

## 關於避孕方式，我的選擇有什麼？

- 這份文件能幫助想避孕的您，與您的醫師共同討論選擇哪一種避孕方式。請跟著我們的步驟，一步步探索自己的需求及在意的事情，希望能幫助您思考適合自己的選擇。
- 適用對象：  
目前無生育計畫，想避孕的女性。

### ◎避孕方式簡介

- 自然避孕法：計算安全期

「計算安全期」是為了不要在女性排卵危險期時發生性行為，以避免精蟲與卵子相遇而受孕。安全期的計算方式為：下次月經前第 14 天開始為排卵日，排卵日前、後 3 天是危險期，其他天即為安全期。此方法雖然可以避免藥物、工具避孕的副作用，但只適用於月經周期規律的女性。生理周期不規律的女性，因無法確認下次月經開始日，而無法精準計算安全期，避孕失敗率高。

- 保險套

保險套的原理也是避免精蟲與卵子相遇而受孕。若保險套沒有破損、過期，且使用方式正確並全程使用，則避孕成功率很高(約 95%)，是目前使用最多的一種避孕方法，另使用保險套除了避孕以外還可減少性病的傳染。

購買保險套方便又便宜，除少數人對乳膠材質過敏外，一般無禁忌症也無副作用。

- 口服避孕藥

口服避孕藥中含有雌激素與黃體素成分，可以抑制卵巢排卵，或使子宮頸黏液黏稠讓精子不易進入，或是使子



宮內膜變薄讓胚胎無法著床。

口服避孕藥使用簡單、便利性高，然高劑量雌激素容易產生血栓，因此目前的避孕藥在不防礙避孕效果下，皆盡量減低雌激素的含量。但基於有可能產生血栓的原因，若家族女性有血栓病史或您本人有使用抗凝血劑、長期臥床、高血壓、已有併發症的糖尿病、先兆的偏頭痛或是產後 42 天內等皆是不適合使用含雌激素的口服避孕藥的。而過去口服避孕藥常見的副作用(如：體重稍微增加、水腫、乳房漲痛、噁心、嘔吐、頭痛等)，因現在口服避孕藥的製作朝向低劑量雌激素，或開發出新的黃體素後已較少見，反而有調經，減少經痛和經血量的附加好處，甚至某些特殊避孕藥還有改善經前症候群或治療青春痘的作用。

口服避孕藥的避孕失敗率大約在 0.1%~0.3%之間，失敗率的高低取決於個人是否遵照醫囑每日按時服藥。一般於月經來潮的 5 天內開始吃第一顆藥，此後每天儘量固定相同時間服用一顆藥。

## • 陰道避孕環

陰道避孕環是一個柔軟有彈性的透明環狀物體，直徑約 5 公分、厚度約 0.4 公分，本身內含雌激素(Estrogen)及第三代黃體激素(Progestogen)，會定量低劑量地釋放這二種荷爾蒙藥物，經由陰道壁黏膜吸收進入血液循環，中樞會抑制排卵，並改變子宮頸粘液性質，使粘液變得稠厚，不利於精蟲通過，且會使子宮內膜變薄讓胚胎無法著床，因而產生避孕效果。



陰道避孕環穩定釋放賀爾蒙的週期為一個月，因此需每個月更換一次。於月經來的第五天，由女性自行置入陰道深部，置入約三週後，於月經來的第一天自行取出，不可重覆使用。

陰道避孕環的避孕失敗率與口服避孕藥差不多，大約在 0.1%~0.3%之間，但由於陰道避孕環每月置入及取出各一次即可，相較於口服避孕藥需每天服用，陰道避孕環是一種更為簡單便利的避孕方法。

## • 子宮內含銅避孕器

將含銅的金屬避孕器放在子宮內，藉由避孕器釋出的銅離子引起子宮發炎及免疫反應，干擾精子活動及胚胎著床，達到避孕的效果，避孕成功率可達 99%。

有少數女性子宮內置入含銅避孕器後出現陰道分泌物增加、骨盆腔炎、經血量增加、經期較長或經痛較厲害等問題。另子宮內避孕器通常較適合生產過的女性使用，一般於月經剛完時，將避孕器置入子宮內，約 3 到 5 年需換新。當無避孕需求時，由醫師取出避孕器後，子宮內膜會很快地恢復正常形態，懷孕機率也會回復。

## • 子宮內投藥系統

子宮內投藥系統屬於子宮內避孕器。此系統會持續釋出低劑量黃體素，一方面能增加子宮頸黏液的黏稠度，阻止精子進入，另一方面能改變子宮內膜，讓胚胎無法著床，避孕成功率達 99%，避孕效果可以維持五年，若效期到期需換新。當想要懷孕時，只要移除即可



恢復生育力。另因低劑量黃體素的作用，裝置子宮內投藥系統，有減少經血量及經痛的好處，但少數人在安裝初期可能會有輕微頭痛或發生不正常子宮出血的情況。

- **結紮手術(輸卵管結紮)**

女性輸卵管結紮手術分為「剖腹結紮手術」與「腹腔鏡結紮手術」兩種。結紮手術是一勞永逸的避孕方式，只要進行一次手術即可永久避孕，但女性輸卵管結紮後若想再生育，即使接通輸卵管，懷孕機率仍大幅降低，因此在手術前要審慎評估。

