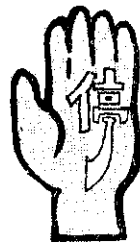
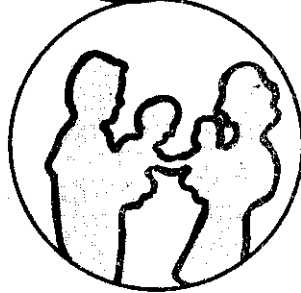
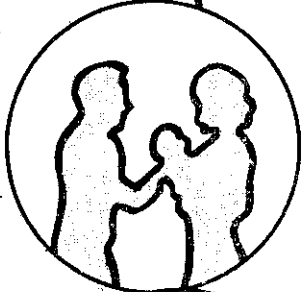


請選擇最適合你的避孕方法！



台灣省家庭計畫研究所

家庭計畫宜趁早，兩個孩子恰恰好

避孕的方法很多，而且各有優點；到目前為止，還沒有一種避孕方法是全無缺點的。

因此選擇使用時，必須了解自己身體狀況、需要和家庭環境，然後選擇合於自己的方法。在選擇避孕法時應注意下列各項：

避孕方法的選擇

(1) 可靠有效：選擇避孕方法應注意其效果，否則用了之後還是有懷孕的可能，進而對各項避孕方法失去信心。

(2) 容易使用：避孕方法的使

用，不僅是為了某一段很短時間的需要，因為它是經常性的，如果選擇使用不方便的方法，會令人不勝其煩。

(3) 不影响性行為的滿足：節育不是禁慾，夫婦在選擇避孕方法時，應以不妨礙性生活為前提，如果使

了避孕的意義。

(4) 安全無副作用：採取避孕，主要是為了健康，並希望孩子不要生得太多、太密，如果使用的避孕方法，對身體有害處，或常有不良的副作用，這就得不償失了。

(5) 經濟實惠：家庭計畫的實施，主要目的是在於減輕家庭經濟的負擔，使孩子們都能有良好的教養，所以採用一種耗費高昂的避孕方法就不值得了，最好是採用一種又經濟、又能一勞永逸的方法，只要化一次錢就可以長期使用。

