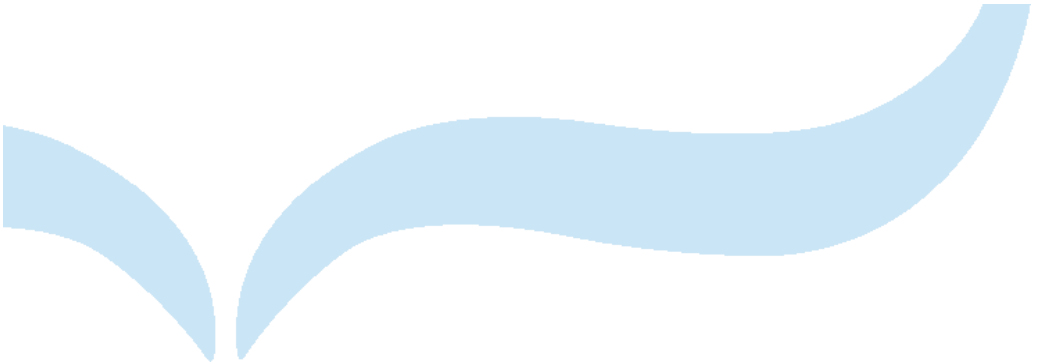


# 在生育后开始避孕

(Starting Contraception After Having A Baby – Simplified Chinese / Mandarin)

帮您选择最适合自己的避孕方法



## 这为什么重要？

您很快就会再次需要避孕，最快在您的孩子出生后3周，因此最好尽早开始。医院或社区中的工作人员将会确保您可以便捷快速地获得所选择的避孕方法，以便您在生育后立即开始使用。

“如果在我上次怀孕时，能对此进行讨论并提供一种选择就好了。当我最小的孩子只有五个月大时，我又怀孕了。我知道我需要预约进行皮下埋植，但是我有两个3岁以下的孩子，要想在生活和育儿以外抽出时间根本不可能。”

娜塔莎（Natasha），27岁，来自格拉斯哥克莱德班克（Clydebank）。

## 避孕方法的选择

有许多非常有效和安全的避孕方法，非常适合刚生育的人。我们将首先讨论这些方法。

- 皮下埋植
- 激素型宫内节育器（IUS）-“激素避孕环”
- 铜制宫内节育器（IUD）-“非激素避孕环”
- 注射避孕针

我们知道，使用宫内节育器（激素和非激素避孕环）和皮下埋植的女性意外怀孕的可能性是使用其他避孕方法的女性的四分之一。但是，如果您确定自己不再想要更多孩子，那么您可能想要考虑进行绝育。通常最佳的选择是男性绝育（输精管结扎术）。女性经常选择其他各种避孕方法。这些也有效，但需要正确使用才能避免怀孕。

- 仅含孕激素（1种激素）的避孕药
- 复方激素避孕（2种激素）
  - 避孕药
  - 贴片
  - 阴道避孕环
- 避孕套 - 这也可以防止性传播感染的传播。在通过避孕套避孕的女性中，每100名中有18名可能会避孕失败。

阅读本传单，以获得有关每种方法的更多详细信息，并更好地了解哪种方法适合您。您的助产士会在您的一次产前检查时与您讨论避孕方法。

## 避孕和母乳喂养

当您母乳喂养时，有许多可用的避孕方法。这些不会影响您的宝宝或母乳（本传单中会详细提及）。母乳喂养不是最可靠的避孕方法（通常每100名女性中有24名避孕失败）。但是，在以下情况下，您怀孕的可能性较小：

- 您的宝宝尚未满六个月大，并且
- 您还没有重新来月经
- 您白天和晚上都完全母乳喂养，完全没有用奶瓶喂养（即，频率约为白天每4小时一次，晚上每6小时一次）。

如果您有母乳喂养或奶水不足的问题，应联系医院的婴儿喂养中心以寻求建议。

（请查阅最后一页的信息部分，以获取详情）。



## 皮下埋植

皮下埋植物是一根大约火柴棒大小的柔韧的细棒，需要埋植在您的上臂皮肤下。该植入物会释放一种称为孕激素的激素，它能防止您的卵巢排卵，并增厚宫颈粘液，从而有助于从一开始就阻止精子与卵子相遇。



