



广西免费避孕药具公共服务号

家庭健康幸福读本

避孕与健康



玉林市卫生健康委 宣

地址：玉林市二环北路168号

The background of the page is a soft-focus image of pink roses and petals, some with water droplets. A thin black crosshair is centered on the page, with the text and paragraph positioned within its arms.

前 言

随着科技与社会的进步，各种新型的避孕方法层出不穷。但是，正确选择一种真正适合自己的避孕方法，却不是件容易的事情。我们精心编写的这本手册，以科学的态度、通俗易懂的语言介绍了当前常用的避孕方法，客观地介绍了各种避孕方法的优点和可能出现的不良反应，同时也为不同人群量身打造避孕菜单，提供个性化的避孕指导，使您在充分了解自身情况的基础上选择适合的避孕方法享受健康和諧幸福的婚姻生活。

不同情况下避孕方法的选择

人的一生中，有生育能力的时间长达几十年。在这几十年里，如何正确避孕，困扰着每个育龄期男女。在这一本册子里，我们将详细介绍每一种避孕方法，使您能根据自身的年龄、生育状况、身体情况和环境条件，选择合适自身的、科学的、安全有效的避孕节育方法，充分享受性爱带来的乐趣。

分类	品种	供应方法	知情选择参考者					
			初次生育前	哺乳期	已生育	更年期	两地分居	
避孕药类	短效口服避孕药	复方左炔诺孕酮片复方左炔诺孕酮片(21+7)	√	×	√	○	○	
		左炔诺孕酮雌二醇三相片	√	×	√	○	○	
		复方炔诺酮片	√	×	√	○	○	
		复方醋酸甲地孕酮片	√	×	√	○	○	
		复方醋酸环丙孕酮片	√	×	√	○	○	
	速效口服避孕药	左炔诺孕酮片	○	○	○	○	√	
		醋酸甲地孕酮片	○	○	○	○	√	
	注射用避孕药	复方甲地孕酮注射液	×	×	√	×	○	
		复方庚酸炔诺酮注射液	×	×	√	×	○	
	皮下埋植避孕药	左炔诺孕酮硅胶棒(二根型)	有资质的医疗机构免费提供	○	○	√	×	○
外用避孕药	王苯醇醚栓	国家免费提供	○	√	√	√	√	
	王苯醇醚凝胶		○	√	√	√	√	
	王苯醇醚膜		○	○	√	○	√	
环类	宫类节育器	各种类型宫内节育器	有资质的医疗机构免费提供	×	√	√	○	○
套类	避孕套	各种男用避孕套	国家免费提供	√	√	√	√	√

免费药具知情选择参考：

- (1) “√” 建议使用。(2) “×” 不宜使用。(3) “○” 根据本人具体情况进行选择。
(4) 具体用法用量详见各种药具使用说明

注：以上品种为国家免费发放的品种。

目 录

第一部分 政策知识

- ◎ 国家免费提供避孕药具的政策
- ◎ 国家免费提供避孕药具的质量保障实施
- ◎ 免费提供避孕药具服务的意义
- ◎ 免费提供的“避孕药具”指的是什么
- ◎ 如何领取免费避孕药具
- ◎ 医疗机构医务人员是免费避孕药具发放服务主体

第二部分 避孕节育的方法

- ◎ 女性口服避孕药
- ◎ 安全套
- ◎ 外用杀精剂
- ◎ 皮下埋植
- ◎ 长效避孕针剂
- ◎ 宫内节育器
- ◎ 紧急避孕
- ◎ 有效避孕的认识误区

第三部分 选择适合的避孕方法

- ◎ 新婚期避孕
- ◎ 哺乳期避孕
- ◎ 生育后期避孕
- ◎ 更年期避孕
- ◎ 其他人群避孕



第一部分：政策知识

国家免费提供避孕药具政策 ▶

免费提供避孕药具是一项国家基本公共服务的惠民政策和民生工程，从上世纪70年代开始实行政府采购、免费发放供应制度，2017年被纳入国家基本公共卫生服务项目管理。国家每年投入财政经费5亿多元专项用于采购避孕药具，实行省级政府集中采购，省、市、县、乡、村五级药具管理机构和医疗卫生机构负责组织实施，面向辖区内育龄人群免费发放避孕药具，同时开展药具宣传、咨询指导和发放随访服务，充分满足广大育龄人群避孕节育和生殖健康的需求。

国家免费提供避孕药具质量保障 ▶

在加强采购交付期免费提供避孕药具质量抽检工作的基础上，强化产品流通全环节质量监控，在药具供应的流通环节上及时发现和控制质量风险，确保免费提供避孕药具质量安全有效。

实施免费提供避孕药具服务的意义 ▶

1. 国家免费提供避孕药具是“妇幼健康”工作的重要内容。减少意外妊娠，降低人工流产率，保障生殖健康，降低性传播疾病、女性宫颈癌与乳腺癌的发病率。

2. 国家免费提供避孕药具是构建“健康家庭”的重要措施。为计划怀孕优生优育护航，提高出生人口素质。

3. 国家免费提供避孕药具是落实“健康扶贫”的重要环节。保障育龄人群享有安全、有效、适宜的国家免费提供避孕药具服务。



免费提供的“避孕药具”指的是什么 ▶

免费提供的“避孕药具”是指使用财政经费采购，由各级政府免费提供，用于保障实施免费避孕的育龄群众因避孕节育、生殖健康所需的药品、器械、工具等的统称。印有“国家免费提供”图案标志。

如何领取免费避孕药具 ▶

全市170余家公立医院（包括卫生院、社区卫生服务中心、站）皆有免费避孕药具领取。也可用二代身份证在自助发放机免费领取，另外各村（社区）设有免费避孕药具领取点，可到村卫生室免费领取。在部分企业、社区、商务楼宇、宾馆、娱乐场所等公共场所设置的免费避孕药具自助服务发放机或自取柜（箱），也可自助领取避孕套、外用避孕药。皮下埋植剂、宫内节育器可在有资质的医疗机构免费提供。

严禁以任何形式销售、变相销售、搭售国家免费提供避孕药具。请认准国家免费提供避孕药具包装盒上的警示标志：

也可关注“广西免费避孕药具公共服务”微信公众号，支付物流费免费领取避孕膜、避孕栓、避孕凝胶、避孕套。



扫一扫，请关注

“广西免费避孕药具公共服务”
微信公众号

医疗机构医务人员是免费避孕药具发放服务主体 ▶

在全市公立医院落实国家免费避孕药具工作，关系到育龄群众的身心健康和家庭幸福，切实发挥国家惠民服务政策的作用。

“当人们需要避孕药具时，自然而然的去医院免费领取；当人们不了解哪种避孕方法适合自己时，自然而然的想到去医院咨询医生……”

第二部分：避孕节育的方法

什么是避孕方法

避孕方法就是在不妨碍性生活和身体健康的情况下采取的各种避孕措施，达到在一定时期内阻止受孕的方法。其作用机理是用药物或器械方法干扰排卵、受精和着床的任一环节或几个环节，主要在抑制排卵的同时使宫颈黏液变稠，并引起子宫内膜发生变化，抑制受精卵着床；阻止精子和卵子相遇；改变宫腔内环境，使受精卵不能着床；杀死精子或使精子失去活动能力。

女性口服避孕药

女性口服避孕药的种类 ▶

口服避孕药主要由人工合成的雌激素和孕激素制成，具有简便、安全、有效的优点。我国将其分为短效口服避孕药、长效口服避孕药、速效口服避孕药、紧急避孕药和辅助避孕药。国家免费提供的短效口服避孕药包括复方醋酸甲地孕酮片、左炔诺孕酮炔雌醇（三相）片、复方快诺酮片、复方左炔诺孕酮片（21+7）、复方左炔诺孕酮片、复方醋酸环丙孕酮片；长效口服避孕药包括左炔诺孕酮炔雌醚片，复方快雌酮长效避孕片；速效口服避孕药包括左炔诺孕酮片、醋酸甲地孕酮片；紧急避孕药包括左炔诺孕酮片（毓婷）、快诺孕酮胶囊、左炔诺孕酮肠溶片；辅助口服避孕药为炔雌醇片。



避孕药的成分

常用的几种避孕药，均是由雌、孕激素组成的合剂，只是雌、孕激素的类型和剂量不同而已。

避孕药含有的激素是雌激素和孕激素，这是女性体内必须的性激素，不能听到“激素”两字，就拒之千里，随之而来就联想到各种风险：长胖、抑郁等。

你们所担心的激素是糖皮质激素，但是糖皮质激素也仅仅是长期使用才有可能出现增加体重的风险，但是避孕药不会。

（一）紧急避孕药

首先，这不是常规避孕药，仅仅是补救措施，最不推荐使用。但是你可能用的最多，一年最多用两次。

（二）短效口服避孕药

最安全，最科学的避孕药，但是你用的最均为雌、孕激素合剂。

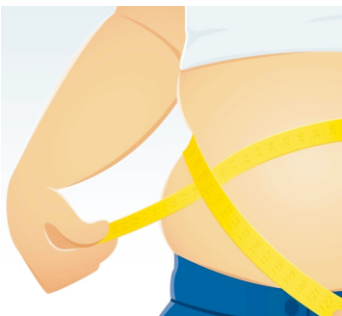
（三）长效避孕药

用的较少，禁忌症较多，常见的有：左炔诺孕酮炔雌醚片、复方炔雌酮长效避孕片。



长期服用避孕药不会长胖

口服避孕药含有雌激素和孕激素，可能增加体内的水钠猪留，有人长期服避孕药后体重可能会有所增加，但增加的是身体组织内的水分，而不是导致肥胖的脂肪。美国研究人员在过去几年中，针对目前市面上最常见的44种避孕药进行了深入分析。在经过长期的、大规模的临床观察后发现，使用口服避孕药的妇女体重平均值未见明显增加。再从肥胖的角度来讲，有些女性服用复方口服避孕药后不但未长胖而且体重还有所下降，当然也有人体会重会有所增加，但服用复方口服避孕药肥胖的比例是很低的。肥胖与否和个人的生活习惯密切相关，有些人服用复方口服避孕药后胃口变好，如果放开了吃自然就会变胖。当了解这个机理以后维持健康的生活方式，不吃过多的垃圾食品，少食高糖、高脂肪、高蛋白食物等，则可以维持标准的体重，保持健康的体魄。



口服避孕药常见的不良反应及应对

类早孕反应，如恶心、呕吐、头晕、乏力、嗜睡等，轻者无需处理，一般在3个月后可自行消失，可改变服药时间，如在临睡前服用；反应较重者，可服用维生素B6或止吐药以及浓茶、泡姜等。服药期间阴道出血。这种情况多见于漏服了避孕药，一般分三种情况处理：

(1) 出血发生在月经前半周期(1~14天)，可从出血之日起，每日加服快雌醇1片(0.005毫克)或短效避孕药1/2片，与原避孕药同服到第22天停药；

(2) 出血发生在月经后半周期(14~28天),可加服1/4片~1/2片短效口服避孕药与原避孕药同服到第22天停药:

(3) 出血发生在最后几片药时,可以停药,把此时出血作为一次月经来潮,按月经第5天开始服用下一个周期的避孕药。按时服药,不漏药,可以避免或减少阴道出血。经量减少或闭经。停药7天仍不来月经者,在排除妊娠和其他疾病引起的闭经后,从第8天开始服用下一个周期的避孕药;如持续闭经超过3个月,应停药改用其他避孕措施。

停用长效口服避孕药后应继续服用短效口服避孕药 ▶

长效口服避孕药是由人工合成的长效雌激素和孕激素配制而成,服药以后雌激素被肠道吸收并储存在脂肪组织中,以后再缓慢地释放出来,起到长效避孕作用。长期服用长效避孕药后脂肪组织内蓄积了一定量的雌激素,停药后脂肪内的雌激素仍在继续释放,使子宫内膜增殖以及不规则脱落而造成阴道出血,所以停用长效避孕药后,最好从月经来潮的第5天开始服短效避孕药,共2~3个月经周期,待脂肪内的雌激素释放完毕,则可以防止不规则阴道出血。

口服避孕药可减少子宫肌瘤和子宫内膜癌的发病率

这两种肿瘤的发生与体内雌激素的含量较高有一定关系。避孕药中含有孕激素，服用后可以抑制雌激素分泌，因而有预防作用。据有关资料统计，连续服用避孕药达5年的女性，子宫肌瘤的发生率可减少17%。服药时间越久，患子宫肌瘤的可能性越小。另一项研究表明，连续服用避孕药一年以上的的女性，患子宫内膜癌的机率可减少一半。即使停药后，其预防作用仍可维持5年之久。服药时间越长，患子宫内膜癌的危险性也越小。

口服避孕药可预防宫外孕

宫外孕就是在子宫腔以外的地方怀孕，又称异位妊娠，是一种常见的妇科急腹症。宫外孕与盆腔炎有关，口服避孕药能够预防盆腔炎，所以也有预防宫外孕的作用。而避孕药预防宫外孕的主要原因即是抑制卵巢排卵，没有卵子就不会怀孕，也就不会发生宫外孕。



