

避孕原理

1 防止精卵結合

如保險套、結紮

2 抑制卵巢排卵

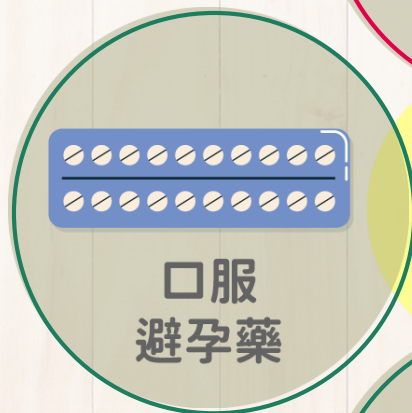
如口服避孕藥

3 干擾受精卵著床

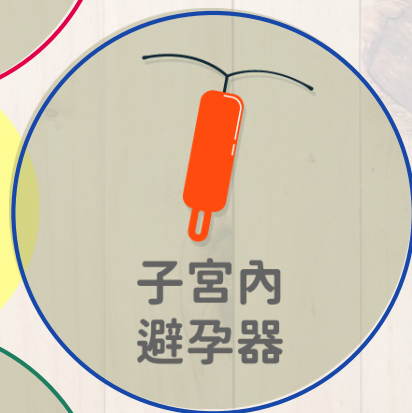
如子宮內避孕器



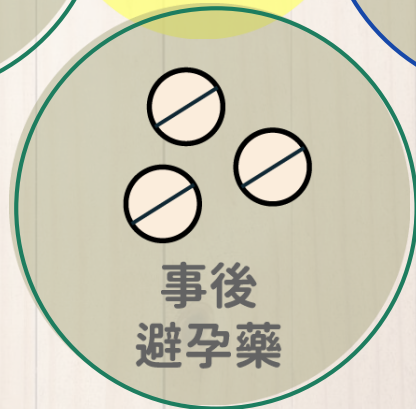
保險套



口服
避孕藥