### 优点

- 您一生完孩子后，就可在出院前进行皮下埋植
- 可持续避孕三年
- 每10,000名女性中有5名避孕失败
- 取出后可迅速恢复生育能力
- 月经量可能会减少
- 适合母乳喂养的女性
- 在埋植后就可暂时不去想避孕的事

### 缺点

- 有可能出现经期不规律（或停经）

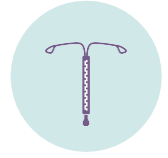
### 我生完孩子后什么时候可以开始使用？

您刚生完孩子后就能使用。可在出院回家之前就进行埋植。

## 激素型宫内节育器（IUS）

激素型宫内节育器是一个放置在您子宫中的T形小器械。

它通过使子宫内膜保持较薄来防止怀孕，而且通常女性的月经量会减少，或会停经。



### 优点

- 有效期最长达五年
- 每1000名女性中有2名避孕失败
- 在您的宝宝刚出生后（在产房中）或在剖宫产期间，我们就可以将其置入。
- 在使用后就可暂时不去想避孕的事
- 可以轻松将其移除
- 安全激素的剂量极低
- 取出后可迅速恢复生育能力
- 月经/出血量可能更少（或可能会完全停止出血）
- 适合母乳喂养的女性
- 与在日后置入（尤其是当您母乳喂养时）相比，如果在您分娩时就放置避孕环，则子宫穿孔（在子宫上形成一个洞）的风险更低。

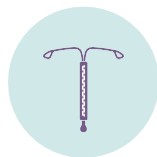
### 缺点

- 与近期没有怀孕过的女性相比，若在分娩时置入宫内节育器，则从子宫中排出（脱落）的机会略高。
- 有少量的感染风险。
- 可能出现不规则的出血，这可能需要几个月的时间才能缓解。

### 我生完孩子后什么时候可以开始使用？

激素型宫内节育器可在分娩后的头48小时内置入，也可在四周后置入。您的助产士或医生将会在产前进行讨论，并可在您分娩时进行计划。也可以在剖宫产时置入。如果您是阴道分娩，则或许可以置入激素型宫内节育器。在置入宫内节育器后的4-6周需要进行随访，以检查宫内节育器是否放置在正确位置。在理想情况下，这将在您家附近的性健康诊所进行。

## 铜制宫内节育器（IUD） - “非激素避孕环”



铜制宫内节育器是一个放置在您子宫中的T形小器械，可改变精子的移动方式。这样可以防止它们使卵子受精。这种宫内节育器含有少量安全的天然铜元素。它100%不含激素，并且使月经周期保持规律。

### 优点

- 有效期最长达**5**或**10**年（取决于铜制宫内节育器的类型）
- 每**1000**名女性中有**8**名避孕失败
- 在您的宝宝刚出生后（在产房中）或在剖宫产期间，我们就可以将其置入。
- 可以轻松将其移除
- 无激素
- 在使用后就可暂时不去想避孕的事
- 可以轻松将其移除
- 不会改变您的正常月经周期
- 取出后可迅速恢复生育能力
- 适合母乳喂养的女性
- 与在日后置入（尤其是当您母乳喂养时）相比，如果在您分娩时就放置避孕环，则子宫穿孔（在子宫上形成一个洞）的风险更低。

### 缺点

- 与近期没有怀孕过的女性相比，若在分娩时置入宫内节育器，则从子宫中排出（脱落）的机会略高。
- 有少量的感染风险。
- 您的月经量可能会变得更大，并可能会增加痛经。

### 我生完孩子后什么时候可以开始使用？

铜制宫内节育器可在分娩后的头**48**小时内置入，也可在四周后置入。您的助产士或医生将会在产前进行讨论，并可在您分娩时进行计划。可以在剖宫产时置入。如果您是阴道分娩，则或许可以置入铜制宫内节育器。在置入宫内节育器后的**4-6**周需要进行随访，以检查宫内节育器是否放置在正确位置。在理想情况下，这将在您家附近的性健康诊所进行。

