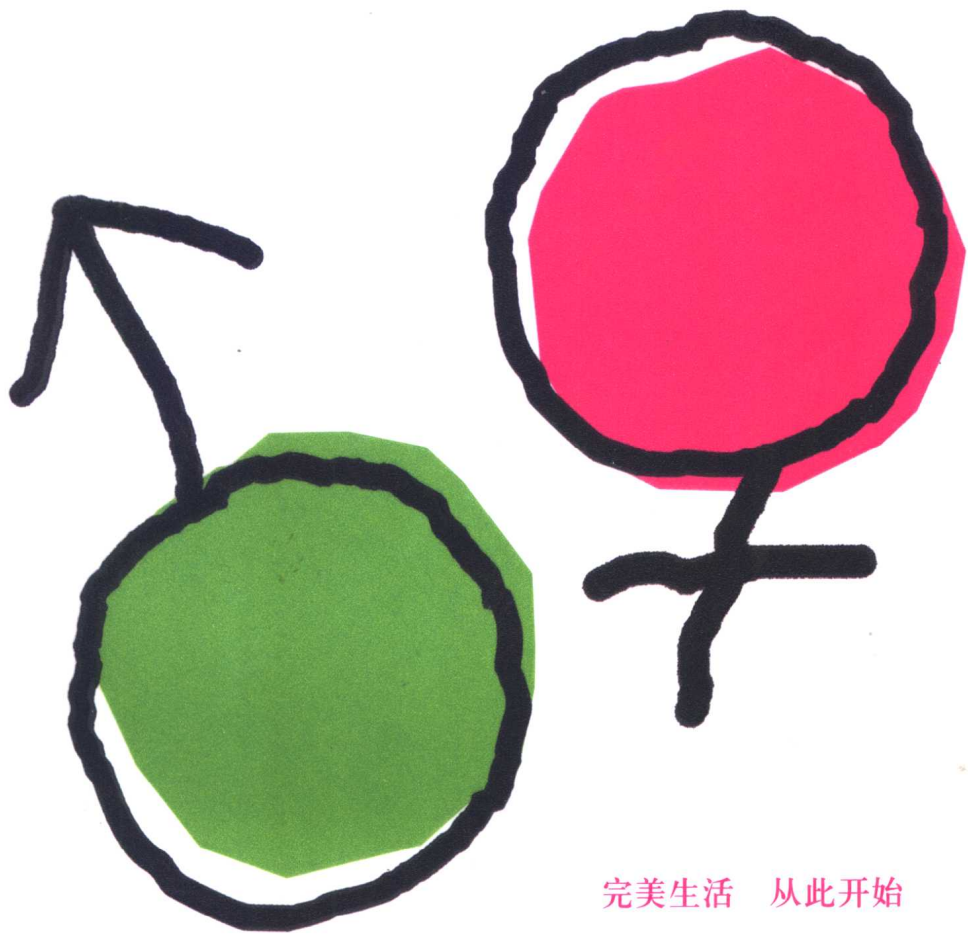


避孕

于 滢 / 著

女性成长第一书



完美生活 从此开始

避孕

女性成长第一书

于 滢 / 著

南海出版公司
2003 · 海口

图书在版编目(CIP)数据

避孕 / 于滢著. - 海口: 南海出版公司, 2003.4

ISBN 7-5442-2444-9

I. 避… II. ①于… III. 避孕 - 方法 IV. R169.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 024164 号

BIYUN

避孕

作 者	于 滢
责任编辑	陈明俊 李 昕
策划编辑	陈明俊 季晟康
特邀校对	王 前
装帧设计	严 冬
内文制作	庞玮玲
出版发行	南海出版公司 电话(0898)65350227
社 址	海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
电子邮箱	nhcbgs@0898.net
经 销	新华书店
印 刷	北京迪鑫印刷厂
开 本	890 × 1240 毫米 1/32
印 张	8
字 数	120 千
版 次	2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5442-2444-9
定 价	20.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

目 录

- 如何使用本书 / 1
- 前言 / 3
- 导言 避孕——和生育共存亡的持久战 / 9
- I 千年不变的避孕原则 / 17
 - 古代避孕奇谈趣事 / 19
 - 古代的避孕药 / 20
 - 古代的安全套 / 20
 - 现代避孕50年 / 22
 - 4000年的避孕史遵循不变的原理 / 26
- II 安全避孕法——不借助激素药物的避孕方法 / 29
 - 本章提示 / 30
 - 详解“安全期” / 31
 - 充分了解排卵周期 / 31
 - 卵巢和卵子 / 31
 - 月经和排卵 / 32
 - 输卵管 / 33
 - “排卵预测器”真的能遥控卵子的萌发? / 33
 - 安全期测算法 / 35



