

# 與寶寶共同生活

## 計劃生育

### 避孕

分娩後一旦開始性生活，就可能立即再次懷孕（即使您的經期還沒有恢復）。

在選擇避孕方法時，請考慮以下事項：

- 效果如何
- 是否會影響母乳餵養
- 是否簡易可行
- 費用開銷
- 是否能夠預防性傳播疾病（STI）



#### 您知道嗎

當滿足以下**所有**條件時，母乳喂養的避孕效果可達到採取避孕手段的98%：

- 寶寶未滿6個月
- 您每一次都是親自母乳餵養
- 您的經期未恢復

不過請記住，不應單純依賴母乳喂養來防止懷孕。



#### 您知道嗎

體外射精（射精前將陰莖抽出）不是有效的避孕手段。性交後灌洗或沖洗陰道也無法阻止懷孕。

### 最有效的避孕方法

| 類型                                                  | 失敗率                                                                                  | 益處                                                                                                                                                                                                    | 弊端                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>IUS</b> （孕酮宮內緩釋系統）<br>置留於子宮內的小型T形裝置              | 置入後一年內懷孕率約為千分之一                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 比絕育更有效</li> <li>• 裝置移除後，生育能力立即恢復</li> <li>• 可在體內置留5-7年</li> <li>• 不改變荷爾蒙的自然週期，且能使月經量更少，更不易痛經</li> <li>• 不含雌激素，因此不會引發雌激素相關的副作用</li> <li>• 哺乳期可安全使用</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 使用後，最開始的3-4次月經會量大且痛經</li> <li>• 有可能導致停經</li> <li>• 無法預防性傳播疾病</li> <li>• 價格不菲（但此後不再有月度開支）</li> </ul> |
| <b>IUD</b> （銅制子宮內避孕器）<br>置留於子宮內的小型T形裝置              | 置入後一年內懷孕率低於百分之二                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 最多可在體內置留10年</li> <li>• 裝置移除後，生育能力立即恢復</li> <li>• 哺乳期可安全使用</li> <li>• 不含雌激素，因此不會引發雌激素相關的副作用</li> <li>• 比IUS便宜，效力類似</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 可能會導致月經量增多，痛經更嚴重</li> <li>• 無法預防性傳播疾病</li> </ul>                                                    |
| <b>絕育</b><br>輸精管切除術 - 切斷並結紮輸精管<br>輸卵管結紮術 - 切斷或阻斷輸卵管 | <p><b>輸精管切除術：</b><br/>術後一年內懷孕率低於千分之一點五</p> <p><b>輸卵管結紮術：</b><br/>術後一年內懷孕率不高於千分之二</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MSP承擔相關費用</li> <li>• 輸精管切除術無需住院</li> <li>• 輸卵管切除術可在剖宮產時完成</li> <li>• 哺乳期可安全接受手術</li> </ul>                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 小概率發生術後併發症</li> <li>• 生育能力無法恢復</li> <li>• 無法預防性傳播疾病</li> </ul>                                      |

## 較為有效的避孕方法

| 類型                                  | 失敗率                                               | 益處                                                                                                                             | 弊端                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Depo-Provera®</b><br>每12週注射一次激素  | 一年內懷孕率約為百分之四                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>可能導致月經量少或停經</li> <li>哺乳期可安全使用</li> <li>不含雌激素，因此不會引發雌激素相關的副作用</li> <li>不影響性生活</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>可能會導致月經不規律，抑鬱，體重增加</li> <li>無法預防性傳播疾病</li> <li>可能會導致骨質疏鬆</li> <li>停用後需要1到2年才能重新懷孕</li> </ul>                                                                         |
| <b>口服避孕藥</b><br>每日使用的口服處方激素藥物       | 一年內懷孕率約為百分之七                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>使用方法簡單</li> <li>可能使月經更加規律</li> <li>可能降低某些癌症的發病風險</li> <li>不影響性生活</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>可能導致體重增加、頭痛、噁心</li> <li>可能增加血栓、心臟病、中風的風險</li> <li>如與其他藥物一起服用，有可能失去效力</li> <li>無法預防性傳播疾病</li> <li>極少數情況下會導致泌乳量減少</li> <li>必須每日服用</li> </ul>                           |
| <b>僅含孕激素的口服避孕藥</b><br>每日使用的口服處方激素藥物 | <p>純母乳喂養人士：一年內懷孕率約為百分之二</p> <p>非純母乳喂養人士：失敗率更高</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>使用方法簡單</li> <li>不含雌激素，因此不會引發雌激素相關的副作用</li> <li>不會導致泌乳量減少</li> <li>不影響性生活</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>如果您不是純母乳喂養，再次懷孕的概率會較高</li> <li>如與其他藥物一起服用，有可能失去效力</li> <li>無法預防性傳播疾病</li> <li>必須每日服用</li> </ul>                                                                      |
| <b>避孕貼</b><br>皮膚貼片，其中含激素成分          | 一年內懷孕率約為百分之七                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>使用方法簡單</li> <li>可能使月經更加規律</li> <li>不影響性生活</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>有可能脫落；必須每日查看</li> <li>必須每週替換</li> <li>可能增加血栓、心臟病、中風的風險</li> <li>可能導致體重增加、頭痛、噁心</li> <li>無法預防性傳播疾病</li> <li>可能導致泌乳量減少</li> <li>使用者體重超過90公斤（200磅）時，避孕效力大大減退</li> </ul> |
| <b>陰道避孕環</b><br>每個月將釋放激素的環置入陰道      | 一年內懷孕率約為百分之七                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>使用效果不受體重影響</li> <li>由使用者自行置入，置留3週</li> <li>不影響性生活</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>可能很難置入</li> <li>可能增加血栓、心臟病、中風的風險</li> <li>可能導致體重增加和頭痛</li> <li>可能導致泌乳量減少</li> <li>無法預防性傳播疾病</li> </ul>                                                               |

