

程利南 徐晋勋 编著

家庭

# 避孕

技巧

健康屋

上海科学技术出版社

健康屋

# 家庭避孕技巧

程利南 徐晋勋 编著



上海科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭避孕技巧 / 程利南, 徐晋勋编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2002.5

ISBN 7-5323-6082-2

I. 家… II. ①程… ②徐… III. 避孕—方法  
IV. R169.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 002389 号

J

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海市印刷十厂印刷

新华书店上海发行所经销

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 5 字数 146 千字

印数 1-6 000

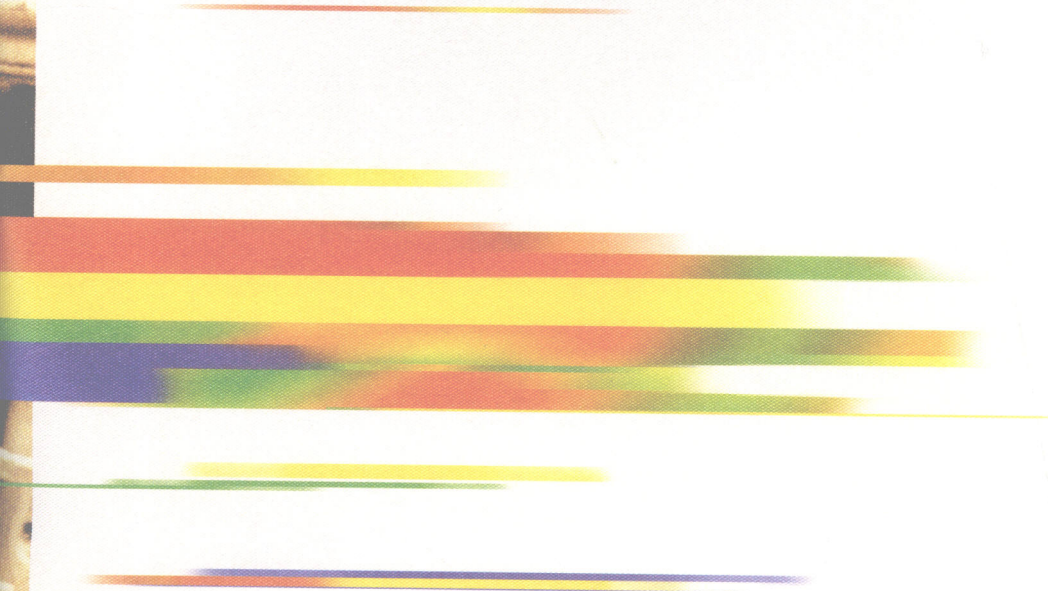
定价: 30.00 元

---

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,  
请向本社出版科联系调换

## 策划编辑的话

在历史的长河里，人的一生似乎是短暂的。不过，春去秋来几十年，每个人都不免要遭遇到生老病残、养儿育女、防病治病之类的问题。要想妥当解决这些问题，就必须“居者有其屋”——健康屋。我们策划的这套“健康屋”系列丛书，将用不同的开本来区分不同的专题，为你挡住疾病之风雨，带来健康之安宁。她会成为你享受幸福生活的安乐窝，也是你成就辉煌事业的避风港。





## 内容提要

本书是一本避孕方法与使用技巧的科普读物。它重点介绍了屏障避孕法、自然避孕法、药物避孕法、事后避孕法等夫妇能自我掌握和使用的避孕节育技术。书中对每类避孕方法中的每种避孕技巧，均有详尽的、通俗易懂的文字描述，并以彩图形式展示；对育龄群体关心的一些热点问题，部分内容还以问答形式作了阐述。对于避孕节育技术中的宫内节育器、女性和男性绝育术和终止妊娠，因主要是在医院实施，则偏重于介绍使用这些方法前后的注意事项和自我保健等知识。

