

“十一五”国家重点图书出版工程

避孕节育 百问百答

编著 唐燕娟 王黎熔

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



“金阳光”新农村丛书

金阳光



“金阳光”新农村丛书

顾问：卢良恕
翟虎渠

避孕节育百问百答

编著 唐燕娟 王黎熔

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

避孕节育百问百答/唐燕娟等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2006. 5

(“金阳光”新农村丛书)

ISBN 7-5345-4920-5

I. 避... II. 唐... III. ①避孕一问答 ②节制生育一问题 IV. R169.4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 046482 号

“金阳光”新农村丛书

避孕节育百问百答

编 著	唐燕娟 王黎熔
责任编辑	蔡克难
责任校对	郝慧华
责任监制	张瑞云

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址	http://www.jsjpub.com
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京奥能制版有限公司
印 刷	江苏苏中印刷有限公司

开 本	787 mm×1 092 mm 1/32
印 张	4.125
字 数	92 000
版 次	2006 年 5 月第 1 版
印 次	2006 年 5 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 7-5345-4920-5/S·757
定 价	5.20 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



江苏“金阳光”新农村出版工程指导委员会

主 任：张连珍 孙志军 张桃林 黄莉新
委 员：胥爱贵 唐 建 周世康 吴洪彪 徐毅英
谭 跃 陈海燕 江建平 张耀钢 蒋跃建
陈励阳 李世恺 张佩清

江苏“金阳光”新农村出版工程工作委员会

主 任：徐毅英 谭 跃 陈海燕
副主任：周 斌 吴小平 黎 雪
成 员：黄海宁 杜 辛 周兴安 左玉梅

江苏“金阳光”新农村出版工程编辑出版委员会

主 任：黄海宁 杜 辛 周兴安 金国华
副主任：左玉梅 王达政
委 员：孙广能 王剑钊 傅永红 郝慧华
张瑞云 赵强翔 张小平 应力平

建设新农村 培养新农民

党中央提出建设社会主义新农村，是惠及亿万农民的大事、实事、好事。建设新农村，关键是培养新农民。农村要小康，科技做大梁；农民要致富，知识来开路。多年来，江苏省出版行业服务“三农”，出版了许多农民欢迎的好书，江苏科学技术出版社还被评为“全国服务‘三农’出版发行先进单位”。在“十一五”开局之年，省新闻出版局、凤凰出版传媒集团积极组织，江苏科学技术出版社隆重推出《“金阳光”新农村丛书》（以下简称《丛书》），旨在“让党的农村政策及先进农业科学技术和经营理念的‘金阳光’普照农村大地，惠及农民朋友”。

《丛书》围绕农民朋友十分关心的具体话题，分“新农民技术能手”、“新农业产业拓展”和“新农村和谐社会”三个系列，分批出版。“新农民技术能手”系列除了传授实用的农业技术，还介绍了如何闯市场、如何经营；“新农业产业拓展”系列介绍了现代农业的新趋势、新模式；“新农村和谐社会”系列包括农村政策宣讲、常见病防治、乡村文化室建立，还对农民进城务工的一些知识作了介绍。全书新颖实用，简明易懂。

近年来，江苏在建设全面小康社会的伟大实践中成绩可喜。我们要树立和落实科学发展观、推进“两个率先”、构建和谐社会，按照党中央对社会主义新农村的要求，探索农村文化建设新途径，引导群众不断提升文明素质。希望做好该《丛书》的出版发行工作，让农民朋友买得起、看得懂、用得上，用书上的知识指导实践，用勤劳的双手发家致富，早日把家乡建成生产发展、生活宽裕、乡风文明、管理民主的社会主义新农村。

