



中国非处方药物协会
自我药疗教育专业委员会 组织编写
北京大学第一医院妇产科 杨欣教授 主审

结婚啦！ 我们更甜蜜！

新婚健康生活指南

 中国妇女出版社



紫竹药业
ZIZHU PHARMACEUTICAL

咨询电话: 010-62262389/62250419

轻松避孕 至爱生活



忠告语：请按药品说明书或在药师指导下购买和使用



至爱® 复方孕二烯酮片

适合中国女性的第三代口服避孕药

- 1天1片，提供可靠的避孕保护
- 孕激素含量仅0.075毫克

适应症：用于女性口服避孕。禁忌症：新产期并常使用。其它不良反应、禁忌及注意事项详见说明书。
北京紫竹药业有限公司 国药准字H00597701 京西广审(文)第2009107510号





中国婚育文化协会
自然婚育教育专业委员会 编委编写
北京中医药大学附属广安门医院 编委

结婚啦！ 我们更甜蜜！

新婚健康生活指南

感谢 北京市婚姻家庭建设协会 对本书编写工作的大力支持！
北京紫竹药业有限公司

 中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新婚健康生活指南/中国非处方药物协会自我药疗教育专业委员会编. — 北京: 中国妇女出版社, 2010.3

ISBN 978-7-80203-968-1

I. ①新… II. ①中… III. ①结婚——基本知识 ②性知识 IV. ①C913.13 ②R167

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第024601号

新婚健康生活指南

编 者: 中国非处方药物协会自我药疗教育专业委员会组织编写

责任编辑: 姜喆

责任印制: 王卫东

装帧设计: 霍晨

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 制: 北京国彩印刷有限公司

开 本: 140mm×200mm 1/32

印 张: 1

字 数: 13千字

版 次: 2010年3月第1版

印 次: 2010年3月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-968-1

定 价: 7.00元

序言

亲爱的新人朋友：

婚姻是新生活的开始，恭喜你已步入这神圣的殿堂！

在这个全新的生活中，你需要肩负起更多的责任和义务，同时需要学习和领悟更多的知识，健康、和谐、美满的新生活需要大家去创造。健康作为全新生活的一部分，将在未来的生活中，显示出越来越重要的位置。

你知道如何才能让新婚生活过得更加安全、愉快吗？你想了解自己何时孕育宝宝最合适吗？你想掌握更多婚育知识及保健知识吗？

《新婚健康生活指南》一书由中国非处方药物协会自我药疗教育专业委员会组织编写，是一本新婚生活实用手册，希望它能使你更好地了解如何面对新婚生活的健康问题。手册分为“今天我们结婚了”“孕育健康小宝宝”“拿起健康的金钥匙”和“别让‘小意外’毁了你的健康”四个部分，将重点介绍如何开始幸福的新婚生活，怀孕期应该注意些什么，如何避孕才健康可靠，面对“小意外”时的应对方法等。希望深入浅出的讲解、图文并茂的形式，可以使你不仅能接受，更能够喜欢和很好地运用这些知识。

为了新婚夫妻双方的健康，为了每个新婚家庭的幸福，更为了下一代的茁壮成长，我们真心希望本书能给你带来更多的健康知识，带来更多的帮助，使你成为自己健康生活的真正主人。

中国非处方药物协会自我药疗教育专业委员会

目录



今天我们结婚了

幸福的开始 /1

孕育宝宝，时间选择很重要 /3

增加新成员，你准备好了吗 /3



孕育健康小宝宝

宝宝是如何诞生的 /5

如何确定怀孕了 /7

妊娠期，应该注意些什么 /8



拿起安全的金钥匙

掌控安全方法多 /12

男性避孕方法有哪些 /13

女性避孕方法有哪些 /14

新婚夫妇如何避孕需选择 /16

亡羊补牢，为时不晚 /19



别让“小意外”毁了你的健康

细说人工流产 /22

人工流产手术的危害 /24

人工流产手术后的注意事项 /25

无痛人流无害吗 /26

何时选用药物流产 /27

后记 /28



今天我们 结婚了！



幸福的开始



从相识、相知，到步入婚姻的殿堂，甜蜜和幸福围绕着相爱的两个人。来到婚姻登记处，领取结婚证书，从这一刻起，相爱的两个人可以大声地宣布“恭喜我们吧，今天我们结婚了”！

人们常说婚姻是神圣的，它究竟神圣在哪里呢？首先，这种神圣来自一方对另一方真诚的爱。可以说，夫妻忠诚是爱情的催化剂，是家庭美满、子女幸福、老人安康的基础。婚姻的神圣还在于它承担的责任。新婚是美好的、甜蜜的，但生活中不会总是充满了阳光，还常常会有阴天和风风雨雨。在家庭生活中充满了种种责任：丈夫对妻子的责任，妻



子对丈夫的责任，父母对子女的责任，夫妻对双方老人的责任。夫妻相处的艺术、处理家庭人际关系的艺术，也是不容忽视的。夫妻在家庭中的地位是平等的。夫妻应该互相忠实、互相尊重；家庭成员间应该敬老爱幼，互相帮助，维护平等、和睦、文明的婚姻家庭关系。过去你只是父母的宠儿、领导的助手。如今，你的角色一下子增多了。干好你的工作，责无旁贷，但是在家庭中怎样让对方感到你永远可爱，怎样使幸福之树常青，怎样在孩子眼里有威信，怎样处理好与双方老人的关系，这里面也是大有学问的。学无止境，对婚姻同样适用。

