

孕前妊娠

YUN QIAN RENSHEN FENMIAN YUER

分娩育儿



主编 周建跃 阎炯



从孕期、产褥期、新生儿期到孩子学龄期，您值得拥有的孕育养护参考书！

长江出版传媒



湖北科学技术出版社



孕前妊娠

YUN QIAN RENSHEN FENMIAN YUER

分娩育儿



主编 周建跃 阎炯



图书在版编目 (CIP) 数据

孕前妊娠分娩育儿/周建跃, 阎炯主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5352-6128-1

I. ①孕… II. ①周… ②阎… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②分娩-基本知识 ③婴幼儿-哺育-基本知识
IV. ①R715.3 ②R714.3 ③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 183503 号

责任编辑: 冯友仁 徐 丹

封面设计: 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 湖北睿智印务有限公司

邮 编: 430011

787×1092

1/16

13.75 印张

191 千字

2013 年 12 月第 1 版

2013 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 27.50 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

编 委 会

主 编 周建跃 阎 炯

副主编 黄松鹤 温红蕾 罗华荣

编 委(按姓氏笔划排序)

曲 豪 吴 艳 周建跃

罗华荣 阎 炯 黄松鹤 温红蕾

前言

孕育生命是一个神奇的过程，从精卵结合到胎儿在母亲子宫内 280 天的成长，从新生命的呱呱坠地到一天天生长发育，小宝宝的健康成长成为爸爸妈妈甚至整个家庭最关心的问题。如何以最佳的生理和心理状态迎接新生命？怀孕了要做哪些检查？孕早期呕吐不止、食欲不佳时，胎儿会不会营养不足？小宝宝终于出生了，该如何科学养育宝宝让其远离疾病并健康快乐成长呢？

孕前、妊娠、分娩、育儿过程中的诸多疑惑让家长们期望能够掌握大量孕期保健及婴幼儿养护知识，虽然当前获取知识的途径众多，但很多未能得到甄别的信息反而给家长们造成困扰，因此广大家长渴求权威、实用、全面的知识指导。

编者在湖北省妇幼保健院长期从事医院妇幼健康教育工作，30 多年来一直奔走于医院临床科室，收集一线医务工作人员在日常问诊中最常遇到的问题，并通过权威专家的解读，在新闻媒体上进行宣传，为妇女儿童的健康生活提供实用的指导性知识信息。但由于报纸、电视的媒介特性，这些实用的孕育知识变成了一过性消费品。

对此，编者深以为憾，同时了解到家长对权威妊娠、育儿知识的迫切需求，于是萌生了“旧闻变新知”的想法。之后用大半年的时间和同事们一起收集近 5 年以来医院组织撰写并在多家媒体上刊发的科普文章，精选孕期、妊娠期、产褥期、新生儿期到孩子学龄期各个阶段普遍性和代表性的问题，编纂成书。

本书共 5 章，既有切实发生的生活实例，又有我院权威专家的详细解答。内容生动、全面，对准备要孩子的家庭或者已经在孕育孩子的家庭来说，都是一本非常实用的孕育养护书。

编者

2013 年 6 月 25 日



Content 目录

第一章 优生优育	001
第一节 优生干预，让遗传病远离宝宝	002
第二节 科学避孕，减少“意外”伤痛	005
第三节 筑好3道防线，阻击“缺陷宝宝”	009
第四节 孕前检查查什么	012
第五节 生男生女谁说了算	014
第六节 认清宫外孕，别拿生命冒险	017
第七节 好“孕”会来，祝您好“孕”	019
第二章 助你好孕	021
第八节 准妈妈不要太胖了哦	022
第九节 科学进补，助您好“孕”	025
第十节 怀孕呕吐是不是正常现象	029
第十一节 孕妇超量补叶酸适得其反	030
第十二节 告别孕期腹胀8大方法	031
第十三节 孕妈咪如何防辐射	033
第十四节 安全度夏：孕妇巧防3类皮肤病	035
第十五节 怀孕了是否可以用以前的护肤品	036
第十六节 音乐：胎宝宝和准妈妈的对话	038
第十七节 孕妇不与宠物亲热是否就不会被感染	040





