



计划生育宣传科学丛书

避孕节育手册

国家计划生育委员会宣传教育司 组织编写
中国人口文化促进会
王文秀 李斌 李坚 张军 编



北京出版社
生殖保健

《计划生育三结合科普丛书》

编委会名单

主 任：陈胜利

副主任：赵裕丰 俸培宗 石海龙 胡亚美 刘松林 张燕丽

秘书长：赵利统

委 员（按姓氏笔画排列）：

于 滋	马书元	王小俊	王翠娇	王维滨	毛菊元
文应才	邓行舟	毋广彦	尹崇仁	石海龙	仪宏伟
代欣言	冯立学	朱菊芳	刘玉华	刘松林	刘继武
祁国明	李建国	肖振华	吴生银	何天谷	邱少坚
沈 健	张 枫	张婉如	张燕丽	阿米那·吾守尔	
陈胜利	陈若黎	杨元一	杨应敏	周剑萍	赵利统
赵裕丰	郝春芳	南庆贤	胡亚美	柴枝南	施渭昌
俸培宗	徐立波	徐映明	栾景裘	高庆英	黄美珠
梁明虎	梁 钧	韩玉贵	雍秀英	潘传久	潘洪增
霍凤兰	薛塞峰				

《计划生育三结合科普丛书》编辑部成员

主 任：张婉如

副 主 任：孙绥中 潘正安

编辑人员：杨立新 叶 露 侯玉周 刘 哲

管德存 汪舵海 孟 嘉 季玉芳

联系电话：(010)64982511 64982592

序

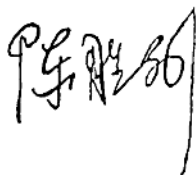
我国 12 亿人口中有 9 亿在农村，农业、农村和农民问题历来是国家举足轻重的重大问题。十五届三中全会通过的《中共中央关于农业和农村工作若干重大问题的决定》，强调坚持实行计划生育基本国策的基本方针，提出控制人口数量，提高人口质量，把计划生育工作与发展农村经济、帮助农民脱贫致富、建设文明幸福家庭结合起来。这是社会主义初级阶段我国计划生育工作的战略任务和奋斗目标。

为贯彻十五届三中全会和中央计划生育工作座谈会精神，做好计划生育“三结合”工作，促进农业科技革命，提高农民素质及其生活质量，为群众提供多方面的科普知识与信息服务，国家计划生育委员会宣传教育司、中国人口文化促进会和化学工业出版社精心组织了一套面向全国基层图书角、便于进村入户的《计划生育三结合科普丛书》（以下简称《丛书》），并把这套《丛书》的编写、出版、发行和销售服务定名为“金友工程”，作为国家计生委向建国 50 周年献礼的精品工程之一。

本《丛书》体裁多样，内容丰富，有 70 个分册，包括生殖保健、农业种植、农业养殖、农副产品加工、农业机械、致富门路、家庭经济、疾病防治、文明家庭 9 个系列。《丛书》所定选题是在深入广大农村及基层计划生育服务站、室调查研究的基础上，由基层干部和群众认定、筛选后确定的，力求最大限度地解决群众在生产、生活中遇到的实际问题。每本书均由国内知名专家、教授和具有丰富实践经验的

科技人员、医务工作者参与编撰和审定。《丛书》本头小，针对性强，通俗易懂，简单实用，图文并茂，非常适合小学以上文化程度的读者阅读。每本书后附有“读者联络卡”。为方便读者订购，书后还附有《丛书》书目及定价。配合《丛书》的发行，还将请有关专家解答读者提出的问题并送技术下乡，使《丛书》真正成为读者的良师益友。

衷心祝愿各位朋友，读金友书，走致富路。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '陈胜' (Chen Sheng) followed by a stylized flourish.

1998 年 11 月 4 日

引子

阿贵与小芳谈恋爱已好几年了，打算在今年春节前结婚。腊月里，辛苦一年的农民都在准备过年的东西。



十五这天，乡计生干部进村宣讲计划生育知识，要求育



龄妇女和青年都去开会。会上每人发了一本小册子——《避孕节育手册》。



散会后，小芳回到家，一口气就读完了这本书，真是大开眼界。

这天，阿贵一进门就被小芳“教育”了一顿：“等咱俩结婚时，一定得按书上讲的办。”接着，小芳把看那本小册子的体会告诉了阿贵。阿贵开玩笑地说：“你都成了计生干部了。”





1. 男性生殖器官包括哪些部分?	1
2. 女性生殖器官包括哪些部分?	2
3. 什么是女性性腺?	3
4. 什么是月经? 正常女性的月经是怎样的?	4
5. 怀孕是怎么回事?	4
6. 避孕又是怎么回事?	7
7. 为什么要采取避孕方法?	9
8. 如何选择常用的避孕方法?	10
9. 外用避孕药有几种?	11
10. 避孕药膏、避孕膜怎么用?	13
11. 子宫帽(阴道隔膜)避孕法是怎么回事?	15
12. 用避孕套避孕有什么优点?	16
13. 如何正确使用避孕套避孕? 应注意些什么问题?	16
14. 有的人使用避孕套避孕为什么会失败?	18
15. 避孕栓和避孕药片怎么用?	19
16. 避孕药为什么能避孕?	20
17. 用避孕药对人体健康有影响吗? 服用时应注意些什么?	21
18. 短效口服避孕药有哪些? 如何服用?	23
19. 长效避孕药有哪些? 怎样服用?	25
20. 探亲时怎样避孕? 探亲避孕药怎样用?	26
21. 何谓事后紧急避孕?	27
22. 当你误服了避孕药怎么办?	28
23. 你知道“埋药”避孕吗?	28
24. 哪些妇女不适于用“埋药”避孕?	30

25. 属于长效避孕措施的避孕方法有几种?	30
26. 上环是怎么回事?	31
27. 你知道常用的宫内环有几种?	32
28. 什么样的人适合放宫内环? 什么时候放好?	33
29. 放环前后应注意什么?	35
30. 什么时候应取、换宫内环?	38
31. 绝经期妇女取环会有什么问题?	38
32. 为什么会出现放环后仍会怀孕?	39
33. 什么是绝育手术?	41
34. 女性绝育是怎么回事?	42
35. 腹腔镜绝育手术有哪些优点?	44
36. 绝育手术会把“女的”变成“男的”吗?	45
37. 有“妇女病”的人仍需要避孕吗?	45
38. 有心脏病的妇女应严格避孕, 为什么?	46
39. 为什么要重视产后及哺乳期避孕?	47
40. 更年期也要谨防怀孕吗?	48
41. 新婚夫妇怎样选择避孕方法?	49
42. 人工流产手术后选择什么方法避孕好?	51
43. 为什么不宜采用哺乳期自然避孕?	51
44. 为什么不宜采用体外排精避孕?	52
45. 为什么不宜采用安全期避孕?	52
46. 药物流产是怎么回事?	53
47. 怎样才能获得满意结果的药物流产呢?	54
48. 人工流产是怎么回事?	54
49. 人工流产手术前后应注意什么?	55
50. 人工流产手术后出血时间长是怎么回事?	56
51. 为什么说多次人工流产有害而无一利?	57
52. 为什么越早终止妊娠越好?	58
附录1 家庭常用药物表	60

附录 2 孕妇用药对胎儿的影响·····	71
附录 3 致畸形药物表·····	72
附录 4 妊娠期及哺乳期妇女每日膳食中营养素供给量表·····	74

1. 男性生殖器官包括哪些部分？

男性生殖器包括了睾丸、输精管道和附属腺。

睾丸是产生精子和分泌维持男性特征的雄激素的器官，为一对扁椭圆形的性腺，位于阴囊内（见图 1）。

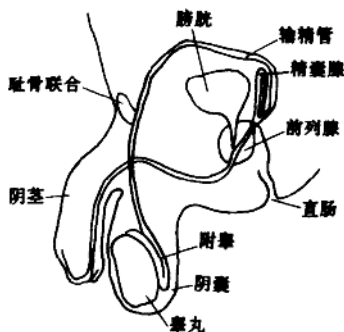


图 1 男性生殖器官的解剖

输精管道主要包括输精管和阴茎（男性尿道）。前者是输送精子和精浆的管道，分为左右两根，部分位于阴囊中。后者是性交器官，具有射精和排尿两种功能。

附属腺包括了附睾、精囊腺、前列腺和尿道球腺。附睾为一对细长蠕曲的管道，分别贴附在两个睾丸上，附睾液参与组成精液，并具有使精子成熟的作用。前列腺如栗子形位于尿道和膀胱相接处，围绕尿道；它分泌碱性液可中和阴道中的酸性液，并可溶解精液，以助精子运动。附属腺的分泌物对精子生存、运动等具有重要的作用。

2. 女性生殖器官包括哪些部分？

对于每一个妇女来说，都希望能选择一种适合于自己、而又能行之有效的避孕方法。那么，首先你应该对女性生殖系统，具体一些就是女性生殖器官有所了解，这有助于你较好地了解、选择和使用避孕方法。

女性生殖器官分为两个部分：一部分为外生殖器，是指生殖器官外露的部分，又称为外阴，与我们常用的避孕方法关系不大。另一部分称之为内生殖器官，是指生殖器内藏部分，包括阴道、子宫、输卵管、卵巢（见图2）。