婚姻是每个人新生活的开始。如果把我们的婚前的生活比喻成一个点，结婚后的生活就形成了一条线。一开始我们可能会觉得新婚生活非常的新鲜，欣然地接受和享受这种生活。但是一条线始终是不稳定的，这个时候一个健康快乐的宝宝降临了，他（她）可以带来家庭生活的第三个点。三个点就形成了一个面，当我们的生活不再是一条线而是一个面的时候，生活也就更加稳定了。这种稳定，不仅是几何意义上的稳定，更重要的是家庭、社会的稳定，是我们幸福生活的延展。

此外，维持人类的繁衍是家庭和社会的责任，孕育宝宝可以使夫妻双方心理更加健康，生活更加和谐。在孕育生命的过程中，夫妻双方可以体会更深刻的人生哲理，从养育子女的辛苦中理解父母的恩情。

“今天我们结婚了”，生活多么的美好，让我们携手走向新的幸福生活吧！





孕育宝宝，时间选择很重要



结婚生子，是我们更加成熟的象征，也是我们为社会作贡献的重要方式之一。我们应为之骄傲。可是，你知道何时孕育宝宝更合适吗？据有关专家介绍，孕育宝宝的时间选择还是很重要的，如果选择不好，对宝宝的健康会产生不利影响。

让我们先来了解一下女性的生长发育过程。

女性从出生到衰老，要经过新生儿期（出生至生后4周）、儿童期（生后4周~10岁左右）、青春期（10~19岁左右）、生育期（20~50岁，又称性成熟期）、围绝经期和老年期（大于60岁）这几个阶段。一般来说，女性20岁以后进入性成熟期，就可以结婚生育了。但仅从女性生殖系统发育及卵巢生理方面，来决定女性生育最佳年龄，显然是不全面的，还应综合女性心理及社会等因素多方面考虑。优生学家认为，女性的受孕怀胎年龄以24~30岁之间最为适宜。因为这个年龄段的女性，生殖器官发育已经完全成熟，卵子质量高，发生妊娠并发症、早产、畸胎、痴呆儿的可能性最低，且分娩顺利。另外，此年龄段的女性精力充沛，生活经验也开始丰富起来，而且心理逐渐趋于成熟，能够承担起作为一个母亲所要承担的责任，最适合养育儿女。

如果女性小于20岁怀孕，对母亲的健康和宝宝的发育都是不利的。女性超过35岁，卵巢功能开始减退，卵子质量也有所下降，受孕能力下降，受孕后胎儿发生畸形的可能性及受孕流产率就有可能增加。另外，高龄产妇的子宫颈、阴道及盆底组织弹性降低等因素，也增加了难产的机会和并发症的发生，同时也不利于产后女性的恢复。因此，女性应尽量避免20岁以前及35岁以后受孕。

增加新成员，你准备好了吗



越来越多的研究表明，心理健康和生理健康是互相联系和相互作用的。心理健康每时每刻都在影响着人们的生理健康。同样道理，在良好的心理状态下，人的各种机能都处在最佳状态。受孕则更需要有一个健康的心理状态。



有专家指出，有心理准备的孕妈妈与没有心理准备的孕妈妈相比，前者的孕期生活较后者要顺利从容得多，妊娠反应也可能轻得多，她们的新生儿更健康，分娩时也较顺利。因此，准备生育宝宝的新人朋友，在孕前应该从心理和精神上做好准备，保持乐观稳定的情绪，从心理上尽量放松，及时调整和转移不良情绪，如夫妻经常谈心，共同欣赏音乐，必要时还可以找心理医生咨询，进行心理调适。适当参加体育锻炼也可以愉悦身心，是保持良好心情的不错选择。

此外，宝宝的一半基因来自爸爸，爸爸的身体状况也是宝宝健康和聪明的重要保证。但很多人认为，就影响新生儿健康状况的问题而言，妈妈负主要责任，于是把关注的焦点全部放到女性身上，其实男性在孕前的准备也是非常重要和必要的。对于男性最应该强调的是，要停止吸烟和饮酒，因为烟草中的有害成分通过血液循环可以进入生殖系统发生毒性作用，会严重地影响受精卵和胚胎的质量；体内酒精含量过高可造成机体酒精中毒，影响生殖系统，使精子数量减少，活力降低，畸形精子、死精子的比率升高，从而影响受孕和胚胎发育。

准备怀孕的年轻夫妻，不仅女性需要戒烟、戒酒，男性在怀孕前3~6个月也应尽量不吸烟、少饮酒。





孕育 健康 小宝宝

宝宝是如何诞生的



如果你渴望得到一个健康的宝宝，首先需要简单了解一下宝宝是如何诞生的。

宝宝的诞生是由精子和卵子结合开始的，精子是男性产生的生殖细胞，形状就像小蝌蚪，头部是椭圆形的，后面有一条丝状的小尾巴，随着小尾巴的摆动，精子可以向前移动。成年男性每天可以产生数亿个精子。

卵子是女性正常生活中所产生的生殖细胞，呈圆球形，卵巢是这些卵子的家。在女性出生前，卵巢内已经住了数百万个卵母细胞了，经过儿童期、青春期直到性成熟期，这时就只剩下几万个卵母细胞。在性激素的作用下，一般每个月只有一个原始卵泡成熟，并从卵巢排出。一般来讲，女性一生之中能够产生大约400个卵子，每次月经排出一个成熟的卵子，直到绝经为止。通过性交，男性所产生的精子进入到女性阴道内，经过阴道、子宫颈到达宫腔，与子宫内膜接触后，精子获得了使卵子受精的能