孙志军

（中共江苏省委常委、宣传部长）

目 录

1. 受孕需要具备哪些条件?	1
2. 您了解生命是如何孕育的吗?	1
3. 精子在女性生殖道能活多久?	2
4. 卵子的寿命有多长?	3
5. 您知道精子在女性生殖道中的艰难旅程吗?	3
6. 卵子是如何受精的?	4
7. 受精卵是如何进入孕育她的“摇篮”的?	5
8. 为什么有的精子难以穿透卵子?	6
9. 为什么太黏稠的精液难以受孕? 怎么办?	7
10. 有月经是不是一定有排卵?	8
11. 了解排卵的方法有哪些?	9
12. 有的妇女为什么不排卵?	10
13. 有排卵的妇女有何自觉迹象?	11
14. 怎样才能知道不排卵?	12
15. 为什么有的男性精液中没有精子?	13
16. 怀孕有哪些表现?	14
17. 怎样才能尽早知道自己怀了孕?	14
18. 什么是避孕节育?	15
19. 您了解避孕节育的原理吗?	16
20. 我国推广的避孕方法有哪几种?	17
21. 使用避孕药具对人体安全吗?	17
22. 您了解避孕方法的“知情选择”吗?	18

金阳光



23. 什么叫早早孕? 如何使用早早孕检测试纸?	18
24. 什么叫“紧急避孕”?	20
25. 为什么要开展紧急避孕?	20
26. 您知道古代也有紧急避孕吗?	21
27. 哪些人最需要采取紧急避孕?	21
28. 目前我国推荐的紧急避孕药有哪些?	22
29. 紧急避孕药为什么可以预防怀孕?	23
30. 为什么带铜宫内节育器可以用于紧急避孕?	23
31. 带铜宫内节育器用于紧急避孕有什么优点?	23
32. 服用紧急避孕药后,再用常规避孕时应注意些什么?	24
33. 什么叫甾体避孕药?	25
34. 为什么服了避孕药就不怀孕?	25
35. 避孕药的种类有哪些?	26
36. 短效口服避孕药有哪些剂型?	26
37. 短效口服避孕药的优缺点是什么?	27
38. 哪些妇女适合服用避孕药?	28
39. 什么情况下不宜服用避孕药?	28
40. 三相避孕片的特点是什么? 如何服法?	29
41. 服用避孕药期间应避免服用哪些药物?	30
42. 避孕药的常见副反应有哪些? 如何处理?	31
43. 为什么服用避孕药的妇女很少发生缺铁性贫血?	32
44. 服用避孕药会不会增加癌的发生?	32
45. 什么情况下应该停药避孕药? 为什么?	33
46. 为什么有人服用避孕药会发生闭经?	34
47. 服用短效避孕药发生的闭经怎么办?	34

48. 为什么有的妇女在服避孕药期间还会怀孕? 35
49. 服用短效避孕药应注意哪些问题? 36
50. 停服避孕药多久再怀孕为好? 36
51. 避孕药漏服了怎么办? 37
52. 长期服用甾体避孕药会不会影响日后生育? 38
53. 您了解长效口服避孕药吗? 38
54. 长效口服避孕药如何服用? 39
55. 长效口服避孕药优缺点如何? 40
56. 哪些人不宜服用长效避孕药? 40
57. 长效口服避孕药服过量了怎么办? 41
58. 长效口服避孕药会有副反应吗? 如何处理? 41
59. 长效避孕针有哪几种? 42
60. 男性也有避孕针吗? 43
61. 如何使用长效避孕针? 43
62. 您了解速效避孕药吗? 44
63. 国内常见有哪些速效口服避孕药? 其成分如何?
..... 44
64. 各种速效避孕药的用法如何? 45
65. 速效避孕药的避孕原理是什么? 46
66. 速效避孕药有副作用吗? 如何处理? 47
67. 服用避孕药会不会使人发胖? 47
68. 您知道男女皆可服用的避孕药吗? 48
69. 什么叫宫内节育器? 48
70. 您了解宫内节育器有趣的发展史吗? 49
71. 宫内节育器的主要优点是什么? 50
72. 宫内节育器为什么可以避孕? 50
73. 宫内节育器会影响妇女的健康吗? 51



