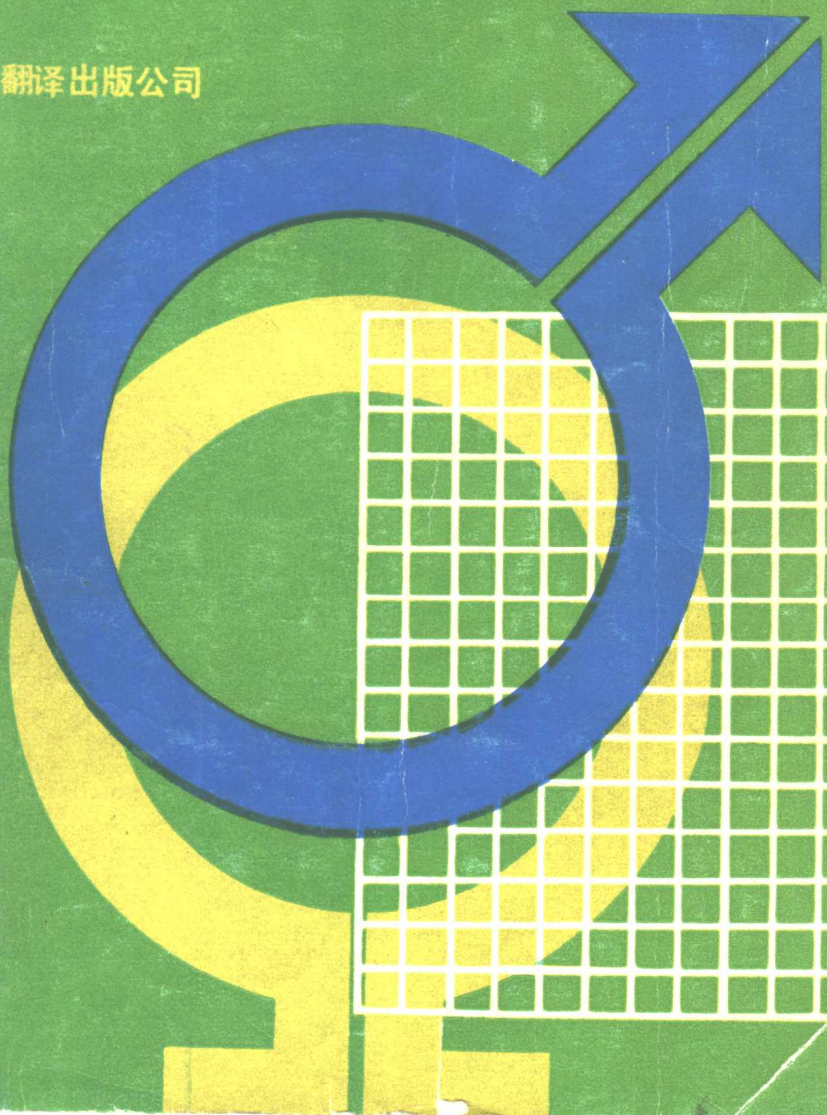


自然避孕法指導

John and Sheila Kippley 著
戴齐章 王关良 徐晋勋 贺昌海 编译

上海翻译出版公司



自然避孕法指导

〔美〕 John. and Sheila Kippley 著

戴齐章 王关良
徐晋勋 贺昌海 编译
张德玮 校

上海翻译出版公司

自然避孕法指导

〔美〕John and Sheila Kippley 著

戴齐章 王关良 徐晋勋 贺昌海 编译

张德玮 校

上海翻译出版公司

(上海复兴中路 597 号)

新华书店上海发行所发行 上海中华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8 字数 175,500

1990 年 1 月第 1 版 1990 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—15,000

ISBN 7-80514-473-7/R·89 定价: 2.95 元

内 容 简 介

本书作者约翰·基普里和希拉·基普里夫妇，自1963年结婚以来，一直在使用各种各样的自然避孕法。第一次错误地采用了道听途说的日历式节律避孕法，仅仅试验了四个月，希拉就怀孕了。后来采用了母乳喂养法，又学会了症状-体温避孕法。后两种方法都很成功。

希拉·基普里是《母乳喂养和自然生育间隔——自然生育生态学》的作者，约翰·基普里是《节制生育和婚姻契约》的作者。夫妇俩人除著有本书外，还和他人合作写了好几篇论文，创办了“夫妇联谊会”(CCL*)。该会在美国40多个州及国外好几个国家里传授自然避孕法。

