

流产护理

·健康新干线丛书·

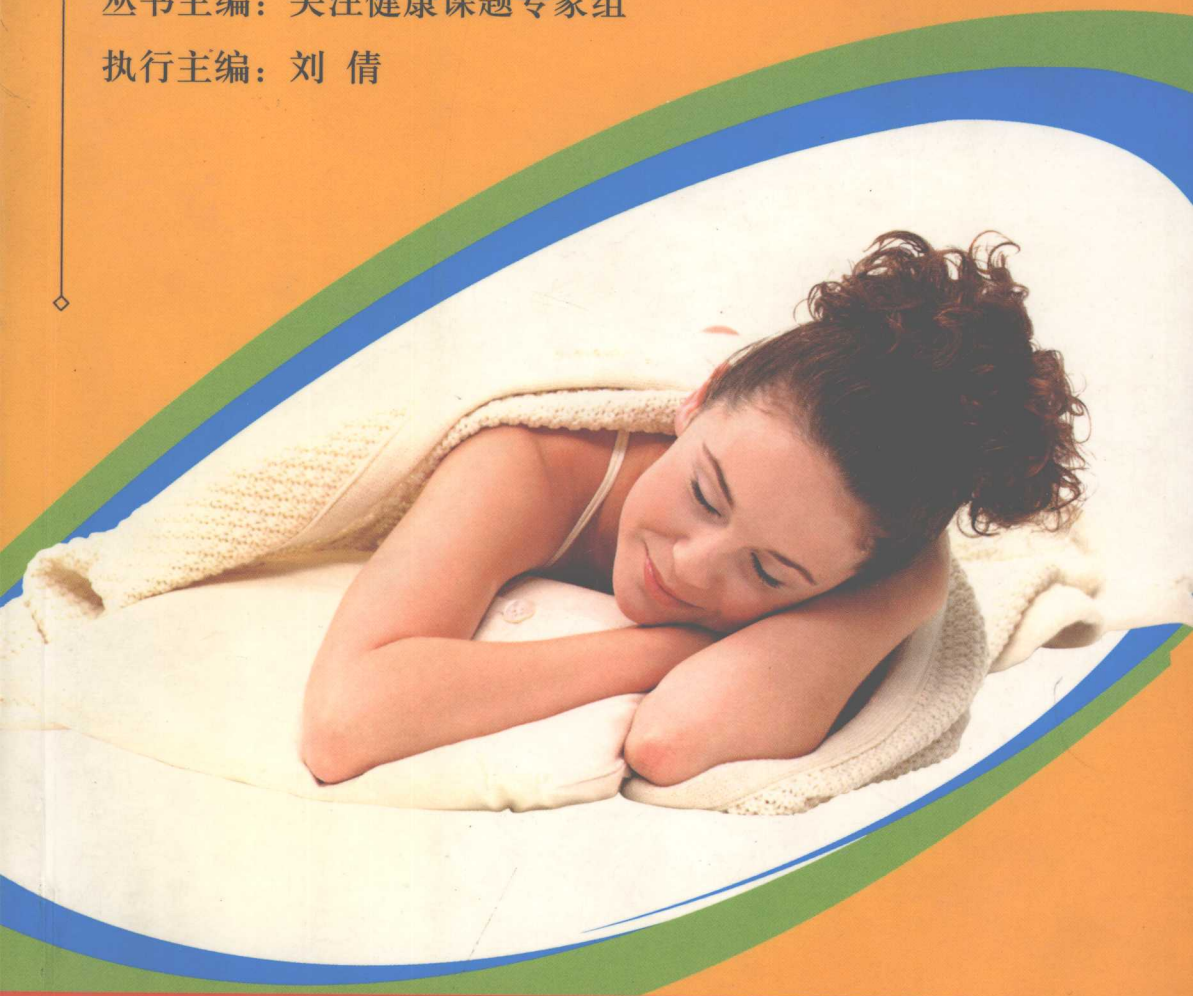
JIANKANG XIN'GANXIAN CONGSHU



专家方案

丛书主编：关注健康课题专家组

执行主编：刘 倩



世界图书出版公司

健康新干线丛书

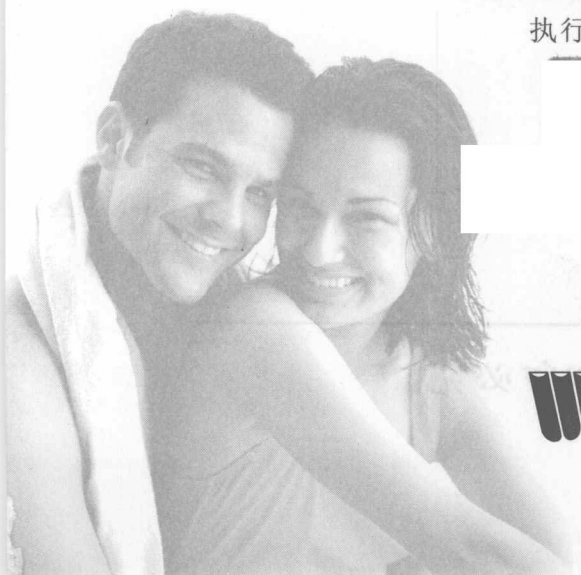


流产护理

专家方案

丛书主编：关注健康课题专家组

执行主编：刘 倩



广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

流产护理专家方案 / 关注健康课题专家组编—广州：
广东世界图书出版公司, 2005. 4
(健康新干线丛书)
ISBN 7-5062-7497-3

I. 流... II. 关... III. 流产 - 护理 - 基本知识
IV. R714. 21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133077 号

流产护理专家方案

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京朝阳印刷厂有限责任公司印刷

版 次: 2005 年 7 月第 1 版

2005 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 15

书 号: ISBN 7-5062-7497-3/R·0107

定 价: 24.80 元

版权所有 翻印必究

目录

第一章 激情过后,怎样知道自己有了 / 1

情浓时刻需要自控 / 3

爱过后的怀孕信号 / 10

第二章 流产,受伤的都是女人 / 15

流产是怎么一回事 / 17

一次药流,七年保胎 / 20

流掉了孩子的饭碗 / 23

未婚流产,永远的痛 / 28

快乐中的心痛行为 / 34

天问:这是为什么 / 38

