

## 長效可逆避孕方法（LARC）

如果你過性生活但不希望懷孕，就需要採取避孕措施。  
避孕也稱為節育或計劃生育。

卵巢每月排一個卵子。  
男性射精時，釋放的精液中含有數百萬個精子。在這些精子中，只需要一個精子就可以讓卵子受精並開始妊娠。採用避孕措施可降低性生活導致懷孕的風險。

### 什麼是長效可逆避孕方法（LARC）？

LARC 可防止你懷孕達數個月或數年時間。有三種 LARC 方法可供你使用：

- » 置於手臂皮下的一種避孕植入棒 — 可持續3年
- » IUD（宮內節育器）。這是一種置於子宮內的小型裝置 — 可持續5-10年
- » 注射避孕藥（DMPA） — 每12周注射一次。

你不需要去醫院就可以獲得LARC。  
在大多數情況下，只需要去診所或者找醫生便可裝入（或注射）LARC。

### LARC的效果有多好？

任何避孕方法都無法做到100% 有效，但LARC 是一種非常好的避孕方法。  
在使用LARC的100名婦女中，只有不到一名婦女會懷孕。

### 使用LARC的優點

- » 這種避孕方法有效、低廉、持續很長時間。
- » 你不必記得每天使用避孕方法。
- » 不妨礙你的性生活。
- » 一旦取出IUD或植入棒，可以很快恢復受孕能力。（不適用於DMPA 注射）
- » 沒人會看到你在使用LARC。

### 什麼是避孕植入棒？

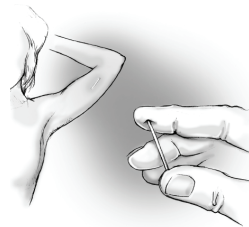
避孕植入棒是插入在手臂皮下的一個細小柔軟的避孕棒。長4釐米，塑膠製造，含有一種叫做黃體酮的荷爾蒙。這種植入棒有效期為三年，在此期限結束時必須取出。然後可以插入另一個植入棒。

### 植入棒如何作用？

持續釋放少量黃體酮：

- » 阻止卵巢每月排卵
- » 使子宮頸（子宮入口）的粘液變得粘稠，使精子難以通過並讓卵子受精。

### 如何放入和取出植入棒？



使用局部麻醉，使埋植部位的皮膚麻木，然後將植入棒埋植在皮下。取出植入棒時也使用局部麻醉，在皮膚上切一個小口，然後取出。這可能會留下很小的疤痕。在放入植入棒後，你應該可以摸到植入棒，但看不到植入棒。如果你摸不到植入棒，請去看醫生。在醫生告訴你植入棒仍然在位之前，請使用另一種避孕方法（如避孕套）。

### 會痛嗎？

在使用植入棒不會令人疼痛。在放入或取出之後，你可能會有一些淤青和觸痛。這可能會持續長達一周時間。在手臂上系上繃帶24小時，有助於減輕淤青和觸痛。埋植部位可能會略微發癢數日。不要摩擦植入棒上的皮膚，這一點很重要。

## 使用避孕植入棒有什麼缺點？

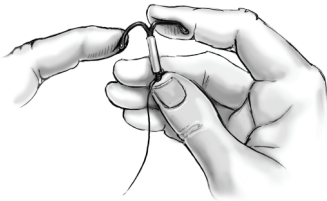
- » 月經不規律是最常見的副作用，尤其是在頭3-6個月。大多數婦女的月經量會變少，有些甚至不來月經。有些婦女的月經更加頻繁或者經期更長。
- » 一開始使用植入棒時，你可能會有的暫時性的副作用。這些副作用在幾個月內就會消失。包括頭痛、乳房疼痛、情緒變化。
- » 避孕植入棒較不常見的副作用包括痤瘡、噁心（胃部感覺不適）以及體重增加。

## 什麼是宮內節育器（IUD）？

IUD 是一種放在子宮內的小型避孕裝置。

澳洲有兩種IUD：

- » 含銅IUD(Cu-IUD) — 這是一種塑膠裝置，杆部纏有銅線



- » 荷爾蒙型IUD — 這是一種T型小裝置，帶有一個內含黃體酮的劑筒。

## IUD如何作用？

IUD通過阻止精子接觸到卵子而使卵子受精來達到避孕作用。此外還可改變子宮內膜，避免受精卵著床。

Cu-IUD 一旦放入，便可立即起作用。荷爾蒙型IUD 只有在月經第一日後的六天之內插入，才會立即起作用。否則需要七天才會產生效力。

## 如何裝入IUD？

在裝入IUD之前，你應該：

- » 與醫生交流，詢問您是否需要棉簽檢查陰道感染。
- » 做宮頸篩檢(CST)，如果到期。CST可以快速簡單地檢查人類乳頭瘤病毒(HPV)，這種病毒會引起宮頸（子宮開口）細胞的改變，如果不加以治療，可能導致宮頸癌。
- » 確保自己沒有懷孕。

