



生殖健康 & 优生优育科普大纲



中国生殖健康产业协会

2023 年 8 月



写在前面的话

生殖、生殖健康是一个古老而又年轻的话题。人类从原始的生殖崇拜一路走来，经过漫长的岁月，缓缓地进入到生殖健康的认知境界。生育繁衍一个健康、聪明、可爱的人类宝宝，业已成为父母和医务工作者，乃至全社会的共同目标。

1994年开罗国际人口与发展大会（ICPD）把生殖健康概念列入《行动纲领》，并作为全球优先重要项目。1995年世界卫生大会再次强调WHO的全球生殖健康策略，提出“2015年人人享有生殖健康”。中国政府自国际人发大会引入“生殖健康”概念以来，我国的生殖健康状况取得良好进展，生殖健康观念获得普遍认可，生殖健康环境实现逐步改善，人口素质和健康素养得到很大提高。

习近平总书记在党的二十大报告中指出，推进健康中国建设，把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策。《“健康中国2030”规划纲要》提出了健康中国建设的目标和任务。其中明确指出，要普及生殖健康知识，倡导优生优育；要加强出生缺陷综合防治，构建覆盖城

乡居民，涵盖孕前、孕期、出生等各阶段的出生缺陷防治体系；为此，编纂《生殖健康&优生优育科普大纲》和开展科普宣传，目的在于进一步提高全民的健康素养和生殖健康意识，推动我国生殖健康工作得到进一步发展。

生殖健康是全民健康的基石，而生殖健康的前提是“健康生殖”理念的确立。没有“健康生殖”的理念和行为，很难得到生殖健康的结果。因此，加强生殖健康科普宣传，提高“健康生殖”的认知与科学素养尤为重要。《生殖健康&优生优育科普大纲》从引入概念启始，对生殖健康与优生优育的生理生殖、生物遗传、医学病理等方面，进行了全方面的科学扫描与解读，很好地诠释了相关理论与实践，对于科学知识普及工作将起到很好的指导作用。

《生殖健康&优生优育科普大纲》的编纂，凝聚了所有参与者的贡献。正是各位大家的努力，使得我们的科普宣传有了如此坚实的基础与遵循。在此表达诚挚的谢意。

愿我们的努力，伴随日月星辰，共同迎接美好的明天。

- 目 录 -

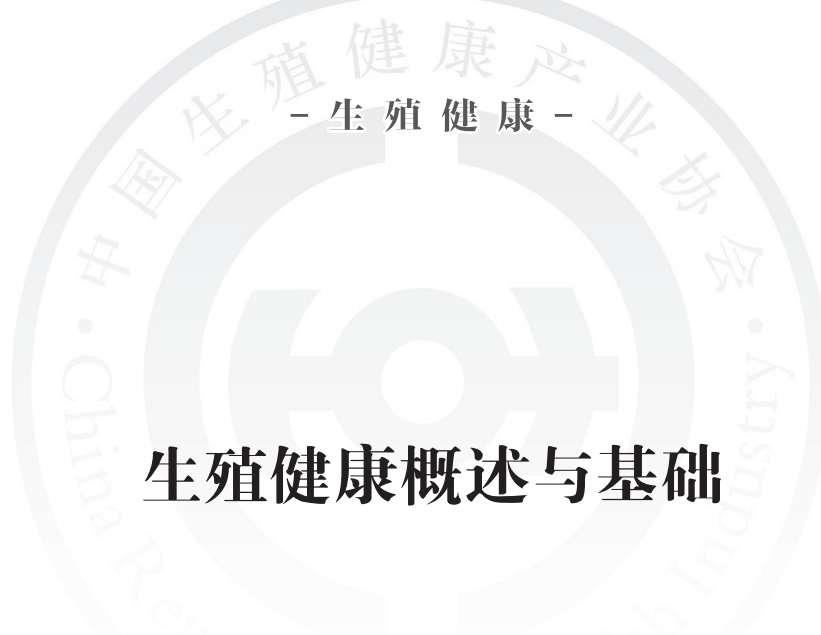
生殖健康

生殖健康概述与基础	2
青春期生殖保健	4
育龄期生殖保健-孕产保健	7
育龄期生殖保健-产褥期保健	12
育龄期生殖保健-生育调节	14
育龄期生殖保健-辅助生殖	17
育龄期生殖保健-生殖系统疾病防治	21
围绝经期生殖保健	24
老年生殖保健	27
性保健	28

优生优育

优生	32
优育	36

— 生殖健康 —



- 生殖健康 -

生殖健康概述与基础

	科 普 内 容		备 注
生命的起源	1. 与生命起源相关的基本概念		辅以图片和实例简要介绍基因、染色体
	2. 妊娠发生的三个重要环节		辅以图片、动图、视频介绍排卵、受精和着床
生殖健康的概念和基本范畴	生殖健康的概念		1. 采用国际社会普遍认可和接受的生殖健康定义和基本范畴 2. 举例说明，避免晦涩深奥的概念
	生殖健康的基本范畴	1.人们能够有满意而且安全的性生活 2.生育能力 3.可以自由和负责任地决定生育时间和生育数量 4.夫妻有权知道和获取他们选定的安全、有效、负担得起和可接受的计划生育方法 5.有权获得生殖健康保健服务 6.妇女能够安全地妊娠并且生育健康的婴儿	

