

避孕方法



CONOSCERE PER SCEGLIERE



CONOSCERE PER SCEGLIERE

 Regione Emilia-Romagna

ASSESSORATO ALLA SANITA'

這份材料涉及單位

Spazio donne immigrate Forlì
Spazio donne immigrate Rimini
Consulterio donne immigrate e loro bambini Bologna
Centro salute donne straniere Modena
Spazio donne immigrate Ravenna
Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Spazio donne immigrate Parma
Spazio donne immigrate Sassuolo

編輯部成員

Maria Dirce Vezzani, Centro salute donne straniere Modena
承蒙下列單位協助：Sivana Borsari, Assessorato alla sanità Regione Emilia-Romagna
Damiana Di Biagio, Spazio donne immigrate Rimini
Paola Ferretti, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Michela Giuliani, Spazio donne immigrate Ravenna
Margherita Ricci, Spazio donne immigrate Forlì
Angela Venturini, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Franca Vignoli, Spazio donne immigrate Sassuolo

出版協調

Marta Fin, Assessorato alla sanità Regione Emilia Romagna
Maurizia Gherardi, Azienda Sanitaria USL Modena

設計-排版

Avenida · Modena

翻譯

Asci

印刷

Grafiche Jolly

«先了解後選擇」。這本出版物的標題反映了大區衛生局男女工作人員的主要工作內容:與前來找他們的所有人建立正確的,互相尊重的關係。大區衛生局向居住在愛米利亞-羅馬涅大區的所有人保證提供合適的醫療保健服務,保證在本區居住的所有人都有可能了解有關情況,對涉及自身健康的問題及醫療保健服務作出自己的選擇。為此,大區衛生局男女工作人員必須善於提供信息,詳細介紹情況,聽取公眾的陳述,并向他們提出自己的建議。

這本材料的主要對象是居住在本大區的外國女僑民,向她們提供各種必要信息,幫助她們選擇最合適的避孕方法。我們想通過這種方式,希望有助於女僑民了解,懷孕是一件喜事,並且希望借助於正確使用避孕工具,盡量減少人工流產的人次;我們知道,選擇人工流產是一件很難作出的痛苦決定。

這本出版物只是提供最基本的信息。諸位有任何問題,疑惑,或者需要確切的指導,可以自己或者和生活伙伴一起找本大區各個城市都有的家庭諮詢處,或者外國女移民及兒童服務中心。諸位一定能夠得到良好的服務,各種需求一定能夠很好地被傾聽。

艾米利亞 - 羅馬涅大區
衛生局長

Giovanni Bissoni



為什麼要避孕

性生活是我們每個人的自然需求，是我們的生活的一個組成部分。大家的性生活都要和諧滿意，雙方得到情感交流，互恩互愛，互相尊重。這是非常重要的。

性生活除了發揮延續人類，進行繁殖的功能外，還是與另一個人建立親密無間關係的一個特殊方式。正是因為性生活反映了我們對感情的需要，生活中的某些時刻或某些階段我們更需要把性生活建立在感情的基礎上，而不是單純為了繁殖。因此，我們需要了解避孕手段，以便自由選擇，得心應手地使用，達到滿足每個人的特殊需要的目的。

“避孕”一詞的意思是，性交以後可以避免懷孕。這樣，避孕便成了選擇懷孕時間的手段，以便給新生兒以更多的愛。一個婦女或一對夫婦有多種理由不想懷孕。我們僅舉幾個例子，說明居住在艾米利亞-羅馬涅大區的某些外國女僑民為什麼不希望懷孕。

季芙蒂，歐萊娜，法蒂瑪都是剛來意大利不久，有的人只想在意大利生活兩三年，有的人卻想在此長期定居。

貝倫，阿松雄，喬依絲來意大利的目的是養家糊口，她們希望找到一個工作，賺一點錢，寄回國幫助沒有出國的人。錢賺夠後，有的人想回國。她們中間有的姑娘還沒有結婚，打算回國後辦喜事。

