

家庭計畫面面觀

第四封

敬愛的賢伉儷：你倆好！

在這一封信，我們認為有必要談談關於「家庭計劃」的事。結婚前，你倆對懷孕、避孕的相關概念，在結婚之後，已經成為非常現實的問題了。配合婚姻生活的需要，從避孕、懷孕，生養、教育子女，理財規劃，生活品質……等等，任何議題都須你倆一起盡心去關注，並不斷地自我充實。



現階段，相信你倆立即要面對的就是「家庭計劃」問題，這必然牽涉到「避孕」（調節生育）方法的選擇，以及其所帶來的健康問題。不知你倆採用什麼方法避孕或節育？是彼此討論、商量嗎？之所以說「你倆」，是因為婚姻使夫妻成為一體，而其中一人的健康狀況，即可能牽連到另一方的生活，所以認真了解各種避孕方法，並對彼此生、心理健康的關心，已是眼前刻不容緩的事了。

雖然醫學進步是與日漸進的，但是直到現在，各種人工避孕方法、仍或多或少有些副作用。因此，選擇適合的避孕方法，夫妻倆不可不慎重好好考慮的。以下簡介幾種常見的避孕方法：

口服避孕藥？避孕藥的服用，應按照醫師的指示、並定期追蹤檢查。因為避孕藥的作用：在於抑制排卵。副作用：輕微的只是噁心，最嚴重的可能因長期服用，以至完全不排卵，並再也無法懷孕了。所以，務必和醫師保持諮詢，這是你倆的權利。若是自行到藥房選購，仍應多多向藥師請教。

保險套？有些夫妻表示：親密關係中，隔著一層護套，也就沒有貼切的親密感覺了。除了保險套並非百分之百的保險，若要採用，你倆必須承擔親密關係中的限度，所以要好好溝通彼此的想法和感受。

裝置避孕器？任何避孕器的裝置，都須由醫師來執行。一般而言，未曾懷孕的婦女，多半不考慮裝置避孕器。避孕器裝置的作用：在於避孕器與子宮內膜的接觸點越多，其避孕效果也越大，但相對的，對子宮內膜的傷害就更大。副作用有：輕微的腹痛、非月經期的少量出血、月經期血量增多、白帶增多、腰酸…等等。因此，夫妻倆是否選用此種方法避孕？值得好好思考的。

男、女結紮手術？新婚夫妻多數是不會考慮這個方法的。它的避孕效果雖高達 96% 以上，但仍小有疏漏。副作用是：幾乎永遠不能再懷孕，以及心理方面的影響。

自然調節生育方法？這是一項由「國際自然調節生育法研習會」發表的醫學知識：

1972 年，澳洲籍畢林斯醫師夫婦，首先發表「排卵期粘液觀察法」。提供婦女學習觀察自己陰道口分泌物，以作為分辨可孕期與不孕期。當養成觀察習慣和學會辨識能力，無論月經規則、不規則，產後授乳期，停用人工避孕法之後，以及更年期，都可以運用它來達成調節生育的計劃。

到了 1978 年，醫學界又推出新的「婦女基礎體溫」分析法：將「最低溫」排卵，

更新為「低溫期結束時」排卵。進而主張「排卵期粘液觀察法」與「基礎體溫法」兩者併用，使得這種最合乎人性尊嚴、講求倫理道德、不需任何藥物、沒有副作用，甚且還能增進夫妻情感的節育方法的失誤率，下降到接近於零的地步，這真是夫妻們實行「節育計劃」的一大福音。

為能成功運用「自然調節生育法」，夫妻倆必須認真學習，願意共同配合，並彼此密切合作。若出現疑惑，即當避免生殖器的接觸，同時詳細紀錄下各種不解的生理現象，安排與輔導人員討論確認，如此不僅節育計劃能如己所願，夫妻間的關愛、廝守、情意，亦隨之呈現增長。這也即是我們樂於推薦此法的心意所在。

不孕？夫妻若是兩年內沒有採用任何避孕方法，也沒有刻意避孕，但卻沒有懷孕，這可能就是不容易懷孕的癥兆。為計劃懷孕的夫妻，即應前往就醫檢查。

台北縣新店市「**天主教耕莘醫院婦產科**」提供一項最新、可靠、精準、有效的「自然生殖照護」服務：即幫助夫妻獲得「真實的婦女健康及生殖能力」的闡釋，學習辨識「排卵期粘液」，以及認真詳細紀錄妻子的「生理週期現象」（現今稱為「自然生殖能力的生物標記」）。如此，不但維護自身的整體性，更保有了自然的生育或不孕能力的選擇，甚至對於維繫夫婦關係、建立良好的婚姻品質都有加值效應。

意外懷孕？如果你倆能體會：孕育能力，不是理所當然的，而是上天的特別恩賜！那麼你倆也一定會相信：任何一個孩子，都是上天恩賜的禮物，將為家庭帶來更寬廣的學習與祝福。所以，一個意外懷孕的寶寶，當然還是夫妻倆愛的結晶喲！

當懷有寶寶時，無論來自計劃否，都要保持心情愉悅，好好注意孕期保健。懷孕七個月，有些醫院婦產科還教導「拉梅茲生產呼吸法」，你倆不妨一起去學習，再配合足夠的信心與盼望，讓生產過程更為順利。夫妻倆如此同心合意、歡欣喜悅、以全心的愛，來迎接「意外到來」的新生命，何嘗不是生活中意外的豐收呢！

祝福你倆藉著探討生育、避孕、不孕等等的事，而獲得更深的交談、和諧、親密與共融。也祝福你們全家，獲享幸福與恩賜！謹此 祈祝

平安！喜樂！

反省、討論重點：

- 1.我倆在「家庭計劃」上的共識是什麼？
- 2.關於生育、避孕的方法，那一種是我們的最佳選擇？

推薦參考書籍：

《人的優生與保健》光啓出版社

台北總教區牧靈福傳處家庭組 敬啟
(原稿：由天主教會主教團家庭組志工團隊 提供)

