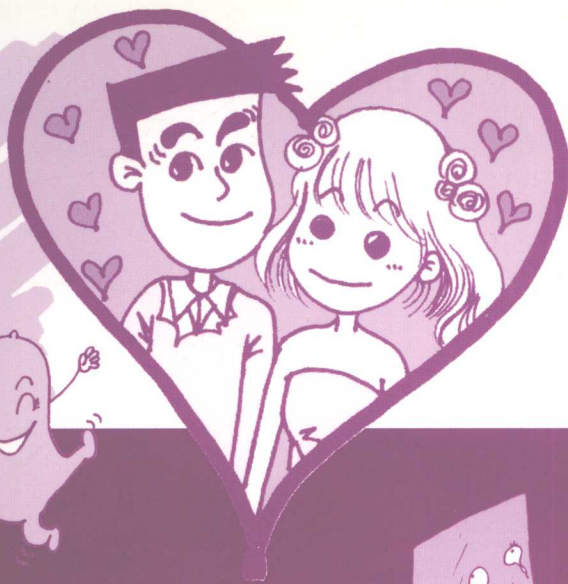


借

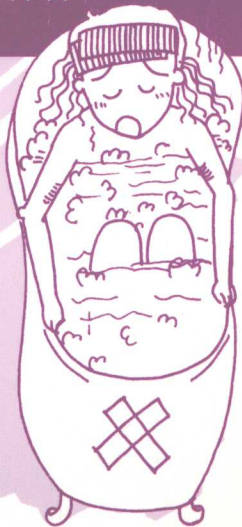


图说

专家门诊带回家丛书

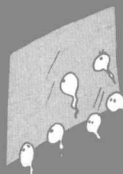
避孕巧安排

编著 / 唐燕娟 王黎熔 版式、插图 / 周媛媛



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

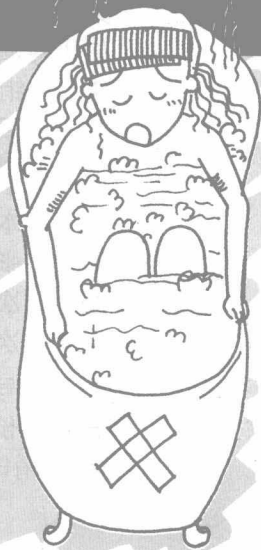
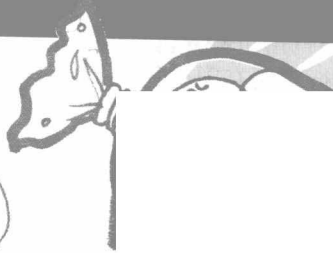
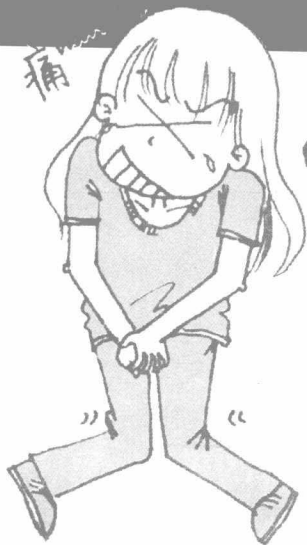
R169.41



图说

专家门诊带回家丛书

避孕巧安排



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说避孕巧安排 / 唐燕娟等编写. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2006.1

(专家门诊带回家)

ISBN 7-5345-4768-7

I. 图… II. 唐… III. 避孕—图解

IV .R169.41-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 117433 号

(专家门诊带回家)

图说避孕巧安排

编 写 唐燕娟 王黎熔

责任编辑 蔡克难

责任校对 苏 科

责任监制 徐晨岷

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.jsjpub.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

制 版 南京展望文化发展有限公司

印 刷 南京通达彩色印刷有限公司

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 8

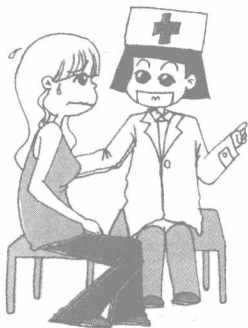
版 次 2006 年 1 月第 1 版

印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4768-7 / R · 917

定 价 18.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言

避孕节育技术既是调节生育、实现人口控制目标的重要举措，又是防止和减少意外妊娠、保护妇女身心健康的科学保证。尽管现代避孕方法的有效率较高，但是对任何育龄妇女而言，仍然会存在着非意愿妊娠的潜在危险。

