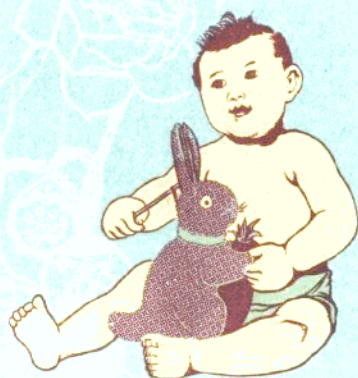


怎样计划生育

赵秀智 孟采秀编写



山西人民出版社

内 容 介 紹

孩子生得过多、过密，一定会影响一个人的工作（劳动）、学习和健康，同时又使孩子得不到良好的撫育。这是因为他們缺乏避孕知識，不知道如何进行計划生育。本书就是为了滿足这种需要而編写的。內容除讲述計划生育的意义，男女性生殖器的结构和怀孕避孕的生理知識外，并附图解多幅，詳細介紹了各种避孕方法，以便大家实行有計划有节制的生育。

怎 样 計 划 生 育

赵秀智 孟采秀 編写

山西人民出版社出版 （太原并州路七号）

山西省书刊出版业营业許可証晋出字第2号

山西省新华书店发行 各地新华书店經售

太 原 印 刷 厂 印 刷

开本：787×1092毫米 1/32 = $\frac{7}{8}$ 印张 • 20,000字

一九六二年十月第 一 版

一九六二年十月太原第一次印刷

印数：1—40,150册

統一书号：14088•28

定 价：0.10元

目 录

一、計劃生育的意义和好处.....	1
二、克服对避孕的几种不正确的認識.....	3
三、怀孕和避孕的生理.....	4
(一) 男女生殖器的构造.....	4
(二) 女人为什么能怀孕? 怎样才能避孕?	10
四、避孕的方法.....	10
(一) 安全期性交避孕法.....	11
(二) 阴茎套避孕法.....	13
(三) 阴道隔膜(子宫帽) 避孕法.....	15
(四) 阴道塞避孕法.....	19
(五) 使用药品避孕法	21
(六) 其他避孕方法	24
五、人工流产.....	25
六、絕育.....	26
七、晚婚好处多, 早婚害处大.....	27

一、計劃生育的意義和好處

什么叫計劃生育呢？就是說，在夫婦正常性生活的條件下，按照雙方的共同要求，打算一輩子要生幾個孩子，隔幾年生一個，什麼時候生，都可以按照自己的願望，合理的安排好；在不想生的時候，用避孕藥物和器具來防止懷孕；什麼時候想生，就停止避孕。這種有計劃地調節生育的時間和密度，就叫做“計劃生育”。

計劃生育的好處很多，歸納起來有以下几点：

第一，能够保护妇女的身体健康。生养孩子，这是妇女的本能；但是，孩子生得过多、过密，就要损害母体的健康。因为怀孩子、生孩子、奶孩子、带孩子，都要消耗母亲很大的精神和体力，每一次的生育，必须经过相当长的时间才能恢复体力。如果一个接一个地生下去，身体长期得不到应有的休息，就会使母亲的身体受到影响，象营养不良症、软骨病等都容易发生。所以夫妇实行避孕做到有计划地生孩子，对保护母亲身体健康是有很大好处的。

第二，能够更好的撫养孩子。孩子是祖国社会主义建设事业的接班人，每个做父母的都希望自己的孩子在德育、智育、体育三方面都得到健全的发展。可是俗话说“母不壮，儿不肥”，一个生孩子过多、过密的母亲，由于身体不够健康，怀下的胎儿就不会很好的生长发育，孩子生下来也不可能十分健壮。同时，生育过多过密，孩子多了，做父母的也难以细致地照顾孩子们的生活，致使孩子们的健康受到影

响。至于对孩子们在德育、智育、体育方面进行教育就更谈不到了。所以，只有实行有计划的生育，使父母有充足的精力抚养孩子，才能达到生一个、活一个，活一个、教养好一个的目的。