本书能普及生殖保健知识，促进避孕方法知情选择和提高避孕节育使用效果，因而是现代家庭必备的常用读物，也可供妇产科医生和计划生育咨询工作者参阅。

# 前 言

计划生育是我国的一项基本国策。避孕节育是实行计划生育的基本方法，也是每对夫妇和即将结婚的青年男女必须面对的现实问题。目前，因避孕失败而发生非意愿妊娠大有人在，因所用避孕方法有这样或那样的副作用而产生身体和心理上不适等也不乏其人。其中，有相当一部分人是对避孕节育措施了解不够，避孕技巧掌握欠妥，以及自我保健意识和知识缺乏所致。现有的避孕节育措施甚多，各种避孕方法掌握的要点各不相同，所需专门的保健知识又较广泛，即使是妇产科医生也不一定能够全面了解；同时，避孕技巧带有一定的隐私性，在一定程度上有赖于夫妇间的相互交流、体会和配合。因此，需要有一本能为具有初中文化水平以上群众阅读理解和帮助育龄夫妇自己掌握避孕方法的科普读物。

《家庭避孕技巧》是我们在近30年的计划生育临床经验基础上编写而成的。这本册子以掌握避孕技巧为主要目的，点明各种避孕节育措施中容易失误之处，在避免可能的副作用，如何提高避孕效果等方面，均有一定的独到之处。在编写过程中，力求以活泼的图解形式展现，并配以通俗易懂的文字解释，还穿插了一些历史演变的小故事等，融知识性、趣味性和实用性于一体。

由于我们学术水平有限，编写时间又较仓促，成稿中难免有欠妥和谬误之处，殷切希望同道和广大计划生育工作者不吝指正，以便今后修改、补充。

愿本书成为广大育龄夫妇的益友，并伴随每个家庭健康地度过30余年的育龄阶段。

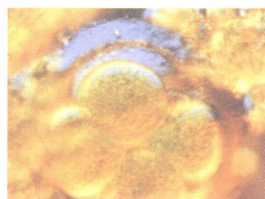
程利南 徐晋勋

2001年5月于上海

# 目 录

## 1~11

|             |    |
|-------------|----|
| 一、避孕节育的作用环节 | 2  |
| 女性和男性生殖器官   | 2  |
| 生育的必备条件     | 4  |
| 避孕节育原理      | 10 |



## 12~37

|           |    |
|-----------|----|
| 二、屏障避孕法   | 14 |
| 男用避孕套     | 14 |
| 阴道隔膜      | 20 |
| 子宫颈帽      | 23 |
| 女用避孕套     | 26 |
| 外用杀精剂     | 29 |
| 阴道避孕海绵    | 34 |
| 凝胶缓释杀精避孕剂 | 36 |



## 38~57

## 三、自然避孕法

40

日程表法

40

基础体温法

42

子宫颈黏液法

45

症状-体温法

53

哺乳闭经避孕法

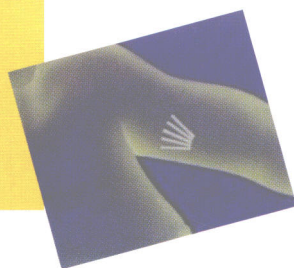
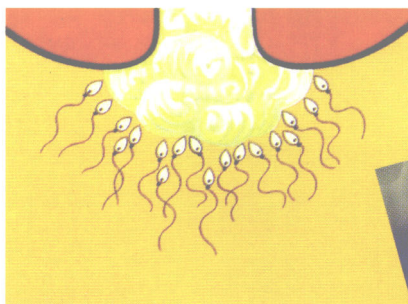
54

