

婚前計畫： 幸福的小家庭 黃金嬌



家庭計畫

(續上期)

◎性交中斷法

性交中斷法是一種不需要任何避孕器具的方法。在性交過程中，男子於快射精時將陰莖拔出而射精於陰道外，這是夫婦想要實行避孕，而手頭又沒有較好的方法時所採用的。但是這個方法往往很難控制，因此效果不確實，失敗率較高，在一百對夫婦施行一年後，有一八·二%的婦女受孕。

(2) 阻止精子進入子宮的方法

—子宮隔膜

此法又稱為子宮帽法，是用橡膠製成的帽狀物，蓋於子宮頸口，以防止精子進入子宮而達到避孕的效果。使用前必須先經過醫生測量，決定使用子宮帽大小，並由醫生指導，練習放入的方法。

子宮隔膜於裝置前，要在兩面塗上安全藥膏。在性交前一定要用食指伸進陰道探摸，以確認子宮隔膜完全遮蓋子宮頸口。性交完畢八小時後，再用食指鈎住子宮膜邊緣

取出。再者，子宮帽在陰道內的時間不要連續二十四小時以上，由於裝置的困難，使用時稍欠注意，即會失敗，在一百對夫婦使用一年後，有一四·三%婦女受孕。

(3) 殺死精子的方法

①安全素片法：安全素片為白色藥片，溶解後產生泡沫，具有殺死精子及阻止精子進入子宮的作用，於性交前五分鐘將安全素片兩片以食指及中指夾送入陰道。它的有效時間為二十分鐘，常常由於使用方法不正確，或藥效不足以殺死精子；它的失敗率為二二%。

②安全藥膏：它的性質與安全素片相同，但為一種膏劑。使用方法是於性交前利用安全藥膏注入器，抽滿三公分的藥膏後，注入於陰道深處。它的有效時間也為三十分鐘，常常因為藥膏流出，而降低效果，最好能與其他方法如保險套或子宮帽法合併使用。

(4) 推算排卵日期的方法

所謂推算排卵日期的方法，是利用正常的女性生理現象，推算出容易懷孕時期，而在易懷孕時間避免性生活。婦女們如果在每個月卵細胞排出的前後一段時間，不與男性接觸，就不致懷孕。

①月經周期換算法：通常女性排卵後如未受精，約經十二至十六天後，子宮內膜即崩潰形成月經。換句話說，下次月經前十二天至十六天之五天內是屬於排卵期。又男性精子於女性生殖器內還可以活三天，故在排卵之前三天內性交仍有懷孕的可能。也就是下次預定月經前第十一天至十九天屬於危險期，其他的日子即屬於安全期。

採用「月經周期推算法」的婦女，月經必須很規律，而且必得夫婦雙方充分合作，才能達到良好的效果。

②基礎體溫法：一般人的基礎體溫為攝氏三十六點五度左右。健康婦女在排卵時體溫降低，排卵後體溫稍微升高，因此在每月月經來潮的第二天開始，於每天清晨醒來未做任何活動前，將體溫計置於口中五分鐘測量體溫，然後記錄下來，可算出排卵期，在這可能受胎期間避免性交，即可避孕。

參加母親會，增進育兒智識(台北公共衛生中心)



2. 子宮內避孕法——樂普

將某種器具裝入子宮內，以期達到避孕的目的，稱為子宮內避孕法，而此種器具總稱為子宮內避孕器具。目前世界上大多數的國家包括美國、韓國、印度、香港、巴基斯坦、中國，都正在大規模使用此種子宮內避孕方法。

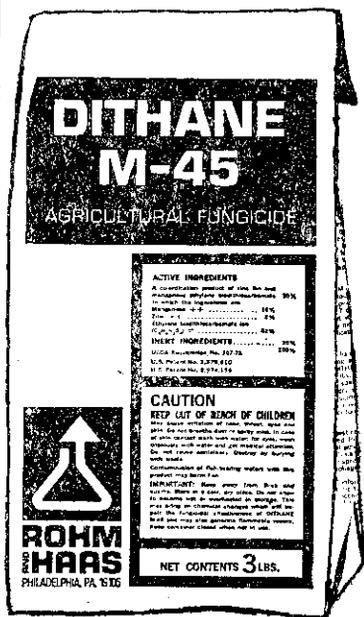
樂普是一種白色塑膠製成的雙S形狀的東西，尾端有兩條細尼龍線，婦女在能確實證明未懷孕的任何時期都可以裝置，尤以月經來潮一、二天至一星期內最為理想。

