

备选节育措施

节育措施可使您避免在性交时受孕。节育措施有很多种。但有的比另一些更为有效。随时都有新的节育措施接受测试。您的医师将协助您选择最适宜您的节育措施。但不论您选择的是哪种方式，您和您的伴侣必须在发生关系时正确使用该方式。一些最常见的节育措施描述如下。

避孕套(condom)

避孕套是一个贴合在阴茎上的薄套。(女用避孕套贴合在阴道内部。)避孕套能拦截住性交过程中从阴茎射出的精子。

杀精剂(spermicide)

杀精剂是一种凝胶、泡沫、乳霜、药片或者海绵(虽然海绵除了杀精还有屏障功能)。在性交前将杀精剂放入阴道内,以杀灭精子。

子宫帽(diaphragm)和宫颈帽(cervical cap)

子宫帽和宫颈帽是圆形橡胶杯状物,可将精子阻挡在子宫以外。它们也能将杀精剂固定在合适的位置。

宫内节育器(intrauterine device,IUD)

宫内节育器是一个由医师放置在子宫内以达到避孕效果的小型装置。

避孕药(pill)

避孕药每日服用。其中包含可使女性机体停止每月排卵的激素。

其它激素

使女性停止每月排卵的激素可采用其它剂型。具体包括注射剂、皮下埋植剂、贴膏或阴道环。

其他措施

还有一些其他的避孕措施：

- **男性绝育术 (male sterilization)** (输精管切除术 (vasectomy)) 是一项结扎或者切除睾丸 (testes) 中输精管 (vas deferens) 的手术。这项手术进行完毕后，男性射精时精子将不能被射出体外。
- **女性绝育术 (female sterilization)** 是一项阻断或者切除女性输卵管 (fallopian tubes) 的手术。可以通过用一种设备 (子宫镜 (hysteroscopy)) 进入子宫内，向输卵管内塞入栓子 (Essure)。也可通过腹腔镜 (laparoscopy) 经腹部进行手术，以阻断输卵管或者摘除部分或者全部输卵管。
- **体外射精法 (withdrawal method)** 是指当男性不在阴道内射精而是在将要射精前抽出阴茎。
- **排卵期避孕法 (fertility awareness method)** 是指女性持续追踪可生育日期的方法。她会仅在不太可能怀孕的时间与伴侣发生关系。

紧急避孕措施(emergency contraception,EC)

紧急避孕措施有助于在未采取节育措施的情况下发生性交后避免怀孕。激素类药 (Hormone pills (“紧急避孕药 (morning after pills)”) 是任何人都可购买的非处方药。第二种紧急避孕措施为含铜宫内节育器，需要由专业医师将这种节育器置入。任何一种紧急措施都可在发生关系后5日内采用，但越早越好。在未采取保护措施性交后，越早使用紧急避孕措施，便越有效。如果您已经怀孕,那么紧急避孕措施无效。

需要考虑的事项

- 选择一种您容易使用的节育措施。
- 请阅读外包装并遵照您的护理医师的指示学习如何正确使用节育措施。
- 大多数节育措施并不能防止性传染病 (sexually transmitted infections, STIs)。为了避免性传染病,始终应使用乳胶避孕套。如果您对乳胶过敏，无乳胶避孕套可以为您提供一些保护。