


家庭健康伴你行

正确使用避孕工具  
药物避孕  
绝育手术  
紧急避孕  
知情选择咨询台

# 轻松避孕

QINGSONG BIYUN | 班开庆 主编

中国人口出版社



正确使用避孕工具  
药物避孕  
绝育手术  
紧急避孕  
知情选择咨询台



# 轻松避孕

QINGSONG BIYUN

班开庆 主编

中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

轻松避孕/班开庆主编. —北京:中国人口出版社,  
2010.1

(家庭健康伴你行)

ISBN 978 - 7 - 5101 - 0322 - 3

I. 轻… II. 班… III. 避孕—基本知识 IV. R169.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 227787 号

## 轻 松 避 孕

班开庆 主编

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京国人传媒印务有限公司  
开 本 880 × 1230 1/32  
印 张 4  
字 数 24 千字  
版 次 2010 年 1 月第 1 版  
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5101 - 0322 - 3  
定 价 56.00 元(全 7 册)

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子邮箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010)83519390  
传 真 (010)83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦  
邮 编 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 目录

## 第一章 避孕的知识与原理 / 1

### 一 避孕知识 / 1

1. 怀孕的基本条件 / 1

2. 为什么要避孕 / 3

3. 避孕要男女双方共同完成 / 4

### 二 避孕的原理与方法 / 6

1. 抑制排卵 / 6

2. 阻止精子的发育 / 7

3. 抑制精子与卵子的结合 / 7

4. 阻止受精卵着床 / 8

5. 避孕的方法与种类 / 8

## 第二章 正确使用避孕工具 / 10

### 一 男用工具避孕 / 10

1. 避孕套的功能 / 10

2. 避孕套适应对象 .....	11
3. 使用避孕套的优点 .....	11
4. 正确使用避孕套 .....	12
<b>二 女用工具避孕 .....</b>	<b>13</b>
1. 女用避孕套 .....	13
2. 女用避孕套的优点及适用对象 .....	14
3. 女用避孕套的使用与事项 .....	14
<b>三 宫内节育器避孕 .....</b>	<b>16</b>
1. 节育环避孕的原理 .....	16
2. 放置节育环的适应证与禁忌证 .....	17
3. 宫内节育器的优缺点 .....	18
4. Tcu 是目前世界公认的最理想的 IUD .....	19
5. 什么是固定式宫内节育器 .....	20
6. 吉妮环的优点及适用对象 .....	21
7. 吉妮环何时放置为好 .....	22
<b>第三章 药物避孕 .....</b>	<b>23</b>
<b>一 药物避孕知识 .....</b>	<b>23</b>
1. 避孕药的避孕原理 .....	23
2. 口服避孕药剂型 .....	24

# CONTENTS

3. 避孕药可连续使用多长时间 .....	25
<b>二 内用避孕药 .....</b>	<b>25</b>
1. 怎样服用短效避孕药 .....	25
2. 服用短效避孕药月经少怎么办 .....	26
3. 新一代短效口服避孕药 .....	28
4. 怎样服用长效避孕药 .....	29
5. 怎样使用长效避孕针 .....	30
6. 如何应对长效避孕针的不良反应 .....	32
7. 服用避孕药恶心、呕吐等怎么办 .....	32
8. 减轻避孕药不良反应的药物 .....	33
<b>三 外用避孕药 .....</b>	<b>33</b>
1. 外用避孕药的避孕原理 .....	33
2. 外用避孕药有哪些优缺点 .....	34
3. 怎样使用外用避孕药膜 .....	35
4. 怎样使用外用避孕药片 .....	36
5. 怎样使用外用避孕药栓 .....	37
6. 使用避孕药膏失败的原因 .....	38
<b>四 皮下埋植避孕 .....</b>	<b>38</b>
1. 什么是皮下埋植避孕 .....	38
2. 皮下埋植避孕有什么优缺点 .....	39
3. 使用皮埋法应注意些什么 .....	40

