

Simplified Chinese

控制生育
BIRTH CONTROL

控制生育可以有不同的方法。以下概述了部份现时您可以选择的方法，包括：排卵期推算法、避孕药、避孕注射针，宫内避孕器（IUD）和避孕贴。

什么是排卵期推算法 / 生育意识?(What is natural family planning / fertility awareness?)

这方法是帮助你判断一个月那些日子最有可能怀孕。如想避孕，在这些日子里不应行房。生育意识亦可让夫妇知道那些时间较容易怀孕。

妇女必须每日清楚地记录自己的体温，并注意来自子宫颈(即子宫口)和阴道的粘液变化(湿度)。夫妇可以使用这些资料来实现避孕或怀孕的计划。这是一个自然的方法，不需要在体内安放任何装置或药物。

医生、护士或卫生小组都可提供特别训练以了解这种自然方法。在最有机会怀孕的期间，最好使用避孕措施(如避孕套和泡沫)或不要行房。最有机会怀孕期可能每月有一次，每次可能为期超过一个星期，你必须继续填写生育图表。你可能需要几个月的时间来熟习你的生育周期。但如有月经不调的话，这并不是一个有效的避孕方法。

什么是避孕药?(What is a birth control pill?)

避孕药需要每天服用以防止怀孕。口服避孕药含类似女性天然激素的激素。该激素会停止卵巢每月释放卵子。如果你的身体不释放卵子，便不能怀孕。

避孕药须要处方，你需要见医护人员才能有，应该在每天同一时间服食。怎样服用第一包避孕药都有不同的方式。避孕药有 28 天及 21 天的包装。

如果我忘记吃药要怎样补救?(What if I forget to take a pill?)

如忘记服避孕药，只要少于 24 小时，你可以在任何时间内做以下措施：

- 马上服用。您可能需要在同一天内服用两粒避孕丸
- 继续每日于同一时间服用一粒避孕丸。您仍然得到保障，不会怀孕
- 如忘记吃避孕丸(特别是在开始一包新药或临近用完时)，可以增加您怀孕的风险
- 如果你忘记吃药，而且超过 24 小时，你需遵照特别的指示去做。你可与医护人员商讨怎么做

什么是避孕注射针 (Depo Provera®)?(What is the birth control injection (Depo Provera®)?)

- 是一种防止怀孕的注射
- 每 10 至 12 周在你的胳膊或臀部注射
- 含有类似女性天然激素的激素(黄体酮)，针药中不含雌激素

这种激素令身体停止每月释放一粒卵子。如果你的身体不释放卵子，你不能怀孕。你可约见医护人员，他们可处方避孕注射针。如果你在月经的首 5 天接受注射，将在 24 小时内生效。如果你在其他时间注射，你需要在 7 天内使用额外生育控制措施(如避孕套)。

什么是宫内避孕器 (IUD) ?(What is an Intrauterine Contraceptive Device (IUD)?)

宫内避孕器是一个小而柔软的 T 形装置。它有一条尼龙线接着。宫内避孕器由医疗人员放入子宫内以帮助防止怀孕。

宫内避孕器能防止卵子和精子结合。如果精子和卵子不能结合，一个女姓便不能怀孕。如果精子和卵子真的结合了，子宫内避孕器可以阻止受了精的卵子在子宫内成长。

宫内避孕器有甚么好处?(What are the advantages of having an IUD?)

- 宫内避孕器可以预防怀孕 3-5 年
- 如果你想怀孕，医疗人员可以在任何时候把它拿走
- 方便。一旦安放好便不需要记住要采取其他的避孕方式（比如，避孕丸，阴道避孕环或避孕贴）
- 铜的宫内避孕器可降低患子宫癌的风险
- 含激素的宫内避孕器可令月经流量减少，也可以改善月经期间的痉挛。对某些妇女来说，激素甚至可以停止经期

甚么是避孕贴(Evra®)?(What is the birth control patch (Evra®)?)

- Evra®是一种贴在皮肤上的避孕贴
- 看似一个浅棕色的薄胶布
- 避孕贴每星期换一次。一连 3 周每星期换一片新贴。当你贴上新贴的那天就是「避孕贴转换日」。在第 4 周不用贴上避孕贴（是无激素周）。这星期将是你的经期时间
- 可以贴着避孕贴做活动（如运动、洗澡、游泳）
- 涂有粘胶物质的地方有两种类似女性天然激素的激素
- 这些激素被吸收后会不断通过皮肤进入血液。激素会停止你的身体释放卵子。如果你的身体不释放卵子便不会怀孕

如你需要处方避孕贴可约见您的医护人员。如果您在月经的第一天使用避孕贴，你是马上得到保障。如果你在其他日子开始使用，你需要在 7 天内额外使用另一种形式的生育控制措施（如避孕套）。

我如何得到更多有关资料?(Where can I find more information?)

除了以上列出的方法外，还有更多控制生育的方法。你可到诊所与医护人员先行讨论再作决定。
性与生育健康部—教育/健康促进服务组

(Sexual and reproductive health - education/health promotion services)		403-955-6515
Sheldon M. Chumir 健康中心	5 th Floor, 1213-4 th Street SW	403-955-6500
南卡加利健康中心	31 Sunpark Plaza SE	403-943-9510
Sunridge 专业大楼	406, 2675-36 St NE	403-944-7666

资料来源：亚省医疗服务局网站，电子健康资讯，自然计划生育 / 生育意识，避孕药，避孕注射针（Depo Provera®），宫内避孕器（IUD），避孕贴(Evra®)

www.calgaryhealthregion.ca/healthinfo/library/sexual_reproductive_health.htm

如要得到 24 小时的护士意见或健康资讯，可致电亚省健康连线。免费电话 1-866-408- 5465。卡加利国语健康联系电话：403-943-1554，卡加利粤语健康联系电话 403-943-1556

如你想阅读之前的「健康人生路」文章，可浏览

www.Calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm，在此你亦可得到你自己语言的有关医疗资料