



# 避孕方法知情选择咨询服务

## 台式指南

北京市人口和计划生育委员会  
中国人口与发展研究中心

编译



世界卫生组织计划生育基石性指南



世界卫生组织  
生殖健康和研究部、日内瓦

中国青年出版社

# 避孕方法知情选择咨询服务台式指南

Decision-Making Tool for Family Planning Clients and Providers

编译委员会：

主 编：耿玉田

副主编：蔚志新 刘鸿雁 李晓沪

委 员：米国庆 顾宝昌 王 晖 桂江丰

李朝俊 冯 雷 陈婷方

刘中一 郭大平 邵 晔

中国青年出版社

## (京)新登字083号

### 图书在版编目(CIP)数据

避孕方法知情选择咨询服务台式指南/世界卫生组织著;北京市人口和计划生育委员会,中国人口与发展研究中心编译。

—北京:中国青年出版社,2009.10

书名原文:Decision-Making Tool for Family Planning Clients and Providers

ISBN 978-7-5006-8990-4

I. 避… II. ①世… ②北… ③中… III. 避孕—方法—指南 IV. R169.41-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第176142号

《Decision-Making Tool for Family Planning Clients and Providers》由世界卫生组织2005年出版

版权所有 © 世界卫生组织 2005

世界卫生组织总干事授权中国人口与发展研究中心将该出版物翻译成中文,这一出版物的中文版由该机构全权负责(授权号:TR/081/116REV2)

责任编辑:王钦仁

**中国青年出版社** 出版 发行

社址:北京东四12条21号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话(010)64010053 营销中心电话(010)84039659

北京大地印刷厂印刷

889×1194 1/16 16.5印张 320千字

2009年10月北京第1版 2009年10月北京第1次印刷

印数:1—2200册 定价:98.00元

# 前 言

自1994年开罗国际人口与发展大会以来，生殖健康的概念逐步引入到人口与计划生育领域，人口的发展逐步从关注控制人口数量向关注人口质量转变，以人为本的理念逐步取代了单一的控制人口数量管理，人性化的管理与服务模式逐步建立。

中国从1995年开始“优质服务”的试点工作，而后在全国范围内开始逐步推广优质服务试点地区的经验，其中避孕方法的知情选择成为优质服务的核心内容，成为最受群众欢迎的工作方式，成为衡量优质服务工作的一个重要标准，但同时也成为各地开展优质服务的难点。

避孕方法知情选择，就是通过提供全面准确的避孕方法知识和信息，使需要采取避孕措施的育龄群众在充分知情的基础上，根据自己的年龄、生育情况、避孕现状、健康状况和性生活特征，自主、自愿地做出决定，选择适合自身的、安全有效的避孕方法。服务对象只有在充分知情、充分选择的基础上，才能结合自身情况自主地做出决定。

北京市人口和计划生育委员会在总结多年开展避孕方法知情选择工作的基础上，为进一步推动北京市避孕方法知情选择工作的健康发展，方便基层技术服务人员面对群众提供知情选择的咨询服务，2007年与中国人口与发展研究中心合作开展了“综合提升避孕方法知情选择服务能力”的课题研究。

世界卫生组织编写的《避孕方法知情选择咨询服务台式指南》（**Decision-Making Tool for Family Planning Clients and Providers**）是一套实用性很强的、帮助基层工作者开展知情选择的工具书。课题组在得到世界卫生组织授权许可下（授权号：TR/081/116REV2），组织专家和相关人员将其翻译为中文。其间，课题组在北京市的几个区县试用本指南组织了多次培训，通过培训提出问题、发现问题，不断地修改和完善，力求形成既与国际接轨、又有中国特色，且对基层开展工作有实际指导意义的指南。

在使用本指南提供避孕方法知情选择咨询服务时，服务人员和服务对象可以同时阅读理解。本指南中不仅有帮助服务对象理解的图片和提示，也有便于服务人员咨询的提示和技巧。指南后面的附录部分围绕生殖健康/计划生育工作提供了大量的参考知识和信息，便于计划生育技术服务人员学习使用。衷心希望广大基层计划生育工作者和育龄群众能够喜欢这本工具书。

我们在翻译的基础上增加了一些注释内容（带有\*号标志，用粉色标记并加脚注注明），以方便基层工作者的使用。

在本指南的翻译和出版过程中，得到了许多专家、学者、同仁的大力支持和帮助，在此表示感谢！北京市崇文区、海淀区、门头沟区、平谷县、怀柔区人口计生委通过积极参与将他们的实践经验贡献给我们，在此一并表示感谢！最后要提到的是我们这个认真、踏实、敬业的课题团队，正是由于课题团队的精诚合作、才使得这本指南顺利出版。

北京市人口和计划生育委员会副主任 耿玉田

2009年8月10日

# 避孕方法知情选择咨询服务——台式指南（英文原版说明）

本指南是世界卫生组织（WHO）计划生育四大基石性循证指南之一。本指南的技术内容是根据国际计划生育循证指南制定，包括《避孕方法选用的医学标准》（世界卫生组织，第三版，2004），《避孕方法使用的选择性适用建议》（世界卫生组织，第二版，2005）和《避孕技术基础》（JHU/CCP 2003）。

## 致谢：

本指南由世界卫生组织生殖健康与研究部和约翰·霍普金斯公共卫生学院/交流项目中心的INFO项目协作完成。由 Sarah Johnson, Ward Rinehart和Kathryn Church 编写。Sharon Rudy也在构思和初稿的形成中给予了帮助。特别要感谢Kathryn Curtis、Carlos Huez、Herbert Peterson、Annie Portela、James Shelton、Jennifer Smith 和 Paul Van 对本工作的支持和贡献。

我们感谢 Young Mi Kim 及下述个人和组织对本书所进行的现场试用工作：国际计划生育联盟/西半球地区的 Ilka Maria Rondinelli 及其在特立尼达岛和多巴哥岛的成员协会，墨西哥人口理事会与生殖健康新领域的 Antonietta Martin，南非维特沃特斯兰德大学生殖健康研究部 Jenni Smit，印度尼西亚约翰霍普金斯大学 STARH 项目的 Dian Rosdiana，以及约翰·霍普金斯公共卫生学院/交流项目中心的 Michelle Heerey 和 Adrienne Kols。同时感谢参加了现场试用的印度尼西亚、墨西哥、尼加拉瓜、南非、特立尼达和多巴哥的计划生育服务人员。还要感谢 INFO 项目的 Rafael Avila 和 Stephen，他们为本指南的制定提供了帮助。

我们还要对下列世界卫生组织专家的审阅和建议表示感谢：Nathalie Broutet、Catherine d’Arcangues、Timothy Farley、Catherine Hamill、Rita Kabra、Svetlin Kolev、Ornella Lincetto、Justin Mandala、Adriane Martin-Hilber、Francis Ndowa 和 Jelka Zupan(生殖健康与研究部)，Adepeju Olukoya 和 Claudia Garcia-Moreno (性别、妇女与健康部)，Tin-Tin Sint (艾滋病部)，Peter Weis(家庭与社区组)，Yvan Hutin 和 Dina Pfeifer (免疫、疫苗与生物制品部)。

本书也得到计划生育领域的其他国际组织的专家的指导。感谢下述跨机构工作组提供的评审和指导：美国国际开发总署的可获得性和高质量启动项目(USAID MAQ Initiative) 的服务对象——服务人员互动小组委员会和制定《避孕方法使用的选择性实用建议》的专家工作组。此外，我们还要感谢下述给予重要的早期投入的个人：Marcos Arevalo、Jeannette Cachan、Moshira El-Shafei、Pape Gaye、Mihai Horga、Federico Leon、Shalini Shah 和Theresa Velasco。

本书中的图片由约翰·霍普金斯公共卫生学院/交流项目中心的 Rita Meyer绘制。其他插图由 Prographics 公司的 Greg Dayman 和南非约翰内斯堡的生殖健康研究单位(AP5 的图片引自生殖健康活页)，以及乔治城大学的生殖健康研究所完成(FA3 和 FA4页)。

本项目的资助来自美国国际开发总署(USAID) (通过INFO全球项目，GH/PRH/PEC，基金编码为 GPH-A-00-02-00003-00)，以及日本、荷兰、挪威和瑞典政府。

# 避孕方法知情选择咨询服务台式指南

## 服务人员须知

这本台式指南用于提供计划生育咨询服务：

- 帮助服务对象选用最适宜他们的计划生育方法；
- 为服务人员提供必要的信息，以便向服务对象提供高质量计划生育服务；
- 帮助服务人员更为有效地向服务对象提供咨询服务。

### 关于这本台式指南

- **前面部分**，侧面彩色的导卡所包括的部分。帮助初次选择计划生育方法的服务对象做决定，以及帮助满足回访服务对象的各种需求。提供咨询服务往往从侧面彩色的导卡开始。
- **方法部分**，底面彩色的导卡所包括的部分。为服务人员和服务对象提供各种计划生育方法的相关信息。这些信息能够帮助服务人员确认服务对象的选择，并帮助服务对象正确使用某种避孕方法。每种避孕方法部分包括了谁可以或谁不可以使用此种避孕方法、副作用、如何使用、何时开始使用，以及需要记住的事项等内容。
- **附录部分**，侧面彩色的最后一张导卡所包括的部分。提供了更多的咨询帮助信息，服务人员可以根据需要使用，也给出了可供服务人员参考的性与生殖健康的有关内容。

#### 本台式指南的原则：

1. 服务对象自己做决定。
2. 服务人员帮助服务对象思考并做出最适宜于自身情况的选择。
3. 无论如何，服务对象的愿望应得到尊重。
4. 服务人员或服务对象的叙述、问题和需求给予回应。
5. 服务人员倾听服务对象的叙述，以便于明晰下一步该如何做。

### 帮助不同需求的服务对象

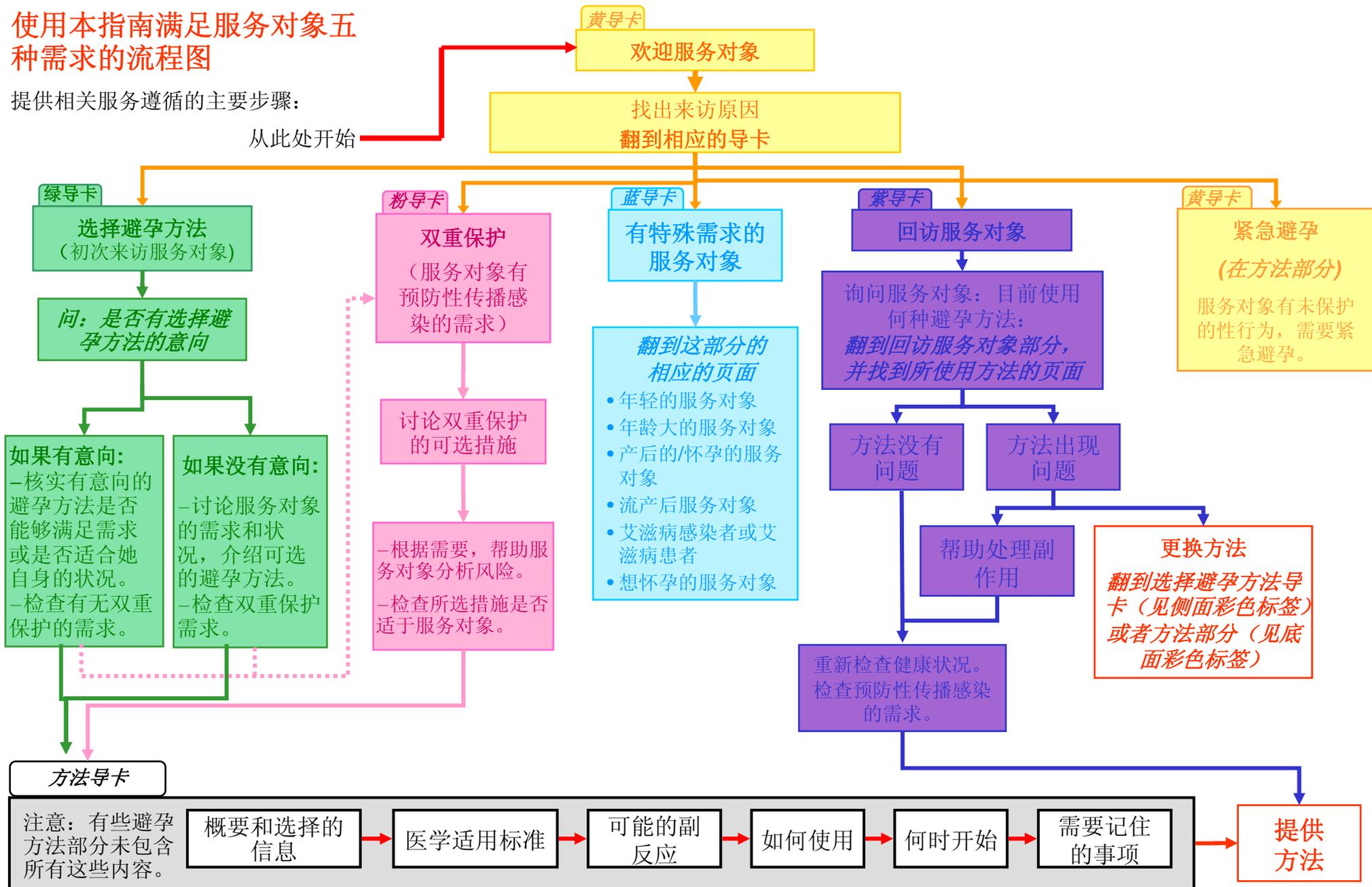
在前面部分有为不同需求的服务对象提供帮助的不同导卡（也见下页的流程图）：

- **方法选择导卡（侧面绿色）**：帮助初次到访的服务对象选择最适宜于他们自身需求的避孕方法。方法选择导卡将帮助你讨论这些需求并帮助服务对象做出健康的选择。
- **双重保护导卡（侧面粉色）**：每个服务对象均需要考虑双重保护——预防性传播感染（包括艾滋病）和避免非意愿怀孕。性传播感染和艾滋病是一个日益蔓延的问题，每个服务对象均应该知晓感染风险并决定如何保护自己。起初，性传播感染风险的讨论有一定难度。但实际上，多数服务对象愿意讨论这个问题，需要考虑如何引入这些话题且并不引致反感。
- **特殊需求导卡（侧面蓝色）**：有特殊需求的服务对象，包括年轻者、年龄大者、怀孕或产后者、流产后者、艾滋病感染者或艾滋病患者，以及想要怀孕者。这些服务对象也许有特殊的计划生育需求或需要特别的建议和咨询。
- **回访服务对象导卡（侧面紫色）**：服务对象再次到来也许有避孕方法问题、其他问题或仅仅是想要领取更多的避孕药具。这部分可以帮助服务对象满足他们的需求。

