

避孕

分娩後一旦開始性生活，就可能立即再次懷孕（即使您的經期還沒有恢復）。

在選擇避孕方法時，請考慮以下事項：

- 效果如何
- 是否會影響母乳餵養
- 是否簡易可行
- 費用開銷
- 是否能夠預防性傳播疾病（STI）



您知道嗎

當滿足以下**所有**條件時，母乳餵養的避孕效果可達到採取避孕手段的98%：

- 寶寶未滿6個月
- 您每一次都是親自母乳餵養
- 您的經期未恢復

不過請記住，不應單純依賴母乳餵養來防止懷孕。



您知道嗎

體外射精（射精前將陰莖抽出）不是有效的避孕手段。性交後灌洗或沖洗陰道也無法阻止懷孕。

最有效的避孕方法

| 類型 | 失敗率 | 益處 | 弊端 |
|---|--|---|--|
| IUS （孕酮宮內緩釋系統） 置留於子宮內的小型T形裝置 | 置入後一年內懷孕率約為千分之一 | <ul style="list-style-type: none"> • 比絕育更有效 • 裝置移除後，生育能力立即恢復 • 可在體內置留5-7年 • 不改變荷爾蒙的自然週期，且能使月經量更少，更不易痛經 • 不含雌激素，因此不會引發雌激素相關的副作用 • 哺乳期可安全使用 | <ul style="list-style-type: none"> • 使用後，最開始的3-4次月經會量大且痛經 • 有可能導致停經 • 無法預防性傳播疾病 • 價格不菲（但此後不再有月度開支） |
| IUD （銅制子宮內避孕器） 置留於子宮內的小型T形裝置 | 置入後一年內懷孕率低於百分之二 | <ul style="list-style-type: none"> • 最多可在體內置留10年 • 裝置移除後，生育能力立即恢復 • 哺乳期可安全使用 • 不含雌激素，因此不會引發雌激素相關的副作用 • 比IUS便宜，效力類似 | <ul style="list-style-type: none"> • 可能會導致月經量增多，痛經更嚴重 • 無法預防性傳播疾病 |
| 絕育 輸精管切除術 - 切斷並結紮輸精管 輸卵管結紮術 - 切斷或阻斷輸卵管 | <p>輸精管切除術： 術後一年內懷孕率低於千分之一點五</p> <p>輸卵管結紮術： 術後一年內懷孕率不高於千分之二</p> | <ul style="list-style-type: none"> • MSP承擔相關費用 • 輸精管切除術無需住院 • 輸卵管切除術可在剖宮產時完成 • 哺乳期可安全接受手術 | <ul style="list-style-type: none"> • 小概率發生術後併發症 • 生育能力無法恢復 • 無法預防性傳播疾病 |

較為有效的避孕方法

| 類型 | 失敗率 | 益處 | 弊端 |
|-------------------------------------|--|--|---|
| Depo-Provera® 每12週注射一次激素 | 一年內懷孕率約為百分之四 | <ul style="list-style-type: none"> 可能導致月經量少或停經 哺乳期可安全使用 不含雌激素，因此不會引發雌激素相關的副作用 不影響性生活 | <ul style="list-style-type: none"> 可能會導致月經不規律，抑鬱，體重增加 無法預防性傳播疾病 可能會導致骨質疏鬆 停用後需要1到2年才能重新懷孕 |
| 口服避孕藥 每日使用的口服處方激素藥物 | 一年內懷孕率約為百分之七 | <ul style="list-style-type: none"> 使用方法簡單 可能使月經更加規律 可能降低某些癌症的發病風險 不影響性生活 | <ul style="list-style-type: none"> 可能導致體重增加、頭痛、噁心 可能增加血栓、心臟病、中風的風險 如與其他藥物一起服用，有可能失去效力 無法預防性傳播疾病 極少數情況下會導致泌乳量減少 必須每日服用 |
| 僅含孕激素的口服避孕藥 每日使用的口服處方激素藥物 | 純母乳喂養人士：一年內懷孕率約為百分之二 非純母乳喂養人士：失敗率更高 | <ul style="list-style-type: none"> 使用方法簡單 不含雌激素，因此不會引發雌激素相關的副作用 不會導致泌乳量減少 不影響性生活 | <ul style="list-style-type: none"> 如果您不是純母乳喂養，再次懷孕的概率會較高 如與其他藥物一起服用，有可能失去效力 無法預防性傳播疾病 必須每日服用 |
| 避孕貼 皮膚貼片，其中含激素成分 | 一年內懷孕率約為百分之七 | <ul style="list-style-type: none"> 使用方法簡單 可能使月經更加規律 不影響性生活 | <ul style="list-style-type: none"> 有可能脫落；必須每日查看 必須每週替換 可能增加血栓、心臟病、中風的風險 可能導致體重增加、頭痛、噁心 無法預防性傳播疾病 可能導致泌乳量減少 使用者體重超過90公斤（200磅）時，避孕效力大大減退 |
| 陰道避孕環 每個月將釋放激素的環置入陰道 | 一年內懷孕率約為百分之七 | <ul style="list-style-type: none"> 使用效果不受體重影響 由使用者自行置入，置留3週 不影響性生活 | <ul style="list-style-type: none"> 可能很難置入 可能增加血栓、心臟病、中風的風險 可能導致體重增加和頭痛 可能導致泌乳量減少 無法預防性傳播疾病 |

