

重庆市科委科技计划(科普类)资助项目

NIDE KUNHUO WOLAIJIE  
—BIYUN JIEYU ZHISHI

# 你的困惑我来解 ——避孕节育知识

主 编 陈和平  
景 秀  
官 燮



重庆大学出版社  
<http://www.cqup.com.cn>

重庆市科委科技计划(科普类)资助项目

NIDE KUNHUO WOLAIJIE  
—BIYUN JIEYU ZHISHI

# 你的困惑我来解 ——避孕节育知识

主 编 陈和平  
景 秀 官 燮



重庆大学出版社

## 内容提要

为了帮助朋友们选择恰当的避孕方法,减少意外妊娠和人工流产的伤害,我们组织专家编写了本书。全书重点介绍了目前常用的各种避孕节育方法和给不同人群的避孕措施建议,对各类人群适应的避孕方法进行了推荐。

本书可供育龄人群阅读、参考,也可供致力于避孕节育研究与临床应用的人员借鉴、参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

避孕节育知识 / 陈和平, 景秀, 官燮主编. — 重庆:  
重庆大学出版社, 2013.12  
(你的困惑我来解)

ISBN 978-7-5624-7789-1

I. ①避… II. ①陈…②景…③官… III. ①避孕—  
问题解答②节制生育—问题解答 IV. ①R169.4-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第250522号

## 你的困惑我来解 ——避孕节育知识

主 编 陈和平 景 秀 官 燮

策划编辑: 梁 涛

责任编辑: 袁文华 版式设计: 呈象设计

责任校对: 谢 芳 责任印制: 张 策

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

\*

开本: 787×1092 1/32 印张: 2.625 字数: 48千

2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-7789-1 定价: 15.00元

---

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

# 前言

【FOREWORD】

每年的9月26日，你知道这是什么日子吗？是“世界避孕日”。这是为了“建立一个没有意外怀孕的世界”而确立的国际性纪念日。我们从2012世界避孕日中国调研数据中可以看到，每年有1 300万女性遭受人流痛苦；有68.3%的女性认为避孕药就是“紧急避孕药”；有54%的人认为无防护性行为之后一片紧急避孕药就可以解决问题；更有人认为使用避孕套就万无一失了。你会这样认为并且这样做吗？如果告诉你这些都是错误的认识，你是不是感觉很迷茫？

不用着急！为了解决朋友们在避孕节育方面的困惑，我们组织了重庆市人口和计划生育科学技术研究院长期从事相关工作的专家、科研人员和临床医生，根据大家在避孕节育方面主要关心的热点问题，精心编写了这本关于避孕节育知识的科普图书。本书由相关领域专家审核，通过通俗易懂的文字、生动的插图将内容以问答的方式呈现，从实用的角度为大家提供一些基本的知识和建议。全书共分七篇，重点介绍了目前常用的各种女性避孕节育方法，以及各类人群如何选择适合自己的避孕方

法，内容既有传统安全、高效、简便的节育方法介绍，也注重结合近年来避孕节育科技新成果，对各类人群适应的避孕方法进行了推荐。衷心希望读者在了解本书内容后，可以自己或在医生的帮助下选择恰当的避孕方法，在性生活前就采取有效的保护，减少意外怀孕和人工流产的伤害，同时提高性生活质量，以利于身心健康。

本书的出版得到了重庆市科学技术委员会、重庆市人口和计划生育科学技术研究院的大力支持，以及多名专家的悉心指导。在此，我们对参与本书编审、为本书倾注心血智慧、提供支持帮助的专家、学者、领导表示深深的感谢！

科学知识普及工作对我们来说是一项全新、重要和迫切的工作，由于编写时间紧，难免有不足或错误之处，恳请读者批评指正。

重庆市人口和计划生育科学技术研究院

2013年8月



## 基础知识篇

1. 生命是如何孕育的? /1
2. 怀孕需要哪些条件? /2
3. 怎样知道自己有无排卵? /3
4. 如何尽早知道自己是否怀孕? /4
5. 什么是避孕节育? /5
6. 您了解避孕的原理吗? /5
7. 避孕方法有哪些? /6