常规口服避孕药能降低卵巢癌的发病率

服用常规避孕药能使女性患卵巢癌的危险性降低40%，长期服用时降低幅度高达80%。卵巢癌的发生与排卵有关，卵巢排卵后局部形成囊肿，排卵次数越多，形成的囊肿也越多，而这种囊肿有可能发生恶性病变。服用避孕药能抑制排卵，减少了囊肿的形成，所以也就减少了卵巢癌的发生。据美国疾病控制中心研究表明，美国每年使用口服避孕药可以免除1700名女性患卵巢癌而死亡。我国对服用长效避孕药的2600名女性进行了5~13年的随访，结果无一例患卵巢癌。足见口服避孕药有预防卵巢癌的作用。

长期服用避孕药不会导致终身不育 ▶

避孕药的作用主要是抑制卵巢排卵，1个月经周期内使用的药物只能避孕1个月所以停用避孕药后卵巢会很快恢复排卵功能。据大量的统计资料表明，连续服药6个月的妇女，停药后第1个月经周期卵巢就恢复排卵，连续服药时间更长的妇女，多数在停药后1个月内恢复排卵，98%的妇女在3个月内恢复排卵。调查研究还表明，服用过避孕药的妇女所生的孩子与没有服用过避孕药妇女的孩子比较，新生儿的畸形率和流产的发生率基本没有差别。所以，长期服用避孕药的妇女，既不会影响生育，也不会影响孩子的健康。



正确选择服用避孕药的时间 ▶

虽然口服避孕药作为常规药物可以自行决定何时开始服用，但是有些特殊情况还是应该注意的：人工流产或自然流产后女性，最好在流产完立即服用避孕药，如在第二个月月经开始时再服用，此间不宜有性行为，或有防护性性行为。停用短效避孕药改服长效避孕药时，应于第一次来潮后第5天，开始按规定服药。刚刚服用过紧急避孕药的女性，最好待月经周期恢复正常后再开始正式服用口服避孕药。

避孕药其他的作用 ▶

（一）调节月经

不夸张地说，每个女人都被“大姨妈”折磨过，来了很心烦（影响生活、工作）不来很心慌（是不是有什么病、是不是怀上



了），来的路上很心乱（到底哪天安全期，要不要采取避孕措施），你说这么一算下来，你还有哪天是开心过的？

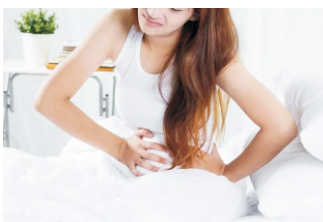
此外，这年头谁敢说没吃过中药调月经？还躲躲藏藏的，生怕别人知道（中药也有中药的道理，只是见效慢，比较麻烦）。但是明明有这么一个药，既可以避孕，又可以方便调月经，还便宜、有效，你偏不用。避孕药调节月经是除避孕以外最经典的功能。只要没有禁忌症，就放心用吧

调节月经周期

周期不规律，40多天才来一次？有时长？有时短？那就从月经第5天开始服用避孕药，避孕药就是模拟了正常月周期，肯定可以调规律的。

控制月经量

出血太多，都快贫血了？(排除器质性病变以外)从月经第5天开始服用避孕药，因为避孕药里面含有的雌激素可以修复脱落的内膜，而孕激素又可以抑制内膜过度增长，因此可以调节子宫内膜厚度，从而很好地控制月经出血量。



改善痛经

每个月痛不欲生的时候，热水袋换了几个，红糖水喝吐了，止痛药恨不得一把吃下去，还是没效果，也只能忍了。而避孕药就是很安全、有效的改善痛经药，因为避孕药可以减少前列腺素(疼痛的根源)的分泌，痛经可以控制50%–60%，再也不用忍受没人理解的痛经了。

（二）改善子宫内膜异位症、子宫腺肌症

除了一般痛经以外，有一种痛经叫“痛一次，像死过一次”，应该只有患者和妇产科医生知道，子宫腺肌症、子宫内膜异位症引起的痛经，这两个疾病都是与雌激素有关的，而避孕药含有的雌激素可以通过调节抑制体内雌激素的产生，从而改善该疾病的一系列症状，尤其是痛经和月经量。

（三）降低盆腔炎发生率

盆腔炎的疼痛虽然没有痛经那么明显，但是急性盆腔炎也很严重的，而慢性盆腔疼痛也严重影响生活质量。

避孕药虽然不是消炎药不能治愈，但是可以减轻盆腔充血、减少经血倒流，而且因为抑制排卵，因此减少了排卵、黄体破裂引起的盆腔积液，从而降低盆腔炎发生率，减轻慢性盆腔疼痛，有效率达50-70%。

（四）减少子宫内膜息肉复发

子宫内膜息肉很常见，主要引起流产或月经量增多，不手术担心癌变做了手术又容易复发，这个病确实很头疼，该疾病的发生原因跟雌激素有一定关系，因此避孕药可以通过抑制雌激素而对子宫内膜息肉产生抑制作用尤其是做完手术以后口服避孕药几个周期，可以很明显地减少复发。



腹痛或
腹部不适

（五）降低乳腺纤维囊性疾病发生率

乳腺纤维囊性增生病是一种既非炎症、又非肿瘤的疾病，是女性乳房疾病中最常见的一种，好发于30-50岁的人群。目前认为内分泌紊乱是该疾病的主要原因，因此口服避孕药可通过改善内分泌而降低乳腺纤维囊性疾病的发生，而且不增加乳腺癌的风险

（六）改善多囊卵巢综合征，达到美颜美体效果

多囊卵巢综合征（PCOS），主要特点就是月经稀发（经常几个月不来）、高雄激素表现（多毛、满脸痘痘）及胰岛素抵抗（血糖高），多数还比较肥胖（体重指数>28），卵巢里面有大量的小卵泡，但是长不成熟、不排卵。

口服避孕药中的孕激素环丙孕酮，可以对抗雄激素，从而减少高雄症状，其抗雄激素活性对皮肤有良好的作用，减少痤疮损伤及皮脂的产生。口服避孕药中的孕激素屈螺酮，有抗盐皮质激素作用，从而利钠利尿，降低体重，尤其适用于肥胖者。

拒绝多囊卵巢肥胖



女性烟民莫服避孕药 ▶

吸烟会使心跳加快、血压上升，并加速动脉硬化。吸烟者冠心病的发病率比不吸烟者增加2~3倍，并容易诱发急性心肌梗死和导致脑血管出现意外。口服避孕药能提高吸烟对心血管造成的不良反应，吸烟是服避孕药最大的忌讳之一，如果你吸烟还准备服用口服避孕药，那必须先把烟戒掉，因为烟草对妇女的心血管有不良的影响，口服避孕药再加上烟草，对身体的不良反应则会增加，对健康是有危害的。因此，女性烟民需口服避孕药应坚决把烟戒掉。



易致口服避孕药失效的药物 ▶

能影响避孕药效果的药物有(1)抗生素:如氨苄青霉素、四环素、氯霉素、新霉素和红霉素等;(2)抗结核药;(3)抗风湿药:如利福平等;(4)镇痛药:如氨基比林、非那西汀或吡酮等;(5)抗癫痫药及镇静药:如苯妥英钠、扑痫酮、酰胺咪嗦、苯巴比妥、异戊巴比妥、利眠宁、速可眠及眠尔通等;(6)其他药:如磺胺药(复方磺胺甲基咪唑、磺胺甲氧吡啶)、克毒、胰岛素以及味喃且啉等。



长效口服避孕药的 优点及适用人群

以复方左炔诺孕酮炔雌醚片为例,该药正确使用有效率为99%。可由妇女自行决定使用和停用,使用方法简便,每月仅服药1次。对于不能坚持服用短效口服避孕药的妇女尤为适宜。长效口服避孕药具有短效口服避孕药的大多数优点,除尚未生育的妇女不宜服用外,凡是能够服用短效避孕药的妇女也可改服长效避孕药。



口服避孕药，已成为了人们生活中不可缺少的药物，并随着避孕药的不断改进现代避孕药已大大不同于早期的避孕药，雌激素含量降低了80%，孕激素降低了90%，质量的提高和副反应的变小，对妇女身体的健康基本上可以说是无害的。

采用口服避孕药方法避孕，是我国生育年龄妇女较常用方法之一。但是也要把一些用药注意事项告诫大家：

1、选择这种方法避孕之前，应该找医生做健康检查，凡是有急、慢性肝病、心脏病、肾病、高血压、糖尿病、甲状腺机能亢进、子宫肌瘤、肺结核、血液病和血栓性疾病者最好不用或按医生意见慎用。



2、用药方法必须按医生规定要求服用，不得随意改变时间和剂量，不得漏服，如果漏服，次日晨加服1次。

3、根据自己情况，请医生帮助选择一种适合自己特点的口服避孕药，一般不要随更换。

4、应定期做健康检查，如果连续3个月不来月经，应立即停药，请医生诊治。

5、当你患病需要用肌乙呢、胰岛素、巴比妥、苯巴比妥药时，这些药可能影响避孕效果，应改用其他方法避孕。

6、服药过程发生不规则出血，称为突破性出血，多数发生在漏服药以后，也有少数人虽未漏服也可发生。若在月经前半期出血，多为雌激素不足，可每晚加服快雌醇0.005—0.015毫克，至第22日停药。若在月经的后半期出血，多为孕激素不足，可每晚加服安宫黄体酮4毫克至第22日停药。若出血量似月经量，即停药，于出血第5日起开始下周期用药。

7、欲想怀孕，受孕时间最好停药5-6个月，在这个期间最好用避孕套避孕。

8、口服长效避孕药，不可突然停药，要想停药时，应在月经周期第5日起服短效避孕药，连续3个月，作为停用长效避孕药的过渡。

9、放药品抽屉或衣柜要上锁，以防孩子当糖果误服。不要和其他药品混放，以免拿错。

10、哺乳期不宜服用，哺乳期妇女需要给婴儿喂乳，服避孕药后乳汁里便有避孕药的成份，不利于婴儿生长。

安全套



正确使用才安全 ▶

(1) 每次性生活都必须使用一个新的安全套，安全套分为大号、中号、小号三种型号、使用者可根据自身情况选用；

(2) 使用安全套前必须检查包装上的有效使用日期；

(3) 安全套一旦开封，就要及时使用，千万不可留待以后再用。因为菲薄的乳胶膜一旦暴露于空气、阳光下或在温热的作用下强度会极大减弱；

(4) 撕开包装前，要把安全套轻轻挤向一侧，避免撕开包装时使安全套受损；使用过程中也要注意避免指甲或戒指对乳胶薄膜的损伤；

(5) 使用前捏瘪安全套顶端的小气囊，排出空气，此囊是用于储藏精液的，不可将它套在阴茎头上；

(6) 将卷好的安全套放在勃起的阴茎头上，边推边套逐渐推到阴茎的根部，然后同房；

(7) 射精后阴茎疲软前（不等阴茎完全疲软），手捏住阴茎根部的安全套将阴茎退出；

(8) 性生活后注意检查精液是否都在安全套里面，如果没有外漏证明这次避孕是成功的。

快射精时再戴安全套会增加避孕失败的概率

有些人怕安全套影响性快感，性交开始时不戴安全套，待性兴奋达到高潮前快要射精时再抽出阴茎戴安全套，这样避孕效果并不好因为男性在射精前已有少量精子随尿道黏液流入阴道。有时即使在阴茎抽出阴道前主观上不想射精，但会不知不觉地有少许精液射出，导致避孕失败。



使用安全套可辅助治疗不孕症

自身免疫性不孕症，即女子阴道接触了精子以后，产生一种抗精子抗体，阻止精子受精，从而导致不孕。患有这种不孕症的妇女，如在每次性交时使用安全套，避免精子和阴道接触，这样就不会产生抗精子抗体，体内已经产生的抗精子抗体的滴度会逐渐下降，一般在连续使用安全套6~12个月后，这些抗精子抗体就基本消失了。这时可选定一个排卵期不用安全套进行性生活，可以达到受孕目的，其成功率为40%~60%。

安全套辅助预防阴道炎、宫颈炎和盆腔炎

在男方患有泌尿、生殖器官感染时，通过性生活可以将病菌传染给女方，从而引起阴道炎、宫颈炎和盆腔炎。使用安全套可以阻止男方生殖器上的病菌传染给女方，故有预防这些疾病的作用；女方患有阴道炎时，安全套也可阻止病菌传染给男方。



什么是外用杀精剂 ▶

外用杀精剂主要是通过一种或多种精子药物与惰性基质一起制成特定的剂型，利用杀精子剂对精子进行直接杀伤，或通过破坏精子的细胞膜，使精子失去生命能力，同时惰性基质起到机械屏障的使用从而实现避孕目的。这种方法在使用上较方便，且不会影响避孕效果。根据惰性基质的不同分为雄剂、膜剂、胶冻剂等直接放入阴道后，短时间在阴道内溶解，被溶解的药液具有强力的杀死精子的作用。患子宫脱垂、阴道松弛及严重阴道撕裂的妇女不宜使用。另外有阴道炎、严重宫颈糜烂的患者也不宜使用，以免加重病情。



