

一、保險套

優點：便宜，購買方便，無副作用，既可避孕，又可預防性病。

缺點：需男性配合，且需每次使用。

失敗率：一年內意外懷孕率為 3%(使用方法正確且每次進入都有使用)

二、輸卵管結紮

屬於一種永久性避孕方法，剖腹產者可於胎兒娩出後順便做結紮手術，自然產者則於產後 24 小時做腹腔鏡手術結紮。一般婦女手術時間最好在月經後、排卵前進行手術。

優點：不會影響荷爾蒙、性交前不需掛記避孕方法。

缺點：短期內腹部會有脹痛甚至抽痛感、無法自然受孕、比輸精管結紮手術還要複雜及昂貴。

失敗率：手術後 10 年意外懷孕率為 0.1-0.5%。

三、子宮內避孕器

優點：一次可用五年，方便安全，副作用少，不影響性生活也可以哺乳，取出即可恢復受孕能力。

缺點：剛裝入前幾天會有輕微腹痛、腰痠及點狀出血，極少數可能會造成過度出血、移位、子宮頸與子宮穿孔、感染、子宮外孕，較適合生產過的婦女使用。

失敗率：一年內意外懷孕率為 0.6-0.8%。

四、避孕環

避孕環是透明環狀 EVA 材質的醫療器材，由女性自行置入陰道中，穩定釋放賀爾蒙，藉由陰道壁黏膜吸收，經由血液循環達成避孕的效果。

避孕效果：與口服避孕藥一樣好。每 100 個婦女年僅 1-2%的懷孕案例。

使用簡單：避孕環必須連續停留於體內三週才能確保一整個月的避孕效果。

極少副作用不會影響體重



1. 將手洗乾淨，將避孕環捏成 8 字型平放在陰道口並向裡推，約一個手指頭深
2. 避孕環是平貼在陰道底部，深度在子宮頸口前
3. 雙手洗淨後以食指勾住避孕環，慢慢拉出來即可

使用週期：

一個月一次，放入體內三週，取出一週(經期)，不可重覆使用。。

副作用：極少引起副作用。少部分的女性可能會有因雌激素引起的不適，如乳房發脹、噁心、情緒波動，但劑量低，不適感程度也會降低。

五、口服避孕藥

優點：使用方便，對於月經周期不規則的女性，可調經；經過劑量的調整，對於青春痘，月經前腹痛，煩躁不適等症狀，都有幫助。

缺點：需每日服用。少數女性服用後會有噁心、頭痛、不安、沮喪、體重改變、乳房脹痛、憂鬱等症狀，通常這些會在3至4個月後消失。使用3個月後要複診，每6個月做婦科檢查。

不適合使用者：35歲以上抽菸者、有血管栓塞病史、有心臟血管疾病、有子宮內膜癌、乳癌病史、肝膽疾病、糖尿病者。

失敗率：使用此法一年內意外懷孕率為0.1-0.5%

六、事後避孕藥

目前在比較新的方式，是以單一投與或二次投與高劑量的黃體素為主，其可能的作用原理有抑制或延遲卵巢排卵，以達到降低懷孕機率的需求。

使用時機：越快越好，通常建議第一劑於事後72小時，即三天內服用，成功率約為75~95%，而目前有的資料最晚可在事件發生後的5天內使用，但其避孕效果會較差。

副作用：常見的為噁心、嘔吐，然而使用單一成份要比使用混合成份的副作用來的少的許多。另外，則為不正常的出血，通常大約其發生率為16%，其他副作用有乳房疼痛、腹脹、腹痛、頭昏、頭痛或者是虛弱感。