74. 您了解宫内节育器的最新知识吗? 51
75. 哪些妇女适合放置宫内节育器? 52
76. 什么情况下不宜使用宫内节育器? 53
77. 产后放置宫内节育器好不好? 选用哪种节育器最适合?
..... 53
78. 产后放置宫内节育器应具备哪些条件? 54
79. 什么时期可以放置宫内节育器? 54
80. 患了子宫肌瘤还可以放置宫内节育器吗? 55
81. 患宫颈炎妇女能否放置宫内节育器? 55
82. 宫内节育器脱落的原因有哪些? 56
83. 曾经有过脱环史的妇女还可以再放宫内节育器吗?
..... 57
84. 放了宫内节育器又怀孕是什么原因? 57
85. 带器怀孕的孩子可以生下来吗? 58
86. 放了宫内节育器出现月经量增多怎么办? 58
87. 什么情况下应该终止使用宫内节育器? 59
88. 做完人工流产立即放置宫内节育器好不好? 60
89. 新婚妇女可以放置宫内节育器吗? 60
90. 放置节育器后怎样做好自我保健? 61
91. 绝经妇女应何时取出宫内节育器? 61
92. 您知道释放孕激素的宫内节育器吗? 62
93. 您听说过缓释系统避孕药吗? 63
94. 什么是阴道避孕环? 63
95. 如何正确使用阴道避孕环? 64
96. 使用阴道避孕环时应注意哪些问题? 64
97. 什么是微球和微囊避孕针? 65
98. 微球和微囊避孕针的优缺点是什么? 65

99. 您是否真正了解避孕套的用途?	66
100. 如何正确使用避孕套?	66
101. 使用避孕套避孕失败的原因有哪些?	67
102. 假如避孕套滑落在阴道内怎么办?	68
103. 您听说过“含药”的避孕套吗?	69
104. 您知道女用避孕套吗?	69
105. 您知道研究中的女性避孕新品种吗?	70
106. 阴道套与阴茎套有什么不同?	71
107. 什么叫阴道隔膜?	72
108. 如何正确使用阴道隔膜?	72
109. 使用阴道隔膜应注意哪些问题?	74
110. 常用的外用避孕药有哪些?	74
111. 如何正确使用外用避孕药膜?	75
112. 如何使用避孕栓?	76
113. 使用外用避孕片要注意什么问题?	76
114. 您了解避孕海绵塞吗?	77
115. 什么叫人工流产?	78
116. 什么叫药物流产?	78
117. 哪些妇女不能使用米非司酮配合前列腺素做药物流产?	79
118. 未婚人工流产对健康有什么危害?	79
119. 人工流产的方法有哪几种?	80
120. 如何选择“人流”方法?	81
121. 为什么第一胎怀孕不要轻易去做“人流”?	82
122. 为什么说剖宫产术后做人流会增加危险性?	83
123. 人工流产后多久才能恢复性生活?	84
124. 淋病患者是否可以做人工流产手术?	84



125. 人工流产会有哪些并发症? 85
126. 人工流产会带来哪些隐患? 86
127. 人工流产后如何做好自我保健? 87
128. 多次“人流”会不会出现早衰? 88
129. 您了解皮下埋植避孕法吗? 88
130. 皮下埋植剂的避孕原理是什么? 89
131. 皮下埋植剂有哪些类型? 89
132. 哪些妇女适合选用皮下埋植避孕法? 90
133. 什么情况下不宜使用皮下埋植剂? 91
134. 为什么肝功能不正常的妇女不能使用皮下埋植剂?
..... 91
135. 为什么体重过重或吸烟的妇女不宜使用皮下埋植剂?
..... 91
136. 哺乳期妇女是否可以选用皮下埋植剂? 92
137. 为什么 40 岁以上的妇女不宜接受皮下埋植剂?
..... 92
138. 接受皮下埋植避孕法的妇女在用药时应注意些什么?
..... 93
139. 什么情况下应该取出皮下埋植剂? 93
140. 您了解发展中的埋植避孕吗? 94
141. 什么叫自然避孕法? 95
142. 安全期避孕法是怎么回事? 95
143. 为什么说体外排精避孕方法不可取? 96
144. 您了解什么是比林斯(Billings)自然避孕法吗?
..... 97
145. 比林斯自然避孕法是如何训练妇女自我监测的?
..... 97