# 使用本指南满足服务对象五种需求的流程图

提供相关服务遵循的主要步骤：

从此处开始



## 如何与服务对象使用此指南

### 使用本指南的准备工作

- 研读本指南有助于你熟悉指南的操作流程以及指南所包含的信息。通过不断实践，此指南的使用将越来越得心应手。
- 如果你拥有了此指南的印刷本，你也许希望在其上面做标注，添加一些谈话要点或其他提示性内容。
- 此指南仅涵盖了要点。当你与服务对象交谈时，你可以增加有关信息和进一步讨论的事项，以解答服务对象的问题和关注。
- 服务对象页面上某些词句和图片有可能不会应用到服务人员的方案中。服务人员可以将其覆盖或删除。比如，服务人员或许没有具备图片中的每种避孕方法。
- 你可以并且应该使用你自己的语言。总之，文中内容不要照本宣读。一旦熟悉了指南，扫一眼将提醒你关键信息和接下来的步骤。咨询时切记不要照读文中小字。
- 然而，你或许想大声一点读服务对象页面并就某些关键点进行讨论。如果服务对象不能很好地阅读，你也许需要读的更多。如果图片有帮助，可以指着图片。

#### 咨询图示

许多页面上出现了下面这些小图示。这些图示将提醒你在实践中运用良好的咨询技巧，在那一刻显得尤为重要。



认真倾听



核理解



提供支持



询问疑问

- 将指南立起，你和服务对象都能看到各自的页面。属于你的那一面有服务对象能看到的相同字句，但没有图片。不过，有为你准备的更多的信息和建议。
- 将指南放置在服务对象可以看得到的位置。不要将指南放在你和服务对象的正中间，可以将指南放在一侧或放在你们都能看到服务对象页面的地方。
- 向服务对象介绍本指南。向服务对象解释这个指南将有助于满足她/他的需求。
- 对于每一个服务对象，从欢迎部分开始，随后是介绍。在欢迎服务对象之后，请翻到下一页。此处你可以询问服务对象需要怎样的帮助。服务对象的回答往往将引导你翻到侧面的某一导卡。然后，导卡内的页面会指引你翻到底面的避孕方法导卡。
- 使用导卡，将你的指尖搭靠在标签上并滑动指尖至目标标签前面的页面之下。然后翻开手指托着的所有页面。不要捏着标签翻转页面。
- 每一页向服务对象展示一个重要的问题或主题。为了正确地使用指南，在翻到下一页之前，你通常需要服务对象的回答或信息。你可以将此告知服务对象，服务对象会明白她/他的参与是重要的。下一页的图标（iv页）将显示如何使用服务人员页面。



# 如何使用服务人员的页面

避孕方法名称

1 当前讨论的题目



## 可能的副反应

如果您选择了复方口服避孕药，可能会有一些副反应，但一般不是疾病征象。

2 根据实际需要，与服务对象讨论的要点。

右边蓝色的方框提供了更多信息和建议。

- 许多妇女没有任何症状
- 副反应常常在几个月之后就消失了

### 最常见的：

- 恶心（胃部不适）
- 月经期间的出血或点状出血
- 轻微头痛
- 乳房触痛
- 眩晕
- 轻微的体重增加或减少

- “身体适应药物可能需要一段时间。”
- 不同的人对不同的方法会有不同的反应。
- 约一半的服务对象没有任何副反应。
- 副反应往往在3个月内自行消失或减轻。

### 讨论：

- “如果您有这些副反应，您会怎么想，您会有什么感觉？”
- “对您来说意味着什么？”
- “您会怎样做？”
- 了解关注与传言（见附录10）。
- “需要帮助或有任何疑问时请随时回访。”
- “任何时候均可更换其他方法。”
- 处理副反应，翻到服务对象回访导卡。

• 告诉服务对象：**漏服复方口服避孕药可能使出血的副反应变得更为严重，并有怀孕的风险。**

供服务人员阅览  
(蓝色方框)：建议的问题、短语及行动，参考信息和进一步探究的事项。

图示：提示运用咨询技能。

“您将会使用的建议性字句。”

3 根据与服务对象的谈话内容，提示下一步骤。

### 下一步：



服务对象是否理解了副反应？愿意选择该方法吗？

如果她决定使用这种方法，翻到下一页。

如果不使用这种方法，进一步讨论或翻到方法选择导卡。



P3

### 服务对象做决定的图片：

这个图片提示，在继续下一步之前，服务对象需要做一个决定或将要表达她/他的意愿。

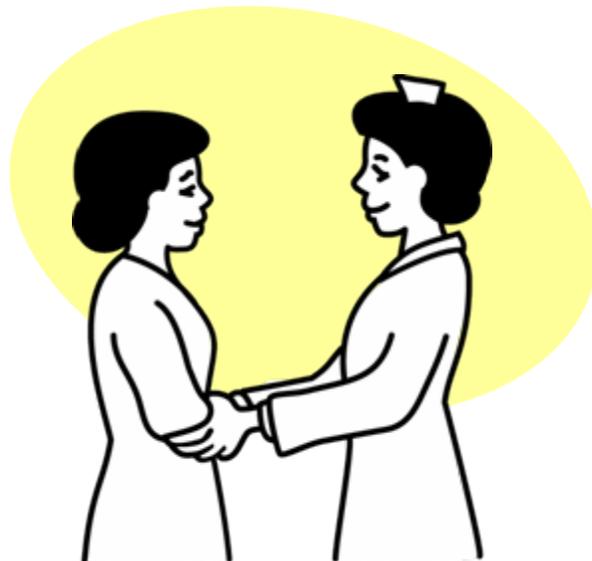
### 页码序号：

标签之间使用一个字母或几个字母以示区别。各标签部分的页码均独立编号。例如P3表示避孕药部分第3页。

# 欢 迎

使用这本台式指南，我们能够帮助您：

- 选择并使用避孕方法
- 解决某些问题
- 获得准确的信息



请告诉我：

- 您的情况
- 您的需求
- 您的问题

我们承诺：保护您（们）的隐私并保密

# 欢 迎

使用这本台式指南，我们能够帮助您：

- 选择并使用避孕方法
- 解决某些问题
- 获得准确的信息



- 问候：热情地、尊重地问候服务对象
- 感谢：对服务对象的到来表示由衷的感谢
- 介绍台式指南：解释本指南将帮助你和服务对象

请告诉我：

- 您的情况
- 您的需求
- 您的问题



- 邀请服务对象交谈和提出问题。
- 明确表达你想倾听的愿望。
- 向服务对象说明，她/他的坦言相告有助于你向他/她提供帮助。



我们承诺：保护您（们）的隐私并保密



- 交谈的场所是私密的。
- 交谈的内容是保密的。  
“不会将您所说的告诉其他人。”

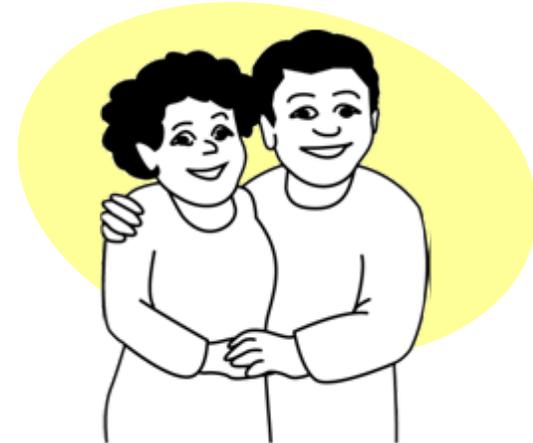
下一步：

当服务对象感到舒适并做好谈话的准备时，请见下一页

# 今天，我能为您提供什么帮助？



- 您现在正使用避孕方法吗？
- 要选择一种避孕方法吗？
- 对某种避孕方法有问题和疑问吗？
- 关注性传播感染（**STIs**）或艾滋病吗（**HIV/AIDS**）？
- 担心怀孕吗？
- 有特殊需求的服务对象？
- 有其他需求吗？



# 今天，我能为您提供什么帮助？

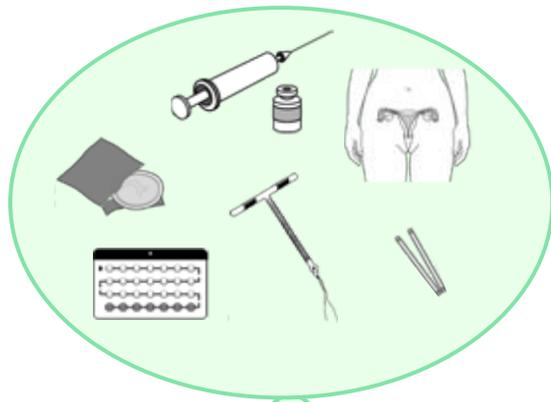
根据服务对象的意图选择下一步

- **您现在正使用避孕方法吗？**  
翻到紫色的服务对象回访导卡（RC1页）。 
- **要选择一种避孕方法吗？**  
翻到绿色的避孕方法选择导卡（CM1页）。 
- **对某种避孕方法有问题和疑问吗？**  
翻到紫色的服务对象回访导卡（RC1页）或底部具体的避孕方法导卡。  
- **关注性传播感染或艾滋病吗？** 翻到粉色的双重保护导卡（DP1页）。 
- **担心怀孕吗？** 提供建议和支持，如果必要做怀孕检测，并讨论她的想法。对于紧急避孕，翻到黄色导卡紧急避孕部分。 
- **有特殊需求的服务对象。** 有些服务对象需要特殊建议或有特别的顾虑。翻到浅蓝色导卡（页码SN1）：
  - 年轻的服务对象
  - 年龄大的服务对象
  - 孕期/产后的服务对象 
  - 流产后的服务对象
  - 艾滋病感染者（HIV）或艾滋病病人（AIDS）
  - 想怀孕的服务对象
- **有其他需求吗？** 提供建议和支持。如有必要则建议转诊。附录或许能够帮助那些有其他方面需求的服务对象。 

下一步：

首要的是对服务对象的需求做出回应。  
一旦服务对象说出到访的原因，翻到相应的导卡。

# 您是否已经有选择避孕方法的意向了？



如果您已经有了选择的意向，让我们讨论一下这种避孕方法是否适合您。

- 您喜欢这种方法的哪些方面？
- 您对这种方法有什么了解？

如果您没有意向，我们可以帮助您找到适合于您的避孕方法。

选择方法重要的是：  
您是否有预防性传播感染  
或艾滋病的需求？



选择避孕方法：  
心中已有意向

# 您是否已经有选择避孕方法的意向了？

如果您已经有了选择的意向，让我们讨论一下这种避孕方法是否适合您

- 您喜欢这种方法的哪些方面？
- 您对这种方法有什么了解？

如果您没有意向，我们可以帮助您找到适合于您的避孕方法  
(翻到下一页)

选择方法重要的是：  
您是否有预防性传播感染  
或艾滋病的需求？

下一步：

如果没有选择意向或自己选择的方法不适合服务对象，翻到下一页。

为了更详细地讨论方法，翻到方法导卡。

预防性传播感染和艾滋病  
翻到双重保护导卡。

对于有某种避孕方法选择意向的服务对象使用本页，来核查这种避孕方法是否满足她/他的需求及其具体状况。

了解服务对象是否知晓这种避孕方法：

- 了解服务对象对这种避孕方法的知晓情况，以及是否需要更多的信息。
- 如果服务对象的回答表明她/他对这种避孕方法存在误解或信息不准确，讨论并澄清。

通过提问了解这种方法是否适合服务对象。 例如：

- “您确实能记住每天吃避孕药吗？”
- “您能按时返回注射避孕针吗？”

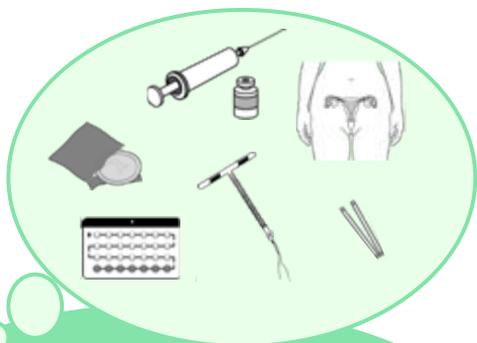
了解服务对象是否想知晓其他避孕方法。

- 解释：每个人都需要考虑避免非意愿怀孕和预防性传播感染，比如艾滋病。
- 鼓励服务对象坦言自身的状况，以及她/他(们)的关系和性行为。

如果服务对象需要保护或不确定，请见双重保护导卡。



# 可以找到适合您的方法



没有想好用哪一种避孕方法吗?我们可以谈谈:

- 您的计划生育经历
- 您听说的避孕方法
- 您的生育打算
- 预防性传播感染和艾滋病
- 您的性伴侣或您家人的态度
- 其他需求和关注



现在让我们讨论哪种避孕方法能够满足您的需求

# 可以找到适合您的方法

没有想好用哪一种避孕方法吗？我们可以谈谈：

- 您的计划生育经历
- 您听说的避孕方法
- 您的生育打算
- 预防性传播感染和艾滋病
- 您的性伴侣或您家人的态度
- 其他需求和关注



帮助没有避孕方法意向的服务对象做决定：

- 使用本页内容帮助服务对象考虑她/他的情况和生活，以及一种避孕方法最重要的是什么。
- 讨论左边列出的一些主题，能够帮助服务对象思考不同的避孕方法。服务人员可以说：

“这些是选择避孕方法时需要考虑的事项。”

“什么对您是最重要的？”

