

## 預防懷孕的方法

### Ways to prevent pregnancy

婦女的卵巢每個月都排卵。如果在性交時她的伴侶的精子使這個卵子受精，就會導致懷孕。避孕法可以預防懷孕。以下是一些有關可以在澳洲購買的避孕器/劑。欲知更多資料，請去見醫生、婦女保健中心(women's health centre)、FPA 保健中心(FPA Health Centre)[以前稱為新南威爾士州家庭計劃或 FPA 保健多元文化服務 (電話:02-9754 1322)。向上述其中一個服務機構詢問有關各種避孕器/劑的好處、副作用、可能產生的危險性和價格，你就可以決定哪一種最適合你。

#### 避孕丸 (Pills)

- 混合避孕丸 (The Combined Pill)

混合避孕丸含有兩種不同的激素,阻止卵巢製造卵子。這種避孕丸很方便,但你必須定期服用。如果服用的方法正確,有效率達 97%以上。如果你日後想生孩子,這種避孕丸不會導致不育。雖然這種避孕丸導致嚴重健康問題的個案是罕見的,抽煙卻會增加這種危險性。

- 小丸劑 (The Mini Pill)

服用小丸劑的人必須非常定期地(每天在大概同一時間)服用這種避孕丸,不然,就不能預防懷孕了。小丸劑的有效率比混合避孕丸稍低一點兒,但是健康上有一些症狀的婦女和正在給嬰孩哺乳的婦女服用這種避孕丸較為適宜。

- 緊急避孕劑 (Emergency Contraception)

如果你已進行性交和沒有使用任何避孕劑/器,或如果避孕套破了,服用這種避孕丸可能可以預防懷孕。你必須在沒有設防的性交後的 72 個小時內開始服用這種避孕丸。正如其他避孕丸一樣,你需要醫生處方才可以買得到。

#### Depo Provera

Depo Provera 是一種激素的注射,每 12 個星期注射一次,以便阻止你的卵巢排卵。這種方法的有效率達 99%以上。如果你常常忘記服用避孕丸,則這是一種好的避孕法。弊病包括不規則的出血。也可能要在最後一次注射後,等幾個月才能懷孕。

## 皮下植入避孕棒 (Contraceptive skin implant)

皮下植入避孕棒是一根極小的塑料棒，醫生可以把這種棒插入婦女上臂的皮下。它含有一種激素，阻止你的身體製造卵子。它是可靠(有效率達 99.9%)和方便的(只須每三年更換一次)。副作用可能包括不規則的出血或經期的改變。可以從 FPA 保健診所和某些醫生診所購買這種避孕棒。

## 銅造宮內避孕器,(又名銅造子宮環)(copper IUD) (intrauterine device)

銅造子宮環是一種塑料和銅造的細小避孕器，醫生把子宮環放入婦女的子宮內。這種方法是可靠的(有效率大概是 98%)，並且可以留在子宮內五至八年之久。其弊病包括經血會較多和來經時更疼痛，也可能會使子宮更易受感染，感染蔓延的速度會比沒有戴上子宮環的婦女為快。

## 激素子宮環 (The Hormonal IUD)

激素子宮環比銅造的子宮環更昂貴，但是會使經血減少，而不會增多。有效期超過五年，而且有效率達 99% 以上。

## 避孕套 (Condoms)

如果正確地使用，這些是有效的。它們也可以預防性病的感染，這包括導致愛滋病的人體免疫力失調病毒(HIV)。每個避孕套只可以使用一次。

- 男用避孕套 (Male condom)

男用避孕套是一種穿在勃起的陰莖上的橡膠套，阻止精子進入陰道內。使用一種水質的潤滑劑(water-based lubricant)有助於預防避孕套破裂(不要使用石油凍(petroleum jelly))。

- 女用避孕套 (Female condom)

女用避孕套的作用好像陰道的內襯，防止精子進入陰道內。只可從 FPA 保健中心和性保健中心(Sexual Health Centres)購買這種避孕套。

## 子宮帽 (Diaphragms and caps)

子宮帽是放在陰道內蓋著子宮頸(子宮的入口)的柔軟橡膠帽，阻止精子進入子宮內。必須請受過訓練的保健專業人士替你正確地安裝。你可以在性交前二十四個小時之

內把子宮帽放入陰道內，並且在性交後的六個小時後把它取出。與大多數其他避孕法相比，這種避孕法的有效率較低，但不大會有副作用或損害健康的危險性。

### 絕育手術 (Sterilisation)

男女均可接受永久性的預防懷孕手術。男士的絕育手術比女士的較為簡單和安全。這種方法適合那些已了他們想要的孩子的人。

如果你需要別人幫助你用英文打電話，請電翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS), 電話: 131 450。

你可以在多元文化通信的網址上找到更多有關健康方面的中文資料：  
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上所列出的電話號碼。