

# 20. 家庭计划

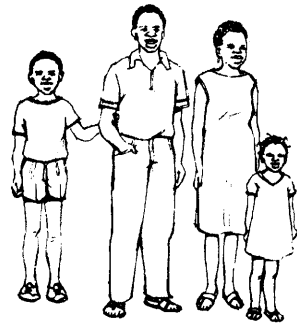
## 想要几个就生几个

两个家庭都住在贫困的小区，但……

**这个家庭住在资源与财富  
分配不均的地区**



**这个家庭住在资源与财富  
分配平均的地区**



有些父母希望多生些孩子。特别是在穷人得不到合理土地分配的地方，因为孩子可以帮忙工作，并在父母年老的时候照顾他们，在这种环境下，只有富有的人才享有少生几个孩子的权利。同样是贫穷的国家，如果资源分配比较平均，工作、居住、健康照顾有保障，妇女亦有较平等的教育与工作权，人民会选择少生点，因为他们不需要太多孩子来帮忙养家。

在每个国家，父母都有权力来决定自己要生养多少小孩，以及什么时机生养。

不同的家庭有不同节育的理由。年轻的父母希望有足够的经济基础才有孩子，有些父母认为不需太多的孩子，有人希望每个孩子的出生间隔长一点（child spacing），使妈妈和孩子都得到比较多的照顾，也有人认为自己年纪太大而不要小孩。在有些地方父母知道如果他们生养众多小孩，在未来可能因没有足够的土地耕作以供他们生活所需的食物。

## 一、家庭计划（或避孕）

当一对夫妇决定他们什么时候要生孩子，什么时候不要生，他们可以选择一些方法防止怀孕，这些方法叫做**家庭计划、生育调节间隔或是避孕法**。

每年有 50 万位妇女死于怀孕、生产及不安全的堕胎。这些大部分可藉由家庭计划来预防。家庭计划可预防怀孕的危险，如：

- 年龄小于 17 岁的年轻女性因身体尚未完全发展成熟，很容易死于生产并发症的危险，她们的小孩也最容易在出生第一年内死亡。
- 年纪大的女性，怀孕对她们来说，也是相当危险的，特别是身体有其它问题或是已生过多的小孩。
- 生产间隔太密。育龄妇女其身体在两胎间是需要有时间间隔，以让身体有足够的休息复原。
- 多胎生产。生过四个小孩的经产妇，有很高的风险死于产后大出血及其它并发症。



上百万的妇女所使用过的家庭计划在本书的 394 页到 397 页中有描述。

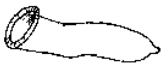









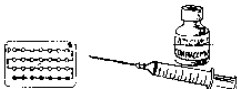














### 选择避孕法

以下我们要谈到几种避孕法。某方法对某些人较有效，所以请你详细研究以下的资料，然后与助产士、保健员或医生讨论，看什么方法对你最合适。当研究各种方法时，还应当思考以下的各个问题：

- **效果如何？**
- **预防艾滋病或其它性传染病的效果如何？**
- **是否安全？如果妇女有本章所提到的健康问题，她可能要避免几种避孕方式。**
- **是否方便？**
- **价格高低？**
- **是否容易取得？是否需要往返健康中心？**
- **副作用是否会带来困扰？**

夫妻要一起决定并且共同负担责任，这是让家庭计划方法奏效及预防感染性病最好的方式。

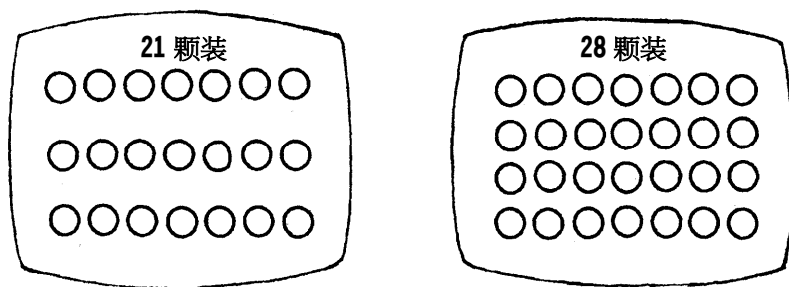
下页将介绍各种避孕法的避孕及防止性传染病的效果。表格上的(\*)星号表示出避孕效果。有些避孕法虽然是有效的方法，但因为使用不当，因此呈现出的(\*)星号就少。当男女行房时如果使用避孕的方法正确，所用的方法就可达到有效的避孕。

家庭计划 使用方法	避孕效果	预防性 传染病效果	可能的副作用	重要信息
保险套 	★★★ 非常好	好 		合并杀精虫剂及润 滑剂(润滑保险套) 使用更有效
女用保险套 	★★ 好	好 		当行房时如女性在 上方,此方法是较无 效的
子宫隔膜 	★★ 好	些許 		合并杀精虫剂使用 更有效
杀精虫剂 	★ 普通	些許 	 皮肤过敏	合并子宫隔膜或保 险套使用更有效
植入法  注射药物、避孕丸 	★★★★★ 最好	無 	 恶心、头痛、月经 周期改变	对于有特殊疾病的 妇女此方法是有风 险的,须与保健员讨 论
性爱抚 	★ 普通	無 		夫妻是很难信守此 方法的
黏液法 	★★ 好	無 		女性必须知道她的 排卵周期,才能正确 使用此方法
喂母乳 	★★ 好	無 		只有在完全哺喂母 乳且尚未恢复月经 周期时才可用此法
性交中断 法 	★ 普通	些許 		合并杀精虫剂或子 宫隔膜使用更有效
避孕器 	★★★★★ 最好	無 	月经量变多、腹痛	对于有特殊疾病的 妇女此方法是有风 险的,须与保健员讨 论
结扎 	★★★★★ 最好	無 		结扎后,是不会再怀 孕的

## 口服避孕药 (pills, oral Contraceptives)

口服避孕药是人体正常情况下分泌的激素，如果正确地服用，是最有效的避孕法之一，但有些妇女不适合，就要使用其它方式（288 页）。要了解避孕药并不能够预防艾滋病或其它性病。这些性传染病要使用保险套（condom, 290 页）才能预防。口服避孕药最好由有经验的保健员、助产士或受过训练的人发放给妇女使用。

口服避孕药有 21 颗及 28 颗的两种包装，21 颗包装的比较便宜。各种不同的厂牌，剂量都不太一样，要选择适合自己的剂量（附录一 394、395 页）。



### 如何服用 21 颗装的避孕药：

由月经来的第一天算起，第五天服用第一颗药，每天服用一颗，等服完了所有的药（二十一天之后），停用七天，然后再开始服用另一包，每天一颗，**每天要在固定的时间服用。**

所以每个月要吃三个礼拜的药，有一个礼拜不吃药。正常情况下，月经会在不吃药的那个礼拜来，如果月经没有来，7 天后还是要继续吃第二包药。

**如果您不想怀孕，要记得每天吃一颗药**，如果有一天忘记了，第二天就要吃两颗。

### 如何服用 28 颗装的避孕药：

如同 21 颗装的一样，在月经来的第五天吃第一颗药。28 颗中有七颗是不同的大小和颜色，这七颗最后才吃（每天吃一颗）。28 颗吃完后，再吃另外一包。如果您不想怀孕，记得每天吃一颗，且不可中断。