## 口服避孕药避孕篇

8. 您知道避孕药的发展吗? /8
9. 避孕药是怎样避孕的? /9
10. 国内常用的避孕药有哪些? /10
11. 哪些女性适合用避孕药? /11
12. 哪些女性不宜服用避孕药? /12
13. 避孕药主要有哪些副反应? 如何处理? /13
14. 常用的短效口服避孕药有哪些? /15
15. 短效口服避孕药有哪些优缺点? /16
16. 服用短效口服避孕药应注意哪些问题? /17
17. 服用避孕药是否会影响今后怀孕? /18

- 18. 避孕药对胎儿的影响有哪些? /19
- 19. 口服避孕药与肿瘤的发生有关系吗? /19

## 宫内节育器避孕篇

- 20. 什么是宫内节育器? /21
- 21. 我国常用的宫内节育器有哪些种类? /22
- 22. 宫内节育器的避孕原理是什么? /23
- 23. 宫内节育器主要有哪些优缺点? /24
- 24. 哪些女性适合用宫内节育器? /24
- 25. 哪些女性不宜用宫内节育器? /25
- 26. 宫内节育器可能出现哪些副反应? /26
- 27. 宫内节育器会影响女性的健康吗? /27
- 28. 什么情况下应该取出宫内节育器? /27
- 29. 带器妊娠是什么原因? /28
- 30. 带器妊娠的孩子可以生下来吗? /29
- 31. 为什么节育器会脱落? /29
- 32. 放置节育器会诱发癌症吗? /31
- 33. 停用宫内节育器后是否可恢复怀孕? 多久怀孕为好? /31
- 34. 什么时间放置节育器为好? /31
- 35. 放置节育器前后怎样做好自我保健? /32

## 其他避孕方法篇

- 36. 什么是自然避孕法? /34

- 37. 安全期避孕是怎么回事? /34
- 38. 什么是体外射精避孕法? /36
- 39. 体外射精避孕可靠吗? /36
- 40. 什么是意外怀孕? /37
- 41. 如何防止意外怀孕? /38
- 42. 什么是紧急避孕? /39
- 43. 常用的紧急避孕方法有哪些? /40
- 44. 什么情况下可以紧急避孕? /40
- 45. 紧急避孕的具体方法是怎样的? /40
- 46. 服用紧急避孕药可能出现哪些副反应? 如果出现了怎么办? /41
- 47. 服用紧急避孕药应注意哪些问题? /42
- 48. 紧急避孕失败后怎么办? /43
- 49. 紧急避孕与常规避孕方法有什么区别? /43
- 50. 如果错过紧急避孕时间怎么办? /44
- 51. 屏障避孕法有哪些? /44
- 52. 什么是女用避孕套? /44
- 53. 什么是外用避孕药? /45

## 女性绝育术篇

- 54. 女性绝育术是怎么回事? /46
- 55. 哪些女性适合做绝育术? /46
- 56. 哪些女性不宜做绝育术? /47
- 57. 女性做结扎手术有什么危害? /48