“这是您的选择，希望您对自己选择的方法满意。”



- 解释：每个人都需要考虑避免非意愿怀孕和预防性传播感染，比如艾滋病。
- 鼓励服务对象坦言她/他自身的状况，以及她/他（们）的关系和性行为。

如果服务对象需要保护或不确定，翻到双重保护导卡。



- 特殊的需求导卡或附录部分也许有帮助。

下一步：

翻到下一页讨论：哪些方法能够适合服务对象的需求



# 各种避孕方法的比较

最有效  
几乎没有什么需要留心

副作用较少，永久性的



女性绝育



男性绝育

副作用较多:



宫内节育器



皮下埋植

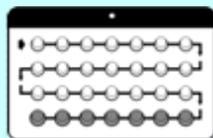
非常有效  
但必须留心使用

副作用较少:



哺乳闭经避孕法

副作用较多:



复方口服避孕药



注射避孕针

有效  
但必须留心使用

副作用较少:



男用或女用  
安全套

阴道  
避孕法

易受孕期知  
晓法, 也称  
安全期法

有安全套既可  
以避孕又可以预



# 各种避孕方法的比较

• 本页帮助服务对象比较不同的避孕方法，并缩小选择的范围

## 重要提示:

- **有效性:** 取决于服务对象可以做到多少或记住多少。最有效的方法不需要重复使用。你可以询问：“现在不怀孕对您很重要吗？”  
“您认为您可以使用一种需要重复使用的避孕方法吗（比如吃口服避孕药或注射避孕针）？”
- **副作用:** 激素类方法（复方口服避孕药，避孕针和皮下埋植）的副作用起初是常见的，但数月后可能会消失。宫内节育器也许会给一些女性带来烦恼。与服务对象讨论其感受。  
例如：“如果这种避孕方法会使您的月经有改变，您的感受如何？”
- **永久性的，长效或短效:** 女性绝育和男性绝育是永久性的。宫内节育器和皮下埋植能够留置很多年。
- **预防艾滋病和其他性传播感染:** 安全套是唯一能够预防性传播感染的方法。帮助服务对象考虑避孕方法的选择和风险，请见下一页。



<p><b>最有效</b> 几乎没有什么需要留心</p> <p>副作用较少，永久性的</p> <p>女性绝育 男性绝育</p> <p>副作用较多:</p> <p>宫内节育器 皮下埋植</p>	<p><b>非常有效</b> 但必须留心使用</p> <p>副作用较少:</p> <p>哺乳用短效避孕药</p> <p>副作用较多:</p> <p>复方口服避孕药 注射避孕针</p>	<p><b>有效</b> 但必须留心使用</p> <p>副作用较少:</p> <p>男用或女用安全套 阴道避孕法 高受孕期如绝法, 也称安全期法</p>
---	---	--

**重要!**  
只有安全套既可以避孕又可以预防性传播感染及艾滋病!

关于比较不同避孕方法的更多信息，参见附录2和附录3。



## 如果服务对象难以抉择:

- 找出服务对象的需求：需要与性伴交流？更多信息？与一名使用者交流？还需考虑更多？
- 向服务对象解释，可以试用某一避孕方法数周或数月，看她们是否想使用这种方法（女性绝育、男性绝育和皮下埋植除外）



下一步:

要更详细地讨论某种方法，  
翻到避孕方法导卡。

预防性传播感染/艾滋病，翻到下一页

# 预防怀孕和 性传播感染及艾滋病的方法

您能够做出决定



## 可选用的避孕方法:

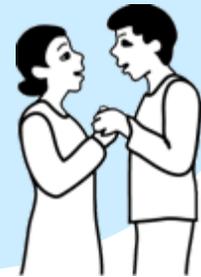
1 安全套



2 安全套和其他避孕方法合用



3 任何避孕方法，前提是性伴侣未感染



## 其他选择:

4 其他安全的亲密接触



推迟或避免性行为



为了预防性传播感染及艾滋病...

减少性伴数目：  
仅有一个未感染的性伴侣是最安全的。



# 预防怀孕和 性传播感染及艾滋病的方法



## 友善地、真诚地引入性传播感染或艾滋病的话题:

- “由于性传播感染和艾滋病是一个日益蔓延的问题, 我们每个人都需要选择保护我们自己和家庭的方法。”
- 如有必要, 解释艾滋病和性传播感染 (参见附录8), 包括可能的结局 (例如疼痛, 不育, 威胁生命的疾病)。
- “无论人们是否考虑过, 每个人要么处于风险之中, 要么处于自我保护状态。我想帮助您做一个健康的选择。”



## \* 什么是未感染的性伴?

服务对象必须考虑他们的性伴是否已经患有性传播感染或艾滋病。请见下一页。



## 解释双重保护:

- 1 安全套是非常有效的避孕方法——当坚持并正确使用——也是能够预防性传播感染及艾滋病的唯一方法。
  - 2 将安全套与其他避孕方法合用比单用安全套能更加有效地避孕。
  - 3 如果您和性伴侣没有感染, 可以使用任何避孕方法。
  - 4 最好的保护: 不要接触性伴侣的精液或阴道分泌物。有几种方式的性亲密可使您满足, 但不会传播性传播感染及艾滋病。避免未保护的肛交和口交。
  - 5 对于青少年和未婚成年人, 推迟或避免性活动(禁欲)可以是一个好的选择。
- 如果服务对象选择了4或5, 如果她/他决定有性活动, 给予预防感染的建议:  
“手边常备安全套, 以便您不时之需。”

## 下一步:

### 服务对象愿意进一步讨论哪些方面?

如果服务对象需要提供帮助考虑她/他的风险, 翻到下一页。

要当下讨论安全套的使用, 翻到安全套导卡。

要当下讨论其他避孕方法, 翻到相应的导卡。



# 让我们考虑您的风险

- 有较大风险的情形 — 如多性伴
- 往往并不知道自己或性伴侣是否有性传播感染或艾滋病
- 感染了艾滋病的人可以看上去或感觉上是健康的
- 如果您不能确定是否感染，检测可能有用



您想做艾滋病  
检测吗？

## 一些性传播感染的体征及症状:



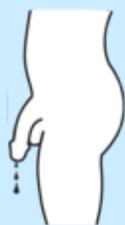
### 对于女性

- 下腹疼痛？
- 阴道或周围疼痛？



### 对于男性

- 阴茎  
流出  
脓液？



- 小便疼痛  
或烧灼感？

- 生殖器  
开放性溃疡？



# 让我们考虑您的风险

- 有较大风险的情形 — 如多性伴
- 往往并不知道自己或性伴是否有性传播感染或艾滋病
- 感染了艾滋病的人可以看上去或感觉上是健康的
- 如果您不能确定是否感染，检测可能有用



- 可以告知服务对象哪些情形是有风险的。然后让他们考虑他们的性关系，来帮助他们评估风险。提供讨论。  
(参见附录12，讨论有关性问题的要点)

## 风险情形包括：

- 总是不使用安全套的多性伴的性交
- 与有多个性伴的单一性伴性交
- 与性工作者性交
- 与一个刚结识的性伴侣但总是不使用安全套性交
- 丈夫常年在外工作，偶尔回家
- 居住在艾滋病和其他性传播感染普遍流行地区
- 青少年或许存在更高的风险

## 艾滋病检测和咨询：

- 许多人并不知道他们是否感染了艾滋病。血液检测是唯一能够确诊的方法。快速艾滋病检测是支付得起、操作简便及可靠的。在诊断或咨询之前，阳性检测结果需要再次确诊。
- 如果服务对象想做检测，提供检测或转诊，进行检测并咨询。  
请参见附录8有关艾滋病检测和咨询的更多信息。

## 性传播感染的诊断：

- 许多患有性传播感染的女性不会出现明显的症状或体征。  
(比如列在左边的那些)
- 生殖器的某些明显体征并不一定是由于性传播感染引起的。(不正常)异常的阴道分泌物和瘙痒往往并不是经性途径感染引起的。
- 如果服务对象怀疑性伴侣有性传播感染：诊断并治疗，或转诊。

## 一些性传播感染的体征及症状：

### 对于女性

- 下腹疼痛？
- 阴道或周围疼痛？

### 对于男性

- 阴茎流出脓液？
- 小便疼痛或烧灼感？
- 生殖器开放性溃疡？

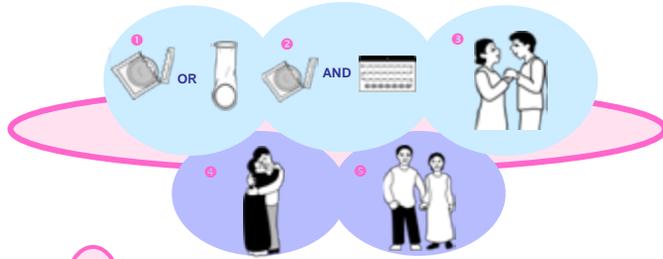
## 下一步：

一旦服务对象了解了性传播感染的风险和双重保护的避孕方法选择，翻到下一页。



如果服务对象愿意做艾滋病检测，提供咨询或转诊。

# 您可以选择如何保护自己



## 请考虑:

- 哪种方法对您避免怀孕和预防性传播感染及艾滋病是最合适的?
- 您的性伴侣同意吗?
- 如果您不能坚持首选的方法, 您将怎么办?



# 您可以选择如何保护您自己

## 请考虑:

• 哪种方法对您避免怀孕和预防性传播感染及艾滋病是最合适的?



• 帮助服务对象考虑5个选择中哪个是最合适的。

• 您的性伴侣同意吗?



• 向服务对象解释与性伴共同讨论双重保护和做出避孕方法的决定是非常重要的。

“您可以与性伴侣讨论这个吗?”

“如果您的性伴侣不同意,您将怎么办?”

附录9有帮助服务对象与性伴侣谈论的要点。

• 请服务对象带他/她的性伴侣到诊所,共同讨论可选择的措施和选择。

• 对于已有避孕方法意向的服务对象,讨论如何进行双重保护:例如,宫内节育器并不会预防性传播感染及艾滋病。您的性伴侣愿意使用安全套吗?您和性伴侣会彼此忠实于对方吗?

• 如果您不能坚持首选的方法,您将怎么办?



• 例如,如果服务对象选择了安全套,如果他们身边没有了安全套,他们能够不过性生活(禁欲)吗?

## 下一步:

现在讨论安全套使用,  
翻到安全套导卡。

现在讨论其他避孕方法,  
翻到相应的导卡。

# 有特殊需求的服务对象

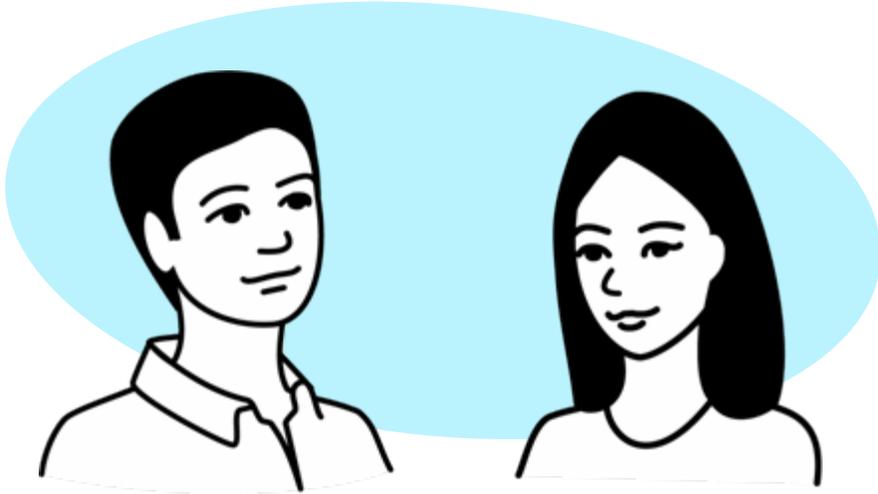
这些活页将帮助那些需要特殊咨询和建议的服务对象

- 年轻的服务对象..... 请见下一页 (第SN2页)
- 年龄大的服务对象..... 请见第SN3页
- 怀孕/产后的服务对象..... 请见第SN4页
- 流产后的服务对象..... 请见第SN5页
- 艾滋病感染者..... 请见第SN6页
- 想要怀孕的服务对象..... 请见第SN7页

下一步:

翻到这部分相应的页面。

# 我可以帮助您吗？



## 您想讨论什么？

例如：

- 担心父母或性伴侣发现吗？
- 需要避孕？
- 担心艾滋病？
- 性伴的问题？
- 怀孕？
- 有关性方面的问题？
- 有关身体方面的问题？

欢迎您随时到来

特殊需求：  
年轻的服务对象

# 我可以帮助您吗？

## 您想讨论什么？

例如：

- 担心父母或性伴侣发现吗？
- 需要避孕？
- 担心艾滋病？
- 性伴的问题？
- 怀孕？
- 有关性方面的问题？
- 有关身体方面的问题？

### 向青少年提供咨询服务时，需要记住的要点：

- 所有年轻的服务对象（已婚或未婚，男性或女性）均有获得计划生育信息和服务的权利。
- 确保隐私和保密：  
“除非您允许，否则其他任何人不会知道您来过这儿。”
- 告知服务对象：可以与您讨论一些令人尴尬的或难以启齿的话题，并鼓励服务对象能够坦言相告。



### 年轻的服务对象的计划生育：

- 健康的青少年可以安全地使用任何计划生育方法。
- 预防怀孕和性传播感染及艾滋病也许是更重要的（见下）。
- 女性绝育术和男性绝育术通常是不适合的（二者均为永久性方法）。
- 月经不规律的服务对象可能不适合使用易受孕期知晓法（安全期法）。
- 在使用狄波普维拉（一种单纯孕激素注射针剂，DMPA）期间，骨密度轻度降低，但停用后会增高至正常。尚不清楚这是否会增加骨折的风险。
- 服务对象需要紧急避孕吗？如果有需要，请见紧急避孕导卡（底部）。