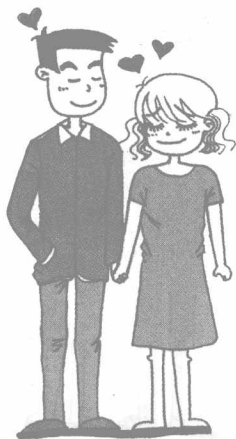
有资料表明，近些年来，因各种原因造成的非意愿妊娠而采取人工流产的现象明显增多，而且绝大部分都发生在年轻女性之中。当她们与性伴侣发生性行为时，对避孕知识一知半解或知之甚少，不能正确使用避孕药具或造成避孕失败，结果导致意外妊娠的发生，又不得不以人工流产而告终，这无疑在对她们增加沉重心理负担的同时，也给工作、学习和生殖健康带来不良的影响。

众所周知，避孕节育技术的合理应用与女性生殖健康的关系甚为密切，了解和掌握避孕节育的科学知识，更有利于作出避孕方法的“知情选择”，这对防止意外妊娠和减少人工流产，提高女性生殖健康水平是至关重要的。

女性作为生育的载体，又是生育调节的主要承担者，一旦避孕失败，她们还将承受因意外妊娠所造成的人工流产的后果。

因此，当她们在为人类繁衍而承担神圣义务的同时，女性生殖健康应该得到格外的关注和保护，她们完全有权利享受社会为她们提供的，获得安全、有效、经济、简便的避孕药具和技术、信息等相关服务，从而使她们在享受满意、安全和负责任的性生活的同时，又可摆脱意外妊娠的恐惧与担忧。

为了普及避孕节育的科学知识，让广大育龄人





群特别是年轻的女性增强自我保护意识,学习和掌握一两种适合自己选用又切实可行的避孕方法,使之即使因偶尔的疏忽大意或避孕失败,也能及时采用紧急避孕方法,防止意外妊娠的发生,从而也可减少人工流产对身体健康的不利影响,我们应江苏科学技术出版社之约,编写了这本小册子。

本书内容紧密围绕人们普遍关心的各种避孕节育方法及其相关问题,以释疑答问、附以图示的生动形式,既注重了内容的科学性、可读性和趣味性,又力求简明实用地把科学知识介绍给广大读者,希望读者诸君能从中有所裨益。

仅以此书献给千千万万的育龄朋友。

唐燕娟 王黎熔



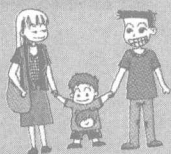


目 录

1. 什么叫避孕节育? / 1
2. 常用的避孕节育方法有哪些? / 1
3. 避孕节育的原理是什么? / 3
4. 使用避孕药具对人体是否安全? / 4
5. 避孕方法“知情选择”的含义是什么? / 5
6. 怎样才能尽早知道自己是否怀了孕? / 6
7. 如何使用早早孕检测试纸? / 7
8. 什么叫紧急避孕? / 8
9. 哪些人最需要采取紧急避孕? / 9
10. 常用的紧急避孕药有哪些? / 9



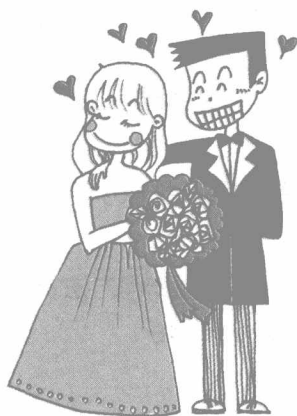
11. 采用紧急避孕方法为何可以防止怀孕? / 10
12. 古代的紧急避孕方法有哪些? / 11
13. 服用紧急避孕药后再用常规避孕时应注意些什么? / 12
14. 漏服了短效避孕药是否要加用紧急避孕药? / 13
15. 从哪里可以得到紧急避孕药? / 14
16. 什么是人工流产?人工流产是不是避孕方法? / 15
17. 什么时候终止妊娠比较合适? / 16
18. 什么叫药物流产? / 16
19. 哪些人不能选择药物流产? / 17



Contents

图说避孕巧安排

- 20. 如何选择终止早孕的方法? / 18
- 21. 多次“人流”会不会出现早衰? / 19
- 22. 未婚者人工流产对健康和日后生育有何影响? / 20
- 23. 人工流产前后应注意哪些问题? / 21
- 24. 中期妊娠引产是怎么回事? / 22
- 25. 什么叫自然避孕法? / 23
- 26. 安全期避孕法安全吗? / 23
- 27. 了解排卵的方法有哪些? / 25
- 28. 有排卵的妇女有何自觉迹象? / 26
- 29. 有月经是否一定有排卵? / 27