58. 输卵管结扎后还可以接通、生育吗？ / 48

## 人工终止怀孕篇

59. 什么是人工流产？ / 49

60. 什么是药物流产？ / 49

61. 为什么未生育前不要轻易去做人工流产？未婚人工流产有什么害处？ / 50

62. 人工流产有哪几种方法？ / 51

63. 选择药物流产有哪些注意事项？ / 52

64. 人工流产术前有哪些注意事项？ / 53

65. 人工流产术后有哪些注意事项？ / 54

66. 人工流产后多久才能恢复性生活？ / 54

67. 人工流产后多久才能怀孕生育？ / 55

68. 人工流产可能出现哪些并发症？ / 55

69. 人工流产还有哪些隐患？ / 58

70. 人工流产对再次怀孕和分娩的影响有哪些？ / 59

71. 无痛人流真的是“流走”意外，留下健康吗？ / 59

72. 药物流产对身体没有影响吗？ / 60

73. 人工流产和药物流产后想再次怀孕应间隔多长时间？ / 61

## 避孕节育方法的知情选择篇

74. 未婚育龄人群最好选择什么方法避孕？ / 62

75. 新婚期夫妇最好选择什么方法避孕？ / 63

76. 哺乳期育龄女性最好选择什么方法避孕？ / 63

- 77. 生育一个孩子后的育龄人群最好选择什么方法避孕? /64
- 78. 生育两个孩子（或以上）后的育龄人群最好选择什么方法避孕? /64
- 79. 围绝经期（即近更年期）的育龄人群最好选择什么方法避孕? /64
- 80. 患肾病的女性如何避孕? /65
- 81. 患肝脏病的女性如何避孕? /66
- 82. 患心脏病的女性如何避孕? /66
- 83. 患阴道炎、宫颈炎和宫内感染的女性如何避孕? /66
- 84. 患结核病的女性采取什么避孕方法好? /67
- 85. 患有子宫肌瘤的育龄女性选择什么方法避孕? /67
- 86. 月经不正常宜选择哪些避孕方法? /68
- 87. 做人工流产后如何避孕? /68
- 88. 您知道国家免费供应的避孕药具到哪里可以领取吗? /68

*Vide kunbue wotunjo*

## 基础知识篇

### 1. 生命是如何孕育的？



健康的育龄期女性，每个月经周期的第14天前，卵巢排出一个成熟的卵子。如果在这期间有性生活，少数精子就可通过女性生殖道进入输卵管壶腹部与卵子相遇，其中一个精子用头部释放出的酶，将卵子表面钻出个小孔，精子钻进去与卵细胞结合，完成

受精。与精子结合后的卵细胞称为受精卵，这就是生命的第一个细胞，接着开始细胞分裂，4~5天后，受精卵从输卵管壶腹部返回进入子宫腔，并继续进行细胞分裂，受精卵的体积逐渐增大，这时候称为囊胚。受精后6~7天囊胚逐渐埋入而且被子宫内膜所覆盖，完成受精卵着床。以后逐渐发育，怀孕开始8周的孕体称为胚胎，8周末初具人形。自怀孕9周起称为胎儿，继续发育。40周胎儿发育成熟，体重约3 400克，身长约50厘米。出生后哭声响亮，能很好地存活，一个新生命诞生了。

## 2. 怀孕需要哪些条件？



怀孕为一复杂的生理过程，必须具备下列基本条件：第一，女方卵巢能产生并排出正常的卵子，男方睾丸能产生形态功能正常的精子。第二，精子卵子见面的道路（输卵管）必须通畅，即在性生活后，精子

能够到达输卵管内与卵子相遇，并结合成为受精卵，回子宫腔着床后生长发育。第三，同房时间合适，一个月经周期中，一般卵巢排卵一次，排卵后24小时内受精能力强；而精子进入女性生殖道一般可存活2~3天，因此在排卵前后同房容易受孕。第四，在受精卵回到子宫腔时，子宫内膜为受精卵着床作好了准备，受精卵能顺利着床，继续发育。

### 3. 怎样知道自己有无排卵？

如果月经周期很准，下次月经前14天左右，就是卵巢排卵的时间。如果测定基础体温（熟睡时间不少于6小时后测定的体温），体温上升前1~2天是排卵的日子，这时最易受孕。了解有无排卵的方法较多，以下是目前常用的方法：

1) 在医生指导下，女性自己可以掌握的常用方法

(1) 测量基础体温：正常情况下，育龄女性的基础体温在月经周期前半期比后半期低 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ；月经中期排卵后上升，并且持续10~14天，月经来潮时又下降。这种体温变化称为双相型体温，提示有排卵。

(2) 观察阴道分泌物：排卵前3~5天开始，在雌激素作用下，宫颈黏液含水量逐渐增加，女性可感觉到阴道分泌物逐渐增多、弹性增加；排卵前1~2天像鸡蛋清一样稀薄、透明且可拉成长丝状；排卵后，由于孕激素作用，分泌物明显减少，变黏稠而不透明。

这种周期性变化提示有排卵。

2) 目前, 医院检查排卵的常用方法

(1) B超监测排卵: 此法简单、安全、准确度高, 可多次采用。

(2) 生殖激素测定: 通过测定垂体、卵巢分泌的几种激素水平, 从而推测判断有无排卵。

(3) 观察宫颈黏液: 排卵前, 在雌激素作用下, 宫颈口和黏液发生变化, 通过观察这种变化, 提示卵巢有无排卵。



## 4. 如何尽早知道自己是否怀孕?

(1) 停经后的自我感觉: 育龄女性, 有性生活史, 月经期过后仍未来潮, 首先要考虑怀孕的可能。如果出现恶心、呕吐等反应, 以及乳房胀痛、乳晕乳头色素加深, 更要考虑怀孕的可能。