### 年轻的服务对象或许处于性传播感染及艾滋病的风险之中：

- 解释艾滋病、性传播感染，及其风险，并强调正确和坚持使用安全套。
- 讨论其他的防护方法（参见双重保护导卡）：
  - 禁欲包括避免或推迟有性行为直至年龄较大（更为成熟）或做好准备时；
  - 其他安全的亲密方式；

### 其他话题：

- 服务对象能够与性伴进行交谈吗？运用附录9提供建议。
- 服务对象可以在不知情时怀孕？查找怀孕的体征或并发症。
- 年轻的服务对象对他们的身体、怀孕、计划生育以及性传播感染及艾滋病知之甚少。运用附录帮助咨询。

下一步：

对于紧急避孕，  
翻到紧急避孕方法导卡。

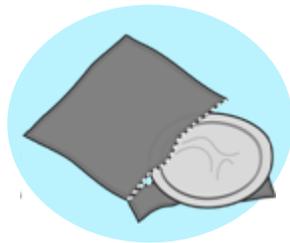
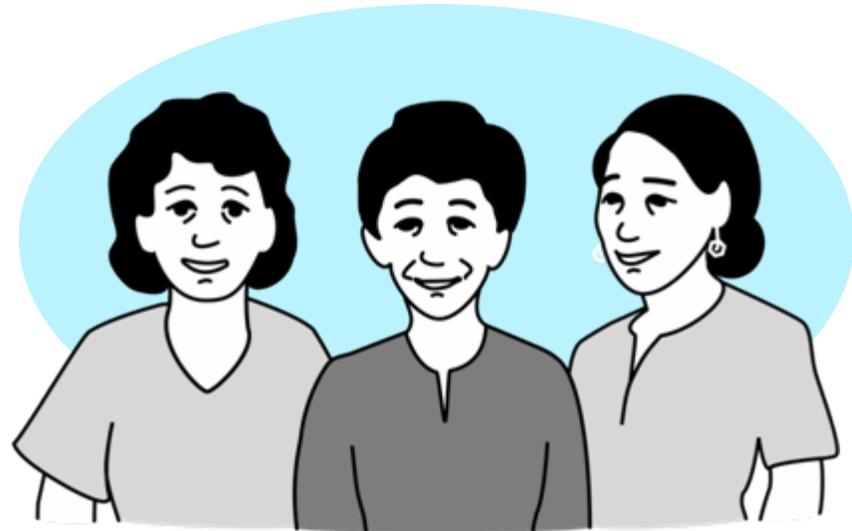
对于计划生育，翻到选择避孕方  
法或服务对象回访导卡。

对于预防性传播感染及艾滋病，  
翻到双重保护导卡。

# 年龄大妇女的计划生育

## 考虑重点:

- 绝经前仍可能怀孕
- 健康的年龄大的妇女可以安全地使用任何计划生育方法
- 何时停用避孕方法
- 必须继续预防性传播感染和艾滋病



有关绝经，您想了解更多吗？

# 年龄大妇女的计划生育

特殊需求：  
年龄大的服务对象

## 考虑重点：

- 绝经前仍可能怀孕
- 健康的年龄大的妇女可以安全地使用任何计划生育方法
- 何时停用避孕方法
- 必须继续预防性传播感染和艾滋病

有关绝经，您想了解更多吗？

## 下一步：

续用方法？翻到服务对象回访导卡，或请她根据她的时间和意愿随时返回。

停用方法？  
如果需要，安排取出宫内节育器或皮下埋植。

首次选用避孕方法或更换方法的服务对象：  
翻到选择避孕方法导卡。

- 年龄大的妇女怀孕会给她和婴儿带来更大的风险。

所有的方法对于健康的、年龄大的妇女是安全的，但是：

- 有心脏病（高血压、糖尿病、或吸烟）风险的年龄较大的妇女，不应该使用口服避孕药或每月注射避孕针。请帮助选择其他避孕方法。
- 由于临近闭经，易受孕期知晓法（安全期法）使用者应该更换其他方法。月经不规律使得安全期法很难掌握。
- 如果年龄大的妇女有月经出血过多的问题，那么使用宫内节育器也许会进一步加重出血。
- 对于不想再生育的年龄大的夫妇，女性绝育术或男性绝育术也许是一个不错的选择。
- 在使用狄波普维拉期间，骨密度轻度降低，但停用后将增高至正常。尚不清楚这是否会增加骨折的风险。

- 宫内节育器可以继续使用直至绝经。在最后一次月经后一年内应该取出宫内节育器。
- 激素类避孕方法（避孕药、避孕针、皮下埋植）可能影响月经出血，这可能对判断妇女是否停经有困难。停用激素类避孕法后，可以使用一年的安全套。在这期间如果没有月经来潮，就不再需要避孕了。

- 即便不再需要避孕了，但年龄大的妇女有性生活仍有性传播感染或艾滋病感染的风险。参见双重保护导卡。

- 有关绝经的要点，请参见附录11。

# 产后的计划生育

- 让我们为将来做计划
- 现在怀孕了?  
您可以考虑使用避孕方法
- 近来生孩子了?  
正在哺乳吗?



# 产后的计划生育

• 让我们为将来做计划



- 解释：如果不是完全（或近乎完全）哺乳，在分娩4周后仍有可能再次怀孕。
- 询问再次生育的计划。参见SN7页讨论生育间隔。

• 现在怀孕了？

您可以考虑使用避孕方法



## 鼓励在怀孕期间就考虑避孕节育：

- 如果想在产后立即采取女性绝育术，应该去具备接生资格的服务机构分娩。尽快施行绝育手术（在分娩后7天之内），否则需要等到6周后再做。
- 如果想在产后立即放置宫内节育器，应该去具备接生资格的服务机构分娩。尽快放置宫内节育器（在分娩后48小时内），否则需要等到4周后再放置。
- 如果有性传播感染/艾滋病的风险，应在怀孕期间使用安全套。

• 近来生孩子了？

正在哺乳吗？



## 如果正在哺乳：

- 解释：如果在产后的6周内是完全(或近乎完全)哺乳，其间可以避免怀孕（只要没有月经）(见哺乳闭经避孕法（LAM）导卡)。母乳对婴儿的健康是最好的。
- 告知其他的避孕方法，以便在停用哺乳闭经避孕法后应用，或选择替代方法。
- 在哺乳期间非激素类方法是不错的避孕方法，比如安全套、宫内节育器、男性绝育术和女性绝育术。哺乳期间仅含有孕激素的方法也可使用(如单纯孕激素口服避孕药、长效避孕针和皮下埋植)。产后何时开始使用避孕方法参见附录7的图表。

## 如果未哺乳：

- 产后何时开始使用避孕方法参见附录7的图表。

下一步：

关于哺乳闭经避孕法的信息，  
翻到避孕方法导卡。

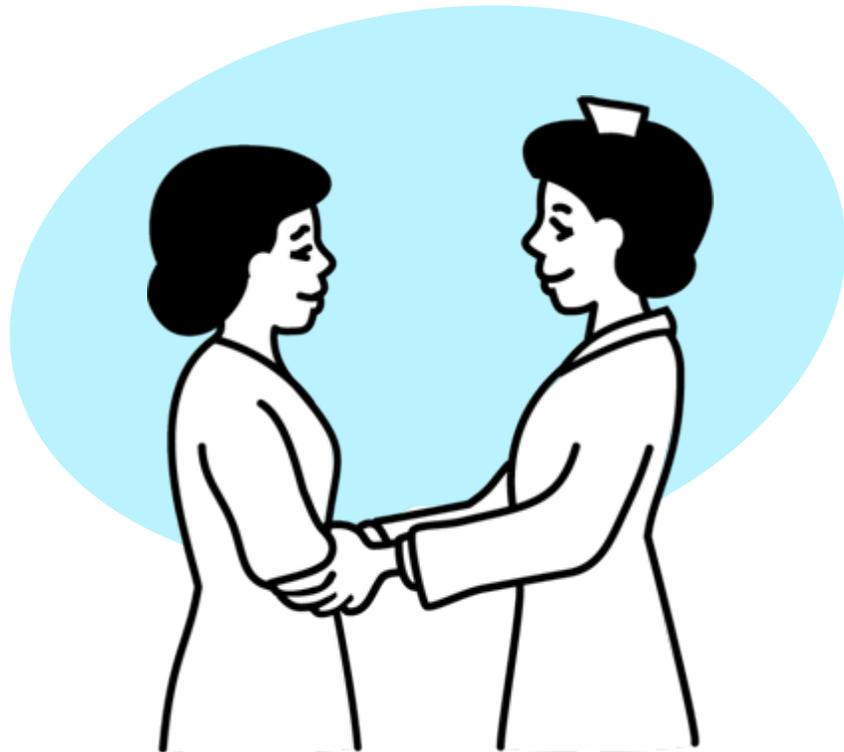
对于其他避孕方法，  
翻到方法选择或方法导卡。

对于产前的服务对象，  
安排产后随访。

# 流产后的计划生育

让我们讨论您的需求：

- 您可以很快再次怀孕
- 我能够帮助您选用某种避孕方法
- 如果您现在没有感染，所有的计划生育方法都是安全的



# 流产后的计划生育

## 让我们讨论您的需求：

- 您可以很快再次怀孕
- 我能够帮助您选用某种避孕方法
- 如果您现在没有感染，所有的计划生育方法都是安全的



### 为近来做过流产的女性服务对象提供支持：

- 她们或许需要特殊的咨询和建议。
- 鼓励坦言相告。
- 如果她的经历表明有其他社会或健康问题，比如性或其他暴力，提供帮助，或转诊支持。参见附录13。



- 向服务对象解释，最快在流产后2周就能怀孕。
- 如果没有流产后并发症或感染，她可以安全地使用任何避孕方法。她可以在流产后立刻使用所有的避孕方法，但不包括阴道隔膜以及有感染的情况下（见下面）。
- 与服务对象讨论她的避孕节育经历。
- 对于易受孕期知晓法(安全期法)，提供正确使用的特别咨询。在使用标准日法之前，应禁欲或使用其他方法3个月。
- 解释紧急避孕(参见紧急避孕导卡)。提供紧急避孕药，以备将来不时之需。

### 如果证实或怀疑有感染：

- 治疗感染或转诊治疗。
- 建议避免性生活直至感染被排除或完全治愈。
- 感染被排除或完全治愈后再施行女性绝育术和放置宫内节育器。在此期间，应提供其他避孕方法。

### 怀孕4-6个月的引产：

- 由于子宫大小和输卵管的位置发生变化，施行女性绝育术和放置宫内节育器的技术服务人员需要经过特殊的培训。
- 引产6周后使用阴道隔膜。现在提供其他方法。

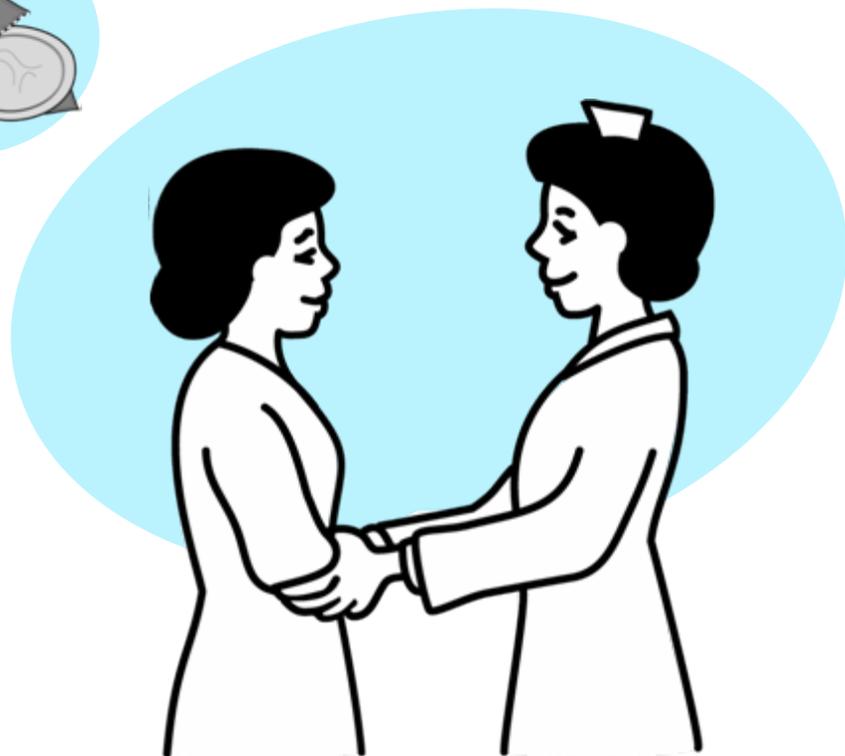
## 下一步：

对于计划生育，  
翻到方法选择或方法导卡。

对于预防性传播感染和艾滋病，  
翻到双重保护导卡。

# 艾滋病感染者和艾滋病患者

- 您需要继续预防性传播感染和艾滋病
- 怀孕对于您和胎儿是有风险的
- 能够找到一种适合于您的计划生育方法



# 艾滋病感染者和艾滋病患者

• 您需要继续预防性传播感染和艾滋病



- 艾滋病感染的服务对象**需要继续预防**其他的性传播感染包括艾滋病的再次感染。
- **正确并坚持使用安全套**。单用或合用其他方法，既避免怀孕又预防感染。参见双重保护导卡和安全套导卡关于正确和坚持使用安全套的建议。



• 怀孕对于您和胎儿是有风险的



- 艾滋病感染妇女，怀孕会给她和她的婴儿**带来严重的健康风险**。参见SN7页为想要孩子的妇女提供咨询。
- 风险包括：将艾滋病病毒传播给她的婴儿（在怀孕、分娩或哺乳期间）、流产、贫血、消瘦、早产、死产、低出生体重和其他并发症。
- 如果可能，为了孕妇和孩子的安全，将其转诊到艾滋病预防和治疗机构。