第三章 选择:药物流产和人工流产 / 40

知情了解流产方法 / 42



认真选择流产方式	/ 45
选择合法医疗机构	/ 49
女性贴心关爱子宫	/ 51
呵护妻子的性器官	/ 54

第四章 药物流产：伤害与保护 的双刃剑

01 药物流产的作用原理	/ 62
药物流产最适宜时机	/ 64
01 哪些人适宜药物流产	/ 65
药物流产的必要程序	/ 67
01 药物流产效果的评估	/ 70
02 药流后怎样避免感染	/ 72
02 药流后居家要勤观察	/ 74
03 药流后出血时间长咋办	/ 76
03 多次人流后可否药流	/ 78
03 药流不可悄悄“流”	/ 79
药流后多久能同房	/ 82
04 反复药流会伤身体	/ 85
小问题，大学问	/ 88



第五章 手术台上的经历:人工流产 / 93

- 人工流产最适宜时间 / 95
- 哪些人不宜人工流产 / 97
- 人工流产的准备工作 / 99
- 怎样进行流产吸宫术 / 100
- 怎样进行流产钳刮术 / 103
- 人流后注意哪些问题 / 106
- 人流后为啥恶露不净 / 107
- 人流后多久恢复性爱 / 108
- 人流是否会影响性欲 / 109
- 人流后何时怀孕最好 / 110
- 人流后应该怎样避孕 / 111
- 人流后可能出现的异常 / 114
- 小贴士:无痛人流流产 / 116
- 小问题,大学问 / 118

第六章 不幸中的选择:自然流产 / 120

- 什么是自然流产 / 122
- 自然流产原因知多少 / 124
- 自然流产过程心透视 / 125



自然流产防子宫病变	/ 128
女性自然流产莫大意	/ 130
预防自然流产有策略	/ 132

第七章 坐好“小月子”留青山 / 137

流产后要居家养息	/ 138
流产后要自我调养	/ 140
预防感染,再获活力	/ 142
恶露处理,不可大意	/ 144
旧伤未除,不添新伤	/ 145
享受快乐,不忘避孕	/ 146
流产后忧郁莫等闲	/ 148

