

♀女性成长第一书♀

避孕流产 私房书

付娟娟 编著

献给所有 **爱** 自己
关心 **自己的** **美好** 女性
爱自己 现在开始还不迟



中国人口出版社

♀女性成长第一书♀

避孕流产 私房书

付娟娟 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

避孕流产私房书/付娟娟编著. —北京:中国人口出版社,2007.5
ISBN 978-7-80202-617-9

I. 避… II. 付… III. ①避孕—基本知识 ②流产—基本知识
IV. R169.41 R714.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 046565 号

避孕流产私房书

付娟娟 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	920×1300 1/32
印 张	7 插 页 1
字 数	100 千字
版 次	2007 年 5 月第 1 版
印 次	2007 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-617-9/R·588
定 价	21.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

在人们生活水平日渐提高的今天,节育越来越成为一个严肃问题,避孕也成为女性朋友们在生殖活动中拯救自己的必要手段。然而,全球约有4亿女性得不到避孕措施的指导,每年有不下5000万女性遭受了避孕失败而去流产的痛苦。

流产俗称小产。凡妊娠在28周以前中断,胎儿体重不足1000克者称为流产。发生在妊娠12周以内的流产为早期流产;发生在妊娠12~28周的流产为晚期流产。

流产分自然流产和人工流产两种。自然流产是指胚胎或胎儿因某种原因自动脱离母体而排出,发生率约占全部妊娠的10%~18%。人工流产则指用药物或机械性干预等人工方法而终止妊娠者。

不管是什么样的流产,给女性带来的都是身体和心灵的双重伤害,有的女性因此落下了严重的疾病,有的女性因此被终身剥夺了做妈妈的权利。

在一生长达30多年的避孕时间里,女性朋友们不知道到哪里才能获得足够的指导,也不知道该从何问起,这本《避孕流产私房书》想女性朋友所想,从避孕的措施到流产的类型及流产后的护理,面面俱到,用温馨贴切的语言将科学的知识娓娓道来,是女性朋友不可错过的一本保健必读书。

引子

避孕，女人一生的大事

全球约有4亿女性得不到避孕措施的指导，每年有不下5000万女性遭遇了避孕失败而去流产的痛苦，在一生长达30多年的避孕时间里，许多女性朋友们不知道到哪里才能获得足够的指导，也不知道该从何问起，但是她们都能确定：我们需要这样的知识“装备”自己。

故事吧：荒唐的生吃蝌蚪法避孕

田爱菊边回忆当初的避孕经过边说：那大约是五几年吧，反正是才解放那会儿，我生了三男一女。那一年夏天，有人说生吃蝌蚪能避孕，人传人，报纸上都登了。我不认字，是个睁眼瞎，不相信，我们村的村长在会上念了，我就信了。心想，这白纸黑字的，还能诳人？我们村的几个妇女去那儿捞蝌蚪吃，边捞边吃，还说笑话。我也去了，用竹篮子捞，一篮子能捞上百个。起初我不敢吃，恶心，后来看人家都吃，再寻思他爹夜间的样子，就狠下心吃下去。过了一个多月，我没见红，跟他爹说：“毁了，怕又怀上了。”他爹说：“哪能呢，你不是吃了蝌蚪吗？”我一寻思，也是，报纸上登的，还会出错？又过了几个月，我的肚子鼓起来了，他爹眼看着急了起来，问我：“咋回事儿？那蝌蚪你是不是没吃够数？”我说：“全村的妇女，数我吃得最多了。”没法，生了个二闺女。五个孩子里，就她出息了，现在在县里当干部。





揭开“性”的神秘面纱

在传统的教育理念中，性教育一直是藏藏掩掩的，这也使更多的人对“性”这个话题感到好奇，想要揭开“性”的神秘面纱。

在人的一生中，性激素对于第二性征的维持，以及在性活动中所起的作用，都是非常重要的，摘除男子的睾丸，不仅使其失去男性的特征，而且生殖器官萎缩，没有性的要求。摘除女性的肾上腺，可导致性欲、性反应降低和性行为大大减少。

因为能影响男女性欲的都是雄激素，而男子的雄激素主要来自睾丸，女子的雄激素则主要来自肾上腺，这足以说明没有适量的性激素，性欲和性活动是难以存在和完成的。所以说，性是人类原始的本能，是延续人类命脉的途径！

