

# 避孕知識

BIYUN ZHISHI

北京市公共衛生局編

避 孕 知 識

北京市公共衛生局編

北京出版社出版（北京東單總編輯部3號）北京市書刊出版業營業許可證出字第095號

北京印刷廠印刷 新華書店北京發行所發行

開本：787×1092 1/24·印張：5/6

1962年11月第1版 · 1962年11月第1次印刷 印數：1~40,000冊

統一書號：T14071·19 定價：(6)0.11元

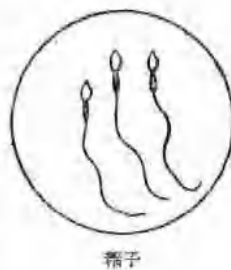
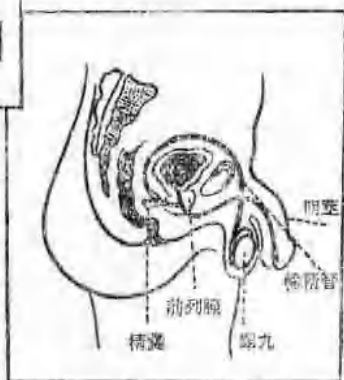
## 一、为什么要避孕

避孕的目的就是要有计划地生孩子，比如，一辈子打算生几个孩子，隔几年生一个，什么时候生最合适，都可以按照自己的愿望和条件很好地计划一下。在不想生孩子的时候，就实行避孕；想生孩子的时候，就停止避孕。这样，可以调节生育的时间和密度，以免因为孩子生得过多过密而影响工作、学习和身体健康。

## 二、比較合適的結婚年齡和生育計劃

| 計 划                                                                                | 年 齡                                        | 好                                                                                  | 处                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 男 30 岁<br>女 25 岁                           |   |   |
| 結 婚                                                                                |                                            | 充實了學識經驗<br>提高了工作能力                                                                 | 儲備了經濟力量                                                                             |
|   | 父 32 岁<br>母 27 岁<br>第一个孩子 1 岁              |   |   |
| 二年后<br>生第一个孩子                                                                      |                                            | 夫妇身体健康                                                                             | 孩子长得结实                                                                              |
|  | 父 36 岁<br>母 31 岁<br>第一个孩子 5 岁<br>第二个孩子 1 岁 |  |  |
| 再过四年<br>生第二个孩子                                                                     |                                            | 能够很好地安排生活                                                                          | 两个孩子都能得到<br>很好的教育和抚养                                                                |

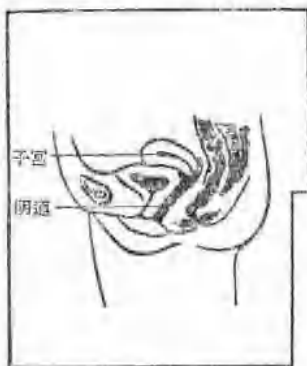
### 三、男女生殖器官的構造和生理



精子

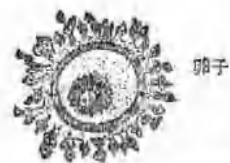
← 男性生殖器

每次行房时，男子排出的精液里含有精子两亿左右。精子在女子阴道里能活十几小时，在子宫里能活一天到三天。

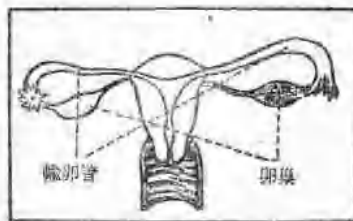


↑ 女性生殖器

女子从月经开始后，每月有一个卵子成熟。



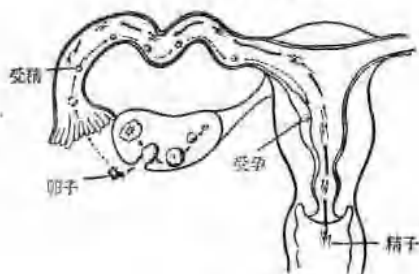
卵子



## 怀孕的道理



子宫、卵巢及  
输卵管切面（从后  
面看）



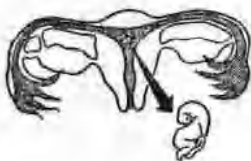
### • 受精过程 •

女子的卵子成熟后，由卵巢排出，进入输卵管，再移向子宫。这时如果行房，男子的精子便经过女子的阴道到达子宫腔，再入输卵管。精子和卵子互相结合，叫做受精。受精卵向子宫移动，附在子宫内膜上，继续发育，形成胎儿。

