****

**愿您生育一个健康聪明的宝宝**

**一、孕前谈优生：**

1. 计划怀孕的妇女应到“遗传优生门诊”进行咨询及必要的检查，尤其是夫妇双方有家族遗传病史或曾有过不良孕产史的，更要注重优生咨询。
2. 夫妇双方在怀孕前，应具有健康的体魄及充分的心理准备。选择适当的年龄与季节怀孕有利于优生优育。
3. 夫妇双方做到不吸烟、不饮酒最少3~6个月后怀孕。
4. 用药物避孕的妇女须在医生指导下，根据药物的性质和停药时间来判断是否可以怀孕。
5. 准备怀孕的妇女，在孕前1~3个月即开始口服小剂量叶酸，每日0.4mg。

**二、早诊断、早建卡：**

1. 已准备怀孕的妇女，如月经未按期来潮，应尽早到优生门诊确诊是否妊娠。
2. 对确诊已经怀孕的妇女应尽早（12周前）建立“孕期保健卡”，以利保健和孕期系统管理。
3. 已经怀孕的妇女应在医生的指导下，连续口服小剂量叶酸至妊娠12周停药。可以预防因叶酸缺乏而引起的胎儿神经管畸形。
4. 夫妇双方接触过有害物质，如放射线、高温、缺氧、电离辐射等物理因素及醛类、酚类、苯类、乙醇、甲基对硫磷及农药等化学物质或在新装修过（甲醛等超标）的房间居住受孕，及时到优生门诊咨询。

**三、孕期加强保健、预防出生缺陷：**

1. 孕期做到定期检查，一般自孕早期 ~ 孕中期每4周检查一次；28周后每2周一次；36周起每周一次。如有高危因素应增加检查次数。
2. 妇女怀孕前及整个孕期应避免上呼吸道感染，不接触宠物（猫、狗等）。积极查治对胎儿有害的生物因素如：风疹病毒、巨细胞病毒、疱疹病毒、弓形体原虫、梅毒螺旋体、肝炎病毒、水痘及流行性腮腺炎病毒等。
3. 妊娠满14~19周期间，应及时到优生门诊做“唐氏综合征”（21三体先天愚型）的筛查和“神经管畸形”的筛查。
4. 适时进行B超检查，一般在孕期最少要检查三次（分别在孕早期、孕中期、孕晚期检查），如有异常情况，增加检查次数。
5. 孕妇年龄大于35岁，必须找医生做产前诊断，严密监测胎儿发育情况。
6. 孕期不随便乱用药物，因患疾病需要治疗时，必须在医生的指导下用药。

**欢迎就诊！ 地点：门诊楼四层优生遗传诊室**



* **计划生育工作的目标：**

•**通过提供优质的计划生育技术服务和生殖健康服务来防止意外妊娠，降低人工流产，提高人类生殖健康水平。**

* **常规避孕的方法有哪些？**

•**宫内节育器（IUD)**

•**激素类避孕方法（OC、DMPA、皮埋等）**

•**屏障避孕(男性、女性避孕套、宫颈帽、阴道隔膜、药海绵、杀精剂)**

•**事后避孕（EC、黄体期避孕、催经止孕）**

•**终止妊娠（药流、手术人流、中孕引产）**

•**男性计划生育**

•**计划生育知情选择和优质服务**

*

**不同时期均可放置宫内节育器（除有禁忌症外）**

•**产后立即放置（自然分娩、剖宫产）**

•**平产后30 ~ 90天**

•**剖宫产后42 ~ 90天**

•**月经第3 ~ 5天**

•**人流术后即时**

•**中孕引产清宫术后即时**

•**性交后5天内**

* **常用避孕方法的基本原理是什么？**

避孕就是用科学的方法暂时性影响受孕必备条件某一项或某几项，以达到避孕的目的。

* **常规避孕有何好处？**

常规避孕是在性交前使用方法有宫内节育器、口服避孕药、避孕针，皮下埋植和避孕药具等。以上这些方法有效率高、副作用小、应用适当不仅可以避孕，而且有利于生殖健康。如口服避孕药可以调节月经、预防贫血，避孕套可以预防性传播性疾病。

* **避孕的原理是什么？**
* **抑制女性生殖细胞卵子的发育或排卵** 常采用各种口服避孕药（短效和长效制剂）。
* **设法抑制男性生殖细胞精子的生成或者灭活** 也可以通过阻止精子进入女性生殖道来避免精子卵子结合也同样能达到避孕的目的（如避孕套、阴道隔膜）。
* **设法改变子宫腔的内环境** 使受精卵不能植入和着床达到避孕的目的（如各种宫内节育器为主）。
* **什么是紧急避孕？**

