

★ 警营图书角 ★ 避孕方法知情选择系列

丁建华 主编



两地 分居避孕方法 知多少



- ★ 两地分居采取哪些避孕法
- ★ 两地分居常用哪些避孕药
- ★ 探亲避孕药有哪些种类
- ★ 如何服用探亲避孕药

中国人口出版社

★ 警营图书角 ★ 避孕方法知情选择系列

丁建华 主编



两地 分居避孕方法 知多少



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

避孕方法知情选择系列/丁建华主编. —北京: 中国人口出版社, 2009.7

(警营图书角)

ISBN 978-7-5101-0021-5

I. 避… II. 丁… III. 避孕—方法—问答
IV. R169.41-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第109852号

避孕方法知情选择系列

丁建华 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京海淀安华印刷厂
开 本 850×1168 1/32
印 张 8.5
字 数 120千字
版 次 2009年7月第1版
印 次 2009年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0021-5
定 价 24.00元 (全6册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编 委 会

主 编：丁建华

本册主编：张 雁 张 红

编 委：武进赞 杨 成 陈丽娟 孟凡荣

杨达仁 丁建宏 何 军

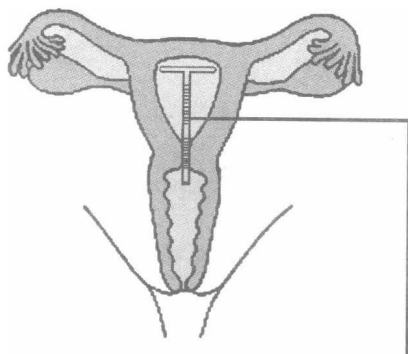


- 19 如何计算安全期? 20
- 20 哪些方法可以确保探亲期间
“安全期”的安全? 21
- 21 紧急避孕药和探亲避孕药
是一回事吗? 22
- 22 哪种两地分居的情况可以使用
紧急避孕药? 24
- 23 紧急避孕药可以经常使用吗? 25
- 24 女方有慢性疾病的两地分居夫妻
为什么不能使用药物避孕? 26
- 25 计划半年后才要孩子的两地分居夫妇
如何使用药物避孕? 27
- 26 使用紧急避孕药后提前来了月经
是正常现象吗? 29
- 27 服用短效避孕药十多天后出现
恶心、呕吐、乏力、头晕等反
应该怎么办? 30
- 28 已经生育, 现即将探亲长达数月,
可以用宫内节育器避孕吗? 31
- 29 每个月相聚两三次, 暂时没有生育
要求, 选择哪种避孕方式较好? 32



01 两地分居可以采用哪些避孕方式？

我国现有的避孕节育方法种类较多，各有优点，然而即使是同属于两地分居的夫妇，由于结婚的时长、生育状况、相聚的频繁程度和每次探亲时间的长短等具体情况各异，以及个人习惯与需求不尽相同，选择的避孕方法也必然不同。

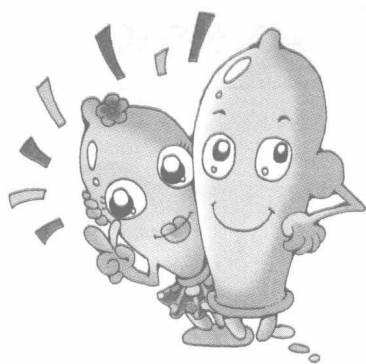


宫内节育器在子宫内的放置位置

总的而言，两地分居比较好的避孕方式有安全套避孕、探亲避孕药避孕以及宫内节育器等。但是，其他避孕方式也并非完全不可取，如安全期、紧急避孕药、避孕薄膜、避孕栓等其他避孕工具等，如果使用得当，也可以完全达到避孕的目的。

02 两地分居使用安全套避孕有哪些优点？

在两地分居的避孕方式里，安全套避孕是非常具有优势的。首先就是安全套对于男性或女性的生理状态影响是最小的。



为什么这么说呢，因为其他的避孕方式对生理功能或多或少都会有一些影响，比如口服避孕药是通过影响内分泌避孕，宫内节育器是通过影响子宫内环境避孕，安全期又存在着可靠性差的问题，而安全套几乎不会影响男女双方正常生理功能的进行，它是

