

前言：

青少年對性充滿好奇，然而由於性知識來源不正確，在偷嚐禁果之餘，萬一發生事情又不敢告訴師長，自己也不知如何處理，對於青少年身心尤其是女性，傷害更大，在學生時代應自然健康的和異性交往，避免男女單處一室，以免有越軌的事情發生，以下提供一些避孕的方法，以保護自己。

一、安全期推算法：

推算安全期是所有避孕方法中最簡單卻也是最不安全的方法。首先必須計算出排卵可能時間，在這段容易受孕時期，應避免同房或是採用保險套避孕。推算安全期有基礎體溫法，日曆推斷法…等。

1. 日期推算法：如果月經期很規則，如三十天一次月經的女性，排卵日約發生在下次預定月經前的 12 到 16 天之間，所以下次預定月經前的 11 到 19 天即為容易受孕期就是危險期，下次預定月經前的 10 天即為安全期。簡單的說，最短週期天數減去 18 天即為危險期的第一天，而最長週期天數減去 11 天即為危險期的最後一天。如一個婦女的月經週期從 25 到 33 天不等，危險期則從月經週期的第 7 天($25-18=7$)算起直到第 22 天($33-11=22$)為止，這 16 天必須避免性行為，或是配合其它方法避孕，推算安全期首重月經規則及堅強的自制能力，如果月經不規則，產後或哺乳的婦女，或是意願不高的夫妻及年輕的青少年，也不適用此法來避孕。
2. 基礎體溫法：一般來說，已排卵日將月經分前半段為濾泡期，後半段為黃體期。在黃體期期間，因為受到黃體成長激素分泌較多的影響，有排卵之月經，排卵後體溫會較為升高，大約是升高 0.5 至 1 度，這就是依據體溫升高的情形來判斷是否為安全期。

二、口服避孕藥：

1. 成分：主要成份為雌激素和黃體素。口服避孕藥可使體內荷爾蒙維持相當濃度，使腦部以為目前呈假懷孕狀態而不再刺激卵泡成熟，所以卵巢無法產生成熟卵子，藉此達到仰制排卵之作用，改變子宮頸黏度亦使精子不易穿透，使子宮腺體減少肝糖製造以使囊胚不易存活，改變子宮及輸卵管的運動性，妨礙授精卵的運動。
2. 服用方法：避孕藥的避孕效果極佳，但必須每天使用，持之以恆。使用口服避孕藥必須從月經週期的第五天開始服用(月經來的第一天即為月經週期的第一天)，一天一粒。二十一粒裝的藥丸，吃完後暫停等月經來，而二十八粒裝的藥丸則連續服用直到月經

來，下一個週期在從月經第五天繼續下一包藥。如果開始服藥時間超過月經週期的第七天，其避孕效果就大打折扣，所以每個月第一顆藥的服用時間很重要，超過時間服用通常是避孕失敗的主要原因，如未每日服用，不僅避孕藥，會造成血液容易凝固，形成血栓，但所有的副作用則是因各體質不同而有差異。

- 3.保險套：是較安全方便且最快速的一種方式，適合年輕人使用，只要正確的使用，不但可避孕，還可以防治傳染性病，另一方面，保險套還可以保護女性因為性行為而產生的子宮頸癌。任何一種油性潤滑劑都會破壞保險套的乳膠成分，像凡士林、嬰兒油者會在 15 分鐘內破壞保險套的材質，大部分的保險套都內含潤滑劑，如需使用，則必須選擇水性的。市面上有許多新奇的保險套，有的有螢光，有的則是充滿異國水果風味，但這些都只能視為情趣商品，選購保險套的第一要件就是得看它是否獲得合格認證，並注意使用期限，戴保險套之前，需先輕輕的把前端的空氣擠出，這樣才有足夠的空間來盛接精液並防止外漏，拆封時，小心不要被戒子或指甲刮到。使用保險套時，應全程使用不能中途退去，不能長期把保險套放在溫暖的地方，包括口袋，皮夾…等體溫所及之處，以防乳膠變質，結束時，應握住保險套的開口，再小心抽離對方身體。

三、避孕器：

避孕器 IUD 就是 Intra Uterine Device 的縮寫，避孕器是裝置在女性的子宮腔內，所運用的是房客原理來避孕。避孕器的形狀有很多，材質大者是較軟的塑膠材質及配合銅線圈。裝置避孕器需經過婦產科醫師檢查過後，裝置在子宮內適當的位置。每裝置一個好的避孕器可以使用五年，然後只要定期接受檢查即可。避孕器較適合性關係單純或已婚者使用，良好的避孕器的成功率高達 99.4%。副作用：有些人經血量會增多，經期增長，有的人甚至還會頭痛，腰痛…等。這些症狀都是因每個人的體質不同。而有所差異。不適用之原因：容易感染，引起子宮發炎，骨盆腔營或是引發生理期加長的困擾等。

四、外用避孕溶劑：

避孕溶劑(外用避孕藥片)：這兩種方式都是將其放入女性的陰道中，使其達到殺死精子的功效。避孕藥片(或避孕溶劑)的優點是方便快捷，但其失敗率相當高，因為當性行為的時間過長，避孕劑的藥效失靈，或著是因為藥劑的位置放的不正確，都有可能造成避孕失敗。

五、子宮帽：

俗稱為女性的保險套，是一種以塑膠製成的薄膜狀物覆蓋在子宮頸口上方，以防止精子進入子宮中，這種裝置必須請醫生測量子宮口的大小，再選擇適合自己的子宮帽使用，失敗率較高。

六、是將避孕藥裡所含的荷爾蒙直接注入手臂的皮下組織中。此種方式的副作用較多，而且注射部位的皮膚周圍會出現感染現象，應特別注意。使用限制：已懷孕者，罹患過乳癌、肝病、陰道曾因不明原因而流血者、高血壓者、糖尿病者、月經週期不正常者、氣喘或癲癇者…等，最好避免使用此種避孕法。副作用：感覺頭暈、噁心、飲食習慣改變、變胖、兩次月經之期間會不正常流血，且經血量大時間長。

88.11.14 學務處衛生保健組 製