

求孕避孕



李月珠◎主编

必读手册



求孕必备常识
受孕的奥秘

不育不孕症的诊治

成功避孕的有效方法

影响求孕的性功能障碍及防治

孕前应注意的生理病理因素

珠海出版社

求孕避孕必读手册

李月珠 主编



图书在版编目(CIP)数据

新编孕育生活指南/李月珠主编. - 珠海:珠海出版社,
1999.7

ISBN 7-80607-580-1

I.新… II.李… III.①优生优育-基本知识②妇幼保健-基本知识 IV.R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 31891 号

新编孕育生活指南

©作者:李月珠

策 划:罗立群

责任编辑:力 群 潘杜鹃

装帧设计:陈 超

出版发行:珠海出版社

社 址:香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层

联系电话:0756-2515348

邮政编码:519001

印 刷:广东中山新华印刷厂

开 本:850×1168 1/32

印 张:45 字数:900 千字

版 次:1999 年 9 月第一版

1999 年 9 月第一次印刷

印 数:1-8000

ISBN 7-80607-580-1 R·10

定 价:80.00 元

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题,可与本厂联系

目 录

第一章 受孕的奥秘

一、两性生理发育历程

1. 青春期	(3)
身体方面	(3)
心理方面	(4)
2. 青年期	(6)
身体方面	(6)
心理方面	(7)
3. 壮年期	(8)
壮年期的女性	(8)
壮年期的男性	(11)
4. 更年期	(12)
更年期的女性	(12)
更年期的男性	(14)
5. 老年期	(16)
老年期的女性	(16)
老年期的男性	(18)

二、受孕的生理基础

1. 女性的生殖系统及性反应 (20)
 - 女性生殖系统的构造及功能 (20)
 - 女性的性反应 (22)
 - 女性的性反应曲线 (23)
 - 女性的性感带 (25)
2. 男性的生殖系统及性反应 (26)
 - 男性的身体构造及功能 (26)
 - 男性的性反应 (27)
3. 受孕之谜 (29)
 - 精子 (29)
 - 卵子 (31)
 - 男子射精 (32)
 - 女子排卵 (33)
 - 受精 (33)
 - 着床 (34)
4. 生男生女的奥秘 (34)
 - 性别是怎样形成的 (34)
 - 胎儿性别预测 (35)
 - 生男生女的要领 (37)

第二章 求孕必备常识

一、孕前准备

1. 孕前的心理准备 (41)

目 录

调节夫妇孕前的心绪	(41)
创造和谐的孕前心理环境	(42)
喜庆妊娠“节日”	(42)
妊娠在爱情生活中的理想位置	(43)
2. 孕前的生理准备	(44)
调适孕前生理机能	(44)
调养孕前身体素质	(44)
孕前衣食住行	(45)
孕前锻炼	(45)
3. 孕前饮食与服药	(46)
4. 怀孕的精神准备	(47)
5. 怀孕的物质准备	(49)
准备内衣	(49)
准备外衣	(49)
准备鞋	(50)
准备音乐唱片、磁带	(50)
经济上要做好安排	(50)

二、影响求孕的性功能障碍及防治

1. 性功能与年龄的关系	(51)
男子性功能与年龄的关系	(51)
女子性功能与年龄的关系	(52)
2. 疾病与性功能的的关系	(55)
糖尿病	(55)
甲状腺疾病	(57)
肾上腺皮质疾病	(58)
垂体疾病	(58)

3. 药物与性功能的关系	(59)
作用于大脑中枢的性兴奋药物	(59)
作用于局部的性兴奋药物	(60)
抑制性兴奋中枢的药物	(61)
抑制性器官局部功能的药物	(61)
影响性行为的药物	(61)
4. 关于手淫问题	(62)
5. 影响男性性功能的疾病	(66)
阴茎的疾病	(66)
阴囊疾病	(67)
尿道的疾病	(69)
会阴部的疾病	(71)
性功能障碍	(73)
性功能障碍的主要症状	(73)
6. 影响女性性功能的疾病	(76)
白带、阴道炎及子宫炎	(76)
外阴部的疾病	(78)
性器官出血	(80)
妇科疾病疼痛	(82)
影响女性性功能的其他因素	(83)

三、何时受孕最合适

1. 孕前应注意的生理病理因素	(87)
2. 受孕的最佳时机	(89)
最佳受孕年龄	(89)
最佳受孕季节	(90)
最佳受孕环境	(91)

最佳受孕时间	(92)
最佳受孕心理状态	(93)
最佳受孕身体状况	(93)
3. 受孕“十避”	(94)
要避免“坐上喜”	(94)
要避免在旅途中受孕	(95)
要避免盛夏和严寒季节受孕	(95)
要避免高龄怀孕	(95)
受孕前要避免与放射线和剧毒物质接触	(95)
受孕要避免烟酒	(96)
避免患病期受孕	(96)
应避免停用避孕药后立即受孕	(96)
避免早产、流产或清除葡萄胎后立即受孕	(96)
避免在情绪压抑时受孕	(97)

四、胎儿的异常情况

1. 关于胎儿的大与小	(97)
小胎儿	(97)
巨大胎儿	(99)
2. 胎动——胎儿安危的信号	(100)
正常胎动	(100)
异常胎动	(101)
3. “瓜熟蒂不落”——过期妊娠	(102)
“瓜”真的熟了吗	(102)
“瓜熟”就能“自落”吗	(103)
“瓜熟不落”怎么办	(103)
如何防止“瓜熟蒂不落”	(104)

4. 多胎妊娠	(105)
5. 流产与保胎	(106)
种种流产	(106)
为什么会流产	(108)
早期流产宜听其自然	(108)
怎样预防流产	(108)
关于保胎	(109)
6. 子宫以外的怀孕	(111)
子宫外孕——输卵管怀孕	(111)
腹腔怀孕——娘肚子里的胎儿	(112)
寄生胎——胎内胎	(112)
7. 常见的怪胎	(113)
常见怪胎类型	(114)
怪胎的产前诊断	(115)
8. 葡萄胎是怎么回事	(116)

第三章 成功避孕的有效方法

一、避孕的基本知识

1. 避孕的原理	(121)
阻断排卵	(121)
抗生精及阻碍精子成熟	(121)
阻断受精	(122)
抗着床	(122)
抗早孕	(123)

抗发育	(123)
2. 避孕法分类	(123)
可逆性避孕法	(123)
永久性避孕法	(125)
3. 各种情况下的避孕方法	(126)
新婚夫妇选用的避孕方法	(126)
有 1 个孩子的夫妇选用的避孕方法	(127)
有 2 个孩子的夫妇选用的避孕方法	(127)
心脏病患者用的避孕方法	(128)
患了妇科炎症的避孕方法	(129)
夫妇两地生活, 探亲期间怎么避孕好	(129)
4. 避孕的疑虑	(131)
哺乳期妇女是否需要避孕	(131)
避孕会影响性生活吗	(131)
怎样才能使避孕不失败	(132)
子宫肌瘤患者要避孕吗	(133)
避孕失败的补救方法是什么	(134)
到了更年期还要避孕吗	(134)

二、工具避孕法

1. 工具避孕法及其种类	(135)
2. 避孕套	(135)
用避孕套的优缺点	(135)
正确使用避孕套	(136)
用避孕套避孕有副作用吗? 会影响夫妻感情吗	(137)
3. 阴道隔膜	(137)
什么是阴道隔膜? 怎样使用	(137)

