

生育卫生与你



实践良好卫生习惯，建立健康、幸福家庭

目录

- 2 什么是生育卫生？
- 4 什么是性卫生？
- 5 为何生育卫生对家庭幸福重要
- 6 家庭成员的角色及责任
- 8 生育周期
- 10 成年时的生理变化
- 11 准备成家立室
- 13 准备养儿育女
- 15 建立幸福家庭
- 17 有计划的家庭
- 18 准备面对更年期
- 19 黄金岁月的灿烂生活
- 22 关于生育卫生的其它问题

什么是生育卫生？

生育卫生包含身心及社会的幸福，而不只是没有患上有关生育过程、作用及系统的疾病而已。

生育卫生涵盖了夫妻双方建立美满、安全性生活的能力，以及作出负责任选择的自由。



什么是性卫生？

性卫生是生育卫生的重要环节。

它表示男女有能力进行负责任的、安全的性行为，而无论是否希望怀孕。

如要怀孕，夫妻应准备负起养儿育女的一切责任。

为何生育卫生对家庭幸福重要？

家庭是社会生产及生育的基本单元。

实践健康生活方式的家庭将产生具有更好生育卫生状况的子女。

每个家庭成员有着特别的生育需求，如果了解了这种需求，家庭将更加美满幸福。

家庭成员的角色与责任

夫妻的角色

- 婚姻美满及恩爱，建立在彼此坦诚、浪漫及互相体谅的基础上。
- 坦诚、开明地表达对对方的感情与要求，特别是在性关系方面。
- 夫妻应该按照他们的能力，计划生育的时间及子女人数。
- 以身作则，作为年轻一代的榜样。
- 必要时寻求专业援助。



父母的角色与责任

- 建立相亲相爱的关系，灌输崇高的价值观，充份发挥包容及亲切、和藹的态度。
- 在生育卫生上，随时准备聆听孩子的心声及教导子女
- 保护孩子免受性虐待
- 教导子女什么是善意的触摸及恶意的触摸及在孩子受到性侵犯时即刻投报当局
- 留意孩子不寻常的动作及迹象及采取适当的对策
- 教导孩子什么是待人接物的界限



家庭的角色

- 全家人有责任及义务建立幸福美满的家庭
- 实践健康生活方式的家庭能向年青一代灌输正面的价值观



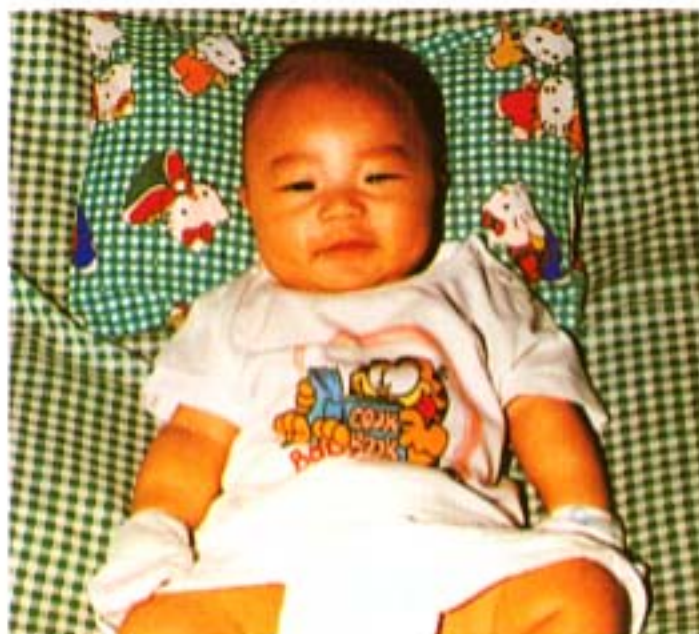
- 满足每一位家庭成员的基本需要包括保护及爱心
- 维护及促进健康的性行为
- 每位家庭成员应该提高对于生育卫生的认识，以作出明智的决定和行为

实践健康生活的家庭是幸福的家庭

生育周期

婴儿及幼孩

- 每个孩子的性别基因是与生俱来的。孩子有了齐全的生育系统特征，不过这些特征尚未成熟，而不能产生全面的作用。
- 刚瓜瓜落地的婴孩必须接受临床检验，包括性器官的检查，以确保生理正常。
- 需要及早治理的生理异常包括以下：
 - 男婴的尿道下裂、阴囊水囊肿、睾丸不下垂、腹股沟疝等
 - 女婴的阴道闭锁。



青春 期

- 在成年期，生育器官变得成熟。其它的生理变化包括快速的发育。这种变化由性激素所控制。
- 少女—卵子开始产生孕酮和雌激素，导致乳房发育和身体的变化，及开始排卵及来月经。
- 少男—睾丸产生性激素—睾丸素。这种激素使男性面部及其它部份长出毛发，声音变粗、肌肉结实及开始产生精虫。



