



# 知情选择

## —— 避孕节育指南

吴尚纯 ● 编著



中国人口出版社

责任编辑：樊艳华  
技术编辑：韩智明  
封面设计：杨群



生殖保健·图书角丛书

国家财政《婚育新风进万家计划》项目赠送

- 花季知己——青少年性教育试用教材
- 性爱密语——新婚生殖保健
- 美丽人生——孕产期保健
- 助您有喜——不孕与不育症防治
- 健康宝宝——养育健康聪明的宝贝
- 金色年华——妇女更年期保健
- 女性健康——妇女常见病防治与护理
- 柳暗花明——性传播疾病防治
- **知情选择——避孕节育指南**
- 男性健康——男性生殖保健

ISBN 7-80079-736-8



9 787800 797361 >

ISBN 7-80079-736-8 / R · 253

定价：5.20 元

生殖保健·图书角丛书

# 知情选择

—— 避孕节育指南

吴尚纯 编著

中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

知情选择: 避孕节育指南/吴尚纯编著. —北京:  
中国人口出版社, 2002. 8

(生殖保健·图书角丛书)

ISBN 7-80079-736-8

I. 知… II. 吴… III. 避孕-方法  
IV. R169.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 057391 号

## 知 情 选 择

——避孕节育指南

吴尚纯 编著

---

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                  |
| 印 刷  | 北京阳光彩色印刷有限公司             |
| 开 本  | 787 × 1092 1/32          |
| 印 张  | 1.5                      |
| 字 数  | 40 千字                    |
| 版 次  | 2002 年 8 月第 1 版          |
| 印 次  | 2003 年 11 月第 4 次印刷       |
| 印 数  | 18 001 ~ 23 000 册        |
| 书 号  | ISBN 7-80079-736-8/R·253 |
| 定 价  | 5.20 元                   |

---

|      |                      |
|------|----------------------|
| 社 长  | 陶庆军                  |
| 电子信箱 | chinapphouse@163.net |
| 电 话  | (010) 83519390       |
| 传 真  | (010) 83519401       |
| 地 址  | 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦 |
| 邮政编码 | 100054               |

---

生殖保健·图书角丛书

## 编 委 会

主 任 潘贵玉

副主任 陈胜利 陶庆军

策 划 樊艳华

编 委 (以姓氏笔划为序)

王建伟 王家琦 甘师秀

付 锦 龙 晔 刘 越

朱嘉铭 陈胜利 陈义平

陈建中 张 枫 张世琨

吴尚纯 吴寅旭 李树忱

孟 冬 杨 荣 林义家

顾法明 高兴华 铁秀玉

常明秀 程力利 樊艳华

薄立伟

# 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 男女性征 .....               | 1  |
| 男性生殖器官 .....             | 2  |
| 女性生殖器官 .....             | 3  |
| 排卵与月经周期 .....            | 5  |
| 受精与着床 .....              | 6  |
| 不同避孕方法的作用机理 .....        | 7  |
| 宫内节育器 ( IUD ) .....      | 9  |
| 口服避孕药 .....              | 14 |
| 避孕针 .....                | 19 |
| 皮下埋植 .....               | 21 |
| 阴道环 .....                | 23 |
| 屏障避孕 .....               | 24 |
| 外用避孕药 .....              | 28 |
| 哺乳闭经避孕法 ( LAM ) .....    | 30 |
| 易受孕期知晓法 ( 安全期 ) 避孕 ..... | 31 |
| 紧急避孕 .....               | 35 |
| 女性绝育术 .....              | 38 |
| 男性绝育术 .....              | 41 |
| 附：不同情况下避孕方法的选择 .....     | 43 |



