

株洲市计划生育健康教育读本

预防意外妊娠



株洲市计划生育委员会

株洲市计划生育健康教育读本

预防意外妊娠

株洲市计划生育健康教育读本编委会

·封面设计
何 超

《计划生育健康教育读本》

编辑单位:株洲市计划生育委员会

准印证号:湘株文准字(1996)第 014 号

印刷单位:市委机关印刷厂

开本:32 开 印张:2.5

印数 1—10000 定价:1.30 元

序

随着计划生育工作的不断深入和发展,控制人口数量与提高人口素质紧密结合在一起。普及避孕节育知识,优生优育优教,提高广大育龄人群的自我保健能力已经成为广大育龄群众的需要。

为了使广大育龄人群正确掌握自我保健的科学知识,我们组织编写了《预防意外妊娠》做为计划生育健康教育的通俗读本,为满足广大育龄群众的需要。各单位应组织骨干培训,使其充分发挥作用。

读本在株洲市计划生育委员会领导下,由宣传科、技术指导站、药具管理站具体组织。我们希望读本能得到广大育龄群众的欢迎,给每个家庭带来幸福。并衷心地欢迎广大读者能提出宝贵意见,以利于我们进一步修订和完善。在编印过程中参照了上海市计生委宣教处编印的计划生育健康教育系列读本,在此表示感谢。

株洲市计划生育健康教育读本编委会

1996 年元月

株洲市计划生育健康教育读本

编 委 会

编 委(以姓氏笔划为序)

王淑元 王香媛 龙淑纯

刘松华 卓新民 孙语其

陈 全 舒驰原 黎淑茹

目 录

第一章 计划生育健康教育	(3)
第一节 健康的科学含义	(3)
第二节 生殖健康与计划生育健康教育	(4)
第三节 为什么要开展计划生育健康教育	(5)
第四节 增强自我保健的意识和能力	(7)
第五节 生殖健康,丈夫有责	(8)
第二章 妊娠及避孕原理	(10)
第一节 月经生理	(10)
第二节 受孕原理及条件	(11)
第三节 避孕原理及途径	(13)
第三章 各期妇女意外妊娠的原因及防止对策	(16)
第一节 婚前期	(16)
第二节 新婚至生育前期	(20)
第三节 哺乳期	(21)
第四节 已生育子女后时期	(23)
第五节 更年期	(24)
第四章 避孕措施失败的原因及预防	(26)
第一节 宫内节育器	(26)
第二节 口服避孕药和避孕针	(28)
第三节 外用避孕药	(30)
第四节 阴道药环	(32)
第五节 皮下埋植避孕法	(33)

第六节	避孕套	(33)
第七节	安全期避孕法	(34)
第八节	事后避孕法	(37)

目 录

第一章 计划生育健康教育	(3)
第一节 健康的科学含义	(3)
第二节 生殖健康与计划生育健康教育	(4)
第三节 为什么要开展计划生育健康教育	(5)
第四节 增强自我保健的意识和能力	(7)
第五节 生殖健康,丈夫有责	(8)
第二章 妊娠及避孕原理	(10)
第一节 月经生理	(10)
第二节 受孕原理及条件	(11)
第三节 避孕原理及途径	(13)
第三章 各期妇女意外妊娠的原因及防止对策	(16)
第一节 婚前期	(16)
第二节 新婚至生育前期	(20)
第三节 哺乳期	(21)
第四节 已生育子女后时期	(23)
第五节 更年期	(24)
第四章 避孕措施失败的原因及预防	(26)
第一节 宫内节育器	(26)
第二节 口服避孕药和避孕针	(28)
第三节 外用避孕药	(30)
第四节 阴道药环	(32)
第五节 皮下埋植避孕法	(33)

第六节	避孕套	(33)
第七节	安全期避孕法	(34)
第八节	事后避孕法	(37)

