



戴齐章 贺昌海 编著

目 录

观察及粘贴图表的方法
避孕的一般规则
哺乳期避孕规则
特殊情况下的避孕规则
受孕规则

避孕自我测定法



上海翻译出版公司

避孕自我测定法

戴齐章、贺昌梅编

上海翻译出版公司

(上海复兴中路587号)

在各省上海发行所发行 上海市印刷六厂印刷

开本787×1092 1/16 印张1.5

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数1—15,000

ISBN 7-80514-414-1/R·84 定价: 2.60元

简介

《避孕自我测定法》是根据比林斯排卵监测法编制的。

这种方法不同于单纯依靠计算日期的安全期避孕法，而是根据育龄妇女生殖系统周期性的生理变化，并且考虑各种不同情况对生殖生理的影响来识别月经周期中的易孕期和不孕期，以达到安全有效避孕的目的。这种方法作为自然计划生育方法之一，比安全期避孕法更科学更可靠。应用这种方法的过程中不用吃药，不用打针，无任何副作用，而且简便、易学、有效、合乎自然。只要按照本图册中介绍的方法去做，避孕率可达98—99%；对于要求生育的健康育龄夫妇，则能有效地促使其受孕。

《避孕自我测定法》由五个部分组成，即观察和粘贴图表的方法、避孕的一般规则、哺乳期避孕规则、特殊情况下的避孕规则和受孕规则。

健康的育龄夫妇双方在学习和应用本法的过程中，通过每天认真观察和正确粘贴图表，不仅可以有效地达到避孕或受孕的目的，而且有助于相互关心、增进感情、提高双方对计划生育的责任感。目前这一方法已在世界各地试用、推广。

《避孕自我测定法》还结合实例和图表分别说明在各种具体情况下（如精神紧张、停用激素避孕药或宫内节育器等）的避孕规则。

《避孕自我测定法》是广大育龄夫妇和新婚夫妇的良师益友。

本书经张德玮教授认真审阅并提出中肯意见。在此特致谢意。

编著者
1988年8月8日

一、观察及粘贴图表的方法

观察要点:

1. 必须每天留意外阴部是否有潮湿或干燥的感觉,以及是否有宫颈粘液的存在。但是不必检查阴道内部,也应该避免清洗阴道。

2. 观察粘液可在大小便之前或洗澡前进行。初学时,天不宜少于3-4次,但应该避免在性兴奋时或房事后即马上进行观察。

粘贴图表要点:

1. 应该以每次月经来潮的第一天作为周期的第一天。
2. 每晚睡前粘贴图表。
3. 每天粘贴图表应准确反映今天所观察和感觉到的宫颈粘液性状以及具有生理意义的特征。

贴纸意义:

表示月经来潮,两次月经期之间有不规则流血或点滴出血现象。

在月经来潮或有不规则出血期间应避免进行房事。因为经血或不规则出血可能会使子宫黏膜感染无法分辨,且可增加盆腔感染的机会。

表示干燥日(不包括峰日后三天)在一天里都没有发现任何分泌液,外阴部也没有湿润的感觉。

在排卵前的干燥日,也就是易孕期开始之前的干燥日是不孕期,可以进行房事;然而只能隔天晚上进行,否则就无法将精液及阴道分泌物与宫颈粘液加以区别,从而也难以确定白天是否始终干燥。十日过去一整天后(即从峰日后的第四天晚上)开始的干燥日,房事不受限制。

息,以及“峰日”和“峰日”后的三整天里,均不能进行房事,亦不能有阳性的生殖器接触,否则就有可能导致受孕。

假如想要受孕,应在出现稀薄、清亮、并且拉丝状的粘液以及外阴有滑润感的时候进行房事。



表示“峰日”“峰日”“峰日”接近排卵或刚开始排卵。这时粘液易伸展,且伴有润滑感。当粘液转变成稀稠,没有伸展性或转变成干燥的前一天便是“峰日”。



表示“峰日”后三天的干燥日。虽然粘液有不规则粘液也没有润滑的感觉,但也易受孕,所以必须避免房事。



表示“峰日”过去一整天后的粘液期。这时期的粘液没有弹性、粘稠、混浊或呈奶油状,而且整天没有润滑的感觉,不能受孕,所以房事不受限制。

注意事项:

1. 在初学“避免自我测定法”时,性行为和生活情趣的接触应停止一到四星期,以便合龄妇女能够清楚地观察自身粘液性状的变化。丈夫应协助妻子进行观察和粘贴图表,并与妻子共同学习和执行有关规则。

2. 正在进行母乳喂养或接近更年期,停止使用避孕药或宫内节育器的妇女以及受孕有困难的女女等,均要严格执行“避免自我测定法”的特殊规则。

3. 由于每一周期的情况不同,所以即使是同一妇女的图表在不同的周期中也会呈现或多或少的差异。

4. 以上五种贴纸,要在仔细观察之后,根据自身的不同情况,每天晚上正确粘贴在图表上。



原 书 缺 页

原书缺页

	19	20	21	22	23	24	25	26		28	29	30	31	32	33	34	35
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

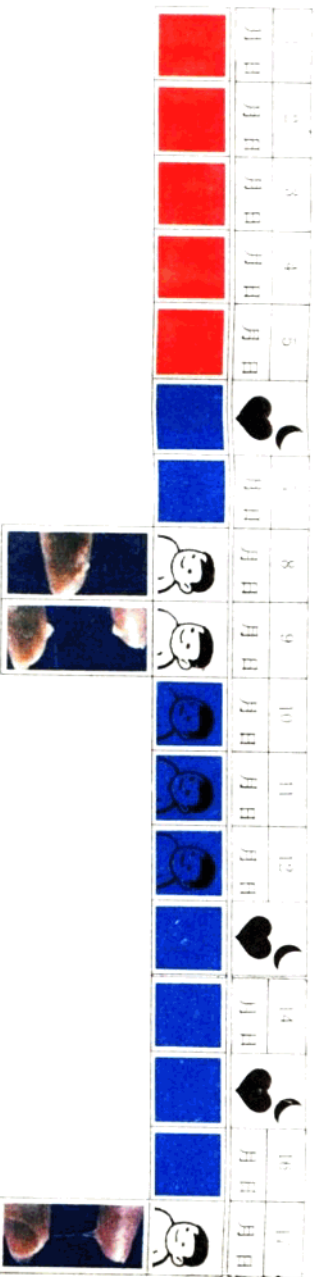
18	19	20		22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

就是第七天为“峰日”。这对夫妇根据“早期规则”，在月经来潮期间和出现粘液期间，应避免进行房事。一旦确认出“峰日”，即用“峰日”规

则。在“峰日”后三整天应避免进行房事。从第十一天晚上至下次月经来潮以前是排卵后安全期，这段时间无论什么时候都可以同房。

应该注意在短周期里，“峰日”前往没有排卵前不孕期。

图3



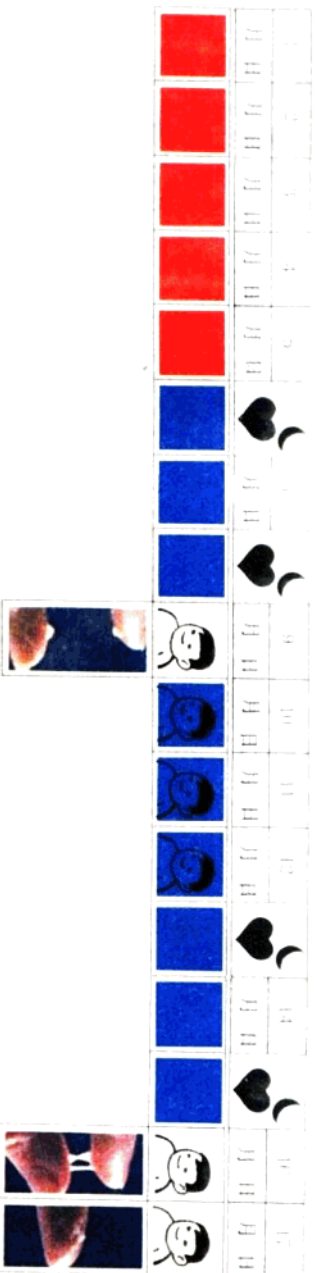
3. 长周期实例:

对某些妇女来说,长周期也是正常的。然而对其他一些妇女而言,可能是由于精神因素、疾病、药物治疗、或者营养不良导致排卵期延迟等原因引起的结果。在长周期中通常可见月经后干燥期的延长或在这类干燥期中偶而可能有几天出现少量的粘液。

图3是一位妇女的长周期的实例。她的月经持续了五天,随后两天是干燥日。在第八和第九天,可观察到一些粘液,可是紧接着又是干燥日。根据“早期规则”,在粘液期后的三天虽然是干燥日,也必须禁行房事。以后的干燥日里,隔天晚上都可同房。在周期的第十七

天,粘液又重新出现,一直持续到第二十天。在这段时间里,粘液变得越来越富有伸展性和滑润感。在第二十一天,她靠干燥感辨认出自己的“峰日”是第二十天。在“峰日”前,这对夫妇都在运用“早期规则”,“峰日”后,便开始运用“峰日”规则。所以

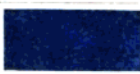
图4



4. 无排卵周期实例:

育龄妇女不一定每个周期都发生排卵,精神紧张、环境变化、营养不良、很多全身性疾病、药物治疗以及其他原因均可能影响排卵。

图4是一位妇女的无排卵周期的实例。她的月经周期为五天,接着是三天干燥日。第九天观察到粘稠和混浊的粘液。第十天开始又是干燥日,其持续了六天。在第十六、十七天,又

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
																	
																	

“峰日”过去三整天后（即从“峰日”后的第四天晚上开始），房事不受限制。从第二十四天晚上开始至下次月经来潮之前则是排卵期安全不孕期。在这一阶段无论白天和晚上都可同房。“峰日”后的第十五天，这位妇女的月经开始来潮。

在长周期中，“峰日”前出现的粘液，一开始都应被认为是可孕的，必须认真观察粘液的性状，并注意是否会发展到“峰日”或演变为“基本不孕型”。在“峰日”出现前必须应用“早期规则”，这一点是很重要的。“峰日”后三天内出现的粘液不论性状如何，也应该认为是可孕的。自

“峰日”后第四天晚上起，即使有粘液也是不能受孕的。

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
																	

出现粘液，性快与第九天相似，但这可能会使她意识到易孕期的开始。在该周期的第二十六天，开始流血，这表明一个新的月经周期开始。该周期中始终没有出现清亮、稀薄、以及富于伸展的易孕型粘液，从而也无“峰日”。

无排卵周期的确定必须取决于以下情况：没有清亮、透明、弹性好的易孕型粘液，从而也

没有“峰日”。

如图所示，这对夫妇始终运用“早期规则”。一旦干燥的“基本不孕类型”发生了变化（即出现粘液，出血），以及在“基本不孕型”恢复后三天内禁止房事。然后在干燥期，可隔天晚上进行房事。

在这个无排卵周期的第二十六天，开始出

现的阴道流血并非真正的月经来潮。在这种情况下，流血可能会比以往排卵期周期的月经量更多一些，也可能更少些。由于没有发生排卵，流血可能掩饰伴随排卵而来的易孕期症状。因此，在流血期间及干燥的“基本不孕型”恢复三天内，应避免进行房事。然后继续应用“早期规则”，一直到识别出“峰日”为止。

三、产后母乳喂养期间的避孕

指导规则

婴儿出生后，如果完全接受母乳喂养，则其母亲在产后好几个月内很可能不排卵或无月经来潮。
哺乳时，婴儿通过吸吮母乳能刺激母亲体内催乳素的分泌，而催乳素除了能促进乳汁分泌外，还具有抑制排卵的作

用，从而推迟妇女产后生育能力的恢复。
如果母亲经常让其婴儿吸吮乳房，作为一种“镇定剂”或作为一种安抚的措施，常可推迟排卵期的再度恢复。一旦由于辅助食品的增加或婴儿患病等原因，婴儿吸吮母乳的次数和时间减少，则催乳素的分泌也相应减少，从而对排卵的抑