使用外用杀精剂的几点注意事项 ▶

(1) 外用杀精剂置入阴道后，要防止站立活动，以免药液流失；

(2) 性交姿势应采用女方仰卧位；

(3) 避孕药膜、药栓放入后5~10分钟后方可性交，放入30分钟以后进行性生活避孕效果减弱，不宜过早或过迟性交，重复性交时需重放一次；

(4) 避孕栓为体温溶化，置入阴道很快溶化；

(5) 避孕膜为水溶性，不宜在更年期和哺乳期使用；

(6) 避孕栓基质为油脂物，不宜与阴道隔膜宫颈帽等同用。

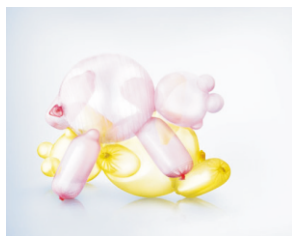


正确使用外用避孕栓 ▶

使用时把手洗净，取避孕栓1枚，剥去外面的一层锡纸或蜡纸，用手指将它（尖头向前）慢慢推入阴道深部，经过5~10分钟，待避孕栓全部溶化后，即可进行性生活。如避孕栓放入阴道半小时尚未性交，应再补放枚，以免避孕失败。性交结束后6~8小时后可用温水洗净外阴部。栓剂含油质，容易损坏橡胶，不宜与阴道隔膜、安全套同时使用。

正确使用外用避孕膜 ▶

于性交前10分钟，取药膜一张，对折2次（呈原来的1/4大小）或揉成松柔小团，以食指（或中指），将其推入阴道深处，10分钟后可行房事，最大用量每次不超过2张；若放入30分钟内未进行性交或再次进行性交应再次放药。



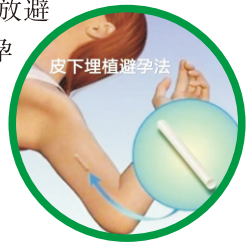
正确使用外用避孕凝胶 ▶

性交前把避孕凝胶注入器旋接在避孕凝胶管口上，压迫药管将药膏挤入注射器内（避孕膏注入器上如有刻度，将药膏挤入到刻度为止，或挤入到注入器尾部为止），女方仰卧于床上，两腿分开，将注入器慢慢插入阴道深部，然后取出注入器即可进行性交。如注入药膏时间过久尚未性交，到时需要再注入1次，否则会导致避孕失败。

皮下埋植

认识皮下埋植避孕法 ▶

皮下埋植避孕法是将一定剂量的孕激素放在硅胶囊管中，然后将此管埋藏于皮下，使其缓慢地释放少量的孕激素，从而起到避孕作用。所使用的埋植剂由2枚火柴棒大小的硅胶囊管组成，胶囊管埋入皮下组织后，立有纪招即开始缓慢地释放避孕药，24小时后即可起到避孕作用，有效避孕时间为4年。皮下埋植避孕剂是通过改变子宫颈黏液的黏稠度，阻止精子进入子宫腔；抑制子宫内膜生长，不利于受精卵着床；抑制卵巢排卵等多方面作用来达到避孕目的。



皮下埋植避孕法的优缺点 ▶

(1) 皮下埋植避孕法的优点：避孕效果好，避孕有效率达99%以上；避孕作用长，一次埋植可避孕4年；药物不良反应小，这种避孕剂中只有孕激素不含雌激素，所以不良反应较口服避孕药小；具有可复性，将硅胶囊管取出后可以很快恢复生育能力。

(2) 皮下埋植避孕法的缺点：个别妇女在使用初期出现闭经、经期不准、经期延长和经血量增多等月经失调现象。上述这些现象多数在半年后可逐渐好转。

皮下埋植剂的最佳放置时间 ▶

最好是在月经来潮期间，最迟不超过月经周期的第7天；也可在人工流产或引产后当时放置。放置手术操作简便，在避孕者上臂内侧作一小切口，用一种特殊的套管针将2枚硅胶囊管从切口内推入皮下，手术就此结束，切口无须缝合，整个手术操作可在几分钟内完成。



哪些人不宜使用皮下埋植避孕法 ▶

40岁以下需要长期避孕的妇女，只要身体健康，均可采用此种方法避孕，尤其适合于使用宫内节育器容易失败的妇女、不能按时服用避孕药的妇女以及对做绝育手术有顾虑的妇女使用。患有严重贫血、高血压病、频发性头痛、甲状腺机能亢进症、乳房痛、糖尿病、子宫肌瘤、卵巢肿瘤、严重皮肤病、肝炎、肾炎等疾病，以及有宫外孕病史者、哺乳期妇女、体重大于70公斤或正在服用抗癫痫药、抗结核病药物的妇女均不适合采用这种避孕方法。



皮下埋植术后不良反应的处理 ▶

妇女接受埋植剂后，可出现月经紊乱或闭经，有逐步好转的自然规律，原则上不必过多干预。对阴道点滴出血时间较长者，原则上到医院就诊，也可通过维生素C、维生素K、安络血、氨甲环酸及消炎药物等进行治疗，能起一定治疗作用。出血时间超过7天而不能耐受者，可服用下列药物之一，可反复应用（1年内不超过5次）。①快雌醇0.025毫克~0.05毫克，每日1次，连服22日；②短效口服避孕药1~2片，每日1次，连服2日；③布洛芬（异丁苯丙酸）200毫克每日1次，连服3日，但消化性溃疡者不宜服用。对出血量多而又不愿取出者可以用复方甲地孕酮避孕针注射，每周1针共2针为1疗程。作为一次性治疗，但不能作为常规反复使用。闭经者，如无症状，在排除早孕后，可不必处理。只需加强咨询。



长效避孕针剂

认识长效避孕针剂注射避孕法

长效避孕针是以强效孕激素为主的避孕药，可以抑制排卵，使宫颈黏液变稠，阻止精子穿入；干扰子宫内膜正常发育，不利于受精卵着床。复方长效避孕针中加有少量雌激素，肌肉注射1支可以避孕1个月，正确使用避孕有效率为99%以上。



长效避孕针的优缺点

(1) 长效避孕针的优点：注射用药方法简单，长效、高效且可逆，避免口服避孕药的首过效应；可减轻痛经症状、减少缺铁性贫血等；有助于预防宫外孕、盆腔炎等。

(2) 长效避孕针的缺点：由于药物含量较大，最初使用后，头晕、恶心、困倦、乏力等类早孕反应比较明显；出现月经期延长不规则出血或点滴出血的也较多。

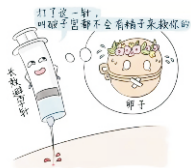
有下列情况应禁止使用针剂避孕

虽然长效避孕针使用较为简便，避孕有效率达99%以上，但是有下列情况者应禁止使用这种避孕方法：

(1) 月经不调及围绝期；(2) 重度肥胖；(3) 严重抑郁症；(4) 活动性肝脏疾病；(5) 可疑患血管性疾病。

以下人群应禁止使用

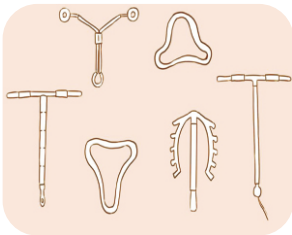
- (1) 被确认或疑似妊娠；
- (2) 计划近期妊娠；
- (3) 原因不明的阴道出血；
- (4) 口服避孕药出现过严重的不良反应且原因不明；
- (5) 患有严重的动、静脉性疾病(冠心病、高血压、血栓病)；
- (6) 糖尿病或糖耐量实验不正常；
- (7) 体激素依赖性恶性肿瘤。



