

新妈妈 避孕流产篇

妈妈读本

世界图书出版上海有限公司编辑部 编



世界图书出版公司

新妈妈避孕流产篇

目 录

1. 如何选择合适的避孕方式	3
2. 常用的避孕方式有哪些	3
3. 工具避孕的正确使用方法	4
4. 不宜使用宫内节育器(IUD)的几种情况	5
5. 宫内节育器的取放有什么讲究	5
6. 安全期避孕的正确方法	6
7. 如何安全正确地使用避孕药物	7
8. 避孕药物有哪些不良反应	7
9. 停用避孕药后多久可以怀孕	8
10. 节育手术的基本方法	9
11. 节育手术的选择	9
12. 节育手术后的健康指导	9
13. 避孕失败的补救方法有哪些	10
14. 人工流产是什么	11
15. 人工流产与健康的关系	11
16. 哪些情况下不能进行人工流产	11
17. 人工流产的基本方法有哪些	12
18. 什么是药物流产	12
19. 药物流产的禁忌证有哪些	12

20. 人工流产术前后的健康指导 13

21. 药物流产的健康指导 13

22. 什么是流产 14

23. 流产有什么表现 14

24. 如何预防流产 14

25. 流产有哪些类型 14

26. 如何早期发现流产 14

27. 哪些因素会引起流产 14

28. 流产后应注意什么 15

1. 如何选择合适的避孕方式

(1) 新婚夫妇可以选择避孕工具、短效避孕药、杀精剂、阴道避孕药环、阴道隔膜来避孕,不宜选择宫内节育器、长效口服避孕药或长效避孕针,也不宜采用计算安全期或体外排精的方法。

(2) 产后、哺乳期可选择宫内节育器、单纯孕激素长效避孕针、皮下埋植剂、阴道避孕药环、避孕工具及易溶解的外用杀精剂。不宜使用复方口服避孕药、计算安全期或体外排精。

(3) 生育后除有禁忌证者,各种避孕方法均可选用。

(4) 更年期原使用宫内节育器无不良反应者,可继续使用至绝经后半年取出,还可使用避孕工具、避孕胶冻、避孕栓剂,不宜使用阴道避孕药膜、计算安全期及口服避孕药。

(5) 分居夫妇可选择探亲避孕药、短效口服避孕药、避孕工具、杀精剂,不宜使用自然避孕法。

2. 常用的避孕方式有哪些

(1) 甾体激素类避孕药

a. 短效口服避孕药,如口服避孕药片1号、2号、3号。

b. 新型口服避孕药,如妈富隆、达英35、敏定偶避孕药。

c. 探亲避孕药,如探亲避孕药片1号(甲地孕酮片)、探亲53号避孕药片(双炔失碳酯)。

d. 长效口服避孕药,如复方18甲长效口服避孕药片。

e. 长效甾体避孕针,如复方己酸孕酮(1号避孕针)、美尔伊、狄波普维拉。

f. 避孕药缓释系统,如硅橡胶阴道环(甲硅环)、皮下埋植(硅胶囊、硅胶棒)。

g. 外用避孕药,如以惰性基质加上化学杀精剂制成药膏、栓剂、片剂或药膜。

(2) 外用避孕工具: 如男用避孕套、女用避孕套、阴道隔膜(子宫帽)、阴道避孕海绵。

(3) 宫内节育器。

(4) 输卵管节育术。

3. 工具避孕的正确使用方法

避孕套是一种简便、有效的避孕工具,如使用不当,容易造成失败。避孕套的正确使用方法是:

(1) 首先要选择型号合适的避孕套,避免过大或过小,接着用吹气法检查避孕套有无破损,如发现漏气则不能使用。

(2) 戴避孕套之前要将前端的小囊捏扁,把囊内的空气挤掉,然后把它放在已经勃起的阴茎头上,将避孕套的卷折部分向阴茎根部边推边套,直推到阴茎根部为止。套好后,避孕套其前端的小囊应悬在阴茎的前面,切不可将阴茎头套进小囊内,这样不但容易涨破,还会影响性生活时的感受。