第十八节	批改孕期的 5 大江湖传言	041
第十九节	不是所有药物都会导致胎儿畸形	044
第二十节	专家告诉您孕期 B 超怎么做	045
第二十一节	专家支招化解“产前焦虑”	048
第二十二节	生孩子到底有多痛	050
第二十三节	打消顾虑，将自然分娩进行到底	053
第二十四节	您是否会选择水中分娩	056
第二十五节	宝宝“按兵不动”，妈妈能否运动“催生”	059
第二十六节	把好 4 道关，不生“乙肝宝宝”	060

第三章 产后坐月子及母乳喂养

第二十七节	教你“坐月子”	064
第二十八节	月子里到底该怎么补	066
第二十九节	专家解读“坐月子”老说法	067
第三十节	母乳喂养要掌握正确的喂奶方法	069
第三十一节	将母乳喂养进行到底	071
第三十二节	产后形体康复别走弯路	074
第三十三节	月子里防治乳腺炎的良策	076
第三十四节	专家支招：产前、产后运动调理	077

第四章 新生儿期保健

第三十五节	威胁新生宝宝的 3 大“杀手”： 黄疸、肺炎、腹泻	082
第三十六节	新生儿疾病筛查查什么	084
第三十七节	听力筛查让宝宝畅听未来	085
第三十八节	“黄疸宝宝”分清生理与病理	088
第三十九节	给新生儿喂牛黄是否对黄疸有益	091
第四十节	“挤奶头”陋习害苦宝宝	091
第四十一节	“小儿捂六月”是否科学	092
第四十二节	新生儿长“马牙”是否要挑破	093
第四十三节	小婴儿游泳安全第一	094