• 能够找到一种适合于您的计划生育方法



**建议适宜的避孕方法**（参见附录3的图表），包括具有双重保护功能的安全套（见上）。

**有些避孕方法**对感染艾滋病病毒的妇女**不适用**。

- 未经治疗的艾滋病患者不能放置宫内节育器。反之，如果感染了艾滋病病毒（尚未成为艾滋病患者），或艾滋病患者经过有效治疗的，可以放置宫内节育器。
- 艾滋病患者，包括正在服用抗逆转录病毒药物者，由于月经周期改变和体温升高，很难使用安全期避孕法。
- 近期生过孩子吗？艾滋病病毒能够通过乳汁传播给婴儿。如果想知道哺乳闭经避孕法是否能够被使用，参见哺乳闭经避孕法部分。
- 正在服用利福平治疗结核病吗？通常情况下不能使用复方口服避孕药、每月一次避孕针或皮下埋植。
- 不能使用杀精子剂，或带有杀精剂的阴道隔膜。

下一页：

关于计划生育方法，  
翻到选择方法或方法导卡

预防性传播感染和艾滋病，  
翻到双重保护导卡。

治疗艾滋病，  
如果可能转诊治疗

# 想怀孕吗？

- 生育间隔**2-3**年更有利于您和孩子的健康
- 如果您有怀孕方面的问题，我们能够提供建议和支持
- 我们能为女性艾滋病感染者提供建议和支持



# 想怀孕吗？

• 生育间隔**2-3年**更有利于您和孩子的健康



- 与希望间隔一段时间再生育的服务对象讨论适合她的避孕方法。到选择方法导卡。
- 解释：大多数避孕方法在停用后不久就能怀孕。停用长效避孕针则通常需要推迟数月才能怀孕（参见避孕方法导卡）。

• 如果您有怀孕方面的问题，我们能够**提供建议和支持**



- 有些夫妇也许有怀孕方面的问题。向他们解释：这是常见的，特别是年龄大的夫妇。
- 如果服务对象怀疑目前性伴有性传播感染，进行诊断并治疗，或转诊。许多不孕是由于以往的性传播感染引起的。
- 建议每对夫妇在至少经过**1年**的怀孕尝试后，再进行不孕症的咨询或治疗。应该保持规律的性生活，以增加怀孕的机会。
- 有关不孕的咨询要点见附录**11b**。



• 我们能为女性艾滋病感染者提供**建议和支持**



- 像其他女性一样，有些女性艾滋病感染者也想生孩子。此时，应提供咨询和建议。支持和尊重想要孩子的愿望，但需要解释：这将给她和孩子带来风险(见SN6页)。如果感染了艾滋病病毒，怀孕可能变得更加困难。
- 而且，如果她或家人生病了，讨论她和家人治疗和护理计划的需求。
- 可以通过下面的方法减少将艾滋病病毒传给婴儿的风险：服用适当的阻断母婴传播的抗逆转录病毒药物能够降低艾滋病病毒传播给婴儿的风险；选择剖腹产（如果有条件）；选择安全的方法喂养婴儿（参见哺乳闭经避孕法部分）；以及怀孕期间使用安全套来避免再次感染艾滋病和其他性传播感染。



必要时，转诊到艾滋病中心评估其治疗需求。

下一步：

对于计划生育  
请见方法选择或方法导卡

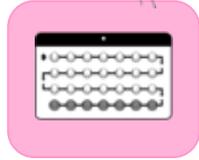
对于不孕不育治疗  
如可能，转诊提供关爱

对于艾滋病治疗  
如可能，转诊提供关爱

# 您正在使用哪种避孕方法？



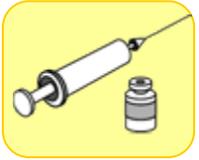
- 宫内节育器



- 复方口服避孕药



- 单纯孕激素口服避孕药



- 长效避孕针



- 每月一次避孕针



- 皮下埋植



- 男性绝育或女性绝育



- 安全套(男用或女用)



- 阴道避孕法



- 哺乳闭经避孕法



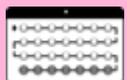
- 易受孕期知晓法(安全期法)



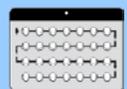
# 您正在使用哪种避孕方法？



宫内节育器.....下一页



复方口服避孕药..... RC 4页



单纯孕激素口服避孕药.... RC 6页



长效避孕针..... RC 8页



每月一次避孕针 ..... RC 10页



皮下埋植.....RC 12页



男性绝育或女性绝育..... RC 14页



安全套（男用或女用）..... RC 15页



阴道避孕法..... RC 17页



哺乳闭经避孕法 ..... RC 19页



易受孕期知晓法..... RC 21页  
(安全期法)

下一步:

翻到相应的页码帮助回访的服务对象。

# 宫内节育器回访

## 我可以帮助您吗？

- 您愿意使用宫内节育器吗？
- 我们可以帮您检查一下。
- 您有什么问题或困难吗？

## 讨论：

- 有什么新的健康问题？
- 需要安全套吗？



提示：宫内节育器不能预防性传播感染和艾滋病！



# 宫内节育器回访

## 我可以帮助您吗？

- 您愿意使用宫内节育器吗？
- 我们可以帮您检查一下。
- 您有什么问题或困难吗？

## 讨论：

- 有什么新的健康问题？
- 需要安全套吗？

### 下一步：

续用？请她在任何时间回访或者当宫内节育器需要取出时回访。

有问题需要帮助？  
翻到下一页。

更换方法吗？讨论其他避孕方法。  
翻到方法选择导卡。

放置宫内节育器后的第一个月经周期后或放置3-6周后进行盆腔检查。

- 检查移位、脱落，盆腔感染情况。

**宫内节育器的取出：**如果服务对象愿意使用宫内节育器，她可以续用到有效期结束（T铜380A一般在植入后可使用10年）。

- 帮助处理副反应和其他问题，翻到下一页。
- 希望更换方法吗？  
“如果您决定更换其他方法，可以更换。”
- 想停用避孕方法吗？讨论原因、后果，下一步安排。
- 如果服务对象希望取出宫内节育器，安排取出。



**了解任何可能的生殖道感染和其他问题。**

- 在下列情况下不必立即取出宫内节育器，待原因明确再做决定：
  - 不明原因的阴道出血正在检查中，
  - 正在接受治疗的盆腔感染或性传播感染，
  - 等待治疗的宫颈癌、子宫内膜癌和卵巢癌，
  - 如果服务对象因为艾滋病病毒感染或艾滋病发病而回访：对感染者应该密切监测盆腔感染情况。
- 如果服务对象因为盆腔结核而回访，应取出宫内节育器。

- **了解服务对象是如何预防性传播感染和艾滋病的。**如果没有采取措施，转到双重保护部分。如果需要，给予安全套。

# 帮助使用宫内节育器



有什么问题或困难？我可以帮助解决。



- 出血问题？



- 痉挛或疼痛？



- 宫内节育器的尾丝变长或触及不到？



- 可能怀孕？



- 其他问题？



愿意继续使用宫内节育器，  
还是想更换其他方法？

# 帮助使用宫内节育器

有什么问题或困难？  
我可以帮助解决。

• 出血问题？

• 痉挛或疼痛？

• 宫内节育器的尾丝变长或触及不到？

• 可能怀孕？

• 其他问题？

如果服务对象有问题，请认真倾听

- 认真解释所有问题，不要忽视服务对象所关心的问题。
- 尊重地回答问题。



不规律的出血、出血时间延长或严重出血：

- 经期延长和在月经周期之间有点滴出血往往见于宫内节育器置入后的头3-6个月。
- 布洛芬或者其他类似的药物可以降低出血（不能使用阿斯匹林）。
- 如果持续出血，应该进行盆腔检查。咨询和治疗任何不正常的情况。检查是否贫血，如果临床诊断为贫血，建议取出宫内节育器。
- 如果不能接受，建议取出宫内节育器。

下腹痛可能是由盆腔感染或者宫外孕所致：

- 及时转诊、诊治。

- 宫内节育器可能移位（脱落或部分脱落）。进行盆腔检查，如果移位，需要取出宫内节育器。如果妇女在过去的五天内可能有过无保护的性行为，可以采取紧急避孕。翻到**紧急避孕**部分。

- **在怀孕的情况下**，如果尾丝可见或者可以安全取出，建议取出宫内节育器。告知这个过程可能会导致流产，但风险很小。如果尾丝不可见或不能安全取出，建议医生或护士密切关注怀孕过程。

下一步：

服务对象愿意续用宫内节育器，还是更换其他方法？

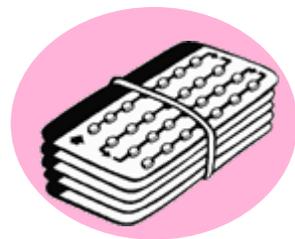
续用？打消服务对象的疑虑。检查新的健康情况。  
（翻到前一页）请服务对象任何时候或需要取出宫内节育器时即回访。

更换方法？讨论其他避孕方法。  
翻到方法选择导卡。

# 复方口服避孕药回访

## 我可以帮助您吗？

- 您愿意使用复方口服避孕药吗？  
想再拿些药吗？
- 有什么问题或困难？

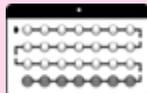


## 讨论：

- 有什么新的健康问题
- 需要安全套吗？



提示：口服药不能预防性传播感染和艾滋病！



# 复方口服避孕药回访

## 我可以帮您吗？

- 您愿意使用复方口服避孕药吗？想再拿些药吗？
- 有什么问题或困难？



- **如果服务对象满意**，在再次提供药物之前应检查有无新的健康问题。见下面：
- 最多可以提供一年的复方口服避孕药量。



- **帮助处理副反应以及其他问题，翻到下一页。**
- **希望更换什么方法？**  
“如果是您自己的决定的，可以更换。”
- **想停用避孕方法吗？** 讨论原因、后果，下一步安排。



## 讨论：

- 有什么新的健康问题？
- 需要安全套吗？



### 了解可能影响使用的健康问题：

- 如果可能，每年检查一次血压。
- 如有下列情况，服务对象应该停用复方口服避孕药并且更换其他方法：
  - 高血压；
  - 更频繁或更严重的头痛(偏头痛)；
  - 出现新的其他健康问题(见复方口服避孕药部分P2页的列表)。
- 如果服务对象开始服用利福平或抗癫痫药，应提供安全套与避孕药一起使用。如果服务对象需要长期治疗，应帮助他们选择其他方法。



- **了解服务对象是如何预防性传播感染和艾滋病的。** 如果没有采取措施，转到双重保护导卡。如果有需要，提供安全套。

## 下一步：

续用？最多可以提供一年的口服药量。提供安全套。

帮助解决其他问题？  
翻到下一页。

更换方法？讨论其他避孕方法。  
翻到方法选择导卡。



# 帮助使用复方口服避孕药



有什么问题或困难？我可以帮助解决。



• 恶心或呕吐？



• 出血问题？



• 头痛？



• 乳房触痛？

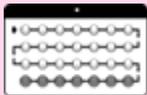


• 其他问题？

• 能记住按时服药吗？漏服过吗？



愿意继续使用复方口服避孕药，还是想更换其他方法？



# 帮助使用复方口服避孕药

有什么问题或困难吗？  
我可以帮助解决。



**如果服务对象有问题，请认真倾听**

- 认真解释所有问题，不要忽视服务对象所关心的问题。
- 尊重地回答问题。



**让服务对象放心，有副反应是正常的：**

- 大多副反应无害，不代表有病，通常3个月左右以后就会消失。
- 服务对象可能有一种以上的副反应。
- 更换另一品牌，可能会有帮助。

• 恶心或呕吐？



- 服用药物2小时之内的呕吐：** 服用另一包装的活性避孕药片。饭后服用避孕药可以减少恶心。
- 严重的腹泻或呕吐超过2天：** 参照漏服说明给予处理。

• 出血问题？



- 月经周期间的点滴出血或出血 常见，特别是在服药的最初几个月。可能因漏服口服药、呕吐或腹泻、服用利福平或抗癫痫药所导致。

• 头痛？



- 轻度头痛：** 如需要可服止痛药。
- 服用药物时，如果头痛变得更频繁或严重(偏头痛)，一般应该更换为其他避孕方法。

• 乳房触痛？

• 其他问题？



- 一些妇女诉说体重明显增加或减少，头晕眼花，闭经(不是每月有月经)，情绪改变并且性欲降低。

• 能记住按时服药吗？漏服过吗？



- 如果服务对象**漏服**，请参见复方口服避孕药部分P5页。
- “怎样帮助您记得按时服药？通常您每天做什么？”
- 您什么时候服药最方便？吃饭时，还是睡觉前？
- 讨论：“其他的方法是否更好？”

下一步：

服务对象希望续用避孕药，还是想更换为其他方法？

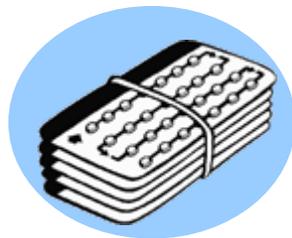
续用？检查新的健康问题。(见前一页)最多提供一年的复方口服避孕药量。提供安全套。

更换方法？讨论其他避孕方法。  
翻到方法选择导卡。

# 单纯孕激素口服避孕药回访

## 我可以帮助您吗？

- 您愿意使用单纯孕激素口服避孕药吗？  
想再拿些单纯孕激素口服避孕药吗？
- 有什么问题或困难？

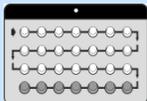


## 讨论：

- 有什么新的健康问题？
- 需要安全套吗？



提示：单纯孕激素口服避孕药不能预防性传播感染和艾滋病！



# 单纯孕激素口服避孕药的回访

## 我可以帮助您吗？

- 您愿意使用单纯孕激素口服避孕药吗？想再拿些单纯孕激素口服避孕药吗？



- 如果服务对象满意，在再次提供避孕药之前检查是否有新的健康问题。见下面。
- 最多可以提供一年的避孕药量。

- 有什么问题或困难？



- 帮助处理副反应以及其他问题，翻到下一页。
- 希望更换方法吗？“如果是您的决定，可以更换。”当使用单纯孕激素口服避孕药的服务对象停止哺乳后，她或许想更换其他类型的口服避孕药。
- 想停用避孕方法吗？讨论原因、后果，下一步安排。



