

国家计划生育委员会科学技术研究所生殖医学专家倾心奉献
生殖健康咨询系列丛书

避孕节育

知情选择

主编 刘庆

- 哺乳期妇女如何避孕
- 如何选择避孕药具
- 如何选择避孕套
- 宫内节育器有哪些优缺点
- 绝育等于绝欲吗



北京大学医学出版社

生殖健康咨询系列丛书

避孕节育知情选择

主 编 刘 庆

编 者 (以姓氏笔画为序)

刘 庆 张春红 张雅萍

周湘仁 胡永平 赵晓梅

插 图 袁 萍

北京大学医学出版社

BI YUN JIE YU ZHI QING XUAN ZE

图书在版编目 (CIP) 数据

避孕节育知情选择/刘庆主编. —北京: 北京大学医学出版社,
2004.12

(生殖健康咨询系列丛书)

ISBN 7-81071-709-X

I. 避... II. 刘... III. ①避孕-基本知识 ②节制生
育-基本知识 IV.R169.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 110363 号

避孕节育知情选择

主 编: 刘 庆

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100083) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京地泰德印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 朱文玉 王凤廷 责任校对: 周励 责任印制: 郭桂兰

开 本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 9.625 字数: 182 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-81071-709-X/R·709

定 价: 18.50 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



主编简介

刘庆，女，1963年生。1991年天津中医学院妇产科专业硕士研究生毕业。毕业后一直从事妇产科及计划生育临床、科研、培训及管理工作。现就职于国家人口计生委科研所。参加“Norplant皮下埋植多中心临床研究”、“国产皮下埋植剂多中心研究”、“皮下埋植后子宫不规则出血副反应的临床研究”、“CO₂合并中药治疗输卵管梗阻性不孕症的临床与试验研究”等多项研究工作。曾获国家计生委“八五”科技进步三等奖。发表多篇学术论文，编著出版了《妇产科疾病诊断与治疗》、《中西避孕手册》、《皮下埋植避孕100问》、《生命的历程》等多部专业及科普著作，以及参与翻译出版了世界卫生组织的《避孕方法选用的医学标准》。



总主编简介

沈和，女，1945年元月生，祖籍湖南长沙市，北京市人。

1968年毕业于北京医学部医疗系，毕业后曾在陕西省从医数年。1980年调入国家人口和计生委科研女性研究室，其后在北京大学第一附属医院妇儿医院妇产科、北京协和医院计生科、北京市妇产医院计生科从事妇产科和计划生育科研工作；1985年曾赴新加坡国立大学医院妇产科从事辅助生育技术和计划生育科研工作。

回国后继续从事计划生育和生殖医学的临床与科研工作，1989年任副主任医师，1996年调所内生殖健康医疗中心任主任医师、不育科主任、妇科主任。任国家人口和计生委医学临床领域专家、北京市人口和计生委技术质量委员会专家、海淀区卫生局妇幼保健计划生育技术质量委员会专家。

从事妇产科、计划生育临床和研究工作35年，具有坚实的理论基础和丰富的临床经验，在国内、外杂志上发表论文二十余篇，与WHO合作的《宫内避孕药与心血管疾病的关系》国际项目曾获得国际上的好评。曾获国家人口和计生委省、部级科技进步二、三等奖和优秀论文奖。主编过《生殖保健手册》，参与编写过专著《不孕与不育》、培训教材《计划生育技术手册》、《生殖保健系列讲座》等，均受到好评。

《生殖健康咨询系列丛书》

编委会名单

总主编 沈 和

副主编 张世琨 陈振文

编 委 (以姓氏笔画为序)

王幼幼 卢文红 刘 庆

沈 和 陈振文 姚康寿

贾孟春 耿琳琳 黄 俊

嵇小迎

序 一

1994年国际人口发展大会上提出“生殖健康”理念至今已有10个年头。生殖健康理念的提出是人们对健康和计划生育认识进步的产物，它是指与生殖系统功能和过程有关的一种身体、精神和社会方面的健康状态，强调人们有权获知并能获取他们所选择的安全、有效、可接受的计划生育方法和适当的保健服务。随着人口和计划生育工作的不断深入以及广大人民群众自我保健意识的增强，这个理念在渐入人心的同时也成为国际上判断国家综合发展水平的重要人文指标之一。

实现全面建设小康社会目标需要一个良好的人口环境做保障，对这一点全社会已达成共识。当前在人口发展方面出现的出生缺陷发生率较高、老龄化进程加快，艾滋病呈现蔓延趋势以及青少年性教育缺失等问题，归结到一点都是人口安全和健康问题。这需要全社会更加关注生殖健康，更需要普及生殖健康知识和为群众提供优质的生殖健康服务。

