

程利南 | 徐晋勋
编 著

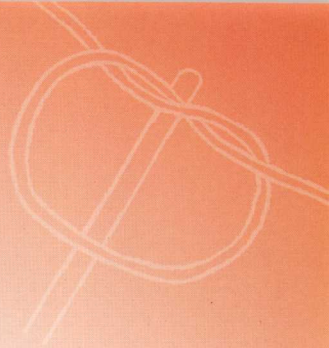
家庭 避孕技巧

JIATING BIYUN JIQIAO

(第二版)



上海科学技术出版社



家庭



避孕技巧

(第二版) 程利南 编著
徐晋勋

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. —2版.

—上海: 上海科学技术出版社, 2007.12

ISBN 978-7-5323-9086-1

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(2007)第145503号

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海精英彩色印务有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850 × 1168 1/32 印张 5.75 字数: 160千

2007年12月第2版 2007年12月第1次印刷

定价: 28.00元

如发生质量问题, 读者可向工厂联系调换



内容提要

这是一本避孕方法与使用技巧的科普读物。全书共分九个部分，重点介绍了屏障避孕法、自然避孕法、甾体避孕药和事后避孕法等夫妇能自我掌握和使用的避孕节育技术。

本书对这四类避孕方法中每种避孕技巧，均有详尽的、通俗易懂的文字描述，并以彩图形式展示；对育龄群众关心的一些热点问题，还以问答形式作了系统阐述。至于避孕节育技术中的宫内节育器、女性和男性绝育术以及终止妊娠，因具体实施主要是在医院进行，相关内容则偏重于介绍使用这些方法的注意事项和自我保健等方面。为使育龄夫妇对生育和生育调节有更深入的了解和认识，本书第九部分——“人类生育的进展”以通俗的语言，饶有趣味地介绍了“人工授精”和“试管婴儿”的简史、现状和发展趋势。

该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。

作者简介



程利南 1948年出生。妇产科教授，主任医师，博士生导师。1982年毕业于上海医科大学研究生院。1991年1月至1993年1月获英国皇家学会奖学金在英国爱丁堡大学进修。现任中国福利会国际和平妇幼保健院名誉院长，世界卫生组织(WHO)排卵后方法指导委员会委员，亚太地区避孕学会委员，国家人口和计划生育委员会专家委员会委员，中华医学会计划生育学会副主任委员，妇产科学会、妇幼保健学会委员，中国优生优育协会理事，《中华医学杂志》、《中华妇产科杂志》等编委。曾荣获“六五”科技攻关项目表彰，国家人口和计划生育委员会科技贡献奖，国家科技进步二等奖，上海市科技进步三等奖，吴阶平—杨森医学研究计划生育专业一等奖，上海市第三届临床科技成果一等奖等。曾发表论文100余篇，主编和参与编写专著、科普书籍20余本。



徐晋勋 1949 年出生。主任医师，1982 年获医学硕士学位。1991 年和 1995 年分别两次获 Mellon 基金会资助到美国 Family Health International 进修。现任上海市人口和计划生育委员会科技处处长，中国优生科学协会理事、中国超声医学工程学会计划生育专业委员会常务理事、上海市性教育学会副秘书长、《国外医学·计划生育分册》和《中华中西医杂志》常务编委、《中华现代妇产科杂志》和《生殖与避孕》编委。曾荣获国家计划生育委员会“六五”科技攻关项目纪念证、上海市科技进步三等奖等。曾发表论文 50 余篇，编写书籍 20 余本。

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，是每对夫妇和即将结婚的青年男女必须面对的、认真考虑采用的现实问题。目前，因避孕失败发生非意愿妊娠，因所用避孕方法有这样或那样的不良反应而产生身体和心理上不适等现象并不少见。其中，相当部分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比较广泛，即使是妇产科医生也不一定能全面了解。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中等文化程度以上群众阅读、理解的科普读物，供育龄夫妇自己掌握避孕方法和自我提高保健能力。

《家庭避孕技巧》是我们在30余年计划生育临床经验基础上编写的，自2002年出版以来，受到广大育龄读者的欢迎，也受到妇产科和计划生育领域同行的关注。有读者认为，这本册子以掌握避孕