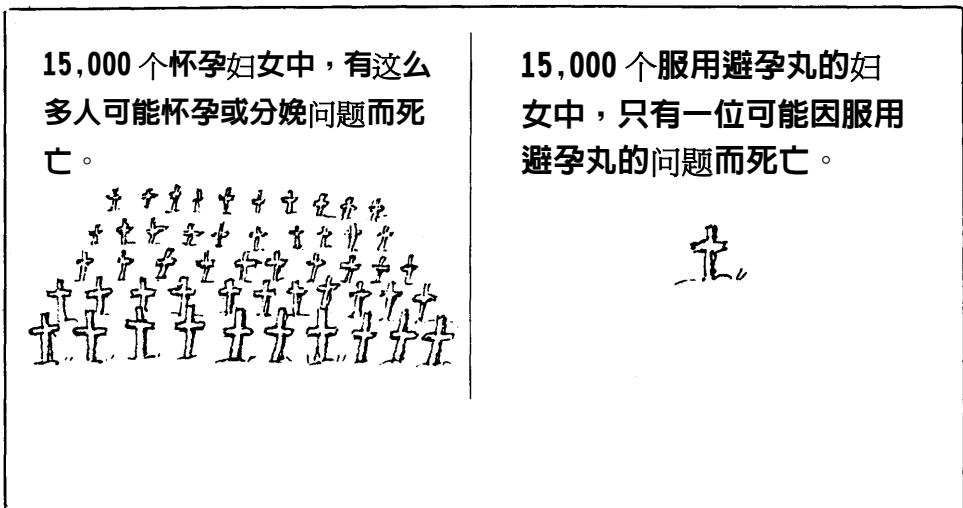
服药时不需特别的饮食规范，即使感冒或身体不适仍需继续服用。一旦停药就可能怀孕。

## 副作用：

有些妇女刚开始服药时会有恶心、乳胀或其它怀孕的征候，因为避孕丸的成分和怀孕时体内化学成分的改变（荷尔蒙）是一样的。这些征候不表示不健康或需要停药，通常两三个月后会自动消失，有时换个厂牌改变剂量后就可以改善（附录一 394、395 页）。有些妇女吃了药后，月经量会减少，通常没有关系。

## 口服避孕丸危险吗？

避孕丸正如其它的药，偶而会在某些人引起一些严重的问题（见下页），最严重的是心脏、肺脏或中风（22 章 327 页）。抽烟的妇女特别容易发生。然而，怀孕引起血栓的机会比服用避孕丸大得多。但当两者机会都较高时，应选择其它较安全的避孕方式。服用口服避孕药偶尔仍可能失败造成怀孕，一旦发生就要**马上停药**，因可能会伤害发育中的胎儿。口服避孕药相关的死亡很少见，一般来说，怀孕与分娩的风险是服用避孕药的 50 倍。



## 事后丸

发生性行为前如果没有适当的避孕，还是可以使用较高剂量的某些避孕丸或特制的事后丸来补救，但只在性行为后 72 小时内（越快越好？）才有效（附录一 395 页）。



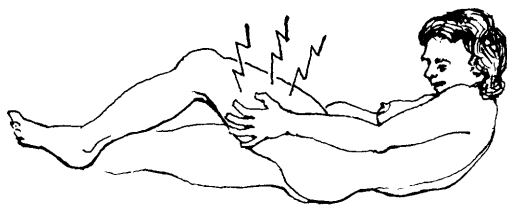
## 那些人该服用避孕丸

呢？

有以下任何一种征候的妇女都不可以口服避孕丸（或注射避孕药）：  
当月经迟来以为怀孕的人不可服药。

### 1. 一只腿或髋部有深处或持续性疼

**痛**：这可能是静脉发炎引起的（静脉炎或血栓），这时就不能服用避孕丸。有些妇女有静脉曲张，如果没有发炎，她们仍可以安心服用避孕丸，但如果发炎就必须停止服用。



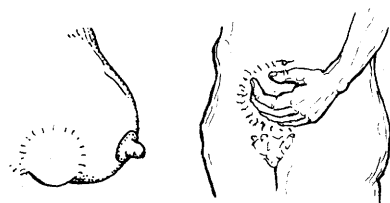
### 2. 中风：若有中风（22章 327页）现象，则不可服用避孕丸。



### 3. 肝炎（11章 127页）、肝硬化（22章 327页）或其它肝病：有这些病或怀孕时眼白变黄（黄疸）的妇女都不可服用避孕丸。患肝炎的一年内，最好不要服用避孕丸。



### 4. 癌症：如果已经有或怀疑得了乳癌、子宫癌，请不要服用避孕丸。决定服用避孕丸之前，请小心检查乳房（19章 279页）。在一些医疗中心您可以作简单的检查（子宫颈抹片），看看是否有子宫颈癌。避孕丸是否引起乳癌、子宫颈癌仍有争议，但如果已经得了癌症，避孕丸会使它恶化。



