

提高人口素質從家庭計畫作起

避孕方法簡介—女性篇

省家研所技正/蔡雪芬

世界上的人口處於爆炸邊緣，每個時刻都有嬰兒出生，兒童是國家的生力軍，但是「增產」固然可以「報國」，過多的人口卻反而會給社會帶來負擔。在夫婦正常的親密關係之下，每個月都有機會產生愛的結晶，因此爲了控制人口數，並且維持優良的人口品質，節育實有其必要性；政府目前所推行的家庭計畫是主張「兩個孩子恰恰好，男孩女孩一樣好」，由普及各鄉鎮的衛生所協助民衆取得避孕所需的各項服務。

避孕需要禁慾嗎？

自然方式之下，人類的受孕是透過男女性器的接觸，男性生殖器充血、變硬後，將體內的精液送進女性的生殖管道，精液中含有大量的精子，藉著其長尾游動，至輸卵管中與卵子會合，而達成受精目的，之後受精卵會一面分裂，一面經過生殖管道，到達子宮而著床，再發育爲胚胎。

因此想要節育就是透過這一連串的過程，從避免男性精液含有精子、抑制女性週期性的排卵、防止精子進入女性生殖管道，到干擾受精作用、干擾受精卵著床爲止，有許多方法；其中，有些方法是必須由男性入手，有的是由女性方面來避孕，有的則是要兩方配合；但是，除了避免體內射精這一種方法在慾念高張時，較難控制之外，都不會對於親密關係有影響。

女性使用的避孕法有那些？

一般單純由女性方面進行的避孕方法有子宮內避孕器、口服避孕藥、輸卵管結紮術等，適合對象稍有區隔，以下將一一

分述其避孕原理、適用對象、使用方法、常用的種類等，至於男性方面所進行的避孕方法，則留待下回分解。

子宮內避孕器

避孕的原理：

子宮內避孕器主要是塑膠材質，有些還會纏繞銅絲，安裝於子宮頸或子宮內，加裝了子宮內避孕器的婦女，輸卵管的蠕動會增快，使得卵子停留輸卵管的時間縮短，因而減少受精的機會；第2層的保護是，子宮內膜由於有子宮內避孕器的存在，而產生異物感，將會干擾已受精卵的著床，銅離子則會加強避孕效果。

根據臨床的統計，對於大部份的婦女而言，這是一種相當有效的避孕方式，使用的第1年，避孕率可達97%。

適用與不適用的對象：

首先，必須確定這名婦女現在並沒有懷孕，然後，最適合安裝的時期，是在月經結束後的2、3天內，生產後42天子宮完全恢復後，流產後第1次月經結束後。

至於，未曾生產者，骨盆腔器官、子宮頸或陰道發炎者，懷疑罹患癌症或子宮腫瘤，有原因不明的陰道或子宮出血，月經量多，或會經痛的婦女則應避免裝置。

怎麼使用？

此種避孕方法必須由醫生進行，目前各省立醫院之家庭計畫門診、特約診所、婦產科醫院均提供此服務。

醫師將避孕器放入插入管中，再用插入棒將其推至子宮腔內，裝置之後對於荷

→ 爾蒙分泌不會有任何的影響，但是，有一些人可能會感到不適，例如，下腹部疼痛、腰酸、輕微的點狀出血、月經量增多等現象，此時，必須求助於醫師，診察是否有因裝置時未詳測子宮深度及方向，導致子宮穿孔，或因消毒不完全，而有發炎的現象。

裝置後1星期內最好不要發生性行為，不須住院，馬上可以工作，一般不含銅的避孕器不必更換，可用到想生孩子，或屆更年期再取出即可，至於含銅者，由於效力會隨時間而減退，最好3至5年加以更換。

有什麼注意事項？

子宮內避孕器雖然避孕效果很高，但是，仍有約2到3%的失敗率，萬一還是懷孕了，不含銅者可以不必取出，待胎兒出

生，即會隨胎盤排出體外；不過，若是使用含銅避孕器的婦女，就必須儘快將其取出，或者施行人工流產，否則，可能對胎兒造成傷害。

另外，子宮內避孕器有可能會排出體外而不自知，尤其是月經來潮期間，婦女應學習自我檢查（將乾淨的右手食指伸入陰道內，看是否能觸摸到避孕器尾端所留的尼龍檢查線），裝置後1年內應回院檢查2次，之後，每年定期檢查，期間有任何問題，均應立即求醫。

口服避孕藥

避孕的原理：

口服避孕藥的成份是合成動情素及黃體素2種女性荷爾蒙的製劑，利用體內回饋作用，影響腦下腺分泌卵泡刺激素、黃體刺激素，進而抑制排卵；其額外的作用，是可使子宮頸黏液變稠，阻止精子進入，且在2種荷爾蒙的作用之下，子宮內膜增生不全，不利於受精卵著床。