目录

技巧为主要目的,点明各种避孕节育措施中容易失误之处,在避免可能的不良反应、如何进行自我保健、如何提高避孕效果等方面,均有一定的独到之处。值此再版之际,我们删去了一些陈旧的内容,增加了一些实用性较强的、国内外已公认的新内容和新观点,并仍以活泼的图解形式展现,配以通俗易懂的文字解释,同时穿插些历史演变的小故事等,融知识性、趣味性和可实践性于一体。

由于医学科学是不断发展的,生育调节学科的进展更是日新月异,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,以便不断修正、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长达二三十年的避孕阶段。

程利南 徐晋勋

2007年3月于上海



目录

一、避孕节育的作用环节 /1

女性和男性生殖器官 /2

生育的必备条件 /6

避孕节育原理 /13

二、屏障避孕法 /17

男用避孕套 /19

阴道隔膜 /27

子宫颈帽 /33



女用避孕囊 /37

女用帽 /41

李氏盾 /45

女用避孕套 /46

外用杀精剂 /51

阴道避孕海绵 /57

凝胶缓释杀精避孕剂 /64

三、自然避孕法 /67

日程表法 /68

基础体温法 /72

子宫颈黏液法 /77
症状—体温法 /89
哺乳闭经避孕法 /92
体外排精 /94
逆行射精 /96

四、药物避孕法 /99

短效口服避孕药 /100
探亲避孕药 /110
长效避孕针 /112
皮下埋植剂 /116
阴道避孕药环 /119



五、宫内节育器 /123

宫内节育器的分类 /125
宫内节育器的放置与取出 /129

六、女性和男性绝育术 /135

七、事后避孕和终止妊娠 /143

紧急避孕 /144
催经止孕和黄体期避孕 /150
终止妊娠 /152

八、避孕节育方法的知情选择 /161

九、人类生育的进展 /167



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，整个国家的计划生育工作，主要仍是在“控制人口数量”、“稳定低生育水平”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、尿道口和处女膜等组成(图1-1)；内生殖器为阴道、子宫、输卵管和卵巢等(图1-2)。

(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。性兴奋时分泌黄白色黏液，起

润滑作用。

(7) 处女膜：是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。

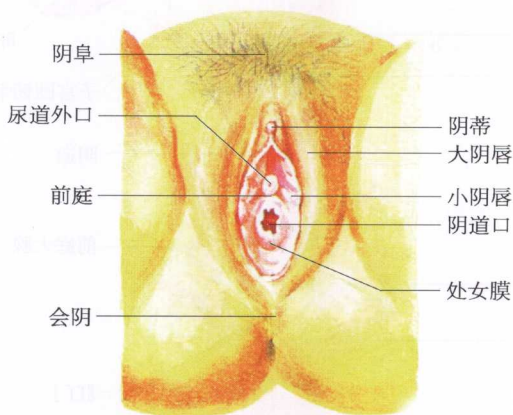


图 1-1 女性外生殖器官

(8) 阴道：是一管状器官，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。正常分娩时，胎儿也经阴道降生于人世。

(9) 子宫：是一中空的肌性器官，形如倒置的梨子，约鸡蛋大小。子宫的下部叫子宫颈，与阴道相连。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：是一对细长的管子，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，是精子和卵子结合的地方。精卵结合后，输卵管还要把受精卵送入子宫腔。

(11) 卵巢：是一对扁椭圆体，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，并能产生雌激素。卵子是女性的生殖细胞，雌激素能维持女性的生理特征和性功能。