生殖健康基础 生殖健康基础	生殖系统解剖	概述		明确男女两性生殖器官主要组成部分和功能（性腺和附性器官）
		男性	外生殖器官（阴茎、阴囊）	1. 侧重组成、结构及功能 2. 利用图片或动图介绍和讲解人体生殖系统解剖结构及各自功能
			内生殖器（睾丸、输精管道）	
			附属腺体	
		女性	外生殖器（大阴唇、小阴唇、前庭大腺、阴蒂）	
			内生殖器（阴道、子宫、卵巢、输卵管）	
			乳房	
	生殖系统生理	男性性生理和正常性功能		1. 明确男性正常性能力的表现（性兴奋、阴茎勃起、性交、射精和性高潮等过程）及男性性功能中最重要的一环——阴茎勃起 2. 明确精液分析方法及正常精液参数，包括但不限于精子数量和质量 3. 利用图片或动图介绍和讲解过程及表现
		女性生殖周期	月经周期（月经和月经周期）	1. 利用图片或动图介绍和讲解发育过程的一系列周期性变化 2. 明确通过宫颈黏液、观察阴道脱落细胞的变化可以了解排卵等卵巢功能状态
			卵巢周期（卵泡发育、成熟，排卵及黄体形成和退化一系列的变化）	
			子宫内膜周期（子宫功能层内膜出现月经期、增生期和分泌期变化）	
			生殖系统其他部位（宫颈黏液、阴道黏膜、输卵管）的周期性变化	



青春期生殖保健

	科 普 内 容		备 注
	概述	1.青春期发育概念 2.青春期的年龄范围	
生理和 心理 特点 及保健	青春期 生理 变化 特点	1.身体外形变化	1.明确青春期身体外形变化明显 2.举例可能出现的身体外形变化，如快速长高、体重增加、变声、可能会长出青春痘
		2.生殖器官	1.明确青春期生殖器官逐渐成熟 2.包括男性、女性的外生殖器官及第二性征的变化，可用图片展示
		3.性活动	1.明确青春期性活动出现 2.可简述青春期的性冲动、自慰行为
		4.生育能力	明确青春期开始具备生育能力

生理和心理特点及保健	青春期生理卫生	1.注意全面合理的营养饮食	
		2.加强体育锻炼	
		3.注重卫生保健	可结合实例讲述勤换衣服勤洗澡，每天清洗外生殖器官，不用脏的手触碰生殖器官等内容
		4.避免吸烟、酗酒	
		5.保证充足睡眠，避免疲劳	
		6.男生包皮过长、包茎的卫生保健	强调清洁外生殖器官的重要性
		7.男性遗精注意事项	可讲述遗精原理和注意事项
		8.女性经期保健	可结合实例讲述月经期间注意事项：使用干净柔软的卫生巾，注意保暖，经期不洗冷水澡，避免过于剧烈的运动
	青春期心理变化特点	1.性别认同感	1.明确青春期性别认同感增强 2.可简述两种性别认同现象：①成人感与幼稚性的矛盾； ②自我同一性和角色混乱的冲突
		2.生理变化引起的心理变化	1.青春期的心理变化包括：①对于形体的关注（高矮、胖瘦、外貌、第二性征）；②内脏器官的日趋健全与生理性情绪反应（脑神经系统的发育—以逻辑思维、抽象思维为主要形式）发育过程中的不稳定主要表现为生理性情绪不稳定，易出现焦虑、过于敏感、人际冲突等问题，或者出现青春期高血压、精神分裂症等；③性器官发育成熟而产生的心理变化：拉扯、打闹、男生打闹成团 2.可结合案例

		3.情感交往	1.明确青春期情感交往更加丰富 2.正确看待青春期对婚恋的认识 3.可简述人际交往、青春期恋爱体验等实例
	青春期 心理 保健	1.了解身心发展规律	
		2.学会调整情绪	可强调具体的调整方法：①积极接纳自己的情绪；②开展体育运动； ③保证睡眠
		3.注重人际关系调节	可参考 5 个重要的步骤：①认真倾听别人的想法；②自信表达自我； ③坚持原则；④适当地让步；⑤达成一致意见
		4.积极培养兴趣爱好，参与集体活动	
青春期 常见 生殖 健康 问题 与保健	月经 失调	1.月经的生理原理	
		2.月经初潮与持续时间	
		3.月经失调的原因	
		4.月经失调的预防与处理	
	经前 综合征	1.经前综合征的概念	指月经来潮前的 7-14 天出现周期性的以生理、心理上的各种症状为特征的综合征
		2.经前综合征的主要表现	可按照生理表现和心理表现分类。 ①生理上：头疼、乳房胀痛、背痛、账期、便秘、体重 增加、食欲增加； ②心理上：易怒、焦虑、疲劳、情绪不稳定性欲改变等
		3.经前综合征的预防与治疗	侧重预防与治疗原则：①合理的饮食营养；②适当运动锻炼； ③戒烟，限制咖啡的摄入；④中西医综合防治

育龄期生殖保健 – 孕产保健

科普内容		备 注
妊娠 生理	胚胎发育变化	1.利用图片或动图讲解孕早期、孕中期、孕晚期胚胎/胎儿发育过程的一系列变化 2.明确可以听到胎儿心脏跳动声音、感受到胎动、胎儿对各种刺激有反应的时间和表现
	母亲的身体变化	1.利用图片或动图讲解孕早期、孕中期、孕晚期母亲身体的一系列变化 2. 侧重早孕反应出现的时间、症状及如何缓解 3. 明确临产征兆及需及时就医的症状
妊娠 诊断	确诊妊娠	明确什么情况下应及时去医疗机构确诊宫内妊娠并排除异常情况
	计算预产期	1. 以末次月经计算预产期 2. 根据早孕反应及胎动推算预产期

