

<<女性健康指南>>

图书基本信息

书名：<<女性健康指南>>

13位ISBN编号：9787502769789

10位ISBN编号：7502769781

出版时间：2008-3

出版时间：海洋出版社

作者：张玲娟

页数：167

字数：110000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<女性健康指南>>

### 内容概要

没有女人就没有世界，没有女人就有家庭，一个家庭中女人如果不健康，也就没有幸福的家庭，因此女性健康是家庭幸福的基石，全社会必须重视女性健康，保护女性的健康，要想达到这个目的，就必须对女性的身体特点有所了解，才能够预防女性的一些常见疾病，使女性的一生保持良好的健康的状态。

本书将告诉你女性五期保护、常见妇科病防治、计划生育及性保健方面的知识，相信您会从书中获益匪浅。

## <<女性健康指南>>

### 作者简介

张玲娟，妇产科主任医师，从事妇产科、妇女保健工作30余年，有丰富的临床及保健经验。

参与编写过多部医学知识科普读物。

如《人生起步》、《家庭健康手册》、北京市《社区预防保健医师必读》、《北京母子保健手册》等。

## <<女性健康指南>>

### 书籍目录

- 女性五期保护篇 (一) 婴幼儿期保健要知道 婴幼儿期是指几岁, 有什么生长特点?  
婴幼儿期的男孩和女孩从外表看区分大吗?  
女孩子生下来阴道就有出血和白带是怎么回事?  
刚出生的女娃要挤奶头吗?  
女孩子的外阴为什么容易红肿?  
(二) 青春期保健要抓早 什么叫青春期, 是不是来月经就到青春期了呢?  
什么叫月经?  
月经是怎么形成的?  
有人说来月经就不长个了, 是这么回事吗?  
10岁左右的女娃经常说小乳房疼, 这正常吗?  
13岁来第一次月经, 一年以后再来的第二次, 这正常吗?  
为什么来了月经20多天还不止?  
为什么有的女孩子每次来月经都肚子疼呢?  
什么叫“闭经”, 有什么原因?  
年轻女孩越爱美脸上越爱出痘痘, 这怎么办?  
喜欢和异性接触就是早恋吗, 是心理不健康吗?  
(三) 育龄期的保健很关键 什么叫育龄期妇女?  
哪些属于女性的生殖器官呢?  
什么年龄结婚生子最好?  
你知道为什么男女同房会怀孕吗?  
怀孕到底是怎么回事?  
“我能生孩子吗”?  
“我结婚两年怎么还没怀上孩子呀”?  
你知道生男生女是由谁来决定的吗?  
什么时间行房事容易怀孕?  
怎么知道自己怀孕了呢?  
你知道娃娃要在妈妈肚子里待多少天吗?  
如何预算生孩子的日期?  
你知道怀孕早期最娇贵吗?  
孕早期应该注意什么?  
孕早期能同房吗?  
孕早期需要做检查吗?  
孕早期能做B超检查吗?  
为什么在孕早期要多吃青菜和水果?  
整个怀孕期体重增加多少为合适?  
怀孕时全身不舒服及恶心呕吐怎么办呢?  
为什么有人怀孕后剧烈呕吐, 需要治疗吗?  
..... 常见妇科病防治篇 计划生育及性知识篇

## 章节摘录

女性五期保护篇 你知道女性一生分几个阶段吗？

女性的一生，是一个从出生、发育、成熟到衰老不断变化的过程。

根据每个阶段的不同生理特点，按年龄划分了五个阶段： 婴幼儿期； 青春期； 育龄期； 更年期； 老年期。

这五期没有明显的分界，而且由于受到生活环境、温度、饮食习惯、家庭遗传、营养状况、身体健康情况等许多因素的影响而形成了个人差异，比如说高、矮、胖、瘦的不同。

可能吃得更多的人、身体好的人长得就快一些、高一些。

受气温的影响，北方人比南方人发育稍晚但长得更高大一些。

每个个体之间虽然有差别，但他们在每一期都有一个共同的发育特点。

（一）婴幼儿期保健要知道 婴幼儿期是指几岁，有什么生长特点？

笼统地说，婴幼儿期是指从出生到10岁以前。

严格地讲：从出生到满月叫新生儿期；1岁以前为婴儿期；2岁至3岁为幼儿期；4岁以后至10岁以前为儿童期。

婴幼儿期男女从外表看没有多少差异。

这个阶段是人生发育最快的阶段，又是打基础至关重要的阶段。

婴儿期长得最快，尤以前3个月更明显，3个月时的体重能比初生时多1倍，长高10厘米左右。

神经发育也非常迅速，3个月后趴着时能抬头、会翻身。

6个月时能坐一会儿；躺着时常将脚放到嘴里吃着玩；喜欢两手抱在一起玩；能伸手拿东西并往嘴里放；嗓子能发出清楚的单音；开始认人，能认出妈妈，不愿让生人抱。

当婴儿长到6个月以后，体重和身长比前半年长得要慢一些，但仍比幼儿期和儿童期要快，每个月能长半斤即250克左右，身长每月能长1厘米多。

体格硬朗，由大人架着两个胳膊能乱跳乱蹦，嘴里不停地发出各种声音。

9~10个月会扶着东西站起来，自己坐得很稳，1岁的时候部分孩子会学着迈步了。

2~3岁的孩子身体上长得慢了点儿，但神经发育比较快，事事模仿大人。

手的准确性比较强，可教他一些手和嘴并用的动作，比如说再见和简单的游戏如丢手帕等。

这时也是语言发展迅速的时期。

应该教孩子一些完整的话，如“去拿小板凳”、“抬起小脚丫”，不要说“拿凳凳”、“抬脚脚”。这个年龄的孩子喜欢模仿妈妈的动作和语言，所以妈妈不要教他骂人，不要觉得好笑，妈妈是孩子的第一任老师。

4岁以后孩子的求知欲非常强，见什么问什么，大人一定要有耐心，这是智力开发的最初也是最好阶段。

村里有学前班的可以送孩子去，让他早开发智力，到了6、7岁的上学年龄，一定要上学，知识将让他终生受益。

<<女性健康指南>>

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:<http://www.tushu007.com>