

## 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

## 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。