

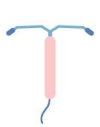
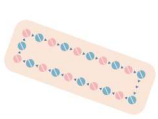
We always have a choice

避孕方法解碼

避孕方法逐個睇

情侶從認識到彼此了解，在建立愛情基礎後，或會計劃發展親密關係。
究竟哪一種避孕方法，既合適自己，又可讓伴侶安心？讓我們來逐一了解避孕方法吧！

避孕方法逐個睇 how

	 男性永久避孕（男性結紮手術）	 女性永久避孕（女性結紮手術）	 子宮環	 避孕注射針	 口服避孕丸	 男用安全套	女用安全套	 排卵期推算法（安全期）
避孕原理	防止精子與卵子相遇	防止精子與卵子相遇	干擾精子和卵子的移動和著床	抑制排卵、令子宮頸黏液變得黏稠、抑制精子進入子宮	抑制排卵、令子宮頸黏液變得黏稠、抑制精子進入子宮	防止精子與卵子相遇	防止精子與卵子相遇	在女性最易受孕的排卵期內避免性交
使用方法	陰囊兩側或中間開孔，切斷輸精管及結紮	經腹腔或腹腔鏡手術，切斷輸卵管及結紮	置於子宮腔，末端幼線垂至陰道方便檢查	無懷孕者在經期來臨七天內作首次注射	在月經週期首五天內開始服食，每日一粒	擠出尖端小囊的空氣，套在勃起的陰莖上	用手指把安全套推進陰道內，讓安全套內環安放在恥骨上，外環顯露於陰道外	基礎體溫紀錄法、日曆計算法及子宮頸黏液觀察法
使用頻率/有效期	一次手術永久有效	一次手術永久有效	一經放置有效4-10年	每1-3月注射一次	每天定時一粒（21粒裝需在兩包之間停藥7天，28裝則無需停藥）	性交前使用，每次使用一個	性交前使用，每次使用一個	每天
使用後避孕生效時間	約20次排精後，連續兩次化驗沒有精子	立即	立即	立即	立即（初次服用如在月經週期第6天或以後，首週需加用安全套）	立即	立即	立即
有助減低性傳播感染	✕	✕	✕	✕	✕	○	○	✕
事前需醫護評估/檢查	○	○	○	○	○	✕	✕	○
意外懷孕機會*（每100名婦女首年使用後的懷孕機會）	0.1%-0.15%	0.5%	0.2%-0.8%	0.2%-6%	0.3%-9%	2%-18%	5%-21%	4%-24%

*資料來源：Source: Trussell J. Contraceptive Failure in the US Contraception 2011

緊 急 措 施

如懷疑發生了不安全性行為，擔心意外懷孕，
建議當下盡快諮詢醫生，安排服食緊急避孕丸或放置子宮環：

1 緊急避孕丸(事後丸)

服食時間：72小時內（如服食的是單一荷爾蒙）或
120小時內（如服食的是黃體激素受體劑）

副作用：可能會有頭痛、噁心、頭暈、疲倦、腹痛、
背痛、乳房脹痛等 (一般不會超過廿四小時)

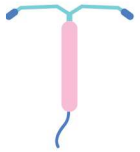
*服藥後3小時內嘔吐，需要再次服用

但切記，緊急避孕丸並不能作為長期避孕的方法，及請勿在沒醫生處方的情況下自行到藥房購買。



2 子宮環

在沒有避孕防護的情況下發生性行為後五天內，由受過專業訓練的醫護人員將子宮環放入子宮內，可發揮緊急避孕的作用，失敗率為0.09%。



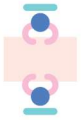
點 揀 先 至 好 ？ 3A策略

高認受性
Acceptable



避孕方法，首要可靠。在眾多可還原生育能力的方法當中，荷爾蒙避孕法如口服避孕丸、避孕注射針，都是國際間高度認受的有效方法。

多服務點
Accessible



理想的避孕方法提供者，要有多個方便的服務點，並且有醫護人員就使用者的身體狀況、需要及個人喜好，提供客觀可靠的專業意見。

優惠價格
Affordable



如果選擇一些每天或每次消耗的避孕方法，例如口服避孕丸、安全套，便要找一個價格優惠的渠道，能夠長期穩定地供應相關避孕方法。

點揀先至好？
which

咁又得唔得？

1 體外射精（外射）

？原理｜在射精前，男性把陰莖抽離女性陰道，防止精子與卵子接觸。

⌕解說｜男性在射精前，尿道球腺會分泌少量液體中和尿道酸性，當中帶有的精子足以使女性懷孕，故外射絕非可靠的避孕方法。

2 安全期（前七後七）

？原理｜在經期前七天及後七天屬安全期（非排卵期），於此期間性交不會懷孕。

⌕解說｜「前七後七」安全期只屬粗略推算，絕不可靠。要較準確推算排卵期，需經多月連續記錄基礎體溫，並配合日曆計算法及子宮頸黏液觀察法。雙方亦需充分合作，避免在排卵期內性交。