- 30. 体外排精避孕此法是否可取? / 28
- 31. 什么叫比林斯 (Billings) 自然避孕法? / 29
- 32. 比林斯自然避孕法适用于哪些人? / 30
- 33. 比林斯自然避孕法如何训练妇女自我监测? / 32
- 34. 避孕套的历史有多久? / 33
- 35. 避孕套除避孕外还有什么功能? / 35
- 36. 避孕套避孕失败的原因有哪些? / 36
- 37. 避孕套滑落在阴道内怎么办? / 37
- 38. 您知道女用的避孕套吗? / 38

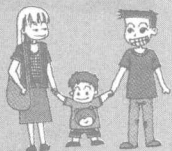


目 录

- 39. 什么叫阴道隔膜? / 39
- 40. 如何正确使用阴道隔膜? / 40
- 41. 常用的外用避孕药有哪些? / 41
- 42. 如何正确使用外用避孕药膜? / 42
- 43. 怎样使用避孕海绵塞? / 44
- 44. 您了解女用避孕工具宫颈帽吗? / 45
- 45. 如何识别假冒变质的避孕药具? / 46
- 46. 什么叫甬体避孕药? / 47
- 47. 为什么服了避孕药可以不怀孕? / 48



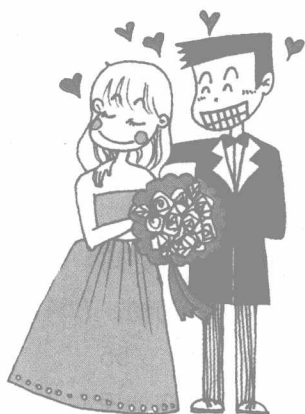
- 48. 避孕药的种类有哪些? / 49
- 49. 短效避孕药有哪些剂型? / 50
- 50. 服用避孕药对女性生殖健康是否有利? / 51
- 51. 哪些妇女适合服用避孕药? / 52
- 52. 什么情况下不宜服用避孕药? / 52
- 53. 国外对口服避孕药的应用与评价如何? / 53
- 54. 服避孕药期间应避免服用哪些药物? / 54
- 55. 服避孕药期间应注意哪些问题? / 55
- 56. 避孕药常见副反应有哪些? 如何处理? / 56



Contents

图说避孕巧安排

- 57. 避孕药漏服了怎么办? / 57
- 58. 停服避孕药多久再怀孕为好? / 58
- 59. 什么叫长效口服避孕药? / 59
- 60. 长效口服避孕药如何服用? / 60
- 61. 长效口服避孕药服过量了怎么办? / 61
- 62. 哪些人不宜服用长效避孕药? / 62
- 63. 长效避孕针有哪几种? / 63
- 64. 如何使用长效避孕针? / 63
- 65. 您了解速效避孕药吗? / 64



- 66. 常用的速效避孕药有哪些? / 65
- 67. 各种速效避孕药的用法如何? / 66
- 68. 速效避孕药有副反应吗? 如何处理? / 67
- 69. 阴道避孕环是怎么回事? / 68
- 70. 如何正确使用阴道避孕环? / 69
- 71. 哪些人不适宜使用阴道避孕环? / 70
- 72. 使用阴道避孕环时应注意哪些问题? / 71
- 73. 您了解皮下埋植避孕法吗? / 71
- 74. 哪些妇女适合选用皮下埋植避孕法? / 73



目 录

- 75. 什么情况下不宜使用皮下埋植剂? / 73
- 76. 为什么肝功能异常、体重过重或吸烟妇女不宜“皮埋”? / 74
- 77. 皮下埋植避孕常见副反应是什么? 如何处理? / 74
- 78. 皮下埋植剂是否会与其他药物产生相互影响? / 75
- 79. 皮下埋植剂的置入时间与终止使用有何规定? / 76



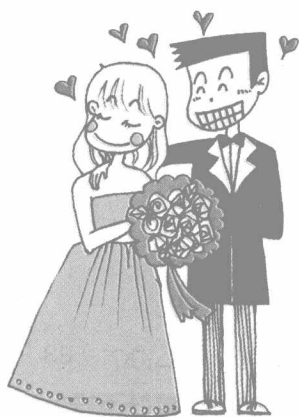
- 80. 什么叫宫内节育器? / 77
- 81. 哪些妇女适合放置宫内节育器? / 78
- 82. 什么情况下不宜使用宫内节育器? / 79
- 83. 宫内节育器脱落是怎么回事? / 79
- 84. 怎样才能及时发现宫内节育器脱落? / 80
- 85. 放了宫内节育器还会怀孕吗? / 81
- 86. 放了节育器出现腹痛怎么办? / 82
- 87. 放了节育器月经量会增加吗? 怎么办? / 83
- 88. 做完人工流产立即放置宫内节育器好不好? / 84



