

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



Regione Emilia-Romagna

避孕方法



CONOSCERE PER SCEGLIERE

«先了解避孕方式,后作出选择)»。这本出版物的标题反映了大区卫生局 男女工作人员的主要工作内容:与前来找他们的所有人建立正确的,互相尊重的关系。大区卫生局向居住在艾米利亚-罗马涅大区的所有人保证提供合适的医疗保健服务,保证在本区居住的所有人都有可能了解有关情况,对涉及自身健康的问题及医疗保健服务作出自己的选择。为此,大区卫生局男女工作人员必须善于提供信息,详细介绍情况,听取公众的陈述,并向他们提出自己的建议。

这本材料的主要对象是居住在本大区的外国女侨民,向她们提供各种必要信息,帮助她们选择最合适的避孕方法。我们想通过这种方式,希望有助于女侨民了解,怀孕是一件喜事,并且希望借助于正确使用避孕工具,尽量减少人工流产的人次;我们知道,选择人工流产是一件很难作出的痛苦决定。

这本出版物只是提供最基本的信息。 诸位有任何问题,疑惑,或者需要确切的指导,可以自己或者和生活伙伴一起找本大区各个城市都有的家庭咨询处,或者 外国女移民及儿童服务中心。诸位一定能够得到良好的服务,各种需求一定能够很好地被倾听。

艾米利亚-罗马涅区-罗马涅大区
大区负责卫生医疗系统参议员
Giovanni Bissoni





为什么要避孕

性生活是我们每个人的自然需求,是我们的生活的一个组成部分。大家的性生活都要和谐满意,双方得到情感交流,互恩互爱,互相尊重。这是十分重要的。性生活除了发挥延续人类,进行繁殖的功能外,还是与另一个人建立亲密无间关系的一个特殊方式。正是因为性生活反映了我们对感情的需要,生活中的某些时刻或某些阶段我们更需要把性生活建立在感情的基础上,而不是单纯为了繁殖。因此,我们需要了解避孕手段,以便自由选择,得心应手地使用,达到满足每个人的特殊需要的目的。

“避孕”一词的意思是,性交以后可以避免怀孕。这样,避孕便成了选择怀孕时间的手段,以便给新生儿以更多的爱。一个妇女或一对夫妇有多种理由不想怀孕。我们仅举几个例子,说明居住在艾米利亚-罗马涅区-罗马涅大区的某些外国女侨民为什么不希望怀孕。

季芙蒂,欧莱娜,法蒂玛都是刚来意大利不久,有的人只想在意大利生活两三年,有的人却想在此长期定居。

贝伦,阿松雄,乔依丝来意大利的目的是养家糊口,她们希望找到一份工作,赚一点钱,寄回国帮助没有出国的人。钱赚够后,有的人想回国。她们中间有的姑娘还没有结婚,打算回国后办喜事。

爱查,吉拉,瓦尔德泰,依曼跟随丈夫来到意大利,只是到了这里以后才知道,侨居国外是多么艰辛。她们知道,身在异国他乡,不能多生子女,至少是一胎跟另一胎之间应该多隔一些时间。这里没有亲戚可以帮助她们做家务,抚养孩子;国外生活有时与在国内时大不相同。学校可以提供一些帮助,但做母亲的照样要付出大量心血。

瓦尔波娜,爱杜寇,梅利卡,鲁安来意大利的目的是闯出自己的未来生活道路。根据她们的自述,她们应该有更多的机遇,享有更大的自由。然而,单枪匹马闯出未来道路谈何容易,这也可能意味着暂时不能考虑养儿育女。

这些女侨民的经历和抱负各不相同,但她们的共同点是,必须考虑在什么时候怀孕生子,什么时候应该避孕。至少在她们的某个生活阶段应该避免怀孕。采用避孕方法可以使诸位自觉和放心地过正常的性生活,而不必担心意外受孕。



