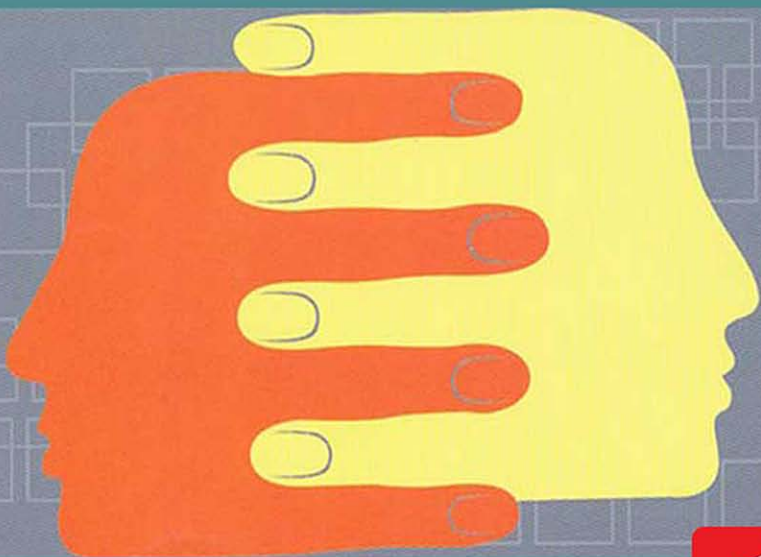


避孕

张金英 主编



中国人口出版社



前 言

随着科技与社会的进步，各种新型的避孕方法层出不穷。但是，正确选择一种真正适合自己的避孕方法，却不是件容易的事情。我们精心编写的这本手册，以科学的态度、通俗易懂的语言介绍了当前常用的避孕方法，客观地介绍了各种避孕方法的优点和不良反应，同时也为不同人群量身打造避孕菜单，提供个性化的避孕指导，使您在充分了解自身情况的基础上选择适合的避孕方法，享受健康和谐幸福的婚姻生活。

通过阅读本书，您能够了解到更多的有效的避孕知识。希望本册书能成为您的良师益友，为您的婚姻生活提供更多的安全保障，使夫妻生活更加和睦，婚姻之舟平稳地驶向健康、和谐、幸福的港湾。





第一部分 避孕节育的方法

女性口服避孕药	01
安全套	10
外用杀精剂	13
皮下埋植	16
长效避孕针剂	19
宫内节育器	21
绝育手术	27
紧急避孕	29
有效避孕的认识误区	32

第二部分 选择适合的避孕方法

新婚期避孕	35
哺乳期避孕	36
其他人群避孕	39

第三部分 免费药具的发放政策和渠道

第四部分 我们的服务

第一部分

避孕节育的方法



1. 什么是避孕方法

避孕方法就是在不妨碍性生活和身体健康的情况下采取的各种避孕措施，达到在一定时期内阻止受孕的方法。其作用机理是用药物或器械方法干扰排卵、受精和着床的任一环节或几个环节，主要在抑制排卵的同时使宫颈黏液变稠，并引起子宫内膜发生变化，抑制受精卵着床；阻止精子和卵子相遇；改变宫腔内环境，使受精卵不能着床；杀死精子或使精子失去活动能力。

女性口服避孕药

1. 女性口服避孕药的种类

口服避孕药主要由人工合成的雌激素和孕激素制成，具有简便、安全、有效的优点。我国将其分为短效口服避孕药、长效口服避孕药、速效口服避孕药、紧急避孕药和辅助避孕药。国家免费提供的短效口服避孕药包括



三相避孕片、复方左炔诺孕酮片、复方炔孕酮片、复方醋酸甲地孕酮片、复方醋酸环丙孕酮片；长效口服避孕药为复方左炔诺孕酮炔雌醚片（简称复方左旋 18—甲长效片）；速效口服避孕药包括探亲避孕片 1 号、左炔诺孕酮片、53 号探亲抗孕片；紧急避孕药为毓婷；辅助避孕药为炔雌醇片。

2. 正确选择服用避孕药的时间

虽然口服避孕药作为常规药物可以自行决定何时开始服用，但是有些特殊情况还是应该值得注意的：人工流产或自然流产后女性，最好在流产完立即服用避孕药，如在第二个月月经开始时再服用，此间不宜有性行为，或有防护性性行为。停用短效避孕药改服长效避孕药时，应于第一次来潮后第 5 天，开始按规定服药。刚刚服用过紧急避孕药的女性，最好待月经周期恢复正常后再开始正式服用口服避孕药。

