

避孕

安全期避孕

安全期避孕就是在排卵期停止性生活的一种避孕方法。这种方法要通过计算

一个女人在月经周期里（28天左右）里的受孕期（6天左右），在有可能受孕的那几天停止性生活，

从而达到避孕的目地。这种方法不适合对此不小心的人。

体外排精

体外排精有可能影响到性生活的和协。它的安全率很低，由于不同的原因：

一部分的精子可能在性交的时候，在男方没注意到的情况下已进入女方的体内，

有时候体外排精不及时也会导致怀孕，有时候排出的精子就在女方的阴部旁边，所以不安全。

避孕套

避孕套是一种由乳胶制成的圆筒状薄膜套，一般都在性交之前戴上。

需要知道的是避孕套是唯一一种保护不受到爱滋病和其他性病感染的避孕方试。

有时候使用避孕套会让一方感到不满足。它的安全与否决定与用它的人的技巧。

避孕套在性交的时候被扯破的可能性是很高的。

宫内节育环

宫内节育环可以使子宫内成为一个对卵子不利的环境。节育环是一个有效的避孕工具，但也可使感染，诱发炎症的情况增加；不建议未生育的妇女使用。

应由医生放置在子宫腔内。

荷尔蒙避孕法

荷尔蒙避孕法是最有效的，就是基于抑制排卵。荷尔蒙可抑制黄体素，即包括所有避孕成分的荷尔蒙。有很多种荷尔蒙避孕法，包含不同的雌激素和黄体素，也有毫无雌激素的。无雌激素的避孕药可与其他互相比较，好处就是，有的妇女不可以或不想服用雌激素，即服用雌激素的作用。

服用避孕药需每天按时服用。现今也有“非避孕药”，就是非口服，摄取荷尔蒙而避孕；避免遗忘及肠胃的不适。

请看：

多年的避孕方式（皮下注射，宫内节育环）：这两种避孕方式的基本成分是黄体素。那些对服用黄体素和雌激素的妇女可服用：有心血管风险的，哺乳期的，偏头痛，吸烟，糖尿病（以上情况需听医嘱，医生应会解释如何使用）

月避孕方式：（阴道内节孕环，非口服；每日所吸收的雌激素极低。已在市场销售。）

星期避孕方式：（橡皮胶贴）

现代的荷尔蒙避孕法可留下极少的荷尔蒙，有极小的副作用。最近几年的避孕药含极低的雌激素和黄体素，极易接受；甚至不含雌激素。不含雌激素，只有黄体素的避孕药是唯一被建议给吸烟的妇女，患有肥胖症的妇女，心血管病患者以及哺乳期的妇女。

荷尔蒙避孕法可使经期疼痛、血量减少，精神愉快；并享有和谐的性生活。这些是慎重的方法，当停药后，可恢复生育。使用方便，应向妇科医生或家庭诊所咨询；可详细提出所关心的疑问。

紧急避孕

紧急避孕是指那些在无防护性生活后或者避孕失败后（在此情况允许的有一、两种药物）而采用的避孕方法。

另应注意的是，急避孕是临时性的补救方法，决不能作为常规避孕措施使用。

紧急避孕越早越好（根据药物，最多在72、120小时内服用）。

这种方法的安全率较高，但并不完全，这也是这种方法不被推广的原因。最新上市的药物在24

小时内服用的效力在3倍以上；72小时内服用的效力在2倍以上。但，建议勿习惯使用。这种药物

越早使用安全率就越高。

这两种药物服用后，看来似乎可以避孕，但不能堕胎。

如果要使用这种方法的话，最好先向这些人询问意见：

1 家庭诊所

2 信任的妇科医生

3 家庭医生

4 急救站

5 医疗服务人员