

# 避孕有哪些方法？

怀孕是一对伴侣或一位女性需要慎重考虑的事情，缺乏足够心理及经济准备，怀孕可带来多种压力与问题。

最直接方便的避孕方法是避免发生性行为，但性也是感情生活的一部份，所以学习避孕知识是男女双方的责任，因为缺乏安全性行为知识往往会招来不必要的苦恼：生殖道感染、各种性病、意外怀孕等等。

## 一、各种避孕方法及成功率<sup>\*1</sup>

避孕方法	失败率 <sup>*2</sup> (%)	成效
男性结扎手术	<0.1	高
女性结扎手术	0.1-0.4	
女性口服避孕药 (单一或混合荷尔蒙)	0.1-10.	
女性避孕注射针 (单一或混合荷尔蒙)	0.1-0.6	
女性子宫环(节育环)	0.4-2.5	
男用避孕套	2-12	
女用避孕套	5-21	
女性子宫帽+灭精膏	4-18	
女性排卵期推算法 (安全期避孕)	2-30	
外用避孕药物(灭精泡丸、灭精膏、避孕棉、避孕软膜等)	6-36	
女性紧急避孕法	无法统计	
性交中断, 男性体外射精	无法统计	低

\*1. 资料来源：国际计划生育联合会

\*2. 除紧急避孕和体外射精外，失败率是指每 100 名妇女在第 1 年使用有关避孕方法后的怀孕机会。

## 二、选择避孕方式的注意事项

避孕方法要根据具体情况采用，不同的男女应该采取不同的方法。严格按照医生的嘱咐或者药物说明服药，基本可达到避孕的目的，具体方法如下：

- (1) **新婚夫妇, 或未婚伴侣:** 以男用避孕套、女性短效口服避孕药为佳。刚开始性生活的时候, 妇女的阴道通常较紧, 不宜上环和阴道隔膜。想在半年后怀孕的, 不宜用长效避孕药或针, 因为须等停药后半年方可怀孕, 否则对胎儿不利。
- (2) **探亲夫妇:** 以男用避孕套、女服用探亲避孕药片为佳, 不宜采用安全期避孕法, 因为两地分居的夫妇相逢, 情绪激动, 往往会影响排卵期, 造成“即兴排卵”或“提前排卵”, 而导致安全期推算不准, 避孕失败。
- (3) **哺乳期妇女:** 以男用避孕套, 女用“阴道隔膜加避孕药膏”为佳; 不宜用普通的口服避孕药, 因为它可影响乳汁的分泌和婴儿的生长发育。
- (4) **独生子女夫妇:** 以女性宫内节育器为佳, 如需要再生育, 取出宫内节育器即可。子女幼小, 男女双方不宜行结扎术, 因万一子女发生意外, 希望再度生育时, 男女生育能力却难以复原。但如果不再想生育了, 则以结扎术为最佳。
- (5) **更年期妇女:** 以避孕套、避孕膜、避孕栓为佳, 不宜用口服或注射避孕药。因为更年期妇女的卵巢功能已逐渐衰退, 这时往往表现为月经紊乱, 而某些口服或注射避孕药物, 会加重经期的紊乱。

## 三、避孕方式简介

### 不安全避孕法—安全期避孕

属于自然避孕法。它是利用卵子排出后能够存活 1 天, 精子在女性生殖道内能够存活 3 天左右的规律, 在排卵期前后避免房事, 错过精子和卵子相遇的机会而达到避孕目的。要使用安全期避孕, 女方的月经周期必须规律, 还要能准确地判断排卵日期。因排卵期本身可以受到多种因素的干扰, 掌握起来比较困难; 另外, 还要求双方完全合作, 在易受孕期必须坚持禁欲。

月经周期规律的妇女, 可以这样计算安全期: 将预期的下次月经来潮前的第 14 天作为排卵日, 此日前五天后四天这段时间作为易受孕日。在这段时间内避免房事。这就是安全期避孕法。