## 第四章 绝育手术 ..... / 42

### 一 男性绝育术 ..... / 42

1. 绝育手术避孕的原理 ..... / 42

2. 男性绝育术的种类 ..... / 43

3. 男性绝育术应注意什么 ..... / 44

4. 男性绝育术会引起性功能障碍吗 ..... / 45

5. 男性绝育术对健康有影响吗 ..... / 46

### 二 女性绝育术 ..... / 46

1. 女性绝育术种类 ..... / 46

2. 女性绝育术前后注意些什么 ..... / 47

3. 女性绝育术后再次怀孕的原因 ..... / 48

4. 输卵管结扎会影响健康吗 ..... / 48

5. 输卵管结扎会引起月经失调吗 ..... / 50

6. 输卵管结扎术后影响性生活吗 ..... / 50

7. 男性与女性绝育术哪一种更好 ..... / 50

## 第五章 未避孕房事后的处理 ..... / 52

### 一 紧急避孕 ..... / 52

1. 什么是紧急避孕 ..... / 52

2. 房事后避孕药的使用 ..... / 53

# CONTENTS

二	不可靠的避孕方法	54
1.	体外排精法	54
2.	事后冲洗	55
3.	安全期避孕	55
4.	压迫尿道避孕	56

## 第六章 知情选择咨询台 57

一	避孕知识问答	57
1.	可供安全选择的避孕药具有哪些	57
2.	可供选择的避孕方法有副作用吗	57
3.	新婚期间为什么要避孕	58
4.	结扎怀孕是怎么回事	58
5.	“人工流产”不是一种避孕方法	60
6.	服用避孕药影响性生活吗	60
7.	更年期妇女为什么要停用避孕药	61
8.	防止皮下埋植剂产生的月经紊乱	61
9.	长期服用避孕药后还能怀孕吗	63
10.	长期服用避孕药会影响健康吗	64
11.	长期服用避孕药后会致癌吗	65
12.	长期服用避孕药后影响性欲吗	66



# CONTENTS

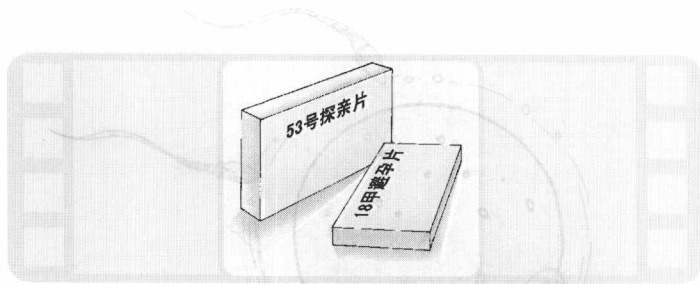
13. 为什么有些妇女“上环”后会腰痛 … / 66
14. 宫内节育器的放置年限 … / 68
15. 放置节育器后会影响以后的生育吗 … / 69
16. 放置节育器后会影响性生活吗 … / 70
17. 放置节育器后出血过多怎么办 … / 70
18. 宫内节育器能长在子宫里吗 … / 71
19. “带环”后出现的痉挛性疼痛 … / 72
20. 使用避孕套会影响性生活吗 … / 73
- 二 知情选择知识咨询 … / 73**
1. 为什么开展避孕方法的知情选择 … / 73
2. 育龄群众应了解哪些避孕知识 … / 75
3. 为什么要学习避孕知识 … / 75
4. 新婚夫妇如何选择避孕方法 … / 76
5. 两地分居夫妇适合哪些避孕药 … / 76
6. 探亲期间如何避孕 … / 78
7. 人工流产后如何避孕 … / 78
8. 已生育过孩子的夫妇如何避孕 … / 79
9. 哺乳期如何避孕 … / 80
10. 夫妇一方患有癫痫病如何避孕 … / 80
11. 患心脏病的妇女如何避孕 … / 81

# CONTENTS

12. 患肝病的妇女如何避孕 .....	81
13. 月经过多的妇女如何避孕 .....	82
14. 要求绝育的夫妇如何选择避孕方法 .....	82
15. 更年期的妇女应坚持避孕 .....	82
16. 适宜更年期妇女的避孕方法 .....	83
17. 流动人口如何避孕 .....	84
18. 患性传播疾病如何选择避孕方法 .....	86
19. 特殊行业妇女如何选择避孕方法 .....	86
20. 避孕方法选择要因人而宜 .....	88
<b>三 避孕失败补救措施问答 .....</b>	<b>90</b>
1. 避孕失败后的补救措施有哪些 .....	90
2. 行人工流产术应注意的事项 .....	90
3. 遇有下列情况不宜做人工流产 .....	91
4. 人工流产后注意事项 .....	92
5. 药物流产 .....	92
6. 药物流产使用方法 .....	92
7. 药物流产适应的人群 .....	93
8. 什么样的妇女不宜药物流产 .....	94
9. 药物流产可能出现的不良反应 .....	95

