

自然調節生育

簡介

徐文華
屈健麗



一般人所謂家庭計劃似乎只著重於節制生育，而未注意如何調節生育。編者特求諸嘉義蒜南國小校長徐文華、屈健麗夫婦撰文介紹自然調節生育簡介以嚮讀者。

去年十一月台灣省衛生處家庭計劃推行委員會，曾在報章、雜誌、電台、電視等大衆傳播工具，擴大宣傳節制生育，喚起大家作有計劃的生育，並希望子女衆多的婦女接受人工節育方法（Birth Control），然而尚有不少婦女因宗教信仰及自身體質差異，不適合這些人工節育的方法，這也是不可忽視的事實。台南美滿家庭服務中心就是以推介使用自然調節生育的組織。相信很多讀者對「自然調節生育」（Birth regulation）這個名稱仍感到陌生，據筆者所知自然調節生育就是不在體內裝任何器物，不動手術，不服用藥物阻止排卵，乃是順乎生理的自然現象，作週期性的禁慾。因此沒有副作用或意外傷害，對身體衰弱的婦女來說尤爲安全，而自然調節生育不單可以節制生育，也可以利用這種方法使久婚不孕的婦女增加生育的機會。因爲如在婦女可孕期內禁慾，當然不可能懷孕，反則如在可孕期內有房事，當然受孕的機會大爲增加。也可利用此法選擇生男或生女，因爲我們知道越近排卵期婦女陰道分泌鹼性特別強，而在此時行房則易生男嬰，否則易生女嬰。由此觀之自然調節生育是測出婦女排卵期給予適當的利用，因此它是順乎自然，合乎倫理的最佳調節生育方法。

目前知道的自然調節生育的方法也不少，例如檢驗婦女唾沫，可以知道是不是可孕期。另一種方法是用生

殖測定儀插入婦女陰道，也可以測出是不是安全期，但是在本省尚無法購得此種器材，故無法使用，不作介紹。現將本省最常用的自然調節生育方法簡介如下：

＝ 簡便的安全期推算法 ＝

安全期推算法；做起來很簡便，但是可靠性祇有百分之八十左右，因爲這是根據一般婦女排卵期統計出來的結果編製成的，不一定能適合每一位婦女的特殊差異，所以子女衆多不願再生育的夫婦，不宜使用此法。而新婚夫婦或子女還少的夫婦，適合使用此法。

推算法首先要知道使用婦女自己最近六次月經週期中，「最短」的一次和「最長」的一次的天數，例如某婦人最近六次月經週期是二十八、二十七、二十八、二十九、二十八，三十天，因此可以查出她的週期中「最短」是二十七天，「最長」是三十天。現在可以利用下列公式算出這位婦女的可孕期了。

* 最短週期天數 - 18 = 可孕期開始日

* 最長週期天數 - 10 = 可孕期最後日

由上記公式算出某婦人可孕期開始日爲第九天（ $27 - 18 = 9$ 自月經來潮第一天算起）。可孕期最後日期爲第二十天（ $30 - 10 = 20$ 自月經來潮第一天算起）。由上面的計標知道某婦人自月經來潮第一天起至第

八天為前安全期，第九天至二十天為可孕期，自第二十一日起至下次月經來潮前一天止為後安全期。

除了用上述公式計算外，尚有避孕盤、安全期計算尺等按照說明很容易查出可孕期與安全期的。

二 可靠的基礎體溫法

根據聯合國在一九六七年衛生公署的醫學報告指出，基礎體溫避孕方法，成功率高達百分之九十八以上，然而有人採用此法，因選用的體溫計及測量方法的錯誤，常常功虧一簣，而對於方法的本身，發生了懷疑及偏見。

在介紹此方法之前，應先了解女性的生理與體溫的關係。婦女的卵巢受性腺刺激素的影響，週期性排出卵子，通常是在月經來潮前十四天左右，這個排卵的日子稱為排卵期。婦女在排卵期之前，體溫比較低。排卵以後，產生新的荷爾蒙稱為黃體素，因黃體素血液中的影響，使婦女的體溫也升高了，排卵後經過十四天左右，如沒有受精的卵前來子宮着牀，黃體素即停止分泌，由黃體素分泌形成的子宮內膜也就脫落排出體外，這就是月經。

