



科学避孕 远离意外怀孕

妇产科门诊 郑伟



目录

01

人流危害

02

如何避孕

03

术前、术后注意事项

04

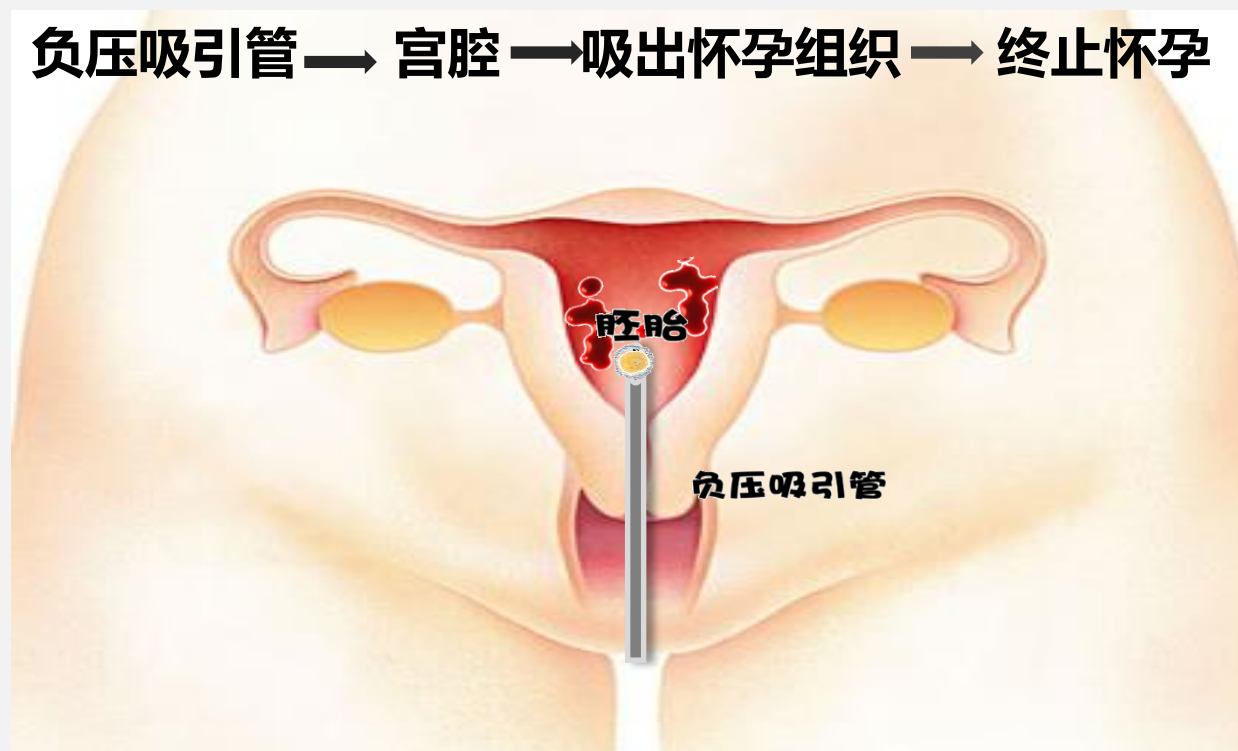
咨询及随访

01

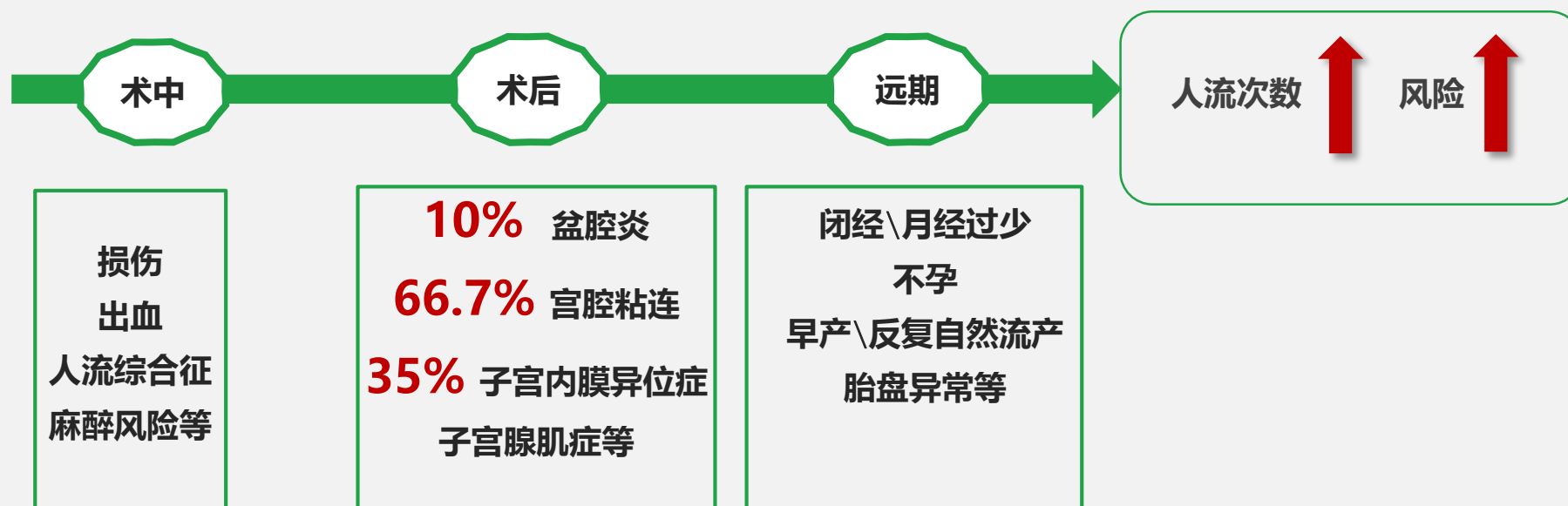
人流危害

人流手术过程

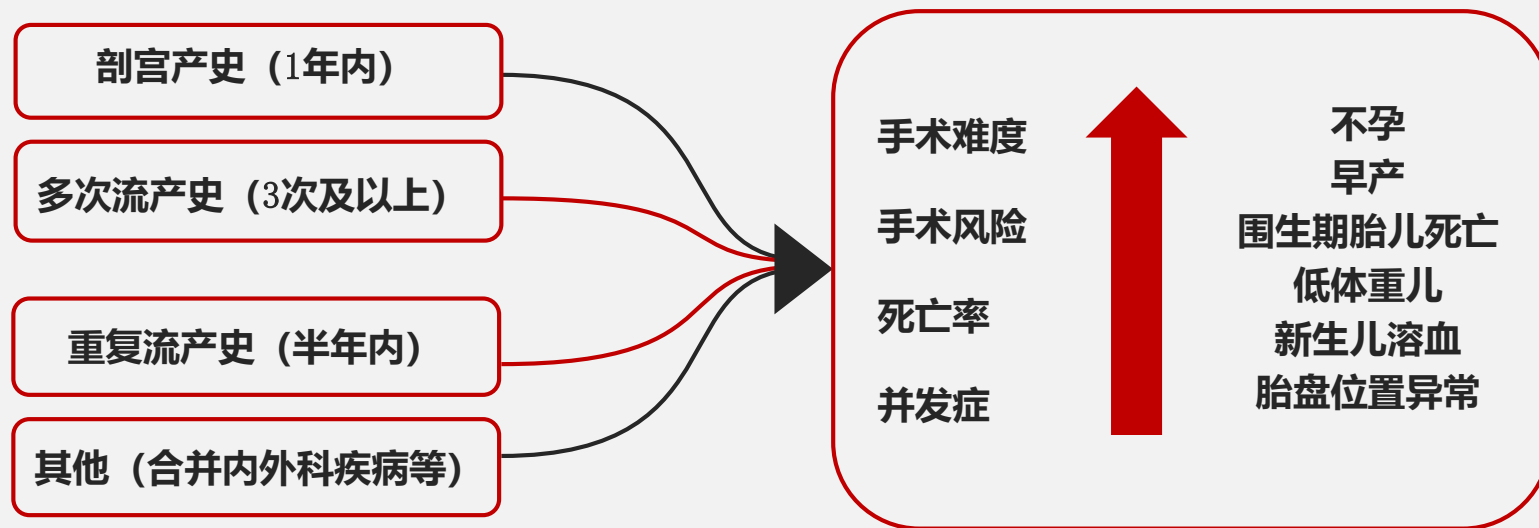
负压吸引管 → 宫腔 → 吸出怀孕组织 → 终止怀孕



人流危害大，远期危害无法预期



流产高风险人群及其危害



例如：剖宫产后1年内怀孕风险



术中出血
子宫穿孔



选择流产：

高危手术、术中大出血、子宫穿孔

选择生产：

子宫破裂、前置胎盘、胎盘植入

还有异常位置怀孕“瘢痕妊娠”：

子宫破裂/切除，大出血

02

如何避孕

何时开始避孕？

无生育需求
立刻！

有些**高效避孕**方法，除了避孕还可以**降低**人流后并发症

人流后须严格避孕**半年**

有性生活，无生育需求，须严格避孕

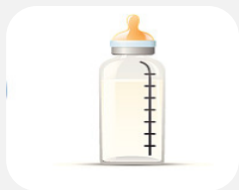
人流后**2周**可恢复排卵

未转经前恢复性生活

首次月经前即可怀孕

产后避孕重要性和必要性

生完宝宝后多久恢复生育能力



产后4—6周



