

## 避孕方法

这个手册可以帮助你和你医护人员一起讨论并选择最适合你的避孕方法。

这些方法对绝大多数人来讲是安全的。你的医护人员可以跟你解释这些方法对你是否安全。



	长效避孕法	短效避孕法	屏障避孕法	易受孕期知晓法和传统避孕法*	永久避孕法	紧急避孕法
<b>是什么方法？</b>	由医护人员在你体内放置避孕装置的避孕方法。有效期3年至10年	每天服用，或者每4周更换，或者每12周注射一次的避孕方法	每次发生性行为时使用的避孕方法	无需激素或工具,但是需要性伴侣配合，或者需要每日监测，或者在生理周期的某些日需要避免性行为的避孕方法	涉及到结扎输精管或者输卵管的方法	发生无保护性行为之后采取的避孕方法
<b>有哪些避孕方法可以选择？</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>皮下埋植避孕剂</li> <li>含激素宫内节育器</li> <li>含铜宫内节育器</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>单方孕激素避孕药</li> <li>复方口服避孕药</li> <li>阴道避孕环</li> <li>避孕针剂</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>男用避孕套</li> <li>女用避孕套</li> <li>阴道隔膜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体外射精避孕法（抽出法）</li> <li>易受孕期知晓法</li> <li>症状-体温法</li> <li>监测排卵法</li> <li>标准日法</li> </ul>	<p>女性绝育（输卵管结扎）：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>通过腹腔镜</li> <li>通过显微剖腹术</li> </ul> <p>男性绝育：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>输精管结扎</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>含铜宫内节育器</li> <li>孕激素受体剂避孕药</li> <li>孕激素紧急避孕药</li> </ul>
<b>可能适用于哪些人？</b>	<p>希望或者不介意以下情况的人：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>在使用期间几乎没有怀孕的可能性（在使用第一年，每100人当中不到1个人怀孕）</li> <li>在留置期间基本上不必顾虑避孕这件事情</li> <li>在开始使用和停止使用时，需要由医护人员进行医疗操作（植入或取出）</li> </ul>	<p>希望或者不介意以下情况的人：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>在使用期间有一定的怀孕的可能性（在使用第一年，每100人当中有1到9个人怀孕）</li> <li>需要记得按时服用，更换或者注射</li> <li>含有激素</li> <li>无需到医疗诊所就诊就可以停用</li> </ul>	<p>希望或者不介意以下情况的人：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>在使用时有较高的怀孕的可能性（在使用第一年，每100人当中有2到21的人怀孕）</li> <li>需要每次记得使用</li> <li>不含激素</li> <li>避孕套可以有效预防性传播疾病感染(其他的方法没有这个保护作用)</li> </ul>	<p>希望或者不介意以下情况的人：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>在使用期间有较高的怀孕的可能性（在使用第一年，每100人当中有1到24的人怀孕）</li> <li>需要记得，掌握并且坚持使用</li> <li>不含激素</li> <li>无需放置避孕装置或者使用药物</li> </ul>	<p>希望或者不介意以下情况的人：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>几乎没有怀孕的可能性（在绝育后第一年，每100人当中不到1个人怀孕）</li> <li>绝育后可以不用再顾虑避孕这件事情</li> <li>需经由医护人员进行手术</li> <li>将来不会再有怀孕的可能性</li> </ul>	<p>有发生无保护性行为，但是不希望怀孕的人</p>