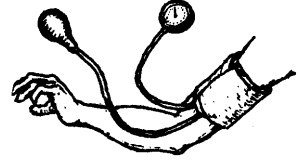
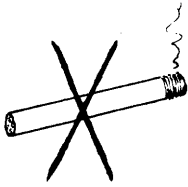
另有些疾病，避孕丸会使它恶化，所以如果您有下列任一种症状，请使用其它避孕法：

1. **偏头痛（13章 162页）**：真正偏头痛的妇女不可服用避孕丸，但使用阿司匹林就会好的普通头痛，没有必要因此停药。
2. **心脏病（22章 325页）**。
3. **高血压（11章 125页）**。

如果您有肺结核、糖尿病、胆囊疾病、肾疾病或癫痫，在使用避孕丸之前最好先和医生商量，但大部分有这些病的妇女，服用避孕丸并没有害处。

## 使用避孕丸注意事项：

1. 请勿抽烟，特别是年龄超过 35 岁，有可能引起心血管疾病。
2. 每个月小心检查乳房，看有没有肿块或癌迹象（19 章 279 页）。
3. 每六个月量一次血压。



4. 注意前面所提的问题，特别是：(1) 严重而频繁的偏头痛（13 章 162 页）。(2) 头晕、头痛或不省人事而导致视力模糊、说话不清楚或脸或身体的一部分瘫痪。(3) 腿或腕部发炎而且疼痛（有血栓的可能）。(4) 严重或反复的胸痛（看 22 章 325 页的心脏问题）。

如果有以上任何一个问题出现，请立即停止服药并寻求医师诊疗协助，改用其它的避孕方法，因为这些问题也使怀孕更危险。

## 避孕丸问答：

	<p>避孕丸会引起癌症，真的吗？</p>	<p>仍有争议，但如果乳房或子宫有癌症，避孕丸会使它长得更快。</p>
	<p>停止服用避孕丸可能再怀孕吗？</p>	<p>是的！有时候要延后一两个月才会怀孕。</p>
	<p>以前服用过避孕丸的妇女比较容易生下双胞胎或畸型儿吗？</p>	<p>不！她们和没用过避孕丸的妇女机率相同。</p>
	<p>开始服用避孕丸时，母乳会减少或停止吗？</p>	<p>大部分的妇女不受影响，但有些会减少或停止。所以哺乳期的妇女最好使用其它避孕法，之后可用避孕丸，若用小剂量的避孕丸，对哺乳影响较小（附录一 395 页）。</p>

更多避孕丸的信息见附录一 394、395 页。

## 其它避孕法

**保险套：**这是一种橡皮或乳胶护套，行房时男人套在阴茎上，通常可以防止怀孕，也是预防艾滋病和其它性传染病唯一有效的方法，但并不完全可靠。勃起后才戴上，捏住其最前端留下一些空间给射出的精液，然后套住阴茎，射精完仍呈勃起状态时拔出，且要握紧保险套以防精液外漏。

大部分药房都可以买到，有些家庭计划中心会免费提供。除非真的拿不到，保险套只能使用一次，重复使用过的保险套防护效果较差。

保险套要存放在干爽处，避免日晒，通常包装呈现老旧或撕过使用过的，可能有破损，尽可能不要使用。

**女用保险套：**是放入女性阴道的一种塑料制的薄护套，在套上末端有弹性套环可使套子固定在阴道适当的地方，前端套环可覆盖在阴道外唇处。行房前放入，行房后要马上拿出，此套仅能使用一次，不能重复使用。女性保险套是预防性传染病(含艾滋病)最有效的方法。

**隔膜法：**这是一种浅杯状的软橡皮套，行房前放入阴道，行房后最少6个小时才能取出。不同的人需要不同大小的隔膜，保健员或助产士可帮忙选择大小。使用后要用温肥皂水洗净，晾干后保存在干净且干燥的地方。定期在充足的光源下检查有无破洞，一有破损立即更换，使用期限通常约两年。

**杀精虫剂：**有泡沫状、药片状、乳状或胶状等。行房前放入阴道中，当精虫到达子宫前将精虫杀死。此种方法不能防止性传染病或艾滋病。药片在行房前10-15分钟要放入阴道内。泡沫状、乳状或胶状之杀精虫剂在行房前放入阴道内即可。每次行房都要放，一个晚上行房几次就放几次，行房后6小时才可以冲洗。在正确的使用下，是相当可靠的避孕法，只是比较麻烦，有些杀精虫剂会刺激阴道引起搔痒。

