

〔美〕舍尔曼·J·希

学苑出版社

怎样不怀孕

武市红
张爱茹
李洪润
刘更光
译



怎样不怀孕

〔美〕舍尔曼·J·希尔伯 医学博士 著
江泽菲 刘更光 豈薇薇 武市红 译

学苑出版社

序

《怎样不怀孕》一书，是由美国妇产科专家舍尔曼·丁·希尔伯教授撰写。舍尔曼·丁·希尔伯教授从事妇科理论研究工作多年来，积累了丰富的临床经验。对男、女性生殖生理、避孕和不孕等研究有较深的造诣，学识渊博。他酷爱自己的工作，热心于病人，对社会、生活、孩子和家庭充满了热情。他的第一本《怎样能怀孕》一书出版后，畅销于全球，引起广大读者的兴趣，颇有影响。最近他怀着极大的热情，又撰写了《怎样不怀孕》一书，书中介绍了怀孕的生理，各种避孕方法的特点及其避孕的原理，以及各种节育措施的选择。作者根据自己多年实践，精辟的阐述了基础理论与临床实践应用。本书的文章深入浅出，语言通俗易懂，言简意赅，取材新颖。加之配有形象生动的成功与失败的实例，讲得趣味横生，引人入胜。对广大男女青年，新婚夫妇和广大医务人员来说，是一本颇有价值的参考书。译者对该书翻译准确，文理通顺，内容完整，表达清晰，为本书增添不少光彩，为读者学习该书提供了良好的条件。该书翻译出版，值得赞扬和祝贺。

中国人民解放军总医院妇产科主任、教授

傅才英

1989.11.24

目 录

序

原著前言	(1)
第一章 你是怎样怀孕的?	(24)
第二章 自然节育法	(54)
第三章 哺乳避孕	(94)
第四章 避孕药	(101)
第五章 宫内节育器	(146)
第六章 阻隔式避孕方法	(177)
第七章 输精管切除术	(213)
第八章 输卵管结扎术	(270)
第九章 新的方法	(314)

前 言

我的第一本书《怎样能怀孕》，是以一个6岁男孩对生命起源的看法开的头：“首先，你必须有一个妈妈和一个爸爸，爸爸身体里的小精虫也不知怎么地就找到了妈妈的卵子，后来就长成了个小娃娃。”我希望那本书能够帮助患有不育症的夫妇实现他们生个孩子的梦想。当年6岁的男孩现在已是15岁的翩翩少年了，他希望知道性生活的责任问题。他的父母也刚过40岁，希望能够安全、方便地使家庭人口不再增加，又不愿意永远丧失生育能力。这本新书《怎样不怀孕》，对所有处于生育年龄的人都有用。可把它拿到学校、教堂或福利机构去阅读，又可供青少年、新婚夫妇和已做父母的人学习，总之一句话，所有的男人和女人都应该读它。

作为一个为来自世界各地的疑难不育症病人解除痛苦的医生，我对孩子与家庭生活充满了热情。我爱大家庭；我爱孩子；我还爱那些热爱孩子的大人。我喜欢抚养和教育孩子，我喜欢观察孩子是如何发育成长起来的。既然如此，我为什么还要写一本节制生育的书呢？我为什么又如此迫切地想帮助从青少年到50岁以前的所有的人来学习一切有关生育及计划生育的知识，并进而保证他们达到既安全又方便的避孕呢？

1960年避孕药丸的出现，掀起了一场寻求简单、方便的

避孕方法的革命，但1968年的一些文献上提到了避孕药的副作用以后，很多妇女开始关心并转向使用宫内节育器，它比避孕药丸更方便。但以后有人因选用的宫内节育器不合适而出现了不孕症及个别死亡的病例，对厂家的诉讼使你今天在美国连一个宫内节育器都找不到了，而实际上很多种宫内节育器都是十分安全的。

很多妇女由于得不到宫内节育器，又害怕避孕药丸，不得不反复做人工流产或是生下并不想要的孩子。事实上，现在的新型低剂量避孕药丸极为安全可靠，它不仅能使你不怀孕，还能帮你预防子宫颈癌、卵巢癌、盆腔炎、良性乳腺病、痛经甚至经前期综合症等。

