



# 国家卫生服务 —计划生育

由以下机构完成的工作



in·fu·são

由以下机构促进

合作伙伴



由以下机构联合赞助



## A. 计划生育咨询是什么？

它旨在评估性健康和生殖健康，使每个人都以安全和满意的方式生活，减少传播疾病的风险，促进理想和有计划的怀孕以及令人满意的性生活体验。

### 计划生育咨询中要讨论的主题的例子

#### 孕前检查

在妇女怀孕前进行检查，预测并预防妊娠中可能出现的并发症

#### 生育能力

对试图怀孕至少一年未成功的夫妇进行检查

#### 避孕

预防怀孕和计划怀孕的方法

#### 性传播疾病

提供有关预防性传播感染的信息，可要求进行诊断性检查，并对每种情况采取适当的方法

#### 筛查宫颈癌

妇科检查采用宫颈涂片检查，可以查验是否存在由人类乳头状瘤病毒引起的损伤，如果发生损伤，则指导采取特定治疗，以防止这些癌症病例

#### 性

可以讨论以及寻找相关治疗方案解决由性交相关经历引起的所有不适情况。

## B. 我应该什么时候进行计划生育咨询？

如果您打算或已经开始性生活, 至少每3年建议一次计划生育咨询。

## C. 去哪里咨询？

在您登记的医疗机构。咨询是免费的。

## D. 我如何预防怀孕？

您可以从各种避孕方法中选择一种您认为比较适合您的避孕方法。在计划生育咨询中澄清疑问和选择方法很重要, 考虑到妇女的健康状况和夫妻的偏好, 以便选择最安全和适当的方法。

## E. 我在哪里可以得到避孕药物？

许多方法和设备在卫生机构的计划生育咨询中免费提供和应用。

—  
**有些方法和设备如果不需要医生处方可以自己在药房购买。**

如果认为有必要, 可以申请在医院进行计划生育咨询。

## F. 有什么避孕方法？

有激素, 没有激素和手术避孕方法。您可以在本手册的第8 页至第15 页找到有关各种方法的信息。

## G. 无保护性交后, 不想怀孕, 我该怎么办？

有紧急避孕措施, 以防止未受保护的性交后怀孕。它不是流产, 不影响生育, 但不阻止性传播感染, 不应取代经常使用的避孕方法。它可在医疗机构和药店使用。 减少75–99%的怀孕风险。

## H. 何时应该用紧急避孕？

- ▶ 如果在性交过程中未使用避孕方法
- ▶ 如果您使用的唯一避孕药具是避孕套, 并且使用不当, 破裂或被夹在阴道内
- ▶ 如果超过48 小时忘了吃合并药丸（雌激素和孕激素）
- ▶ 如果放置阴道环或透皮贴剂延迟两天或更长时间
- ▶ 忘记服用孕激素时超过36小时
- ▶ 如果您正在服用影响避孕药有效性的药物

## I. 在无保护关系之后多久可以做紧急避孕？

### 无保护性交后长达72小时：

- ▶ 药房买（左炔诺孕酮），非处方药
- ▶ 应开始或继续使用避孕方法并使用避孕套达7天

### 无保护性交后长达120小时：

- ▶ 药房买一次性（醋酸乌利司他）非处方药片
- ▶ 应开始或继续使用避孕方法并使用避孕套达14天

### 未受保护性交后最多5天：

- ▶ 宫内避孕器，如果需要长期避孕

### 注意：

如果在服用紧急激素避孕药后的头两个小时内发生呕吐，可能需要重复剂量。

如果下次月经推迟超过7天，或者在紧急避孕药后三周内未有月经，应该进行妊娠检查。

如果女性口服紧急避孕，妇女的健康和怀孕不会受到影响。

## J. 本月月经已经推迟。 我如何确认是否怀孕？

您可以在药店购买妊娠测试，或者在您的医疗机构预约当天的医疗服务，在那里可以要求分析确认怀孕。

## K. 是否有可能打断怀孕？

在葡萄牙, 如果它在妊娠的前10周是允许自愿中断怀孕的, 也就是夫妇或妇女的选择是合法的。

如果您想停止怀孕, 请尽快预约这一天, 以便转诊给中断怀孕咨询。也可以直接进入 Alfredo da Costa 妇产医院的意外怀孕部门咨询。这些相关联系人方式在本传单的末尾。

