



MARIE STOPES
INTERNATIONAL

如果您想知道您附近诊所的服务详情或者预定就诊时间，请致电我们的全国服务中心，
免费电话：

1800 003 707 (24小时)

或者浏览我们的网址：

www.mariestopes.com.au

如果需要语言帮助请联系电话翻译部**131 450**

马里斯托普國際診所力求為病人提供最佳服務，
您的反饋對我們非常重要。

如果您對改善我們信息服務或其他方面的服務有何建議，
請填寫中心提供的“病人反饋意見表”或者找马里斯托普國際中心的
團隊成員。

如果您對马里斯托普國際中心所提供服務的任何方面感到不
滿意，並且希望提出正式投訴，診所經理將立刻考慮您的投訴，
開展調查並向您作出回覆。

如果您對投訴的處理感到不滿，您的投訴將會轉到澳洲管理层
那里。

© 2008 马里斯托普版權所有，未经许可不准翻印。

09/08/MI0254CHF

Contraception. A guide to help you choose. 避孕选择指南



MARIE STOPES
INTERNATIONAL

本机构介绍

马里斯托普国际诊所在全球范围内提供性健康和妊娠选择服务。我们充满关爱和献身精神的团队确保每一个客户得到及时的帮助和支持，公平待人，坚持人性化和保密原则。

马里斯托普国际诊所在澳大利亚设有许多中心，在性健康和生殖健康方面向男女客户提供一系列的服务，包括流产，男性结扎，避孕和性病检查。

我们的国际伙伴

澳大利亚的马里斯托普国际诊所是马里斯托普国际诊所在全世界的一部分，总部设在英国，是一个注册的慈善机构，它在全世界40多个国家提供生殖健康方面的服务。

马里斯托普国际诊所于1976年在伦敦成立，是计划生育的先驱，马里斯托普医生最初在1921年英国建立的第一家计划生育的诊所的基础上发展起来的。

手册介绍

马里斯托普医生是20世纪初计划生育的宣传先驱，最初在1921年英国建立了第一家计划生育的诊所，使得需要计划生育的夫妇有医可寻。今天，马里斯托普国际诊所继续在生殖健康和性健康方面为个人提供可靠的帮助。本信息手册致力于向您介绍各种现有的避孕方法，使您在知情的情况下作出自己的决定和选择。手册中也包括了在没有避孕保护下发生情况后的紧急避孕措施。

避孕的选择

避孕的问题是一个选择的问题，现在澳大利亚有许多种避孕方法，每个人应该能够找到适合自己的方法。您需要根据自己的具体情况来选择：您的年龄，生活方式，目前是否有子女，是否有一个以上的性伴侣，您的身体健康情况，避孕和防止性病的需要程度。您的选择也需要考虑只有男性避孕套才同时防止怀孕和性病。

Contraception.
A guide to help you choose.

避孕选择指南

PROVIDING CHOICES IN REPRODUCTIVE

MARIE STOPES

实行安全性交

阴道，肛门性交及口交都有感染性病的危险（尤其当您生疮，口裂或牙龈出血时）。安全的方法可以减少这些风险。

安全的方法包括：

- 阴道交时使用男性或女性避孕套；
- 口交时使用男性避孕套或牙套（一种薄乳胶套）；
- 肛交时使用男性避孕套；以及
- 您或者您的性伴侣有性病/性病迹象时候不要性交。

有效率

没有任何一种避孕方法可以达到**100%**的避孕效果。手册中提供的失败率是介绍各种避孕方法的有效性，不是绝对的。一个人的年龄，境况，是否定期使用和正确使用避孕方法都直接影响避孕效果。如果某种避孕方法对您不奏效，您需要立即获得我们保密的咨询帮助。请致电马里斯托普全国支持中心免费电话**1800 003 707**。

荷尔蒙避孕法

联合药丸

口服避孕药在妇女中很流行。联合避孕药包含两种荷尔蒙---雌性激素和孕激素---停止妇女卵巢每个月排卵，增加子宫颈粘膜厚度，阻止精子接触卵子。经过医生处方后，联合药丸需要连续服用**21天**，每天同一时间。为了完成**28天**的周期，余下的**7天**服用糖丸（没有荷尔蒙）或者不服用药丸。这段期间您会来月经。这类药丸有好多种类，所以如果一种不适合您，可以选择其他种类。和您的医生交谈一下。联合药丸可以减少月经前综合症（**PMS**）和痛经。有证据表明该药丸对预防子宫癌和卵巢癌有作用并可能减少盆腔炎（**PID**）类疾病。

重要的是要记住，该药对预防性病和艾滋病没有帮助。服药前要对自己的身体状况有全面了解，有些病人不易服用，如高血压，循环系统疾病和糖尿病患者。**35岁**以上的吸烟和非常肥胖妇女应该选用其他药物。

联合药丸如果晚服用**12小时**就不保险，或者您有呕吐和/或腹泻问题。（请看紧急避孕部分）。该药可能会有一些副作用，如恶心，头痛和体重增加。有些药物，如抗生素，可能会影响它的作用。