阴道隔膜避孕会失败吗.....	(138)
哪些人不适于用阴道隔膜.....	(139)
4. 宫内节育器	(139)
什么是宫内节育器？常用的有几种.....	(139)
宫内节育器为什么能避孕.....	(140)
什么时候放置宫内节育器好.....	(141)
什么人不宜放置宫内节育器.....	(142)
放置宫内节育器应注意什么.....	(143)
放置宫内节育器后需要定期检查吗？检查什么.....	(143)
节育器在子宫内最长放置多少时间.....	(144)
放了宫内节育器又妊娠怎么办.....	(145)
放了宫内节育器会得宫外孕吗.....	(145)
放置宫内节育器会出现哪些副反应.....	(146)
取出宫内节育器还能怀孕吗.....	(147)
什么是含药的宫内节育器.....	(147)
什么是含铜的宫内节育器.....	(147)
环脱落或带环怀孕经人工流产后还能再放环吗.....	(148)
时间长了避孕环会长入子宫壁吗.....	(149)
哪些情况应取出宫内节育器.....	(149)
避孕环在子宫腔内改变了位置怎么办.....	(150)
正常产后或剖宫产后应何时放置宫内节育器.....	(150)
哺乳期放环应注意什么.....	(151)
放环的妇女是否容易得癌症.....	(151)
什么叫环外游.....	(152)
5. 其他工具避孕法	(152)
阴道填塞避孕法.....	(152)
阴道避孕环.....	(153)

三、药物避孕法

1. 口服避孕药的种类	(154)
2. 避孕药的剂型	(154)
3. 避孕药能避孕的原理	(155)
4. 短效避孕药	(156)
什么叫短效避孕药？它适用于哪些夫妇	(156)
怎样使用短效避孕药	(157)
短效避孕药漏服后怎么办	(157)
5. 长效避孕药	(158)
什么叫长效避孕药	(158)
长效避孕药有几种类型？怎样使用	(158)
6. 探亲避孕药及事后避孕药	(159)
哪些药属探亲避孕药	(159)
何时使用探亲避孕药	(160)
什么是事后避孕药？怎么使用	(160)
7. 药物避孕法的疑虑	(161)
避孕药的效果好吗	(161)
哪些人可以使用避孕药	(161)
哪些人不宜使用避孕药	(162)
避孕药可使身体出现哪些不适？怎么办	(163)
服避孕药期间有人出现阴道出血怎么办	(164)
长期服避孕药身体会发胖吗	(165)
长期服避孕药会患癌症吗	(165)
长期服避孕药会闭经吗	(165)
用避孕药期间怀孕，胎儿会畸形吗	(166)
为什么有些人服避孕药也会怀孕呢	(167)

使用避孕药的夫妇，如果想怀孕怎么办·····	(167)
不按要求服避孕药会有什么后果·····	(168)
避孕药最长可用多久·····	(168)
服避孕药后白带增多是病吗·····	(169)
有人服避孕药后脸上长色素斑是怎么回事·····	(169)
怎样使用外用避孕药·····	(170)
为什么有人用外用避孕药避孕失败·····	(170)
皮下埋藏避孕法是怎么回事·····	(171)
有男性的口服避孕药吗·····	(172)
男性服棉酚避孕有什么副作用·····	(172)
哪些人不适合用棉酚避孕·····	(173)
避孕药应怎样保管·····	(173)
长效避孕药应怎样停用·····	(173)
哪些药能使避孕药失效·····	(174)
什么是抗副反应片？怎么使用·····	(174)

四、人工流产

1. 人工流产及其安全性·····	(175)
2. 可做人工流产的情况·····	(176)
3. 不适合做人工流产的情况·····	(176)
4. 人工流产前要做哪些准备·····	(177)
5. 不宜多次做人工流产·····	(177)
6. 人工流产的疑虑·····	(178)
人工流产后能洗澡吗·····	(178)
人工流产后何时同房合适·····	(178)
人工流产时会有哪些不适·····	(179)

目 录

人工流产后，阴道出血多少日子为正常？总是	
出血是怎么回事·····	(179)
人工流产后会月经不调吗·····	(180)
人工流产会影响将来生育吗·····	(180)
第一次妊娠就做人工流产好吗·····	(180)
第一胎做了人工流产，再孕时会不会流产·····	(181)
可以不做手术就流产吗·····	(181)
什么时候做人工流产为好·····	(182)