(3) 在阴茎头部及避孕套外面涂一些避孕药膏,可以提高避孕效果,还可以润滑阴道减少不适感,但在阴茎头部不要涂得太多,否则容易使避孕套脱落。

(4) 射精后不要将阴茎长时间留在阴道内,应在阴茎未软缩之前,用手按住套口使阴茎连同避孕套一起从阴道内抽出,以防阴茎软缩后避孕套脱落在阴道内,或精液从避孕套口溢入阴道,致使避孕失败。

(5) 性交结束后还需检查避孕套有无破裂,如有破裂应及时采取补救措施。

4. 不宜使用宫内节育器(IUD)的几种情况

放置宫内节育器的绝对禁忌证：

- (1) 生殖器官炎症，如急慢性盆腔炎、重度宫颈糜烂等。
- (2) 生殖器官肿瘤，如子宫肌瘤、卵巢肿瘤。
- (3) 生殖器官畸形，如双子宫、子宫纵隔等。
- (4) 妊娠或妊娠可疑者。
- (5) 3个月内月经频发、过多及有不规则出血。
- (6) 宫腔小于5.5厘米或大于9厘米暂不放置。
- (7) 有较严重的全身性疾病，如心力衰竭、重度贫血或各种疾病的急性阶段。

放置宫内节育器的相对禁忌证：

- (1) 有宫外孕史。
- (2) 水泡状胎块史。
- (3) 宫颈内口过松、重度撕裂或重度狭窄。
- (4) 严重子宫脱垂者。
- (5) 贫血、月经过多或重度痛经。

5. 宫内节育器的取放有什么讲究

放置时间：

- (1) 月经干净后3~7天。
- (2) 人流及钳刮术后即刻。
- (3) 引产清宫术后。
- (4) 产后即时，产后42天，产后满3个月。

- (5) 剖宫产后 6 个月无感染。
- (6) 已排除妊娠的哺乳期。

以下情况应该取出宫内节育器：

- (1) 宫内节育器放置年限已满。
- (2) 要求生育或改用其他节育方法。
- (3) 绝经半年以上。
- (4) 放节育器后不良反应重，不能耐受。
- (5) 放节育器后有并发症，如感染、嵌顿等。
- (6) 对节育器过敏者。

6. 安全期避孕的正确方法

(1) 月经周期规则的育龄妇女每月排卵一次，排卵日期一般在月经中期，如果月经周期是 2 8 天，排卵日期约在月经来潮的第 1 4 天，排卵日的前 5 天和后 4 天是“最易受孕期”，除去易受孕期和月经期的时间，剩下的时间就叫做安全期，在安全期内性生活可以达到避孕的目的。

(2) 安全期推算的具体方法：

a . 日历计算法：以 2 0 0 6 年 1 月 1 日来月经、2 8 天为一个月经周期为例。

2 0 0 6 年 1 月						
日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2 0 0 6 年 1 月						
日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

安全期 危险期 月经期

- b . 基础体温(BBT)测量法。
- c . 宫颈黏液法(又称比林斯法)。
- d . 尿液促黄体生成素(LH)测定法。
- e . 唾液结晶观察法等。

(3) 妇女可因情绪、环境或健康、性生活等情况而出现额外排卵，因此，安全期避孕法的效果并不理想，即安全期并不是真的很安全。

7. 如何安全正确地使用避孕药物

(1) 从月经来潮当天算起的第5天开始服药，每天1片(一般安排在每晚服)，连续服22天(有些药服21天)，不能间断，然后停药(有些较高档品种，如“敏定偶片”另有7片无避孕作用的药片，主要是保持每天晚上均服药这样一种习惯)。一般停药(或服无药效片剂)后1~3天即来月经，于月经的第5天再服下一个月的药。

(2) 漏服短效避孕药：漏服一次，应在12小时内补服1片，当晚还要照常服药1片。服用短效避孕药注意事项：

- a . 为使避孕成功及减少服药期出血，应养成定时服药的习惯。
- b . 服药对象如出现腹泻、呕吐等情况，会影响药物的吸收，影响避孕效果，故对长期腹泻者应改用其他方法。
- c . 服药后月经常轻度减少、经期缩短，不需要处理。