紧急避孕是指在无避孕或觉察到避孕失败的性交后几个小时或几天内采用的、防止非意愿妊娠的一类计划生育措施。

* **为什么要开展紧急避孕？**

现有的避孕方法不可能适合所有的人，如果无保护性交或使用的方法不当等，就可能发生非意愿妊娠。如果及时发现并采用紧急避孕，就可免受人工流产的痛苦。

**流产后再次妊娠的风险知多少？**

**流产后排卵的恢复**

–**可以提早至术后第11天**

–**67.14 %妇女术后第一个月经周期恢复排卵**

**流产后月经的恢复**

–**平均时间为33.18 天（13-113天）**

–**78.05 %术后30 天内月经恢复**

**流产后性生活的恢复**

**＞ 2 周 15.1％**

**2 – 4 周 22.7％**

**1 – 2 月 58.8％**

**2.33 % 因未及时避孕在未转经前再次妊娠**

**因此，人流后不及时采取常规避孕措施，即有可能再次怀孕。**

* **紧急避孕方法如何使用？**

**紧急避孕是在性交后使用，采取服药的方法仅对一次未防护的性交有保护作用，**避孕的有效率低于常规避孕方法。 由于用药量高（一次经紧急避孕的药量相当于8天的常规短效口服避孕药量），副作用也明显高于常规避孕药。因此，紧急避孕只是短效的补救措施，不能用紧急避孕来代替常规避孕。

* **目前紧急避孕的方法有哪些？**

**(紧急避孕的方法可分为两大类)**

**1.激素类药物（有3种）：**

**米非司酮**：性交后5天（120小时）内口服1片（10 mg或25mg）避孕失败率为1％。

**左炔诺孕酮**：性交后3天（72小时）内口服1片（0.75 mg）12小时后重复一次。（避孕失败率为2％）

**雌－孕激素复合制剂**：性交后3天（72小时）内口服炔雌醇0.1 mg 和左炔诺孕酮0.5mg，12小时后重复一次。（避孕失败率为3％）

**2.带铜宫内节育器**：**用于紧急避孕时一般是在性交后5天（120小时）放置。**其紧急避孕的时间范围大、效果好（避孕失败率仅为0.1％）、避孕时间长等优点。**适用于对激素避孕方法有禁忌的妇女。**

总之，越早采用紧急避孕措施，防止非意愿妊娠的效果就越好。

* **常见的紧急避孕药物有哪些副作用，如何处理？**

在用紧急避孕药物时应咨询 紧急避孕药中米非司酮的副作用最低，一般会出现恶心、呕吐等副作用。服药后恶心一般不超过24小时。通常与食物同服或睡觉前服药可以减少恶心、呕吐的发生率。如果在口服后1小时内呕吐，就应尽快补服一次。

月经改变或点滴出血：多数妇女月经会按期来潮，也有一部分妇女月经提前或延迟。

由于紧急避孕药有一定的副作用，不适于经常性反复使用，更不能用它来代替常规避孕方法。

* **紧急避孕是否影响今后的生育？**

紧急避孕药物是属于短效事后补救方法，对卵巢功能和子宫内膜的影响仅是一次性的，不会影响今后的生育能力。紧急避孕后的第一次月经周期就有可能怀孕。所以，短期内计划怀孕的妇女必须及时的采取常规的避孕措施。

* **紧急避孕与人工流产有何不同？**

 **紧急避孕是为防止发生非意愿妊娠而采用的补救措施，是通过抑制或延迟排卵，干扰精子与卵子的结合，影响子宫内膜的发育使孕卵不利于种植等途径起到避孕效果的。**

**如果妊娠已经确立，紧急避孕则无效。**

 **人工流产是采用手术或药物的方法终止已经妊娠的补救措施。尽管人流在我国是合法而且非常安全的，但它对妇女身心健康有一定的伤害。应尽量避免。**

* **哪些情况下不宜紧急避孕？**

（1）已经确立妊娠的妇女禁用紧急避孕。

（2）一个月经周期内有过多次无保护措施性交的妇女不宜采用紧急避孕。

（3）有血栓性疾病、严重偏头痛、宫外孕等病史的妇女慎用雌－孕激素复合制剂（Yuzpe法）紧急避孕。

1. 带铜宫内节育器作为紧急避孕使用时的禁忌症与常规放置宫内节育器相同。
	* **哺乳期妇女是否需要避孕？**

分娩后完全母乳喂养的妇女，月经尚未来潮者排卵的可能性极小，哺乳期闭经是自然的避孕方式，一般不需用药具避孕。据报道：上海市计划生育技术指导所调查显示：产后一年内意外妊娠人工流产率高达12％。

