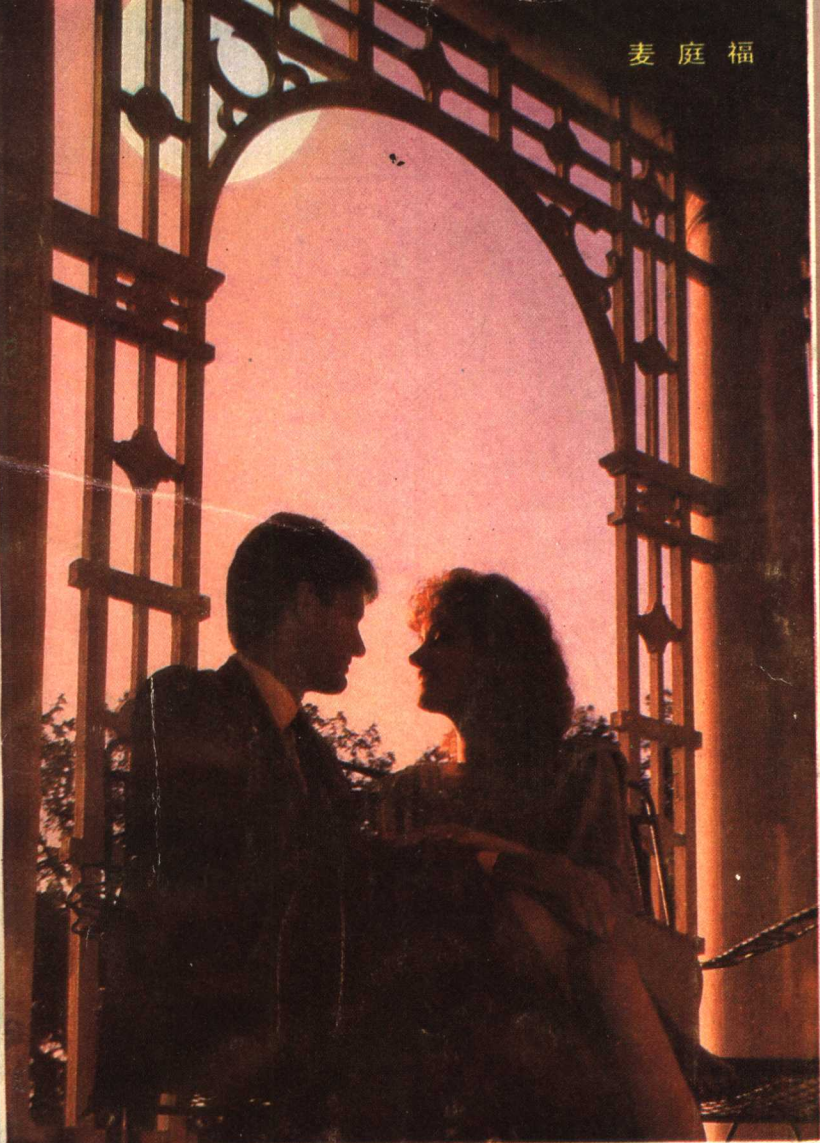


麦庭福



自然避孕法

自然避孕法

麦庭福

广东科技出版社

自然避孕法

麦庭福

*

广东科技出版社出版发行

广东科技出版社电脑室排版

广东省新华书店经销

广东美术印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 1.75印张 27,000字

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印数1—40,200册

ISBN 7-5359-0668-0

R·132 定价1.50元

序

《自然避孕法》一书，主要是介绍运用自然法达到避孕和节育。此法是根据妇女月经周期身体的生理变化，掌握其可孕期和不可孕期的特征和时间，无需使用避孕药物或工具而达到避孕的目的。本书作者是广州市计划生育宣传技术指导所麦庭福副主任医师，曾实际参加过自然避孕法的培训，并开展了这方面的研究和探讨工作。作者通过本书，不仅将自然避孕法的概论和各种方法作了简明的介绍，而且将人体生殖生理解剖和怀孕的条件，以及节育的原理展现在育龄人群的眼前，以祈达到全面地认识自己，自我监测，自我约束，为有效地控制人口增长而自觉地实行计划生育。