积极推进实施避孕节育优质服务，出生缺陷干预和生殖道感染干预生殖健康计划，传播普及生殖健康知识，提供生殖健康服务不仅是广大人民群众的需要，也

是新时期人口和计划生育工作者的重要使命。基于此，国家人口计生委科研所等有关专家编写了这套《生殖健康咨询》丛书。旨在讲解和介绍避孕节育、优生优育、围产保健、性病/艾滋病防治等生殖健康领域的知识和方法。丛书取材严谨，体例新颖，图文并茂，具有很强的趣味性和可读性，全书贯穿以人为本思想，群众从阅读中可以增强自我保健意识，提高自我保健能力，特别是对育龄妇女更好地了解避孕节育知识和方法，做到知情选择很有帮助；此外，这套丛书还在很大程度上可以帮助计划生育技术服务人员掌握最新的生殖健康知识、技术进展和交流咨询技巧，尊重群众的权利和选择，更有效地提高咨询服务水平。

相信广大读者会从中受益。为此序。

国家人口和计划生育委员会主任

张维庆

二〇〇四年元月

序 二

十年前，世界卫生组织所界定的生殖健康定义在开罗召开的世界人口发展大会上通过，并被国际社会所认同。全球卫生战略，在完成“2000年人人享有健康”的第一个目标后，摆在我们面前的是，“2015年人人享有初级生殖保健”的第二个奋斗目标。生殖健康包括生育调节、母亲安全及婴儿健康、生殖系统疾病防治、性健康及性传播疾病防治、不育、优生及围绝经期保健等方面的内容。目前生殖健康的内涵更加扩展，已经突破单纯生物学的观点，并促进以人为本、全面、协调和可持续发展。

计划生育与生殖健康的关系十分密切，控制人口数量、提高人口质量，促进人口与环境、社会协调发展，只有拓宽计划生育服务内容，提供计划生育优质服务才能更有利于提高人们的生殖健康水平。一个十分重要的途径，就是加强生殖健康的教育，促进科学知识的普及、提高人们的自我保健意识。为了提高基层计划生育服务人员的生殖健康知识水平，推动科技知识的普及，我们编写了这套“生殖健康咨询”系列丛书。该书的主要内容涉及性发育、成熟与青少年青春期性教育；避孕方法知情选择、妊娠、围产期保健；不育与辅助生育；遗传疾病防治；生殖系统疾病与性传播疾病防治；围绝经期保健和男性常见疾病防治等。每部分内容独立成

册，相互之间又有联系，互相补充。每一问答配有图画，使文字增添了趣味。全套丛书分为八册，约 80 万字，图画约 600 多幅。

该书在编纂过程中，取材立足于国内，并引入国际上最新的理论知识和最新的技术成果；问答力求科学、重点突出、深入浅出、通俗易懂、实用趣味。本书可作为开展生殖健康知识普及的参考使用，也可对广大群众普及科学知识使用。

该书的编写与出版在国家计生委、国家计生委科研所有关单位和人员积极帮助下，经过全体编者的艰苦努力完成的。特别是国家人口和计生委主任张维庆百忙之中为本书作序。北京大学医学部、首都医科大学、国家人口和计生委科研所的一些专家、学者给予了大力支持和帮助，为本书的编写和出版做出了贡献，为此，我们深表敬意和感谢。

由于该书历时两年，资料收集工作费时、费力，利用业余时间完成文字和图画，书中难免存在不足，恳请广大读者予以指正。希望本套丛书能为普及生殖健康知识、提高全民生殖健康水平起到积极推动作用，我们将受到莫大欣慰。

国家人口计生委科研所

沈 和

二〇〇三年十二月

前 言

自从 1994 年国际人口与发展大会提出生殖健康的概念以来，人人享有生殖健康已经成为全球共同的目标。在此背景下，《生殖健康咨询系列丛书》的出版无疑有着十分特殊的意义。安全、有效的节育技术和优质的计划生育服务是生殖健康的重要基石。作为丛书之一的《避孕节育知情选择》，面向读者、面向大众，提供各种避孕节育技术实施前后的咨询指导，帮助广大育龄群众选择合适的避孕方法，以保证避孕效果，预防不良反应的发生，提高生殖健康水平。本书以问答的形式编写，注重科学性、实用性及可操作性，内容涉及避孕节育相关的基础知识、避孕原理、口服避孕药、避孕针、皮下埋植剂、紧急避孕、宫内节育器、屏障避孕法、自然避孕法、哺乳闭经避孕法、男女性绝育术、避孕失败的补救措施等。在编写过程中，我们力求将国内国外避孕节育技术的最新进展与信息，以及本领域科学家、临床医生的经验完整科学地介绍给大家，但是由于作者水平有限，书中难免有不妥及遗漏之处，还望同道给予指正。