Contents

图说避孕巧安排

- 89. 新婚妇女是否适合放置宫内节育器? / 85
- 90. 宫内节育器会“长”在子宫里吗? / 86
- 91. 什么情况下应该终止使用宫内节育器? / 87
- 92. 放了节育器后怎样做好自我保健? / 87
- 93. 绝经时间过长取节育器会有困难吗? / 89
- 94. 什么叫固定式宫内节育器? / 90
- 95. 带环怀孕的孩子可以生下来吗? / 91
- 96. 绝育是怎么回事? / 91
- 97. 输精管结扎后会不会引起生理改变? / 92



- 98. “女扎”好还是“男扎”好? / 93
- 99. 新婚夫妇如何选择避孕方法? / 94
- 100. 已有孩子的夫妇如何避孕? / 95
- 101. 产后没有月经是否要避孕? / 96
- 102. 产后或哺乳期妇女如何选择避孕方法? / 97
- 103. 患慢性病的夫妇如何避孕? / 98
- 104. 两地分居的夫妇探亲时如何避孕? / 100
- 105. 更年期妇女要不要避孕? / 100



目 录

- 106. 更年期妇女选择什么避孕方法? / 101
- 107. 精子在女性生殖道能活多久? / 102
- 108. 卵子的寿命有多长? / 103
- 109. 精子是怎样历尽艰难与卵子“拥抱”的? / 104
- 110. 健康精液对女性生殖健康有益吗? / 105
- 111. 女性的性欲与雌激素有关吗? / 106
- 112. 绝经是否意味着性欲的终止? / 107
- 113. 为什么说性爱有利于老年人的健康? / 108



- 114. 发展中的女性避孕技术有哪些? / 109
- 115. 发展中的埋植剂有哪些? / 110
- 116. 男人的生育能力有没有年限? / 111
- 117. 有男人避孕用的埋植剂吗? / 112
- 118. 男性也有避孕针吗? / 113
- 119. 男性避孕方法的研究有哪些进展? / 114

1. 什么叫避孕节育?

避孕节育的含义是避免怀孕和节制生育。具体来说,就是采取科学预防性措施,来干扰和破坏受孕的基本环节或阻断怀孕过程中的某一个或几个环节,从而达到暂时不受孕的目的。



避孕节育是一种不妨碍正常性生活和男女双方的身体健康,采取避孕药物或避孕工具在一定时期内防止受孕的科学方法。



育龄女性可以结合自身具体情况,选择最适合自己的避孕方法,达到计划生育的目的。

2. 常用的避孕节育方法有哪些?

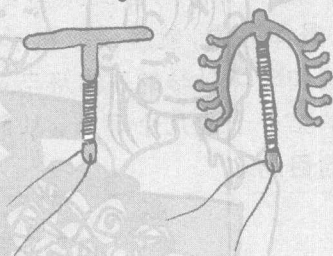
我国常用的避孕节育方法有以下几类:

宫内节育器

这是一种安全、有效、经济、简便的避孕工具,一次放置可以避孕几年或十几年,其特点是放置后立即产生避孕效果,取出后生育力很快恢复。这种避孕方法特别适合于已生育一个孩子并需长期避孕的妇女。

甬体避孕药

包括短效避孕药、长效避孕药、速效避孕药和长效避孕针，缓释系统避孕药如皮下埋植剂、阴道药环等。



外用避孕药具

指通过化学作用（如杀精剂）或机械屏障作用达到避孕目的的药具。包括各类外用杀精药如外用避孕药膜、避孕栓、阴道避孕片、避孕膏；避孕工具如避孕套、宫颈帽、阴道隔膜等。避孕工具的主要作用是阻止精子与卵子相遇，从而达到避孕目的。

男、女性绝育术

用手术的方法切断、结扎男性输精管或女性输卵管，从而达到永久性不育的一种节育方法。



小贴士

各种常用的避孕节育方法包括宫内节育器、女用避孕药、外用避孕药具、自然避孕法和男、女性绝育术

自然避孕法

选择房事时机，避开排卵期房事，不采用任何避孕药物或工具。如基础体温测量法、比林斯自然生育调节法等等。

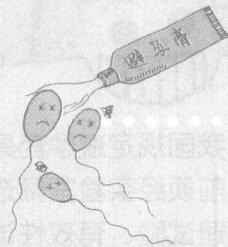
3. 避孕节育的原理是什么?