怀孕中断是免费的, 并用药物或手术进行。

## L. 在性行为过程没有带安全套而害怕得性病传播和感染怎么办？

预约医疗机构咨询以讨论您的恐惧并澄清您的问题。

如果您在过去的72小时内发生过无保护的性行为, 并担心感染人体免疫缺陷病毒 (HIV艾滋病), 您可以去医院急诊以检查是否需要进行治疗。

您也可以联系 SNS (808 24 24 24) 寻求建议。

## M. 没有经过同意被强行发生性关系怎么办？

应去医院急诊并尽快进行检查。医疗咨询和检查是免费的。

## N. 我的生殖器有伤口或分泌物, 我该怎么办?

去家庭医院约当天检查。您也可以去 Lapa 健康中心或者 Alfredo da Costa 妇产医院咨询性传播感染病。相关联系人方式位于本传单末尾。

## 避孕方法

### O. 荷尔蒙避孕方法

它们阻止排卵, 从而怀孕。它们可能含有两种激素(雌激素和孕激素)或者只含有一种激素(孕激素)。这些避孕药中含有的激素类似于女性自然产生的激素。

#### 注意!

告诉你的医生你目前和过去的健康问题以及你正在服用的任何药物, 因为一些避孕药物可能会被禁用, 或者它们的有效性可能因伴随服用某些药物或物质而受到损害。

如果您感觉到胸痛, 气短, 严重头痛或疼痛, 腿部或手臂发红和肿胀, 则应寻求医疗护理。

如果避孕药在月经第一天开始, 将立即生效。如果您在周期的另一天开始避孕, 您需要在接下来的七天内使用其他方法, 例如安全套。

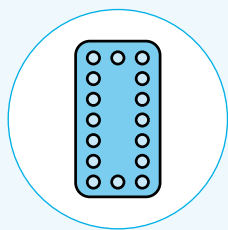
#### 雌激素和孕激素的激素方法:

这些方法会帮助调理月经。

常见副作用: 头痛, 恶心, 呕吐, 性欲减退。大多数的副作用都是暂时性的。



## 避孕药



是什么？  
一种口服片剂。

### 如何使用？

女性应该每天服用一直服用三周 (21 天)，之后停药一周 (7 天)，这期间正常情况下会出现月经。停药 7 天后，您应该继续服用新一轮的药片。

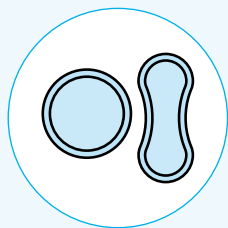
有一些药丸可能有安慰剂片剂，这些药丸没有激素的片剂，在这种情况下，药片不需要中断。

