

《新农村妇婴保健手册》编写组 编

新农村 妇婴保健 手册



学苑出版社

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心 编 中国人口出版社 2007 年 10 月

新在柯 幻嬰保健 手冊



中国人口出版社
CHINA POPULAR PRESS

新农村妇婴保健手册

《新农村妇婴保健手册》编写组 编

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

新农村妇婴保健手册 / 《新农村妇婴保健手册》编写组编著.
北京: 学苑出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5077-3367-9

I. 新… II. 新… III. 妇幼保健-手册 IV. R17-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 080164 号

责任编辑: 周乙龙 付国英 马红治 陈 辉

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: [www. book001. com](http://www.book001.com)

电子信箱: [xueyuan@public. bta. net. cn](mailto:xueyuan@public.bta.net.cn)

销售电话: 010-67675512、67678944、67601101(邮购)

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京市广内印刷厂

开本尺寸: 850×1168 1/32

印 张: 9

字 数: 216 千字

印 数: 5000 册

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

目 录

妇 女 健 康

第一章 认识自己的身体	(3)
第一节 女性生殖器官及其相关器官	(3)
一、女性生殖器官	(3)
二、与女性生殖器官相关的器官	(6)
第二节 女性乳房	(7)
第二章 女性一生不同时期的生理特点	(8)
第一节 幼年期的生理特点	(8)
一、哪个年龄段属于幼年期	(8)
二、幼年期应该养成哪些好习惯	(8)
三、怎样正确清洗外阴	(9)
四、如何在幼儿期培养孩子的良好性格	(9)
第二节 青春期的生理特点	(10)
一、哪个年龄段属于青春期	(10)
二、什么是第二性征	(10)
三、什么是正常的月经初潮年龄	(10)
四、影响月经初潮年龄的因素有哪些	(11)
五、什么是正常的月经	(11)
六、不是每月一次月经是否就不正常	(12)
七、经期要特别注意哪些事情	(12)

八、青春期需要哪些营养	(13)
九、为什么青春期不能盲目节食	(14)
第三节 生育期的生理特点	(15)
一、什么年龄段属于生育期	(15)
二、婚前应该注意哪些事情	(15)
三、婚前检查的重要性	(16)
四、患有哪些疾病不宜结婚	(17)
五、婚前检查可以预防哪些疾病	(17)
六、进行婚前检查的最佳时间	(18)
七、婚前检查有哪些项目及其目的	(18)
八、怀孕前必须要注意哪些事情	(19)
九、怀孕前丈夫必须注意的问题	(19)
十、怀孕前必须积极治疗的疾病	(20)
十一、哪个时候是受孕的最佳时间	(21)
十二、哪些药物可影响生育	(21)
十三、应从什么时候开始服用叶酸	(22)
十四、服用叶酸的重要性	(22)
十五、妊娠期需要注意哪些问题	(23)
十六、产前检查的重要性	(23)
十七、怀孕有哪些主要表现	(24)
十八、常见的怀孕反应及处理	(25)
十九、怀孕期间可能出现哪些异常情况	(26)
二十、哪些情况容易导致胎儿畸形	(27)
二十一、孕妇感冒后可不可以用药	(28)
二十二、怀孕期间不宜服用哪些感冒药	(29)
二十三、怀孕后用错药有哪些补救措施	(29)
二十四、为什么孕妇一定要数胎动	(30)

二十五、怀孕期间不宜做的事情	(31)
二十六、为什么孕妇不宜采取仰卧的姿势睡觉	(32)
二十七、怎样计算预产期	(32)
二十八、什么是分娩	(33)
二十九、为什么最好在医院进行分娩	(33)
三十、分娩有哪几种常见方式	(33)
三十一、自然分娩有哪些好处	(34)
三十二、什么是剖腹(宫)产	(34)
三十三、剖腹(宫)产有哪些风险	(34)
三十四、什么是难产	(35)
三十五、哪些原因可导致难产	(35)
三十六、什么是产褥期	(35)
三十七、产褥期女性的身体有哪些变化	(35)
三十八、产后容易出现哪些症状	(37)
三十九、产褥期妇女在饮食上应注意什么	(38)
四十、产褥期妇女应怎样休息	(39)
四十一、产褥期应怎样护理乳房	(39)
四十二、母乳喂养有哪些好处	(39)
四十三、产褥期应怎样护理外阴	(40)
四十四、什么时候应进行产后检查	(40)
四十五、怎样正确地催乳	(40)
四十六、怎样正确地哺乳	(41)
四十七、怎样退奶	(41)
第四节 更年期的生理特点	(42)
一、哪个年龄段属于更年期	(42)
二、什么是更年期综合征	(42)
三、更年期容易出现哪些表现	(42)

四、更年期怎样退潮热	(43)
五、更年期怎样正确补钙	(44)
六、更年期健康的饮食习惯有哪些	(44)
七、更年期女性的睡前禁忌	(45)
八、为什么更年期更要注意个人卫生	(46)
第五节 老年期的生理特点	(46)
一、哪个年龄段属于老年期	(46)
二、老年人养生益寿的常用方法	(47)
三、老年人的饮食应遵循哪些原则	(48)
四、老年妇女为什么要特别注意定期进行妇科 检查	(50)
第三章 女性常见疾病	(51)
第一节 女性常见的生殖系统炎症	(51)
一、外阴阴道炎	(51)
二、前庭大腺炎	(54)
三、宫颈糜烂	(55)
四、盆腔炎	(56)
五、生殖道结核	(58)
六、性传播疾病	(59)
第二节 月经病	(62)
一、闭经	(63)
二、功能性子宫出血	(64)
三、痛经	(65)
第三节 生殖系统肿瘤	(65)
一、外阴癌	(66)
二、子宫颈癌	(67)

三、子宫体癌	(68)
四、子宫肌瘤	(70)
五、卵巢肿瘤	(71)
第三节 子宫内膜异位症	(73)
第四节 常见的生殖器官损伤性疾病	(74)
一、子宫脱垂	(74)
二、生殖器官痿	(76)
第五节 乳腺疾病	(77)
一、乳腺增生	(77)
二、急性乳腺炎	(79)
三、乳腺癌	(80)
 第四章 计划生育	(84)
第一节 常用避孕方法	(84)
一、男性常用的避孕方法	(84)
二、女性常用的避孕方法	(86)
三、避孕方法的选择	(89)
第二节 避孕失败后的补救措施	(90)

婴 儿 健 康

第一章 新生儿期（出生至 28 天内）	(95)
第一节 新生儿的特征与发育情况	(95)
一、正常新生儿有什么样的特征	(95)
二、正常新生儿有哪些特殊状态	(97)
三、新生儿的发育有哪些	(97)

第二节 怎样喂养新生儿	(98)
一、新生儿怎样进行母乳喂养	(98)
二、怎样进行人工喂养	(101)
第三节 怎样护理新生儿	(106)
一、出生后 48 小时内怎样护理	(106)
二、怎样进行日常护理	(107)
三、新生儿怎样进行计划免疫	(108)
 第二章 婴儿期 (出生后 28 天~1 年)	(110)
第一节 婴儿期的特征与发育情况	(110)
第二节 怎样喂养婴儿	(113)
一、婴儿对营养素的需求有哪些	(113)
二、为什么应当选择母乳喂养	(114)
三、怎样添加辅食	(115)
四、睡前能不能喂奶	(116)
第三节 婴儿的护理	(117)
一、婴儿睡眠时应注意哪些	(117)
二、婴儿排便应注意什么	(118)
三、给婴儿洗澡应注意什么	(118)
四、婴儿怎样进行体格锻炼	(119)
五、婴儿怎样进行户外活动	(119)
六、为什么婴儿抵抗力会降低	(119)
七、如何避免意外事故发生	(120)
八、婴儿能不能吸空奶嘴	(120)
九、婴儿怎样进行计划免疫	(121)

第三章 婴幼儿常见疾病	(122)
第一节 新生儿疾病	(122)
一、新生儿黄疸	(122)
二、新生儿肺炎	(123)
三、新生儿破伤风	(124)
四、新生儿呕吐	(125)
五、新生儿便秘	(127)
六、新生儿腹泻	(128)
七、新生儿湿疹	(130)
八、新生儿脐炎	(131)
第二节 呼吸系统疾病	(132)
一、急性感染性喉炎	(132)
二、急性支气管炎	(133)
三、小儿肺炎	(134)
第三节 消化系统功能紊乱及营养不良	(135)
一、婴幼儿腹泻	(135)
二、营养不良	(136)
第四节 维生素缺乏	(138)
一、干眼病	(138)
二、婴儿脚气病	(139)
三、佝偻病	(139)
第五节 泌尿系统疾病	(140)
急性肾炎	(140)
第六节 神经系统疾病	(141)
一、化脓性脑膜炎	(141)
二、急性病毒性脑炎	(143)
三、结核性脑膜炎	(144)