图5

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

下面介绍几种母乳喂养期间的周期的实例：

1. 干燥的“基本不孕型”的实例：

图5表示一位妇女产后完全采用母乳喂养，外阴仅有干燥感，无粘液流出，故称为干燥的

“基本不孕型”。如图所示，这位妇女在恶露干净后就开始粘帖图表。在一段时间内未观察到任何粘液、滴血或流血，同时，外阴也一直保

持干燥。一旦确定为“基本不孕型”时，就可利用“早期规则”来进行避孕。也就是说在这段“基本不孕型”的干燥时期，隔天晚上可以进行房事。

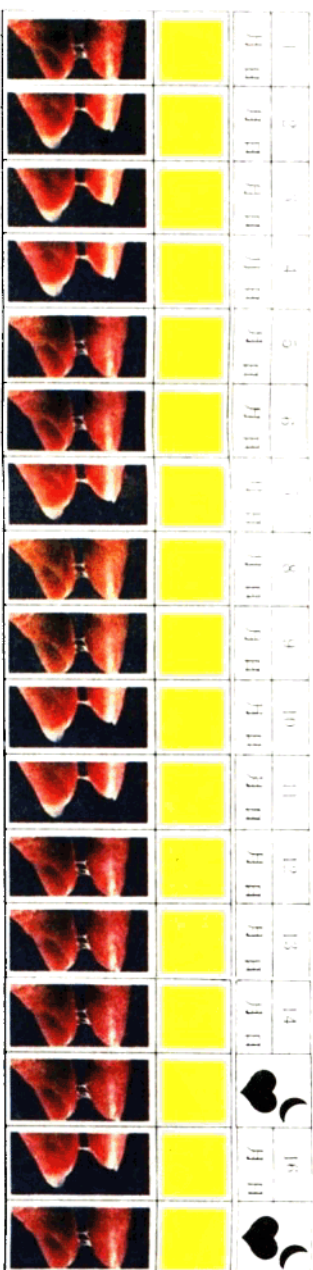
制作用也逐渐减弱，受孕的可能性也逐渐增加。

经过仔细观察，妇女同样能够学会识别产后母乳喂养期间的不孕期，或称“基本不孕型”。在产后不孕期，精液的性状持续不变，或外阴持续有干感。一旦发生任何变化，则提示受孕力可能已逐渐恢复。

通常在产后三周左右，恶露干净。为了避免受孕，这时就要开始粘贴图表。应在指导者的帮助下，逐渐确定“基本不孕型”，在此以前必须避免房事。然后可应用“早期规则”来避孕，以监测受孕能力的恢复、易孕期的开始和识别“峰日”的出现。

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	

图6



2. 分泌粘液的“基本不孕型”实例：

产后妇女在母乳喂养其婴儿期间，有时也可持续出现外阴湿润现象，从而也构成了哺乳期间粘液的“基本不孕型”与润滑的粘液不同，这类分泌物中不会有什么特殊物质，所以当干燥时，也不会留下什么残余物

