

# 关于社区各年龄段人群的保健 与护理

---

# 女性健康管理

## (Women health)

- 青春期保健与护理
- 孕期保健与护理
- 产褥期保健与护理
- 围绝经期保健与护理



# 青春期健康保健

---

**青春期** 指青春征象开始出现到生殖功能发育成熟这一段时期。

世界卫生组织将青春期界定为10-24岁。

# 青春期生理特点

- 全身发育  
——体重和身高
- 性发育  
——乳房发育、脂肪增多、月经来潮

# 青春期心理与社会特征

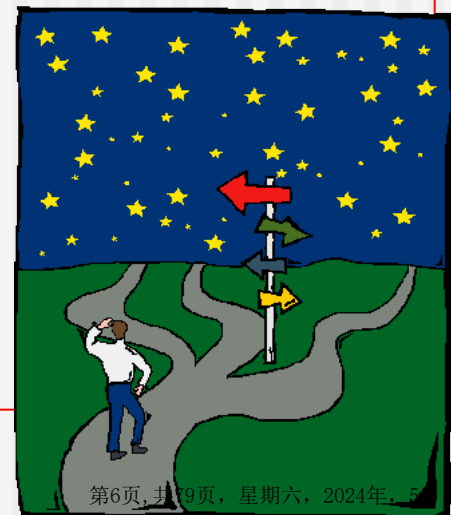
心理状态由儿童时期的单纯转向复杂化。

- 对性发育困惑不解，对性知识产生兴趣，逐渐产生性欲及性意识，此期易出现**早恋及妊娠**现象，影响学习生活。
- 独立意识的发展，求知欲旺盛，思维活跃，**不希望老师、父母过多干涉**，逐步确立自己的理想和奋斗目标。

# 青春期保健与护理

## ——培养良好的饮食习惯

- 普及营养知识，养成良好的饮食习惯，合理膳食。
- 不暴饮暴食，进餐定时定量。
- 避免不合理节食或偏食，充足饮水。
- 不过多食糖，适量食盐。
- 注意营养成分搭配。



# 青春期保健与护理

## ——培养良好的生活方式

- 保持会阴部清洁，注意生活用品的卫生和清洁。
- 注意经期卫生，经期不游泳、不盆浴、不吃刺激性食物，保持精神愉快，避免重体力劳动。
- 养成良好的生活习惯，不熬夜、不贪睡、不吸烟，加强体育锻炼。

# 青春期保健与护理

## ——培养健康的心理

- 女孩在青春期从形态、功能到心理情绪均发生较剧烈变化。
- 社区护士在家长及老师配合下，对其进行有针对性的教育指导。
- 培养她们健康的心理、健全的人格、乐观的情绪及适应环境和改善环境的意志。





# 孕前保健与护理

- 提高妊娠的计划性，对夫妇的健康状况、生活行为、慢性病和遗传病资料详细评估，防止各种疾病发生。
- 选择适宜的妊娠时机。
- 避免双方受孕前后接触对胚胎不利的因素。

# 孕期生理特点

- 子宫增大、变软；
- 乳房纤维体组织增大、充血，出现乳头和乳晕着色；
- 血容量增加，血液呈稀释状态，可出现生理性贫血；
- 半数以上前三个月有早孕反应；
- 由于子宫压迫，膀胱容量减少，出现尿频；
- 植物神经系统不稳定，易嗜睡、头晕。

# 孕期心理和社会特点

- 怀孕可导致机体内环境、激素水平及身体形象的变化，孕妇需重新安排自己的社会角色和改变自己与家庭成员间的关系。
- 这些压力源会导致孕妇产生矛盾、接受、自省和情绪波动等心理变化。

# 孕期保健内容

## ——孕早期（12周末以前）

- 此期是受精卵快速分化成胚胎，各组织器官形成的阶段，保健不当可致胎儿畸形和流产，重点预防先天畸形。
- 除了生理、心理护理外，更应注意优生保健，避免接触致畸胎源。



# 孕期保健内容

## ——孕中期（13周至27周末）

- 胎儿成长迅速，重点监测胎儿宫内发育情况；
- 指导孕妇定期检查、进行产前诊断；
- 合理膳食，营养均衡；
- 教育孕妇母乳喂养有关知识；
- 指导进行乳房护理及准备婴儿用品。

# 孕期保健内容

## ——孕晚期（28周以后）

- 按时产前检查、做好胎儿生长发育监测、预防并发症；
- 进行膳食营养指导；
- 做好分娩前准备，确定分娩地点；
- 介绍分娩前兆知识、及时就医方法、新生儿代谢及黄疸有关知识、产后家庭自我护理计划等。

# 孕期保健与护理

## ——着装

- 衣服宜宽大、柔软、方便、舒适
- 不穿紧身衣、不束胸、腰带不宜过紧、不穿高跟鞋

# 孕期保健与护理

## ——个人卫生

- 注意口腔、乳房、会阴部卫生；
- 孕期汗腺和皮脂腺分泌增多，阴道分泌物增多，应注意勤洗澡、勤换衣、清洁以淋浴为好；
- 保持室内空气清新，不去空气污浊环境，不养狗猫。



# 孕期保健与护理

## ——劳动与休息

- 可以从事一般日常工作、家务劳动、散步等活动，以增强体质、利于分娩；
- 避免过度劳累、举高、负重和剧烈活动；
- 外出乘车、船防止过度颠簸；
- 生活起居有规律，保证充分睡眠，左侧卧位。

