

潘伟
黄俊 著
赵更力



妇幼保健指南

中国建材工业出版社

R172
PW

妇幼保健指南

潘 伟 黄 俊 赵更力 著

375817



A0067635

中国建材工业出版社

(京)新登字 177 号

妇幼保健指南

潘 伟 黄 俊 赵更力 著

中国建材工业出版社出版(北京海淀区三里河路11号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京七一四印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: $7\frac{1}{2}$ 字数: 160 千字

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 册 定价: 6.80 元

ISBN 7-80090-127-0/Z·102

内 容 提 要

本书以女性一生为线索,叙述了从幼年、青年、中年到老年的各阶段女性的生理及心理特征。并重墨于恋爱婚姻对女性的影响,妊娠分娩及更年期等女性一生中的几个重大转折。

本书分为女性生理心理,恋爱婚姻对女性的影响,妊娠与分娩、育儿常识、计划生育,更年期特点,妇科疾病常见症状及性传播疾病等部分,并将国内外最新观点和文献以及大量实际经验融入全书。

本书图文并茂,通俗易懂,可读性很强,是女性一生重要的教科书之一,也是任何一个想真正了解女性的男性必不可少的教材。

本书由从事临床和研究工作十年以上的中青年医师撰写。

目 录

第一章 女性生理心理.....	(1)
一、女性一生各阶段的生理特点	(1)
二、女性性器官的结构与功能	(3)
三、女性性器官的结构与功能异常	(5)
四、月经生理	(7)
1. 初潮	(8)
2. 月经周期	(8)
3. 经血的特征	(8)
4. 月经期的症状	(8)
五、女性心理特征	(8)
1. 什么是健康	(8)
2. 什么是心理,心理现象包括哪些内容	(9)
3. 什么是心理卫生	(9)
4. 不同年龄期的心理特点与心理卫生	(10)
5. 女性心理特点与男性的异同	(15)
6. 女性心理健康的标准	(17)
7. 女性注意自身心理卫生的重要性	(18)
8. 女性容易发生心理障碍的危险期	(19)
9. 女性心理障碍的防治	(20)
10. 女性心理卫生与月经病	(22)
11. 女性心理卫生与不育症	(23)
12. 女性心理卫生与妇科手术	(24)

13. 女性心理卫生与绝育手术	(25)
第二章 恋爱婚姻对女性的影响	(27)
一、爱情的心理结构	(27)
1. 思想信念一致	(28)
2. 高度的心理相容	(28)
3. 性意向一致	(28)
二、爱情误区	(29)
1. 异性友谊与爱情	(29)
2. 一见钟情与爱情	(29)
3. 敬慕与爱情	(30)
4. 兴趣爱好与爱情	(30)
5. 同情怜悯与爱情	(30)
6. 愧欠感激与爱情	(31)
三、女性择偶心理	(31)
1. 追求美满爱情型	(32)
2. 追求外在美型	(32)
3. 追求经济实惠型	(32)
4. 追求完人型	(33)
5. 追求归宿型	(33)
四、女性的恋爱道德	(34)
1. 严肃认真, 忠贞专一	(34)
2. 尊重男性人格	(35)
五、热恋中的自尊自重	(35)
1. 矜持理智	(35)
2. 深沉含蓄	(36)
3. 不要过分取悦自己的男友	(36)
六、女性的失恋心理	(37)

1. 避免失恋后的几种不良行为	(37)
2. 如何正确对待失恋	(38)
七、婚姻对女性的影响	(39)
1. 女性的夫妻关系中的心理	(39)
2. 女性的性心理	(40)
3. 自立是女性人生和爱情的要素	(43)
4. 平等和尊重是爱情的基点	(44)
5. 忠诚与信任是爱情的灵魂	(46)
6. 谅解与更新使爱情永驻	(48)
7. 理解和支持使爱情常新	(49)
8. 夫妻关系自测表	(51)
第三章 妊娠与分娩	(52)
一、家庭计划	(52)
1. 怀孕前应该做哪些准备	(52)
2. 避孕药具与妊娠	(53)
3. 烟酒与妊娠	(53)
4. 理想的生育年龄	(54)
5. 理想的妊娠分娩季节	(54)
二、孩子象父母的奥秘—遗传	(55)
1. 遗传是怎样完成的	(56)
2. 孩子的血型	(56)
3. 孩子的智力与父母有关吗	(57)
4. 胎儿的健康与父亲有关吗	(57)
三、怀孕常识	(58)
1. 为什么这个月想要孩子而没有，)	
是不是患了不孕症	(58)
2. 出现哪些情况说明已经怀孕了	(60)