很多夫妇因为害怕避孕药丸和宫内节育器有“危险”，又嫌阴茎套、避孕泡沫及阴道隔膜麻烦，以至于在他们年纪很轻而又不能100%肯定将来不会有想再生孩子的一天的时候，就匆忙采取了绝育手术。他们不懂得如何科学地使用安全期避孕法，这种方法使用得当时，相当可靠。他们也不懂诸如皮下植入Norplant避孕胶囊、黄体生成素释放激素鼻腔喷雾、男性避孕药丸及清晨事后避孕药丸之类的新方法。他们甚至不知道做绝育手术可以采用一种使其将来很容易接通的方法。很多人由于恐惧和无知，在他们不想要孩子的时候生了孩子，或是采取了不合适的避孕方法，以致失去了今后再生育的机会。

我写本书的目的绝非想让人口增长率降到零，马尔萨斯人口论在许多年前就受到了怀疑。我们的星球所要求的是：每个出生的孩子（无论有多少）都是真正受到父母欢迎的。计划生育的目的不仅仅是限制人口的数量，还要提高人口的

质量。让父母能根据自身的可能，来选择生育的时间和数量，这样的孩子才能得到父母充分的爱护和关怀，才有最大的可能成长为富于创造性、有成就、有美好前程的人。

放眼世界，有海洋，有沙漠。人类无穷无尽的创造性将给我们提供足够的生活空间。我们应该考虑的并不是应该有多少个孩子，而是能否养育好每个孩子，要着眼的是质量而不是数量。

世界上没有一个人是完全靠自己白手起家的；就是最有独立精神、最自信的人，他之所以能如此，也需要来自他人的帮助及信念。当今世界因为渴望爱情而怀上孕的少女是太多了，因为得不到爱情而自杀的少男也太多了。他们大多是不受父母欢迎而在错误的情况下、错误的时间里出生的孩子。我们应该奋力疾呼：每个胎儿都应该有受到父母欢迎的权利，社会有权保证每个孩子都受到欢迎。否则，我们日后将自食其果。让我先介绍几位病人的情况，在你熟悉的人们中间会有他们的影子。

少女避孕及婚前避孕

菲莉斯是一位可爱的在事业上很成功的30岁职业妇女，她20岁时怀了孕（在这个摩登的时代，美国大约有20%的女孩在此年龄怀孕，在大城市这数字可高达50%）。她的男朋友建议做人工流产，她对此很反感。她在21岁时，作为一个年轻的不成熟的未婚女人生下了第一个孩子，她认为孩子应该得到比她所能给予的更好的照顾，所以她在一个月后将孩子送给别人抚养，以后再未见过面。她看过的电视及电影愚弄了她，使她在性问题上跌了一跤。性生活绝不仅仅是美好

轻松的度假，它要求知识、周密的计划和责任心。否则，对一个年轻的未婚女子来讲，它常常可引起感染、永久性不孕、不希望发生的怀孕、人工流产、内疚甚至死亡。60年代所谓的无忧无虑的性生活完全是一场欺骗。

菲莉斯28岁时，迫切地需要有一种保险的避孕方法，因而做了输卵管结扎手术。她虽然已得知绝育手术是“不可逆转的”，但对其他各种可逆的避孕方法的认识都是来自错误的信息，或是来自那些近乎歇斯底里的杂志里的令人兴奋但却歪曲事实的描述，所以他认为唯一的办法就是做个永久性的绝育手术了。但是，两年以后她来找我，她已幸福地结了婚，她和丈夫俩人都热切地盼望有个孩子。

菲莉斯两年前所做的绝育手术，使她的输卵管的大部分受到了严重的损伤，我们为她做了一个复杂的显微外科手术，使她幸运地恢复了生育能力。菲莉斯几乎酿成的悲剧，总算有了个奇迹般的结局。但很多象菲莉斯这样做了绝育手术的妇女，常常因为输卵管损伤过重而不可能接通了。她们本来可采用其他损伤小而又更加安全、方便、可靠的避孕方法。即使菲莉斯或她的医生认为其他损伤小的避孕方法不适用于她，她的输卵管结扎手术也应采取另一种方式，使输卵管以后能比较容易和可靠地接通。