产后6个月以后
取决于妇女持续哺乳时间长短

生完第一个宝宝后，多久可以怀二胎 生育间隔 > 2年



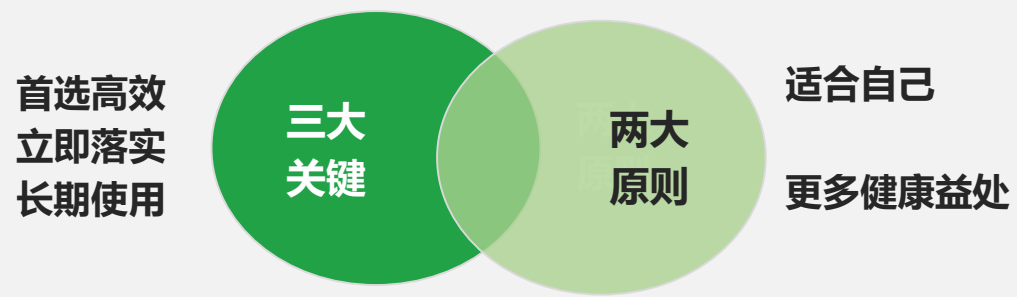
避免**30%**
孕产妇死亡

间隔三年：每年可避免5岁以下儿童死亡184万例



避免 **10%**
5岁以下儿童死亡

避孕方法选择



采用低效的避孕方法



体外排精不可靠

失败率 **27%**

男性射精前的分泌物里有精子
足以致女性怀孕



安全期不安全

失败率 **25%**

月经不规律: 无效
月经规律: 善变



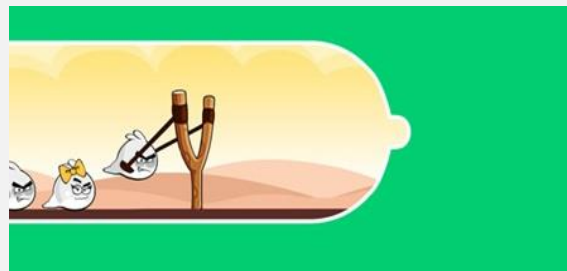
紧急避孕药危害大

失败率 **15%**

剂量大, 频繁使用危害大
仅做补救措施使用

不能正确使用避孕方法

避 孕 套



失败率 正确使用 **2%** 一般使用 **15%**

坚持**每一次**性生活**全程**正确使用

可预防性传播疾病

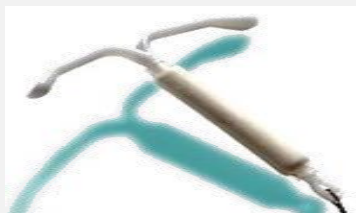
Always

立即 高效 可逆 长期

人流术后可立即使用， 避孕效果 $> 99\%$



复方短效口服避孕药



宫内节育系统



带铜宫内节育器



皮下埋植剂

停用后即可怀孕

高效避孕方法比较