自然避孕法，始于本世纪的20~30年代。随着人类生殖生理学的发展，对妇女月经周期中各种症状、指标和参数，有了进一步的认识。尤其是70年代以后，可称为自然避孕法的普及或国际性扩展阶段。近15年间，此法研究和发展较快。1974年创建了推崇自然避孕法的国际组织——国际家庭生活促进联合会（IFFLP）；1976年自然避孕法被联合国世界卫生组织列为家庭计划的一种方法。国际家庭生活促进联合会建立以来，已举办了五届国际代表大会。1977年在哥伦比亚召开了第一届；1980年在爱尔兰举行了第二届；1983年在香港举行了第三届，广州市副市长以及市计划生育委员会副主任参加了会议；1986年在加拿大渥太华举行了第四届，我参加了会议；今年在肯

尼亚奈罗比举行了第五届国际代表大会，国家计划生育委员会派了代表参加。近几年来，广州市的计划生育和一些高等院校的医务人员开始接触、了解和探索自然避孕法，我国的天津、上海、长沙等地也开始进行了自然避孕法的基础和临床研究。在去年夏天，我受国家计划生育委员会的委托，带领一个5人组成的专家小组参加了在香港举行的国际家庭生活促进联合会亚太地区国际研讨会，会上京、沪、津、穗的代表分别作了大会或书面的论文介绍，受到了与会其他国家代表的好评。

自然避孕法是有现代医学科学依据的，它不干扰人体生殖生理功能，对人体完全无害，不失为一种避孕的好方法。同时可以增进夫妻感情，互助互爱，促进家庭和睦。但是，根据我国国情，在相当长的时期内，这种方法不可能在国内尤其是广大农村进行大面积的推广，只能在城市里有条件的地方搞试点研究，然后再逐步试验推广。可以相信，自觉实行计划生育的已婚育龄夫妇是会认识它，喜欢它，应用它的。

为落实基本国策，男人女人都有责。

广州市计划生育委员会主任

苏子浩

1989年6月

目 录

第一章 生殖器官生理解剖知识	1
第一节 女性生殖器官生理解剖	1
一、外生殖器官	1
二、内生殖器官	3
第二节 男性生殖器官生理解剖	5
一、外生殖器官	5
二、内生殖器官	6
第三节 月经生理卫生	8
第四节 排卵的调节和症状	8
第二章 怀孕的条件与节育原理	11
第三章 自然避孕法	13
第一节 概论	13
一、自然避孕法的发展史	13
二、自然避孕法的优缺点	16
三、各种避孕方法的有效率	16
第二节 各种自然避孕方法	17
一、日历法	17
二、基础体温法	18
三、粘液法	25
四、粘液·体温法	38
五、宫颈症状法	44

