

自然避孕法 (NFP)

什麼是自然避孕法 (NFP)？

自然避孕法可以讓您無需任何藥物或器械就能進行避孕。自然避孕法也叫受孕留意法。

自然避孕法的獨特之處是什麼？

自然避孕法不同於其他避孕方式。避孕是指阻止精子與卵子相遇。大多避孕措施在您每次發生陰道性行為時都必須使用。自然避孕法會告訴您什麼時候您最可能懷孕。這些時候就是您的受孕期。自然避孕法要求您在受孕期避免發生陰道性行為。

優點

自然避孕法不需要您服用藥片、使用避孕套或在您體內放置器械。自然避孕法是一種安全的避孕方法。自然避孕法在一些反對節育的宗教中是可以接受的。

缺點

自然避孕法不能防止感染HIV和其他STI。在受孕期，您不能發生陰道性行為。對於經期不規律的女性來說，自然避孕法效果並不好。感染和某些藥物會導致陰道黏液發生變化，使一些自然避孕法難以運用。無保護的肛交、口交和陰道性交可能會提高感染HIV或其他STI的機率。

重要術語

月經期 — 您陰道出血時的月經週期日。

月經週期 — 一次月經期開始至下一次月經期開始之間的時間長度。您會在月經週期中間排卵（排出一顆卵子）。排卵前後的幾天您最容易受孕。這就是您最可能懷孕的時間。

受孕期 — 您最可能懷孕的日子。為了避免懷孕，您不應在受孕期進行陰道性行為。具體的天數取決於所使用的方法。

陰道性行為 — 陰道性交（陰莖插入陰道中）可導致懷孕。接吻、愛撫、肛交和口交不會導致懷孕。

自然避孕法	它的效果如何*	您要做什麼	受孕期	優點	缺點
禁慾	100%	您不能發生陰道性關係。		防止懷孕的唯一100%有效的方法。 不需要買任何東西。	如果您還沒做好懷孕的準備，請不要發生陰道性行為。
基礎體溫 (BBT)法	80-98%	每天早晨起床前測量您的體溫。在您排卵時，體溫會升高一至零點五度。	從您體溫開始下降的當天至體溫開始升高后的3天。	花費少。	您必須購買一支基礎體溫溫度計。 您必須每天都測量體溫。 在受孕期，您不能發生陰道性行為。 對於經期不規律的女性來說，自然避孕法效果並不好。

自然避孕法	它的效果如何*	您要做什麼	受孕期	優點	缺點
排卵/宮頸黏液法	75-99%	在受孕期，您的陰道黏液會發生變化。大多數時間，陰道黏液又稠又黏。當您排卵時，陰道黏液會變薄變滑。	排卵期大概持續4天。當陰道黏液變得又薄又滑時，您已進入受孕期。隨後的3天，您很容易受孕。	花費少。 不需要買任何東西 這種方法讓您除了4天受孕期之外的時間均可以進行陰道性行為。	您必須每天檢查您的陰道黏液。 在受孕期，您不能發生陰道性行為。 對於經期不規律的女性來說，自然避孕法效果並不好。
症狀-體溫法	75-98%	將基礎體溫法和黏液法結合起來。	出現受孕期的第一個症狀（當黏液發生變化或體溫開始升高）至體溫升高後的第3天或在黏液發生變化後的第4天，以後出現的時間為準。	花費少。	您必須每天都測量體溫並檢查陰道黏液。 在受孕期，您不能發生陰道性行為。 對於經期不規律的女性來說，自然避孕法效果並不好。 您必須購買一支基礎體溫溫度計。
日曆（節奏）法	75-91%	至少追蹤6個月經週期才能預測您的受孕期。	第一天 = 最短的週期天數減18。 最後一天 = 最長的週期天數減11。	花費少。 不需要買任何東西。	當您至少追蹤6至12個月經週期時效果最佳。 在受孕期，您不能發生陰道性行為。 對於經期不規律的女性來說，自然避孕法效果並不好。
兩天法	86-97%	每天檢查您的陰道黏液。然後問自己兩個問題。 「今天是否有黏液？」 (是或否?) 「昨天是否有黏液？」 (是或否?)	當兩個問題的答案均為「是」時，那天即為受孕期。	花費少。 適用於任何月經週期長度的女性。 不需要買任何東西。	您必須每天檢查您的陰道黏液。 在受孕期，您不能發生陰道性行為。 對於經期不規律的女性來說，自然避孕法效果並不好。
標準天數法	88-95%	用CycleBeads追蹤您的月經週期。CycleBeads是由32個珠子組成的彩色珠串。白色珠子表示您什麼時候最可能懷孕。	在您月經週期的第8-19天。	花費少。	僅適用於月經週期為26-32天的女性。 在受孕期您不能發生陰道性行為，使用該法每個月的受孕期為11天。 對於經期不規律的女性來說，自然避孕法效果並不好。

*標準效果 – 最佳效果