第一章 计划生育健康教育

健康是一个非常可贵的字眼,每一个人都希望获得它,因为它是事业的基础,幸福的源泉,人类的第一财富。十一届三中全会以来,随着人民物质、文化生活水平的提高,人们对健康的需求也越来越强烈。如何获得健康呢?除了有病求助于医生和药物外,更重要的是自觉接受健康教育,掌握维护健康的基本知识。计划生育健康教育是育龄人群获得健康的一把金钥匙,它可以使人们掌握生殖科学知识,增强自我保健的能力,提高家庭生活质量。

第一节 健康的科学含义

什么叫健康呢?传统的观念认为,健康就是指不生病,把疾病的产生都看作是生物因素如细菌、病毒、寄生虫等引起的。随着医学研究的发展,证明不少疾病不单是身体本身的因素,而是与社会的、心理的等等很多因素有关。如情绪激动时可引起高血压、心脏病发作;较大的精神打击可使人突然失明;情绪郁闷可引起胃部不适,使胃粘膜呈现充血状况;医院病房墙壁颜色影响病人康复期长短等。世界卫生组织经过调查,认为癌症的发生,百分之六十至九十与环境有关。因此,到了八十年代中期,世界卫生组织对健康重新定义:“健康是指生理、精神和社会生活中的完全良好的状态而不仅是不生病”。这个健康的新观念告诉人们,健康不仅仅是没有身体缺陷和病疾,还要有良好的生理、心理状况和社会适应能力。也就是说人的健康应包括身、心和社会适应三个方面。因此要获得健康既要重视生物的致病原因,例如通过计划免疫、消毒隔

离及相应的药物治疗,预防和医治疾病,又要重视精神因素、社会因素对健康的影响,养成良好的生活习惯和良好的心理状况,使之与社会环境保持平衡和协调。

第二节 生殖健康与计划生育健康教育

世界进入九十年代,生殖健康这一概念已越来越多出现在我们生活的领域,越来越引起人们的关注。在1994年埃及开罗召开的“国际人口与发展大会”上,我国政府已向世界承诺,2015年实现人人享有生殖保健服务的目标。

什么叫生殖呢?生殖即生命繁衍后代的现象,为生命的基本特征之一。人类的生殖包括生殖细胞(精子和卵子)的形成、交配、受精以及胚胎的发育过程(妊娠)等主要环节。

什么是生殖健康呢?世界卫生组织人类生殖特别规划署根据健康的新概念,给生殖健康下了个定义,这就是:“在身体、精神和社会生活的完整健康的状况下完成生殖过程的状态,而不仅仅是生殖过程中没有疾病和失调”。从我国的实际情况出发,它包括八个方面的内容:

1、妇女生殖健康,包括妇女整个生命周期的不同生理阶段,应该得到健康、安全和幸福;

2、妇女有生殖能力,并应获得调节生育的权利,这是生殖健康的中心环节;

3、妇女在妊娠、分娩过程中应获得优质保健服务,以保证母婴安全;

4、妇女有权利和义务抚育儿童健康成长,并获得社会对儿童的各项保健服务;

5、妇女有正常、安全、和谐的性生活,不必担心意外妊娠及可能发生的性传播疾病;

6、生殖是妇女生殖健康的核心,应得到良好的避孕节育技术服务及与生殖有关的医疗保健服务,包括意外妊娠能获得安全的人工流产;

7、生殖不仅是涉及妇女健康的权利,男子是必须的参与者。女性在生殖过程中面临的风险远远超过男性,因此男性应当在维护与促进生殖健康上承担更大的责任。

8、完善和提高生殖健康的服务质量,保证和提高妇女的生殖健康水平,必须有相应的服务体系。

所谓计划生育健康教育,是根据育龄人群自身需要所开展的计划生育科学知识教育,目的是为了使得育龄群众增强自我保健的意识和能力,提高健康水平,以更有效的控制人口数量和提高人口质量。教育的对象是15周岁以上的各期育龄人群。内容主要是性生理、性心理、性道德、生育节育和优生优育科学知识。计划生育健康教育面广,内容丰富,必须有重点分阶段的进行。今年重点教育对象是婚前期男女青年、新婚和已育的夫妇。内容主要是节育避孕知识,目的是帮助育龄人群预防意外妊娠,尽量减少人流,保护妇女生殖健康。以预防意外妊娠为主要目的的计划生育健康教育与以前的教育相比,其特点是:针对性强,目标明确,教育形式活:实行双向交流,开展各种形式咨询和技术服务。计划生育健康教育是近年来开展的人口与计划生育基础知识教育的延续,是我市计生宣传工作深化的标志。

