



生育控制

关键点

生育控制有助于避免怀孕。生育控制措施的示例包括宫内节育器 (IUD)、皮下埋植避孕剂、避孕药和避孕套。

- 宫内节育器和皮下埋植避孕剂效果很好且维护成本低。这意味着您无需做或记住任何事情，它们自己就能发挥作用。
- 如果您没有打算怀孕，在您准备怀孕前，请使用生育控制措施。
- 如果您已经分娩，请在分娩和再次怀孕之间至少等待 18 个月，在此期间请使用生育控制措施来帮助您避孕。
- 与您的医务人员讨论适合您的生育控制措施。

什么是生育控制？

生育控制有助于避免怀孕。生育控制措施的示例包括宫内节育器 (IUD)、皮下埋植避孕剂、避孕药和避孕套。生育控制也称为避孕或计划生育。

如果您没有打算怀孕，在您准备怀孕前，请使用生育控制措施。除了禁欲 (没有性行为)，没有一种生育控制方法是 100% 有效的 (即总是能成功地防止怀孕)。但是有些措施近乎 100% 有效。例如，每 100 名使用皮下埋植避孕剂或宫内节育器的女性中，不到 1 名女性 (少于 1%) 怀孕。

皮下埋植避孕剂和宫内节育器 的维护成本低，因此可以很好地防止怀孕。这意味着，一旦**医务人员**将其置入您体内，它们就会在很长时间内发挥作用，而您不必担心或记住如何及何时使用它们。一旦您置入了宫内节育器或皮下埋植避孕剂，在将其取出前，您都不必担心怀孕。使用简单、无忧的生育控制措施 (例如皮下埋植避孕剂或宫内节育器) 可以帮助减少怀孕的机会。

如果您已分娩，在您准备再次怀孕前，请使用生育控制措施。在分娩和再次怀孕之间，最好等待至少 18 个月 (1.5 年)。您的身体需要这段时间，以从上一次怀孕中恢复过来，并为下一次怀孕做好准备。过早再次怀孕会增加孩子早产 (在妊娠 37 周之前出生) 或体重过低的风险。与您的医务人员讨论使用宫内节育器或皮下埋植避孕剂，以帮助减少过早再次怀孕的机会。

什么是宫内节育器和皮下埋植避孕剂？

宫内节育器和皮下埋植避孕剂是医务人员放置在您体内的生育控制工具。它们的避孕作用长达数年之久。一旦置入宫内节育器或皮下埋植避孕剂，您就无需记住要做任何事情来使其起效。一旦将其置入体内，您就可以避免怀孕了。而且，当您准备怀孕时，医务人员可以将其取出，然后您就可以开始备孕了！

宫内节育器是一种由医务人员置入子宫的小型 T 形塑料件。激素型宫内节育器能将孕激素释放到子宫内。孕激素是一种人造黄体酮激素。激素型宫内节育器的避孕作用长达 3 至 5 年，具体取决于您所使用的品牌。它们有助于防止受精 (即男性的精子进入女性的卵子，使女性受孕)。

激素型宫内节育器主要通过以下方式发挥作用：

- 使子宫颈粘液变稠，使精子难以进入子宫使卵子受精，从而阻止怀孕。子宫颈是子宫的开口，位于阴道顶部。
- 使子宫内膜变薄，从而使受精卵难以着床。

激素型宫内节育器还可以使某些女性停止排卵。[排卵](#)是指卵巢每月排出一个卵子。

有些宫内节育器含铜。含铜宫内节育器因不含孕激素而被称为非激素型宫内节育器。宫内节育器上的铜使精子更难移动，从而使它更难进入子宫使卵子受精，进而阻止怀孕。含铜宫内节育器也会使受精卵更难在子宫内膜上着床。含铜宫内节育器的避孕作用长达 10 年。