体外排精

56

逆行射精

57



## 58~75

## 四、药物避孕法

60

短效口服避孕药

60

长效口服避孕药

65

探亲避孕片

67

长效避孕针

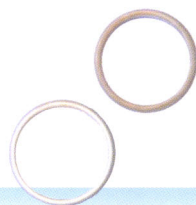
69

皮下埋植剂

71

阴道避孕药环

73



## 76~83

## 五、宫内节育器 78

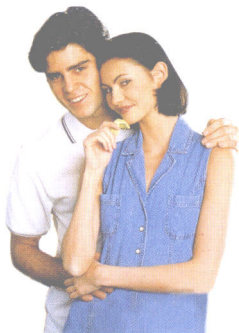
IUD 的分类 79

IUD 的放置与取出 81



## 84~89

## 六、女性和男性绝育术 86



## 90~101

## 七、事后避孕和终止妊娠 92

紧急避孕 93

催经止孕和黄体期避孕 96

终止妊娠 97



## 102~106

## 八、避孕节育方法的知情选择 104

# Chapter 1

避孕节育的作用环节



## 一、避孕节育的作用环节

计划生育起始于国外的“家庭计划”，即有计划地生育子女。在我国，计划生育是基本国策之一，其定义是：“在生产资料的社会主义公有制条件下，在社会范围内实行人类自身生产的计划化。”计划生育是通过生育过程的计划调控，使人口与经济、社会、资源和环境达到协调发展，以促进经济发展，社会进步。计划生育的内容应该是“控制人口数量，提高人口素质，改善人口结构，合理人口分布”。就目前而言，计划生育的工作，主要是在“控制人口数量”方面。

### 女性和男性生殖器官

#### （一）女性内、外生殖器官

女性生殖器官分为外生殖器和内生殖器两个部分。女性的外生殖器是由

阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、尿道口、处女膜等组成（图1-1）；内生殖器为阴道、子宫、输卵管、卵巢等（图1-2）。

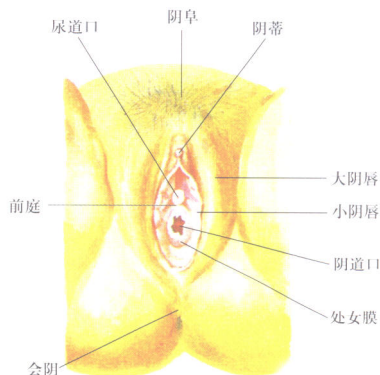


图1-1 女性外生殖器官

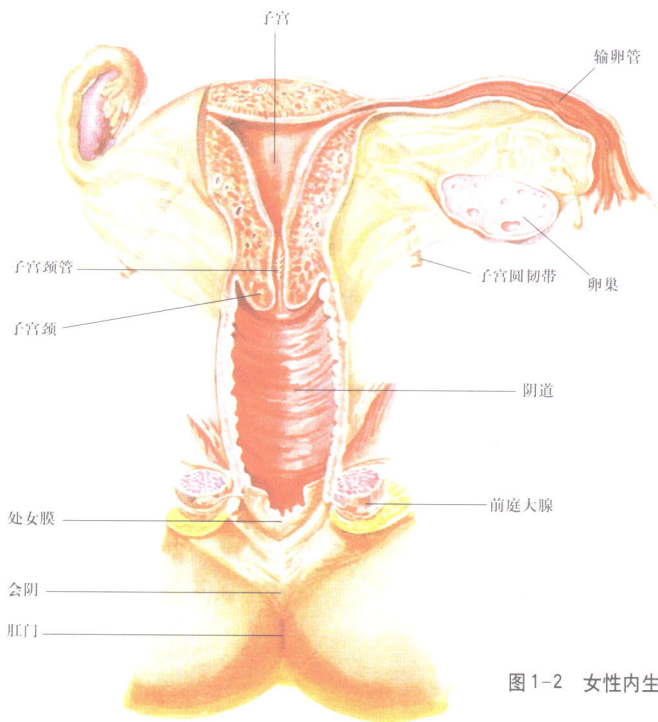


图1-2 女性内生殖器官

(1) 阴阜 耻骨联合前隆起的脂肪垫。

(2) 大阴唇 靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞。大阴唇下有很厚的皮下脂肪层,并含有丰富的血管、淋巴管和神经。

