



(林吉郎)

婚前計畫： 幸福的小家庭 黃金嬌

(續上期)

什麼是家庭計畫？所謂家庭計畫，是指一個家庭要有計畫的生育子女。配合個人家庭經濟、時間、精神的條件養育子女，使家庭生活更趨幸福，並不如一般將家庭計畫指為不生育小孩的意見。每人應該衡量本身的條件，建立理想的子女人數與適當生育間隔的觀念。

因此，個人可依照自己的願望，配合實際的需要，運用節育方法，限制子女人數與調節生育間隔，使每一個子女都能依照預定計畫光臨這個家庭，也即子女的出生都是父母所安排的。行將結婚的男女們，事先應觀察未來家庭經濟的發展趨勢，配合母體的健康，父母對子女照顧的能力，而決定需要兩個或三個小孩，同時計畫第一個孩子應該在什麼時候出生，以後隔多久再生一個。

多子多孫並非福
每個人都想塑造一個幸福的家庭，但我們這個社會，仍有部分人士受多子多孫多福氣傳統觀念的

影響，或以人類生幾個孩子是天意支配。結婚後，毫無計畫地生育了一大堆子女，這情形不但苦了做父母的，生為這個家庭的孩子，也是不幸，因為他們沒有機會獲得良好的教養，很難出人頭地，終生在辛苦中掙扎過日子。國家社會也因人口不合理的成長負擔過重，影響進步與繁榮，而對人口素質的提高，自是緣木求魚，不易做到。

子女過多，不但無法適應現代社會生活的需要，反而形成一種人力、物力的浪費。聯合國大會曾通過「保障兒童健康的成長與發展，暨發展其本能，使兒童變成社會有用之才，為兒童應享權利之一。」故嬰兒出生後，其哺育、教養，為家庭與社會必然責任。一個家庭衡量自身經濟能力，生育適當的子女數，給予良好哺育、教養，為幸福家庭貧下無可動搖的基礎。

生育間隔要適當

從醫學觀點，孩子生得太多或太密，對於母子健康深具不良的影響。母親懷孕一次，體力耗損甚大。尤其在產後虛弱的期間，需要仰賴大量的「補給品」補充，以促進母體的復元，俗稱「做月子」就是這個道理。授乳期間又要負責供給嬰兒的營養，如果未復元又再次懷孕，往往不勝負荷而使母體瀕於崩潰，而接連出生的嬰兒，也無法給予適當的照顧；兄弟姐妹間因年齡過於接近，不易產生兄弟弟恭的感情，自然更不容易談判互相照顧。所以生育間隔太密，實非所宜。

一般說來，母親懷孕九個多月生產，再授乳十二個月，在斷乳後能有一年或六個月的休息再行懷孕，是最為理想的，所以生育間隔，從醫學的立場上應為兩年半至三年。

新家庭的經濟計畫

男女們在戀愛時，往往幻想著婚後甜蜜生活的實現，但結了婚，許多人發現現實與幻想相距很遠，其中最感窮於應付的是經濟問題。因年輕人多數是沒有雄厚的經濟基礎，自然是設法運用有限的收入，做最有效的利用。但對沒有理財經驗的新婚夫婦，即使是惡性補習猶難勝任。初婚期間，也許對收支不平衡的情形，還不在意。但時間一久，積

小債為大債，家庭經濟問題馬上產生，進而威脅婚姻前途，因此，這裏給各位提供幾點意見：

(1) 要認識維持家庭經濟收支平衡，是夫婦雙方的共同責任，兩人應商量如何共同管理收入與支出。如果兩人能開誠布公，雖苦亦樂。

(2) 建立家庭收支預算，將收入及固定的支出按項目列出，並撥節開支，養成儲蓄習慣以備急需。預算項目確定，如非特殊開支，應嚴格執行預算，並避免超支。月底並應結算，如果有些應行支出項目，因運用得當而未動支，為增加家庭樂趣，似可提出部分做娛樂支出。

(3) 為徹底控制收支，應養成記賬習慣，因記賬不但可正確瞭解經濟情形，也可以學習理財。

(4) 訂立預算，應從長計畫，以迎合將來日趨增加的開支，諸如子女的養育等等費用，均應預作準備，以免臨急抱佛脚。如果經濟環境不許可，孩子的光臨就應計畫延後，稍待轉佳時，再歡迎孩子的來臨。

(5) 應該多作研究，使有限的金錢，發揮最大的效用。人類追求快樂不一定均須花大錢才能得到。比如一個喜歡養鳥種花的人，能使他滿足這個慾望，其愉快情形遠比天天逛夜總會為高，既廉價又稱心，何樂而不為？

懷孕與避孕

人體中生理活動，以生殖系統的功能最為特殊，女性大約在十二歲左右，男性大約在十四、五歲左右進入青春期，性器官開始有顯明變化，構造及功能在這個時期進入成熟的階段。自青春期後，女性約有三十年左右的生育能力，在四十至五十歲之間進入更年期。更年期之後，兩、三年內就會喪失生育能力。男性情形則不同，到很老的年紀仍保有生殖的能力。

1. 女性生殖器官

女性生殖器官分為內外性器官，外性器官包括處女膜以外的一切構造，諸如陰阜、大小陰唇各一對、陰核、前庭等；內性器官包括陰道、子宮、輸

卵管及卵巢等。子宮位於女性骨盆腔內，是一梨狀的空心器官，在不懷孕時重約五十至八十公克；其長度約為六至八公分，白內至外可分三層。子宮的主要功能為在懷孕時提供胎兒發育的場所。在子宮的兩旁有輸卵管一對，左右各一，其一端與子宮相連，另一端開口於腹腔內。長度約為四。五吋左右，主要功能為把由卵巢排出的卵子輸送到子宮腔裏邊去，同時也是精子與卵子相遇發生受精的地方。卵巢也有一對，左右各一，其一端由卵巢帶與子宮相連，其他再以兩層很薄的腹膜與輸卵管相連，是排卵的地方。在子宮的下方是子宮頸，為子宮與陰道相通的地方，也是胎兒出生時必經的通路。

什麼是月經

自青春期以後，女性生殖器官的構造與功能漸趨完善，卵巢開始每月一次的排卵。腦下垂體前葉能分泌促黃素，刺激子宮內膜，使它增殖變厚，並且增加分泌液，做為受精卵着床的準備。如果卵子未受精，則子宮內膜即行剝落，而引起月經來潮。由於各人體質不同，每次月經來潮日期約為三至七日，月經週期為二十五天至三十五天不等。

正常與異常的月經

所謂月經週期，指上次月經開始之日起至下次月經開始之日，中間所隔日數，平均約為二十八日。即使月經很順的人，普通也會相差幾天，但只要相差不出十天即認為正常的月經。有些人月經週期相

差十天以上或一個月來兩次，或者雖然沒有懷孕但數月沒有月經，這很明顯是月經異常。有些人月經量過多或過少，月經來時很痛苦，切不可忌醫，白已亂投藥石，必須去請教婦科醫師。

2. 男性生殖器官的構造

一對睪丸，被包在陰囊裏面，睪丸內有許多細精管，是產生精子的地方。這些精子由副睪丸收集，經由輸精管而貯存於精囊內。在性交過程中，精子自儲精囊經過前列腺入尿道時，與前列腺分泌的液體混合成爲精液，再由陰莖排出。每次射精約可釋放出三至五億個成熟精子；只要其中一個精子與女性卵巢所排出的卵子結合，即完成受精作用。

3. 懷孕的發生

正常而成熟的男性在性交時，射入母體的精子，在陰道內每小時以七分之一的速度，游向子宮腔而入輸卵管，精子在女性體內最多生存三天左右。如果這時女性體內適逢排卵，等待在輸卵管內的很多精子中任何一個都有可能與卵子結合；精子與卵結合的過程叫做受精，於是一個新的生命便開始形成了。受精卵再從輸卵管進入子宮腔，經過五至七天的時間，受精卵一再分裂而變成一個帶有無數小毛的球，待抵達子宮腔時，便留在子宮內膜上，並漸漸埋入肥厚的子宮內膜中。此種現象稱爲「着床」。受精卵着床後，經過二百八十天的發育即成長爲成熟的胎兒，與胎盤一起娩出母體。

一般避孕方法的介紹

避孕方法的種類很多，個人可依其意願及需要去選擇其中任何一種方法。通常理想的避孕方法必須具備如下的條件：

- ①可靠有效，②容易使用，③不影響婚姻生活，④安全無副作用，⑤經濟實惠，⑥停止使用後無礙生育能力的恢復。

1. 一般的避孕方法

避孕原理在使精子與卵子沒有互相接觸的機會，以阻止受精作用的發生，計有：

(1) 阻隔精子進入陰道的方法

①保險套：保險套是以橡膠製成的細長袋狀物，性交時套在男性的陰莖上，以防止射精時將精液射入女性陰道內。保險套在使用前應先檢查有無破損，破者不用。套上陰莖前，應先將保險套內面翻過來，於尖端放入少許藥膏再翻回去。套上陰莖後，外面再塗上油脂藥膏，以增加滑潤及快感。爲防止精液由上端空隙處漏出，女性可以同時採用安全藥膏或安全素片。

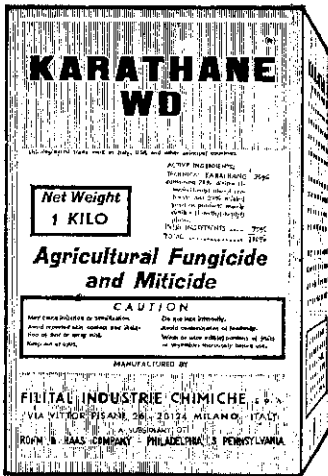
保險套的使用通常以一次爲宜，沒有破損者，可用冷水洗淨，留待下次使用。廢棄不用的保險套應毀其原形，棄於不爲人所發現的地方。保險套的使用常因破損或精子外溢而導致失敗，由研究及統計結果顯示，一百對夫婦施行一年後有一三。四％婦女再度懷孕。(未完·下期續)

FILITAL
INDUSTRIE CHIMICHE S.P.A.
FILIALI OLLA ROSSI AND HAAS COMPANY PHILADELPHIA

羅門哈斯農藥

在意大利附屬機構飛利多化學工廠出品

可利生*
(KARATHANE WD)



一公斤紙盒原裝進口

◎說明書函索即寄

- 現貨進口經銷商：**
- 一、福慶公司：臺北市漢口街一段五十七號二樓
 - 二、惠光貿易有限公司：臺南市東門路二二三號
 - 三、裕台公司農化廠：彰化市平和里平和莊五十號
 - 四、英明貿易有限公司：基隆市郵政信箱八六號
 - 五、群英公司：台北市錦州街二二一號之二二樓

臺灣總代理：**青象貿易有限公司**
臺北市漢口街壹段陸肆肆號陸壹壹室
電話：三三六六一七七

司公斯哈門羅城費州賓國美*
標商記登