

家族計画—ほしい数だけ子どもを持つこと

この2つの家族はどちらも貧しい社会の人たちである。

この家族は資源の分配が不公平な社会に暮らしている。



この家族は資源の分配が公平な社会に暮らしている。



子どもをたくさんほしがる母親と父親がいる。ことに土地や資源や社会的利益を公平に分配されていない国に多い。両親が年を取ったときに仕事を手伝い、世話をしてくれることを、子どもたちに期待するからである。そのような地域では、子どもを少しだけもつということは、豊かな人々だけがもつ特典である。

貧しくても資源と社会的利益が公平に分配されている国では、事情が違う。雇用、住宅、ヘルスケアが保証されていて、女性に教育と仕事の機会が平等にあるところでは、通常、人々は少人数の家族を選ぶ。経済的な保障のために、子どもを当てにする必要がないからである。

どのような社会であれ、親には、ほしい時にほしい数だけ子どもをもつ権利がある。

親が家族の人数を制限しようとするのには、様々な理由がある。働いて、育児に必要な金が貯まるまで、子どもを持つ時期を遅らせる若い親もいる。子どもの人数は少なくとも充分であると考え、それ以上は望まない親もいる。母子ともにより健康であるために、出産の間隔を数年あけることを望む親もいる。これ以上子どもをもてるほど自分たちは若くないと感じる親もいる。地域によっては、子どもが多いと、子どもたちが大きくなるときに、家族みんなに必要なだけの食物を生産するのに十分な土地が足りなくなるだろうと考える夫婦もいる。

■家族計画

子どもがほしいときに、ほしい数の子どもを持つことを、家族計画という。子どもを持つのを待とうと決めれば、妊娠を防ぐいくつかの方法のひとつを選ぶことになる。そうした方法のことを、**家族計画法、出産調節法、避妊法**などという。

毎年、50万人もの女性が妊娠や出産、危険な妊娠中絶によって死亡している。そのような死のほとんどは、家族計画によって防ぐことができたはずである。たとえば家族計画は、次のような妊娠における危険を回避できる。

- 時期的に早すぎる妊娠。17歳未満の女性は身体が成熟していないため、出産で死亡しやすい。その子どもたちが1年以内に死亡する可能性もいっそう高くなる。
- 時期的に遅すぎる妊娠。高齢の女性、特に他の健康問題のある人や、子どものたくさんいる人は、出産時の危険性が高まる。
- 間隔の短すぎる妊娠。女性の身体は、妊娠から次の妊娠までに回復する時間が必要である。
- 多すぎる妊娠。4人以上子どものいる女性は、出産後に出血や他の原因によって死亡する危険性が高まる。



この章と p.394 から p.397 ページまでに述べる家族計画法はどれも、何百万人もの女性によって安全に実施されている。

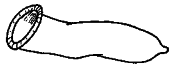








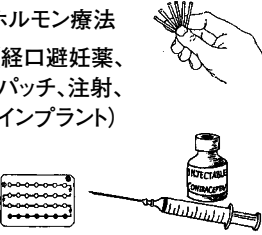















■家族計画法の選択

以下のページには、家族計画の方法がいくつか記載してある。人によって効き方の違うものもある。これらのページをよく読んで、どの方法が実施可能か、どの方法が自分にとって最も有効か、助産師、保健ワーカー、医師などと話し合う。それぞれの方法を読んでいくと、次のような点についてよく考えてみたいと思うだろう。

- どのくらい妊娠を防ぐことができるのか。どのくらい有効か。
- HIV やその他の性感染症は、仮に防げるとして、どのくらい防げるのか。
- どのくらい安全か。女性にこの章で述べたような健康問題がある場合、いくつかの家族計画法は避ける必要があるかもしれない。
- どのくらい簡単に使えるのか。
- 費用はどのくらいかかるのか。
- 簡単に入手できるのか。保健センターを頻繁に訪れなければならないのか。
- 副作用（その方法によって引き起こされるかもしれない諸問題）のために困ったことが生じるだろうか。

家族計画法は、妊娠を予防し性感染症（STIs）がうつらないように男性と女性の両者が責任を持つことによって、初めてうまくいく。

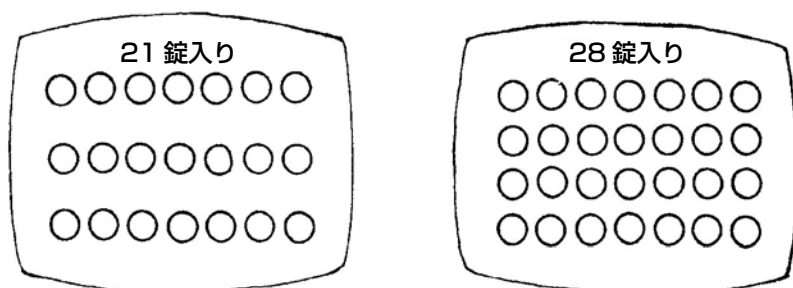
次のページの表に、それぞれの家族計画法が、妊娠や性感染症の予防にどのくらい有効か示してある。表の星印は妊娠をどのくらい防ぐかを示す。効果的でも正しく使われないことが多いので、星印が少ない方法もある。男性と女性がセックスのたびに家族計画法を正しく使うことによって、その方法はよりうまくいく。

家族計画の方法	避妊効果	性感染症 (STIs)	起こりうる副作用	重要な情報
男性用コンドーム 	★★★ 非常に良い	良い 		殺精子剤と潤滑剤（コンドームをぬらすための液体）を併用する時に効果が最大。
女性用コンドーム 	★★ 良い	良い 		性交渉時に女性が男性の上になると効果が低下。
ペッサリー（殺精子剤と併用） 	★★ 良い	ある程度 		殺精子剤との併用時に効果が最大。
殺精子剤 	★ ある程度	ある程度 	皮膚アレルギー 	ペッサリー、コンドーム等他の方法との併用でより効果的。
ホルモン療法 （経口避妊薬、パッチ、注射、インプラント） 	★★★★★ 最も良い	ない 	吐き気 頭痛 月経の変化 	特定の健康問題のある女性には危険なときもある。保健ワーカーに相談すること。
挿入しないセックス 	★ ある程度	ない 		この方法を継続するのは難しいかもしれない。
粘液法 	★★ 良い	ない 		この方法を正確に用いるには、女性が自分の妊娠可能時期を理解している必要がある。
母乳による授乳 （産後6ヶ月に限る） 	★★ 良い	ない 		この方法を用いるには、乳児には母乳だけ与える。月経が再開していないこと。
引き抜き 	★ ある程度	ある程度 		殺精子剤、ペッサリーなど他の方法との併用時により効果的。
子宮内避妊具 (IUDs) 	★★★★★ 最も良い	ない 	月経時の出血量と痛みの増大 	特定の健康問題のある女性には危険なときもある。保健ワーカーに相談すること。
不妊手術 	★★★★★ 最も良い	ない 		この手術のあとには子どもを持つことはできない。

■出産調節用の錠剤（経口避妊薬）

経口避妊薬は、女性の体内で作られる化学物質（ホルモン）でできている。正しく用いれば、＜ピル＞は、妊娠を避けるための最も有効な方法のひとつである。しかし、中には経口避妊薬を飲んではならず、ほかの方法を用いる必要のある人もいる（p.288を参照）。経口避妊薬は、AIDSやその他の性感染症は何ひとつ防がない。これらの病気の予防には、コンドームを用いる（p.290）。できれば経口避妊薬は、保健ワーカー、助産師、その他、この薬の使い方をよく知っている人が処方すべきである。

錠剤は通常、21錠または28錠入りの包装になっている。多くの場合、21錠入りの方が安価である。また銘柄によって値段に高低がある。薬の量も、銘柄によって違う。自分に合ったものを選ぶために、p.394とp.395のグリーンページを参照する。



