

## 避孕方法-用具节育

### 一、男用避孕套

避孕套(condom)是世界上最早使用以及使用最为普遍的一种男用避孕工具。全国使用避孕套避孕的占所有避孕方法的4%左右。避孕套为大、中、小三种型号,按其开口部直径分:大号为35mm,中号为33mm,小号为31mm。按套体宽度分(拉开后摊平,测量其中段的宽度):大号为55mm,中号52mm,小号为49mm。避孕套一般以优质乳胶或动物肠衣制成。性交前套在阴茎上,使射精时精液排在套内,阻止精液流到女性的阴道内,达到阻止精子与卵子相遇的目的。

它是一种简便、有效的避孕工具,但如果使用不当,容易造成失败。正确的使用方法是:选择型号适合的避孕套,使用前先吹气检查,观察有无破损,每次性交前就应戴上,不要等到射精前才用。戴前先用手捏瘪套子前端小囊,挤出空气,同时将卷好的避孕套放在阴茎头上,边推边套,直到阴茎根部。射精后,在阴茎尚未完全疲软之前,按住套子上口与阴茎一起从阴道拔出,以免精子外溢或套子滑落在阴道内。性交后还应检查避孕套是否有破损,如有则应及时采取补救措施。此外,若在避孕套外涂上一些避孕药膏,既可提高避孕效果,还可增加阴道的润滑度。避孕套的避孕效果较可靠,而且可以减少阴茎对刺激的敏感性,可以延长性交时间,对早泄者更为适宜。一定程度上可以防止交叉感染。但避孕套对防止怀孕与防止性传播疾病方面并不是100%,而有一定的失败率,应多加注意。

### 二、女用避孕套

女用避孕套用透明的聚氨酯塑料制成,柔软且坚韧,两端各有一塑料环,封闭端的环用于帮助插入把避孕套固定在宫颈。开口端的环较大,在外阴之外展开。同时覆盖女性阴道入口和男性阴茎基部。

女用避孕套由手工放入阴道,它可于行性事前数小时放入,也可即时使用。与男用避孕套不同的是,它无需男性勃起的阴茎作为避孕套置入取出的辅助,从而不会使性交过程产生停顿或中断,同时也缓解了以往男性对戴套的抵触情绪。

### 三、宫内节育器

宫内节育器(intrauterine device, IUD)又称节育环,在30年代传入我国,1957年开始在我国推广使用。经30多年的临床实践证实,宫内节育器是一种安全、有效、简便、经济、可复性强的避孕方法,同时不影响内分泌功能,不影响夫妻性生活,很受群众欢迎,现已成为我国使用最多、最受欢迎,也是最主要的一种节育措施,使用此法避孕的已占45.5%左右。

按性能分为惰性节育环和活性节育环。节育环主要通过以下几个方面达到避孕目的：一是它在宫腔内占据一定的空间，机械地阻止受精卵着床；二是它刺激子宫内膜产生一种轻微的无菌炎症反应，改变子宫内环境和子宫内膜的生化和物理特性，不利于受精卵着床，又可刺激子宫内膜产生前列腺素，促使子宫收缩和输卵管蠕动亢进，以致受精卵提前 1—2 天进入宫腔，与子宫内膜的发育不同步，从而影响着床；三是带铜的节育环能不断缓慢释放铜离子，起到抑制子宫内膜发育和杀伤受精卵的作用；四是带孕酮的节育环能缓慢释放孕激素，既使子宫内膜发育不良，不利着床，又可使宫颈黏液变得黏稠，不利精子通过子宫颈管进入子宫腔。因此其妊娠率仅为 2%~4% 左右。

常规放置节育环的时间是在月经干净后 3—7 天内进行。但值得注意的是，节育环避孕应注意定期回访。因为有时会发生节育环脱落现象，导致掉环怀孕或带环怀孕。

#### 四、阴道隔膜

阴道隔膜(contraceptive diaphragm)又称子宫帽，是一种女用避孕工具，为一浅的橡皮帽，边缘有一圈细的金属环。其作用是阻止精子进入宫腔。

根据金属环的直径，阴道隔膜的大小分为 65、70 和 75 等三种型号，使用时应该选择适当的规格。放置前，将隔膜的两面及边缘涂上避孕药膏，然后一手分开大阴唇，另一手的拇指和中指将隔膜捏成椭圆形，凸面向着宫颈，沿阴道后壁向后上方轻轻送入，直达后穹隆顶端，让隔膜遮盖全部宫颈。隔膜在性交之前放入，性交后 6h~8h 可以取出，最迟不超过 24 小时。只要正确放置，避孕成功率一般可达 98%。