## 讨论：

- 有什么新的健康问题？



### 了解可能影响使用的健康问题：

在下列情况下，通常服务对象应该停止使用单纯孕激素口服避孕药并选择其他避孕方法：

- 患有心脏病或中风；
- 在发生严重头痛前眼冒金星(偏头痛前兆)；
- 有其他新的健康状况或问题(见单纯孕激素口服避孕药部分MP2页列表)。

- 需要安全套吗？



- 了解服务对象是如何预防性传播感染和艾滋病的。如果没有采取预防措施，翻到双重保护导卡。如果有需要，提供安全套。

## 下一步：

续用？最多可以提供一年的避孕药量。提供安全套。

有问题需要帮助？  
翻到下一页。

更换方法吗？讨论其他避孕方法。  
翻到方法选择导卡。



# 帮助使用单纯孕激素口服避孕药



有什么问题或困难？我可以帮助解决。



• 出血问题？



• 恶心或呕吐？



• 头痛？



• 乳房触痛？

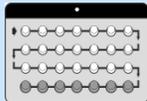


• 其他问题？

• 能记住按时服药吗？  
漏服过吗？



愿意续用单纯孕激素口服避孕药，还是希望更换方法？



# 帮助使用单纯孕激素口服避孕药

有什么问题或困难？  
我可以帮助解决。

• 出血问题

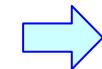
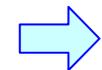
• 恶心或呕吐？

• 头痛？

• 乳房触痛？

• 其他问题？

• 能记住按时服药吗？  
漏服过吗？



如果服务对象有问题，请认真倾听

- 认真解释所有问题，不要忽视服务对象所关心的问题。
- 尊重地回答问题。



使服务对象放心，有副反应是正常的：

- 大多副反应无害，且不表明有病。
- 服务对象可能有一种以上的副反应。

月经不规律，非月经期出血或点滴出血，月经未来潮：

- 让服务对象放心，这是正常的。通常无害，不表明有病。
- 如果服务对象停止哺乳，持续的月经出血改变使她烦恼，她可能会希望更换复方口服避孕药或其他方法。
- 如果在未哺乳且月经规律的情况下停经，检查是否怀孕（见附录1或者进行妊娠试验）。

- 呕吐发生在服药后2小时内：从另一包装中补服一片。
- 严重腹泻或呕吐超过2天以上：如果可能，继续服用避孕药并且使用安全套，或直到服务对象疾病痊愈后连续服药2天后（每天1片）才能开始性生活。

- 轻度头痛：如果需要服用止痛药。
- 一些妇女报告有头晕。

- 如果服务对象漏服，见单纯孕激素口服避孕药部分MP4页。
- “怎样帮您记得服药？通常您每天做什么？”
- 您什么时候服药最方便？吃饭时，还是睡觉前？
- 询问：“其他的方法是否更好？”

下一步：

服务对象希望续用单纯孕激素口服避孕药或更换其他方法？

续用？检查新的健康状况。（翻到前一页）。  
最多提供一年的药物。提供安全套。

更换方法吗？讨论其他避孕方法。  
翻到方法选择导卡。

服务对象回访：单纯孕激素口服避孕药



# 长效避孕针的回访

## 我可以帮助您吗？

- 您愿意使用长效避孕针吗？还要接着打吗？
- 避孕针是否打迟了？
- 有什么问题或困难？



## 讨论：

- 有什么新的健康问题
- 需要安全套吗？



提示：长效避孕针不能预防性传播感染和艾滋病！



# 长效避孕针回访

## 我可以帮助您吗？

- 您愿意使用长效避孕针吗？还要接着打吗？
- 避孕针是否打迟了？



- 如果服务对象满意，在重新注射前**检查有什么新的健康问题**。见下面。
- **注意安全注射避孕针的步骤!**（见长效避孕针部分LI5页）。



- **逾期2周以内：** 避孕针晚打**2周以内**，不用采取其他避孕措施。
- **逾期2周以后：** 如果确认服务对象没有怀孕(如在计划的注射日期以来没有性生活)，可以进行下一次注射。注射后7天内，服务对象应该使用安全套或避免性生活。如果在2周的“宽限期”后有性生活建议使用紧急避孕。
- 讨论服务对象怎样能记住下一次时间。

- 有什么问题或困难？



- **帮助处理副反应和其他问题，翻到下一页。**
- **希望更换其他方法？**  
“如果是您的决定，可以更换其他方法。”
- **想停用避孕方法吗？** 讨论原因，后果，下一步安排。



## 讨论：

- 有什么新的健康问题？



- 在下列情况下，服务对象通常应该**停用长效避孕针**并且更换其他避孕方法：
- 出现高血压；
  - 严重头痛前眼冒金星(偏头痛先兆)；
  - 出现某种新的健康情况或问题（见长效避孕针部分LI2页列表）。

- 需要安全套吗？



- **了解服务对象是如何预防性传播感染和艾滋病的。** 如果没有采取预防措施，翻到双重保护导卡。如果需要，提供安全套。

## 下一步：

续用长效避孕针？给予注射。  
提醒服务对象下一次回访的时间。

需要帮助处理问题？  
翻到下一页。

更换方法？讨论其他避孕方法。  
翻到方法选择导卡。



# 帮助使用长效避孕针



有什么问题或困难？我们可以帮助解决。



• 出血改变？



• 体重增加？



• 头痛？



• 其他问题？



愿意续用长效避孕针，  
还是希望更换方法？



# 帮助使用长效避孕针

有什么问题或困难？  
我们可以帮助解决。



如果服务对象有问题，请认真倾听。

- 认真解释所有问题，不要忽视服务对象所关注的问题。
- 尊重地回答问题。



使服务对象放心，有副反应是正常的：

- 大多副反应无害，且不表明有病。
- 服务对象可能有一种以上的副反应。

• 出血改变？



• **月经周期之间的出血或点滴出血。** 长效避孕针常见症状。如果持续出血或点滴出血并且怀疑有问题，检查是否感染。如果是由性传播感染或盆腔感染引起，可以在治疗期间续用避孕针。

- **没有月经(停经)。** 常见，特别是在使用1年后。通常无害，不代表有病。
- **非常大量的出血。** 很少见。如果持续出血，应检查这种不正常情况，看是否有缺铁性贫血。如果出血威胁到身体健康，或服务对象不能耐受，帮助她选择其他方法。

• 体重增加？



- 通常会体重增加，一般每年1-2公斤。调整饮食会有帮助。

• 头痛？



- **轻度头痛：** 如果需要服用止痛药。

• 其他问题？



- 一些服务对象主诉头晕，情绪改变，恶心或者性欲降低。

下一步：

服务对象希望续用长效避孕针，还是更换方法？

续用？检查有什么新的健康问题。（翻到前一页）。  
进行注射，提醒服务对象下一次注射的日期。

更换方法？讨论其他避孕方法。  
翻到方法选择导卡。



# 每月一次避孕针回访

## 我可以帮助您吗？

- 您愿意使用每月一次避孕针吗？还要再打吗？
- 避孕针是否打迟了？
- 有什么问题或困难？



## 讨论：

- 有什么新的健康问题？
- 需要安全套吗？



提示：每月一次避孕针不能预防性传播感染和艾滋病！



# 每月一次避孕针回访

## 我可以帮助您吗?

• 您愿意使用每月一次避孕针吗?  
还要再打吗?

• 避孕针是否打迟了?

• 有什么问题或困难?

## 讨论:

• 有什么新的健康问题?

• 需要安全套?



- 如果服务对象满意，在重新注射前**检查有什么新的健康问题**。见下面。
- **注意安全注射避孕针的步骤!**（见每月一次避孕针部分MI5页）。



- 在使用每月一次避孕针时，逾期注射未超过**7天**，可以在不采取其他避孕措施的情况下有性行为。
- **逾期未超过7天:**如果确证服务对象没有怀孕（使用附录1或做妊娠试验）可以进行下一次注射。注射后**7天内**，服务对象应该使用安全套或避免性生活。如果在“宽限期”**7天后**有性生活，建议使用紧急避孕。
- 讨论服务对象怎样能记住下一次时间。



- **帮助处理副反应和其他问题，翻到下一页。**
- **希望更换其他方法?**  
“如果是您的决定，可以更换其他方法。”
- **想停用避孕方法吗?** 讨论原因、后果，下一步安排。



- 如果可能，每年测量一次血压。
- 在下列情况下，服务对象通常应该停用每月一次避孕针并且选择其他方法；
  - 出现高血压；
  - 出现较频繁或较严重的头痛（偏头痛）；
  - 出现某种新的健康情况或问题（见每月一次避孕针部分MI2页列表）。



- **了解服务对象是如何预防性传播感染和艾滋病的。** 如果没有采取预防措施，翻到双重保护导卡。如果需要提供安全套。

## 下一步:

续用? 进行注射。  
提醒服务对象下一次注射的时间。

需要帮助处理问题?  
翻到下一页

更换方法? 讨论其他避孕方法。  
翻到方法选择导卡。



# 帮助使用每月一次避孕针



有什么问题或困难？我可以帮助解决。



• 出血改变？



• 头痛？



• 乳房触痛？



• 其他问题？



愿意续用每月一次避孕针，  
还是希望更换方法？

# 帮助使用每月一次避孕针

## 有什么问题或困难



如果服务对象有问题，请认真倾听。

- 认真解释所有的问题，不要忽视服务对象所关注的问题。
- 尊重地回答问题。

使服务对象放心有副反应是正常的：

- 大多副反应无害，且不表明有病。
- 服务对象可能有一种以上的副反应。



• 出血改变？



- **月经周期之间的出血，或点滴出血。** 每月一次避孕针常见症状。如果出血是由性传播感染或盆腔感染引起，可以在治疗期间继续使用每月一次避孕针。
- **一些服务对象主诉停经（没有月经）。**

• 头痛？



- **轻度头痛：** 如果需要服用止痛药。
- 当使用每月一次避孕针时，如果头痛变得频繁或严重（偏头痛），服务对象通常应该更换其他方法（但不应该是复方口服避孕药）。

• 乳房触痛？

• 其他问题？



- 一些服务对象主诉体重少量增加，眩晕。

## 下一步：

服务对象希望续用每月一次避孕针，还是更换方法？

续用？检查有什么新的健康问题。（翻到前一页）。进行注射。提醒服务对象下一次注射的日期。

更换方法？讨论其他避孕方法。翻到方法选择导卡。

# 皮下埋植回访

我可以帮助您吗？

- 您愿意使用皮下埋植吗？
- 有什么问题或困难？
- 到取出或更换皮下埋植剂的时间了吗？

讨论：

- 您的体重？
- 有什么新的健康问题？
- 需要安全套吗？



提示：皮下埋植不能预防性传播感染和艾滋病！



# 皮下埋植回访

## 我可以帮助您吗？

- 您愿意使用皮下埋植吗？
- 有什么问题或困难？
- 到取出或更换皮下埋植剂的时间了吗？

## 讨论：

- 您的体重？
- 有什么新的健康问题？
- 需要安全套吗？

## 下一步：

续用？提醒服务对象，当埋植剂到期时需要回访，并取出。

需要帮助解决问题？  
翻到下一页。

更换方法？翻到皮下埋植导卡，见IM4页。  
讨论其他避孕方法。翻到方法选择导卡。

• 如果服务对象满意，检查有什么新的健康问题。见下面。

• 帮助处理副反应和其他问题，翻到下一页。

• 希望更换其他方法？

“如果是您的决定，可以更换其他方法。”

“您可以在任何时间取出皮下埋植剂。”

• 想停用避孕方法吗？讨论原因、后果，下一步。



## 希望取出或更换皮下埋植剂吗？

• 皮下埋植剂应在植入4-7年内取出或更换，是否取出取决于服务对象的体重。皮下埋植剂植入后请检查。

• 如果可能，称体重：

– 体重低于70公斤：7年后应该取出或更换皮下埋植剂。

– 体重在70-79公斤：5年后应该取出或更换皮下埋植剂。

– 体重在80公斤及以上：4年后应该取出或更换皮下埋植剂。

• 取出皮下埋植剂。翻到皮下埋植导卡（见IM4页）。

如果出现下列情况，服务对象通常应该**停止使用皮下埋植**：

• 患有心脏病或脑中风；

• 严重头痛之前眼冒金星（偏头痛先兆）；

• 主诉出现某种新的健康情况或问题（翻到皮下埋植导卡，见IM2页）。

• **了解服务对象是如何预防性传播感染和艾滋病的。**如果没有采取措施，翻到双重保护导卡。如果需要，提供安全套。

# 帮助使用皮下埋植



有什么问题或困难？ 我们可以帮助解决



• 出血改变？



• 植入部位感染？



• 头痛？



• 其他问题？



愿意续用皮下埋植，  
还是希望更换方法？



# 帮助使用皮下埋植

有什么问题或困难？  
我可以帮助解决

• 出血改变？

• 植入部位感染？

• 头痛？

• 其他问题？



如果服务对象有问题，请认真倾听。

- 认真解释所有的问题，不要忽视服务对象所关注的问题。
- 尊重地回答问题。

使服务对象放心有副反应是正常的：

- 大多副反应无害，且不表明有病。
- 服务对象可能有一种以上的副反应。



• **月经周期之间的出血或点滴出血。** 使用第一年的常见症状。如果持续出血或点滴出血，应该探查问题的原因，检查是否感染。如果是由性传播感染或盆腔感染引起，可以在治疗期间续用皮下埋植。

• **停经（没有月经）。** 使服务对象放心，月经改变是正常现象，没有害处，且不表明有病。

• **大量的出血。** 罕见，但要注意。检查反常情况。如果没有发现问题，可做如下治疗：  
— 布洛芬或甲灭酸；**不要**给予阿斯匹林；或  
— 一个周期低剂量的复方口服避孕药（如果服务对象可以使用雌激素）。



