



請多利用 家庭計畫 服務 專線電話

您有家庭計畫方面的問題嗎？
您想知道更多有關家庭計畫的知識嗎？
請撥“家庭計畫服務專線電話”！

基隆市 (032) 261133
台北縣 (02) 9537600
台中市 (042) 250644
台南市 (062) 238833
屏東縣 (087) 344177

選擇

適合你的避孕方法

最近有很多讀者來信，希望本刊再刊登各種避孕方法介紹，以供讀者選擇使用參考。希望大家都能積極的實施家庭計畫，建立幸福美滿的家庭。

(一) 新婚期理想的避孕方法

1. 先生使用保險套（並配合月經周期換算法）

保險套是以橡膠製成的細長袋狀物，性交時將其套在男性的陰莖上，以阻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。套上之前，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，增加滑潤及快感。目前各衛生所供應的保險套，已經附加滑潤劑，這些手續可免。用手指壓住還未展開的保險套前端，把空氣擠出，再慢慢套上。保險套的使用通常以1次為宜，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，丟於不為人發現的地方。保險套的使用常因破損或精子外溢而遭失敗。由研究及統計結果顯示

，一百對夫婦施行1年後有3.4%的婦女再度懷孕。

2. 月經周期換算法：

通常女性排卵後如未受精，約經12~16天後，子宮內膜即崩潰形成月經。換句話說，下次月經前第12天~16天之5天內屬於排卵期。又男性精子於女性生殖器官內還可以活3天，因在排卵之前3天內性交仍有懷孕的可能，也就是下次預定月經前第12天~19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，而且必須夫婦雙方充分合作才能達到良好效果。

3. 太太服用避孕藥

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“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28片製較為普通，在月經來潮的第5天開始使用第1個周期的第1片白色藥片，而後每天服用1片，服完白色藥片接著服用有色藥片。當一個周期的藥片服用完時，接著開始服用下1個周期的藥片，中間不須停斷。

口服避孕藥服用後，除了少數人在頭一個月會覺得噁心外，不會發生嚴重的副作用，並且可減輕經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。口服避孕藥是較適合新婚婦女使用，但為了效果及藥效適應起見，最好在結婚前一個月開始服用。衛生所及公立醫院為服務民衆，每個月分只收新台幣10元的手續費。

(二) 產後婦女理想的避孕方法

將樂普等避孕器裝入子宮內可以達到避孕目的。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、中華民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，尤以月經來潮後1、2天至1星期內最為理想。

樂普裝置後，絕大部份婦女不會引起嚴重的副作用，台灣自民國53年有計畫地大量推行以來，至民國63年底止，已有140萬的婦女採用樂普實行避孕，目前每個月都還有1萬個以上婦女裝置樂普，而且據追蹤調查結果大部份人裝置後的情形都不錯，避孕效果亦很高，達97%。

裝置樂普1次只花費新台幣30元，如果裝後一切穩妥，就不需更換而可以長期使用。裝置後第1～第3個月內，最好請醫師復診，檢查避孕器是否仍在原處，其後每1年檢查1次。台灣地區各地公立醫院、衛生所或特約家庭計畫指導門診都可以裝置。

㊦永久避孕方法一結紮

結紮手術為永久性避孕，如夫婦雙方均經過商量後確定不想再生育小孩，實施結紮手術是最好的方法，費用低廉，一勞永逸。

男性輸精管結紮：切斷輸精管然後將兩端結紮起來，使睪丸所產生的精子不能通過，達到避孕的目的，是一種最有效的避孕方法。手續簡單約需要5～10分鐘即可完成，不需住院，費用大約需要600～800元。

女性輸卵管結紮：是結紮輸卵管或切斷輸卵管並在切斷兩端加以結紮綁緊，斷絕卵子及精子通過結合而避孕，可以永久避孕，是一種女性最有效的避孕方法。需住院3天～1周，或看情形而定。男性或女性結紮後不會有任何不良影響，照樣可以做粗重的工作。

打胎危險大！ 最好還是積極的避孕

打胎就是人工流產，懷孕後12周前可以做這種手術，但為現行法律所禁止。

人工流產，就是將孕婦體內的胎兒用人工的方法取出，打胎具有相當的危險性，並不如想像中的簡單、安全。

因為這種手術單憑醫師自己的感覺，用器具在子宮內把胎兒刮掉，如果手術做得不乾淨（也就是子宮內胎兒部分不能完全拿出來。）殘留的血肉會引起發炎、感染細菌、引起嚴重後果。

有些婦女做完打胎手術，只

在醫院休息2、3小時就出院了，這樣很可能會造成大量出血或影響體力甚多，很多打胎的孕婦引起毛病就是這樣形成的。

打胎好像是在子宮內做了1次大掃除似的，打過胎後，更易觸發懷孕，通常打胎過後的人，多數在半年之內再次懷孕。

打胎後常有併發症發生，例如：細菌感染、出血、休克，甚至再懷孕時引起流產或不孕的症狀出現，因此，不能不慎重。

用消極方法打掉自己的胎兒，還不如積極的避孕。

贈送 家庭計畫 資料 冊 歡迎索取

你需要有關家庭計畫及避孕資料嗎？請剪下下面的方塊，在希望索取的資料項上打「✓」寄台中市600號信箱台灣省家庭計畫研究所收，即可獲得。

姓名 _____ 年齡 _____ 性別 _____

婚姻狀況：已婚，未婚

教育程度：小學，初中，高中，大專

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. 未婚青年家庭計畫手冊 | <input type="checkbox"/> 6. 您想知道口服避孕藥嗎？ |
| <input type="checkbox"/> 2. 新婚已婚家庭計畫手冊 | <input type="checkbox"/> 7. 您想知道樂普嗎？ |
| <input type="checkbox"/> 3. 各種避孕方法的比較 | <input type="checkbox"/> 8. 男性避孕用保險套 |
| <input type="checkbox"/> 4. 您想知道男性結紮嗎？ | <input type="checkbox"/> 9. 家庭計畫漫畫故事 |
| <input type="checkbox"/> 5. 您想知道女性結紮嗎？ | |