3 沖洗陰道

？原理｜性行為後沖洗陰道，把精子沖走，以免其與卵子相遇。

⌕解說｜由於性行為後精子會迅速進入子宮頸，無論使用任何液體沖洗陰道均無法洗走精子。

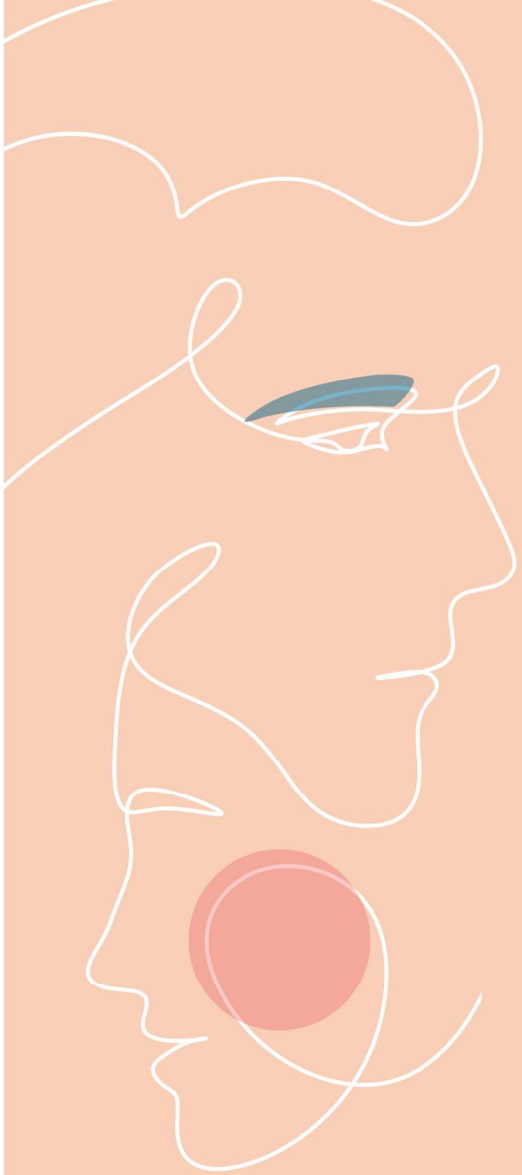
二人同行，共同責任 ♂♀

很多人以為，男女其中一方有避孕意識就足夠了。但有沒有想過，其實雙方都肩負避孕責任，才是真正的上上策？

男女同時都為避孕負責任，
在使用任何一種避孕方法之前，可以：

1. 確保它是可靠安全
2. 了解其使用的正確方法
3. 有沒有副作用
4. 使用該避孕方法的成效
5. 萬一有意外，可以如何處理

主動避孕，除了是對伴侶的關心，亦是一種自主、賦以自己權力去保障自己的行為。如果溝通過後，對方仍拒絕使用任何一種避孕方法，另一方是絕對有對該次性行為say no的權利，畢竟性行為是需要雙方的同意(consent)才可進行。千萬不要把「性」當作任何證明愛的條件，這會使關係變得更加複雜。



We always have a choice

支 援 服 務

家計會節育指導服務

(26歲或以上、或已婚人士)

診所服務熱線 Service Hotline 2572-2222

傳送門 https://www.famplan.org.hk/zh/our-services/clinic-services/birth-control/location

家計會青少年保健服務

(26歲以下的未婚人士)

我們尊重個人選擇，並緊守保密原則，提供有關性與生殖健康的輔導和醫療服務：

- 保健檢查及子宮頸細胞檢驗
- 血液化驗及性病普查
- 緊急避孕
- 終止懷孕輔導及轉介
- 性侵犯輔導
- HPV疫苗
- 避孕指導
- 懷孕輔導
- 個人心性輔導
- 戀愛與性輔導

預約：灣仔 2575-4799 | 旺角 2770-4994
葵芳 2443-2773

傳送門 https://www.famplan.org.hk/zh/our-services/clinic-services/youth-health-care/location