《自然避孕法指导》一书介绍如何学会有益于人体健康和行之有效的自然生育调节法。相信凡是关注人类性欲和节育等问题的人都会自觉地采用自然避孕法。

本书中所教授的最基本方法是一套完整的症状-体温避孕法，已婚夫妇使用这种方法来避孕或推迟妊娠，有效率达99%。同样它也有助于即将超过育龄期妇女的生育。

症状-体温避孕法应用简易，只要观察易受孕期与不易受孕期的子宫颈、宫颈粘液和基础体温等二种极易辨认的迹象，并把这些迹象综合对照，就易达到预期的效果。

本书也介绍了母乳喂养法，凡用这种方法喂养婴儿的妇女，通常在产后一年多内不会怀孕。

上述这些方法无应用药物的副作用，相反往往会产生令人预期的效果。许多妇女都说：“使用自然避孕法，需要男女双方相互配合，共同节欲，夫妇关系就更为融洽。”许多母亲说：“使用母乳喂养法，母子关系更密切了。”

自然避孕法是未来的浪潮。《自然避孕法指导》则给您提供了有关自然避孕法的全部信息和资料。

欢迎各位采用迄今为止世界上最好的生育调节法。

* The Couple to Couple League.

读 者 评 介

目前唯一能提供有关体温、粘液和宫颈资料翔实的书本，就是《自然避孕法指导》。这本书不仅有极大的参考价值，而且对于许多没有其他避孕方法和缺少避孕药物的夫妇，也有极大的使用价值。

医学博士爱德华·F.基夫，美国妇产科学院创办人，纽约

……自然避孕法确实是人类之宝，我由衷地感到，采用这种方法我们夫妇的关系也随之改善。

L.H.夫人，内布拉斯加州

我和丈夫都是“夫妇联谊会”的热心支持者。尤其赞成自然避孕法。十六个月前，我们在衣阿华州受到训练。受训后体会到夫妻生活比以往任何时候都完美。

S.D.夫妇，衣阿华州

……我有两个子女，年龄分别为两岁半和一岁。第一个孩子是在使用子宫帽时怀孕的，第二个孩子是在使用宫内节育器时怀孕的。我也服用过避孕丸，服用期间总感到不胜厌烦，身体也发胖了。后来我听说了自然避孕法。原先还以为

丈夫不会同意采用这种方法，想不到他还是挺支持的。确实我知道我爱自己甚于爱丈夫，因此，每当感到体内生理变化时就觉得非常满意。自然避孕法真是妙极了……我是个黑人妇女，只有 28 岁。我相信在少数民族地区很有必要推广自然避孕法。

S. 夫人，休斯敦

……我想告诉您们，我和丈夫对自然避孕法非常满意，唯一的遗憾就是没有早一点使用这种方法。

D.V. 夫妇，威斯康辛州

目 录

第一部分：决策——推广自然避孕法的理由

第一章 为何要推广自然避孕法——它的有形价值 ····· 3	
序(3)生态环境(5)美感受(6)费用(6)效果(6)自然 避孕法的有效性(8)非自然避孕法的效能(11)各种 非自然避孕法(11)致孕(14)健康(14)	
第二章 为何要推广自然避孕法——它的无形价值 ····· 15	
自我意识(15)对婴儿的各种态度(16)个性的培养(16) 自然避孕法是否符合自然规律?(17)	
第三章 道德问题 ····· 21	
道德生态学——避孕的性逻辑(21)避孕和堕胎(25)	
第四章 以自然避孕法为基础的婚姻结构 ····· 27	
婚姻基础····· 28	
含义的反复思索(30)性厌烦的纠正(30)婚姻生活中表 达爱的其他途径(31)	
敬重的加深····· 31	
面对困难····· 32	
视困难为充实生活的内容(32)知足而无他求(33)敞开 交流的大门(33)常识和相互支持(34)不要随意诘难 自然避孕法(35)扩大表示性爱的概念(35)扩大性爱 的意义(37)确信差别(38)树立正确的自由观(39)	

第二部分：受孕知识——如何应用自然 避孕法

第五章 人类生殖生理学基础	43
男性部分(43)女性部分(44) 月经周期(47) 受孕周期	
(49)激素周期(51)受孕过程(53)	
第六章 如何填写观察日记表	56
第七章 排卵的体征	66
体征1. 子宫颈粘液	66
概述(66)粘液症状的观察(68)识别易受孕期的实际应	
用(73)	
体征2. 子宫颈的变化	76
概述(76)宫颈症状的观察(77)识别易受孕期的实际应	
用(80)	
体征3. 排卵痛	80
概述(80)识别易受孕期的实际应用(81)	
体征4. 体温上升	81
概述(81)体温体征的观察(82)基础体温类型的分析(86)	
识别易受孕期的实际应用(92)其他体征(93)综合应	
用(94)	
5. 有关粘液体征的争论	94
单纯粘液法的规则(94)问与答(96)	
第八章 综合应用规则和解释	99
第一节 规则的解释	99
I. 第I期末的规则, 排卵前不易受孕的时间	100
临床经验确定第I期末(100) 根据以往月经周期史确	
定第I期末(102) 最后干燥日(无宫颈粘液日)确定	