8. 避孕药物有哪些不良反应

短效避孕药是目前应用最多、最广的一种避孕药，短效避孕药由人工合成的雌激素和孕激素配制而成，以下是5种最常见的不良反应：

(1) 类早孕反应：早孕反应较常见，约占用药人数的 50%。症状多为先重后轻，以后逐渐消失，可能与机体逐渐适应有关。

(2) 阴道出血：这与漏服、迟服了避孕药或者避孕药药效不足有关。

(3) 月经过少或闭经：避孕药可以使子宫内膜发育不全，腺体分泌不足，因此子宫内膜不能正常生长而变薄，致使月经量减少。若连续闭经 2 个月，则要立即停药观察。大多数人停药后月经会复潮。

(4) 体重增加。

(5) 面部色素沉着。

9. 停用避孕药后多久可以怀孕

(1) 短效口服避孕药：指的是复方口服避孕药 0 号、复方口服避孕药 1 号、复方口服避孕药 2 号、复方左炔诺孕酮、复方左炔诺孕酮三相片、复方去氧孕烯(妈富隆)、复方孕二烯酮(敏定偶)、复方醋酸环丙孕酮(达英 35)。目前口服避孕药 1 号、2 号的说明书上还是注明需停药 6 个月后才能怀孕，如果真有这种情况，最好向优生专家咨询，可以结合个人其他情况，作出综合判断。对于第三代的口服避孕药，如复方去氧孕烯(妈富隆)、复方孕二烯酮(敏定偶)、复方醋酸环丙孕酮(达英 35)，停用的次月即可怀孕。

(2) 宫内节育器：一般宫内节育器取出后，子宫腔和输卵管的内环境很快就能恢复到原来的状态。如果月经的时间和量与未放置宫内节育器前差不多，那说明情况较好，你就可以准备怀孕了。

(3) 屏障避孕方法：主要指避孕套、避孕膜、宫颈帽或避孕海绵等避孕方法，如果你使用的是以上几种屏障避孕方法，停止应用后马上就能怀孕。

(4) 皮下埋植剂：取出皮下埋植剂后，左炔诺孕酮在 96 小时后从血浆中清除，

所以在正常转经后，就可以怀孕了。

(5) 杀精子剂：如果用这种避孕方法，那无论何时想怀孕，停用它就可以了。

10. 节育手术的基本方法

根据妊娠月份的大小需用不同的方法终止妊娠，目前常用的终止妊娠的方法有药物流产法、负压吸引术、钳刮术、雷夫奴尔羊膜腔内注射引产术、水囊引产术、天花粉结晶蛋白注射终止妊娠法。

11. 节育手术的选择

节育手术可根据妊娠月份分为终止早期妊娠法、终止中期妊娠法。

(1) 终止早期妊娠法包括负压吸引人工流产术、药物流产术和钳刮术。

a. 凡妊娠小于13周的，可选择负压吸引人工流产术、药物流产术和钳刮术。

b. 凡妊娠12~14周的可选择钳刮术。

(2) 中期终止妊娠法包括雷夫奴尔、羊膜腔内注射引产、水囊引产、天花粉引产，适用于妊娠14~26周终止妊娠；米非司酮配伍前列腺素抗中孕引产，适用于妊娠10~16周的妇女终止妊娠。

12. 节育手术后的健康指导

(1) 门诊手术后应按医嘱在观察室休息1小时，无特殊情况方可返家，并按医嘱休息(一般14天)。为了防止感染，术后一个月内应禁止性生活、盆浴、游泳，并须注意保持外阴清洁。