## 注射避孕针

避孕针就像听起来一样，可以通过打针阻止您怀孕。避孕针含有孕激素，这是一种可防止卵巢排卵的激素。它还会增厚宫颈粘液，从而有助于从一开始就阻止精子与卵子相遇。



### 优点

- 您一生完孩子，就可以在产后病房中注射避孕针。
- 有效期为3个月
- 每100名女性中有6名避孕失败
- 可能会减少月经量或停经
- 适合母乳喂养的女性

还有一种新型的注射剂，在您接受了助产士、护士或医生的培训后，还可以每三个月给自己注射。

### 缺点

- 必须每三个月去见一次医疗专业人士（除非您选择可以自己注射的注射剂）
- 在停止使用避孕针后，生育能力的恢复可能有所延迟。
- 可能会月经周期不规律

## 我生完孩子后什么时候可以开始使用？

在您刚生完孩子后。在出院回家之前就可以打避孕针。



## 仅含孕激素的避孕药（简称POP）

这种避孕药只含有一种激素：孕激素。每天需要服用避孕药。仅含孕激素的避孕药有两种：传统的避孕药使宫颈粘液增稠并阻止精子到达卵子，而新型的POP则阻止卵巢排卵。



### 优点

- 您一生完孩子，就可以开始使用，可在产后病房中获得避孕药。
- 每100名女性中有9名避孕失败
- 停药后可恢复生育能力
- 适合母乳喂养的女性
- 对不能使用雌激素的女性而言是安全的
- 月经可能会停止

### 缺点

- 可能有不规则出血
- 必须记住每天在同一时间服药
- 如果腹泻或呕吐，避孕药可能不起作用。

## 我生完孩子后什么时候可以开始使用？

如果您的话，可以立即使用。您的助产士可以在出院前给您提供避孕药。



## 复方激素避孕药（简称CHC）

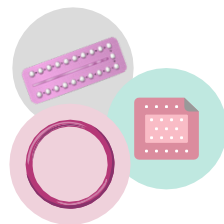
这些方法包含两种激素：雌激素和孕激素。

CHC方法可防止卵巢排卵。

通常您需要每天在同一时间服用避孕药。

市面上有许多不同种类的避孕药。

也有贴片和或阴道环，它们的工作原理与避孕药相同。



### 这些方法的优点

- 每100名女性中有9名避孕失败
- 月经天数更短、经量更少、更少发生痛经。
- 停药后可恢复生育能力
- 可能有助于治疗痤疮
- 适合母乳喂养的女性

### 缺点

- 某些使用此方法的女性可能会出现高血压，或在腿部或肺部出现血栓。发生这种情况的风险很小。因此，如果您之前存在某些健康问题，可能无法使用CHC。
- 必须正确使用避孕方法
- 如果腹泻或呕吐，避孕药可能不起作用。

### 我生完孩子后什么时候可以开始使用？

如果您正在母乳喂养，则要等到您的宝宝出生后六周，才能使用复方激素避孕药。

如果您不是母乳喂养，那么您可能在分娩后三周就可以开始使用复方激素避孕药，但某些女性可能出于健康原因而需要等到分娩后六周。在此期间，您可以使用另一种方法。

## 女性绝育

这涉及输卵管结扎，使精子无法通过，从而无法与卵子相遇。如果您正在考虑进行女性绝育手术，应尽快与助产士或医生交谈，以便他们可以就您的选项给予建议。请记住，本传单中提到的宫内节育方法（激素型IUS和铜制IUD）和皮下埋植比女性绝育更为有效。