3. 什么是基础体温	(60)
4. 基础体温与妊娠	(61)
5. 孕期的划分,怀孕 40 周的经过	(62)
6. 如何计算预产期,如何计算孕周	(62)
7. 什么是围产期	(62)
四、妊娠生活	(63)
1. 孕妇应该保持良好的情绪	(63)
2. 孕妇营养	(64)
3. 妊娠呕吐的简易家庭处理	(65)
4. 合理安排孕期生活	(66)
5. 孕妇体操	(67)
6. 孕妇用品	(71)
7. 孕妇卫生	(72)
8. 定期产前检查	(75)
9. 胎动及其在自我监测中的价值	(79)
10. 妊娠期体内发生的各种变化	(79)
11. 孕期可能遇到的麻烦	(81)
12. 早期胎教	(88)
13. 未来的爸爸该做些什么	(91)
14. 分娩前的准备	(92)
15. 什么时候该去医院	(94)
16. 入院前的准备	(96)
17. 入院后医生可能提出的问题	(96)
18. 过了预产期仍无产兆怎么办	(96)
五、胜任分娩	(97)
1. 临产前后产妇的心理特征	(97)
2. 如何克服临产后的消极心理	(98)

3. 为什么怀孕十个月才能分娩	(99)
4. 临产入院后会做哪些检查	(100)
5. 临产后吃什么饮食最好	(101)
6. 为什么临产后要及时排空膀胱	(102)
7. 临产后的休息与活动	(103)
8. 待产时采用什么体位好	(103)
9. 什么是产程,产程是如何划分的	(104)
10. 产程进展受哪些因素的影响	(105)
11. 难产有哪些症状	(107)
12. 怎样避免难产的发生	(108)
13. 阴道分娩一定要侧切吗	(109)
14. 什么情况下需要进行胎头吸引器和产钳助娩	(109)
15. 什么情况下应该做剖宫产	(110)
16. 剖宫产一定比自然分娩好吗	(111)
17. 为什么不能等待“瓜熟蒂落”	(112)
18. 什么情况下需要引产,引产有几种方式	(113)
19. 哪些辅助动作有利于分娩	(114)
20. 什么是无痛分娩法	(116)
21. 分娩方式对今后性生活有何影响	(117)
六、产褥期——贵族生活	(118)
1. 何为产褥期,产褥期身体变化的特点是什么	(118)
2. 分娩当日产妇应注意什么	(119)
3. 为什么产后仍有腹部阵痛	(121)
4. 产褥期恶露会持续多久	(121)
5. 产褥期的活动	(122)
6. 产褥期保健	(123)

7. 产褥期的饮食	(125)
8. 产褥期在“三伏”天应注意什么	(126)
9. 产褥期性生活与避孕方法	(126)
10. 产后什么时候开始泌乳	(127)
11. 乳汁是如何产生的	(127)
12. 产后乳房护理	(128)
13. 乳腺炎的症状和治疗	(129)
14. 患乳腺炎还能哺乳吗	(130)
15. 哪些情况不宜哺乳	(130)
16. 回奶的方法	(131)
17. 如何下奶	(131)
18. 产后常有哪些精神疾患、有何特点	(132)
19. 导致产后抑郁症可能的原因有哪些	(133)
第四章 育儿常识	(135)
一、婴儿常识	(135)
1. 小儿年龄阶段的划分	(135)
2. 正常新生儿有哪些生理特点	(136)
二、新生儿护理	(137)
1. 新生儿的居住环境	(137)
2. 新生儿衣服	(138)
3. 新生儿尿布	(139)
4. 给婴儿洗澡	(139)
5. 室外空气浴	(140)
6. 如何护理脐部、脐带残端何时脱落	(140)
7. 学会观察孩子的大、小便	(140)
三、新生儿期可能遇到的麻烦	(141)
1. 新生儿黄疸	(141)

