

自然避孕法

〔美〕M. 诺夫切格 著
戴齐章 徐育勋 贺昌海 译
张德亮 审校

文匯出版社

自然避孕法

【美】M·诺夫切格著

戴齐章 徐晋勋 贺昌海 译

张 德 玮 审校

文匯出版社

封面设计 插图 关美华

封面题字 戴公望

自然避孕法

〔美〕M·诺夫切格著

戴齐章 徐晋勳 贺昌海译

张 德 玮 审校

文 匯 出 版 社 出 版

(上海市圆明园路149号)

新华书店上海发行所发行 文匯報印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张2 字数60,000

1986年1月第1版 1986年4月第2次印刷

印数 50,001—100,000

书号7455.11 定价:0.35元

序 言

实行计划生育是我国的一项基本国策，广大育龄夫妇积极响应政府号召，采用各种以避孕为主的技术措施，有效地控制了人口的增长。

本书介绍的“自然避孕法”是根据妇女生殖系统周期性的正常生理变化，通过日程表法，观察宫颈粘液和测量基础体温，避开易受孕的排卵期，达到有计划地生育。这种“自然避孕法”不需采用任何药具，也无任何副作用，如果按照本法规定，避孕效果可达99.74%，因而是一种安全、有效、简便的避孕措施，也是目前国际上较为流行的一种计划生育方法。诚然，应用和推广“自然避孕法”的关键在于学习和认识这种方法的规律性，进而掌握自己月经周期的特点，并按照所规定的要求严格执行。世界卫生组织在1984年度报告中提及多中心试用“自然避孕法”的结果表明，发达国家和发

展中国的文化水平较高的夫妇与文化水平较低的夫妇，都能成功地使用这种避孕法。

本书在介绍“自然避孕法”的同时，还简要介绍了妇女生殖生理和人类受孕的基本知识；详尽阐述了正常育龄夫妇以及哺乳期、绝经期和停服避孕药后的特殊情况下，应用这种避孕方法的科学原理；用浅近的文字和图表对各种不同情况作了精确的分析和说明。最后，还以问答式解答了实际生活中经常遇到的问题。本书内容深入浅出，通俗易懂，既可供医务人员进行计划生育技术指导时作参考，也适于具有初中以上文化程度的广大群众阅读和实践。

“自然避孕法”这本书于1976年出版后至1979年短短的三年里已再版三次，在国外是一本畅销的科普读物。本书的翻译出版对我国进一步开展计划生育工作和深入进行计划生育科学研究以及普及提高避孕科学知识将有一定的促进作用。

上海市计划生育委员会

张德玮

一九八五年九月十八日

译 者 说 明

本书对自然避孕法作了简明概述，它包括基础体温测量、宫颈粘液变化的观察和日程表计算法，并把这三者有机地结合成一种科学、安全和有效的避孕方法。这个方法的基础是在受孕期内禁欲，避免受孕。夫妇双方应密切配合，共同承担“风险”。同时介绍如何掌握和使用这一自然避孕法，并使其得到理想的效果。第11节还谈及不孕症的治疗方法。本书可供初中文化程度的读者使用。

如果你不希望生孩子或晚生孩子，就得在可能受孕的期间避免性交，本书将有助于你了解何时为受孕期。

目 录

一、谈谈性爱.....	(1)
二、了解你的月经周期.....	(2)
三、卵子和精子.....	(5)
四、怎样应用自然避孕法?	(6)
五、日程表法.....	(8)
六、宫颈粘液法.....	(11)
七、基础体温.....	(19)
八、哺乳期闭经阶段宫颈粘液法的使用	(36)
九、绝经.....	(41)
十、停服避孕药后的恢复阶段.....	(42)
十一、假如您想要怀孕.....	(43)
十二、问与答.....	(44)
十三、附录.....	(48)
(1)卵子和精子.....	(48)
(2)女性生殖内分泌学.....	(49)
(3)霉菌性阴道炎和其他女性生殖道感染.....	(53)

一 谈谈性爱

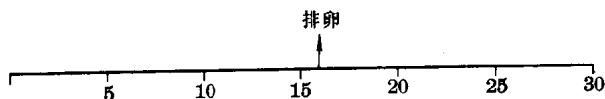
本书在详尽探讨自然避孕法之前，有一点要向读者阐明，自然避孕法是一种需要夫妇双方共同协作配合的避孕方法，无论丈夫或妻子都不可能单独地采用这种避孕法，亦无须忧虑采用这种避孕方法会影响健康。自然避孕法是唯一无性别歧视的节育方法，需要男女双方的相互爱抚和体谅。