单纯的通过阻断精子和卵子相遇而避孕，既不影响人体的生理结构也不影响生理功能。

其次，安全套避孕的成功率是非常高的，但是，前提是正确地使用安全套，选择质量好的安全套，避孕率几乎可以达到100%。

安全套的第三个优势是对可能通过性途径传播的疾病有一个预防的作用，这种作用也是其他的避孕措施代替不了的。双方长期分居，双方的身体情况可能是一些未知数，使用安全套避孕就能使夫妻双方既能享受欢愉又能免去后顾之忧。

安全套的第四个好处是具有一定的治疗作用，现在发明出有一些新的功能的安全套适合不同人群的需要。

特别提醒

并不是说两地分居对配偶不信任而使用安全套，有一些疾病比如女性的阴道炎或者男性的包皮阴茎炎，并不是性病，但可以通过性生活的途径传染。



比如，具有延长性交时间、对早泄有治疗作用的迟缓型避孕套，还有具有助勃功能、可以治疗轻度阳痿的助勃型避孕套以及可治疗宫颈炎等妇女病的消炎型避孕套等。

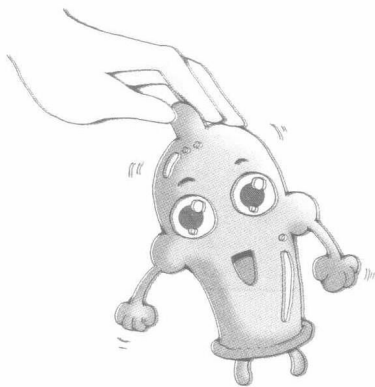
安全套的最后一个优点就是情趣作用，市场上早已出现了各种香味以及各种颜色的安全套，还有的带有螺纹或者浮点、或者带有按摩环、震动器的安全套，大大提高了夫妻生活的满意度和欢愉感，这些都是其他的避孕方式不具备的。

03 如何正确使用安全套？

首先要选择型号合适的避孕套，避免过大或过小。戴避孕套之前要将前端的小囊捏扁，把囊内的空气挤掉，然后把它放在已经勃起的阴茎头上，将避孕套的卷折部分向阴茎根部边推边套，直推到阴茎根部为止。

套好后，避孕套前端的小囊应悬在阴茎的前面，千万不要将阴茎头套进阴囊内，这样不但容易涨破，还会影响性感。

射精后不要将阴茎长时间留在阴道内，应在阴茎未软缩之前，用手按住套口使阴茎连同避孕套一起从阴道内抽出，以防阴





茎软缩后避孕套脱落在阴道内或精液从避孕套口溢入阴道，致使避孕失败。另外性生活结束后不要忘记检查安全套有无破裂，如有破裂应及时采取补救措施。

这里还需要重点提的就是一个使用安全套的错误观念。很多人以为安全套既然是阻断精子进入阴道，那么在射精前使用就可以了，在还没有达到高潮前的性生活中可以不使用，这是错误的。

男性在性兴奋后，在射精前就会有少量的精子随着分泌的滑液游走出来，如果有等到快射精时才匆忙使用安全套的习惯的话，这些“漏网之鱼”很可能就会造成意外怀孕了。所以正确使用安全套的方法是在双方的性器官接触前就带好安全套，并且在射精后男方还没有变软之前就捏住安全套一起抽出来，这样才能完全防止精子进入女方的身体。



04

两地分居常使用的避孕药物 有哪些种类？

两地分居最常使用的避孕药物种类是探亲避孕药。探亲片，



顾名思义，就是专门用于两地分居的夫妻在探亲期间使用的避孕药片。但是要注意的是，探亲药片只适用于短期探亲，即探亲时间不超过14天的夫妻使用。

可是14天对于一些夫妻而言时间太短了，有些人的探亲假可以达到1个月，那么对于这些长时间探亲的夫妻就需要使用短效

避孕药。短效避孕药在各类避孕药品中是使用最广泛的避孕药，也是最早研究出的。

第一代短效避孕药中的雌、孕激素剂量很高，引起的不良反应也较多。经过40年的改进，现在国内常用的第二代和第三代短效避孕药雌激素含量仅为原先剂量的1/4甚至更少，称为低剂量避孕药，不良反应大大减少。特别是第三代短效避孕药，如复方去氧孕烯（妈富隆）、复方孕二烯酮（敏定偶）、复方醋酸环丙孕酮（达英-35），安全性更加增高，甚至停用的第二个月即可怀孕。