第 I 期末(103)有关第 I 期的普遍性问题(105)	
II. 第 II 期(易受孕期)的规则	107
III. 第 III 期(排卵后不易受孕期)开始的规则	107
特殊情况的规则(115)	
第二节 实际应用与特殊情况	118
实际应用(118)特殊情况(121)	
第三节 周期的变异	138
受干扰的体温(138)非干扰型不规则体温(140)不规则的粘液干燥类型(149)少见的长周期和日程表法(151)	
第九章 意外妊娠或计划外妊娠	156
引言(156)方法学所致的意外妊娠(157)使用者造成的意外妊娠(164)意外妊娠的简要评注(174)	
第十章 分娩后生育能力的恢复	175
生态学的母乳喂养(175)绪论:——分娩前后的禁欲(176)	
第一节 人工喂养和混合喂养	178
进行人工喂养的母亲(178)混合喂养(179)完全母乳喂养过程中快速断奶(180)	
第二节 生态学的母乳喂养	182
生态学母乳喂养的定义和规则(183)优越性(185)生态学母乳喂养和不孕(186)生育能力的恢复(190)月经的恢复(202)若干普遍性问题(218)关于自然哺乳、母乳喂养和生育间隔规划的小结(223)	
第十一章 自然避孕法的应用	225
最初步骤(225)必须牢记的要点(226)小结(226)头几个周期(229)各种实例(在各种具体情况下如何应用自然避孕法)(230)	

附录 I：可能有助于改善周期紊乱和经前紧张 综合征的辅助治疗·····	236
附录 II：可能有助于受孕的辅助治疗·····	241
附录 III：夏令时与标准时相互转换对基础体温 的影响·····	244
附录 IV：英语略语注释·····	245

第一部分 决 策

推广自然避孕法的理由



第一章

为何要推广自然避孕法 ——它的有形价值

序

现在人们翻阅一个星期的报纸，往往会碰到有关节育的文章。有的文章论述人口的多少，有的文章分析出生率。虽然人们都关注着世界人口问题，但大多数夫妇却对自己家庭大小的问题更为关心。在美国和加拿大进行的调查表明，如果某个家庭只用母乳喂养而不实行计划生育，就可能有7~8个子女。年轻夫妇婚后如不避孕，他们就可能生育12~15个子女。有7~8个子女与有12~15个子女并不一样，但许多家庭感到即使有7~8个子女，也难以应付。

现代西方妇女遇到了她们前辈大姐们很少遇到的情况，例如本世纪初在魁北克乡村，妇女生了一个孩子后仅相隔10~14个月又生第二胎。这是由于她们不懂得采用母乳喂养法；当他们一想到每年要生一胎的情景，就会不寒而栗。

这种生态失衡现象，或由习俗的影响（如要摆脱婴儿的羁绊）所造成，或由那些劝说妇女放弃母乳育婴法的儿科医师所造成，为了节制生育，妇产科医师使用了医药公司的产品——避孕套、子宫帽、避孕胶冻、避孕药丸、宫内节育器以及其他

工流产的器械和技术来推广避孕。

当然，并非所有的医师都使用上述避孕药具。但最近以来，从事妇婴卫生的医务人员已把他们的重点转向药物避孕而不是自然避孕。去妇产科就诊的妇女发现医师很少会向她们推荐本书所介绍的自然避孕法。如果她们能找到主张和提倡自然避孕法的医师，并且能获得令人满意的效果，她们会感到十分幸运。

无可否认，医药工业在帮助民众采用人工方法来护理婴儿和节制生育上取得了成就。但费用十分昂贵。尽管现在有了这些物品用来避孕，今后也许还有更多的新药，然而，人们对自然避孕法的兴趣却日益浓厚。

人们对于自然避孕法产生兴趣的原因是各不相同的。第一，它与有形的、物质的、能估计到的价值有关，包括生态环境，美感享受，费用多少，效果大小，体质状况，可逆性（恢复生育力），绝育和个人自由等。第二，它与无形的、精神的的价值有关，包括自我意识，对婴儿的态度，自身的成长，自身的道德规范和宗教信仰等。第三类价值与避孕道德和避孕结果有关。第四类价值的重点则在婚姻结构上。总之，以上所有这些价值观都与计划生育有关。我们认为把所有这些价值观分析一下，就能看到自然生育调节法无论对个人、对夫妇和对社会都是有益的。

在某些人看来，我们对于绝育、堕胎或其他避孕措施是持否定态度的。因此，有人建议我们只强调自然避孕法的积极价值，不要去谈其他避孕方法的消极方面。我们考虑采纳这一建议，但是又考虑到这种建议后面的情感因素，因此我们还是要花些笔墨来解释为何要以本书这种形式来探讨自然避孕法这一课题。