若在婦女排卵期前後數天有房事，當然容易懷孕。反過來說，不想懷孕的夫婦，只要避過排卵期的前五天（因精子可在婦女體內活三至五天，也有活到七天的但

很少）及後四天（卵子排出後可活二至三天及防備排二個的可能），就可以達到避孕的目的。

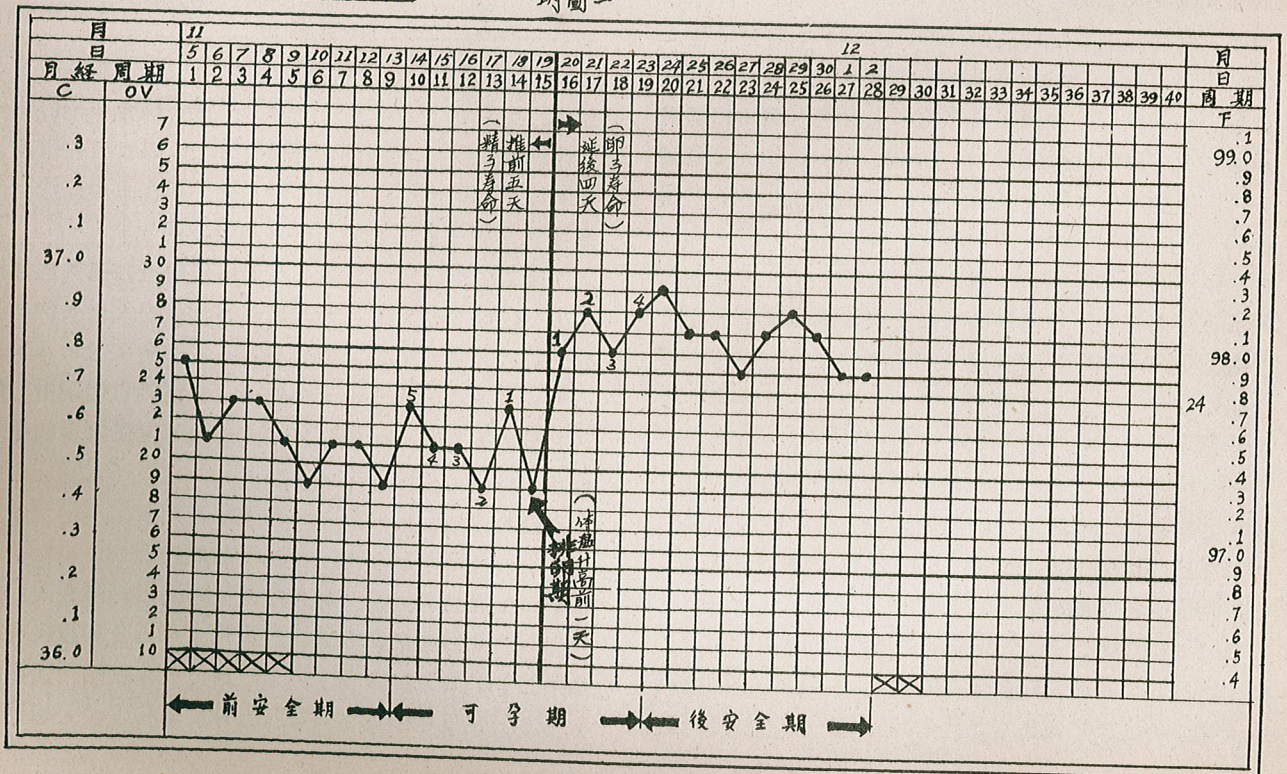
使用此法最好能用一種特製專用的體溫計來測量體溫，它的刻度由攝氏三十五點五度至三十八度，其間只有兩度半，每度分成二十小格，因此對體溫的升降非常敏感而精確。而婦女排卵前與排卵後的體溫，實際上只有攝氏半度之差，用普通體溫計就很難精確地測出排卵期來的。

測量方法也是成敗的重要關鍵，測量體溫應從月經來潮的第一天開始，每天在早上醒來的同一時間進行。體溫計可放在口腔舌下、陰道或肛門等處，但以舌下測量較為方便。測量時間約三分以上，在測量之前不要起床、不大小便、不說話、不吃東西。應在很安靜的狀態下進行。否則會因走動或飲食而使體溫升，影響測量的精確性。

每天將測得的體溫記錄下來，記滿一個月經週期（從月經來潮的第一天起，至下次月經來潮前一天止），就可看出排卵前體溫較低，排卵後體溫較高，體溫由低溫升至高溫，那最後一天的低溫日就是排卵期。以排卵期為中心，推前五天（精子壽命），延後四天（卵子壽命及防止排二個卵的可能），前後共約十天為可孕期。自月經來潮第一天起至可孕期前一天為前安全期，可孕期終了後一天起，至下次月經來潮前一天為後安全期。（附圖一）

基礎體溫表

附圖一



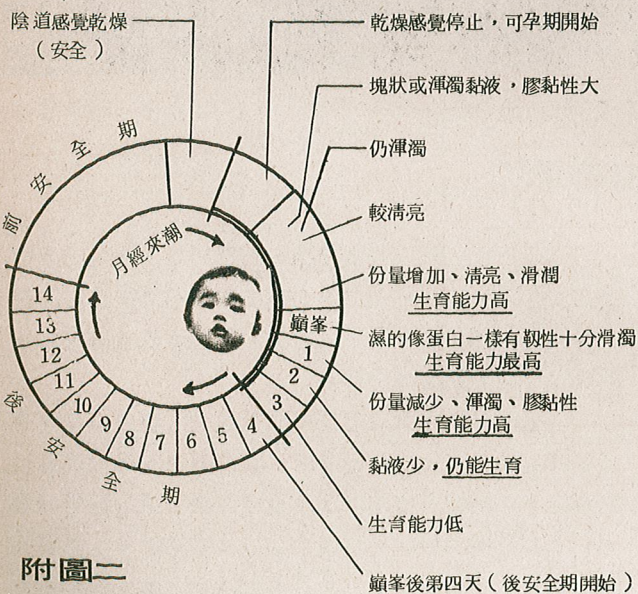
二 最新的排卵期徵狀法 二

排卵期徵狀法根據美國洛杉磯加州大學婦產科醫生馬紹爾 (John Marshal) 聲稱，這種新方法能夠更準確地指出可孕期的來臨。這種方法更能避免其他自然調節生育方法因推測性 (指前安全期) 引起的失敗 (即婦女懷孕)。這種方法今年春已在美國加州多蘭其的港岸 (Harbor) 醫院開始臨床試驗。