青春 期是从童年过渡到成年的阶段

成年时的生理变化

声音变得
粗哑

长出胡鬃和
胡子

肩部和胸部
结实

有青春痘

少男



梦遗

逗表示
你已成年

阴茎和睾丸
开始发育

乳房长大

腋下及腹部
长出毛发

臀部出现
女性特征

有青春痘

少女



开始来经

声音从
儿童声音变
得成熟

准备成家立室

- 父母应该向子女谆谆善诱，使孩子选择适当的人生伴侣。
- 结婚巩固男女间的爱情。它不只是合法的结合，而是彼此接受共同的责任，同甘共苦。
- 夫妻在分担责任及面对生活中的挑战时，应该互相迁就、体谅，以建立美满、和谐的家庭。
- 结婚前应准备的事有：
 - 了解性器官的功用
 - 确保本身及对方健康，无患有疾病
 - 明了什么是安全的性行为
 - 家庭计划



准备养儿育女

- 每次怀孕必须有所计划及是双方所需要的。
- 夫妻必须了解妊娠期间的生理及情绪变化。
- 未来妈妈在怀孕前必须处在最佳的身心状态。
- 这包括：
 - 健康的饮食
 - 运动
 - 戒除不良习惯如吸烟。喝酒。吸毒等。
 - 了解怀孕、分娩的过程及以母乳喂养的重要



- 丈夫必须准备负起为人父亲的职责，包括以下：
 - 戒除不良习惯如吸烟。喝酒。吸毒等。
 - 体谅怀孕妻子的情绪及生理上的变化
 - 悉心留意妻子的怀孕情况
 - 鼓励妻子及早定期接受产前检查
 - 计划安全的生产
 - 准备迎接新生命的到来



建立幸福家庭

- 有计划的家庭将是幸福的家庭，因为家庭的幸福有赖于所有成员的幸福
- 幸福家庭的要素包括以下：
 - 温情、爱心及谅解
 - 身心及情绪的保障
 - 对子女的抚养、教育及诱导
 - 公平
 - 家庭经济情况稳定
 - 全家的健康得到照顾



有计划的家庭

有计划家庭的要素包括以下：

- 根据生理、社会及经济能力，决定所要生育的子女人数。
- 避免频密的生育，以确保母亲、孩子及家庭的健康及幸福。
- 确保母亲有时间以母乳哺育孩子
- 丈夫应积极支持彼此同意的家庭计划方法。