• 如果可能的话，用肥皂和水清洗感染部位。不需要取出皮下埋植剂。

• **如果脓肿**，切开、引流脓液。取出皮下埋植剂。提供其他避孕方法。

• 处理伤口，给7天的口服抗生素。



**其他副反应** 通常在使用1年内消失。

• **轻度头痛：** 如果需要，服用止痛药。

• 一些妇女主诉乳房触痛，下腹痛，眩晕，紧张，恶心，痤疮，体重增加或减轻，脱发，并且/或面部汗毛加重。



下一步：

服务对象愿意续用皮下埋植，还是更换方法？

续用？检查是否有新的健康问题（翻到前一页）  
提示服务对象取出皮下埋植剂的正确回访时间。

更换方法？翻到皮下埋植导卡（IM4页）取出程序。  
讨论其他避孕方法。翻到方法选择导卡。

# 男性绝育或女性绝育回访

检查手术部位。

还需要什么帮助？

- 有什么问题或困难？
- 需要安全套吗？



提示：男性绝育和女性绝育不能预防性传播感染和艾滋病！

女性绝育者：

- 怀疑可能怀孕，切记回访。



# 男性绝育或女性绝育回访

## 检查手术部位



- 检查切口部位并检查是否有感染或脓肿。
- 必要时，要拆掉缝线。



## 还需要什么帮助？

- 有什么问题或困难？



**如果服务对象有问题，请认真倾听。**

- 认真解释所有的问题，不要忽视服务对象所关注的问题。
- 尊重地回答问题。

**伤口疼痛，发热，肿胀，化脓（感染或脓肿）：**

- 用肥皂和水清洗伤口。如果可能，可用消毒剂清洗。
- 如果有脓肿，切开并引流。
- 仔细处理伤口，给予7-10天的口服抗生素。

**男性绝育术后的持续疼痛：**

- 极少数男性主诉他们的睾丸或阴囊在术后持续慢性疼痛。疼痛可能持续1-5年或更长。如果可能，转诊做诊断和治疗。
- 可以服用布洛芬或类似的药物以减轻疼痛。

- 需要安全套吗？



**男性绝育术后：**

- 提醒服务对象在男性绝育术后3个月内使用安全套或其他有效的方法。如果需要，提供安全套。

**了解服务对象是如何预防性传播感染和艾滋病的。**

- 如果没有采取措施，翻到双重保护导卡。如果需要，提供安全套。

## 女性绝育者：

- 怀疑可能怀孕，切记回访



- 绝育术后怀孕的可能非常小，但可能发生。
- 妇女怀孕后，应排除宫外孕。必要时转诊。

## 下一步：

请服务对象在她/他愿意的任何时间，或希望获得其他生殖健康服务时回访。

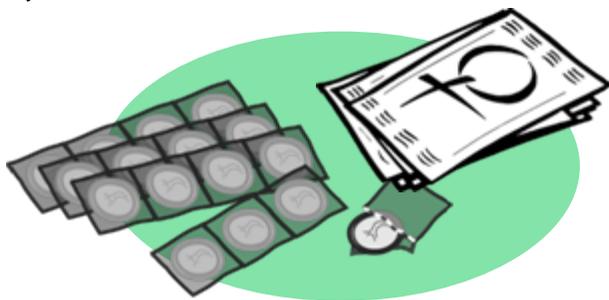
男性绝育术后：提供安全套或其他方法（翻到方法选择导卡）。



# 安全套回访

我可以帮助您吗？

- 您愿意使用安全套吗？  
还要安全套吗？



- 有什么问题或困难？



讨论：

- 您每次性生活都使用安全套吗？  
您的性伴侣同意使用安全套吗？





# 安全套回访

## 我可以帮助您吗？

- 您愿意使用安全套吗？还要安全套吗？



- 如果服务对象满意，提供更多的安全套。

- 有什么问题或困难？



- 帮助处理问题，翻到下一页。
- 想要更换方法吗？  
“如果是您的决定，可以更换方法。”
- 想停用避孕方法吗？讨论原因、后果，以及下一步安排。



## 讨论：

- 您每次性生活都使用安全套吗？您的性伴侣同意使用安全套吗？



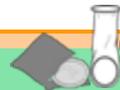
- 说明：不坚持每次使用安全套是有风险的。建议使用其他方法。
- 讨论更舒适的使用安全套的方法：
  - 女性可以帮助男性戴上男用安全套；
  - 男性或女性可以自己练习戴上安全套；
  - 男性可以帮助放入女用安全套；
  - 试用不同的品牌。
- 与服务对象练习如何与她的性伴侣交谈。参见附录9。

## 下一步：

续用？  
提供安全套。

需要帮助解决问题？  
翻到下一页。

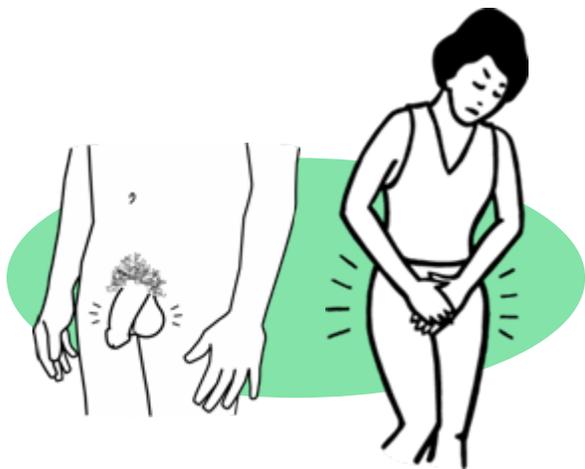
更换方法？讨论其他避孕方法。  
翻到方法选择导卡。



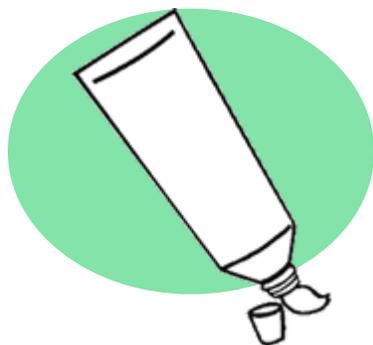
# 帮助使用安全套



有什么疑问或问题？



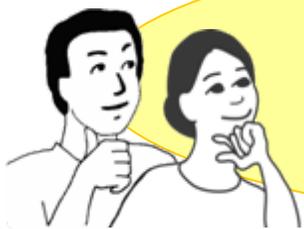
• 安全套引起瘙痒？



• 需要更多润滑剂？



• 安全套破裂或滑脱？



愿意续用安全套，还是想更换其他方法？  
记住：安全套是唯一能够预防性传播感染  
和艾滋病的避孕方法！



# 帮助使用安全套

## 有什么疑问或问题?

### • 安全套引起瘙痒?

### • 需要更多润滑剂?

### • 安全套破裂或滑脱?



如有问题，倾听服务对象的顾虑。

- 认真地听取所有的建议，不要遗漏关心的内容。
- 尊重地回答问题。



- 润滑剂可以帮助降低干涩和疼痛(见下面)，但某些润滑剂却可能有刺激。
- 如果瘙痒持续，可能由于感染或乳胶过敏。



**对于男用乳胶安全套：**

- 仅使用水质润滑剂，而不使用油质润滑剂。可以使用甘油或洁净水。
- 油质润滑剂会使乳胶性状改变。避免油质材料，如食物油、婴儿护肤油、椰子油、凡士林、黄油等。

**对于女用安全套：**

- 任何类型的润滑剂都可以使用。
- 添加润滑剂可以降低性生活时的噪音，且使性生活更顺畅。



- 如果安全套破裂或滑脱，或许需要使用紧急避孕(见紧急避孕导卡)。
- 处于性传播感染/艾滋病高风险的服务对象需要暴露后预防治疗。
- 如果男用安全套经常破裂，试着使用润滑剂。同时确认安全套没有损坏或老化。检查安全套包装并且检查有效期及出厂日期。查看使用说明（翻到男用安全套导卡MC2 页或女用安全套导卡FC2页）。

下一步:

服务对象想续用安全套，还是更换其他避孕方法?

续用? 提供安全套。

更换方法? 讨论其他避孕方法。  
翻到方法选择导卡。

服务对象回访: 安全套



# 阴道避孕法回访

我可以帮您吗？

- 您愿意使用这种方法吗？  
还要杀精剂吗？或需要新的阴道隔膜？
- 有什么问题或困难？

讨论：

- 是否有新的健康问题？
- 需要安全套？



提示：阴道避孕法不能完全预防  
性传播感染和艾滋病！



# 阴道避孕法回访

## 我可以帮您吗？

- 您愿意使用这种方法吗？  
还要杀精剂吗？或需要新的阴道隔膜？



- 如果服务对象满意，检查任何新的健康问题。见下面。
- 当阴道隔膜变硬、变薄或出现小孔时，应该更换。
- 阴道隔膜应该在分娩后重新更换。

- 有什么新的问题或困难？



- 帮助处理问题，翻到下一页。
- 想要更换方法吗？  
“如果是您决定的，可以更换其他方法。”
- 想停用避孕方法吗？讨论原因、后果，以及下一步安排。



## 讨论：

- 是否有新的健康问题？



- 如果处于艾滋病感染的高风险之中，服务对象应该停止使用杀精剂。如果她愿意，帮助她选择其他方法。

- 需要安全套？



- 了解服务对象是如何预防性传播感染和艾滋病的。如果没有预防，翻到双重保护导卡。如有需要，提供安全套。

## 下一步：

续用？如有需要，继续提供阴道避孕法供应。

需要帮助解决问题？  
翻到下一页。

更换方法？讨论其他避孕方法。  
翻到方法选择导卡。



# 帮助使用阴道避孕法



有什么疑问或问题?



- 放入阴道隔膜有困难?



- 瘙痒, 皮疹, 疼痛?
- 尿痛?



愿意续用阴道隔膜,  
还是想更换其他方法?



# 帮助使用阴道避孕法

## 有什么问题或困难?

- 放入阴道隔膜有困难?
- 瘙痒, 皮疹, 疼痛?
- 尿痛?



### 如果有问题, 倾听服务对象的顾虑。

- 认真地听取所有的主诉。不要漏掉所关心的问题。
- 尊重地回答问题。



- 再次仔细地解释放入的过程。
- 可以在诊所试着放入。检查是否放在正确的位置。
- 如果服务对象最近生育了孩子, 阴道隔膜可能需要更换。



### 如果使用杀精剂:

- 检查是否感染(症状: 阴道分泌物不正常, 阴道潮红或肿胀, 外阴瘙痒), 如果需要, 予以治疗或转诊。
- 如果没有感染, 可能是对杀精剂过敏, 建议使用不同品牌的杀精剂。

### 如果使用阴道隔膜:

- 建议及时取出阴道隔膜(但不能早于性生活后6小时), 并彻底地清洁且擦干。
- 如果问题持续, 可能需要更换其他方法或者重新配置阴道隔膜。



- 如果有尿路感染, 使用抗生素治疗。

## 下一步:

服务对象想续用阴道隔膜或杀精剂, 还是更换方法?

续用? 如有需要, 继续提供杀精剂。

更换方法? 讨论其他避孕方法。  
翻到方法选择导卡。



# 哺乳闭经避孕法回访

我可以帮您吗？

- 您愿意使用哺乳闭经避孕法吗？
- 现在需要其他避孕方法吗？下列情况需要使用其他方法：

孩子大于6个月了    或月经恢复了    或完全母乳喂养停止了



- 有什么问题或困难？

讨论：

- 还需要安全套吗？



记住：哺乳闭经避孕法不能预防  
性传播感染和艾滋病！



# 哺乳闭经避孕法回访

## 我可以帮助您吗？

- 您愿意使用哺乳闭经避孕法吗？
- 现在需要其他避孕方法吗？  
下列情况需要使用其他避孕方法：
  - 孩子大于6个月了
  - 或月经恢复了
  - 或完全母乳喂养停止了



- 无论下列哪个情况出现，帮助服务对象选择其他避孕方法：
  - 婴儿长到6个月了，
  - 或她的月经恢复了，
  - 或完全的（或几乎完全）母乳喂养停止了。
- 哺乳期间也可以使用其他避孕方法：  
安全套、宫内节育器、单纯孕激素口服避孕药、皮下埋植或不妨碍母乳喂养的长效避孕针。产后6个月时，也可以使用复方口服避孕药或每月一次避孕针。

- 有什么问题或困难吗？



- 帮助处理问题，翻到下一页。
- 想更换方法？见上一个方框。  
“如果是您决定的，可以更换其他方法。”
- 想停用避孕方法？讨论原因、后果以及下一步的做法。



## 讨论：

- 还需要安全套吗？



- 了解服务对象是如何预防性传播感染和艾滋病的。如果没有预防，翻到双重保护导卡。如有需要，提供安全套。

## 下一步：



续用？当孩子6个月大，或月经恢复了，或完全母乳喂养停止时，无论哪个情况出现，提醒服务对象应停用。

需要帮助解决问题？  
翻到下一页。

更换方法？讨论其他避孕方法。  
并翻到方法选择导卡。



# 帮助使用哺乳闭经避孕法



- 有任何问题或困难?
- 哺乳有困难或顾虑?



愿意续用哺乳闭经避孕法，还是想  
更换其他方法？



# 帮助使用哺乳闭经避孕法

• 有任何问题或困难?



**如果有问题，倾听服务对象的顾虑。**

- 认真地听取所有的主诉，不要漏掉所关心的问题。
- 尊重地回答问题。



• 哺乳有困难或顾虑?



**奶水不足?** 可能的帮助:

- 增加哺乳的次数。
- 喝足量的液体并且吃健康的食物。
- 充分休息。

**乳头皴裂?**

- 可以继续哺乳。
- 为了帮助愈合，可以增加哺乳的次数，从不太疼痛的乳头开始；哺乳后，让乳头在空气中自然晾干。
- 查看她在哺乳时如何抱着婴儿。如有必要，指导正确的姿势。
- 查寻鹅口疮的症状(真菌感染)。

**乳房疼痛?**

- 伴有发烧和疲劳? 乳房发红且胀痛? 触碰时疼痛? 乳房可能是感染了。治疗感染。建议服务对象经常母乳喂养。
- 如果没有感染，乳房疼痛仅在某些部位? 是否有肿块? 乳房胀大，变硬且触痛? 可能乳腺导管堵塞或充血。建议改变哺乳姿势，指导正确的哺乳姿势。

下一步:

服务对象想续用哺乳闭经避孕法，还是更换其他方法?