# 孕期保健与护理

## ——乳房护理

- 孕20周开始，乳房护理，为哺乳准备；
- 每日用中性肥皂擦洗乳头，以增加皮肤厚度和耐磨力；
- 乳头凹陷者拉出轻轻按摩，3次/天，3-4分钟/次。

# 孕期保健与护理

## ——性生活指导

- 要有节制，12周内及32周后尽量避免，以免早产、流产及感染；
- 如有流产及早产史者，宜禁止性生活。

# 孕期保健与护理

## ——心理保健

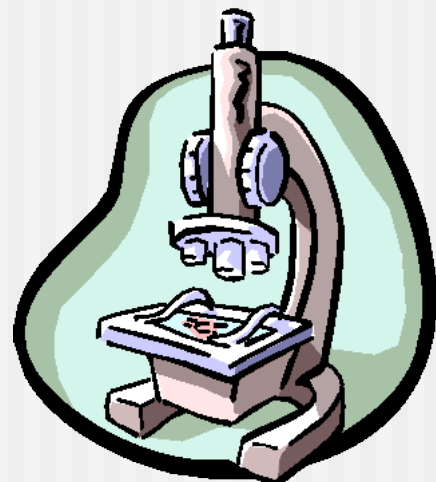
- 以愉悦的心情接受怀孕，避免精神刺激，克服焦虑、烦躁情绪，保持心情舒畅，给胎儿一个良好安全的生长环境。



# 孕期保健与护理

## ——预防病毒感染

- 在传染病流行季节，尽量少到人多的公共场所并及时接种疫苗；
- 妊娠4个月内感染病毒性疾病，应及时到医院做产前检查，一旦发现畸形，应终止妊娠。



# 孕期保健与护理

## ——避免接触有害物质

- 回避烟酒；
- 工作生活中避免接触化学、放射、辐射等有害物质，以免发生胎儿畸形。



# 孕期保健与护理

## ——用药指导

- 许多药物可通过胎盘输送给胎儿，对母体治疗量的可能对胎儿是中毒量；
- 用药要遵医嘱，避免自行服药。



# 孕期保健与护理

## ——膳食营养

- 合理膳食，营养均衡，荤素搭配，不偏食、不挑食、不忌口，少食辛辣刺激食物；
- 以动物蛋白为主，同时增加植物蛋白，预防贫血；
- 多食蔬菜、瓜果富含维生素的食物；
- 孕晚期适当限制脂肪、糖类较多食物；
- 水肿者限制食盐摄入量。



# 孕期保健与护理

## ——产前检查

- 20-36周，1次/4w，  
36w后，1次/w
- 对有遗传病家族史和分娩史或其他高位妊娠孕妇，动员其做染色体核型分析，降低先天缺陷和遗传病儿出生率。



# 产后家庭访视

产后—指从胎盘娩出至产妇全身各器官除乳腺外恢复或接近正常未孕状态所需的时间，一般为6周。

产后访视：

- 出院当天
- 产后14天
- 产后28天



# 产后访视内容

- 了解产妇休息、睡眠、饮食、大小便、全身感觉及精神心理状态；
- 观察产后生命体征变化；
- 了解哺乳情况；
- 观察子宫复旧和恶露情况；
- 检查腹部、会阴部伤口愈合情况；
- 了解新生儿喂养、睡眠、大小便情况。

# 产妇保健及护理

## ——膳食营养

- 提供足量的蛋白质、矿物质、维生素、热量及水分，保证乳汁分泌；
- 多吃汤类，不吃辛辣、刺激食物；
- 避免饮酒，禁烟、咖啡及禁忌药物。

# 产妇保健及护理

## ——生活起居

- 在安静、舒适、温度适宜、阳光充足、空气清新的环境中休息；
- 自然分娩者6-12h 可起床活动，产后2天可在室内活动按时做保健操；
- 保持外阴清洁；
- 注意个人卫生，每天用温热水漱口、刷牙、沐浴，勤换衣被。

# 产妇保健及护理

## ——母乳喂养指导

- 宣传母乳喂养好处；
- 介绍母乳喂养知识及方法并指导乳房护理；
- 坚持早接触、早吸吮、早开奶、按需哺乳和母婴同室原则。

# 产妇保健及护理

## ——心理保健

- 此期产妇心理敏感脆弱、情绪不稳定、多思多虑，若受内外环境不良刺激，可致各种身心障碍，严重者可发展成产后抑郁症。
- 社区护士提前告知产妇及家属可能遇到的心理障碍，使其早识别，正确对待和处理发现的问题。

# 产妇保健及护理

## ——计划生育

- 产褥期禁止性生活，产后42天起，采取避孕措施；
- 哺乳者工具避孕，不哺乳者可用药物避孕。



# 产妇保健及护理

## ——产后复查

- 产后42天应到门诊复查，包括全身、盆腔器官及哺乳情况等。



# 围绝经期保健与护理

---

- 是指从绝经前一段时间，出现与绝经有关的内分泌、生物学改变等临床特征到绝经后12月内，通常发生在45-55岁之间。

# 围绝经期生理特点

---

- 生殖器萎缩
- 血管舒缩失调
- 骨质疏松

# 围绝经期心理和社会特点

- 能力和精神减退，注意力不集中，易激动，情绪波动、紧张、焦虑、悲观、自责等；
- 失眠、头痛、头晕、乏力等躯体不适；
- 敏感、多疑、自私、唠叨，遇事急躁不近人情。

# 围绝经期保健与护理

## ——健康教育

- 参加力所能及劳动；
- 不吸烟、酗酒，养成良好的生活习惯；
- 坚持适当体育锻炼，多参加社区活动；
- 提供心理支持。

# 围绝经期保健与护理

## ——用药指导

- 雌激素替代疗法；
- 向病人介绍用药的目的、剂量、方法及副作用；
- 在医生指导下用药。

# 围绝经期保健与护理

## ——合理营养

- 多食用含钙丰富食物；
- 多到户外活动，晒太阳；
- 注意补充足够蛋白质，减慢骨钙丢失。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/277041035050010000>