如何选择避孕方法

这本小册子里面介绍的各种避孕方法都是在短时间内有效。既，一旦停止使用避孕方法,就能停止避孕功能。

为了挑选适合于自己采用的避孕方法,每个妇女都应该了解各种避孕方法, 正确了解各种方法的规定用法,可能对健康产生的不良影响,以及避孕率有多高。

这些情况应该由训练有素的医疗卫生人员提供。注意“流言误导”,熟人和朋友道听途说,提供不正确或不确切的消息。家庭咨询处的助产士训练有素,可以帮助女性及其丈夫挑选最合适的避孕方法。

避孕方法的效率在于其避孕能力大小。评价避孕能力时也需把使用不当或不能坚持使用的因素考虑在内。

妇女及其配偶应该在卫生人员(助产士或妇科医生)的合作下,根据自己的需要,选用避孕方法。

单身女仕,产妇,有子女的母亲,男友经常更换的女仕,或者年轻姑娘,应该有自己的专用避孕手段。

除了可以采用避孕手段外,男女双方还可以做外科绝育手术。绝育后,不能再生育。因此,只有男女明确要求同意,或者不能再次怀孕的情况下,才采取绝育手段。一方或双方应该慎重考虑,权衡利弊,详细征询专家意见后(例如在听取家庭咨询处的意见以后),再作决定。

选避孕方式的同时也给了自己一个了解身体状况和调谐夫妻感情及性生活的机会

在选择避孕方法时,以及征询家庭咨询处助产士和妇科医生(或自选公费医疗医生)意见时,也可乘机检查一些自己的生殖器官。可以了解一下,需要作哪些检查化验(妇科检查,乳房检查,子宫检查),然后安排进行。

征询意见时,诸位可以毫无拘束地提出疑问,摆出与男女性生活有关的各种问题。换句话说,可以在尊重隐私权的前提下,与医疗卫生人员一起,正视一切与性生活有关的问题,例如性欲缺乏,早泄,不能激动,无法达到高潮,等等。

女性生殖器简介

女性生殖器生理情况

月经初潮表明卵巢中已经生产卵子。

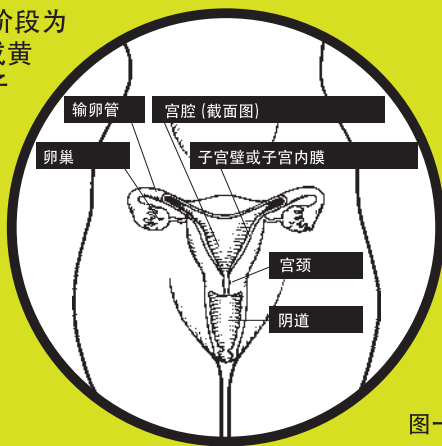
每次月经后,到下次月经前,相继为三个阶段。

第一阶段为排卵前阶段(第6-12日),卵子在卵巢中逐渐成熟,子宫内膜增厚。

第二阶段为排卵阶段(第12-15日),卵子排出卵巢,通过输卵管进入子宫。如果此阶段中妇女没有性交,阴道中没有精子,则不会受孕。第三阶段为

排卵后阶段(第16-28天),卵巢中卵泡变成黄体,产生孕酮,保证怀孕初期一切正常。子宫内膜随时准备接受受精卵,如无受精卵,则子宫内膜随经血排出(经期约为3-5日)。