宫内节育器

适宜放置宫内节育器避孕的情况

凡是需要避孕的已婚妇女，只要身体健康、月经正常、生殖器官没有炎症或肿瘤，经医生检查无严重疾病者均可使用宫内节育器。宫内节育器是一种长效避孕工具，特别是一些生育1~2个孩子后需要长期避孕的妇女，她们担心长年服避孕药以及做绝育手术会影响身体健康，而使用安全套、外用避孕药又嫌麻烦，而采用宫内节育器避孕则最为适宜。



不适合放置宫内节育器的几种情况

宫内节育器虽然是一种安全、有效的避孕工具，但并非适合于所有的育龄妇女；如果不掌握好适应症，便会增加避孕者的痛苦。为了确保育龄妇女的身体健康，具有下列情况者不宜放置宫内节育器：

- (1) 患生殖器官炎症，如急慢性盆腔炎、子宫内膜炎、阴道炎、子宫颈炎和重度宫颈糜烂者；
- (2) 宫颈有撕裂伤、宫颈口松或子宫1度以上子宫脱垂者；
- (3) 月经过多、过频、淋漓不净或有严重痛经者；
- (4) 未生育过的妇女；
- (5) 患生殖器官肿瘤者；
- (6) 严重全身性疾病者。



正确选择宫内节育器的放置时间 ▶

一般情况下，只要妇女不在怀孕期，任何时间均可放置宫内节育器。但在某些情况下，放环比较麻烦，且容易发生并发症和不良反应，选择以下时机放环为好：

- (1) 月经净后3~7天；
- (2) 哺乳期闭经或月经延期（排除妊娠）；
- (3) 自然流产转经后，药物流产2次月经后；
- (4) 负压吸宫术后、钳刮术后、中期妊娠引产术后24小时内（清宫术后）；
- (5) 产后42天（恶露已净，会阴伤口已愈合），子宫恢复正常；
- (6) 剖宫产术后或阴道正常分娩，胎盘已经娩出；
- (7) 剖宫产术后半年；
- (8) 用于紧急避孕（无保护性生活5天放置）。



放环后的注意事项及出血过多的应对方法 ▶

在放宫内节育器后的最初几天可能有下腹部不适及腰酸等症状，同时子宫颈口松，宫内节育器容易脱落。因此，在术后需要休息两天，并且在一周内不做过重的体力劳动，以免宫内节育器脱落。放置宫内节育器后应保持外阴部清洁，并在两周内禁止盆浴和性生活，以免引起感染。要定期到医院检查，一般在术后1个月3个月、6个月及1年各检查1次，以后每年检查1次。

放环后，有相当一部分妇女长期月经量增多，或在两次月经之间出现出血则属于异常现象。首先，检查有无与出血有关的身体性疾病，其次，检查宫内节育器在宫腔内的位置和形状是否正常，若检查无异常发现，可采用止血药物治疗。若经2~3个月经周期治疗无效时，需要取出宫内节育器改用其他避孕方法。

剖宫产后立即放环的危害 ▶

剖宫产时放置宫内节育器日后容易脱落，所以一般要在手术后半年，待子宫壁上的瘢痕牢固后再放，否则有可能损伤瘢痕组织，严重时可造成子宫穿孔。特别是遇有子宫感染、子宫畸形、子宫肌瘤以及产时有严重出血的人群则不宜放置。



正确选择使用，宫内节育器不会长在子宫内 ▶

有些使用宫内节育器的妇女担心：环放在子宫内，时间长了不会长在子宫里取不出来，其实这种担心是没有必要的，因为宫内节育器放在子宫里，主要与子宫内膜接触，而子宫内膜又受到卵巢激素的影响，每个月在月经来潮时要剥落一次，待月经后子宫内膜再增生，等下一次月经时再剥落，如此反复，宫内节育器一般不会“长”在子宫里而取不下来。



取出宫内节育器后不会影响生育 ▶



因为宫内节育器取出后子宫内膜逐渐恢复正常，受精卵又可以正常着床和发育，对以后的生育能力没有影响。据统计75%的妇女取出宫内节育器后可在6个月内受孕，90%的妇女可在1年内受孕。

带宫内节育器怀孕应及早做人工流产 ▶

有极少数采用宫内节育器避孕的妇女，宫内节育器在宫腔里而又怀孕了，这种情况称为带环怀孕。过去认为宫内节育器在胎膜外面，不与胎儿直接接触，因此不会影响胎儿发育。据国内外大量调查表明，带环怀孕后，流产、早产、胎膜早破、胎盘早期剥离、感染和出血等并发症的发生率较高，胎儿死亡率也比较高，所以现在主张，一旦发现带环怀孕应及早做人工流产。

为什么宫内节育器会脱落 ▶

子宫颈口过松，这是环脱落的主要原因。子宫收缩，使环慢慢地下降直至排出体外。宫内节育器的大小和类型与子宫腔不相符合，使子宫发生收缩，将宫内节育器排出体外。宫内节育器在子宫腔内的位置不正，月经来潮时子宫一收缩，宫内节育器就容易脱落。宫内节育器的质量和类型与宫内节育器的脱落也有一定关系。



何时为摘取宫内节育器的最佳时期 ▶

摘取宫内节育器的最佳时间在月经干净后3~7天内，取器前3天与后2周内禁止性生活及盆浴，以防出血和感染，取器后有血性白带或少许出血1~2天后会自然消失，如出血多、时间长、下腹痛等应及时诊治，一般来说，绝经6个月后就该把宫内节育器取出，最多也不要超过1年，时间久了会增加取宫内节育器的难度。绝经后妇女最明显的改变是体内雌激素水平降低，生殖器官萎缩，宫颈变硬，宫颈口变紧，子宫缩小，随绝经时间延长而越来越明显，不及时取出宫内节育器，会出现不同程度症状，如宫内节育器嵌顿、子宫内膜受损合并出血、感染，甚至宫腔积脓等。取环手术不会很复杂，但定要正规的医院去取。

含喹诺美辛宫内节育器中喹诺美辛的作用 ▶

宫内节育器（IUD）是中国育龄妇女使用最广泛的避孕工具，经量增多、经间点滴出血是IUD的主要不良反应。含美辛的IUD不仅能发挥良好的避孕效果，而且能避免置器后经量增多、滴出血的不良反应。



