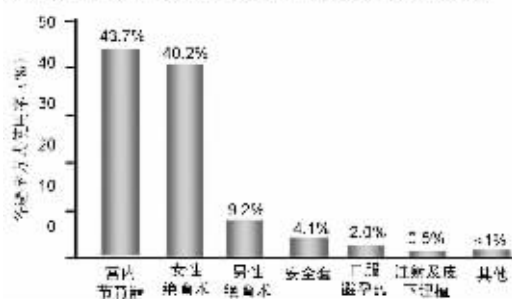


产后避孕早已不是个人隐私了,可是不少新手妈妈面对多种避孕方式,还是心存疑虑,不知道究竟该选择哪种方式。目前来说,常见的避孕方式有三种:避孕药、避孕套以及子宫内节育器,这三种方法相对而言安全系数高且不影响再次生育,但各有利弊,适合人群也有所不同。新手爸妈除了要了解这些方式各自的特点,更要根据自己的身体特质,选择最适合自己的有效避孕方式。

### 口服避孕药在我国的使用率很低

来自联合国统计局统计的资料,中国各种避孕方式使用率



# 避孕方式PK

## 疑惑 究竟选择哪一种?

**冰儿\*静** 其实这个很重要,我就是没注意刚刚才做过人流,呵呵。还开玩笑说第一胎没弄个双胞胎,不小心这次流产的还是双胞胎。有点郁闷有点窃喜。

**stone\_lovebaby** 这个问题也正是现在困扰我的问题,前段时间婆婆让我去医院上环,说这样保险。可是又有人说上环不好,我现在还不知道该怎么办呢。

**ysq777** 都说吃避孕药不好啊,怕影响再孕。我也为这个问题愁呢,据说上环会使月经不规律。而且有的人上环会不舒服,就会有种种问题……

**寒江42** 是药三分毒吧,用TT物理避孕有什么不好的吗?

**柔情似水66** 吃药我不愿意,用TT老公不愿意,所以宝宝一周岁后我去上了环,一点副作用都没有,还改变了我以前一贯

的痛经和量多,现在我可以随心所欲地享受幸福生活啦!

**点点家妈妈** 吃药、上环、用套虽说效果都不错,可是很多新手妈妈对具体选择哪种都有顾虑。吃药怕有不良的副作用,上环怕长到肉里面取起来苦不堪言,用套有的时候LG又不是很情愿,再说万一情不自禁来不及,也有可能留下“小后果”。中大医院有个讲座,妇产科主任推荐避孕最好选择口服避孕药,并讲到了其中的好处。

1、优思明,最推荐,因为内含屈螺酮,还有抑制体重的作用,这个是所有避孕药中唯一可以控制体重的。

2、妈富隆:最常用的,偶尔有发生体重增加的,但是比例大概10%-15%。

3、达英35:可以治痘。

4、紧急避孕药,专家建议一年服用不能超过3次,因为它的剂量是常规药的10倍!此外还有其他一些副作用。

## 解惑 根据体质选择适合的

新妈妈在生完宝宝4周后,就已经具备了再次受孕的可能性。如果因为没有防护措施的情况下意外妊娠,困扰也会随之而来。那么,产后到底应该怎样避孕?南京市妇幼保健院生殖健康科华桦主任建议:新妈妈们除了需要了解常用的避孕方法,还要选择出最适合自己的有效避孕方式。

### 1.避孕药: 高血压心脏病不宜使用

口服避孕药在西方是最受女性青睐的一种避孕方式。它不仅是一种可以随时恢复生育能力的避孕方式,而且能够让女性在月经期间缓解因大量失血和月经痛带来的不适。口服避孕药还能够保护卵巢和子宫,避免卵巢癌和子宫内膜癌。

短效避孕药需每天坚持服用,生活不规律会打乱服用的秩序。除此之外,服用避孕药无法起到预防性病和艾滋病的作用。而且,喜好抽烟、高血压或者心脏功能不良的女性不宜用这种方式,因

为避孕药会增加血液凝固、心脏病发作的危险。哺乳期的新妈妈口服避孕药会抑制母乳的分泌,不推荐这类人群服用。

### 2.避孕套: 产褥期的妈妈值得推荐

这种借助工具来避孕的方法分为男性使用和女性使用的两种,相对于女性避孕套而言,男性避孕套更简便可靠且对性生活的影响也较小。男性使用避孕套可以从根本上排除怀孕的可能,并且有预防性病的作用。但前提是爸爸们愿意使用的情况下才能起到避孕作用,并且无法避免使用不当当时出现裂缝或者滑落。对于产褥期的妈妈们而言,这种方式避孕值得推荐。

### 3.子宫内节育器: 环有保质期要及时更换

采用宫内节育器避孕的大多为经产女性,在我国占40%以上,节育器可以提供长期方便的避孕效果。节育器不抑制排卵,避免了

一般药物避孕的不良反应;不影响性生活,缓解了部分人对安全套的心理排斥;不影响女性的生育能力,取出后可恢复生育能力。

顺产的妈妈们产后42天后,恶露干净至少五天以上,没有子宫、阴道感染症状就可置放,剖宫产的妈妈们半年后放置为宜。但放置节育器后个人体质可能会感觉到轻微不适。一部分宫内节育器含有铜离子,而铜离子具有细胞毒性和溶血作用,从而造成经量过多,淋漓不净,这属于正常现象。环上移、环脱落、带环怀孕的现象偶有发生。而且,这种方式无法预防性病,节育环均有保质期,及时更换也很重要,对于已经患有性病的女性或者未生育的女性均不宜采用。宫内节育器的避孕成功率稍稍低于口服避孕药和避孕套,但简便、经济。

三种避孕方式各有利弊,新妈妈可根据自身的情况选择安全有效的避孕方式,减少意外妊娠,保护生殖力和保护健康。  
通讯员 钱莹 快报记者 吕珂

责任编辑:吴琨 4630256@qq.com  
组版:杨建梅



## 传递志愿填报信息、指导志愿填报技巧

# 招考通总监与高三老师面对面

在高考志愿填报中,除了家长起到重要作用,高三的老师们甚至起到更关键的作用,他们深受学生信任,肩负着推荐、引导的重任。在上周日刚刚为南京众多高三考生家长做过高考志愿填报指导后,现代快报招考通总监、知名高考志愿指导专家彭亚平,前天下午前往南京高考“五小龙”学校之一——田家炳高级中学,为高三老师进行志愿填报信息传递、填报技巧指导。田家炳高级中学校长华勇感慨,作为高三老师,在为学生高考增分的同时,掌握更多的高考志愿填报技巧,能更进一步地让学生受益。学生因为老师的指导,进了理想的大学,这才是老师最开心的时刻。

□快报记者 黄艳

但在实际的志愿填报过程中,家长和考生往往最信任的,还是班主任老师和任课老师,可这样的信任也给老师们带来莫大的压力,因为他们必须先自己掌握好高招政策和志愿填报方法,才能正确地引导学生。

南京不少高中的校长已经意识到这一问题,纷纷邀请招考通总监彭亚平到校专为高三老师开讲座,田家炳高级中学就是第一站。

昨天的讲座现场,彭亚平总监系统介绍了江苏高招志愿填报的政策和操作流程,并结合志愿填报的4大要素:兴趣、地域、院校、专业一一展开举例论述。其中不仅介绍了很多成功填报的案例,更提醒老师们,帮助学生在院校、专业的选择上目光看得更长远些,为学生的终身职业生涯发展进行规划。

老师们听完讲座后表示,帮助学生考出好成绩是老师们的

首要任务,而帮助考出高分的学生用好成绩,也是老师的重要任务。不少老师说,听完讲座他们受益匪浅。

据了解,接下来招考通高招志愿指导讲座还将深入各所高中,为高三老师进行相关的指导。

### »相关新闻

### 登录zkt.dsqq.cn 观看上周日讲座

另悉,上周国内知名的高招志愿填报专家、就业指导专家和教育专家熊丙奇教授与招考通总监彭亚平联袂在南京五中报告厅,为家长现场指导志愿填报的技巧。当时因为场地有限,不少家长未能进入会场与专家面对面。但家长们也不必遗憾,考生及家长即日起可登录招考通网络版(zkt.dsqq.cn)收看当天讲座的现场视频回放。

### »内容推荐

#### 历史学科

#### 2011届高三历史主体知识五:当代国际关系格局的变动

南通市历史学科带头人、如东中学名师 周锦华

**推荐理由:** 世界政治格局的演变与当今国际关系格局有着紧密的联系,连续三年江苏卷考查了二战后不同时期美苏关系的变化对世界格局的影响。同时,世界经济的全球化趋势,具有较强的时代感、现实感,近几年在高考中的比重逐渐加大。展望2011年高考,极有可能把这两部分内容合而为一,创设新情境,考查学生运用所学知识分析理解的能力。

#### 如东高级中学2011届高三历史综合模拟练习(二)

**推荐理由:** 江苏省如东高级中学创建于1938年,是一所闻名遐迩的国家级示范性普通高中,高考成绩连续9年位居江苏省重点中学前列,并连续两年出现高考文科状元。每年有95%以上的高中生走进大学,其中70%进入清华大学、北京大学、中国人民大学等中国80强名牌大学深造。想要在历史这门学科上有所突破的考生,尝试做一下这套由如东中学高三历史备课组精心准备的模拟试卷,一定会有所收获。

离高考还有  
**19天**

### 想成招考通VIP用户吗 赶快去电信营业厅吧

即日起,招考通新老用户至江苏电信各营业厅办理“天翼3G招考通业务”,即可获赠20元招考通学币(1元=招考通1学币),并可直接升级为招考通VIP用户,享受按点扣费8折优惠。

**具体办理流程如下:**  
1.至电信营业厅开通“天翼3G招考通业务”,提供一个电信手机号、固话号码或宽带账号;  
2.登录招考通(zktdsqq.cn)注册成为招考通用户(招考通老用户无需再次注册,可直接登录);  
3.成功登录后,进入“电信激活专区”输入办理业务时提供的号码成功激活即可。  
注:江苏电信全省各营业厅均可办理此业务。  
有任何疑问均可拨打招考通咨询热线:025-84783467,84783468。



咨询热线: 96060 网址: zkt.dsqq.cn

招考通团队调查发现,高三的老师很多都是从高一一带起,三年一个循环,也有些是从高二分科后开始带班,只有少量老师常年教高三。这样虽然老师对学生的情况非常熟悉,但因为不是一直在高三一线,不担任高三班主任,往往对高考志愿填报的政策了解并不清楚。而且江苏高考近几年经历了模式的变化、文理分科的变化,今年又有注册入学的调整,这些都给新一届高三老师指导学生填志愿增加了难度。