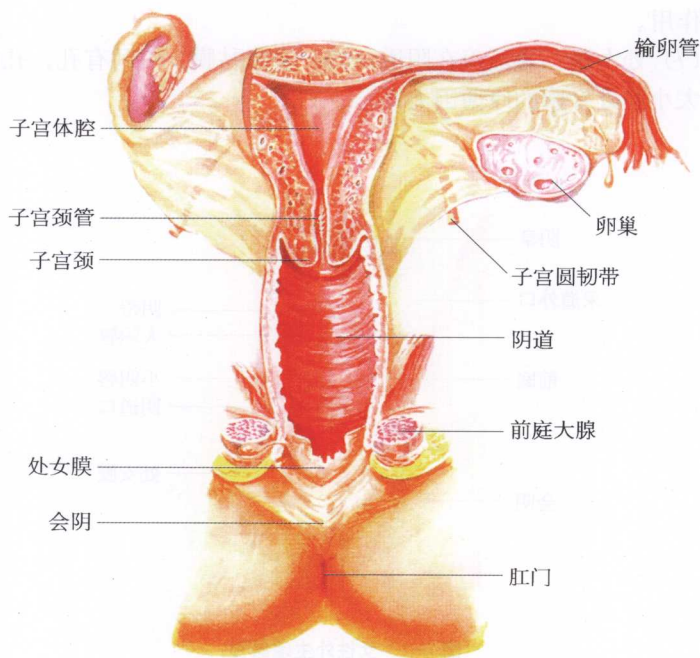


图 1-2 女性内生殖器官

（二）男性内、外生殖器官

男性的生殖器官也分为外生殖器和内生殖器两个部分。外生殖器是由阴茎、尿道和阴囊构成；内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺和尿道球腺等（图 1-3，图 1-4）。

（1）阴茎：是一个圆柱状海绵体，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，性高潮后很快软缩。

（2）尿道：是一条细长的管道，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：是一个皮囊，中间有缝，包裹着睾丸、附睾和输精管的下半段。

(4) 睾丸：为卵圆形，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：是一对细长的、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，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。

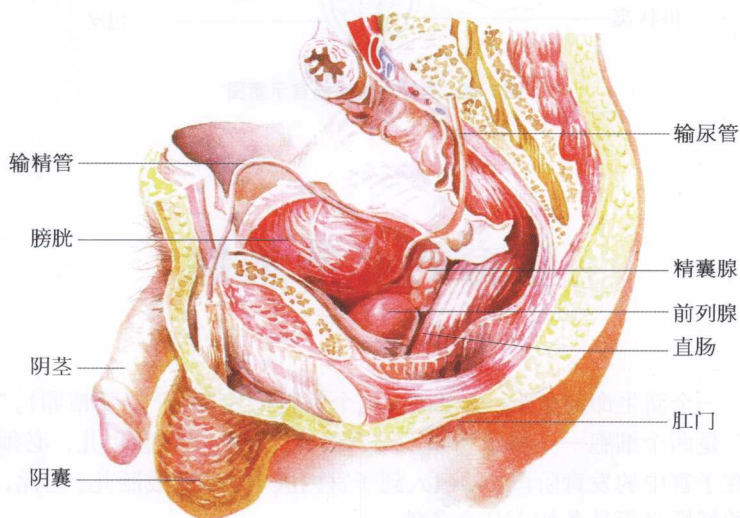


图1-3 男性内、外生殖器官

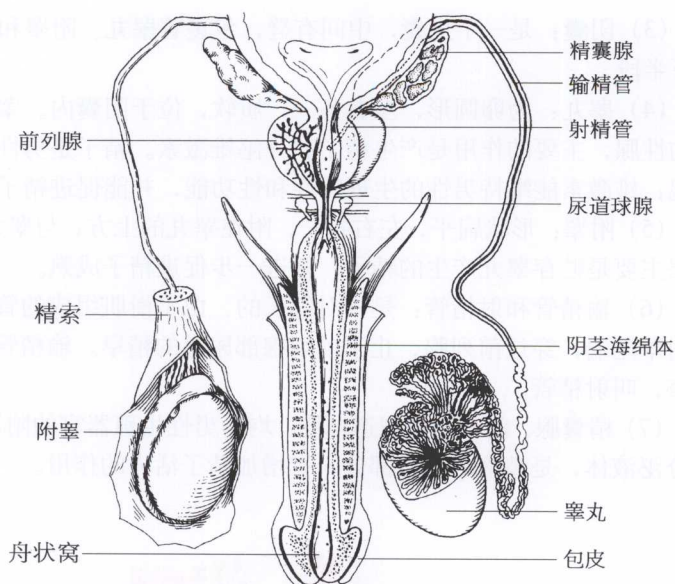


图 1-4 男性内生殖器官示意图

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如下几个条件。

● (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。