

# 怎样更换避孕方法

## 避免间隔

从一种避孕方法换成另一种避孕方法的最好方式是什么？为了降低怀孕几率，在换用不同方法时应避免出现间隔。直接从一种方法换成另一种方法，方法之间不要有间隔。

**不要在停用老方法或开始使用新方法之前留有时间间隔。**

## 重叠法

在某些情况下，您应该有几天**重叠期**，这意味着您在停止使用老方法之前就已经开始使用新方法了。这样可使老方法在失去作用前让新方法有时间开始发挥作用。下表说明了哪些方法需要重叠期。它也说明了需要重叠多久。重叠期的长短用**粗体字**显示。

## 备用方法

如果您不想让老方法和新方法之间存在重叠，您可以用备用方法代替。备用方法包括避孕套和杀精剂。例如，在您第一次注射了孕酮针剂后如果不想继续服用药片，您可以用避孕套代替。您使用备用方法的天数应与背面表中所列的**粗体字**显示的天数相同。

要预防HIV和其他性病 (STI)，请一直使用避孕套。

## 安全更换方法

不确定如何使用本表单背面的图表吗？那么请这样做：直接将一种避孕方法换成另一种，保证不同避孕方法之间安全更换的重点是**不要有间隔！**并且在最初7天使用避孕套或杀精剂。

## 药品包装

从避孕药更换为其他避孕方式需要注意一点：在更换之前您不需要吃完每包避孕药。您可以随时停止服用包装中的避孕药片。如果您要更换为采用避孕药避孕，您应直接开始服用包装中的第一片药片。

更换避孕方式后，您的月经期可能会改变。这是正常和安全的。

更换后:

更换前:

	避孕药	避孕贴	避孕环	孕酮针剂 ("Depo")	孕酮植入剂	含激素宫内节育器 (IUD)	带铜IUD
<b>避孕药</b> 	<b>不要有间隔:</b> 在停止服用以前的避孕药后的第1天开始服用新避孕药	停止服用避孕药的 <b>1天前</b> 开始贴避孕贴	<b>不要有间隔:</b> 服用任何避孕药的第二天即置入避孕环	停止服用避孕药的 <b>7天前</b> 注射第一针	停止服用避孕药的 <b>4天前</b> 植入植入剂	停止服用避孕药的 <b>7天前</b> 置入含激素宫内节育器	停止服用避孕药的最多 <b>5天后</b> 可置入带铜宫内节育器
<b>避孕贴</b> 	撕下避孕贴的 <b>1天前</b> 开始服用避孕药		<b>不要有间隔:</b> 在同一天置入避孕环并撕下避孕贴	撕下避孕贴的 <b>7天前</b> 注射第一针	撕下避孕贴的 <b>4天前</b> 植入植入剂	撕下避孕贴的 <b>7天前</b> 置入含激素宫内节育器	撕下避孕贴的最多 <b>5天后</b> 可以置入带铜宫内节育器
<b>避孕环</b> 	取出避孕环的 <b>1天前</b> 开始服用避孕药	取出避孕环的 <b>2天前</b> 开始贴避孕贴		取出避孕环的 <b>7天前</b> 注射第一针	取出避孕环的 <b>4天前</b> 植入植入剂	取出避孕环的 <b>7天前</b> 置入含激素宫内节育器	取出避孕环的最多 <b>5天后</b> 可以置入带铜宫内节育器
<b>孕酮针剂</b> ("Depo") 	注射最后一针后的最多 <b>15周</b> 后服用第1片避孕药	注射最后一针后的最多 <b>15周</b> 后开始贴避孕贴	注射最后一针后的最多 <b>15周</b> 后置入避孕环		注射最后一针后的最多 <b>15周</b> 后植入植入剂	注射最后一针后的最多 <b>15周</b> 后置入含激素宫内节育器	注射最后一针后的最多 <b>16周</b> 后置入带铜宫内节育器
<b>孕酮植入剂</b> 	取出植入剂的 <b>7天前</b> 开始服用避孕药	取出植入剂的 <b>7天前</b> 贴避孕贴	取出植入剂的 <b>7天前</b> 置入避孕环	取出植入剂的 <b>7天前</b> 注射第一针		取出植入剂的 <b>7天前</b> 置入含激素宫内节育器	取出植入剂的最多 <b>5天后</b> 可以置入带铜宫内节育器
<b>含激素宫内节育器</b> 	取出宫内节育器的 <b>7天前</b> 开始服用避孕药	取出宫内节育器的 <b>7天前</b> 贴避孕贴	取出宫内节育器的 <b>7天前</b> 置入避孕环	取出宫内节育器的 <b>7天前</b> 注射第一针	取出宫内节育器的 <b>4天前</b> 植入植入剂		取出含激素宫内节育器后可以马上置入带铜宫内节育器
<b>带铜宫内节育器</b> 	取出宫内节育器的 <b>7天前</b> 开始服用避孕药	取出宫内节育器的 <b>7天前</b> 贴避孕贴	取出宫内节育器的 <b>7天前</b> 置入避孕环	取出宫内节育器的 <b>7天前</b> 注射第一针	取出宫内节育器的 <b>4天前</b> 植入植入剂	取出带铜宫内节育器后马上置入含激素宫内节育器并使用备用方法达 <b>7天</b>	