如果纯母乳喂养3～4个月后，孩子已增加辅食或母亲的月经来潮，就有可能怀孕。

对产后月经来潮的乳母，可采用常规避孕方法（首选避孕套或宫内节育器）这些节育措施有利于继续母乳喂养。对月经不规律的妇女，采用安全期避孕是最不安全的。

对已经发生了未采取保护的性交，一次紧急避孕药物不会对母乳的质和量有很大影响。可采用左炔诺孕酮作紧急避孕，既能预防意外妊娠，又不影响哺乳。

**口服紧急避孕药只是一次性的事后补救办法，不是避孕的长久之计。**

* + **谁可以提供紧急避孕服务？**

需要紧急避孕的妇女，应找医生、护士、计划生育工作者、药店工作人员及社区保健人员提供紧急避孕服务咨询。

以上服务人员应接收过正式培训，懂得紧急避孕的定义、作用机制、适应证和禁忌证，推荐的方法、副作用的处理、宣传咨询的要点以及随访步骤等。

* **如何选用避孕药具？**

根据自身的实际情况，可向有关人员进行咨询，做到知情选择。

参考上海计划生育技术指导所程利南教授“紧急避孕”

**女性月经期卫生保健**

月经初潮是女性性发育成熟的一个标志。月经受生理、心理、环境、气候、等方面因素影响，女性在月经来潮前后都会出现不同程度的下腹坠胀，腰膝酸软等不适。且身体容易疲劳，抵抗力减弱，容易引起感染。因此，平时要养成良好的卫生习惯，月经期要特别注意以下几点。

（1）要保持外阴清洁，不要用碱性的肥皂清洗，不可坐浴或盆浴。个人卫生用品做到专用，以免引起生殖道感染。内衣要勤换洗，以纯棉制品为好。

（2）注意保暖，不用冷水洗涤，不去游泳，不吃生冷的食物和带刺激性的饮品，女子行经期间因为盆腔充血，如果突然遇冷会使血管收缩，引起经血减少，痛经或闭经。

（3）不参加剧烈的运动和重体力劳动，以免引起经血过多或经期延长。经期禁止性生活，以防感染。

（4）注意营养和足够的睡眠，多吃含蛋白质营养丰富热量较高易于消化的食物，多吃绿叶蔬菜和含维生素较高的水果，保持大便通畅。

温馨提示：

生殖健康是提高人口生命质量与整体素质的重要环节，我们要用科学、安全的方法避孕。避孕方法做到知情选择，防止非意愿妊娠的发生。并依据我国《婚姻法》、《母婴保健法》选择适当的年龄结婚生育。

1. 做到计划怀孕 避免“人工流产”

“人流”是指对非意愿妊娠进行终止的补救措施。包括刮宫及药流两种方式，对女性健康有一定的影响。人流术使女性生殖道的自然防御机能下降，易引起生殖系感染、宫腔粘连和不规则出血。据有关资料报道：未婚人流可造成的不孕率高达5.3％。其原因可能与多次过度刮宫造成内膜损伤，术后宫颈、宫腔及输卵管感染粘连或功能紊乱而影响怀孕。

“人流”后如果并发感染子宫内膜炎及输卵管炎是造成位妊娠（宫外孕）的重要原因。

“人流”对女子的心理创伤不可忽视，尤其是未婚女子妊娠和未婚人流之后，因为不能正常休假，不敢面对父母、同学或同事，沉重的心理压力及负面情绪会严重的影响工作和学习。有些青年女性由此给自身健康埋下了长久的隐患。所以尽量避免人流，做到计划怀孕。

1. 女性月经期卫生注意事项

月经受生理、心理、环境、气候、等方面因素影响，女性在月经来潮前后都会出现不同程度的下腹坠胀，腰膝酸软等不适。且身体容易疲劳，抵抗力减弱，容易引起感染。因此，平时要养成良好的卫生习惯，月经期要特别注意以下几点。

（1）要保持外阴清洁，不要用碱性的肥皂清洗，不可坐浴或盆浴。个人卫生用品做到专用，以免引起生殖道感染。内衣要勤换洗，以纯棉制品为好。

（2）注意保暖，不用冷水洗涤，不去游泳，不吃生冷的食物和带刺激性的饮品，女子行经期间因为盆腔充血，如果突然遇冷会使血管收缩，引起经血减少，痛经或闭经。

（3）不参加剧烈的运动和重体力劳动，以免引起经血过多或经期延长。

（4）注意营养和足够的睡眠，多吃含蛋白质营养丰富热量较高易于消化的食物，多吃绿叶蔬菜和含维生素较高的水果，保持大便通畅。