第四十四节 你的宝宝你做主，莫过分依赖月嫂	095
-----------------------------	-----

第五章 育儿期保健

099

生活保健篇	100
-------------	-----

第四十五节 让孩子吃得平衡一些	100
-----------------------	-----

第四十六节 宝宝吃水果有学问	102
----------------------	-----

第四十七节 6岁前给孩子打好底子秘诀： 营养、运动、睡眠	103
---------------------------------------	-----

第四十八节 “冬季排查，春季生长” —— 实现孩子长高的梦想	105
---	-----

第四十九节 读懂宝宝的身体：婴幼儿健康体检	108
-----------------------------	-----

第五十节 孩子胃口差，父亲对孩子扎针放血	110
----------------------------	-----

第五十一节 为宝贝补脑两个误区	111
-----------------------	-----

第五十二节 孩子是否需要吃保健品	112
------------------------	-----

第五十三节 孩子说话不清，生活习惯是主因	113
----------------------------	-----

第五十四节 那些可有可无的婴儿用品	114
-------------------------	-----

第五十五节 安抚奶嘴的使用注意事项	116
-------------------------	-----

第五十六节 学步车：理想和现实很遥远	118
--------------------------	-----

第五十七节 炎夏为宝宝撑起防晒伞	120
------------------------	-----

第五十八节 入夏保健手册：会洗手、勤晒被、多喝水	122
--------------------------------	-----

第五十九节 宝宝防蚊别中了“高科技”的招儿	124
-----------------------------	-----

第六十节 水水嫩嫩好过冬	125
--------------------	-----

第六十一节 远离铅污染	127
-------------------	-----

第六十二节 小心儿童玩具成“健康杀手”	129
---------------------------	-----

第六十三节 解开宝宝“恋母”情结	130
------------------------	-----

第六十四节 10岁孩子爱啃指甲是缺关心	132
---------------------------	-----

第六十五节 帮孩子“挺”过入园关	133
------------------------	-----

第六十六节 爸爸“加盟”育儿，孩子能力更强	136
-----------------------------	-----

第六十七节 弓腰驼背、走路摇晃，过半学生形体不良	139
--------------------------------	-----

第六十八节 开学了，为孩子作好心理按摩	141
---------------------------	-----

第六十九节 保护儿童远离意外伤害	143
------------------------	-----



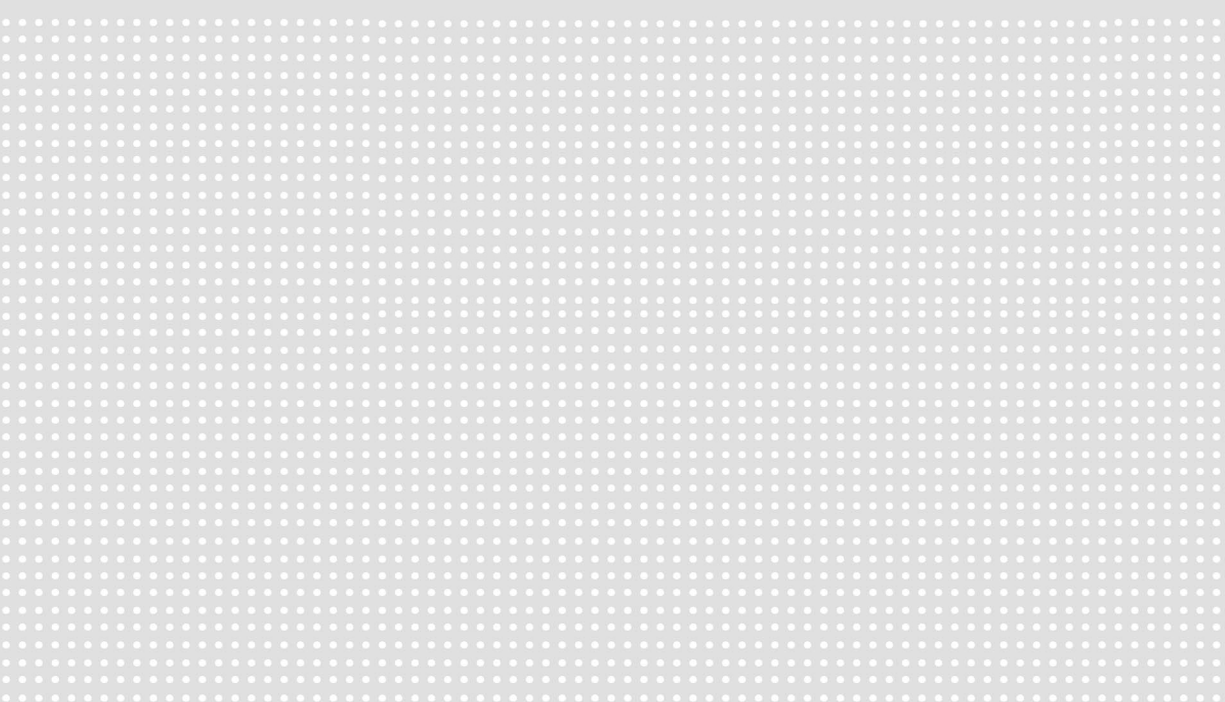


第七十节 家有了宝宝，宠物怎么办	149
疾病预防篇	150
第七十一节 定期监测孩子生长发育	150
第七十二节 宝宝胃口不好，原是鱼肝油惹祸	151
第七十三节 宝宝“上火”怎么办	153
第七十四节 从小护牙幸福一生	154
第七十五节 计划外疫苗打还是不打	159
第七十六节 教您识别真假手足口病	163
第七十七节 教您3招看清“痘痘”真相	164
第七十八节 高温下儿童3大类疾病频发	165
第七十九节 8大对策预防儿童感冒	167
第八十节 乍暖还寒需防呼吸道传染病偷袭	168
第八十一节 肺炎宝宝多是被传染	172
第八十二节 宝宝咳嗽需要家长用心听	174
第八十三节 见咳就止未必好	176
第八十四节 宝宝喷嚏不断，当心过敏性鼻炎	178
第八十五节 你是否能控制自己的哮喘	180
第八十六节 这些小儿外科手术该何时做	184
第八十七节 小孩“肚子痛”别乱揉	186
第八十八节 奶瓶忘记消毒，宝宝满口生疮	187
第八十九节 床头吊玩具，宝宝看成斗鸡眼	188
第九十节 宝宝O型腿是否是纸尿裤惹的祸	189
第九十一节 民间土方能否让宝宝长得更靓	190
第九十二节 宝宝排便事父母知多少	192
第九十三节 从女婴到少女的那些事	195
第九十四节 早期发现脑瘫患儿，康复不是梦	198
第九十五节 武汉妈妈细数“脑瘫宝宝”康复经	200
第九十六节 让“多动”的孩子静下来学习	203
第九十七节 孩子不再孤独	205
第九十八节 “蹦蹦跳跳”游戏也能治“病”	207
第九十九节 别把孩子高热惊厥当癫痫	209
第一百节 儿童输液问题多	210