不太早



不太迟



不太密

准备面对更年期

每个人都会面对更年期。在这个人生阶段里，生育能力会衰退，特别是在女性方面，情形更为明显。

妇女在更年期会：

- 停经
- 情绪及性爱上的变化
- 多病，如骨骼疏松症、心脏病及容易受到感染



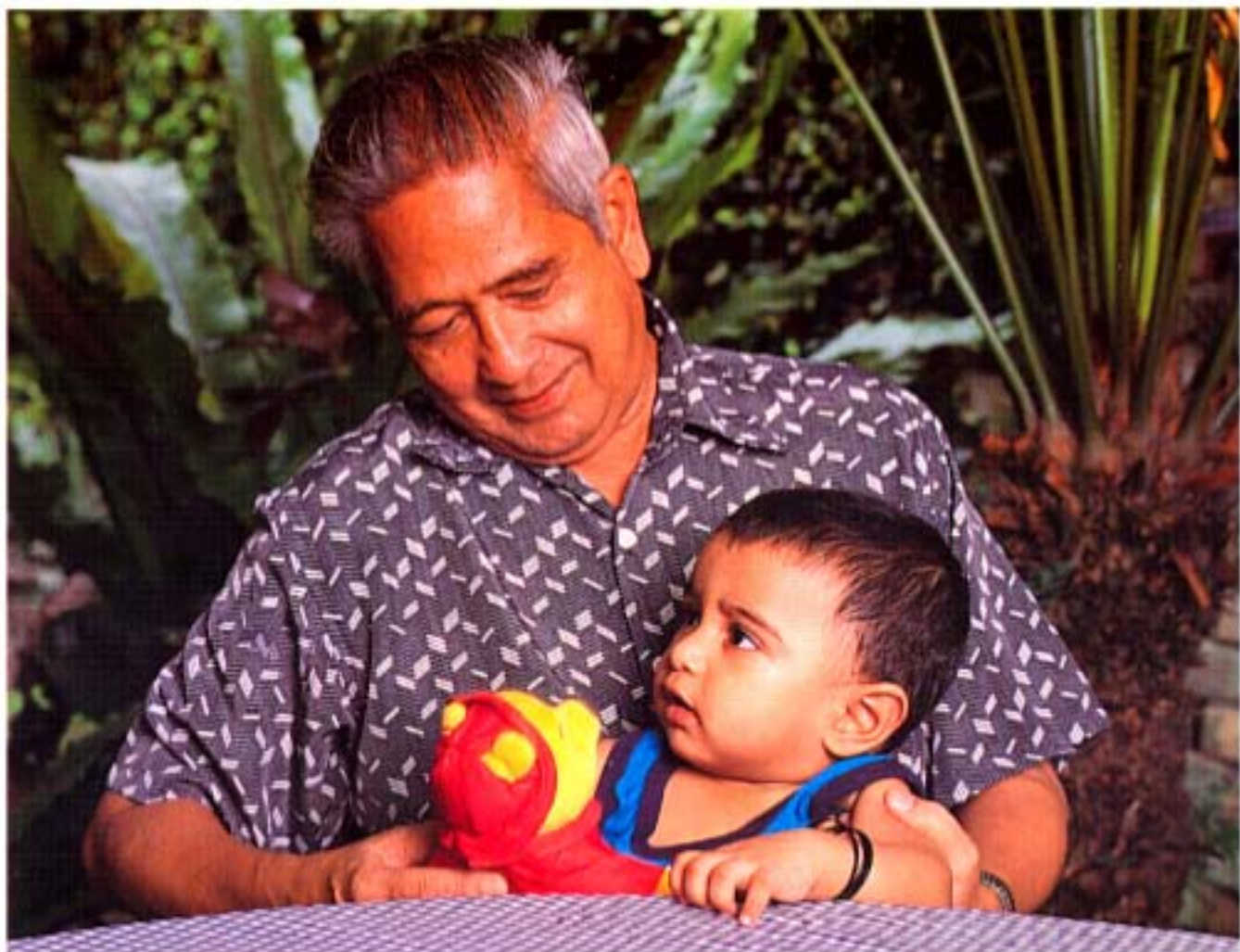
停经的早期
征兆如下：

- 身体感到发热
- 阴道干燥
- 夜汗
- 疲惫
- 失眠

男性的更年期（精原细胞缺乏）

随着年纪的增长，睾丸素减少，进而造成以下征兆：

- 性欲与性能力衰退
- 失眠
- 缺乏自信
- 焦虑
- 心神彷彿
- 身体发热
- 愒悒
- 骨骼与关节病症
- 感情容易受伤害
- 皮肤松软



健康生活方式，可减少更年期的问题

以下方法可以减少更年期的征兆

- 实践健康的饮食
- 运动及休闲
- 戒烟
- 定期自我检查乳房及进行巴氏试验(女性)
- 睡眠充足
- 把空余时间寄托在适当的活动上，如新的爱好，慈善工作及结交新朋友。
- 一般的药物如营养丸、维生素、草药、抗抑郁药等多少有帮助
- 女性接受激素替代疗法可减轻停经的征兆，但必须事先和合格的保健人员磋商

如更年期的征兆影响日常生活，
请寻求专业协助

黄金岁月的灿烂生活

- 年老是人生过程中必经的一个阶段。正面、有意义的经验，可以充实晚年生活。
- 你也能继续享受正常的性爱生活。



关于生育卫生的其它问题

1. 安全的性行为

- 不搞婚外的性关系
- 如还不准备怀孕，采用家庭计划方法
- 如对方患有性病，应及早就医
- 避免发生有风险的性行为

有风险性行为包括以下：

- 年幼时便开始性活动
- 多个性伴侣
- 滥交
- 商业化的性交易或卖淫
- 伴侣有多个性伴侣
- 婚外的性关系

2. 性病

- 各种性病有以下：

- 衣原体
- 梅毒
- 艾滋病毒
- B型肝炎
- 滴虫病
- 淋病
- 人乳头瘤病毒
- 疱疹

- 对健康的影响

- 性病可损害生育系统，造成不育
- 艾滋病是受到艾滋病病毒感染所引发
- 其它性病如梅毒可提高艾滋病病毒/艾滋病感染的可能性

- 对胎儿的影响

- 胎死腹中
- 早产
- 畸形的胎儿
- 性病可感染胎儿及造成婴儿出生后患上性病

- 预防措施

- 提高对生育的认识
- 实践安全的性行为

3. 性虐待

- 未得同意的性关系
- 和儿童 / 不足18岁青少年发生性行为 (即使双方同意)
- 通常带有暴力
- 身心的创伤, 使受害者及家人深受其害
- 受害者可能发生以下问题:
 - 性障碍
 - 进行高风险的性行为
 - 情绪压力

预防措施

- 家庭有责任保护它的成员不受各种性虐待的侵犯
- 按照孩子年龄灌输性教育
- 了解人际关系的界线
- 在性行为中灌输崇高的价值观
- 及早接受治疗。



Diterbitkan oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan,
Kementerian Kesihatan Malaysia
T/P&P : 247/2000 (But. 16) BC/40,000

