









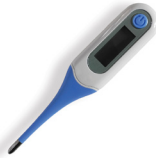

您的可选避孕措施

方法	如何使用	出血影响	须知事项	效果如何?*
避孕环 ANNOVERA® Nuvaring® 	<ul style="list-style-type: none"> • 将一个小环插入阴道 • 月用避孕环:每月更换一次环剂 • 年用避孕环:每年更换一次环剂 	<ul style="list-style-type: none"> • 可以使月经更有规律,同时减少疼痛 • 可能会在最初几个月引发点滴出血 • 可以增加阴道分泌物 	<ul style="list-style-type: none"> • 提供两种类型:月用避孕环和年用避孕环 • 通用型尺寸 • 专用 • 取出避孕环后就可以怀孕 • 此方法含有雌激素 - 尚不清楚雌激素是否会与睾酮相互作用 	93%
避孕贴 Ortho Evra® 	<ul style="list-style-type: none"> • 每周贴一片新的避孕贴,持续三周 • 第4周无需使用避孕贴 	<ul style="list-style-type: none"> • 可以使月经更有规律,同时减少疼痛 • 可能会在最初几个月引发点滴出血 	<ul style="list-style-type: none"> • 停止使用避孕贴后就可以怀孕 • 会刺激避孕贴下方的皮肤 • 此方法含有雌激素 - 尚不清楚雌激素是否会与睾酮相互作用 	93%
避孕药 	<ul style="list-style-type: none"> • 每天服用避孕药 	<ul style="list-style-type: none"> • 通常会引发点滴出血,可能持续数月 	<ul style="list-style-type: none"> • 可以改善经前综合症症状 • 可以减少粉刺 • 有助于预防卵巢癌 • 此方法含有雌激素 - 尚不清楚雌激素是否会与睾酮相互作用 • 停止服用药丸后就可以怀孕 • 可能会引发恶心、体重增加、头痛、性欲改变 — 其中一些症状可以通过服用其他品牌的药丸来得到缓解 	93%
避孕针 Depo-Provera® 	<ul style="list-style-type: none"> • 每3个月(13周)注射一次 • 可以自己注射或在医务室注射 	<ul style="list-style-type: none"> • 通常会减少月经 • 可能引发点滴出血或无月经 	<ul style="list-style-type: none"> • 每次注射后效果可以保持最多15周 • 用户专用 • 有助于预防子宫癌 • 可能会引发头痛、抑郁、头发或皮肤改变、性欲改变 • 它可能会降低子宫内膜癌、卵巢癌和多囊卵巢综合征(PCOS)的风险 • 停止注射后,副作用可能会持续6个月 	96%
撤退拔出	<ul style="list-style-type: none"> • 在射精前将阴茎从阴道中拔出 	无	<ul style="list-style-type: none"> • 无需花钱 • 降低某些人的性行为乐趣 • 如果阴茎未及时拔出,则不起作用 • 必须中断性行为 	80%




*典型用途

方法	如何使用	出血影响	须知事项	效果如何?*
含铜宫内节育器 ParaGard® 	<ul style="list-style-type: none"> 必须由临床医生放入子宫内 通常由临床医生取出 	<ul style="list-style-type: none"> 可能引发腹部绞痛和严重的月经 可能会在月经之间引发点滴出血(如果您服用睾酮,这可能不是问题) 	<ul style="list-style-type: none"> 最多可放在体内12年 取出后就可以怀孕 它可能会降低子宫内膜癌、卵巢癌和多囊卵巢综合征(PCOS)的风险 在放入过程中,子宫很少会受伤 	> 99%
含孕酮宫内节育器 Liletta®、Mirena®、Skyla®和其他品牌 	<ul style="list-style-type: none"> 必须由临床医生放入子宫内 通常由临床医生取出 	<ul style="list-style-type: none"> 可能会改善腹部绞痛 可能引发轻微的月经、点滴出血或完全没有月经 	<ul style="list-style-type: none"> 可留在体内3-7年,具体时间取决于您所选择的宫内节育器 取出后就可以怀孕 它可能会降低子宫内膜癌、卵巢癌和多囊卵巢综合征(PCOS)的风险 在放入过程中,子宫很少会受伤 	> 99%
黄体激素的口 服避孕药 	<ul style="list-style-type: none"> 每天服用避孕药 	<ul style="list-style-type: none"> 可以使月经更有规律,同时减少疼痛 可能会在最初几个月引发点滴出血 	<ul style="list-style-type: none"> 停止服用药丸后就可以怀孕 它可能会降低子宫内膜癌、卵巢癌和多囊卵巢综合征(PCOS)的风险 可能会引发抑郁、头发或皮肤改变、性欲改变 	93%
紧急避孕药丸 孕酮EC (Plan B® One-Step和其他品牌)和醋酸乌利司他(ella®) 	<ul style="list-style-type: none"> 进行无保护性行为后越早服用效果越好 可以在进行无保护性行为后的最多5天内服用EC 如果包装含2片药丸,请一次性服用 	<ul style="list-style-type: none"> 您下个月的出血可能来得早或晚 可能引发点滴出血 	<ul style="list-style-type: none"> 可在药房、健康中心或医生处买到:请提前致电了解供应情况 任何年龄的人群都可在不提供处方的情况下买到孕酮EC 可能引发胃部不适或恶心 孕酮EC不会与睾酮相互作用,但我们尚未知悉醋酸乌利司他EC是否会相互作用 购买醋酸乌利司他EC需要出具处方 可能费用更高 如果您的身高体重指数(BMI)超过26,则服用醋酸乌利司他EC的效果要优于孕酮EC 性交后3-5天内服用醋酸乌利司他EC的效果要优于孕酮EC 	58 - 94%