146. 您了解女用避孕工具宫颈帽吗? 98
147. 绝育术是怎么回事? 99
148. 女性绝育术有哪几种? 99
149. 输卵管结扎后还可以接通吗? 101
150. 哪些妇女适宜做绝育术? 102
151. 输精管结扎后会不会引起生理改变? 102
152. 输精管结扎后能否重新吻合? 103
153. 为什么说阴囊是睾丸的最佳“居住地”? 104
154. 您知道为什么精子怕高温? 104
155. 国内外对男性避孕方法的研究有哪些进展? 105
156. 各种避孕节育方法的优缺点如何? 106
157. 新婚夫妇如何选择避孕方法? 107
158. 为什么新婚期间要强调避孕? 108
159. 有了一个孩子的妈妈如何选择避孕方法? 109
160. 产后没有月经是否要避孕? 109
161. 更年期妇女要不要避孕? 110
162. 更年期妇女选用什么避孕方法为好? 110
163. 哺乳期妇女如何选择避孕方法? 111
164. 患有慢性病的妇女怎样避孕? 112
165. 流动人口中的育龄人群如何选择避孕方法? 113
166. 怎样识别假冒变质的避孕药具? 113
167. 如何提高性生活的质量? 114
168. 女性的性欲与雌激素有关吗? 115
169. 您知道营养与性功能的关系吗? 115
170. 人体内分泌与性有何关系? 116
171. 什么是性传播疾病? 它是怎样传播的? 117
172. 公用厕所坐垫会传播性病吗? 118



173. 如何预防性传播疾病?	119
174. 您了解什么是“性意志”吗?	119
175. 性传播疾病与不孕不育有关吗?	120
176. 为什么人们把艾滋病称为“超级癌症”?	120
177. 怀疑自己得了性病怎么办?	121

1. 受孕需要具备哪些条件？

受孕是一个复杂的生理过程，具体讲，从精子与卵子结合，形成受精卵并植入于营养丰富的子宫内膜里，继而生长发育成胎儿的过程，必须具备以下几方面的条件。

(1) 卵巢每个月能排出正常的卵子，男子精液中具有足够数量和正常活力的精子。

(2) 精子与卵子能在通畅的输卵管中相遇，并结合成受精卵，受精卵又能顺利地被输送到子宫腔内。

(3) 子宫内膜能适合受精卵的着床和发育。

(4) 适时的房事。性交时机对受孕十分重要，因为精子在女性生殖道内存活时间为 8 小时左右，即使精子上行到输卵管，其寿命最多也仅存 1~2 天，但是真正具有受精能力的时间是十分短暂的。何况卵子的寿命最多仅为 24 小时，其受精能力也只有 12 小时左右，因此必须在卵子具有受精能力的时刻进行性交，才有可能受孕。



2. 您了解生命是如何孕育的吗？

健康的成熟女性，每个月从卵巢排出一个成熟卵子，排卵的时间一般在月经的第 14 天前。如果正巧在排卵期间夫妇有房事，精子就通过女性生殖道进入输卵管壶腹部与卵子相遇，此时许多精子围绕着一个卵子，只要其中有一个精子捷足先登，利用头部的顶体释放一种叫顶体酶的物质，就能将卵子表面包裹的透明带钻出一个小孔，精子就此钻了进去，并与卵细胞结合，这个过程就叫做受精。

当第一个精子穿入卵细胞后，卵子表面的透明带随即发生化学变化，不再被其他精子的顶体酶分解，因而其他的精子

就无法再进入卵细胞内,只好被拒之门外了。与精子结合后的卵子称为受精卵,这是生命的第一个细胞,接着就开始细胞分裂,在受精后的第4~5天,受精卵进入宫腔,并继续进行细胞分裂,使受精卵的体积渐渐增大,中间又出现了囊腔和细胞液,这时候的受精卵就称为胚胎。大约在受精后的第4周末进入胚胎阶段,第8周末初具人形,第10周进入胎儿阶段,第12周时胎儿外生殖器已发生,可以显示男性或女性,第16周末有胎动,第20周末医生可以听到胎心,第24周末胎儿各脏器均已发育,第28周末胎儿基本上具备存活能力,但生命力较弱。32周胎儿出生后适当护理可以存活;36周胎儿出生能啼哭及吸吮,成活机会较大;40周胎儿发育成熟,体重3 000~3 300克,出生时能大声啼哭。这样,经过十月怀胎(280天),终于瓜熟蒂落,一个新的生命就此诞生了。

3. 精子在女性生殖道能活多久?