对于某些女性，宫内节育器会引起副作用，例如非经期阴道出血、痛经和背部疼痛。但是对于一些女性而言，情况恰恰相反——宫内节育器可以减少痛经，并可能减轻经期出血或彻底停经。您可以在使用宫内节育器期间进行母乳喂养。

皮下埋植避孕剂是医务人员置入您手臂内的含孕激素的小棒。小棒非常小，将其置入您的手臂后，大多数人都看不出来。皮下埋植避孕剂可以持续作用约 3 年。副作用类似于宫内节育器。您可以在使用皮下埋植避孕剂期间进行[母乳喂养](#)。

如果您怀孕了，请在分娩前与您的医务人员商谈，以在分娩后立即置入宫内节育器或皮下埋植避孕剂。在您准备怀孕之前，它们可以帮助避孕。在分娩和再次怀孕之间，最好相隔至少 18 个月。如果您在分娩时没有置入宫内节育器或皮下埋植避孕剂，请与您的医务人员商谈，以在[产后检查](#)时置入。产后检查是在您分娩后约 6 周时进行的医学检查。

宫内节育器和皮下埋植避孕剂可长时间发挥避孕作用，因此有人将其称为长效可逆避孕法 (LARC)。但长效并不意味着永远有效！因此，如果您认为自己可能要打算怀孕，请不要担心。您可以随时取出宫内节育器或皮下埋植避孕剂。

还有哪些其他生育控制方法？

在生育控制方面，宫内节育器和皮下埋植避孕剂只是您的部分选择。其他措施包括：

- **禁欲。**这意味着您避免性行为 (不做爱)。禁欲是唯一能 100% 有效的生育控制措施。这意味着它可以一直防止怀孕。
- **激素法。**此类含激素的方法 (如皮下埋植避孕剂、不含铜宫内节育器、避孕药和贴片) 可阻止您排卵。没有卵子，您就无法怀孕。
- **屏障避孕法。**屏障避孕法 (如避孕套和避孕隔膜) 通过阻挡或杀死伴侣的精子，使其无法接触到卵子。某些生育控制措施有助于预防[性传播感染和性传播疾病 \(STI 和 STD\)](#) 的发生。性传播感染 [如[艾滋病病毒 \(HIV\)](#) 和[梅毒](#)] 是您与感染者进行无保护性行为时发生的感染。某些性传播感染会在怀孕期间给您和胎儿造成不良影响。

- **自然计划生育法 (易受孕期知晓法)。** 该方法是指通过监测月经周期来确定排卵时间，以帮助您了解何时会受孕。月经周期是卵巢每月排出一个卵子 (排卵) 的过程。卵子通过输卵管到达子宫。如果卵子未能与精子结合而受精，它将和子宫里的血液和组织一起通过阴道排出。这就是月经。

在决定使用哪种生育控制措施时，以下是一些需要考虑的问题：

- **避孕效果如何？** 如果您有性生活，则宫内节育器和皮下埋植避孕剂的避孕效果最佳。次佳的措施是其他激素法和屏障避孕法。自然计划生育法是效果最差的方法。
- **您需要做多少工作？** 宫内节育器和皮下埋植避孕剂维护成本低。您无需做任何事情，它们自己就能发挥作用。其他方法需要您做更多的工作。例如，如果您服用避孕药，则必须记得每天服用。如果您使用避孕套，在您准备进行性行为时需要备好避孕套。学习如何正确使用避孕套和避孕隔膜等生育控制措施可能需要一些时间和练习。如果使用方法不正确，它们可能无法发挥作用。
- **您打算近期怀孕吗？** 如果您计划近期怀孕，则可以选择易于开始和停止使用的生育控制方法，如屏障避孕法。如果您不打算近期怀孕，则宫内节育器和皮下埋植避孕剂可在数月甚至数年内有效。
- **它可以预防性传播感染吗？** 如果您认为自己或伴侣有发生性传播感染的风险，则可以选择一种屏障避孕法。
- **它有副作用吗？** 例如，某些生育控制方法可能会导致非经期阴道少量出血或阴道出血。