**提醒: 安全期避孕并不安全, 为保险起见, 最好不要作为单独使用的避孕方法。**

### 高风险避孕法—性交中断, 体外射精

体外射精是很多男生在要求女性放弃使用避孕方法时最常提出的避孕方法, 就是在性交中男生在射精的一刹那把阴茎抽离女生阴道, 在女性体外射精。

**1 缺点:** 避孕成效差, 失败率高。源于男性兴奋而未射精前, 茎抽所流出的分泌物也含有少量精子, 而女性受孕只要一只精虫便已足够。另外也有很多男性未能在射精前及时把阴茎抽出, 遗留更多精液在女性体内, 大幅增加怀孕风险。故此, 这种没有保障的避孕方法造成了很多意外怀孕。

### 简便防性病避孕法—男用避孕套

男性主动使用避孕套是尊重及保护伴侣的重要一步, 也有助减少女伴面对怀孕的风险。它是一种乳胶套子, 用来套在勃起的阴茎上, 以避免射精时精子进入女性体内。它无副作用, 还可以防止性病传染, 是一种简便的避孕方法。

1: 从包装袋取出, 捏住前端挤出空气



2: 紧套在阴茎前端



3: 压住前端以绕转方式往下拉



4: 射精后紧按着安全套底部快速小心地由阴道取出, 以免安全套滑落。



### ※ 使用男用避孕套注意事项 ※

1. 每次进行性行为应使用全新的避孕套。
2. 打开包装时, 不要撕破避孕套。
3. 不要使用已损坏或过期的避孕套。
4. 在往阴茎上戴之前, 不要事先展开它。
5. 射精后, 轻轻地取下避孕套, 注意不要让精液漏出。

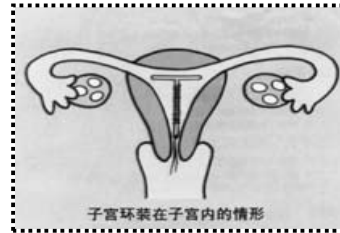
## 特性与用途各异的避孕药

- I 紧急避孕药:** 性交时没有采取任何避孕、或避孕失败的情况下,防止意外怀孕的方法。高分量的口服避孕药可于性交后 72 小时内服用,子宫环可于性交后 5 天内配戴。但因为有可能产生副作用,所以应当有医生的处方。紧急避孕药只是备急之品,切不可滥用。目前尚未发现可以在每次性生活后可常规使用的紧急避孕措施,所以性交前的常规避孕方法仍很重要。假如避孕失败而意外怀孕,还应借助其他方法终止妊娠。
- I 内用避孕药:** 口服药或打针,通过抑制卵巢排卵、使宫颈粘液变稠、干扰子宫内膜发育、改变输卵管蠕动、抑制精子功能或杀死精子等环节起作用。主要成分是人工合成的雌激素和孕激素,按避孕的时效可分为紧急、速效、短效和长效等。
  - n 短效口服避孕药:** 有几种,但服用方法一样:一般在月经来潮第 5 天晚饭后、睡前每晚服用 1 片,连服 22 天,不能间断。万一漏服,翌日早晨应及时补上。服药 1 个月,可避孕 1 个月。简便、成效较高、副作用少,但长年服用也会影响到停止服用后的生育能力。
  - n 长效口服避孕药:** 初次服药于月经来潮的第 5 天,午饭后服 1 片,间隔 20 天服第二次。以后就以第二次服药日为每月服药期,每月服一片。长年服用会影响到停止服用后的生育能力。
  - n 长效避孕针:** 以强效孕激素为主的避孕药,适用于 40 岁以下健康妇女,不能放置宫内节育器又不能坚持服药者。其优点是简便,每月 1 针或 3 个月 1 针,停药半年或 1 年可恢复生育能力。复方长效避孕针中加有少量雌激素,肌肉注射 1 支可以避孕 1 个月,有的可以避孕 2 至 3 个月,避孕有效率达 99% 以上。长效避孕针有 4 种,注射后可能有一定的副作用、副反映,请先向医生了解后使用。
- I 探亲避孕药:** 适用于探亲时连续居住 10 天以上的女性,可于同房后服用,不受月经周期限制。探亲超过二周可改服短效避孕药。
- I 外用避孕药物:** 又叫杀精剂,放入阴道内 10-12 公分深