效果最弱的避孕方法

| 類型 | 失敗率 | 益處 | 弊端 |
|--|--------------|---|---|
| 避孕套 套在陰莖上的護套 | 一年內懷孕率最高達13% | <ul style="list-style-type: none"> • 毋需醫生處方 • 可防止性傳播疾病 • 哺乳期可安全使用 | <ul style="list-style-type: none"> • 會滑脫或破裂 • 可導致過敏反應 |
| 避孕隔膜 / 宮頸帽 通過陰道置入，覆蓋宮頸口 | 一年內懷孕率最高達16% | <ul style="list-style-type: none"> • 可以置留數年 • 性交前最多可提前6小時置入 • 哺乳期可安全使用 | <ul style="list-style-type: none"> • 必須由醫生進行置入操作，懷孕後或體重有變化時，需調整位置 • 可能很難置入 • 必須與殺精劑同時使用，可能會引起過敏反應 • 可能出現膀胱感染 • 經期無法使用 • 無法預防性傳播疾病 |
| 女用避孕套 塞入陰道內的護套 | 一年內懷孕率最高達21% | <ul style="list-style-type: none"> • 毋需醫生處方 • 可防止性傳播疾病 • 哺乳期可安全使用 | <ul style="list-style-type: none"> • 可能很難置入 • 使用時可能有異響 • 價格不菲 |
| 推算受孕週期 記錄月經週期，來推算能受孕的時間 | 一年內懷孕率最高達24% | <ul style="list-style-type: none"> • 費用低廉 • 您可以借機了解受孕時間模式 • 哺乳期可安全進行 | <ul style="list-style-type: none"> • 經期必須規律 • 哺乳期也許結果不準確 • 必須小心記錄週期 • 有時需要避免性交或採取其他避孕措施 • 無法預防性傳播疾病 |
| 陰道殺精劑 置入陰道的藥物。最好與其他避孕措施配合使用，例如避孕套。 | 一年內懷孕率最高達30% | <ul style="list-style-type: none"> • 毋需醫生處方 • 增加陰道潤滑 • 哺乳期可安全使用 | <ul style="list-style-type: none"> • 可導致過敏反應 • 必須在性交前15-20分鐘置入 • 置入後，效力僅維持一小時 • 有可能增加感染性傳播疾病的概率 |

緊急避孕方法

| 類型 | 失敗率 | 益處 | 弊端 |
|----------|---|---|--|
| 緊急避孕藥 | <p>Ulipristal acetate (Ella One®) - 如事後5天內服用，懷孕率不高於3%</p> <p>Plan B® - 如事後72小時內服用，懷孕率不高於5%</p> <p>Yuzpe (Ovral®) - 如事後24小時內服用，懷孕率不高於6%</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 如果其他避孕方法失敗，可在性交後不超過5天內使用 • 若僅使用1次，不太可能影響母乳餵養 | <ul style="list-style-type: none"> • 可能引起噁心和嘔吐 • 可能會擾亂月經週期 • 無法預防性傳播疾病 |
| 銅製子宮內避孕器 | 如事後7天內置入，懷孕率低於1% | <ul style="list-style-type: none"> • 可在無保護性行為後不超過7天內置入，以防止懷孕 • 效力可長達10年 • 哺乳期可安全使用 | <ul style="list-style-type: none"> • 可能會導致月經量增多，或更嚴重的痛經 • 可能很難在7天內找到醫護人員，完成置入 • 無法預防性傳播疾病 |

請與您的醫護人員交流，或撥打1-800-739-7367聯繫Options for Sexual Health，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC，獲取更多資訊。

您知道嗎

如果您傷口已癒合，且您和伴侶都已調整好身心狀態，便可開始性生活。若有不適，可嘗試熱水坐浴，使用水溶性潤滑液，並增加前戲時間。

