

⑦利用非排卵期性交，避免受精——月經周期法、基礎體溫法。

較適合新婚初期夫婦，不想太早懷孕，但不是永久避孕法有4種

口服避孕藥／女性專用

服用方法——從月經第一天來時算起的第五天晚上，開始服用第一粒，以後每晚服1粒，在避孕期間不可間斷。

效果——避孕率99.8%。

注意事項——若忘了服藥，必須在12小時內補服。婚前有避孕計畫者，應在婚期前1個月開始服用。使用此項避孕方法之前，先由醫師檢查，有些病患不可服用避孕藥。可能有輕微副作用，若副作用症狀超過2個月，應即停止服用，並立刻就醫。

保險套／男性專用

使用方法——性交前陰莖勃起時，將保險套套在陰莖上。房事後，陰莖軟下前將套子取下。

效果——避孕率90%以上。

注意事項：戴套之前，將保險套前端空氣擠出。應包住整個陰莖。每次行房都應使用。

基礎體溫法

原理——排卵期體溫較低，排卵後體溫較高，藉此測定排卵期時間，期內避免性交以達避孕效果。

方法——使用基礎體溫測量計，自月經來時開始，每天早晨醒後即量，含於舌下5分鐘後記錄。

體溫表上的最低點即排卵日，其前後3天為危險期。

排卵3日後，至下次月經來前即安全期。

效果——僅在安全期行房者，避孕率94%。

月經周期法

原理——利用月經周期推算受孕危險期。

方法——每次月經後，下次月經前第12~16之5天內為排卵期。加上精虫生存期計算，危險期為下次月經前第11~19天內。

效果——僅適用於月經周期很規則的人，因婦女身心往往會改變排卵日，以致影響下次月經來潮時間，因此避孕效果較差，只有60~80%的避孕效果。

<附>：比較精確的月經周期避孕法的計算公式

公式：會受孕的第一天=10+最短月事周期-28。

會受孕的最後一天=17+最長月事周期-28。

最短和最長的月事周期，分別指過去1年(12個月份)內，月事最快來和最慢天的天數。如最快是

26天就來，最慢為31天才來，則套入公式為：

會受孕的第一天=10+26-28=8。

會受孕的最後一天=17+31-28=20。

如此即表示避孕的安全期為月事來的第一天到第七天，以及第二十一天到下次月事來臨；而自第八天到二十天是會受孕的日子，必須使用避孕方法。

選擇適合的避孕方法

避孕方法很多，各有利弊，因此選擇時，必須了解自己身體狀況、需要和家庭環境，然後選擇適合自己的方法。

選擇時應注意下列幾點原則：

- 安全性大，副作用小者。
- 避孕效果好，失敗率小者。
- 使用容易者。
- 夫婦雙方都感覺自然，不影响平常生活者。
- 可復性高，停止避孕後，能很快恢復生育者。

不管採用任何避孕方法，最好能有恆使用，或者兩種同時使用，但不可經常更改避孕方法，更不要輕易受朋友或書刊的批評而動搖，因為很多懷孕就是在猶豫不決，經常更改避孕方法時造成的。



培養地力 促進肥效

原料：高市菜市場垃圾經高溫消毒殺菌新鮮綜合性熟堆肥

成份：有機質、氮、磷、鉀、鈣、鎂、鐵、銅、鋅、鉬、硼硫等要素並符合國家CNS標準。

適用範圍：各類花卉、蔬菜、果樹、茶葉、雜糧及高爾夫球場保養……等。

歡迎經銷聯絡人員

西德THYSSEN RHEINSTAHL公司 技術指導
重慶有機肥料股份有限公司 榮譽出品

地址：高雄縣大樹鄉九曲路184號

電話：(07)6513888-9

徵求 移民投資合作

(南美洲法屬圭亞那)

- ①廚師：需多年經驗，精於麵點及各種綜合口味菜色。
 - ②養雞場：專養肉雞及生蛋雞為主。
 - ③肉類加工：專做肉鬆、肉脯、香腸、肉乾。
 - ④養魚蝦：需專養並能育苗。
 - ⑤養豬場：需專養管理經驗及會人工授精。
- 以上各項可帶家眷，本公司有地、店、屋及銷售網，並負責辦理居留，有意者請速來信說明投資項目，並附照片及戶口謄本。
- S.A.R.L. NANCIBO
B.P. 478 CAYENNE
GUYANE. FRANCE.