\*有些正在哺乳的女性可能会选择使用另外一种传统避孕法叫做哺乳闭经避孕法。你的医护人员可以向你解释这种方法

## 长效可逆避孕方法

这个手册可以帮助你和你医护人员一起讨论并选择最适合你的避孕方法。这些方法对绝大多数人来讲是安全的。你的医护人员可以跟你解释这些方法对你是否安全。



	皮下埋植避孕剂	含激素宫内节育器	含铜宫内节育器
如何使用？	医护人员在你的胳膊皮肤下面植入一支大约火柴棍大小的柔性管子。	医护人员在你的子宫内放置一个装有少量激素的T型塑料装置。	医护人员在你的子宫内放置一个由塑料和铜制的T型装置。
需要多久更换一次？	每3年	每5年	每5年或者10年，取决于装置的具体类型
它的作用机制是什么？	通过释放一种孕激素 <ul style="list-style-type: none"> <li>抑制卵巢排卵</li> <li>使宫颈粘液变稠，阻止精子进入子宫腔</li> </ul>	通过释放一种孕激素 <ul style="list-style-type: none"> <li>使宫颈粘液变稠，阻止精子进入子宫腔</li> <li>阻止精子移动，从而防止精子与卵子相遇</li> <li>使子宫内膜变薄，阻止受精卵着床</li> </ul>	通过释放铜离子 <ul style="list-style-type: none"> <li>阻止精子移动，从而防止精子与卵子相遇</li> <li>使子宫内膜变薄，阻止受精卵着床</li> </ul>
它什么时候开始生效？	立即或者7天之后 (取决于你什么时候置入避孕剂)	立即或者7天之后 (取决于你什么时候放置含激素宫内节育器)	立即
取出之后，多久能恢复到使用之前的正常的生育能力？	取出后立即恢复到正常的生育能力	取出后立即恢复到正常的生育能力	取出后立即恢复到正常的生育能力
在使用第一年，会有多少人怀孕？	每100个人当中不到1个人 ○○○○○○○○○○	每100个人当中不到1个人 ○○○○○○○○○○	每100个人当中不到1个人 ○○○○○○○○○○
可能会有哪些副作用？			
出血状况或者月经有变化？	<ul style="list-style-type: none"> <li>在植入后的前三个月内可能会出现不规则出血，随着时间的推移可能会好转，也有可能不会</li> <li>在使用12个月后，每100个人当中大概有                             <ul style="list-style-type: none"> <li>20个人出现停经症状（至少有三个月完全没有出血）</li> <li>35个人会偶尔出血（三个月内出血次数少于3次）</li> <li>7个人会频繁出血（三个月内出血次数多于5次）</li> <li>18个人会有持续出血（连续14日或以上有出血）</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在放置后的三到六个月内，可能会出现不规则出血，通常会随着时间推移而好转。</li> <li>在使用12个月后，每100个人当中大概有20个人会出现停经症状。</li> <li>可以用于改善月经量过多或者痛经症状。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在放置后的三个月内可能会出现不规则出血，通常会随着时间推移而好转。</li> <li>不会导致停经症状</li> <li>每100个人当中大概有50个人的月经出血量会比以前的多</li> <li>每100个人当中大概有30个人的月经会比以前疼痛的多</li> </ul>
情绪波动？	有可能，但是没有明确的因果关系	有可能，但是没有明确的因果关系	不会直接导致情绪波动
体重增加？	不大可能，现有证据不支持因果关系	不大可能，现有证据不支持因果关系	不会直接导致体重增加
避孕器排出体外？	不可能	不大可能（100个人当中约有5个人出现避孕器排出体外，通常是在前3个月发生）	不大可能（100个人当中约有5个人出现避孕器排出体外，通常是在前3个月内发生）
有防止性传播感染（性病）的保护性作用吗？	没有	没有	没有