孕期保健	产前检查	概述	1.产前检查的时间和次数，明确孕期接受孕检的最少次数 2.明确建立《母子保健手册》的意义和时间 3.简要介绍妊娠风险筛查和评估分级（5色分级管理）
		孕早期	1.明确孕早期检查的重点是确定孕周，防止畸形和流产 2.明确可能的致畸因素及应避免接触的暴露因素及保护因素 3.警惕流产及异位妊娠 4.明确首次孕检进行艾滋病、梅毒、乙肝血清学检测的必要性，以及确诊应及早采取措施预防母婴传播 5.明确需要及时就医的情况 6.理解妊娠风险筛查与评估
		孕中期	1. 明确孕中期检查的重点：①监测胎儿生长发育状况；②筛查及治疗妊娠合并症和并发症；③产前筛查和 产前诊断及早诊断异常胎儿 2. 胎动：①胎动和自觉胎动出现的时间；②计数胎动的方法；③引起胎动异常的常见原因；④需要及时就医的情况 3. 胎心监测：①可以从孕妇腹壁听到胎儿心音的时间；②正常胎儿心音每分钟多少次 4. 产前筛查产前诊断：①产前筛查的作用，及早发现胎儿发育异常的重要措施，判断胎儿发生某些先天性缺陷和遗传性疾病的风险；②产前筛查的技术手段包括哪些及可以筛查的疾病（母体血清学筛查，孕妇外周血胎儿游离DNA产前筛查（NIPT）和超声检查）；③什么情况下孕妇需要进行产前诊断 5. 明确需要及时就医的情况

孕期保健	产前检查	孕晚期	1. 明确孕晚期检查的重点：①筛查及治疗妊娠合并症和并发症，②监测胎儿生长发育和安危状况，③获得分娩方式和地点建议；④住院分娩和母乳喂养知识 2. 什么是胎位异常，纠正胎位的方法，关注中西医结合 3. 胎心及胎动自我监测的意义和方法 4. 明确临产征象及需要及时就医的情况
	其他孕期保健	均衡饮食与合理营养	1. 孕期合理营养的指导原则 2. 举例说明孕期应摄入/补充营养素的食物 3. 营养不良和营养过剩的危害
		体重保持适宜 增长	1. 孕期体重增长的正常范围 2. 妊娠中晚期每周体重增长的推荐值
		运动	1. 孕期运动的益处 2. 孕期如何运动，运动强度、频次、形式等 3. 禁忌及需要及时就医的情况 4. 盆底肌肉训练的具体操作方法及益处
		口腔保健	1. 孕期口腔疾病的危害 2. 如何预防口腔疾病 3. 孕期口腔疾病的治疗原则
		心理健康	1. 为什么要重视孕产妇心理健康 2. 自我保健技能 3. 支持环境
		休息	侧重有流产和早产风险的情况
		母乳喂养	1. 母乳喂养的益处 2. 母乳喂养的准备 3. 母乳喂养的技巧

妊娠期 常见疾病 和异常	自然流产	1. 各种疾病的病因或影响因素、危害、主要临床表现、预防指导与治疗原则 2. 糖耐量检查时机方法
	异位妊娠	
	妊娠期贫血	
	妊娠期高血压疾病	
	妊娠期糖尿病	
	妊娠期甲状腺功能异常	
	胎儿生长受限	侧重原因和预防指导
	羊水过多	关注与先天畸形的关系
	羊水过少	
	前置胎盘	1. 侧重临床表现及需要急诊就医的情况 2. 预防和治疗原则
	胎盘早剥	
	胎膜早破	

正常分娩 和异常分娩	住院分娩		1. 住院分娩的原因，明确住院分娩是降低孕产妇死亡率的重要举措 2. 临产征象和应及时就医的情况
	正常分娩	自然分娩	1.明确自然分娩对母婴的益处 2.结合案例说明影响分娩的因素
		分娩镇痛	1. 提升舒适分娩体验的措施 2. 促进自然分娩成功的分娩镇痛方法，包括非药物性镇痛方法、药物镇痛方法 3. 简要介绍目前最常用的药物镇痛方法
	异常分娩	剖宫产	1. 简要介绍剖宫产指征，避免深奥晦涩的名词 2. 近期、远期并发症 3. 再生育的风险
		早产	1. 提示早产的迹象 2. 预测早产的方法 3. 预防和治疗原则
		阴道助产	1. 阴道助产的种类 2. 阴道助产的指征 3. 可能造成的损伤 4. 明确必要时选择阴道助产的原因
分娩期 并发症	1. 会阴阴道及子宫颈裂伤		各种并发症的原因、预防指导和处理原则
	2. 产后出血		
	3. 羊水栓塞		
围产期 抑郁症	1. 概念采用中华医学会妇产科学分会产科学组《围产期抑郁症筛查与诊治专家共识》中的推荐 2. 高危因素和主要临床表现 3. 明确筛查时机和方法 4. 情绪管理的方法 5. 强调必要时寻求专业的支持		

育龄期生殖保健－产褥期保健

科普内容		备 注
概述		1. 明确产褥期时间 2. 产褥期身体会有哪些变化 3. 产褥期保健的目标 4. 访视次数和时间
产后恢复	休息	举例说明适宜的休养环境
	个人卫生	1. 产后个人卫生注意事项 2. 明确产褥期禁止性生活 3. 不适而就诊的情况

产后恢复	补充营养	1. 哺乳期妇女平衡膳食、合理膳食原则 2. 产后1小时的饮食 3. 第一周注意补充的营养 4. 第二周注意补充的营养 5. 产后3个月后的饮食
	乳房护理	1. 乳房护理的注意事项 2. 乳房胀痛的缓解方法 3. 乳腺炎的常见临床表现及需要就诊的情况
	尽早活动	1. 产后运动的益处 2. 自然分娩后如何活动 3. 剖宫产后如何活动 4. 尽早进行盆底肌肉锻炼的重要性及锻炼方法
	恶露	1. 概念 2. 持续时间、量、颜色、气味等 3. 识别疾病征象及需要就医的异常情况
产褥感染	1. 产褥感染的概念 2. 常见疾病（急性外阴、阴道、宫颈、子宫内膜、输卵管炎）的主要表现和就医指征 3. 预防和治疗原则	
产后42天健康检查	1. 产后42天健康检查的重要性 2. 产后42天健康检查的内容 3. 强调检查无异常后可恢复性生活，包括应推迟性生活的异常情况（产后避孕见相关内容）	

