

目 录

| | | | |
|----------------|--------|---------------|--------|
| 一、女性保健知识 | (1) | | |
| 经期卫生 | (1) | 能否怀孕 | (14) |
| 月经初潮 | (1) | 孕妇贫血 | (15) |
| 少女痛经 | (1) | 产褥期和哺乳期 | |
| 少女不按月来经 | (2) | 保健 | (17) |
| 经期卫生 | (3) | 预防产褥感染 | (17) |
| 孕期保健 | (3) | 产后清洁卫生 | (18) |
| 孕期注意事项 | (3) | 产后检查 | (19) |
| 怀孕早期阴道 | | 产后性生活与避孕 | |
| 出血 | (4) | | (21) |
| 自然流产 | (5) | 母乳喂养 | (22) |
| 怀孕早期保胎 | (6) | 母乳缺少 | (23) |
| 习惯性流产 | (8) | 断奶和回奶 | (24) |
| 预防早产 | (10) | 更年期保健 | (25) |
| 胎儿臀位 | (11) | 更年期综合征 | (25) |
| 胎儿横位 | (12) | 更年期注意事项 | (26) |
| 产前预防 | (13) | 更年期与衰老 | (27) |
| 患慢性病的女性 | | 老年卫生 | (27) |
| 二、新婚卫生知识 | (29) | | |
| 女性生殖器官 | (29) | 婚前检查 | (32) |

| | |
|----------------|-----------------|
| 掌握性生活的频率 | 阴道痉挛 …………… (40) |
| 和时间 …………… (32) | 正确使用阴茎套 … (40) |
| 新婚性生活注意事项 | 如何使用避孕药膜 |
| ,…………… (33) | …………… (41) |
| 性生活中的“十机” | 口服避孕药一览 … (42) |
| …………… (34) | 服用避孕药禁忌 … (43) |
| 性交不适和疼痛 … (38) | |

三、常见妇女病 …………… (45)

| | |
|-----------------|------------------|
| 功能性子宫出血 … (45) | 处女膜裂伤 ……… (96) |
| 闭经 …………… (48) | 泌尿系感染 ……… (97) |
| 痛经 …………… (51) | 蜜月性膀胱炎 …… (100) |
| 经前期紧张综合征 | 性早熟症 …………… (101) |
| …………… (54) | 性功能失调 ……… (104) |
| 更年期综合征 …… (56) | 流产 …………… (107) |
| 外阴炎 …………… (60) | 早产 …………… (111) |
| 外阴白斑 …………… (61) | 异位妊娠 …………… (115) |
| 滴虫性阴道炎 …… (63) | 妊娠剧吐 …………… (118) |
| 慢性宫颈炎 ……… (65) | 妊娠高血压综合征 |
| 盆腔炎 …………… (69) | …………… (120) |
| 女阴瘙痒症 ……… (72) | 前置胎盘 …………… (127) |
| 卵巢肿瘤 …………… (74) | 胎盘早期剥离 …… (130) |
| 子宫肌瘤 …………… (79) | 葡萄胎 …………… (132) |
| 子宫内膜异位症 … (81) | 妊娠合并症—— |
| 子宫脱垂 …………… (85) | 心脏病 …………… (134) |
| 不孕症 …………… (87) | 急性病毒性肝炎 … (138) |
| 外阴血肿 …………… (95) | 糖尿病 …………… (141) |

| | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 慢性肾炎 | (144) | 性传播性疾病 | (155) |
| 急性肾盂肾炎 | (146) | 1. 淋病 | (156) |
| 贫血 | (147) | 2. 尖锐湿疣 | (157) |
| 肺结核 | (149) | 3. 霉菌性阴道炎 | |
| 便秘 | (151) | | (158) |
| 静脉曲张 | (151) | 4. 阴道嗜血杆菌 | |
| 痔疮 | (152) | 阴道炎 | (159) |
| 下肢肌肉痉挛 | (152) | 5. 沙眼衣原体 | |
| 急性阑尾炎 | (153) | 感染 | (160) |
| 乳头皲裂 | (154) | 6. 艾滋病 | (161) |