紧急避孕

什么是紧急避孕 ▶

紧急避孕，顾名思义是在“紧急”情况下采用的一种临时补救的避孕措施。所谓“紧急”情况是指在性生活时未采取任何防护措施，或采用避孕方法失败，如使用外用避孕药具不当，安全套破裂、滑脱、宫内节育器脱落或遭遇性暴力等。这时候采取紧急避孕防治措施作为补救，以免非意愿怀孕，减少人工流产。

避孕失败的急救措施—毓婷 ▶

万一安全套滑脱了，万一安全套破裂了，万一安全期计算不准，补救的方法就是马上服用紧急避孕药—毓婷，应在同房后72小时之内服用，越早服用避孕效果越好。但是特别强调不能把紧急避孕药当成常规的避孕药，进行反复性、经常性使用。另外，一旦服用紧急避孕药后，在这一个月经周期内不能再发生无防护的性行为。紧急避孕药的有效率为70%~85%，千万不能把紧急避孕药代替常规的口服避孕药。



科学认识紧急避孕药

(1) 紧急避孕药是无保护性生活后避免非意愿妊娠而进行的临时补救措施，越早服用避孕效果越好；

(2) 紧急避孕药的避孕有效性明显低于常规的口服避孕药，不良反应也相对高于常规避孕方法；

(3) 千万不要把紧急避孕药当成常规避孕方法经常、反复使用；

(4) 使用紧急避孕药后必须立即落实常规避孕方法，否则失败率增加；

(5) 服用紧急避孕药后2小时内呕吐，必须立即补服；

(6) 一个月经周期内有多次无保护性生活的紧急避孕药失败率增加。



经常服用紧急避孕的不良反应

紧急避孕药的激素含量大，经常服用的最大危害即是失败率高。服用紧急避孕药后，仅对本次无保护的性生活有效，如果再发生无保护的性生活，就会造成紧急避孕失败。服用紧急避孕药后，月经可能改变或延迟，多次服用紧急避孕药，会导致月经紊乱，对身体健康有一定影响。所以紧急避孕药只是一种临时性补救措施，它不能替代常规避孕方法，不主张经常吃紧急避孕药，正常人一年最多只能服用两次。

月经紊乱



有效避孕的认识误区

安全期避孕很安全是错误的 ▶

安全期是指女性怀孕概率比较低的一段时期，一般在月经来前7天和月经结束后7天。由于安全期避孕法是一种生理性避孕法，仅适用于月经周期规律、生活规律、长期同居、双方能相互配合及谅解的夫妇，不适宜月经周期不规则者、探亲期夫妇及生活环境经常改变者。另外，女性排卵的时间，受外界环境、气候、本人的情绪，以及健康状态等因素影响，可出现排卵推迟或提前，并且还有可能发生额外排卵。因此，安全期无法算得准确，所以说安全期避孕不安全。



体外排精避孕很有效是错误的 ▶

男方快要进入性欲高潮即将射精的一瞬间中断性交，迅速撤出阴茎，将精液排在女方阴道外，以达到避孕的目的。其实，男性并非只有在射精时才有精子排出，往往在射精发生之前，男性出现性兴奋过程中，少量精子已经滋出，即使有很好自控能力的人，也无法控制这种精子外滋现象，因而最后导致避孕失败。男性不能准确地把握时机，以至于在性高潮时不能及时将阴茎从阴道撤出，把部分精液留在女方阴道内或大小阴唇上而造成怀孕。



安全期避孕很安全是错误的 ▶

安全期是指女性怀孕概率比较低的一段时期，一般在月经来前7天和月经结束后7天。由于安全期避孕法是一种生理性避孕法，仅适用于月经周期规律、生活规律、长期同居、双方能相互配合及谅解的夫妇，不适宜月经周期不规则者、探亲期夫妇及生活环境经常改变者。另外，女性排卵的时间，受外界环境、气候、本人的情绪，以及健康状态等因素影响，可出现排卵推迟或提前，并且还有可能发生额外排卵。因此，安全期无法算得准确，所以说安全期避孕不安全。

无痛人流可反复做是错误的 ▶

这种想法要坚决摒弃。因为现在手术麻醉和无痛技术的发展，导致人工流产无痛高效便捷，甚至有人宁愿人工流产也不愿吃药或者用安全套，他们觉得无痛人流无痛苦、安全有效且方便，其实这里有个很大的误区。首先，反复的人工流产刮宫会对子宫内膜和宫颈造成反复的刺激，可能会导致黏膜的癌变。其次，反复的人工流产会引起不孕，因为在人工流产过程中，由于吸宫或刮宫过度，损伤了子宫颈管和子宫内膜，随后引起宫颈粘连阻塞或宫腔粘连缩小，这样精子就不能通过子宫颈进入宫腔，或使受精卵不能着床和发育。在过度吸宫或刮宫时，将子宫内膜基层吸净，或用刮匙过度搔刮将子宫内膜基层刮掉，使子宫内膜不能再生，造成长期闭经，这样受精卵也就没有着床之处。反复人工流产可将细菌带入宫腔，从而引起输卵管炎造成输卵管阻塞，阻碍卵子和精子相遇受精。



第三部分：选择适合的避孕方法

新婚期避孕

新婚期可选择的避孕方法 ▶

刚刚结婚又不打算近期（五年之内）生育孩子的夫妻，不妨选择宫内节育器，这样两个人的生活有较大的自由度。如果只是较短时期之内不想要孩子，半年到一年以后准备要孩子的夫妻，可以使用复方口服避孕药，激素的含量比较小，什么时候想怀孕什么时候停用复方口服避孕药，接着来一次月经后就可以怀孕了。如果不想吃药，也不想用宫内节育器，那么可以选择安全套，但是选择安全套对新婚的夫妻来讲要有一段适应的过程，要学会正确使用安全套。



哺乳期避孕

产后何时开始避孕 ▶

产后多长时间卵巢恢复排卵功能因人而异，多数妇女在断奶前恢复排卵，少数妇女在产后1个月左右就排卵，也有的妇女在断奶后才恢复排卵。产后第1次排卵发生在第1次月经出现以前，也就是产后第1次排卵的时间自己是不知道的，由此可知，哺乳期妇女不来月经照常能怀孕。有些妇女误认为哺乳期不来月经就不会怀孕，因此也就不采取避孕措施。

还有的妇女利用延长哺乳期来避孕，这样做是不可靠的。在实际生活中，有不少哺乳期妇女由于未采取避孕措施，在月经未恢复前又怀孕，这就是民间所说的“暗胎”。产后子宫壁薄而软，组织脆弱，特别是剖宫产后子宫还有伤口，如再次怀孕做人工流产时容易发生并发症，对健康极为不利。因此，产后必须要及时采取避孕措施，防止再次怀孕。

