

一、產後四~六週如身體無不適，即可開始性生活，但應採避孕措施，最理想的避孕方法必須是安全、可逆、便宜、沒有副作用、使用方便、效果好、不影響性生活，且為夫妻雙方所接受。

二、避孕方法如下：

(一)口服避孕藥：利用干擾正常排卵及減少子宮內膜增生的作用，達到避孕效果，只要按時服用，效果約99.9%。

優點：

- 1.失敗率低。
- 2.能使經期正常並可減輕經前症候群或經痛。
- 3.減少卵巢癌及子宮內膜癌。

副作用：

剛開始服用可能會有噁心、陰道不正常出血、乳房或肚子脹痛，以及水腫等症狀，通常會逐漸改善。

注意事項：

- 1.每日定時服用，不可隨便停用，否則避孕會失敗或引起出血。
- 2.忘記時要補吃。
- 3.服用前應先經醫師診察。肝功能異常、血栓症、乳癌或子宮內膜癌、35歲以上且有抽煙習慣的婦女，不可使用。

(二)子宮內避孕器：運用干擾受精卵著床方式達避孕效果，避孕效果高達95%~98.5%。

優點：

- 1.方便。
- 2.可使用5年，取出後可立刻懷孕。
- 3.不會影響餵母乳。

副作用：少數人會有月經量增多、經痛，以及經常骨盆腔發炎或多重性伴侶者不建議使用。

注意事項：在月經剛結束時由醫師裝置，少數避孕器會排出體外。

(三)保險套：可以高達95%以上效果。作用：薄橡膠或塑膠套，用以套住陰莖，避免射精時精液進入女性體內。

優點：

- 1.簡單、方便
- 2.可減少愛滋病等性病傳染。

副作用：極少數對乳膠過敏者不可使用。

注意事項：

- 1.每次房事前必須套上。
- 2.不可重複使用。
- 3.性交時要注意套好，不要滑下去，射精後馬上將陰莖連同保險套離

開陰道。

(四)女性輸卵管結紮：將女性輸卵管紮起來並剪斷，或只紮起來使卵子無法與精子結合，避孕效果約100%。

優點：

- 1.不影響女性之生理。
- 2.不影響性生活。
- 3.手術簡單。

副作用：不會有任何副作用，若結紮後想再懷孕，需接受接通手術或藉助試管嬰兒。

注意事項：

- 1.結紮前請確定不想再懷孕。
- 2.少數結紮會自行接通而使避孕失敗。

(五)男性輸卵管結紮：將男性輸卵管紮起來並剪斷，使射出的精液中不含有精蟲，避孕效果約100%。

優點：

- 1.失敗率最低。
- 2.較便宜。
- 3.不影響男性之生理或性生活。
- 4.手術簡單。

副作用：

- 1.不會有任何副作用。
- 2.結紮後再接通的懷孕率更低，通常須藉助試管嬰兒。
住院。

注意事項：

- 1.結紮前請確定不想再懷孕。
- 2.手術後需等到射精12次，檢查精液中都沒有精子才算達到避孕效果。

參考資料：

- 1.余玉眉總校月(2010)・產科護理學・台北：新文京。
- 2.張淑文編著(2011)・產兒科護理技術・台北：華杏。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>