四、妇女病小偏方

| | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 月经太多 | (163) | 黄带 | (179) |
| 月经太少 | (164) | 宫颈糜烂及宫颈炎 | |
| 经期提前或延后 | (165) | | (180) |
| 倒经 | (166) | 子宫内膜炎 | (180) |
| 不来月经 | (167) | 阴痒 | (181) |
| 经来呕吐 | (167) | 滴虫性阴道炎 | (182) |
| 经来足，腰部发冷 | | 外阴炎 | (184) |
| | (167) | 盆腔炎 | (184) |
| 痛经 | (168) | 膀胱炎 | (184) |
| 崩、漏 | (169) | 经前期紧张综合症 | |
| 经闭 | (171) | | (184) |
| 经血不调 | (173) | 妊娠呕吐 | (185) |
| 白带 | (176) | 妊娠浮肿 | (186) |
| 赤带 | (178) | 先兆流产 | (186) |
| 赤白带 | (178) | 习惯性流产 | (187) |

| | | | |
|------------|-------|--------------|-------|
| 乳腺炎 | (187) | 乳房肿块 | (189) |
| 产后腰疼 | (188) | 更年期综合征 | (190) |
| 产后腹痛 | (188) | 阴冷 | (191) |
| 乳房胀痛 | (188) | 子宫脱垂 | (191) |

五、滋阴养血药膳

| | | | |
|----------------|-------|---------------|-------|
| 滋阴类 | (913) | 淮药肉麻圆 | (201) |
| 银耳百合汤 | (193) | 芝麻兔 | (201) |
| 猪肺敛肺汤 | (193) | 竹参心子 | (202) |
| 沙参百合鸭汤 | (194) | 红烧龟肉 | (203) |
| 贝母甲鱼 | (194) | 玄参炖猪肝 | (203) |
| 玉竹瘦猪肉汤 | (194) | 荷叶荔枝鸭 | (204) |
| 炖蜜川贝 | (195) | 五香烧猪排 | (204) |
| 沙参心肺汤 | (195) | 胡桃炖龟肉 | (205) |
| 雪羹汤 | (195) | 百部炖甲鱼 | (205) |
| 玉参焖鸭 | (196) | 参地炖猪肝 | (206) |
| 银耳羹 | (196) | 红枣鸭子 | (207) |
| 双耳汤 | (197) | 莲子百合煨瘦肉 | (207) |
| 补髓汤 | (197) | 枸杞炖兔肉 | (208) |
| 龙枸燕窝汤 | (198) | 兔肝杞贞煎 | (208) |
| 甲鱼补肾汤 | (198) | 法制黑豆 | (208) |
| 龟肉百合红枣汤 | (199) | 清脑羹 | (209) |
| 鹅肉补阴汤 | (199) | 灵芝银耳羹 | (210) |
| 金针菜黄豆煨猪蹄 | (200) | 羊乳山药羹 | (210) |
| 鲫鱼猪蹄汤 | (200) | 白芨蛋花 | (211) |
| 大枣乌梅汤 | (200) | 蒸带鱼女贞子 | (211) |
| | | 蜜糖牛奶芝麻羹 | (211) |