(3) 小阴唇 位于大阴唇内侧的一对薄皱襞。表面湿润、色褐,含有丰富的神经末梢,感觉敏锐。

(4) 阴蒂 位于两小阴唇之间的顶端,含有丰富的神经末梢,感觉极为敏锐,有勃起性。

(5) 前庭 位于两小阴唇之间的菱形区,前方有尿道口、后方有阴道口。

(6) 前庭大腺 位于大阴唇后部,左右各一,如黄豆大,开口于前庭后方小阴唇与处女膜之间的沟内。性兴奋时,它能分泌黄白色黏液,起润滑作用。

(7) 处女膜 覆盖在阴道口的一层薄黏膜,中间有孔,孔的形状、大小和处女膜的厚薄因人而异。

(8) 阴道 一管状器官。上连子宫、下开口于前庭,上宽下窄,全长10厘米左右,有很大的伸展性。阴道是女性的性交器官,月经排出的通道。分娩时,胎儿也经阴道降生于人世。

(9) 子宫 一中空的肌性器官,形如倒置的梨子,约鸡蛋大小。子宫的下部叫子宫颈,子宫颈上有子宫颈口,子宫以子宫颈口与阴道相通。子宫是产生月经的地方,性生活时精子上行的通道,受孕后胎儿发育成长的场所,分娩时子宫收缩,把胎儿迫降人间。

(10) 输卵管 一对细长的管子,左右各一。一端开口于子宫腔,另一端开口于腹腔近卵巢处。输卵管能摄取卵巢排出的卵子,是精卵结合的地方。精卵结合

后,输卵管还要把受精卵送入子宫腔。

(11) 卵巢 一对扁椭圆形,如杏核大,质稍硬,位于子宫两旁,输卵管的下方,左右各一。卵巢是女性的性腺,能周期性地产生卵子和排卵,并能产生女性激素。卵子是女性的生殖细胞,女性激素能维持女性的生理特征和性功能。

## (二) 男性内、外生殖器官

男性的生殖器官也分为外生殖器 and 内生殖器两个部分。男性的外生殖器是

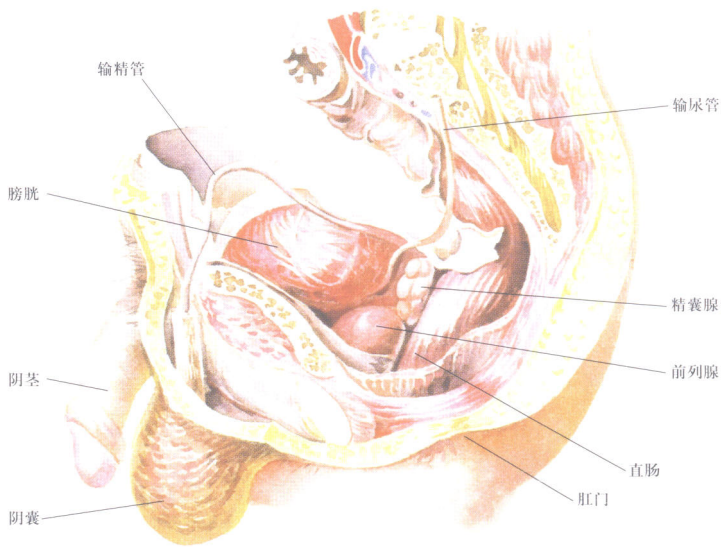


图 1-3 男性外生殖器官

由阴茎、尿道和阴囊构成；内生殖器官包括睾丸、附睾、输精管和射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺等（图1-3，图1-4）。

(1) 阴茎 一个圆柱状海绵体，中间有尿道通过。阴茎有丰富的血管和神经分布。阴茎的前部为阴茎头（也称龟头），感觉敏锐。阴茎是男性的性交器官，性欲冲动时充血、肿大、勃起，性高潮后很快疲软。

(2) 尿道 一条细长的管道，上连膀胱、下开口于龟头。输精管、精囊腺和前列腺也都与尿道相通。尿道是排尿的通道。性生活时，精液亦由尿道射出。

(3) 阴囊 一个皮囊，中间有缝，包裹着睾丸、附睾和输精管的下半段。

(4) 睾丸 呈卵圆形，左右各一，质软，位于阴囊内。睾丸是男性的性腺，主要的作用是产生精子和分泌雄激素。精子是男性的生殖细胞；雄激素能维持男性的生理特性和性功能，并能促进精子生长。