3. 口服避孕药常见的不良反应及应对

类早孕反应，如恶心、呕吐、头晕、乏力、嗜睡等，轻者无须处理，一般在 3 个月后可自行消失，可改变服药时间，如在临睡前服用；反应较重者，可服用维生素 B 或止吐药以及浓茶、泡姜等。

服药期间阴道出血。这种情况多见于漏服了避孕药，一般分三种情况处理：(1) 出血发生在月经前半周期(1~14天)，可从出血之日起，每日加服炔雌醇 1 片 (0.005mg) 或短效避孕药半片，与原避孕药同服到第 22 天停药。(2) 出血发生在月经后半周期(14~28天)，可加服 1/4

片~1/2片短效口服避孕药，与原避孕药同服到第22天停药。(3)出血发生在最后几片药时，可以停药，把此时出血作为一次月经来潮，按月经第5天开始服用下一个周期的避孕药。按时服药，不漏药，可以避免或减少阴道出血。

经量减少或闭经。停药7天仍不来月经者，在排除妊娠和其他疾病引起的闭经后，从第8天开始服用下一个周期的避孕药；如持续闭经超过3个月，应停药改用其他避孕措施。

极个别妇女面部色素沉着，可服用复合维生素B、维生素C，必要时改用其他避孕措施。

4. 复方短效口服避孕药对生育无影响

口服避孕药主要由人工合成的雌激素和孕激素制成，具有简便、安全、有效的优点。我国将其分为短效口服避孕药、长效口服避孕药、速效口服避孕药、紧急避孕药和辅助避孕药。复方短效口服避孕药对今后生育基本上没有影响，主要是让卵巢休息，不需要排卵的时候不排卵，但是一旦决定了要生孩子，停药以后来过一次月经就可以准备正常怀孕了，没必要等半年以后。



5. 停用长效口服避孕药后应继续服用短效口服避孕药

长效口服避孕药是由人工合成的长效雌激素和孕激素配制而成，服药以后雌激素被肠道吸收并储存在脂肪组织中，以后再缓慢地释放出来，起到长效避孕作用。长期服用长效避孕药后脂肪组织内蓄积了一定量的雌激素，停药后脂肪内的雌激素仍在继续释放，使子宫内膜增殖以及不规则脱落而造成阴道出血，所以停用长效避孕药后，最好从月经来潮的第5天开始服短效避孕药，共2~3个月经周期，待脂肪内的雌激素释放完毕，则可以防止不规则阴道出血。

6. 口服避孕药可减少子宫肌瘤和子宫内膜癌的发病率

这两种肿瘤的发生与体内雌激素的含量较高有一定关系。避孕药中含有孕激素，服用后可以抑制雌激素分泌，因而有预防作用。据有关资料统计，连续服用避孕药达5年的女性，子宫肌瘤的发生率可减少17%。服药时间越久，患子宫肌瘤的可能性越小。另一项研究表明，连续服用避孕药一年以上的女性，患子宫内膜癌的机会可减少一半。即使停药后，其预防作用仍可维持5年之久。服药时间越长，患子宫内膜癌的危险性也越小。

7. 口服避孕药可预防宫外孕

宫外孕就是在子宫腔以外的地方怀孕，又称异位妊娠，是一种常见的妇科急腹症。宫外孕与盆腔炎有关，口服避孕药能够预防盆腔炎，所以也有预防宫外孕的作用。而避孕药预防宫外孕的主要原因即是抑制卵巢排

卵，没有卵子就不会怀孕，也就不会发生宫外孕。

8. 常规口服避孕药能降低卵巢癌的发病率

服用常规避孕药能使女性患卵巢癌的危险性降低40%，长期服用时降低幅度高达80%。卵巢癌的发生与排卵有关，卵巢排卵后局部形成囊肿，排卵次数越多，形成的囊肿也越多，而这种囊肿有可能发生恶性病变。服用避孕药能抑制排卵，减少了囊肿的形成，所以也就减少了卵巢癌的发生。据美国疾病控制中心研究表明，美国每年使用口服避孕药可以免除1700名女性患卵巢癌而死亡。我国对服用长效避孕药的2600名女性进行了5~13年的随访，结果无一例患卵巢癌。足见口服避孕药有预防卵巢癌的作用。

9. 复方短效口服避孕药漏服一次怎么办

应于夫妻生活后的次日清晨尽早补服，因为复方口服避孕药每片中的激素剂量是很小的，漏服后体内的激素水平不稳定，对卵巢的控制就不可靠，所以一定要按时服药。复方口服避孕药成功的关键一点即是按时、按要求吃。如果漏两片以上则需要补服紧急避孕药，不过应该尽量避免这种情况的发生，要尽量按时按要求吃药。建议可把避孕药放置浴缸内，因为避孕药是防水包装，