力。若此时，卵巢排出的
卵子来到了输卵管内，与精子相遇就
形成了受精卵，一个新的小生命就诞生了。

受精过程看似简单，其实并不容易。男性每次
射精可排出数亿个精子，成群的精子在运行过程中经过子
宫、输卵管肌肉的收缩运动，大批精子失去活力而衰亡，最
后只有300个左右的精子到达卵子周围，最终只能有一个精子与
卵子结合。而成熟女性通常情况下每月定期排卵一次，每次排出
一个卵子。也就是说，每个月经周期一般只有一次受精的机会。

在受精卵从输卵管向子宫腔行进的同时，子宫内膜在雌激素
与孕激素的共同作用下，开始变得丰厚而富有弹性，为小主人准
备了舒适而温暖的家，这个家更适宜受精卵的生长发育。受精卵
来到子宫腔后分泌一种蛋白分解酶，将子宫内膜溶化出一个小
缺口，然后将自己植入其中，这个过程在医学上叫做“着
床”。此时，受精卵在子宫腔内开始发育生长，直到胎儿
娩出。

I love you!





如何确定我怀孕了



想做妈妈的女性朋友，一定非常希望尽早知道自己是不是怀孕了。用怎样的方法才能知道自己是否已经怀孕了呢？

平时月经非常规律的女性，如果月经过期没有来，并且超过一周，这期间又有性生活时，首先应考虑是怀孕了。特别是在清晨起床后感到恶心或有呕吐时，怀孕的可能性就更大。

最简便的测试方法是，可以从药店购买早早孕检测试纸，自行测试尿妊娠反应。具体方法：留清晨第一次尿，将试纸浸入尿中，试纸上若出现两条红线，即初步认为是早孕。此时，建议你马上到医院做进一步的检查，以明确是否怀孕并进行下一步的检查准备。需要提醒的是，尿妊娠试验可能会出现假阴性或假阳性结果。无论你的试验结果是什么，月经推迟10天后都应及时到医院就诊。

希望确定自己是否怀孕时，最保险的还是应该马上到医院就诊，以得到准确的诊断。一般情况下，医生会根据临床表现及辅助检查来确诊。临床表现包括：月经推迟的时间及你表现出的各种不适症状，如恶心、呕吐、食欲不振、乳房胀痛、尿频等。最常用的辅助检查是，尿或血的妊娠试验及超声检查。另外，医生还可以通过宫颈黏液检查、黄体酮试验及基础体温测定等方法协助诊断。

如果确定怀孕了，相信预产期就是孕妈妈最关注的事情了。其实计算预产期一点也不难，推算预产期的方法是，用末次月经的第一天的月份和日期，把月份加9(或减3)，日期加7，就得出预产期的月份和日期了。相信孕妈妈一定很期待这一天的到来。





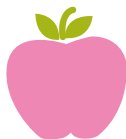
妊娠期，应该注意些什么



妊娠期，孕妈妈的健康对于小宝宝来说是非常重要的，可以毫不夸张地说，妊娠期孕妈妈的健康是小宝宝能否健康的基础。但是，孕期究竟应该注意些什么呢？

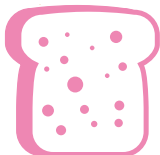


首先，充足的营养是必不可少的。孕早期是胎儿神经管和大脑、内脏发育的重要时期，需要补充叶酸、铁、锌等营养物质；孕中期是胎儿迅速发育的阶段，孕妈妈要大量地储存蛋白质、脂肪、钙等营养素；到了孕晚期，孕妈妈对钙、铁、锌的需求量进一步加大。孕期补充多种维生素和矿物质已成为一种健康时尚，但是孕妇专用的营养补充剂比较少，特别是按照不同





孕周生理特点，分阶段补充不同剂量的营养补充剂更是比较少。孕妈妈最好选用分阶段补充孕妇所需，并有利胎儿各期间健康发育的营养元素，如紫竹药业生产的孕妇分阶段多种维生素和矿物质片等。



其次，定期的产前检查也是必不可少的。产前检查是为了了解胎儿生长发育和孕妈妈的健康情况，以便于早期发现问题，及早纠正和治疗，使孕妇和胎儿能顺利度过妊娠期。整个妊娠期的产前检查一般要求是9~13次。初次产前检查应在停经后3个月以内（前面提到的月经过期到医院检查是指早早孕的确定），以后每隔1个月检查一次，7个月后，每两周检查一次，最后一个月每周检查一次。



再次，适当的运动对孕妈妈也是有好处的。在开始怀孕的前两个月，胎儿尚处于胚胎阶段，活动量不宜大，以免引起流产。妊娠3个月以后，孕妈妈可根据个人的条件、习惯和爱好，做些力所能及的体育运动。

孕妈妈的穿着也是有讲究的，夏天可穿不束腰的连衣裙或宽大的衣服；裤子的腰部要肥大，也可用背带；冬天若穿较厚的裤子，用背带就更适宜了。

孕妈妈洗澡最好采用淋浴式的，洗盆浴容易将细菌带入阴道，进入子宫腔，引起感染，对孕妈妈和宝宝都不利。



紫竹药业
ZIZHU PHARMACEUTICAL

用**金毓婷**®左炔诺孕酮片
老朋友自然来!