# CONTENTS

18 \	附表 1	96
28 \	附表 2	98
38 \	附表 3	99
48 \	附表 4	100
58 \	附表 5	101
68 \	附表 6	103
78 \	附表 7	104
88 \	附表 8	105
98 \	附表 9	108
108 \	附表 10	111



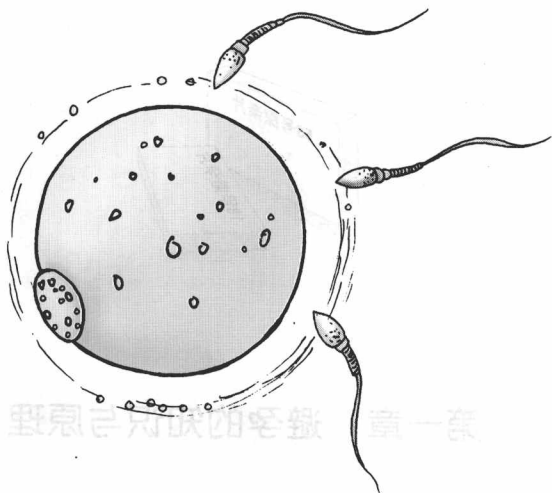
## 第一章 避孕的知识与原理

### 一 避孕知识

#### 1. 怀孕的基本条件

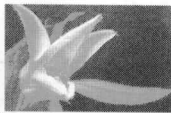
男方:能产生足够数量健康的精子(一般情况下每毫升精液中的精子不能少于2000万);输精管道通畅;精子能顺利排入女方生殖道内。

女方:能产生成熟的健康的卵子;输卵管通畅;子宫内膜适宜受精卵着床。



除各自具备健全的生育功能外,能否怀孕,还得看精卵能否如期相遇,即性交正好在女方排卵期;精子与卵子在输卵管相遇而受精,并借助于输卵管蠕动将受精卵送入子宫腔;而此时的子宫内膜也同步发育适合受精卵的着床。

以上是怀孕必不可少的条件。采取措施干扰或破坏以上某个环节或几个环节,即可达到避孕和节育的目的。了解了这些,就比较容易理解避孕节育的原理了。



## 2. 为什么要避孕

夫妻每次性交都可能会怀孕。但是,如果你还没有生育孩子的计划,那你就应避孕。夫妻俩可讨论和选用一种最适合的避孕方法,采取有效的避孕措施。为此,必须充分了解两方面的情况:一是自己的身体和家庭状况;二是各种避孕方法的科学知识。“知己知彼”,真正做到知情选择。为达到这个目的,可以到计划生育服务站询问并做体格检查或者学习有关的避孕节育知识和方法。



堕胎(即人工流产)不是一种避孕方法,重复的堕胎会使子宫与子宫颈受到损害而造成不育甚至影响优生和健康。所以,在不想怀孕时,最好是采用可靠的避孕方法来避孕。

愿每个家庭采取有效的避孕措施,实行有计划的生育。

### 3. 避孕要男女双方共同完成

实施计划生育是生殖健康的重要内涵,而生殖健康的基础是男女平等,节育是夫妻双方共同负责的行为。尤其丈夫要多承担责任,不能只图一时方便,造成避孕失败,给妻子带来不必要的痛苦。女性在选择避孕方法时要考虑到方便及效果,要根据个人情况,特别是自身的健康情况和所处的不同时期及特点,正确地选择适合自己的避孕方法。

由于历史和技术的原因为,节制生育多由女方承担,如输卵管结扎,避孕环的使用和口服避孕药品等。实践证明,输卵管结扎、宫内节育器、口服避孕药等都属安全、有效的节育方法,但也产生了对妇女生殖健康或整体健康有一定负面影响的问题。因此,从男女平等的角度上讲,女方承担的太多太重了,男性应该接受更多的避孕节育措施。



目前,虽然世界上尚未研究出一种安全、有效又具有可复性的男性节育方法,但输精管结扎、黏堵等男性节育技术日臻成熟,并且与女性输卵管结扎术相比更简便、安全。因此,男性也应积极接受可行的节育措施,和女性共同承担起节制生育的责任,这不仅有利于更好地保护妇女,也将能更好地增进生殖健康。





## 二 避孕的原理与方法

避孕就是按照夫妻的意愿,在一定时期内采用科学的措施调节生育,以达到阻止受孕的目的。避孕的原理与方法有:

### 1. 抑制排卵

通过应用性激素来抑制丘脑下部—垂体促性腺激素的分泌功能,从而抑制卵泡的发育成熟和排卵功能,常用的有各种短效、长效口服避孕药及避孕针等。