编 者

2003 年 12 月



目 录

1. 精子是什么样的？它是如何产生的？…………… (1)
2. 卵子是什么样的？它是如何产生的？…………… (3)
3. 什么是月经？为什么女性会有月经？…………… (4)
4. 如何根据月经周期计算排卵期？…………… (5)
5. 我们还可以通过哪些途径知道自己的排卵期？… (6)
6. 如何通过测量基础体温预测排卵？…………… (6)
7. 如何通过观察宫颈粘液的变化预测排卵？…… (7)
8. 如何通过 B 超预测排卵？…………… (8)
9. 精卵是如何相遇又是怎样结合的？…………… (9)
10. 需要具备哪些基本条件才能够受孕？…………… (10)
11. 如何知道自己怀孕了？怀孕后有哪些表现？… (11)
12. 卵巢除产生卵子外，还产生哪些性激素？… (13)
13. 雌激素有哪些生理功能？…………… (13)
14. 孕激素有哪些生理功能？…………… (14)
15. 睾丸除产生精子外，还产生什么性激素？…… (15)
16. 如果不想生育，通过哪些途径可以达到避孕的目的？…………… (16)
17. 激素类避孕药是如何发展起来的？…………… (17)
18. 甾体激素的避孕机制是什么？…………… (19)
19. 为什么说避孕比不采取避孕措施更安全？…… (20)



20. 使用甾体类避孕药具除了可以避孕外, 还有哪些好处? (22)
21. 停用甾体避孕药对月经、排卵及生育力的恢复有哪些影响? (24)
22. 服用口服避孕药与肿瘤的发生有关系吗? (25)
23. 为什么利福平可致避孕失败? (26)
24. 哪些药物可以影响甾体避孕药的效果? (27)
25. 使用甾体避孕药的同时, 如必须使用降低避孕效果的药物时, 如何处理? (28)
26. 哪些药物的作用可能受到甾体避孕药的影响? ... (30)
27. 使用口服避孕药对性生活有影响吗? (33)
28. 使用激素类避孕药增加性传播疾病的机会吗? ... (34)
29. 常用的女用口服避孕药有哪些类型? (35)
30. 常用的女用短效口服避孕药有哪些? (36)
31. 常用的女用短效口服避孕药的避孕效果如何? ... (37)
32. 常用的女用短效口服避孕药的使用方法 (37)
33. 如何使用三相避孕片? (38)
34. 哪些人适宜使用口服避孕药? 哪些人不宜使用口服避孕药? (39)
35. 服用短效避孕药后出现月经改变的原因及处理办法 (40)
36. 服用短效避孕药后出现类早孕反应怎么办? ... (41)
37. 新型口服避孕药妈富隆如何使用? 有何优点? ... (42)
38. 第三代口服避孕药敏定偶及其使用方法 (43)



39. 原有或服用避孕药后出现痤疮，还能用避孕药吗？
..... (45)
40. 服用避孕药后如果出现色素沉着、体重增加，怎么办？ (46)
41. 漏服了短效口服避孕药，怎么办？ (47)
42. 服用复方短效口服避孕药应该注意什么？ (48)
43. 常用的探亲避孕药有哪些？如何使用？ (49)
44. 使用探亲避孕药时应注意什么？ (50)
45. 服用探亲避孕药时出现月经不规则如何处理？ ... (51)
46. 常用女用长效复方口服避孕有哪些？如何使用？ ... (51)
47. 哪些人可以服用长效复方口服避孕药？哪些人不能使用？ (52)
48. 复方长效口服避孕药可以连续服用多少年？ ... (53)
49. 停用避孕药后多长时间生孩子合适？ (54)
50. 服用长效复方口服避孕药后会有哪些副反应？如何处理？ (55)
51. 长效避孕针有哪些？如何使用？ (55)
52. 复方长效避孕针与复方口服避孕药相比有何不同？
..... (56)
53. 长效避孕针的不良反应及注意事项有哪些？ ... (57)
54. 有没有一种打一针可避孕3个月的避孕针？ ... (58)
55. 单纯孕激素避孕药具对哪些人更为合适？ (60)
56. 听说孕激素避孕针效果好，但停药后恢复生育力慢，是吗？ (61)
57. 听说过缓释避孕系统吗？ (62)



