



• 妇幼保健普及丛书 •

BIYUNYU

BAOJIAN

避孕与保健

凌 怡 编著



中国福利会国际和平妇幼保健院 编

海天出版社

· 妇幼保健普及丛书 ·

避 孕 与 保 健

中国福利会国际和平妇幼保健院 编

凌 怡 编著

海 天 出 版 社

粤新登字10号

封面设计：麦荣邦

责任编辑：龚继兰 张昌宏

• 妇幼保健普及丛书 •

避孕与保健

凌 怡 编著

中国福利会国际和平妇幼保健院编(上海)

海天出版社出版

(中国·深圳)

新华书店上海发行所发行 上海复旦大学印刷厂印刷

开本787mm×1092mm 1/32 印张3.5 字数70千

1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷

印数：00001—30000册

ISBN7—80542—615—5/R·25

定价：2.20元

序

许德馨

伟大的国际主义战士、国家名誉主席宋庆龄，曾于上海首届妇幼卫生展览会上题词：“要有强健的民族，先从母亲和儿童着手。”她从科学的高度，阐明了人类健康发展的规律。常言道：“妇女是孕育人类的母亲，儿童是创造未来的天使。”重视妇女、儿童的健康是促进人类发展的基础工程。不久前，世界卫生组织提出了“母亲安全，儿童优先”的口号。我国政府也制订了规划，采取了有力的措施。要求医疗卫生部门根据我国国情普及自我保健知识，推广应用适宜技术，提供最基本、最关键性的卫生服务，并朝着优生、优育、优教的目标努力。

中国福利会国际和平妇幼保健院，一贯遵循宋庆龄所倡导的“实验性、示范性”方针，40年来，他们殚精竭虑地为广大妇女、儿童的健康作出了有利于社会发展的极为宝贵的贡献。自从1951年宋庆龄用她荣获的加强国际和平奖金，创办中国福利会国际和平妇幼保健院以来，在他们长期的医疗实践中，以及深入边缘地区防病、治病过程中，积累了丰富的临床经验，也遇到了各种各样的问题。由此而特别深切地感受到，目前我国部分地区的医疗条件还比较差，因此广大妇女非常迫切需要妇幼保健知识。保健院领导和专

家们，十分重视这些情况，在业务实践与调查研究相结合的基础上，及时地组织了具有丰富临床经验的专业人员，编写了这一套“妇幼保健普及丛书”，并多次邀请有关专家、教授和主管妇幼工作的领导，共同来讨论研究有关问题，从而圆满地完成了这项有意义的工作，为广大妇女和儿童作出了新的贡献。

“妇幼保健普及丛书”共分七册，女性所经历的婴幼儿期、青春期、成熟期、更年期、老年期——各个阶段的保健，给以切实的指导，尤其注重以通俗易懂的语言，图文并茂的形式，去表达具有科学性、知识性、实用性、指导性的内容。这是一套面向广大妇女同时兼顾到乡村初级妇幼保健人员阅读需要的富于个性特色的可读性较强的大众化、通俗化读物，敬献给全国的妇女姐妹们。

世界卫生组织提出到2000年，人人享有初级卫生保健。为了实现这一全球性的伟大战略目标，必须在群众保健的基础上提高自我保健的意识；把保健的知识交给群众，从而增强自我保健的能力。普及保健教育，犹如把保健的“金钥匙”交给人民群众，使他们能够自由地通达保健之门，以提高全民族的健康水平。

为此，我热忱地谨向广大读者推荐这一套妇幼保健读物，祝愿它能成为您的良师益友。

1992.10.5

• 2 •

普及自我保健知识，推广适用适宜技术，提供最基本最关键性的卫生服务，是升国在社会主义初级阶段，保护、促进广大妇女儿童健康的重大技术政策。

向21世纪寄予更大的期望，向未来投入更多的爱，首先应从母亲和儿童着手。

王高岗

1994年9月6日

前 言

避孕,不仅仅与个人的生育、健康直接相关,而且关系到国计民生大事。因为计划生育是我国的一项基本国策,每一对育龄夫妇都有责任和义务认真采取避孕措施,控制人口的增长。从个人来说,也需要根据各自的实际情况作出生育的安排,选择适宜于自己的避孕方法。因此避孕的意义很重大,宣传避孕知识也就显得非常迫切和需要。

