

## 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。

卵巢每月排卵。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，請瀏覽 Women's 和 Family Planning Victoria 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料棒。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。植入棒易於取出，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

避孕藥有兩種主要類型，必須每天吞服。

#### 復方口服避孕藥 (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黏液變得黏稠。COC 還可減少痤瘡，減少月經出血量和痛經。正確使用復方避孕藥可達到非常好的避孕效果。

#### 單純黃體酮避孕藥(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黏液，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。

緊急避孕藥最好在沒有防範措施的性行為後儘快服用，理想服用時間為 24 小時(1 天)內，但在 96 小時(4 天)內服用仍可發揮良好效果。在沒有防範措施的性行為後，你可以在 96–120 小時(5 天)內服用 ECP，但避孕效果不會很好。緊急避孕藥可以從藥房購買，不需要處方。

## 陰道避孕環

陰道避孕環是指插入陰道的一個軟塑料環，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週時間，然後在正常月經期取出一週時間。在未帶環一週後，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 週注射一次。

## 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。這種避孕套鬆鬆地貼在陰道中，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(陰道外部)。若正確使用，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

子宮帽是一種放入陰道並覆蓋子宮口(宮頸)的硅酮軟帽。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、宮頸黏液避孕法、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。

女性絕育手術是指結紮輸卵管，阻止卵子從卵巢移到子宮。此外，還有一種在輸卵管中放置細小插入物的結紮手術。這種手術可經陰道施行，並可在你保持清醒的狀態下進行。

## 每種避孕方法的效果如何？

<b>99%+</b> 最有效。 一年中每 100 名婦女的受孕率低於 1 例	<b>91%+</b> 一年中每 100 名婦女的受孕率為 6—9 例	<b>76%+</b> 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	復方避孕藥或 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數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，稱為 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 或 1800 013 952  
(免費電話)  
網站：[www.fpv.org.au](http://www.fpv.org.au)
- **Women's 健康資訊中心 (僅限維多利亞州)**  
Royal Women's Hospital  
電話：(03) 8345 3045 或 1800 442 007 (鄉村致電者)  
電郵：[whic@thewomens.org.au](mailto:whic@thewomens.org.au)
- **Women's 藥物資訊服務**  
電話：(03) 8345 3190  
電郵：  
[drug.information@thewomens.org.au](mailto: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