图6是一位完全以母乳喂养婴儿的实例 她

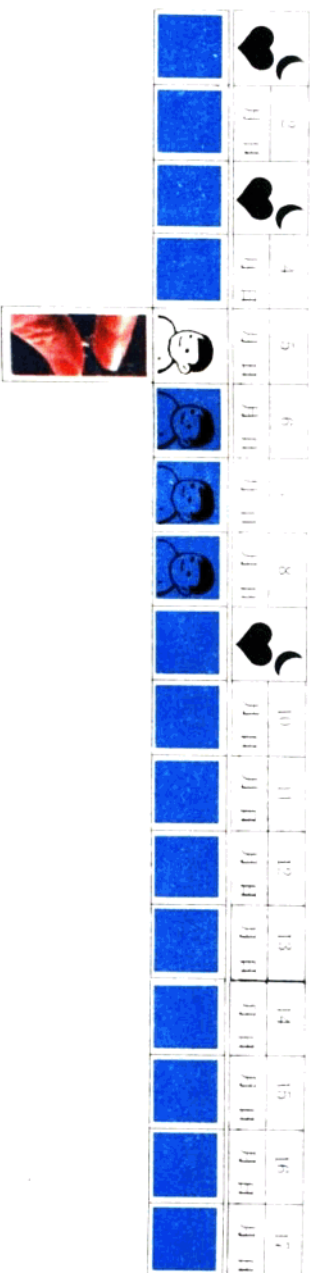
具有持续不变的粘液。

如图所示，在持续分泌性状不变的宫颈粘液时，该夫妇必须禁止房事两周。一旦发现粘液的量、质及外阴感觉都保持不变，就确定其为“基本不孕型”，并为指导者所认可。于是该夫妇就可应用“早期规则”进行避孕，即在分泌这种持续不变的粘液期间，隔天晚上可进行房

事。

有些哺乳期间妇女的情况有所不同，她们在持续分泌性状不变的粘液期间，出现间歇性干燥日，如果这种情况持续两周，并得到指导者确认也属于“基本不孕型”，那么也可开始应用“早期规则”进行避孕，即处于这种混合型的“基本不孕型”期间，隔天晚上也可进行房事，直到

图7



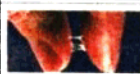
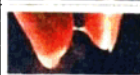
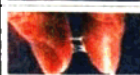
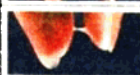
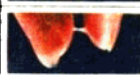
3. 粘液间歇出现时的实例：

在母乳喂养期间，随时可能出现粘液。尤其当母乳喂养次数减少时更会出现。图7表明

这位母亲虽然处于干燥期，但当她或婴儿生病以及其他特殊情况导致母乳喂养次数减少时，会间歇性出现粘液。当哺乳次数恢复正常时，粘

液则会随之消失。

在这段时间里，这对夫妇始终运用“早期规则”，即当干燥期症状发生变化及恢复“基本不

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
																
																

出现其他变化为止

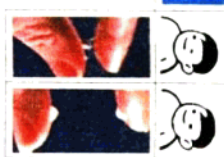
一旦宫颈粘液的性状发生任何变化，如分泌量的增多，外阴部感觉的变化，粘液弹性的变化，外观变得越亮、稀薄，或因混入的血量不等而使分泌物呈黄色、粉红色或红色等，即提示有受孕的可能。于是在这段时间及以后恢复到“基本不孕型”，干燥日及性状不变

