

自然避孕的诀窍

邵黎明 汪兴无 编译

洪鹤群 校



上海科学技术文献出版社

新人的行制新人的行制新人的行
生组织的生组织的生组织的
国人口增国人口增国人口增

出版者的话

自然避孕的诀窍

世界人口的加速增长是一个全球性的问题，控制人口增长是许多国家引为重视的课题，政府部门为此耗费了大量的人力、物力和财力。目前已经成熟的方法虽然为数不少，也收到了明显的效果，但都是以人为的干预生育，因此或多或少地给使用者带来了生理上或心理上的障碍。为此，各研究机构除了

邵黎明 汪兴无 编译

洪鹤群 校

了研究控制生育的非自然的方法的探讨。重视自然控制生育方法的探讨。本书介绍的自

本书介绍的自，这种方法通过控制人的行为，目前在世界卫生组织的支

我国人口增长，我国目前流行的方法还是一个，也为我国，也希望它

上海市印二十印市新上 1985.12.

000.88 券字 57.2 米印 . 521 5901×787 本开
1871×1092 1\35 印 2.75 68.000
1986年8月第1版 1986年8月第1版
000.88 券字 57.2 米印 . 521 5901×787 本开

元 00.0 价定 45 14193 . 号字
上海科学技术文献出版社

自然避孕的诀窍

新编 天兴五 阳家瑞
副 洪鹤群

自然避孕的诀窍

邵黎明 汪兴无编译

洪鹤群 校

*

上海科学技术文献出版社出版

(上海市武康路2号)

新华书店上海发行所发行

上海市印十二厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 2.75 字数 66,000

1986年8月第1版 1986年8月第1次印刷

印数: 1-76,000

书号: 14192·42

定价: 0.55元

科技新书目 127-208

出版者的话

世界人口的加速增长是一个全球性的问题，控制人口增长是许多国家引为重视的课题，政府部门为此耗费了大量的人力、物力和财力。目前已经成熟的方法虽然为数不少，也收到了明显的效果，但都是以人为的方法来控制生育，因此或多或少地给使用者带来了生理上或心理上的障碍；为此，各研究机构除了在研究控制生育的非自然方法的同时，越来越重视自然控制生育方法的探讨。

本书介绍的自然避孕方法颇受世界各国的注目，这种方法通过控制人的行为达到避孕和受孕，有效率可达98%。目前在世界卫生组织的支持下，已在一百多个国家推广。

我国人口增长的控制直接影响到世界人口的增长率，我国目前推行的方法基本上是非自然控制生育方法，而自然避孕法在我国还是一个陌生的名词。为使这个在世界上很有发展前途的方法也为我国人民所接受，特出版此书，希望育龄夫妇能从中得益，也希望它能为我国人口的计划增长作出微薄的贡献。

1985.12.

如果你不想生孩子

或暂时不想生孩子，你

可以在有可能受孕的那

段时间内避免行房事。

本书将帮助你确定受孕

期何时到来。

译者的话

避孕的方法，从古埃及人用树叶及破布包裹骆驼的阴茎使其避免过多地生育至今，已有几千年的历史。但是，对现代人来说，避孕仍是一个棘手的问题。各国政府及科学研究机构在使人类控制生育的问题上耗费了大量的人力、物力与财力。目前，控制生育的方法无疑是两大类：一类是通过应用各种避孕药、避孕器具来控制生育。这一类方法或多或少是通过影响人的正常生理活动来达到避孕目的，可以说是非自然的或人为的控制生育法(Artificial Birth Control, ABC)，另一类就是本书着重讨论的方法——自然控制生育法(Natural Birth Control, NBC)，或称为自然计划生育(Natural Family Planning, NFP)，也就是通过有规律地定期地行房事以达到避孕或受孕的方法，世界卫生组织(WHO)又将其称作为周期性禁欲。

本书着重介绍自然控制生育法，并不是因为这种方法完美无缺，而是这种方法有其独特的优点。我们应用的人为的控制生育法所采用的避孕药及器具在人们长期的使用中已得到了很大的改进，其中许多种方法实际上已相当有效。但是人为控制生育法也有其缺点，有的在使用者心理上造成障碍(如避孕套)，有的给使用者在生理上带来麻烦(如避孕药、宫内节育器等)，也有的使用不很方便，此外许多药、具的造价很贵。而对使用者心理及生理上带来麻烦的缺点几乎是无法克服的，因为当你使用这些方法避孕时，正常的生理与心理活动被外来因素阻断了，而同时又要求你的生理与心理活动仍保持正常，这就构成了