生育后期避孕

产后育龄避孕方法的选择

产后育龄期需要长期避孕，宜选用长效的、稳定的、安全的避孕方法，原则上所有的避孕方法都可以使用（只要没有禁忌证），可选取宫内节育器、孕激素避孕针剂、皮下埋植剂、男女绝育术、安全套、杀精剂、短效口服避孕药等。



更年期避孕

更年期女性要坚持避孕

女性更年期是指绝经前后的一段时间，故也称为绝经期，一般在45~55岁之间。月经停止来潮后称为绝经期。更年期妇女卵巢功能逐渐衰退，生育力下降，可能发生月经紊乱，但仍有怀孕的可能，故应坚持避孕。

适合更年期女性的避孕方法

安全套以及宫内节育器等外用避孕工具与有润滑阴道作用的杀精剂联合使用，既增加舒适感又可提高避孕效果。对于宫内节育器，使用者如无不良反应可继续使用。绝经以前月经紊乱时不要急于取出绝经半年后再取出。更年期容易患脑血管或心血管疾病、糖尿病等一般不主张用口服避孕药、避孕针或皮下埋植剂等。因月经不规则，也不适宜用自然避孕法，建议用外用避孕药或安全套。



其他人群避孕

两地分居夫妇的药物避孕法 ▶

两地分居夫妇可选用探亲避孕药避孕,探亲避孕药又称速效避孕药,优点是用药时间不受月经周期限制,避孕药的主要成分是孕激素,是两地分居的夫妇探亲时首选的避孕药物。

探亲期间的避孕方法 ▶

安全套、外用杀精剂等很适合探亲期使用。服用探亲避孕药也很方便,但探亲避孕药由于剂量偏大,不宜久服,如探亲期超过3周,则最好改用其他避孕方法。如探亲期较长,也可选用短效避孕药。

探亲避孕药的服用一般情况是在同居的当晚或性生活前8~10小时服1片,以后也是每晚服1片,连续服用,至探亲结束。如果探亲超过1个月,在月经来潮之后,改用短效避孕药。



口服避孕药不能防治性病 ▶

口服避孕药不防治性传播疾病,这一点一定要明白。如果有多个性伙伴,一方面需要服用口服避孕药,另外一方面需要同时用安全套,这样才能有双保险,既避免意外妊娠又防止性病。



月经过多的女性该选择哪种避孕方法 ▶

任何可能导致月经增多的避孕方法均不适合此类女性使用如放置宫内节育器及皮下埋植等。服用口服避孕药可以减少月经血量，是月经过多女性首选的避孕方法。此外，不影响月经量的避孕方法，如外用避孕药具等也可以选用。



又弄一床血!

夫妇一方患有癫痫病该选择哪种避孕方法 ▶

癫痫患者为了控制发作，需要长期服用抗癫痫药物。有些抗癫痫药物与避孕药有拮抗作用，加速避孕药的代谢，降低避孕效果，从而容易导致避孕失败。所以癫痫患者在服用抗癫痫药期间不宜使用避孕药，其可选用安全套等屏障避孕方法。

患有心脏病的女性选择哪种避孕方法 ▶

患心脏病女性一是要尽量选择对心脏功能没有影响的避孕方法；二是选择的避孕方法要可靠，尽量避免失败。因此不宜选择短效和长效口服避孕药和宫内节育器。比较适宜的避孕方法是安全套、外用杀精剂等避孕方法。



患有肝病的女性该选择哪种避孕方法 ▶

肝功能不良时，药物的代谢作用减弱，容易造成蓄积而加重肝脏负担，使病情恶化，故肝病患者不宜使用口服避孕药。另外，肝功能不良时，机体的凝血功能受影响，而容易引起出血，所以也不宜放置宫内节育器。综上所述，患肝病女性最适宜使用安全套、外用杀精剂避孕。

患有肾病的女性该选择哪种避孕方法 ▶

肾脏功能不良的女性服用避孕药后会加重肾脏负担，还会造成体内药物蓄积过多，促使病情恶化，损害身体健康。所以，患肾病女性不宜使用避孕药。由于肾脏病患者抵抗力较差，容易引起感染，如在放置宫内节育器后发生感染可加重病情，故不宜使用宫内节育器避孕。安全套及外用杀精剂最适宜患肾脏病妇女使用，这些避孕方法不影响肾脏功能。

患有阴道炎的女性该选择哪种避孕方法 ▶

患有阴道炎、宫颈炎的女性不宜选择宫内节育器，因为其容易导致感染子宫内膜炎或盆腔炎，原有盆腔炎的女性放宫内节育器后可能使病情加重。由于外用避孕药有一定的刺激性，所以阴道炎和宫颈炎患者也不宜使用外用避孕药避孕。患阴道炎女性可使用短效避孕药避孕，安全套也很适用，因为它还可以防止内病菌传染给男方。



患有糖尿病的女性该选择哪种避孕方法 ▶

患糖尿病女性不宜服用避孕药。因为避孕药可破坏对葡萄糖的耐受性，促使糖尿病病情恶化，提高患者对胰岛素的需要量，增加心血管系统病发症的发生率。患糖尿病的女性也不宜采用宫内节育器避孕，因为糖尿病患者的血糖较高，组织中酸碱度增加，腐蚀子宫内的节育器，因而避孕效果受到影响，失败率高于其他妇女。糖尿病患者比较适宜采用安全套避孕。

患有性传播疾病的女性该选择哪种避孕方法 ▶

有传播性疾病危险的女性，应使用安全套。可单独使用，也可与其他方法（杀精剂）联合使用，既可预防性病感染又可提高避孕效果。宫内节育器对性传播疾病的女性不适合。

剖宫产的女性该选择哪种避孕方法 ▶

剖宫产后如果再生育者，可在剖宫产同时做女性绝育术。如不愿绝育者，也可使用宫内节育器避孕。剖宫产后在哺乳期间不宜服用避孕药，以免影响乳汁分泌和哺乳儿的生长发育。安全套、外用杀精剂等外用避孕工具也可使用。

生殖道畸形的女性该选择哪种避孕方法 ▶

有先天性双子宫、双阴道的女性不宜用宫内节育器，可采用长效避孕针剂、口服避孕药、皮下埋植剂、安全套、绝育术。有双子宫单阴道、子宫纵隔症状的女性，可用阴道杀精剂、阴道药环、阴道隔膜等。

人工流产手术后的安全避孕方法 ▶

对于刚刚做完人工流产手术的女性，已有1个子女的夫妇来说可以采取的避孕方法，以放置宫内节育器为首选。人工流产后也可坚持用安全套，若每次性生活都能正确使用，则其避孕效果也是相当好的。也可以手术后禁欲1个月，待月经转经时开始口服避孕药，其效果达99.9%以上。当然外用药膜若能正确使用，也可达到满意的避孕效果。