- | | |
|------------------|------------------|
| 鸡血藤炖猪蹄 …… (211) | 胡萝卜炒猪肝 …… (224) |
| 蹄汁芝麻糊 …… (212) | 兔肝鸡蛋汤 …… (224) |
| 蒸葡萄枸杞子 …… (212) | 猪肝枸杞鸡蛋汤 …… (224) |
| 南沙参煮蛋 …… (213) | 五元全鸡 …… (225) |
| 虫草红枣炖甲鱼 …… (213) | 猪皮蹄筋大枣汤 …… (225) |
| 饴糖鸡 …… (213) | 牛筋血藤骨脂汤 …… (226) |
| 沙参粥 …… (214) | 枣莲蛋糕 …… (226) |
| 玉竹粥 …… (214) | 猪心大枣汤 …… (227) |
| 生地粥 …… (215) | 阿胶鸡蛋汤 …… (227) |
| 天门冬粥 …… (215) | 玫瑰花烤羊心 …… (227) |
| 麦门冬粥 …… (216) | 糖渍龙眼 …… (228) |
| 百合粥 …… (217) | 柏子仁炖猪心 …… (228) |
| 黄精粥 …… (217) | 龟肉炖枳壳 …… (228) |
| 葛根粉粥 …… (218) | 枸杞雏鸽汤 …… (229) |
| 芡实粥 …… (218) | 白鸽子精汤 …… (229) |
| 乌梅粥 …… (218) | 肝枣汤 …… (230) |
| 地骨皮粥 …… (219) | 当归杞子汤 …… (230) |
| 灵芝粥 …… (219) | 鸡肝草决明蛋汤 …… (230) |
| 石斛粥 …… (220) | 红杞蒸鸡 …… (231) |
| 郁李仁粥 …… (220) | 石斛花生米 …… (231) |
| 养血类 …… (221) | 软炸鸡肝 …… (232) |
| 当归生姜羊肉汤 …… (221) | 枸杞肉丝 …… (232) |
| 益寿鸽蛋汤 …… (221) | 枸杞蒸蛋 …… (233) |
| 银杞明目汤 …… (222) | 杞菊炸鸡肝 …… (233) |
| 四物炖鸡汤 …… (222) | 芍地麻圆肉 …… (234) |
| 四物杞枣肝片汤 …… (223) | 杞子炖羊脑 …… (235) |
| 猪肝菠菜汤 …… (223) | 何首乌煮鸡蛋 …… (235) |

| | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 首乌猪肝片 | (236) | 龙眼鸡蛋汤 | (239) |
| 米枣红烧猪蹄 | (236) | 糖酒猪皮汤 | (240) |
| 当归黄花肉汤 | (237) | 蒸猪肝夜明砂 | (240) |
| 乌鸡乌贼当归汤 ... | (237) | 雉肉炒胡萝卜 | (240) |
| 阿胶炖猪肉 | (238) | 鹌鹑枸杞汤 | (241) |
| 鸡血藤蛋 | (238) | 猪心枣仁汤 | (241) |
| 黄精当归蛋 | (238) | 猪脑天麻炖枸杞 ... | (241) |
| 归水鸡蛋 | (239) | 五子投胎 | (242) |
| 首乌丹参蜂蜜汁 ... | (239) | 枸杞煮鸡蛋 | (242) |
| 阿胶葱白煮蜜糖 ... | (239) | | |

六、吃药小常识

| | | | |
|--------------------------|-------|------------------------|-------|
| 孕妇为何不得随便 用抗生素 | (243) | 如何使用避孕药膜 | (249) |
| 怀孕期间要不要 进补药 | (243) | 哪些药不宜与避孕 药同服 | (250) |
| 习惯性流产怎样选 用保胎药物 | (244) | 服避孕药出现副作用 怎么办 | (250) |
| 产妇缺乳怎样选用 中药 | (245) | 怎样保管口服 避孕药 | (251) |
| 哪些药物哺乳期妇女 要慎重使用 | (246) | 药物能治病也能 致病 | (251) |
| 妊娠呕吐用什么药好 | (247) | 家庭备药要避免 “三不该” | (253) |
| 孕妇禁用哪些药 ... | (248) | 自行服药治病必须 明白哪些问题 ... | (254) |
| 新婚夫妇不宜口服 避孕药 | (249) | 是不是服用药物 | |

