



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、