第一章

优生优育





第一节 优生干预，让遗传病远离宝宝

受访专家 湖北省妇幼保健院遗传中心 宋婕萍主任医师

最近，一则新闻引起人们对遗传病的关注：1名患“脆骨病”的女子结婚怀孕，却被医生建议终止妊娠，因为该病有50%的遗传机率。

遗传病究竟是什么样的疾病？它们是如何发生的？现在有没有办法治疗？这是人们所普遍关心的问题。

最近，记者就这些问题采访遗传病学专家得知，对于遗传病，人们一直认为那是“命中注定”的“不治之症”，事实上，随着人类对遗传病的研究逐步深入，对某些遗传病，人们已经破译其“遗传密码”，采取科学方法进行干预，可以帮助生育健康聪明的宝宝。



遗传病究竟是什么疾病

湖北省妇幼保健院遗传中心宋婕萍主任介绍，遗传病是指生殖细胞或受精卵的遗传物质（染色体和基因）发生突变（或畸变）所引起的疾病。目前已知的遗传病有4000多种，包括染色体病、单基因病和多基因病3大类。

宋主任说，人们容易把遗传病和先天性疾病混为一谈。其实，先天性疾病一般是指婴儿出生时就表现出症状的疾病。先天性疾病中有些是遗传因素引起的，属遗传病，如先天愚型（唐氏综合征），而有些却是孕期受外界不良因素影响而引起胎儿发育异常，不属遗传病范畴，如先天性心脏病。由此可知，先天性疾病并不都是遗传病。

另一方面，遗传病也不一定是在出生时就有症状表现的，也就是说，一些后天出现的疾病也可能是遗传病。有些遗传病要在个体发育到一定年龄时才表现出来，例如进行性肌营养不良，一般4~6岁才发病。许多遗传性智力低下患者，在婴幼儿期亦不易发现。由此可知，后天发生的疾病中也有遗传病。

专家指出，其实遗传病并不是个可怕而复杂的病症，只要我们了解它，就有办法控制它。



预防遗传病把好“3道关”

(一) 婚前健康检查

已确定恋爱关系的男女，在办理结婚登记手续之前应做1次全面系统的健康检查。尤其要注意的是避免近亲结婚。

所谓近亲是指3~4代以内有共同的祖先。我国婚姻法规定，3代以内血亲禁止结婚。据世界卫生组织估计，人群中每个人携带5~6种隐性遗传病的致病基因。在随机婚配（非近亲婚配）时，由于夫妇两人无血缘关系，相同的基因很少，他们所携带的隐性致病基因不同，因而不易形成隐性致病基因的纯合体（患者）。而在近亲结婚时，夫妇两人携带相同的隐性致病基因的可能性很大，容易在子代相遇，而使后代遗传病的发病率升高。例如常见的兔唇，一般人的发病率仅为0.17%，而近亲结婚引起的发病率竟高达4%。近亲结婚的后代患有智力低下、先天性畸形和各种遗传病等比非近亲结婚的要多出好几倍。

(二) 孕前遗传咨询

一对曾经生育过先天愚型患儿的夫妇感到很纳闷，他们夫妇都很正常，亲属中也未曾有过类似的疾病，怎么会生下这种先天智力低下的患儿？专家指出，如果在下次怀孕之前提高防止遗传病的意识，做个遗传咨询，应该可以避免悲剧重演。

宋主任说，下列情况可以结婚但不宜生育。

(1) 男女任何一方患有某种严重的常染色体显性遗传性疾病，如强直性肌营养不良、软骨发育不全、成骨发育不全、脊髓小脑性共济失调、马凡氏综合征以及遗传性致盲性眼病，如视网膜母细胞瘤、显性遗传性双侧先天性小眼球等。这些疾病遗传风险较高且目前还没有有效的治疗和预防方法。比如成骨发育不全，俗称“玻璃人”，这是一种主要累及骨骼、肌腱、筋膜、韧带、牙本质和巩膜等的疾病。其典型特征为骨骼脆性增加，极易发生骨折，故又称“脆骨病”。它属于常染色体显性遗传病，夫妻任何一方患病，子女都有50%发病风险，而且对女性患者而言，怀孕本身就是高危情况，可能出现流产、死胎、畸胎甚至危及孕妇生命，因此是不宜生育的。