一对很难解决的矛盾。本书介绍的自然生育控制法似乎能在这方面起一些补偿的作用。

早在1827年，就在哺乳动物体内发现了卵子。之后20年，又有学者阐述了月经中期痛及宫颈粘液性白带等现象。1905年与1913年，又有人把这些现象与卵巢的活动联系起来，直至本世纪三十年代中叶，排卵的理论才与自然控制生育联系起来。

首先得到运用的是本书已作了介绍的日历式节律避孕法，其后是基础体温法，以后，鉴于大多数妇女在排卵时都感到乳房部的皮肤敏感，中期小腹痛以及宫颈粘液性白带的出现及阴唇水肿等事实，又发展出了症状体温法，也就是利用体征及基础体温相结合来寻找排卵期进行避孕。六十年代初期，Billings将宫颈粘液作为单一的排卵指标，并将此法运用于自然控制生育。

自然控制生育法既可被用来避孕又可被用来获致怀孕。它与一般的安全期性交法是不完全一致的。我们现在所知的安全期避孕法实际上只是日历法与基础体温法。如果加上宫颈粘液等体征，那么，这种综合性的自然控制生育法才是较全面的。

为了使自然生育控制方法能更广泛地被人们接受，有人提倡与其他阻断性避孕措施(如使用避孕套、子宫帽等)混用以代替禁欲。

有人说过，若人类在发展中能完全掌握这一方法来避孕，就可免除避孕药的反应和麻烦，器具的副作用以及对手术的顾虑等。如果这样，自然生育控制法无疑会成为最受众人欢迎的方法。遗憾的是这一方法还远远未臻完善，同时，本法的科学性很强，需要使用者有一定的文化知识，需要专业人员的正确指导，在一般的群众中推广此法是一项繁重的难度极高的工作。

我们编译本书的目的是把综合性的自然生育控制方法介绍给大家，尤其是介绍给我们的知识分子朋友，以期能对大家正确地认识和使用这一方法有所帮助。我们编译所采用的主要原著自1976年出版之后先后被译成好几种语言，且在许多国家中发行，有一定的影响力。但愿本书能为正确、有效地推广自然生育控制法作出一点微薄的贡献，并为你带来福音。

了解你的月经周期.....	2
卵子与精子.....	3
方法与怎样去做.....	7
改良的日历式节律避孕法.....	10
宫颈粘液——一种能受孕的指标.....	15
基础体温.....	26
适用于停经哺乳期母亲的宫颈粘液检查方法.....	43
绝经期.....	50
停止服用避孕药后.....	61
如果你想有孩子.....	62
同套.....	64
附录.....	68
卵子与精子.....	68
女性生殖内分泌学.....	70

译者

1985.10.于上海

目 录

致夫妇.....	1
了解你的月经周期.....	2
卵子与精子.....	5
方法与怎样去做.....	7
改良的日历式节律避孕法.....	10
宫颈粘液——一种能受孕的指标.....	15
基础体温.....	26
适用于停经哺乳期母亲的宫颈粘液检查方法.....	48
绝经期.....	60
停止服用避孕药后.....	61
如果你想有孩子.....	62
问答.....	64
附录.....	68
卵子与精子.....	68
女性生殖内分泌学.....	70

在28天的周期中，她约在第14天排卵。

排卵

致 夫 妇

25

致 夫 妇

在详细阐述本方法之前，我想在此就性爱问题略表己见。本方法是唯一的需夫妇双方协作的生育控制法。夫妇双方都不必为健康状况担忧，也不强求单独地使用本法。本方法是唯一的夫妇平等、共同协调的生育控制法，要求恩爱夫妻双方彼此理解。

