

荷尔蒙法 (Hormonal methods)

用荷尔蒙来停止排卵，阻挡精子，改变子宫内膜从而改变生育能力的避孕方法。这些方法非常有效，但可能会有副作用。这些方法并不能保护你不感染性传播疾病。

复方口服避孕药 (避孕药) Combined oral contraceptive pill (the Pill)

避孕药是孕激素和雌激素的复合物，每天服用。特别要指出的是，避孕药可能会：

- 减少月经量，月经更规律而且缓解经痛
- 引起诸如头痛，恶心，乳房触痛，体重增加等副作用，虽然改变避孕药的种类可能有助于帮助解决这些问题。

阴道环 Vaginal ring (NuvaRing)

一种自行置入阴道，并向血液中缓慢释放出低剂量的雌激素和孕激素的塑料软环。放入体内三周，取出一周。务必请注意：

- 它产生的副作用可能比避孕药要小，因为它释放的荷尔蒙剂量较低
- 避免了因腹泻和呕吐所导致的避孕失败风险，因为荷尔蒙不需要经过胃

以下方法只用孕激素，对不能服用雌激素的女性，包括哺乳期的母亲来说是一种有效的替代品。

紧急避孕药 Emergency contraception (EC)

在无防范措施性行为之后服用的孕激素药片。务必请注意，紧急避孕药：

- 应在无防范措施性行为之后尽快服用以取得最大效果
- 在无防范措施性行为之后5天内服用可能仍有效
- 作为非处方药在药房，SHine SA 的诊所和一些医院均有

单纯孕激素类避孕药 (Progestogen-only pill)

单纯孕激素类避孕药须每日服用。务必请注意，单纯孕激素类避孕药：

- 必须每天在固定时间服用
- 可能引起包括不规则出血，体重增加，心情多变和皮肤丘疹等副作用

注射型避孕 (Injectable contraception: Depo Ralovera or Provera)

一种每12周定期注射的孕激素针剂。务必请注意：

- 使用这种避孕法时月经通常会停止
- 可能会引起包括不规则出血，体重增加，心情多变，皮肤丘疹等副作用，这些副作用要持续至该针剂的作用消退
- 该方法会在停用针剂后暂时推迟正常月经和受孕能力的恢复

皮下埋植避孕 (Contraceptive implant: Implanon)

一种放置入上臂的孕激素皮下埋植剂，三年有效。务必请注意：

- 月经改变，出血量可能变少，或变多，月经在不应该来的时候来或完全停止
- 可能引起包括体重增加，心情多变和皮肤丘疹等副作用
- 该皮下埋植剂可以随时取出
- 皮下埋植剂一经取出，月经和受孕能力立即恢复正常
- 皮下埋植剂的植入和取出是在局部麻醉下由一些家庭医生，妇科医生（有转诊信）和SHine SA的医生完成

子宫内避孕器：曼月乐 Intra-uterine device (IUD): Mirena

该避孕器放置于子宫内并释放少量的孕激素。五年有效。务必请注意：

- 虽然开始有一些不规则的流血和/或少量出血，该避孕器使月经量减少，并可能完全停止月经
- 副作用很小，因为荷尔蒙的剂量小，尤其是在子宫内部工作
- 有很小的风险会发生感染，子宫穿孔，避孕器移动或排出体外
- 避孕器的置入由一些家庭医生，妇科医生（有转诊信）和SHine SA的医生完成

其它方法 Other methods

子宫内避孕器：母体乐环和带铜T型节育器 Intra-uterine devices (IUD): Multiload and Copper T

该避孕器放置于子宫内。它影响精子的活动并防止卵子着床。务必请注意：

- 带铜T型节育器有效期为十年，母体乐环有效期五年
- 月经量可能更多或经痛更厉害
- 不含荷尔蒙，因此没有荷尔蒙副作用
- 有很小的风险会发生感染，子宫穿孔，避孕器移动或排出体外
- 避孕器的置入由一些家庭医生，妇科医生（有转诊信）和SHine SA的医生完成

避孕套（Condom）

一种薄的橡胶套，在阴茎和阴道接触之前套在勃起的阴茎上以防止怀孕。**避孕套还能减少感染性传播疾病的风险。**

务必请注意，避孕套：

- 和水质润滑剂一起使用更加有效，以防止摩擦和破裂
- 在超市，药房，公共厕所的贩卖机和SHine SA的诊所都有

子宫帽（Diaphragm）

一种软的半球形的覆盖宫颈口的橡胶帽，可以和灭精膏一起使用。务必请注意，子宫帽：

- 必须在性交前放入，并在性交后至少等六小时才可取出
- 初次放置可以由SHine SA 诊所或一些家庭医生完成

自然避孕法（Natural family planning）

监测排卵法（Ovulation monitoring methods）

这种方法依靠选择一个月中女性不会受孕的时候性交来避免怀孕。务必请注意：

- 女性需要密切注意自己的周期
- 这些方法需要伴侣双方合作
- 你可以通过Centacare阿德莱德自然生育服务（Centacare Adelaide Natural Fertility Services）参加相关教学课程

哺乳期闭经避孕法（Lactational amenorrhoea）

在哺乳期间，女性体内的荷尔蒙变化使得排卵和月经停止。这种方法仅在母亲日夜均完全母乳喂养（不给婴儿任何配方奶或固体食物），月经还未来，而且婴儿未满六个月时才有效。但是，由于大多数女性排卵是在首次月经来的前两周发生，她们可能在自己不知道的时候已具备了受孕能力。本宣传页中许多方法可供哺乳期女性考虑使用以减少怀孕的风险。请与你的家庭医生或 SHine SA的医生讨论这一问题。

体外排精避孕（不建议）Withdrawal (not recommended)

体外排精是指在射精前把阴茎从阴道中抽离，这种方法不可靠，因为在精子在射精前就可能存在。

永久避孕法（Permanent methods）

绝育：男性输精管切除（Sterilisation: male vasectomy）

阻断输精管（将精子从睾丸输出的管道）的手术，从而使精子不能进入精液。务必请注意：

- 该手术在局部麻醉或全身麻醉下进行
- 你需要由你的家庭医生转诊去见外科医生
- 该方法不是立即见效，需要约20次射精后才见效
- 该避孕法视为永久性的

绝育：女性（Sterilisation: female）

这是一种阻断输卵管以防止精子进入卵子的手术。可以有两种方法。输卵管绝育术是通常在全身麻醉下以钳夹或环套阻塞输卵管的手术。Essure 是在局部麻醉的情况下把细小的节育环塞入输卵管的手术。务必请注意：

- 你需要由你的家庭医生转诊去见妇科医生
- 输卵管绝育术更具侵害性，但立即见效
- Essure是不可逆转的，并且要3个月后才见效

Shine SA的联系方式 (Shine SA contact details)

东/西区基层保健组:	8300 5300
北区基层保健组:	8256 0700
南区基层保健组:	8186 8600
图书馆和资源中心:	8300 5312

SHine SA性健康热线 (SHine SA's Sexual Healthline)

时间 9 am – 1 pm, 周一至周五

电话: 1300 883 793

乡村居民拨打 (免费): 1800 188 171

电邮: sexualhealthhotline@health.sa.gov.au

如果你需要传译员, 请先拨打翻译服务电话131 450, 再要求接到 1300 883 793.

网站 www.shinesa.org.au

