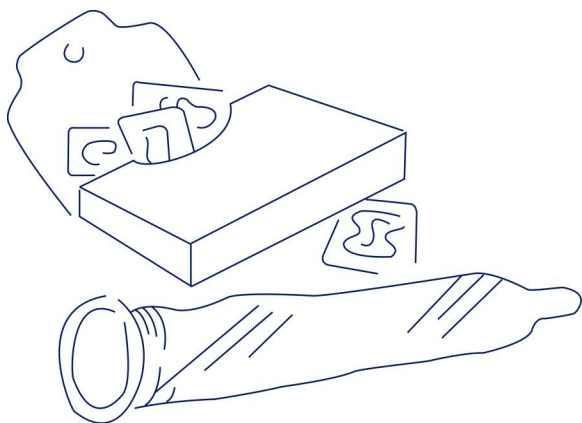


Family Planning 診所歡迎男士來訪

安全套有助預防性傳播感染(STIs)。



有關 Family Planning 的資源、診所及性教育服務之詳細資料，或預約性健康檢查，請瀏覽我們的網站 familyplanning.org.nz 或致電 Family Planning 熱線 0800 372 5463，0800 FPA LINE

Family Planning 只有部份服務受政府資助。我們歡迎你的捐款，讓我們繼續發展，做好工作。



避孕方法 你的選擇

Contraception - Your Choice

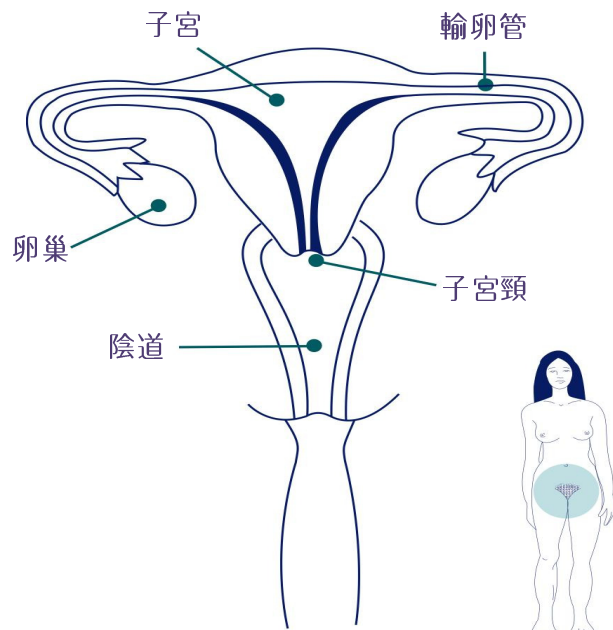


Family Planning 提供保密而不加批判性的性與生殖健康保健與教育服務。欲了解詳情，請我們與聯絡。

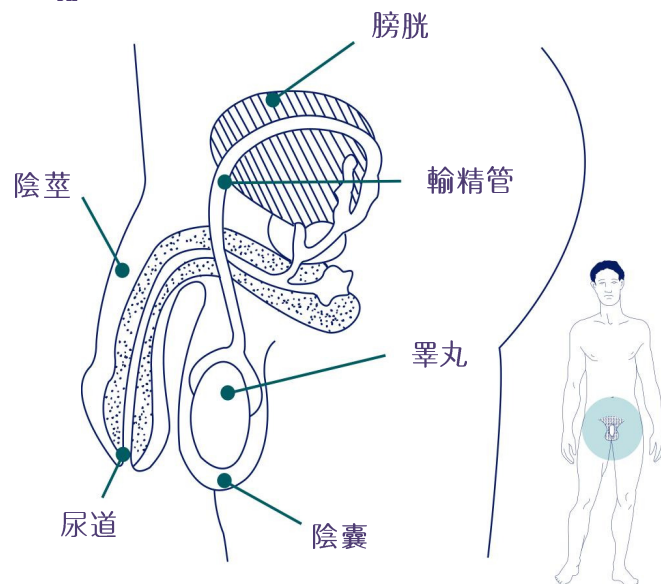
單張資料更新於 2008 年 8 月。
想進一步了解更新的內容，請向 Family Planning 或醫護人員查詢。

familyplanning.org.nz

女性



男性



懷孕過程

女性約每個月，兩邊卵巢的其中之一，會釋出成熟的卵子，這就是排卵。卵子被釋出後會在輸卵管內前進。此時，男女如有性行為，卵子就可能遇上男性的精子而受精。女性在快排卵時，子宮頸（子宮口的位置）的粘液分泌會變得清澈而有彈性，使精子更易穿過。

如果卵子受了精，在輸卵管內的受精卵會繼續往子宮前進，並植入子宮壁，妊娠期間，胎兒就在這裡成長。

卵子若沒有受精，增厚了的子宮壁會脫落，形成月經，流出體外。

男性的精子由睪丸製造，經輸精管與精液混合。當男女性交，男性達到高潮而射精時，精液會進入陰道，精子在很短時間內穿過子宮頸及子宮，到達輸卵管。如果精子跟卵子相遇並結合，卵子就會受精。

