

自然法家庭計劃淺談

吳志航女士 (註冊護士)

當上了自然家庭計劃(NFP)導師差不多 30 個年頭，想起最初的時候，是答應一位護士朋友替她一至兩年的工作，因為她要移民，待她回來便交回給她，誰知她一去，便去了天主那裏，而我就當了 30 年的 NFP 導師。這裏就讓我以解釋自然法家庭計劃的基本內容和我個人在過去 30 年的導師工作中的感想作為分享

自然法家庭計劃，顧名思義是自然的方法，不用任何的人工輔助，藥物調節和儀器矯正等。所謂自然是由人的自然規律來計劃家庭成員數目 - 即子女的數目和子女相隔年歲。

在人的自然生殖規律中，男性的精子數目多如上主祝福亞巴郎般的如天上繁星那麼多，從男性的青春期(11-12 歲) ，由男性睪丸製造的精子便無時無刻的出現在男性的生殖系統內。

女性同樣地在青春期(11-12 歲) ，由卵巢製造卵子，不同的是，卵子的製造是有時有刻，有數有目，大部份的女性都是每月週期性的製造一粒卵子。精子和卵子相遇便是新生命的誕生，我們相信生命的開始就是這一刻。

這個自然的生殖規律提供了自然法家庭計劃的基礎，由 1980 年代到今日，這個方法共分為三個發展階段，第一階段是 30 年代的日曆法，第二階段是 50 年代的體溫法，第三階段是 70 年代的宮頸粘液法。

日曆法是根據女性月經週期來預計女性的排卵日，週期越不規則，預計自然越難掌握。這個方法成為一般對自然法批評的主要原因。亦由於需要簡單的計算而成為一般使用者的障礙。不過現時電腦流行，很多的電話和軟件都可以代勞。

體溫方法是根據女性因排卵前後，荷爾蒙的影響而出現低溫期和高溫期的差異而決定排卵日。這方法便是一般婦產科醫生常用的測試方法。雖然能準確確定是否排卵，不過預測資料就欠奉了。所以，單用這個方法就有望天打卦的缺點。

幸而，到了 70 年代，澳洲一位婦產科醫生 Dr Billings 發表了宮頸粘液觀察方法來填塞了自然法的缺口。因為子宮頸在排卵前 5-7 日出現了變化，由子宮頸的細胞分泌出三個順序的特徵性的黏液分泌物，而黏液出現後，排卵成功了，體溫亦上升了。

三種方法組成了自然法，這方法又名黏液體溫法，通常我會為學員提供口訣幫助他們記下來，‘日曆法為自然法的基礎；黏液法定可孕期的開始；體溫法定可孕期的結束’，就是這個方法的自然本質，令我當了差不多 30 年的導師，為了尊重天主在人的身上所設定的不同，我樂意告訴每一位女性這個規律，這不是秘密，不是特別的知識，這規律讓每個女性都知道自己身體的變化，知道自己健康與否，願天主祝福每個家庭，願每個家庭都成為天主的祝福。