服完紧急避孕药后，
还是心神不宁？
不用担心，
我信任“她”

老朋友如期到访，
让我工作、生活都开心！😊



适应症：用于女性紧急避孕，即在无防护措施或其他避孕方法偶然失误时使用。 禁忌症：乳腺癌、生殖器官癌、肝功能异常禁用。其他详见说明书。 忠告语：请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。
国药准字：H11021372 京药广审（文）第2009080460号

OTC



拿起安全的金钥匙





掌控安全方法多



前面我们讲了很多孕育宝宝的知识，可有些新婚朋友会说，我们现在还不想马上生育宝宝，还想享受一段属于我们二人世界的幸福生活。尊重你们的选择！不过要告诉你们，这个时候千万要注意避孕。那么了解避孕知识，选择合适的避孕措施就显得尤为重要了。下面介绍一些常用的避孕知识。

避孕是通过破坏受孕的条件来防止受精卵的形成及终止胚胎或胎儿的发育从而控制生育的。目前应用的避孕方法很多，有男性避孕的，也有女性避孕的。诸如有药物、工具、手术、安全期、体外排精等多种方法。各种避孕方法具有各自的优缺点。

避孕方法与性生活和谐的关系是非常密切的，应该根据个人的身体情况及生活习惯，灵活采用不同的避孕方法，以便使夫妻间的性生活更加和谐和幸福。下面我们分别对男性和女性的常用避孕方法做一个简单的介绍，相信看过后你对该如何选用适合自己的避孕方法就有一个明确的认识了。

安全有效、适合的避孕方法，有时不仅仅需要选择，还需要适应。比如，听说某种方法有效而且简单，但在实际生活中一试，发现还是有不方便的地方或不良的反应，这时就需要夫妻二人共同协商，共同选择和适应，千万不要因为避孕方法选择不当而放弃避孕，或者引起二人的矛盾。良好的避孕方法的选择将为和谐的性生活起到锦上添花的作用。



男性避孕方法 有哪些



男性的避孕方法有很多，如何选择适合的避孕措施要根据各个家庭的情况而定的，相信你看了下面的各种男性避孕方式后，会有一个大概的想法了吧！

避孕套 避孕套是很多男性经常使用的避孕措施之一，它可以阻断精子进入阴道；不影响男性的生精、输精和射精，停止避孕即可受孕，对胎儿不产生影响，使用安全，适用范围广。用法得当的话，避孕套的避孕效果可达95%或以上。但是也有用法不当导致避孕套破裂或性交结束时将套遗留阴道中避孕失败的缺点。还有

人认为，避孕套会使性生活感到不很愉悦，这也该算是避孕套的一个小缺点吧。

男性口服避孕药 男性口服避孕药是通过抑制精子的生成，降低精子数量来避孕的。有些男用口服避孕药抗生育率达99%以上，但是起效慢，停药后生育功能恢复较慢也是这种避孕方法的缺点。

体外排精法是指当男性有射精感的时候，将阴茎及时从阴道内抽出，从而将精液排在阴道外，起到避孕的效果。体外排精不需要任何避孕工具，因而无某些避孕方法带来的副作用。但是由于在男子射精





前已经有少量精液流入阴道或阴茎不能在射精前及时抽出，也有失败率较高的缺点。



输精管绝育术 输精管绝育术是一种男性永久性的节育措施，通过输精管切断、结扎、栓堵等手段阻断了精子的输出，从而达到避孕的目的。实施输精管绝育术后恢复生育力一直都是个热点问题，目前普遍采用显微外科技术进行操作，可以减少组织损伤，有助于修复的成功。通常复通率可以达到95%，但妊娠率仅为75%。



女性避孕可选用的方法也不少，如何选择适合自己的避孕措施就显得尤为重要了。一般来说，选择时主要从安全、舒适、有无副作用这几个方面考虑。下面我们就现在常用的女性避孕方式及各自的优缺点做个简单的介绍。

短效复方口服避孕药 短效复方口服避孕药中的主要成分是人工合成的雌激素和孕激素，这些激素可以通过抑制卵巢排卵，改变宫颈黏液分泌，改变子宫内膜的形态，改变输卵管的

女性避孕方法有哪些





正常蠕动和影响精子获能等方式来达到避孕的效果。实践证明，女用避孕药的避孕效果可达99.9%以上，是一种简便、高效、经济和安全的避孕方法，特别是因为它的避孕效果是可逆的，所以特别受欢迎。

宫内节育器 宫内节育器是在女性的子宫腔内放入某种异物，来达到避孕的目的，因为最初的节育器多为圆形，所以经常叫它避孕环。避孕环放置一次可使用多年，较为安全、有效、简便、经济，取出后不影响今后生育，所以也很受欢迎。

外用避孕药 女性外用避孕药就是杀精剂，通过杀死精子从而达到避孕目的。外用避孕药的优点是，使用方便，避孕效果好，有效率可达95%以上；对人体健康无害，不干扰体内内分泌功能