**避孕器（乐普、铜T或子宫环）：**一种塑料或金属物，由有经验的保健员或助产士放进子宫里，来避免怀孕（注：防止着床或防止受精）。乐普、铜T可放置10年之久，其它的避孕器则可放约5年以上。避孕器置放时间没有限制，但保健员需要确定此位妇女没有阴道感染或性传染病的征候。若要准备怀孕的妇女，可随时请保健员或助产士将避孕器拿出。避孕器是无法预防性传染病的。



## 日期计算法

此法不太可靠,但好处是不用花钱。最好是用在月经非常规则的妇女(每一次大约都是 28 天),而且夫妇愿意在一个月中有 11 天不行房,才适合使用此法。

通常妇女在月经周期中只有 11 天可能怀孕,这 11 天「危险期」刚好在月经周期中间,大约在月经来的第一天算起 8 天后开始。如果要避孕,在这 11 天中不可行房,其它日子不太可能怀孕。

为了避免混淆,最好在月历上圈出这 11 天。

例如:如果月经是在 5 月 5 日来,那就是第 1 日。

在月历上作个记号像这样。

然后从第 8 日后的 11 天画底线像这样作记号。在这 11 天的危险期中不要行房。

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	

假如下个月月经是 6 月 1 日开始,用同样方式做记号。在第 8 天之后的 11 天画底线,表示不可行房的日子。

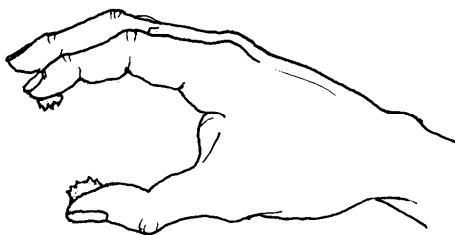
JUNE						
						①
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

如果夫妇在这 11 天的危险期中很小心地避免行房,可能在几年中都不会有孩子。但很少夫妇可以持续很久,这不是一个很可靠的方法,除非跟其它的方法如:隔膜法或保险套法一起使用。从月经结束那一天直到受孕期结束的这一段期间,较可能会失败而不小心怀孕。

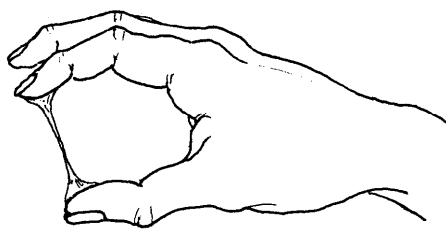
**粘液法：**这是从月经周期法演变出来的，对某些人相当有效，对另一些人则无效。一般来说，不被认为是很可靠的方法，但它不花钱，而且没有危险性。如果阴道感染造成很多的分泌物，月经周期不规则或常作阴道灌洗的妇女，粘液法就不适用。