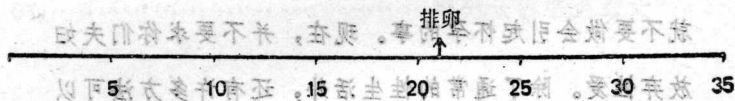
实施本方法的基础是要求夫妇一致谨慎行事，在某一段时间内互相爱抚地禁欲一段时期。本方法对所有健壮的育龄夫妇都行之有效。要是你不准备怀孕，就不要做会引起怀孕的事。现在，并不要求你们夫妇放弃性爱。除了通常的性生活外，还有许多方法可以表示你们之间的性爱。采用其他和象征性的性爱，在一个月中禁欲几天可作为修身养息之举。学会如何在这问题上协作，会使夫妻关系更为融洽。

了解你的月经周期

首先,让我们仔细地观察妇女生殖周期的时间坐标线,并找出排卵可能发生的时间。大多数妇女的排卵时间是在她们下次月经期前约两周(不是在上次月经期后的14天)。排卵可能发生在下次月经前12~16天,但多数约在前14天。通常错误地认为在月经期后第14天排卵,这是因为人们常以28天为一个月经周期来计算的,这样,前后推算均为14天。如果你的月经周期超过或不到28天,差别就大了。



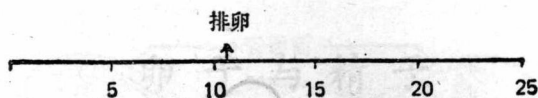
这是一个为期30天的月经周期坐标线。周期的第1天是行经期的第一天。在这个月经周期中,她可能在第16天左右(下次月经期前14天)排卵。



这一月经周期为35天,她约在第21天排卵。



在28天的周期中，她约在第14天排卵。



在为期25天的周期中，她约在第11天排卵。

你可以从上面这些不同的例子中看出，排卵后到下次月经来潮之间的这段时间十分恒定——为2周。这是因为排卵时，卵子从卵巢的卵泡中排出后，形成一个洞口，并发育成一个能释放激素的腺体，称为黄体。黄体的寿命约为两个星期(12~16天)，然后，黄体退化，称之为孕酮的激素停止释放，月经便来潮了。黄体既有规则又有限的寿命决定了在月经周期中排卵后至下次月经来潮之间的时间相当恒定。但排卵之前的时间随月经周期的长短而变化。

月经周期的变化是由激素变化引起的。通常，这些激素之间的相互作用引起月经周期有规则的变化。其中某些激素受大脑中的一个部分——下丘脑的调节，下丘脑又受外界因素的影响，诸如健康状况、出门旅行、体力或精神紧张以及情绪骚扰如恐惧、生气或积郁忧虑都能对下丘脑产生影响，进而又影响到各类激素的分泌。

因此，如果你患病，出门旅行，感到心烦意乱或兴奋，都可能导致不正常的提前排卵或滞后排卵，又因此缩短或延长月经周期。

排卵的提前或推迟也有警告信号——如同预报正常排卵一样，宫颈粘液发生变化。当你生病或出门旅行或精神紧张时，就必须十分注意，使你在如果警告信号出现得比你预期的要早时不会失察。

眼非

25 05 解... 的... 周期



5 10 15 20 25

卵子与精子

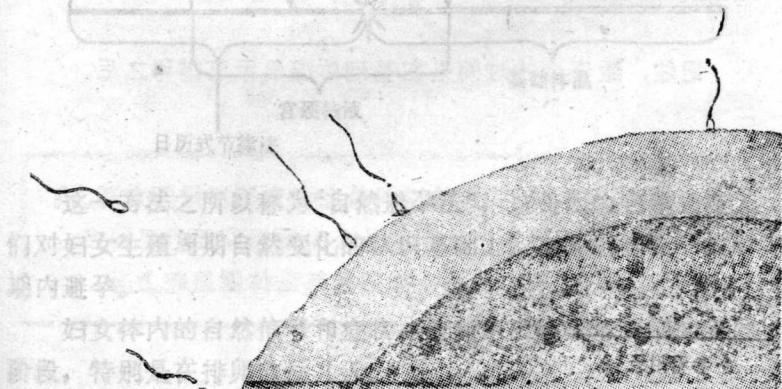
只有新鲜的具有活力的男性精子与女性的卵子相遇并受精，才会发生妊娠。在妇女的一个生殖周期中，能受孕的时间只有几天。恰好在排卵时行房事，就可受孕。在排卵前72小时或排卵后24小时内行房事，同样也可能受孕。这是因为：