- 越多疗效越好 … (255)
- 药量大就能药到病除吗 …………… (256)
- 为什么要按时用药 …………… (257)
- 为什么不能用茶水服药 …………… (259)
- 服药片为什么要多喝水 …………… (259)
- 自购使用成药应注意哪些事情 … (260)
- 夏季常备哪些药 … (261)
- 怎样知道药已过期 …………… (262)
- 家庭如何贮藏药品 …………… (263)
- 如何掌握中汤剂的煎法 …………… (263)
- 如何服用中药汤剂 …………… (265)
- 服药期间为什么要忌口 …………… (268)
- 药物服用为什么有饭前饭后之分 … (269)
- 中药西药是否可以同服 …………… (270)
- 如何根据病情选择中药剂型 …………… (271)
- 为什么不宜长期使用催眠药 …… (272)
- 服用速效胶囊为什么严禁饮酒 …………… (273)
- 服用阿斯匹林后为什么会出现胃痛 …… (274)
- 镇咳药、祛痰药和平喘药能同时服用吗 … (274)
- 为什么降血药不宜在临睡前服 …… (275)
- 强的松为什么不能滥用 …………… (276)
- 为什么胃舒平与多酶片不能同时服用 … (277)
- 复方丹参片与胃舒平有配伍禁忌吗 … (278)

一、女性保健知识

经期卫生

[月经初潮]

月经初潮，顾名思义是女子一生中第一次来月经（初生女婴阴道出血不是月经）。大多数人的月经初潮在12~14岁；个别人可早到9岁或晚到18岁，只要没有其他毛病，也是正常的；如果早到于9岁或超过18岁；就要怀疑有异常，应进行检查。

月经初潮，是儿童和少女的明显分界线，它标志着青春期的到来。但事实上女孩的性成熟是循序渐进的，除了月经来潮之外，还有其他的第二性征陆续出现。偶然也有女孩到了月经初潮年龄不来月经，但第二性征却很明显，这就要考虑她是否阴道有阻塞现象或其他原因。有的女孩，如果只有月经初潮，没有第二性征，就要考虑她是否患有卵巢肿瘤而造成出血。

[少女痛经]

所谓痛经，是指月经来潮前1~3天开始下腹痛，轻重程度不一，从胀痛直到痉挛性痛都有；往往是月经第1~2天疼痛最重，以至非用药或热敷等措施不能缓解，有的甚至卧床不起，但只要血流通畅，疼痛会自然缓解。少女痛经，检查不出任何异常，绝大多数在婚后，特别是一次受孕以后，即不再出现。

痛经发生的机理现在还不清楚，有人认为与前列腺素有关，有人认为与少女子宫未完全发育成熟有关。服镇痛定类

药可以止痛。有时试用 2~3 个人工周期的药物治疗，刺激子宫生长，对抑制痛经有效。中医认为，痛经是局部瘀血造成的，用去瘀血办法治疗有效。痛经时，多数人用热水袋敷小腹也能减轻疼痛。

少女痛经，有时也会合并一些少见的异常情况，如双子宫，而子宫一侧与外生殖道不相通；又如子宫内膜异位症，在少女中也偶然见到。如果基础体温是单相（没有排卵），但有阴道出血，同时疼痛，就要考虑有无盆腔炎症。个别人按月腹痛但无月经，很可能是处女膜闭锁或部分阴道闭锁，月经逆流到腹腔，刺激腹膜的缘故，采用手术方法纠正闭锁后就会消失。

[少女不按月来经]

