

怎樣更換避孕方法

避免間隔

從一種避孕方法換成另一種避孕方法的最好方式是什麼？為了降低懷孕機率，在換用不同方法時應避免出現間隔。直接從一種方法換成另一種方法，方法之間不要有間隔。

不要在停用舊方法或開始使用新方法之前留有時間間隔。

重疊法

在某些情況下，您應該有幾天**重疊期**，這意味著您在停止使用舊方法之前就已經開始使用新方法了。這樣可使舊方法在失去作用前讓新方法有時間開始發揮作用。下表說明了哪些方法需要重疊期。它也說明了需要重疊多久。重疊期的長短用**粗體字**顯示。

備用方法

如果您不想讓舊方法和新方法之間存在重疊，您可以用備用方法代替。備用方法包括避孕套和殺精劑。例如，在您第一次注射了孕酮針劑後如果不想繼續服用藥片，您可以用避孕套代替。您使用備用方法的天數應與背面表中所列的**粗體字**顯示的天數相同。

要防止感染HIV和其他性病(STI)，請一直使用避孕套。

安全更換方法

不確定如何使用本表背面的圖表？那麼請這樣做：直接將一種避孕方法換成另一種，保證不同避孕方法之間安全更換的重點是**不要有間隔**！並且在最初7天使用避孕套或殺精劑。

藥品包裝

從避孕藥更換為其他避孕方式需要注意一點：在更換之前您不需要吃完每包避孕藥。您可以隨時停止服用包裝中的避孕藥片。如果您要更換**為**採用避孕藥避孕，您應直接開始服用包裝中的第一片藥片。

更換避孕方式後，您的月經期可能會改變。這是正常和安全的。

更換後：

更換前：

	避孕藥	避孕貼	避孕環	孕酮針劑 (「Depo」)	孕酮植入劑	含荷爾蒙 IUD	含銅 IUD
避孕藥 	不要有間隔： 在停止服用以 前的避孕藥 後的第1天開 始服用新避 孕藥	停止服用避孕 藥的 1天前 開 始貼避孕貼	不要有間隔： 服用任何避孕 藥的第二天即 置入避孕環	停止服用避孕 藥的 7天前 注 射第一針	停止服用避孕 藥的 4天前 置 入植入劑	停止服用避 孕藥的 7天前 置入含荷爾 蒙IUD	停止服用避孕 藥的最多5天 後可置入含 銅IUD
避孕貼 	撕下避孕貼的 1天前 開始服 用避孕藥		不要有間隔： 在同一天置入 避孕環並撕下 避孕貼	撕下避孕貼的 7天前 注射第 一針	撕下避孕貼的 4天前 置入植 入劑	撕下避孕貼的 7天前 置入含 荷爾蒙IUD	撕下避孕貼 的最多5天後 可以置入含 銅IUD
避孕環 	取出避孕環的 1天前 開始服 用避孕藥	取出避孕環的 2天前 開始貼 避孕貼		取出避孕環的 7天前 注射第 一針	取出避孕環的 4天前 置入植 入劑	取出避孕環的 7天前 置入含 荷爾蒙IUD	取出避孕環 的最多5天後 可以置入含 銅IUD
孕酮針劑 (「Depo」) 	注射最後一 針後的最多 15週 後服用 第1片避孕藥	注射最後一 針後的最多 15週 後開始 貼避孕貼	注射最後一 針後的最多 15週 後置入 避孕環		注射最後一 針後的最多 15週 後置入 植入劑	注射最後一 針後的最多 15週 後置入 含荷爾蒙IUD	注射最後一 針後的最多 16週 後置入 含銅IUD
孕酮植入劑 	移除植入劑的 7天前 開始服 用避孕藥	移除植入劑 的 7天前 貼避 孕貼	移除植入劑的 7天前 置入避 孕環	移除植入劑的 7天前 注射第 一針		移除植入劑的 7天前 置入含 荷爾蒙IUD	移除植入劑 的最多5天後 可以置入含 銅IUD
含荷爾蒙IUD 	移除IUD的 7天前 開始服 用避孕藥	移除IUD的 7天前 貼避 孕貼	移除IUD的 7天前 置入避 孕環	移除IUD的 7天前 注射第 一針	移除IUD的 4天前 置入植 入劑		移除含荷爾 蒙IUD後可以 馬上置入含 銅IUD
含銅IUD 	移除IUD的 7天前 開始服 用避孕藥	移除IUD的 7天前 貼避 孕貼	移除IUD的 7天前 置入避 孕環	移除IUD的 7天前 注射第 一針	移除IUD的 4天前 置入植 入劑	移除含銅IUD 後馬上置入含 荷爾蒙IUD並 使用備用方法 達 7天	