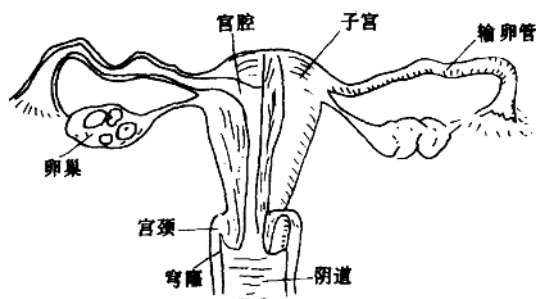


图2 女性生殖器官的解剖

阴道是性交器官，同时是月经血和胎儿排出的通道。

子宫位于骨盆腔中央，是个空腔器官。在激素的作用影响下，产生月经；同时是精子到达输卵管的通道。怀孕期间，子宫又是孕育胎儿的地方。

输卵管为一对细长而弯曲的管，分别位于子宫的两侧，内侧与宫角相连。故名思义，它是精子和卵子相遇的场所，

同时又是受精后孕卵向子宫腔运行的通道。

卵巢分别位于子宫两侧，输卵管的下方，是一个扁椭圆形的性腺，它产生卵子和维持女性特征的激素器官。

目前常用的避孕方法中，有些是针对女性生殖器某一部分发挥作用，例如，阴道环，避孕套，子宫帽，宫内环，输卵管结扎手术等；有些则是针对整个女性生殖器官起作用的，例如，避孕药（口服和肌肉注射的，皮下埋植的）等。

3. 什么是女性性腺？

要想了解计划生育有关知识，就应先知道控制月经、生育和体态的主要女性性腺是什么呢？那就是卵巢，有左、右两个，如枣大小，位于盆腔深部，子宫的两边，一般妇科检查是摸不到的。

卵巢大小与功能在女性一生各阶段有不同的变化，幼儿及儿童期，卵巢小，功能也未启动；青春期后，卵巢长大，如鲜枣大小，有卵泡发育成熟，周期性地排出卵子及分泌女性激素，以维持女性特征、每月来月经和生儿育女。到更年期，体积变小，质变硬，卵巢排卵功能逐渐衰退，女性激素的分泌也大大减少，自然有月经周期紊乱，月经量多少不一，怀孕机会也就稀少，到绝经后，卵巢进一步变小，硬如小枣一样，分泌激素甚少，月经及生育终止。同时，女性性征也衰退，乳房变小、干瘪，生殖器萎缩，子宫变小，阴道变窄、干涩，泌尿器官也要萎缩，张力改变，常有溢尿，同时有代谢变化，脂肪堆积在身体中段，形成“将军肚”易患糖尿病、心血管疾病。由于骨密度下降加速，易患骨质疏松症和易发生骨折。

一般说，卵巢的储备功能很大，只有一个卵巢或者残留一部分卵巢就能维持女性特征，来月经和生育。如果把两个卵巢都摘除，那就肯定不能来月经，不生孩子，所以在卵巢去留的问题上要持非常慎重的态度。

4. 什么是月经？正常女性的月经是怎样的？

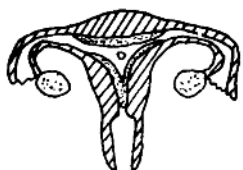
女性生殖器官在卵巢激素的周期性分泌变化的同时，也会随之发生相应的变化。其中以子宫内膜的变化最为显著，这就是子宫内膜产生周期性脱落和出血。



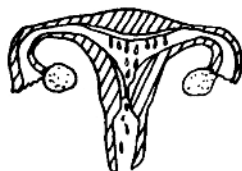
卵子由卵巢排出，
进入输卵管伞部



卵子在输卵管中运动



卵子进入子宫腔



卵子未受精、子宫内膜就
剥脱出血，形成月经

图3 正常女性的月经生理

发育成熟的一般女性每月排卵一次，如果卵子没有遇到精子，或者在受精后孕卵不能继续发育，子宫内膜就会剥脱、出血。人们把每月一次的出血称之为月经（见图3）。

从月经第一天到下次月经第一天的这段时间叫周期。多数妇女月经周期平均为28~31天，流血时间为3~5天。月经周期是有差异的，它受到大脑和卵巢之间相互作用来调节的，因此少数妇女的月经周期可以是30多天至40多天。