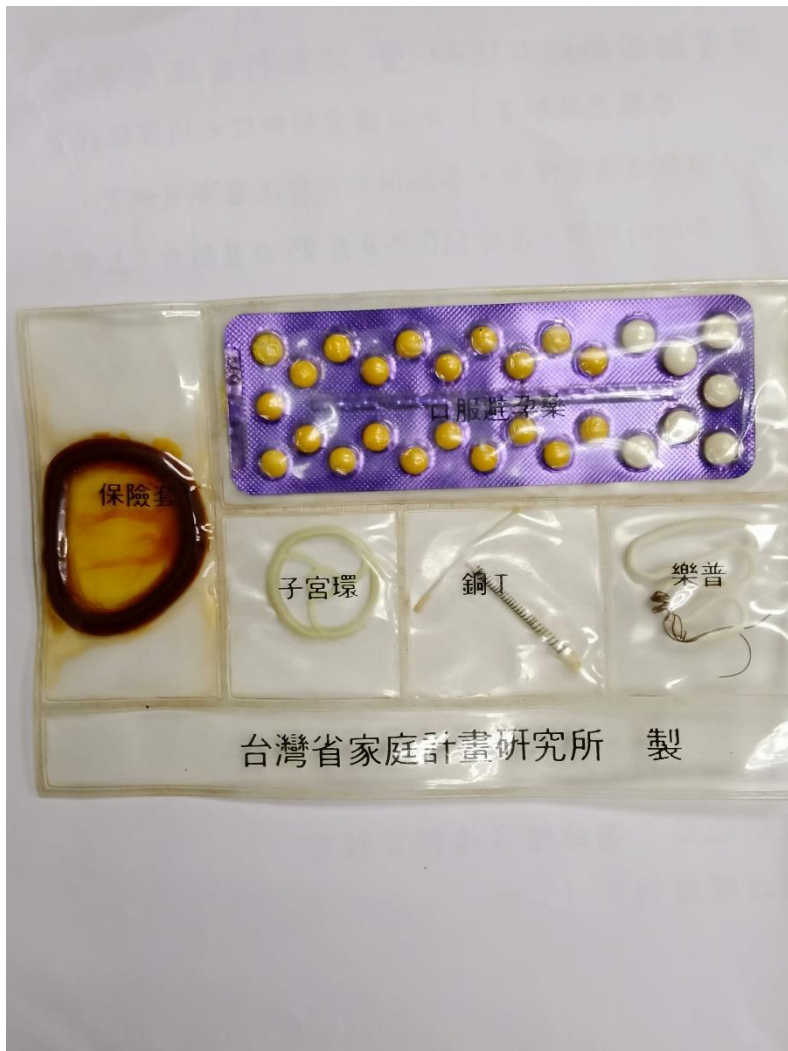


子宮內
避孕器



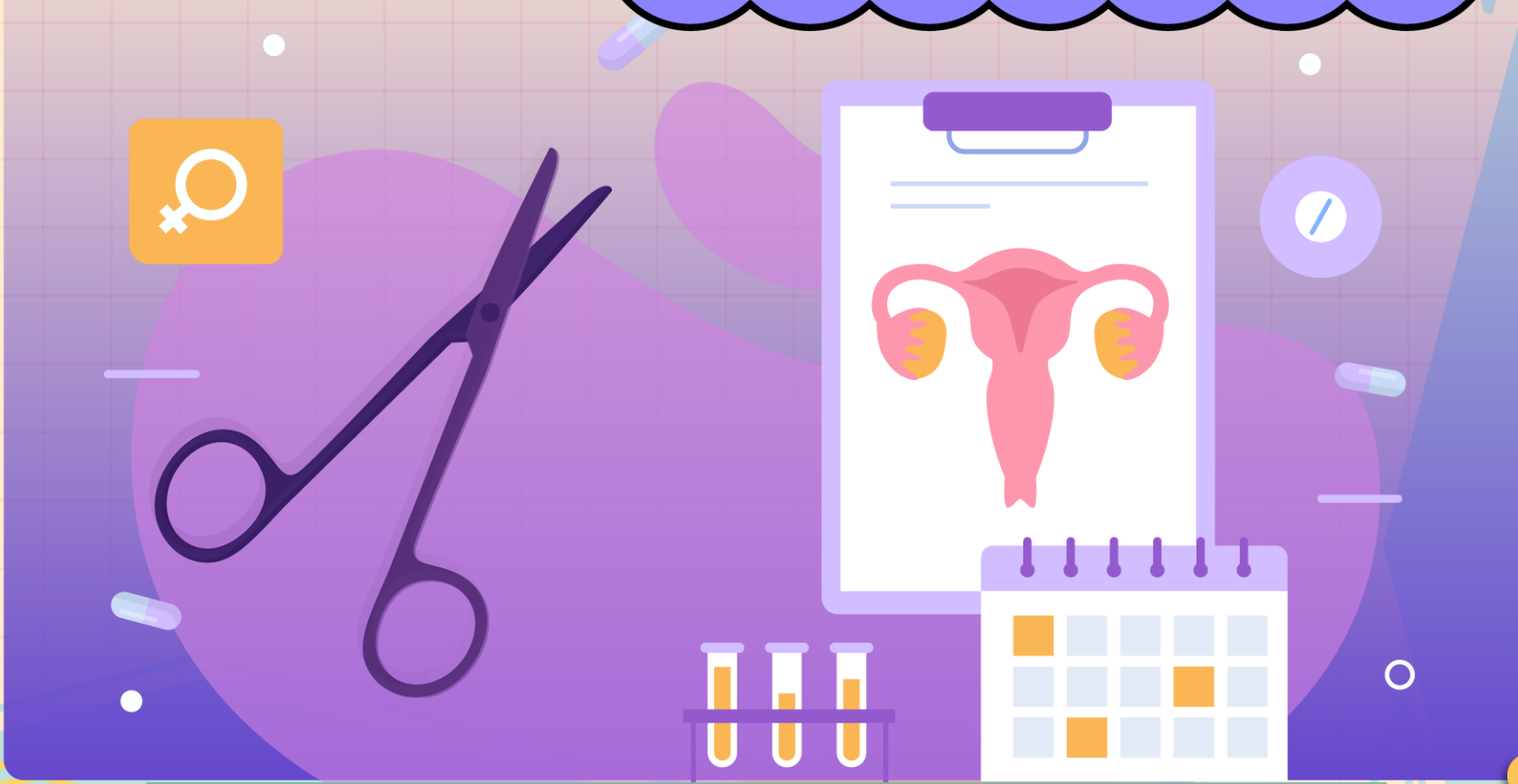
事後
避孕藥

避孕方法



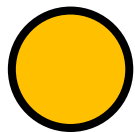
01

結紮



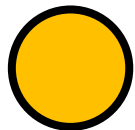
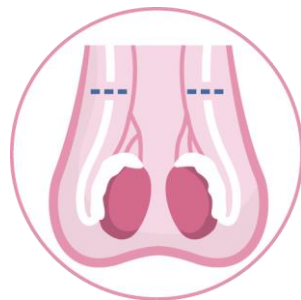


