



避孕(1)-自然避孕法

避孕的目的是希望每一個孩子都是在父母的期望下出生，避孕的方法很多似乎都很簡單，但常常還是有人因為避孕失敗而感到困擾，尤其是未婚的青年或青少年，在這裡你可以認識各種避孕方式，愛他就要懂得保護他。

優點：不會妨礙個人健康、經濟、有的宗教信仰能接受此方式。

缺點：雙方須遵守誠律，且有一段時間的禁慾，效果也不如其他方法。

失敗率：使用此法一年內意外懷孕率為 20%

基礎體溫法 (Basal Temperature)

需要女性每天早晨量體溫並記載在體溫單上，此體溫單提供了月經週期中安全期及危險期的資料。體溫上升那天和以後的三天內應避免性生活。

月經週期表記載法 (Calendar Rhythm Method)

此即安全期的算法，首先需要記載六個月以上才能區分出最長與最短的週期，月經期間的第一天就是週期的第一天。「受孕期」範圍是從最短週期結束前第 18 天（包括這一天）到最長週期之結束前第 11 天，例如某位女性月經週期維持 24 至 28 天，則其易受孕期將定為第 6 天（24-18）到第 17 天（28-11）。一但有了這些資料，女性便能找出易受孕期與安全期。

情境避孕 (Situational Contraceptives)

情境避孕不必事前準備，但須禁慾或在射精入陰道前中斷性活動的動機，此稱為性交中斷或抽回 (withdrawal)，是古老的避孕法，這須很強的意志力，這種方法並不可靠，因在射精前的液體中已有精子存在。

陰道沖洗法 (Douches)

性交後的沖洗法是一種無效的避孕方式，反而可能因沖洗壓力而使精子更容易進入生育的管道內。

你的健康 是寶貝的希望
讓我們守護你的健康