第三，可以使青年夫妇能够精力充沛地搞好工作和学习。每个做父母的对社会都负有光荣的双重任务：一方面要参加国家的建设事业，另一方面负有抚育儿女的责任。在社会主义建设时期，每一个做父母的都希望把这双重任务好好地担当起来；可是，目前有不少二十岁上下的青年夫妇，刚踏上社会，就被孩子们拖累住了，既不能集中精力搞好工作和学习，也不能抚养好孩子，弄得非常苦恼。当然，也有不少年纪大一些的夫妇，也有这种情况。所以说，计划生育，对每个做父母的都有密切的关系，而对青年夫妇来说，关系更大。

第四，能够改善家庭生活。随着国家各项建设事业不断的发展，人民生活水平虽然有了很大提高，但在目前情况下，一个家庭里的孩子，如果太多了，生活上就会发生一些困难。因为每个孩子，从出生的第一天起，就要吃、要穿、要教养，病了还要治疗。这些，除了造成父母繁重的体力负担和精神负担外，还要增加开支。如果孩子多，开支就更大。在同样收入的家庭里，孩子多的就不如孩子少的生活的好。所以，有计划地生育孩子，对于改善家庭经济状况，是有极大好处的。

总之，计划生育就是运用科学的避孕方法来适当地控制生育的时间，调节生育的密度，使做父母的既能抚养好子女，又能搞好工作和学习，这是一件对自己、对孩子、甚至对社会都是有利的的大好事。因此，我们要大力提倡计划生育。

• • •

二、克服對避孕的幾種不正確的認識

計生育雖然有許多好處，但是由於有些人對科學的避孕方法還不熟悉，或者用法不當，沒有達到預期的目的，因此對避孕方法產生種種懷疑。例如：有些人以為避孕容易帶來一些疾病。是不是這樣呢？不是的。只要使用質量好的、清潔的避孕藥物和器具，對人的健康是沒有影響的，更不會引起什麼疾病。但是，為什麼有的人說婦女在避孕中，發生了炎症呢？這主要原因是：有些橡膠製品，由於質量不純，或使用得不乾淨，放在阴道里長期刺激粘膜，就會引起炎症；還有的是在避孕前，就患有子宮頸糜爛病，開始避孕時又未經醫生檢查，在這種情況下，子宮頸長時期受到避孕藥物或用具的磨擦，也可以使原有的糜爛程度加重。因此，在避孕過程中只要採用了質量好的藥物和大小合適的、清潔的避孕器具，就絕不會發生疾病。

其次，有些人想避孕，但又怕麻煩。目前科學的避孕方法，一般說來都是較可靠的；但是，有些人卻怕麻煩，不願按照規定的方法來做，因而不僅達不到避孕目的，反而使自己失去避孕的信心。其實，任何事情都是開頭麻煩，做多了，就會習慣。避孕也是一樣。貪圖省事是解決不了問題的。反過來說，如果怕麻煩而不避孕，生的孩子過多、過密，等到精力、體力負擔不了的時候，那不是帶來更大的麻煩嗎？所以對避孕要有信心、有耐心地堅持下去，才能達到計劃生育的目的。

還有些人認為，只有孩子多的人，才需要避孕，自己

孩子不多，就不需要避孕。我們認為这种看法是不够全面的，生儿养女不是小事情，有一个通盘的安排，总要比毫无计划强得多。这就是說，一結了婚，就应该根据自己的健康、家庭和工作等情况，进行计划生育，适当控制生育密度，不要等到孩子多了才来避孕。

最后，有的男人認為避孕是妇女的事情，而有的妇女則認為是男人的事，这两种想法都不对。避孕是男女双方的事，应该男女双方合作。如果認為避孕跟自己无关，采取不合作的态度，就很难达到计划生育的目的。避孕对每对夫妇，都是密切相关的，男女双方都应该認真学习避孕知識，根据自己家庭的具体情况，主动地避孕，实行计划生育。

三、懷孕和避孕的生理

为了使大家能够更好的掌握避孕方法，在这里简单地介紹一下男女生殖器的构造以及怀孕和避孕的一些基本知識。

(一) 男女生殖器的構造

男性生殖器主要有阴茎、阴囊、舉丸、副舉丸、輸精管、前列腺等几个部分。

阴茎 这是一个长圆柱状有伸縮性的器官，平时綿軟，垂在阴囊的前面，有一层較薄的皮肤包着。阴茎頂端部分可以翻起的皮叫做包皮；被包皮包裹的部分叫做龟头。阴茎的中央有一根管子叫尿道，上通膀胱。阴茎本身的組成部分，好象海綿，因此叫海綿体。当性欲冲动的时候，海綿体

