

新世纪中国人口大观

—— 避孕节育专辑

上海人口和计划生育宣传教育中心·王 中主编

现代

XIANDAI

撰 稿 李冬梅 叶 庭

BAODIAN

实用避孕宝典

SHIYONG BIYUN



第二军医大学出版社

新世纪中国人口大观——避孕节育专辑

上海人口和计划生育宣传教育中心·王 中 宝编

现代实用避孕宝典

撰 稿

李冬梅 叶 庭

第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代实用避孕宝典 / 李冬梅, 叶庭编. —上海: 第二军医大学出版社, 2003.10

(新世纪中国人口大观. 避孕节育专辑 / 王中主编)

ISBN 7-81060-339-6

I. 现... II. ①李... ②叶... III. 避孕—普及读物
IV. R169.41-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 085577 号

现代实用避孕宝典

撰稿: 李冬梅 叶庭

责任编辑: 白水

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 818 号 邮政编码: 200433

发行科电话 / 传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

上海复旦四维印刷有限公司印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 3 字数: 52.3 千字

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1~4 000

ISBN 7-81060-339-6/R·258

定价: 13.00 元

内 容 简 介

根据《婚姻法》规定，我国妇女结婚以后至少还有二十多年的生育期，又由于我国目前提倡一对夫妇只生育一个孩子，所以妇女在整个生育期内绝大部分时间都需要坚持避孕。那么，在如此漫长的避孕过程中，如何才能保证避孕不失败呢？首先，夫妇双方都应认识到计划生育的重要意义，高度重视避孕，了解必要的避孕知识，任何时候（如哺乳期）都不能抱有侥幸心理。

目前可供选择使用的避孕方法很多，又各有特点。在既要方便，更要有效的前提下，应根据个人健康状况和人生不同时期的特点，科学正确地选择适合自己的、有效的避孕方法。具体如何了解避孕知识？如何正确选择适合自己的避孕方法？可通过这本书找到答案。

新世纪中国人口大观——避孕节育专辑

上海人口和计划生育宣传教育中心

编委会

主编：王 中

编委：王 中 李冬梅 陆曙民

高延延 钱跃敏 叶 庭

李梅娣 竺 佳 杨 艳

策划：钱跃敏 高敬泉 石进英

监制：胡月明 胡 冰

前言

大千世界，生机勃勃。昂首迈入新世纪的现代人类，从来没有像今天这样投入极大的热情来关注人类自身生命质量的提高。今天，普及人口、计划生育、生殖健康科学知识，对于追求民族振兴和全面建设小康社会的现代中国人来说，无疑是十分必要和迫切的。肩负这一重要使命，由上海人口和计划生育宣传教育中心编辑，第二军医大学出版社等单位出版的“新世纪中国人口大观”(China's Population Discovery in the New Century)系列读本陆续同广大读者见面了。

上海人口和计划生育宣传教育中心暨上海人口视听国际交流中心成立于1980年初，是联合国人口基金(UNFPA)与中国合作项目的实施机构之一，是一个多功能的现代化大众传播机构和国家认定核准注册的专业出版单位。二十多年来，该中心长期致力于我国人口、计划生育、生殖健康专业领域的视听、文图科普宣传品的开发、制作、出版与发行等方面的人口文化传播事业，在社会上和国内外的专业领域产生了积极与广泛的影响。

为了全面贯彻落实“十六大”精神和“三个代表”重要思想，进一步加强新世纪新阶段人口、计划生育、生殖健康的宣传教育，增强全社会的人口意识，全面提高我国人口素质和生殖健康水平，提高广大群众的生活质量和生命质量，为全面建设小康社会创造良好的人口环境，我们与第二军医大学出版社等单位合作，积极策划、创意，精心组织编写、印制，出版和发行了这套“新世纪中国人口大观”系列读本，以奉献给广大读者。

我们策划的这套系列读本的各类专辑，形式新颖、图文并茂、内容丰富。各类专辑的选题，拟包括中国的人口发展战略和重大

决策,我国的人口国情,我国人口和计划生育的政策、法律和法规,人口与可持续发展战略等重要信息。内容广泛涉及现代人类对两性结合、男女生殖能力与行为的科学认识,包括育龄人群所经历的青春期、婚前期、新婚期、孕产期、生育后期、更年期等各个阶段的保健常识、优生优育医学知识、知情选择避孕方法、男女生殖能力障碍的排除与治疗,以及提倡安全、健康、和谐的性行为,防治性传播疾病和艾滋病等。这套系列读本,坚持以人为本,力求从最广大读者群的意愿和利益出发,尽可能地满足大众对当代人口、计划生育、生殖健康科普知识的需求。由于注重了内容的针对性,很多每天发生在我们周围、广大成年男女颇感困惑的问题,都能在这套系列读本中找到满意的答案。