育龄期生殖保健－生育调节

科普内容		备 注
概述	1. 避孕节育的概念	1. 明确避孕和节育概念的区别 2. 生育调节的意义结合当前我国人口政策和背景 3. 现状表述引用国家统计局和国家卫生健康委员会官方数据
	2. 生育调节的意义	
	3. 我国避孕节育技术服务情况	
	4. 避孕节育技术服务提供相关政策	参考国家卫生健康委制定的《基本避孕服务项目管理工作规范》

常见避孕方法知情选择	1.宫内节育器	1. 简要介绍避孕方法知情选择的概念 2. 将避孕方法进行归类介绍： ①高效和非高效方法； ②长效、短效和临时方法； ③可逆和永久方法； ④自主和非自主使用方法 3. 以模型、动图、视频等简要介绍每种避孕方法的作用机制 4. 较为详细介绍每种避孕方法的特点、适用人群、优缺点、副作用等，可以表格形式展示对比信息 5.强调避孕药的双重保护特点
	2.皮下埋植避孕剂	
	3.复方短效口服避孕药	
	4.每月一次避孕针	
	5.男用避孕套	
	6.外用杀精剂	
	7.安全期避孕	
	8.绝育及复通术	
	9.紧急避孕	
人工流产	手术流产	1. 简要介绍手术方法、适应证、禁忌证、术前准备、手术步骤、手术并发症和术后注意事项等 2. 以模型、图片、动图和视频展示
	药物流产	1. 简要介绍药物配伍方案、适应证、禁忌证、用药注意事项、服用方法、不良反应等 2. 以表格展示对手术流产和药物流产的对比
	人工流产的危害	结合案例，辅以模型、动图表述人工流产对女性健康和生育能力造成的影响及危害

特殊 时期 避孕	流产后 避孕	1. 目的和意义		1. 内容依据国家卫生健康委《人工流产后避孕服务规范》和 WHO《流产后关爱指南》 2. 明确术前初诊和术后第一次随访时一对一咨询的重要性 3. 指导即时落实高效避孕措施时强调知情选择 4. 介绍可选择的避孕方法时包含不同避孕方法的转换条件
		2. 服务内容	(1) 宣传教育	
			(2) 一对一咨询	
			(3) 指导即时落实高效避孕措施	
	3. 人工流产后即时可选择的避孕方法			
	产后 避孕	1. 生育间隔的概念		1. 内容参考 WHO《以服务对象为中心的性与生殖保健临床指南》和 RCOG《产后计划生育最佳实践》 2. 参考中国妇幼保健协会《产后避孕服务指南》
		2. 产后避孕的意义		内容结合我国生育政策和人口大环境，明确产后避孕对女性生育力保护和后代健康的作用
		3. 产后常用避孕方法使用时机和效果		1. 强调产后避孕方法选择的知情同意 2. 注意哺乳妇女和非哺乳妇女选择方法的异同

育龄期生殖保健－辅助生殖

科普内容		备 注
概述	1. 不孕/育症的概念	1. 概念采用 WHO 的标准，明确无避孕性生活至少多长时间未孕才需要求诊 2. 不孕症发生率、辅助生殖手术量和活产婴儿量以当年的卫生统计年鉴为依据
	2. 原发不孕和继发不孕的概念	
	3. 我国不孕症的发生及治疗情况	

女性不孕症	病因	盆腔因素	1. 盆腔炎症及盆腔粘连	1. 明确盆腔因素是继发性不孕的主要原因 2. 每种病因以图片+关键词形式体现 3. 每种疾病简要描述： ①导致不孕的机制；②典型临床表现
			2. 输卵管病变：输卵管梗阻、粘连、积水	
			3. 子宫病变：子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫腺肌症、子宫内膜息肉、宫腔粘连、宫颈手术或放疗所致宫颈狭窄	
			4. 先天发育畸形：纵膈子宫、双角子宫、双子宫、输卵管发育异常	
		排卵障碍	1. 无排卵的概念和典型临床表现	
			2. 稀发排卵的概念和典型临床表现	
	生育力评估	卵巢储备功能	1. 血清基础生殖激素水平	1. 明确基础生殖激素水平包含哪些激素 2. 激素检查和超声检查的注意事项
			2. 女性抗苗勒管激素	
			3. 阴道超声监测基础卵泡数量及卵巢体积	
		输卵管通畅性	1. 子宫输卵管造影	检查方法以模式图或动图展现
			2. 腹腔镜检查	
			宫腔镜检查	
		排卵情况	1. 基础体温测定	1. 基础体温测定包括目的、原理、具体操作方法（测定和记录）及注意事项 2. 每种检查方法（除基础体温测定）包括目的和注意事项
			2. 雌二醇激素测定	
			3. 促性腺激素测定	
			超声监测	

男性不育症	病因	精液异常	1.少精子症	结合精液检查结果动图直观展示各种精液异常
			2.弱精子症	
			3.无精子症	
			4.精子发育停滞	
			5.畸形精子症	
			6.单纯性精浆异常	
		男性性功能障碍	1.勃起动能障碍	利用图片或动图描述性功能障碍的典型临床表现
			2.不射精	
			3.逆行射精	
			4.性唤起障碍	
	生育力评估		1.精液分析	1. 精液分析结果可初步明确患者的生育力，如果检测结果低于正常参考值范围，提示有不育的可能，但并不代表配偶一定不能怀孕 2. 介绍各种方法的目的、简要操作程序（配以图示）和注意事项 3. 内分泌激素测定包括哪些激素
			2.生殖系统超声检查	
			3.内分泌激素测定	
			4.精浆检测	
			5.染色体检查	