第四章 粘液法用于不孕症	46
一、理论根据	46
二、粘液观察方法	48
三、可孕期的判断	48
四、注意事项	49

第一章 生殖器官生理解剖知识

第一节 女性生殖器官生理解剖

女性生殖器官分内生殖器官和外生殖器官。

一、外生殖器官

外生殖器官是指外露部分，包括阴阜、阴蒂、大阴唇、小阴唇、前庭、处女膜、阴道口和附属腺体（图1）。

阴阜 是耻骨联合的前面部分，呈倒置三角形。成年女子阴阜皮肤长有阴毛，是第二性征之一。

大阴唇 是外阴两侧长圆隆起的皮肤皱襞，前连阴阜，后接会阴，阴阜外侧在青春期开始长出阴毛。未婚的妇女两侧大阴唇自然合拢，分娩后可向两侧分开。

小阴唇 是位于大阴唇内侧的一对粘膜皱襞，有丰富的神经末梢，故很敏感。未产妇的小阴唇是闭合的，起着保护内生殖器的作用。

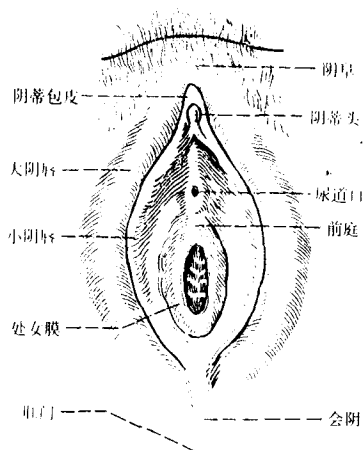


图1 女性外生殖器

阴蒂 是位于两侧小阴唇的顶端，相当于男性的龟头，有丰富的神经末梢，十分敏感，有勃起性。

前庭 两侧小阴唇所圈围的区域叫前庭，尿道口开于上部，阴道口开于下部，阴道口有一环状粘膜，称为处女膜。其厚薄和大小因人而异，有的很薄容易破裂，甚至在大步跨越、运动时也会破裂；而有的较厚或较松，即使性交也不发生破裂。但产后处女膜呈多处破裂，仅残留一些痕迹，叫处女膜痕。

附属腺体 主要是前庭大腺，位于阴道口两侧深部，左右各一个，开口于小阴唇和处女膜交界的下 $\frac{1}{3}$ 处的侧缘，性兴奋时，前庭大腺分泌粘液增多，具有滑润阴道的作用。正常情况下看不到开口，也触

不到腺体。当受感染时可肿大，形成脓肿或囊肿。

二、内生殖器官

内生殖器官是指内在部分，包括阴道、子宫、输卵管和卵巢，后二者又叫附件（图2）。

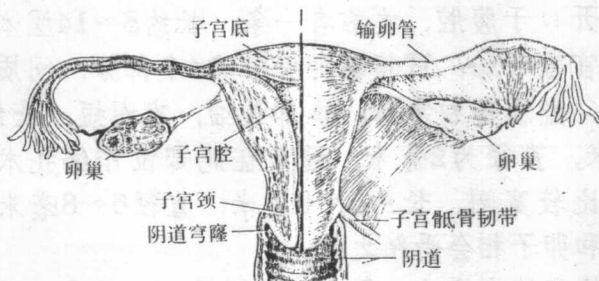


图2 女性内生殖器冠状断面

阴道 外接阴道口，内接子宫的一个圆柱状肌肉管道，伸缩性大，前壁长7~10厘米，后壁长10~12厘米，在阴道内有少许分泌物，保持阴道湿润以及一定的酸度，以防止致病菌的繁殖。阴道是性交器官，排泄月经和分泌物，也是胎儿娩出时的通道。

子宫 位于骨盆腔中央，呈中空的倒置梨形状，分子宫体和子宫颈两部分，在正常情况下，子宫呈前倾屈位，是胎儿生长发育和月经产生的地方。成年未生育的妇女子宫长约7~8厘米，宽约4~5厘米，厚约2~3厘米，重约40~50克，经产妇子宫大小和

重量略有增加。宫体壁很厚，分为三层：粘膜层、肌层、浆膜层。粘膜层为子宫内膜，自青春期开始，子宫内膜受卵巢内分泌的影响而发生周期性变化，为孕卵着床和发育作好准备；如果没有受孕，内膜层每月脱落一次，形成月经。

输卵管 连接于子宫两侧角，近端与子宫相通，远端开口于腹腔，左右各一条，长约8~14厘米。从近子宫端开始，可将输卵管分成4个部分：间质部、峡部、壶腹部和伞部。峡部最细，直而短，长约2~3厘米，直径为2毫米，通常在此部位作结扎术。壶腹部比较宽阔，长约5~8厘米，直径6~8毫米，是精子和卵子相会受精之处。

输卵管也分为三层，即浆膜层、肌层、粘膜层。由于肌层的收缩，可发生由伞端向子宫方向蠕动，加上粘膜上皮细胞有纤毛的摆动，可将受精卵向子宫输送。输卵管的功能是捕捉卵子进入输卵管，使精子和卵子结合成受精卵，以及把受精卵输送到子宫腔内。输卵管炎症时易使管腔闭塞而造成不孕。