愛查，吉拉，瓦爾德泰，依曼跟隨丈夫來到意大利，只是到了這裡以後才知道，僑居國外是多麼艱辛。她們知道，身在異國他鄉，不能多生子女，至少是一胎跟另一胎之間應該多隔一些時間。這裡沒有親戚可以幫助她們做家務，扶養孩子；國外生活有時與在國內時大不相同。學校可以提供一些幫助，但做母親的照樣要付出大量心血。

瓦爾波娜，愛杜寇，梅利卡，魯安來意大利的目的是闖出自己的未來生活道路。根據她們的自述，她們應該有更多的機遇，享有更大的自由。然而，單槍匹馬闖出未來道路談何容易，這也可能意味著暫時不能考慮養兒育女。這些女僑民的經歷和抱負各不相同，但她們的共同點是，必須考慮在什麼時候懷孕生子，什麼時候應該避孕。至少在她們的某個生活階段應該避免懷孕。採用避孕方法可以使諸位自覺和放心地過正常的性生活，而不必擔心意外受孕。





如何選擇避孕方法

這本小冊子裡面介紹的各種避孕方法都是在短時間內有效，換句話說，一旦停止使用

避孕方法，就能停止避孕功能。

為了挑選適合於自己採用的避孕方法，每個婦女都應該了解各種避孕方法，正確了解各種方法的規定用法，可能對健康產生的不良影響，以及避孕率有多高。

這些情況應該由訓練有素的醫療衛生人員提供。注意“流言誤導”，熟人和朋友道聽途說，提供不正確或不確切的消息。家庭諮詢處的助產士訓練有素，可以幫助女性及其丈夫挑選最合適的避孕方法。

避孕方法的效率在於其避孕能力大小。評價避孕能力時也需把使用不當或不能堅持使用的因素考慮在內。

婦女及其配偶應該在衛生人員（助產士或婦科醫生）的合作下，根據自己的需要，選用避孕方法。

單身女仕，產婦，有子女的母親，男友經常更換的女仕，或者年輕姑娘，應該有自己的專用避孕手段。

除了可以採用避孕手段外，男女雙方還可以做外科絕育手術。絕育後，不能再生育。因此，只有男女明確要求同意，或者不能再次懷孕的情況下，才採取絕育手段。一方或雙方應該慎重考慮，權衡利弊，詳細征詢專家意見後（例如在聽取家庭諮詢處的意見以後），再作決定。

在選擇避孕方法時，以及征詢家庭諮詢處助產士和婦科醫生（或自選公費醫療醫生）意見時，也可乘機檢查一些自己的生殖器官。可以了解一下，需要作哪些檢查化驗（婦科檢查，乳房檢查，子宮檢查），然後安排進行。

征詢意見時，諸位可以毫無拘束地提出疑問，擺出與男女性生活有關的各種問題。換句話說，可以在尊重隱私權的前提下，與醫療衛生人員一起，正視一切與性生活有關的問題，例如性慾缺乏，早洩，不能激動，無法達到高潮，等等。

女性生殖器簡介

女性生殖器生理情況

圖一示女性生殖器

月經初潮表明卵巢中已經生產卵子。每次月經後，到下次月經前，共有三個階段。第一階段為排卵前階段（第6-12日），卵子在卵巢中逐漸成熟，子宮內膜增厚。第二階段為排卵階段（第12-15日），卵子排出卵巢，通過輸卵管進入宮。如果此階段中婦女沒有性交，陰道中沒有精子，則不會受孕。第三階段為排卵後階段（第16-28天），卵巢中卵泡變成黃體，產生孕酮，保證懷孕初期一切正常。子宮內膜隨時準備接受受精卵，如無受精卵，則子宮內膜隨經血排出（經期約為3-5日）。