錠剤の飲み方—21錠入りの場合：

月経が始まった日を1日目として、開始から5日目に、最初の1錠を飲む。その後、毎日1錠ずつ、包装が終わるまで（21日間）飲み続ける。**錠剤は毎日同じ時刻に飲む。**

その包装が終わったあと、7日間は薬を飲まない。それからまた、1日1錠、新たな包装を飲み始める。

こうして毎月3週間は薬を飲み、1週間は薬をまったく飲まずに過ごす。正常なら、月経は、薬を飲んでいない週の間に来る。たとえ月経が来なくても、錠剤を飲み終わって7日後には、新しい包装を飲み始める。

妊娠することを望まないのであれば、処方どおり1日1錠飲むことが大切である。もし錠剤を飲むのを忘れた日があったら、それに気づいたときにすぐ飲む。あるいは、次の日に2錠飲む。

28錠入りの場合：

21錠入りの場合と同じく、月経の5日目に、最初の1錠を飲む。1日1錠。おそらく錠剤は、7錠だけ色と大きさが違っているだろう。これらの錠剤は、他のものを全部飲み終わった後に飲む（1日1錠）。包装の28錠を飲み終わった日の翌日から、また新しい包装を飲み始める。一日も抜かさずに、毎日1錠、妊娠を望まない間はずっと、次々に包装を飲み続けていく。

錠剤を飲んでいるときに、特別な食生活は必要ない。経口避妊薬を飲んでいるときに、たまたまかぜ、その他の普通の病気になった場合でも、飲み続けて良い。包装を飲みきる前に飲むのをやめた場合は、妊娠するかもしれない。

副作用：

経口避妊薬を飲み始めたときに、つわり、乳房の腫れ、その他の妊娠の症状が少し出る女性もある。経口避妊薬には、妊娠したときに女性の体が自分の血液中に送り込むものと同じ化学物質（ホルモン）が含まれているからである。これらの症状は、この人が健康でないとか、薬を飲むのをやめるべきだという意味ではない。通常、2 - 3 ヶ月後には消える。症状がなくならない場合は、ホルモンの量が異なる種類のものに変更する必要があるかもしれない。このことについては、グリーンページ (p.394 と p.395) で論じている。

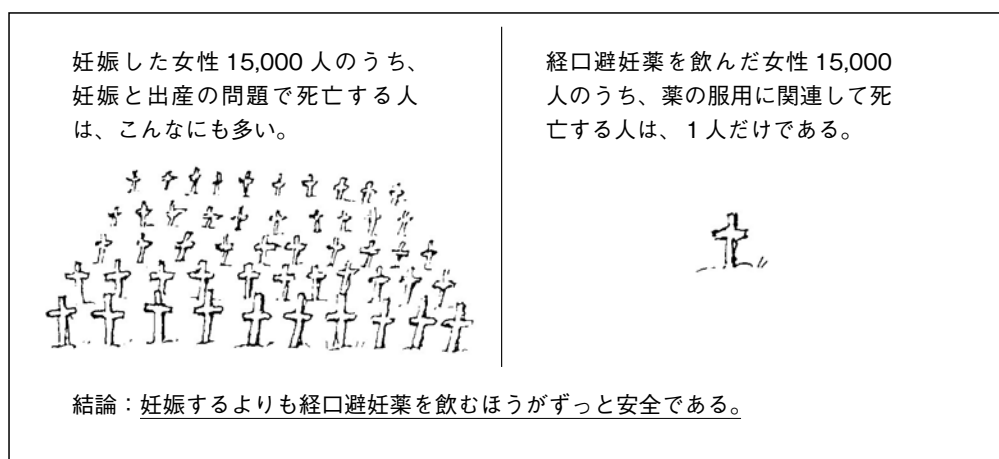
ほとんどの女性は経口避妊薬を飲んでいるとき、通常より月経の出血が少なくなる。この変化は、通常、たいした問題ではない。