的空隙充血膨胀，阴茎就比平时大大增大，变得很硬，这种现象叫做“勃起”。

阴囊、睾丸和副睾丸 阴囊在阴茎的后面，肛门的后面，左右各包着一个睾丸(俗话叫卵蛋)和副睾丸，表面有许多皱纹，它遇冷收缩，皱纹加深。睾丸左右各一，卵圆形，它表面有一层很滑的膜，可以在阴囊中滑动。睾丸是男人生殖器官中最重要的东西，它内部有许多曲细小管，这就是产

生精子的地方。副睾丸是在睾丸上面的后部，成扁形的物体，精子离开睾丸，就跑到副睾丸里生长成熟。

输精管 它是由副睾丸的许多细管集合而成的一个总管子，左右各一条。这两条管子从副睾丸起，通过腹壁到腹腔里，然后向下到膀胱的底部，和同侧精囊管合并构成一条经过前列腺通到尿道里的管子。这就是输精管。

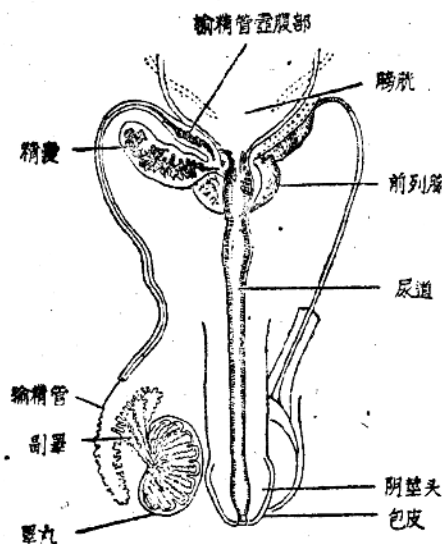


图1 男性生殖器正面图

精囊 左右各一，深藏在膀胱底部，直肠前面，它的

主要功能是分泌一种胶状的液体，以便于精子活动。

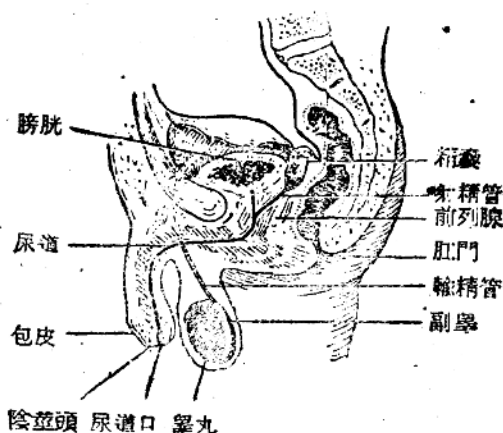


图 2 男性生殖器剖面图

前列腺 它的大小如同核桃，长在尿道根部的周围，它能够分泌出一种乳状液体，由管子流进尿道。射精时，前列腺和精囊分泌的液体，副睪丸和輸精管里的精子，以及尿道球腺的分泌液（尿道球腺在尿道上端两旁，左右各一，腺的口子开于尿道），一同射出体外，这就叫精液。前列腺液体的用处，一方面是供給精子合适的环境和营养；另一方面是便于精子活动。