(5) 附睾 形状扁平，左右各一，附在睾丸的上方，与睾丸相连。附睾主要是贮存睾丸产生的精子，并进一步促

进精子成熟。

(6) 输精管和射精管 一对细长的、由平滑肌组成的管道。起自附睾尾端，穿过前列腺，止于前列腺部尿道的精阜。输精管的末端狭窄部分，叫射精管。

(7) 精囊腺、前列腺和尿道球腺 均为男性生殖器官的附属腺体，能分泌液体，是精液的组成部分，有增加精子活力的作用。

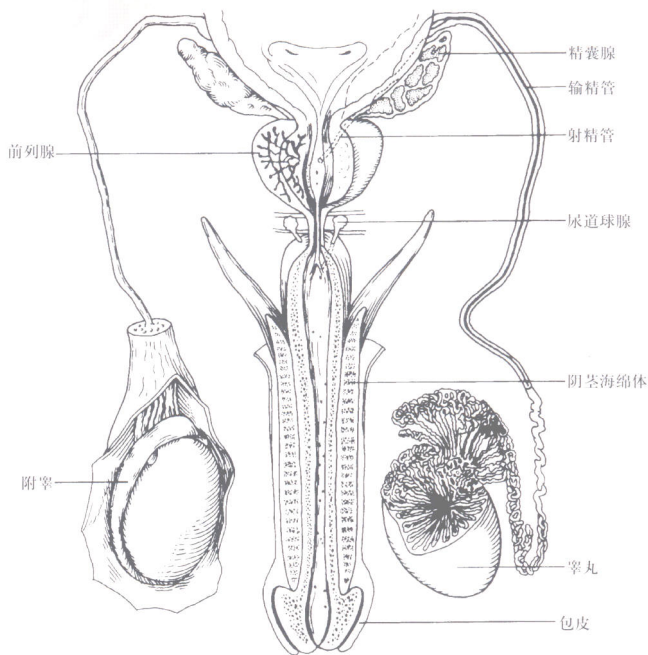


图1-4 男性内生殖器官示意图

## 生育的必备条件

一个新生命起源于一个细胞。这个细胞称为“合子”（受精卵）。“合子”是由两个细胞——精子和卵子结合而成。从“合子”到新生儿，必须经过在子宫中的发育阶段，即植入到子宫内膜中，孕育成胎儿。因此，成功的妊娠必须具备几个条件。

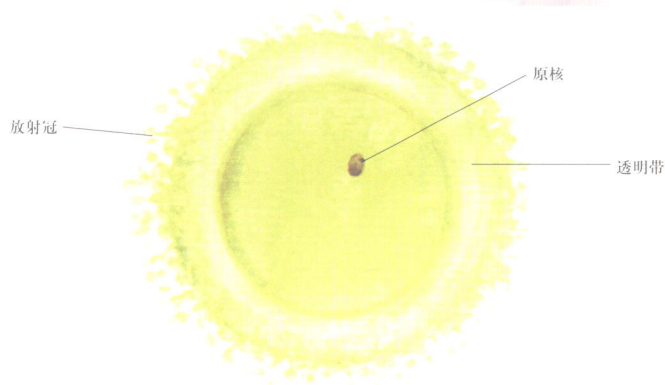


图 1-5 女性生殖细胞——卵子示意图

## (一) 女性卵巢能产生和排出成熟、健康的卵子

成年女性卵巢每个月经周期有几十个、乃至上百个滤泡发育，但只有一个滤泡能发育成熟和排卵，其余滤泡在发育的不同阶段先后闭锁。

从理论上讲，成年女性每个月经周期能排出一个卵（图 1-5，图 1-6），但事实并非如此。女性生育旺盛阶段，每年约有 10 次排卵。因此，有一些月经周期是无排卵周期。