<経口避妊薬を飲むのは危険か？>

すべての薬と同じように、経口避妊薬も、人によっては重大な問題を起すことがある（次ページを参照）。経口避妊薬にかかわるもっとも重大な問題は、心臓、肺、あるいは脳の中の血栓である（p.327の脳卒中を参照）。これは特に35歳以上の、タバコを吸う女性に最も起こりやすい。しかし、危険な血栓を起す機会は、経口避妊薬を飲んでいるときよりも、妊娠したときのほうが多い。とはいえ、妊娠にも出産調節薬の服用にも、ともに大きな危険を伴う女性もいくらかいる。これらの女性は、出産調節のために、別の方法をとる必要がある。

まれにはあるが、経口避妊薬を飲んでいる間に妊娠する人がいる。このような場合は、**直ちに薬を飲むのをやめる**。胎児の発達を害する可能性があるからである。

経口避妊薬の服用に関連する死亡はめったにない。概して、妊娠と出産のほうが経口避妊薬の服用より、50倍危険である。

**緊急経口避妊薬**

セックスの前に何らかの理由で家族計画法が適切にとられなかった場合でも、セックスの直後に、ある種の出産調節薬、つまりこの目的のために作られた特別の経口避妊薬を、通常より多く服用することにより、妊娠を防ぐことができる。p.395 を参照。



経口避妊薬を飲んではならない人

次のような症状がひとつでもある人は、経口（または注射の）避妊薬を用いてはならない。

- 月経が遅れていて、妊娠したかもしれないと感じている人。

- 一方の脚の強い、または恒常的な痛み。

これは、静脈の炎症（静脈炎または血栓）によっておこる。経口避妊薬は用いない。（炎症を起こしていない**静脈瘤**ができている人は、通常、経口避妊薬を飲んででも問題は無い。しかしその人たちも、静脈が炎症を起こし始めた場合には、薬の服用を中止しなければならない。）



- 脳卒中。脳卒中の症状（p.327）が少しでもある女性は、経口避妊薬を飲んではならない。

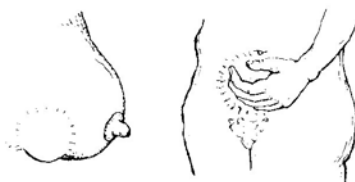


- 肝炎（p.172）、肝硬変（p.328）、その他の肝臓病。

これらの病気のある女性、あるいは妊娠中に眼の色が黄色になった女性は、経口避妊薬を飲んではならない。肝炎にかかった後は、1年間は経口避妊薬を飲まないほうがよい。



- **がん**。乳がんまたは子宮がんであったり、その疑いがあったりする場合は、経口避妊薬を用いない。経口避妊薬を飲み始める前には、自分の胸を注意深く調べる（p.279を参照）。**子宮頸**すなわち子宮の出口のがんを調べる簡単な検査（パップスメア）をしてもらえる保健センターもある。経口避妊薬が乳がんまたは子宮がんを起こすと検証されているわけではない。しかし、すでにがんがある場合は、悪化させる可能性がある。



いくつかの健康問題は、経口避妊薬によって悪化するかもしれない。次のような問題がひとつでもある場合は、できれば違う方法を用いるほうがよい。

- **偏頭痛**（p.162）。真性の偏頭痛に悩まされている女性は、経口避妊薬を飲むべきでない。しかし、アスピリン Aspirin で治る単なる頭痛の場合は、経口避妊薬を飲んでもかまわない。
- **心臓病**（p.325）。
- **高血圧**（p.125）。

結核、糖尿病、胆のうの病気、腎臓病、てんかんなどに悩まされている場合は、出産調節薬を飲む前に、医療従事者の助言を得るのが最善である。しかし、ほとんどの女性は、これらの病気があっても、経口避妊薬を飲んで害がないはずである。

女性が出産調節薬（ピル）を飲むときにとるべき予防措置

1. タバコを吸わない。特に35歳以上の場合。心臓病を起こす可能性がある。
2. しこりまたは何らかのがんの症状がないか、毎月注意深く両胸を調べる (p.279 を参照)。
3. できれば6ヶ月ごとに、血圧を測定する。



4. 288 ページで述べた問題がひとつでもないかどうか、よく調べる。特に、
 - ひどい、かつ頻繁な偏頭痛 (p.162)。
 - めまい、頭痛、あるいは見ること、話すこと、顔や体を動かすことなどに困難をきたすような意識の消失 (p.327 の脳卒中を参照)。
 - 脚または腰の炎症による痛み (血栓の可能性)。
 - 胸部のひどい、または繰り返す痛み (p.325 の心臓病の項を参照)。

これらの問題のひとつが生じている場合は、薬を飲むのをやめて、医療従事者の助言を得る。他の方法で避妊すること。これらの問題は、妊娠の場合にも特別な危険をもたらすからである。

経口避妊薬に関する質問と回答

	<p>出産調節薬はがんを起こすと主張する人がいるが、本当か？</p>	<p>本当ではない！しかし、すでに乳がんまたは子宮がんにかかっている場合は、薬を飲むと腫瘍が早く大きくなるかもしれない。</p>
	<p>経口避妊薬を飲むのをやめれば、再び子どもを持つことができるか？</p>	<p>できる。(妊娠できるようになるまでに、1-2ヶ月の遅れが出ることもある。)</p>
	<p>女性が経口避妊薬を用いた場合、双子や障害児が生まれる可能性が高くなるか？</p>	<p>ならない。経口避妊薬を用いなかった女性の場合と、可能性はまったく同じである。</p>
	<p>経口避妊薬を飲み始めると、母乳が枯渇するというのは本当か？</p>	<p>薬を飲むと母乳の出が悪くなる女性もある。だから授乳中は別の出産調節法を用い、後に経口避妊薬に切り替えるのがよい。あるいは<ミニピル Mini-pill> (p.395) を飲んでもよい。これは含まれているホルモンの量が少なく、通常、母乳への影響がない。</p>

経口避妊薬の選択に関する知識については、p.394 と p.395 を参照。

■他の出産調節方法

コンドームは男性の陰茎を包む薄いゴムの鞘である。セックスのときに男性の精子が女性の膣や子宮に入るのを防ぐ。ラテックス製のコンドームは、**性感染症（STI）と HIV/AIDS に対する一番良い予防法でもある**。コンドームは陰茎が固くなり、女性の膣に触れる前に着けるべきである。男性は射精した後、コンドームを持って、陰茎が固いうちに女性の膣から引き抜く。そして精子をもらさないようコンドームをはずし、それを結んで閉じて捨てる。セックスのたびに新しいコンドームを用いるべきである。コンドームは日光を避け、涼しくて乾燥した場所に保管する。古かったり破損したりしている包みに入っているコンドームは破れやすい。



女性用コンドームは膣の内側にぴったりはまる、薄いプラスチック製の鞘である。コンドームは閉じた側にある柔軟なリングによって、適切な位置に保持される。開いた側にあるもうひとつのリングは、外陰唇を包むように外にかぶせて用いる。このコンドームはセックスの前にいつでも挿入できるが、性交渉後に、ただちにはずす。洗ったり再使用したりすると破れるので、一度しか使用すべきではない。しかし、女性用コンドームは、再使用であっても使用するほうが使用しないよりはよい。妊娠を防ぎ、HIV/AIDS を含む性感染症から守るために、女性用コンドームは女性によってコントロールできる最も効果的な方法である。