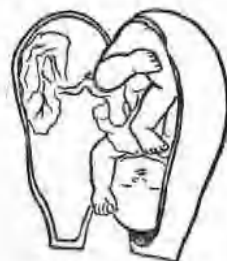
卵子排出后，如果在十几小时内不能受精，就失去了受精的能力。



临产前的胎儿



六个星期的胎儿



七个月的胎儿



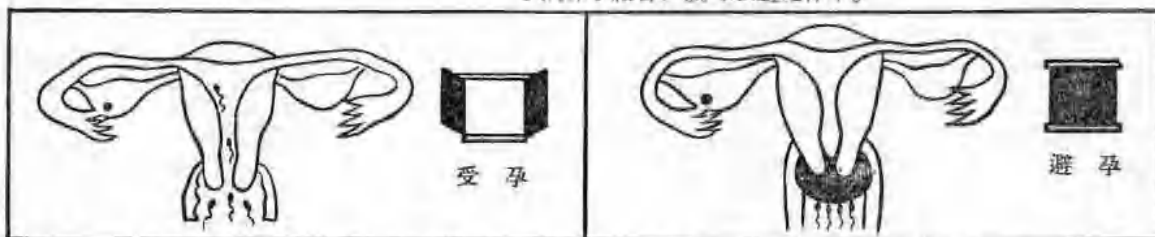
两个半月的胎儿



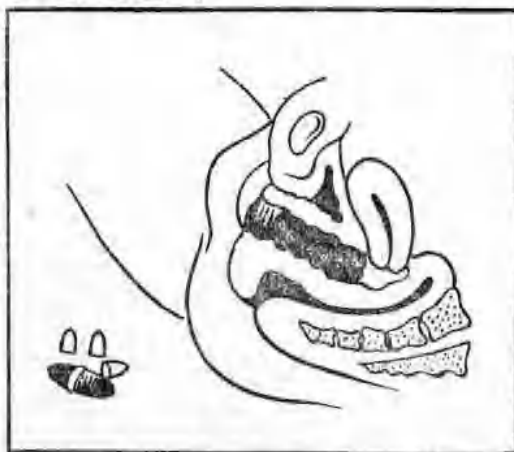
三个半月的胎儿

## 四、怎样防止怀孕

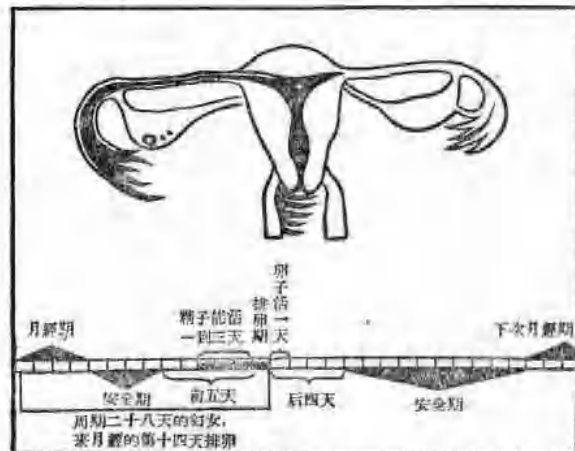
男子的精子和女子的卵子结合，就会受精怀孕。如果用科学方法，在夫妇照常过性生活的条件下，不让男子的精子和女子的卵子结合，就可以避免怀孕。



1. 用器具挡住精子：左图表示没有避孕的情况，子宫口像开着的门儿，精子到达子宫后，遇到卵子就可以受孕。右图表示已经避孕的情况，子宫口像关着的门儿（这是用子宫帽或阴道套堵住精子），不让精子和卵子结合，就不会受孕。