作用、功能



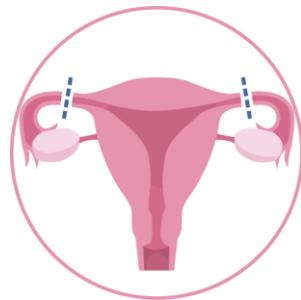
男性：

陰囊部位的兩條輸精管結紮後切斷，
使精子不能通過結紮的部分



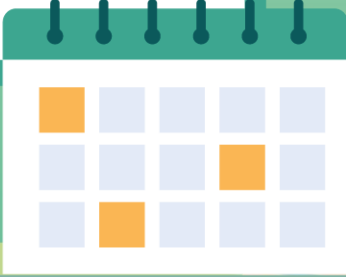
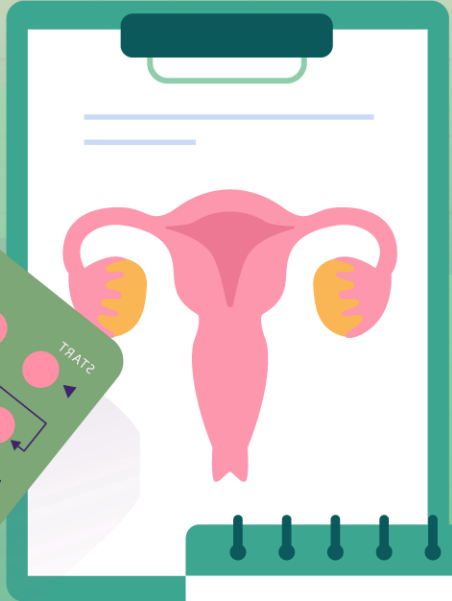
女性：

兩條輸卵管結紮後切斷，
使卵子不能通過輸卵管。



02

口服避孕藥





START DAY
開始日

- ▶ MON/星期一
- ▶ TUES/星期二
- ▶ WED/星期三
- ▶ THURS/星期四
- ▶ FRI/星期五
- ▶ SAT/星期六
- ▶ SUN/星期日

HOW TO TAKE Trinordiol*

1. Begin your first pack of TRINORDIOL on the fifth day of menstrual bleeding by taking tablet 1 located next to the "START" arrow. Then scratch off the indicator ▶ next to the day of the week on which you have taken this first tablet. This will be your start day for every new pack.
2. Take one tablet each day. Follow the numbers and arrows in the order shown.
3. After you finish the pack, wait seven days before beginning the next pack.

Convenient Reminder: Your start day (day 1 and days 8 and 15) always fall on the same day of the week. These days are printed in red so that you can check to be sure you are taking the tablets correctly.

Complete information is available to you from your health professional.

特定偶* "Trinordiol" 服用方法

1. 服用第一包「特定偶」時，請在見經血的第五天開始服用位於「開始/開始日」的藥片。然後在本週正午邊星期對準「▶」的指示，並將其刮去以作每一新藥的服用日期。
2. 依照號碼及箭頭方向，每天服用一粒。
3. 服完一包藥後，停藥七天，再開始服用下一包。

方便的提示：開始服藥的日子（第1天和第8、15天）總是落在相同的星期一天。這些天都印成紅色，俾您可以對準，以確保正確服用。

請向您的醫護人員索取詳細資料。

START/開始

▶ 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6

7 → 8 → 9 → 10 → 11

12 → 13 → 14 → 15 → 16 → 17 → 18 → 19 → 20 → 21

Trinordiol (levonorgestrel and ethinyl estradiol)

MINULET

Minulet*
(gestodene and ethinyl estradiol)

SUN 星期日 → MON 星期一 → TUES 星期二 → WED 星期三 → THUR 星期四 → FRI 星期五 → SAT 星期六 → SUN 星期日 → MON 星期一

SAT 星期六

TUES 星期二

FRI 星期五 ← THUR 星期四 ← WED 星期三 ← TUES 星期二 ← SAT 星期六 ← FRI 星期五 ← THUR 星期四 ← WED 星期三

LOT 305 MTD 07 99 07 01 EXP

口服避孕藥

❓ 口服避孕藥的避原理是什麼？避孕效果有多少？

Ⓐ 主要是影響腦下垂體分泌卵泡激素與黃體激素，**抑制卵巢排卵**的功能，達到避孕效果。
正確服藥效果可達 **99%**，
0.1% 的失敗，多因**忘記服藥**。