输卵管绝育手术是可逆的，输卵管可以再接通

在所有可逆的避孕方法中，虽然不应将输卵管绝育术列为首选的方法（因为输卵管接通手术相当复杂），不过，当它是某些妇女唯一合适的选择时，这些妇女应该得到这样的

机会，即这个手术能做得和其他避孕方法一样地可以逆转，可以再接通。

艾莉斯的经历要比菲莉斯复杂多了，她是个37岁的职业妇女，30岁以前从未结过婚或生过孩子。她不喜欢避孕药丸，而她的子宫又太小，不易放置宫内节育器。后来她决定采用阴道隔膜和杀精子避孕泡沫（如果她知道几年后公布的一件有问题的诉讼案，就绝不会使用这种避孕泡沫了——诉讼案涉及一些使用过杀精子避孕泡沫的妇女生出畸型及肢体缺失的婴儿的事）。一开始，她并未介意这种方法有较高的怀孕危险性，但当她在30岁及31岁两年内相继两次怀孕和做人工流产后，却进入了一段她从未经历过的心理痛苦时期。最后，她认为输卵管绝育术是她解除困境的唯一出路了。

一年后她愉快地结了婚，开始希望要孩子时，才意识到已铸成了大错。医生为她做了难度极大的显微外科手术——输卵管接通手术（她的输卵管损伤程度与菲莉斯几乎一样严重）。手术后她未能怀孕，经过X线检查，证实手术失败了，她闭塞的输卵管已无法再接通。

艾莉斯继而得知，她唯一的希望只能寄托于通过体外授精生个试管婴儿了。试想，她在几年前是那么容易受孕并几次做人工流产，今后她本应毫无困难地生儿育女。而时至今日，她被告知，如果她肯通过一个极为艰难复杂的处理，也只能有很小的、8%的机会生个试管婴儿。这个过程包括从她的卵巢吸出卵子，与丈夫的精子一起放在实验器皿内培养，再将胚胎（如果它能成活的话）送回她的子宫以观察其是否能发育。她几次尝试这种孤注一掷的新的怀孕方法，但未获成功，她痛悼那本应属于她的婴儿。很幸运，我和我的同事

一起为她成功地做了第二次的输卵管显微修复手术。现在，她已有个快乐的有孩子笑声的家庭，她也是十分幸运的。

某些宫内节育器有时可引起 输卵管不可逆转的变化

并非所有因不了解情况而选择了不合适的避孕方法的夫妇都能有上述两位病人的幸福结局，吉姆和卡洛夫妇就是不幸的一对。他们都刚过30岁，想要孩子已一年半了，但始终未成功。他们到我办公室后，我得知他们的悲剧。卡洛27岁时决定放宫内节育器，她的妇产科医生为她选择了现已不许使用的多尔肯盾牌宫内节育器。几乎所有获准使用的宫内节育器都是极为安全的。但是多尔肯盾牌宫内节育器从子宫内拖出来的那条线（一般宫内节育器都有这种线）不是单股，而是象钓鱼线那样编成辫子状的。这种看来无害的辫状线却导致正常存在于阴道内的细菌上行到子宫内，造成严重炎症，甚至引起不育症或死亡。当医生发现了多尔肯盾牌宫内节育器的严重并发症后，就停止了它的使用，但它已在卡洛身上造成了损害。

卡洛高高兴兴地用了七年多尔肯盾牌宫内节育器，既未怀孕也未出现炎症。后来她突然痉挛、发烧，两天后医生取出她的节育器并投用抗菌素，几天后她的症状全部消失，感觉良好。而事实上，感染已损伤了她的输卵管，造成了不孕症。假如她在发生感染前七年内的任何时间里取出多尔肯盾牌宫内节育器，她今天可能已有了自己的孩子。令人反思的是，带卡洛来找我的她的友人，因为确信自己永远不想要孩子，才选用了绝育术而未使用宫内节育器。后来她改变了想