正常性成熟的男子一次射精虽然排出数千万甚至高达2亿左右个精子,但是这些精子大部分在女性生殖道的酸性环境中失去活力而死亡。一般来说,精子在阴道里的寿命不超过8小时,仅仅只有一小部分精子脱险并继续向前进。当精子争先恐后地上行到达子宫腔内时,其数量只有射精时的1%~5%,这是为什么呢?因为射精时留存在精液中的精子,可以得到精液里大量的果糖和分解糖的酶保护,当精子进入子宫腔后就离开了精液,其生存条件远远不如在精液之中,因此其寿命也就大为缩短,质量差的精子运行较慢、不能很快到达宫腔,也就失去了活力。经过道道关卡,最终能够到达输卵管受精部位的精子也就所剩无几了。

然而,精子只要进入输卵管内,就具有很强的受精能力。

当然,最后仅有1~2个精子有幸能与卵子结合,其余的精子则在24~36个小时内先后死亡。惟独储存在宫颈黏膜隐窝内的精子,其寿命可达2~6天,尽管如此,其受精的能力已基本丧失,因为精子的受精能力大多仅能维持20小时左右。

4. 卵子的寿命有多长?

正常的育龄妇女每个月在卵巢中有一个卵子成熟并排出,当卵子从卵泡中排出后,一般需要经过8~10分钟的时间,由输卵管伞端将其吸入输卵管腔内,并到达输卵管壶腹部与峡部的连接点,这时候的卵子就停留在这里,等候精子的光临。

卵子的寿命与精子相比要短得多了,卵子的存活时间为12~24小时。

进入输卵管内的卵子,如果在24小时内与精子相遇,那么,输卵管壶腹部就是卵子受精的部位,如若此阶段没有精子与卵子会合,则卵子就失去受精的能力而死亡。

5. 您知道精子在女性生殖道中的艰难旅程吗?

性交时射入女性生殖道的精液为2~6毫升,其中数以亿计的精子在女性生殖道中是如何前进并最后抵达目的地的呢?这个问题曾经引起许多科学家的兴趣和争论。近年来,通过科学实验和观察,人们发现精子在适宜的条件下,靠着尾部的摆动,每分钟可以向前推进2~3毫米,在性交后的5~20分钟,精子可以到达宫颈管。进入宫颈管中的精子,运行速度较前缓慢,每分钟只能移动0.1~0.6毫米。同时还观察到:精子的运行速度不完全是依靠其自身的运动,而尚有宫颈管、子宫和输卵管等部位对精子的向前运行起到的一定的推

金阳光



进作用。

在这里,首先让我们了解一下宫颈对精子运行的作用。在排卵期,妇女在高雌激素作用下,宫颈黏液变得稀薄,量多、呈碱性,有利于精子的活动和穿透,使精子容易前进;再看看子宫对精子运行的影响,由于性交的机械作用和精液中前列腺素的刺激,促使子宫产生收缩和收缩后的松弛,如此反复形成了宫腔负压,从而使精子被吸入宫腔,加速了精子的上行。那么,输卵管又是如何协助精子前进的呢?在雌激素占优势的条件下,输卵管内膜分泌也增多,加上输卵管上皮纤毛的运动,促使精子由内向外,朝着输卵管受精部位移行。由此可见,精子在女性生殖道中的长途跋涉,是经过自身和上述各部位的协同作用,才完成艰难旅程的。

6. 卵子是如何受精的?

当精子的头部接触卵细胞的表面时,精子头部(顶体)就会发生变形、成为锥形,同时释放出一种酶,称透明质酸酶,这种酶的作用是使卵子的局部表面产生微孔,以便于精子能够穿入卵内。此时输卵管内也分泌一种物质来松解卵子表面的放射冠,这种变化更有利于精子穿入卵细胞。当一个精子头部进入卵细胞,卵表面的透明带随即发生变硬反应,从而阻止其余精子的穿入。

受精后的卵子称受精卵,此时的受精卵各携带半数染色体的精核和卵核,相互接近并逐渐融合在一起,融合后就重新组合成具有双亲染色体所携带的遗传基因特征的细胞,细胞核内染色体数恢复到正常的 $44 + XX$ (女性) 或 $44 + XY$ (男性)。

精子穿入卵细胞直至精原核和卵原核的融合,整个过程