

避孕 — 你的選擇

如果你過性生活但不希望懷孕，就需要採取避孕措施。避孕也稱為節育或計劃生育。

卵巢每月排一個卵子。男性射精時，釋放的精液中含有數百萬個精子。在這些精子中，只需要一個精子就可以讓卵子受精並開始妊娠。採用避孕措施可降低性生活導致懷孕的風險。

選擇避孕方法

本資料說明書概述了澳洲現有的避孕方法。若要找到最適合自己的避孕方法，請向醫生或護士諮詢。

視其類型而定，現有的長效可逆避孕方法（LARC）可在數年中提供安全、有效的避孕效果。

有關各種避孕方法的詳情，請流覽Women's and Family Planning Victoria's 網站上的其它資料說明書。

避孕植入棒

避孕植入棒是一種LARC避孕法。這是一根埋植於上臂皮下的小塑膠棒。植入棒緩慢釋放小劑量荷爾蒙黃體酮，阻止卵巢每月排卵。你會注意到自己的月經發生變化，甚至可能完全停止。避孕植入棒可持續三年，是一種極佳的避孕方法。只入榜易於取出，不會阻礙以後懷孕。

宮內節育器（IUD）

IUD 是放置在子宮內的一個小型避孕裝置。IUD 也是一種LARC避孕法。IUD 有兩種類型：

- » 含銅IUD（Cu-IUD）— 可持續5-10年
- » 荷爾蒙緩釋型IUD — 可持續5年。

IUD 阻止精子接觸卵子並讓卵子受精。此外還可改變子宮內膜，避免受精卵著床。

IUD可由醫生或護士輕鬆取出，不會阻礙以後懷孕。

含銅 IUD 可令月經量增多，黃體酮 IUD 會減輕月經量或讓月經完全停止。

口服避孕藥

避孕藥由兩種主要類型，必須每天吞服。

複方口服避孕藥（COC）

COC 有兩種荷爾蒙（雌荷爾蒙和黃體酮），可阻止卵巢每月排卵並使得宮頸粘液變得粘稠。COC 還可減少痤瘡，減少月經出血量和痛經。

正確使用複方避孕藥可達到非常好的避孕效果。

單純黃體避孕藥（迷你避孕藥或 POP）

這種藥片僅含有一種荷爾蒙，其作用原理在於改變子宮口粘液，讓精子無法通過子宮讓卵子受精。

POP 與 COC 的不同之處在於前者不會阻止排卵（釋放卵子）。正確使用 POP 可有效避孕。

緊急避孕藥

（有時稱為“翌晨避孕藥”）

如果你在未採取避孕措施的情況下發生性行為，或者平時使用的避孕方法出現問題（錯過服用避孕藥或避孕套破裂），你可以服用緊急避孕藥來防止懷孕。

緊急避孕药最好在发生无保护性行为后尽快服用，最好在24小时（一日）之内服用。有两种避孕药：左炔诺孕酮片和醋酸乌利司他（售卖品牌为EllaOne™），可以在无保护性行为发生的96-120小时内服用，取决于哪一种药。紧急避孕药可以在药房购买，无需处方。

陰道避孕環

陰道避孕環食指插入陰道的一個軟塑膠環，可以緩慢釋放小劑量的兩種荷爾蒙——雌荷爾蒙和黃體酮，這兩種荷爾蒙都會被人體吸收。它的避孕作用方式與COC類似。陰道避孕環需插入三周時間，然後在正常月經期取出一周時間。在未帶環一周後，插入一個新的避孕環。