月经血中包含了血液，破碎的子宫内膜、宫颈粘液和阴道上皮组织。

5. 怀孕是怎么一回事？

怀孕就是女性卵子与男性的精子结合形成受精卵，发育成胎儿，直至娩出的全过程。一般经历280天左右的时间（见图4）。

一个家庭组成以后，生儿育女当然是人之常情，对于希望养育子女的夫妇来说，需要具备哪些必要的条件才能“怀上孩子”呢？

（1）男女双方应该具有正常的生殖功能

男方能够生产正常质量的精液，包括一定数量的精子，同时，这些精子要保持一定的成活率，而且还要具备一定的活动能力；女方应具有正常的排卵功能。

（2）男女双方运送卵子和精子的生殖道应该是通畅无阻

以便于正常排出的卵子和精子运行、相遇、结合，顺利在预定的时间到达子宫腔内，种植并开始孕育生命。

（3）具备随月经周期变化的子宫内膜

因子宫内膜是“种子”生长发育的土壤。

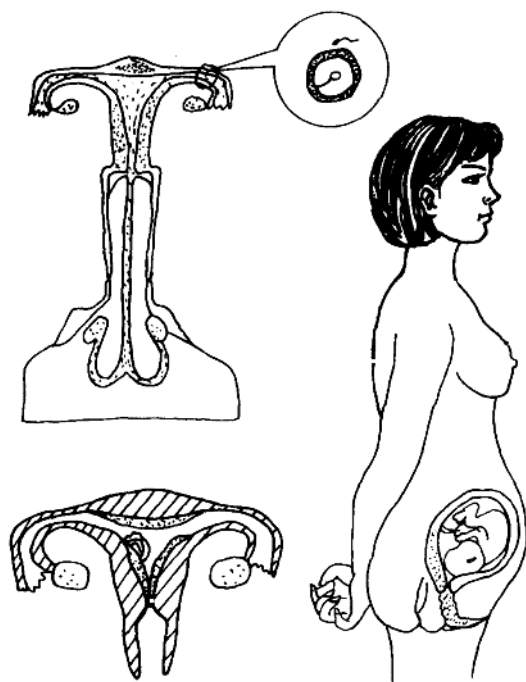


图 4 卵子受精发育过程

(4) 子宫腔内以及体内正常的“微环境”

所谓微环境主要是指体内和宫腔局部产生的有利于胚胎存活营养物质等等。

(5) 注意性生活

选择适当的时候和一定次数的正常的性生活。

上述任何一个环节出现问题，都有可能妨碍“怀孕”的

发生。

6. 避孕又是怎么回事？

避孕是指用科学的方法干扰或抑制受孕的必备条件中的任何一个环节（见图 5），来达到避免怀孕（避孕）的目的。常用的避孕方法其作用有下列几个方面。

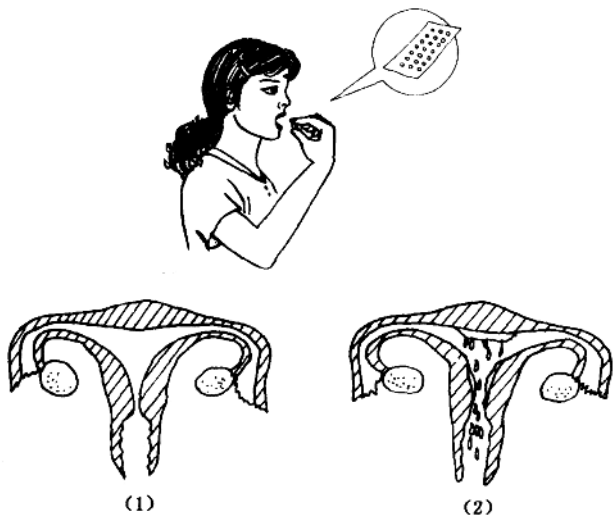


图 5 避孕的原理

(1) 影响精子的生成和正常发育

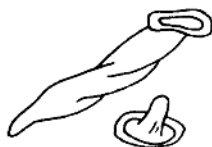
男方服用棉酚等男性避孕药物，就是为了这一目的。

(2) 抑制卵子的生成和排出

例如，女方口服复方左旋十八甲滴丸、妈富隆等短效避孕药。

(3) 阻止精子和卵子相遇

男用避孕套或女用子宫帽把精子挡在宫腔外面；避孕药使子宫颈粘液变稠，堵塞宫口，精子难以穿透进入宫腔；男女性绝育术，切断了输精管和输卵管，使精子和卵子无法相遇。



避孕套



女扎



男扎

图 5 避孕的原理

(4) 破坏女性生殖道的局部环境

女性外用避孕药，例如，妻之友、避孕药栓等都有较强的杀精作用；宫内环则在宫腔里刺激产生大量白细胞，吞噬精子和受精卵，同时产生一些有毒物质影响受精卵发育；女性避孕药破坏子宫内膜的正常生长变化，从而无法适应胚胎种植和发育需要。

(5) 回避开排卵期的性生活

使精子和卵子无相遇机会，从而自然消亡。这就是通常所讲的安全期避孕方法。