(2) 术后第一天有低烧，术后2~3天内有轻度阵发腹痛且趋向缓解，术后一周之内有少量阴道出血，术后一个月左右不来月经及术后2~3个月内月经偏

多，可能是人流术后的正常情况。

(3) 如果术后发生以下任何一种情况者，可能是某种手术并发症的表现，应及时到医院复诊：

- a. 阴道出血超过月经量，或持续时间超过10天。
- b. 腹痛、发热、阴道分泌物混浊味臭。
- c. 月经过少或术后超过40天不来月经，或仍有妊娠反应。
- d. 不育。
- e. 突然发生剧烈腹痛、苍白、出汗、心慌、脉快弱、血压下降。
- f. 部分妇女流产后出血时间较长，约1~2周，出血超过1周者多表现为滴血不止，若出血时间超过15天或出血量超过平时月经量的2倍以上，就应及时就诊。

(4) 如果进行早孕药物流产，部分妇女在服用米非司酮后会出现轻度恶心、呕吐、腹泻、腹痛、眩晕乏力和下腹痛；有些妇女使用前列腺素后，会出现面部潮红、发麻现象，或发生呕吐、腹泻、腹痛。个别妇女在无医生指导下随意乱用，可能出现不全流产或继续妊娠，并因不全流产而发生出血过多、出血时间过长而致贫血、感染等并发症，给使用者造成不必要的痛苦和不幸。

(5) 药物流产可以说是避孕失败的有效补救措施，但一定要选择好适应证，并在医生的指导下使用，切忌在家自行使用。

13. 避孕失败的补救方法有哪些

(1) 紧急避孕就是指在无保护性生活后一定的时间内采用服药或放置宫内节育器以防止意外妊娠，应用药物只能对这一次无保护性生活起保护作用，在本期中不应再有无保护性生活，不宜将紧急避孕药作为常规避孕方法。

(2) 如果错过紧急避孕时间还可去医院采取黄体器避孕法或催经止孕法。

(3) 如果错失上述时机，只能选择人工流产或药物流产。

14. 人工流产是什么

人工流产是由于怀孕的妇女因某种原因不宜继续怀孕而采用的一种人为结束妊娠的方法，是节制生育的一种补救方法。

15. 人工流产与健康的关系

(1) 一般来讲，偶尔做一两次人工流产对妇女的健康并没有什么不良影响，特别是早期妊娠，流产后可以很快恢复健康。

(2) 由于人工流产手术毕竟不是在直视下进行，吸宫和刮宫等操作只能凭手感，有时因操作不慎会发生一些并发症或后遗症，如吸宫不全、子宫出血、子宫发炎、子宫穿孔、子宫内膜异位症、不孕症等。所以，人工流产不宜多做，否则对健康会产生不利影响。

(3) 妇女在一生中有20多年的时间需要避孕，避孕好不好是直接关系到自己的身体健康和家庭幸福的大事。为了达到不做或尽量不做人工流产，一是要坚持避孕，二是要选择适合自己使用的和可靠的避孕方法。

(4) 人工流产，特别是短期内多次人工流产，容易引起输卵管炎、宫颈和宫腔粘连、闭经等，造成不孕。所以，人工流产不宜多做，应坚持做好避孕工作。

16. 哪些情况下不能进行人工流产

(1) 各种急性传染病和慢性传染病急性发作期，或严重的全身性疾病，如心力衰竭、高血压伴有症状等。

(2) 急性生殖道炎症，如阴道炎、急性或亚急性盆腔炎等未治愈者，阴道分泌

物检查脓细胞++或以上者，术前两次体温在 37.5°C 以上者，全身情况不良不能胜任手术者，暂缓进行人工流产。

17. 人工流产的基本方法有哪些

(1) 人工流产目前使用较多的方法是手术刮宫和药物流产。12周以内的妊娠流产一般都可刮宫术，用吸引器和手术钳清除子宫内胚胎组织后吸出。

(2) 药物流产适宜怀孕在49天内的早期宫内妊娠，B超检查孕囊的平均直径要小于2.2厘米。

18. 什么是药物流产

药物流产(简称药流)，是利用抗早孕药物米非司酮和米索前列醇达到终止妊娠的目的。

19. 药物流产的禁忌证有哪些

(1) 药物流产并非人人都可选择，如患肾上腺疾病、糖尿病等内分泌疾患、肝肾肾功能异常、妊娠期有皮肤瘙痒史、血液疾患和血管栓塞病史、与甾体激素有关的肿瘤、有心血管系统疾病，如二尖瓣狭窄、高血压、低血压[$10.7/6.9$ 千帕($80/50$ 毫米汞柱)]、青光眼、胃肠道功能紊乱、哮喘、癫痫等严禁药流。