避孕药必须在每天相同的时间服用才能有效。

**注意：**只要你停止服用避孕药，你就会怀孕。

如果您出现呕吐或腹泻，药物可能会失去有效性。

## 阴道环



是什么？  
一个直径为 5.4 厘米的柔软弹性环

### 如何使用？

应该将其引入并保持在阴道内三周 (21 天)，之后阴道环应该被移除一周 (7 天)，在此期间通常会出现月经。在没有阴道环的 7 天后，用新的阴道环重复以上的过程

每个月必须用新的阴道环，必须在每个星期同一天同一个时间把环插入阴道。

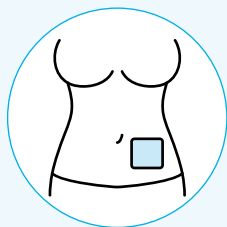
**注意：**一旦你取出阴道环，你就可以怀孕。

如阴道环在阴道里的三周内，它被撤回的时间超过三个小时，它可能会停止有效。

如果你有呕吐或腹泻，它的有效性不会改变。

它可能会导致生殖器部位的瘙痒或不适，并改变阴道分泌物。

## 避孕透皮贴剂



是什么？

—薄的方形贴纸

### 如何使用？

该女性应该在她的皮肤上贴上三周 (21天) 的避孕透皮贴剂, 然后停一周 (7天), 月经期。在7天的时间间隔后, 贴上新的避孕透皮贴剂并重复上述步骤。

应每周更换新的避孕透皮贴剂。一个月使用三张。

每天都应该确认避孕透皮贴剂是否使用良好。

**注意:** 该避孕透皮贴剂应贴在清洁, 干燥和无毛的皮肤上。它可以应用于手臂外侧, 背部, 腹部, 臀部。

它可以每周放置在不同的地方, 减少皮肤过敏的风险。

不要在贴了避孕透皮贴剂的皮肤上涂抹面霜, 油或乳液。

不要将避孕透皮贴剂放在胸部或发红, 刺激性和切割的皮肤上。

不使用避孕透皮贴剂可能会让你怀孕。

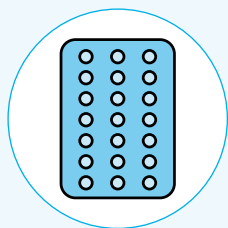
## P. 荷尔蒙避孕方法仅用孕激素

这些是推荐给正在用母乳喂养的女士方法。

它们也用于贫血妇女, 因为它们在服用期间经常会引起闭经 (没有月经)。

**更常见的副作用:** 月经量变化, 闭经, 斑点, 体重变化。

## 含孕激素药丸



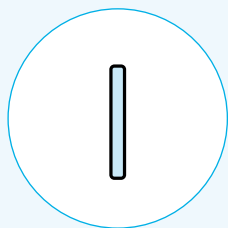
是什么？  
一种每日口服片剂。

### 如何使用？

女性应该每天在同一个时间服用一片药丸，不要中断

**注意：**只要你停止服用避孕药，你就会怀孕。

## 皮下植入避孕



是什么？  
一小快柔软的塑料棒长4厘米，直径2毫米

### 如何使用？

放在女人非主导手臂内的皮肤下面。它逐渐释放孕激素。

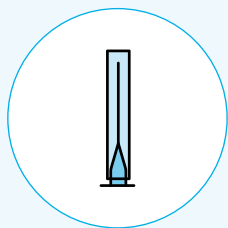
有效期为三年，之后您可以移除或更换另一种植入物或方法。

为了移除植入物，必须在皮肤上进行小切口，这必须由训练有素的专业人员完成。

**注意：**您应该在插入皮肤的位置感受植入物。

移除植入物后，您可以怀孕。

## 孕激素注射剂



是什么？  
—水溶液

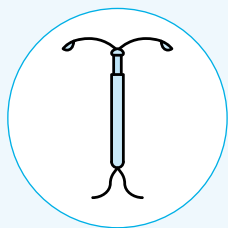
如何使用？

每12周在女性肌肉注射。

每次注射都有效三个月。

**注意：**返回生育率的可预测性较差。  
它增加了发生骨质疏松症的风险。

## 宫内装有孕激素设备



是什么？  
小塑料装置。

如何使用？

进行妇科检查，将设备放置在子宫内。

它逐渐释放孕激素。

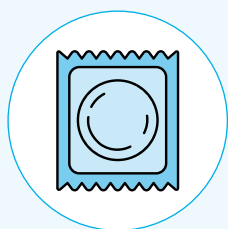
有效期至少5年，之后您可以使用其他设备或避孕方法或者选择移除。

**注意：**存在子宫脱位或穿孔的风险  
(每10,000名妇女使用该装置有1例)。

## Q. 非激素避孕方法

非激素方法是放置在特定身体部位的装置，干扰受精过程。

### 男性/外部避孕套



是什么？

阴茎上非常薄的乳胶包装

如何使用？

在开始口交，阴道或肛交之前，应将它放在勃起的阴茎上。

当阴茎仍然勃起时，应该在射精后撤回（防止精液从避孕套中脱落）。