治疗	1. 期待治疗	1. 着重治疗原则 2. 明确各种治疗方法的适用情况
	2. 诱导排卵	
	3. 中医药调理	
	4. 手术治疗（对症）	
辅助生殖技术	1. 概念和现状	1. 各种辅助生殖技术方法的概念和适用情况 2. 代际试管婴儿认识的误区 3. 展示各种辅助生殖技术的简要操作程序（辅以图片、动图和视频） 4. 以案例形式讲述辅助生殖技术相关伦理问题 5. 明确国家及本地辅助生殖技术相关政策获取正规途径
	2. 人工授精	
	3. 体外受精-胚胎移植	
	4. 卵泡浆内单精子注射	
	5. 胚胎植入前遗传学诊断/筛查	
	6. 配子移植技术	
	7. 配子及胚胎冷冻	
	8. 伦理问题	

育龄期生殖保健－生殖系统疾病防治

科普内容		备 注
女性 非传染性 疾病	1. 外阴白色病变前庭大腺炎	1. 每种疾病主要介绍常见临床表现和预防 2. 治疗方面主要是就诊的时机（什么情况下需要就诊）、治疗的原则，而不过多涉及具体的治疗方法 3. 重点关注保健方法 4. 明确滥用药物或者保健用品防治的误区 5. 关注疾病对女性生育力的影响 6. 关注中医药防治措施 7. 可辅以图片和视频
	2. 外阴阴道阴道炎	
	(1) 前庭大腺炎	
	(2) 外阴阴道假丝酵母菌病	
	(3) 细菌性阴道炎	
	(4) 婴幼儿外阴阴道炎	
	3. 宫颈炎	
	4. 盆腔炎	
	5. 子宫内膜异位症	
	6. 乳腺癌	
	7. 宫颈癌	
	8. 子宫内膜癌	
	9. 卵巢癌	
	10. 多囊卵巢综合征	

	11. 性功能障碍	(1) 性高潮障碍	1.明确女性性功能障碍与男性性功能障碍的不同之处 2.每种疾病主要介绍病因、就诊时机和治疗原则 3.关注心理因素的影响和心理疏导 4.辅以案例，增加感性认识
		(2) 性唤起障碍	
		(3) 阴道痉挛	
		(4) 性交疼痛	
		(5) 性欲减退	
男性 非传染性 疾病	1.龟头包皮炎		1.每种疾病主要介绍常见临床表现和预防 2.治疗方面主要是就诊的时机（什么情况下需要就诊）、治疗的原则，而不过多涉及具体的治疗方法 3.重点关注保健方法 4.明确滥用药物或者保健用品防治的误区 5.关注中医药防治措施 6.可辅以图片和视频
	2.包皮过长		
	3.包茎		
	4.隐睾		
	5.睾丸炎		
	6.阴囊瘙痒		
	7.阴囊湿疹		
	8.阴囊鞘膜积液		
	9.附睾炎		
	10.精索静脉曲张		
	11.前列腺炎		
	12.前列腺增生		
	13.前列腺癌		
	14.性功能障碍	(1) 性欲障碍	1.每种疾病主要介绍病因、就诊时机和治疗原则
		(2) 勃起功能障碍	2.关注心理因素的影响和心理疏导
		(3) 插入障碍	3.强调滥用药物或者保健品防治的误区
		(4) 射精障碍	4.辅以案例，增加感性认识

传染性 疾病	滴虫性阴道炎	1. 每种疾病简要主要临床表现、就诊时机和治疗原则 2. 重点关注预防保健，而非具体的治疗方法 3. 强调男女同防同治的重要性 4. 明确滥用药物或者保健用品防治的误区 5. 可辅以图片和视频
	淋病	
	梅毒	
	尖锐湿疣	
	生殖器疱疹	
	沙眼衣原体感染	
	支原体感染	
	艾滋病	
	乙肝	
	非淋菌性尿道炎	
	软下疳	
	性病性淋巴肉芽肿	

围绝经期生殖保健

科普内容			备 注
围绝经期 女性生理 特点	概念	1.绝经	1. 简要介绍传统概念与 WHO 倡导应用的概念 2. 明确绝经包括自然绝经和人工绝经 3. 明确各期之间的区别和联系
		2.绝经前期	
		3.绝经后期	
		4.绝经过渡期	
		5.围绝经期	
	内分泌变化	1.特点	1. 明确围绝经期是动态改变的时期 2. 强调激素变化是最主要的改变 3. 从卵巢分泌激素变化，简要介绍对垂体激素分泌的反馈作用 4. 结合雌激素变化，辅以模式图，简要介绍卵巢的改变
		2.雌激素的变化	
		3.孕激素的变化	
		4.雄激素的变化	

围绝经期 常见 生殖健康 问题	月经紊乱	1.常见临床表现	1. 以模式图辅助介绍围绝经期月经变化
		2.保健要点	2. 强调虽然围绝经期会出现月经紊乱，但是对于此期的异常出血，需要及时 到正规医疗机构就医问诊
		3.治疗原则	3. 中医辨证调理
	绝经综合征	1.常见临床表现	1. 常见临床症状以近期症状和远期症状分别介绍
		2.保健要点	2. 明确绝经综合征对包括生殖道、骨骼和心血管及神经精神等系统的影响
		3.治疗原则	3. 正确认识激素补充治疗
	骨质疏松	1.概念	1. 明确营养素、激素、非激素药物预防和治疗围绝经期骨质疏松各自的适用 情况和相互配伍的原则 2. 关注传统中医药方法 3. 纠正保健品预防和治疗围绝经期骨质疏松的误区
		2.主要高危因素	
		3.常见临床表现	
		4.保健要点	
		5.治疗原则	
	抑郁症	1.特点	
		2.常见临床表现	
		3.保健要点	

