










您的避孕选择

方法	效果如何?	如何使用	优点	缺点
植入管 (Nexplanon™) 	> 99%	医生将植入剂植入上臂的皮肤下 植入剂必须由医生取出	长效 (最长可持续3年) 无需每天用药 通常可减轻痛经 可以在哺乳期使用 取出后就可以怀孕	可能会引起不规则出血 1年以后, 您可能完全没有月经 不能预防艾滋病(HIV)或其他性病(STI)
含孕酮宫内节育器 (IUD) (Liletta®, Mirena®, Skyla®) 	> 99%	必须由医生置入子宫 通常由医生取出	Mirena®最长可以使用7年 Skyla®和Liletta®最长可以使用3年 无需每天用药 可以改善痛经和出血 可以在哺乳期使用 取出后就可以怀孕	可能会导致月经量减少、点滴出血或完全没有月经 有些较罕见情况下, 放置过程中会损伤子宫 不能预防艾滋病和其他性病
带铜宫内节育器 (ParaGard®) 	> 99%	必须由医生置入子宫 通常由医生取出	最长可以使用12年 无需每天用药 可以在哺乳期使用 取出后就可以怀孕	可能会导致痛经加重和月经量增多 可能会导致月经期之间出现点滴出血 有些罕见情况下, 放置过程中会损伤子宫 不能预防艾滋病和其他性病
避孕针 Depo-Provera® 	94-99%	每3个月注射一次	每次注射后效果可以保持12周 私密 通常会减少月经量 有助于预防子宫癌 无需每天用药 可以在哺乳期使用	可能会导致点滴出血、没有月经、体重增加、抑郁、头发或皮肤改变、性欲改变 停止注射后, 可能会导致怀孕延迟 停止注射后, 副作用可能会持续6个月 不能预防艾滋病和其他性病
口服避孕药 	91-99%	必须每天吃药	可以使月经更规则并减少痛经 可以改善经前期综合征(PMS)症状 可以减少青春痘 有助于预防卵巢癌 停药后就可以怀孕	可能会导致恶心、体重增加、头痛、性欲改变 (换用新品牌的避孕药后某些症状可得到缓解) 前1-2个月可能会导致点滴出血 不能预防艾滋病和其他性病
黄体激素的口服避孕药 	91-99%	必须每天吃药	可以在哺乳期使用 停药后就可以怀孕	通常会导致点滴出血, 可能持续数月 可能会导致抑郁、头发或皮肤改变、性欲改变 不能预防艾滋病和其他性病
避孕贴 Ortho Evra® 	91-99%	每周贴一个新的避孕贴, 持续三周 第4周无需再贴	可以使月经更规则并减少痛经 无需每天吃药 停用避孕贴后就可以怀孕	可能会导致避孕贴下的皮肤过敏 前1-2个月可能会导致点滴出血 不能预防艾滋病和其他性病
避孕环 Nuvaring® 	91-99%	自己将一个小环置入阴道内 每月更换避孕环	尺寸通用 私密 无需使用杀精剂 可以使月经更规则并减少痛经 无需每天吃药 停用避孕环后就可以怀孕	可能会使阴道分泌物增多 使用的前1-2个月可能会导致点滴出血 不能预防艾滋病和其他性病

方法	效果如何?	如何使用	优点	缺点
男用避孕套/外用避孕套 	82-98%	每次性行为时使用新的避孕套 如果对乳胶过敏，则使用 polyurethane (聚氨酯) 避孕套	可以在许多商店买到 可以将戴避孕套作为性游戏/前戏的一部分 可有助于防止射精过早 可用于口交、阴道性交和肛交 能预防艾滋病和其他性病 可以在哺乳期使用	可能会降低感觉 可能会无法勃起 可能会破裂或滑落
女用避孕套/内用避孕套 	79-95%	每次性行为时使用新的避孕套 需要时使用额外的润滑剂	可以在许多商店买到 可以将置入避孕套作为性游戏/前戏的一部分 可用于肛交和阴道性交 当用于阴道性交可以增加快感 适合于乳胶过敏者 能预防艾滋病和其他性病 可以在哺乳期使用	可能会降低感觉 可能有噪音 可能难以置入 在性交时可能会滑出
抽出法 体外射精	78-96%	在射精前（在男士达到高潮前）将阴茎抽出阴道	不用花钱 可以在哺乳期使用	某些人会感到缺乏快感 如果阴茎未能及时抽出，则不起作用 不能预防艾滋病和其他性病 必须中断性交
子宫帽 	88-94%	每次性行为时必须使用 必须与杀精剂配合使用 医生将为您置入子宫帽并告诉您如何使用	效果可以持续数年 使用费用非常低 可以预防某些感染， 但艾滋病除外 可以在哺乳期使用	使用杀精剂可能会增加感染 HIV 的风险 阴道出血或感染时不应使用 增加膀胱感染的风险
安全期避孕法 自然避孕法，留意受孕期 	76-99%	通过以下方式预测受孕期： 每天测量体温、检查阴道粘液变化和/或记录月经时间 如果您使用多种方式，则效果更佳 在受孕期应避免发生性行为或者使用避孕套/杀精剂	费用低 可以在哺乳期使用 可以有助于避免或尝试怀孕	在受孕期必须使用其他避孕方法 如果您的经期不规律，则效果不佳 使用此方法时要记住许多事情 不能预防艾滋病和其他性病
杀精剂 乳液、凝胶、海绵、泡沫、置入剂、薄膜 	72-82%	每次性行为时置入更多的杀精剂	可以在许多商店买到 可以将置入杀精剂作为性游戏/前戏的一部分 有多种形式：乳液、凝胶、海绵、泡沫、置入剂、薄膜 可以在哺乳期使用	可能会增加艾滋病感染的风险 可能会刺激阴道和阴茎 使用乳液、凝胶和泡沫型杀精剂可能比较麻烦
紧急避孕药 孕酮紧急避孕药 (Plan B® One-Step、Next Choice®和其他) 及 Ulipristal acetate (醋酸乌利司他[ella®]) 	58-94% 如果您的体重超过 155 磅 (BMI > 26)，则乌利司他紧急避孕药的效果优于孕酮紧急避孕药 在性行为后 3-5 天，乌利司他紧急避孕药的效果优于孕酮紧急避孕药	在无保护性行为后， 越早 服用效果越好 最迟可以在无保护性行为后第 5 天服用紧急避孕药 如果包装中含有 2 片紧急避孕药，则两片一起服用 在使用紧急避孕药后，您应当立即开始使用一种避孕方法，以避免怀孕	可以在哺乳期使用 药房、医疗中心或医生可以提供紧急避孕药：提前电话咨询 任何年龄的女性和男性都可以不凭处方购买某些紧急避孕药	可能会导致胃部不适或恶心 您的下一次月经可能会提前或推迟 可能会导致点滴出血 不能预防艾滋病和其他性病 不满 17 岁的女性需要凭处方才能购买某些紧急避孕药 乌利司他需凭处方才能购买 价格可能比较贵