

妇女健康指南

女性 生育期 保健

FUNU JIANKANG ZHINAN
NUXING SHENGYU QI BAOJIAN

主编
周颖 陆恒 刘四平 高敏 张隔芝



湖北科学技术出版社

妇女健康指南

女性 生育期 保健

FUNU JIANKANG ZHINAN
NUXING SHENGYU QI BAOJIAN

周颖 陆恒 刘四平 高敏 张隔芝 主编



湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女性生育期保健/陆恒主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2009.9

(妇女健康指南)

ISBN 978-7-5352-4280-8

I. 女… II. 陆… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 028853 号

责任编辑:熊木忠

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027—87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 12 — 13 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉珞珈山学苑印刷有限公司

邮编:430072

850×1168 1/32

12.5 印张

298 千字

2009 年 9 月第 1 版

2009 年 9 月第 1 次印刷

定价:23.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

以此书献给
全国妇女健康行动计划的启动

祝全国妇女身心健康！

湖北省中山医院 敬献

《妇女健康指南》编委会

主 编 陆 恒 熊全庚 周 颖

周宇光

副主编 马小雯 朱文成 朱乐夫

严 翀 张雅芳

编 委 马小雯 孔 巧 朱文成

朱乐夫 严 翀 张 晋

张雅芳 陆 恒 周 颖

周宇光 熊全庚

妇女健康指南

《女性生育期保健》编委会

主 编 周 颖 陆 恒 刘四平

高 敏 张隔芝

副主编 王 新 任 野 李 熙

李绪荣 严春潮 何康玲

张 晋 张明伟 周群英

童 欢 廖亚玲

编 委 万 慧 王小平 王 新

方先萍 任 野 朱乐夫

刘四平 刘胜亚 严春潮

李 熙 李绪荣 何康玲

张明伟 张隔芝 陆 恒

汤保华 周 颖 周群英

高 敏 彭 英 童 欢

廖亚玲

序

现代女性在推动科学技术进步,促进社会发展和增进经济繁荣等方面,不仅与男性一样起着重要作用,而且在生育后代、教养子女等方面,又比男性担负着更多的责任。由于现代女性在就业、工作、学习、家务和教养子女等中,也比男性承受着更大的压力,因此,对女性的身心健康造成了较大的危害,故必须特别关注女性的身心健康。

现任世界卫生组织(WHO)总干事陈冯富珍曾提出应关注全世界的妇女健康。我国为了关注全国妇女的健康,从2008年起已经启动了妇女健康行动计划,为了帮助广大妇女掌握一些健康知识和保健方法,使广大妇女能够做好家庭保健和自我保健,真正做到健康靠自己,以达到生理健康、心理健康、社会健康(即社会适应完好)、道德健康和生殖健康等“五位一体”的整体健康,增加保健知识,提高生活质量,建立幸福家庭,促进社会和谐。我们在湖北科学技术出版社的大力支持下,编写出版了这套《妇女健康指南》,以祝愿全国妇女身心健康!并作为湖北省中山医院献给全国妇女健康行动的献礼!湖北省中山医院为国家“三级甲等医院”、“爱婴医院”,是一所集医疗、科研、教学、预防、康复为一体的综合性医院,具有高级职称的医学专家达115人,有雄厚的医疗技术力量,按照国家妇女健康行动计划,湖北省中山医院在提高妇女自我保健水平方面做了大量的工作,并专门抽出临床一线具有丰富临床经验的医学专家组成编委会,负责编撰《妇女健康指南丛书》。

由于女性与男性相比,在生理、组织、器官、心理以及健康与疾病等方面都存在某些差别,所以必须根据妇女的生理、心理特点以及防治疾病的特殊要求,给予妇女特别的保护,才能提高妇女的健

康水平。又由于女性在不同年龄阶段,她们的生理、心理特点不同,对其健康的影响也不同,则需采用不同的保健方法,才能保护她们的身心健康。为此,我们将这套《妇女健康指南》分为三册撰写出版,第一册为《女性青少年期保健》;第二册为《女性生育期保健》;第三册为《女性中老年期保健与健美》,以适应不同年龄阶段妇女的保健需要。