围绝经期 保健指导	营养	1.体质指数及能量需求		1. 明确此期合理营养的核心问题是达到和维持能量平衡 2. 举例说明适宜食物及对围绝经期女性健康的作用
		2.膳食指导		
	运动	1.适量运动的好处		
		2.适宜的运动		
		3.运动强度和时间		
	心理咨询	1. 心理变化特点	(1) 抑郁	1.强调正确认识围绝经期生理和心理变化 2.明确心理咨询的误区
			(2) 焦虑	
			(3) 个性行 为改变	
(4) 性心理				
2. 一般心理问题保健指导				

老年生殖保健

科普内容		备 注
老年女性 生殖系统常见病	1. 萎缩性阴道炎	1. 每种疾病着重主要临床表现和预防保健 2. 明确内分泌改变的病因 3. 明确对绝经后出血应予以重视 4. 关注物理方法对于女性盆底功能障碍的防治效果
	2. 压力性尿失禁	
	3. 盆腔器官脱垂	
	4. 绝经后出血	
老年男性 生殖系统常见病	1. 前列腺增生	1. 明确男性更年期与女性更年期的差异 2. 关注中医药保健，避免误区
	2. 迟发性雄性功能减退（男性更年期综合征）	
老年性行为	1. 老年男性性反应特点	
	2. 老年女性性反应特点	
	3. 影响老年男性性功能的因素	
	4. 影响老年女性性功能的因素	
	5. 正确认识老年性行为	
	6. 老年抑制性欲对身体的危害	
	7. 正确认识老年阴茎勃起时间的改变	
	8. 老年人安全健康的性生活	

性保健

科普内容			备 注
性生理	概述	1.性生理的概念	
	性发育异常	1.性发育异常的概念	
		2.性发育异常的分类	1.主要分为：青春发育迟缓、性发育抑制、性腺功能不全 2.配以图片举例说明
		3.性发育异常的原因	简单通俗，避免深奥难懂
		4.性发育异常的治疗	1.包括内分泌替代治疗、手术治疗、心理治疗 2.侧重治疗原则
	性早熟	1.性早熟的概念	
		2.性早熟的表现	可辅以图片、动图和视频
		3.性早熟发生的原因	结合实例说明，
		4.性早熟的治疗	侧重治疗原则

性心理	概述	性心理的概念	
	常见性心理问题	1.对性的错误认识	可结合实例讲述问题产生的后果
		2.不良性经验	可结合实例讲述问题产生的后果
		3.性别认同	
		4.性对象偏离	1.主要包含同性恋倾向、恋物倾向、自恋倾向、幻想与梦恋 2.结合实例，避免过多抽象概念
		6.其他性功能障碍引起的性心理问题	1.主要包含阳痿、性冷淡、早泄、性交疼痛等 2.结合实例，避免过多抽象概念
性保健	男性性保健	1.阴茎卫生保健	可辅以动图或视频增加扩展知识：包皮环切术
		2.阴囊与睾丸卫生保健	
		3.影响男性生殖健康的常见因素	侧重日常卫生和生活习惯，以及局部温度与电磁辐射等的影响
	女性性保健	1.阴道的自然防御机制	
		2.阴道分泌物的识别	
		3.保持外阴卫生	
		4.月经期卫生及保健	可列举月经期卫生用品、月经期保健方法
		5.乳房卫生保健	
		6.影响女性生殖健康的因素	侧重日常卫生和生活习惯

性保健	性教育	1.性教育的内涵	1.采用世界卫生组织的定义：性是贯穿人的生命始终的一个核心方面，它包括生理性别、社会性别、性别角色、性取向、性欲望、性愉悦、亲密关系和生育等因素。 2.明确性教育包含的内容：人际关系；价值观、权利、文化、媒介与性；社会性别；暴力与安全保障；健康与福祉技能；人体与发育；性与性行为；性与生殖健康 3.强调性教育的内容不只是生殖健康教育或者是性安全教育等 4.通俗易懂，避免深奥生涩
		2.性教育的方法和原则	强调适龄性
		3.开展性教育的时机	可按照学校性教育、家庭性教育来做具体的划分

- 优生优育 -

优 生

科普内容			备 注
概述	1. 优生的概念		
	2. 遗传学基础知识		结合图片和视频，简要介绍染色体和基因的概念
	3. 出生缺陷的概念		明确产伤不属于出生缺陷范畴
	4. 出生缺陷的病因		每种病因列举常见出生缺陷
影响优生的因素	1.年龄	(1) 高龄与优生	1. 结合案例，表述高龄和低龄对优生的影响
		(2) 低龄与优生	2. 以表格形式直观展现母亲年龄与唐氏综合征发病率的关系
	2.遗传病		1. 以模式图形式，辅以案例简要介绍单基因遗传病的遗传规律 2. 重点介绍当地常见和多发遗传病
	3.不良孕产史		1. 结合案例说明 2. 明确早期复发性流产、曾生育遗传病患儿和不明原因智力低下等先天缺陷儿、死胎以及不孕不育的夫妇需要进行遗传咨询

影响优生的因素	4.慢性病	重点介绍常见病，如糖尿病、高血压、甲状腺功能异常等对于妊娠结局的影响
	5.感染性疾病	1. 以模型/模式图形式表述造成先天性感染的传播途径 2. 重点介绍优生四项，以及梅毒螺旋体、人免疫缺陷病毒、乙肝病毒感染对妊娠结局的影响 3. 明确避免感染性疾病对胎儿或新生儿损害的措施
	6.营养	1. 明确叶酸缺乏可导致神经管畸形等出生缺陷 2. 关注钙缺乏、碘缺乏等对胎儿的影响
	7.药物使用	1. 参考FDA 妊娠药物分级（OTC），依据药物说明书中有关对妊娠期（包括分娩）、备孕期影响的信息 2. 结合案例 3. 明确围孕期用药原则
	8.工作和生活环境	1. 结合当地产业特点 2. 关注被动吸烟、甲醛、重金属、农药、放射线、噪声等对胎儿的影响
	9.不良生活方式和行为	1. 结合案例 2. 关注吸烟、酗酒和毒品对胎儿或新生儿的影响
	10.近亲结婚	1. 结合图表介绍直系血亲和三代以内旁系血亲的概念 2. 明确《民法典》近亲结婚相关婚姻登记的规定 3. 明确近亲结婚（“亲上加亲”）和随机婚配对后代影响的不同