确保使用后没有破裂（例如用水填充）。

每个安全套只能使用一次。

**注意：**预防性传播感染的传播。

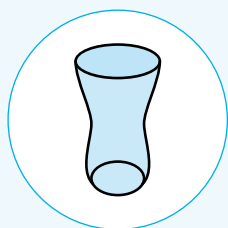
始终检查到期日期。

如果放错了，破碎或移动，可能无效

它通常与另一种避孕方法相关，以确保

预防怀孕

### 女性/内部避孕套



是什么？

放置在阴道内的非常薄的乳胶外壳

如何使用？

在发生性关系之前应将其放置在阴道内。它可以在有任何性接触之前放置。

射精后应该按照包装盒上描述的技术后撤回，以防止精液偏离。

确保使用后没有破裂（例如用水填充）。

每个安全套只能使用一次。

**注意：**预防性传播感染的传播。

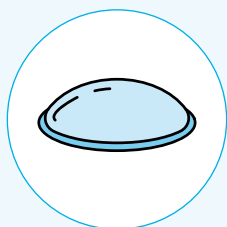
始终检查到期日期。

如果放错了，破碎或移动，可能无效

通常与另一种避孕方法联系以确保预

防怀孕。

## 宫内铜器



### 是什么？

用铜或铜和银覆盖的小塑料装置

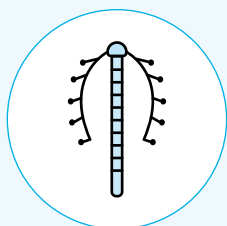
### 如何使用？

进行妇科检查，将设备放置在子宫内。有效期至少10年，之后您可以使用其他设备或避孕方法，移除或更换。

**注意：**存在脱位（和失去效力）或子宫穿孔的风险（每10,000名妇女使用该装置1例）。

阴道分泌物和月经期可能变更多。

## 避孕光圈



### 是什么？

—带有柔性环的橡胶装置

### 如何使用？

在任何性接触之前，应将其放置在阴道底部，凹面朝向子宫颈。

射精后应根据说明撤回，以防止精液残留在阴道内。

**注意：**它不能阻止性传播感染的传播。



## R. 非激素避孕方法

自然方法，如中断性交，看月经期推算，宫颈粘液避孕或基底温度避孕（效果不佳）

## S. 手术方法 (结扎)

给不希望再有孩子的男性和女性的选择。这是在医院和麻醉下进行的简单手术。从长远来看, 没有已知的副作用。对欲望和性反应没有负面影响。

### T.人工输精管结扎手术

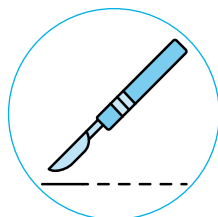
它是如何完成的?

- ▶ 精子 (输精管) 通过的管道被切断, 防止它们在精液中被排出。
- ▶ 手术后射精将是相同的, 但没有精子。
- ▶ 不影响性功能, 射精或性高潮

#### 注意:

手术后用20次射精后的精液做检查确认输精管切除术的有效性。在进一步确认疗效之前, 应使用另一种避孕方法。

恢复该方法是困难的。



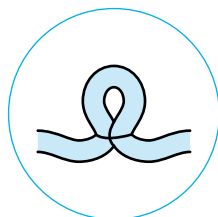
### U.输卵管松动/堵塞

它是如何完成的?

- ▶ 卵子到达子宫之前通过的通道 (输卵管) 被切断或阻塞, 阻止受精。
- ▶ 立即生效, 不会干扰荷尔蒙, 因此不会改变月经期。
- ▶ 不会改变性欲或性高潮。

#### 注意:

不可回头的方法



有用的联系:

### 性传播疾病/艾滋病咨询和诊断中心

Lapa 健康中心 (Lapa 家庭医院)

地址 – Rua de São Ciro nº 36 1200 – 831

电话 – 21 393 12 50

时间表 – 星期一, 星期二和星期三上午, 从早上8点 (每天10张票)  
先到先得。

免费咨询和检查。

### 里斯本中心医院性病诊疗

Capuchos 医院皮肤科的外部咨询

地址 – Alameda Santo António dos Capuchos, 1169 – 050 Lisboa

电话 – 21 313 63 00

时间表 – 星期二8:00至12:00, 星期四上午8:00, 先到先看。

免费咨询和检查。

### 意外怀孕咨询

Alfredo da Costa 妇产医院

地址 – Rua Viriato 1, 1050 – 010 Lisboa

电话 – 21 318 40 00

时间表 – 星期一至星期五上午8:00至下午4:00。