### 优点

- 永久性
- 200名女性中有1名避孕失败
- 不会改变月经周期

### 缺点

- 如果在剖宫产时做绝育手术，则失败率更高。
- 不可逆转
- 必须确保您再也不想怀孕
- 手术程序
- 可能需要全身麻醉

### 我生完孩子后什么时候可以开始使用？

由于这是一种永久性的避孕方法，因此您需要完全确定不想再生孩子了。如果您有计划好的剖宫产手术，则可能可以同时进行的。



## 男性绝育 - 输精管结扎术

这涉及阻塞将精子从睾丸输送到阴茎的输精管。这是在局部麻醉下完成的快速手术。这可以在社区诊所进行。

有关当地的服务，请查看传单的最后一页。

男性绝育比女性绝育更有效，而且程序简单得多。请记住，本传单中提到的宫内节育方法（激素型IUS和铜制IUD）和皮下埋植是非常有效且可逆的方法。



### 优点

- 永久性
- 2000分之一的失败率
- 使用局部麻醉即可完成
- 

### 缺点

- 不可逆转
- 手术程序
- 有发生并发症的风险
- 在确认手术成功之前，需要使用可靠的避孕方法。将在手术后12周确认是否成功。

### 我生完孩子后什么时候可以开始使用？

由于这是一种永久性的避孕方法，因此您需要完全确定不想再有孩子了。

您可以请您的全科医生（GP）进行转介，或如果在您当地提供自我转介服务，您也可以自我转介。有关当地的信息，请参见第15页。

## 紧急避孕

如果您在分娩后的前三周内有过未采取保护措施性行为，则无需紧急避孕。如果您在分娩的21天后有过任何未采取可靠避孕措施的性行为，则您可能会怀孕。

紧急避孕药有两种主要类型：铜制宫内节育器（避孕环）和激素型避孕药。

### 铜制宫内节育器（IUD）-“非激素避孕环”

这是最有效的紧急避孕方法（有效率为99%），有效性是紧急避孕药的10倍。

您可以在无保护的性行为后最长达5天（有时甚至更长）的时间内放置紧急宫内节育器（IUD）。它通常易于放置，且适合任何年龄的女性。对于紧急避孕，它需要留在子宫内至少到您的下一次月经期，但是您或许想决定保留它作为您主要的避孕方法（可以持续有效5到10年）。

它适合母乳喂养的女性。

### 孕激素避孕药（例如 **Levonelle™**）

这也被称为“事后避孕药”，因为如果在发生未经保护的性行为的24小时内服用，则效果最好。它的工作原理是推迟排卵（如果尚未排卵）。无保护的性行为后最多三天内可服用，但等待的时间越长，效果就会越差。

它适合母乳喂养的女性，不会影响婴儿或母乳。

如果您已在全科医生（GP）进行了注册，则可以从苏格兰的药房免费获得紧急避孕药，或者也可从当地的性健康诊所免费获得。

## 乙酸乙醛酯（例如 EllaOne™）

在发生未经保护的性行为后最多5天内可服用这种药。它的工作原理是推迟排卵（如果尚未排卵）。

它比孕激素紧急避孕药更有效。如果您已在全科医生（GP）进行了注册，则可从苏格兰的药房免费获得EllaOne™，或者也可从当地的性健康诊所免费获得。激素避孕方法会削弱EllaOne™的效果，因此在服用EllaOne™后的5天内，您不应使用任何激素避孕方法。

建议母乳喂养的女性在服用EllaOne™后的7天内不要喂母乳。

## NHS Greater Glasgow & Clyde Service

全科医生诊所可以提供避孕药具。请向您的诊所咨询，以了解可用的方法。

### 桑迪福德性健康服务处（Sandyford Sexual Health Service）

提供各方面的性健康服务，包括：

- 提供避孕信息和避孕药具
- 宫内节育器“避孕环”的放置和移除
- 皮下埋植的放置和取出
- 输精管结扎术
- 堕胎服务

若希望预约、获得信息和建议，请致电**0141 211 8130**。电话开放时间为周一至周五上午8:30至下午4:15（公众假期除外），或访问<https://www.sandyford.scot>

请访问我们的网站以获取更多信息：

- 生育后的避孕

[www.sandyford.scot/sexual-health-services/contraception/after-having-a-baby/](https://www.sandyford.scot/sexual-health-services/contraception/after-having-a-baby/)



## 输精管结扎服务

设在桑迪福德性健康服务处（Sandyford Sexual Health Service）。  
可通过 ([0141 211 8654]) 进行预约：

- 自我转介进行输精管结扎术的术前预约  
**(0141 211 8654)**

## 婴儿喂养团队

请与您的助产士或健康家访员联系，以获取当地的  
母乳喂养支持。

If you would like this document in large print, Braille or audio format, please contact Sandyford on:

If you would like this document in another language, please contact:

如果您需要该信息的其它语言版本，请联系：

اگر این اطلاعات را به زبانی دیگر میخواستید لطفاً با این آدرس تماس بگیرید:

إذا رغبت في الحصول على هذه المعلومات بلغة أخرى، الرجاء الاتصال بـ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰਧਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

اگر آپ یہ معلومات کسی اور زبان میں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی رابطہ کریں:

Eğer bu bilgilyi bir başka dilde istiyorsanız lütfen bağlantı kurunuz:

Jeśli chcesz uzyskać te informacje w innym języku skontaktuj się z:



0141 211 8130

经洛锡安国民保健服务（NHS Lothian）的许可进行改编和制作

复核日期：2022年5月

mi • 308984 v3.0