



## The Royal Women's Hospital Women's Health Information

### 2. 避孕：避孕套和子宮帽

## 2. 避孕：避孕套和子宮帽

### (2. Contraception: Condoms & Diaphragms)

## 為什麼使用避孕法？

如果希望避免發生不必要的懷孕，並且避免性病，那麼避孕是必要的。

婦女的卵巢每個月都會產生一個卵子。男子射精時，精液中含有數百萬個精子。只需一個精子就能讓卵子受精，並且開始懷孕。如果配偶兩人行房事（陰莖插入陰道），而且沒有採取預防措施，那麼懷孕的風險極高。使用避孕方法，能讓您既有性行為，又可避免計劃外懷孕。

## 使用避孕套始終都是個好辦法

在澳大利亞，每年性病新傳染病例超過20,000。其中最常見的性病就是衣原體；衣原體如不治療，可導致不孕。避孕套是防止傳染的最佳方式。每次行房事時如果都使用避孕套和水性潤滑劑，那麼患上HIV/AIDS和其他許多性病(STI)的機會就會減少。

## 避孕套

### 女性避孕套

女性避孕套是一種預先塗有潤滑劑的避孕套，可較鬆地放在陰道內部。女性避孕套上有一個可取下的軟環，有助於避孕套插入並且不會錯位。陰道外邊仍有一個靈活的大環，將陰道開口（陰戶）蓋住，並提供額外的保護。

女性避孕套使用正確時，效果極佳。這表示，每次行房事時，都要使用一個新的避孕套。女性避孕套用聚氨酯製成，並用矽膠潤滑劑預先做過潤滑。女性避孕套可以使用油性潤滑劑。避孕套只能使用一次。女性避孕套不能與男性避孕套同時使用，因為這會使其錯位。

### 副作用

沒有，除非對聚氨酯或潤滑劑過敏。這很罕見。

### 優點

- 可在性交前插入，性交後不需立刻取出。
- 減少懷孕和性病的風險
- 無須見醫師即可買到。

## 男性避孕套

男性避孕套是一個用薄橡膠（乳膠）或聚氨酯製成的套，要套在勃起（堅硬狀態）的陰莖上。這種避孕套能接住精子，阻止其進入陰道和子宮。

### 如何發揮作用？

避孕套如果使用正確，有效率達85%。避孕套的有效性不如避孕藥、IUD（宮內節育器）、打針避孕法（Depo Provera或Depo Ralovera）或皮下填植避孕法。每次性交時都必須使用新的避孕套，而且要小心套上，正確取下。每次使用避孕套時，都應使用 KY Jelly或Wet Stuff等水性潤滑劑，以此減少避孕套破裂的危險。避孕套只能使用一次。

### 副作用

沒有，除非您或配偶對乳膠橡膠或潤滑劑過敏。對聚氨酯避孕套過敏的現象極為罕見。

### 優點

- 減少懷孕和性傳染病如人體免疫缺陷病毒/愛滋病的風險。
- 無須見醫師即可買到。

### 缺點

男性避孕套所用的材料屬易腐材料，因此需要放在涼爽之處，而且必須在失效日前使用。凡士林油、按摩油等油性潤滑劑產品會增加避孕套破裂的危險，因此不應與乳膠橡膠避孕套一起使用。這些潤滑劑可以與聚氨酯避孕套一起使用。

## 子宮帽

子宮帽是指放在陰道內、蓋住子宮頸（子宮的入口）的柔性橡膠帽。子宮帽可防止精子進入子宮。

### 如何發揮作用？

子宮帽要發揮作用，就需要大小合適、放置正確、每次性交時都要使用。子宮帽的有效性與使用避孕套幾乎相同。

### 優點

- 行房事時才需使用，其他時間對身體沒有影響。
- 婦女經期（來月經）仍可使用。
- 可以洗滌再用，可持續一至兩年。

### 缺點

- 必須在性交前放入（可提前24小時放入），事後6小時取出。
- 某些婦女可能發現子宮帽難以插入
- 少數人對橡膠過敏。

## 何處獲得更多資料

### 婦女健康信息中心(RWH)

(03) 9344 2007

1800 442 007 (免費電話) 電郵: [which@rwh.org.au](mailto:which@rwh.org.au)

<http://wellwomens.rwh.org.au>

### 皇家婦女醫院選擇診所

這是一個低成本的服務機構，就所有避孕和性健康要求提供建議、諮詢、治療。

時間：星期一、二、四上午8.30到上午11.30。

電話：(03) 9344 2717

## RWH其他有用的資料說明書

RWH在互聯網上有多種語言的資料說明書。如果希望獲得更多資料，請訪問我們的健康推廣網站。網址是<http://wellwomens.rwh.org.au>

或者，請皇家婦女醫院的醫護人員將本院的其他避孕資料說明書給您：

- 第1 《避孕：您的選擇》
- 第3 《避孕藥》
- 第4 《Depo Provera — 一種注射避孕劑》
- 第5 《Implanon — 一種植入避孕法》
- 第6 《宮內節育器(IUD)》

### 本資料說明書中的資料來自《避孕簡介：FPA Health》這一小冊子

未經FPA Health和皇家婦女醫院許可，這份小冊子的任何資料不得以商業目的進行複製。