卵子只能存活12~24小时。

精子能使卵子受精的时间为3天*（可能长达5天）。

因此，为了避孕，夫妇在排卵前3天和排卵后1天必须避免性生活。

如果我们能找出排卵的确切时间，事情就简单了。但是，



现阶段对生殖问题的研究还只能估计排卵的大概时间，并允许有误差。

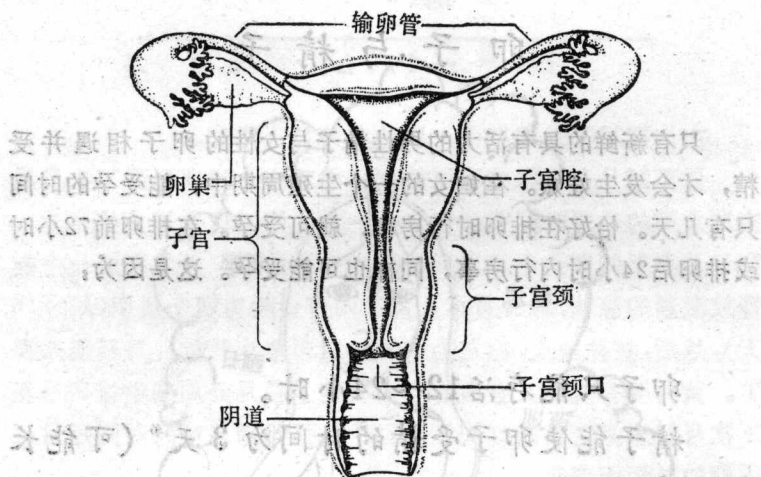


图 女性生殖器官

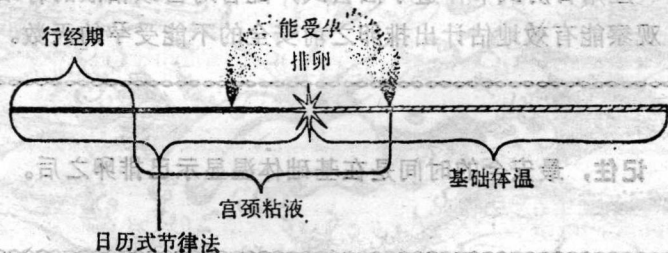
• 参看附录

方法与怎样去做

这里介绍的自然避孕法实际上是“三合一”，它由下列三种具体方法综合而成：

1. 绘制你的基础体温图表(休息时体温)；
2. 根据日历式节律避孕法公式计算早期、排卵前的不能受孕时间；
3. 在月经周期中，观察并记录宫颈粘液的可见变化。我们将利用日历式节律避孕法来找出排卵前的不可能受孕时间。

基础体温图表可用以找出排卵后的安全期；对宫颈粘液变化的观察将预测出意外的提前排卵并帮助进一步证实何时已经排卵。



这一方法之所以称为“自然避孕法”，这是因为它建立在人们对妇女生殖周期自然变化的认识基础上，在她们能受孕的时期内避孕。

妇女体内的自然信号和症状，能提示出她月经周期的不同阶段，特别是在排卵前后几天。

现阶段对生殖问题的研究还只能估计排卵的大概时间，并允许有误差。

排卵是指卵子从卵巢的卵泡中排出并向子宫运动。

要发觉你已经排卵是相当容易的。因为排卵后，你的基础体温一定上升并一直维持到你下一次经期的前几天。

林三既不由守，一合三，县上洞突去平数然自的个里友

：短而合能去式补具

但是，要确定什么时间即将排卵却是较

棘手的。 既早算竹失公去平数算许友说日甜那

：间如平

需要有 5 天的警戒，使得没有任何一个精子在那里等候与从卵泡中排出的卵子相遇。

安那路殿官议，除全支信司卵排出发以甲可夫因盛补脚基

益日如而突丑去一甚姐请长卵排前野的伏意出脚冠齐察取怕分

应用日历式节律避孕法公式，配合对宫颈粘液的仔细观察能有效地估计出排卵之前安全的不能受孕的天数。

记住，最安全的时间是在基础体温显示已排卵之后。

期甜聚言

去能式大因日

为了避孕，最安全的时间是在肯定确已排卵之后。确定什么时候已经排卵比判断什么时候排卵要容易得多。确定排卵的主要方法是：排卵后基础体温显著上升。

参看附录

。天儿鼠前卵排去景限禁，受何