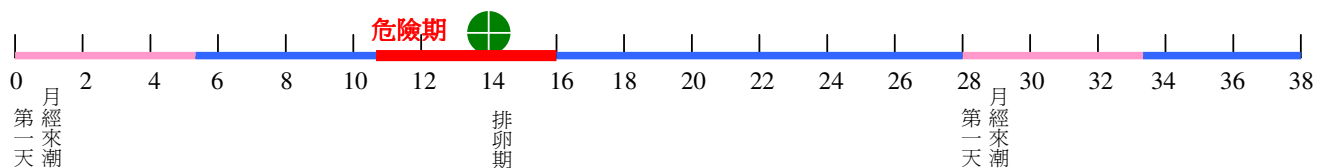




## 月經週期-安全期與危險期(排卵期)

身為女孩，了解自己的月經週期並且養成紀錄月經週期的習慣，對於避孕或受孕都有莫大的幫助。所謂的月經週期就是指月經來潮的第一天開始，一直到下個月月經來潮的前一天止，稱為一個月經週期，一般而言約 21-35 天，但因人而異。



月經週期可分為兩個階段，以下以平均月經週期 28 天為例：

**第一階段：月經來潮至排卵前，平均約 12-22 天左右，每個人因體質而有所差異。**

在這一階段，月經大約會持續 3-5 天的出血時間，第 7 天開始腦下垂體會分泌荷爾蒙刺激卵子發育，當卵子發育成熟後，腦下垂體開始分泌動情激素(Estrogen)，使子宮內膜組織增厚，直到週期的第 14 天排卵。

**第二階段：排卵日之後到下一次月經來潮，這個階段每個人的時間大致相同，也就是說通常在排卵兩週後(14 天後)，月經就會來潮。**

卵子從卵巢釋出後，會在輸卵管中停留 24-48 小時，等待受精的機會，之後會到子宮，此時動情激素(Estrogen)的濃度會下降而黃體素(Progesterone)會上升，目的是使子宮的內膜持續增厚，以便使受精卵著床。如果在排卵期正好有精子進入，就會形成受精卵，懷孕便是從此時開始。但若沒有受精，則卵子會在子宮內一兩週便萎縮，而大約過兩週後，子宮內膜便或開始剝落，也就是下一次月經來潮的時間。

你的健康 是寶貝的希望  
讓我們守護你的健康

# 蕭倩如 婦產科診所



## 危險期與安全期

雖然卵子在體中可受精的天數僅有短短的兩三天，但我們必須考慮到精子在體內的存活時間，一般來說精子可在體內存活約 2-3 天，因此我們在計算危險期時，除了排卵期及後兩天之外，也得將排卵期前三天算進去，這段期間就是我們所謂的危險期，對於欲避孕或受孕的女性，需特別注意。其餘時間就是安全期。

## 計算危險期

首先女孩們必須了解自己的月經週期天數，據以上我們所了解第二階段排卵期到下次月經來潮約 14 天，因此以月經週期的天數扣掉 14 天，就是所謂的排卵日，之後再往前推 3 天估算精子存活的天數，及往後加 1-2 天卵子存活的天數，這段期間就是所謂的危險期。

以一位月經週期平均為 30 天的女性為例，扣掉 14 天後排卵日為第 16 天，往前推三天及往後推兩天，則危險期為第 13-18 天，假設這次月經 10/3 來潮，則危險期便為 10/16-21 日。

利用月經週期計算危險期的限制在於，月經週期的變化性。有些人的月經週期相當規律好計算，有些人則偶而會出現幾天的誤差，當然有些人也會因為情緒，壓力、失眠、疾病、運動量等的個別因素而使週期出現改變，如果想要更精準的計算自己的週期，建議計算約六個月的週期，來取出最長的週期與最短的週期來計算。

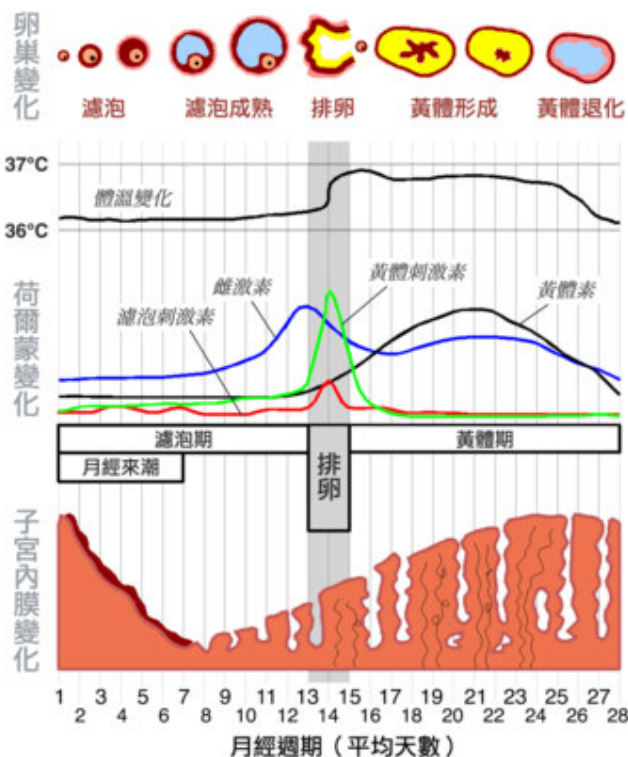
## 給女孩們的話

給想要懷孕的女孩：

可以利用危險期或排卵日前兩天及排卵後一天行房，這段期間受孕機會大大提升

給想要避孕的女孩：

若想使用安全期法來避孕的話，因為周期的變化性，成功率並不算高，建議搭配其他的避孕措施(例如：保險套、避孕藥等..)，盡量不要使用這個方法為唯一的避孕方式。



你的健康 是寶貝的希望  
讓我們守護你的健康

- 週一 ~ 週六 上午 9:00-12:00 下午 3:00-6:00 晚上 7:00-9:30 週日休診
- 診所地址: 台北市北投區中央南路一段162號(台灣銀行旁) 預約電話 02-28939998