



# 妊娠后如何避孕

如果您不想在妊娠后很快再度怀孕，或者您的医生建议您由于健康原因需要推迟再度怀孕，那么选择有效的避孕方法则非常重要。避孕也称为节育或计划生育。

每个月，您的卵巢都会释放一颗卵子。男性射精时释放的精液含有数百万个精子。只需其中一个精子就能让您的卵子受精，从而怀孕。使用避孕措施可以降低怀孕的风险。

## 应何时开始采取避孕措施？

妊娠后，您可能在月经恢复之前不知不觉地又具有生育能力。如果您计划使用避孕措施，大多数情况下，请在妊娠结束后三周内开始使用。但如果您想使用宫内节育器（IUD），请等待 4 至 6 周，如果想使用避孕膜则需等待至少 6 周。

## 流产或堕胎后哪类避孕方法有效？

流产或堕胎后可以立即开始采取任何避孕措施，只要所选避孕方法适合您的健康状况。

了解以下内容可能会对您有所帮助：

- 如果您进行流产或堕胎的手术，您可以在麻醉下置入宫内节育器（IUD）或避孕棒
- 如果您用的是药物流产，可以在您开始服药前置入避孕棒或注射避孕针。

## 选择适合自己的避孕方法

避孕是个人选择。在决定您首选的避孕方法时，考虑以下因素可能会有所帮助：

- 您是否想要更多的孩子，如果想要，何时要？
- 您是否正在母乳喂养。
- 预防性病（STI）。
- 您以前的避孕经历。
- 每种避孕方式的好处和副作用。
- 您是否有任何疾病或过敏。
- 您对隐私的态度。您是否想要使用一种别人看不出的方法？
- 您的文化和/或宗教信仰。
- 是否可获得合适的健康服务，如置入宫内节育器/避孕棒）、对医生性别的偏好、隐私、地点。
- 开始和后续费用。

请向您的医生、护士或助产士寻求帮助，以决定适合您的避孕方法。

## 妊娠后使用哪类避孕措施安全？

妊娠后有许多种安全的避孕方法。

### 避孕棒

避孕棒是一条植入上臂皮下的小塑料棒，会缓慢释放低剂量的孕激素，从而阻止卵巢每月排卵。

- 植入避孕棒时会使用局部麻醉。这可以在妊娠后回家之前在医院进行。
- 许多使用者注意到她们的月经发生了变化。约有 20% 的使用者完全不来月经（这对身体是安全的），另外 20% 的使用者可能会频繁出血或经期延长，但这种情况可能会随着时间而改善。
- 其他常见的副作用可能包括头痛、皮肤变化、体重增加和乳房疼痛。这些通常会随着时间而改善。
- 避孕棒有效期为 3 年，医生或护士可以轻易取出。
- 一旦取出，避孕作用就终止了。

### 宫内节育器 (IUD)

IUD 是一种放置在子宫内的小型避孕装置，能阻止精子接近卵子并使其受精。它还会改变子宫内膜，使受精卵无法附着在其上。宫内节育器有两种：

#### 铜制宫内节育器

- 这是一种非激素型宫内节育器，使用寿命为 5 至 10 年。
- 它可使您的月经量增加。对于大多数使用者来说，月经量会增加约 50%。

#### 激素型宫内节育器

- 这是一种含有低剂量孕激素的宫内节育器，其作用可持续 5 年。
- 它可能会令您的月经量减少或完全停止。使用 6 个月后，约 95% 的使用者会出现规律的少量月经或完全没有经血的情况（这对身体是安全的）。
- 少数使用者可能会出现痤疮、体重增加、头痛和情绪变化等副作用。这些副作用的发生率通常比使用其他激素型避孕药更低，因为宫内节育器主要对放置所在的子宫起作用。

- 所有宫内节育器的常见副作用，尤其是在使用后的头 6 个月，包括盆腔痉挛或疼痛以及月经不调。
- 可在剖腹产结束时放置宫内节育器，这是安全的。否则，一般建议产后至少等待 4 至 6 周。放置宫内节育器无需全身麻醉即可完成。
- 医生或护士可以轻松将其取出。
- 取出后不会对您怀孕有阻碍。