第三节 为什么要开展计划生育健康教育

第一,开展计划生育健康教育是保护育龄妇女身心健康的需要

妇女作为社会的一员,除了和男人一样扮演好社会分配

她的角色外,还要担负繁重的繁衍后代,使人类得以延续的重任。所以妇女同男人相比更需要健康。妇女健康与生殖紧紧相连。有着二、三十年漫长生育期的妇女,一般都要经历恋爱、结婚、怀孕、生育、避孕、更年期等一系列生理、心理变化过程,遇到许多问题、困扰,哪个阶段出了问题都会损害妇女生殖健康。目前,城市育龄妇女生育节育的现状是:“两低两高”:低生育率、高避孕率、低避孕效率、高人流率,意外妊娠趋于年轻化,未婚人流比例很大。据市某医院统计,1993 年全年做人流术 2242 人次,其中 23 岁以下、未生育过的 687 人,占 30.6%,年龄最小的才 17 岁,最大的 45 岁,最多的已人流 8 次。1992 年以来,我们在城市育龄妇女中虽然普遍开展了人口与计划生育基础知识教育,使她们获得了一些节育避孕知识,但由于这种教育是属于普及型的且缺乏针对性,远远不能满足育龄妇女节育实践的需要。使得城区很多育龄妇女虽然摆脱了多产多育的痛苦,但仍然受着避孕失败导致意外妊娠的痛苦和无奈。客观事实告诉我们,尽量减少意外妊娠,是育龄妇女当前最紧迫的生殖健康需求。适应这种要求,进行以预防意外妊娠为目的专题性节育避孕知识教育是保护妇女身体健康的有效办法,是十分必要的。

第二、是保护妇女在生育领域中合法权益的需要

1994 年在埃及召开的“国际人口与发展”大会上,我国政府已向国际承诺在 2015 年人人享有生殖健康服务的目标。1995 年 6 月 1 日起实施的《母婴保健法》,以法律的形式提出了保护母婴健康的要求。国家 1995 年——2000 年的《中国妇女发展纲要》指出:“要提高妇女健康水平——享有良好的生殖服务”的要求。《妇女权益保障法》第四十七条规定:“育龄夫

妇双方按照国家有关规定计划生育,有关部门应当提供安全、有效的避孕药具和技术,保障实行节育手术的妇女的健康和安全”。这些规定表明,获得良好的生殖健康服务是法律赋予育龄夫妇的权利,为育龄夫妇提供安全有效避孕药具知识和技术服务是有关部门的义务。计划生育健康教育就是一种向育龄人群提供知识、咨询等服务,使人人充分享有生殖健康权利的教育活动。

第三,是计划生育工作深入开展的需要

生殖健康这一概念不能与计划生育划等号,计划生育已超出了生殖健康的内容。但两者相互之间是紧紧相连,相互影响和促进的。

国家推行计划生育,使育龄妇女避免了多养多育,减少了健康受损的机会,本身就是对妇女生殖健康的一种保护,对妇女身体健康的一大贡献。随着生殖健康教育的深入开展,育龄人群自我保健意识和能力的增强,可以促进育龄妇女身心健康,婴幼儿健康成长,家庭幸福和睦,妇女社会地位提高。这样又会调动人们实行计划生育的自觉性,促进计划生育工作的深入开展。生殖健康服务领域的拓宽也会给计生技术服务站的生存和发展创造新的机遇。