2. 用药杀死精子：行房时使用避孕药，能直接杀死精子，并能阻止精子进入子宫，避免怀孕。

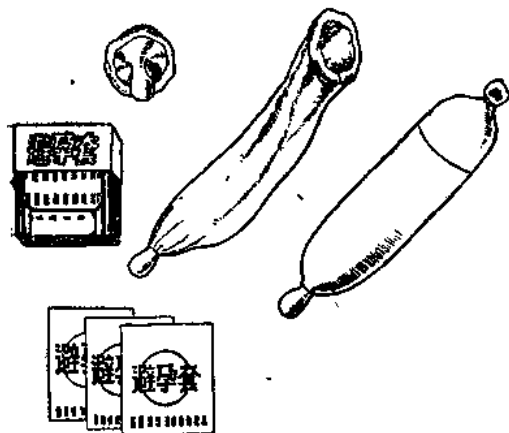


3. 躲开排卵期：在女子排卵期的前五天和后四天叫做“可能受孕期”，如果这个时期内不行房，就可以避免怀孕。

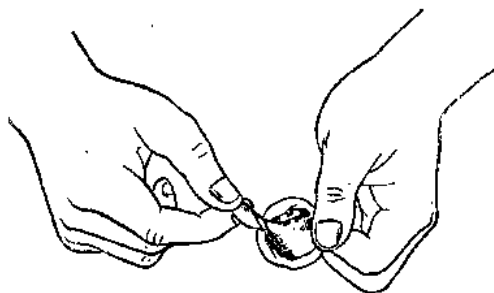
## 五、避孕方法介紹

### (一) 阴茎套

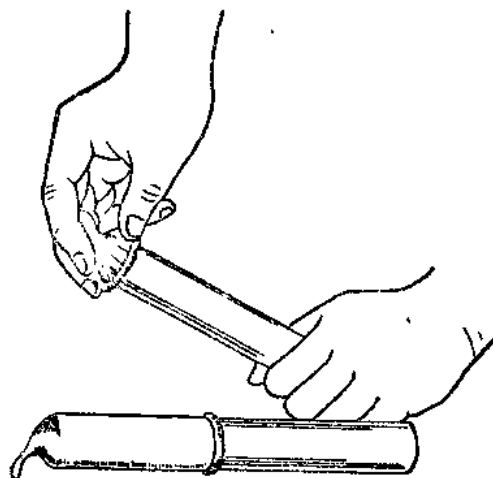
**用法：**行房前，先将阴茎套前端小囊里的空气挤出，放在阴茎头上，再把卷折的部分向阴茎根放开，将整个阴茎包住。这样，射精时精液就流在前端的小囊里，不能和卵子结合，不会受孕。



1. 阴茎套（避孕套，又叫保险套）是男用的避孕用具，用法简单，效果很好。

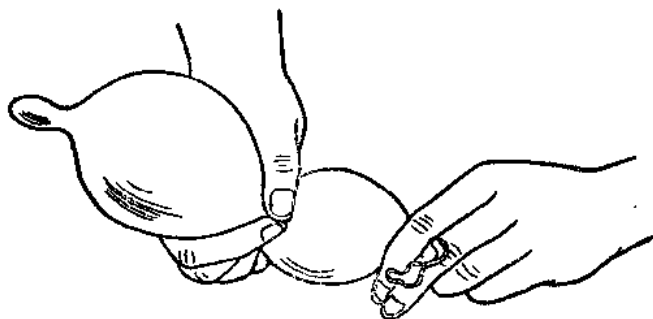


2. 挤出小囊里的空气。



3. 套用阴茎套的方法。

## 使用阴茎套注意事项



1. 用前吹气检查。

**用前：**要仔细检查，如有漏孔，就不能用。用时最好在套的顶端塗上一层避孕药膏，既能杀死精子，又能潤滑阴道。

**用后：**包在湿手巾里，第二天用温水洗净，仔细检查，如无漏孔，擦干后撒上滑石粉，卷好，以备再用。



2. 用后冲洗，检查。

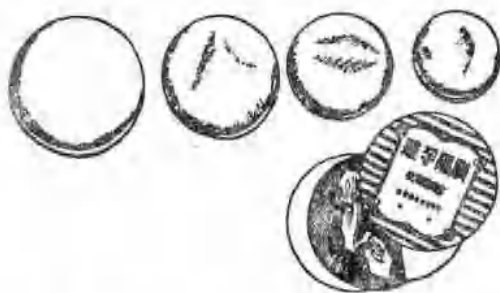


3. 擦干撒上滑石粉。

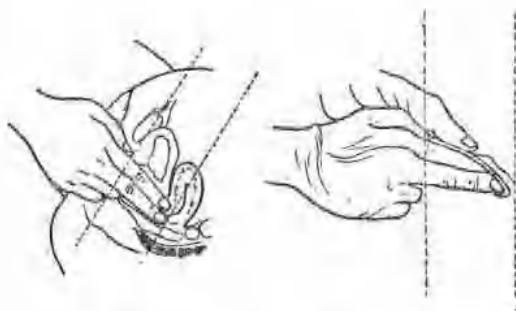


4. 卷好保存。

## (二) 阴 道 隔 膜 (子 宫 帽)



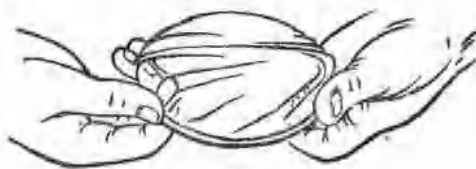
1. 阴道隔膜(子宫帽)是女用避孕用具。使用时,男女双方都没有异物感觉,效果很好。