正确使用下联合药丸的有效率在**99%**。

单一孕激素药丸

单一孕激素药丸 (POP),或者叫小药丸,只有孕激素一种荷尔蒙。它的作用是增加子宫颈的粘膜厚度,阻止精子进入子宫。它也能使子宫壁变薄,使受精卵不便着床。

单一孕激素药丸必须在每天同一时间服用,如果晚了3个小时,或者您呕吐和腹泻,就不保险。在这种情况下请与医生商量,采取其他紧急措施。

单一孕激素药丸适合哺乳期妇女,高龄妇女,吸烟妇女和那些不适合使用联合药丸的妇女。该药也可帮助月经前综合症(PMS)和痛经。它可以造成出血不规律,甚至在服药期间月经完全停止。单一孕激素药丸不会防止性病和艾滋病。

正确使用下药丸的有效率在98%。

阴道环NuvaRing

该阴道环您可以自己一个月一次放入阴道,释放出低量避孕荷尔蒙。由于荷尔蒙被阴道壁吸收,有一个很好的周期控制。这意味着您不大可能有停经情况,可以防止排卵。您自己可将阴道环放入阴道的上端,三个星期以后,您可以将环取出,一星期后在放入一个新环。在没有放环的那一星期,许多妇女会来月经。

阴道环为您提供一个可预测的月经期,取出方便,多数妇女在取出环后12天排卵,迅速返回自己原来的生育状态。哺乳期妇女不宜采用。它不能防止性病和艾滋病/

正确使用下的有效率在99%。

植入避孕法

这种方法在澳大利亚叫做 Implanon®, 植入一个4cm x 2mm的小棒,释放一种合成孕激素(etonogestrel)。它在局麻下被医生植入上手臂的内侧,荷尔蒙被缓慢的释放入血液中,防止排卵,防止精子接触卵子,防止卵子在子宫内着床。

对于愿意长期避孕的妇女来说,这种方法比较合适,每次植入可3年有效。它可以随时被取出,停止避孕。有时候它可能会在皮下移动位置,月经可能不规律或者完全停止,它不能防止性病和艾滋病。

有效率99%。

避孕注射

这种方法在澳大利亚叫Depo-Provera®, 注射剂中含有荷尔蒙,比口服药丸更长效。孕激素荷尔蒙被缓慢的释放入身体中,防止排卵。这种方法可能会防止子宫癌,副作用是可能月经不规律或停止。

重要的是每12个星期就要注射一次,不然的话没有效果。注射之后没有解药,在可能怀孕或者不想改变月经状况的情况下您不应该注射该药物。它可以延缓您正常生育能力的恢复,不能防止性病和艾滋病。

99% 有效。

阻隔方法

男性避孕套

由很薄的乳胶或塑料制成，放在勃起的阴茎上，造成物质障碍，在射精后将精子收集在避孕套前端。这种避孕方法在避孕的同时也能减少性病和艾滋病的危险。避孕套在药店方便购买，有些家计会免费提供。

在从避孕套的包装中取出避孕套的时候必须小心，一面尖锐的东西，如指甲，手饰，牙齿破坏薄膜。一旦阴茎勃起，在其与阴道接触前应迅速带上避孕套。在带套时，确保套子一直带到阴茎的根部，积压前段排除空气。射精后，在阴茎还在勃起时就要拔出，小心不要溢出任何精子。使用时不可与油类物质接触，如凡士林或防晒油等。这些东西会损坏避孕套。

根据使用的正确程度有效率在**94% 至98%**。

女性避孕套

女性避孕套叫Femidom®，由一次性使用的聚氨酯甲酸塑料薄膜制成阴道套防止精子进入。对那些因为男性避孕套或子宫帽附着杀精子润滑剂而过敏的妇女更为合适。

女性避孕套有两个环，套内环就像月经塞那样帮助您将套子放入阴道。套外环在套子的末端，放在阴道外面，平靠在阴唇上面。由于女性避孕套是在阴到里面，射精后阴茎不需要马上拔出。就像男性避孕套一样，女性避孕套不能以多次使用。

正确使用的有效率是**95%**。

子宫帽附着杀精子润滑剂

子宫帽由圆形乳胶膜制成，由妇女在性交时套在子宫颈上。它形成障碍，阻止精子进入子宫。使用时应该伴随杀精子剂，润滑剂或者带有杀精子成分的子宫托。应该由医生或者护士第一次放入子宫托以便检查您需要多大尺寸，并向你讲述如何使用。

子宫帽不会影响您的月经周期，能起到防止宫颈癌的作用，子宫帽在性交后可以放在子宫里6个小时，如果在6个小时之内再性交的话，需要再放入一些杀精子剂。杀精子剂可能会造成皮肤过敏不适。子宫帽不能防止性病和艾滋病。

正确使用可以有**92% to 96%** 的效果。

子宫内避孕法

子宫环 (Multiload®)

子宫环是一个小铜或者塑料环，澳大利亚一般叫 **Multiload®**，由医生放入子宫，只需要几分钟即可完成。子宫环可以放入**5年**。它有一根很细的尼龙绳，放入后绳为留在子宫颈外，您或者医生可以在阴道里面摸到它来检查子宫环是否位置正确。

