



為您選擇合適的避孕方式。

在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您提供幫助，以便您管理自己的健康。避孕，也稱為節育，有助於預防懷孕，以便您能夠計劃何時或是否要小孩。

避孕方式

根據您對避孕的需求，有許多選項可供您選擇。您的醫生或護士可以幫助您決定哪種方式適合您，並告訴您如何獲取該方式。

這些避孕方法已獲得美國食品與藥物管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 的批准。請造訪[fda.gov/birthcontrol](https://www.fda.gov/birthcontrol)了解更多資訊。



屏障法：此類方法可以防止精子在性交過程中進入卵子。它們包括男用和女用避孕套、避孕膜、宮頸帽和避孕海綿。每次發生性行為時都必須使用它們。



荷爾蒙法：此類方法可以阻止女性卵巢每個月的排卵。它們包括植入物、注射、貼片、陰道環和避孕藥。



宮內節育器 (Intrauterine Device, IUD)：宮內節育器是一小塊含有銅或激素的塑料片，可提供長期避孕。醫生或護士將其插入女性子宮，如果今後您希望懷孕，可以將其取出。



絕育手術：這是一種一次性手術，適用於確定將來不打算要小孩的人士。男性或女性都可以接受此手術。

緊急避孕

如果您沒有使用避孕措施或您的避孕方法失敗（例如避孕套破裂），您可以使用緊急避孕措施。向您的醫生諮詢哪種方式適合於您。這些方法不應作為您的常規避孕方式。緊急避孕選項為含銅的IUD和緊急避孕藥 (Emergency Contraception Pills, ECP)。

請注意

- 每種避孕方法都有優點和缺點。與您的醫生或護士討論哪些方法最適合您。您可以在www.bedsider.org線上比較各種避孕方法。
- 與您的伴侶討論避孕方法，以確保雙方都對您選擇的方法感到滿意並知道如何使用它。
- 為了預防性傳播感染 (Sexually Transmitted Infections, STI) 和懷孕，每次發生性關係時，除使用另一種避孕方式外，也請使用避孕套。



有疑問？

- 如果您在尋找提供避孕服務的醫生或診所時需要幫助，請致電Alliance計畫成員服務處，電話**1.510.747.4567**或造訪www.alamedaalliance.org/help/find-a-doctor。12歲及以上的計畫成員可以去任何醫生或診所接受避孕服務。
- 如果您需要建議，您可以隨時撥打護士諮詢專線：
Medi-Cal計畫成員：**1.888.433.1876**
Group Care會員：**1.855.383.7873**

如果您需要幫助尋找醫生，請致電：

Alliance計畫成員服務處，

服務時間為週一至週五上午8時至下午5時

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽力與語言殘障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_BIRTH CONTROL 05/2022
HED SH-2 REVIEW 02/2022