

## Contraception after you have had a baby 生孩子以後的避孕方法

Chinese Traditional

September 2018

您可以通過有效的避孕措施防止意外懷孕。避孕有各種不同的方法。有些避孕方法可以在生小孩後使用。為了確定哪種方法對您適合，您應該知道：

- 每一種措施是什麼
- 如何使用
- 防止意外懷孕的可靠程度
- 什麼時候可以開始使用
- 利與弊
- 母乳餵養期間能否使用？

### 哺乳期建議使用的方法

母乳餵養可以作為避孕的一種方法。如果您想將母乳餵養作為一種避孕方法，請您跟醫生或護士商量。母乳餵養的避孕有效率可達98%，但前提是：

- 您在寶寶出生以後還沒來月經，而且
- 您的寶寶還不到半歲，而且
- 您只採用母乳餵養。也就是說，您的寶寶沒有攝入其它任何飲食。

如果您不想懷孕，在下列情況下需要使用其他的避孕方法：

- 您又來月經了，或者
- 您開始給寶寶喂其它飲食。

在母乳餵養期間，下面的方法可以安全地使用：

### 避孕植入物

避孕植入物 ( ImplanonNXT® ) 可以在生孩子以後立即使用。植入避孕藥的避孕有效率超過99.9%。

### 子宮內節育器

在生孩子以後至少需要等待四個星期，然後才能放入帶銅宮內節育器 ( IUD ) 或激素類 IUD ( Mirena® )。子宮內避孕器會很快開始發揮作用，其避孕有效率為99.2%至99.8%。如果您碰到問題，或者想要再有一個孩子，那麼這兩種避孕器通常都很容易由醫生取出。

## 注射避孕藥

注射避孕藥 ( Depo Provera ) 可以在生孩子之後立即開始使用。避孕藥通過母乳餵養傳給寶寶的劑量極少，也不會影響排乳量。注射避孕藥的避孕有效率在94%和99.8%之間。

## 迷你避孕丸 ( Progesterone Only Pill )

迷你避孕丸可以在生小孩以後立即開始使用。迷你避孕丸的避孕有效率在91%和99.7%之間。

## 避孕套

一旦恢復性生活，您就可以使用男士避孕套或女士避孕套。避孕套不但有助於防止懷孕，而且是目前預防性傳播疾病 ( STIs ) 最好的保護措施。避孕套的避孕有效率在79%和82%之間。女士避孕套可在網上或通過Family Planning NSW購買。

## 子宮帽

在寶寶出生六週之後，就可以開始使用子宮帽。子宮帽的尺寸應該在寶寶出生六週以後測量。子宮帽的避孕有效率在88%和96%之間。

## 自然避孕法

自然避孕法是在月經週期當中觀察身體的變化。您知道在什麼時候應該避免性生活，從而減少懷孕的機會。這種方法的有效率可能高達99%，但也可能低至76%，這取決於您是否使用得當，以及選擇哪種方法。您需要向自然避孕專科醫生尋求建議。專科醫生可能會推薦同時使用多種方法。在母乳餵養期間，自然避孕法可能難以實現。也可以通過自然避孕法幫助懷孕。

## 絕育

絕育是永久避孕的手術，避孕有效率超過99%。女士可以選擇輸卵管結紮或輸卵管阻塞。男士可以做輸精管結紮。輸卵管阻塞和輸卵管結紮最好在生下寶寶至少三個月以後再做。不過，通常會建議您多等一段時間。因為照顧小寶寶可能會帶來很大壓力，因此不適合做出永久決定。

## 緊急避孕藥

如果您發生了沒有保護的性行為而又不想懷孕，那麼您就應該使用緊急避孕藥。母乳餵養期間建議使用緊急避孕藥LNG (Levonorgestrel)防止懷孕，使用也很安全，僅少量LNG會進入母乳中。

在發生沒有保護的性行為以後，應該儘快在120小時 ( 5天 ) 內使用緊急避孕藥。緊急避孕藥的避孕有效率可能高達85%。越快服藥，避孕效果就越好。緊急避孕藥不必憑醫生處方就可以到藥房購買。

## 母乳餵養的早期不建議採用的避孕方法

在您的寶寶滿6個月大之前，不建議採用下文所述的避孕方法。這些方法都包括了使用雌激素。不過，如果您的寶寶已滿六週，而且至少一半的情況是用奶瓶餵養的，那就可以考慮採用這些方法。

- 複合避孕丸 ( 避孕丸 )
- 陰道環 ( NuvaRing® )

## 非哺乳期適宜選用的避孕方法

如果您目前不在哺乳期，那麼可以選擇任何一種避孕措施。孩子出生3至6個周之後，您就可以開始服用複合避孕丸或使用陰道環。避孕注射液可以在生孩子以後立即使用。對於其它的方法，哺乳期和非哺乳期女性的開始使用時間是一樣的。

關於避孕的問題，您應該跟醫生或護士商量。他們會根據您的需要幫助您做出最好的決定。

## 如果不會說英語需要幫助怎麼辦？

如果你理解或說英語有困難，我們會為你提供專業口譯員。你可能會有家屬或朋友在場，但所有治療相關的溝通都應該通過專業口譯員。口譯服務是免費而且保密的。電話：131 450。

## 如果您需要進一步幫助，可以聯繫Family Planning NSW

- 訪問網站 [www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au)
- 致電1300 658 886

## 參考資料

©Family Planning Victoria——Family Planning Victoria允許將本材料進行翻譯供皇家女性醫院使用。

### 本地聯繫方式

姓名:

電話: