

# 《农村妇女自我保健手册》

## 图书基本信息

书名：《农村妇女自我保健手册》

13位ISBN编号：9787222028913

10位ISBN编号：7222028919

出版时间：2009-03-01

出版社：云南人民出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《农村妇女自我保健手册》

## 内容概要

在云南生育健康研究会会长张开宁教授和副会长赵捷副研究员的指导、鼓励和支持下，我们共同合作，反复商议，写成了这本小书。在编写过程中，我们先请一些经常接触农村妇女的医生和学者，提出一些农村妇女比较关心的健康问题，然后进行综合比较，从中选择出120个最重要、最实用的问题。在这《农村妇女自我保健手册》的写作提纲和大致内容确定后，我们到过云南省陆良县和贵州省雷山县的农村，用PRA方法（即目前国内外较为流行、较为有效的参与性农村调查方法）了解农村妇女对健康保健的知识的需求。两个地方的妇女姐妹为这本《手册》的编写，提出了不少很好的意见和建议。书中的张大妈、李大嫂和她们的的问题、她们的故事，很多都是来自于现实生活中的真人真事。可以说，这本小书是将医学知识、医生的经验、妇女的需求结合在一起而写成的。我们为这《农村妇女自我保健手册》取了个书名：《农村妇女自我保健手册》，目的就是希望农村姐妹在考虑自己的健康、处理自己的疾病时，能从书中得到一些有用的帮助和建议。

# 《农村妇女自我保健手册》

## 书籍目录

一、妇女的身体和保健妇女的生殖器官是什么样子的月经是从哪里来的什么样才叫正常月经月经期要注意哪些卫生经期应该怎样选择卫生用品女孩青春期要注意哪些问题为什么妇女应该每天清洗外阴农村妇女应如何清洗外阴为什么夫妻双方在同房前都应清洗外阴如何正确清洗内裤为什么妇女应该定期做妇科检查农村妇女在劳动中应该注意哪些事项哪些不良的卫生习惯会影响妇女的健康二、婚姻保健什么年龄结婚最合适如何选择结婚日期为什么要进行婚前检查婚前检查包括哪些内容婚检发现问题怎么办什么叫优生，其主要环节是什么为什么近亲不能结婚万一发生未婚先孕应该如何处理怎样看待新婚之夜处女膜是否破裂的问题新婚夫妇如何避孕新婚期应怎样注意性卫生三、孕产期保健怎样知道自己怀孕了做产前检查时医生会问哪些问题胎儿是怎样在妈妈肚子里长大的怀孕期间身体会有哪些反应和变化怀孕期间要注意哪些事项胎位不正常怕不怕怎样计算预产期生孩子前要做哪些准备临生孩子前有些什么表现为什么要提倡到医院去生孩子产后如何注意卫生和保健四、孕产期的异常症状与疾病为什么怀孕后应该定期做产前检查怀孕以前就存在的危险因素是哪些孕妇自己应该注意观察哪些症状阴道流血肚子痛水肿头痛·眼花抽搐心慌·气难喘怀孕晚期阴道流水.....五、计划生育与避孕六、农村妇女常见的妇科疾病及其防治七、中老年妇女与生育健康八、做一个真正健康的妇女九、艾滋病的预防附：婴幼儿健康

2·6什么叫优生，其主要环节是什么？ 你可能经常听到广播电视上说“优生”这个词，现在结了婚，准备做妈妈了，你知道“优生”具体来说是什么意思吗？ 优生，就是通过改善遗传素质，采取一系列有效措施，以保证所生后代的健康聪明。具体讲：优生是为防止和减少遗传病的发生，从妊娠开始就对孕妇和胎儿进行监护，避免各种物理、化学、生物等因素对胎儿产生有害影响，使所生婴儿优良。 要做到“优生”不是一件简单的事，您要使自己所生的孩子体质优良，健康聪明，以下3个关键环节，您一定要用心去注意：

**要择优配偶** 许多遗传病和先天性畸形都与不恰当婚配有着密切关系。俗话说：“种瓜得瓜，种豆得豆”。因此，在选择配偶时，应尊重科学，充分注意和区分有关情况，如果属于不应结婚的对象，坚决不能结婚。婚前检查时医生说可以结婚但不能生育者，男女一方必须先施行绝育手术；可以结婚但需控制生育者，一定要做好产前诊断监护。在谈恋爱时，了解对方的个人身体情况及家族疾病史，是保证“优生”的一个重要环节。

**要选择最佳生育年龄和最佳受孕时机** 男性24-30岁，女性22 - 27岁的最佳生育年龄段内，夫妇如果准备怀孕，应掌握以下原则：一是选择双方的健康、情绪都处于较佳时机受孕；二是在受孕前1-2月左右，性生活不要过频，夫妇应注意营养，多吃富含蛋白质的食品及新鲜蔬菜、水果，以增强体质，保证生殖细胞的良好发育，为未来小生命创造优良条件；三是受孕前3个月戒烟酒。

**在下列情况下不宜怀孕：**一是夫妻任何一方正在患病，如高热、结核、肝炎等；二是夫妻任何一方大病初愈或因某种原因处于情绪差、心理压力重的情况下。另外还须注意的是：接受过腹部x线透视的妇女，宜在4周后怀孕；口服避孕药的妇女宜在停药6个月后怀孕；早产、流产的妇女宜在半年至1年后怀孕。

**要积极做好围产期保健和开展优生咨询** 围产期保健是从怀孕确诊起，就对孕、产妇和胎儿进行积极监护、预防和治疗，建立以母子统一管理为中心的医疗保健系统。围产期保健的目的在于提高生育质量，降低孕产妇的并发症和死亡率，降低新生儿死亡率及出生缺陷的发生。

# 《农村妇女自我保健手册》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)