

Traditional Chinese

控制生育 BIRTH CONTROL

控制生育可以有不同的方法。以下概述了部份現時您可以選擇的方法，包括：排卵期推算法、避孕藥、避孕注射針，宮內避孕器（IUD）和避孕貼。

什麼是排卵期推算法 / 生育意識?(What is natural family planning / fertility awareness?)

這方法是幫助你判斷一個月那些日子最有可能懷孕。如想避孕，在這些日子裡不應行房。生育意識亦可讓夫婦知道那些時間較容易懷孕。

婦女必須每日清楚地記錄自己的體溫，並注意來自子宮頸(即子宮口)和陰道的粘液變化(濕度)。夫婦可以使用這些資料來實現避孕或懷孕的計劃。這是一個自然的方法，不需要在體內安放任何裝置或藥物。

醫生、護士或衛生小組都可提供特別訓練以了解這種自然方法。在最有機會懷孕的期間，最好使用避孕措施(如避孕套和泡沫)或不要行房。最有機會懷孕期可能每月有一次，每次可能為期超過一個星期，你必須繼續填寫生育圖表。你可能需要幾個月的時間來熟習你的生育週期。但如有月經不調的話，這並不是一個有效的避孕方法。

什麼是避孕藥?(What is a birth control pill?)

避孕藥需要每天服用以防止懷孕。口服避孕藥含類似女性天然激素的激素。該激素會停止卵巢每月釋放卵子。如果你的身體不釋放卵子，便不能懷孕。

避孕藥須要處方，你需要見醫護人員才能有，應該在每天同一時間服食。怎樣服用第一包避孕藥都有不同的方式。避孕藥有 28 天及 21 天的包裝。

如果我忘記吃藥要怎樣補救?(What if I forget to take a pill?)

如忘記服避孕藥，只要少於 24 小時，你可以在任何時間內做以下措施：

- 馬上服用。您可能需要在同一天內服用兩粒避孕丸
- 繼續每日於同一時間服用一粒避孕丸。您仍然得到保障，不會懷孕
- 如忘記吃避孕丸(特別是在開始一包新藥或臨近用完時)，可以增加您懷孕的風險
- 如果你忘記吃藥，而且超過 24 小時，你需遵照特別的指示去做。你可與醫護人員商討怎麼做

什麼是避孕注射針 (Depo Provera®)?(What is the birth control injection (Depo Provera®)?)

- 是一種防止懷孕的注射
- 每 10 至 12 週在你的胳膊或臀部注射
- 含有類似女性天然激素的激素(黃體酮)，針藥中不含雌激素

這種激素令身體停止每月釋放一粒卵子。如果你的身體不釋放卵子，你不能懷孕。你可約見醫護人員，他們可處方避孕注射針。如果你在月經的首 5 天接受注射，將在 24 小時內生效。如果你在其他時間注射，你需要在 7 天內使用額外生育控制措施(如避孕套)。

什麼是宮內避孕器 (IUD)?(What is an Intrauterine Contraceptive Device (IUD)?)

宮內避孕器是一個小而柔軟的 T 形裝置。它有一條尼龍線接著。宮內避孕器由醫療人員放入子宮內以幫助防止懷孕。

宮內避孕器能防止卵子和精子結合。如果精子和卵子不能結合，一個女性便不能懷孕。如果精子和卵子真的結合了，子宮內避孕器可以阻止受了精的卵子在子宮內成長。

宮內避孕器有甚麼好處?(What are the advantages of having an IUD?)

- 宮內避孕器可以預防懷孕 3-5 年
- 如果你想懷孕，醫療人員可以在任何時候把它拿走
- 方便。一旦安放好便不需要記住要採取其他的避孕方式（比如，避孕丸，陰道避孕環或避孕貼）
- 銅的宮內避孕器可降低患子宮癌的風險
- 含激素的宮內避孕器可令月經流量減少，也可以改善月經期間的痙攣。對某些婦女來說，激素甚至可以停止經期

甚麼是避孕貼(Evra®)?(What is the birth control patch (Evra®)?)

- Evra ®是一種貼在皮膚上的避孕貼
- 看似一個淺棕色的薄膠布
- 避孕貼每星期換一次。一連 3 週每星期換一片新貼。當你貼上新貼的那天就是「避孕貼轉換日」。在第 4 週不用貼上避孕貼（是無激素週）。這星期將是你的經期時間
- 可以貼著避孕貼做活動（如運動、洗澡、游泳）
- 塗有黏膠物質的地方有兩種類似女性天然激素的激素
- 這些激素被吸收後會不斷通過皮膚進入血液。激素會停止你的身體釋放卵子。如果你的身體不釋放卵子便不會懷孕

如你需要處方避孕貼可約見您的醫護人員。如果您在月經的第一天使用避孕貼，你是馬上得到保障。如果你在其他日子開始使用，你需要在 7 天內額外使用另一種形式的生育控制措施（如避孕套）。

我如何得到更多有關資料?(Where can I find more information?)

除了以上列出的方法外，還有更多控制生育的方法。你可到診所與醫護人員先行討論再作決定。性與生育健康部--教育/健康促進服務組

(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 專業大樓	406, 2675-36 St NE	403-944-7666

資料來源：亞省醫療服務局網站，電子健康資訊，排卵期推算法 / 生育意識，避孕藥，避孕注射針 (Depo Provera®), 宮內避孕器 (IUD)，避孕貼(Evra®)

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

如要得到 24 小時的護士意見或健康資訊，可致電亞省健康聯線。免費電話 1-866-408- 5465。卡加利國語健康聯線電話: 403-943-1554，卡加利粵語健康聯線電話 403-943-1556

如你想閱讀之前的「健康人生路」文章，可瀏覽

www.Calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm，在此你亦可得到你自己語言的有關醫療資料