

## 妇幼全生命周期健康教育基本信息 (女性篇)

主 审:王临虹

编 者:(按姓氏笔画)

王山米 王临虹 王爱玲 王惠珊 马 媛  
白文佩 毕 惠 刘 爽 许洁霜 杨 丽  
杨 琦 杨慧颖 肖 梅 吴久玲 狄江丽  
宋 波 张小松 张 悦 罗晓敏 金 曦  
郑睿敏 赵艳霞 聂 妍 蒋少薇 韩历丽  
游 川 裴开颜 魏 瑗

### 第一章 青少年保健基本信息

第一条:青春期的年龄范围是 10~19 周岁,是生理、心理和社会适应能力的关键时期,也是从儿童期向成年期逐渐过渡的重要时期。

第二条:青春期是人生的第二个生长高峰期,身高、体重等都会加速生长,称为青春期的“生长突增”。青春期启动时间和变化幅度存在个体差异。

第三条:在激素的作用下,青春期男女会逐渐出现第二性征。女性平均开始于 9~11 岁,包括乳房发育、阴毛和腋毛出现等。

第四条:月经初潮是女性青春期生殖功能发育的重要标志,初潮年龄一般在 11~15 岁,尤其集中在 12~14 岁。如 16 岁以后月经尚未来潮应及时就医。

第五条:青春期是青少年性意识萌发阶段,出现性冲动、性幻想等表现都是正常现象。

第六条:自慰行为是青少年缓解性紧张、满足自己性需求的正常生理反应,无需自责。

第七条:青少年要建立健康文明的生活方式,消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病发生,促进青少年身心健康。

第八条:青少年膳食应均衡多样,营养丰富,合理搭配,避免暴饮暴食或盲目节食。经常吃富含铁和维生素 C 的食物,预防贫血。

第九条:青少年应保证每天至少 1 小时的户外体育活动;每周至少 3 天高强度的身体活动,每天至少 1 小时;每周应有 3 天(隔天进行)增强肌肉力量和/或骨健康的运动。

第十条:青少年应培养良好的用眼习惯,注意用眼卫生,控制用眼距离,坚持正确做眼保健操,应尽可能减少使用电子产品的频率和时长。每年进行视力检查,发现问题应到正规医疗机构及时矫治。

第十一条:任何烟草产品(包括电子烟)都会严重损害身体健康。青少年要抵制烟草诱惑,远离烟草危害,不吸烟并拒绝电子烟,避免二手烟。

第十二条:毒品(包括传统毒品和新型毒品)具有很强的危害性和成瘾性,一旦沾染毒品很难彻底戒除。青少年不应以任何理由尝试毒品。

第十三条:青少年日常应注意皮肤清洁,使用化妆品后应注意充分清洗。出现痤疮后避免用手挤、抓,严重者应及时就医。

第十四条:青少年女性应注意保持个人卫生,每天用清水洗外阴,勤换内衣裤。

第十五条:青少年大脑尚在发育过程中,有可能出现情绪不稳定、冲动、注意力不集中等情况。

第十六条:青少年在成长过程中可能会面临学业压力及社会适应等烦恼,如通过自我调适或与他人倾诉都无法缓解并影响正常生活和学习时,应及时寻求专业的心理咨询与辅导。

第十七条:青少年要主动从正规渠道学习自我认知、情绪识别和管理、压力缓解和疏导、性与生殖健康等相关知识和技能。

第十八条:青少年要控制上网时间,拒绝不健康的网络内容。出现沉迷网络的倾向应及时寻求家庭、学校及专业机构的帮助,防止网络成瘾。

第十九条:青少年应增强自身安全防范意识,掌握伤害预防知识与技能,预防交通伤害、暴力伤害、溺水等伤害的发生。

第二十条:青少年生殖系统发育不成熟,应避免过早发生性行为。了解各种避孕方法,预防意外妊娠、性传播疾病和艾滋病。一旦发生无保护的性行为,建议 24 小时内咨询医生采用紧急避孕措施。