(2) 基础体温测定: 如果女性持续测量基础体

温，在月经过期几天体温仍维持在高温相且不下降，提示可能怀孕。

(3) 尿妊娠试验：用在药房购买的验孕试纸检测清晨的小便，一般月经超过几天的早孕便可测出。如果没测出，可于几天后再测。

(4) 化验检查：到医院去，用灵敏度高的  $\beta$ -HCG 测定法，测定血或尿中的人绒毛膜促性腺激素的含量，很早期即能测出来。

## 5. 什么是避孕节育？

顾名思义，避孕节育即避免怀孕和节制生育，即采用科学的方法干扰或破坏受孕的基本条件，或阻断怀孕过程中的一个或几个环节，从而达到暂时或长期不受孕的目的。

现代的避孕节育方法要求安全、高效、简便、不妨碍正常性生活、副反应小，育龄夫妇可以根据自己的具体情况，选择最适宜的避孕节育方法来达到计划生育的目的。

## 6. 您了解避孕的原理吗？

目前的避孕方法很多，每一种方法可通过单一或多个环节干扰和阻断受孕，主要有以下途径：

(1) 抑制卵巢排卵：卵细胞的发育和成熟受下丘脑和垂体的调控，避孕药能抑制下丘脑和垂体的功能，从而阻止卵细胞发育，达到避孕的目的。

(2) 抑制精子正常发育和生存：睾丸生精功能是受下丘脑-垂体-睾丸轴控制，男用避孕药可抑制下丘脑和垂体激素的分泌，达到阻止睾丸生精的目的。另外，某些物理方法可抑制睾丸的生精功能，使精子数量减少或完全消失。例如，温热避孕、超声避孕和微波避孕等方法，均能达到程度不同的抑制精子正常发育和生存的效果。

(3) 阻止精子与卵子相遇：凡是阻止精卵相遇，使精子失去与卵子结合的机会和能力，以及杀灭精子，均可达到阻止受精的目的。例如，避孕套、外用杀精剂等屏障避孕法，以及各种绝育术等阻断精卵运行通道，精子和卵子不能相遇，达到避孕目的。另外，通过使用避孕药，改变宫颈黏液性质，使之变稠，阻碍精子通过宫颈，也使卵子失去受精机会。

(4) 阻止孕卵着床：通过改变子宫内膜环境，不利于受精卵着床。临床上应用的宫内节育器、阴道避孕环和避孕药等，均有这样的作用。例如，宫内节育器放置在子宫腔中，改变了子宫腔的内部环境，阻止受精卵着床和发育。

## 7. 避孕方法有哪些？

从避孕持续的时间上分为两大类，即暂时性措施和永久性措施。

### 1) 暂时性措施

(1) 工具避孕法：宫内节育器是放置在女性子宫

腔内的避孕工具，由医生一次放置，可用多年，主要是改变子宫腔内环境，不利于孕卵着床。阴茎套、阴道隔膜等每次性生活时采用，主要是阻止精子与卵子相遇。

(2) 药物避孕：以人工合成的雌、孕激素为主，通过不同途径，如口服、肌注、皮下埋植及阴道黏膜吸收，进入体内血循环，产生对下丘脑—垂体的抑制，使卵巢不排卵、子宫内膜不利于孕卵着床，并改变宫颈黏液的性状，不利于精子穿透等多环节作用，从而达到避孕目的。

外用避孕药包括避孕药膏、泡沫片、胶冻、药膜或栓剂等不同剂型，均含有杀精药，使进入阴道内的精子失去活动能力或被杀死。

(3) 其他避孕法：安全期避孕、体外射精等，均使精子与卵子不能相遇。因该类方法失败率高，建议避免使用。

## 2) 永久性措施

输精管、输卵管结扎术与粘堵剂注入输精管、输卵管，使精子与卵子不能相遇，可持续避孕。