2. 各人阴道的形状、深度不同,要先请医生检查,选定号码,同时学习使用的方法。



3. 用阴道隔膜盖住子宫颈,不让精子进到子宫里去,就能避免受孕。



4. 选购时或使用前,要仔细检查有没有漏洞和裂口,如果有,就不能用。

## 使用阴道隔膜的方法



1. 使用前要在隔膜的圓頂和邊緣上塗上避孕藥膏。



2. 用三个手指夹住隔膜，沿阴道后壁送到阴道里去。



3. 再用手指把隔膜前緣推到耻骨后凹处，使隔膜盖在子宫頸上。



4. 放好以后用手指摸一下，子宫頸应当全被隔膜盖住。

## 陰道隔膜放入的几种姿势



蹲在地上



坐在椅边



一脚踩在凳上



半臥在床上

## 使用阴道隔膜注意事项



1. 选配合适,安放妥当:选配合适的隔膜,放在阴道里不会掉下来,也没有特殊感觉。注意一定要盖住子宫颈。阴道壁松弛、子宫颈下垂或糜烂,阴道有炎症的人不适用。



2. 什么时候取出来:行房后八到十二小时才能取出。取得早,精子还活着,取得太晚,分泌物增多,会引起阴道不舒服。



3. 洗净、检查、收藏:取出后,用肥皂在温水中洗净,并仔细检查有没有裂口。然后擦干,撒上滑石粉,收藏好(可以放在干净的盒内,凸面向上,不要与盒盖接触),以备再用。



### (三) 子宮內避孕器

子宮內避孕器又叫節育環或子宮環，是用塑料或不銹鋼制成的像五分硬幣那麼大的環，婦女在月經期后五——十天內經醫院婦產科醫生檢查，把避孕器放在子宮腔內，避孕器在子宮里經常刺激子宮內膜，使受精的卵子不能在子宮里存留，從而收到避孕的效果。

避孕器不妨礙月經的流出，也不影響以後的生育能力。但是，這種東西在子宮內不能放得時間過久，一般放置二——三年，就應當取出來，以後根據需要情況，再換新的。這種方法既簡便又經濟，效果也好。但也有一定條件的限制，如子宮口比較松，放進去的節育環容易掉出來；患陰道炎或子宮頸炎的婦女，不能用這種方法。月經不調的婦女，放環時間不容易掌握，也有些婦女放環后可能月經增多或來月經時肚子痛，因此放環后應當定期到醫院去檢查。