根據統計，按時服用口服避孕藥的婦女，避孕的效果在99.9%以上。

適用與不適用的對象：

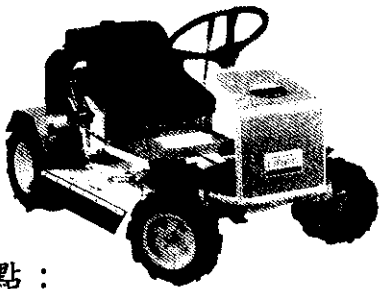
只要經醫師診察，認為健康的婦女都可服用，但是，仍有一些不適服用的對象，包括已懷孕者，哺乳者，34歲以上有抽煙習慣者，患有腦血管、血栓栓塞疾病、肝病等的人，此外，未成年少女應避免服用，以免發生體格發育停滯的現象。

如何服用？

口服避孕藥可在各地的衛生所取得，只要經醫師診察、處方，護理人員指導後，即可領用，衛生所只收成本費。

服用法依對象略有不同。一般婦女自月經來潮的第5天開始，以28天為一個週期，每日服1粒；產後婦女未哺餵母乳者

日本原裝OREC牌.強力耐用
RM85A有機農法最佳幫手
割草寬幅850mm，高度10-70mm



特點：

- (1)可四輪傳動，機動性高。
- (2)重心低，傾斜地面行走能力優越。
- (3)停放所需面積小。

竹下農機股份有限公司
台北市武昌街2段118號之1

服務專線：02-3893896 FAX：02-3614134

台中市東山路一段55號之10

服務專線：04-4360780 FAX：04-4371325

，於產後3週開始服用；流產婦女自當晚或2、3天內開始服用，也可於流產後第5天開始服用；新婚婦女則須於結婚前一個月，月經來潮的第5天，就要開始服用。

爲了避免忘了吃藥，以及維持體內荷爾蒙的濃度，最好是每日固定吃藥時間，並避免空腹服用，例如，可在每晚飯後睡前服用，；另外，若想要生孩子者，必須在準備懷孕的前3個月以前停藥，以使卵巢排卵的功能有足夠的時間恢復，提高受孕率。

有什麼注意事項？

百密一疏，口服避孕藥0.1%的失敗率，往往來自未按時服藥，若要成功的避孕，除了謹記服藥之外，萬一還是忘了，可在第2天想起來時，隨時補服，或第2天服用2粒；連續忘了2天，則連續2日均服2粒，連續忘記3天，則會有出血現象，可視爲月經來潮，待出血第5天，再開始重新服用。

另一個可能造成避孕失敗的原因，是在開始服用的第1個月內，身體情況還未完全調整好，效果比較差，此時，爲了確保不會懷孕，最好是併用其他方式的避孕法，最常用的是，請性伴侶戴上保險套，以策安全。

若仍然不小心懷孕了，則應馬上停服口服避孕藥。

口服避孕藥屬於類固醇，不一定適合所有體質的人，故請務必經醫師診察才服用；另外，遇到有副作用的情形，如覺得想嘔吐、頭暈、月經量減少等症狀，短期內爲適應期可視爲正常，但若持續超過3週期，則必須求醫診治。

輸卵管結紮術

避孕的原理：

利用外科手術，將女性輸卵管結紮並切斷，使卵子無法通過輸卵管內。此種方法避孕率幾乎100%，是所有避孕方法中最高的。

適用與不適用的對象：

除了懷孕婦女外，沒有年齡的限制，但爲避免施行手術時，引起感染，故有子宮內膜炎，或骨盆腔發炎者，必須先予以治療，另外，當陰道狹窄，或有附屬器官腫瘤時，則會導治結紮手術困難度增加。

如何施行手術？

此手術必須由醫師進行，目前女性結紮分2種，即陰道式與腹式。

陰道式是經陰道來施行輸卵管結紮，只要不是產後期的婦女均可實行。腹式結紮則在恥骨上緣，切開約2公分的開口，再進行輸卵管結紮，一般婦女任何時期皆可進行手術，但產後婦女，最好在生產後3至7天內施行。

手術後不須住院，但須等傷口痊癒，約1個月後才能作粗重的工作，至於性生活方面，陰道式結紮後，1個月內最好不要有性生活，腹式結紮恢復較快，1週後就可重新享受性生活。

有什麼注意事項？

輸卵管結紮術可以完全避免受精，故避孕效果很好，而且一勞永逸，又不會影響荷爾蒙分泌，但必須善加考慮的是：「若仍想懷孕的人，必須再動一次手術，將輸卵管重新接通，而再次受孕的機會，據統計只有5成左右」，故最好是已婚婦女，在徵求先生同意，共同決定絕對不再生孩子之後，才進行結紮，以免後悔莫及。

