

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，需每天服用。避孕药有可能：

- 减少月经量，使月经更规律并缓解经痛；
- 引起诸如头痛、恶心、乳房触痛、体重增加等副作用，尽管更换不同类别的避孕药可能有助于解决这些问题；
- 起到长期保护的作用，让你能够预防卵巢癌和子宫癌。

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。置入后留在体内三周，取出一周。

- 阴道环所产生的副作用可能小于避孕药，因为它释放的荷尔蒙剂量较低；
- 阴道环可避免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肠胃。

以下方法是靠孕激素，对于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方法。

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。

- 此药应在无防范措施的性行为之后尽快服用以取得最大效果；
- 此药在无防范措施的性行为之后5天内服用可能仍有效；
- 此药为非处方药物，药房，SHine SA 诊所和一些医院均有供应。

单纯孕激素类避孕药 (Progestogen-only pill)

单纯孕激素类避孕药需每日服用。

- 此药必须每日在固定时间服用；
- 此药可能引起月经不规则出血、体重增加、心情多变、皮肤丘疹等副作用。

注射避孕 (Injectable contraception: Depo Ralovera or Provera)

一种每12周定期注射的孕激素针剂。

- 使用这种避孕法时月经通常会停止；
- 可能会引起月经不规则出血、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)

一种置入上臂的孕激素皮下埋植剂，三年有效。

- 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；
- 可能引起体重增加、心情多变、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某些家庭医生、妇科医生 (有转诊信) 和SHine SA的医生来完成的。

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。

- 虽然初期可能会有有一些不规则的流血及/或少量出血，该避孕器会使月经量减少，并可能完全停止月经；
- 副作用很小，因为荷尔蒙的剂量小，而且是在子宫内产生作用；
- 有发生感染、子宫穿孔、避孕器移位或排出体外等现象，但风险很小；
- 避孕器的置入由某些家庭医生，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。

- 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；
- 避孕器的置入由某些家庭医生，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。**

- 避孕套和水质润滑剂一起使用更加有效，可防止摩擦和破裂；
- 超市、药房、公共厕所的贩卖机和SHine SA的诊所均有避孕套供应。

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。

- 子宫帽必须在性交前放入，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)

这种方法是靠伴侣选择一个月中女性不会受孕的时候性交来避免怀孕。

- 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，共同提高认识。

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。哺乳期女性还可以同时考虑本宣传页中的各种方法，以减少怀孕的可能性。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)

体外排精是在射精前把阴茎抽离阴道，这种方法不可靠，因为射精前可能就有精子存在。

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。

- 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至外科医生；
- 该方法不是立即见效，需要约20次射精后才见效；
- 这是一种永久性的避孕法。

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。做法有两种。输卵管绝育术是在全身麻醉下，通常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。

- 你需要由你的家庭医生转诊至妇科医生；
- 输卵管绝育术的侵入性更大，但能立即生效；
- Essure是不可逆转的，并且要3个月后才生效。

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

