

避孕措施



在與男性進行陰道性交時，您可以使用不同的避孕措施來預防懷孕。您有權使用避孕措施並選擇最適合您的方式。

需要避孕措施的原因？

當您與男性進行陰道性交時，對方的精子可能使您的卵子受精，從而導致懷孕。如果您未計劃懷孕，可以採取避孕措施。

避孕措施的類型

任何一種避孕方式都非 100% 有效。每種避孕方式都有其優點和缺點。在選擇避孕方式時有許多需要考慮的事項。例如：其有效性、費用成本、使用難易度，以及您所處的人生階段。

以下列出最有效的幾種避孕措施。

長效可逆避孕法 (LARC)

LARC 是一種高效的避孕方法。其優點之一是您無需每天或在每次進行性行為時思考應如何避孕。

荷爾蒙皮下植入劑 (Implanon®)

荷爾蒙植入劑的有效率超過 99%。醫生或護士會將一個小型植入物置入您上臂的皮膚下。植入物會釋放孕激素，促使您停止排卵。植入物的使用年限為三年。

荷爾蒙避孕針 (Depo Provera)

荷爾蒙避孕針的有效率超過 96%。醫生或護士每 12 週會為您注射一次黃體素，促使您停止排卵。

子宮內避孕器 (IUD)

IUD 的有效率超過 99%。荷爾蒙 IUD 比含銅 IUD 稍加有效。醫生或護士會將 IUD (小型 T 型裝置) 經由陰道置入您的子宮，以阻擋精子抵達卵子。荷爾蒙 IUD (Mirena® 或 Kyleena®) 的使用年限為五年，含銅 IUD 的使用年限為十年。

事前口服避孕藥 (oral contraception)

事前口服避孕藥的有效率超過 93%。您需要於每天約同一時間服藥以預防懷孕。口服避孕藥主要有兩種類型：

- 複方口服避孕藥，含雌激素和黃體素
- 純黃體素避孕藥 (mini pill)

陰道避孕環 (vaginal ring)

陰道避孕環的有效率超過 93%。陰道避孕環含有與複方口服避孕藥相同的荷爾蒙。您需要每個月在陰道深處放置一個新環，並將其留置在陰道內三週以預防懷孕。

保險套和子宮帽 (屏障法)

屏障避孕法是通過阻擋精子抵達卵子以發揮作用。這些方法包括：

- 男用保險套 – 穿戴在勃起的陰莖上 (有效率超過 88%)
- 女用保險套 – 鬆散地貼合在陰道內的護膜 (有效率超過 79%)
- 子宮帽 – 於性交前置放在陰道內的軟矽膠帽 (有效率超過 82%)

保險套是唯一能預防性傳染病 (STI) 的避孕方法。保險套也可以與其他形式的避孕措施合併使用。

永久性避孕措施

女性的永久性避孕是一種藉由關閉輸卵管以防止懷孕的手術。男性也可以採取永久性避孕，又稱為「輸精管切除手術 (vasectomy)」。您應僅在將來完全無懷孕計畫時才考慮接受這類手術。永久性避孕措施的有效率超過 99%。

緊急避孕藥

(emergency contraception)

緊急避孕藥又稱為「事後避孕藥 (morning after pill)」。如果您忘記服用事前避孕藥、發生無保護性行為或保險套在性交過程中破裂，則可以使用此方法。

此藥物可以防止或延遲排卵，但無法完全預防懷孕。緊急避孕藥無需處方即可向醫生或藥劑師購買。此方法的避孕有效率超過 85%，在與男性陰道性交後的 24 小時內服用效果最佳。

需要諮詢醫生的情形

如果您不確定應使用哪種避孕方法，請向醫生諮詢。醫生可以向您解釋每種方法的優點和缺點，並協助您決定最適合您的方式。

部分避孕措施需要處方，例如：LARC、陰道避孕環和事前口服避孕藥。

如果您有活躍的性生活，請定期與醫生或性健康護理師預約性健康檢查。

欲取得更多資訊、資源和參考資料，請瀏覽 jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception