

頭條熱點			國際要聞		中國新聞		台灣新聞		香港新聞		分類廣告		經濟	芝加哥房地產專刊					芝加哥華人社區版					
第1頁	第2頁	第3頁	第4頁	第5頁	第6頁	第7頁	第8頁	第9頁	第10頁	第11頁	第12頁	第13頁	第14頁	第15頁	第16頁	第17頁	第18頁	第19頁	第20頁	第21頁	第22頁	第23頁	第24頁	第25頁

女人一生能承受幾次流產

無論你屬於哪類女人。你都不能否認你很希望維護自己的身體健康。在美好的年齡中，添加一個「小東西」！於是，之前塵封的流產史你重新翻閱，那段或許祇有你自己熟知的「歷史」，究竟會不會影響你現在的「懷孕」過程？你會習慣性流產嗎？你的子宮變薄了嗎？你的寶貴會健康嗎？細數一下：你曾經經歷過幾次流產？你的身體是不是在承受中已經搖搖欲墜？你知道你可以承受的流產底線是幾次嗎？

1、吸刮術不超過2次讓你平安
次數底線
 此種手術在操作時，很可能由於吸管轉動過速、過頻，負壓過大而造成對你身體的傷害。專家建議，如果你懂得孕育一個健康的寶貴，並且維護身體的最大健康，那麼未育前你做此種流產的底線次數是2次！這2次的必要條件是，你的身體健康狀況適合此種手術，並且2次之間間隔至少1年以上。

次數警報
 如果此類流產你做過3次以上，你就需要考慮懷孕的問題了，因為此時習慣性流產的概率已經明顯加大了。

適合人群
 妊娠10週以內要求終止妊娠者。
 因各種慢性疾患不適合繼續妊娠者。

不適合人群
 生殖性炎症繞道走。如你的生殖器官有急性炎症、重度宮頸糜爛或陰道有明顯的膿性分泌物，也不適合用此種方式。體溫過高要喊停。術前，你每隔4小時就需量一次體溫，如果兩次體溫都顯示在37.5攝氏度以上，快和醫生溝通一下吧，你不適合用吸刮術。

術前準備，你做得對嗎？
 孕週搞清楚。在流產前，你的醫生要核對你末

次月經的日期，搞清楚你的孕週。體檢必須做，如果有時間，你最好在術前測量你的體溫、脈搏、血壓，當然你還要進行必要的婦科檢查，比如陰道分泌物檢查、滴蟲、黴菌、清潔度化驗。必要時做血尿常規、性病篩查、肝腎功能檢查。不要怕麻煩，祇有把你身體的細微部分都查清楚了，你才可以放心地把自己交給醫生，不是嗎？

B超檢查
 這個檢查你是必須要做的。因為你不能保證你的子宮中沒有其他的囊腫，比如卵巢囊腫或者子宮肌瘤等異常情況。你也不能確定你是不是異位妊娠或子宮畸形。你知道嗎？一個小小的B超檢查，可以完全呈現你的胎囊大小和位置，讓你明明白白手術。

術後可能出現的意外
 ●人工流產綜合症。與擴張宮頸過度以及負壓過大有關，你會有噁心、嘔吐、胸悶、頭昏、面色蒼白、出冷汗等症狀。

●子宮損傷。如果你的子宮損傷了，它是由於子宮穿孔，或宮頸裂傷，或術前未能查清子宮大小和位置而在手術時用力不當造成的。

●吸刮過度。很多不正規醫院裡的醫生，不具備手術資格，在手術的時候，容易破壞子宮內膜基底層，造成你的月經過少或閉經。

●術後感染。你要隨時觀察你的體溫，一旦體溫表上的數字超過38℃，說明你存在急性炎症，趕快到正規醫院尋求幫助。

●宮腔和頸管粘連。這個意外是由於手術時吸引時間過長，吸管轉動過速、過頻，負壓過高，用力過大造成的，你可能出現不同程度的週期性下腹疼痛。所以，手術後一個月內一旦發現下腹有任何異常，趕快去醫院吧。

2、鉗刮術1次就夠多了
次數底線

鉗刮術的術後併發症非常多，對子宮的傷害是很大的。現在很多醫院已經改由藥物流產或延續妊娠至4個月後進行中期引產術來代替鉗刮術。如果你是幾年前進行的鉗刮術，那麼在懷孕前請先到醫院檢查你的子宮健康情況，向醫生說明你的具體手術時間和操作情況，一切無恙，方可安心做准媽媽。

次數警報
 你不能漠視它對於子宮的傷害，此類手術盡量不要做！一次已經算多。

否則，你的子宮真的會惡狠狠地傷害你。
適合人群
 ●妊娠11~14週要求終止妊娠者。
 ●妊娠在14週以內因各種疾患不宜繼續妊娠者。

不適合人群
 基本上與吸刮術的不適合人群是一致的。
術前準備。你做得對嗎？除了吸刮術列舉的3條必要的準備，你還需要做宮頸準備。現在正規醫院通常會根據你的實際情況選用對你適合的方式，你祇要聽醫生的話配合做就可以了。