ペッサリーは柔らかいゴムでできた、浅いカップ状のもので、女性が膣に装着する。いつでも着けることができ、セックス後少なくとも6時間は着けたままにしておかなければならない。避妊膜にはいろいろな大きさのものがある。訓練を受けた保健ワーカーが、それぞれの女性にあった大きさを選んでくれる。使用後は毎回、せっけんと水で洗って乾燥させる。清潔で乾燥した場所に保管する。通常、約2年もつ。避妊膜は光にかざしてみても、穴がないかどうか、常によく調べなければならない。微小な穴がひとつでもあれば、新しいものを買う。



殺精子剤には、泡、錠剤、クリーム、ゼリー状のものがあり、セックスの前に膣内に注入する。殺精子剤は、精子が子宮に入る前にそれを殺す。これは性感染症や HIV/AIDS を防ぐことはできない。錠剤はセックスの10分から15分前に膣内に入れるべきである。泡状、ゼリー状、クリーム状のものは、セックス直前に用いるのが最も効果的である。セックスのたびに殺精子剤を追加する。事後は、少なくとも6時間は膣洗浄を行ったり洗ったりしてはならない。殺精子剤のなかには、膣内にかゆみや炎症を起こすものもある。



子宮内避妊器具（IUD）は小さい。特別に訓練されたヘルスワーカーまたは助産師が、子宮の内部に装着する。IUDは精子が卵子と受精するのを防ぐ。最も一般的な CopperT380-A という IUD は、10年間までは子宮内に装着しておくことができる。他の種類の IUD は5年間まで子宮内に装着しておける。本人と保健ワーカーが判断して、その女性が妊娠しておらず、膣感染や性感染症の症状も全くないと確信する場合には、いつでも IUD を装着することができる。出産調節方法の変更や妊娠を望むようになった場合には、訓練を受けた保健ワーカーまたは助産師に頼んで、いつでも IUD をはずすことができる。IUD は性感染症や HIV/AIDS を防ぐことはできない。



リズム法

これは妊娠を防ぐために確実な方法ではない。しかし、費用がまったくかからないという利点がある。月経が大体28日ごとに定期的に来る女性の場合に、うまくいくことが多い。また、夫と妻に、毎月決まって11日間の間セックスをしないという決心が必要である。

通常、女性は月々11日間だけ、妊娠する可能性がある。＜受精可能日＞という。この11日間は、月経と月経の中間の時期にあり、月経の出血が始まった日から数えて8日目、その第一日目である。妊娠を避けるためには、この11日間は、セックスをしてはならない。残りの日々は、妊娠しない。

間違えないように、セックスをひかえるべき11日間を、カレンダー上に記しておく。

たとえば、5月5日に月経が始まるとしよう。この日を第一日とする。

5日に丸印をつける。

5月						
		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	

それから8日を数える。8日目から11日間の日付の下にこのように線を引く。

この11日間の＜受精可能日＞の間は、性的関係を持たない。

次の月経が6月1日に始まるとしよう。前と同じように、1日に丸印をつける。

6月						
						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						

ふたたび8日を数え、続く11日間の、セックスをひかえる日の下に線を引く。

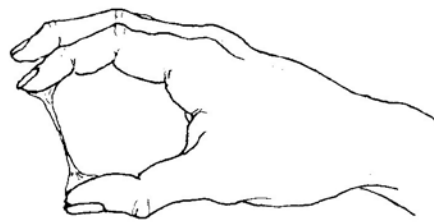
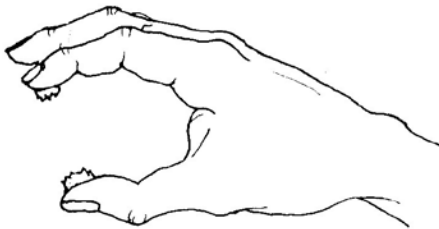
女性とその夫が、毎月この11日間に気をつけてセックスを避ければ、何年でも子どもを持たずに過ごすことができる。しかし、長期にわたって成功を続ける夫婦は少ない。これは避妊膜またはコンドームといった他の方法と併用しない限り、非常に確実な方法とはいえない。ことに月経の最後の日から受精可能期間が過ぎるまでの間が問題である。

