

# ican! 选择最适合我的节育方法



在伊利诺斯州，任何 12 周岁以上的人都可以自行进行节育和性传播感染检测。请您的医疗服务提供者帮助您找到适合您的方法。

## 激素避孕法

	 避孕	 避孕贴	 避孕环	 避孕针	 孕激素宫内节育器	 埋植避孕
增厚宫颈粘液和/或阻止排卵	91% 有效率	91% 有效率	91% 有效率	94% 有效率	99% 有效率	99% 以上有效率
频率	每天同一时间	每周一次，持续 3 周。第 4 周不用贴	佩戴三周，第 4 周取下	每三个月	持续 3-8 年，可以更早移除	持续 5 年，可以更早移除
使用	每日口服，需要处方*	用于背部、臀部、腹部。需要处方。	插入阴道的任何地方（像卫生棉条一样），需要处方。	通常由医疗服务提供者注射到手臂、臀部和腹部。	由医疗服务提供者通过子宫颈插入子宫。	由医疗服务提供者插入上臂皮下。
激素	(雌激素+孕激素) 组合或孕激素	雌激素 + 孕激素	雌激素 + 孕激素	孕激素	孕激素	孕激素
优点	减少经前综合症、痉挛、流血和痤疮。降低患生殖癌症的风险。	减少经前综合症、痉挛、流血和痤疮。降低患生殖癌症的风险。	减少经前综合症、痉挛、流血和痤疮。降低患生殖癌症的风险。	几个月后减少或停止流血。	治疗重度、疼痛性流血。几个月后减少或停止流血。	几个月后减少或停止流血。
缺点	早期恶心，乳房疼痛。	早期恶心，乳房疼痛。只有一种颜色 - 米色。	早期出现恶心、乳房疼痛，如果取出超过 3 个月，请在冰箱中保存。	可能会改变食欲。早期不规则流血和少量流血。	早期不可预测的流血。插入可能会导致严重痉挛	不可预测的少量流血，插入时常有轻微疼痛。
其他信息	*2024 年可在药店购买含孕激素的避孕药和阿片类非处方药物	通过粘性创可贴分泌的激素可能会刺激皮肤。	月用避孕环和年用避孕环。可取出，但每天同房应小于 2 小时。	恢复到基准生育力需要更长的时间。	无保护性行为后 5 天内作为紧急避孕有效。	别人看不见，但你能感觉到。

## 非激素避孕法

	 外部或内部避孕套	 阴道凝胶栓剂	 体外射精	 生育意识	 避孕膜、避孕帽、避孕海绵	 铜宫内节育器
阻止精子游向卵子	79%-85% 有效率	93% 有效率	78% 有效率	76-88% 有效率	71-88% 有效率	99% 以上有效率
频率	每次同房时	每次同房时	每次同房时	每天跟踪应用程序或日历	每次同房时，以及同房后的几个小时	持续 12 年，可以更早移除
使用	套在勃起的阴茎上或插入阴道	每次同房前立即或 1 小时内插入阴道内插入避孕凝胶	射精前拔出阴茎	每日跟踪体温、阴道粘液和月经	插入阴道以覆盖子宫颈	由医疗服务提供者通过子宫颈插入子宫
优点	<b>预防艾滋病毒/性传播感染的唯一方法。</b> 与其他方法搭配使用，可提供双重保护。	需要时立即生效。充当润滑剂。与其他方法搭配使用，有备无患	不会影响经期。性伴侣随时可用。	不会影响经期。如果试图怀孕，有利于跟踪排卵。	不会影响经期且可使用多年而无需更换。	不影响经期，可降低患癌症的风险。5 天内作为紧急避孕有效。
缺点	每次使用后需要小心取出。添加润滑剂以避免撕裂。	每次射精都需要插入凝胶。初次使用可能会有轻度发红/瘙痒。	需要控制在远离阴道的地方射精	经期必须有规律。在大多数可生育的日子里不能有性生活（或使用避孕套）。	必须与可能刺激阴道的杀精泡沫或凝胶一起使用。	可能会增加痉挛和流血。无保护性行为后 5 天内作为紧急避孕有效。

## 永久方法

**输精管切除：99% 以上有效率**



在诊所进行切割输精管的非开刀手术，无需缝合。手术后几个月正常无精子射精。需要局部麻醉药物和长达 2 天的恢复时间。

**输卵管结扎：99% 以上有效率**



在医院通过肚脐上的 2 个小切口进行手术，切断或移除输卵管。需要麻醉和长达 2 周的恢复时间。

## 紧急避孕 (EC)

**紧急避孕药**

两种类型：1) Plan B (有多种名称) 适用于任何年龄段，无需处方。2) Ella 需要处方，且服用者体重最好大于 155 磅。可能导致恶心和月经失调。无保护性行为后 5 天内尽快服用。



**宫内节育器**



铜或孕激素宫内节育器比避孕药更有效。无保护性行为后 5 天内尽快插入。作为紧急避孕使用后可在 8-12 年节育。