(2) 夫妻双方均患有相同的严重隐性遗传病，如垂体性侏儒症、小头畸形、苯丙酮尿症、肝豆状核变性等。





(3) 男女一方患有严重多基因遗传病，如精神分裂症、躁狂抑郁性精神病，多为高发家系。高发家系是指除患者本人外，其父母或兄弟姐妹中有 1 人或更多人患同样遗传疾病。

(三) 产前筛查避免患儿出生

产前筛查主要是针对一些目前没有很好的治疗方法的疾病，其目的是防止有缺陷患儿的出生。一般在怀孕 16~20 周的时候进行，抽孕妇的外周血 2~3 毫升检查，如果发现高危可能性（高危因素超过 1/270），则需进一步抽羊水培养来确诊。例如唐氏综合征就可以通过唐氏筛查筛出高风险孕妇，再通过抽羊水做产前诊断来确诊。再如成骨发育不全，目前通过产前胎儿系统超声检查可有效防止患者出生，这也是该病防治的主要措施。对有些单基因遗传病，如进行性肌营养不良症，目前可以进行产前基因诊断，如果夫妻双方均为携带者，已经生育过一胎患儿，可以对下一胎进行基因检查，如果检查胎儿带有致病基因，可引产避免患儿出生。



遗传病并非不治之症

以前，人们认为遗传病是不治之症。现在，医学遗传学工作者在对遗传病的研究中，弄清了一些遗传病的发病过程，从而为遗传病的治疗和预防提供了一定的基础，并不断提出了新的治疗措施。对于已有症状的遗传病患者，可以通过饮食、药物、手术和基因疗法来达到改善或治愈的目的。

(1) 饮食治疗。某些遗传病可通过控制饮食达到阻止疾病发生的目的，从而收到治疗效果。如苯丙酮尿症的发病机理是苯丙氨酸羟化酶缺陷，使苯丙氨酸和苯丙酮酸在体内堆积而致病，可出现患儿智力低下或成为白痴。可是如果诊断准确，早期最好在出生后 7~10 天开始着手防治，在出生后 3 个月内，给患儿低苯丙氨酸饮食，如大米、大白菜、菠菜、马铃薯、羊肉等，则可促使婴儿正常生长发育。等到孩子长大上学时，再适当放宽对饮食的限制。

(2) 药物治疗。药物在遗传病的治疗中往往起一定的辅助作用，可以改善患者的病情，减少痛苦。如肝豆状核变性，主要是体内铜代谢障碍，使血内铜的水平升高，导致胎儿畸形。可以服用促进铜排泄的药物，同时限制食用含铜的食物，以保持体内铜的正常水平，而达到良好的治疗效果。还有些病如先天性低免疫球蛋白血症，可以注射免疫球蛋白制剂，以达到治疗的目

的。先天性甲状腺功能低下则可以通过给予适量的甲状腺素片并定期监测，即可保证患儿的正常生长发育。

(3) 手术治疗。手术矫治是指采用手术切除某些器官或对某些具有形态缺陷的器官进行手术修补的方法。如球形红细胞增多症，由于遗传缺陷使患者的红细胞膜渗透脆性明显增高，红细胞呈球形，这种红细胞在通过脾脏的脾窦时极易被破坏而引起溶血性贫血。可以实施脾切除术，脾切除后虽然不能改变红细胞的异常形态，但却可以延长红细胞的寿命，获得治疗效果。对于多指、兔唇及外生殖器畸形等，可通过手术矫治。又如狐臭也是一种遗传病，但只要将患者腋下分泌过旺的腺体剜掉，即可消除病患。

