

20. 家庭計劃

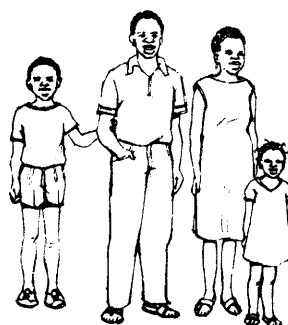
想要幾個就生幾個

兩個家庭都住在貧困的社區，但……

**這個家庭住在資源與財富
分配不均的地區**



**這個家庭住在資源與財富
分配平均的地區**



有些父母希望多生些孩子。特別是在窮人得不到合理土地分配的地方，因為孩子可以幫忙工作，並在父母年老的時候照顧他們，在這種環境下，只有富有的人才會有少生幾個孩子的權利。同樣是貧窮的國家，如果資源分配比較平均，工作、居住、健康照顧有保障，婦女亦有較平等的教育與工作權，人民會選擇少生點，因為他們不需要太多孩子來幫忙養家。

在每個國家，父母都有權力來決定自己要生養多少小孩，以及什麼時機生養。

不同的家庭有不同節育的理由。年輕的父母希望有足夠的經濟基礎才有孩子，有些父母認為不需太多的孩子，有人希望每個孩子的出生間隔長一點（child spacing），使媽媽和孩子都得到比較多的照顧，也有人認為自己年紀太大而不要小孩。在有些地方父母知道如果他們生養眾多小孩，在未來可能因沒有足夠的土地耕作以供他們生活所需的食物。

一、家庭計畫（或避孕）

當一對夫婦決定他們什麼時候要生孩子，什麼時候不要生，他們可以選擇一些方法防止懷孕，這些方法叫做**家庭計畫、生育調節間隔或是避孕法**。

每年有 50 萬位婦女死於懷孕、生產及不安全的墮胎。這些大部分可藉由家庭計畫來預防。家庭計畫可預防懷孕的危險，如：

- 年齡小於 17 歲的年輕女性因身體尚未完全發展成熟，很容易死於生產併發症的危險，她們的小孩也最容易在出生第一年內死亡。
- 年紀大的女性，懷孕對她們來說，也是相當危險的，特別是身體有其他問題或是已生過多的小孩。
- 生產間隔太密。育齡婦女其身體在兩胎間是需要有時間間隔，以讓身體有足夠的休息復原。
- 多胎生產。生過四個小孩的經產婦，有很高的風險死於產後大出血及其他併發症。



上百萬的婦女所使用過的家庭計畫在本書的 394 頁到 397 頁中有描述。




















選擇避孕法

以下我們要談到幾種避孕法。某方法對某些人較有效，所以請你詳細研究以下的資料，然後與助產士、保健員或醫生討論，看什麼方法對你最合適。當研究各種方法時，還應當思考以下的各個問題：

- | | |
|--------------------------------------|----------------------|
| • 效果如何？ | • 是否方便？ |
| • 預防愛滋病或其他性傳染病的效果如何？ | • 價格高低？ |
| • 是否安全？如果婦女有本章所提到的健康問題，她可能要避免幾種避孕方式。 | • 是否容易取得？是否需要往返健康中心？ |
| | • 副作用是否會帶來困擾？ |

夫妻要一起決定並且共同負擔責任，這是讓家庭計畫方法奏效及預防感染性病最好的方式。

下頁將介紹各種避孕法的避孕及防止性傳染病的效果。表格上的(*)星號表示出避孕效果。有些避孕法雖然是有效的方法，但因為使用不當，因此呈現出的(*)星號就少。當男女行房時如果使用避孕的方法正確，所用的方法就可達到有效的避孕。

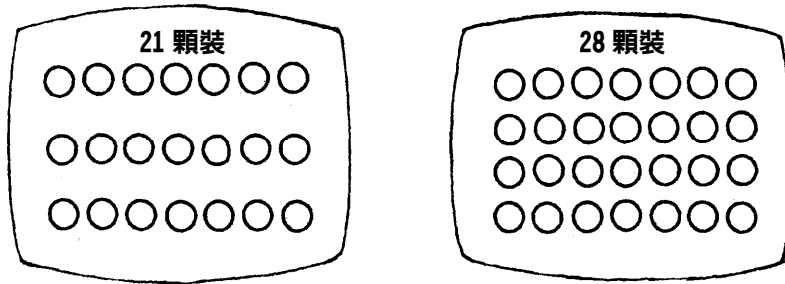
家庭計畫 使用方法	避孕效果	預防性 傳染病效果	可能的副作用	重要資訊
保險套 	★★★ 非常好	好 		合併殺精蟲劑及潤滑劑(潤滑保險套)使用更有效
女用保險套 	★★ 好	好 		當行房時如女性在上方,此方法是較無效的
子宮隔膜 	★★ 好	些許 		合併殺精蟲劑使用更有效
殺精蟲劑 	★ 普通	些許 	 皮膚過敏	合併子宮隔膜或保險套使用更有效
植入法 注射藥物、避孕丸 	★★★★ 最好	無 	 噁心、頭痛、月經週期改變	對於有特殊疾病的婦女此方法是有風險的,須與保健員討論
性愛撫 	★ 普通	無 		夫妻是很難信守此方法的
黏液法 	★★ 好	無 		女性必須知道她的排卵週期,才能正確使用此方法
餵母乳 	★★ 好	無 		只有在完全哺餵母乳且尚未恢復月經週期時才可用此法
性交中斷法 	★ 普通	些許 		合併殺精蟲劑或子宮隔膜使用更有效
避孕器 	★★★★ 最好	無 	月經量變多、腹痛	對於有特殊疾病的婦女此方法是有風險的,須與保健員討論
結紮 	★★★★ 最好	無 		結紮後,是不會再懷孕的

口服避孕丸 (pills, oral Contraceptives)

口服避孕丸是人體正常情況下分泌的激素，如果正確地服用，是最有效的避孕法之一，但有些婦女不適合，就要使用其他方式（288 頁）。要了解避孕丸並不能夠預防愛滋病或其他性病。這些性傳染病要使用保險套

（condom，290 頁）才能預防。口服避孕丸最好由有經驗的保健員、助產士或受過訓練的人發放給婦女使用。

口服避孕丸有 21 顆及 28 顆的兩種包裝，21 顆包裝的比較便宜。各種不同的廠牌，劑量都不太一樣，要選擇適合自己的劑量（附錄一 394、395 頁）。



如何服用 21 顆裝的避孕丸：

由月經來的第一天算起，第五天服用第一顆藥，每天服用一顆，等服完了所有的藥（二十一天之後），停用七天，然後再開始服用另一包，每天一顆，**每天要在固定的時間服用。**

所以每個月要吃三個禮拜的藥，有一個禮拜不吃藥。正常情況下，月經會在不吃藥的那個禮拜來，如果月經沒有來，7 天後還是要繼續吃第二包藥。

如果您不想懷孕，要記得每天吃一顆藥，如果有一天忘記了，第二天就要吃兩顆。

如何服用 28 顆裝的避孕丸：

如同 21 顆裝的一樣，在月經來的第五天吃第一顆藥。28 顆中有七顆是不同的大小和顏色，這七顆最後才吃（每天吃一顆）。28 顆吃完後，再吃另外一包。如果您不想懷孕，記得每天吃一顆，且不可中斷。

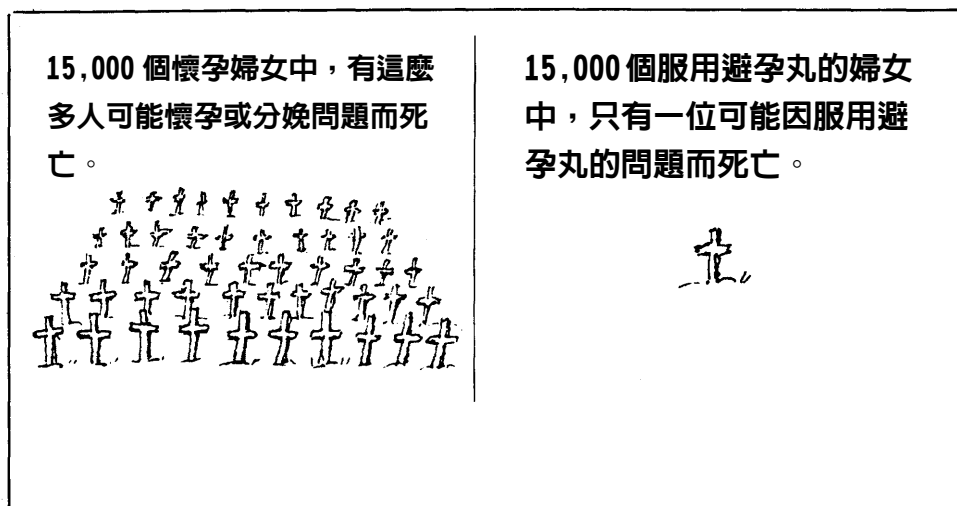
服藥時不需特別的飲食規範，即使感冒或身體不適仍需繼續服用。一旦停藥就可能懷孕。

副作用：

有些婦女剛開始服藥時會有噁心、乳脹或其他懷孕的徵候，因為避孕丸的成分和懷孕時體內化學成分的改變（荷爾蒙）是一樣的。這些徵候不表示不健康或需要停藥，通常兩三個月後會自動消失，有時換個廠牌改變劑量後就可以改善（附錄一 394、395 頁）。有些婦女吃了藥後，月經量會減少，通常沒有關係。

口服避孕丸危險嗎？

避孕丸正如其它的藥，偶而會在某些人引起一些嚴重的問題（見下頁），最嚴重的是心臟、肺臟或中風（22 章 327 頁）。抽煙的婦女特別容易發生。然而，懷孕引起血栓的機會比服用避孕丸大得多。但當兩者機會都較高時，應選擇其他較安全的避孕方式。服用口服避孕藥偶爾仍可能失敗造成懷孕，一旦發生就要**馬上停藥**，因可能會傷害發育中的胎兒。口服避孕藥相關的死亡很少見，一般來說，懷孕與分娩的風險是服用避孕藥的 50 倍。

**事後丸**

發生性行為前如果沒有適當的避孕，還是可以使用較高劑量的某些避孕丸或特製的事後丸來補救，但只在性行為後 72 小時內（越快越好？）才有效（附錄一 395 頁）。



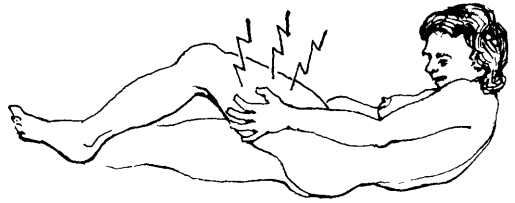
那些人不該服用避孕丸

呢？

有以下任何一種徵候的婦女都不可以口服避孕丸（或注射避孕藥）：
當月經遲來以為懷孕的人不可服藥。

1. 一隻腿或髖部有深處或持續性疼痛

痛：這可能是靜脈發炎引起的（靜脈炎或血栓），這時就不能服用避孕丸。有些婦女有靜脈曲張，如果沒有發炎，她們仍可以安心服用避孕丸，但如果發炎就必須停止服用。



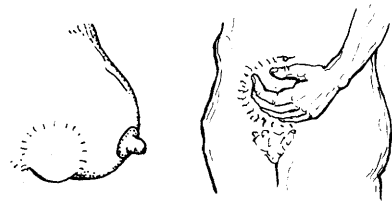
2. 中風：若有中風（22 章 327 頁）現象，則不可服用避孕丸。



3. 肝炎（11 章 127 頁）、肝硬化（22 章 327 頁）或其它肝病：有這些病或懷孕時眼白變黃（黃膽）的婦女都不可以服用避孕丸。患肝炎的一年內，最好不要服用避孕丸。



4. 癌症：如果已經有或懷疑得了乳癌、子宮癌，請不要服用避孕丸。決定服用避孕丸之前，請小心檢查乳房（19 章 279 頁）。在一些醫療中心您可以作簡單的檢查（子宮頸抹片），看看是否有子宮頸癌。避孕丸是否引起乳癌、子宮頸癌仍有爭議，但如果已經得了癌症，避孕丸會使它惡化。



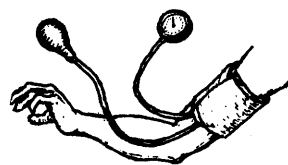
另有些疾病，避孕丸會使它惡化，所以如果您有下列任一種症狀，請使用其他避孕法：

1. **偏頭痛（13 章 162 頁）：**真正偏頭痛的婦女不可服用避孕丸，但使用阿斯匹靈就會好的普通頭痛，沒有必要因此停藥。
2. **心臟病（22 章 325 頁）。**
3. **高血壓（11 章 125 頁）。**

如果您有肺結核、糖尿病、膽囊疾病、腎疾病或癲癇，在使用避孕丸之前最好先和醫生商量，但大部分有這些病的婦女，服用避孕丸並沒有害處。

使用避孕丸注意事項：

1. 請勿抽煙，特別是年齡超過 35 歲，有可能引起心血管疾病。
2. 每個月小心檢查乳房，看有沒有腫塊或癌症跡象（19 章 279 頁）。
3. 每六個月量一次血壓。



4. 注意前面所提的問題，特別是：(1) 嚴重而頻繁的偏頭痛（13 章 162 頁）。(2) 頭暈、頭痛或不省人事而導致視力模糊、說話不清楚或臉或身體的一部分癱瘓。(3) 腿或腕部發炎而且疼痛（有血栓的可能）。(4) 嚴重或反覆的胸痛（看 22 章 325 頁的心臟問題）。

如果有以上任何一個問題出現，請立即停止服藥並尋求醫師診療協助，改用其它的避孕方法，因為這些問題也使懷孕更危險。

避孕丸問答：

	避孕丸會引起癌症，真的嗎？	仍有爭議，但如果乳房或子宮有癌症，避孕丸會使它長得更快。
?	停止服用避孕丸可能再懷孕嗎？	是的！有時候要延後一兩個月才會懷孕。
	以前服用過避孕丸的婦女比較容易生下雙胞胎或畸型兒嗎？	不！她們和沒用過避孕丸的婦女機率相同。
	開始服用避孕丸時，母乳會減少或停止嗎？	大部分的婦女不受影響，但有些會減少或停止。所以哺乳期的婦女最好使用其它避孕法，之後可用避孕丸，若用小劑量的避孕丸，對哺乳影響較小（附錄一 395 頁）。

更多避孕丸的資訊見附錄一 394、395 頁。

其他避孕法

保險套：這是一種橡皮或乳膠護套，行房時男人套在陰莖上，通常可以防止懷孕，也是預防愛滋病和其他性傳染病唯一有效的方法，但並不完全可靠。勃起後才戴上，捏住其最前端留下一些空間給射出的精液，然後套住陰莖，射精完仍呈勃起狀態時拔出，且要握緊保險套以防精液外漏。

大部分藥房都可以買到，有些家庭計劃中心會免費提供。除非真的拿不到，保險套只能使用一次，重覆使用過的保險套防護效果較差。

保險套要存放在乾爽處，避免日曬，通常包裝呈現老舊或撕過使用過的，可能有破損，儘可能不要使用。

女用保險套：是放入女性陰道的一種塑膠製的薄護套，在套上末端有彈性套環可使套子固定在陰道適當的地方，前端套環可覆蓋在陰道外唇處。行房前放入，行房後要馬上拿出，此套僅能使用一次，不能重複使用。女性保險套是預防性傳染病(含愛滋病)最有效的方法。

隔膜法：這是一種淺杯狀的軟橡皮套，行房前放入陰道，行房後最少 6 個小時才能取出。不同的人需要不同大小的隔膜，保健員或助產士可幫忙選擇大小。使用後要用溫肥皂水洗淨，晾乾後保存在乾淨且乾燥的地方。定期在充足的光源下檢查有無破洞，一有破損立即更換，使用期限通常約兩年。

殺精蟲劑：有泡沫狀、藥片狀、乳狀或膠狀等。行房前放入陰道中，當精蟲到達子宮前將精蟲殺死。此種方法不能防止性傳染病或愛滋病。藥片在行房前 10-15 分鐘要放入陰道內。泡沫狀、乳狀或膠狀之殺精蟲劑在行房前放入陰道內即可。每次行房都要放，一個晚上行房幾次就放幾次，行房後 6 小時才可以沖洗。在正確的使用下，是相當可靠的避孕法，只是比較麻煩，有些殺精蟲劑會刺激陰道引起搔癢。

避孕器（樂普、銅 T 或子宮環）：一種塑膠或金屬物，由有經驗的保健員或助產士放進子宮裡，來避免懷孕（註：防止著床或防止受精）。樂普、銅 T 可放置 10 年之久，其他的避孕器則可放約 5 年以上。避孕器置放時間沒有限制，但保健員需要確定此位婦女沒有陰道感染或性傳染病的徵候。若要準備懷孕的婦女，可隨時請保健員或助產士將避孕器拿出。避孕器是無法預防性傳染病的。

日期計算法

此法不太可靠，但好處是不用花錢。最好是用在月經非常規則的婦女（每一次大約都是 28 天），而且夫婦願意在一個月中有 11 天不行房，才適合使用此法。

通常婦女在月經週期中只有 11 天可能懷孕，這 11 天「危險期」剛好在月經週期中間，大約在月經來的第一天算起 8 天後開始。如果要避孕，在這 11 天中不可行房，其它日子不太可能懷孕。

爲了避免混淆，最好在月曆上圈出這 11 天。

例如：如果月經是在 5 月 5 日來，那就是第 1 日。

在月曆上作個記號像這樣。

然後從第 8 日後的 11 天畫底線像這樣作記號。在這 11 天的危險期中不要行房。

May						
	1	2	3	4		
⑤	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

假如下個月月經是 6 月 1 日開始，用同樣方式做記號。在第 8 天之後的 11 天畫底線，表示不可行房的日子。

JUNE						
						①
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

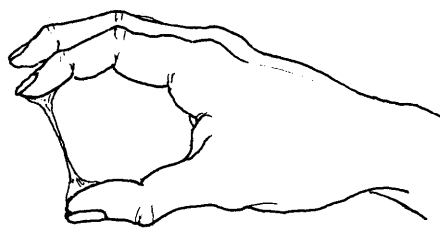
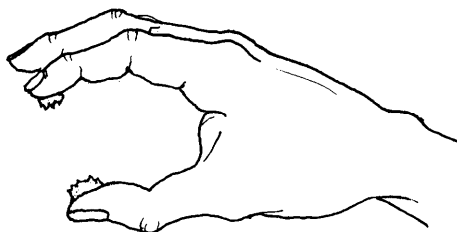
如果夫婦在這 11 天的危險期中很小心地避免行房，可能在幾年中都不會育孩子。但很少夫婦可以持續很久，這不是一個很可靠的方法，除非跟其它的方法如：隔膜法或保險套法一起使用。從月經結束那一天直到受孕期結束的這一段期間，較可能會失敗而不小心懷孕。

粘液法：這是從月經週期法演變出來的，對某些人相當有效，對另一些人則無效。一般來說，不被認為是很可靠的方法，但它不花錢，而且沒有危險性。如果陰道感染造成很多的分泌物，月經週期不規則或常作陰道灌洗的婦女，粘液法就不適用。

除了月經來潮外，每天都要檢查陰道的粘液。可以用乾淨的手指，取一點粘液在拇指和食指間，然後分開兩來試一試黏稠度：

如果粘液是黏黏的，像漿糊一樣，此時可能不會懷孕，可以行房。

如果粘液開始變得滑滑的，像蛋白一樣，在手指間可以拉得很長，此時行房可能懷孕。必須要等四天後，粘液變黏稠了，才可行房。

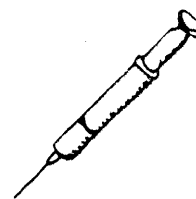


在月經週期正中間的幾天，粘液常常會滑滑的，這就是日期計算法中的危險期，不可行房。要可靠一點，最好粘液法和日期計算法一齊使用。

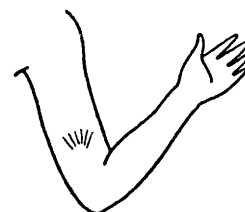
要更可靠，請使用下法：

併用法：要更可靠地避孕，最好同時使用兩種方法，月經週期法或粘液法再加上保險套、隔膜、泡沫或海綿，都比單獨使用一種更好。同樣的，若男人使用保險套，婦女使用隔膜或泡沫法，懷孕的可能性就非常低。