特别提醒

探亲避孕药的特点就是服用时间不受经期限制，可以在非月经期的任何时间开始服用，适合探亲假时间短又不固定的两地分居的夫妻。

05 探亲避孕药分为哪几种？

按照避孕药所含的成分分类，探亲避孕药可分为非孕激素制



剂、孕激素类制剂和雌、孕激素复合制剂三类。

非孕激素制剂有孕三烯酮和双炔失碳酯两种：孕三烯酮又叫内美通，化学成分是19去甲睾酮类药物，有抗孕激素、中度抗雌激素和抗性腺的作用。双炔失碳酯又名53号避孕药，双炔失碳酯具有一定雌激素活性，无孕激素活性，大剂量时还有抗黄体酮的作用。53号避孕药主要使子宫内膜腺体发育转化受抑制，不利于受精卵着床和抑制排卵避孕。

特别提醒

剂型有片剂和胶囊两种，剂量有1.5毫克和2.5毫克两种，一般1.5毫克的用于探亲避孕，而2.5毫克的用于治疗子宫内膜异位症。

孕激素制剂有炔诺酮类和甲地孕酮类两种。炔诺酮探亲片又名探亲避孕药，是甲基睾酮类的衍生物，具有较强的孕激素作用，也有一定的抗雌激素活性以及较弱的雄激素活性和蛋白同化作用。甲地孕酮是一种高效的合成孕激素，有明显的抗雌激素作用，无雌激素或者雄激素作用，也没有蛋白同化作用，能够显著抑制排卵，常用的有甲地孕酮探亲片。

雌、孕激素复合制剂的探亲避孕药主要有甲醚抗孕丸。

06 如何使用炔诺酮探亲片避孕？

炔诺酮探亲片又名天津探亲避孕药，为糖衣片或滴丸，每片



含炔诺酮5毫克。若探亲时间在14日内，在有性生活当晚及以后每晚口服1片，如果探亲时间在10天之内，必须连服10天药，就是说如果两人只在一起待了5天甚至更少，也必须要连服10天药。如果探亲假有半个月，则连服14片就可以了。如果探亲时间超过半个月，则服完14片本药后，需要接着服短效避孕药进行避孕，直至探亲结束。



停药后一般1周之内可以月经来潮。对于服用炔诺酮探亲片，大多数人都没有什么不适，只有少数人会有不良反应，主要表现为恶心、头晕、困倦、无力等。个别有下腹痛、面部浮肿、胸闷、失眠、食欲亢进等。

07

如何使用甲地孕酮探亲片避孕？

甲地孕酮又称探亲避孕片1号，含甲地孕酮2毫克。在探亲当天中午或者性生活前8~10小时就服用1片，探亲当天晚上再服1片，以后每天晚上服1片，直到探亲结束后的次日早晨再服1片。即在第一次性生活前8~10小时及最后一次性生活之后的8~10小时都需要额外加服1片。



需要注意的是必须按规定服药，不能漏服，否则避孕效果不能保证。另外如果探亲期超过1个月，于月经第5天改用口服短效避孕药就可以了。

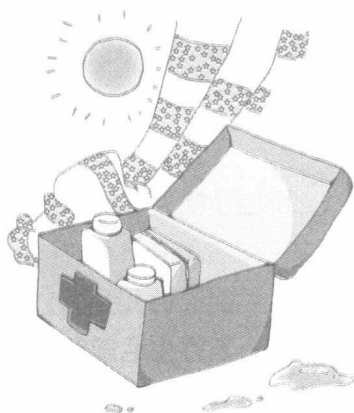
至于不适反应，和炔诺酮探亲片一样，主要表现为恶心、头晕、困倦、无力等。如果患有急慢性肝炎、肾炎、乳房有肿块或生殖器有肿瘤者、糖尿病需要用胰岛素治疗的妇女以及患血栓性疾病、充血性心衰、血液病、严重高血压、肾源性高血压的妇女不能使用甲地孕酮探亲片避孕。