節 育 環

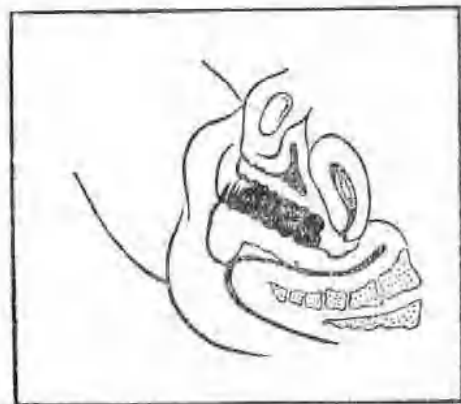


放 置 器



取 出 器

避孕器在子宮內的情況（左圖和下图）



#### (四) 避 孕 药 膏



**使用方法:** ①行房前把避孕药膏挤入注入器内(到达刻度处)。②仰卧床上,把注入器送到阴道里,用往后往下的方式放到底部,然后再抽出约一寸,慢慢地把药注射进去。③取出注入器,第二天早上洗净包好,留待下次再用。

**注意事项:** ①药膏要放在不太冷也不太热的地方。②行房前注入,注入后不要起床。③行房一次注入一次。④如配合其他避孕用具使用,效果更好。

1. 避孕药膏有杀死精子和阻止精子进入子宫的作用。



2. 注射药膏。



3. 用后洗净。

## (五) 避 孕 坐 药



1. 避孕坐药。



2. 行房前十分钟，把避孕坐药放进阴道深处。坐药见热就溶化，可以阻碍精子进入子宫和杀死精子。

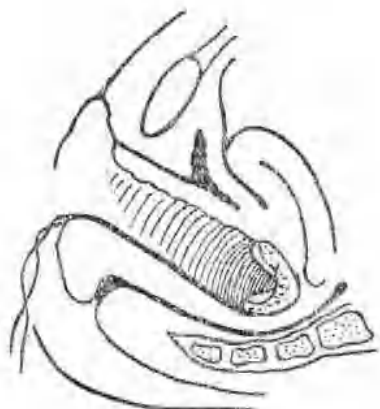
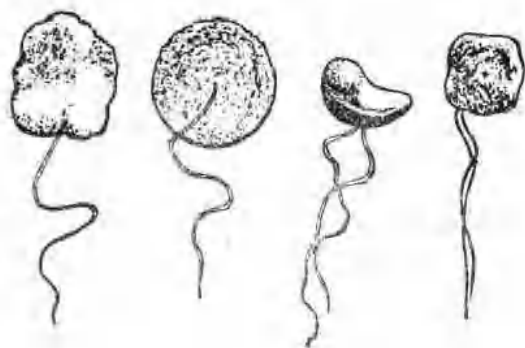
### 注 意 事 项

- ① 坐药要妥善保存，不让它溶化或弄髒。
- ② 放入坐药后，必须等五到十分钟，待坐药溶化后，才能行房。
- ③ 行房一次，放入一个。
- ④ 子宫颈有裂伤或糜烂的不宜使用。



3. 热天坐药变软，应当先泡在冷水里，等稍稍变硬再用。

## (六) 阴 道 塞



1. 左上图：阴道塞。左边一个是海绵的，右边三个是橡皮海绵的。
2. 右上图：这是避孕药膏和避孕用的泡沫粉。行房前，把阴道塞泡湿，挤去多余的水份，涂上避孕药膏或泡沫粉，放入阴道底部。
3. 下图：用涂了药的阴道塞盖住子宫颈口，可阻碍精子进入子宫，并能杀死精子。使用时，把弦绳留在外边，行房后，八到十二小时才能拉出来，洗净包好，下次再用。

## (七) 安 全 期 避 孕 法

男人的精子和女人的卵子排出来以后，至多经过两三天，就不能再受孕了。多数妇女的排卵日期是有一定规律的，如果在排卵的前后几天内不同房，就可以避免卵子与精子会合，而达到避孕的目的。

大多数妇女的排卵日期，约在来月经以前的十五天，摸准了月经的规律，就能推算出下次月经来的日期，也就可以推算出排卵日期。在排卵期的前五天和后四天，应当避免同房。其余的时间，除了月经期以外，就是安全期了。如果月经每月提前或错后，就按自己的月经规律，照顾到提前或错后的情况进行推算。采用安全期避孕法应当注意：

1. 要摸准自己的月经规律，如果摸不准，就要记录六个月左右，直到掌握了规律，才能使用。
2. 生活上如有改变，如生病、精神受刺激、环境变化等，常会影响排卵期发生变化，在这种情况下，应停止使用。
3. 必须严格掌握安全期，如果日期记不清，稍微一马虎，就达不到避孕的目的了。
4. 有的妇女由于性交的刺激或其他原因，排卵日期可能有变化，这也会影响安全期的可靠性。

由于有这些缺点，安全期避孕法也不是理想的避孕方法。

下面的避孕日历，可以作为推算安全期的参考。

避孕日历用法说明：将两圆描下或剪下，分别贴在硬纸板上，把小圆放在大圆中间空白处，中心叠在一起，用书钉固定在墙上或床头，钉时要注意小圆必须在大圆上可以转动。行经后，将小圆上相当于月经第一天日期的数字对准大圆上黑点（行经期）的第一格，以后即按小圆上黑箭头所示的方向（顺时针向）阅读，凡小圆上日期对准大圆上白格的，就是“安全期”；而对准黑格的就是“可能受孕”日期，应当避免性交。下次月经以后，再将小圆对准一次，重新计算。这样，每月将小圆转动一次，就可以按避孕日历所示，知道避孕的安全期。如逢小月，可用小圆上外圈1234……代表月经日期，对准大圆；如逢大月，则用内圈一二三四……去对准。