避 孕

- 安全期的“不安全”因素/36
- 基础体温测量法/38
- 宫颈黏液分泌测量法/42
- 比避孕更重要的是：了解你自己/46

谁该拒绝体外射精？/48

- 你更控制不了精子的爆发和潜藏！/48
- 闲说男性的硬件/50

外用杀精剂/51

- 让精子和卵子正面接触/51
- 杀精剂的成分/53
- 教你使用/54

避孕套和艾滋病/57

- 安全容器也有不安全因素/57
- 男用避孕套使用——11条戒律/59
- 阴道隔膜/62
- 女性避孕套的无奈之处/65
- 女用避孕套的真相/66
- 女用避孕套的使用方法/68
- 女用避孕套的前景/69



男用、女用避孕套哪个更能防止艾滋病? /71

避孕套也能治疗不孕症? /73

III 口服药物避孕法——各种口服避孕药详解/75

本章提示/76

口服避孕药的作用途径/77

神奇的雌激素/77

作用原理之本质——“欺骗身体”/80

抑制卵巢排卵/80

改变了子宫内膜的形态/81

改变宫颈黏液的性质/82

改变输卵管的正常蠕动/82

口服避孕药40年来的发展历程/83

避孕药的额外功能/86

新一代口服避孕药的“人性化”进步体现/86

常规口服避孕药能降低哪些病症的发病率? /87

选择前后的全方位考量/91

考量之一：我能不能用避孕药? /92

考量之二：我该从什么时候起服用避孕药? /95

考量之三：我该用哪种避孕药? /95



避 孕

考量之四：我已开始服用了，可是有问题，该怎么办？ / 97

考量之五：有一些传言可信吗？ / 107

需要考虑的其他因素 / 112

短效口服避孕药 / 114

种类和品牌 / 114

普遍的副反应以及解决办法 / 115

长效口服避孕药 / 120

长效避孕药的现状 / 120

长效避孕药的不良反应及对应方法 / 121

速效口服避孕药 / 122

IV 紧急避孕法 / 125

本章提示 / 126

什么是紧急避孕？ / 127

Yuzpe 法应运而生 / 127

紧急避孕法的实质 / 129

紧急避孕药服用详解/131

各种紧急避孕药的服用方法/131

什么时候需要紧急避孕? /132

紧急避孕药和常规避孕药之间的差异/133

哪些女性应慎用紧急避孕药? /133

服用的频率/134

紧急避孕药的副反应以及处理/135

对月经周期的影响/136

服用紧急避孕药后还是怀孕了, 怎么办? /137

产后、流产后是否需要紧急避孕? /138

哺乳妇女可否服用紧急避孕药? /138

服用紧急避孕药之后的避孕/139

紧急避孕法之常见误解/141

作为紧急避孕之用的带铜宫内节育器/143

什么是“带铜宫内节育器”? /143

带铜宫内节育器的缺点/145

V 长效避孕法/147

本章提示/148

长效避孕各种方法的普遍优缺点/149



避 孕

怎样避孕才算是长效? /149
副作用的根源——孕激素的作用力/150

宫内节育器详解/154

宫内节育器的普遍解释/154

子宫内的指挥棒/156

何时放环最好? /157

放环后的普遍状况/159

[药例]曼月乐宫内节育系统——可能是现代避孕史上最重大的进展! /161

皮下埋植剂/165

长效避孕针/167

VI 不同时期避孕法实用指导/171

如何选择适合自己的避孕方法? /173

不同分期的选择/173

刚开始性生活的女性/173

性生活不频繁的女性/176

性生活稳定但几年内不想要孩子的女性/177



哺乳期妇女/178

独生子女夫妇/180

更年期妇女/181

不同疾病状态下的避孕选择/182

特殊情况下的选择/184

人工流产后的女性/184

多次避孕失败的女性/184

生殖道畸形的女性/185

残疾女性/185

想更换避孕方法的女性/186

VII 不远的未来——避孕新闻的趣味阅读/189

更简洁、更神奇的避孕方法/191

东西方的不同选择/195

阴道环和女用避孕套/198