第八章 营养关怀迎未来 / 153

流产后的饮食原则	/ 154
流产进补简单食物	/ 156
滋补佳品唾手可得	/ 159
流产补血,食品主力	/ 162
流产滋养亲情小粥	/ 171
滋养食疗方大派送	/ 173



第九章 性到浓时需避孕

/ 180

- 激情快乐清点避孕方法 / 184
- 小弟弟的外衣:避孕套 / 186
- 时尚风景:女用避孕套 / 191
- 激情等待:外用避孕药膜 / 194
- 子宫帽当关,精军难行 / 198
- 安全期行房:播下麻烦的种子 / 200
- 射出不快乐箭:体外排精 / 204
- 亡羊补牢事后毓婷补救 / 205
- 探亲避孕药应对离别情 / 209
- 短效口服避孕药话情长 / 210
- 长效口服避孕药求安逸 / 214

第十章 避孕攻略大放送

/ 217

- 未婚女性避孕攻略 / 218
- 新婚夫妇避孕攻略 / 220
- 探亲夫妇避孕攻略 / 223
- 哺乳期间避孕攻略 / 224
- 疾病期间避孕攻略 / 225
- 更年期避孕攻略 / 227

第一章

激情过后，怎样知
道自己有了



激情过后,怎样知道自己有了

一个女人和一个男人恋爱了。

女人有一次看到人家手上戴的白金戒指很漂亮,就羡慕地说:“要是我也有……”男人看在眼里,可是他实在太穷,买不起好看的白金戒指。



不久,女人过生日时,男人送给女人一个用那种透水油纸包着的“纸戒指”,很别致,重重的,正在恋爱中的女人戴在手上,左看右看,就觉得自己真的好幸福。

女人后来嫁人了,新郎不是他。她不想嫁给他,虽然她爱他。她嫁给了另一个有钱男人。女人结婚时,上从耳朵、脖子,中至双臂,以至于脚踝,全身白金、黄金,金光闪闪,她把男人送给她的纸戒指塞到抽屉的角落里。

可是,不久之后,她那多金的老公因涉及不法贪污,被关进了牢房。女人悲从中来,忽然忆起了送她纸戒指的男人。



一天,女人在街上不期而遇以前的男友。男人很大方,邀女人到他家坐坐。男人也结婚了。女人看到男人家里的摆设,仍然是很清苦的样子。男人的妻子替女人倒茶,女人于是看到男人的妻子手上也戴着和被自己扔在抽屉角落几乎一模一样的纸戒指。



后来女人在一本杂志上看到一篇文章,题目是“纸戒指”,作者就是他。女人看完文章后,便一切都明白了。她迅速打开抽屉,摸出了被她弃在角落里沾满了灰尘的纸戒指,她小心地将油纸打开,剥着剥着,眼前出现的赫然就是一只纯纯正正的白金戒指。文章里说,为了买这只戒指,他瞒着女人去卖血,因为女人的生日迫在眉睫,去赚、去借都来不及了。

女人哭了,眼泪滴在戒指上。从此,女人不论上班下班都戴着纸戒指,同事们都赞赏她的戒指精致又好看,有创意,问她是谁送的,女人不禁一阵黯然,说:“很多东西,要等到失去了,才知道它的珍贵”。

情浓时刻需要自控

性是人的本能,少女到了青春期,接近性成熟,出现性欲和性冲动,这是生理发育和心理发展的正常现象。但是,不少青春期少女由于缺乏性知识,对自身出现的性欲体验感到迷惑、恐惧、焦虑,甚至产生罪恶感;也有的则因好奇而盲目追求,偷食禁果,以致影响了自己的学习、工作和身体健康,甚至导致严重的后果。

青春期少女应该充分认识到,人与其他动物在此方面的区别就在于



人类的性行为受到理智的控制和意识的支配。

那么,应该怎样克服性冲动呢?可按以下要求去做。

青春期少女要正确认识自身出现的各种生理变化,如月经来潮、乳房发育以及性感等,培养健康的性意识和性道德,自觉抵制淫秽、低级、下流的不良刺激,平时不可阅读淫秽的书刊、画报,更不要好奇地效仿某些影视片中男女做爱的动作。