人类到了青春期，接近性成熟，出现性欲和性冲动，这是生理发育和心理发育的正常现象。因此，我们应该以一颗真诚的心去了解性。



避孕知识缺乏的严重后果



与性紧随而来的，就是避孕。在女性的一生当中，生育的天赋应该绽放在应该出现的时刻，在其余的漫长岁月里，有30多年的时间，女性需要避孕。

从社会的角度来讲，中止非意愿性妊娠，避免非意愿性生育，是绝对有好处的，受过高等教育的女人不希望自己被孩子



早早剥夺了自由；发展中国家也不希望一个又一个的贫困家庭阻碍其发展进程……

然而世界卫生组织（WHO）根据生殖健康指标估计，全世界约有4亿人得不到避孕措施指导，每年不下5000万的妇女无奈地接受人工流产，其中不安全人工流产达2000万次以上，约有8万妇女因为并发症而死亡，甚至残疾。造成这种现象的原因很多，但是，最主要的还是缺少避孕知识。

走近避孕需要男女的共同努力

避孕与男性无关的观点似乎只存在于传统的思想里，但抽样调查结果显示：81%的家庭的避孕责任仍由妻子为主承担。当女性要求避孕的时候，很多男性总是从自己的角度拒绝，他们或许是为了拥有后代，或许是想保留性的自然触感，但是如果在非预期之下怀孕，则会给双方产生很大的困扰，在无计可施之下，

只好进行人工流产。这不只断送胎儿的生命，对女性的身体和心灵，也都将留下永远无法愈合的伤痕。堕胎事后又会留下疼痛，全身也会变得衰弱，情况糟糕的话，可能一辈子无法再生育。而有神经质的人，更因为这种手术，可能引发精神疾病或性冷感等症状。

避孕其实不是不怀孕这么简单，在现代，避孕成为一个社会问题，关系到夫妻性爱质量、婚姻质量。避孕做得好能把对女性与男性的伤害减到最低，能丰富两人世



界的内涵，能增进夫妻感情。对于未婚者而言学习避孕是一个性成熟的标志之一。

因此，如果想要提高性爱欢乐的安全，无顾虑地投入那份欢愉之中，一定要懂得避孕的知识才行。因为，避孕并非只是女性之事，男性也必须加以配合才能有完美的效果。

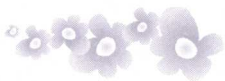
千年不变的避孕原理

避孕一词古时候就有了，早在古希腊时期，就有人总结“避孕”与“堕胎”的区别，这一点的确让许多现代人惭愧——很多现代人并不知道事先如何有效地避孕，只能接受事后堕胎。以现代女性30年的避孕时间计算，在人类历史上女性已经有大约四千年的避孕史，当时避孕原则几乎是几千年没有多大的变化。现代避孕的先进性主要体现在使用方法的科学性、避孕效率高以及对身体伤害的最低限度等方面。

所谓避孕原理，就是指用科学、有效、安全的方法来阻止和破坏正常受孕过程中的某些环节，以避免怀孕，防止生育。总结人类几千年的避孕方法，主要体现在以下几种途径：

- 抑制卵巢排卵。
- 阻止受精卵着床。
- 抑制精子的正常发育。
- 阻止精子和卵子的结合，即“屏障避孕法”。





高科技下的神奇避孕前景

随着高科技的发展，人类的避孕技术可能而且也应该远远超过现有的发展水平。有人说避孕是与生育共存亡的一场持久战，在高科技迅猛发展的今天，可以预见的是避孕技术将朝着简洁神奇的方向发展，我们甚至可以期待纳米技术在这个领域的应用。比如现在比较流行的避孕措施——“生物抗体”，当这种生物抗体通过皮肤渗透到人体后，在体内就会产生一种人体酶，它能阻止精子与卵子的结合，从而达到一种有效避孕的作用。

目前西方有些国家正在利用计算机技术、生物及电子技术，制造一种精确的“排卵探测器”，如果推出，它将能准确地测出妇女在24小时内的排卵时间，为妇女的避孕提供了可靠的保证。所以避孕的前景是很乐观的，关键就看你能否在第一时间获得可靠的信息！



