

请记住，避孕环并不能保护您免受性传播疾病（性病）或爱滋病病毒（HIV）的感染，因此请随时使用安全套来保护自己！



阴道避孕环的作用原理是什么？

- 阴道避孕环里所含的荷尔蒙与您身体制造的是一样的，这些荷尔蒙会使您的卵巢停止释放卵子。没有这些卵子，您就不会怀孕。
- 没有一个避孕方法是100%有效的。如果您每个月都有更换避孕环并将它保持在体内，避孕效果将高达99%。如果您错过了或延迟将它置入，则只剩91%的避孕效果。

我如何开始使用阴道避孕环？

- 有两种方法来启用避孕环：
 - 快速启用：在拿到避孕环包装后，马上置入第一个环。
 - 下一个经期：在您的下一个经期开始之后即置入第一个环。
- 如果您在经期开始后的5天内将第一个环置入体内，您将即刻受到保护，避开怀孕的可能性。
- 如果您在经期开始后的5天后才置入第一个环，您应该在最初的7天内使用避孕套作为安全措施。

我如何使用阴道避孕环？

- 避孕环是一个细小可弯曲的塑料环，可置入阴道深部。
- 您可以将此环留在阴道里长达3周，并在第4周将它取出。
- 您可以使用手指勾住环钩将避孕环取出。
- 通常女性会在无环周末经。
- 请在第4周结束后置入新的避孕环。
- 您可以将避孕环存储在室温下长达四个月，如果存放在冰箱里，避孕环的有效时间将持续更长。

我会有经期吗？

- 由於环内含有足够的荷尔蒙药物长达35天，您可以将它置入超过3个星期。您可以设定在每个月的一天更换避孕环（例如3月1日，4月1日，5月1日等等）。如果您取出旧环并在同一天置入新的避孕环，您有可能不会来经。这是没问题的。

如果阴道避孕环脱落，该怎么办呢？

- 避孕环可能会在您进行性行为或如厕时脱落。避孕环脱落的3个小时内，避孕持续有效。如果避孕环脱落体外超过3个小时，您应该将它置回阴道并在接下来的7天内都使用避孕套。

如果我停止使用阴道避孕环并进行无防护措施性行为，我该怎么办呢？

- 请即刻服用事后避孕丸(EC)。在性行为过后5天内，EC可以有效地预防怀孕，而且是越快服用越有效。

阴道避孕环如何帮助我？

- 避孕环能有效安全地帮您避孕，您的经期可能会更加定期、量少和更短，您的皮肤也有可能变得更清晰。避孕环能减低您患上子宫癌和卵巢癌的风险，并且不会在您停止使用它后，影响您在未来怀孕的能力。

置放阴道避孕环后，我会有什么感觉吗？

- 您会感觉没什么两样。在最初的几个月里，您可能会感觉噁心，在经期之间有出血状况，体重出现变化，以及/或感觉乳房胀痛。这些问题往往会在2-3个月后自行消失。

置放阴道避孕环有风险吗？

- 避孕环是非常安全的，鲜少会出现严重的问题。如果您有以下任何症状，请向您的医护专员谘询：
 - 腿部疼痛、肿胀发红
 - 身体一侧感觉无力或麻木
 - 剧烈头痛
 - 视力问题
 - 胸痛
- 您的医护专员可以帮您查看这些症状是否是某个严重问题的迹象。