法，几年前在我的医院做了显微外科手术，现已生了孩子。无论是卡洛还是她的朋友都未认识到，如果她七年前不是选用一种不好的宫内节育器并导致感染，而是做一个比较保守的输卵管绝育术，她的输卵管接通的机会能更大些。

来求助于我的还有另外一对夫妇，也遭到了同样悲惨的命运。丈夫迈克尔是一名杰出的宗教领袖，非常喜爱孩子。他的妻子苏珊是位有才华的教师，对孩子充满了热情，深刻了解儿童发展的知识。他们希望推迟到毕业后再生孩子，但他们坚信每个孩子都有生存的权利，也真诚地准备按照这个原则来养育自己的孩子。不幸的是他们也选错了避孕方法，苏珊使用的多尔肯盾牌宫内节育器引起严重感染，使她失去了生育能力，除非她能通过体外授精，创造出只有8%可能性的奇迹来，但他们目前尚无力支付这笔巨大的费用。

美国为什么不再有宫内节育器了？

如果一对夫妇眼下不希望有孩子，对他们所知道的一切避孕方法又都不大满意，他们认为有些“危险”——有的不可靠，有的太肮脏（杀精子泡沫），有的会脱落（阴茎套）——他们该怎么办呢？对他们来说，最好的选择是宫内节育器。例如斯科特与劳丽夫妇，都是34岁，婚姻生活很幸福，有两个孩子，一个4岁，一个1岁。小儿子有心脏病，他们都很爱这个小儿子，但他确实是个沉重的负担，耗费他们很多的时间和金钱。因此，他们肯定不想再要个孩子了。暂且撇开这个小儿子不提，再生个孩子，无论对他们的婚姻还是对未来的孩子都将是个灾难。更何况这个小儿子要占用他们那么多的时间、关怀和大量用于医疗费用的金钱。他们来电

话说已经别无选择，要求做输精管绝育手术。

人人都会看出，他们并非做输精管切除术的理想病人，可是，各种错误的信息、宣传物的报道以及有问题的诉讼案，使他们和大多数美国人一样，认为除了手术以外没有什么可靠的方法。其实他们最正确的选择应该是宫内节育器。他们了解自己既无时间又缺乏自制力，因此不能科学地运用安全期避孕法，其实他们如能做到，这方法还是挺可靠的。从统计学角度出发，有很多性交伙伴使用宫内节育器后感染的危险性有轻度增高。但他们都是恪守一夫一妻制婚姻准则的人，所以，劳丽只要选择好合适的宫内节育器，就不会增加感染的危险性，这可能是她所能选用的最好的避孕方法了。

现在，美国除了还有一种因为有副作用而很少有人应用的特殊类型的宫内节育器以外，再也找不到其他任何一种宫内节育器了。尽管大多数宫内节育器都很安全可靠，但全都在美国市场上绝迹了。这是因为生产的厂家曾遇到过一些毫无根据的诉讼，虽然厂家最后都是胜诉，但为了避免麻烦，加上节育器赢利有限，所有厂家全停产了。我的一位朋友对斯科特及劳丽的事深表遗憾，她决定代表这些需要宫内节育器的妇女向那些无理控告生产厂家而导致宫内节育器停产的妇女们提出指控。

我的这位朋友在几年前曾有不孕症，经过治疗，她先后怀孕，生产两次。在铜7宫内节育器从市场上消失的前两周，她有幸安放了这种节育器，它是既安全又简单易行的避孕方法。婚姻美满的夫妇，不想采取极端的绝育手术，又希望使用最简便的避孕方法，这时，铜7宫内节育器就是最佳

选择了。当这位朋友所用节育器的铜在三年左右的时间内消耗尽以后，她应该另换一个。现在，她必须和其他有同样需要的美国人一样，到加拿大换个新的铜7宫内节育器。从某种意义上来说，是那些对铜7宫内节育器无理指控的妇女使我的朋友、斯科特夫妇及其他需要这种节育器的人失去了使用宫内节育器的机会。事实上，在美国和其他文明国家都应该能找到宫内节育器。