名 称	适用人群	流产后立即使用好处	长期使用好处
 复方短效口服避孕药	近期有生育需求、 无禁忌症者 (禁忌症：肥胖、吸烟 > 15支/天、 有深静脉血栓是等)	减少出血量及出血时间 促进月经恢复时间 减少宫腔粘连、盆腔炎	避孕，预防内膜癌、卵巢癌 预防贫血，缓解痛经，调经等
 宫内节育系统	近期无生育计划、 高危流产	避免再次就诊和手术 减少宫腔粘连、盆腔炎等	避孕、减少月经量，预防贫血、 缓解痛经、预防内膜癌
 含铜宫内节育环	近期无生育计划、 高危流产	避免再次就诊和手术 减少宫腔粘连等	避孕
 皮下埋植剂	近期无生育计划、 高危流产女性 子宫异常	避免再次就诊和手术 减少盆腔炎等	避孕，缓解痛经， 减少月经量、预防贫血

复方短效口服避孕药



服用时间 ≥ 6个月 **高效避孕+额外益处**

复方短效口服避孕药

不增加乳腺癌发生率

- 1) 长期使用COC获得更多健康益处如：
卵巢癌和子宫内膜癌风险降低等
- 2) 降低结肠癌、直肠癌风险
- 3) 不增加乳腺癌风险

不增加体重

- 1) COC不是糖皮质激素
- 2) COC是低剂量雌激素和孕激素，不影响自身内分泌
- 3) 新一代COC可以帮助控制体重，不会引起体重增加

可长期服用

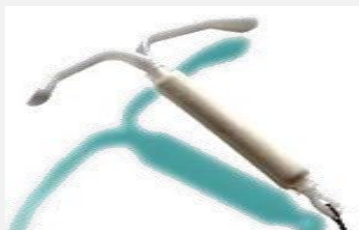
- 1) COC时间延长，血栓风险降低，停药4周以上，再次使用初期，血栓风险增加