卵巢 是女性生殖腺，产生卵子和女性激素的器官，维持月经周期和女性生理特征。左右各一个，位于子宫两侧，输卵管的后下方。呈灰白色扁椭圆形，成人的卵巢为4×3×1厘米大小，重约5~6克。每次月经周期中一般只排出一个卵子，排卵期大多数发生在两次月经中间，一般在下次月经来潮前12~16天。

排出的卵子一般能生存一天的时间。但也有8小时后死亡。

第二节 男性生殖器官生理解剖

男性生殖器官分内生殖器和外生殖器两部分。外生殖器包括阴茎和阴囊。内生殖器包括睾丸、附睾丸、输精管、射精管和附属性腺，如精囊腺、前列腺等（图3）。

一、外生殖器官

阴茎 阴茎是一个圆柱状器官，平时绵软垂在阴囊前面。由两个阴茎海绵体和一个尿道海绵体所组成。当海绵体充血时阴茎就增大变硬，这种现象叫勃起，是男性的排尿和性交器官，长约7~10厘米。

阴囊 阴囊是皮肤构成的一个囊袋，位于阴茎后面和肛门前面，皮肤下面有一薄层肌肉，肌肉收缩时，阴囊就会自然紧缩变小，皱纹加深。阴囊除保护睾丸、附睾丸和精索外，主要的功能是调节温度，使阴囊温度低于腹腔的温度（约1.5~2.5℃），有利于精子的产生和贮存。

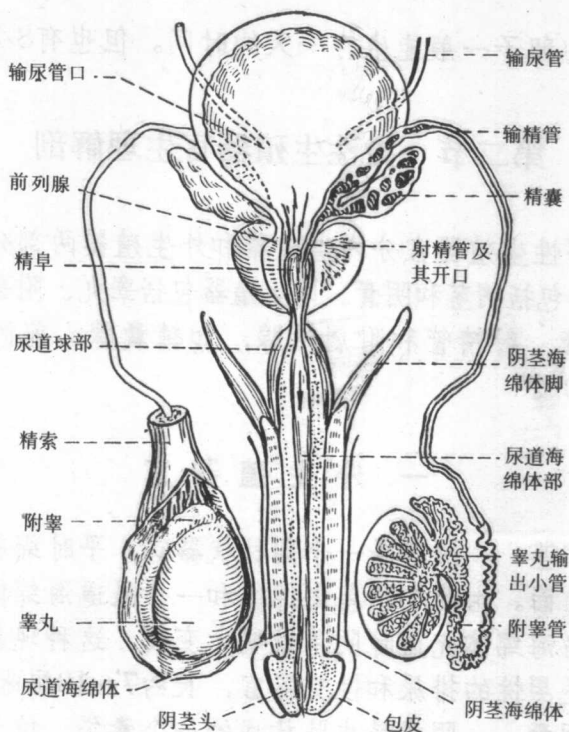


图3 男性生殖器官示意图

二、内生殖器官

睾丸 位于阴囊内，呈椭圆形，左右各一个，左侧比右侧略低一些，大一些。成人睾丸每个重约20~30克。睾丸的实质内由白膜层将其分成200多个小叶，每个小叶内有3~4根小管，叫曲细精管，曲细

精管是产生精子的地方；在曲细精管之间的组织里有间质细胞，是产生男性激素的地方。所以睾丸有产生精子和分泌男性激素的功能，是男性生殖系统中最重要的器官。

成人睾丸每天可产生几亿个精子，一般到45岁后生精能力逐渐减退。睾丸产生的精子没有活动能力，要在附睾贮存5~20天才有受精能力，所以夫妇过密的性生活都会影响精子的受精能力。精子进入妇女体内后可以保持3~5天的受精能力。

睾丸产生的男性激素是决定男性特征的主要因素，显著缺乏者常伴有性欲减退或阳痿。男性激素的主要作用是：

1. 刺激男性生殖器官、附属腺器官的发育并维持其成熟；
2. 刺激男性副性征的出现；
3. 维持正常的性欲；
4. 促进正氮平衡。

附睾丸 位于睾丸的后外侧，分头、体、尾三部分。尾部是精子的主要贮藏处，睾丸产生的精子一般未成熟，在进入附睾丸后停留一些时间才完全成熟为具有活动力和受精能力。

输精管 左右各一条，全长约40~50厘米，一头接附睾尾，另一头经阴囊、腹股沟进入盆腔，与精囊的排泄管汇合成射精管，穿过前列腺开口于后尿

道。

精囊、前列腺 为腺性组织，其分泌物组成精浆（精液）。输精管结扎术后的男性，仍有正常精液排出，但不含精子。

第三节 月经生理卫生

成熟的妇女每月月经来潮一次，来潮的第一天至下次月经来潮的前一天，这段时间为月经周期。每次月经周期中卵巢有一个卵泡发育成熟排出卵子到腹腔，再进入输卵管中，这时的卵子如遇到精子就会受精，成为受精卵。若排出的卵子没有受精，则在24小时后死亡，10天后黄体退化，黄体素分泌减少，子宫内膜失去黄体素的支持而脱落，脱落的内膜与血液等物混合成为月经，这时距离排卵时间约12~16天。即是说排卵期大约在月经来潮前12~16天。

第四节 排卵的调节和症状

卵巢排卵是受下丘脑-垂体-卵巢轴内分泌调节的，月经来潮后，卵巢在垂体促性腺激素作用下，雌激素逐渐分泌增多，促使卵泡逐渐发育成熟，子宫内膜充血肥厚。卵子排出后，卵巢形成黄体，分泌黄体素，维持受精卵的生长发育和使子宫内膜更加肥厚，

迎接受精卵的着床。这些内分泌的周期性变化，机体内的其他生理现象也产生有规律的改变。例如，月经后到排卵前这一段时间，卵巢分泌雌激素逐渐增多，机体的基础体温较低，子宫颈腺体开始分泌，分泌物从没有到有，逐渐增多，接近排卵期的分泌物（粘液）量多，形成生鸡蛋白样，透明、润滑、有弹性，可拉成丝状。这时在显微镜下看到有羊齿状结晶。有些妇女在排卵期出现下腹胀痛，表现在腹部左侧或右侧，也有些妇女会出现阴道流血或粘液带有血丝，使粘液成为粉红色或咖啡色。排卵后到下次月经前这段时间卵巢形成黄体分泌黄体素，使基础体温升高，成为高温相；而子宫颈腺体分泌物（粘液）变稠，明显减少或没有，使妇女感到干燥；乳房胀痛；在月经周期中不是时时可以受孕，通过对基础体温—粘液观察，根据它们的规律性变化，把妇女月经周期分为可孕期与不可孕期；而不可孕期又分经后不孕期（排卵前不孕期）与经前不孕期（排卵后不孕期）（图4）。

可孕期是指在该段时间性交可以导致妊娠，不可孕期是指该段时间性交可避免妊娠。其可孕期限的长短取决于两个因素：

1. 排卵前精子在女性生殖道内能存活并保留其受精能力的时间。

2. 排卵后释放的卵子具有受精能力的时间。

经后不可孕期的长短，取决于月经周期的长短，

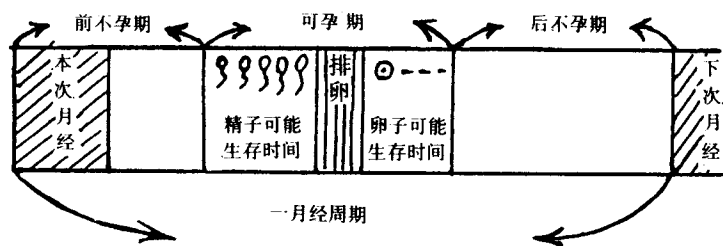


图4 月经周期示意图

月经周期长则不可孕期长，月经周期短，则不可孕期短。