很显然，从斯科特夫妇1岁儿子不稳定的健康状况考虑，他们此时做输精管切除术并非最佳选择，倒不如去加拿大安放一个宫内节育器。他们如果无力负担去加拿大的旅费，就应该更多地阅读一些有关新型低剂量避孕药的资料，选择一种适合于劳丽年龄和健康状况的避孕药丸。总之，他们应了解所有的可供选择的避孕方法，以便做出一个仅次于最佳的选择。

有时人工流产也能造成不可逆的结果

贝蒂年轻时对避孕方法一无所知，以致做过两次人工流产。后来她详细地学习了有关的知识，接着连续15年使用避孕药丸。她在将近40岁时，幸福地结了婚，十分盼望有孩子。但直到她停服避孕药丸几年后才发现，她的子宫与输卵管内布满了炎症瘢痕，这是她在易冲动的年轻时代做过两次人工流产的结果，她已完全失去了生育的机会。如果她18年前做了绝育手术，现在通过显微外科手术恢复生育能力是不会有问题的。

你由于对避孕的无知而不得
不下并不想要的孩子，
其后果将是什么呢？

不能生孩子是一个悲剧，但是，你不想要却又不得不养育一个孩子，则是个更大的悲剧。当你生活不快乐、未下决心、没结婚或是婚姻不巩固时生一个不想要的孩子，更为痛苦。我的病人比尔就是个例子。他是位四十几岁很聪明的男人，很了解和喜爱孩子。他刚刚20岁时就使十几岁的女友怀了孕，感到有责任娶她。尽管他们互不相爱，也无共同之处，但俩人都未考虑过做人工流产。他决定做诚实的事，希望使他们的婚姻美满，他当时毕竟太年轻、太理想主义了。

他象许多其他的男人一样，从来不知道——直到现在仍不懂得——避孕的知识。由他的妻子来安排避孕措施，她不喜欢再用杀精子避孕泡沫后，就安放了宫内节育器。三年后她认为应该生个孩子来巩固他们的婚姻，就取出了宫内节育器。二十几岁时，他们已有两个孩子，但彼此间仍没有共同语言。九年后第三个孩子出世了，此时他们的婚姻已更加摇摇欲坠。这些孩子缺乏自尊心地长大起来，生活在一个充满风暴的家庭环境中。他们夫妇双方各自关心自己的事，很少顾及这几个出生时就不受欢迎、实际上挡了他们道的孩子。

现在，比尔幸福地第二次结了婚，他认为应该做输精管切除术。养育那三个孩子对于他、他的前妻和孩子们来说都曾经是那么伤心的事。他由于完全不懂得避孕措施，就做出了永久性绝育的极端决定。

比尔现在的妻子丽达，在第一次婚姻中有相同不愉快的

经历。她也是在20岁时就和一位无忧无虑的小伙子结了婚，开始时，生活看上去很愉快。在大约五年的时间里，他们盼望生个孩子，但未能如愿，最后才得知，因为丈夫精子计数过低，他们几乎没有生育的希望。她25岁时，他们的生活开始变得乏味了。丽达因为比丈夫对待生活的态度要认真得多，所以放弃要孩子的想法，再也不去找治疗不孕症的医生了，她认为这样的家庭不适于养育孩子。他们因为自认为有不孕症，所以一直未采用避孕措施。在他们再也不盼望有孩子的时候，她怀了孕。生产后六个月，还在哺乳期，她再次怀了孕，更增加了家庭内的混乱（她完全不懂得如何使哺乳成为有效的避孕措施）。她再一次在不盼望有孩子的时候怀了孕，这时她发现丈夫与别的女人乱搞，就把他赶了出去。

现在，他们俩人共有五个正在发育成长的孩子，没有一个是爱情的产物。比尔和丽达的婚姻是幸福的，但她再也不想生孩子了。他们曾使用过阴茎套，比尔作为一个典型的男子汉，非常不喜欢这方法。后来他们又使用自然节育法，也就是科学运用安全期的避孕法，但是他们不能十分准确地掌握使用要领，加之比尔又常常在周期的不安全时间内出现性欲冲动，为此，曾有两次因怀疑可能怀孕而使丽达受到惊吓。所以，当我们会面时，他们正处于这样一种状态，如果比尔不做输精管切除术，丽达就不许他靠近自己。这就是比尔如此迫切地要求手术的原因，同时他又非常喜欢孩子，并且承认自己并未永远放弃再要个孩子的想法。