俗话说：“食，色，性也。”成年男女对性的要求是人体自身本能的反应。但是不管是久别重逢的夫妻，还是小别胜新婚的爱侣；不管是一见钟情的情人，还是相逢恨晚的男女，如果你暂时没有打算要孩子，如果你还没有条件要孩子，本着对孩子负责、对爱人负责、对家庭负责的态度，在激情时刻别忘了避孕。

目录

引子

第一章 避孕先行

——激情时刻别忘避孕

第一节 安全期避孕——安全中隐藏的危险

故事吧：都是浪漫惹的祸	2
何为安全期避孕	2
安全期测试方法	3
安全期测算方程式	4
宫颈黏液观察法	4
测量基础体温法	5
安全期避孕不安全	7

第二节 人类伟大的发明——避孕套

故事吧：弟弟的诞生	9
男用避孕套	9
男用避孕套的种类与型号	10
科学使用男用避孕套的 12 个细节	11
男用避孕套的优点	12
男用避孕套避孕的美中不足	14

◎ 第三节 避孕新选择——女用避孕套

故事吧:原来避孕套还有女用的	15
女用避孕套的面世	15
教你怎么用女用避孕套	16
女用避孕套的优越性	17

◎ 第四节 体外射精——避孕指数有多高

故事吧:体外射精的尴尬	19
何为体外射精避孕法	19
体外射精避孕易失败的原因	20
体外射精害处多	20

◎ 第五节 体外杀精剂——激情时分的难熬等待

何为体外杀精剂	23
不宜使用杀精剂避孕的人群	23
使用体外杀精剂的优缺点	24

目录

第六节 亡羊补牢——事后的紧急避孕

故事吧:如果当初没下雨	25
盘点事后紧急避孕法	26
激素紧急避孕法	26
子宫环紧急避孕法	26
事后紧急避孕药	27
紧急避孕药的适应症	28
女性紧急避孕的温馨提示	29
紧急避孕新办法展望	31

第二章

哪一种避孕方法最适合你

第一节 各种避孕方法详解

故事吧:妈妈肚子上的环环	36
宫内节育器	36
常见的宫内节育器	37
宫内节育器如何放置	38
并发症及其防治	39
自我保健知多少	40

复方避孕针	41
常用避孕针	41
使用避孕针的利与弊	42
结扎术	43
输精管结扎术	44
输精管结扎术常见的病发症及防治	44
输卵管结扎术	46
输卵管结扎术常见的病发症及防治	47
结扎术的优点与缺点	48

第二节 不同时期的避孕方法大放送

未婚女性的避孕方法	49
新婚女性避孕方法	51
故事吧:哺乳期间也须避孕	53
初为人母的避孕方法	53
分居两地的探亲避孕方法	55
故事吧:久别重逢,让人欢喜让人忧	55
更年期女性的避孕方法	56
疾病状态下的避孕方法	58

目 录

第三节 激情过后的怀孕信号

怀孕症状的自我判断	62
怀孕的辅助检查	64
盘点早孕测试方法	64

第四节 未婚流产的心痛

故事吧:少女妈妈的心酸	67
未婚性行为坏处多	74
保护生命的摇篮——子宫	75

第三章

药物流产——让你欢喜让你忧

故事吧:一次药流带来的无限痛楚	80
-----------------------	----

第一节 药物流产知多少

药物流产的作用原理	83
-----------------	----

第二节 药物流产全过程

药物流产的程序	87
药物流产的效果评估	88
药物流产不全的处理	88
药物流产的副作用	90
药物流产后的出血	91
药物流产后的排出物	92
药物流产后的休假	92

第三节 药物流产后的保健

药物流产后如何避免感染	94
药物流产后的饮食调理	95
药物流产后食疗方	96

第四节 药物流产的喜与忧

喜——药物流产的优点	100
忧——药物流产的缺点	101

目 录

药物流产须符合 3 大指征	101
药物流产不可轻视	102
药物流产忧思录	103

第四章

器械性人工流产——手术台上永远的痛

第一节 器械性人工流产知多少

故事吧:痛,才会记住一辈子	106
器械性人工流产的原理	107
器械性人工流产的方法	107
器械性人工流产术的适应症和禁忌症	109
器械性人工流产术综合症	110
高危人工手术流产	110

第二节 器械性人工流产全过程

器械性人工流产的准备工作	113
器械性人工流产手术前不可轻视宫颈糜烂	113
吸宫流产全过程	114
钳刮术流产全过程	117