

# 您的避孕選擇

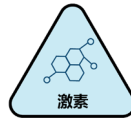
符號說明：



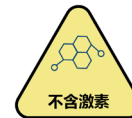
無需處方



預防HIV/STI





含激素


















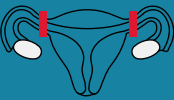


不含激素



方法	如何使用	是否改變月經？	注意事項	效果如何？
<b>外用避孕套</b>    	<p>陰莖勃起後戴上新的避孕套。</p> <p>每次性行為時使用新的避孕套。</p> <p>如果對乳膠過敏，請使用非乳膠避孕套。</p>	否	<ul style="list-style-type: none"> <li>可以在許多商店買到，或從醫療中心或診間免費獲取。</li> <li>可以將戴避孕套作為性遊戲/前戲的一部分。</li> <li>有助於延長性行為時間。</li> <li>可用於口交、陰道性交和肛交。</li> <li>可能在性行為期間降低陰莖感覺。</li> <li>可能會破裂或滑落。</li> </ul>	100人中有13人懷孕。
<b>內用避孕套</b> FC2®   	<p>捏住內環，將其推入陰道內。將外環留在陰道外，並在陰莖進入時將其固定到位。</p> <p>每次性行為時使用新的避孕套。</p> <p>需要時使用潤滑劑。</p>	否	<ul style="list-style-type: none"> <li>可憑處方線上買到。</li> <li>可無需處方在醫療中心或診間買到。</li> <li>可以將戴避孕套作為性遊戲/前戲的一部分。</li> <li>可用於肛交和陰道性交。</li> <li>可能在性行為期間增加陰道/肛門快感，降低陰莖感覺。</li> <li>不含乳膠。</li> <li>您和您的伴侶可能在性行為期間感覺到它。</li> <li>可能難以插入。</li> <li>可能在性行為期間滑脫移位。</li> <li>不要與外用避孕套一起使用。</li> </ul>	100人中有21人懷孕。
<b>子宮帽</b> Caya®和Milex®  	<p>每次性行為時，將矽膠杯放入陰道內。性行為後將其留在體內6小時。它將殺精劑留在子宮頸附近，並阻止精子與卵子結合。</p> <p>每次與殺精劑配合使用。</p>	否	<ul style="list-style-type: none"> <li>可持續使用長達2年。</li> <li>可憑處方買到。</li> <li>Caya®子宮帽只有一種尺寸。臨床醫生將為您適配Milex®子宮帽。</li> <li>陰道感染時請勿使用。</li> <li>部分使用者使用後可能出現陰道或尿道不適，或膀胱感染。</li> <li>使用殺精劑可能會增加感染HIV的風險。</li> </ul>	100人中有17人懷孕。
<b>緊急避孕藥</b> 孕酮緊急避孕藥 (Plan B® One-Step等) 和醋酸烏利司他(ella®)  	<p>在無保護性行為後儘早服用緊急避孕藥。</p> <p>越早服用效果越好。</p> <p>此類藥物在無保護性行為後5天內服用均有效。</p> <p>如果包裝中含有2片，則兩片一起服用。</p>	<p>下一次月經可能會提前或推遲。</p> <p>可能會導致點滴出血。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>有兩種緊急避孕藥。一種含有孕激素，另一種含有醋酸烏利司他(UPA)。</li> <li>無需處方即可買到孕酮緊急避孕藥。可憑處方買到醋酸烏利司他。</li> <li>孕酮緊急避孕藥在藥房、便利店及線上均有銷售。一些大學校園和衛生部門的自動售貨機也有銷售。</li> <li>服藥後1-2天內可能出現噁心、頭痛、頭暈、腹痛或乳房/胸部疼痛。</li> <li>若身體質量指數(BMI)超過25，則孕酮緊急避孕藥效果不佳。若BMI超過30，則醋酸烏利司他緊急避孕藥效果不佳。</li> <li>服藥後2-3週內驗孕，確認避孕是否成功。</li> </ul>	越早服用緊急避孕藥，效果越好。