術後可能出現的意外
 鉗刮術的併發症非常多，對子宮宮頸的損傷非常大，現在很多醫院已經改由藥物流產或延續妊娠至4個月後進行中期引產術來代替鉗刮術。專家建議，此類流產手術盡量不要做，做過一次就已經算多，因為它對於子宮的傷害真的非常大。

3、藥物流產不超過3次
次數底線
 很多女性朋友把藥物流產看成解決自己「麻煩」的救命稻草，認為那是沒有痛苦、不需要休息的最佳辦法，於是，一而再、再而三地使用。快糾



正你的知吧，雖然，那小小藥片沒有太大份量，但是，它對你身體的傷害，依舊存在。孕前期2年，最多不宜超過3次。

次數警報
 雖然藥片很小，你服用它也不能超過3次。
適合人群
 年齡18~40歲，孕39~49天之內近3個月月經週期正常未用甾體激素藥物。

不適合人群 如果你有腎上腺疾病、糖尿病、內分泌疾病、心臟病、哮喘、青光眼、高血壓、肝功能異常等疾病，你祇能放棄吞服那小小藥片。如果你帶環妊娠、宮外孕，你有子宮肌瘤，你患了乳腺癌、卵巢癌，你也要放棄那顆藥片了。

術前準備，你做得對嗎？服前B超診查，你需要選擇B起來確認你是否宮外孕，其次要測量胎囊的大小，胎囊超過2.3厘米的不適合做藥物流產。也就是說，藥物流產，你必須心中有數才可放心服藥。

如果連續出血超過1週一定要及時到醫院就診，請醫生幫助解決。



去藥店買藥，經常看到在琳琅滿目的眼藥水身邊零散地放著一些金銀眼藥水、紅黴素眼藥膏，和那些外表光鮮的眼藥水相比，眼藥膏似乎已成了「明日黃花」，再也不能引起人們的購買慾。眼藥膏真的該退休了嗎？

其實，眼藥膏和眼藥水一樣，依然是治療眼病時常用的外用眼藥，在臨床上，眼藥膏的使用並不比眼藥水少，祇不過由於它們的適應症不同，因此在選擇上各有偏重。眼藥膏內含油性基質，點入眼內，可以起到保護淚膜以及潤滑的作用，如有角膜或結膜潰瘍、手術後縫線頭暴露，塗入眼藥膏能緩解眼內面與角膜表面的摩擦。

眼藥膏須冷藏 放進約4℃冰箱最好

眼藥膏多很黏稠，在眼部存留時間長，因此能更好地發揮藥效，但使用後視物易模糊，影響生活，所以最好睡前塗用。使用時，一手向下輕輕拉患眼下瞼，暴露出下穹隆部結膜，另一手持眼藥膏擠出少量置於穹隆部，將上瞼輕輕提起，下壓，使藥膏置於結膜囊內。然後用棉花球在閉合的眼瞼上輕輕按摩數次，使藥膏均勻分佈在角膜表面及結膜各部位。注意瓶口不要碰觸眼瞼和睫毛，防止眼藥膏被污染。此外，每次祇需綠豆粒大小即可，以免黏稠不適，影響視力。夏季天氣炎熱，儲存眼藥膏也得非常講究，應在避光、陰涼處存放，甚至最好能在4℃的冰箱中冷藏，以保證藥效的充分發揮。

「應該意識到，不同形式的性暗示都是有積極作用的，它可以營造一個良好的性愛氛圍，使歡愉以更新鮮的方式開始，改變「左右摸右手」的尷尬。調查也反映出，很多夫妻都有這個美好的願望，祇是，實際操作的人很少。」專家說。

從一定程度上來看，性愛也是個「熟練工種」。那些對愛侶的性反應十分瞭解的夫妻，更容易從性愛中獲得滿足。然而矛盾的是，一成不變的性愛容易讓人乏味，覺得可有可無。「就像調查中，那麼多人選擇『不說話，祇是親吻或愛撫伴侶』作為雲雨之歡的序曲，就是因為彼此非常瞭解，一些簡單的肢體表達，就能讓彼此心知肚明。」專家說，「長此以往，性愛就變成了固定流程。雖然總能開始並進行下去，但質量難以保障。」

性暗示很有必要



華燈初上，紅紗帳，溫柔鄉。看到愛人欲語還羞、明眸流連，你內心是否一陣激盪？又或者，是因為耳畔一句輕聲細語、碎碎低喃，才讓人心神蕩漾？人有不同種，對待和期盼性暗示的態度也各不相同。近日，推出調查「啥樣性暗示最有效」，發現超過61%的人習慣「直奔主題」，但高達82.84%的人希望伴侶通過各種方式「暗示自己」。儘管專家告訴記者，這一調查真實地反映出人們在性愛中的一個矛盾，不管大家都希望在性愛中改變、創新，但真正花心思去做的人並不多。