晚上刷牙的时候就看到了，不至于忘记。

10. 长期服用避孕药不会导致终身不育

避孕药的作用主要是抑制卵巢排卵，1个月经周期内使用的药物只能避孕1个月，所以停用避孕药后卵巢会很快恢复排卵功能。据大量的统计资料表明，连续服药6个月的妇女，停药后第1个月经周期卵巢就恢复排卵，连续服药时间更长的妇女，多数在停药后1个月内恢复排卵，98%的妇女在3个月内恢复排卵。调查研究还表明，服用过避孕药的妇女所生的孩子与没有服用过避孕药妇女的孩子比较，新生儿的畸形率和流产的发生率基本没有差别。所以，长期服用避孕药的妇女，既不会影响生育，也不会影响孩子的健康。

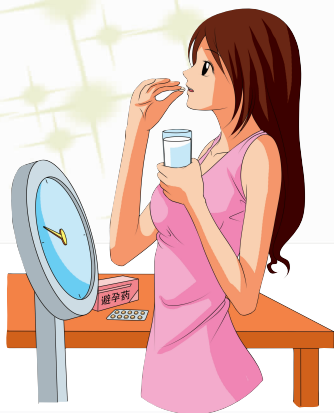
11. 长期服用避孕药不会增加致癌风险

对于卵巢癌和子宫内膜癌来说，有大量的资料证实服用复方口服避孕药可以起到保护作用。特别是卵巢癌，它是年纪轻和年纪大的妇女比较容易患有的恶性疾病，复方口服避孕药有预防卵巢癌的作用。对于乳腺癌来说，根据目前掌握的资料有不同的看法：一种研究认为口服避孕药有可能导致乳腺癌的发病率有所增高；另一种研究认为口服避孕药对乳腺癌的发病率没有影响。因此，服用避孕药不会导致乳腺癌发病的比例升高。

12. 长期服用避孕药不会长胖

口服避孕药含有雌激素和孕激素，可能增加体内的水钠潴留，有人长期服避孕药后体重可能会有所增加，

但增加的是身体组织内的水分，而不是导致肥胖的脂肪。美国研究人员在过去几年中，针对目前市面上最常见的44种避孕药进行了深入分析。在经过长期的、大规模的临床观察后发现，使用口服避孕药的妇女体重平均值未见明显增



加。再从肥胖的角度来讲，有些女性服用复方口服避孕药后不但未长胖而且体重还有所下降，当然也有些人体重会有所增加，但服用复方口服避孕药肥胖的比例是很低的。肥胖与否和个人的生活习惯密切相关，有些人服用复方口服避孕药后胃口变好，如果放开了吃自然就会变胖。当了解这个机理以后维持健康的生活方式，不吃过多的垃圾食品，如洋快餐食品，少食高糖、高脂肪、高蛋白食物等，则可以维持标准的体重，保持健康的体魄。

13. 35岁不是停药避孕药的终点站

事实上，对于一个健康的不吸烟的女性来说，完全可以服药直到停经为止。因为研究指出，使用低剂量口服避孕药的女性，并不会比同龄的不服用避孕药的女性有更多的健康问题。有些医生甚至建议患者，在40岁时重新开始服用避孕药，以辅助治疗经期不规律和更年期症候群。40岁以后的女性服避孕药，避孕药中含的人造激素可能会进一步影响机体的代谢。



14. 女性烟民莫服避孕药

吸烟会使心跳加快、血压上升，并加速动脉硬化。吸烟者冠心病的发病率比不吸烟者增加2~3倍，并容易诱发急性心肌梗死和导致脑血管出现意外。口服避孕药能提高吸烟对心血管造成的不良反应，吸烟是服避孕药最大的忌讳之一，如果你吸烟还准备服用口服避孕药，那必须先把烟戒掉，因为烟草对妇女的心血管有不良的影响，口服避孕药再加上烟草，对身体的不良反应则会增加，对健康是有危害的。因此，应坚决把烟戒掉。