醫師小叮嚀 /

- 口服避孕藥屬**處方藥**，須經由醫師指示服用



口服避孕藥

❓ 該怎麼服用

- Ⓐ
- ✓ 初次服用建議聽醫師的意見
 - ✓ 少數初期有頭暈、嘔吐或點狀出血的現象
 - ✓ 通常有 21 顆裝、28 顆裝兩種。
 - ✓ 要規律的服藥，若超過12小時以上忘了服用，建議採取其他的避孕方式。



口服避孕藥

① 什麼樣的人不宜服用？

- ②
- 罹患高血壓、
 - 心血管疾病、
 - 糖尿病
 - 吸菸者
- 不宜使用此種避孕方式。



口服避孕藥



新型的低劑量避孕藥，
必須從月經來的哪一天開始吃？



A 月經來的第一天開始吃。

醫師小叮嚀 /

- 大部分的新型避孕藥都是低劑量的，必須從月經來的第一天開始吃，以確保高避孕效果
- 服用前要諮詢醫師及參考藥物使用說明



口服避孕藥



第一包避孕藥的第一顆在7月3日星期二開始吃，第二包避孕藥的第一顆，哪一天開始吃？



A 7月31日星期二開始吃。

醫師小叮嚀 /

- 避孕藥是以經期28天做設計。21顆劑型，**每天吃一顆，吃三週停一週**，再繼續相同循環。月經會在停藥的那週出現，經期會很規則的28天週期！

7月

日	一	二	三	四	五	六
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



口服避孕藥



服用避孕藥初期，出現頭暈、噁心的情形，
該怎麼處理？



初期使用，部分使用者會引起噁心不適，
但 3 ~ 7 天後，絕大部分會大幅改善適應。

醫師小叮嚀 /

如噁心不適嚴重，請參考以下建議：

1. 空腹服用若不適，建議改成飯後30分鐘服用
2. 若超過7天，仍有嚴重噁心不適，甚至伴隨嚴重頭痛，建議找醫師諮詢
3. 若有必要，可更換更低劑量避孕藥



口服避孕藥

❓ 吃完21顆避孕藥後，停藥的一週內，有沒有避孕效果？

A 七天的停藥期間都有完整的避孕效果。

醫師小叮嚀 /

- 口服避孕藥是模仿人體荷爾蒙的狀態而設計，在停藥的七天期間，荷爾蒙濃度會自然下降，月經會出現
- 這段期間本來就不會排卵，所以也不會懷孕



口服避孕藥

❓ 如果突然發現昨天忘記吃避孕藥，該怎麼處理？

A **立刻補吃 1 顆**，晚上原本該吃避孕藥的時間，依然照原定時間吃，也就是這一天共吃 2 顆。
接下來的 7 天加用保險套，以確保避孕效果。

醫師小叮嚀 /

- 若連續2天以上忘記吃，處理的方式會依服藥週數而有所不同，應請教專業醫療人員
- 平日最好利用手機鬧鐘，以提醒自己



口服避孕藥

❓ 吃避孕藥會造成將來不孕嗎？

A 避孕藥不會導致不孕。

使用口服避孕藥超過 5 年，可增加停藥後 12 個月內成功懷孕的機率。有時醫師在治療不孕症前會請女性先服用避孕藥作為治療準備。

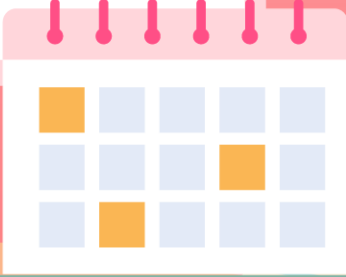
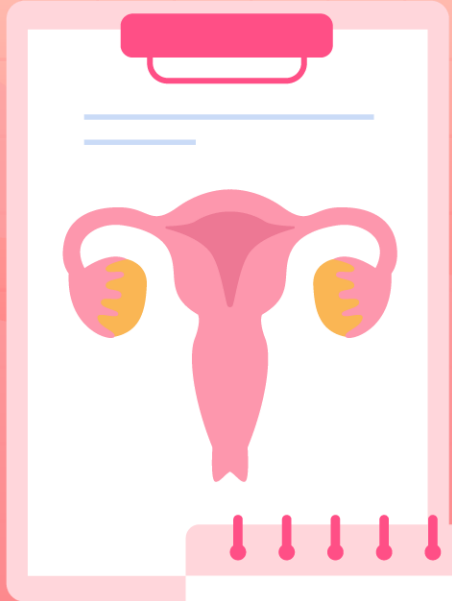
醫師小叮嚀 /