注射藥物：這是一種每 3 個月注射一次賀爾蒙的方法，通常是由保健中心或家庭計畫門診中有經驗的人來注射。第一次注射時間不限，但要接受注射的婦女及施打的保健員要確認她們沒有懷孕。在月經來潮起算 5 天內注射第一劑能有效避孕。如果是在 6 天或更多天後才注射，則行房時最好再搭配保險套或接下來的兩週不要行房。詳見附錄一 369 頁更多介紹。



植入法：將 1、2 或 6 小支黃體素細管植入上臂內側皮下。如果不取出，可有效避孕長達 5 年，視使用的植入劑而定。細管植入或取出需找有經驗的保健員或是家庭計畫門診人員。只要確定沒有懷孕任何時間都可執行。如果有哺餵母乳，則需在產後六週再植入。

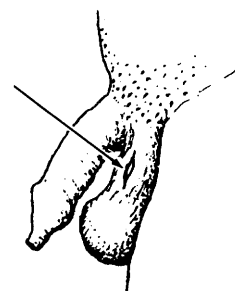


永久不想再生小孩的避孕法——結紮：

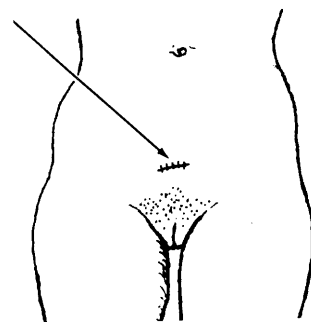
對於不想再有孩子的夫婦，有一些安全而簡單的手術，在許多國家這些手術是免費的，可向保健中心詢問。

（結紮偶爾會因手術而發生問題，但這種方法是一勞永逸的。）

對男人而言，這種手術叫輸精管結紮（Vasectomy），可以在診所或衛生所做，通常不需全身麻醉。在這裏切一個很小的傷口，把從睪丸出來的輸精管切斷並結紮，手術就完成了。手術對男人的性能力或性樂趣完全沒有影響，仍然會有精液出來，只是沒有精蟲。



對婦女而言，這種手術叫輸卵管結紮（tubal ligation），很簡單且很快完成，通常也不需要全身麻醉。其中一種方法是在下腹部切一小傷口，把兩邊輸卵管切斷而且結紮。通常沒有什麼風險，但女性結紮手術較男性有較高感染的機會。



這種手術對婦女的月經或性能力也沒有影響，且可能不必因擔心懷孕，更提高了性愛的樂趣。

避孕的“偏方”

每個地方都有一些避孕的偏方，但是這些**偏方大都無效或非常危險**。

假如：有些婦女認為行房之後小便或沖洗陰道可以避孕，其實是錯誤的。

性交中斷法：行房時，男人在射精前把陰莖拔出來，這方法比沒有避孕好，但夫婦會覺得不舒服，而且不一定有效。有些時候來不及拔出來（特別是喝酒後），前幾滴清澈的精液可能就有精子，所以此法並不可靠。

餵母乳：餵母乳的婦女比較不容易懷孕，但是並不完全可靠。六個月之後，嬰孩開始加吃其它副食品時，母親懷孕的可能性就大大地提高，即使如此，或如果仍以母奶為主食，不分晝夜常餵母奶，仍有部份避孕效果，但月經來了後，不可能靠此法避孕。



海綿法：是一種沒有害處但有時候會有效的偏方，沒有其它方法時，可使用此法。

需要一塊海綿、醋或檸檬或鹽。如果沒有海綿，可以用綿球或軟布、棉塊或人造海綿皆可。

- 1.先混和好：用兩湯匙醋或一湯匙檸檬汁加入一杯水，或一湯匙鹽加四湯匙水。
- 2.用其中一種液體浸濕海綿。
- 3.行房前一小時內把海綿深深放進陰道中。
- 4.行房後最少六小時後才拿出海綿。如果不好拿，下次放進去前可以綁一條線或帶子，就比較容易拉出來。

海綿可以洗乾淨再使用，使用的液體可以預先泡好放在瓶子裡。