這方法是由澳洲墨爾本醫生比林斯 (Billings) 夫婦發現而推展的。他們聲稱這方法為避免懷孕是非常有效的。比林斯夫婦最近應天主教之邀請前往加州，美國天主教方面準備在美國出版他們排卵期徵狀法的新著。

這個方法的原理是根據婦女在排卵期前數天，婦女體內分泌出雌性素，它使子宮頸的壁膜分泌粘液 (Mucous)。這種粘液有其重要作用。普通陰道內部帶有酸性的質素，可保護精蟲不死，並且使精子得以進入子宮內，再進入輸卵管與卵子遇合而使婦女懷孕。如果沒有上述粘液出現，則精子不能遊近子宮，而很快被酸性質素所殺死。

一般婦女從月經來潮開始亦即是前安全期的開始，月經停止，隨即陰道有乾燥感。直至乾燥感終了，都是前安全期，乾燥感停止後即有粘液在陰道出現，那就是可孕期開始，陰道粘液開始是渾濁的，有膠黏性，在這幾天有的婦女可能有腹痛，有時會有點滴流血，接近排卵期時，會在腰部兩側感到疼痛，同時粘液越來越清亮、韌性也大，像蛋白那樣，可拉長一公分左右也不斷，



附圖二
排卵期徵狀

覺得滑潤濕濕的，此時生育能力最強，那是巔峰徵狀 (即排卵期)，次日粘液就會渾濁，等到黏液停止分泌，即可孕期終了，就在巔峰徵狀後第四天起至下次月經來

潮前一天都是後安全期，長約十二天的後安全期，其間雖有時也有黏液出現亦無妨，可以安心房事，決不會有懷孕的可能。(附圖二)

排卵期徵狀法是觀察婦女陰道分泌物，測定可孕期與安全期，但初期應對自己所分泌的黏液有正確的辨別，應有詳細的記錄作為查考，三個月經週期以後，您已有經驗，祇要在上廁所時稍為留意一下就可以知道今天有房事會不會懷孕了。不是很方便嗎？

這種方便可靠的新方法，因本省婦女受我國舊道德的薰陶、舊禮教的束縛，對下體分泌物的觀察，總覺得有骯髒與羞恥的感覺。因此目前推行成績遠不如基礎體溫法為一般婦女所歡迎，尚須加強努力推介，相信此法必為大多數婦女所樂於採用的。

最後介紹推行自然調節生育的機構—台南美滿家庭服務中心—這個運動最早在民國五十八年七月天主教台中教區為了當前教友家庭的需要，在彰化靜山舉辦幸福家庭示範訓練班，當時有二十多對伉儷參加，一連三天，盛況空前，其主要目的為介紹使用對尊重人格尊嚴、增進夫婦感情、促進家庭美滿的自然調節生育方法，希望參加者今後能負起示範作用，受訓者回居住地後，各盡所能為推介而努力，其中以嘉義縣蒜頭天主堂滿神父，對此工作十分熱心，並由該地派去受訓教友徐文華夫婦協助推介，他們編寫資料，製作教具，默默的耕耘，二年多時間，他們的足跡遍及全省各地，深受各方重視與歡迎，天主教耶穌會於六十年五月特令滿神父至台南籌劃正式成立美滿家庭服務中心，擴大服務範圍，大力推介自然調節生育方法，先後在台視播出二次節目、在報紙介紹、和醫院合作輔導等，其所作之工作成效，可由下列統計中看出來 (附圖三)，使用者的增加，寄回

年度別	主要工作項目 使用者	寄回體溫 紀錄之週期	舉辦講習會 之次數
民國 60 年度	493	392	22
民國 61 年度	821	1,449	34
61年度佔60年度 工作量之百分比	166 %	370 %	154 %

體溫記錄的大量增加 (使用者紀錄皆一一抄錄，原件分析後寄回使用者查考，抄件今後可供醫學上之研究)。當然它的成功並不是偶然的，因為它有最可靠的醫學理論根據，它有最熱忱的服務精神，它更有數以千計的使用者有力的見證。她們在長期使用中不知不覺養成克制自私 (特別指男性)，培養真愛，加深夫婦的責任感，而她們的愛情，因週期性的禁慾，可用「小別勝新婚」這句話來形容。因此他們都成了最好的宣傳員和輔導員，把這種有多利而無一弊的方法介紹給他們的親友們。您如對此類方法需要更詳細的資料，可函台南市勝利路八十五號美滿家庭服務中心，請附回郵，當給您最好的服務。