生育期是妇女一生中最长的一个时期。当妇女步入婚姻的神圣大门以后,生育与避孕便成了生活中不可缺少的一部分。本书概括地介绍了目前国内普遍使用的避孕方法,以供读者根据自己情况选择适合于自己的具体避孕方法,正确掌握各项要点,以及在遇到特殊情况时,怎样自救;意外怀孕时,又怎样选择采用补救措施,等等。

本书为广大妇女避孕、节育、保健所必备的读物。但愿它能给你带来方便。

编 者

一九九二、九

目 录

一、受孕与避孕	(1)
(一)女性生殖器官	(1)
(二)受孕与避孕	(6)
(三)怎么知道怀孕了?	(8)
二、放环	(11)
(一)何时放环最适宜?	(12)
(二)放哪种环最好?	(15)
(三)放环后的保健与饮食	(17)
(四)放环与乳汁变化	(22)
(五)令人烦恼的环脱落	(25)
(六)不可思议的带环孕	(27)
(七)环会嵌入子宫壁吗?	(29)
(八)取环要适时	(30)
三、外用避孕工具的选择	(33)
(一)正确使用避孕套	(33)
(二)避孕套破裂可以补救	(36)
(三)阴道隔膜的使用技巧	(38)
四、正确使用外用杀精药具	(44)
五、女用药物避孕	(48)
(一)口服避孕药	(49)

(二) 长效避孕针·····	(51)
(三) 正确使用探亲避孕药·····	(53)
(四) 口服避孕药的异常反应·····	(55)
(五) 口服避孕药会不会影响健康·····	(58)
(六) 哪些药物可引起避孕药失效? ·····	(61)
(七) 使用方便的“药环”·····	(63)
(八) 手臂埋入避孕剂·····	(64)
六、 输卵管结扎·····	(67)
(一) 输卵管结扎的适宜时间·····	(68)
(二) 输卵管结扎与月经失调·····	(69)
(三) 输卵管结扎与体型变化·····	(70)
(四) 绝育不等于绝欲·····	(72)
(五) 输卵管结扎不影响健康·····	(73)
(六) 输卵管结扎后可否再通? ·····	(74)
七、 没有工具也可避孕·····	(76)
(一) 安全期避孕·····	(76)
(二) 体外排精·····	(80)
八、 避孕失败的补救方法·····	(82)
(一) 早早孕终止术·····	(83)
(二) 药物流产·····	(84)
(三) 人工流产须知·····	(85)
(四) 人工流产不宜多做·····	(89)
(五) 人工流产后月经不来怎么办? ·····	(92)
(六) 中期引产·····	(93)
九、 避孕方法的选择·····	(95)

一、受孕与避孕

中国几千年来的封建礼教严重地束缚着中国妇女的一切，而“性羞耻”心态则是封建社会遗留下来的又一“畸形儿”，性生理器官，尤其是人体的外阴部更是被视为“禁区”，无形地把正常人体的性生理器官的构造和功能蒙上了神秘的阴影。人们谈性色变，以至于缺乏必要的生理知识。在生活中甚至闹出了许多笑话，有人把领回家的阴道隔膜（子宫帽）贴在妻子肚脐眼上“避孕”；更令人啼笑皆非的是有人在房事时不慎将避孕套脱落在阴道之后，唯恐它通过阴道落入腹中，惊慌之中竟将妻子抬至医院求救……如果他们具备了性生理卫生基础知识，就不会发生这类荒唐的事情。