初潮以后的月经周期，开始往往不规律。月经是子宫内膜受卵巢激素影响的结果。卵巢分泌的雌激素使子宫内膜增生，排卵后孕激素又使它变为分泌期的内膜，经过一段时间，如果没有受孕，子宫内膜缺乏孕激素的支持，就萎缩、坏死、脱落。内膜脱落时内膜的血管断裂而出血，以后自然修复，出血停止，内膜又开始复生。青春期的少女，由于卵巢功能不够成熟，开始来月经并不排卵，只有雌激素使内膜增生，维持一定时间后，由于雌激素分泌量达不到应有的水平就开始下降，子宫内膜失去雌激素的支持不再增生反而脱落出血。这种表现虽和月经一样，但实质上是卵巢发育还不够成熟，没有排卵，所以往往在第一次来潮以后，数月再来经，以后还有可能间断，也可能有规律，但以不规律者为多见。等到卵巢发育成熟和有规律地排卵以后，月经自然就会按月来潮，一般 21~40 天来潮一次就是正常的范围。

[经期卫生]

正常月经呈暗红色，行经天数2至7天。女性经期中一般抵抗力较弱，如不注意，容易得病，影响健康，故应注意：

①可照常学习或工作，但应避免过重的体力劳动、长途跑走、打球等剧烈活动，并且要恰当地注意休息和睡眠，以便及时恢复精力。疼痛不太重时不要卧床，适当的活动对减轻不适症状有好处。

②勤换月经带和月经纸。月经带宜选择质软的布做，用后洗净，在日光下曝晒后包好，以保持干净；月经纸要用消毒、干净、吸水性强的软纸，现市场上出售的卫生巾较符合要求。目前，又有新型的丹碧丝卫生棉条，对少妇、少女都适用。但无论用什么材料和样式，必须十分干净，而且要勤换。经常用温水洗涤下身，但不宜盆浴，以免脏水进入阴道，引起发炎。淋浴要用温水，过凉易感冒，过热则易使盆腔部位充血，引起月经量过多。注意保温。

③选择新鲜而易于消化的食物，不吃酸辣刺激和太凉的东西，多喝开水，保持大便畅通。

④保持精神愉快，避免过度刺激和情绪波动。

⑤已婚妇女经期禁止性交，以免细菌侵入阴道而引起感染。

⑥记录行经日期及天数，以便自己掌握月经规律；遇有不正常月经，要及时找医生咨询、检查，对症治疗；对已婚妇女，还可作是否受孕的参考。

孕期保健

[孕期注意事项]

为了保护母亲和胎儿健康，在孕期应注意：

①应避免特殊体位，避免强度高、震动性大的劳动，妊娠七至八个月以后，最好改做轻工作。不参加剧烈运动。每天保证八到九小时睡眠。

②饮食要注意营养，多食新鲜、易消化、营养好的食物，如蔬菜、豆制品、蛋、鱼、肉及骨头汤等。不抽烟，禁食酒、浓茶、咖啡、辣椒等有刺激性的东西。怀孕七个月后，饮食要少盐。胃口特别好的孕妇，不宜吃过多的主粮（如觉饥饿，可多食蔬菜），以免胎儿过大而造成难产。多喝开水，保持大便畅通；如有便秘，可每早空腹喝一杯温开水，多吃些蔬菜和水果，不要随便吃泻药，以防流产或早产。

③衣服要宽大，不要用过紧的胸罩和裤带，以免压迫乳房和妨碍胎儿发育。妊娠7个月后，如腹肌过松，有下坠感，可用腹带兜扎。不宜穿高跟鞋，不宜穿紧口长统袜，以免引起下肢浮肿。

④经常洗澡，勤换内衣，保持皮肤清洁。最好淋浴，如无淋浴条件，可在浴盆中放一小凳坐在凳上洗，或改用擦澡，防止脏水流入阴道而感染。浴水不宜过冷或过热。怀孕七个月后，每晚用温水擦洗乳头。

⑤节制性交，孕期开始3个月和临产前两个月应避免性交。

⑥保持精神愉快，可读一些文艺小说，多欣赏美术和音乐等。

⑦如出现剧烈呕吐、腹痛、阴道流血、流水或头痛、眼花、胸闷、胎儿不动等情况，应立即去医院检查。

[怀孕早期阴道出血]