什么是激素生育控制法？

激素生育控制法使用孕激素和/或雌激素。雌激素像孕激素一样，有助于防止排卵，使子宫颈粘液变稠，并使子宫内膜变薄。您的医务人员会为您开具激素生育控制用品的处方——如果没有处方，您无法自行购买。激素法不能保护您防止性传播感染。激素生育控制法包括：

- **皮下埋植避孕剂和宫内节育器 (不含铜宫内节育器)。**
- **贴片。** 贴片中含有孕激素和雌激素。您的身体通过皮肤上的贴片吸收这些激素。您需要每 3 周更换一次贴片。每 100 名使用贴片的女性中，约有 9 名 (9%) 怀孕。
- **避孕药 (避孕片或口服避孕药)。** 您需要每天吃一粒药。有些药片只含有孕激素，有些药片同时含有孕激素和雌激素 (称为复合药片)。如果您的[年龄超过 35 岁](#)、[吸烟](#)或存在[血栓](#)，则可能不可以服用复合药片，因为它可能增加您患心脏病和[血栓形成](#)的风险。心脏病是指您的血管狭窄或阻塞时发生的疾病。血栓形成是一种使您有异常血栓栓塞形成风险的疾病。每 100 名使用避孕药的女性中，约有 9 名 (9%) 怀孕。
- **孕激素注射。** 您的医务人员每 3 个月为您提供一次孕激素注射。每 100 名注射孕激素的女性中，约有 6 名 (6%) 怀孕。
- **阴道避孕环。** 这是放置在阴道内的含孕激素和雌激素的塑料环。您需要每 3 周更换一次阴道避孕环。每年，在每 100 名使用阴道避孕环的女性中，约有 9 名 (9%) 怀孕。

激素生育控制法可能会引起副作用，包括：

- 情绪变化
- [头痛性高血压](#) (发生于血液对血管壁的压力过高时)
- 非经期阴道少量出血或阴道出血
- 体重增加

母乳喂养时，宫内节育器和皮下埋植避孕剂可以安全使用，但是其他激素法可能会影响母乳。如果您使用的激素法中含有雌激素，则可能会减少母乳。如果您要进行母乳喂养或计划进行母乳喂养，请与您的医务人员讨论最适合您的生育控制方法。

什么是生育控制中的屏障避孕法？

屏障避孕法可以阻挡或杀死精子，使其无法接触到卵子。有些屏障避孕法可保护您防止性传播感染。屏障避孕法包括：

- **避孕隔膜或子宫颈帽。**它们是放入阴道内以覆盖子宫颈并阻挡精子的杯状物。避孕隔膜的形状像一个浅杯。子宫颈帽看起来更像是一个套筒。它们的尺寸各不相同，因此您需要咨询医务人员，以找到适合您的尺寸。每年，在每 100 名使用避孕隔膜的女性中，约有 12 名 (12%) 怀孕，而在每 100 名使用子宫颈帽的女性中，约有 23 名 (23%) 怀孕。
- **男用和女用避孕套。**避孕套可以防止伴侣的精子进入体内，从而防止怀孕。它们还可保护您防止性传播感染。
 - 男用避孕套套在性伴侣的阴茎上。大多数男用避孕套是由乳胶 (橡胶) 制成，但有些是由其他材料制成，例如小羊皮和其他种类的塑料。用小羊皮制成的避孕套 (天然避孕套) 可能无法预防性传播感染。
 - 女用避孕套 (内用避孕套) 由塑料或橡胶制成，使用时置入阴道内。如果您使用避孕套，请勿使用油性润滑剂 (如按摩油或润手乳液)，因为它们会使避孕套撕裂或破裂。在伴侣使用男用避孕套的女性中，每 100 名女性中约有 18 名 (18%) 怀孕。每年，在每 100 名使用女用避孕套的女性中，约有 21 名 (21%) 会怀孕。
- **杀精剂。**杀精剂可杀死精子。它有泡沫、凝胶、乳膏、薄膜薄片和栓剂等类型。栓剂是放入阴道后会溶解的片剂。您可以将杀精剂与男用避孕套、避孕隔膜或子宫颈帽一起使用。每年，在每 100 名使用杀精剂的女性中，约有 28 名 (28%) 怀孕。
- **避孕海绵。**避孕海绵是一块泡沫塑料，可将其放入阴道内部以阻塞子宫颈。该泡沫内含杀精剂，有助于阻挡和杀死精子。每年，在每 100 名使用避孕海绵的女性中，约有 24 名女性 (24%) 怀孕。