前 言

女性的生育期是指健康的女性从性成熟开始直至绝经后为止(即卵巢完全停止排卵)这一较长的时期。在女性的生育期保健中,主要包括了新婚期保健、妊娠期保健、产褥期保健、哺乳期保健和育儿期保健等。因此,做好女性的生育期保健,既对保障妇女的身心健康有重要意义,又能提高女性整个生育期的活力,也为女性安全度过更年期、健康地进入老年期奠定了基础,并有利于女性的健康长寿,康乐延年,更是做好优生优育的前提和保证。

由于做好女性生育期保健,是搞好生殖保健和提高生殖健康水平的基础,能提高人口素质,促进社会文明等。因此,在女性的生育期保健中,就应该着重于做好妊娠期保健和产褥期保健等。

本册 30 余万字,共分五章,主要介绍了新婚期保健中的婚前准备、新婚指导、婚姻注意事项、新婚防病和避孕注意事项等;妊娠期保健中的孕前须知、孕期检查、生活、饮食与用药,以及异常妊娠和不适症状的处理等;产褥期保健中的分娩注意、产妇保健、饮食和分娩疾病防治等;哺乳期保健中的母乳喂养、乳母饮食、用药安全和卫生保健等;育儿期中的女性健身和疾病防治等等。因此,本书既可以作为女性婚姻指导和建立幸福家庭的手册,更可作为女性在妊娠期、产褥期、哺乳期和育儿期进行保健的指南。但由于编者水平所限,错误和不当之处定会不少,祈请专家和广大读者不吝批评指正!

编 者

2009 年 3 月于武汉

目 录

第一章 新婚期保健	(1)
第一节 婚前准备	(1)
一、婚前检查的好处	(1)
二、婚前检查的内容	(3)
三、婚姻最佳年龄	(4)
四、近亲婚配之害	(5)
五、不能结婚之人	(5)
六、早婚的危害	(6)
七、性匹配	(7)
八、缓解婚前压力	(9)
第二节 新婚指导	(10)
一、过好新婚之夜	(10)
二、蜜月如何愉快	(12)
三、正确对待“破红”	(13)
四、婚姻的性修养	(14)
五、适宜的性交时间和次数	(15)
六、如何使性生活和谐	(17)
七、蜜月如何巧补	(21)
八、新婚忌用药物	(22)
九、新婚之夜禁忌	(23)
十、性爱有何好处	(23)
第三节 婚姻注意事项	(27)
一、夫妻如何保持恩爱关系	(27)
二、注意婚姻历程	(32)

三、稳定婚姻的类型	(34)
四、有害结合的类型	(37)
五、女人情欲高峰	(40)
六、避婚姻高危期	(41)
七、女性自慰有害	(42)
第四节 避孕注意事项	(43)
一、避孕措施禁忌	(43)
二、服避孕药禁忌	(47)
三、不安全避孕法	(51)
四、婚后如何避孕	(54)
五、常用避孕法	(56)
六、紧急避孕注意事项	(68)
七、选避孕法标准	(69)
第五节 新婚防病	(70)
一、防胃肠病	(70)
二、防蜜月病	(71)
三、防精液过敏	(72)
四、新婚的性羞涩	(73)
五、应摆脱“婚恐症”	(73)
六、新婚应防哪些疾病	(73)
第二章 妊娠期保健	(75)
第一节 孕前须知	(75)
一、生育年龄	(75)
二、受孕时机	(77)
三、暂缓受孕	(80)
四、不宜受孕的情况	(80)
五、关于妊娠的应知数字	(82)
六、孕前计划免疫	(84)

七、着床条件	(85)
八、妊娠发育特征	(86)
九、当心“十怕”	(89)
十、胎教方法	(92)
十一、胎盘的功能	(97)
十二、畸胎种类	(98)
十三、性别预测	(99)
十四、自知怀孕	(100)
十五、母体变化	(102)
第二节 孕期检查	(104)
一、孕期检查的次数	(105)
二、检查的意义	(106)
三、检查内容	(107)
四、X 线检查	(108)
五、CT 检 查	(109)
六、超声检查	(109)
七、查畸胎、胎位	(113)
八、其他检查	(114)
第三节 孕期生活	(118)
一、生活起居	(119)
二、孕期锻炼	(133)
三、文化娱乐	(139)
四、生活、工作环境	(139)
五、行为嗜好	(142)
六、精神情绪	(145)
第四节 孕期饮食	(148)
一、饮食原则	(149)
二、所需营养	(151)