丽达的医生告诉过她，因为她有头痛病及经前期综合症，避孕药丸可能会使这些症状加重，所以她不宜服避孕药丸。而事实正好相反，新型低剂量避孕药丸对于很多不到40

岁的妇女来说，不仅不能加重，还可减轻她们的头痛病与经前期综合症（我认为对避孕病丸——尤其是对目前的新型低剂量避孕药丸的恐惧主要是法医学臆病和宣传广告造成的）。我为她安排了模仿她自然月经周期的服用避孕药丸方法，现在，她除了能用可逆的避孕方法来保证健康的性生活以外，她的头痛病和经前期综合症也一去不复返了。从这对夫妇的经历可以看出，他们从丈夫并未下定终身不育的决心就草率地做出输精管切除术的决定，转变到对自身生殖系统有了比较好的了解，进而采用一种聪明的避孕方法，这对改善夫妻生活起了多么巨大的作用。

这儿讲的是夫妻相爱的家庭，他们甘愿共同承担支持家庭的义务。但两人第一次结婚时年纪都太小了（一方是因意外的怀孕导致），他们全不懂得不幸福的婚姻生活应该避免生育，妻子甚至不知道，当丈夫精子计数过低时，如不采用避孕措施也同样可能怀孕。他们在各自结婚20年后，作为成熟的中年人，还是不懂得如何正确地选择避孕方法，几乎再一次毁灭了他们的生活。

不孕症夫妇生过孩子 后也应采取避孕措施

避孕措施不仅仅适用于生育力旺盛的年轻夫妇，很多不孕症夫妇经过多方努力解决了不育问题，怀孕生产以后，也同样需要避孕，有些人还非常迫切。约翰是一个典型的例子，他和妻子萨拉是幸福相爱的一对，他们多年来盼望生个孩子，但始终不能如愿以偿。约翰的精子计数过低，并且无法治疗。后来他们抱养了一个孩子，他们非常钟爱这个孩

子，生活很幸福。几年后他们决定再抱养个孩子，但却很难找到可供抱养的孩子了（那是在60年代末期，人工流产已经合法化，因此极少有可供抱养的婴儿了）。

约翰与萨拉意识到，如果还想要孩子，他们必须再一次努力，想办法解决希望极小的不孕症问题。医生肯定约翰有精子计数过低问题，但现代科学可以通过特殊增强生育能力的办法，促使妻子在丈夫精子计数很低的情况下仍能受孕。医生给萨拉服用一种叫作clomid的生育药丸，她第二个月就怀孕了。不久，夫妻二人万分高兴地获悉，几个月后他们将生一对双胞胎。

双胞胎对任何一对父母都是很重的负担，何况他们还有一个满屋子跑的3岁小孩。因为约翰和萨拉认为他们有不育症，所以从未想到采用避孕措施。但他们全然不知道，就连他们的医生也只模糊地知道如下事实，即当一个不孕症妇女在服用促进生育的药物怀孕后，她常常不再需要任何药物就能继续保持生育的能力。萨拉生产二胎六个月后，又一次怀孕了。这对不孕症夫妇突然发现有四个小家伙与他们一起生活在这个快乐的疯人院一样的家里。

但是，快乐迅速地隐蔽到残酷的现实后面，他们必须想办法同时养育好四个幼小的孩子。他们不愉快地使用了几年阴茎套，由于不负责任和有害宣传的影响，他们不敢用避孕药丸及宫内节育器，又觉得避孕泡沫太脏，阴道隔膜太费事。约翰和萨拉最后来找我，要求做输精管切除手术。虽然由于对避孕方法的无知，他们的性生活弄得很糟糕，但他们仍然是很幸福的一对。萨拉不到40岁，约翰刚过40岁，孩子们即将长大，他们肯定不需要再生孩子了，但是当我介绍永久