方法	如何使用	是否改變月經？	注意事項	效果如何？
<b>留意受孕期</b> 自然避孕法  	透過以下方式預測受孕期（最有可能懷孕的時期）：每天測量體溫、檢查陰道黏液變化、記錄月經時間，或使用家用尿液激素檢測試紙。  在受孕期內避免陰道性交，或使用避孕套。	否	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 可以有助於避免或嘗試懷孕。</li> <li>• 如果經期規律，效果最佳。</li> <li>• 有很多應用程式可以幫助您使用這些方法。</li> <li>• 同時使用多種以下方法，效果最佳：               <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <b>體溫法</b>：使用專用體溫計（即基礎體溫計），並在每天早晨起床後第一時間測量。可在許多商店或線上買到這種體溫計。</li> <li>◦ <b>尿液激素檢測試紙</b>：每天早晨起床後第一時間驗尿。可在許多商店或線上買到試紙條。</li> <li>◦ <b>陰道黏液</b>：需要每天觀察並感受黏液的變化。</li> </ul> </li> </ul>	在這些方法中，有些方法的效果優於其他方法。  100人中有2-34人懷孕。
<b>植入劑</b> Nexplanon®  	臨床醫生將這種細塑膠棒植入上臂的皮膚下。  植入後，無需採取任何措施即可起效。  必須由臨床醫生取出。	可能引起難以預測的頻繁點滴出血。  月經時間可能延長、縮短，或停經。  痛經可能有所緩解。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5年有效。</li> <li>• 可隨時讓臨床醫生取出。</li> <li>• 大多數植入劑是看不見的，但觸摸植入部位的皮膚時可以感覺到。</li> <li>• 可能導致情緒變化、體重增加、頭痛、痤瘡和/或上臂皮膚變化。</li> <li>• 取出後就可以懷孕。</li> <li>• 含有孕激素。</li> </ul>	100人中少於1人懷孕。
<b>含銅子宮避孕器</b> ParaGard®  	這種小型T形裝置由臨床醫生置入子宮。  置入後，無需採取任何措施即可起效。  通常由臨床醫生取出。	可能導致痛經加重，以及月經量增加、經期延長。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 有效期長達12年甚至更久。</li> <li>• 可隨時讓臨床醫生取出。有些人傾向於自行將其取出。</li> <li>• 您不會感覺到體內有子宮避孕器。</li> <li>• 可用作緊急避孕方法。</li> <li>• 放置時可能有痛感。詢問臨床醫生如何讓放置過程更加舒適。</li> <li>• 取出後就可以懷孕。</li> </ul>	100人中少於1人懷孕。
<b>激素型子宮避孕器</b> Liletta®、Mirena®、Skyla®和其他品牌  	這種小型T形裝置由臨床醫生置入子宮。  置入後，無需採取任何措施即可起效。  通常由臨床醫生取出。	可能導致月經量減少、點滴出血或停經。  痛經可能有所緩解。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 有效期為3-8年，具體取決於所使用的子宮避孕器。</li> <li>• 可隨時讓臨床醫生取出。有些人傾向於自行將其取出。</li> <li>• 您不會感覺到體內有子宮避孕器。</li> <li>• 一些產品可用作緊急避孕方法。</li> <li>• 可能導致腹脹、噁心、頭痛或乳房/胸部酸痛。</li> <li>• 放置時可能有痛感。詢問臨床醫生如何讓放置過程更加舒適。</li> <li>• 取出後就可以懷孕。</li> <li>• 含有孕激素。</li> </ul>	100人中少於1人懷孕。

方法	如何使用	是否改變月經？	注意事項	效果如何？
<b>避孕貼</b> Xulane® (Zafemy) 、Twirla  	每週貼一個新的避孕貼，持續三週。  第4週無需再貼。  將避孕貼貼於上臂外側、腹部、臀部或背部的任何位置。	可以使月經更規則、月經量減少、經期縮短。  可能會導致點滴出血。  痛經可能有所緩解。	<ul style="list-style-type: none"> <li>可憑處方買到。</li> <li>可能有助於改善痤瘡。</li> <li>可能刺激貼片部位的皮膚。</li> <li>可能導致噁心和/或乳房/胸部酸痛。</li> <li>產後3-6週內請勿使用。</li> <li>停用避孕貼後就可以懷孕。</li> <li>含有雌激素和孕激素。</li> </ul>	100人中有7人懷孕。
<b>Phexxi凝膠</b>  	每次性行為前，像使用衛生棉條一樣，用施藥器將凝膠推入陰道深處。	否	<ul style="list-style-type: none"> <li>立即起效，效果可持續長達1小時。</li> <li>可憑處方買到。</li> <li>可以將置入凝膠作為性遊戲/前戲的一部分。</li> <li>可能會刺激陰道或陰莖。</li> <li>如果頻繁出現陰道感染、尿道感染，或有其他泌尿系統問題，請勿使用。</li> </ul>	100人中有14人懷孕。
<b>避孕藥</b> Sprintec、Ortho-Cyclen、Junel FE、Apri  	每天服用避孕藥。  服完一盒避孕藥後，第二天開始服用新的一盒。	可以使月經更規則、月經量減少、經期縮短。  可能會導致點滴出血。  痛經可能有所緩解。	<ul style="list-style-type: none"> <li>可憑處方買到。</li> <li>可能有助於改善痤瘡。</li> <li>停藥後就可以懷孕。</li> <li>可能導致噁心和/或乳房/胸部酸痛。</li> <li>更換不同品牌的避孕藥，某些副作用可能會有所緩解。</li> <li>含有雌激素和孕激素。</li> </ul>	100人中有7人懷孕。
<b>只含黃體激素的避孕藥</b> Slynd、Camila、NorQD、Opill®   	每天同一時間服用一粒。  服完一盒避孕藥後，第二天開始服用新的一盒。	可能使月經量減少、經期縮短。  可能會導致點滴出血。  痛經可能有所緩解。	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opill是唯一無需處方即可購買的避孕藥品牌。在藥房、便利店及線上均可買到。</li> <li>可憑處方買到其他品牌。</li> <li>可能導致噁心和/或乳房/胸部酸痛。</li> <li>停藥後就可以懷孕。</li> <li>含有孕激素。</li> </ul>	100人中有7人懷孕。
<b>避孕環</b> ANNOVERA® NuvaRing®  	將避孕環放入陰道內。  <b>月拋型避孕環 (NuvaRing)：</b> 每月更換一次。將避孕環留在陰道內3週（21天）。然後取出，停用1週（7天）。  <b>年拋型避孕環 (ANNOVERA)：</b> 每年更換一次。	可以使月經更規則、月經量減少、經期縮短。  可能會導致點滴出血。  痛經可能有所緩解。	<ul style="list-style-type: none"> <li>有兩種類型：月拋型避孕環和年拋型避孕環。</li> <li>可憑處方買到。</li> <li>尺寸通用。</li> <li>可能有助於改善痤瘡。</li> <li>可能導致噁心和/或乳房/胸部酸痛。</li> <li>可能在性行為期間或上廁所時滑脫。</li> <li>NuvaRing必須冷藏保存。</li> <li>停用避孕環後就可以懷孕。</li> <li>含有雌激素和孕激素。</li> </ul>	100人中有7人懷孕。