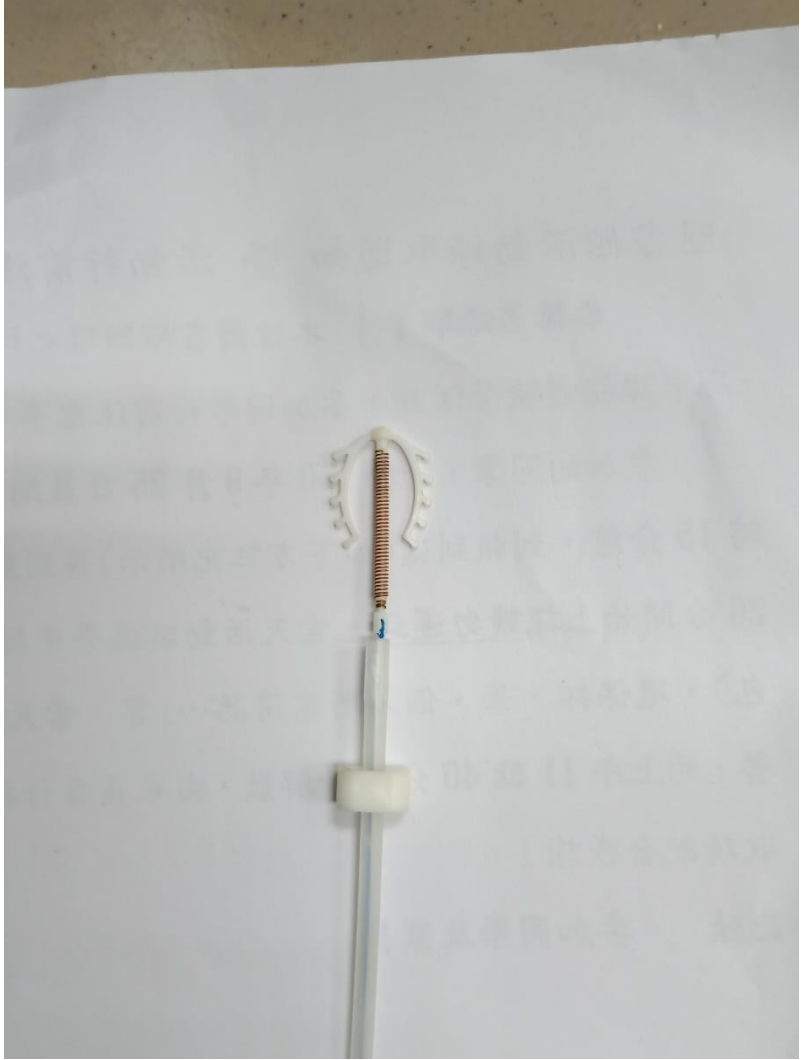
- 女性隨著年齡增長，身體的受孕機率會自然下降，還是**不要太晚才準備懷孕**喔！



03

子宮內避孕器





❓ 功能、適用對象為何呢？

A 功能：
加速輸卵管蠕動，引起子宮內膜環境的變化。

適用對象：
多用於已生育，沒有月經困擾的女性。

醫師小叮嚀 /

- 約 95%，
經期間的點狀出血會持續 3~6 個月。



?

藥用避孕器和含銅避孕器適合的對象有何不同？

A

藥用避孕器：

適合同時想治療月經問題

（如經痛、經血過多等症狀）的女性。

醫師小叮嚀 /

- 子宮內避孕器裝置一次效果可達 3 ~ 5 年，適合已生育、想長期避孕的女性



04

[影片連結](#)

保險套





1. 剪開包裝袋
 2. 取出保險套
 3. 檢查保險套
 4. 潤滑保險套
 5. 戴保險套
 6. 射精後，將保險套取出並丟棄

預目前為止，雖然沒有一種能跟100%的避孕及預防性病及愛滋病的方法，但正確地全套使用衛生套，能有效地減少及不輸送任何病毒應用，本套衛生套不含有殺菌劑或化學品，可與S/D保險套共用，如你不滿意，請即停止使用。