每次性交，大約排出精液二至四毫升。每毫升精液約含六千万到二万万个精子。

女性生殖器分内外生殖器两部分。

外生殖器（也叫外阴）包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、尿道口、阴道口和处女膜等部分。

阴阜 阴阜的皮下富有脂肪，位于耻骨联合前面。女子青春期，阴阜表皮生长阴毛。

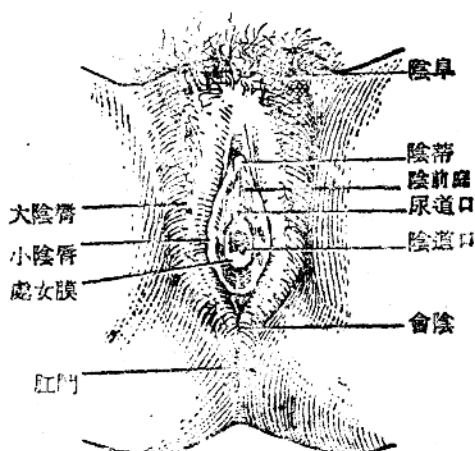


图3 女性外生殖器——外阴部分

大阴唇 大阴唇位于外生殖器最外部的两侧，前边与阴阜相連，后边逐渐变薄与会阴相連。未生过孩子的妇女两大阴唇几乎遮盖着阴道口。生过孩子的妇女就分开了。

小阴唇 分开大阴唇后可以看见两片长而扁的小阴唇，位于阴道口两边，有很多神经分布在內，所以感觉比较灵敏。

阴蒂 阴蒂是外阴最前面的器官，生长在两个小阴唇的上端接連处中間，性欲冲动时，阴蒂就如男子的阴茎一样肿胀而勃起。

尿道口 尿道口在耻骨与阴道口之间，是一个不规则的圆形孔，表皮有皱纹。

阴道口和处女膜 阴道口位于阴前庭后部，形状不规则，大小也不一致。处女的阴道口一般为小阴唇所遮盖。阴道口上有一层膜，就是处女膜。处女膜有的很薄，稍一震动即破裂，不一定性交才破裂；亦有很厚的，震动也破裂不了。但一般初次性交时即可突破。处女膜破后自己结成疤痕。有人认为初次性交不流血就不是处女，这点不可靠。