第四节 增强自我保健的意识和能力

开展计划生育健康教育的首要任务是帮助育龄群众懂得自我保健重要性,树立自我保健意识。因为只有具有了自我保健意识的人,才能主动地寻求和接受生殖保健知识和服务,增强自我保健的能力。所谓自我保健意识,主要是指有知识,有能力按生殖健康的要求,处理自身和家庭的生殖健康问题。从我市目前情况看,在这方面还存在以下问题:

1、自我保健意识淡薄,对生殖健康不以为然。

有的未婚女青年多次人流后,仍没有在婚前杜绝性行为的打算,有的已婚妇女多次人流后依然没有考虑采取避孕措施。

2、缺乏节育避孕基础知识

从育龄妇女节育知识问卷调查看,很多人不知道根据自己的情况选择合适的避孕措施;有的被动地接受医师指导采用了某种措施,却又不了解使用方法、注意事项;有的避孕失败后不知如何采取补救措施,只是焦虑地等待;有的对某些节育避孕知识将信将疑,不认真实行,如“哺乳期不是安全期”的道理宣传了多年,有的人还是不完全相信,哺乳期不避孕,直至怀了孕,流了产,才采取避孕措施。据调查有80%的人是这种情况。

3、对人流害处认识不足

不少人认为人流是小手术,不以为然,尤其是药物人流办法问世后,人工流产痛苦相对减轻,使一些妇女更对避孕掉以轻心,有的一年人流两次。有的怕单位和家里知道,人流后根本不休息,坚持上班。

第五节 生殖健康,丈夫有责

在生殖健康教育中,一项重要工作是对男性育龄人群进行教育。

我国《宪法》、《婚姻法》都明文规定:“夫妻双方有实行计划生育的义务”。夫妻双方从结婚到育龄期结束,至少有20年需要坚持节育,如果没有男方的支持,没有男方的理解和谅解,不承担一定的责任和义务,是难以顺利渡过这一漫长时期的。相反,如果男性积极参与,就有利于避孕节育落实,就可以

有效降低人流率,有利于妇女身心健康,后代健康成长,家庭和睦幸福。因此,应当向全社会提出“生殖健康,丈夫有责”的要求。如果能形成这样一种共识并付诸实施,男女在生殖领域中,就能实现事实上的平等,在我们这个男性优势有悠久历史的社会,也是精神文明的一大进步。

第二章 妊娠及避孕原理

妊娠,即怀孕。从计划生育的角度看,怀孕有两类,一类为计划怀孕,是指符合国家生育规定和夫妻双方生育意愿的怀孕。第二类是计划外妊娠,是没有采取避孕措施或避孕失败而怀孕的,也称意外妊娠,这类妊娠其结局只能是中止妊娠。据市一医院调查,93年元月19日——4月15日门诊做人流的630人中,98%以上为意外妊娠。这一事实告诉我们,防止意外妊娠的教育,既是提高计划生育工作质量的需要,也是育龄群众增加自我保健能力的需求。

第一节 月经生理

什么叫月经。月经是指有规律的子宫出血,子宫内膜周期性的脱落和出血。为什么会有月经呢?这要从女性生殖系统说起。女性生殖系统是女性机体中的一个重要的组成部分,它包括外阴、阴道、子宫、输卵管及卵巢。女婴刚出生时,两个卵巢内就贮备了几十万的始基卵泡,一生不再增加,随年龄而退化减少。幼儿时是静止的,到青春前期开始有少数卵泡萌动,女性特征开始出现,如乳房发育,腋毛、阴毛生长等。进入青春后期后,卵巢内的卵泡开始有规律的生长,每一个周期约有20余个卵泡生长,但其中只有一个发育最好,称为优势卵泡,或叫成熟卵泡,可以排出一个卵子。卵泡发育过程中分泌雌激素,这种激素可以使子宫内膜增厚,称作卵泡期或增生期子宫内膜。卵子排出后,成熟卵泡塌陷,外壳为黄色,称作黄体。黄体分泌孕激素和少量雌激素,使子宫内膜继续增厚,并变丰满、松软、富有营养,这时的子宫内膜称为分泌期或黄体期内。