第二十一条:青少年要提高自我保护意识,能够了解、识别性骚扰、性侵害等行为,并对可能发生不安全性行为的具体情境和施害者保持警惕。

第二十二条:青少年要提高自我保护能力,拒绝性骚扰,降低性侵害的风险。一旦发生可第一时间自救,并能够主动寻求信任的人的帮助。

第二十三条:9~45岁女性均可接种HPV疫苗,以减少宫颈癌发生风险。其中9~14岁女性是首要接种人群,越早接种保护效果越好。

## 第二章 婚前保健基本信息

第二十四条:准备结婚的男女双方在结婚登记前,应主动到医疗机构接受婚前保健服务,包括婚前医学检查、婚前卫生指导以及婚前卫生咨询。

第二十五条:准备结婚的男女双方应在婚检时如实陈述自身及家庭成员的健康状况,特别是严重遗传性疾病、指定传染病、有关精神病等,以减少子代患病风险。

第二十六条:准备结婚的男女双方婚前如已发现患有艾滋病、梅毒等传染病,应在结婚登记前主动或在医生的帮助下如实告知另一方,做好疾病传播的防范。

第二十七条:性生活是人类心理和生理的正常需求和表现,要养成良好的性卫生习惯,避免不洁性行为,采取必要措施预防生殖道感染和性传播疾病。

第二十八条:无怀孕计划的夫妇,应在医生的指导下,知情选择并积极采取适宜的避孕措施,减少意外妊娠和流产发生,保护生育能力。

## 第三章 孕前保健基本信息

第二十九条:女性最佳生育年龄是24~29岁,生育年龄 $\leq 18$ 岁或 $\geq 35$ 岁均属于高危妊娠。男性最佳生育年龄是25~35岁。

第三十条:两次妊娠之间间隔太短或太长都不利于母婴健康,推荐生育间隔为2~5年。

第三十一条:准备怀孕的夫妇应在计划受孕前3~6个月到正规医疗机构接受孕前咨询和医学检查,在医生评估指导下备孕。

第三十二条:有遗传性疾病或不良孕产史的高风险备孕夫妇,可在孕前进行遗传咨询,在医生评估指导下备孕。

第三十三条:准备怀孕的女性如1年内未进行过宫颈癌筛查,建议尽早进行筛查。

第三十四条:地中海贫血高发区的夫妇双方应当在婚前、孕前或孕期尽早主动接受地贫筛查,筛查出的高风险夫妇应当进行孕前咨询及产前诊断,避免重型地贫儿出生。

第三十五条:备孕夫妇双方应养成良好的生活习惯,从准备怀孕前3~6个月开始戒烟、戒酒,避免接触有毒有害物质,在医生指导下慎重用药。

第三十六条:推荐孕前3个月到孕早期3个月每天补充叶酸0.4 mg或含叶酸的复合维生素,以预防胎儿神经管畸形。如果既往生育过神经管缺陷儿,建议每天补充叶酸4 mg。

