

請記住，避孕環並不能保護您免受性傳播疾病（性病）或愛滋病病毒（HIV）的感染，因此請隨時使用安全套來保護自己！



## 陰道避孕環的作用原理是什麼？

- 陰道避孕環裏所含的荷爾蒙與您身體製造的是一樣的，這些荷爾蒙會使您的卵巢停止釋放卵子。沒有這些卵子，您就不會懷孕。
- 沒有一個避孕方法是100%有效的。如果您每個月都有更換避孕環並將它保持在體內，避孕效果將高達99%。如果您錯過了或延遲將它置入，則只剩91%的避孕效果。

## 我如何開始使用陰道避孕環？

- 有兩種方法來啟用避孕環：
  - 快速啟用：在拿到避孕環包裝後，馬上置入第一個環。
  - 下一個經期：在您的下一個經期開始之後即置入第一個環。
- 如果您在經期開始後的5天內將第一個環置入體內，您將即刻受到保護，避開懷孕的可能性。
- 如果您在經期開始後的5天後才置入第一個環，您應該在最初的7天內使用避孕套作為安全措施。

## 我如何使用陰道避孕環？

- 避孕環是一個細小可彎曲的塑料環，可置入陰道深部。
- 您可以將此環留在陰道裏長達3週，並在第4週將它取出。
- 您可以使用手指勾住環鉤將避孕環取出。
- 通常女性會在無環週來經。
- 請在第4週結束後置入新的避孕環。
- 您可以將避孕環存儲在室溫下長達四個月，如果存放在冰箱裏，避孕環的有效時間將持續更長。

## 我會有經期嗎？

- 由於環內含有足夠的荷爾蒙藥物長達35天，您可以將它置入超過3個星期。您可以設定在每個月的同一天更換避孕環（例如3月1日，4月1日，5月1日等等）。如果您取出舊環並在同一天置入新的避孕環，您可能不會來經。這是沒問題的。

## 如果陰道避孕環脫落，該怎麼辦呢？

- 避孕環可能會在您進行性行為或如廁時脫落。避孕環脫落的3個小時內，避孕持續有效。如果避孕環脫落體外超過3個小時，您應該將它置回陰道並在接下來的7天內都使用避孕套。

## 如果我停止使用陰道避孕環並進行無防護措施的性行為，我該怎麼辦呢？

- 請即刻服用事後避孕丸(EC)。在性行為過後5天內，EC可以有效地預防懷孕，而且是越快服用越有效。

## 陰道避孕環如何幫助我？

- 避孕環能有效安全地幫您避孕，您的經期可能會更加定期、量少和更短，您的皮膚也有可能變得更清晰。避孕環能減低您患上子宮癌和卵巢癌的風險，並且不會在您停止使用它後，影響您在未來懷孕的能力。

## 置放陰道避孕環後，我會有什麼感覺嗎？

- 您會感覺沒什麼兩樣。在最初的幾個月裏，您可能會感覺噁心，在經期之間有出血狀況，體重出現變化，以及/或感覺乳房脹痛。這些問題往往會在2-3個月後自行消失。

## 置放陰道避孕環有風險嗎？

- 避孕環是非常安全的，鮮少會出現嚴重的問題。如果您有以下任何症狀，請向您的醫護專員諮詢：
  - 腿部疼痛、腫脹發紅
  - 身體一側感覺無力或麻木
  - 劇烈頭痛
  - 視力問題
  - 胸痛
- 您的醫護專員可以幫您查看這些症狀是否是某個嚴重問題的跡象。