在科学技术腾飞的90年代，广大劳动者特别是十亿农民已经打破传统的封建礼教，树立起新的正确的性观念。学习一些人体卫生常识，特别是了解和认识性生理器官的构造及其功能就像了解和认识人体的消化、呼吸和循环器官一样，就能够用这些知识来防病、治病和控制生育，这在人们的生活中是非常必要的。

（一）女性生殖器官

女性生殖器官分为外生殖器和内生殖器两大部。

1. 外生殖器 也叫外阴，是女性生殖器的外露部分（见图），主要有：阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道口和处女膜等结构。

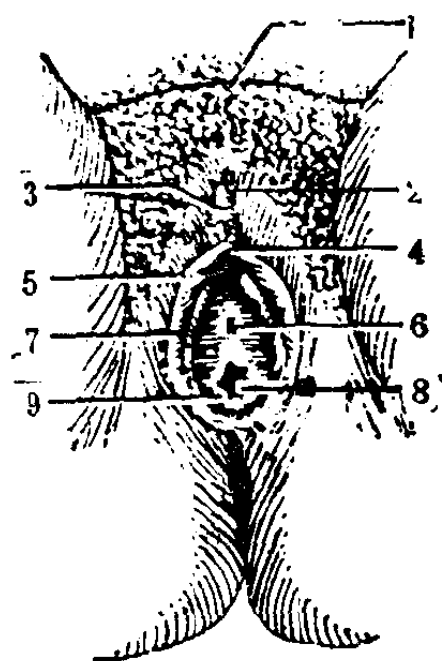
阴阜：在耻骨联合前方隆起的组织，青春期开始在这块皮上会长出阴毛，分布呈尖端向下的三角形，如果到了发育成熟年龄，阴毛还迟迟不长出或长后又脱落，是预示可能存在着某种疾病。

大阴唇：是由皮肤覆盖着一对扁长的脂肪组织所形成，环绕着阴道口的两旁，前联阴阜，后联会阴。青春期也会生长出阴毛，其皮内有皮脂腺和汗腺，也含有丰富的血管、神经和淋巴管，所以受伤时可形成大阴唇血肿。未婚妇女的两侧大阴唇比较靠拢，能保护阴道口和尿道口；绝经后大阴唇会萎缩，阴毛也会变稀。

小阴唇：位于大阴唇内侧的一对粉红色粘膜皱襞，没有阴毛，表面湿润，皮下含有丰富的血管、神经，感觉敏锐。

阴蒂：位于两侧小阴唇之间的顶端，是一海绵组织。在男性，海绵组织则构成了阴茎。在两性畸形时，阴蒂则会肥大，外观类似阴茎。

阴道口和处女膜：在阴蒂的下端有两个开口，靠上面的是尿道口，膀胱里的尿就是由此排出；靠下面的是阴道口，



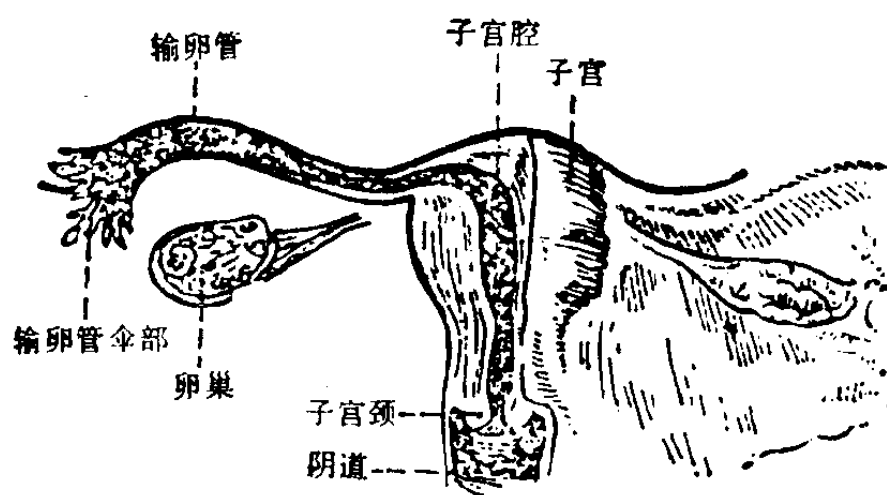
女性外生殖器

- | | |
|---------|---------|
| 1. 阴阜 | 2. 前联合 |
| 3. 阴蒂 | 4. 阴蒂系带 |
| 5. 大阴唇 | 6. 尿道口 |
| 7. 小阴唇 | 8. 阴道口 |
| 9. 处女膜痕 | |

