

## 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。

## 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。