四、小儿癫痫·····	(145)
第四章 儿童紧急情况处理·····	(147)
第一节 儿童急救原则·····	(147)
一、先救命·····	(147)
二、防残疾·····	(148)
三、少痛苦·····	(148)
第二节 心跳骤停·····	(149)
一、临床表现·····	(149)
二、急救处理·····	(149)
三、注意事项·····	(150)
第三节 哽塞·····	(150)
一、临床表现·····	(150)
二、急救处理·····	(151)
第四节 误吞异物·····	(152)
一、临床表现·····	(152)
二、急救处理·····	(152)
第五节 呛奶·····	(153)
一、临床表现·····	(153)
二、急救处理·····	(153)
第六节 惊厥·····	(154)
一、病因·····	(154)
二、诊断·····	(155)
三、急救处理·····	(155)
四、注意事项·····	(156)
第七节 中暑·····	(156)
一、病因·····	(156)

二、临床表现·····	(156)
三、急救处理·····	(157)
第八节 电击伤·····	(157)
一、临床表现·····	(157)
二、急救处理·····	(158)
第九节 淹溺·····	(158)
一、临床表现·····	(159)
二、急救处理·····	(159)
第十节 烫伤·····	(160)
一、急救处理·····	(160)
二、注意事项·····	(160)

附 录

附录一 妇婴临床常用检查数据分析·····	(165)
附录二 妇产科部分常用药·····	(203)
附录三 孕产期妇女用药·····	(209)
附录四 基础体温测定法说明·····	(221)
附录五 孕期保健·····	(223)
附录六 儿科用药·····	(225)
附录七 胎儿新生儿监测表·····	(232)
附录八 相关政策法规·····	(243)

妇 女 健 康

第一章 认识自己的身体

女性和男性最主要的区别，在于具有女性特征的器官，包括女性生殖器官和女性乳房。

第一节 女性生殖器官及其相关器官

一、女性生殖器官

女性生殖器官包括外生殖器和内生殖器。

1. 什么是女性外生殖器

女性外生殖器为生殖器的外露部分，又称外阴。位于耻骨联合至会阴及两股内侧之间，包括阴阜、大小阴唇、阴蒂、前庭大腺、尿道口及阴道口等。

阴阜 是覆盖于耻骨联合前上方隆起的脂肪软垫，成年妇女阴阜上有阴毛丛生，呈倒置三角形分布。

大阴唇 为阴阜两侧向下延伸的丰满皮肤皱襞，下方在会阴体前相融合，称会阴后联合。内含脂肪、结缔组织及静脉丛，创伤后易形成血肿。

小阴唇 在大阴唇内侧，为两片薄片皱襞，皮脂腺较多，表面湿润，感觉灵敏。上方或前端各分为二叶，包绕阴蒂，在中线融合，上叶为阴蒂包皮，下叶为阴蒂系带；后端

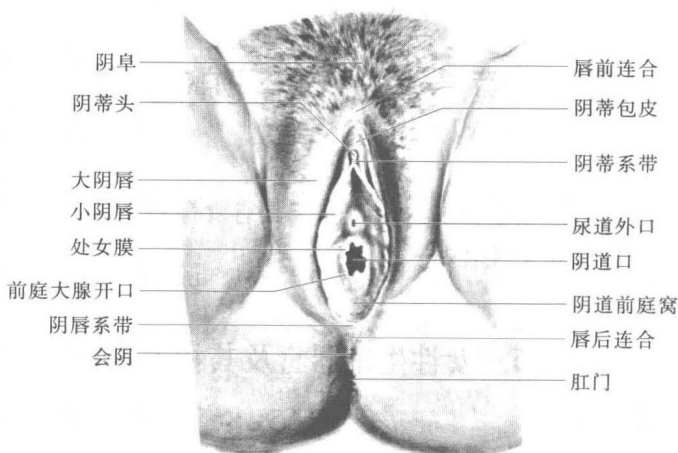


图 1 女性外生殖器

在阴道口下方相连，形成阴唇系带，与处女膜之间形成一深窝，称舟状窝，分娩后即消失。

阴蒂 为圆柱形勃起组织，位于两侧小阴唇顶端，相当于男性的阴茎，富含神经、血管，受伤后易出血。

阴道前庭 为两小阴唇之间的菱形区，前方有尿道外口，后方有阴道口。阴道口有黏膜皱襞环绕一周，称“处女膜”。开口多在中央，未婚时呈圆形或半月形，亦有多孔呈筛子状者；婚后处女膜破裂呈星形裂口，分娩后因进一步撕裂而呈锯齿状，称“处女膜痕”。一般可根据处女膜的形式，分辨未婚、已婚或已生育者。

前庭大腺（巴氏腺） 位于前庭下方阴道口的两侧，开口于小阴唇内侧中、下三分之一交界处，性冲动时分泌黏液润滑阴道；有炎症时管口发红。如腺管闭塞，可形成脓肿或囊肿。