除了月经来潮外，每天都要检查阴道的粘液。可以用干净的手指，取一点粘液在拇指和食指间，然后分开两来试一试黏稠度：

**如果粘液是黏黏的，像浆糊一样，此时可能不会怀孕，可以行房。**



**如果粘液开始变得滑滑的，像蛋白一样，在手指间可以拉得很长，此时行房可能怀孕。必须要等四天后，粘液变黏稠了，才可行房。**

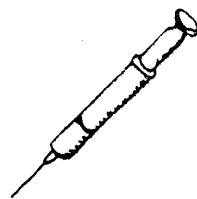


在月经周期正中间的几天，粘液常常会滑滑的，这就是日期算法中的危险期，不可行房。要可靠一点，最好粘液法和日期算法一齐使用。

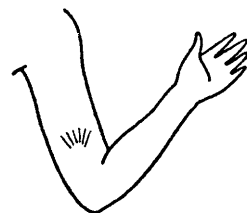
**要更可靠，请使用下法：**

**并用法：**要更可靠地避孕，最好同时使用两种方法，月经周期法或粘液法再加上保险套、隔膜、泡沫或海绵，都比单独使用一种更好。同样的，若男人使用保险套，妇女使用隔膜或泡沫法，怀孕的可能性就非常低。

**注射药物：**这是一种每3个月注射一次贺尔蒙的方法，通常是由保健中心或家庭计划门诊中有经验的人来注射。第一次注射时间不限，但要接受注射的妇女及施打的保健员要确认她们没有怀孕。在月经来潮起算5天内注射第一剂能有效避孕。如果是在6天或更多天后才注射，则行房时最好再搭配保险套或接下来的两周不要行房。详见附录一369页更多介绍。



**植入法：**将1、2或6小支黄体素细管植入上臂内侧皮下。如果不取出，可有效避孕长达5年，视使用的植入剂而定。细管植入或取出需找有经验的保健员或是家庭计划门诊人员。只要确定没有怀孕任何时间都可执行。如果有哺喂母乳，则需在产后六周再植入。

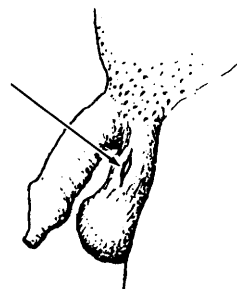


## 永久不想再生小孩的避孕法——结扎：

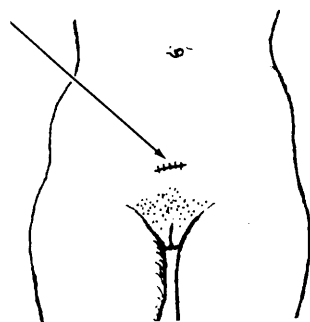
对于不想再有孩子的夫妇，有一些安全而简单的手术，在许多国家这些手术是免费的，可向保健中心询问。

（结扎偶尔会因手术而发生问题，但这种方法是一劳永逸的。）

对男人而言，这种手术叫输精管结扎（Vasectomy），可以在诊所或卫生所做，通常不需全身麻醉。在这里切一个很小的伤口，把从睪丸出来的输精管切断并结扎，手术就完成了。手术对男人的性能力或性乐趣完全没有影响，仍然会有精液出来，只是没有精虫。



对妇女而言，这种手术叫输卵管结扎（tubal ligation），很简单且很快完成，通常也不需要全身麻醉。其中一种方法是在下腹部切一小伤口，把两边输卵管切断而且结扎。通常没有什么风险，但女性结扎手术较男性有较高感染的机会。



这种手术对妇女的月经或性能力也没有影响，且可能不必因担心怀孕，更提高了性爱的乐趣。

## 避孕的“偏方”

每个地方都有一些避孕的偏方，但是这些**偏方大都无效或非常危险**。

假如：有些妇女认为行房之后小便或冲洗阴道可以避孕，其实是错误的。

**性交中断法**：行房时，男人在射精前把阴茎拔出来，这方法比没有避孕好，但夫妇会觉得不舒服，而且不一定有效。有些时候来不及拔出来（特别是喝酒后），前几滴清澈的精液可能就有精子，所以此法并不可靠。

**喂母乳**：喂母乳的妇女比较不容易怀孕，但是并不完全可靠。六个月之后，婴孩开始加吃其它副食品时，母亲怀孕的可能性就大大地提高，即使如此，或如果仍以母乳为主食，不分昼夜常喂母乳，仍有部份避孕效果，但月经来了后，不可能靠此法避孕。



**海绵法**：是一种没有害处但有时候会有效的偏方，没有其它方法时，可使用此法。

需要一块海绵、醋或柠檬或盐。如果没有海绵，可以用绵球或软布、棉块或人造海绵皆可。

- 1.先混和好：用两汤匙醋或一汤匙柠檬汁加入一杯水，或一汤匙盐加四汤匙水。
- 2.用其中一种液体浸湿海绵。
- 3.行房前一小时内把海绵深深放进阴道中。
- 4.行房后最少六小时后才拿出海绵。如果不好拿，下次放进去前可以绑一条线或带子，就比较容易拉出来。

海绵可以洗干净再使用，使用的液体可以预先泡好放在瓶子里。