月經間隔期長短可隨人不同，同一個人每個月的經期也有可能不一樣長。為了了解自己的經期長短，最好每月記錄月經開始日期。

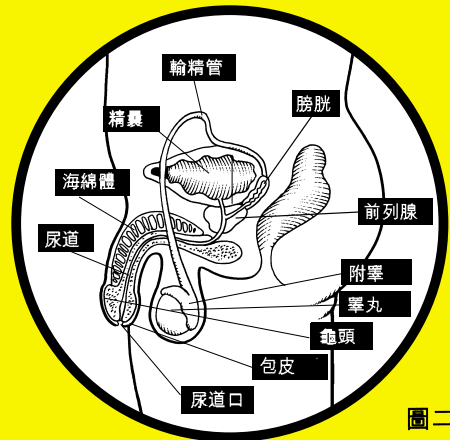


圖一

男性生殖器生理情況

圖二示男性生殖器

男子達到性成熟期後，睪丸開始生產精子，並且終生不斷。性交時，男子把精子隨精液射進女子陰道。精子壽命一般為24-120小時。



圖二

● **Ogino-Knauss 日曆推算法 (自我推算法)**

根據前12個月經期紀錄，女子可以自己推算出易受孕期是哪幾天。

● **宮頸黏液法 (Billings法)**

每天觀察陰道黏液的外觀和稠密度，以及體會本人外生殖器感覺。以此為基礎，確定每月易受孕期。

● **觀察及體溫法**

此法綜合進行，既要每天測量基礎體溫，又要觀察陰道黏液和注意其他跡象，如排卵期宮頸形態會發生變化，乳房會有漲感。

● **電腦測定易受孕法**

採用一台小型電腦，存儲月經特點信息數據，並用棒狀測量器於早晨測量尿中兩種激素的含量。此法只適用於經期為25 - 35天者。

優點

採用自然法避孕，只需在易受孕期停止性交，不必請醫生檢查，也不必服用避孕藥。許多宗教信徒都能接受。同時能使婦女更加了解自己的身體狀況，增加夫婦之間的親密程度。

缺點

此法要求夫婦體諒，易受孕期不性交；對某些夫婦而言，這會導致精神煩躁。此外，有些因素（如疾病感染，使用陰道沖劑，採用陰道內精子去勢膠）會導致基礎體溫發生變化，或宮頸黏液形態改變，從而使測得數據不準確，最後導致判斷失誤。

費用

除了電腦法和基礎體溫法需購買電腦和體溫表外，此法不需花費任何錢。





性交中斷法

方法介紹

性交中斷法也是一種自然避孕法，因為不必服用避孕藥，也不必使用避孕工具，只需男子適度而止，中斷性交。為了正確使用此法，男子應該知道什麼時候應該及時把陰莖在射精前從女方陰道中抽出。如要再次性交，男子應先排尿，然後清洗外生殖器，最後再與女方性交。

此法成功率不很高，一年中100對夫婦使用此法避孕，有19人最後失敗而懷孕。

致使此法成功率不高的原因很多：射精前溢出的精液中有可能含有精子，男子并非總是能夠在達到高潮射精前及時抽出陰莖。

優點

使用快捷，不必購買任何東西，不妨礙身體健康。

缺點

避孕失敗率很高。不能有效地防止通過性交傳染的疾病。



避孕藥

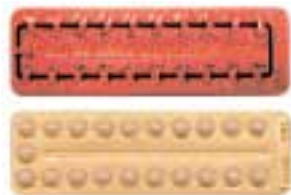
什麼是避孕藥

避孕藥有各種類型，全供口服。最常用的避孕藥為複合型，則含有兩種雌性激素（複合避孕藥）：雌激素和孕酮。避孕原理是：阻止排卵，改變子宮膜和輸卵管的局部功能。避孕藥的避孕率很高，每年服用避孕藥的100個婦女中，只有0.5%的女人懷孕。即使把服藥錯誤導致懷孕者計算在內，失敗率也只有3%。避孕藥除可避孕外，還對治療多種婦女病有益。但是，服用一定要仔細，每天服用，千萬不要忘記。

