

请记住，子宫帽并不能预防性病或艾滋病（HIV）。请随时使用避孕套来保护自己！



### 子宫帽的作用原理是什么？

- 子宫帽是一种覆盖子宫颈的硅胶杯。子宫帽将杀精剂（杀灭精子的凝胶或乳液）固定在子宫颈附近。如果没有精子，则不能怀孕。
- 没有一种避孕方法是100%有效的。如果您在每次性行为时都正确使用子宫帽和杀精剂，则避孕有效率可达94%。如果您未使用杀精剂或错误地置入/取出子宫帽，则避孕有效率为88%。

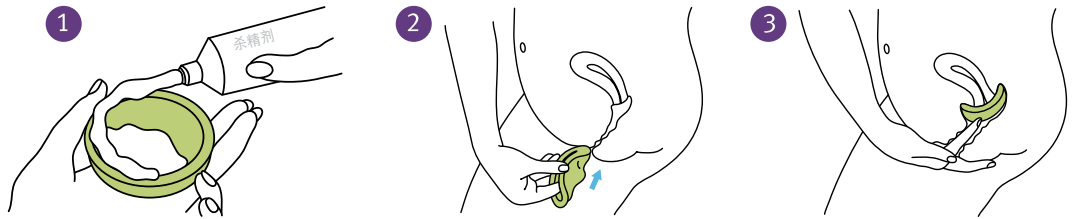
### 何时使用子宫帽？

- 每次性行为时使用子宫帽和杀精剂。
- 如果出现阴道感染，则不要使用子宫帽。在感染消失前，请使用避孕套。

### 如何使用子宫帽？

- 您的医生将为您置入子宫帽，以确保尺寸适当。
- 最迟于性生活前6小时将子宫帽置入阴道。
- 在性生活结束后6-12小时取出子宫帽。每次不得将子宫帽留在阴道内超过24小时。

### 如何置入子宫帽？



经Planned Parenthood<sup>®</sup> Federation of America, Inc. 许可转载。  
© 2011 PPFA. 保留所有权利。

- 将大约一汤匙杀精剂放于子宫帽杯内和边缘周围。[图1]
- 找一个舒适的姿势（例如：躺下、单脚站在椅子上）。
- 用一只手对折子宫帽，使杀精剂位于折叠的子宫帽内。用另一只手打开阴道。[图2]
- 将子宫帽置入阴道。用一根手指将子宫帽尽可能推入阴道深处。您应当能通过子宫帽感受到子宫颈（感觉就像您的鼻尖）。如果您不能感受到子宫颈，则取出子宫帽，向杯内放入更多的杀精剂并再次置入子宫帽。[图3]
- 如果您在6小时内再次进行性行为，则将子宫帽留在阴道内。使用涂药器或手指向阴道内放入更多的杀精剂。

### 如何取出子宫帽？

- 用一根手指钩住子宫帽边缘，将其拉出。注意不要撕破子宫帽。
- 用温和的肥皂和水清洗子宫帽，自然干燥。确保子宫帽上没有小孔。如果子宫帽上有小孔，则联系您的医生。

### 如何保存子宫帽？

下接另一面 →

- 将子宫帽保存在容器中，将容器保存在阴凉、干燥、不受阳光直射的地方。

### 子宫帽可以持续使用多长时间？

- 子宫帽可以持续使用1-2年。

### 如果我停止使用子宫帽并进行了无防护性行为，我该怎么办呢？

- 请立刻服用紧急避孕药(EC)。在性行为过后5天内，紧急避孕药可以有效地预防怀孕，而且越早服用效果越好。

### 子宫帽如何帮助我？

- 子宫帽易于携带。
- 子宫帽不会降低性快感。
- 您可以在哺乳期间使用子宫帽。

### 使用子宫帽后，我会有什么感觉？

- 大多数女性及其伴侣在性交时不会感觉到子宫帽。
- 使用子宫帽后，某些女性会出现膀胱感染。
- 某些人对子宫帽或杀精剂过敏。

### 子宫帽是否有风险？

- 子宫帽是一种安全有效的避孕方法。严重问题非常罕见。
- 子宫帽必须与杀精剂配合使用。杀精剂含有化学物质壬苯醇醚-9，如果您经常使用，则可能会增加艾滋病感染的风险。
- 如果您出现以下任何症状，请与您的医生联系：
  - 排尿时伴随烧灼感
  - 阴道瘙痒或分泌物异常
  - 高烧