为了避孕，在某段时间内要密切注意，节制性欲，避免性交，这是自然避孕法的关键。这样在非排卵期间性交时，你会感到十分完美、生机勃勃，精力充沛。而当你不准备怀孕时，当然也不会做出任何致孕行为。然而不需要完全终止性爱，因为除了通常方式之外还有许多种其他方式来表达你的爱恋，同样使你能感到性欲的满足和补偿。在这方面男女双方和谐的配合往往使俩人结合得更紧密。

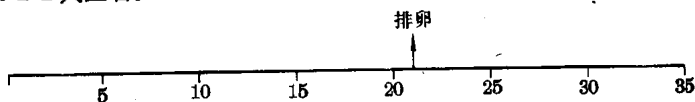
二 了解你的月经周期

首先让我们仔细地看一下受孕阶段的时间线,并找出排卵的时间。大部分妇女在下一个月经期前2周左右排卵(不是在本次月经周期的14天),也就是在月经前的第12天——16天这几天内排卵。通常的错误想法是在月经后第14天排卵,因为人们通常以28天为一个月经周期,第14天恰好是月经周期的一半,倘若你的月经周期少于或大于28天,排卵时间就会产生明显的差别。

这是以30天为一个月经周期的时间线,月经第一天为周期的第一天,在这个月经周期中,可能的排卵时间为下次月经前14天(即本次月经周期的16天)左右。



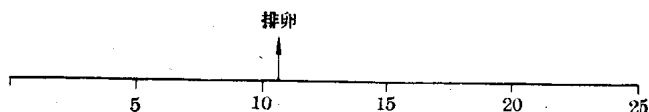
在以35天为一个月经周期的时间线上,排卵时间为月经周期的第21天左右。



在以28天为一个月经周期的时间线上,排卵时间为月经周期的第14天左右。



在以 25 天为一个月经周期的时间线上，排卵时间为月经周期的第 11 天左右。



从以上不同月经周期时间线上，可以看到排卵后到下一个月经周期前的时间是相当稳定的——约两周。这是由于在排卵期间，卵泡破裂，卵从卵巢中排出后，破裂的卵泡形成黄体，黄体是一种分泌腺体，能分泌黄体激素（孕酮）。这种腺体生存期限短暂，约两周左右，即 12——16 天。然后腺体萎缩，停止分泌黄体激素，开始下一个月经周期。黄体的生存期是有限的，规则的，这就是排卵后期的时间长短相当稳定的原因。但是，排卵前期的时间长短是根据月经周期的长短而相应变化。

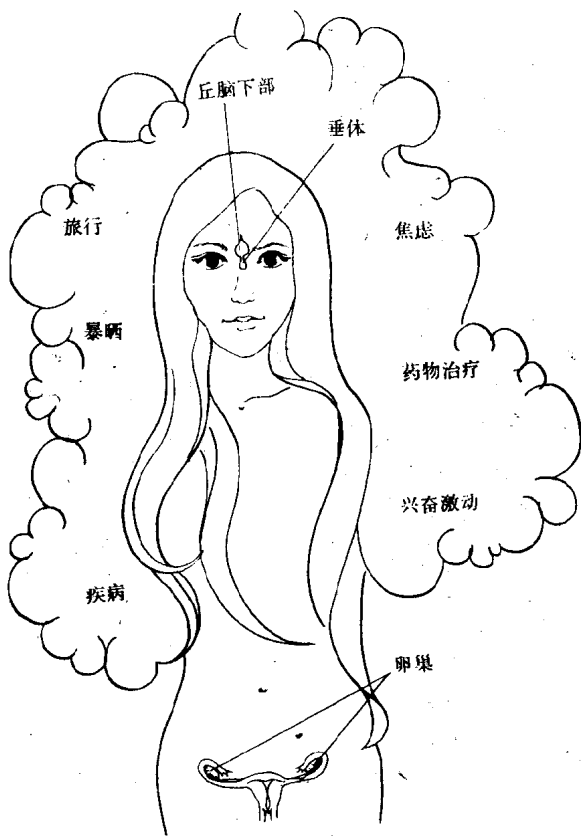
月经周期的变化取决于各种激素的分泌。一般说来，这些激素相互作用使每个月的月经周期的变化相当有规律。但某些激素是由脑的一部分（下丘脑）所调节，下丘脑受外界因素影响，如健康状况、外出旅游、体乏力衰、精神抑郁以及诸如恐惧、气愤、忧虑等令人不安的情绪。（见图 1）

这些异常情况通常对大部分妇女的月经周期不会有影响。但这些因素偶尔也会影响她们的月经周期，对少数妇女来说，会使她们的月经周期紊乱。

因此，你在患病、旅游、烦恼及激动时，你的排卵时间可能会提早或推迟，于是月经周期也会提早或推迟。

宫颈粘液变化是提早或推迟排卵的预告信号，它会提醒你正常排

卵是否已经开始。当你在月经期间生病、旅行、或受到压抑，一定要特别注意，以免忽视提前出现的提醒你排卵的信号。



〔图1〕

三 卵 子 和 精 子

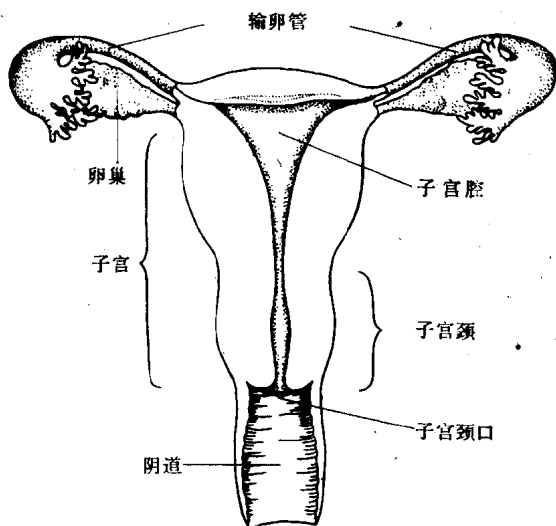
男子的新鲜的、有活力的精子必须与女子的有活力的卵子相遇并受精，这样才能怀孕。这种过程只能在女子受孕期的几天中才可能发生。如果你恰好在排卵时性交就会怀孕。这是因为：

卵子只能存活 12 —— 24 小时；精子能使卵子的受精期限为 3 天（或许到 5 天）。

因此，为了避孕，夫妇俩必须在排卵前 3 天直到排卵后 1 天禁止性交。

如果能精确地定出排卵时间，那末采用自然避孕法来避孕是一件十分简单的事。然而有关受孕的研究，目前阶段只能大约地估计出排卵时间，因此会造成误差。

女性生殖器官



〔图 2〕

四 怎样应用自然避孕法？

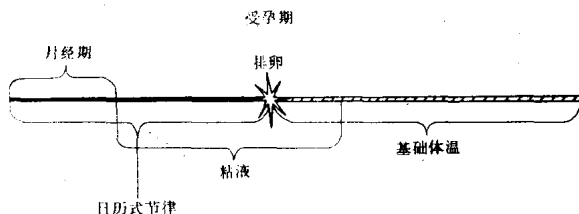
自然避孕法实际上是“三合一”方法，它由以下三个方面结合而成。

- (1) 把基础体温（静止状态时的体温）制成图表；
- (2) 用日程表法公式计算出排卵前的不孕期；
- (3) 在月经周期内观察宫颈粘液的显著变化、并列表。

日程表法可以用来推算出排卵前的不孕期。

基础体温图表可以用来推算出排卵后的安全期（不孕期）。

粘液观察法能预测意料不到的提早排卵，有助于确定排卵已经过去。



这种避孕法之所以称为“自然”，因为它是对女子在生育阶段的自然变化的认识为依据的，从而达到在生育阶段避孕的目的。这些在妇女体内产生的自然信号和症状表明了妇女在月经周期内的不同阶段，尤其是在排卵的前后几天内更为明显。

卵巢内卵泡排出的卵子向子宫运行，这个阶段称为排卵期。排卵以后是相当容易发现的，因为一旦排卵后基础体温就上升，并持续到下个月经的前数天。然而，隔多少天才排卵却较难发现。因此在排卵的前5天就应有所警觉，避免性交，那末也就不会有精子和从卵泡中排出的卵子相结合的机会。