月经间隔期长短可随人不同,同一个人每个月的经期也有可能不一样长。为了了解自己的经期长短,最好每月记录月经开始日期。

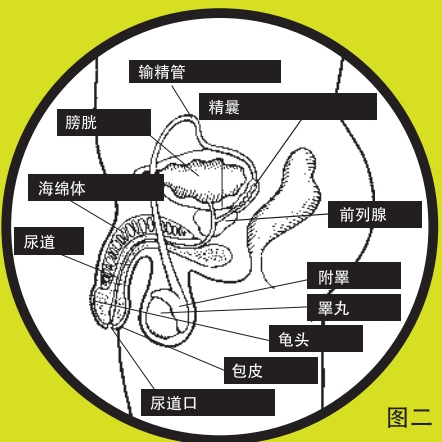


图一

男性生殖器生理情况

男子达到性成熟期后,睾丸开始生产精子,并且终生不断。

性交时,男子把精子随精液射进女子阴道。精子寿命一般为24-120小时。



图二

自然避孕法

采用自然避孕法的前提是,确定妇女的易受孕期。确定易受孕期对不愿怀孕和愿意怀孕的女子都大有好处。有些日子易受孕,有些日子不会怀孕,也有些日子有可能怀孕。可以通过主观感受和测量方式知道哪些日子容易受孕。

一般来说,一个月内,有六天时间,女子易怀孕。

如此时男女进行“完全”性交,男子把精液射进女子阴道,女子则有可能受孕。这六天时间是,排卵前三天,排卵日,及排卵后二天。

用这种方法确定易受孕期后,夫妇两人如不想要孩子,就应在这六天内避免性交。相反,如想要孩子,就应该集中全力,在这六天内进行阴道性交。

采用这种自然方法避孕者,失败率为100人中20人。

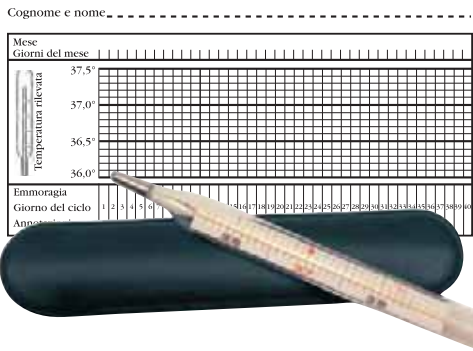
如正确使用此法,做到一丝不苟,则失败率可以减少至100人中5-9人。

应该学会正确使用自然法避孕。家庭咨询处的助产士可以提供一切必要信息,消除一切疑虑。

下面简要介绍用如何方式确定每个月的易受孕期。重复一遍,易受孕期内一定要避免性交。

基础体温法

在一个月內每天测量体温,掌握体温的周期性变化。使用普通温度计在清晨醒来后测量体温。以此确定易受孕期。



● **Ogino-Knauss 日历推算法 (自我推算法)**

根据前12个月经期纪录,女子可以自己推算出易受孕期是哪几天。

● **宫颈黏液法 (Billings法)**

每天观察阴道黏液的外观和稠密度,以及体会本人外生殖器感觉。以此为基础,确定每月易受孕期。

● **观察及体温法**

此法综合进行,既要每天测量基础体温,又要观察阴道黏液和注意其它迹象,如排卵期宫颈形态会发生变化,乳房会有涨感。

● **计算机测定易受孕法**

采用一台小型计算机,存储月经特点信息数据,并用棒壮测量器于早晨测量尿中两种激素的含量。

此法只适用于经期为25-35天者。

优点

采用自然法避孕,只需在易受孕期停止性交,不必请医生检查,也不必服用避孕药。许多宗教信仰徒都能接受。同时能使妇女更加了解自己的身体状况,增加夫妇之间的亲密程度。

缺点

此法要求夫妇体谅,易受孕期不性交;对某些夫妇而言,这会导致精神烦躁。此外,有些因素(如疾病感染,使用阴道冲剂,采用阴道内精子去势胶)会导致基础体温发生变化,或宫颈黏液形态改变,从而使测得数据不准确,最后导致判断失误。

费用

除了计算机法和基础体温法需购买计算机和体温表外,此法不需花费任何钱。



性交中断法

方法介绍

性交中断法也是一种自然避孕法,因为不必服用避孕药,也不必使用避孕工具,只需男子适度而止,中断性交。为了正确使用此法,男子应该知道什么时候应该及时把阴茎在射精前从女方阴道中抽出。如要再次性交,男子应先排尿,然后清洗外生殖器,最后再与女方性交。

