



· 科文健康广场

避孕 150 问

曾中祥 等编



 科学技术文献出版社

⊕ 科文健康广场

避孕 150 问

曾中祥 周强 毛致和 张和发 王国欣 编

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

避孕 150 问/曾中祥等编. -北京:科学技术文献出版社, 2001. 10(重印)

(科文健康广场)

ISBN 7-5023-3331-2

I. 避… II. 曾… III. 避孕-基本知识-问答 IV. R169.41-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 14622 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027, (010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真), (010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381, (010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn; stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:蓝 天

责 任 编 辑:蓝 天

责 任 校 对:赵文珍

责 任 出 版:周永京

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:三河市富华印刷包装有限公司

版 (印) 次:2001 年 10 月第 1 版第 3 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:117 千

印 张:4.375

印 数:12001~17000 册

定 价:10.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书以问答的形式讲述了男性、女性避孕的原理、特点等基础知识,同时介绍了男女避孕的各种方法、注意要点,如男性常用的避孕方法有哪些?女性常用的避孕方法有哪些?何为哺乳避孕法?房事后避孕方法有哪些?等。同时介绍了避孕方法的优缺点,不同时期、状况下避孕方法的选择,如新婚期可选择哪些避孕方法?探亲期可选择哪些避孕方法?哺乳期可选择哪些避孕方法?经产妇女选择哪些避孕方法?通俗易懂,实用性强,对广大读者都有参考价值。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合性出版机构,主要出版医药卫生、农业、教学辅导,以及科技政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

目 录

月经与受孕篇

- | | |
|------------------------------|----|
| 为什么女子会来月经? | 3 |
| 什么是月经周期? | 3 |
| 月经周期可分为几个阶段? | 4 |
| 性荷尔蒙有何作用? | 6 |
| 卵巢周期是怎样的? | 7 |
| 女性生长发育过程中会并发哪
些生殖系统的功能变化? | 9 |
| 何谓初潮? | 11 |
| 来月经前会出现哪些反常现象? | 12 |
| 月经期应注意些什么? | 13 |
| 月经期是否可过性生活? | 13 |
| 怎样按月经周期来推算排卵期? | 15 |
| 怎样利用基础体温测量法测定
排卵期? | 16 |
| 怎样正确地测量基础体温? | 17 |
| 怎样正确地记录基础体温? | 18 |
| 测量基础体温有什么用途? | 18 |
| 怎样利用宫颈粘液观察法来测
定排卵期? | 19 |

怎样观察宫颈粘液的变化?	20
自己如何判断白带的正常与否?	22
受孕必须具备的条件有哪些?	22
怀孕的过程是怎么样的?	24
怀孕早期的表现有哪些?	25

避孕原理篇

避孕原理是什么?	29
有哪些方法可阻止精子和卵子相遇?	31
避孕种类有哪几种?	32
男性常用的避孕方法有哪些?	33
女性常用的避孕方法有哪些?	33
何为哺乳避孕法?	34
房事后避孕方法有哪些?	36

女性避孕方法篇

短效口服避孕药物有哪些?	41
短效口服避孕药物的作用原理是什么?	42
如何服用短效口服避孕药物?	42
使用口服避孕药物要注意什么?	43
使用短效口服避孕药物要注意哪些适应症和禁忌症?	44

短效口服避孕药有哪些副作用?	45
长效口服避孕药有哪些?	47
长效口服避孕药的作用原理是什么?	47
如何服用长效口服避孕药?	48
使用长效口服避孕药要注意哪些适应症和禁忌症?	49
长效口服避孕药有哪些副作用?	49
长效与短效避孕药为什么不宜混用?	50
避孕药漏服怎么办?	50
常见长效避孕针有哪些?	51
长效避孕针的作用原理是什么?	52
如何使用长效避孕针?	53
长效避孕针有哪些适应症和禁忌症?	54
长效避孕针有哪些副作用?	55
常见探亲避孕药有哪些?	55
探亲避孕药的作用原理是什么?	56
如何使用探亲避孕药?	57
探亲避孕药有哪些副作用?	59
女性外用避孕药有哪些?	59
怎样使用女性外用避孕药片?	59

怎样使用女性外用避孕药膜?	60
怎样使用女性外用避孕药栓?	60
怎样使用女性外用避孕药膏?	61
宫内节育器有哪些种类?	62
宫内节育器的避孕原理是什么?	63
宫内节育器有哪些适应症和禁忌症?	63
什么时候放置宫内节育器最好?	64
哪些情况下应取出宫内节育器?	65
放置宫内节育器后应注意什么?	66
放置节育环应当注意什么?	67
哪些人不宜放环?	68
避孕环能放置多久?	69
哺乳期放环应注意什么?	69
什么时间放环合适?	70
放环后影响性生活吗?	70
放环后要注意哪些问题?	71
什么是阴道隔膜?	72
哪些妇女不宜使用阴道隔膜?	72
怎样使用阴道隔膜?	73
使用阴道隔膜应注意哪些问题?	75
什么是阴道避孕药环?	75
哪些人不适宜使用阴道避孕药环?	76
怎样使用阴道避孕药环?	76
阴道避孕药环有哪些优缺点?	77

- 何为皮下埋植避孕法? 77
- 哪些人不宜使用皮下埋植避孕法? 78
- 怎样使用皮下埋植避孕法? 78
- 皮下埋植避孕法的优缺点有哪些? 79
- 女性输卵管结扎有哪些禁忌症? 80
- 什么时候是女性输卵管结扎的最佳时机? 81
- 女性输卵管结扎后有哪些表现? 81
- 女性输卵管结扎后可恢复生育吗? 82
- 什么是安全期避孕? 83
- 采用安全期避孕需要注意哪些问题? 84

男性避孕篇

- 什么是避孕套? 87
- 避孕套避孕原理是什么? 87
- 避孕套的选用原则是什么? 88
- 怎样正确使用避孕套? 88
- 怎样保存避孕套? 89
- 使用避孕套有哪些优点? 90
- 性交时发现避孕套破了怎么办? 91
- 避孕套脱落在阴道内怎么办? 92

- 使用避孕套失败的原因有哪些?
如何避免? 92
- 使用避孕套发生过敏反应怎么办? 93
- 避孕套能防治哪些疾病? 94
- 使用避孕套有哪些好处? 96
- 戴避孕套是否会影响性感? 97
- 什么是体外射精避孕法? 97
- 什么是压迫尿道避孕法? 98
- 什么是男性避孕药膜? 如何使用? 99
- 男性输精管结扎对性有哪些影响? 100
- 输精管结扎会影响身体吗? 101
- 输精管结扎后生精功能还会正常吗? 103
- 输精管结扎有哪些并发症? 105

人工流产篇

- 什么是人工流产? 109
- 什么时候是做人工流产最适宜的时间? 110
- 人工流产前应注意哪些问题? 110
- 哪些情况不宜做人工流产? 111
- 早期人工流产有什么特点? 112

- 妊娠中期引产有什么特点? 112
- 人工流产后应注意哪些问题? 113
- 多次做人工流产对身体有什么危害? 114
- 人工流产后应隔多长时间再怀孕为好? 115
- 人工流产后为何会引起不孕? 115
- 人工流产会引起月经不调吗? 116
- 人工流产有哪些方法? 117

避孕方法选择篇

- 女方绝育好还是男方绝育好? 121
- 新婚夫妇可选择哪些避孕方法? 122
- 探亲期可选择哪些避孕方法? 123
- 哺乳期可选择哪些避孕方法? 123
- 经产妇女选择哪些避孕方法? 123
- 妇女剖腹产后可选择哪些避孕方法? 123
- 人工流产后可选择哪些避孕方法? 124
- 更年期妇女可选择哪些避孕方法? 124
- 患病妇女怎样避孕? 125

月经与受孕篇

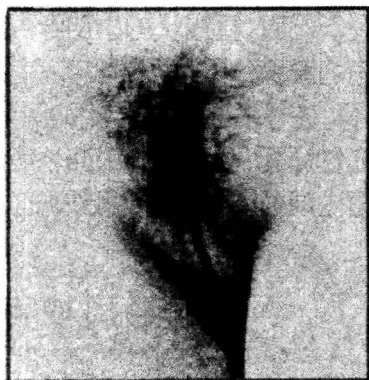
为什么女子会来月经？

月经是女性发育到成熟期中出现的一种生理现象。

青春期的女子由于卵巢分泌的性激素作用使子宫内膜发生周期性变化，每月要脱落一次，脱落的粘膜和血液经阴道排出体外，这种流血现象，就是月经。

正常月经一般为 28 天一个周期，20~40 天均属于正常范围，经期一般为 3~5 天，但在 2~7 天内均属于正常。

月经由于个体有差异，一般每次行经血量约 50~60 毫升，不应超过 80 毫升。大多第 2~3 天出血量稍多，月经血应为暗红色，不易凝结，因为有抗凝酶存在。如果经血不畅，时而有小血块，有的人会感到小腹胀坠或疼痛。但这些不适会逐渐减轻，不影响学习和工作。