(2) 带节育器妊娠、宫外孕或可疑者、贫血($\text{HB} < 100/\text{L}$)、妊娠剧吐、长期服用利福平、异烟肼、抗癫痫药、抗抑郁药、西米替丁、阿司匹林、消炎痛等前列腺素等生物合成抑制药、巴比妥类药物、吸烟超过每天10支或嗜酒者，不能选择药物流产。

20. 人工流产术前后的健康指导

术前健康指导：

- (1) 术前一周内禁止性生活。
- (2) 术前一天应洗头、洗澡更换内衣裤，保持外阴清洁。
- (3) 准备好术后必需用品，如卫生巾等。
- (4) 手术当天早晨照常进餐，切忌空腹手术，但不宜过饱。
- (5) 做好术后避孕措施的选择和落实计划。

术后注意事项：

- (1) 人流术后休息2周，注意休息，增加营养，经常俯卧，缩短阴道流血时间，保持外阴清洁，半月内禁止盆浴，月经来潮前禁止性生活。
- (2) 术后3~10天内，有少量阴道出血，为正常现象，如出血持续时间在10天以上，或出血量多，伴腹痛、发热等异常情况，及时到医院复诊。
- (3) 术后务必采取有效避孕措施，坚持避孕，防止再次意外怀孕。

21. 药物流产的健康指导

- (1) 到医院妇产科进行全身体检和妇科检查、妊娠试验，对阴道清洁度、滴虫和霉菌、血常规和血型进行实验室化验检查，医生认为必要时应做B超检查。
- (2) 记住医生交代的用药方法，药物的功效和可能出现的副作用。
- (3) 服药后，应密切注意孕妇血压、脉搏，有无腹痛、腹泻和出血等副作用；专人监护检查胎囊排出时间，是否完整，出血多少；若观察6小时后胎囊仍未排出者，出血不多，孕妇愿意回家的，可以在家属陪护下回家。如在家中排出胎囊后，应拿到医院由医生检查是否完整。

(4) 若观察 6 小时出血过多, 并有腹痛、血压下降等情况, 应继续住院观察, 以便采取必要的措施。

22. 什么是流产

胚胎或胎儿在妊娠 28 周之前排出母体者定义为流产。

23. 流产有什么表现

流产的主要症状是下腹部疼痛和阴道出血。

24. 如何预防流产

流产的预防重点同早产, 要注意孕期的自我保健, 避免过于劳累, 不要长时间站立或手持重物, 避免身体受凉、腹部受外力的冲击、感冒、咳嗽和腹泻等疾病的发生。

25. 流产有哪些类型

流产的类型有先兆流产、不完全流产、完全流产、过期流产等。

26. 如何早期发现流产

妊娠期间发现有少量阴道出血, 伴有轻微腹痛和腰痛时, 就证明已经有先兆流产的症状, 应及时去医院进行检查和治疗。

27. 哪些因素会引起流产

流产既可以由于胎儿本身发育的原因引起, 也可以由于母体本身的某些异常引起。妊娠 16 周以前发生的流产大多数与胎儿的染色体异常有关, 一部分由于环境污染、有害药物、病毒、细菌及放射性物质使胎儿畸形所致; 母体因素有子

宫肌瘤、子宫颈管闭锁不全、黄体功能不全、运动过量、来自外力的撞击，等等。

28. 流产后应注意什么

流产后应该使孕妇有一个舒畅的心情和安静的休息环境。流产后无论在精神上还是机体上都需要一个恢复的过程，机体的性腺轴也有一个调节过程，所以在流产后 3 ~ 6 个月之内应采取避孕措施，避免妊娠。