另外,在交朋友中,要认真选择,不要与那些作风不正、趣味低级、行为下流的人交往。生活要有规律,上床后不要胡思乱想,要尽快入睡,早晨不要睡懒觉。不要酗酒、吸烟。要保持外生殖器官的清洁,不穿紧身裤,避免摩擦刺激阴部,这些都有助于克服性欲。还要尽量克服手淫的习惯,一旦染上,要下决心改掉。

男女之间交往应该是自然、坦率和友好的,故应多参加集体活动,最好不要去舞厅。避免频繁地与异性个别接触,在与异性接触中,必须保持冷静的头脑,用理智克制自己的感情,既要珍惜友谊,更要珍惜少女的纯洁。



我们的说明:

男女感情炽热时,发生性行为是生理上的自然要求。只是在关



键时刻,彼此都冷静下来,理智地处理好,就可以消除不应有的麻烦。倘若不计后果,任其发展,无情的事实就会摆在你面前。

春宵一刻的确价值千金。但是,许多男人最大的快乐在于寻觅。他曾经采摘过的这朵鲜花,在他的眼中已经开过了,也同时败了。你这片林子再也留不住他这头雄鹰。

我们的建议:

1. 如果你是已婚,那么你要处理好如下关系:

(1) 如现在不想要孩子,那你采取避孕措施了吗?如没有采取避孕措施,那么做爱的结果就可能使你怀孕。

(2) 如你选择要孩子,那么你就要想好现在要孩子的时机是否成熟?你的身体是否准备好了怀孕?如此等等。



2. 如果你是未婚,失身、怀孕、堕胎、当未婚妈妈就是摆在你面前的严峻问题。虽然你渴望男友的爱抚和亲吻,但要坚持着不让自己失去最后一道防线。如果情不自禁,那至少要采取避孕措施。

下面的防范措施是必要的:

(1) 在“关键”时刻,大胆说“不”(紧急煞车)。

(2) 记得戴保险套(男用、女用都可以)。

(3) 吃避孕药防范在先。

(4) 现在有一种事后避孕药,在“办事”72小时内,服用二剂,避孕效果佳。万一你情不自禁,最后一道防线被攻陷,记得找妇产科医师开事后避孕丸。



(5)只要有性行为,当月的月经迟来了5~7天,就不要心存侥幸,赶快找妇产科医师验孕、处理,千万别以为肚子愈来愈大是“变胖”了,还猛吃减肥药或肠胃药。

贴心提醒:

1. 夫妻之间如准备要孩子,情到浓时,那你就尽享鱼水之欢吧。但我们还是要提醒你是否真正准备好了怀孕?如没有准备好,那就最好采取避孕措施,以免怀孕后做人工流产。

关于怀孕的准备工作,我们推荐你参考本丛书中的《准备怀孕专家方案》,本书会详细介绍怀孕前要注意的问题和要求做的准备工作。

2. 如果你是未婚,你就要想好将要付出的代价是否值得!对于未婚女性来说,没有婚姻的爱情是不可靠的,婚前偷尝禁果也许带给你的不仅是违心地扼杀一个小生命,同时也可能失去那个你爱的人。

小贴士:未婚女士怎样应对男友的激情要求

卿卿我我、花前月下的热恋中,情之所至,沉浸在爱河中的人们(尤其是男孩子)难免会有激情的冲动。可是囿于传统观念及种种原因,女孩子却有着更多的顾虑。怎样能既不伤及感情又不伤害到自己呢?

周小姐的故事:不能委曲求全

我是一个25岁的未婚女孩,前后交了3个男朋友,情到浓时,他们都会对我提出要求。我拒绝了第一个。他对我说,我不接受他说明我不爱他。于是,





他跟我分手了;我答应了第二个,但是他的热情很快降了温。我无意中看见他的日记,他在日记中说:“现在的女孩也太随便了,男孩一开口说爱她就什么都肯做,真没意思。”我在伤心之余离开了他。现在我有第三个男朋友,当他也想跟我更亲近时,我真的为难了,接受他?还是拒绝他?我想留住这份感情,又怕过去的故事重演,我该怎么办?