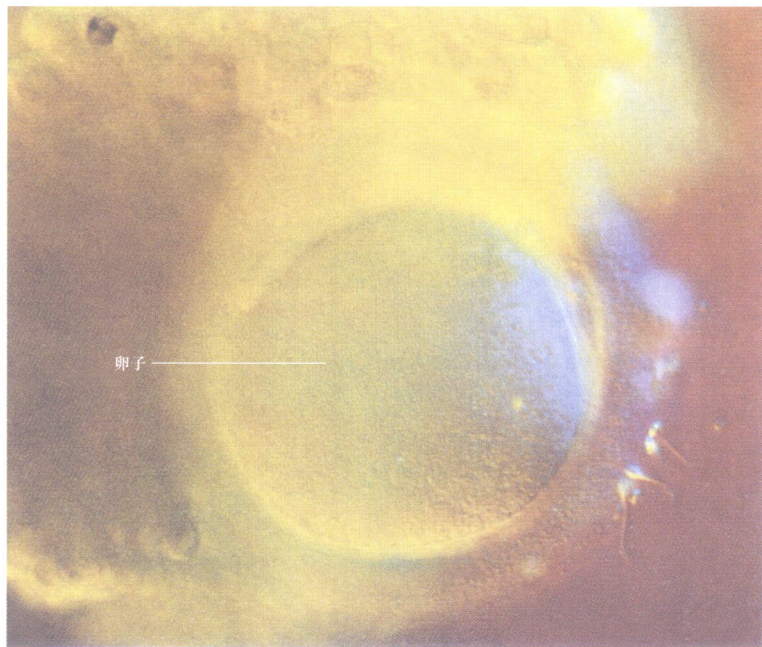


图 1-6 卵子成熟后排出

## (二) 男性睾丸能产生足量健康的精子

正常成年男性睾丸一天可以产生7000万~1亿个精子(图1-7,图1-8)。男子禁欲3~7天后,射精量一次可达2~6毫升,每毫升含6000万~1亿个精子,且60%以上为运动活泼精子,不正常精子数目在20%以内。通常认为,每毫升精液少于2000万个精子会造成

生育困难。

现代医学研究表明,在受精的一刹那,有许许多多的精子包围一个卵子。在许多精子的共同作用下,由一个精子进入卵子而完成受精。

## (三) 要有通畅和功能良好的腔道作为精卵结合的“桥梁”

男性的生殖腔道是附睾、输精管、

射精管和尿道。女性的生殖腔道是输卵管、子宫腔、子宫颈管和阴道。

睾丸产生的精子要在附睾内贮存并进一步成熟,精子必须通过输精管、射精管和尿道射出。

精子排出男性身体后,在外界环境下,数小时便失去受精能力。然而,精子如果进入女性生殖道,特别是在排卵前后的“易受孕期”,由于有良好的子宫颈黏液“庇护”,则可存活3~5天。

精子在易受孕期进入女性生殖道,穿过子宫颈管进入子宫腔,与子宫内膜接触,在性交后30~60分钟便可进入输卵管。在这一系列上行活动中,精子解除了本身的“去获能因子”而“获能”,即具有受精能力。