“新世纪中国人口大观”系列读本中,现已有下列专辑同广大读者见面:①人口发展战略专辑:《为全面建设小康社会创造良好的人口环境——新世纪新阶段中国人口和计划生育工作重大决策备忘录》;②青春期专辑:《青春相约——青春期心理与健康》;③新婚期专辑:《新婚性生活指导》;④优生优育专辑:《现代实用孕育宝典》;⑤避孕节育专辑:《现代实用避孕宝典》;⑥性安全和性健康专辑:《完美性爱》等。另外,其他有关专辑的读本正在编写中,不久将陆续问世,为广大读者提供服务。

亲爱的读者朋友,当您仔细阅读、品味了这套系列读本后,如果您真切地领悟到“进入生殖健康和提高生命质量大门的金钥匙就在自己手中”,那么,我们——系列读本的创作、编印、出版、发行者,将会感到由衷的欣慰。

上海人口和计划生育宣传教育中心

王 中

2003年8月

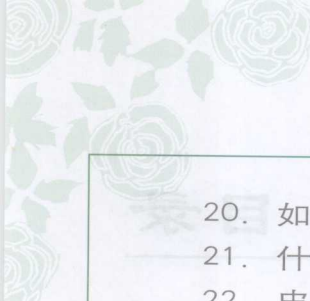
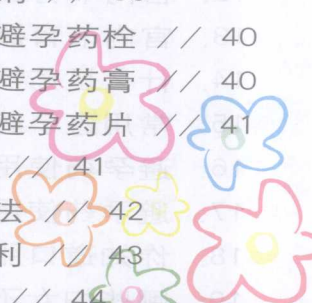
目录

避孕漫谈

1. 避孕史话 // 2
2. 避孕节育的原理是什么 // 3
3. 避孕成功的条件是什么 // 6
4. 男性同样可以承担避孕的责任 // 8
5. 避孕节育可以促进夫妻的性和谐 // 9
6. 避孕方法与性生活和谐 // 10

避孕之法

7. 目前我国推广使用的避孕节育方法 // 14
8. 什么是宫内节育器(避孕环)避孕法 // 15
9. 宫内节育器的种类 // 15
10. 宫内节育器的使用 // 16
11. 宫内节育器可以使用多长时间 // 16
12. 宫内节育器应该何时取出 // 16
13. 宫内节育器的不良反应及处理 // 17
14. 什么是药物避孕法 // 18
15. 常用避孕药的种类及使用 // 19
16. 避孕药使用的不良反应及处理 // 21
17. 避孕药使用的注意事项 // 22
18. 你知道口服避孕药吗 // 23
19. 哪些妇女不宜服用避孕药 // 23

- 
- 
20. 如何选用注射避孕针避孕 // 25
 21. 什么是皮下埋植剂避孕法 // 25
 22. 皮下埋植剂避孕法的优、缺点 // 26
 23. 哪些人可选用皮下埋植剂避孕法 // 27
 24. 如何进行皮下埋植剂避孕手术 // 27
 25. 什么是屏障避孕法 // 28
 26. 安全套的发明 // 29
 27. 安全套的花色品种 // 30
 28. 怎样正确使用安全套 // 31
 29. 戴安全套影响感觉吗 // 33
 30. 安全套避孕为什么不保险 // 34
 31. 安全套为何会破裂 // 35
 32. 什么是阴道隔膜 // 36
 33. 怎样使用阴道隔膜 // 36
 34. 使用阴道隔膜应注意哪些问题 // 38
 35. 什么是宫颈帽 // 38
 36. 如何使用宫颈帽 // 39
 37. 有哪些外用杀精子剂 // 39
 38. 怎样使用女性外用避孕药栓 // 40
 39. 怎样使用女性外用避孕药膏 // 40
 40. 怎样使用女性外用避孕药片 // 41
 41. 什么是自然避孕法 // 41
 42. 如何使用自然避孕法 // 42
 43. 体外排精法弊大于利 // 43
 44. 什么是紧急避孕法 // 44