(6) 沒有持續性：當使用任何一種避孕方法時，要有令人滿意的效果，當停止使用時又能很快地恢復生育能力。

避孕方法的選擇，除了前面的原則以外，還要不會使夫婦双方有非常、不自然的感覺，更重要的就是不影响到平時的家庭生活。

由於個人的身體狀態及家庭情況各有不同，可以自行斟酌選擇合用的方法，如左例：

(1) 尚未生育的夫婦，宜用保險套法、口服藥避孕法、安全素片、安全藥膏等。

(2) 遇丈夫不合作的婦女，要採用子宮內避孕裝置法、口服避孕藥、子宮隔膜等。

(3) 要永久避孕的，可用永久避孕法，子宮內避孕裝置、口服避孕藥。

(4) 太太月經不順的，則用口服避孕藥、保險套、安全素片、安全藥膏、子宮隔膜。

(5) 體質敏感的適用保險套、安全期法、基礎體溫法、子宮隔膜。

(6) 與孩子同室而寢者，宜用子宮內避孕裝置、口服藥、安全期法、子宮隔膜。

(7) 產後授乳無月經者，則用保險套、安全素片、安全藥膏、子宮隔膜。

、子宮內避孕裝置。
現將各種避孕方法，詳細說明如下：

新婚期理想方法

在新婚期中，由於新娘還有害羞的心理，所以她不會也不敢靈巧地使用各種避孕器具，在此我們願推薦兩種最適於新婚夫婦使用的方法，以供參考。

(1) 先生用的——保險套
在新婚時太太總會有點害羞，因此由先生主動地採用保險套，更可表現出對太太的愛護與體貼。

保險套是用質料極細膩的橡膠所製成的細長袋狀物，性交前將其套在男性的陰莖上，可防止射精時將精液射進女性的陰道內，而達到避孕的目的。

使用時並無不適的感覺，但常因破損或精子外溢而影响其效果，因此在使用時應加注意。保險套使用的步驟如下：

(1) 擠出空氣：保險套的前端有一個小袋，用時先用手指壓住還沒有展開的保險套前端，把空氣擠出。

(2) 慢慢捲套：擠出前端小袋的空氣後，從陰莖頂部順向根部慢慢翻捲套上，再在保險套上塗些避孕藥膏，這樣不但可增加避孕效果，並可增加潤滑作用。

保險套通常以使用一次後廢棄為宜，但沒有破損者可用冷水洗淨，再以乾布擦乾抹粉後捲起，留待下次再使用。

(2) 太太用的——口服避孕藥
口服避孕藥，是一種由類似女性賀爾蒙所製成的藥片，婦女服用後可

控制卵巢，使它不排卵而達到避孕的目的。

這種藥片目前已廣泛地為世界各地婦女所採用，其服用的方法既方便又簡單，只要能按時服用，有近百分之百的避孕效果。此藥不僅效果好，而且沒有任何嚴重的副作用，因此婦女可以安心服用。服用它還可以減輕經前的緊張和經痛的症狀，又可以使經期有規則。

目前，口服避孕藥以二十一粒裝及二十八粒裝較為普遍，如為二十一粒裝者，第一個周期應在月經來潮的第五天開始服下第一粒，以後每天按時服用一粒，連續服用三個星期（二十一粒），然後停止服用一星期，再依照同樣的程序，服用下一周期的藥片即可。

如為二十八粒裝者，其服法更簡

單，也是在月經來潮的第五天開始服用第一粒白色藥片，以後每天按時服用一粒，服完了二十一粒白色藥片，接着服用七粒有色的藥片，也是每天一粒，直到服完再接着服下一周期的藥片，中間不用休息。

為了使避孕的效果更可靠，最好能在結婚的前一個月就開始服用，並請醫生指示。

在本省使用的口服藥都由外國進口，每月分藥片市價約在五、六十元。

政府為使一般人都能使用，衛生所及家庭計畫門診免費供應，只收手續費拾元。

子宮內避孕器——樂普

現在世界上大多數的國家包括中國、美國、韓國、香港等都在大力推行這種子宮內避孕器。

這種方法就是用一種避孕器放入子宮內，讓卵子不能受精或不易着床的方法。

現在我國採用的一種子宮內避孕器是「樂普」，這是一個像雙S形，上邊大下邊小的膠塑變形物，樣式適合子宮的形狀，尾部有兩根尼龍線，這兩

條尼龍線在樂普裝入子宮內後伸入陰道內，可以隨時用自己的手指插入陰道檢查它是不是存在。

樂普是由塑膠做成的，所以對體內的組織刺激不大，不會傷害到身體健康。

樂普的裝置只要確實證明沒有懷孕，任何時間都可以進行，尤以月經來潮後一、兩天到一星期內更為理想，或生產後六個星期左右，打胎或流產後則可馬上裝置。樂普在子宮內避孕效果高達九八%。

裝置後大部份婦女是不會有任何不良的反應，只有少數的婦女會感到輕度的腰酸或有少量出血，這些不應有的症狀會在裝置後一、二個月內消失。樂普可以一直使用到想懷孕的時候再取出。

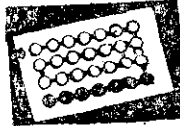
裝置樂普，不需要休息，可以照常工作，樂普下端的細線在人體正常的溫度下呈柔軟的狀態，性交時不會引起任何感覺，對夫妻的性生活並無影響。

當然任何避孕方法，都不能十全十美，除了體質不合或其他病症不能裝置樂普之外，有意裝置樂普的婦女，請到附近的公立醫院、衛生所或家庭計畫特約門診醫師裝置，只收費用三十元。

裝了以後如果不是自動排出或體質不合而取出，可以維持好幾年，既省錢又方便。

永久避孕法

如果孩子已經到了理想的數目時，就可以考慮到永久避孕法，這是一種永久性的外科手術避孕法，一經施行，將永遠失去生育能力，因此，要



口服避孕藥要按時服用

施行之前，必須慎重考慮，才能作決定。決不可有「再來一次」的心理。所以要施行這種手術的夫婦，必須要有不想再生育子女的決心，才不致於將來後悔。

目前所採用的永久避孕法，在男性是結紮輸精管，使精子不致在性交的時候排出體外，通常是在陰囊與鼠蹊部之間的上皮切開，很簡單就可以找到輸精管，將它結紮或切斷就好了，手術後如果沒有特殊的情形，是不需要住院的。