卵子从卵巢排出后,数分钟便进入输卵管,继之被运送到输卵管外侧1/3处(即输卵管的壶腹部与峡部交界处),停留在这里,等待受精。

如果在排卵前夜同房,大量精子已聚集在输卵管,“以逸待劳”,就很容易使卵子受精(图1-9)。

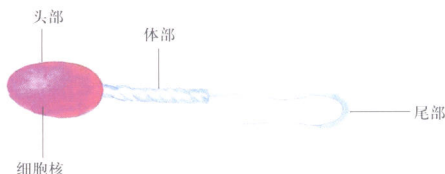


图1-7 男性生殖细胞——精子示意图

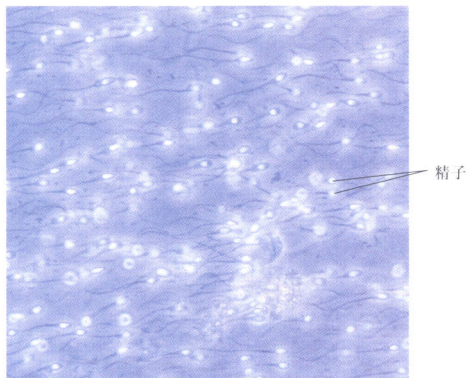
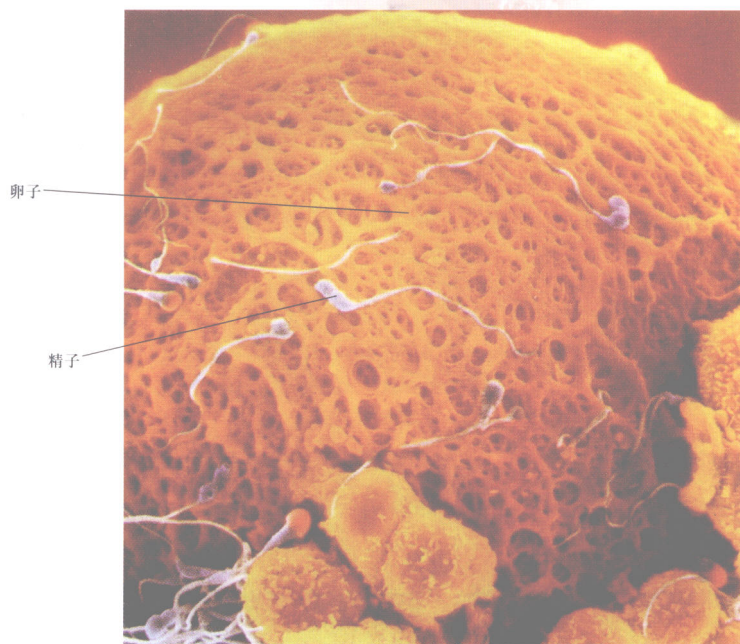
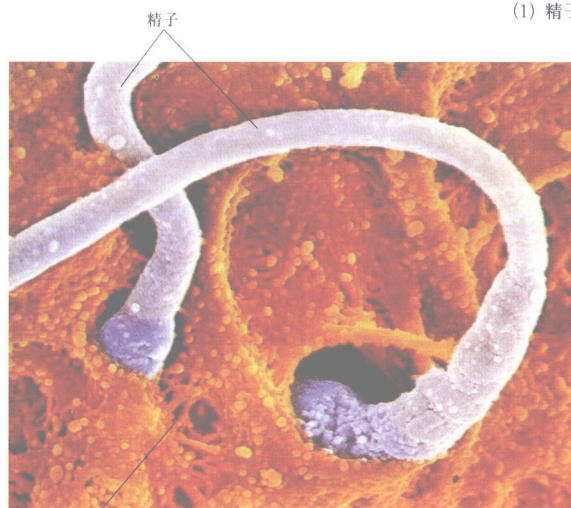