45. 紧急避孕法有哪些具体方法 // 45
46. 药物紧急避孕法的优、缺点 // 46
47. 紧急避孕法的适用范围 // 46
48. 选择紧急避孕应该注意哪些问题 // 47
49. 服完紧急避孕药该怎么办 // 48
50. 紧急避孕药毓婷的安全性如何 // 48
51. 紧急避孕药可以常吃吗 // 50
52. 什么是男、女性绝育术 // 51
53. 如何选用男性输精管结扎术 // 51
54. 输精管结扎术会不会影响健康和性生活
// 52
55. 如何选择女性输卵管结扎术 // 53
56. 何时施行输卵管结扎术最好 // 53
57. 输卵管结扎术对妇女健康有无影响
// 54
58. 避孕失败别紧张 // 55
59. 发生意外妊娠后怎么办 // 56
60. 如何抗早孕 // 56
61. 如何进行药物流产 // 57
62. 药物流产的利与弊 // 57
63. 什么是人工流产 // 59
64. 人工流产后的健康措施有哪些 // 59
65. 避孕方法如何“交接班” // 60
66. 更换避孕方法的注意事项 // 61

知情选择与指导

- 67. 什么是避孕方法的知情选择 // 64
- 68. 新婚期避孕方法的选择 // 64
- 69. 哺乳期避孕方法的选择 // 64
- 70. 生育后期避孕方法的选择 // 66
- 71. 更年期避孕方法的选择 // 66
- 72. 夫妻分居两地探亲阶段避孕方法的选择
// 67
- 73. 不同健康状况下避孕方法的选择 // 67
- 74. 多次避孕失败者避孕方法的选择 // 70
- 75. 生殖道畸形者避孕方法的选择 // 70
- 76. 残疾者避孕方法的选择 // 70
- 77. 月经不正常者宜选择哪种避孕方法
// 71
- 78. 人工流产后应怎样避孕 // 71
- 79. 正确掌握避孕的终止时间和方法 // 72
- 80. 不要听信传言来避孕 // 73
- 81. 什么样的性交姿势最不容易受孕 // 75
- 82. 女性轻松避孕三法 // 76
- 83. 新婚也要会避孕 // 77
- 84. 新婚避孕措施选择 // 78
- 85. 初夜避孕方法探讨 // 79
- 86. 未婚女性避孕指导 // 80



避孕漫谈



1. 避孕史话

20世纪90年代中期,世界卫生组织(WHO)提出的生殖健康新概念包含了人们能够有满意、安全的性生活而不必担心意外妊娠和性传播疾病;有生育能力,可以自主决定生育问题;男、女双方知道并可获得所选择的适宜避孕措施;能获得适当的保健服务;妇女能安全地渡过妊娠和分娩等五层意思。其中心思想就是实现生命周期各阶段在性与生殖活动中保持生理、心理及社会各方面的健康。那么,在日常生活中,若要达到上述目的,特别是在性爱后不要意外怀孕,最简便,也是最需要的方法就是避孕。

性爱虽然可以为人类带来灵魂深处的欢愉,但随之而来的非意愿怀孕和性病,却成了人们在享受欢愉时心中无法排除的阴

影。如何在性爱后不要怀孕,是人类自古以来一直努力的方向。希腊的哲学家亚里士多德在他的著作中即曾提到:将西洋杉的油、含铅的软膏、或是乳香及橄榄油的混合物置于阴道内以达避孕效果。在古埃及,还有一种以鳄鱼粪便加上蜂蜜等物质,塞入阴道中,当作避孕方法的记载。





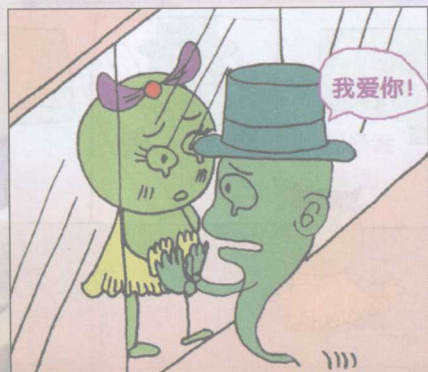
其他的避孕方法还有在阴道内塞海草、碎布、纸张。到了16世纪,在欧洲则流行一种海绵做的圆形塞子,有不同大小多种规格,并绑上细带,使用前还可泡上白兰地,被认为效果较好。另外,体外射精则是一种存在很久的避孕方法。

2. 避孕节育的原理是什么

避孕是夫妇俩暂时不想生育而采取的一种不影响房事的科学方法。由于各种避孕方法不同,因此避孕原理也不一样。

(1)女性口服避孕药和避孕针剂的避孕原理:女性口服避孕药和避孕针剂含有雌激素和孕激素,它们可以通过以下4个方面发挥避孕作用:

1)抑制卵巢排卵。女子在性成熟以后,每月从卵巢排出一个卵子,这是在丘脑下部、脑垂体和卵巢三者的互相作用、控制下进行的。丘脑下部分泌一种叫促性腺



激素释放激素的物质,作用于脑垂体,使脑垂体分泌一种叫促性腺激素的物质。在促性腺激素的作用下,卵巢里的卵泡发育成熟和排出卵子,并分泌雌激素和孕激素。卵巢产生的雌激素和孕激素又反过来作



用于丘脑下部的脑垂体,影响其分泌功能。当卵巢分泌的雌激素和孕激素增多时,就会通过丘脑下部抑制或减少脑垂体分泌促性腺激素。促性腺激素被抑制或减少,卵巢里的卵泡就不能发育成熟和排卵。由于口服避孕药和避孕针剂含雌激素和孕激素,使得人体内的这两种激素增加了,抑制了丘脑下部促性腺激素释放激素的分泌,因此脑垂体分泌的促性腺激素也受到抑制,也就抑制了卵泡的发育成熟和排卵,起到了避孕作用。停药后,卵巢会很快恢复排卵功能。

2)改变子宫内膜的形态。子宫内膜在月经周期中也周期性地改变形态,当它受雌激素和孕激素的影响时,其腺体增殖,螺旋动脉增长,整个内膜层增厚,富有营养,便于受精卵着床。但是服避孕药或打避孕针以后,子宫内膜比较薄,腺体少,分泌也不好,这种发育不良的子宫内膜无法接纳受精卵着床,因此也就不会怀孕了。

3)改变宫颈黏液的性质。子宫颈的黏液也随月经周期而变化。在月经刚结束时,体内雌激素还不多,子宫颈黏液的量也少。当快排卵时,体内的雌激素增多,产生较多的黏液,稀薄而透明,有利于精



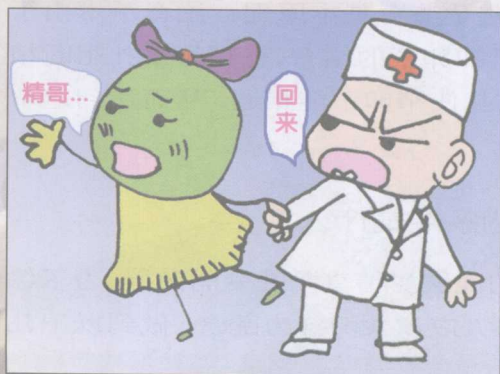


子的通过和保护精子的活力。排卵过后,在卵巢分泌的孕激素的影响下,子宫颈分泌的黏液变得黏稠不透明,这样的黏液不利于精子通过。口服避孕药或避孕针剂中的孕激素,能使宫颈腺体分泌的黏液黏稠,不利于精子通过,可以起到避孕的作用。

4)改变输卵管的正常蠕动。口服避孕药和避孕针剂中的雌激素可加速输卵管运动,孕激素对输卵管上皮的纤毛和分泌细胞有一定影响,使受精卵在输卵管中加快运行,当受精卵到达子宫时,子宫内膜的发育还不成熟,从而不利于受精卵着床。

(2)男性口服避孕药棉酚的避孕原理:棉酚能抑制精子的产生和成熟,使精液中缺乏足够数量的健康精子,从而达到避孕目的。

(3)子宫环的避孕原理:如金属节育环、塑料节育环等,可以改变子宫腔内的环境,使受精卵不能着床。活性宫内节育器除上述作用外,含铜宫内节育还可释放铜



离子,对精子和胚胎有杀伤作用;含孕激素的宫内节育器可长期少量向宫腔内释放孕激素,使子宫内膜萎缩,不利于受精卵着床。这两方面的作用均使活性



宫内节育器的避孕效果进一步加强。

(4)避孕工具的避孕原理：避孕工具如女用阴道隔膜、男用安全套，都能阻止精子进入阴道或子宫腔，从而达到避孕目的。

(5)阴道内用药物的避孕原理：阴道内用药物如避孕药膏、避孕药片、避孕药栓、避孕药膜等，可以杀死精子，从而起到避孕作用。



(6)绝育手术的避孕节育基本原理：绝育手术由于能够有效地阻止精子和卵子的结合，输精管结扎阻断精子的输出，输卵管结扎使精卵不能相遇，从而达到避孕节育的目的。

3. 避孕成功的条件是什么

成功避孕是人们能够尽情享受性爱的前提。为了保证避孕成功，夫妻双方应该共同努力配合，做到以下几点：