及正常月经。缺点是，使用不当可影响

避孕效果，少数人对外用避孕药过敏不宜使用。

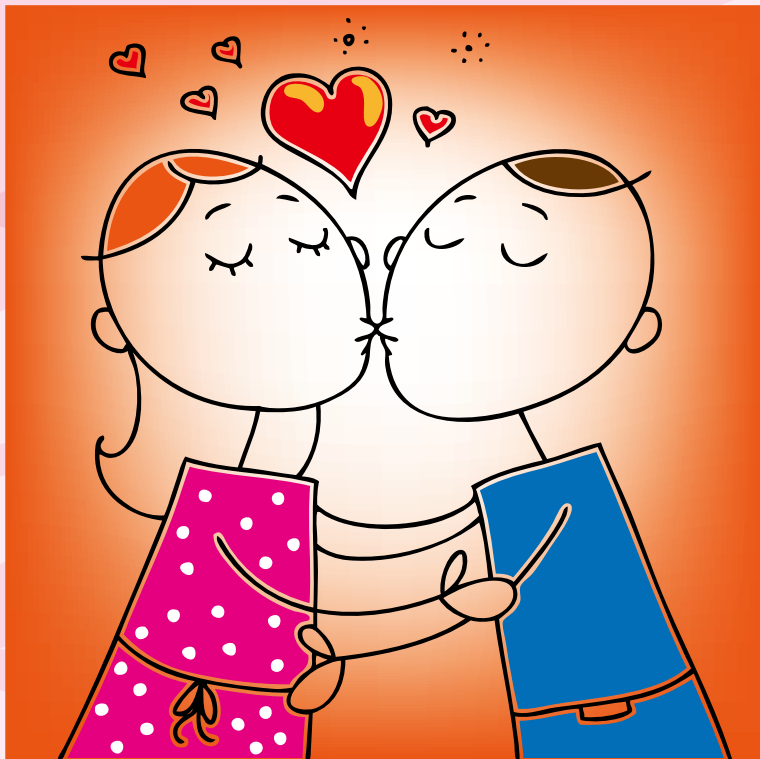
计算安全期 计算安全期法也是常用的一种避孕方法，计算安全期的方法有两种：

第一种是从下次月经前一天起倒数14天为排卵期，以这一天为中心，前5天至后4天的十天内是易孕期。易孕期之外的时间被视为安全期。

第二种是测定2~3个月经周期的基础体温，掌握自己的排卵时间，在它的前后各5天内不要性交，其余时间是安全期。

安全期避孕法不是绝对安全，尤其是月经周期不规律的女性，不容易掌握排卵期，因而一般不推荐采用这种方法。





新婚夫妇如何避孕需选择



新婚是人生一段难以忘怀的美好时光。新婚夫妇大都比较年轻，刚刚建立甜蜜幸福的小家庭，希望过一段幸福的二人生活，还有不少新婚夫妇为了优生和把精力用在工作和学习上，婚后往往不愿马上怀孕生子，这就需要采取避孕措施。新婚夫妇性生活频繁，激情时刻当然想无忧无虑，没有距离，但如果没有采取有效的避孕措施，则会很容易怀孕。随之带来的是怀孕后的早孕反应和妊娠分娩期的一系列问题，给新婚夫妇精神上及生活上增加了一定的负担，所以，有计划地安排好生育的时间，婚后生活才会更加美满。



短效复方口服避孕药是比较适合新婚夫妇的避孕措施之一。

并且一些专家认为，短效复方口服避孕药是新婚夫妇的最佳选择。也许某些不了解口服避孕药的新婚夫妇有一定的顾虑，认为短效复方口服避孕药会给自己或生育带来不利影响。

短效复方口服避孕药的主要成分是雌激素和孕激素，这两种激素和女性卵巢所产生的天然雌激素和孕激素相似，通过某种反馈机制来影响卵子的成熟和释放，从而达到避孕目的。如按说明服用，短效复方口服避孕药避孕效果接近100%。有证据表明，服用短效复方口服避孕药并不会影响将来生育的宝宝的健康，可见服用短效复方口服避孕药还是相对安全的。但凡是需要长期服用短效复方口服避孕药的女性，最好先到妇科门诊检查一下，医生会根据你的身体情况、体检和化验的结果，决定你能不能服用短效复方口服避孕药，服用哪一种药更好，还会交代服药的方法、注意事项和可能产生的副作用等。

目前，短效复方口服避孕药在全球已得到广泛使用。在欧美，超过40%以上的女性选择该方式避孕。此外，短效复方口服避孕药广泛应用还有另一个重要原因，那就是除了避孕还能带来如减轻痛经、缓解经前期综合征、减少月经量并使月经周期规律、降低血糖中雄激素水平治疗痤疮使皮肤光滑、长期使用可降低卵巢癌和子宫内膜癌等发生的风险，确实是一举多得。

随着避孕药研发水平不断进步，降低了激素剂量同时也减轻了其副作用。目前世界上一些先进的孕激





素，每日仅需要0.075毫克，相当于一粒芝麻的百分之一，所以副作用也相应降低，如至爱复方孕二烯酮片，可明显降低恶心、呕吐、发胖等激素使用的副作用。

初次使用避孕药，可以从最低剂量口服避孕药开始。服用方法为：

从月经的第一天起，每日在相同的时间服用1片，连用21天，停药7天后，从第8天起再服用。为了取得良好的效果，必须养成准确、按时、按量服用的良好习惯，不可随意改变或延长服药时间。发现漏服除按规定服药外，应于24小时内加服1片，并在随后的7天采用其他的避孕措施。

但是，也并不是所有的女性都适合服用口服避孕药，如果有以下情况时，你还需要选择其他方式进行避孕。

- ① 患有急性肝炎或肾炎的女性不能用。
- ② 患有严重高血压和心脏病的女性不能服用。
- ③ 患有恶性肿瘤及良性乳房肿瘤的女性不能服用。
- ④ 患有严重糖尿病的女性不能服用。