精子在女性體內，最多可以存活七天。

如何避免懷孕

避孕，就是以不同的方式，阻止精子與卵子結合而受精。

避孕有很多方式，有些相對而言更可靠。

你對避孕方式的需求，可能隨著的年月而有所改變：你二十歲時合用的，到了四十歲時卻未必再適當。

以下幾個問題，可助你考慮選擇何種避孕方法：

- ◆ 不懷孕，對你有多重要？
- ◆ 此避孕方法，是否適合你的
 - 年齡？
 - 健康狀況？
 - 生活方式？

你是否也需要預防性傳播感染(STIs)？

你的醫護人員會與你討論避孕方法，並解答你的疑問。假如你有性伴侶，你們最好一起考慮，選擇最適合的避孕方法。

避孕方法 – 你的選擇

欲了解以下各避孕法的詳細資料，請聯絡 Family Planning

避孕方法	這是什麼？有何作用？	懷孕率	對健康的影響	優點	不足之處
安全套 Condom 	<ul style="list-style-type: none">以乳膠製成的薄套戴在已勃起的陰莖上，當男性射精時，阻擋精子進入女性身體配合水溶性潤滑劑一同使用更佳	<ul style="list-style-type: none">2-15%，視乎有否正確及持續使用如同時使用油溶性潤滑劑，或某些抗念珠菌藥膏，會減低避孕的保護	<ul style="list-style-type: none">尚未發現	<ul style="list-style-type: none">使用及攜帶方便需要時才使用幫助預防性傳播感染(STIs)可在 Family Planning 診所及提供保健服務之處取得在酒吧、娛樂場所、藥房及很多地方都可買到以醫生處方，可用更平宜的價格購買	<ul style="list-style-type: none">部份人對乳膠過敏須在陰莖勃起後及性交前戴上有些人認為會減低性感覺使用時有滑落或破裂的可能
子宮帽 Diaphragm 	<ul style="list-style-type: none">半球形乳膠屏障，放入陰道，蓋住子宮頸與殺精膏一起使用	<ul style="list-style-type: none">4-20%，視乎有否同時使用殺精藥物，及按指示正確使用	<ul style="list-style-type: none">部份女性更易染上膀胱炎	<ul style="list-style-type: none">可於性交前數小時放入需要時才使用幫助預防性傳播感染(STIs)	<ul style="list-style-type: none">須醫護人員協助選擇合適的尺碼部份女性對放入及取出子宮帽感困難使用時可能會有些手忙腳亂殺精藥物可能會引起陰道或陰莖過敏須性交後 6 小時，方可取出
女用安全套 Female Condom 	<ul style="list-style-type: none">以聚氨酯製成的薄套在性交前放入陰道內，防止精子進入女性身體	<ul style="list-style-type: none">5-15%，視乎有否正確及持續使用	<ul style="list-style-type: none">尚未發現	<ul style="list-style-type: none">幫助預防性傳播感染(STIs)女性可主動使用使用方便	<ul style="list-style-type: none">相對價格較高在性交時可能會發出磨擦的聲音需在 Family Planning 診所或資源中心才可買到要在每次性交前先放置好
混合荷爾蒙避孕丸 Combined Pill 	<ul style="list-style-type: none">由雌激素及黃體酮兩種賀爾蒙製成的藥丸停止卵巢每月排卵	<ul style="list-style-type: none">1-3%，視乎有否仔細按指示正確服用	<ul style="list-style-type: none">有極微的機會引起血凝塊、心臟病發及中風，多見於 35 歲以上、過胖及有家族病史的女性極輕微地提高患子宮頸癌的機率	<ul style="list-style-type: none">服用簡易不會妨礙性交有調經作用，令月經週更有規律、來經日更短、減少經血量及經痛減低患子宮癌及卵巢癌的機率健康及不吸煙的女性可服用至更年期	<ul style="list-style-type: none">須由醫生處方35 歲以上的吸煙女性不宜使用須記得每天服用可能有副作用，包括不規則出血、噁心、情緒不穩、皮膚起變化及體重增加
單一荷爾蒙避孕丸 Progestogen Only Pill 	<ul style="list-style-type: none">由單一賀爾蒙黃體酮製成的藥丸使子宮頸黏液變稠，或停止卵巢每月排卵	<ul style="list-style-type: none">1-4%，視乎有否仔細按指示正確服用	<ul style="list-style-type: none">無重大的風險	<ul style="list-style-type: none">服用簡易不會妨礙性交適合任何年齡的女性哺乳期間的女性亦可服用未可服用混合荷爾蒙避孕丸的婦女亦可服用	<ul style="list-style-type: none">須由醫生處方須記得每天服用可能引起不規則出血，或月經停止