如何採用此法

避孕藥應該由(家庭諮詢處)醫生開方,也可由自選公費醫療醫生開方。醫生開方前,要詢問病史,進行檢查,包括子宮檢查和必要時的驗血。服用避孕藥後,也應該每年定期檢查。

流產後如無禁忌症,可在人流後的當天晚上開始服用避孕藥。分娩後前六個月,如女方自己餵奶,應該服用一種特別的避孕藥,俗稱“minipilola”(小避孕藥),此種避孕藥不會影響母乳



分泌。

優點

避孕藥如正確服用,則避孕率極高。同時可以隨時停用,一旦停用,婦女即能受孕。

避孕藥還有其他有益功能:治療月經不調,減少經痛,減少月經量,防止貧血,治療粉刺。

缺點

需醫生事先檢查(可去家庭諮詢處或找自選公費醫療醫生)然後憑處方購買和服用避孕藥。而且,有的婦女因健康原因,不能服用避孕藥(例如高血壓患者,血栓病患者,及吸煙過量者不宜服用避孕藥)。此法不能避免通過性交傳染的疾病(例如,艾滋病,肝炎,淋病)。要防止此類疾病傳染,必須男方戴

避孕套。

少數女子服用避孕藥後有不良反應,應中止服用:如體重增加,腿部持續腫痛,頭疼,精神萎靡,性慾減退。嚴重反應很少,一般與凝血症有關(血栓病-栓塞病)。

費用

避孕藥費用隨種類不同而有別。少數避孕藥為公費供應。採用避孕藥避孕前請醫生檢查的費用和各項化驗費也應該考慮在內。

避孕套 (或稱保險套)

避孕套介紹

避孕套俗稱保險套,由乳膠薄膜制成,性交時套在陰莖上。射精時,精液積蓄其內,避免進入陰道。

避孕套應該正確地使用,性交完全結束時才從陰道中抽出,則可避免懷孕。一年使用下來,100個人中間只有6-12人懷孕。如加用其他避孕品(如精子去勢乳液,殺精泡沫,陰道隔膜,陰道栓塞等),則可增加避孕成功率。

使用避孕套還可以避免感染通過性交傳染的疾病,因為能避免男女雙方體液的交流,防止一方帶菌體液進入另一方體內。但一定要每次性交堅持使用,並要在性交的全過程中使用。避孕套可在陰道性交,肛交和口交時保護男女雙方。

避孕套可有效地防止感染下列疾病:陰道滴虫炎,婦女內生殖器炎(PID),淋病,滴虫病,梅毒,艾滋病。對下列疾病也有一定防護作用:濕疣,生殖器疱疹,乙型肝炎。

避孕套也可以避免感染通過性交傳染的疾病。任何其他避孕手段都不致能揮這個作用。但是,有的避孕手段避孕率卻比避孕套高。

怎麼選用避孕套避孕

選用避孕套不需醫生處方,也不必事先進行身體檢查。可去藥店,煙店,超級市場,自動購貨機上自由購買。

殺精劑也可在藥店自由購買。

使用避孕套應小心。包裝中的避孕套應該避熱保存(不要放在汽車工具箱中,也不要放在錢包中)。使用前,檢查是否過期。最好採用事先經過潤滑的避孕套;如未經潤滑,應在避孕套內外均塗上潤滑劑,以免使用時破裂。應該採用水基潤滑劑(膠質潤滑劑),因為油基潤滑劑(潤滑乳,凡士林,潤滑脂,潤滑油)容易導致避孕套破裂。

優點

對身體無害,不必麻煩醫生,使用簡便。

男方可積極參加避孕過程。可代替其他避孕手段。關係已穩定的伴侶也可使用,婦女哺乳期也可使用。

缺點

如避孕套質量低劣,或使用不當,則有避孕套在性交過程中破裂或滑脫的危險。此外,使用避孕套可能使男女雙方產生“隔閡感”。解決方法是,耐心地試用幾次,在陰莖上套上套下,然後才正式性交。