是阴道向外的开口,月经血就从这里排出,胎儿也是从这里分娩,围绕着阴道口有一薄膜圈这就是处女膜,在处女膜的中央有个孔,孔的形状、大小和处女膜的厚薄因人而异。处女膜可在初次性交或受外伤时裂口,分娩时因被过度扩张而导致更大的破损,产后仅留下处女膜的痕迹。

前庭大腺:位于大阴唇后部,如黄豆大小,开口在小阴唇与处女膜之间的沟内,性兴奋时,此腺体分泌粘液,起润滑作用。正常情况下触摸不到此腺体,但当发炎时腺管肿胀闭塞,形成囊肿或脓肿时,在大阴唇的下端便能触摸到。

2. 内生殖器 在下腹部骨盆里面,包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。



女性内生殖器

阴道:位于内外生殖器官之间,是一个圆柱形的肌肉管道,上接子宫颈与子宫相通,下端开口于外阴。它既是性交器官又是月经流出和胎儿分娩的通道。平时阴道前后壁是紧贴着的,由于阴道壁内有许多皱褶,具有很大的伸缩性,在正常情况下无论是性交或是排出胎儿都不会使其破裂。

正常阴道里有一种杆状细菌寄生在这里。它能把阴道细胞的糖原分解为乳酸,使阴道呈酸性,从而可预防感染。青春期前或绝经期后的妇女卵巢功能低下,阴道内糖原减少,所以容易发生感染。

子宫: 位于骨盆的中央,外形像个倒放的梨,是一个空腔脏器,腔内覆盖了一层粘膜,又称为子宫内膜。从青春期至更年期,子宫内膜受卵巢激素的影响,呈周期性的变化和脱落而产生月经。经血从子宫颈口排入阴道后流出体外。性交时,子宫成为精子到达输卵管的必由之路。妊娠后,子宫又成了受精卵种植(又称着床)、胎儿生长发育及供给胎儿营养的所在地。分娩时子宫肌肉会出现有规律地收缩,将胎儿自产道排出。

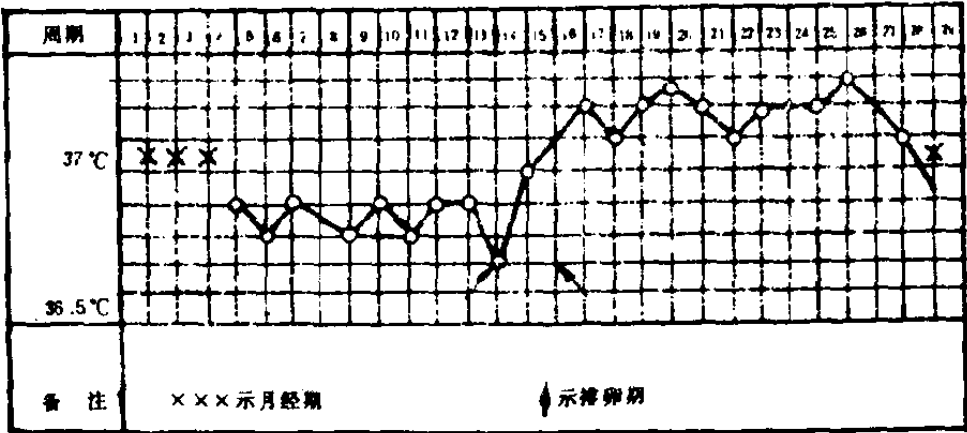
输卵管: 是从子宫底部两角向外伸延的管子,管腔仅有针头粗细,一端与子宫腔相连通,另一端像伞状,呈游离状态,紧对着卵巢,输卵管伞端具有“抓吸”卵子的作用,精子经阴道、宫颈、宫腔后进入输卵管,如果在输卵管内与卵子相遇就有可能形成受精卵。输卵管的肌层收缩,产生像蚯蚓爬行时的蠕动,管腔内膜上有像刷子一样的纤毛,不断朝子宫方向摆动,借助这些纤毛自外端向宫腔方向摆动及输卵管由远端向近端的蠕动,可将受精卵运送至子宫腔内。