### 避孕针

长效甲羟孕酮醋酸盐 (DMPA) 是一种长效孕激素注射剂，每 12 周注射一次。它会阻止卵巢每月排卵。它还会使子宫颈（子宫入口）周围的粘液变稠，阻止精子进入子宫。

- 您可以在妊娠后回家前在医院注射。
- 一些使用者注意到她们的月经发生了变化，可能变得更少或不规律。约有 50% 的使用者在使用一年后将不再有月经。
- 常见的副作用包括头痛、皮肤变化、乳房疼痛或情绪变化。这些通常会随着时间而改善。
- 如果您计划持续使用避孕针来避孕，您需要去看您的家庭医生以便进行将来的注射。
- 一旦停止注射，您的生育能力会在数月内恢复。

### 长效可逆避孕药 (LARC)

避孕棒、宫内节育器和避孕注射剂等长效可逆性疗法是安全且在数年内高效的。它们是可逆的，并且不会对您的生育能力产生长期影响。

## 口服避孕药

口服避孕药主要有两种类型。它们必须每天大约在同一时间服用，如果使用得当，可以起到很好的避孕效果。

### 复方口服避孕药 (COCP)

COCP 有两种激素（雌激素和孕激素），可阻止卵巢每月排卵并使宫颈粘液变稠。

- 月经通常会变得更少、更规律、痛感更少。使用 COCP 也可能减少痤疮。
- 常见的副作用包括恶心、乳房疼痛、胀气和头痛。这些通常在使用后的头几个月内会逐渐改善。
- 如果您正在母乳喂养，通常建议您在产后前六周内不要使用这种避孕药，因为它可能会减少您的奶量。

### 仅含孕激素的避孕药 (“迷你避孕药”)

这种口服药只含一种激素，它会改变宫颈粘液，使精子无法通过来让卵子受孕。

- 许多使用者服用后注意到她们的月经发生了变化。月经量可能会变轻或变重，变得不规则，或可能停止。
- 常见的副作用包括乳房疼痛、头痛、情绪变化和皮肤变化。这些通常会随着时间而改善。
- 母乳喂养期间使用这种口服避孕药是安全的。

如果您不是纯母乳喂养，仅含孕激素的避孕药效果会较低。

## 阴道环

这是一种含有两种激素（雌激素和孕激素）的软塑料环，可以阻止卵巢每月排卵，令宫颈周围的粘液变稠，以防止精子进入子宫。

- 使用者可以自己放置阴道环，就像放置卫生棉条一样。它会保留在原位 3 周，通常不会引起任何不适。3 周后，您需要将其取出，并等待 7 天才能重新放置新的阴道环。
- 通常在取下环后几天就会来月经。月经量可能更少，更有规律，而且疼痛更少。
- 常见的副作用包括阴道分泌物增多、恶心、乳房

