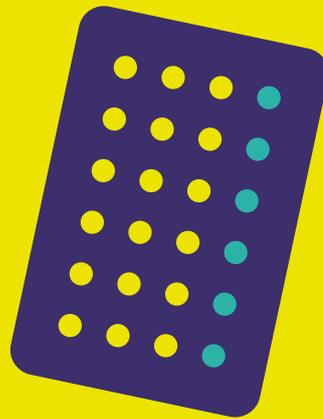




# 避孕

所有你需要知道的内容



本手册为帮助您了解主要的避孕方法（避孕措施）。阅读本手册后，您将了解避孕方法的种类、有效性、运作原理及如何使用。



如果您不想怀孕并考虑使用避孕方法,您可以前往您所在地区的家庭咨询中心。**家庭咨询中心是一项免费提供的性健康和生殖健康服务,所有女性均可享受,包括无居留许可的外籍女性。**



**这里提供了按地区和省级分类的意大利所有家庭咨询中心的列表**

在某些地区,避孕措施是免费的;家庭咨询中心的工作人员将为您提供所有必要的信息。

**目前有多种方法可以预防怀孕,并且它们的有效性各不相同。为选择适合您的方法,了解其有效性、安全性及运作原理非常重要。然而,最有效的方法并不一定最适合您的需求。**家庭咨询中心的专业团队,其中通常包括翻译员,将帮助您选择最适合您的避孕方法,综合考虑您的身体状况、生活习惯、文化背景和生活方式。如果您愿意,您可以让您的丈夫或伴侣参与讨论和选择,但请记住,您不需要得到他们的同意:最终决定权仅属于您一人。**没有人可以强迫您使用或不使用避孕方法。**如果您因生育选择受到压力或强迫,可以向家庭咨询中心的工作人员求助,他们将为您提供帮助,并在必要时帮助您应对困难情况。

## 避孕方法

世界卫生组织根据避孕方法预防怀孕的有效性对其进行分类。

高效避孕方法(失败率低于1%)：

- 1. 皮下埋植避孕器(Nexplanon®)。**这是一根长4厘米的塑料棒，医生会用针将其植入上臂皮下。无需麻醉，植入时的感觉类似于针刺。植入棒会释放一种抑制排卵的激素，从而防止怀孕。可能会导致月经极度不规律，甚至完全停止。有效期为3年，但如果希望怀孕，可以随时取出。取出时需进行局部麻醉，并通过小切口取出植入棒。
- 2. 铜或孕激素释放型宫内节育器(IUD)。**这是一种小型装置，由妇科医生放入子宫内。所有女性均可使用，包括未生育过的女性。宫内节育器分为铜型与孕激素释放型。释放的铜离子会杀死精子并改变子宫内膜环境，使受精卵无法着床。通常情况下，铜型宫内节育器会导致经血增多或经期延长。孕激素释放型宫内节育器则通过增加宫颈粘液的稠度，阻止精子进入子宫。另外，会使子宫内膜变薄，从而减少受精卵着床的可能性。这种宫内节育器可能会导致月经量减少甚至完全消失。两种宫内节育器的有效期至少为5年，但如果希望怀孕，可以随时取出。
- 3. 男女绝育术。**这是一种由医生实施的不可逆手术。女性绝育术需要在麻醉下进行手术，结扎输卵管(连接卵巢和子宫的两条细小通道)，从而阻止卵子与精子结合并进入子宫。男性绝育术是一种门诊手术，通过封闭输精管阻止精子排出。在意大利的许多地区由于该手术的不可逆性，获取该手术可能较为困难。

## 有效避孕方法(失败率为1-9%)：

- 1. 长效注射孕激素。**每3个月由医生在手臂或臀部肌肉注射一次。孕激素可抑制排卵,从而防止怀孕。在意大利,该药物未被批准用于避孕,因此通常不会提供。如果医生决定为您注射,您需要签署一份非授权药物使用的同意书。
- 2. 复合激素口服避孕药。**该药物含有雌激素和孕激素两种激素,可抑制排卵,从而防止怀孕。并非所有女性都适合服用:医生需根据您的健康状况进行评估后决定是否开具处方。每天需在固定时间服用一次;若忘记服用,避孕效果会降低,可能导致意外怀孕。
- 3. 单孕激素避孕药。**仅含孕激素,可抑制排卵,从而防止怀孕。比复合口服避孕药禁忌症少,但可能导致月经不规律或停经。每天需在固定时间服用;若忘记服用,避孕效果会降低,可能导致意外怀孕。
- 4. 阴道环。**这是一个柔软的塑料环,每月需放置于阴道内,并按时更换。它会释放两种激素,雌激素和孕激素,抑制排卵,从而防止怀孕。并非所有女性都适合服用:医生需评估您的健康状况后决定是否开具处方。每月需记得取出并更换,否则避孕效果会降低,可能导致意外怀孕。
- 5. 避孕贴。**贴于腹部、手臂或臀部皮肤上的避孕贴。可通过释放激素抑制排卵,从而防止怀孕。并非所有女性都适合服用:医生需评估您的健康状况后决定是否开具处方。每周更换一次;若忘记更换,避孕效果会降低,可能导致意外怀孕。

中等有效避孕方法(失败率为10-19%)：

1. **男性安全套。**由乳胶或适用于乳胶过敏者的其他材质制成(聚氨酯)制成,需在性交前戴在勃起的阴茎上,以阻止精子进入阴道。须在性交开始前佩戴。**其避孕效果取决于正确使用及存放方式。**安全套还能有效预防性传播疾病,因此在高风险性行为中尤为推荐,即使已使用其他避孕方法。
2. **女性安全套。**由乳胶或适用于乳胶过敏者的其他材质制成(聚氨酯)制成。需在性交前需插入阴道,以阻止精子进入,其避孕效果取决于正确使用方式。还能预防性传播疾病,以及,如同男性安全套,在高风险性行为中,女性安全套也是推荐使用的,即便已采取其他避孕措施。在意大利,女性安全套较难获取,但可通过网络购买。

避孕效果较低的方法(失败率超过20%)：

1. **体外排精法。**此方法是指在射精前将阴茎从阴道中抽出。然而该方法并不可靠,因为在射精前可能已有少量精子释放,从而增加怀孕风险。
2. **周期性禁欲法。**该方法基于不同的生理指标来预测排卵期,例如测量基础体温变化或观察宫颈黏液的浓稠度。在排卵期需要避免性行为或使用安全套,以降低怀孕风险。

目前还存在**紧急避孕措施**。如果发生无保护性行为、避孕措施使用不当或避孕方法失效(例如安全套破裂),可采取以下两种紧急避孕措施:**可前往家庭咨询中心,在**高危性行为发生后5天内放置铜宫内节育器,或服用紧急避孕药****,该药物可延迟排卵并防止怀孕。紧急避孕药不会引发流产,且对已有的身孕无效。左炔诺孕酮(Levonorgestrel)口服药在无保护性行为后72小时内有效;乌利司他醋酸酯(Ulipristal acetato)口服药在无保护性行为后120小时内有效。紧急避孕药的有效性会随时间推移而降低,因此应尽早服用。**紧急避孕药可在药店无处方购买,即使是未成年人也可获得。**

这里可以找到关于自愿终止妊娠、医疗服务和您的权利的更多信息,提供多种语言版本。



本项目由意大利卫生部 – CCM 提供技术和资金支持

感谢罗马ASL 1的SAMIFO中心提供翻译