(4) 基因疗法。基因治疗遗传病是一种根本的和有希望的方法，即向基因发生缺陷的细胞注入正常基因，以达到治疗目的。说起来简单，可事实上是一个相当复杂的问题。首先必须从数十万基因中找出缺陷基因，同时必须制备出相应的正常基因，然后将正常基因转入细胞内替代缺陷基因，并能够进行正常的表达作用。此种治疗方法，目前还处在研究和探索阶段。

特别值得提出的是，在基因疗法还没有彻底研究出来的现阶段，遗传病中能够用上述几种简单方法进行治疗的，毕竟只是少数，而且这类治疗只有治标的作用，即所谓“表现型治疗”，只能消除一代人的病痛，而对致病基因本身却丝毫未触及。那些致病基因将一如既往按照固有规律传递给患者的子孙后代。

(楚天金报 2008 年 11 月 5 日 48 版 记者 李娅 通讯员 周建跃 温红蕾)

第二节 科学避孕，减少“意外”伤痛

受访专家 湖北省妇幼保健院妇女保健科 刘世新主任医师

女性一生中有 30 多年的时间需要避孕。如果忽视这个问题，就要承受因意外怀孕而做流产手术带来的伤害。做流产手术不仅是许多女性不愿面对却又不得不面对的痛苦，还会引发不孕、感染以及妇科肿瘤等不良后果。为此，妇科专家倡导女性在生育和性生活方面要强化理性和自爱的意识，而女性维护自身健康的一项重要措施就是安全避孕。





人流“意外”带来的伤痛

据世界卫生组织（WHO）最近较为保守的估测，每年全世界有 2 500 万~5 500 万人次人流。人流数量居高不下，说明人们没能有效地避孕。这可能与 3 个因素有关：①很多女性并不了解避孕手段或以为人流就是一种成功、有效的避孕方法。②很多人对正规的避孕方法存在偏见，认为这些对健康有害，比如很多女性因害怕吃避孕药会长胖而不愿意服药。③有些人对避孕方法有所了解，但偏偏选择了错误、不可靠的作为常规避孕手段，比如体外排精、安全期避孕等。

其实，经过多年研究，避孕方法已经和过去有了非常大的改变，拿“环”（学名叫宫内节育器）来说，很多女性觉得对人体会有很大伤害，即使取出，也会影响下次怀孕。事实上，现在的环多种多样，比如有一种带有孕激素的宫内节育系统，在避孕的同时还能治疗月经过多、痛经等疾病，也是很不错的选择。专家指出，寻找适合自己的避孕方式，就像逛超市、挑衣服一样，总有一款适合你。因此，建议广大女性要提高避孕意识，在医生指导下科学采用一种避孕方法。



避孕方法要讲“个性化”

关于如何避孕，各种书籍、网络给出的答案都是五花八门，究竟哪种方法最安全、最容易操作、又最适合你呢？

妇女保健科专家介绍，目前使用的避孕方法很多，各有特点，在选择避孕方法时，既要考虑到方便，更要考虑到效果，还要根据个人的情况，特别是女方的健康情况和所处不同时期的特点，正确地选择适合自己、切实可行而有效的避孕方法。

（1）新婚期。新婚期的避孕措施应以简单、容易掌握、不会给今后的妊娠带来影响为原则。如果 5 年之内不想生孩子，建议可以选择宫内节育器。如果只是较短时期之内不想要孩子，半年到 1 年以后便有怀孕准备的夫妻，建议选用口服避孕药。如果不想吃药，也不想用宫内节育器，那么可以选择避孕套。

（2）生育后。在医院常常可以碰到刚生了宝宝几个月的新妈妈去医院做人流。目前，宫内节育器是最适合哺乳妇女的一种避孕措施。如果是顺产生

育，产后3个月在来月经之后，就可放置宫内节育器。剖宫产后的避孕应从产后两个月开始，直到产后6个月子宫肌壁上的瘢痕大部分软化，再安放节育环。产后哺乳者，最佳的避孕方法是使用避孕套。

(3) 流产后恢复期。做人工流产手术时，如果孕期在7周以内，术后子宫收缩比较好，可同步放入宫内节育器或者宫内节育系统，以进行长效避孕。但对于因避孕环脱落而意外妊娠的妇女来说，应改用其他避孕方法，最好是口服短效避孕药。