費用

避孕套售價不同,隨種類和出售地點而異。





應急避孕法

什麼是應急避孕法

性交時如未採取避孕措施，或雖採用避孕措施但出現了意外，這時需採取應急避孕法，以避免受孕。應急避孕法也稱“次日補救法”，可採取兩種措施：服用激素，或放節育環（IUD）。如果女方已懷孕，以上補救措施不會導致流產。

如何進行

性交時避孕不當或出現差錯，恐會懷孕，女方應立即與家庭諮詢處或者自選公費醫療醫生聯繫，也可以去婦科急診處。醫生會提供一切必要信息，建議採取最合適的應急避孕法，並開出處方。

醫生會問下列問題：

- 是否避孕套破裂，男方精液射進陰道
 - 男方是否未能做到在陰道外射精
 - 是否女方易受孕期計算錯誤，兩人在易受孕期性交
 - 是否女方忘了服用避孕藥
 - 是否雙方未採用任何避孕措施
-

優點

應急避孕法可把非安全性交的懷孕可能性減少75%。

缺點

不能避免感染通過性交傳染的疾病。如本月內，女方有過別的非安全性交，則對避孕無效。

費用

與每月購買避孕藥花費相同，或需購買節育環。

注射法避孕（定期注射）

每月或每三個月肌肉注射

每月或每三個月肌肉注射一次醋酸亞甲基孕酮(Medrossiprogesterone acetate)。這是一種長效高效避孕藥。三月注射一次可避孕三個月，而每月注射一則能避孕一個月。
避孕效果是每1000個婦女注射後只有3人懷孕。

需請婦科醫

需請婦科醫生開方。醫生需先詢問女方病史，做專門檢查，必要時加作若干化驗。在臀部或臀部注射，根據劑量不同，每4個星期或12個星期注射一次。

可避孕

可由女方自由選擇採用注射法避孕，任何人也不會發現。
不會影響性生活質量。
哺乳期也可採用此法（需在分娩六周以後）。
可減緩經痛，減輕貧血，防止卵巢和子宮內膜癌症。

需每月

需每月或每三月注射一次。
效力持久。並非一旦停止注射就能懷孕。有可能需要等待數月之久才能受孕。若干副作用，如月經紊亂，有漲感，停止注射後幾個月才能消除。

費用

注射劑費用低廉，但應加上醫生檢查費，並且需定期前往注射。





節育環

什麼是節育環

節育環小巧玲瓏，用軟塑料制成，形狀多種多樣，長度為3，4厘米，厚幾毫米。塞進子宮內，可起到極好的避孕作用。採用節育環避孕者，一年中100人只有1人懷孕。

節育環有兩種，作用原理略有不同，可以得到兩種效果：一種可以降低精子的活力，或者將其去勢；

另一種可以改變子宮黏膜特性，使其不能接受受精卵附着。第一種節育環可以釋放銅離子和銀離子，發揮避孕作用；第二種節育環可以釋放一種與孕酮類似的激素：乙基經基二降孕甾烯炔酮 (levonorgestrel)。

作法

應由婦科醫生處方置放節育環（例如，可請家庭諮詢處的婦科醫生做這件事）。事先應做詳細的婦科檢查。

節育環的有效期很長，根據類型不同，可用3 - 5年。買一個用幾年，實為經濟。

優點

節育環放入後，不必採取別的避孕措施。但應定期進行婦科檢查（一般每年一次）。

節育環只對生殖器官起作用，不影響整個機體。釋放乙基經基二降孕甾烯炔酮 (levonorgestrel)的節育環還有減少月經量的功能。

缺點

可釋放銅離子的節育環有時會使經期延長，增加經血量；偶爾還會加劇經痛。未曾生育的女子，或經常改變男友的女子，節育環會增加內部感染，如子宮炎症，卵巢炎症的發病次數和發炎程度。

節育環不能保護子宮外孕及其後遺症。不能由女子自己置入和取出。必須由婦科醫生處方置入，並需定期作婦科檢查。

費用

節育環售價較為昂貴。但考慮到經久耐用（3 - 5年），避孕效果好，可謂價廉物美。





CONOSCERE PER SCEGLIERE