● 抑制排卵

如短效或长效口服避孕药。

● 抗受精

如避孕套、阴道隔膜等屏障避孕法, 阻断精子与卵子相遇。又如外用避孕药膜、避孕药膏等杀精剂抑制精子活动或杀伤精子而达到抗受精的目的。带铜宫内节育器的主要避孕作用也以抗受精为主。



● 抗生精

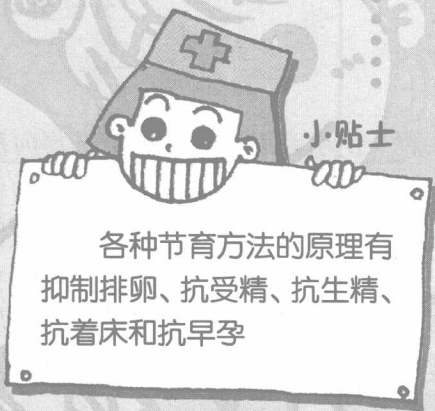
如阻止精子生成或干扰精子发育成熟的男用口服避孕药, 如棉酚。

● 抗着床

主要是阻止受精卵在子宫内膜的植入, 如带铜节育器、探亲避孕药和阴道避孕药环等。此外, 紧急避孕药也是以破坏受精卵着床环境而达到避孕目的的。

● 抗早孕

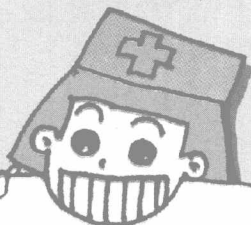
包括采用药物或负压人流吸引术, 迫使着床的胚胎从宫腔中排出而达到终止妊娠的目的。



小贴士

各种节育方法的原理有抑制排卵、抗受精、抗生精、抗着床和抗早孕

4. 使用避孕药具对人体是否安全?



小贴士

我国规定避孕药具推广使用前须经实验室筛选、动物毒理试验、有效性试验和国家级药物审核等程序

我国目前推行的各类避孕药具,只要严格掌握其使用的禁忌证和有关的注意事项,应该说都是比较安全的。

关于避孕药具的安全性问题,我国明文规定:

任何一种新的避孕药物或避孕工具,在投放市场推广使用之前,必须经过实验室筛选、动物毒性试验、志愿者的可接受性和有效性试验以及通过国家级的药物审核等程序,有的避孕药具甚至要通过不同国家的多中心试验进行临床观察方可推广使用。经过以上各种严格的程序,再确定能否推广使用,应该是十分安全可靠的。

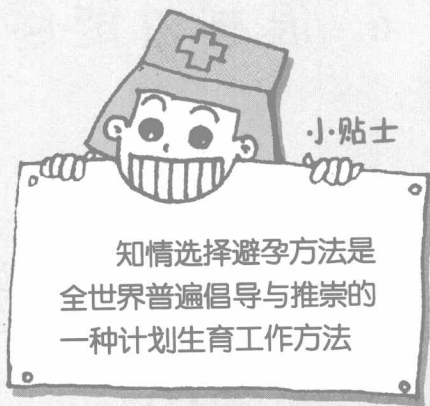
对于使用者而言,在确定选择何种避孕方法时,应结合自身具体情况,了解所选的避孕方法作用是什么、有何禁忌证,在使用过程中应注意哪些问题、是否需要定期检查与随访等等,对于不清楚的问题,可以向计划生育技术服务部门咨询,争取医生的指导,这样使用避孕药具对人体就更加安全了。



安全第一

5. 避孕方法“知情选择”的含义是什么？

避孕方法知情选择是目前国际上普遍倡导的一种计划生育工作方法。所谓知情选择，就是指导育龄人群在知情的基础上，选择适合自己的避孕方法。



知情选择避孕方法更有利于调动广大育龄人群自觉实行计划生育的积极性，也有利于提高避孕有效率和综合避孕率，对国家与个人都会带来好处。这样使用避孕药具对人体就更加安全了。

对于“知情”的含义应从两方面来理解，一方面要懂得实行计划生育利国利民的道理，另一方面要根据自己的年龄阶段、健康情况和避孕目的酌情选择不同的避孕方法，并对所选避孕方法的禁忌证、使用方法、常见副反应及其防治方法、注意事项等均有所了解。这就做到了知己知彼、双向知情，既符合科学道理，又尊重个人意愿，所以，知情选择的工作方法已为全世界所推崇。