## 男女性征

每个人一出生，就可以根据生殖器官判别是男孩还是女孩，所以人们把生殖器官称为**第一性征**。

女孩出生时卵巢内已存在着50万~100万个卵细胞，但在青春期以前，这些卵细胞处于休眠状态。青春期后，受到下丘脑、垂体的调节，卵巢开始发育并分泌雌激素，由于雌激素的作用，女孩子的乳房隆起，出现腋毛和阴毛，骨盆变宽，胸背部脂肪增多，呈现女性体态，同时，月经来潮。月



女性性发育

经第一次来潮称为**初潮**，是性成熟的标志。我国女孩初潮的年龄平均为13岁，18岁以后月经仍未来潮，应去医院检查。

男性青春期后，睾丸在下丘脑、垂体调节下分泌雄激



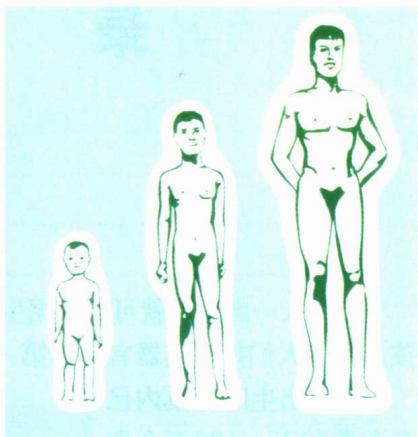




## 知情选择

素，使睾丸和阴囊增大，阴毛出现，随后阴茎增长、变粗，身体迅速长高，肌肉发达，长出胡须和腋毛，声音变得低沉。遗精是男性性成熟的标志，第一次遗精发生在13~15岁。

发生在青春期的这些变化，通称为**第二性征**。



男性性发育

## 男性生殖器官

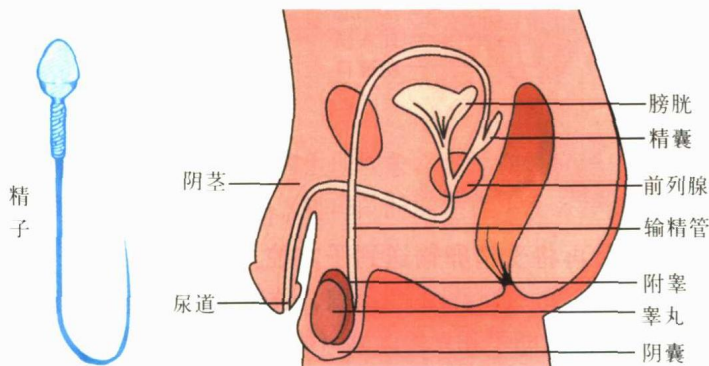
1. **睾丸** 在阴囊内，它产生精子及男性激素。
2. **阴茎** 是性交的器官，具有排尿和射精的功能。
3. **附睾** 为盘曲的细管，附着在睾丸上，它是贮存精子的地方。
4. **输精管和射精管** 是输送精子的管道。
5. **前列腺和精囊** 分泌液体，混合成为精浆。