第三十七条:准备怀孕的女性必要时接种风疹、乙肝、流感等疫苗,以预防孕期病毒感染对母婴的影响。

第三十八条:准备怀孕的女性应接受口腔健康检查,及早发现和治疗口腔疾病,预防孕期可能出现或加重的口腔问题。

第三十九条:准备怀孕的女性可通过合理膳食和科学锻炼,调整孕前体重至适宜水平。均衡饮食,合理营养,常吃含铁丰富的食物,烹调时选用碘盐。

第四十条:准备怀孕的夫妇应合理安排生活和工作,减少精神压力,保持心理健康。出现焦虑、抑郁等不良情绪时,应寻求专业的心理咨询帮助。

第四十一条:育龄夫妇有正常性生活,如在未采取避孕措施的情况下1年没有怀孕,夫妻双方应共同到正规医疗机构就医。

## 第四章 孕产期保健基本信息

第四十二条:有正常性生活、月经规律的女性,月经推迟7~10天或以上,应及时去医疗机构检查,确认是否为宫内妊娠。

第四十三条:怀孕早期的女性可出现恶心、呕吐、食欲不振等消化系统症状,这些都属于早孕反应,症状严重时应及时就医。

第四十四条:孕妇应戒烟、禁酒,远离吸烟环境;避免密切接触宠物;避免接触汞、苯、放射线、铅、农药等有毒有害物质。

第四十五条:孕早期出现阴道出血、腹痛时要立即就医,警惕流产及异位妊娠。

第四十六条:孕妇应定期接受孕期检查,整个孕期至少接受5次孕期检查,以监测孕妇和胎儿健康状况。首次孕期检查最晚不应超过怀孕12周。

第四十七条:孕妇孕期检查时医生会对其进行妊娠风险筛查和评估分级,按照孕期风险的程度,分别以“绿(低风险)、黄(一般风险)、橙(较高风险)、红(高风险)、紫(传染病)”五种颜色对其进行分级管理。每位孕妇都应了解自己的妊娠风险级别,并接受医疗机构的管理。

第四十八条:孕早期应进行艾滋病、梅毒、乙肝检测,一经确诊,应及时采取措施预防母婴传播。

第四十九条:孕妇如果近一年没有进行宫颈癌筛查,建议在第一次孕期检查时进行宫颈癌筛查。

第五十条:孕妇应积极预防孕期贫血、妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病、妊娠期甲状腺疾病等合并症及并发症,如发生上述疾病,应配合医生治疗。

第五十一条:孕妇应定期监测血红蛋白,血红蛋白在 110 g/L 以下时诊断为贫血,需在医生指导下监测和治疗。

第五十二条:孕妇应定期监测血压,孕期收缩压  $\geq 140$  mmHg 或舒张压  $\geq 90$  mmHg 应及时就医,在医生指导下监测及治疗。

第五十三条:孕妇应定期监测血糖、尿酮体,并在孕 24 ~ 28 周进行 75 g 糖耐量检查(oral glucose tolerance test, OGTT),一旦发现异常及时就医,在医生指导下监测及治疗。

第五十四条:孕期患病时用药不当可能对母亲和胎儿健康均造成不良影响,应在医生指导下合理用药。

第五十五条:孕期应按时进行产前筛查,包括超声检查、血清学筛查、孕妇外周血胎儿游离 DNA 产前筛查(non-invasive prenatal testing, NIPT)等,异常者需进行产前诊断,避免严重缺陷儿的出生。

第五十六条:孕妇要均衡饮食、合理营养。调整孕前体重至正常范围,保证孕期体重适宜增长。孕早期保证碳水化合物的摄入量,孕中晚期适当增加牛奶、鱼、禽、蛋、瘦肉、豆制品等优质蛋白及海产品的摄入量。建议孕期少食多餐。

第五十七条:孕期应常吃含铁和碘丰富的食物,选用碘盐,合理补充叶酸和维生素 D。

第五十八条:孕妇应保持孕期体重适宜增长。孕前 BMI 正常的单胎孕妇,整个孕期体重增长范围为 8 ~ 14 公斤。

第五十九条:无运动禁忌证的孕妇,建议孕期保持至少每周运动 5 天、每次持续 30 分钟的中等强度运动。

第六十条:孕期的运动形式包括有氧运动及抗阻力运动。应避免有身体碰撞、摔倒及受伤风险的运动。

第六十一条:孕妇每周至少进行 3 ~ 5 天的盆底肌肉训练,如凯格尔运动,增强盆底肌肉力量和组织支撑作用,减少尿失禁的风险。

第六十二条:孕妇应保持口腔清洁,预防口腔疾病,

坚持正确刷牙、饭后漱口。

第六十三条:孕期应避免搬运重物、做剧烈活动以及长时间站立,以免流产或早产。

第六十四条:孕产妇如出现焦虑、烦躁、紧张、抑郁等负面情绪,应及时寻求家庭的帮助以及专业人员的心理支持和疏导。

第六十五条:大部分孕妇在孕 20 周左右自觉胎动。建议孕 28 周起每天计数胎动,一般每小时胎动 3 ~ 5 次及以上。若发现胎动过频或减弱、消失等变化,应立即就医。