粘液法

これはリズム法の1種である。女性は膣内の粘液を毎日調べることによって、自分がいつ妊娠しえるのかを知ることができる。この方法がかなり有効な夫婦と、そうでない夫婦がある。一般的に言って、妊娠を防ぐための非常に確実な方法とは考えられないが、費用がまったくかからないし、妊娠それ自体によるもの以上の危険はない。しかし、おりものが多い、膣に感染がある女性、月経が不規則な女性、膣洗浄をよく行う女性の場合は、実践するのが困難である。

粘液は、月経の期間以外の毎日、膣から採って調べなければならない。清潔な指で、少量の粘液を膣からとって、親指と人差し指の間で、このように引き伸ばしてみる。

粘液がペーストのようにべとつく（すべすべしてない、ぬるぬるしてない）場合は、おそらく妊娠しないだろう。性的関係を続けることができる。粘液が生卵のようにすべすべしてきたりぬるぬるしてきたりする場合、あるいは指のあいだで伸びる場合は、セックスをすれば妊娠するだろう。したがって、**粘液がすべすべして伸びのある時期、あるいは滑らかさと伸びがなくなって再びべとつくようになってから4日後まではセックスをしないこと。**



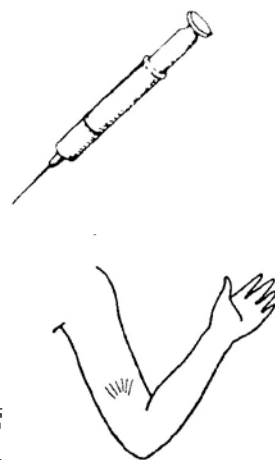
粘液は通常、月経と月経の中間期に数日間滑らかになる。これはリズム法でセックスを避けるべきだとされる日と、同じである。

より確実にするには、粘液法とリズム法を併用する。さらに確実にするには以下を参照。

■複合法

より確実に妊娠しない方法を望む場合は、同時に2つの方法をとると有効であることが多い。リズム法または粘液法と、コンドーム、避妊膜、泡、またはスポンジを用いる方法を組み合わせれば、どちらかの方法を単独で用いるよりも確実になる。その上、男性がコンドームを用いて女性も避妊膜または泡を用いれば、妊娠の可能性は極めて低くなる。

注射 この出産調節法では、女性が1 - 3ヶ月ごとにホルモン注射を受ける。通常、保健センターまたは家族計画診療所で、方法を知っている人が行う。一回目の注射は、女性が妊娠していないことが確実であると、本人と保健ワーカーが判断すれば、いつでも行うことができる。月経開始後5日以内に注射が行われる場合は、ただちに妊娠はおさえられる。注射が月経開始後6日以降である場合は、女性とそのパートナーはコンドームを使用するか、セックスをその後2週間控えるかすべきである。さらに詳しくは、p.396を参照。



インプラントは、1本、2本、または6本の小さなやわらかい管が女性の腕の内側の皮下に埋められる。これらの管にはプロゲステロンというホルモンが入っている。インプラントのタイプによるが、6ヶ月から5年妊娠を防ぐ。通常、診療所または家族計画センターで、訓練を受けた保健ワーカーが脱着しなければならない。女性が妊娠していないことが確実であると、本人と保健ワーカーが判断すれば、いつでも埋め込むことができる。授乳中の女性の場合は、子どもの誕生後6週間が経った後に、インプラントを埋めることができる。さらに詳しくは、p.397を参照。

■もう子どもは1人も要らないという人々のための方法

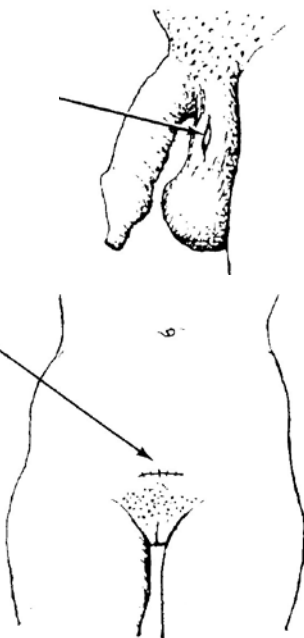
不妊手術 もう子どもは1人も要らないという人々のために、男性にも女性にも行えるかなり安全で簡単な手術がある。多くの国でこの手術は無料である。保健センターに尋ねてみるとよい。