15. 不宜服用避孕药的几种情况

(1) 有急慢性肝炎、肾炎、恶性肿瘤、结核病、甲状腺功能亢进、精神病、癫痫病、糖尿病，曾患或患有血栓性疾病者都不宜使用短效口服避孕药；



(2) 患有高血压、子宫肌瘤、乳房良性肿瘤者因服药有可能加速病情恶化，故也不宜使用；

(3) 产后哺乳期妇女最好暂缓使用口服避孕药，因为口服避孕药能抑制乳汁分泌，影响乳汁成分，不利于婴儿生长；

(4) 月经稀少者也不宜用口服避孕药。

16. 易致口服避孕药失效的药物

能影响避孕药效果的药物有：

· 抗生素：如氨苄青霉素、四环素、氯霉素、新霉素和红霉素等；

· 抗结核药；

· 抗风湿药：如利福平等；

· 镇痛药：如氨基比林、非那西汀或吡唑酮等；

· 抗癫痫药及镇静药：如苯妥英钠、扑痫酮、酰胺咪嗪、苯巴比妥、异戊巴比妥、利眠宁、速可眠及眠尔通等；

· 其他还有磺胺药（复方磺胺甲基嘧啶、磺胺甲氧嘧啶）、克毒唑、胰岛素以及味喃旦啶等。

17. 长效口服避孕药的优点及适用人群

以复方左炔诺孕酮炔雌醚片（简称复方左炔 18—甲长效片）为例，该药正确使用有效率为 98%。可由妇女自行决定使用和停用，使用方法简便，每月经服药 1 次。对于不能坚持服用短效口服避孕药的妇女尤为适宜。长效口服避孕药具有短效口服避孕药的大多数优点，除尚未生育的妇女不宜服用外，凡是能够服用短效避孕药的妇女也可改服长效避孕药。



安全套

1. 正确使用才安全

(1) 每次性生活都必须使用一个新的安全套，安全套分为大号、中号、小号三种型号，使用者可根据自身情况选用；

(2) 使用安全套前必须检查包装上的有效使用日期；

(3) 安全套一旦开封，就要及时使用，千万不可留待以后再用。因为菲薄的乳胶膜一旦暴露于空气、阳光下或在温热的作用下强度会极大减弱；

(4) 撕开包装前，要把安全套轻轻挤向一侧，避免撕开包装时使安全套受损；使用过程中也要注意避免指甲或戒指对乳胶薄膜的损伤；

(5) 使用前捏瘪安全套顶端的小气囊，排出空气，此囊是用于储藏精液的，不可将它套在阴茎头上；

(6) 将卷好的安全套放在勃起的阴茎头上，边推边

套逐渐推到阴茎的根部，然后同房；

(7) 射精后阴茎疲软前（不等阴茎完全疲软），手捏住阴茎根部的安全套将阴茎退出；

(8) 性交后注意检查精液是否都在安全套里面，如果没有



外漏证明这次避孕是成功的。

2. 使用安全套出现过敏情况的处理

安全套采用天然乳胶制成，有些人使用后会发生过敏反应，男性表现为阴茎头部潮红、瘙痒和刺痛，严重时发生破溃、糜烂；女性过敏反应表现为外阴及阴道有瘙痒及烧灼感，阴道黏膜充血、水肿，白带增多等。

一旦出现过敏症状，应停止使用安全套，局部不要搔抓，先用温水冲洗一下，擦干净，切忌用肥皂或过烫的水洗，以免增加刺激。也可以在过敏部位薄薄地涂一些抗过敏的软膏，这样既可改善症状又能防止感染。如果症状较严重时，应及时就医，并在医生的指导下口服一些抗过敏的药物，或适当使用一些激素，症状一般在几天内就可改善或消除。另外，出现过敏后的2周内应停止性生活，并在之后的性生活中改用其他避孕措施。

3. 谨防安全套的“色、香”诱惑

从色彩和香型来看，需要提醒大家的是，时下流行的草莓、巧克力等香料型安全套，容易引起妇女阴道炎。假使要选此类产品，一定要密切关注女性有没有阴道分泌物异常现象，并且尽可能少用。

从花纹样式来看，外表带有颗粒或螺纹凸起的安全套，可以增加对阴道壁的摩擦刺激。相比较而言，因为太粗的乳胶颗粒容易引起安全套出现裂缝，所以在合格的产品中，颗粒大小会受到限制，这就使螺纹安全套的快感比颗粒安全套更强烈一些。

