

避孕



与男性发生阴道性行为时，您可以使用不同的避孕方法来防止怀孕。您有权使用避孕措施，并选择最适合自己的方法。

为什么需要避孕？

当您与男性发生阴道性行为时，他的精子可能会使您的卵子受精，从而导致怀孕。如果您不想怀孕，则可以采取避孕措施。

避孕措施的类型

没有一种避孕方式是 100% 有效的。每一种方法都有其优缺点。在选择避孕方法时，需要考虑很多方面。例如其有效性、成本、使用方便程度或您所处的人生阶段。

最有效的避孕方法列举如下：

长效可逆避孕法 (LARC)

LARC 是非常有效的避孕方法。它的另一个好处是，您不必每天或每次进行性行为时都要考虑避孕的问题。

激素皮下埋植 (Implanon®)

激素皮下埋植的有效率为 99% 以上。医生或护士在您的上臂皮肤下插入一个小型植入物。植入物会释放孕激素中止排卵。植入物的有效期为三年。

激素注射法 (Depo Provera)

激素注射的有效率为 96% 以上。医生或护士每 12 周给您注射一次孕激素以停止排卵。

宫内节育器 (IUD)

IUD 的有效率为 99% 以上。激素型 IUD 相对铜质 IUD 效果更好一点，医生或护士通过您的阴道将 IUD（一个小型的 T 型装置）插入您的子宫，阻止精子到达卵子。激素型 IUD (Mirena® 或 Kyleena®) 可持续 5 年有效。铜质 IUD 可持续五至十年有效。

避孕药 (口服避孕药)

避孕药的有效率为 93% 以上。您需要每天大约在同一时间服用一片药物以防止怀孕。口服避孕药主要有两种：

- 含雌激素和孕激素的复方口服避孕药
- 只含孕激素的避孕药 (迷你避孕药)。

阴道环

阴道环的有效率在 93% 以上。阴道环所含的激素与复合口服避孕药中的激素相同。您每个月都要在阴道深处放一个新的环，并将其保留三周以防止怀孕。

避孕套和避孕帽（屏障避孕法）

屏障避孕法的作用是阻止精子到达卵子。这包括：

- 男性避孕套 —— 套在勃起的阴茎上（有效率在 88% 以上）
- 女性避孕套 —— 松弛地套在阴道内的护套（有效率在 79% 以上）
- 避孕帽 —— 在性交前放入阴道的软硅胶盖（有效率在 82% 以上）。

避孕套是唯一可以防止性传播疾病（STI）的避孕措施。避孕套也可以与其他形式的避孕措施一起使用。

永久性避孕

女性的永久性避孕需要通过手术封闭输卵管以防止怀孕。也有针对男性的永久性避孕手段，即输精管切除术。只有在以后不想怀孕的情况下才应该考虑做这种手术。永久性避孕的有效率在 99% 以上。

紧急避孕

紧急避孕指“事后”服用的紧急避孕药如果您忘记服用避孕药，在性交过程没有采取避孕措施或孕套破裂，则可以使用这种方法。

这种药可以阻止或延缓排卵 —— 但并不总是能够防止怀孕。紧急避孕药无需处方，可以直接从医生或药剂师处购买。紧急避孕药有效率在 85% 以上，并且在与男性发生阴道性行为后的 24 小时内服用效果最佳。

在什么时候需要咨询医生：

如果您不确定该使用哪种避孕方法，请咨询医生。他们可以解释每种方法的优缺点，以便您决定哪种最适合您。

有些避孕措施需要处方，例如：LARC，阴道环和避孕药。

对于性生活活跃的人士来说，定期到医生或性健康护士那里进行性健康检查也是很重要的。

如需更多信息、资源和参考资料，请访问

jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception

 **Jean Hailes**
for Women's Health

电话：03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health 衷心感谢澳大利亚政府的支持。

2023 年 5 月更新

免责声明：本信息不能代替医疗建议。如果您担心自身健康，请咨询您的医生或医疗保健团队。

我们为来自不同背景、具有不同经历和身份的人撰写健康信息。我们使用“女性”一词，但我们承认，该词无法涵盖所有可能使用我们内容的人。

© Jean Hailes for Women's Health 2023