

採用安全期法

別忘了測量基礎體溫

只要計算妳的月經周期，就可達到避孕效果，最大的好處是不必擔心副作用。經期規則的女性可達到一定的避孕效果，經期不規則的女性却不適用。此法必須和其他避孕法併用，以提高安全率。

受孕是指卵子和精子相遇而受精，如果卵子不存在，就算有性接觸也不會受孕。基於這個單純的事實，我們可以預測不排卵的時期，而將這個時期定為「安全期」。

預測的方法如下：先根據妳整年的月經記錄，查出最短和最長的月經周期（所謂月經周期是指月經來潮第一日算起，到下次月經來潮的前一日為止），最短的25日，最長的也有30~40天。

依調查的結果可以推斷下次月經大約什麼時候來訪。一旦月經日可以預測，則在下次月經日倒數第12~16日為排卵期，其中一天即是

排卵日。

此外，還要將卵子的生存時期（1天）和精子的生存時期（3天）也列入考慮，所以危險期合計是9天，也就是從預定月經日倒數第11~19日得避免性行為才安全。

計算安全期必須依照最短和最長的周期來配合，使得可能受胎期相對地增長。如果妳最短和最長的月經周期相差10天以上，就沒有真正的安全日可言，安全期也就無法發揮功效了。

即使是經期固定的女性，也不敢保證自己的預測是絕對精準的，因為這次的月經周期是28天，却不能斷言下次周期是不是28天。因此為了彌補這項不準確的最大缺點，可利用基礎體溫的變化來確定排卵的日期。

女性的體溫排卵日後，會自低溫期轉變為高溫期。每天早上醒來

之後，不要做任何事，躺在床上，使用基礎體溫計測量體溫，持續測量3個月，就可查知排卵日。

如果能確定排卵日，再加上卵子只能生存1天，其後就是確實的安全日。不過，一定要在每天早上醒來未下床前測量體溫才準確。

萬一無法每日測量，還是有辦法找出低溫到高溫的變化，就是依照月經預測大概的排卵期，從它的數天前開始測量，亦可發現低溫期到高溫期的轉換。

根據體溫來確定排卵日之外，尚可檢討自覺症狀。依各人體質的不同，必定會有月經比平常多或少、下腹發脹與否等各種不同的症狀，有時候由這些感覺也可得知排卵日。

依上述方法可確定排卵日和其後的確實安全日，但是，却無法完全掌握排卵日以前的日數。有許多



流滴® 透明耐候膠布

特性：●具防塵、防霧，膠布裏層不結露等流滴效果，不影響光合作用並防止病蟲害。

●耐候性強，具抗紫外線及耐寒攝氏零下10度。

●日本農業資材JISK 6732 標準

用途：各種蔬菜、果樹、花卉、菇類溫室栽培。

新產品：流滴 紫色透明耐候膠布
促進葉綠素增加，避免徒長

玉和實業股份有限公司 台北市南京東路一段102號6F(02)5371138-9