出生缺陷干预	婚前保健	1.婚前保健的意义		1. 参考《中华人民共和国母婴保健法》
		2.婚前保健的内容		2. 明确当地提供婚前医学检查服务的合法机构
		3.婚前医学检查的主要疾病		3. 关注婚育指导，包括和谐型生活、避孕和计划妊娠
		4.婚前医学检查的项目		包括体格检查和辅助检查的项目
	孕前保健	1.孕前保健的意义		1. 参考国家卫生健康委制定的《国家免费孕前优生健康检查项目管理 工作规范》
		2.孕前保健服务内容		2. 明确当地提供服务的合法机构
		3.孕前优生健康检查的项目		
	遗传咨询	1.遗传咨询的概念		1.强调遗传咨询的尊重、保密和知情同意原则
		2.遗传咨询的目的		2.明确遗传咨询中再发风险估计的意义和局限性
		3.遗传咨询的对象		3.关注唐氏综合征、地中海贫血、先天性耳聋等严重致残致畸出生缺陷的遗传咨询
		4.遗传咨询的步骤		
	产前筛查和产前诊断	1.产前筛查和产前诊断的定义		1. 依据国家卫生健康委制定的《产前诊断技术管理办法》和《孕妇外周血游离 DNA 产前筛查与诊断技术规范》 2. 以唐氏综合征、神经管畸形等常见结构畸形的筛查和诊断为例 3. 明确宫内感染抗体检测结果的意义 4. 举例并辅以模式图、 图片、动图和视频简要介绍各种方法的操作程序 5. 简要介绍各种方法的适用条件、优缺点 6. 明确当地提供产前筛查和产前诊断的合法机构
		2.产前筛查和产前诊断的意义		
		3.产 前 筛 查和 产 检 诊 断常用传 统方法	（1）超声波检查	
			（2）血液检查	
			（3）绒毛检查	
（4）羊水检查				
（5）胎儿脐带静脉血检查				
4.孕妇外周血胎儿游离 DNA 产前筛查与诊断（无创产前基因检测）				

	新生儿 疾病筛查	1.新生儿疾病筛查的概念	1. 结合国家卫生健康委颁布的《新生儿疾病筛查管理办法》和当地的政策法规 2. 重点关注先天性甲状腺功能减低症、苯丙酮尿症、听力障碍等严重致畸致残但可以通过早期筛查、早期诊断和早期治疗避免严重损害的病种 3. 明确当地提供新生儿疾病筛查和出生缺陷干预救助的合法机构
		2.新生儿疾病筛查的意义	
		3.新生儿疾病筛查的病种	
		4.新生儿疾病筛查的时间	
		5.出生缺陷儿干预救助	

优 育

科普内容			备 注	
新生儿喂养	母乳喂养	1.母乳喂养的概念	1. 母乳喂养相关内容参考国家卫生健康委促进母乳喂养专题专栏 2. 以模型、图片、动图和视频辅助讲授	
		2.母乳的特点		(1) 母乳和配方奶的区别
				(2) 母乳喂养对母亲和宝宝的好处
				(3) 不同时期的母乳营养成分的变化
		3.母乳喂养的体位和姿势		(1) 母亲喂奶的体位
				(2) 正确的含接姿势
		4.母乳喂养的注意事项		(1) 纯母乳喂养宝宝是否需要喂水
				(2) 母乳如何存储
				(3) 冷冻后的乳汁如何加温
				(4) 剖宫产妈妈怎样进行哺乳
(5) 什么情况下不宜哺乳				
	(6) 职场妈妈该怎样进行母乳喂养			

婴幼儿体格发育与监测	人工 喂养	1.人工喂养的概念	明确混合喂养宝宝的补水和喂养时间问题
		2.人工喂养的要求	
		3.配方奶哺乳注意事项	
	混合 喂养	1.混合喂养的概念	
		2.混合喂养的方法	
		3.混合喂养的特点	
		4.混合喂养的注意事项	
	生长 发育 观察	1.发育与健康	1.观察内容包括身长、体重、头围、胸围、皮肤、视力、奶量、大便、睡眠等 2.各观察内容的操作要点（辅以图片、动图和视频）
		2.感知与运动	1. 观察要点包括吸吮、头部和四肢活动、听力、视力、体位、 手部活动、抬头、翻身、坐立、行走、跳跃、跑动等大运动和精细动作 2.辅以图片、动图和视频形象描述
		3.认知与语言	1.观察要点包括对物体和声音的敏感性、发音、语言理解及表达等 2.结合实物和实例描述观察要点内容
		4.情感与社会性	1. 观察要点围绕社交行为，包括互动反应、生活自理、游戏及交往能力 2. 辅以案例、图片、动图和视频形象描述
	定期 健康 检查	1.定期健康检查的重要性	
		2.不同阶段婴幼儿定期检查的项目	1. 结合国家和当地政策阐述定期检查的项目 2. 各项检查的要点及正常参考范围
		3. 婴幼儿常见疾病和 护理	明确各病种的病因、常见临床表现和护理要点
		(1) 呼吸道疾病	
		(2) 湿疹	
		(3) 中耳炎	

婴幼儿心理行为发育与卫生保健	婴幼儿心理行为发育	1. 婴幼儿心理健康的概念		结合案例，并辅以图片、动图和视频形象描述
		2. 心理行为发育的评价指标	(1) 智力发展	
			(2) 情绪健康	
			(3) 性格特征	
			(4) 行为统一协调	
	婴幼儿心理行为发育的影响因素	1.生物因素	(1) 遗传素质	
			(2) 机体损伤	
			(3) 细菌或病毒感染	
		2.心理因素	(1) 性格	
			(2) 需要和动机	
			(3) 情绪	
		3.社会因素	(1) 社会生活环境	
			(2) 家庭	
婴幼儿营养	婴幼儿喂养基础	1.婴幼儿营养主要来源		
		2.婴幼儿消化道特点		
		3.营养和体格发育的关系		
	辅食添加	1. 辅食添加原则		
		2. 辅食添加顺序		