ROHM AND HAAS
PHILADELPHIA
PHILADELPHIA PENNSYLVANIA 19105 USA

羅門哈斯 農葯

大生*四十五

(DITHANE* M-45)



三磅紙袋原裝進口

■ 現貨供應 ■

民豐化工股份有限公司

台中縣大肚鄉中和村中山路10~6號
電話：烏日局一〇六號

台灣總代理：

青象貿易有限公司

台北市漢口街壹段144號711室
電話：三三六一七七

◎說明書函索即寄

*美國賓州費城羅門哈斯公司
登記商標

樂普裝置後，絕大部分的婦女不會引起嚴重的副作用。裝置一次只需花費新台幣三十元，如果一切順利，就不需更換且可長期使用。裝置後第一至第三個月內，最好請醫師複診，檢查避孕器是否仍在原處，其後每一年檢查一次。

目前台灣每個月有一萬餘名婦女，採用樂普節育，自民國五十三年有計畫的大量推行以來，接受者總數已達六十萬以上。這個方法避孕效果高達百分之九十五，較適合已經生過小孩的婦女使用。可以在省立醫院、衛生所或特約門診醫院裝置。

3. 口服避孕藥

適合新婚婦女使用

口服避孕藥，是利用類似正常女性賀爾蒙的合成賀爾蒙製成的片劑，它的作用是抑制腦下垂體合成或分泌一促性腺激素，而使卵巢不排出卵子。沒有成熟的卵自然不可能懷孕。

目前市面上以二十一一片裝及二十八片裝較為普遍。如為二十一片的口服藥，需在經期的第五天開始服用第一片，以後每天服用一片，連續三星期，然後停止服用一星期，再依照這樣的程序服用下一周期的藥片。如為二十八片裝的口服避孕藥，在月經來潮的第五、六天開始使用第一個周期的第一片白色藥片，而後每天服用一片，服完白色藥片，接着服用紅色藥片。當一個周期的藥片服用完時，接

着開始服用下一周期的藥片，中間不須停斷。

口服避孕藥服用後，除了少數人在頭一兩個月會覺得嘔吐外，不會發生嚴重的副作用，並且可減輕前緊張和經痛的症狀。在歐美諸國及新加坡等地，普受婦女們的歡迎。

口服避孕藥比較適合新婚婦女使用。但為了效果和藥效適當起見，最好在結婚一個月開始服用。衛生所及省立醫院為服務民衆，每個月只收新台幣十元的費用，清寒者可獲得免費優待。

婚前計畫好。婚後幸福多

家庭的幸福與美滿，有賴夫婦雙方的共同努力，如果在結婚之前，能有周詳的家庭計畫，則更能獲得事半功倍的效果。

衛生落後的國家，因為嬰兒死亡率很高，當時大家為了防備萬一，所以心理上總希望子女生得愈多愈好。可是現在本省的生活進步，死亡率減低，生下來的女兒都可以得到保障活到成年，如果仍然依照舊的觀念生小孩，一定形成人滿為患，終日為衣食奔波，子女無法受到妥善的照顧，也沒有機會接受良好的教育。

目前由於工業的進步，小家庭的觀念深入人心，大家婚後都不願意太早有小孩，都計畫在兩、三年後生第一個。這樣新婚夫婦不但可以享受更長的蜜月生活，而且也可以利用這段充裕的時間來適應

新環境，以後並計畫每胎間隔三年，利用這段時間來讓母親恢復體力，並且好好照顧新生的小孩。人數可依照自己的能力去決定，家庭的負擔就不會發生困難，孩子們生活在這個環境中，才能够獲得完善的教養和培育。做父母的，因安逸自得，也可以保持體力，使男的年輕力壯，女的青春貌美、紅顏永駐。

你想過這種甜蜜美滿的小家庭生活嗎？

若有問題歡迎來函台中市郵政一一二號信箱台灣省家庭計畫研究所，我們非常樂意提供有關的資料和意見。

* * * (全文完) * * *

員林埔心加強推行 家庭計畫

彰化縣員林鎮農會，為增加家政組班會員對家庭計畫的了解，及發掘各項實際問題，特利用三月分開會時，由江指導員分別到各組主席宅開會講解，並放映幻燈片，以增進效果。(仁仁)

彰化縣埔心鄉農會，為促進鄉內四健會員對家庭計畫有充分了解，以便家庭計畫工作的推行，特於三月分作業會議時，由張指導員分別到各小組開會講解，並以掛圖、幻燈片分別講述，收效頗大。(文杰)