- **男性**に行われる手術は、ワゼクトミー（精管切除）と呼ばれる。これは、医者の診察室または保健センターで、受ける人に全身麻酔をかけずに、簡単にすばやく行うことができる。睾丸から来ている管を切断して結ぶことができるように、この部分に小さな切り目をいれる。睾丸は取り除かない。

この手術は、男性の性的能力と快楽に対して、何の影響も及ぼさない。精液はまったく同じように出るが、その中に精子が入っていない。

- **女性**に行われる手術は、卵管結さつと呼ばれる。管を縛るという意味である。ひとつの方法では卵巣から来る管、すなわち卵管を切断して結ぶことができるように、下腹部に小さな切り目を入れる。これは、通常、受ける女性に全身麻酔をかけずに、医者の診察室または保健センターで行うことができる。通常は成功するが、女性の手術は男性に比べて感染の危険性が高い。

この手術は女性の月経周期や性的能力に、何の影響も及ぼさない。妊娠の恐れがないために、性生活はむしろ楽しくなるかもしれない。



■妊娠を防ぐための家庭療法

どの地域にも、妊娠を防いだり中断したりするための伝統的な方法がある。そのうちのいくつかは夫婦が持つ子どもの数を制限する助けとなるが、たいていは現代的な方法ほど効果的ではない。有害な伝統的方法もあるし、全く無効なものもある。たとえば、セックスの後で膣を洗浄したり排尿しても、妊娠を防ぐことにはならない。

中止または引き抜き（中絶性交もしくは膣外射精）。男性は精液が出る前に陰茎を引き抜いて、女性の陰部から離す。この方法は何もしないよりは良いが、いつもうまく行くとはい限らない。射精前に引き抜くことができないことも時々ある。たとえ間に合ったとしても、射精前にもれ出た精子を含む液体は、妊娠を起こしうる。

生後6ヶ月までの授乳

授乳は以下の3条件を満たしている場合にのみ、家族計画の効果的な方法である。

1. その女性の子どもが6ヶ月未満児である。
2. 出産後、その女性に月経がない。
3. その女性は子どもに母乳だけを与えている。子どもが空腹になれば、昼夜を問わず、6時間以上の間隔をおかずに授乳している。子どもが母乳を飲まずに夜じゅう寝ていることはない。



スポンジ法 これは危険がなく、ときには効果もある家庭療法である。毎回妊娠を防げているという確信は持てないかもしれないが、ほかに手がないときは用いてみるのもよい。

必要なものは、スポンジのほかに、**食酢かレモン**、または**食塩**である。海綿または模造海綿がよい。海綿がない場合は、綿花を丸めたもの、パンヤの線（カポック）、または柔らかな布を用いる。

◆ 溶液

1 カップのきれいな水に大さじ 2 杯の食酢

または

1 カップのきれいな水に小さじ 1 杯のレモンジュース

または

スプーン 4 杯のきれいな水にスプーン 1 杯の食塩

- ◆ 上記の液体のどれかでスポンジを湿らせる。
- ◆ セックスの前に膣の奥深くこの湿ったスポンジを挿入する。1 時間前に入れておくことができる。
- ◆ セックスをした後は少なくとも 6 時間、スポンジをそのまま入れておく。その後取り除く。取り出すのが難しかった場合は、次からは引っ張るためのリボンまたは糸をスポンジにつけておく。

スポンジは洗って、何度でも再使用できる。清潔な場所に保管しておく。

溶液は、前もって作っておくことができる。ビンに入れて保存する。