男性避孕药/200

VIII 避孕方法速效掌握Q & A/203

常识类/205

安全期/209



避 孕

避孕套/211

外用避孕药/212

口服避孕药/213

紧急避孕药/221

宫内节育器/223

激素注射法（长效避孕针）/227

阴道环/228

附录/231

推荐网站/233

避孕咨询热线电话/235

推荐医院/236



如何使用本书

- ♀ 本书系统而详尽地介绍了每一种避孕方式的使用方法、优缺点、适用人群以及发展趋势。
- ♀ 导言部分着重讲述了避孕的物理基础：女性的生殖系统特点。接着就是避孕原理和历史的阐述。然后是每一种方法的详细解说。最后是最新的避孕医学的新闻资讯，以及推荐给大家的网站、电话等实用建议。
- ♀ 如果着急想了解避孕方法的人，可以先从最后的Q & A看起，一旦发现有所疑问的地方，可以到相关章节去寻找详细解说。
- ♀ 我们在每一种避孕方法章节的开始都安排了一个提示，可以直接找到你最需要了解的内容。
- ♀ 在文章中，我们提供了不少专业知识的TIPS，也许有点难懂，但对于想深入了解的好奇读者来说是很有用的。因为我们想让大家“知其然，知其所以然”，最大程度地超越避孕本身，了解自己的身体！
- ♀ 在第188页，我们提供了一张选择图表，能够直接而有效地提示您：什么避孕方法才是最适合您的？
- ♀ 本书非专业医学著作，个人的疾病、服药状况仍需咨询专业妇科医生，以便了解最适合自身的诊断。本书在具体临床病症中只能起到启示、参考之用。
- ♀ 本书和其他指导性避孕资料（网页）最大的区别价值是：我们提供最新、最完整、最体贴的资讯和建议，并且强烈主张完美避孕的原则——女人应该有掌握自己生育和性生活的自由、理性及自爱精神。



前言

contraception





我本是一个小说和散文的作者，从来没有想过真的会“胆敢”编写一本科普读物。最终促使我这么做的原因其实非常简单：因为我坚信有必要推广这样的知识。

当我还在大学住宿的时候，发生了这样一件事情：我们的一个室友有一个走读的好朋友，那个女孩儿也经常来我们这里玩儿。有一天晚上，她的父亲突然来访，并且脸色凝重，看得出非常生气，却饱含忧伤。我们很纳闷究竟出了什么事情。原来，父亲来我们这里找他的女儿，因为他终于知道了女儿和男友有了孩子。那个女孩儿本来指望着通过人流手术不声不响地解决这事情，但事实很残酷，医生诊断她是宫外孕。女孩儿找男友帮助，可是男友甚至包括男孩儿的父母都将她拒之门外。诊断费和随后的住院费是笔不小的开支，女孩儿曾经到我们寝室来借钱，并且住在朋友家里，不敢回家面对父母。这件事情给我的触动很大，直到今天，她的哭泣、她父亲的忧伤和愤怒还很清晰地留在我的脑海里。而几年后，发现更多的女友为了防止怀孕而在胡乱地服用紧急避孕药，造成多方面的紊乱。

我和女友们一样，曾经无端感叹：做女人真的很倒霉，为什么生育和避孕这两件重大的事情都要女人



独自来负责呢？

所以，当出版社向我约稿，询问我对于“完美女人”这样的社会话题是否感兴趣时，我毫不犹豫地就想到了：要编写一本关于避孕的完整手册，能够对女孩子从青春期到婚后生育都有一点实质性的指导。

可完成这样一本书，光有好奇和热情是远远不够的。所以在编写过程中，我努力地阅读了相关专业文献和各种资料，走访专业人士以找寻各种疑问和细节的解答。这个探访的过程越来越漫长，因为越想达到专业水准越是永无止境。各种资料庞杂而琐屑，我搜集了公众网站、医学书籍、产品科学手册，以及女性生理和女权运动等等书籍，发现在我们目所能及的范围内，避孕这个话题被切割成无数碎片，散落在各种媒体之间。而人们，也只有在急需帮助的时候才会匆忙找寻资料。也许在网上我们可以获得很多信息，但是世界最新的避孕科技、各产品之间的全面比较却是很难获得的。所以我希望自己编写的书籍至少能够补充这方面的缺漏，至少引发女性对这个专业话题的敏感，从而变得主动而英明地为自己做好选择。

避孕从属于性的一部分，还是被一些人认为是禁忌的话题。可是避孕也是从属于生殖和家庭的一部分，完全有理由成为每个人、尤其是每个女性应该拥有的