子宫环的原理是阻止精子和卵子相遇，或者防止卵子在子宫壁着床。如果性交时候没有采取预防措施，性交后五天之内或者在预期排卵后的五天之内放入子宫环可以紧急避孕。放入子宫环可能会增加盆腔炎的风险，可能造成月经过多和痛经。放入子宫环不能防止性病 和 艾滋病。

98% - 99% 有效。

塑料子宫环 (Mirena®)

在澳大利亚这种方法叫(**Mirena®**)，塑料子宫环是一种**T型**塑料小环。环中杠能释放一种叫左旋甲地妊娠素的激素防止怀孕。这是一种“系统”，区别于不能释放荷尔蒙激素的铜子宫环。

金属铜子宫环和塑料子宫环由医生放入，最长可放入五年。由于子宫环带有一根尼龙绳，所以取出时很方便。刚刚放入子宫环的第六星期和一周年时候要检查一下绳子的长度，确保没有移位。

塑料子宫环包有一层薄膜，调节荷尔蒙的释放，改变子宫壁纹理，使其不能达到卵子着床所需要的厚度，尽管卵子以经受精。荷尔蒙的释放也使得子宫颈粘膜增厚，使精子不能进入子宫。有些妇女将停止排卵。

塑料子宫环更适用于那些月经过多和痛经的妇女，因为它能减少月经量，天数，和痛感。它也适用于那些快要闭经或者正在闭经的妇女，因为它也可以起到荷尔蒙孕激素替代品的作用（荷尔蒙替代法）。塑料子宫环不能防止性病和艾滋病。

有效率**99%**。

永久避孕法

男女结扎都是永久避孕的方法。最适合这种方式的人是那些家庭已经圆满，或者那些人已经确定不再要子女的人。许多夫妇在意外怀孕的风险被解除以后能享受更大的性自由。不管你的年龄如何，你应该考虑采取永久的不可逆转的避孕方法。

如果你有任何疑问，就先不要采取永久避孕法。

女性结扎术

女性结扎是通过腹腔镜外科手术，在腹部游泳裤线下区域打小洞，痊愈后肉眼看不到伤疤。部分将卵子传送到子宫的输卵管被扎起或者切掉，防止精子通过使卵子受精。整个手术过程大约**15至20分钟**。

女性结扎术不影响性，也没有荷尔蒙副作用。尽管它是很安全的，但是有一些小小的风险。关于这些，您的医生会与您讨论。女性结扎术不能保护性病和艾滋病。

有效率 **99%**以上。

男性结扎术

男性结扎术也是外科手术，封闭输精管。这样男人在射精时没有精子。这应该被看成是永久性避孕措施。

结扎以后，睾丸继续产生精子，但是由于走向阴茎的通道被堵住，精子被身体再度吸收。

男性结扎术不会影响性高潮，射精，男性荷尔蒙的生产和性冲动。手术过程**10至15分钟**。精子需要几个月的时间才会从射精液中完全消失。在此期间需要采取其他避孕方法，直到测试表明精子完全消失。男性结扎术不能防止性病和艾滋病。

有效率 **99%**以上。

紧急方法

在没有防范的情况下发生了性关系，紧急避孕法可以防止意外怀孕。意外情况包括避孕套破漏，忘记口服药丸，没有采取避孕措施等。最好依靠一种可靠的避孕方法，牢记无防范性交带来性病和艾滋病的危险。不能经常用紧急避孕法来避孕。

采取了紧急避孕方法四个星期以后，切记去做怀孕测验，确保避孕成功。

紧急避孕丸

2004年一月起，澳大利亚的紧急避孕丸（大家简称为早晨后药丸）Postinor-2®已经不要医生处方在药店可购买。这种最常见的药的包装是一式两粒，每一粒都有孕激素。在无避孕措施性交后要马上服用一粒，另外一粒12小时后服用。单一孕激素的紧急避孕药物起到两种作用，

- 它可以延缓排卵期（从妇女的卵巢排出来卵子）或者
- 如果已经排卵了，它可以停止受精卵在子宫内着床。

尽管绝大多数妇女使用紧急避孕丸没有副作用，最常见的副作用是恶心和呕吐。

比较少见的副作用有乳房痛，阴道出血和头痛。如果在性交后24小时内服用紧急避孕丸，有效率在95%。

紧急避孕丸的有效性在于性交多长时间后才服用，越早效果越好。下列情况下效果大打折扣：

- 时间超过72小时；
- 自从上次来月经后您还有过其他不安全性交；
- 服用药丸后两小时之内呕吐过；或者
- 服用药丸后您又有不安全性交。

如果再不安全性交后24至48小时服用，有效率降低至85%，48至72小时内服用降至58%。

95% 有效。

子宫环作为紧急避孕措施

不安全性交后可以放入子宫环来紧急避孕。放入时间必须是性交后的五天之内或者排卵后的五天之内。子宫环放在那里作为避孕手段，直到正常月经来临为止。它可以停止卵子受精，也可以停止受精卵着床。不是所有的妇女都适合放环。医生会和您讨论您是否合适放环。

有效率98% - 99% 。