第六十六条:孕妇在孕晚期易发生下肢水肿,一般经休息或改变体位可缓解。如水肿程度严重或休息后不能缓解,应及时就医。

第六十七条:孕妇一旦出现头晕、头疼、视物不清、心慌、气短、腹痛、阴道出血和流水、胎动异常等症状,应立即就医。

第六十八条:孕妇如出现阴道分泌物异常、外阴瘙痒等不适症状,应及时就医。

第六十九条:住院分娩是母婴安全最好的保证,所有孕产妇都应住院分娩。

第七十条:自然分娩是正常生理过程,对母婴健康损伤小、益处多,鼓励自然分娩。

第七十一条:剖宫产是解决难产和严重母婴并发症或合并症的分娩手段,并非正常的分娩方式。应尽量避免非医学指征的剖宫产。

第七十二条:孕妇要做好母乳喂养的准备。母乳是婴儿最理想、营养最全面的食物,母乳喂养有利于母婴健康,增进母子感情。

第七十三条:怀孕满 37 周的孕妇,如出现阴道血性分泌物多、规律性的腹痛或阴道流水,提示即将临产,应尽快就医。

第七十四条:怀孕满 28 周至不足 37 周的孕妇,如出现腹痛、阴道流血或流水,提示可能早产,应尽快就医。有早产高危因素的孕妇应尽早到医院进行预测、评估。

第七十五条:分娩镇痛分药物性和非药物性两种方法,能够有效缓解产妇的疼痛感,促进自然分娩成功。

第七十六条:产后应具有良好的休养环境,产妇应保持个人卫生,每天清洗外阴。

第七十七条:产妇应平衡膳食,少食多餐,避免过量,并适量增加富含优质蛋白和维生素的食物。

第七十八条:产妇产后应尽早活动,适宜的活动和锻炼可促进产后康复,避免血栓形成。

第七十九条:产后应逐步恢复适宜体重。膳食调整、合理运动、坚持母乳喂养有助于控制体重。

第八十条:由于产后体内激素水平等改变,部分产妇会出现短暂的情绪不良,严重者会发生产后抑郁症,家庭成员应关心、体贴产妇,必要时及时寻求专业的心理咨询和支持。

第八十一条:产后恶露大约持续 4~6 周。若恶露异味、颜色污浊、带有块状物、出血量多等,应及时就医。

第八十二条:产妇及其新生儿在出院后 1 周内和产后 28 天应各接受 1 次产后访视。此期间出现异常情况应及时就医。

第八十三条:产妇及其新生儿应在产后 42 天到医院进行健康检查,了解产妇身体恢复情况及婴儿生长发育情况,并接受医生的指导。

第八十四条:产后 42 天经检查生殖系统恢复正常后可恢复性生活,但应在医生指导下采取有效的避孕措施。

第八十五条:产后女性应在医生指导下科学地进行盆底肌肉训练,促进生殖器官和盆底康复。

第八十六条:新生儿娩出后尽早进行母婴皮肤接触,1 小时内早吸吮、早开奶。产后实施母婴同室,按需哺乳。

第八十七条:产妇应掌握母乳喂养技巧。出现乳汁不足、乳汁淤积、乳头皲裂等问题及时正确处理,必要时就医。

第八十八条:提倡纯母乳喂养 6 个月,6 个月后添加辅食,持续母乳喂养到 2 岁及以上。

第八十九条:根据国家规定,婴儿不满 1 周岁的女职工,其所在单位应当在每天的劳动时间内为哺乳期女职工安排适当的哺乳时间。

## 第五章 育龄期女性保健基本信息

第九十条:健康的生活方式、良好的卫生习惯和安全性行为是预防女性生殖道感染/性传播疾病的重要措施。

第九十一条:女性若出现外阴瘙痒、阴道分泌物异常、阴道异常出血、下腹痛等症状,应及时去正规医疗机构就诊。

第九十二条:性传播疾病主要通过性行为传染给性伴侣,因此除本人需要治疗外,性伴侣也应进行相应的检查,必要时治疗。

第九十三条:宫颈癌是我国育龄妇女发病率第二位的恶性肿瘤。育龄期女性应定期进行宫颈癌筛查,

早发现、早诊断和早治疗可有效减少宫颈癌的发生,提高患者生存率和生存质量。

第九十四条:乳腺癌是全球女性恶性肿瘤发病率第一位的癌症。育龄期女性应定期进行乳腺癌筛查,高风险人群可适当增加筛查频率。

第九十五条:高危型 HPV 持续感染是导致宫颈癌的主要原因,适龄女性应接种 HPV 疫苗进行预防,接种后仍需定期接受宫颈癌筛查。

第九十六条:育龄夫妇应在医生的指导下知情选择适宜的避孕方法,以减少意外妊娠的发生。

第九十七条:紧急避孕药不能替代常规的避孕方法。服用紧急避孕药物后应尽早采用常规的避孕方法,必要时寻求专业人员的指导。

第九十八条:女性一旦发生意外妊娠,应及时到正规医院就医。如需人工流产,尽早进行。

第九十九条:人工流产后应及时采取高效避孕措施,避免多次流产对女性身体造成伤害。

## 第六章 更老年期女性保健基本信息

第一百条:更年期是女性一生中必经的生理阶段,多数出现在 40~60 岁,此时期最突出的表现是绝经。

第一百零一条:更老年期女性应保持健康的生活方式,塑造积极乐观的心态,开展丰富多彩的业余生活,以顺利度过更年期。

第一百零二条:更老年期女性应注意平衡膳食,做到食物多样、合理搭配,多吃蔬果、奶类和大豆。饮食要清淡、少油少盐,控糖限酒。

第一百零三条:更年期女性体重指数最好保持在 18.5~23.9 kg/m<sup>2</sup>。超重及肥胖者应科学减重,循序渐进。

第一百零四条:更老年期女性应根据身体条件保持适宜运动,选择安全适宜的运动形式。

第一百零五条:保持适当的性生活有利于更老年期女性身心健康。在没有确定绝经之前,更年期女性仍需采取适宜的避孕措施,避免非意愿妊娠。

第一百零六条:部分更年期女性可能会出现月经紊乱、潮热、心悸等更年期症状,易出现心脑血管疾病、骨质疏松、泌尿生殖道萎缩性疾病等问题。应在医生指导下,采取相应的防治措施。

第一百零七条:更老年期女性易出现尿失禁、盆腔器官脱垂等盆底功能问题,应经常进行盆底肌肉训练,锻炼和增强盆底肌肉功能。

第一百零八条:绝经后仍有可能发生妇科疾病。更老

年期女性如出现异常出血、外阴瘙痒、阴道灼痛、白带异常、尿频尿急、下腹不适等症状,应及时就医。

第一百零九条:更老年期女性应定期进行全面健康体检。其中应包含妇科检查、宫颈癌和乳腺癌

筛查。

第一百一十条:更老年期女性易出现多种心理健康问题,其中抑郁、焦虑等是易发生且影响较为严重的精神心理问题,要密切关注。

## 《中国妇幼卫生杂志》有关医学伦理与知情同意的要求

1. 当论文的主体是以人为研究对象时,作者应说明其遵循的程序是否符合机构或国家人体试验委员会制订的伦理学标准,须提供该委员会的批准文件复印件(含批准文号),并在正文中说明伦理委员会获批情况(注明批准文号)。当报告动物实验时,作者应说明是否遵循了机构或国家制订的实验动物管理与使用指南。

2. 所有作者在提交稿件时需说明文章内容是否已取得知情同意,未经同意,不得侵犯患者隐私权。若确因科学需要,必须获得患者(或其父母或监护人)的知情同意,方可刊登可辨认患者身份(包括患者姓名、姓名首字母或病案号)的文字描述、照片和家谱。应注明:对于本文所包含的识别信息,所有参与者都获得了额外的知情同意。否则应删去可辨认患者身份的细节信息。若为保护患者需更改其特征性资料,如遗传家谱,则作者应确保这种变不会歪曲研究的科学意义。论文作者应承担一切违反义务和侵权的责任。

《中国妇幼卫生杂志》编辑部