## 效果最弱的避孕方法

| 類型                                           | 失敗率          | 益處                                                                                                      | 弊端                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>避孕套</b><br>套在陰莖上的護套                       | 一年內懷孕率最高達13% | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 毋需醫生處方</li> <li>• 可防止性傳播疾病</li> <li>• 哺乳期可安全使用</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 會滑脫或破裂</li> <li>• 可導致過敏反應</li> </ul>                                                                                                                 |
| <b>避孕隔膜 / 宮頸帽</b><br>通過陰道置入，覆蓋宮頸口            | 一年內懷孕率最高達16% | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 可以置留數年</li> <li>• 性交前最多可提前6小時置入</li> <li>• 哺乳期可安全使用</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 必須由醫生進行置入操作，懷孕後或體重有變化時，需調整位置</li> <li>• 可能很難置入</li> <li>• 必須與殺精劑同時使用，可能會引起過敏反應</li> <li>• 可能出現膀胱感染</li> <li>• 經期無法使用</li> <li>• 無法預防性傳播疾病</li> </ul> |
| <b>女用避孕套</b><br>塞入陰道內的護套                     | 一年內懷孕率最高達21% | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 毋需醫生處方</li> <li>• 可防止性傳播疾病</li> <li>• 哺乳期可安全使用</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 可能很難置入</li> <li>• 使用時可能有異響</li> <li>• 價格不菲</li> </ul>                                                                                                |
| <b>推算受孕週期</b><br>記錄月經週期，來推算能受孕的時間            | 一年內懷孕率最高達24% | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 費用低廉</li> <li>• 您可以借機了解受孕時間模式</li> <li>• 哺乳期可安全進行</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 經期必須規律</li> <li>• 哺乳期也許結果不準確</li> <li>• 必須小心記錄週期</li> <li>• 有時需要避免性交或採取其他避孕措施</li> <li>• 無法預防性傳播疾病</li> </ul>                                        |
| <b>陰道殺精劑</b><br>置入陰道的藥物。最好與其他避孕措施配合使用，例如避孕套。 | 一年內懷孕率最高達30% | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 毋需醫生處方</li> <li>• 增加陰道潤滑</li> <li>• 哺乳期可安全使用</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 可導致過敏反應</li> <li>• 必須在性交前15-20分鐘置入</li> <li>• 置入後，效力僅維持一小時</li> <li>• 有可能<b>增加</b>感染性傳播疾病的概率</li> </ul>                                              |

## 緊急避孕方法

| 類型       | 失敗率                                                                                                                                                             | 益處                                                                                                                  | 弊端                                                                                                                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 緊急避孕藥    | <p><b>Ulipristal acetate (Ella One®)</b> - 如事後5天內服用，懷孕率不高於3%</p> <p><b>Plan B®</b> - 如事後72小時內服用，懷孕率不高於5%</p> <p><b>Yuzpe (Ovral®)</b> - 如事後24小時內服用，懷孕率不高於6%</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 如果其他避孕方法失敗，可在性交後不超過5天內使用</li> <li>• 若僅使用1次，不太可能影響母乳餵養</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 可能引起噁心和嘔吐</li> <li>• 可能會擾亂月經週期</li> <li>• 無法預防性傳播疾病</li> </ul>                    |
| 銅製子宮內避孕器 | 如事後7天內置入，懷孕率低於1%                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 可在無保護性行為後不超過7天內置入，以防止懷孕</li> <li>• 效力可長達10年</li> <li>• 哺乳期可安全使用</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 可能會導致月經量增多，或更嚴重的痛經</li> <li>• 可能很難在7天內找到醫護人員，完成置入</li> <li>• 無法預防性傳播疾病</li> </ul> |

請與您的醫護人員交流，或撥打1-800-739-7367聯繫Options for Sexual Health，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC，獲取更多資訊。



### 您知道嗎

如果您傷口已癒合，且您和伴侶都已調整好身心狀態，便可開始性生活。若有不適，可嘗試熱水坐浴，使用水溶性潤滑液，並增加前戲時間。