的粘液，后的三整天内，都不能进行房事，即从出现“基本不孕型”的第四天晚上开始才能发生房事

随着哺乳期的延长或停止哺乳，发生排卵的可能性也日益增大。一旦发生排卵，则粘液的“基本不孕型”便不复存在了。随后发生的月经来潮可以证实已发生排卵，但月经复潮也可

发生于排卵恢复以前，在月经复潮后，排卵前出现的粘液不管其性状如何，均应看作有受孕的可能

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
																



孕型”后的三整天，禁止房事，到第四天的晚上方可进行房事。在干燥期，隔天晚上都可进行房事。

4. 断奶时周期的实例：

随着婴儿逐渐长大，除了母乳喂养以外，还应给予其他辅助食品，使哺乳次数及时间也减少。这样可能会促使母亲的受孕力恢复较快。如

果由于母婴任何一方身体不适而导致哺乳次数及时间减少，也会有助于母亲受孕能力的恢复。如果采取逐步断奶的方式来终止母乳喂养，则

在母乳喂养或逐渐断奶的过程中，由于受孕激素的影响，最初恢复排卵的唯一征状可能表现为仅有清润感，而难以观察到清亮、易伸展的粘液。

图8

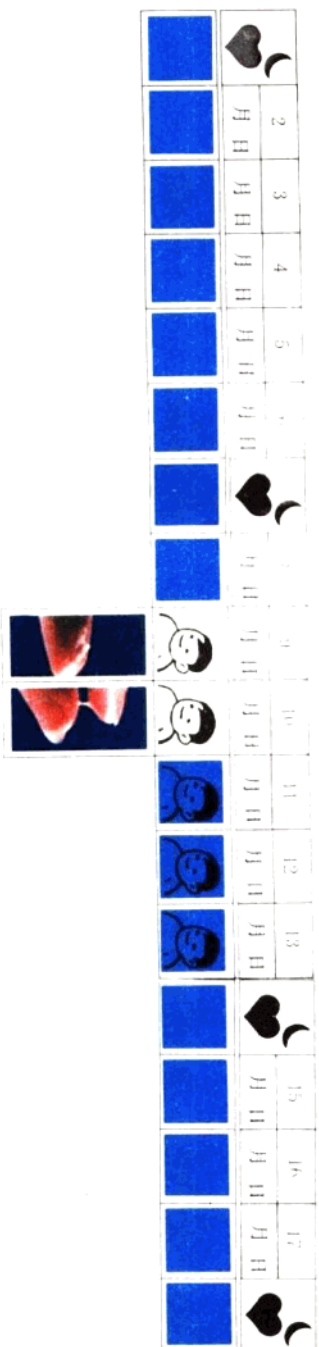
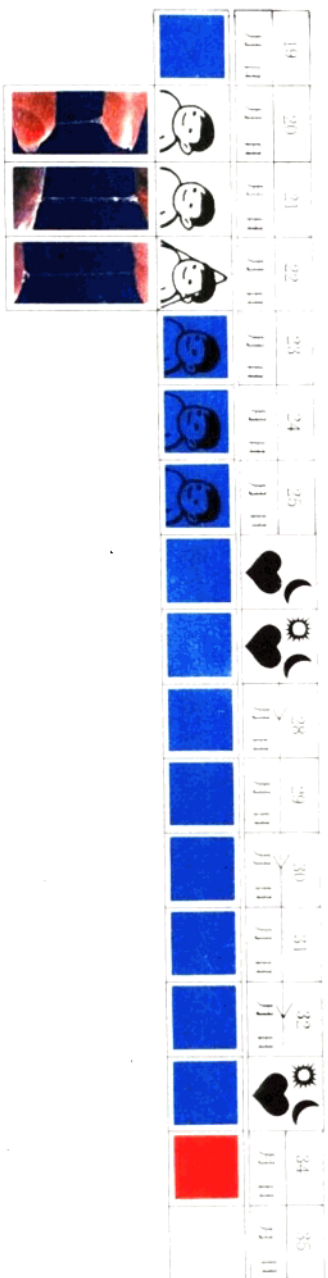


图8是一位妇女在断奶过程中粘黏的图表。

最初八天，无粘液分泌，属于干燥的“基本不孕型”。第九、十两天，观察到粘稠、混浊的粘液，这表示受孕力可能恢复。可是从第十一天起又恢复为干燥期，一直持续了九天。第二十一天开

始，则出现一些清亮、稀薄而富于弹性的粘液，持续了三天，而且粘液的伸展性变得更强，还有滑润感。第二十三天起又恢复为干燥期，这表示明前一天，也就是第二十二天为“峰日”。在“峰日”后十二天，月经来潮。

如图所示，在断奶期间，这对夫妇一直在应用“早期规则”。在干燥期，隔天晚上可进房事。凡是干燥的“基本不孕型”发生了变化及恢复“基本不孕型”后三天都应避免房事。一旦识别出“峰日”以后，就转而应用“峰日规则”。从



“峰日”后第四天晚上起为排卵后安全不孕期,无论白天或晚上房事均不受限制。

应当引起重视的是,在哺乳,尤其是断奶过程中,凡多种原因导致婴儿每天吸吮乳房的次数和时间减少均可引起催乳素水平的变化,从

而促进受孕能力的恢复。在断奶期间,常有粘液的分泌。在识别出“峰日”以前,应禁止房事数周,这样有助于观察粘液的性状。总之,在母乳喂养及断奶期间,只要坚持认真观察和体会粘液的性状,就能知道受孕力恢复的预兆。

图9

1	2	3	4	5			9	10	11	12	13	14	15		17
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日