(4) 更年期。这一阶段常用的避孕方法有3种。①男用避孕套：如果阴道干燥，可在避孕套上涂避孕药膏。②避孕栓：在体温条件下可以溶化，更年期使用既可避孕又能润滑。③宫内节育器：本来已经放入的宫内节育器，在更年期出现月经紊乱时千万不要急于取出，待绝经半年到1年时取出最好。更年期不要重新放置宫内节育器，因放置后早期出血可能掩盖了子宫疾病的及时发现。

(5) 特殊患病期。很多慢性病对女性避孕措施提出了较高要求。例如糖尿病患者不宜服用避孕药。患有急性盆腔炎、重度宫颈炎等疾病的女性不宜放置宫内节育器，这类女性最好在医生指导下选择避孕方法。

发生了无保护的性行为，要想补救有3种方法：在72小时内，一是到药店买避孕药毓婷吃，二是去医院开米非司酮；如果超过了72小时，应该在5天之内去医院上避孕环。但要提醒人们的是，毓婷有一定的失败率，米非司酮的效果较好。需要注意的是，这两种药只能管1次，再出现无保护性行为，还要再吃。另外，越早吃效果越好。上环的成功率比服药更高。



不可迷信的避孕方法

体外射精百弊无一利。体外射精失败率非常高，很多人因掌握不好经常导致避孕失败，而且采用这种方法避孕，整个夫妻生活中男性都必须保持高度警惕，长期下去对男性的性心理是一种较大的压力，避孕失败之后，夫妻双方常常互相抱怨，这不仅影响性生活的质量，同时也影响两人之间的感情。

安全期并不安全。育龄妇女每月在排卵期后2~3天内，受孕的可能性最大。每个月当中有20余天不易受孕，称为安全期，但安全期并不安全。妇女排卵时间虽然多在月经中期，但由于外界环境、气温、情绪、健康状况等因素影响，可使排卵时间提前或延后，并且还有可能发生额外排卵。





哺乳期成功率低于 90%。生育后，婴儿吸吮乳头的动作能反射性地使母亲的下丘脑受到抑制，从而抑制卵巢排卵。利用这种不排卵的特点是可以起到避孕作用的，但这种方法不可靠。

经期不安全且不健康。少数女性在经期仍有排卵的可能，除此之外，由于经期子宫内腔的裸露创面失血以及血液作为培养基，这样的阴道环境下容易引起局部感染、腹痛，严重的可能导致阴道炎症或盆腔炎症，还增加了子宫内膜异位症的发病率。

更年期仍有怀孕可能。妇女到更年期，虽然卵巢功能衰退，雌激素和孕激素分泌减少，但卵巢仍可能排卵，仍有怀孕可能。对此，更年期妇女也应坚持避孕，直至绝经后 1~2 年。



莫陷入这些误区

现在我国的女性，对避孕存在不少误区，主要集中在避孕药和宫内节育器两方面。

误区 1 避孕药会导致发胖、脸上长斑。这都是我国五六十年代老一代避孕药存在的问题，新一代短效口服避孕药激素剂量小，不良反应也很小，甚至还具有治疗其他疾病的作用。

误区 2 紧急避孕药是性爱的“保护神”。紧急避孕药只能偶尔使用，不能当成常规的避孕方案。这类药物激素含量较大，如果反复使用，避孕失败率较高，还会导致内分泌失调。

误区 3 宫内节育器会导致月经失调。有些女性刚戴上含铜的宫内节育器，确实会出现月经不净的现象，这是身体一个慢慢适应的过程。而新型的含孕激素的宫内节育系统能有效控制月经流量，缩短出血天数，治疗月经过多、痛经等。

误区 4 安全套可以在性生活中途再使用。安全套需要在全程中使用，因为精子通常在射精之前就会有少部分从尿道口流出，这会使避孕的成功率大大降低。

误区 5 人工流产对身体无害。无痛人流流产可能当时不痛，但对女性的伤害很大，容易引发输卵管堵塞，影响子宫内膜功能，引起不孕。有些女性可能只做过 1 次流产，就被剥夺了做母亲的权利。

(楚天金报 2008 年 12 月 10 日 48 版 记者 叶秋 通讯员 周建跃 温红蕾)