屏障避孕法确实需要您或您的伴侣做一些工作。准备进行性行为时，您必须备有生育控制用品。而且您必须正确使用才能防止怀孕。屏障避孕法可能会产生副作用，例如：

- 刺激性，如阴道灼热。
- 乳胶过敏。过敏是您触摸、食入或吸入某些物质后发生的反应，它会使您打喷嚏、瘙痒、起皮疹或呼吸困难。如果您对乳胶过敏，并使用了由乳胶制成的屏障避孕用品，则可能会出现轻度的过敏症状，例如皮疹或荨麻疹 (皮肤出现发红、发痒的肿块)。如果您对乳胶有严重反应，则可能会发生呼吸困难或昏倒。如果您认为自己对乳胶过敏，请咨询医务人员。

- 避孕套可能会破裂或滑脱。这可能会增加受孕的机会。
- 如果您使用的杀精剂内含壬苯醇醚-9 (nonoxynol-9)，则可能会增加感染 HIV 的风险。壬苯醇醚-9 是某些杀精剂中的一种物质，如果您经常使用它，可能会导致阴道发生变化，使您更容易感染 HIV。

什么是自然计划生育法？

自然计划生育法 (易受孕期知晓法) 是指监测月经周期，以确定何时排卵。如果您知道何时排卵，就知道何时不要进行无保护的性行为。

自然计划生育法没有副作用。它不能保护您防止性传播感染，而且在避孕效果方面，它也不如其他的生育控制法有效。每年，在每 100 名使用自然计划生育法的女性中，约有 24 名 (24%) 怀孕。

如果您的月经不规律 (月经之间的相隔天数不一样)，可能很难确定排卵时间。从排卵前 5 天至排卵日，您都可能受孕。因此，如果您通过自然计划生育法来避孕，那么这些天就不要进行无保护的性行为。自然计划生育法包括：

- **基础体温法。** 基础体温是身体在静止状态下的体温。起床前，每天使用基础体温计测量体温。这是一种可以测量微小体温变化的体温计。对于大多数女性，排卵时体温会略微升高 (0.5 至 1°F)。体温上升前 2 到 3 天是尝试受孕的最佳日子，因此，如果您使用这种生育控制法，切勿在这些日子进行性生活。该方法可以让您知道排卵时间，但如果您已连续数月监测排卵，则可以预测将来的排卵时间。请注意，除了排卵外，发烧、饮酒或睡个好觉都会影响您的体温。
- **宫颈粘液法。** 留意阴道粘液。它会在排卵前增加并变得更稀薄、更透明和更滑。当您的粘液最稀薄、最滑和最透明时，您最有可能受孕。因此，为了生育控制，在这些天及之后的几天中不要发生性行为。
- **排卵日历，比如美国出生缺陷基金会 (March of Dimes) 的排卵日历。** 使用我们的工具来帮助您确定排卵时间。如果您要避免怀孕，请不要进行无保护的性行为。
- **排卵预测试剂盒。** 排卵预测试剂盒可测试尿液中是否含有一种称为促黄体生成素 (LH) 的物质。这种激素在每个月的排卵期间升高，并促使卵巢排卵。排卵预测试剂盒可让您知道促黄体生成素是否正在升高，因此，当您需要避免怀孕时，您就可以知道何时不要进行性行为。

上次审查时间：2017 年 6 月