手術後，性交達到高潮時，雖然仍有精液射出，但是精液內不含有精子，這樣既可永遠享受著性生活的樂趣，又可以免於懷孕的煩惱。有人以為一經結紮之後，就可能陽萎或會失去性行為的能力，這種說法，完全是不正確。

永久避孕法在女性是將兩個輸卵管結紮，而使卵與排出的卵子不能從輸卵管出來，精子也不能通過輸卵管與卵子相遇，當然就絕無受精的可能

家庭計畫研究所合辦 豐年社

家庭有獎徵文

- (一)題目：以「農村生活與家庭計畫」或「農業推廣」包括農事、四健、家政)和家庭計畫工作的配合及經驗……等一為主題，可自定。
- (二)對象：農業推廣人員(註明所屬單位)。
- (三)字數：約一、〇〇〇—一、五〇〇字左右。
- (四)獎金：第一名：一、〇〇〇元，第二名：一、五〇〇元，第三名：二、〇〇〇元，並刊登於「豐年」上。
- (五)截稿日期：六十六年一月三十一日以前，寄台北市伊通街一〇六巷二七號豐年社編輯部簡小姐。



發炎的婦女，更是需要避免由陰道做結紮手術。

其他方法

(1) 安全素片法

這是一種可以用殺死精子的藥片，用食指及中指夾住放入陰道內，然後再用食指推入陰道深處。由於那藥片被陰道內的分泌液溶解後，就起泡沫，充滿整個陰道，而把所有進入陰道的精子殺死。

安全素片須在性交前五分鐘放入陰道，因為它必須溶解後才能起泡沫而殺死精子。

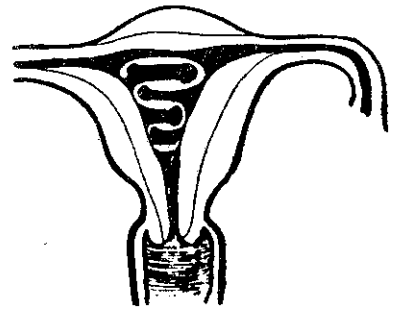
一般年輕婦女陰道分泌較旺盛，藥片於五分鐘內即可完全泡沫化，年齡較大或性冷感的婦女約需十分鐘。如想迅速泡沫化時，也可先用水或唾液將藥片濕潤後再放入陰道。