- **您目前選擇的篩檢方式是：**

- 自然避孕法：計算安全期、體外射精等
- 保險套
- 口服避孕藥
- 陰道避孕環
- 子宮內含銅避孕器
- 子宮內投藥系統
- 結紮手術(輸卵管結紮)



## 關於「避孕方式」，我的選擇是什麼？



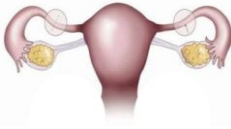
◎ 請透過下列步驟來幫助您做決定

### 步驟一 瞭解不同避孕方式的優點與缺點

避孕方式	自然避孕法 計算安全期	保險套	口服避孕藥	陰道避孕環
				
避孕效果	每 100 對 有 24 對 可能懷孕	每 100 對 有 18 對 可能懷孕	每 100 對 有 9 對 可能懷孕	每 100 對 有 9 對 可能懷孕
便利性	方法簡單	使用簡便	使用簡便	使用簡便
恢復生育	可	可	可	可
哺乳媽咪	可使用	可使用	與醫師討論	與醫師討論
月經血量	不改變現況	不改變現況	經血量減少	經血量減少
月經疼痛	不改變現況	不改變現況	經痛減輕	經痛減輕
預防性病	無	可	無	無
預防 黏膜增生	無	無	無此適應症	無此適應症
初期 點狀出血	無	無	20%， 短期內會改善	20%， 短期內會改善
注意事項	*失敗率高 *需花心思記 住月經週 期，不適用 於經期不規 則者	*需男性於每 次性行為時 正確配戴 *可能破損或 漏出而影響 避孕效果	*需配合月經 週期，每天 服藥 *若家族女性 有血栓病史 或本身有使 用抗凝血劑 等不宜使用	*需配合月經 週期，每月 置入、取出 ，不可重複 使用
預估 使用費用	0 元	約 240 元/月	約 500 元/月	約 600 元/月



# 醫病共享決策輔助表

避孕方式	子宮內 含銅避孕器	子宮內 投藥系統	結紮手術 (輸卵管結紮)
			
避孕效果	每 100 對有 0.8 對可能懷孕	每 100 對有 0.2 對可能懷孕	每 100 對有 0.15 - 0.5 對 可能懷孕
便利性	一次安裝， 避孕效果 3-5 年	一次安裝， 避孕效果 5 年	手術成功具永久 避孕效果
恢復生育	可	可	相當困難
哺乳媽咪	可使用	可使用	可使用
月經血量	經血量增多	經血量減少	不改變現況
月經疼痛	易經痛 或經痛加重	經痛減輕	不改變現況
預防性病	無	無	無
預防 黏膜增生	無	效果好	不改變現況
初期 點狀出血	<5%	裝置初期可能 有不規則出血 或點狀出血	無
注意事項	*骨盆腔和陰道 感染機會增加 *經血量增多， 易經痛或經痛 加重	少數人在安裝 初期可能會有 輕微頭痛	*具手術風險 *不易恢復生育
預估 使用費用	約 1500 元/次	約 6000 元/次	剖腹結紮手術 約 12000 元 腹腔鏡結紮手術 約 20000 元



## 步驟二 選擇最適合您的避孕方式

- 若您對於避孕方式的選擇，猶豫不決，接下來請您想一想，哪些考量因素對您比較重要？
- 0分代表對您不重要，5分代表對您很重要。

考量因素	不important						備註
	0	1	2	3	4	5	
避孕效果	0	1	2	3	4	5	以計算安全期避孕，失敗率高
便利性	0	1	2	3	4	5	
恢復生育	0	1	2	3	4	5	輸卵管結紮手術後不易恢復生育
月經血量	0	1	2	3	4	5	少數女性子宮內置入含銅避孕器後可能會有經血量增加及經痛較厲害
月經疼痛	0	1	2	3	4	5	
費用考量	0	1	2	3	4	5	

- 步驟三 請問您已經清楚瞭解不同避孕方式的優點及缺點嗎？

問題	選項		
1. 若家族女性有血栓病史或本身有使用抗凝血劑、高血壓、已有併發症的糖尿病或產後42天內等皆不宜使用口服避孕藥	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不知道
2. 放置「子宮內含銅避孕器」或是「子宮內投藥系統」，約3到5年需換新。	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不知道
3. 只要進行一次結紮手術即可永久避孕，但女性輸卵管結紮後若想再生育，即便接通輸卵管，懷孕機率仍大幅降低，	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不知道

(答案：1.對、2.對、3.對)



## 步驟四 您現在確認好避孕方式了嗎？

我已經確認好想要的避孕方式，我決定選擇：(下列擇一)

自然避孕法：計算安全期、體外射精等

保險套

口服避孕藥

陰道避孕環

子宮內含銅避孕器

子宮內投藥系統

結紮手術(輸卵管結紮)

我想要再與其他人(如：配偶、家人、朋友或其他醫師等)

討論我的決定。

我想要再與我的主治醫師討論我的決定，我想要瞭解

更多，我的問題有：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