“夜光型”安全套，以含磷的涂料产生光线，增加

性爱情趣。磷的致敏性更强，大家一定要根据自己的情况慎重选择，不可盲目求新求异。

4. 快射精时再戴安全套会增加避孕失败的概率

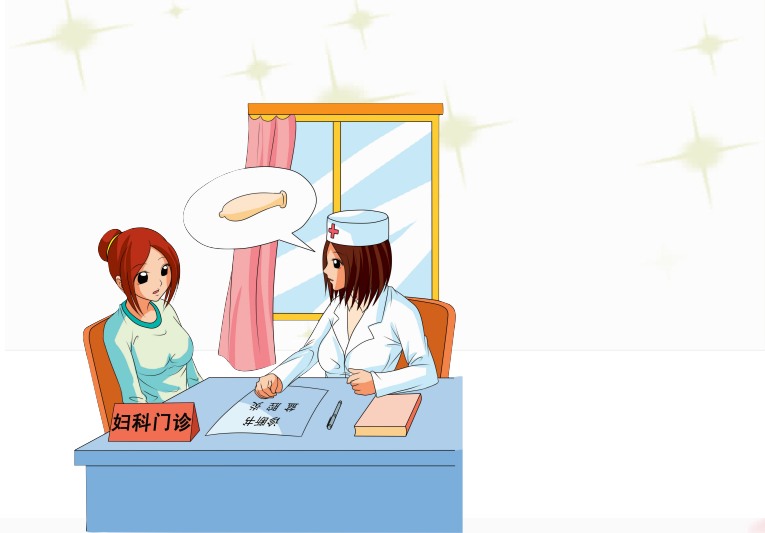
有些人怕安全套影响性快感，性交开始时不戴安全套，待性兴奋达到高潮前快要射精时再抽出阴茎戴安全套，这样避孕效果并不好。因为男性在射精前已有少量精子随尿道黏液流入阴道。有时即使在阴茎抽出阴道前主观上不想射精，但会不知不觉地有少许精液射出，导致避孕失败。

5. 使用安全套可辅助治疗不孕症

自身免疫性不孕症，即女子阴道接触了精子以后，产生一种抗精子抗体，阻止精子受精，从而导致不孕。患有这种不孕症的妇女，如在每次性交时使用安全套，避孕精子和阴道接触，这样就不会产生抗精子抗体，体风已经产生的抗精子抗体的滴度会逐渐下降，一般在连续使用安全套6~12个月后，这些抗精子抗体就基本消失了。这时可选定一个排卵期不用安全套进行性生活，可以达到受孕目的，其成功率为40%~60%。

6. 安全套辅助预防阴道炎、宫颈炎和盆腔炎

在男方患有泌尿、生殖器官感染时，通过性生活可以将病菌传染给女方，从而引起阴道炎、宫颈炎和盆腔炎。使用安全套可以阻止男方生殖器上的病菌传染给女方，故有预防这些疾病的作用；女方患有阴道炎时，安全套也可阻止病菌传染给男方。



7. 什么是纳米银隐形安全套

国内首个隐形安全套已通过广东省食品药品监督管理局认证，正式获得避孕类医疗器械注册登记证，这种如摩丝一般的微细泡沫含有纳米银成分的隐形安全套，在阴道内形成物理阻隔，该品不被吸收，不参与代谢，无不良反应，不影响阴道 PH 值，具有良好的避孕、润滑和抗菌的三效合一作用。同时，洁白细腻的泡沫在体内感觉不到它的存在，使男性不再因使用安全套而烦恼，女性自然摆脱了长期服药的困扰。

外用杀精剂

1. 什么是外用杀精剂

外用杀精剂主要是通过一种或多种精子药物与惰性基质一起制成特定的剂型，利用杀精子剂对精子进行直





接杀伤，或通过破坏精子的细胞膜，使精子失去生命能力，同时惰性基质起到机械屏障的使用，从而实现避孕目的。这种方法在使用上较方便，且不会影响避孕效果。根据惰性基质的不同分为栓剂、膜剂、胶冻剂等。直接放入阴道后，短时间在阴道内溶解，被溶解的药液具有强力的杀死精子的作用。患子宫脱垂、阴道松弛及严重阴道撕裂的妇女不宜使用。另外有阴道炎、严重宫颈糜烂的患者也不宜使用，以免加重病情。

2. 使用外用杀精剂的几点注意事项

(1) 外用杀精剂置入阴道后，要防止站立活动，以免药液流失；

(2) 性交姿势应采用女仰卧位；

(3) 避孕药膜、药栓放入后 5~10 分钟后方可性交，放入 30 分钟以后进行性生活避孕效果减弱，不宜过早或过迟性交，重复性交时需重放一次；

(4) 避孕栓为体温溶化，置入阴道很快溶化；

(5) 避孕膜为水溶性，不宜在更年期和哺乳期使用，药膜一次只能用一张；

(6) 避孕栓基质为油脂物，不宜与阴道隔膜、宫颈帽等同用。