此法避孕失败率较高,在一年中跟踪实验调查,100对夫妇使用此法避孕,有19人最后失败而怀孕。

致使此法成功率不高的原因很多:射精前溢出的精液中有可能含有精子,男子并非总是能够在达到高潮射精前及时抽出阴茎。

优点

可随时直接使用,不妨碍身体健康。

缺点

避孕失败率很高。不能有效地防止通过性交传染的疾病(如艾滋、肝炎、淋病)。总之,为了避免感染这类传染性疾病必须使用避孕套。



避孕药

什么是避孕药

避孕药有各种类型,全供口服。最常用的避孕药为复合型,则含有两种雌性激素(复合避孕药):雌激素和孕酮。避孕原理是:阻止排卵,改变子宫膜和输卵管的局部功能。避孕药的避孕率很高,每年服用避孕药的100个妇女中,只有0.5%的女人怀孕。即使把服药错误导致怀孕者计算在内,失败率也只有3%。

避孕药除可避孕外,还对治疗多种妇女病有益。但是,服用时一定要仔细,每天服用,千万不要忘记。

如何采用此法

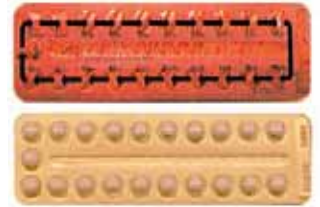
避孕药应该由(家庭咨询处)医生开方,也可由自选公费医疗医生开方。医生开方前,要询问病史,进行检查,包括子宫检查和必要时的验血。服用避孕药后,也应该每年定期检查。

流产后如无禁忌症,可在人流后的第二天晚上开始服用避孕药。分娩后前六个月,如女方自己喂奶,应该服用一种特别的避孕药,俗称“minipillola”(小避孕药),此种避孕药不会影响母奶分泌。

优点

避孕药如正确服用,则避孕率极高。同时可以随时停用,一旦停用,妇女即能受孕。

避孕药还有其它有益功能:治疗月经不调,减少经痛,减少月经量,防止贫血,治疗粉刺。



缺点

需医生事先检查(可去家庭咨询处或找自选公费医疗医生)然后凭处方购买和服用避孕药。而且,有的妇女因健康原因,不能服用避孕药(例如高血压者,血栓病患者,及吸烟过量者不宜服用避孕药)。此法不能避免通过性交传染的疾病(例如,艾滋病,肝炎,淋病)。要防止此类疾病传染,必须男方戴避孕套。

少数女子服用避孕药后有不良反应,应中止服用:如体重增加,腿部持续肿痛,头疼,精神萎靡,性欲减退。严重反应很少,一般与凝血症有关(血栓病-栓塞病)。

费用

避孕药费用随种类不同而有别。少数避孕药为公费供应。采用避孕药避孕前请医生检查的费用和各项化验费也应该考虑在内。

避孕贴

什么是避孕贴

是一种几个平方厘米大、四方型小巧纤薄贴片,该贴片含有与避孕丸同样的雌性激素(甲基孕酮及乙炔雌激素两种荷尔蒙),激素每天会缓慢放释通过皮肤渗入到身体内。避孕贴可以贴在身上不同的部位(如腰下臀部,腹部,后上身的肩部,背部,或前手臂外侧)。避孕贴用法简单,只需每星期贴上一片,并连续贴三个星期,每个星期在同一日更换一片,而第四个星期则停止使用,为休药期,之后再开始一个新的使用周期。

如何采用此法

避孕贴应由医生开处方到药店购买,在开处方前,如同对妇女使用避孕药丸要求一样,医生要对其询问病史,对使用者进行一定的身体检查;同时,对使用避孕贴的妇女每年要进行一次定期检查。