卵巢: 是妇女的性生殖腺,在子宫两侧各有一个,呈椭圆形,犹如拇指头大小,绝经后卵巢会萎缩变小、变硬。

卵巢具有产生卵子和分泌性激素的功能,一般发育成熟的妇女每月排卵一次,并周期性的分泌雌激素和孕激素,雌激素能刺激子宫、子宫内膜及乳房的发育。孕激素主要

是使子宫内膜呈分泌期变化，为受精卵的种植及其早期发育准备条件。孕激素还能使基础体温上升，正常妇女在排卵后体温可升高0.3—0.5℃，因此测定基础体温可了解排卵情况。

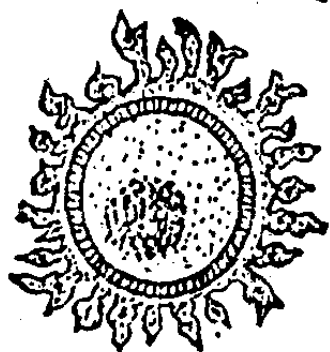
基础体温记录表



(二)受孕与避孕

各种生物都有生殖能力,以繁殖后代,延绵种族,人类也不例外,由睾丸产生的精子和卵巢产生的卵子是人类和女性的生殖细胞,它们结合后就成了**受精卵**,也就是第二代生命的开始,受精卵在妇女的子宫内着床、发育,这就是**受孕**。妇女受孕也称怀孕或称妊娠。