方法	如何使用	是否改變月經？	注意事項	效果如何？
<b>避孕針</b> Depo-Provera®  	每3個月（13週）注射一次。  可以自己注射或在醫療中心或診所注射。	可能導致點滴出血或停經，或經期延長。停止注射後，可能需要長達一年半的時間經期才能恢復正常。  痛經可能有所緩解。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每次注射後效果可以保持最多15週。</li> <li>• 可以改善經前期綜合症(PMS)症狀。</li> <li>• 可能導致體重增加、腹脹、頭痛和/或情緒變化。</li> <li>• 在注射避孕針期間，骨密度可能會輕微下降。停止注射後，骨密度將恢復正常。</li> <li>• 停止注射後，可能幾個月後才可以懷孕。</li> <li>• 含有孕激素。</li> </ul>	100人中有4人懷孕。
<b>殺精劑</b> 乳液、凝膠、海綿、泡沫、置入劑、薄膜  	每次性行為時，將殺精劑置入陰道深處。	否	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 效果持續長達30分鐘。</li> <li>• 一些類型的殺精劑立即起效，而其他類型則可能10分鐘後起效。</li> <li>• 可以在許多商店購買。</li> <li>• 可以將置入殺精劑作為性遊戲/前戲的一部分</li> <li>• 有多種形式：乳液、凝膠、海綿、泡沫、置入劑、薄膜</li> <li>• 可能會刺激陰道或陰莖。更換品牌可能有所緩解。</li> <li>• 可能難以處理。</li> <li>• 如果經常使用，可能會增加感染HIV的風險。</li> </ul>	100人中有28人懷孕。
<b>絕育：輸卵管法</b>  	這些方法透過手術阻塞或切斷輸卵管，使卵子和精子無法結合。  在手術期間，臨床醫生經由腹部找到輸卵管。	否	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 永久有效</li> <li>• 必須在手術室進行。</li> <li>• 立即起效。</li> <li>• 在手術期間，臨床醫生可能：在輸卵管上套環或夾上夾子；用加熱的方式封閉輸卵管末端；每側切除一部分輸卵管；或將輸卵管完全切除。</li> <li>• 復通困難。一些手術無法逆轉。</li> <li>• 術後可能出現疼痛，並且需要一段時間恢復。</li> <li>• 罕見的併發症包括：感染、出血、疼痛以及對麻醉藥物的反應。</li> </ul>	100人中少於1人懷孕。
<b>絕育：輸精管結紮術</b>  	這種方法是由臨床醫生透過手術切斷陰囊內精子所經過的管道。這可以阻止精子從睪丸中排出。	否	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 永久有效</li> <li>• 可在臨床醫生的診室內完成。</li> <li>• 最多需要3個月才能發揮作用。</li> <li>• 比輸卵管手術更有效、更安全、更便宜。</li> <li>• 無需全身麻醉。</li> <li>• 復通困難，而且不一定能成功。</li> <li>• 術後可能出現疼痛、淤青，需要休息一兩天才能恢復。</li> <li>• 罕見的併發症包括感染、持續性疼痛，以及出血。</li> <li>• 輸精管結紮術必須由經過訓練的臨床醫生完成。</li> </ul>	100人中少於1人讓伴侶懷孕。
<b>抽出法</b> 體外排精 	在排精前（即高潮前）將陰莖從陰道中拔出。	否	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 不用花錢。</li> <li>• 某些人會感到缺乏快感。</li> <li>• 如果陰莖未能及時抽出，則不起作用。</li> <li>• 必須中斷性交。</li> </ul>	100人中有20人懷孕。