安全素片有效的時間是三十分鐘，如在容易懷孕的期間，應在性交後再放進一片，如果性交時間超過三十分鐘，也要補放一片。安全素片如果使用正確，避孕效果可達八〇%左右。

(2) 安全藥膏

原理與安全素片相同，用安全藥膏注入器抽滿約三分分的藥膏，將注入器插入陰道內約一手指深的部位，再將藥膏注入。在將藥膏注入陰道時，婦女應採仰臥姿勢，以免流出。

安全藥膏的效果只能維持半小時，所以在易懷孕期或性交時間太長時



裝置藥膏

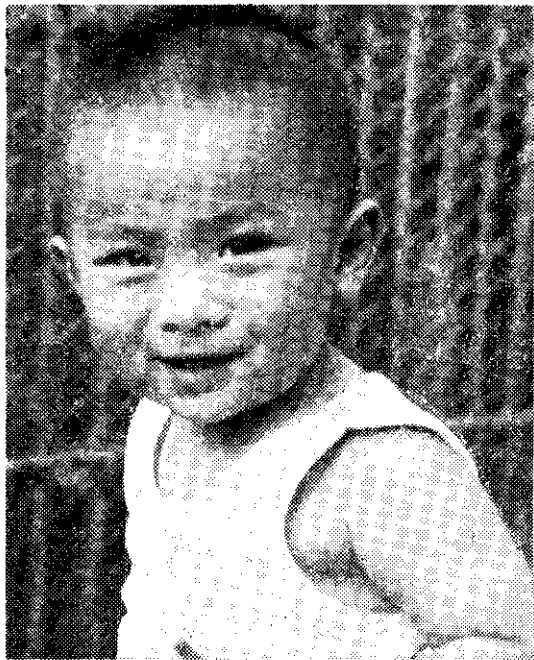
，應再注入一次。

安全藥膏的使用，經常會因流出而減低效果，所以最好與其他方法如保險套、子宮隔膜合併使用，較為理想。

(3) 安全期法

婦女每月都會定期排卵一次，只要在卵排出的前後一段沒有卵子的「安全期」內性交，就可避孕。

通常女人排卵後如未受精，約經十二至十六天，就會產生月經，換句話說，下次月經前的第十二天至十六天是排卵期，又



健康活潑(阿耶)

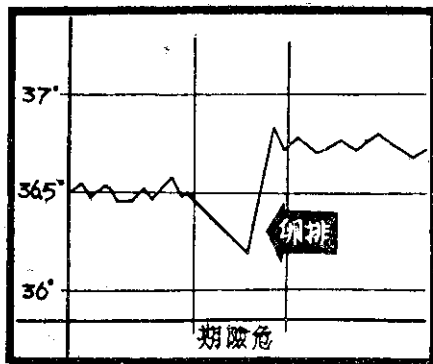
性生殖器官內活三天，所以在排卵期的前三天內性交仍會懷孕，也就是下次月經來潮前第十二天起往前推算八天，為容易懷孕期，即危險期，其他則屬於「安全期」。

但有些婦女的月經周期並不很規則，所以須有六個月以上的月經日期記錄，找出最長周期與最短周期的日數及其危險期，而避免在最長周期及最短周期的危險期內性交，以減少受孕機會。

採用這方法避孕，必須夫婦彼此合作，才能達到較高效果。但在危險期性交時，一定要用別種避孕法。

(4) 基楚體溫法

健康的婦女，在排卵時基楚體溫會比平時低一點，排卵後體溫就會稍微升高，因此由測量基楚體溫可知道那天排卵，只要不在排卵期內性交就可避孕。



婦女每月從月經來潮第二天開始，每天早上醒來，還沒有做任何活動前，就用婦女體溫計放在舌下測量體溫，然後記載下來，如果有一天體溫降得比平時低，而第二天又升得比平常高些，表示體溫下降當日排卵日。

由於精子在女性生殖器內可活三天，所以排卵期前後三天為易懷孕期，但因排卵前在體溫表上沒有特殊的現象，那一天體溫會下降無法知道。為了安全起見，最好在月經來潮到體溫下降後三天的那段期間，使用其他方法。用這方法時最好與安全期法配合使用，效果較好。

(5) 性交中斷法



兩個孩子恰恰好 (蔡憲志)

這是照平常方式性交，但在射精前一瞬間就把陰莖拔出，把精液射在陰道的外面。但射精時很難控制，甚至於射精前，精液已不知不覺的流入陰道，所以效果不太確實。

(6) 子宮隔膜法

用橡皮製成的白色碟形的器具，子宮隔膜放在陰道，蓋住子宮出口，阻止精子進入子宮。用這種避孕器必須要經過醫師或助產士的測量和指導，才能正確使用。

在裝置前，要在子宮隔膜之內外面塗上安全藥膏，尤其應該注意邊緣的部分，然後以右手姆指及食指拿住子宮隔膜凹面向內，並將它壓成一「8」字形，使一脚墊高或露下，放入陰道後，再以食指將子宮隔膜推入深處，最後把它的外端往恥骨後面凹陷的地方塞上，使其固定。

性交後八小時？二十四小時之內必須取出，然後用冷水與肥皂洗淨，再用軟布擦乾，保存到下次使用。

媽媽的女兒

媽媽須知

女兒必讀

出版了！

●這是一部描述少女生活的新書，從縱面觀之，它記錄了少女生長的過程，包含了國中、高中、大學、工作、婚姻。如果以橫面來看，綜括了生理、心理、功課、人際關係、學業、前途、工作、交友的範疇。

●全書566頁插圖百餘幅，彩色24頁，內容豐富。

定價：精裝200元（優待價120元）平裝160元（優待價100元）

郵政劃撥15539帳號

中視週刊社