怀孕早期，是指怀孕3个月内。在这期间如果发生阴道出血，通常是流产的一种表现。妇女在怀孕期间不来月经

(称为停经)是因为怀孕后,卵巢内的妊娠黄体分泌一种称为孕酮的激素,它能使子宫内膜变厚和血液供给丰富,就像能供种子发育生长的肥沃土壤一样,供胚胎发育生长,这种变化称为蜕膜变化,这时的子宫内膜称为蜕膜;另外为了吸取母体营养,胚胎的一部分组织深入蜕膜内形成无数细小分枝如毛状,故称为绒毛,以后发育成胎盘,子宫内膜主要靠卵巢黄体不断分泌酮来维持,并使子宫内膜不像没有怀孕那样每月按期脱落排出(即月经),于是就停经。如果怀孕早期分泌的孕酮量不够或因其他原因影响胚胎绒毛发育,子宫蜕脱就会剥离出血。剥离出血严重时,胚胎就会与子宫壁分离而发生流产。流产,是指怀孕不到20周(即妊娠5个月),胎儿在宫腔内死亡或胎儿未死排出母体外不能存活的。一般胎儿体重不到500克都称为流产。发生在怀孕早期,称为早期流产。

所以,如果怀孕早期有阴道出血,首先应考虑是流产。另外,怀孕早期阴道出血还可能由于其他原因引起。例如葡萄胎、不典型的宫外孕、怀孕同时合并有子宫颈严重糜烂或子宫颈息肉以及合并子宫颈癌等。因此,怀孕早期遇有阴道出血,即使血量很少,也应当去医院检查,及时弄清原因,以便得到适当治疗。

[自然流产]

引起流产的原因是多方面的,大致可归纳为胎儿和母体两个方面:胎儿方面的原因主要由于卵子或精子有缺陷或精子、卵子同时有缺陷,这样孕卵本身从一开始就发育不正常,这是早期流产最主要的原因。这类流产多发生在妊娠的头3个月内。如果胎盘还没有形成或胎盘的绒毛组织发育不正常,胎盘不能从母体吸收必需的营养物质,因而发育受到影响,也

能引起流产。母体方面的原因有：①内分泌紊乱，其中主要是卵巢分泌的黄体酮（又叫孕酮）太少，影响蜕膜的正常发育，使胚胎缺乏营养而停止发育；此外，甲状腺素分泌不足时，能使细胞的氧化过程受到障碍，也是流产的原因。②孕妇患严重的急性传染病时，如急性肝炎、流行性感冒、疟疾或伤寒等，由于细菌素或病毒通过胎盘进入胎儿血内，使胎儿中毒或感染甚至死亡，因而流产。③孕妇高烧刺激子宫收缩，将胎儿排出。④某些慢性病如高血压、慢性肾炎，严重时可能造成流产。⑤当子宫发育不良，或有畸形如双角子宫、子宫纵膈或子宫肌瘤时，宫腔扩展受到限制，影响胎儿发育而流产。⑥子宫颈内口松弛（先天性或手术创伤引起），当胎儿发育到了3~4个月以后，由于胎囊内羊水向宫颈口方向的压力和重力，使松弛的宫颈内口很容易继续扩张致使胎儿流出。

近年来，由于遗传学研究的进展对流产的原因有了进一步认识，有人将自然流出的组织做染色体检查，在583例流产组织中发现284例染色体不正常（占48.7%）。流产组织的染色体不正常，有的是由父母遗传的，有的是胚胎组织本身的染色体不正常。以前发现的染色体不正常，都是从流产组织中检查发现的。近来也有从多次流产（习惯性流产）的病人血中检查出不正常染色体的病例，说明这类流产是与流产孕妇的染色体异常有关。

〔怀孕早期保胎〕

妇女在怀孕早期发生阴道出血或轻微腹痛等先兆流产症状时，往往迫切要求保胎；但有些人为了避免阴道检查，不愿意到医院诊治，而是自己买保胎药或在医务室取药保胎。这样盲目保胎不好，因为有可能胚胎已经停止发育。有人以为只要做妊娠试验阳性就证明胎儿活着，或者再做超声波检查