真愛衛生套 TRUE LOVE CONDOM
 天然乳膠製成，氣味芬芳，質地滑溜，耐用，且能防止性病及愛滋病。
 每盒內附有保險套說明書及潤滑劑。

總代理：真愛衛生套有限公司
 地址：新加坡 禧街 禧街 禧街
 電話：(01) 271 6458 / 3744458
 傳真：(01) 271 6458 / 3744458
 真愛衛生套有限公司
 Prince Azimudin Sultan Abdul Aziz Shah
 100, Jalan Sultan Abdul Aziz Shah
 43000 Kajang, Selangor, Malaysia

真愛衛生套有限公司
 Prince Azimudin Sultan Abdul Aziz Shah
 100, Jalan Sultan Abdul Aziz Shah
 43000 Kajang, Selangor, Malaysia

真愛衛生套有限公司
 Prince Azimudin Sultan Abdul Aziz Shah
 100, Jalan Sultan Abdul Aziz Shah
 43000 Kajang, Selangor, Malaysia

？ 保險套的避孕原理是什麼？避孕效果有多少？

A 保險套是由乳膠所製成的避孕套，性行為前將保險套套在**勃起的陰莖上**，使精子無法進入陰道，達到避孕效果。避孕效果達**87%**，是所有避孕方法中唯一可以**阻絕愛滋病及性病的傳播**。

醫師小叮嚀 /

- **全程且正確使用**，才能有效避孕及預防性病



撕→捏→套→取→丟

沿邊緣撕下



將前端空氣擠出



順勢將保險套
拉至根部



完畢後，握住陰莖根部
與保險套小心取下



丟棄



保險套這樣用不NG (02_29)



① 性行為中，應該在何時戴上保險套？

① 在**陰莖勃起**後，雙方性器官尚未接觸前，就必須戴上保險套，並**全程使用**。

醫師小叮嚀 /

- 使用保險套有**避免性病感染**的好處
- 從「頭」戴起，**不可以在性器官接觸後，才中途戴上保險套**，這樣會導致避孕失敗、性病感染



？ 保險套的正確使用方法？

- A 當陰莖勃起時，**將保險套前端的空氣擠出**，套在陰莖的頭部。另一手將捲起的保險套部份，順著陰莖往下套，套到底。
- 射精後，抓緊保險套底部，確保陰莖與保險套一起離開女性體外，再取下保險套。

醫師小叮嚀 /

- 絕對不能重複使用保險套，或是翻面再用！



？ 戴兩層保險套會比較有效嗎？

A 不對！使用兩層保險套會增加保險套摩擦破損的機會，避孕效果可能降低。
依照正確使用方式，使用一個保險套即可。

醫師小叮嚀 /

- 請不要自以為安全就多用幾層保險套！



？ 保險套再擦上凡士林，增加潤滑效果會比較好戴？

A 不對！凡士林或乳液等油脂類的東西會導致保險套容易破損，千萬不可以使用喔！

醫師小叮嚀 /

- 若必須使用潤滑產品時，請挑選保險套專用的水溶性潤滑劑



？ 哪些原因可能造成保險套失效，應該避免？

- A
- 須全程正確使用才有避孕及避病效果
 - 不可以放入皮夾中，易因摩擦而破損
 - 避免放置陽光直射或高溫地方
 - 不可一次同時使用 2 個以上的保險套，易破損
 - 不可以使用油性潤滑劑，如凡士林、嬰兒油等



