

## 長效可逆避孕方法(LARC)

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。

### 什麼是長效可逆避孕方法 (LARC)?

LARC 可防止你懷孕達數個月或數年時間。有三種 LARC 方法可供你使用：

- 置於手臂皮下的一種避孕植入棒 – 可持續 3 年
- IUD (宮內節育器)。這是一種置於子宮內的小型裝置 – 可持續 5-10 年
- 注射避孕藥 (DMPA) – 每 12 週注射一次。

你不需要去醫院就可以獲得 LARC。在大多數情況下，只需要去診所或者找醫生便可裝入（或注射）LARC。

### LARC 的效果有多好？

任何避孕方法都無法做到 100%有效，但 LARC 是一種非常好的避孕方法。在使用 LARC 的 100 名婦女中，只有不到一名婦女會懷孕。

### 使用 LARC 的優點

- 這種避孕方法有效、低廉，持續很長時間。
- 你不必記得每天使用避孕方法。
- 不妨礙你的性生活。
- 一旦取出 IUD 或植入棒，可以很快恢復受孕能力。（不適用於 DMPA 注射）
- 沒有人會看到你在使用 LARC。

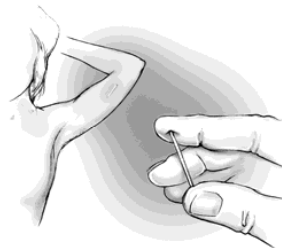
### 什麼是避孕植入棒？

避孕植入棒是插入在手臂皮下的一個細小柔軟的避孕棒，長 4 厘米，塑膠製造，含有一種叫作黃體酮的荷爾蒙。這種植入棒有效期為三年，在此期限結束時必須取出。然後可以插入另一個植入棒。

### 植入棒如何作用?

持續釋放少量黃體酮:

- 阻止卵巢每月排卵
- 使子宮頸（子宮入口）的粘液變得粘稠，使精子難以通過並讓卵子受精。



### 如何放入和取出植入棒?

使用局部麻醉，使埋植部位的皮膚麻木，然後將植入棒埋植在皮下。取出植入棒時也使用局部麻醉，在皮膚上切一個小口，然後取出。這可能會留下很小的疤痕。在放入植入棒後，你應該可以摸到植入棒，但看不到植入棒。如果你摸不到植入棒，請去看醫生。在醫生告訴你植入棒仍然在位之前，請使用另一種避孕方法（如避孕套）。

## 會痛嗎？

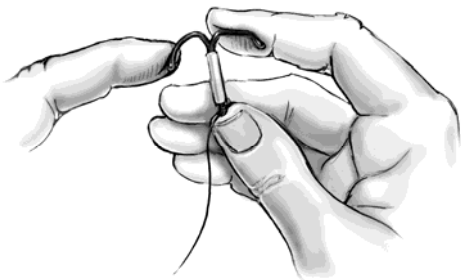
使用植入棒不會令人疼痛。在放入或取出之後，你可能會有一些淤青和觸痛。這可能會持續長達一週時間。在手臂上繫上繃帶 24 小時，有助於減輕淤青和觸痛。埋植部位可能會略微發癢數日。不要摩擦植入棒上的皮膚，這一點很重要。

## 使用避孕植入棒有什麼缺點？

- 最常見的副作用是月經失調，特別是在最初 6-12 個月。大多數婦女的月經量會變少，有些甚至不來月經。有些婦女的月經更加頻繁或者經期更長。
- 一開始使用植入棒時，你可能會有些暫時性的副作用。這些副作用在幾個月內就會消失，包括頭痛、乳房疼痛、情緒變化。
- 避孕植入棒較不常見的副作用包括痤瘡、噁心(胃部感覺不適)以及體重增加。

## 什麼是宮內節育器 (IUD)？

IUD 是一種放在子宮內的小型避孕裝置。



澳洲有兩種 IUD:

- 含銅 IUD (Cu-IUD) - 這是一種塑膠裝置，桿部纏有銅線
- 荷爾蒙型 IUD - 這是一種 T 形小裝置，帶有一個內含黃體酮的劑筒。

## IUD 如何作用？

IUD 通過阻止精子接觸到卵子而使卵子受精來達到避孕作用。此外還可改變子宮內膜，避免受精卵著床。

Cu-IUD 一旦放入，便可立即起作用。荷爾蒙型 IUD 只有在月經第一日後的六天之內插入，才會立即起作用。否則需要七天才會產生效力。

## 如何裝入 IUD？

在裝入 IUD 之前，你應該：

- 查問你是否應該做抹片檢查，確保你沒有盆腔感染
- 做宮頸塗片檢查 (Pap Test)。宮頸塗片檢查快速簡單，可以查看子宮頸(子宮口)細胞的變化，這些細胞變化若不治療，可能會導致宮頸癌。
- 確保自己沒有懷孕。

IUD 通過子宮頸放在子宮內。細線會被剪斷，使其位於陰道充分靠上的位置。你或你的性伴侶不會注意到，但如果你將手伸入陰道靠裡的位置，應該可以摸到這根細線。

你將在診所等大約 15 分鐘，確保你沒有感到任何異常的不適或疼痛。

為了預防感染，在放入 IUD 後的 48 小時內，不要有性生活，這一點很重要。

## 如果我覺得 IUD 不對頭怎麼辦？

在以下情況下，請聯絡你的醫生：

- 感覺細線過短或過長，或者根本摸不到細線；IUD 可能已經移位。在每次月經之後，務必要檢查細線的長度。
- 腰痛或腹痛持續不斷，特別是同時還發燒。
- 陰道分泌物異常或出血，或者性交時感到疼痛。
- 你或你的伴侶可能接觸到性傳播感染 (STI)

- 在插入六週後以及在應該做定期宮頸塗片檢查時。

如果你認為自己可能懷孕，也要聯絡你的醫生。

### IUD 有什麼缺點？

- IUD 不會防止性傳播感染 (STI)。
- IUD 可能會滑出位置，通常是在月經期間。
- 如果在懷孕期間 IUD 留在子宮中，流產的風險就會增大。
- 在插入後三週之內存在盆腔感染的較小風險。
- 可能有嚴重的並發症，但非常罕見。

荷爾蒙型 IUD 還可能有以下副作用：

- 在最初三至五個月可能出現出血或月經失調。最終很可能月經次數非常少，甚至可能完全不來月經。
- 這可能會引起陰道乾澀、潮紅、頭痛、噁心和痤瘡情況略微增加。

含銅 IUD 可能會造成月經量增多，月經疼痛略微增加。

### 什麼是 DMPA 注射劑？

DMPA (Depot medroxyprogesterone acetate) 是一種長效黃體酮荷爾蒙，每 12 週注射一次。

### DMPA 是如何作用的？

這種注射劑中的荷爾蒙阻止卵巢每月排卵，並且還會改變子宮內膜，避免受精卵著床。

### DMPA 注射劑有什麼缺點？

- 你必須每 12 週去找醫生或診所注射一次。
- 月經失調。大多數婦女出血更少，但偶爾會出血更多。

- 一旦接受注射，就無法從體內排除荷爾蒙。必須等荷爾蒙逐漸消退。在停止注射後，月經會慢慢恢復正常。

- 有些婦女會有一些副作用，如頭痛、情緒變化、失去性欲以及胃部不適。

### 什麼方法最適合你？

避孕有很多不同的方法，植入棒、IUD 和避孕注射劑只是其中的三種，而且對少數婦女來說可能並不適合。請找醫生或護士查詢最適合你的避孕方法。

### 你是否知道？

- 你有權利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。

### 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。

### 男用避孕套

男用避孕套是指套在勃起（堅硬）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（胎兒生長的地方）。

每次性交時都必須使用新的避孕套，並且留意正確套上和取下。避孕套僅可一次性使用，可在藥房（藥店）購買。

## 何處瞭解詳情

- 當地醫生(GP)
- 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

- 避孕－你的選擇
- 避孕藥
- 緊急避孕