有胎心搏动就更保险了。事实证明，怀孕早期先兆流产时进行保胎，胎儿有可能保住，但是，相当大一部分先兆流产是胚胎本身不健全引起的，它终究是要流产的。如果单凭尿妊娠试验或超声波检查的结果就实行保胎，可能会带来危害。尿妊娠试验阳性，是妊娠毛分泌毛膜促性腺激素（HCG）的缘故。一般地说，胚胎死后，绒毛也随着坏死，不再分泌HCG，但胚胎刚死时，可能还有部分绒毛暂时活着，尿妊娠试验阳性不一定是正常妊娠，还有可能是葡萄胎，虽然这种情况与正常妊娠比可能性小得多，但如果是葡萄胎，就及早诊断采取措施，否则一旦发生变化，预后很不好。超声波检查对判断活胎、死胎及葡萄胎有一定的意义，但检查早期妊娠时也可能有误差。

阴道检查对子宫的大小、软硬度，有无妊娠期变化、子宫颈口是否张开、子宫大小与停经月份是否符合以及重复检查子宫大小是否随停经时间有相应的增长等，方法简单易行，判断又准确及时。如果停经40多天有阴道出血，第一次到医院检查，可先做尿妊娠试验，尿试验为阳性时暂给保胎治疗，一般隔两周左右应该再做超声波检查或阴道检查以明确诊断，决定是否还需要继续保胎。如果不去医院确诊，而是盲目保胎，时间过长，可能胚胎早死，过量的黄体酮可造成过期流产。过期流产可能发生大出血或感染等并发症。所以，先兆流产保胎时应遵照医生嘱咐作必要的阴道检查或其他检查，合理用药及适当休息。如果阴道出血需卧床休息，也不必过分紧张，甚至躺在床上动都不敢动。除用药、休息外，更重要的是禁止性生活（不管是否出血）。当出血停止或腹痛消失数天后，即可下地活动。如果流产是由于子宫颈内口松弛引起的，常常发生在妊娠3~4个月以后（见“习惯性流产者

还能生正常的孩子吗”一节)，则应在下次妊娠一开始就保胎。即使没有流产先兆，也需保胎，直到妊娠足月或近足月时为止。保胎时需要绝对卧床休息。卧床时要将臀部抬高，以免羊水重力压迫宫颈内口使宫颈扩张。已明确诊断为子宫颈内口松弛者，宜行子宫内口紧缩手术。

如果保胎无效，阴道出血增多或腹疼加重，应去医院复查，看是否宫口已张开。如已张开，应及时排出胎儿，以防止出血过多。出血多时避免蹲在厕所让血流走，而应将流出的血接入便盆里，以便知道出血量多少。如有肉样组织随血排出，应到医院请医生检查是否有胚胎组织以及胚胎组织是否完整，以决定需不需要刮宫等。经过这样的检查，偶尔可能发现不典型的宫外孕或者葡萄胎，这样也得到及时诊断和治疗。

[习惯性流产]

连续自然流产3次或3次以上，称为习惯性流产。有习惯性流产的人还能不能生育正常的孩子，主要取决于造成习惯性流产的原因。习惯性流产的原因与一般流产的原因不相同（参看“为什么会自然流产”一节），目前认为遗传因素是习惯性流产的重要原因之一。不但在习惯性流产者的流产组织中发现有的染色体异常，而且还发现有些习惯性流产者本人或男方的染色体也不正常，因而往往造成孕卵不正常。对于这种习惯性流产者，无论怎样保胎，最后也会流产，这样就很难生育正常的孩子。如果流产是由于内分泌失调，或者是因为子宫内环境不适宜胚胎发育造成的，经过治疗和保胎，有可能生育正常的孩子。但有习惯性流产的妇女在下次怀孕前，夫妇双方都必须做一些检查，男方应到泌尿科检查精子是否正常，女方到妇科检查鉴定有无子宫发育不良、子宫畸