五、中期妊娠引产及绝育

1. 中期妊娠及引产·····	(182)
什么叫中期妊娠·····	(182)
中期妊娠怎么引产·····	(183)
2. 中期妊娠引产可能会发生的问题·····	(184)
感染·····	(184)
阴道出血·····	(184)
流产不全·····	(184)
羊水栓塞及凝血机制障碍·····	(185)
产道损伤·····	(185)
3. 中期妊娠引产的疑虑·····	(185)
中期妊娠引产有危险吗·····	(185)
中期妊娠引产能作剖宫产吗·····	(186)
能在家里堕胎吗·····	(186)
流产后也要“坐月子”吗·····	(187)
各种中期妊娠引产方法有什么优缺点·····	(187)
中期妊娠引产后，以后还会怀孕吗·····	(188)
4. 什么叫绝育术·····	(188)

5. 绝育术的疑虑	(189)
绝育是阉割吗	(189)
男子绝育后精子到哪儿去了? 精子排不出会生病吗	(189)
丈夫已做输精管结扎, 妻子又怀孕了是怎么回事	(190)
输精管结扎后会影响性欲吗	(190)
男子输精管结扎会有什么并发症	(191)
女子输卵管结扎后会影响健康吗	(192)
女子输卵管结扎后会发胖吗	(192)
女子绝育后会使性格、脾气改变吗	(192)
女子有哪些绝育方法	(193)
输卵管粘堵是怎么回事	(193)
粘堵绝育有什么优缺点	(194)
腹腔镜绝育是怎么回事	(195)
绝育后输卵管还能再通吗	(195)
女子做了输卵管结扎后又怀孕了是怎么回事	(196)
什么叫“夹子绝育术”? 有什么优缺点	(197)
输精管结扎前后应注意什么	(197)
女方绝育好还是男方绝育好	(198)
绝育术后会不会影响劳动和身体健康	(199)

六、其他避孕方法

1. 安全期避孕	(199)
什么叫做安全期避孕	(199)
怎样计算安全期	(200)
安全期避孕可靠吗	(200)

2. 体外排精避孕法及压迫尿道避孕法是怎么回事	(201)
-------------------------------	-------

第四章 不育不孕症的诊治

一、不育不孕症的初诊

1. 了解病史、生育史	(205)
2. 男方的职业、生活环境和生活习惯对生育 有很大的影响	(206)
3. 夫妇缺乏生育知识也会影响生育	(206)
4. 了解夫妻双方的身体状态	(206)

二、男性不育症

1. 导致男性不育的常见因素	(207)
睾丸的因素	(208)
输精管道阻塞	(210)
射精障碍	(211)
2. 男性不育症的诊断	(212)
收集精液的方法	(212)
精液常规检查	(213)
精液的生化分析	(214)
睾丸活组织检查	(214)
输精管造影术	(215)
3. 男性不育症的治疗	(216)
少精子症与无精子症的治疗	(216)
死精子症的治疗	(218)

精子活力低下的治疗	(218)
男性自身免疫性不育的治疗	(220)
男性性功能障碍所致不育的治疗	(221)
人工授精	(221)
4. 男性生育能力的保护	(222)
避免接触有毒有害物质	(223)
避免暴露在高温环境中	(223)
尽量少接受电磁辐射	(224)
注意某些食物和药物	(224)
避免不良的气候环境	(225)

三、女性不孕症

1. 女性不孕症的临床检查	(225)
基础体温检查	(225)
宫颈粘液的检查	(227)
阴道脱落细胞涂片	(229)
子宫内膜活体组织检查	(230)
输卵管通畅性试验	(231)
性交后试验 (PCT)	(233)
免疫性不孕的检查	(234)
内分泌激素检查	(235)
2. 女性不孕的病因分析	(237)
排卵障碍	(237)
生殖道炎症和性病	(238)
输卵管阻塞	(239)
免疫性不孕症	(239)
血型与生育的关系	(241)