58. 如何使用阴道避孕环? (63)
59. 微球、微囊避孕针有何特点? (64)
60. 什么是皮下埋植避孕法? 该法在全球和我国应用的概况 (65)
61. 皮下埋植剂是怎样起到避孕作用的? (66)
62. 皮下埋植避孕法有哪些优点? (67)
63. 常用的皮下埋植剂有哪些? 埋植一次可以避孕几年? (68)
64. 皮下埋植剂最适合哪类人群使用? (69)
65. 哪些人不宜使用皮下埋植剂? (70)
66. 什么时候可以放置皮下埋植剂? (71)
67. 在什么情况下, 应该取出埋植剂? (71)
68. 埋植后出现了哪些情况必须立即取出皮下埋植剂? (72)
69. 埋植剂取出后需要马上避孕吗? (73)
70. 皮下埋植避孕有不良反应吗? (73)
71. 皮埋后月经紊乱不良反应发生有规律吗? 一旦发生, 应该怎么办? (74)
72. 皮埋后月经出血的改变有哪些? (75)
73. 皮埋后哪些月经出血类型的改变无需治疗? ... (75)
74. 皮埋后哪些月经出血类型的改变需要治疗? ... (76)
75. 皮埋后出现不规则的阴道流血, 如何治疗? ... (77)
76. 放置埋植剂后出现闭经, 如何处理? (78)
77. 为什么放置皮下埋植后必须随访? 如何安排随访时间? (79)



78. 皮埋随访时应观察哪些方面的内容? (80)
79. 哺乳期妇女可以使用皮下埋植避孕法吗? (81)
80. 皮下埋植剂取出后多久可以恢复生育力? (82)
81. 皮埋取出后再孕需间隔多久? 对胎儿有影响吗?
..... (83)
82. 万一皮埋避孕失败怎么办? (84)
83. 知道什么是最古老的宫内节育器吗? (85)
84. 宫内节育器是如何演变和发展的? (86)
85. 宫内节育器在我国是怎样研制和发展起来的? ... (87)
86. 使用宫内节育器有哪些优点? (88)
87. 哪些妇女最适合使用宫内节育器避孕? (89)
88. 哪些妇女不能使用宫内节育器? (90)
89. 使用宫内节育器的相对禁忌证有哪些? (91)
90. 什么是惰性宫内节育器? 为什么要淘汰它? ... (92)
91. 目前世界上有多少人在使用宫内节育器? (93)
92. 目前使用中的宫内节育器有哪些类型? (93)
93. 宫内节育器的避孕效果如何? (95)
94. 宫内节育器是怎样起到避孕作用的? (95)
95. 放置宫内节育器合适的时间有哪些? (96)
96. 育龄妇女在放置宫内节育器前应做哪些准备? ... (97)
97. 放置宫内节育器后应注意什么? (98)
98. 在哪些情况下应该取出宫内节育器? (98)
99. 在哪些时间可以取出宫内节育器? (99)
100. 取出宫内节育器后应注意什么? (99)



101. 为什么有的人使用宫内节育器的避孕效果好，
而有的人则不尽如人意呢？…………… (100)
102. 使用宫内节育器会影响今后的生育能力吗？… (101)
103. 使用宫内节育器会影响性生活吗？…………… (102)
104. 为什么必须终止带器妊娠？…………… (103)
105. 宫内节育器会增加盆腔感染的机会吗？…… (104)
106. 宫内节育器会增加宫外孕的发生率吗？…… (105)
107. 平时月经过多的妇女能使用宫内节育器吗？… (106)
108. 子宫柔软的哺乳期妇女宜使用哪种宫内节育器？
…………… (107)
109. 听说过一种新型宫内节育器 CyneFix 吗？… (108)
110. 放置宫内节育器会痛吗？…………… (109)
111. 放置宫内节育器后会引起腰痛吗？…………… (110)
112. 宫内节育器会长在子宫肉里吗？…………… (111)
113. 宫内节育器放置期满不取行吗？…………… (112)
114. 放置宫内节育器有哪些不良反应？…………… (113)
115. 如何处理放置宫内节育器后的出血不良反应？· (113)
116. 怎样预防宫内节育器不良反应的发生？…… (114)
117. 放置宫内节育器出现节育器嵌顿，怎么办？… (115)
118. 放置宫内节育器后如果出现子宫穿孔，怎么办？
…………… (116)
119. 放置宫内节育器会引起感染吗？如何处理？
…………… (117)
120. 哪些情况下放置宫内节育器后易致脱落？… (118)
121. 哪些情况下易出现带器妊娠？…………… (120)