精子在睾丸产生后，贮存在附睾内，射精时附睾中的精子经输精管到射精管，与精浆混合成为精液，最后排出体外。成熟的精子形状像蝌蚪，靠尾巴的摆动快速前进。

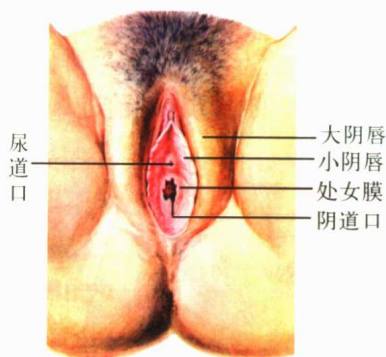


## 女性生殖器官

女性生殖器分为外生殖器和内生殖器，内生殖器主要包括：

1. **阴道** 是性交的器官，也是排出月经和娩出胎儿的通道。
2. **子宫** 是孕育胎儿的器官，子宫腔的开口称为宫颈口，宫颈开口于阴道上端。

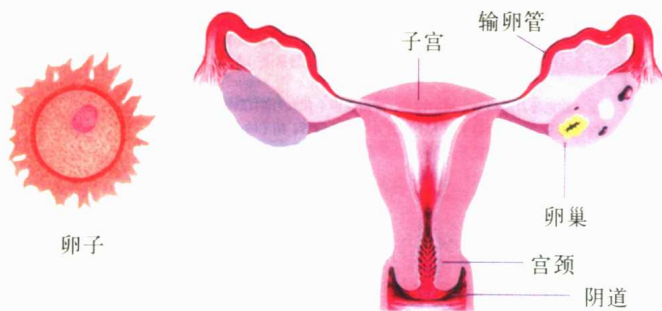




3. 输卵管 子宫两侧各有一条输卵管，每侧输卵管的一端开口于子宫腔，另一端开口于腹腔近卵巢处，由于形状象漏斗，也称为伞部。输卵管伞拾取从卵巢排出的卵子，并使其在输卵管内受

精，然后再将受精卵输送到子宫腔。

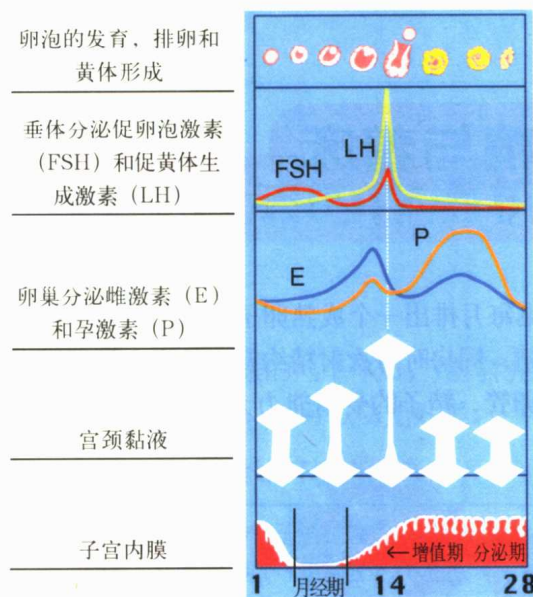
4. 卵巢 是女性的生殖腺，位于子宫两旁，输卵管下方。卵巢产生卵子和女性激素（雌激素和孕激素）。





## 排卵与月经周期

排卵和月经是妇女的生理现象，女性在性成熟后，每个月排出一个成熟的卵子。排卵的时间是在下次月经的前14天左右。



月经周期中性激素、子宫内膜和宫颈黏液的变化





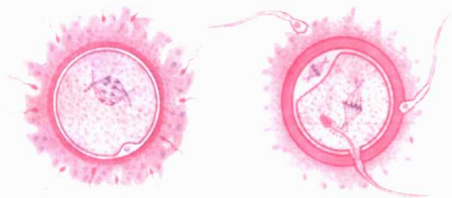
卵巢排出的卵子被拾取到输卵管内，靠输卵管的蠕动向宫腔方向移动。排卵后子宫内膜在卵巢分泌的雌、孕激素作用下增厚并富于血运和营养，有利于受精卵着床。

如果卵子没有与精子结合，子宫内膜失去雌、孕激素的支持，大约在排卵后14天脱落，伴有出血，从子宫口及阴道排出，这就是**月经**。

从这次月经开始第一天至下次月经开始的第一天，称为一个**月经周期**，一般为28天左右。每次月经持续3~7天，出血量约为50毫升。女孩第一次来月经叫做初潮，50岁左右的妇女月经不再来潮，叫做**绝经**。

## 受精与着床

卵巢每月排出一个成熟卵子，排出的卵子在10小时以内容易受精，同房时每次射精约有一亿多个精子进入子宫腔并到达输卵管，精子的受精能力大约可保持3天。





精子和卵子在输卵管里相遇，多个精子向卵子的周围集中，其中的一个精子进入卵子，称**受精**。

受精的卵子开始细胞分裂，同时从输卵管内运行到子宫腔。到达子宫腔时，受精卵已分裂发育成**胚泡**，在肥厚的子宫内膜里种植，称为**着床**。这个过程大约需要7天的时间。着床完成后妊娠就开始了。