三、宜吃的食物	(163)
四、慎吃食物	(164)
五、不宜吃的食物	(167)
六、最佳饮食	(172)
七、饮食注意	(174)
第五节 衣着与美容	(176)
一、合适的衣服	(177)
二、胸带与乳罩	(178)
三、腹带事项	(178)
四、选好鞋袜	(179)
五、美容注意事项	(179)
第六节 孕期用药	(182)
一、孕期如何用药	(182)
二、禁用与慎用药物	(183)
三、接种疫苗的注意事项	(194)
四、用错药怎么办	(194)
五、丈夫用药对胎儿的影响	(196)
第七节 异常妊娠与妊娠合并症	(197)
一、异常妊娠	(197)
二、妊娠合并症	(233)
第八节 对不适的处理	(252)
一、恶心与烧心	(252)
二、疼痛	(253)
三、小腿抽筋	(256)
四、心慌气短	(257)
五、鼻塞、鼻出血	(257)
六、口腔不适	(258)
七、皮肤变化	(258)

八、临产不适	(261)
第九节 不孕与受孕	(263)
一、不孕的原因	(263)
二、不孕的治疗	(266)
三、试管受孕	(267)
第三章 产褥期保健	(270)
第一节 分娩注意要点	(270)
一、增加顺产方法	(270)
二、临产信号	(272)
三、家中分娩注意事项	(273)
四、分娩住院时机	(274)
五、放松有利分娩	(276)
六、宫缩的控制	(278)
七、何时引产为宜	(278)
八、常用引产方法	(278)
九、胎盘早剥	(280)
十、分娩注意事项	(281)
十一、分娩的整个过程	(285)
十二、预防子宫破裂	(287)
十三、臀位分娩	(288)
第二节 分娩方式	(289)
一、自然分娩	(289)
二、产钳助产	(290)
三、胎头吸引	(290)
四、剖宫产术	(290)
五、无痛分娩	(295)
第三节 产妇保健	(296)
一、注意产期卫生	(297)

二、做好产后检查	(298)
三、产妇安度炎夏	(299)
四、产后生活注意事项	(301)
第四节 产妇饮食	(307)
一、产后合理营养	(308)
二、产后饮食不宜	(309)
三、产后宜吃的食物	(311)
四、产后如何滋补	(314)
第五节 分娩疾病	(315)
一、产后抑郁症	(315)
二、“月子病”	(317)
三、产后腹胀、便秘	(318)
四、产后阵发腹痛	(320)
五、产后尿失禁、尿潴留	(321)
六、产后出血、会阴胀痛	(323)
七、产后中暑	(325)
八、产后发热	(326)
九、产后乳腺炎	(326)
十、围产期心肌病	(328)
十一、产后甲状腺炎	(329)
十二、产后骨炎	(329)
十三、“产假后休克”	(330)
十四、产后肥胖	(331)
十五、产后多汗	(333)
十六、产后脱发	(334)
第四章 哺乳期保健	(335)
第一节 母乳喂养	(335)
一、母乳的种类	(335)

二、母乳喂养的好处	(337)
三、正确的哺乳方法	(340)
四、如何断奶	(344)
五、哺乳注意事项	(346)
六、产后少乳	(349)
第二节 乳母饮食注意	(352)
一、宜吃食物	(352)
二、忌吃食物	(354)
第三节 乳母安全用药	(356)
一、征求医生意见	(356)
二、禁用药物	(356)
三、慎用药物	(357)
第四节 乳母卫生保健	(357)
一、乳房护理	(357)
二、保护乳管	(359)
三、注意劳逸结合	(359)
四、注意房事	(360)
第五节 不宜哺乳的疾病	(361)
一、忌哺乳疾病	(361)
二、防哺乳期疾病	(363)
第五章 育儿期保健	(365)
第一节 育儿期健身	(365)
一、健康观点	(365)
二、健康策略	(367)
三、如何锻炼	(369)
四、不宜久坐多站	(372)
五、每天8个“一”	(373)
第二节 育龄期防病	(374)

一、防生殖器病	(374)
二、防育龄期月经病	(376)
三、防传子女病	(378)
四、育龄女补铜	(379)
五、防止亚健康	(380)