避孕針 Depo Provera 	<ul style="list-style-type: none">單一賀爾蒙黃體酮的注射停止卵巢每月排卵	<ul style="list-style-type: none">遠低於 1%	<ul style="list-style-type: none">極輕微地增加患乳癌的機率率可能會減低骨質密度	<ul style="list-style-type: none">一次注射，有效 12 週不會妨礙性交通常會沒有月經未可服用混合荷爾蒙避孕丸的婦女亦可服用	<ul style="list-style-type: none">須由醫生處方月經不規則、月經停止，偶爾亦可能引起大量出血停止注射後，平均需 6 個月始恢復月經及生育能力
植入避孕器 Implant 	<ul style="list-style-type: none">植入手臂皮下的小管，釋出黃體酮，停止卵巢每月排卵	<ul style="list-style-type: none">1%或更少	<ul style="list-style-type: none">無重大的風險	<ul style="list-style-type: none">有效 4-5 年，未可服用混合荷爾蒙避孕丸的婦女亦可服用。亦適用於常忘記服避孕丸，或忘記去打針的女性	<ul style="list-style-type: none">須由有經驗的醫生植入及取出可能引起不規則出血
子宮環 IUD Intra Uterine Device  含激素子宮環 IUS Hormone Intra Uterine System	<ul style="list-style-type: none">子宮環 IUD - 以細小的塑膠繞上銅絲而成，由醫生放入子宮內含激素子宮環 IUS - 細小的塑膠，置於子宮內，釋出黃體酮阻止精子與卵子相遇	<ul style="list-style-type: none">子宮環 IUD：1-2%含激素子宮環 IUS：少於 1%	<ul style="list-style-type: none">置入會增加患盤腔感染的機率。假如使用者本身染有性傳播感染（STIs），亦曾加此風險。盤腔感染可能導致不育	<ul style="list-style-type: none">不會妨礙性交可置於體內 5 年較適合生育過的女性含激素子宮環 IUS - 適合經量多的女性含激素子宮環 IUS - 令行經量減少，甚至沒有月經	<ul style="list-style-type: none">子宮環 IUD 可能引致經血量增加或經痛。使用含激素子宮環 IUS 的首幾個月，可能有不規則的出血現象須由有經驗的醫生放入不適合本身或其性伴侶有其他性伴侶的女性，因為此增加性傳播感染（STIs）、盤腔感染及不育的風險
安全期避孕 Fertility Awareness 	<ul style="list-style-type: none">女性以檢查體溫、觀察子宮頸黏液及月經變化，來推算何時較易懷孕	<ul style="list-style-type: none">2-25%，視乎有否仔細按指示來進行	<ul style="list-style-type: none">無	<ul style="list-style-type: none">為多數信仰所接納的避孕方法明白如何進行後，無須再花費，或續見醫護人員有助了解自己身體的運作	<ul style="list-style-type: none">學習此方式時，須有專業的指導排卵期間不可性交須每天紀錄體溫及子宮頸黏液情況身體的變可能不易被擦覺，身體狀況有時不一致
緊急避孕 Emergency Contraception 	<ul style="list-style-type: none">在沒有採取保護措施的性行為後，服用緊急避孕丸（ECP）或戴上子宮環（IUD）延遲排卵，或阻止精子接近卵子	<ul style="list-style-type: none">緊急避孕丸 ECP：1-2%子宮環 IUD：少於 1%	<ul style="list-style-type: none">緊急避孕丸 ECP - 尚未發現子宮環 IUD - 增加患盤腔感染的機會	<ul style="list-style-type: none">在沒有採取保護措施的性行為後，減低受孕機會緊急避孕丸 ECP - 可於沒保護措施的性行為後 72 小時內有效可在家中備有緊急避孕丸 ECP，以備不時之需可在其他方式失效時使用，如安全套破裂，或漏服避孕藥等可於藥房購買	<ul style="list-style-type: none">緊急避孕丸 ECP - 須在沒保護措施的性行為後 72 小時內服用。如在 24 小時內服用，則更有效緊急避孕丸 ECP 可能令服用者感到不舒服或噁心放置子宮環 IUD 時可能感疼痛
輸精管結扎手術及輸卵管結扎手術 Vasectomy & Tubal Ligation	<ul style="list-style-type: none">永久性避孕為一手術輸精管結紮－切斷輸精管，停止精子送往陰莖輸卵管結紮－於兩輸卵管置放小夾，阻止卵子移往子宮	<ul style="list-style-type: none">少於 1%	<ul style="list-style-type: none">輸精管結紮－極少數情況下，會造成長期陰囊疼痛輸卵管結紮－極微機會對麻醉藥物有過敏反應，或在手術過程損害內在器官	<ul style="list-style-type: none">一次性手術永久性避孕	<ul style="list-style-type: none">不易回復須動手術可能有短期副作用，如疼痛、傷口瘀腫等