运用日程表公式，加上仔细观察宫颈粘液的变化，可以预测到排卵前的安全期和不孕期。

为了使条理清晰，先讲一下月经周期的前阶段，但要记住，月经

周期中的最安全期是在排卵以后，可由观察基础体温的变化而得知。

为了避孕，最可靠的性交时间应在你确信已经排过卵后。当然确定何时完成排卵要比确定何时将要排卵要容易，因为确定何时完成排卵只要测量一下基础体温是否显著升高就可以了。

如果你想采用最可靠，最不会出差错的方式，自然避孕法中可向你介绍法国人称作“精确法”的节育法，即在月经周期的后阶段，当体温上升后，才能性交，在月经来潮和排卵期之间这段时间内切不可性交。采用“精确法”避孕，其有效率可达98.6——99.2%，妊娠率为0.8—1.4%，这个数据包括采用这种节育法避孕失败者。

五 日 程 表 法

首先说明一下，单用日程表法是 不 够 的，仅 60——80% 有效。如果单用日程表法避孕，则可能会失败!!!

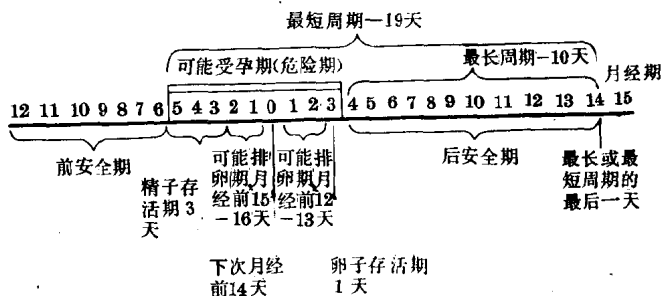
使用日程表法测定受孕和不孕时间是最古老的方法之一。这种方法是按前几章节提及的三个生理学前提为基础：

(1) 排卵平均发生在下次月经前 14 天 (12——16 天)。

(2) 精子一般存活 (具有受孕能力) 3 天。

(3) 卵子的寿命仅为 12——24 小时。

日程表法需要有过去 12 个月以上月经周期记录 (越多越好)。从以往最短的周期中减去 2 周，可得到以后周期中最早可能发生排卵的日子。从过去最长的周期中减去 2 周，可得到以后周期中最晚可能发生的排卵日。因为排卵也可能发生在下次月经前 13 天，因此要从最早排卵日倒数 2 天，再倒数 3 天作为精子的存活期 (精子能在女性生殖道中储存 3 天，仍有受孕能力)，这样就可以根据月经周期史计算出排卵前安全期 (前安全期) 的最后一天。排卵也可能发生在下次月经前 12 天，因此要从最晚排卵日加 2 天，再加 1 天作为卵子存活期，就得到排卵后安全期 (后安全期) 的第一天。



根据上面讲的道理，可以推算出很多日程表的计算方法，最流行的是奥吉诺公式：

最短周期（天数）- 19天，向前是前安全期；

最长周期（天数）- 10天，向后是后安全期。

奥吉诺公式计算的前安全期会有少数失败，可采用改进的日程表公式：

改进的公式在估计排卵的时间（下次月经前14天）前有7天的余地，其中5天是作为最长的精子存活期。

根据改进的公式：

如果过去记录的最短周期为28天，则应该是 $28 - 21 = 7$ 天，周期第7天是前安全期最后一天。从第8天起是易受孕期，此时应避免同房。

如果最短的周期记录是32天，则应该是 $32 - 21 = 11$ ，周期第12天起是易受孕期。

记录的最短周期 前安全期的最后一天 易受孕期的第一天		
25	4	5
26	5	6
27	6	7
28	7	8
29	8	9
30	9	10
31	10	11
32	11	12
33	12	13
34	13	14
35	14	15

过去记录的周期越多就越可靠。如果近年来您的周期都超过28天，那就可以比较有把握地认为，周期第1——7天是安全期，当然也有例外。

如果不知道自己最短周期的天数，开始时可以把月经周期的1——5天作为前安全期，6个月后再用公式计算。

记住：月经周期的天数，是从月经来潮的第一天起一直到下次月经来潮的前一天为止。