形或子宫颈内口松弛等：

如果怀疑宫颈内口松弛，可用七号宫颈扩颈器检查宫颈内口确定诊断。这类流产大多发生在妊娠3~4个月以后。当怀疑子宫畸形或粘膜下肌瘤时，可做子宫输卵管碘酒造影明确诊断。

如果明确诊断是子宫颈口松弛，可在下次妊娠前做宫颈内口松弛部位修补术或在妊娠期行宫颈口缩术。如果是子宫腔中隔，可做中隔切开术；如果有粘膜下肌瘤，而且肌瘤是孤立的，数目不多，个也不大，可做肌瘤剔除术，保留子宫。有些病人经过手术治疗，妊娠后再经过保胎，是能够获得正常足月婴儿的。

如果经过上述检查未找到明显原因，在有条件的地方，男女双方可检查染色体。如果查出染色体不正常，就不应妊娠或终止妊娠，因为即使胎儿能发育到足月，大多数可能为畸形儿或先天愚型儿；但如孕卵发育不良或异常时，其父母的染色体不一定异常。因为胚胎染色体异常，也可能是正常染色体因受某种刺激而突变造成的。另外，孕卵异常的，也可能染色体正常（包括胚胎及其父母的）。因此，对查不清原因的习惯性流产者，只好都采取保胎治疗。

对习惯性流产的治疗，要比一般的流产更加注意要在出现流产先兆之前开始保胎。这就必须尽早知道何时受孕，受孕的时间可通过试基础体温的办法判断。在排卵期后，如果体温上升，到该来月经时未来月经，体温持续不降（正常未孕妇女来月经之前体温下降），说明可能受孕，这时尿妊娠试验可能未达到阳性，可取血测定绒毛膜促性腺激素。如升高说明受孕，应立即开始注射黄体酮及其他保胎治疗。但一周后必须复查尿妊娠试验及做超声波检查，如果不是妊娠，应

及时停止保胎，一般停止注射黄体酮后几天就会来月经。

至于保胎效果，主要看孕卵是否正常，只要孕卵本身发育正常，经过治疗及保胎，就有可能生育正常的孩子。

〔预防早产〕

怀孕在28~37周之间终止妊娠，称为早产。什么情况容易发生早产呢？常见的原因有如下两种：

①母体有急性传染病，或慢性病如心脏病、肾脏病及严重贫血等；或母体生殖器官异常，如双子宫一侧妊娠、子宫肿瘤或以前分娩造成的宫颈重度裂伤等。此外，严重的高血压病也能引起早产。

②胎儿是双胎、羊水过多或胎盘位置不正常，如前置胎盘、胎盘早期剥离、胎盘功能不全等。

早产儿生活力不足，死亡率较高，致死的原因主要是肺发育不成熟（导致呼吸窘迫综合症）及颅内出血。近年来有的资料介绍，早产还影响小儿的神经系统发育。从优生保健角度来看，对于早产要从预防入手，针对不同原因，采取不同防治措施。有心脏病、肾脏病、高血压等慢性病的病人，妊娠前先到医院检查，根据病情决定能否妊娠以及什么时候妊娠比较合适，一旦确诊妊娠应按期进行孕期检查，减少并发症的发生。同时，积极治疗贫血及妊娠期的合并症，做好妊娠中毒症的防治工作，也可减少早产的发生。另外，孕妇应注意孕期卫生和保健，避免过度劳累及重体力劳动。妊娠后期由于增大的子宫常常影响孕妇身体的平衡，故宜穿平跟鞋。孕妇还要注意节制性生活。当出现早产的先兆症状（如下腹坠痛时），即应卧床休息，在医生指导下，采取保胎药物等治疗，尽可能延长妊娠期，以使胎儿更趋成熟。