- 2) 长期服用COC对女性骨密度有利
- 3) 既往使用COC时间越长、排卵周期数越少，三倍体胎儿发生率越低

不影响生育，停药即可怀孕

- 1) COC不影响生育，停药可立即怀孕，与服药时间长短无关
- 2) 高效避孕，避免意外怀孕而人流
- 3) 有效降低妇科疾病风险



宫内节育系统



每日释放药物
柔软、有弹性、损伤小
一次安放**5年**有效
尤其适合有痛经和月经量多的女性

含铜宫内节育器



经济实惠、安全有效
一次安放**8-10年**有效
不适合月经量多、痛经、金属过敏者

皮下埋植剂



每日释放药物、柔软、损伤小
一次安放**3年**有效
尤其适合子宫发育异常
不能安放宫内节育器者

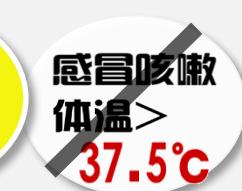
WHO推荐:

产后 ≥ 4 周，哺乳或非哺乳女性（包括剖宫产）都可以选择曼月乐或铜环、皮下埋植剂

03

人流术前、术后注意事项

术前注意事项



人流后注意事项



04

咨询及随访

咨询随访途径



PAC咨询室
工作时间可咨询



电 话
工作时间可咨询



QQ 群
任何时候可咨询



微 信
任何时候可咨询

术后1.3.6.12月随访：
了解术后月经恢复、避孕方法使用情况、有无意外怀孕等

科学避孕 远离人流



四川大学华西第二医院PAC宣教室