点评: 在女方和前面两个男友的交往中,女方考虑的都是男方的感觉,以男方的标准来判定自己的价值,所以女方变得很悲观。现在的女性要反过来,以自己的感觉为重,以自己的标准来判定女方自己。

女性应该懂得:通常情况下,男人希冀女人的主动,但过分的主动会使他怀疑你的真诚;相反,只有一定的距离,才能保持长久的吸引;只有自我的尊严,才能得到男人的尊重。所以,即使你对他有感情,有时也需要矜持,保持一定的神秘感必不可少,尤其是在婚前。如果女方“不惜奉献”,他在得到你以后通常会这样想:

1. 她是这样地容易献身,这样的女人不可靠。
2. 她根本就不了解我,却轻易地服从我,这种没有尊严的女人我不能要。
3. 她如此急于献身是不是别有企图?这种物质女人我不能要。

所以,不要委曲求全,不要献身求爱。

林小姐的故事: 如果你不爱他

我跟现在的男友交往还不到半年,我对他很有好感,但是怎么说呢,可能因为彼此接触的时间还不够长,我总是有种不踏实的感觉。有时候,也真的想让彼此的关系更进





一步,但是又怕以后受到伤害。而且,我总觉得自己还不是非常地了解他。所以我想拒绝他,但是我又怕这样伤害了他的自尊心。我该怎么办呢?

点评:若男人执意要求,有如下几种回答供参考:

1. 我还不了解你,我不能这样做。因为我会付出真情,如果你不是我要找的人,我会受到伤害。我不能随便伤害自己,我要对自己的选择负责任。

2. 我现在只想和你做朋友,我希望我们能从朋友顺其自然地走到一起,你能等待吗?

3. 你的话真的让我很感动,但我不想听你怎么说,我要看你怎么做。

4. 若真的有缘分,我们总会属于彼此,既然你说你真的爱我,那来日方长。

5. 如果你真的没有感觉,你一定要明确地拒绝他。否则,一向以自我为中心的大男人们很可能会因为你暧昧不明的态度想入非非,或者误认为这是你对他故意的诱惑。有不少年轻女孩一开始并不想和男人有关系,但又不好意思拒绝,结果她半推半就的态度造成男人的误解,最终伤害了男人,自己也遭到男人的伤害。所以,年轻女孩一定要记住,面对男人的欲望,只要你不愿,对他的拒绝一定要明确。

张小姐的故事:分辨爱情和欲望

他是一家私企的老板。我是一个偶然的认识他的,以后他就不断地给我送花、请我吃饭、喝咖啡、泡酒吧。他对我说我是他一直想找的那种女孩,他说希望我能全心全意地投入他的怀抱。其实我也不是那种非常传统的女孩,如果他说的都是真的我也愿意跟他





融为一体。可是我一直都很犹豫:他说的是真话吗?他是真的爱我还是只是想猎取一份激情?

点评:为帮助年轻女孩分辨欲望和爱情,有如下原则供参考:

1. 千万不要只看男人怎样给你花钱。有时候钱并不一定代表他对你的爱。因为大多数男人都认为女人很虚荣,所以他为你花钱无非是满足你的虚荣心。这样的“爱”多半潜藏着危险,说明他也是一个虚荣的男人,而虚荣是靠不住的。

2. 不要一见面就堕入情网,两三次见面就意乱情迷。意乱情迷时要告诫自己:这很可能是错觉,我要冷静再冷静,以便检验这份情感的真伪。为此不妨有意识地拒绝他。若他因此离开你,说明他别有企图;若他待你一如既往,说明他是真的爱你。

3. 看他和你在一起时都说些什么或做些什么,这很重要。若他很会奉承你,说明他也会用同样的奉承取悦别的女人;若他总在你面前吹嘘自己,说明他并不真的自信;若他过分频繁地给你打电话,说明他是想揣摩你的心思。

4. 如果他和你认识后就开始了对你的关注,而且是对你成长的关注,他很关心你的生活、工作、未来、兴趣,并通过实际行动一再印证着他对你的关注,说明他真的爱你。而钱只有在这种实在的关注中才能说明他的爱意,比如当他发现你的经济不支时,他就会主动拿出钱来补贴你的生活,或者在你进一步完善自己的学业上助你一臂之力等等。总之,任何太甜蜜的言行都包含着更多的危险,在平和的关注里反倒孕育着更多的爱恋。

对于这样的男人,你需要了解他的心思:

1. 他会约你晚上出来,比如他可以和你驱车兜风,还可以借口太晚送你回家。兜风和散步可以显示男人的浪漫,送女人回家可以显示男人的温柔,更可以引起女人的感动。