什么是月经周期？

初经指初次月经的来临，大约始于女性 12~13 岁，成年女性平均 28 天身体即会做一次怀孕的准备，28 天是一般月经周期的平均日数。实际上，月经周期日数可能短至 21 天，或长至 35 天，

只要其间隔是规则的即可视为正常。情绪及身体因素,如疾病、过度疲倦、高度压力或焦虑皆可改变月经间隔日数。

月经为对周期性荷尔蒙的变化所产生的周期性子宫出血之反应,月经排出物有血液、子宫颈及阴道的分泌物、细菌、粘膜、白血球及部分自溶的细胞碎屑物。月经的分泌物呈暗红色,且有明显味道,此乃因子宫内膜局部缺血与缺氧,而产生生理性的组织坏死所形成。月经要在卵没有受精时才会发生。

因为子宫内膜表浅的螺旋状小动脉血流量减少,造成局部缺血与缺氧,致使表浅子宫内膜组织坏死及脱落,此分泌物即为月经。同时,直线状的小动脉供给子宫内膜底部充足之血量,加上子宫内膜腺体的作用,可使子宫内膜再生,以备下次的月经周期循环。由于底部的直线状动脉血管可产生痉挛作用,造成血管端凝血性坏死,而可控制出血。经血流失应不含有血块,这是因为由子宫内膜分泌一种酶,可预防血块的形成。

月经周期可分为几个阶段?

1. 月经期

月经期会有月经来潮,此时部分子宫内膜剥落,月经来潮后子宫内膜呈现休息状态。此期血中雌性素含量低,子宫内膜约 1~2mm 厚,子宫颈粘液少而粘滞且不透明,此时局部子宫内膜腺体开始再生。

2. 增殖期

增殖期雌性素分泌增加,刺激子宫内膜腺体肥大、弯曲且增长。血管增生,子宫内膜增厚 6~8 倍,此种增殖现象在排卵前达到最高峰。受雌性素的影响下,子宫颈粘液变得稀薄如水、碱性,

子宫颈粘膜的 pH 值会增至 7.0~7.5 以适于精子生存,当接近排卵时,子宫颈粘液伸缩性加大呈羊齿状,尤其排卵时最明显。利用此种特性,可以评估排卵时间。

3. 分泌期

排卵后即进入分泌期,子宫内膜于雌性素的影响下有些许细胞增生。而黄体素作用明显地使子宫内膜膨胀、生长,使得上皮腺体变得更为弯曲。组织内的肝糖增加,腺体充满着细胞剥落物,而变得弯曲且逐渐扩张,在分泌期时,子宫内膜分泌的内膜液及血管增生,提供保护及养育的良好环境,以备胚胎之着床发育,子宫肌



层亦会肥大、增生。排卵后的子宫颈粘膜由于黄体素会呈细胞状形态。如受精卵着床,黄体素继续分泌,使子宫内膜会继续发育及增厚。

4. 缺血期

若没有受孕,则进入缺血期,黄体会退化,黄体素和雌性素分泌量降低,子宫内膜上皮细胞组织开始坏死,血管亦开始改变,微血管破裂,螺旋状动脉血管收缩,造成子宫内膜细胞缺血而苍白,而血液流入子宫基质细胞,随之月经来潮。子宫内膜的基底层仍有腺体存在,所以腺体端能再形成新的子宫内膜层,而卵巢滤泡也随荷尔蒙浓度而变化。

性荷尔蒙有何作用?

女性约 12~13 岁之间即有排卵、月经周期,大约会持续 30~40 年。此周期受神经内分泌的机转所控制,每个月有一个卵成熟、排卵及供受孕用。与女性荷尔蒙影响有关的构造主要有下视丘、脑下垂体、卵巢及子宫。每一构造在月经周期中负有重大的任务。

卵巢会产生成熟的卵子及分泌荷尔蒙。经由神经传递物,中枢神经系统会刺激下视丘产生释放因子,使得脑下垂体前叶制造性腺激素——滤泡刺激素(FSH)及黄体生成激素(LH)。这些荷尔蒙会刺激性腺内的特殊构造,而分泌类固醇荷尔蒙——雌性素、黄体素及前列腺素。脑下垂体荷尔蒙产生增加,使下视丘作用活跃的情形是种正向的回馈关系;而类固醇荷尔蒙浓度的增加,则会以负向的回馈作用来刺激中枢神经系统及脑下垂体腺,使得荷尔蒙的产生受到抑制。

丘、脑下垂体、卵巢及子宫内膜内分泌关系脑下垂体前叶受释放因子之作用,可制造滤泡刺激素(FSH)及黄体生成激素(LH)。FSH可增加卵巢对氨基酸、电解质及水分的利用,而促进滤泡的