结婚，这太早了。从医学角度来说，男子25岁左右，女子23岁左右才能完成全部骨骼的钙化，身体发育才算成熟。在这个年龄结婚比较好，有利于夫妇健康，也有利于后代的健康。

为了保护妇女健康，月经期要禁止性生活。结婚当天如来月经，也应禁止性生活，因为月经期间，全身抵抗力减弱，内分泌也发生变化，盆腔充血，子宫内膜脱落，形成新鲜创面。阴道里抵抗细菌的酸性分泌物被血冲淡。此时性交，就容易将细菌带入阴道和子宫内，引起生殖器官发炎甚至使输卵管发生堵塞而造成终身不孕。性交还会加重盆腔充血，造成月经过多或延长。做丈夫的如果真正爱护自己的妻子，是绝对不应在女方月经期间提出性要求的。

新婚女子还容易得一种“蜜月病”。出现尿频、尿急、尿痛等症状。这是因为过度疲劳，休息不好，全身抵抗力降低和双方外阴卫生注意不好引起的泌尿系感染。为了保持生殖器官的清洁，防止泌尿系感染，应经常用温开水清洗外阴。女方患泌尿系感染后，要暂停性生活并注意睡眠、休息，在医生指导下适当用药。

性生活的卫生是关系到一辈子健康的大事。从女方来说，外生殖器有很多皱折，分泌物较多、细菌很容易在此处繁殖。而且外阴部又接近肛门，如果外阴卫生不好，性交时就很容易把细菌带入阴道内，甚至向上感染到盆腔引起各种炎症；从男方来说，阴茎包皮内经常存积一些分泌物，医学上叫包皮垢，除能引起包皮龟头炎外，对女方的危害也很大。有人发现犹太人男子几乎不患阴茎癌，妇女子宫颈癌也特别少，这因为犹太人的习俗是将出生十天的男婴一概给予阴茎包皮切除手术，作为宗教洗礼。这样犹太男子成年后，就不存在包皮过长和包皮垢存积的问题了。有人统计过，包皮长的男子，其妻子的子宫颈癌发病率竟比丈夫施行包皮切除的妇女高八倍。为了证实这个问题，科学家进行了很多实验。他们把人的包皮垢定期涂抹在母鼠的子宫颈上，经过一段时间，母鼠也长出了子宫颈癌。由此可见性生活的卫生是十分重要的，男女双方都要在清洁会阴部后才性交。

当你准备做妈妈的时候

晚饭后，落日的余晖把大地染成一片金红，清风徐徐，草木飘香，我来到晒谷场上和大家摘花生。谈笑声中一位新

媳妇向我提出将要做妈妈的各种问题。提得好，这是妇女们必须知道的卫生知识。我给她们做了讲解。

哪个月份怀孕和生孩子较理想？

晚婚、晚育、少生、优生很重要，国家号召，人民欢迎这样做。选择什么月份生孩子好？这是大家都关心的事，我们知道，炎热的夏天生孩子，产妇容易中暑，婴儿容易生痱子，长脓疱疹；深秋或隆冬生孩子，晚期妊娠中毒症的发病率较高，婴儿也容易患硬皮病。多数妇女怀孕早期或轻或重会有些早孕反应，如恶心、呕吐、流涎、食欲不振、怕食、厌油等，喜欢吃些酸味和清淡的食物。因而，较为理想的怀孕月份是5—7月。这样等到有明显早孕反应时，已是7—9月，各种蔬菜、水果都收获了，孕妇可随意选用，顺利渡过反应期。再往后，怀孕到中、晚期，已是夏去秋来，气候宜人，孕妇食欲较好，可充分供给胎儿营养需要。待到来年春回大地，天气转暖，孕妇分娩也少受天热之苦。孩子满月已到了百花争妍的季节，这对产妇恢复健康、婴儿哺乳很有好处。夏季到来时孩子已经长到4—6个月，对外界环境有了适应能力，所以5—7月怀孕较好。当然，人们不可能都选择在某个月份怀孕、生孩子。问题是对那些身体素质较差、患慢性病的人这样做较好。只要夫妇认真推算，合理配合是可以选择在这些月份生孩子的。

大概我的谈话引起了她们的兴趣吧，笑声停止了，都注意地听我讲下去。

怎样知道自己怀孕了？

已婚妇女如果月经一直比较准，一旦月经过期不来，就

要想到可能是怀孕了。怀孕之后约有半数妇女会出现怀孕早期的反应，如全身乏力，想睡觉、恶心、呕吐、喜欢吃酸、辣食物等。接着就出现乳房增大、发胀、乳晕变黑以及小便次数增多。妇产科医生检查可发现子宫增大、变软、子宫颈呈紫蓝色。如果用尿做妊娠试验是阳性，就可确定是怀孕了。

怀孕期间应注意些什么？

1、怀孕期间不要滥用药。谁都怕生一个怪胎，但要知道许多药物都能通过胎盘进入胎儿体内，引起胎儿发育异常（畸形）或造成流产。在怀孕期间，特别是怀孕早期应尽量减少用药或不用药。尤以抗癌类药物要禁用。如有这方面疾病。应尽早做人工流产。激素类（如强的松等）磺胺类（长效磺胺等）、抗菌素类（四环素、链霉素等）药能造成胎儿畸形或脑神经损害，如胎儿脑积水、无脑、兔唇、耳聋等。怀孕期间也不宜大量用安眠镇静药、止痛药和麻醉药，这些药物会损害胎儿脑神经或引起新生儿黄疸。黄体酮药经常用来安胎，用量过大也会引起胎儿发育不正常。有些人不经医生检查，自己买药滥用，是有害的。也有些人怀孕之后，用这样那样“补药”，以为对孩子有好处，其实没有必要，弄不好还会给胎儿发育造成不良影响。当然孕期有病也不是绝对不能用药，只是不要滥用，以保证母亲，特别是胎儿的安全。

2、要特别注意预防传染病。传染病不但对母体有害，对胎儿也易造成不良影响，特别是病毒性感染。如流感、风疹等。科学家证明，这些病毒能通过胎盘进入胎儿体内，造成胎儿发育畸形，如小头儿、肝脾肿大、心脏畸形、耳聋、白内障等。因此，妇女怀孕三个月内患病毒性传染病时，最