避孕贴的好处

具有和使用避孕药丸同样的利处,但与避孕药丸相比,避孕贴具有的优势是用法简易,每周只需更换一贴。

避孕贴的副作用

同避孕药丸的副作用相同。另外,有些妇女的贴片部位可能会出现皮肤红肿过敏、搔痒。如果使用者出现以上情况,应该停止使用避孕贴,到妇女保健站找专科医生或找自己的家庭医生咨询。

使用费用

与使用避孕药丸的费用相当,不属于公费药品。



阴道避孕环

什么是阴道避孕环

由医用硅橡胶管制成的细圆形、柔软而富有弹性透明环,妇女可将其放入阴道最深处3个星期的时间,然后取出一个星期不放,之后再重新更换新的放置3个星期。阴道避孕药环置入阴道后,在阴道内不断缓慢地释放环中甲基孕酮及乙炔雌性荷尔蒙,阴道粘膜吸收后可抑制卵巢排卵而发挥避孕作用,如同避孕药丸和避孕贴一样。

阴道避孕环的好处

具有和使用避孕药丸同样的利处,但和药丸相比,在使用上要简单的多,因为在一个月内需将其放置阴道一次和取出一次,因此比较容易记住。

阴道避孕环的副作用

同避孕药丸的副作用相同。

使用费用

与使用避孕药丸的费用相当,不属于公费药品。





避孕套 (或称保险套)

避孕套介绍

避孕套俗称保险套,由乳胶薄膜制成,性交时套在阴茎上。射精时,精液积蓄其内,避免进入阴道。

避孕套应该正确地使用,性交完全结束时才从阴道中抽出,则可避免怀孕。一年使用下来,100个人中间只有6-12人怀孕。如加用其它避孕品(如精子去势乳液,杀精泡沫,阴道隔膜,阴道栓塞等),则可增加避孕成功率。

使用避孕套还可以避免感染通过性交传染的疾病,因为能避免男女双方体液的交流,防止一方带菌体液进入另一方体内。但一定要每次性交坚持使用,并要在性交的全过程中使用。避孕套可在阴道性交,肛交和口交时保护男女双方。

避孕套可有效地防止感染下列疾病:阴道滴虫炎,妇女内生殖器炎(PID),淋病,滴虫病,梅毒,艾滋病。对下列疾病也有一定防护作用:湿疣,生殖器疱疹,乙型肝炎。

避孕套也可以避免感染通过性交传染的疾病。没有其它任何一种避孕手段能发挥这个作用。但是,有的避孕方法的避孕成功率要比避孕套成功率高。

怎么选用避孕套避孕

选用避孕套不需医生处方,也不必事先进行身体检查。可去药店,烟店,超级市场,自动购货机上自由购买。

杀精剂也可在药店自由购买。

使用避孕套应小心。包装中的避孕套应该避热保存(不要放在汽车工具箱中,也不要放在钱包中)。使用前,检查是否过期。最好采用事先经过润滑的避孕套:如未经润滑,应在避孕套内外均涂上润滑剂,以免使用时破裂。应该采用水基润滑剂(胶质润滑剂),因为油基润滑剂(润滑乳,凡士林,润滑脂,润滑油)容易导致避孕套破裂。

优点

对身体无害,不必麻烦医生,使用简便。男方可积极参加避孕过程。可代替其它避孕手段。关系已稳定的伴侣也可使用,妇女哺乳期也可使用。

缺点

如避孕套质量低劣,或使用不当,则有避孕套在性交过程中破裂或滑脱的危险。此外,使用避孕套可能使男女双方产生“隔阂感”。解决方法是,耐心地试用几次,在阴茎上套上套下,然后才正式性交。