## 短效可逆避孕法

这个手册可以帮助你和你医护人员一起讨论并选择最适合你的避孕方法。这些方法对绝大多数人来讲是安全的。你的医护人员可以跟你解释这些方法对你是否安全。



	单方孕激素避孕药	复方口服避孕药	阴道环	避孕针剂
如何使用?	你口服一片药	你口服一片药	你在阴道内放置一个弹性塑料环	医护人员在你的上臂或者臀部注射针剂
多久一次?	每天同一时间	每天同一时间	每4周	每12周
它的作用机制是什么?	通过释放一种孕激素 <ul style="list-style-type: none"> <li>使宫颈粘液变稠,阻止精子进入子宫</li> <li>有时抑制卵巢排卵</li> </ul>	通过释放孕激素和雌激素 <ul style="list-style-type: none"> <li>抑制卵巢排卵</li> <li>使宫颈粘液变稠,阻止精子进入子宫</li> </ul>		通过释放一种孕激素 <ul style="list-style-type: none"> <li>抑制卵巢排卵</li> <li>使宫颈粘液变稠,阻止精子进入子宫</li> </ul>
它什么时候开始生效?	立即或者服用3片药之后 (取决于你什么时候开始服用药片)	立即或者7天之后 (取决于你什么时候开始服用药片)	立即或者7天之后 (取决于你什么时候放入阴道环)	立即或者7天之后 (取决于你什么时候注射初次针剂)
停止使用之后多久能恢复到以前的生育能力?	停止服用后立即恢复到以前的生育能力	停止服用后立即恢复到以前的生育能力	移除阴道环后立即恢复到以前的生育能力	可能长达18个月后才能恢复到以前的生育能力
在使用第一年会有多少人怀孕?				
不总是按照说明使用:	100个人当中9个人 ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	100个人当中9个人 ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	100个人当中9个人 ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	100个人当中6个人 ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
总是按照说明使用:	100个人当中不到1个人 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	100个人当中不到1个人 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	100个人当中不到1个人 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	100个人当中不到1个人 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
它可能会有哪些副作用?				
出血状况有变化?	<ul style="list-style-type: none"> <li>服用期间可能会出现不规则出血</li> <li>在使用十二个月后,每100个人当中大概有:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>20个人会有停经症状</li> <li>30个人少有出血</li> <li>40个人正常出血</li> <li>10个人频繁出血</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>开始服用之后,前三个月可能会出现不规则出血,通常会随着服用时间的增加而好转。</li> <li>可以用于改善月经量过多或者痛经症状</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>在注射第一个月可能会出现不规则出血,通常会随着时间推移而好转</li> <li>在连续使用12个月,每100个人当中大概有50个人会有停经症状</li> </ul>
其他副作用?	可能会出现皮肤痘痘,粉刺	可能会改善皮肤痘痘,粉刺		可能会导致骨质疏松,通常在停止注射之后得到恢复
情绪波动?	有可能,但是没有明确的因果关系	有可能,但是没有明确的因果关系	有可能,但是没有明确的因果关系	不大可能
体重增加?	不大可能	不大可能	不大可能	可能
发生血栓的风险?		在10000使用者当中,每年约有9-10个女性(不使用者当中,4-5个女性)		
它有防止性传播感染(性病)的保护性作用吗?	没有	没有	没有	没有

## 屏障避孕法

这个手册可以帮助你和你医护人员一起讨论并选择最适合你的避孕方法。  
 这些方法对绝大多数人来讲是安全的。你的医护人员可以跟你解释这些方法对你是否安全。



	男用避孕套	女用避孕套	阴道隔膜
如何使用?	在性交之前在勃起的阴茎上套上由薄的乳胶或非乳胶材料制成的鞘状套	在性交之前在你的阴道内放置一种薄的鞘状套。这种避孕套一般由非乳胶材料制成。	你在性交之前在你的阴道内放置一种硅胶装置来覆盖子宫颈。
多久一次?	每次发生性行为时	每次发生性行为时	每次性行为时(性交后留置6个小时)
它的作用机制是什么?	阻止精子进入子宫	阻止精子进入子宫	阻止精子进入子宫
它什么时候开始生效?	立即	立即	立即
在使用第一年会有多少人怀孕?			
不总是按照说明使用:	100个人当中18个人 ● ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	100个人当中21个人 ● ● ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	100个人当中18个人 ● ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
总是按照说明使用:	100个人当中2个人 ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	100个人当中5个人 ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	100个人当中14个人 ● ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
它可能会有哪些副作用?			
过敏反应?	不大可能 (对乳胶过敏的人可能会有过敏反应)	很不可能 (罕有人对非乳胶材料过敏)	很不可能 (罕有人对硅胶材料过敏)
阴道症状(比如, 异味, 不适, 感染, 阴道炎)?	不大可能	不大可能	可能
中毒性休克综合症?	没有相关报道	没有相关报道	几乎不可能
它有防止性传播感染(性病)的保护性作用吗?	有保护作用	有保护作用	没有

## 易受孕期知晓法和传统避孕法

这个手册可以帮助你和你医护人员一起讨论并选择最适合你的避孕方法。

这些方法对绝大多数人来讲是安全的。你的医护人员可以跟你解释这些方法对你是否安全。



	体外射精避孕法	基于症状的方法 例如 症状体温法	监测排卵法	日历法 例如 标准天数法®
如何使用?	发生性行为时, 在射精之前将阴茎从阴道中抽出并远离阴道	你监测你的宫颈粘液和你的体温。你根据一系列的规则来判断哪些天需要避免发生性行为	你监测你的宫颈粘液。你根据一系列的规则来判断哪些天需要避免发生性行为。	你跟踪你的月经周期。在你月经周期的第 8 天至第 19 天避免发生性行为。
多久一次?	每次发生性行为时	每天	每天	每天
它的作用机制是什么?	防止精子进入阴道	通过在受孕期(危险期)避免发生性行为来防止精子进入阴道	通过在受孕期(危险期)避免发生性行为来防止精子进入阴道	通过在受孕期(危险期)避免发生性行为来防止精子进入阴道
它什么时候开始生效?	立即	你可以在任何时候开始监测你的宫颈粘液和基础体温。可能需要一定的时间, 才会是可以发生性行为的‘安全日’。	你可以在任何时候开始监测你的宫颈粘液。可能需要一定的时间, 才会是可以发生性行为的‘安全日’。	你可以在任何时候开始跟踪你的月经周期。可能需要一定的时间, 才会是可以发生性行为的‘安全日’。
在使用它第一年会有多少人怀孕?	4% 至 22% 的怀孕的可能性	少于 1% 到 24% 的怀孕的可能性		
它有副作用吗?	没有	没有		
它有不足之处吗?	需要性伴侣配合;由于射精前分泌的液体中可能会存在精子,可能会导致避孕失败	需要了解生理周期;需要性伴侣双方合作;需要每日监测并记录生理变化(基于症状的方法);可能需要长时间禁欲;可能不适用于月经周期紊乱的女性;在生病或者受到压力的情况下可能会不可靠。		
它有防止性传播感染(性病)的保护性作用吗?	没有	没有		

请注意:有些正在哺乳的女性可能会选择使用另外一种传统避孕法叫做哺乳闭经避孕法。你的医护人员可以向你解释这种方法。

## 永久避孕法

这个手册可以帮助你和你医护人员一起讨论并选择最适合你的避孕方法。

这些方法对绝大多数人来讲是安全的。你的医护人员可以跟你解释这些方法对你是否安全。



	女性绝育:		男性绝育:
	通过腹腔镜	通过显微剖腹术	输精管结扎
如何使用?	医护人员在你的腹部切开一两个小切口。然后通过小切口插入专用仪器以便能看到并且结扎你的输卵管。	医护人员在你的腹部切开一个小切口。然后把你的输卵管移上去以便能看到并且结扎你的输卵管。	医护人员在阴囊皮肤上开一两个切口或者穿刺，然后结扎输精管。
需要哪种麻醉方法?	全身麻醉	全身麻醉	通常局部麻醉
多久一次?	就一次	就一次	就一次
它的作用机制是什么?	阻止精子与卵子相遇	阻止精子与卵子相遇	防止射精时排出精子
它什么时候开始生效?	立即	立即	大概3个月,精液检测分析确定精液中不再有精子时生效
它可以逆转吗?	不	不	可能难以逆转,逆转后无法保证伴侣怀孕
第一年会有多少人怀孕?			
	100个人当中不到1个人 ○○○○○○○○○○	100个人当中不到1个人 ○○○○○○○○○○	100个人当中不到1个人 ○○○○○○○○○○
它可能会有哪些副作用?			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>手术之后的数日里,由于腹部有切口的原因,可能会出现腹部疼痛。</li> <li>手术之后,由于全身麻醉的原因,可能会出现头晕,恶心,呕吐等症状</li> <li>每1000个人当中大概有2到3个人可能会出现轻微并发症,例如尿路感染,子宫创伤,或者腹壁内出血。</li> <li>每1000个人当中大概有1个人可能会出现重度并发症,例如失血,肠损伤或者胃损伤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手术之后的数日里,由于腹部有切口的原因,可能会出现腹部疼痛。</li> <li>手术之后,由于全身麻醉的原因,可能会出现头晕,恶心,呕吐等症状</li> <li>每1000个人当中大概有8个人可能会出现轻微并发症,例如尿路感染,手术切口裂开,或者腹壁内出血。</li> <li>每1000个人当中大概有4个人可能会出现重度并发症,例如失血,胃损伤或者发热病症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手术之后的数日里,由于有切口的原因,在切口处可能会有轻微疼痛。</li> <li>每1000个人当中大概有1到20个人可能会出现轻阴囊内出血。</li> <li>每1000个人当中大概有2到9个人可能会出现切口处感染。</li> <li>每1000个人当中大概有10到20个人可能会出现输精管切除后疼痛综合征。这个综合征可能会影响生活质量。</li> </ul>
它有防止性传播感染(性病)的保护性作用吗?	没有	没有	没有

## 紧急避孕法

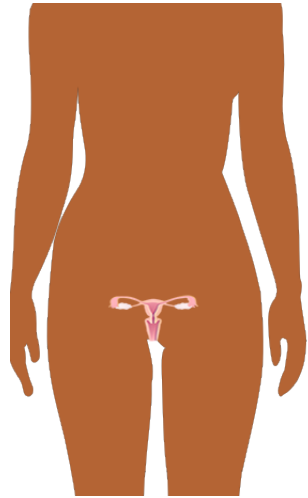
这决策辅助手册的目的是协助你和你的医护人员一起讨论选择最适合你个人情况的避孕方法。这些方法对绝大多数人来说是安全的。你的医护人员可以根据你的个人情况跟你讲解这些方法的安全性。



	孕激素紧急避孕药	孕激素受体剂避孕药	含铜宫内节育器
如何使用?	你口服一片药	你口服一片药	医护人员在你的子宫内放置一个很小的由塑料和铜制成的T型装置。之后，你可以把它当作你常规的避孕方法，长达5年或10年有效（取决于类型）
什么时候使用?	在发生无保护性行为之后的4天之内尽早服用	在发生无保护性行为之后的5天之内尽早服用	在发生无保护性行为之后的5天之内
它的作用机制是什么?	抑制或延迟卵巢排卵	抑制或延迟卵巢排卵	通过释放铜离子 <ul style="list-style-type: none"> <li>阻止精子移动，以便阻止精子与卵子相遇</li> <li>使子宫内膜变薄，阻止受精卵着床</li> </ul>
预防怀孕的有效性如何?	有效性略低于孕激素紧急避孕药；发生无保护性行为之后4天之内有效	有效性略高于孕激素紧急避孕药；发生无保护性行为之后5天之内有效	高度有效 - 最有效的一种方法（高于99%）
它可能会有哪些副作用?	<ul style="list-style-type: none"> <li>服用之后可能会出现临时性的头痛，恶心，疲惫，腹痛或者乳房触痛等症状。</li> <li>每100个人当中大概有5个人，下一次月经可能会推迟7日以上。</li> <li>平均来说，服用之后女性的月经会比预期的提前1.2日。</li> <li>每100个人当中大概有70个人，下一次月经来临会在预期的7日之内。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>服用之后可能会出现临时性的头痛，恶心，疲惫，头晕，或腹痛等症状。</li> <li>每100个人当中大概有20个人，下一次月经可能会推迟7日以上。</li> <li>每100个人当中大概有4个人，下一次月经可能会推迟20日或以上。</li> <li>每100个人当中大概有7个人，下一次月经会提前7日以上</li> <li>每100个人当中大概有75个人，下一次月经会在来临预期的7日之内。</li> </ul>	更多信息请参考‘长效可逆避孕法’
它有防止性传播感染（性病）的保护性作用吗	没有	没有	没有

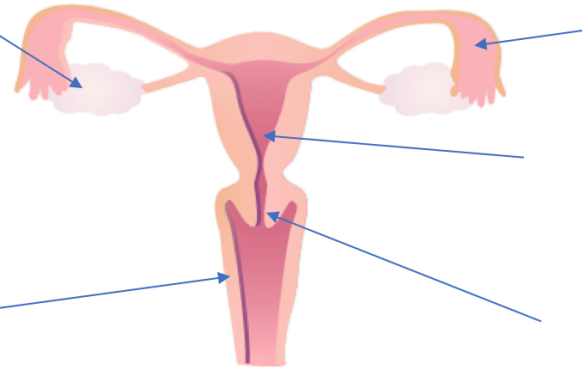
## 女性生殖系统

女性生殖系统



卵巢  
排出卵子

阴道  
精子进入体内



输卵管  
精子与卵子相遇

子宫  
精子在子宫内上游运行以便与卵子相遇；受精卵在子宫内膜着床

宫颈  
是精子上游运行的通道

如果你不采取避孕措施，你将有可能会怀孕

如果你不采用避孕措施，即使有以下情况，你也可能会怀孕：

- 你第一次发生性行为
- 你没有达到性高潮
- 你的性伴在射精前将阴茎从阴道中抽出
- 你在你的月经期发生性行为
- 你在性行为结束后清洗你的阴部
- 你和你的性伴用不同于通常的的姿势来发生性行为

如果你想要和你的性伴发生性行为，但是不希望怀孕的话，你需要采取避孕措施。

(Reproduced with permission from Family Planning Victoria, Key facts about contraception, <https://www.fpv.org.au/for-you/contraception/key-facts-about-contraception>)



## 重要说明

决策辅助手册:	这系列决策辅助手册包含以下手册： <ol style="list-style-type: none"><li>1. 避孕方法种类</li><li>2. 长效可逆避孕方法</li><li>3. 短效可逆避孕方法</li><li>4. 屏障避孕方法</li><li>5. 易受孕期知晓法和传统避孕法</li><li>6. 永久避孕法</li><li>7. 紧急避孕法</li></ol>
版本:	1.0
发布日期:	2020年2月28日
计划更新日期:	这些决策辅助手册是在 Hankiz Dolan 的博士学位研究期间被改编的。在发布当时，没有计划在将来继续更新这些决策辅助手册。
资金支持:	澳大利亚国家健康与医学研究委员会/研究卓越中心
编写人员:	Hankiz Dolan, Deborah Bateson, Lyndal Trevena, Mu Li, Michael Tam, Carissa Bonner  编写人员对任何人利用这些决策辅助手册而作出的避孕方法决定，以及其造成的任何损失或利益，不负任何责任。
版权:	© 2020 悉尼大学
说明:	这些辅助手册是由 ‘Right For Me’ 决策辅助手册改编的。  Thompson R, Donnelly K, Foster T, Stern L, Trevena L, Elwyn G, et al. Right For Me decision aids [English language] [Internet]. Hanover, NH: Dartmouth College; 2016. Available from: <a href="https://www.rightforme.org/decision.html">https://www.rightforme.org/decision.html</a>
使用条款:	请参考 <a href="https://askshareknow.com.au/terms-of-use/">https://askshareknow.com.au/terms-of-use/</a>  所有使用者: 编写人员已尽一切努力确保本决策辅助手册提供的信息准确并且基于最新的医学证据。但是，编写人员以及他们所属机构或者本决策辅助手册的资金支持单位对本手册所含信息的准确性，时效性和完整性不承担任何责任和义务。