

本资料是为希望了解避孕方法的男性和女性提供的。如果男人和女人进行性生活，却不希望要小孩，他们就要使用避孕措施。

女人是如何怀孕的

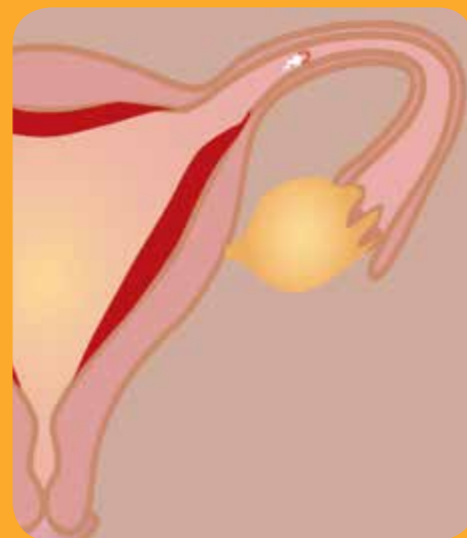
每个月，女人的一个卵巢会排出一个卵子。如果女人的卵子没有与男人的精子会合，就不会有胎儿发育。子宫内膜和卵子就会作为她的月经排出来。



通过子宫内膜的增厚，女人的身体为怀孕作好准备。



当男人和女人发生性关系时，男人的精子可进入女人的身体。



男人的精子和女人的卵子可以在女人的身体内结合在一起。如果精子和卵子结合了，胎儿就可开始在女人的子宫内发育。

避孕措施如何起作用

避孕措施以不同的方式阻止女人的卵子和男人的精子结合而发育为胎儿。

使用避孕措施意味着男人和女人可以进行性生活，但女人将较不容易怀孕。如果他们不想要小孩，每次进行性生活，男人或女人要使用避孕措施，这是很重要的。

想了解不同类型的避孕措施如何起作用的更多信息，或想找到一种适合您的避孕方法，请咨询医生或亲临新南威尔士家庭生育计划(Family Planning NSW)诊所。

了解
您的
健康



避孕方法选择

有关避孕的事实信息

- 一个人可以使用多种不同的避孕方法。大多数类型的避孕方法是女性使用的，但某些类型是男性使用的。
- 使用避孕措施时，有些女性会有副作用，有些则没有。如果您出现多种副作用，请与您的医生或护士讨论哪种避孕方法最适合您。
- 使用避孕药可改变女人的月经。如果任何这些变化让她感到困扰，她就应该咨询医生或护士。她可能：
 - 经血减少
 - 经血增多
 - 经期之间出血
 - 一点经血都没有
- 女人如果使用激素避孕法，那么月经停止可能不是什么问题。这不会导致任何长期的健康问题。当她停止使用激素避孕法后，她的月经将重新开始。
- 绝育手术是一种永久性的避孕方法。女人如果使用任何其它避孕方法，停止使用后，她就可能怀孕。如果一个女人使用了避孕措施，通常来说，一旦停止使用，这种情况不会导致她更难怀孕的。
- 使用避孕措施是很安全的。不同类型的避孕方法有不同的风险和好处。某些类型的避孕药可降低患癌的风险。

欲了解更多信息，请致电新南威尔士家庭生育计划交谈热线 1300 658 886。

要用您的语言与人通话，请拨打 131 450 给电话口译服务(TIS)，并请他们为您连接到新南威尔士家庭生育计划交谈热线。



www.fpnsw.org.au
交谈热线 (talkline)
1300 658 886



了解您的健康：避孕方法选择

99%
以上的
有效率

*植入式避孕棒



最多可使用**3年**。由医生或护士置入手臂及取出。

*激素类宫内节育器(IUD)



最多可使用**5年**。由医生或护士放入及取出。

含铜宫内节育器(IUD)



最多可以使用**10年**。由医生或护士放入及取出。

这些类型的避孕方法被称为LARC(长效可逆避孕法)。

它们非常有效，并且起作用的时间很长。

如果您想要小孩，可以将它们取出来。

绝育手术



男性或女性的**永久性手术**。由医生完成。

91%
以上的
有效率

*避孕药



每天在同一时间服药。

*阴道环



每个月自己放入阴道及取出。

*注射



每**12周**由医生或护士注射。

其它方法 *紧急避孕药



无保护的性行为**之后最多5天内**使用。无保护的性行为是未使用避孕套或任何其它避孕方法的性行为。

76%
以上的
有效率

男性避孕套



男性使用。每次性行为使用一个**新的**避孕套。

女性避孕套



女性使用。每次性行为使用一个**新的**避孕套。

避孕膜



性行为之前由女人放置在阴道内。

安全期避孕法



效果**最低**的方法。只在女人较不容易怀孕时进行性行为。

抽出法



效果**最低**的方法。男人在完成之前将阴茎从阴道里抽出。

*激素类的避孕方法