2. 女婴有白带或阴道出血	(141)
3. 红臀	(142)
4. 新生儿乳房肿大	(142)
5. 婴儿湿疹	(142)
6. 新生儿头垢的清除	(143)
7. 新生儿头颅血肿和产瘤的护理	(143)
四、新生儿保健	(144)
1. 观察啼哭	(144)
2. 估计饥饱	(144)
3. 什么姿势睡眠好	(145)
4. 怎样添加辅食	(146)
5. 怎样给新生儿喂药	(147)
6. 怎样增加钙片和鱼肝油	(148)
7. 新生儿不宜用哪些药物	(148)
8. 计划免疫的意义、内容和时间	(149)
五、母乳喂养	(150)
1. 母乳是婴儿最好的营养品	(151)
2. 一定要喂初乳	(151)
3. 喂母乳简便不易污染	(151)
4. 喂母乳对母亲是有好处的	(152)
5. 母亲要有信心	(152)
6. 职业妇女也完全可以哺乳	(153)
7. 怎样喂母乳	(153)
8. 授乳的方法	(154)
9. 母乳不足时如何加喂牛奶	(155)
六、婴幼儿早期教育	(155)
1. 应该为新生儿做些什么	(155)

2. 幼儿早期教育的最佳时期	(156)
3. 每个孩子都是最好的	(157)
4. “子不教、父之过”	(158)
5. 要全面训练孩子	(159)
七、小儿生长发育	(162)
1. 小儿生长发育特点及意义	(162)
2. 小儿体重增长特点	(163)
3. 身长增长的特点	(164)
4. 体围的意义	(164)
5. 颅骨的发育	(165)
6. 牙齿的发育	(165)
7. 脑和脊髓的发育	(165)
8. 感觉的发育	(166)
9. 运动功能的发育	(167)
10. 语言的发育	(171)
11. 生殖系统的发育	(172)
第五章 计划生育	(173)
一、什么是计划生育	(173)
二【受孕与避孕原理	(173)
三、避孕方法	(174)
1. 安全期避孕法	(175)
2. 体外排精避孕法	(175)
3. 子宫帽的避孕原理及使用方法	(176)
4. 阴茎套避孕法	(177)
5. 宫内节育器的避孕原理	(177)
6. 宫内节育器的注意事项	(178)
7. 放环后可能出现的麻烦	(179)

8. 药物避孕原理	(182)
9. 避孕药的种类及用法	(182)
10. 哪些人不宜使用避孕药	(184)
11. 服用避孕药后可能出现的麻烦	(185)
12. 避孕药的副作用及处理	(186)
13. 避孕失败后的紧急处理	(187)
四、什么是人工流产	(188)
五、人工流产注意事项	(189)
1. 人工流产术前的注意事项	(189)
2. 人工流产术后的注意事项	(189)
六、人工流产的弊病	(190)
1. 人工流产综合症	(190)
2. 多次人工流产有何危害	(190)
七、什么是中期引产	(191)
八、女性绝育术	(192)
1. 做绝育术的适宜时间	(192)
2. 女性绝育术的适应症和禁忌症	(193)
3. 男性绝育术	(193)
4. 已绝育的妇女还能再恢复生育功能吗	(194)
第六章 更年期特点	(195)
1. 什么是更年期	(195)
2. 更年期妇女的生理特点	(195)
3. 更年期妇女的心理特征	(196)
4. 妇女的更年期从什么时间开始到什么时间结束	(196)
5. 正常妇女多在何时绝经	(197)
6. 哪些原因可以使人过早绝经	(198)

7. 更年期常有哪些症状	(199)
8. 为什么有些妇女更年期症状不明显, 而有些则很重	(201)
9. 更年期综合征可以预防吗	(201)
10. 更年期妇女潮热出汗的原因是什么, 什么药物可以控制	(202)
11. 更年期月经紊乱除功能性原因外,还有 其它原因吗	(203)
12. 什么情况下更年期妇女的阴道出血需要) 诊断性刮宫	(204)
13. 为什么更年期妇女容易患阴道炎	(204)
14. 更年期妇女如何预防阴道炎	(205)
15. 为什么妇女绝经后常常变矮,并容易发生骨折	(206)
16. 导致更年期妇女骨质疏松的原因和危险因素	(206)
17. 如何防止骨质疏松	(208)
18. 更年期妇女性功能衰退问题	(209)
19. 更年期妇女如何预防心血管疾病	(211)
20. 更年期妇女如何预防乳腺癌	(213)
21. 更年期妇女发现子宫肌瘤怎么办	(214)
22. 更年期妇女发现卵巢肿瘤怎么办	(215)
23. 更年期妇女的心理卫生	(215)
24. 什么是更年期抑郁症	(216)
第七章 妇科疾病的常见病状	(218)
1. 阴道出血	(218)
2. 白带异常	(219)

3. 腹痛	(220)
4. 盆腔肿块	(220)
第八章 性传播疾病	(222)
1. 淋病	(222)
2. 梅毒	(222)
3. 软下疳	(223)
4. 艾滋病	(223)
5. 肝炎	(223)

第一章 女性生理心理

女性生殖器官在一生中经历着发生、发展和退化的过程。在儿童期,女性生殖器官相对不活动,12岁左右开始来月经,50岁左右绝经。在生育年龄的妇女,生殖器官呈现出特征性的周期性变化,这种变化最显著的外在表现是周期性的阴道出血即月经,因此常把女性这种周期性的变化称为月经周期。在月经周期中,丘脑下部、脑垂体和生殖系统各部分协调作用,使生殖器官发生一系列变化,而引起排卵,并为卵子的受精及其进一步的发育准备了条件。在这一系列生理变化的同时,女性在心理上也会出现相应的变化。

一、女性一生各阶段的生理特点

女性从新生儿期到更年期,其生理变化是一个渐进的过程。虽然可以划分为几个阶段,但并没有截然的界线,而且女性的生理特点受遗传、周围环境、营养等因素的影响,各个阶段的划分也有差异。

1. 新生儿期

生后4周内称为新生儿期。胎儿在母体内受胎盘分泌的女性激素影响,子宫、卵巢及乳房均有一定程度的发育,出生后新生儿血液中女性激素的总量迅速下降甚至消失。所以有些婴儿在出生时乳房肿大,或分泌少量乳汁,数日后个别新生儿还可出现少量阴道出血,这些都是生理现象,短期内均可自然消失。

2. 幼年期

一般指从4~12岁。10岁以前,儿童的生殖器官为幼稚型,阴道狭长、酸度低、抗感染能力差;子宫很小、肌层较薄;输卵管细而弯曲,卵巢长而窄,卵泡不发育。子宫、卵巢及输卵管位于腹腔内、骨盆上缘。10岁以后,卵巢中开始有少数卵泡发育,但未达到成熟,女性特征开始呈现,皮下脂肪在胸、髋、肩及耻骨前面聚积,子宫、输卵管及卵巢逐渐向盆腔内下降,乳房开始发育。

3. 青春期

从月经来潮到生殖器官逐渐发育成熟的阶段称为青春期。一般是从13~18岁左右。这个时期的生理特点是:

①身体及生殖器官发育很快,全身成长迅速,外生殖器官从幼稚型变为成人型,阴道长度及宽度增加,阴道粘膜变厚,子宫增大,输卵管变粗,卵巢增大并有不同发育阶段的卵泡产生。

②第二性征出现:生殖器官的变化称为第一性征的出现,而除生殖器官以外的所有女性特征均称为第二性征,即:音调变高、乳房丰满而隆起、出现腋毛及阴毛、骨盆横径的发育大于前后径的发育,胸肩部的皮下脂肪更多,显现出女性特有的体态。

③月经来潮;月经初潮是青春期开始的一个重要标志,但此时由于卵巢功能尚不完善,月经周期可能无一定规律,需经一段时间的调整才能接近正常。

4. 性成熟期

一般自18岁开始,持续30年左右。在此期间,卵巢周期性的排卵和分泌性激素,生殖器官各部分、乳房和整个身体都有不同程度的周期性改变。

5. 更年期

是女性卵巢功能逐渐衰退,生殖器官开始萎缩的一个过渡时期。其中最突出的表现是经常闭经,最后绝经。绝经期长短不