费用

避孕套售价不同,随种类和出售地点而异。





女用避孕套

避孕套介绍

女用避孕套是由聚氨酯特殊材料制成的柔软、透明且坚固耐磨的鞘状套，它的长度约为17厘米，在性交前可放入妇女的阴道内，它可阻止男性精子进入阴道体内起到避孕作用同时也可有效地防止性传染疾病的传播。安全套的两端各自有一个易弯曲的环，套底完全封闭。使用时要将内环紧贴阴道的末端即子宫颈口，而外端的环大而较薄，始终置于阴道口的外部。在使用时，女用避孕套可覆盖女性阴道的外部，成为在男性阴茎与女性阴道、子宫颈口和外部生殖器官之间的一道屏障。女用安全套内涂有以二甲聚硅氧烷为主要原料的润滑剂。

怎么选用避孕套避孕

在药店里购买时不需要医生开的处方，也不需要医生作身体检查。如需要时，可以直接到药店预定和购买。在使用之前，要检查是否过期。打开使用时，即使套内已涂有一定的润滑剂，但建议你仍在护套内再加涂润滑剂。润滑剂可以是以水基润滑剂（如冻胶状润滑剂），也可选用油基膏类润滑剂（如软膏，凡士林油，植物油脂，油类等），可在药店自由选择购买。但注意而不要将这些不同类型的润滑剂同时混合使用，因为这样会有导致避孕套的破裂的危险。女用避孕套只用使用一次，而不可重复使用。在男女行事后，男方不需要立即将阴茎从阴道内抽出。这种避孕方式需要有一定的实验经验和耐心，在第一次正式使用前，需要妇女自行拿一个避孕套放入阴道和取出做几次训练。



优点

如果能够正确使用女用避孕套，则该避孕方式与其他的避孕方式一样可以有有效的起到避孕作用。它最多可在行性事前8小时放入阴道，性爱过程不需停顿或中断，而且对身体无任何害处。同时还不需要医生作身体检查或医生开处方购买，在购买和使用上十分方便。而且这种避孕套可以保证妇女在性关系中自己来掌握避孕行为，在阴道、子宫颈和外生殖器官上建立一道保护屏障。而且该护套内已经涂有以二甲聚硅氧烷为主对精子无杀伤的润滑剂。该护套的制作材料比在市场上流行的乳胶薄膜男避孕套更坚固，而且不会导致人体过敏。

缺点

不太容易使用，既不是很容易将女用避孕套放入阴道内，在使用上需要作最基本的训练，在无经验的情况下使用时可导致不安全的避孕。另外的副作用就是有的妇女在使用过程中有轻微的过敏，同时有的妇女感觉到内环在体内造成不舒适的感觉。如同男性避孕套，如果不正确使用，则无法保证避孕的效果和起到预防性传染性的作用。

费用

不属于公费医疗内，由使用者自己承担费用。比较其他的避孕费用，该女用避孕套的费用最贵，在计算费用时，除了购买避孕套的费用外，还要考虑到建议使用的润滑剂费用及可能的杀精润滑剂费用。



应急避孕法

什么是应急避孕法

性交时如未采取避孕措施,或虽采用避孕措施但出现了意外,这时需采取应急避孕法,以避免受孕。应急避孕法也称“次日补救法”,可采取两种措施:服用激素,或放节育环(IUD)。如果在采取补救措施后女方仍怀孕的,以上使用激素避孕药物的补救措施不会导致流产。

如何进行

性交时避孕不当或出现差错,恐会怀孕,女方应立即与家庭咨询处或者自选公费医疗医生联系,也可以去妇科急诊处。医生会提供一切必要信息,建议采取最合适的应急避孕法,并开出处方。

医生会问下列问题:

- 是否避孕套破裂,男方精液射进阴道
 - 男方是否未能做到在阴道外射精
 - 是否女方易受孕期计算错误,两人在易受孕期性交
 - 是否女方忘了服用避孕药
 - 是否双方未采用任何避孕措施
-

优点

应急避孕法可把非安全性交的怀孕可能性减少75%。

缺点

不能避免感染通过性交传染的疾病。如本月内,女方有过别的非安全性交,则对避孕无效。

费用

与每月购买避孕药花费相同,或需购买节育环。



注射法避孕 (定期注射)