45岁以上妇女或月经常常后推、月经量过少的妇女，也最好不用该药避孕。

08 如何使用炔诺孕酮探亲片避孕？

炔诺孕酮探亲片的主要成分是左炔诺孕酮，每片含左炔诺孕酮1.5毫克，一盒15片，使用时需要在探亲前两天就开始服用，每晚1片，需要连服10~15天不能间断。

炔诺孕酮探亲片和炔诺酮探亲片一样，即使探亲时间不到10天，也必须要连续服药至少10天，如果探亲时间较长，一盒15天的剂量全





部服完后，应该紧接着服用短效避孕药继续避孕。

快诺孕酮的不良反应和快诺酮也基本相同，患急慢性肝、肾疾病，高血压，糖尿病，肿瘤，严重的静脉曲张，有血栓疾患病史以及哺乳期的妇女不可以使用快诺孕酮探亲片避孕，而如果有精神抑郁的妇女则需要征求医师的意见后使用。

09 如何使用53号探亲片避孕？

53号探亲片又名53号抗孕丸、双炔失碳酯片，主要避孕成分是双炔失碳酯，每片含双炔失碳酯7.5毫克，使用时每次房事后立即服用1片，但第一次性生活后次日晨需加服1片，即第一次性生活后在10小时内必须加服一片，以后每日最多1片，每月不少于12片。就是说如果探亲结束时还未服完12片，也需每日服1片，直至服满12片，一年内最多服2个周期。



服药初期常见的不良反应有恶心、呕吐、头晕、乏力、嗜睡等类早孕反应，通常不必处理，如果程度严重的话请医生对症处理即可。偶有阴道出血、白带增多、乳胀、乳头发深色、腹胀、



食欲不振、口干等不良反应。少数人会发生月经周期或者经量的不同程度改变。

特别提醒

肝、肾功能不良的妇女、人工流产还未满6个月的妇女以及哺乳期或腹泻妇女不可使用53号探亲片避孕。

10

如何使用甲醚抗孕丸（膜）避孕？

甲醚抗孕丸（膜）每片含醋酸炔醚0.8毫克，甲地孕酮0.5毫克。醋酸炔醚是作用较强的孕激素，与甲地孕酮配伍，是一种新型复方孕激素事后药，避孕效果好。一张药膜分24格。此药可供常住在一起的夫妇使用，也可供分居两地的夫妇探亲期使用。

使用时将药膜撕下1格，可口服，也可置于舌下任其自行溶解，经口腔黏膜吸收。夫妇常住在一起的，于月经来潮第6天含服1格，以后每次性交后含服1格。如性交次数较少者（指每周少于2次），除性交时含服1格外，每隔3~4天再加含服1格。

特别提醒

探亲夫妇于探亲前一天或探亲当天中午含服1格，以后每次性交后立即含服1格，如性生活次数较少，每周至少含服2格。



11

经常使用探亲避孕药有什么危害？

一般来讲，探亲避孕药的不良反应较少，发生率也低，常见的不良反应有以下三个方面：

(1) 类早孕反应：因为探亲避孕药中常常含有强效的孕激素，所以少数妇女服药后可能会有恶心、呕吐、头昏、乏力等类似于早孕的反应，发生率比服用普通短效避孕药高一些，但是多数人反应较轻，无须特殊处理，而且多数人在短时间内就会适应。

(2) 突破性出血：在服药期间出现的阴道流血称为突破性出血，一般出血量不多，可表现为点滴出血或少量出血，有些几天可停止，也有的人表现为淋漓不尽。这种情况一般是由于体内雌激素量过低，或服用了含孕激素的避孕药后体内的孕激素相对高而雌激素相对较低，使子宫内膜部分脱落所致，这种情况不必过于担心，及时就诊让医生再给补一些雌激素就可以了，但是用药的剂量和服用方法一定要请医生根据你的具体情况掌握，不要自己擅自用药。

特别提醒

服用探亲避孕药虽然改变了体内的生殖激素的水平，但是在停药后一般体内激素的正常水平和比例就会恢复，所以也不用担心远期的危害。

(3) 对月经周期的影响：少数妇女服用探亲避孕药后可能