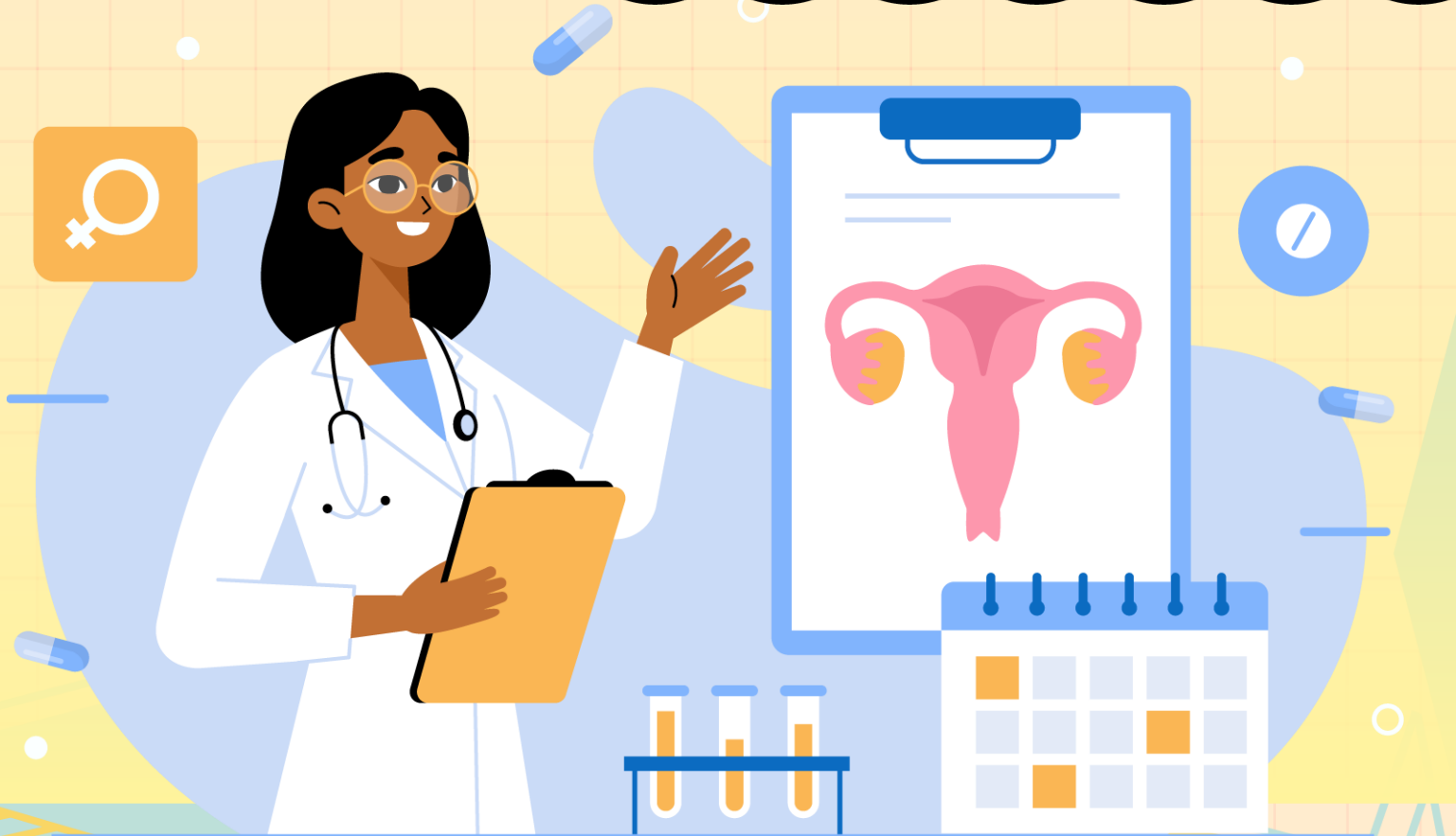
保險套使用有一套

若尚未準備好面對未成年性行爲，
所衍生的種種問題時，
千萬別因一時的情慾衝動，
做出讓自己**無法承擔**的決定。



05

月經週期法



月經週期法

？ 作用、效果為何？

A 推算出一個月中的**危險期**（容易懷孕期）及**安全期**，而避免在危險期中發生性關係。

避孕效果 /

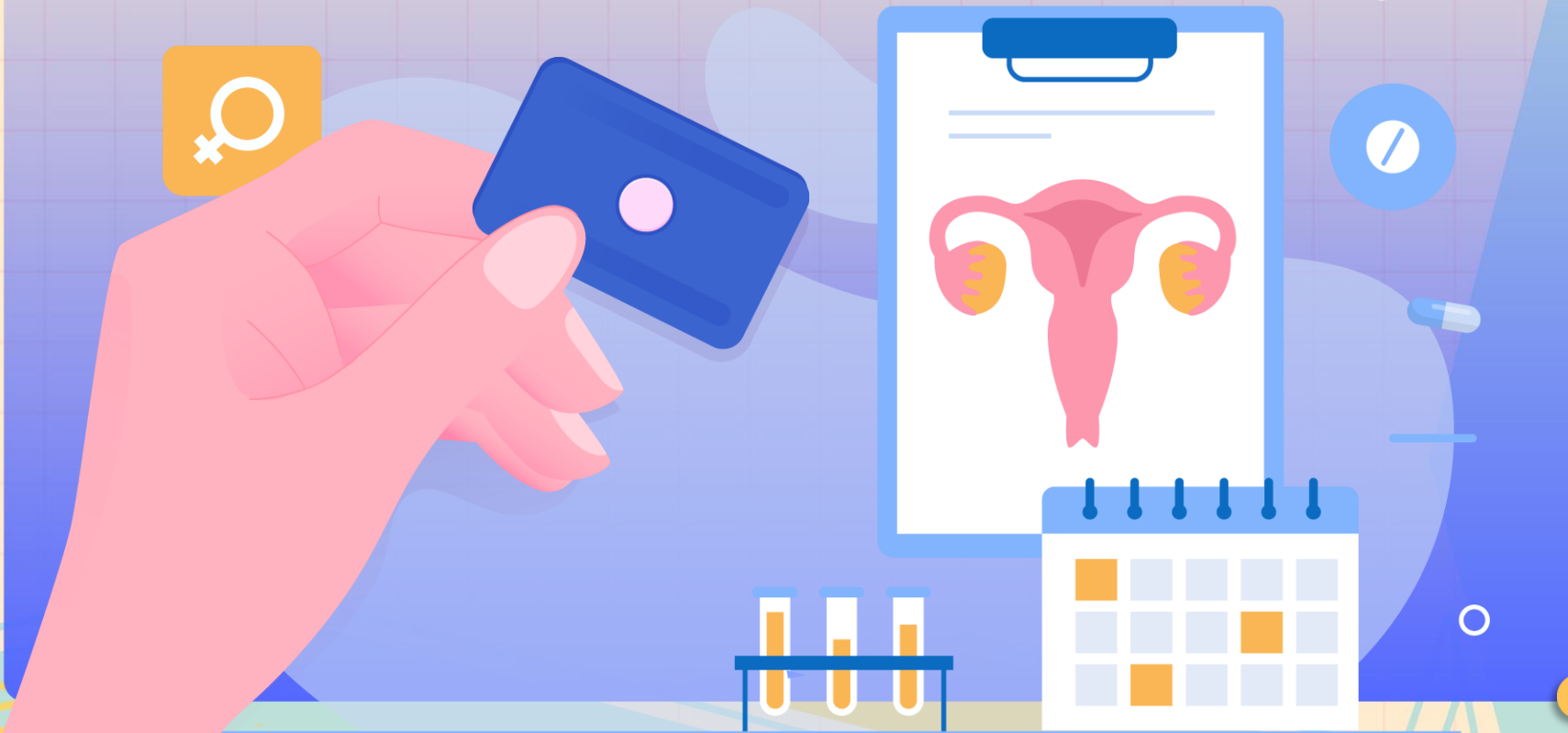
- 不到 50%，對於**經期不規則**的女性而言，**避孕效果極低**，非常不適用。



06

事後避孕藥

PLAY 事後避孕藥 (03_39)



事後避孕藥

① 作用原理是什麼呢？

② A 利用高劑量的賀爾蒙，造成不容易受孕的環境。

醫師小叮嚀 /
必須經由醫師評估有懷孕可能時，
開立處方服用，千萬不宜自行購買。



① 何時吃事後避孕藥才有效果？

② 性行為後 72 小時內，越早吃效果越好！

醫師小叮嚀 /

事後避孕藥的避孕效果會隨時間增加而變差！

- 24 小時內服用：95% 避孕效果
- 24~48 小時內：85% 避孕效果
- 48~72 小時內：58% 避孕效果



事後避孕藥

❓ 會有副作用嗎？

A 事後避孕藥含有**高單位黃體素**，會**干擾卵巢正常運作**，易造成月經週期混亂。

容易發生噁心、下腹疼痛、疲倦、頭痛、頭暈，甚至不孕等副作用，**千萬不可擅自服用**。

醫師小叮嚀 /

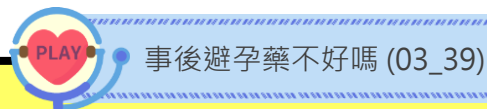
- 建議**每個月使用不要超過一次**！
- **無法終止已發生的懷孕**！



？ 為什麼事後避孕藥不是較佳避孕方法？

A 事後避孕藥是在**未充分避孕措施**下發生性行為時，作為**緊急補救**的辦法。

如：沒有全程正確使用保險套、口服避孕藥忘了吃或者沒有任何防護。



醫師小叮嚀 /

較理想的避孕方式仍為 →

保險套 + 口服避孕藥