*典型用途

方法	如何使用	出血影响	须知事项	效果如何?*
绝育: 输精管切除术 	<ul style="list-style-type: none"> 临床医生阻塞或切断睾丸中携带精子的输精管 	无	<ul style="list-style-type: none"> 此方法具备永久性和高效性 比输卵管手术更有效、更安全、更便宜 可以在临床医生的手术室完成 无需实施全身麻醉 很难逆转 风险包括感染、疼痛和出血 最多需要3个月才能发挥作用 	> 99%
绝育: 输卵管方法 	<ul style="list-style-type: none"> 这些方法阻塞或切断输卵管 临床医生通过腹部接触输卵管 	无	<ul style="list-style-type: none"> 这些方法具备永久性和高效性 很难逆转 风险包括感染、出血、疼痛和对麻醉剂的不良反应 	> 98%
内用安全套 	<ul style="list-style-type: none"> 每次发生性行为时都使用新的安全套 根据需要使用额外的润滑液 	无	<ul style="list-style-type: none"> 可以作为性游戏/前戏的一部分 可用于肛交和阴道性交 可增加阴道/肛门快感 适合对乳胶过敏的人群 可预防艾滋病毒和其他性传播感染 可以降低阴茎敏感度 可能产生噪音 可能难以插入 可能会在性交时脱位 可能需要医疗服务提供方提供处方 	79%
生育意识 自然计划生育 	<ul style="list-style-type: none"> 通过以下方式预测受孕期:每天测量体温,检查阴道粘液的变化,和/或记录月经情况 如果使用多种上述方法,则预测效果最佳 在受孕期避免性行为或使用安全套/杀精剂 	<ul style="list-style-type: none"> 如果您的月经不规律,则预测效果不佳 	<ul style="list-style-type: none"> 成本低廉 可有助于避免怀孕或试图怀孕 在受孕期使用不同的方法 此方法需要付出大量努力 不需要提供处方 	85%
外用安全套 	<ul style="list-style-type: none"> 每次发生性行为时都使用新的安全套 如果对乳胶过敏,请使用聚氨酯安全套 	无	<ul style="list-style-type: none"> 可以在许多商店买到 可以作为性游戏/前戏的一部分 有助于防止早泄 可用于口交、阴道性交和肛交 可预防艾滋病毒和其他性传播感染 可以降低阴茎敏感度 可能导致勃起障碍 可能会破裂或滑落 无需提供处方即可购买 	87%

*典型用途

方法	如何使用	出血影响	须知事项	效果如何?*
阴道酸化凝胶 Phexxi® 	<ul style="list-style-type: none"> 每次发生性行为时插入凝胶 	无	<ul style="list-style-type: none"> 可以作为性游戏/前戏的一部分放入 不含任何激素 需要提供处方 可能会刺激阴道、阴茎 患有尿路感染时不应使用 	86%
阴道杀精剂 乳膏、凝胶、海绵、泡沫、插入物、薄膜 	<ul style="list-style-type: none"> 每次发生性行为时都插入杀精剂 	无	<ul style="list-style-type: none"> 可以在许多商店买到 可以作为性游戏/前戏的一部分放入 有多种形式:乳膏、凝胶、海绵、泡沫、插入物、薄膜 可能会增加感染艾滋病的风险 可能会刺激阴道、阴茎 乳膏、凝胶和泡沫可能会难以处理 不需要提供处方 	79%
子宫帽 Caya®和Milex® 	<ul style="list-style-type: none"> 每次发生性行为时都放入阴道 每次与杀精剂配合使用 	无	<ul style="list-style-type: none"> 可持续使用数年 使用成本很低 可以预防某些感染,但不能预防艾滋病 使用杀精剂可能会增加感染艾滋病的风险 不应在阴道出血或感染时使用 增加膀胱感染的风险 	83%
植入剂 Nexplanon® 	<ul style="list-style-type: none"> 临床医生将植入剂植入上臂的皮肤下 必须由临床医生取出 	<ul style="list-style-type: none"> 可能引起不规则出血和点滴出血 1年以后,您可能完全没有月经 腹部绞痛通常会好转 	<ul style="list-style-type: none"> 长效(最长可持续5年) 取出后就可以怀孕 它可能会降低子宫内膜癌、卵巢癌和多囊卵巢综合征(PCOS)的风险 可能引发情绪变化 	> 99%

*典型用途