避孕注射劑

長效醋酸甲孕酮（DMPA）是一種長效黃體酮荷爾蒙，每12周注射一次。

男用避孕套

男用避孕套是指套在勃起陰莖上的精細橡膠套或合成材料安全套。它可集起精子，阻止精子進入陰道和子宮。

避孕套可在藥店或超市購買。避孕套可降低懷孕和STI的雙重風險。若正確使用，避孕套可以有效發揮避孕作用。

若使用不當，則會有懷孕或感染STI的重大風險，使用不當的情況很普遍。

女用避孕套

也可使用不含乳膠的女用避孕套。這種避孕套松松的貼在陰道中，可阻止精子進入子宮。有一個可移除的軟環幫助將避孕套插入陰道，並將其固定在位。一個較大的軟環放在陰道口外部，覆蓋外陰如果正確使用，女用避孕套可降低懷孕和STI的雙重風險。與男用避孕套相比，女用避孕套更昂貴，並且更不易買到。

子宮帽

子宮帽是一種放在人陰道並覆蓋子宮口（宮頸）的矽酮軟帽。

它可阻止精子進入子宮，子宮帽可反復使用。你必須在性交前（最多提前六小時）插入子宮帽，並在六小時後取出子宮帽。

自然避孕法

自然避孕法包括日曆（安全期）避孕法、宮頸粘液避孕法、體溫避孕法，或綜合採用這些避孕法。這些避孕法幫助你確定排卵日期。

避免在排卵期過性生活可以避孕。

這些避孕法需要練習，然後你才能準確使用，而且在你月經有規律時效果最佳。

體外射精避孕法

這種避孕法是指男性在射精和釋放精子前將陰莖從陰道抽出。如果男性忘記抽出陰莖或抽出速度不夠快，就無法達到避孕效果。此外，預射精液（射精前從陰莖分泌的體液）中也可能含有一些精子。若在陰道口射精，一些精子仍可能進入，並可導致懷孕。

絕育手術

男性和女性均可通過一個簡單的手術令自己絕育。絕育手術是永久性的。

只應在不想再生育子女的情況下才可做這類絕育手術。

對女性來說，手術包括阻斷輸卵管，以阻止卵子從卵巢流向子宮。

每種避孕方法的效果如何？

99%+ 最有效。 一年中每100名婦女的受孕率低於1例	91%+ 一年中每100名婦女的受孕率為6—9例	76%+ 一年中每100名婦女的受孕率為18例以上
避孕植入棒	避孕注射劑	男用避孕套
含銅或黃體酮 IUD	陰道避孕環	子宮帽
絕育手術	複方避孕藥或COC	自然避孕法
	單純黃體酮避孕藥或POP	體外射精避孕法

你是否知道？

- » 你有權使用避孕方法並且控制自己的生殖力。
- » 你可以選擇採用臨時並可逆轉的避孕方法。
- » 有一些避孕方法無需伴侶參與。
- » 一些機構可提供相對低廉的一些避孕方法。
- » 採用避孕措施的大多女性很少出現副作用問題。
- » 有一些類型的避孕方法不需要你記得每天使用。這類避孕法的效果可持續三至十年，成為 LARCs 或長效可逆避孕方法。

避孕套始終都是一種很好的避孕方法

不論選擇什麼避孕方法，使用避孕套是防範性傳播疾病（STI）的唯一方法。

Chlamydia（衣原體）是澳洲最常見的 STI 之一。未經治療，Chlamydia 可導致不育症。每次性交時使用避孕套，是預防 HIV/AIDS 及其它 STI 的最佳防範措施。其它避孕方法不能防範性傳播感染。

何處瞭解詳情

- » 當地醫生（GP）
- » 當地藥店/藥劑師
- » 護士專線（Nurse on Call）— 1300 60 60 24
- » **Family Planning Victoria**
電話：03 9257 0100 or 1800 013 952
（免費電話）
Web: www.fpv.org.au
- » 婦女歡迎中心（仅限维多利亚州）
皇家妇科医院
电话：（03）8345 3037 or 1800 442 007
（乡村致电者）
邮箱：wwcadmin@thewomens.org.au
- » **Women's 藥物諮詢服務**
Royal Women's Hospital
電話：(03) 8345 3190
電郵：drug.information@thewomens.org.au

相關資料說明書

- » 長效可逆避孕方法（LARC）
- » 避孕藥
- » 緊急避孕