比较适合新婚时期的避孕工具是男用避孕套。近年来，避孕套质量提高，膜薄而软，外涂硅油作为润滑剂，表面还有细小的颗粒和螺纹，可以增加新婚夫妇性生活的快感。

避孕套由于采用无菌生产和独立包装，减少了性生活的不便。但是在使用上要注意以下几点：

- ① 用前应先检查有无漏气。
- ② 每次性交前都必须事先戴好。
- ③ 取出后要检查避孕套有无裂口，如发现破裂应及时采取补救措施。





亡羊补牢 为时不晚

采取了避孕措施还怀孕，这就是我们常说的避孕失败。一般把避孕失败的原因分为两大类：一类称为方法失败，是指所选择的避孕方法本身在效果上存在问题。比如，放置了宫内节育器，但节育器相对小于宫腔而发生的带器怀孕。另一类叫使用失败，多是由于使用者未能正确地掌握使用方法而造成失败。





不同类型的节育器，避孕的效果差别较大，如果节育器单纯由不锈钢丝制成，再加上所选用的节育器小于宫腔或节育器脱落而未被使用者发现，避孕失败就会容易发生。为了提高避孕环的避孕效果，科学家们发明了活性宫内节育器，并改进了形状；释放孕激素的节育器可抑制排卵，改变宫腔黏液的黏稠度，影响精子穿过宫腔，并部分抑制子宫内膜的增厚，使之变薄而不利于孕卵的着床；改进了的T型、V型等节育器，明显降低了脱落率。

使用避孕套避孕，如能坚持每次房事均使用，使用方法正确，且避孕套质量好，其效果是可靠的。但实际生活中也常有失败者，其主要原因是未能坚持每次使用，或避孕套破裂。避孕套有不同的型号，如型号小就容易破裂；超过了有效期，或存放中

保存不当，也可使乳胶套老化而破裂。虽

说避孕套的使用方法简便，但环节也不少。使用前应注意检查





有无漏气，方法是先将气吹入避孕套，然后一只手捏住开口处，另一只手挤压套体观察是否漏气。使用避孕套的时间要适当，阴茎勃起后即应戴上，并注意用手指捏瘪避孕套前端的小囊，挤出其中的空气。如避孕套到射精前才使用，可能会因为射精前已有少量精子随分泌物排出而造成怀孕。射精后取下避孕套时应注意按住套口，以免精液外溢。

避孕药避孕失败的原因主要是，服用时间掌握不准或由于个人体质引起，因此口服避孕药避孕一定要严格按说明书或遵医嘱服用。

不管是以上哪种原因都有可能造成避孕失败。这时候怎么办？专家告诉你，紧急避孕药可以帮助你，亡羊补牢，为时不晚！

只要是某一次性行为让你害怕怀孕而惴惴不安时，你可以选用左炔诺孕酮片，如毓婷和金毓婷。它是单纯的孕激素，能够有效抑制排卵，达到避孕的作用。作为事后进行临时补救的紧急避孕专用药品，它具有服药剂量很小，用药时间短，服药后24~48小时就可排出人体，不足以对人体产生不利影响的优点。如果只是在避孕失败或无保护性同房后的偶尔用药，并非连续、长时间用药，健康的育龄女性均可以服用它进行紧急避孕。

但是服用此药时需要注意以下事项：

① 牢记补救时限为事后72小时内，懂得补救要尽早及时。

② 不能把紧急避孕药当成常规避孕手段，经常、反复使用。紧急避孕药仅作为紧急情况下的一种补救措施，偶尔使用。连续、多次服用会增加月经紊乱的发生几率和增加紧急避孕的失败率。

除此之外，市场上还有以米非司酮为主要成分的紧急避孕药，尽管两者避孕效果相差不多，但是对于哺乳期女性只能选择孕激素为成分的紧急避孕药，服用单纯孕激素不会影响母亲乳汁质量，而服用米非司酮入血后，母亲必须断奶。此外，对于避孕失败且不知已怀孕而服用了紧急避孕药的女性，如果服用的是左炔诺孕酮片，胎儿可以保留，无需终止妊娠，而后者对胎儿的继续发育是不可知的。



别让“小意外”毁了你的健康

细说人工流产



该采取的措施都采取了，能补救的办法也都用上了，但还是怀孕了，这就是我们说的“小意外”。如果确定要终止怀孕时，也不要惊慌，要尽快到医院检查，并与医生协商终止妊娠的方法。

人工流产术按其妊娠时间的长短，可分为早期、中期两种。早期妊娠终止是指在妊娠12周以内（俗称3个月）；中期妊娠终止是指在妊娠13~27周以内。如果超过妊娠中期，就需要做特殊处理了。所以，一旦发现计划外妊娠或因疾病不能妊娠，应尽早实施人工流产术，这样对身体健康的影响可以减少。





负压吸引法是目前常采用的人工流产手术方法，是在妊娠10周内应用400~500毫米汞柱负压的装置将子宫内胚胎组织物吸出的手术。手术时间仅几分钟，并发症少，不需麻醉，可在门诊进行。但是即使比较安全，术前医生还是要认真检查，判断子宫的大小和方位，以免造成子宫穿孔或因未吸净宫腔内胚胎组织而形成不全流产。