第一，许多人很想了解避孕对于健康和生活所产生的影响的真相。他们体会到“夫妇联谊会”是能够了解一部分真相的组织；我们认为尽管本书提供给他们的信息不太悦耳，但还是有用的，对她们来说，也是必要的。

第二，有些人阅读本书的目的是为了要从不同的避孕方法中作出选择。由于避孕药具为大多数医师所推崇，人们心目中便认为使用避孕药具既科学又简便，还具有使双方达到性交高潮的明显优点，所以对人们很有吸引力。而自然避孕法需要相当的自我约束力和控制力，因此，大多数人都希望对避孕药具和自然避孕两种方法作一番比较，以便更了解每一种方法的基本原理，而不仅仅只知道一种方法比另一种方法简便而已。

第三，某些人怀疑人类是否能不破坏人的真正价值来满足人的需求。许多人相信只有依赖自然避孕法而不是避孕药具，人的价值才能维持。人们是否同意这种观点，读完本书有关价值的论述后，可以得出结论。

生态环境

人们对自然避孕法开始发生兴趣，是由于他们愈来愈意识到必须不违背自然规律而生活。人类应用科学技术而忽视破坏生态平衡的后果，已造成很大的危害。许多人对此感到恐惧。有些人对避孕药物和宫内节育器引起的体内污染深感忧虑。因此使人们联想到无论种植蔬菜，养育婴儿或计划生育都不能违背自然规律。不能想象，人们只关心树木和鸟类的生命，而不关心自己子宫内的幼小生命。

有些人对于母亲及其哺乳婴儿之间的微妙的生态关系感兴趣，从而对自然避孕法亦感兴趣；但是否对更广泛的生态运

动感兴趣，就不得而知了。我们可以断定，认识到生态重要价值的人，必然会对自然避孕法感兴趣，决不会非难自然避孕法。

要解决这些基本的生态问题，还得取决于人类的自控能力。人的自我控制是解决生态问题的关键。

美感享受

美学是一门使人愉快的学科。自然避孕法使性交保持自然之美，而避孕套、子宫帽和避孕胶等则是美感享受的大忌。夫妇双方明显地感到避孕器具在干扰或阻碍他们的性行为。而避孕丸尽管具有危险性，但没有机械避孕器具的缺点，因而受到欢迎。

费用

采用自然避孕法几乎用不着花钱，这是一个不容忽视的有形价值。自然避孕法只要具备一支体温表、一册《自然避孕法指导》和一些图表就可以了。而采用人工避孕法，一旦受到避孕药具和手术等副作用影响时，花费就很大了。从美国全国范围来计算，花在人工避孕法（就诊、处方、手术及避孕药具等）上的金钱，估计每年不会少于 10 亿美元。

效果

人们寻求自然避孕法的另一个有形价值是它的有效性。在节制生育这个领域内，最初表示怀疑的夫妇常说，自然避孕法是行之有效的。

在此，我们用 20 世纪 30 年代雷蒙德·珀尔设计的公式“每 100 个妇女年的妊娠数”来表示某种避孕法的有效率。妊

娠数即为“失败率”(亦称珀尔指数)。1个妇女年是指有生育能力妇女的一年。100个育龄妇女的一年为100个妇女年。其公式如下:

$$\frac{\text{妊娠数} \times 1200}{\text{使用某避孕方法的月经周期数}} = \text{每 100 妇女年的妊娠率}$$

如果有100个育龄妇女在一年内过着正常的性生活,既不调节生育又不采用母乳喂养,其中80个妇女会有妊娠,则妊娠率为80/100妇女年(即珀尔指数为80)。而采取了节育措施则会使这个数字大大降低。

要达到百分之百的避孕,只有三种措施:绝对禁欲;切除男子睾丸(而不是结扎输精管);切除女子两个卵巢(而不是结扎输卵管)。除此之外,都不能排除有妊娠的可能。

还有两个数据与每种节育措施有关。“方法有效性”指的是按照该方法的应用原则而产生的效果。“使用者有效性”指的是夫妇在实际应用该方法时产生的效果。例如,服用避孕丸者如果有一天忘记服用而怀孕,不能认为这种方法无效而只能确定这是使用者的失败。同样,如果一对夫妇的避孕有悖于自然避孕法的要求,或判断错误,因而妻子怀了孕,也只能说是使用者失败,却不能归咎于这种方法无效。如果妻子按规定服用避孕丸却仍然怀了孕,那就说明这种方法无效。同样的道理,如果一对夫妇严格按照自然避孕法避孕,而妻子却怀了孕,也只能说是这种方法无效。

介绍了上述的技术词汇后,我们可以用“意外妊娠率”来取代“失败率”,因为某种生育调节法的失效结果并不意味着“失败”,而意味着一个新生命的诞生。