IUD通過子宮頸放在子宮內。細線會被剪斷，使其位於陰道充分靠上的位置。

你或你的性伴侶不會注意到，但如果你將收伸入陰道靠裡的位置，應該會摸到這根細線。

你將在診所等大約15分鐘，確保你沒有感到任何異常的不適或疼痛。

為了預防感染，在放入IUD後的48小時內，不要有性生活，這一點很重要。

## 如果我覺得IUD 不對頭怎麼辦？

在以下情況下，請聯絡你的醫生：

- » 感覺細線過短或過長，或者根本摸不到細線；IUD可能已經移位。在每次月經之後，務必檢查細線的長度。
  - » 腰痛或腹痛持續不斷，特別是同時還發燒
  - » 陰道分泌物異常或出血，或者性交時感到疼痛。
  - » 你或者你的伴侶可能接觸到性傳播感染（STI）
  - » 放入六周之後，以及應該做定期宮頸篩檢時。
- 如果你認為自己可能懷孕，也要聯絡你的醫生。

## IUD 有什麼缺點？

- » IUDs 不會防止性傳播感染(STI)。
- » IUD可能會滑出位置，通常是在月經期間。
- » 如果在懷孕期間IUD 留在子宮中，流產的風險就會增大。
- » 放入三周內，有小概率的盆腔感染風險。
- » 有小概率的子宮穿孔風險。
- » 嚴重的併發症很罕見。

荷爾蒙型IUD 還可能有以下副作用：

- » 在最初三至五個月可能出現出血或月經失調。最終很可能月經次數非常少，甚至可能完全不來月經。
- » 可能引起頭痛、噁心、乳房脹痛、痤瘡和情緒變化。這些症狀通常在幾個月後消失。

含銅IUD 可能造成月經量增多。

## 什麼是DMPA注射劑？

DMPA (Depot medroxyprogesterone acetate) 是一種長效黃體酮荷爾蒙，每12周注射一次。

## DMPA 是如何作用的？

這種注射劑中的荷爾蒙阻止卵巢每月排卵。它會使宮頸（子宮入口）粘液變濃稠，使精子難以穿過粘液使卵子受精。

## DMPA 注射劑有什麼缺點？

- » 你必須每12周去找醫生或診所注射一次。
- » 月經失調。大多數婦女出血更少，但偶爾會出血更多。
- » 一旦接受注射，就無法從體內排除荷爾蒙。必須等荷爾蒙逐漸消退。在停止注射後，月經會慢慢恢復

正常。

- » 有些婦女會有一些副作用，如頭痛、情緒變化、失去性欲以及胃部不適。
- » 與其他方法相比，停止DMPA注射後需要更長的時間才能懷孕。
- » 可能導致骨質疏鬆。停止DMPA注射後，您的骨格應恢復正常。

## 什麼方法最適合你？

避孕有很多不同的方法，植入棒、IUD和避孕注射劑只是其中三種，而且對少數婦女來說可能並不適合。請找醫生或護士查詢最適合你的避孕方法。

### 你是否知道

- » 你有權使用避孕方法並且控制自己的生殖力。
- » 你可以選擇採用臨時並可逆轉的避孕方法。
- » 有一些避孕方法無需伴侶參與。
- » 一些機構可提供相對低廉的一些避孕方法。
- » 採用避孕措施的大多女性很少出現副作用問題。

## 避孕套始終是一種很好的避孕方法

不論選擇什麼避孕方法，使用避孕套是防範性傳播疾病（STI）的唯一方法。

Chlamydia（衣原體）是澳洲最常見的STI之一。未經治療，Chlamydia可導致不育症。每次性交時使用避孕套，是預防HIV/ AIDS 及其它STI的最佳防範措施。其它避孕方法不能防範性傳播感染。

### 男用避孕套

男用避孕套是指套在勃起（堅硬）陰莖上的精細橡膠套或合成材料安全套。

它可集起精子，阻止精子進入陰道和子宮（胎兒生長的地方）。

每次性交時都必須使用新的避孕套，並且留意正確套上和取下。避孕套僅可一次性使用，可在藥房（藥店）購買。

## 何處瞭解詳情

- » 當地醫生（GP）
- » 護士專線（Nurse on Call）- 1300 60 60 24
- » Family Planning Victoria  
電話：03 9257 0100 或 1800 013 952  
（免費電話）  
網站：www.fpv.org.au
- » 婦女歡迎中心（僅限維多利亞州）  
皇家婦女醫院  
電話：(03) 8345 3037 or 1800 442 007  
（鄉村致電者）  
郵箱：wwcadmin@thewomens.org.au
- » Women's 藥物諮詢服務  
皇家婦女醫院  
電話：(03) 8345 3190  
電郵：drug.information@thewomens.org.au

### 相關資料說明書

- » 避孕 — 你的選擇
- » 避孕藥
- » 緊急避孕