什么是注射法避孕

每月或每三个月肌肉注射一次醋酸亚甲基孕酮(Medroxyprogesterone acetate)。这是一种长效高效避孕药。三月注射一次可避孕三个月,而每月注射一则能避孕一个月。

避孕效果是每1000个妇女注射后只有3人怀孕。

如何进行

需请妇科医生开方。医生需先询问女方病史,做专门检查,必要时加作若干化验。在臀部或臀部注射,根据剂量不同,每4个星期或12个星期注射一次。

优点

可由女方自由选择采用注射法避孕,任何人也不会发现。

不会影响性生活质量。

哺乳期也可采用此法(需在分娩六周以后)。

可减缓经痛,减轻贫血,防止卵巢和子宫内膜癌症。

缺点

需每月或每三月注射一次。

效力持久。并非一旦停止注射就能怀孕。有可能需要等待数月之久才能受孕。

若干副作用,如月经紊乱,有涨感,停止注射后几个月才能消除。

费用

注射剂费用低廉,但应加上医生检查费,并且需定期前往注射。





节育环

什么是节育环

节育环小巧玲珑,用软塑料制成,形状多种多样,长度为3.4厘米,厚几毫米。塞进子宫内,可起到极好的避孕作用。采用节育环避孕者,一年中100人只有1人怀孕。节育环有两种,作用原理略有不同,可以得到两种效果:一种可以降低精子的活力,或者将其去势;另一种可以改变子宫黏膜特性,使其不能接受受精卵附着。第一种节育环可以释放铜离子和银离子,发挥避孕作用;第二种节育环可以释放一种与孕酮类似的激素:乙基萘基二降孕甾烯炔酮 (levonorgestrel)。

作法

应由妇科医生处方置放节育环(例如,可请家庭咨询处的妇科医生做这件事)。事先应做详细的妇科检查。节育环的有效期很长,根据类型不同,可用3-5年。买一个用几年,实为经济。

优点

节育环放入后,不必采取别的避孕措施。但应定期进行妇科检查(一般每年一次)。节育环只对生殖器官起作用,不影响整个机体。释放乙基萘基二降孕甾烯炔酮 (levonorgestrel)的节育环还有减少月经量的功能。

缺点

可释放铜离子的节育环有时会使经期延长,增加经血量;偶尔还会加剧经痛。未曾生育的女子,或经常改变男友的女子,节育环会增加内部感染,如子宫炎症,卵巢炎症的发病次数和发炎程度。节育环不能保护子宫外孕及其后遗症。不能由女子自己置入和取出。必须由妇科医生处方置入,并需定期作妇科检查。

费用

节育环售价较为昂贵。但考虑到经久耐用(3-5年),避孕效果好,可谓价廉物美。





CONOSCERE PER SCEGLIERE

此份材料涉及单位: Spazio donne immigrate Forlì, Spazio donne immigrate Rimini
Consultorio donne immigrate e loro bambini Bologna, Centro salute donne straniere Modena
Spazio donne immigrate Ravenna, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Spazio donne immigrate Parma, Spazio donne immigrate Sassuolo

编辑部成员: Maria Dirce Vezzani, Centro salute donne straniere Modena

承蒙下列单位协助:

Silvana Borsari, Michela Bragliani, Elena Castelli, Assessorato politiche per la salute Emilia-Romagna
Damiana Di Biagio, Spazio donne immigrate Rimini
Paola Ferretti, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Michela Giuliani, Spazio donne immigrate Ravenna
Margherita Ricci, Spazio donne immigrate Forlì
Angela Venturini, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Franca Vignoli, Spazio donne immigrate Sassuolo

协助编辑出版: Marta Fin, Assessorato politiche per la salute Regione Emilia Romagna
Maurizia Gherardi, Azienda USL di Modena

设计-排版: Avenida - Modena **翻译:** Studio Asci - Crema **印刷:** Nuovagrafica - Carpi

复印更新至2010年一月