## 不同避孕方法的作用机理

排卵、受精和着床是妊娠的三个环节，用药物或机械方法干扰其中的任何一个环节，都可以防止妊娠。

### 避孕药具如何起作用

#### 女性绝育术

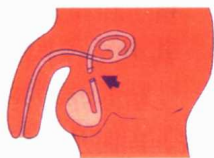
阻止卵子和精子通过输卵管，阻断输卵管（输卵管夹、切断/结扎或化学药物粘堵）使精子与卵子不能相遇。





### 男性绝育术

阻止精子通过输精管，切断和阻断双侧输精管，使精液中没有精子。



### 带铜宫内节育器

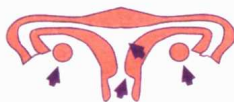
杀伤精子或受精卵，改变子宫腔的内环境，使受精卵不能着床（植入）。



### 单纯孕激素法

- ★皮下埋植剂
- ★2~3个月针剂
- ★单纯孕激素口服片

抑制排卵；使宫颈黏液变稠，精子不易通过；引起子宫内膜变化，影响受精卵着床。



### 雌激素+孕激素

- ★复方口服避孕药片
- ★每月注射针剂

在95%~98%月经周期中抑制排卵，同时使宫颈黏液变稠，并引起子宫内膜变化，抑制着床。



### 男、女避孕套

起屏障作用，阻止精子进入阴道。



### 女性阴道法

- ★机械屏障（阴道隔膜、宫颈帽）
- ★杀精剂

起屏障作用，阻止精子进入子宫。使精子在阴道中失活而不能进入宫腔。







## 宫内节育器 (IUD)

### 主要优点

高效——第一年妊娠率 $<1$ /每百妇女年。

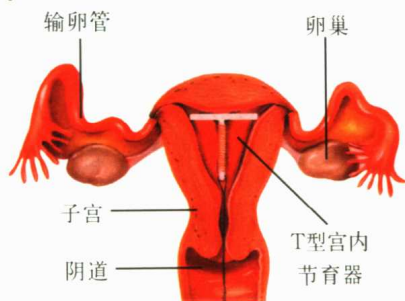
长效——使用5~10年。

安全——局部作用，  
对全身无影响。

可逆——取器后生育  
能力恢复快。

简便——一次放置、  
长期有效、便于检查。

经济——价格低廉。



有下列情况的妇女**特别适合**放置IUD

- ★已有子女或短期内不打算妊娠
- ★不愿或不能使用口服避孕药或屏障法
- ★性生活稳定
- ★哺乳

有下列情况**不能放置**IUD

- ★急性生殖系统感染







★可能妊娠

★宫颈涂片异常或其他生殖系统恶性肿瘤

★有子宫肌瘤或其他病变使宫颈或宫腔变形

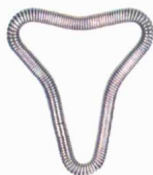
我国现行可选用的宫内节育器



TCu220C



VCu200



带铜宫型IUD 宫型药铜IUD  
(含消炎痛)



元宫药铜220, 元宫铜300

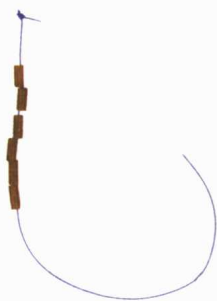


活性165  
(含消炎痛和铜)



Y型药铜IUD  
(含消炎痛)





吉妮IUD



吉纳IUD

(用于产后即时放置)



MCu功能性IUD



曼月乐

(释放孕激素IUD)



金属单环

(注：因放器后一年内带器妊娠和脱落率较高，  
金属单环现已不再使用)