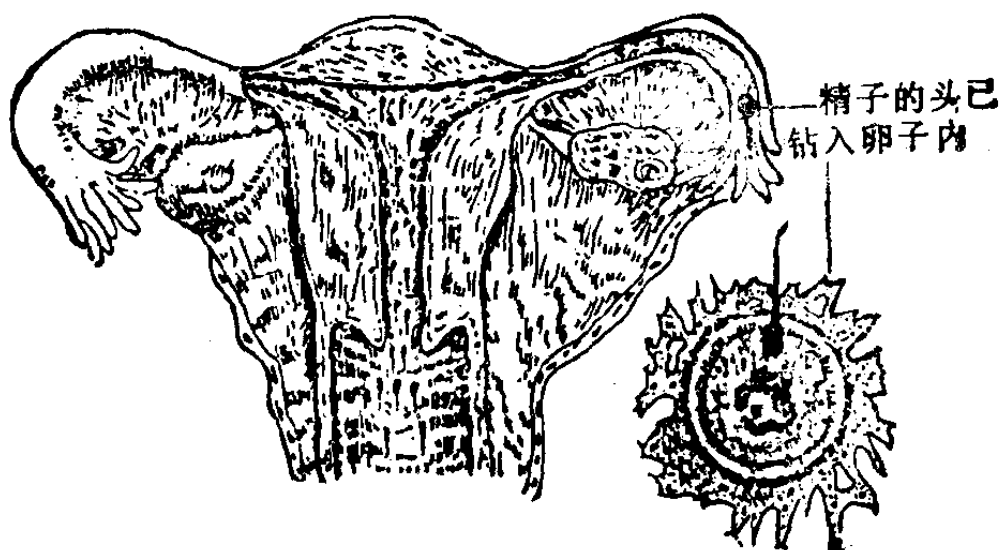
受孕必须具备三个条件: ①男子能产生健康和活动力



卵子



精子



精子和卵子结合在一起

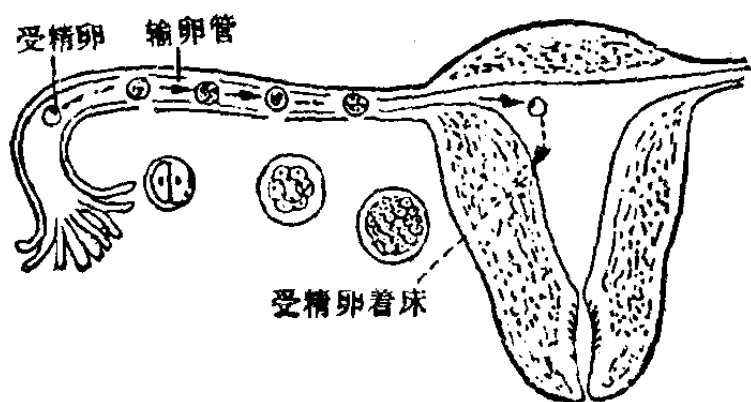
强的精子并能排入女方的阴道，通过子宫颈和子宫腔到达输卵管和卵子结合。②女子的生殖道通畅，发育正常，子宫颈粘液的粘稠度又适合精子的通过，同时还备有健康成熟的卵子，能定期从卵巢内排出，进入输卵管得到与精子相会的机会。③精子和卵子结合后形成的受精卵，又能及时到达子宫腔，而子宫腔内的环境，子宫内膜又适合受精卵的种植和生长发育。

以上这些都是受孕必须具备的条件，若破坏了其中任何一个条件就不能受孕。人为地阻止卵子和精子的结合，或使受精卵不能在子宫里种植和生长，或抑制排卵以达到不生育的目的，这就是避孕的原理，目前主要的避孕措施有以下几方面：

1. 阻止卵子和精子相遇，使卵子没有受精的机会

①利用机械的阻隔作用阻止精子在性交时进入阴道，如阴茎套(又称避孕套)，或用阴道隔膜(又称子宫帽)，使已经进入阴道的精子不能进入子宫。②利用药物的化学作用杀死精子或使精子失去活动能力，如性交前在阴道内放入避孕药膏、药片、药栓或药膜等。③控制性交时间，使精子和卵子错过相遇的机会，如采用安全期避孕。

④用手术方法把男性的输精管或女性的输卵管通道阻断，使精子和卵



子不能相遇,达到永久性避孕。

2. 改变子宫腔的内环境,使其不利于受精卵的种植和生长发育,如子宫内放置节育器。

3. 抑制排卵或抗着床。如口服避孕药,注射避孕针等,除抑制排卵外还能改变子宫颈粘液的性状和影响子宫内膜的发育,使精子不容易穿透,或受精卵不能种植(着床)。

(三)怎么知道怀孕了?

避孕节育是育龄夫妇为合理安排生育所采取的最常用的方法,是涉及到千家万户的大事,然而每年总有不少夫妇在采取种种避孕措施后,仍然意外地怀孕了。由于平时落实了避孕措施,有些妇女对停经等生理变化不重视,缺乏对意外怀孕的鉴别力,以至于有的人到了腹中胎儿在活动,才发现自己怀孕了,不得不住院引产,那么怎样在早期就能知道自己怀孕了呢?

基础体温是最早能提示自己怀孕的信号。基础体温是指一个健康人在完全休息的状态下的体温,由于完全休息的状态通常是在睡眠中,不可能测量体温,因此我们就把每天早上醒来,在没有从事任何活动之前卧床所测得的体温,作为基础体温。正常育龄妇女的基础体温是随卵巢的周期性变化而变化,一般在排卵前体温较低,当成熟卵子排出后体温就会上升 $0.3—0.5^{\circ}\text{C}$,一直维持至月经来潮前1—2天才下降,如果月经过期不来,而基础体温又持续不降,维持高相大于20天,那就可能是妊娠最早的信号。