内生殖器（也叫内阴） 包括阴道、子宫、输卵管、卵巢等部分。

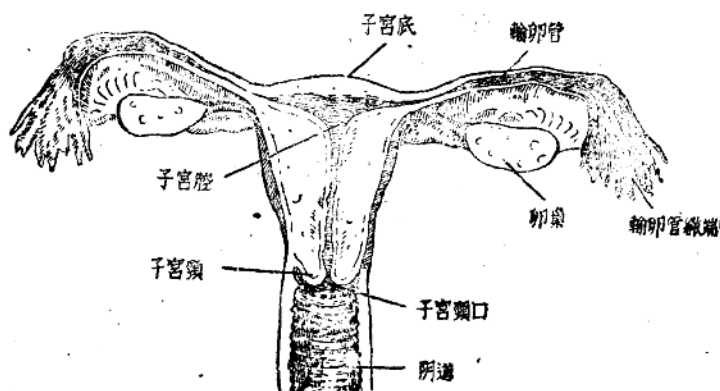


图4 女性生殖器正面图

阴道 阴道象一个长而皱的管子。阴道的作用：（1）是子宫分泌物和月经的排泄道路；（2）是性交的器官；（3）是生孩子时通过的地方。全部阴道是在骨盆底部的中

間，在膀胱和直腸之間，它的上邊通子宮，下邊通外阴。

子宮 子宮是胎兒居住生長的地方。平常時間，大小如手掌，形狀象個梨，懷孕以後，漸漸擴大，到懷孕末期，可大到二十倍。到了足月時候，子宮就開始收縮，使胎兒生出來。

輸卵管 輸卵管是在子宮底兩側的兩條圓形管子，通達卵巢旁，成熟的卵子或受了精的卵子通過管子送到子宮里。

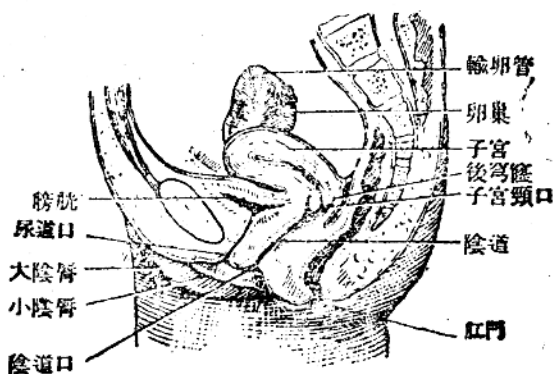


图5 女性生殖器剖面图

卵巢 卵巢在輸卵管下邊，一面有一個，象紅棗那麼大，主要產生卵子和內分泌，從有月經開始，每月有一個成熟的卵子排出，就叫排卵。

(二) 女人为什么能怀孕？

怎样才能避孕？

发育成熟的女子，普通每月会从卵巢里排出一个卵子到输卵管里（如图7中的1）。如果在这时候男女同房（指性交），男人射到女人阴道里的精子，就从子宫口进入输卵管里，正巧又和女子排出的卵子相遇，精子就会立刻钻进卵子里去，结成一个受精卵（如图7中的2），这就叫受精。受了精的卵，慢慢地又会移动到子宫里去，附着在子宫的内膜上（如图7中的3）依靠母亲身上的养分，慢慢发育成胎儿，这就是怀孕。避孕就是用一种工具或药品，在同房时阻止男子的精子和女子的卵子相遇，避免受精怀孕。

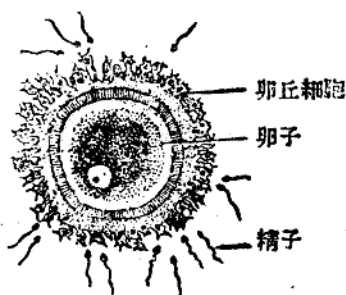


图6 卵子与精子

四、避孕的方法

避孕的方法很多，一般多用药物或手术进行，也可以根据月经周期来控制，现在分别叙述如下。

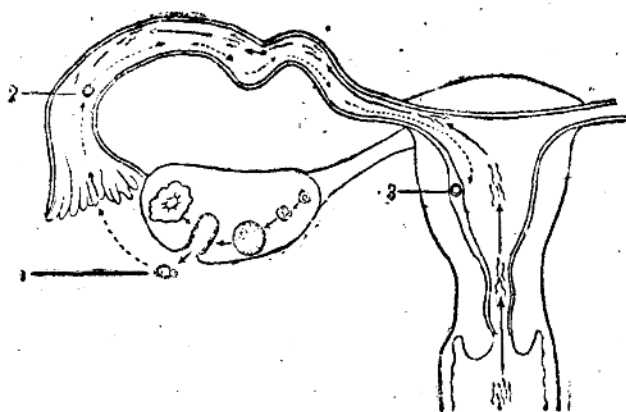


图7 受精与受孕

1排卵 2受精 3受孕

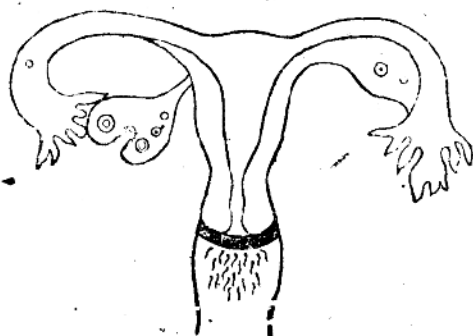


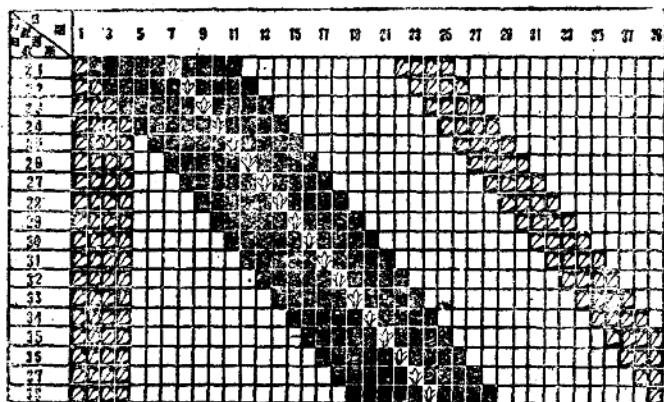
图8 避孕

(一) 安全期性交避孕法

安全期性交避孕法，就是根据妇女来月经的时间，推算排卵的日期，在排卵的前后几天里不同房，一般就可以避免怀孕，达到避孕目的。月经周期准确的妇女，用这个办法最

适合，不需要任何药物和工具，只要夫妇双方合作就行了。
那么怎样来计算安全期呢？

安全期计算法



有卵 易受孕期 排卵 安全期

说明：一般健康妇女的“月经周期”是有规律的，但是，每个人月经周期的天数有多有少，不是完全一样的。因此必须经过几个月的考察，才能确实知道周期的天数，据此推出下次来月经的日期，也就能算出下次来月经前的十四天是排卵期。知道了排卵期，就可以躲开排卵前五天和后四天，在这时期不同房，以免怀孕。例如，二十八天来一次月经的人，如果这次来月经的第一天正是本月一日，推算起来，就可知道本月二十九日是下次月经期，十四日是排卵期（见上图第八格）。读者可根据自己来经的时间和月经周期按这个方法推算出来。

每月月经来潮有一定周期（一般总是相隔二十八天到三十天来一次月经）。计算安全期的方法是：先确定自己月经周期的天数，从月经来潮的第一天起，一直到第八天，是安全期；从第九天起到第十八天止，是排卵期（一般是在下

次月經前的第十四天)，这个时期最容易受孕，因此，在这个时期要避免同房，才可达达到避孕的目的。从第十九天以后一直到下次月經来潮这一段时间，也是安全期。这两个安全期中，要以月經后二十天到下次月經来潮前的这一段时间更为安全些。在排卵前的安全期（也就是从月經来潮起的八天内）是不太可靠的，因为这个时期同房，由于性的刺激，可能促使提前排卵。而在排卵后的安全期，因为卵子已经排出，所以这十天內是比较安全的。

但是采用这种方法的时候，必须注意：第一、記住来月經的日期和每次月經間隔的天数。第二，同房的时间离排卵的时间越远越安全。第三，在可能受孕期同房时，必须采用其他避孕方法。第四，經期不准确的人，不能采用这种方法。第五，行經期不可同房，以免影响女方健康。第六，在流产后三个月內，或是足月生产后半年內，采用这种方法，不十分可靠，因为这时期月經周期一般不大正规，特别是产后喂奶的，更要特別注意。

（二）阴莖套避孕法

阴莖套是一种男人用的避孕工具。它的用法很简单，就是在性交之前当阴莖已经勃起时，把它套在阴莖头上，向后翻轉，一直套到阴莖根部。但在用时必须注意以下几点，以免达不到避孕的目的。第一，每次同房之前，就要先戴好套子，不要等到要射精的时候才戴，因为男子在射精之前常有少量精子随着尿道的分泌液排出。这些精子进入阴道也可能使女子受孕。第二，戴套子时要注意用手指把套子前端的空气完全挤出。第三，如果在性交时女方阴道分泌物很少，阴莖

不易插入，可以在套子外边薄薄涂一层避孕药膏或肥皂水，以免女方疼痛和阴茎套破裂。第四，射精后把盛有精液的套子用湿布包好，第二天早晨用冷开水或肥皂水冲洗干净，并检查一下套子有无破裂的地方，如果破了就不能再用，因为精子可以从破裂的小孔里流入女子阴道，这样避孕就不保险了。检查的方法是：向套子里吹足空气（嘴不要挨住套子），捏住套口，然后放在水里，见有气泡上升，就是破了；没有气泡，就是好的。这时可以晾干，或用手巾轻轻擦干套子里外的水分，撒上一层滑石粉或没有刺激性的粉，如爽身粉等，卷好包在干净的布或毛巾里面，以备下次再用。再用时最好在戴上套子后把套子上的滑石粉洗掉，以免刺激女方生殖器而发生炎症。

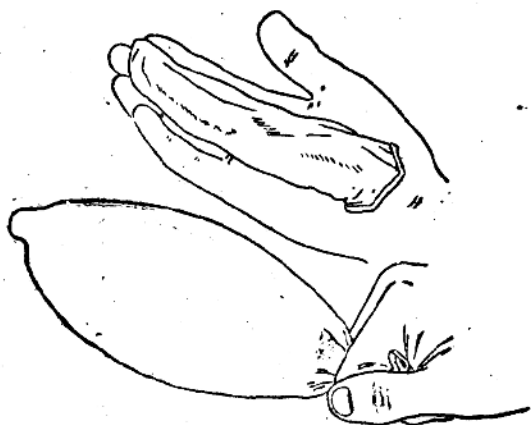


图9 阴茎套吹气检查

阴茎套的主要优点是使用方便，效果良好，而且价格低廉，只几分钱一个。同时，阴茎套折卷起来，体积很小，携带方便。缺点是戴套同房时男方的快感稍有影响。如果选择