

# 量體溫成了習慣

素光

外子和我都算是晚婚，結婚當初求子心切，根本沒想到節育問題。在婚後第三個年頭上，才自然妊娠生下了時兒。後來考慮到子女的足夠教育和家人的前途幸福，便開始了家庭計畫，實行避孕，現在是二男一女。除了第一胎之外，生育的次數和季節，完全是按照我們夫婦倆的計畫。

我們曾經使用了好多避孕方法，連最原始的醋洗局部法都用過。其他像子宮帽、保險套、體外射精法……都曾一一試過。不是影響行為氣氛，增加無比的心情負擔，便是稍嫌麻煩，給人很多無謂的困擾。最後才改用了基楚體溫法和藥片插入兩種方法併用，不但十分安全，又有能早期發現疾病的好處。

人很奇怪，一旦養成了習慣，要想改掉反而不容易。現在我雖已入中年，可是每天早晨起床前，必須測量體溫，天天如此，風雨不誤。

節育和避孕本身並不難，困難是在於木人的恆心和丈夫的了解與合作。自己沒恆心，三天打魚，兩天晒網，有時會前功盡棄。所以必須持之有恆，絲毫都不能持有僥倖心理，或些許的疏忽，那會落個徒勞無功的。

丈夫不了解和不合作，也同樣不能貫徹始終。最初一個階段，我曾鼓勵丈夫使用保險套，但每次都帶給丈夫極大的心理負擔，無法享受行為的真正樂趣，最後一時竟陷於萎縮狀態，就是丈夫的心理了解不夠。

基楚體溫法簡單經濟，只要有一支婦女體溫計，每個月準備一張分成三十一個格子的記錄表，便可以開始，當然最重要的還是要有恆心和毅力。就是逐日把自己的體溫，記在記錄表的格子裡，成了一個很有規律的曲線，在危險期間配合藥片使用，一切十分安全順利。

測量體溫，我是利用早晨起床以前，六點半至

七點這段期間，躺在床上，把體溫計放在嘴裡舌頭底下，大約五分鐘，就可以測出當天的體溫，然後記載在記錄表上。最初我很耽心這方法的可靠性，開始的半個月，還是戴着子宮帽的。最初確實覺得很麻煩，可是過了半個月的時間，便成習慣了，一睡醒，便伸手去摸酒精藥棉盒（消毒殺菌用的）和體溫計。

每天體溫都維持在一定範圍，突然有一天溫度降得比平常低，但第二天又升得比平常高，由低溫期升至高溫期的第三天開始，便有十二、三天的安全期。

所謂低溫和高溫，是以三六度六為基準的，如果因為傷風感冒或其他的疾病發燒時，不但熱度會在三十七、八度以上，同時另外還有其他的病徵，是絕對不致於混為一談的。其實體溫量過了幾個月之後，便能曉得自己的月經周期，每個月的情形都差不多。

在危險期如果夫婦要合床，那就在行為前兩、三分鐘，深深的往體內子宮口處，放下一片環狀的避孕錠劑。如果在行為後另外再放入一片，那效果便更可靠了。藥片溶解和生效都很快也不痛，最多只會稍感熱熱的而已。

不過，我所以能够成功，既要感謝外子的了解和合作，而自己的恆心和毅力，也是引為驕傲的。

## 不可聽天由命！

凡事在開始時就有計畫，總比發生了問題以後，臨時再慌慌張張的想補救辦法，要有用多了。

家庭也是一樣，計畫是實施工作，保障幸福根本，包括經濟、教育、收支、旅遊、食物、娛樂等。

按各人收入來個預定計畫，在開源節流情形下，相信可以過得很愉快。否則再多的錢，也會一手進一手出，反而透支。

生育更要有計畫才可以，決不能存著「聽天由命」的態度，生育男女雖不如意，孩子數與生育間隔却可以計畫，這完全得看大人的信心與毅力了。（張仁川）

### 背負肩掛兩用型刈草機 (川崎引擎)

#### 1台可抵兩台用

(誠徵各地經銷商)



## 農業機械

營業項目

- 動力噴霧機
- 中耕除草機
- 動力刈草機
- 上記各種另件

台灣總代理

三易行有限公司

台南市公園路 179  
TEL. 25810

各地服務中心

- 宜蘭縣三星鄉義德街1-14號
- 南投鎮內興里大埤巷 42 號
- 嘉義市光彩街 286 號