婴幼儿营养	婴幼儿 平衡膳食	1.平衡膳食原则	(1) 全面营养	辅以食品和菜品种类感性认知说明
			(2) 品种多样	
			(3) 合理调配	
			(4) 色香味形	
		2.每日营养膳食搭配		包括早餐、早点、午餐、午点和晚餐
		3.四季营养膳食安排		根据春夏秋冬四季婴幼儿生长特点和营养需求结合食品和菜品 种类说明
		4.膳食制作要求		包括选料、洗涤和切配、烹饪的相关要求，可辅 以实物和实例
常见传染病 和预防接种	常见 传染病	1.手足口病		各种传染病的病因、传播途径和特点、常见临床 表现、预防和护 理
		2.水痘		
		3.流行性腮腺炎		
		4.麻疹		
	预防 接种 疫苗	1.卡介苗		1. 依据国家和地方法规等文件 2. 明确各种疫苗所预防的疾病、接种时间和剂 次、常见不良反 应及注意事项
		2.百日咳、白喉、破伤风疫苗		
		3.小儿麻痹症疫苗		
		4.乙肝疫苗		
		5.麻疹、风疹、腮腺炎疫苗		

《生殖健康&优生优育科普大纲》编委 推荐名单

编委会主任：

仪宏伟 中国生殖健康产业协会会长

编委会副主任：

李晓玉 中国生殖健康产业协会副会长兼秘书长

王玉民 中国生殖健康协会副会长

编委会委员：

池里群 北京市海淀区妇幼保健院副院长

窦科 四川省医学科学院、四川省人民医院东院院长

顾硕 海南省妇女儿童医学中心党委书记

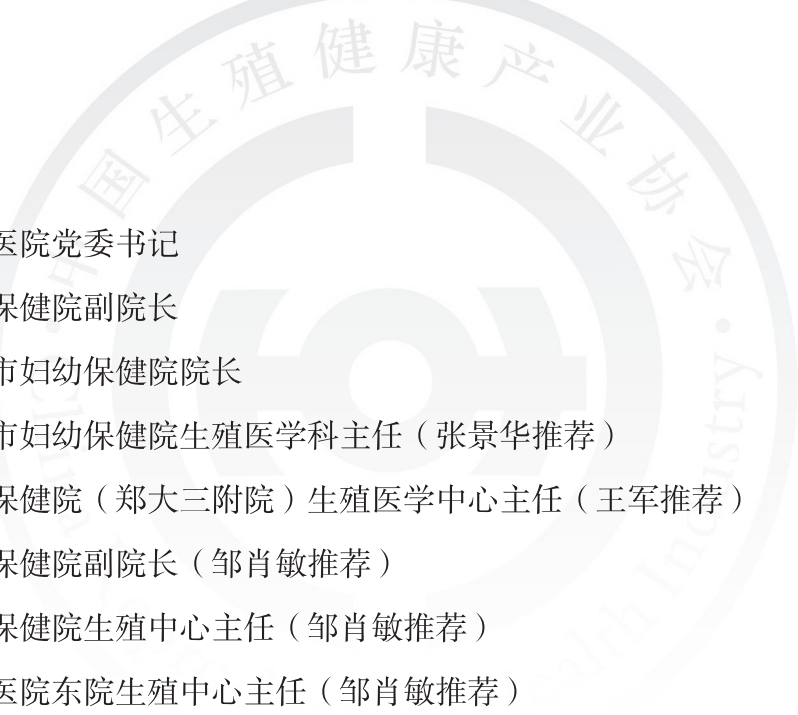
冀小平 内蒙古自治区妇幼保健院副院长

李锋 山东大学附属山东省妇幼保健院副院长

孟岩 中国健康促进基金会肿瘤综合诊疗基金管理委员会副主任

王军 河南省妇幼保健院（郑大三附院）副院长

阎炯 湖北省妇幼保健院副院长



尤殿平	河北省儿童医院党委书记
王绪东	江苏省妇幼保健院副院长
张景华	河北省唐山市妇幼保健院院长
韩宝生	河北省唐山市妇幼保健院生殖医学科主任（张景华推荐）
管一春	河南省妇幼保健院（郑大三附院）生殖医学中心主任（王军推荐）
刘伟信	四川省妇幼保健院副院长（邹肖敏推荐）
曾玖芝	四川省妇幼保健院生殖中心主任（邹肖敏推荐）
吕 群	四川省人民医院东院生殖中心主任（邹肖敏推荐）
张 宁	首都医科大学附属北京妇产医院/北京市妇幼保健院医务处处长（省会城市妇幼负责人，建议纳入）
刘秋玲	中国生殖健康产业协会副秘书长
裴开颜	国家卫生健康委科学技术研究所研究员、社会医学研究中心主任
解礼维	中国妇幼保健协会医联体建设与发展分会秘书长
邹肖敏	中国妇幼保健协会医联体建设与发展分会副秘书长
王 峥	中国妇幼保健协会医联体建设与发展分会副秘书长
肖海莲	河北省邯郸市魏县妇幼保健院院长、书记
傅 璟	四川大学华西第二医院生殖内分泌科副主任医师、博士、硕士生导师
陈恩强	四川大学华西医院感染科医疗组长，博士、副教授、研究生导师
柳良仁	四川大学华西医院泌尿外科医疗组长，博士、副教授、研究生导师
索 刚	四川省骨科医院骨质疏松学科主任，主任医师