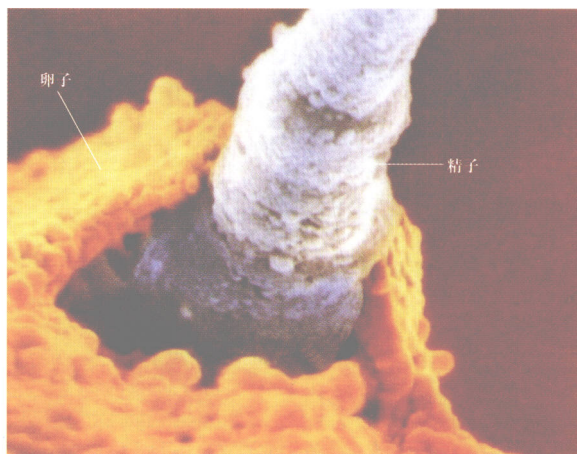
图1-8 男性精液中的精子



(1) 精子包围卵子



(2) 精子企图穿透卵子

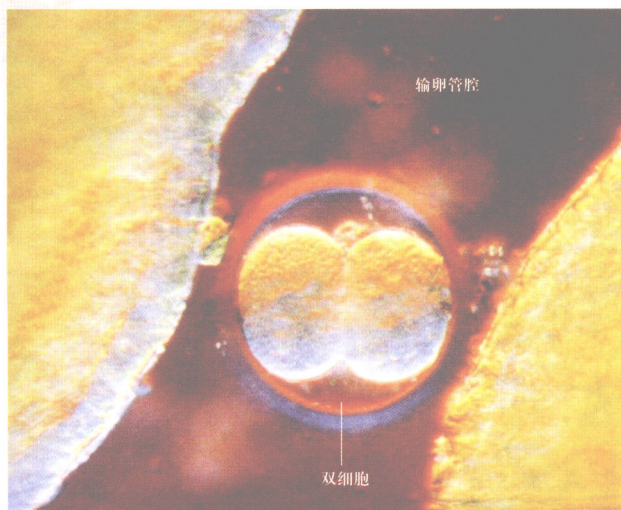


(3) 仅一个精子能成功地穿透卵子

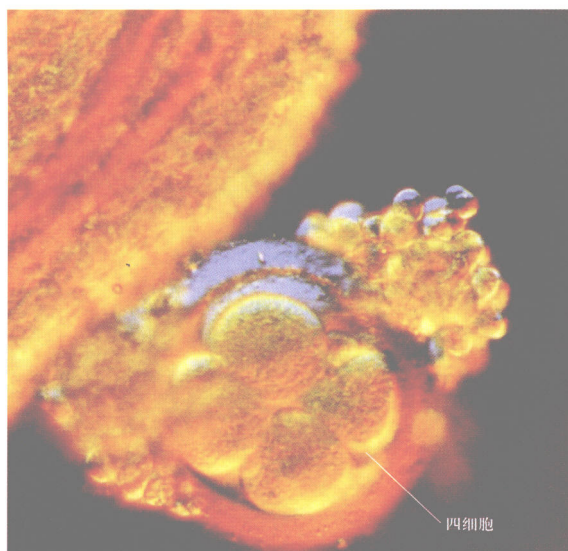
图1-9 卵子受精

#### (四) 子宫内环境要适合于胚胎种植和发育

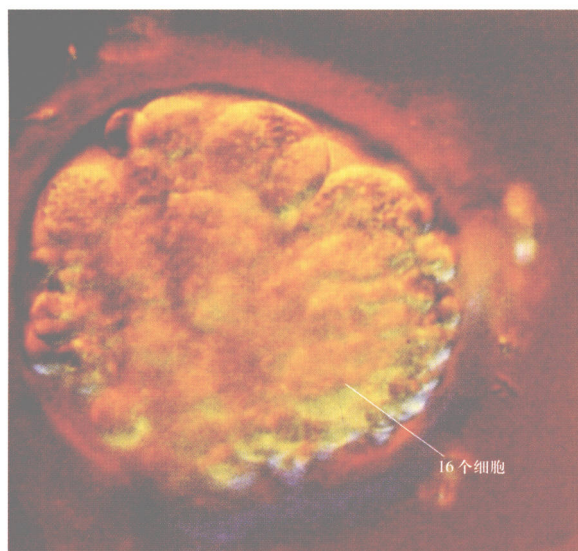
受精卵在输卵管的蠕动和纤毛的推动作用，向子宫腔移动，同时发生分裂（也称卵裂）。约经24小时完成第一次卵裂，变成2个细胞。受精卵分裂成8个细胞时称“胚球”。至第3天，分裂成16个细胞，形如桑椹，故称“桑椹胚”（图1-10）。



(1) 卵裂成双细胞



(2) 卵裂成四细胞



(3) 桑椹胚

图1-10 受精卵运送过程中分裂