的宫颈口附近,以杀死精子达到避孕目的。常见外用避孕药如外用避孕药膜、外用避孕药片、避孕栓和避孕膏等 4 种。患阴道炎的妇女不宜使用。

使用膏剂,要按说明书上的剂量先注入唧筒,用唧筒把药膏经阴道注入近子宫颈口位置后,可进行房事。唧筒用后要用肥皂和清水洗净抹干,留待下次使用。使用栓、片、膜剂,要把药物用手送入阴道深处 10-12 公分,过 10—15 分钟,待药物溶解后才可进行房事。药膏不宜单独作为避孕使用。

- I 宫内节育器:** 又称避孕环,用金属、塑料或硅胶制成,有的加上药物,可杀伤精子和受精卵,阻止受精卵在子宫着床。优点:不影响性生活、长效达一至数年、安全、可靠、可逆转(取出后可再怀孕)、简便、费用低等,是我国女性首选的避孕法。有部份女性会在安上宫内节育器后出现炎症,需要就医治理。



此法应在计划生育技术服务机构或医疗机构进行,先要由技术人员做身体检查。手术后 2 周内应避免性生活及盆浴。戴环的妇女不会感到子宫环的存在,因此适合于需要定期避孕的妇女。

## 永久性避孕手术

如果只想短期避孕,不适合做永久性的输卵管结扎手术或输精管切除手术,因通过手术再度开通后也难以恢复原来输精或输卵能力。

- I 女性输卵管结扎术:** 把输卵管结扎,阻断卵子通往子宫的通道,适用于那些期望永久绝育、且无手术禁忌症的成年妇女。只想要暂时或可逆性避孕的妇女则不适用于此手术。
- I 男性输精管切除术:** 如果男性想永久避孕,不再生育,可以去做输精管切除术:该手术可以防止射精时精子进入精液。在一般的小手术室里就可完成该手术,病人保持清醒。手术切口位于阴囊的上部。过程:将输

精管扎紧,然后断离,并缝合皮肤。病人可以马上回家。两三个星期后作精液检查,以保证精液中不再含有精子。

## 四、流产损害身体健康 切勿误信广告谎言

很多女孩子时常面对男朋友的苦苦胁迫或甜蜜言语,被要求进行无避孕的性行为,往往因此怀孕而受承无比压力,甚至被迫独自面对困境。而坊间商业医疗机构为求赚钱则多番谎称‘流产无痛无害’,在谎言下却有无数女性因流产造成生育能力永久受损,并承受心理阴影。

- I 人工流产手术:** 毕竟不是在直视下进行,吸宫和刮宫等操作只能凭手感,有时因操作不慎会造成一些并发症或后遗症,如吸宫不全、子宫出血不止、子宫严重发炎、子宫穿孔、子宫内膜异位症、不孕症或死亡等。
- I 药物流产:** 是利用抗早孕药物终止妊娠。成功率只有 90% 左右,若药物有质量问题,则成效更低。因此逾 10% 的妇女在使用药物流产后,因流产失败或出血过多、时间过长而仍然需要接受刮宫手术(即人流)。

不管是药物流产还是人工流产都不利于身体健康,尽量避免。妇女在一生中有 20 多年时间需要避孕,避孕好不好是直接关系到身心健康和家庭幸福的大事。为了达到不做或尽量不做流产,一是坚持避孕,二是选择适合自己使用且可靠的避孕方法。

### 安康快车

致力推广职业安全健康知识,为工友提供免费服务及丰富文娱休闲活动。

手机: 139 2724 2139 QQ: 1157580713

联系电邮: oshexpress@gmail.com

快车及文学爱好群: 60030129

文艺队群: 39429953

职安健知识及劳动保障法规查询:

<http://www.ohcs-gz.net>

欢迎加入安康义工队伍,成为我们的义工!!