疼痛、头痛、胀气、皮肤变化和情绪变化。这些问题通常会随着时间而缓解。

## 屏障式避孕

这种避孕方式是使用屏障来防止精子进入阴道、子宫颈和子宫导致怀孕。

妊娠后可以使用的屏障式避孕方式包括：

- 男用避孕套
- 女用避孕套
- 避孕膜

请等到妊娠后至少 6 周再使用避孕膜，因为随着子宫恢复正常大小，所需的避孕膜尺寸可能会发生变化。

药店和超市一般都有出售屏障式避孕工具，无需处方。它还可以用于预防性病。但它不如其他避孕方式有效，因为必须正确使用才能发挥作用，而且容易破裂。

## 自然避孕方法

这些方法可以帮助您确定您的受孕期，让您可以避免在这些日子进行性生活。

自然避孕方法包括：

- 日历（节奏）法
- 宫颈粘液法
- 温度法

这些方法需要经过练习才能准确使用，并且最适合月经规律的人。由于您的月经可能要几个月后才会恢复，因此这些方法在分娩后和母乳喂养期间失败的可能性更高。

## 绝育

可以通过简单的手术实现永久避孕。绝育（输卵管结扎）包括阻断或切除输卵管以阻止卵子从卵巢进入子宫。

- 此手术是永久性的。只有当您确定不想再要孩子时才适合。
- 它主要是通过腹腔镜手术（锁孔手术）进行，无需住院，但有时也可以在剖腹产时进行。

## 母乳喂养和避孕

母乳喂养可以延迟月经的恢复，从而起到避孕的作用。但只有满足以下**所有**情况下才有效：

- 您的宝宝未满6个月。
- 您的月经还没有恢复。
- 您昼夜不停地按需对宝宝进行纯母乳喂养。
- 每次母乳喂养的间隔不超过6小时。

**一旦您的宝宝停止纯母乳喂养，这种方法就不再有效，您应该使用其他可靠的避孕方式。**

如果您正在母乳喂养，并且您的婴儿未满6周，则不建议采取某些避孕方式。这包括：

- 复方口服避孕药这会减少您的母乳供应量。
- 阴道环。这会减少您的母乳供应量。
- 使用醋酸乌利司他进行紧急避孕。它可以进入母乳，对婴儿的影响尚不清楚。

## 妊娠后可以使用紧急避孕药吗？

如果您在未采取避孕措施的情况下发生性行为，或者使用通常的避孕方法时遇到问题（例如避孕套破损、忘记服药），您可以采取紧急避孕措施来防止怀孕。紧急避孕药对于预防怀孕并不是100%有效，但在无保护的性行为后越早服用效果越好。

紧急避孕药有时也被称为“晨后避孕药”，但并不一定要在早晨服用。

药店出售两种紧急避孕药，而且无需处方：

- **醋酸乌利司他**：可在无保护性行为后120小时（5天）内服用。如果您正在母乳喂养，则不建议服用这种药，因为会进入母乳，并且对婴儿的影响尚不清楚。
- **左炔诺孕酮**：可以在无保护的性行为后72小时（3天）内服用。母乳喂养期间使用该药是安全的。

在无保护性行为发生后五天内放置宫内节育器也是一种非常有效的紧急避孕方法。

- 产后4周起以及哺乳期间使用该方法都是安全的。
- 只有经过培训的医疗从业者才可以放置宫内节育器。
- 一旦置入，它就能提供持续5年或10年的避孕效果（具体取决于避孕类型）。

## 家庭暴力支持

### 1800Respect

为遭受性侵犯、家庭暴力和虐待的人提供支持。  
1800 737 732 (24 小时支持服务)

[1800respect.org.au](http://1800respect.org.au)

## 您是否需要翻译员？



如果您需要翻译，可以提出要求。

Interpreter

## 避孕套总是一个好办法

无论您选择哪种避孕方法，使用避孕套是保护自己避免感染性病 (STI) 的唯一方法。

澳大利亚最常见的性病之一是衣原体感染。如果不及时治疗，衣原体感染会导致不孕。

每次性交时使用避孕套是预防艾滋病毒/艾滋病和其他性病的最佳方法。其他避孕方法无法保护您避免感染性病。

## 了解更多信息

- 您当地的医生 (家庭医生)
- 您当地的药剂师

### 1800 My Options

1800 696 784

[1800myoptions.org.au](http://1800myoptions.org.au)

### 维多利亚州性健康机构

1800 013 952

[shvic.org](http://shvic.org)

### 女性药物信息服务

(03) 8345 3190

[drug.information@thewomens.org.au](mailto:drug.information@thewomens.org.au)

## 与妇女的相关信息

要了解有关避孕选择的更多信息或下载信息单页，请访问我们的网站。我们提供的信息有多语言版本。

[thewomens.org.au/contraception](http://thewomens.org.au/contraception)

**免责声明：**本文仅提供一般信息。有关您的医疗健康需求的具体建议，您应该向您的医生寻求建议。对于因您依赖本文而未咨询医疗专业人士而造成的损失或伤害，皇家妇科医院不承担任何责任。如果您需要紧急医疗救助，请联系最近的急诊室。

© 皇家妇科医院 2023