「自然而然」最常見
 共有291人參與了此項調查，其中男性占59.45%。當問及「你會用以下哪種方式，來暗示希望有性生活時」，14.57%的人會說「早點洗澡，睡覺吧」；10.26%的人會「撒嬌，叫對方親愛的」；5.30%的人則會呼喚祇有彼此才知道的暱稱；4.30%的人選擇和伴侶說些笑話；3.31%的人會用「跳舞、做遊戲等方式喚起伴侶的慾望」。此外，高達45.70%的人「不說話，祇是親吻或愛撫伴侶」，還有16.56%的人什麼都不做，等待「上床以後，自然而然地開始」。

曾有許多歐美研究發現，兩個人在面對面交流時，有70%的信息是通過非言語渠道傳遞的，這一點在性生活中表現得尤為明顯。由於女人天性中存有的溫情、細膩，以及那種令眾多男子傾心的羞怯，使她們在性生活中表現出一種含蓄的、朦朧的美。因此，太過直白、單刀直入地求愛方式，會嚇壞她們，甚至使其產生一種排斥。此外，直奔主題的求愛方式沒有任何鋪墊，即使血氣方剛的男性，時間久了，也容易心生厭倦。

總遲到可能是強迫

誰敢說自己從沒遲到過，恐怕每個人都有的遲到經歷。俄羅斯《真理報》進行了一項調查，結果發現，24%的人上班經常遲到，13%的人偶爾遲到。如果偶爾因急事耽擱了，遲到一次也無可厚非；但倘若遲到成了家常便飯，就可能是強迫了。

一個朋友說，同事們都叫他「遲到大王」。後來，他把鬧表從7點調到了6點半，可仍於事無補。我發現，他出門之前總要反覆照鏡子看襯衫是否平整，反覆檢查插座、煤氣和窗戶……即使提前起床，祇不過增加了檢查的次數罷了。這類人總給自己設定強迫性的程序，祇有將這個程序完成了，才能踏踏實實地幹另一件事。通常，我們將此歸入強迫症之中。

此外，還有些愛遲到者是另一種強迫。給自己設定了一個「底線」，他們會看著表出門，如心中預設是7點半出門，即便在7點24分時，你都休想讓他們踏出家門。一旦路上遇到意外狀況，遲到就在所難免了。

八成人希望改變
 調查顯示，高達82.84%的人希望「伴侶能暗示自己」。

把工作搬回家：習慣做「工作健身操」
 不再有通勤塞車的勞累，不再有打卡的困擾，不再忍受主管的壓力，在家工作創業或兼職正是所有新媽媽夢寐以求的工作形態，可以自由安排時間又可兼顧家庭小孩。然而，在家工作真是這麼容易嗎？不見得。

第一要考慮的就是如何在家裡工作，你是否能夠很好地管理時間，能夠清楚劃分

超過

「凡事都會事前先規劃好。」40歲的艾女士是一個15個月的小孩的媽媽。她安排時間的竅門就是凡事都先安排計劃好，凡事提早準備。而對於一些突然出現的工作任務，或是給朋友幫忙的事情，她通常會考慮是否有能力接。

在她的日常時間表上，通常有很多小碎時間是與自己的保健相關的，比如早晨起床前，她通常會給自己3分鐘的時間，躺在床上按摩肚子預防便秘。她說：「生了寶以後，消化與循環都開始減慢，所以常常會便秘，而醫生說如果經常性便秘很容易得痔瘡，所以自己非常重視預防便秘。中午我通常會擠出時間給自己睡午覺。寶晚上時常半夜哭，加上要餵奶給她，睡眠常常不足，醫生說長期睡眠不足有可能累積成疾，睡個午覺事情雖小，作用卻大。」

做家務時間靈活：營養補充卻要吃得精確
 羅女士，32歲，有個2歲的女兒，自從有小孩後，她就不再堅持把家裡整理得一塵不染。該刷碗的時候，她可

懂得寵愛自己的媽媽！沒有能力做的事情不接：健康習

把工作搬回家：習慣做「工作健身操」
 不再有通勤塞車的勞累，不再有打卡的困擾，不再忍受主管的壓力，在家工作創業或兼職正是所有新媽媽夢寐以求的工作形態，可以自由安排時間又可兼顧家庭小孩。然而，在家工作真是這麼容易嗎？不見得。

第一要考慮的就是如何在家裡工作，你是否能夠很好地管理時間，能夠清楚劃分

第二則則是你得到所謂的「自由」後想要真正換取的是什麼？想一想，是不是真的祇是為了能夠更多時間陪孩子？

如果你沒有條件在家工作是件非常棒的事，但是，在家工作把路上的時間省下來你究竟做了什麼呢？「家事做得比以前還多」是自由職業媽媽們的普遍狀況。

其實，在家工作，最重要的就是要管理好時間，沒有老闆和同事的眼睛看著，很方便自己穿著舒適隨意，且可以學習一套「工作健身操」，每半小時就起來操練一下，小小好習慣，卻對健康大有裨益呢！

新媽媽一切為了寶已經OUT，最IN的媽媽是那些