

# 節育時如何跳過月經期

## 如果您節育，您需要來月經嗎？

簡單的回答是：不需要。

大多數節育產品都是3週有荷爾蒙和1週無荷爾蒙。在無荷爾蒙週，您會來月經。在最後這幾天，藥品包裝中會有安慰劑（無荷爾蒙）藥片。第4週的時候，避孕貼和避孕環使用者都會撕下避孕貼或取出避孕環。在無荷爾蒙週的月經稱為撤退性出血。它是假性月經，對於健康而言沒有必要。**節育時跳過月經期是安全的。**

您可以偶爾跳過月經期，例如，在度假期間。

您可以跳過每個月經期。這可以幫助解決與月經期有關的問題（如偏頭痛、經前綜合症、貧血等）。

## 如果您不想來月經，可以直接跳過無荷爾蒙週。

以下是具體方法：

### 藥物使用者

大多數藥品包裝包括21片活性藥片（含有荷爾蒙）和7片安慰劑藥片（不含荷爾蒙）。安慰劑藥片是包裝中的最後幾片。要跳過月經期，請不要服用安慰劑藥片。服用完第一個包裝中的最後一片活性藥片後應直接服用下一個包裝中的第一片活性藥片。

如果您使用28天包裝並跳過每個包裝中最後7片，您每年需要購買17包藥。保險計劃可能不承保額外幾包藥的費用。

有些藥品包裝包括84片活性藥片和7片安慰劑藥片。要避免來月經，您可以直接跳過最後7片藥。使用這種3個月包裝的產品可以減少費用。

### 避孕貼使用者

跳過撕下避孕貼的週。為了節約費用，您可以每9天換一次避孕貼而不是每週換一次。這就意味著您每27天需要使用一盒有3片避孕貼的產品。（避孕貼比避孕藥或避孕環荷爾蒙含量高。偶爾跳過一次月經期沒關係。如果您想跳過所有的月經期，可能需要換成避孕環或避孕藥。）

### 避孕環使用者

跳過無環週。為了節約費用，您可以每35天更換一次避孕環。（許多人發現在每個月的同一天更換避孕環會更簡單。）

## 更多詳細資訊，請參閱：

<http://contraception.about.com/od/prescriptionoptions/p/MissingPeriods.htm>

<http://www.birth-control-comparison.info/continual-hormones.htm>