人工流产术虽然操作简单，但妊娠期子宫血管丰富，宫体变软，术者稍有不慎就有可能发生异常情况，给受术者带来痛苦，甚至意外。主要问题有：

① 出血。术中出血常常发生在妊娠周期较大者。因为胎盘面积较大，而选用的吸管较小，负压不够，不能迅速将胎盘及胎儿成分取出，子宫就不能很好地收缩止血，所以容易引起出血。

② 术后宫内残留物。人工流产术后，如果有少部分绒毛或蜕膜残留在宫腔内，容易发生术后感染。其症状是，子宫收缩不良，阴道不规则出血，至术后两周出血仍然不止，有时量多或为血性白带，有臭味，多伴有微热，说明宫腔内有感染。

③ 漏吸。孕妇做完人工流产术后仍有早孕反应，除了因子宫畸形影响手术成功之外，还常有一种情况，那就是因为子宫的位置不好或手术医生胆怯，未能将胚胎组织吸出，使胎儿在子宫内继续生长发育。

④ 子宫穿孔。如果孕妇产位位置不好，宫颈发育不良，子宫颈和阴道弹性差，子宫收缩力较弱等，均会给手术带来一定的困难，甚至发生子宫穿孔。

⑤ 畸形子宫合并妊娠。孕妇做完人工流产术后仍有早孕反应，而且自己能触及腹部有包块，且渐渐增大，应去医院检查。如果妊娠试验阳性，B超证实确有胎儿、胎心时，往往是由于孕妇有子宫畸形，术中只吸一侧宫腔，而在另一侧宫腔中的胎儿得以继续生长发育，此时应住院，再行另一侧宫腔的人工流产术。

⑥ 空吸。空吸一般是因为误诊为妊娠，或妊娠试验假阳性而施术的。

⑦ 人工流产术后感染。术后感染是在术后1~7天以内，出现发热、腹痛、分泌物增多及带臭味等，这是由于细菌感染所致。



人工流产手术的危害



虽然人工流产手术简单，偶尔一次对身体影响不大，但如果多次进行间隔时间较近的人工流产，可能产生不良影响。包括：①宫颈或宫腔粘连。由于反复吸刮宫腔，损伤子宫内膜基底层，愈合过程中容易发生宫颈或宫腔粘连。它的主要表现是，人工流产后月经量过少或闭经，还可发生宫腔积血或经血倒流入腹腔，引起周期性腹痛。遇有这种情况应及早求医，分离粘连。②闭经。子宫内膜好比我们的头发，割去一茬还能再长出一茬，若连根拔掉就不会再生长。基底层就是子宫内膜的根部，多次人工流产，子宫内膜基底反复受到损伤，就会失去再生能力，虽然卵巢功能是好的，按时排卵，但不来月经，治疗效果也不理想。③其他并发症。如月经不调、流产不全、出血、感染，脏器损伤的机会也会增多。

为了确保女性的身体健康，应坚持认真避孕，千万不要存侥幸心理，认为避孕失败还能人工流产。



人工流产手术后的注意事项



人工流产后身体会比较虚弱，需要经过一段时间的休养才能使身体恢复，特别是要注意以下一些内容。

① 注意休息，加强营养

人工流产后应卧床休息2~3天，以后可下床活动，逐渐增加活动时间。在人工流产后半个月內不要从事重体力劳动，避免接触冷水。人工流产后，子宫需要一个月左右复原。因此，要注意增加营养，摄入足量的蛋白质，增强机体对疾病的抵抗力，促进受伤器官的早日修复。人工流产后，应多吃些鱼类、肉类、蛋类、豆类制品等蛋白质丰富的食品和富含维生素的新鲜蔬菜，以加快身体的康复。

② 保持外阴清洁卫生，禁止同房

人工流产后子宫口还没有闭合，子宫内膜也有一个修复的过程，在这段时间内，要特别注意保持外阴部的清洁卫生。术后半个月內不要盆浴，以免不洁水进入阴道，导致细菌侵袭，引起感染。人工流产后一月內切忌同房。

③ 观察出血情况，严防病情加重

人工流产后阴道流血超过一周以上，以及伴有下腹痛、发热、白带混浊有臭味等症状，应及时到医院复查诊治。如果无不适，可遵医嘱两周后或者是一个月后月经恢复再到医院复查，了解术后恢复的情况。

④ 注意合理避孕

人工流产后，卵巢和子宫功能逐渐恢复，卵巢按期排卵。如果不坚持做好避孕，很快又会怀孕。有的女性做人工流产的当月便又怀孕了，这对身体损害更大。因此，应选择可靠的避孕措施，人工流产只能作为避孕失败后不得已而采取的一种补救手术，切忌把人工流产当作避孕节育的措施，以保障女性身心健康。



无痛流产无害吗



现在的医学技术是越来越先进了，特别是无痛流产解决了很多女性对流产的恐惧感。你了解无痛流产吗？无痛流产真的无害吗？

无痛流产是指在静脉麻醉下进行的人工流产，就是在吸宫流产手术的基础上，加上静脉全身麻醉，手术中没有痛感。无痛流产是采用短效静脉麻醉药，在静脉注射后让麻醉药迅速分布全身，40秒钟内就让病人进入睡眠状态。在药力作用的3~5分钟内，手术便在超导可视的情况下顺利完成。由于医生是在可视的情况下进行手术，这就从客观上保证了手术时间短和手术彻底，从而避免了人流术中因为紧张、恐惧、躁动、挣扎而造成的子宫穿孔、吸宫不全、漏吸、人流综合征等并发症的发生，使病人在睡眠状态下轻松地完成手术。手术后马上就可以回家，无须住院。特别适用于初次妊娠、剖宫产再孕、多次流产后恐惧疼痛、精神因素难以配合手术、高血压、心脏病不能耐受疼痛刺激者。

但是无痛流产也并不是无害的。在人流术中，可能出现很多并发症，最危及生命的就是心脑血管综合征，另外还有出血、损伤、宫颈粘连、盆腔炎等。反复多次人流的危害最大。首先，发生子宫损伤的几率增大，而人流对子宫内膜的损伤直接影响到以后的生育能力。此外另一个很明显的变化是，做完人流后月经量会减少。而月经量的多少是子宫内膜状况的直接反映，量少意味着子宫内膜受损。人流会损伤子宫内膜基层，以后再妊娠很容易发生植入，也就是受精卵着床像扎根一样往下长，再做人流术不容易刮干净，需要二次刮宫。另外，并发的炎症可能导致不孕和宫外孕。





何时选用药物流产



药物流产也是目前比较流行的终止妊娠的方法之一。药物流产具有不需要手术，可免除手术痛苦等特点，但药物流产也是有适用范围和禁忌范围的。

药物流产适用于：

- ① 停经在49~56日以内，确诊为早孕，年龄在40岁以下而自愿要求结束妊娠的健康女性。
- ② 不宜行手术流产的高危妊娠，如产后、近期剖宫产后、近期人工流产后、连续多次人工流产、子宫位置不正常、生殖道畸形、有子宫穿孔史、有盆腔脊柱肢体畸形等。
- ③ 对手术流产有恐惧心理的女性。

药物流产的禁忌范围：

- ① 米非司酮药物禁忌。内分泌疾病（如肾上腺疾病、糖尿病、甲状腺疾病等）、肝或肾功能异常、各种器官的良性或恶性肿瘤、血液病或血栓性疾病、高血压等。
- ② 前列腺素药物禁忌。心脏病、青光眼、哮喘、胃肠功能紊乱和过敏体质者。
- ③ 带宫内节育器妊娠者。
- ④ 可疑宫外孕者。
- ⑤ 吸烟大于每天10支或嗜酒者。
- ⑥ 距离医疗单位较远，不能及时就诊者。



后记

健康、美满、和谐的幸福婚姻生活开始了，这是每对新人都期盼的时刻。

亲爱的朋友，这个时候，家庭的责任、对家人的挚爱以及对自己的关爱也就显得更重要了。因为这里面有责任，更有义务，把我们每个社会细胞——家庭建设好。这里面涉及到人文、社会、科学等方方面面的知识。如上所述，健康是一个绝对不容忽视的话题，优生优育、合理安全避孕更是我们每对新人首先要考虑的问题。不用害羞，努力学习，认真讨论，积极行动才是最为正确的生活态度和方法。

避孕是避免人工流产的根本方法。为了避免频繁人流，应及时采取有效的避孕措施。目前，我国所采用的避孕方法，可适用于所有的人，满足不同家庭的需要。诸如避孕套、节育环、避孕药等，均有较良好的避孕效果，只要按照规定进行避孕，一般情况下是安全的。但许多不打算怀孕的女性，往往怀有侥幸心理，没有采取避孕措施，在知道可能怀孕的情况下又缺乏及时、有效的紧急补救措施，结果怀孕后不得不上手术台。其实，避孕方法是比较容易掌握的，为了不损害健康，事先应注意掌握这方面的医学知识，掌握基本的避孕方法。一旦避孕失败，72小时以内可以购买紧急避孕药做紧急处理，同样可以避免手术之苦。但在实际生活中，还有许多人不愿意避孕、不会避孕，这是相当可悲的。为了避免人工流产带来的伤害及一些并发症，应认识到避孕的重要性。

亲爱的新人朋友，新婚的生活是甜蜜幸福的，就让我们在这甜蜜幸福的时光里充分享受生活，保护好自己和爱人的健康，使日后的生活更加幸福美满吧！

有毓婷，放心爱



左炔诺孕酮片

适应症:用于女性紧急避孕,即在无防护措施或其他避孕方法偶然失误时使用。禁忌:乳腺癌、生殖器官癌、肝功能异常或近期有肝病或黄疸史、静脉血栓病、脑血管意外、高血压、心血管病、糖尿病、高血脂症、精神抑郁症患者及40岁以上妇女禁用。国药准字:H11021372 京药广审(文)第2009050311

人生四大喜：

久旱逢甘露，他乡遇故知，
洞房花烛夜，金榜题名时。

当我们将手从婚姻登记处的工作人员手中接过“红本”，就代表着我们迎来了人生的一大喜——“洞房花烛夜”。

但生活在现代社会的我们，对于“爱情结晶”各有各的想法，各种各样的条件、环境都提醒着我们不得不慎重考虑这个问题。所以，如果我们还没有做好迎接“爱情结晶”到来的准备，偏偏又出现“小意外”的时候，我们应该怎么办？此时的“喜”也许就会变成“愁”。

我们希望这薄薄的几十页纸能为你解决这个“愁”。使你的新婚生活无忧无虑，不用再为“小意外”而担心，真正体会到人生一大“喜”。

ISBN 978-7-80203-968-1



9 787802 039681 >

定价：7.00元 免费赠阅