**续用?** 当孩子满6个月，或月经恢复，或停止完全母乳喂养时，无论哪个情况出现，提醒服务对象停用。

**更换方法?** 讨论其他避孕方法。翻到方法选择导卡。



# 标准日法回访

## 我可以帮助您吗？

- 您愿意使用这个方法吗？
- 有什么问题或困难吗？

## 讨论：

- 您的月经周期规律吗？
- 需要安全套吗？



记住：标准日法不能预防性传播  
感染和艾滋病！

## 标准日法回访

## 我可以帮助您吗？

- 您愿意使用这种方法吗？
- 有什么问题或困难吗？



- 如果服务对象满意，核查月经周期是否规律。见下面。



- 帮助处理问题，翻到下一页。



- 想更换方法吗？

“如果是您决定的，可以更换其他方法。”

- 想停用避孕方法吗？讨论原因、后果以及下一步安排。

## 讨论：

- 您的月经周期规律吗？
- 需要安全套吗？



- 为了有效地使用该方法，需要月经有规律，周期介于26天至32天之间。
- 在使用该方法的一年中，如果曾有两个以上的月经周期小于26天或大于32天，那么这种方法的有效性会更低。她可能想选择其他方法。



- 在“白色珠子”表示的易受孕期内需要避孕。



- 了解服务对象如何预防性传播感染和艾滋病。若无防护措施，翻到双重保护导卡。如有需要，提供安全套。

## 下一步：

续用？如有需要，  
在易受孕期内提供安全套。

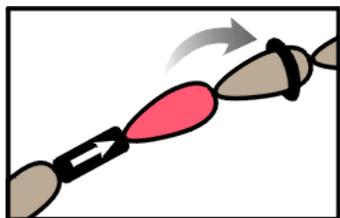
需要帮助解决问题？  
翻到下一页。

更换方法？讨论其他避孕方法。  
翻到方法选择导卡。

# 帮助使用标准日法



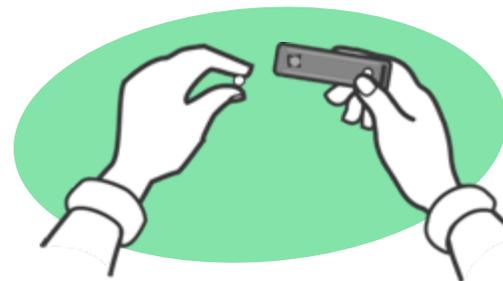
有什么问题或困难？



- 是否记得移动标识环的问题？



- 易孕期使用安全套或避免性生活有困难吗？



- 在易孕期内发生过无保护的性行为吗？



愿意续用这个方法，还是想更换为其他方法？



# 帮助使用标准日法

## 有什么问题或困难？

• 是否记得移动标识环的问题？



• 服务对象可以在日历上标记月经周期的第一天。然后从月经周期的第一天开始移动标识环到相应的珠子，计算天数。

• 易受孕期使用安全套或避免性生活有困难吗？



• 讨论，是否与她的性伴侣一起咨询会更有帮助。  
• 可以向其性伴侣展示串珠，并告诉他，哪几天容易怀孕。  
• 与服务对象一起练习如何同性伴侣交流。见附录9。  
• 适当地讨论非阴道性交的性愉悦。  
• 讨论“有没有更好的避孕方法？”

• 在易受孕期内发生过无保护的性行为吗？



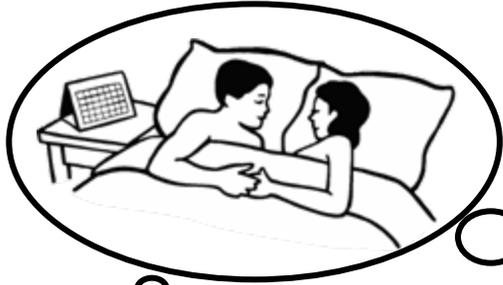
• 如果服务对象在易受孕期发生了无保护的性行为，可以考虑使用**紧急避孕**。翻到紧急避孕导卡。

## 下一步：

续用？如果需要，在易受孕期提供安全套。  
万一需要时，应提供紧急避孕措施。

更换方法？讨论其他避孕方法。  
翻到方法选择导卡。

# 紧急避孕



- 发生无保护性行为后，避免怀孕的安全方法。
- 无保护性行为发生多久了？
- 是否有暴露于性传播感染和艾滋病的风险？





# 紧急避孕 (EC)

• 发生无防护性行为后，避免怀孕的安全方法



- “有可能发生在每个人身上。”
- 如果愿意请说出自己的故事。
- 不做任何评判并提供支持。



• 无保护性行为发生多久了？

- 5天内？



### 紧急避孕药：

- 在发生无防护性行为后，应尽快服用紧急避孕药。5天内均可服用。参见下页。

- 超过5天？



### 放置带铜宫内节育器用于紧急避孕：

- 较药物更加有效，但处于性传播感染高风险的服务对象不应该使用（参见宫内节育器导卡IUD2页）。
- 发生无防护性行为后5天内也可以使用（参见本部分EC4页）。
- 对于继续使用宫内节育器的女性服务对象是不错的选择。



- 给予适当的咨询。

• 是否有暴露于性传播感染和艾滋病感染的风险？



- 如果是在有艾滋病或性传播疾病感染风险的情况下发生了无防护性行为，提供并立刻开始给予艾滋病暴露后干预措施（PEP）（在72小时之内），如果可行，进行假设的性传播感染治疗，或转诊做进一步咨询、支持和治疗。

下一步：

服务对象想使用紧急避孕吗？



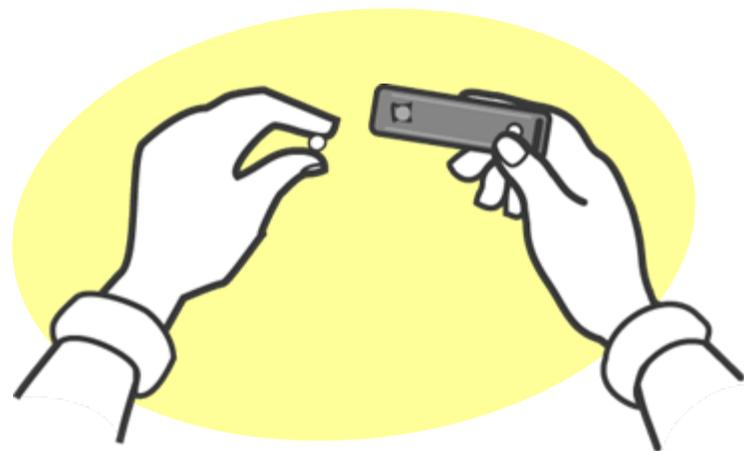
有关紧急避孕药的信息，  
翻到下一页

有关带铜宫内节育器用于紧急避孕信息，  
翻到本部分EC4页

# 紧急避孕药

(国内较为常用的紧急避孕药包括左炔诺孕酮片(毓婷、金毓婷、惠婷)以及53号探亲片等\*)

- 发生无防护性行为后尽早服用
- 不会引起流产
- 可能会引起恶心、呕吐、出血或点滴出血
- 不能预防下一次性行为导致的怀孕
- 不宜常规服用



带\*内容为译者加注。



# 紧急避孕药 (ECPs)

(国内较为常用的紧急避孕药包括左炔诺孕酮片(毓婷、金毓婷、惠婷)以及53号探亲片等\*)

• 发生无防护性行为后尽早服用



- 无防护性行为后应尽快服用，最好在**72小时内服用(3天)**。120小时(5天)内也可以服用，但随着延后服用，避孕效果较低。
- 自上次月经后，如果还有其他无防护的性生活，服务对象有可能已经怀孕，服用紧急避孕药将无效。如果在怀孕时服用了紧急避孕药，对妊娠无伤害。如果下次月经来潮推迟超过**1周**，应立即返回诊所。

• 不会引起流产



## 左炔诺孕酮避孕药(毓婷、惠婷、金毓婷等\*)

- 效果较好，并且较复方口服避孕药更少引起恶心和呕吐。

- **剂量：**口服1.5毫克左炔诺孕酮。

### 三种服用方法\*：

- **72小时内首次服用1片毓婷或惠婷，间隔12小时后再服1片；**

- **72小时内1次服用2片毓婷或惠婷；**

- **72小时内服用1片金毓婷。**

如超过72小时，但未过120小时，可按上述后两种方法服用，但效果较低。

### 复方口服避孕药

- 如果没有左炔诺孕酮避孕药，可以使用复方口服避孕药。

- **剂量：**一次服用100微克(mcg)的乙炔雌二醇，再加上0.5毫克的左炔诺孕酮。间隔12小时再服一次。

• 可能会引起恶心、呕吐、出血、或点滴出血



- “紧急避孕药预防怀孕，不会引起流产。”紧急避孕药主要通过抑制排卵发挥作用(参见附录4和附录5)。

• 不能预防下一次性行为导致的怀孕



- 在服用复方口服避孕药时，可同时服用盐酸敏克静预防恶心。

- 如果在服用紧急避孕药后2小时内出现呕吐，应尽快返回补服另一剂。

- 服用药物后数日内也许出现出血或点状出血。

• 不宜常规服用



- **讨论：**紧急避孕药不会预防将来发生性行为导致的怀孕。(参见下页的继续预防)。

- 紧急避孕药没有多数常规避孕方法的效果好。



下一步：

如果选择紧急避孕药，提供该药并翻到下一页

有关带铜宫内节育器用于紧急避孕，翻到本部分EC4页

# 需要继续预防?

请考虑:

- 无防护的性行为会再次发生吗?
- 您需要预防怀孕和性传播感染及艾滋病的  
双重保护吗?
- 在发生性行为时您总是能够做出选择吗?
- 您使用常规的避孕方法吗?对其满意吗?



您想知道您的避孕方法选择吗?



# 需要继续预防?

## 请考虑:

• 无防护的性行为会再次发生吗?



- 请服务对象讲述自己的经历。
- 如果表明已暴露于性传播感染的情况，转诊治疗。如果适宜，讨论使用安全套。



• 您需要预防怀孕和性传播感染及艾滋病的双重保护吗?



- 如果处于性传播感染的风险之中，讨论双重保护，避免非意愿怀孕和预防性传播感染及艾滋病。翻到双重保护导卡。

• 在发生性行为时您总是能够做出选择吗?



- 运用附录9，讨论如何与性伴交流。
- 如果服务对象的经历提示受到强迫或暴力，如有可能，转诊获得更多帮助。见附录13。



• 您使用常规的避孕方法吗?对其满意吗?



- 可直接开始另一种避孕方法，包括复方口服避孕药。
- 如果服务对象此刻没有选择常规避孕方法，提供紧急避孕药和安全套，并指导如何使用。

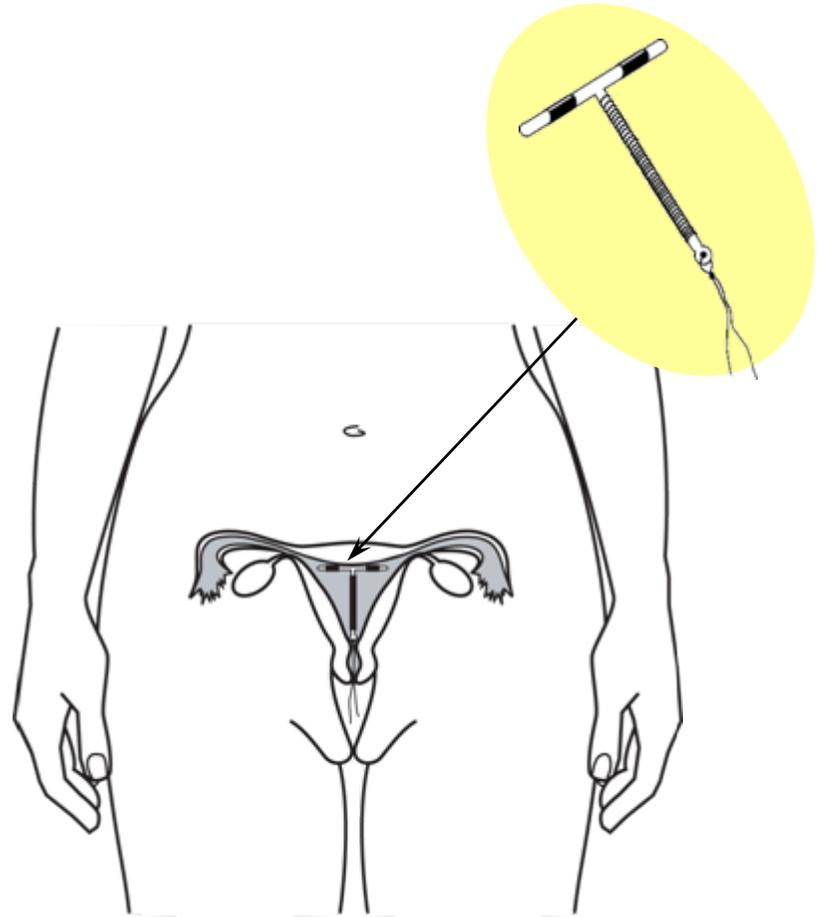
## 下一页:

如果她选择继续避孕，  
翻到避孕方法选择导卡。

有关带铜宫内节育器用于紧急避孕的信息，  
翻到下一页。

# 带铜宫内节育器用于紧急避孕

- 可在无防护性行为后**5天**内放置
- 医生、护士或助产士能够将宫内节育器放置在子宫内。可能会引起疼痛
- 以后可以取出宫内节育器，或为了继续避孕而留置





# 带铜宫内节育器用于紧急避孕

- 可在无防护性行为后**5天内**放置
- 医生、护士或助产士能够将宫内节育器放置在子宫内。可能会引起疼痛
- 以后可以取出宫内节育器，或为了继续避孕而留置



- 非常有效；较紧急避孕药有效。
- 如果能够估计到排卵日期，发生无防护性行为后超过**5天**，或只要在排卵后不超过**5天**，也可放置宫内节育器。
- 尚无关于放置宫内节育器用于紧急避孕的作用机理的研究。



- 如果服务对象符合医学标准，宫内节育器可作为长效避孕方法；也可以随时将其取出。
- 如果宫内节育器的位置正常，可持续避孕达**10年**。
- 如果宫内节育器并没有达到紧急避孕，那么宫内节育器应被取出。

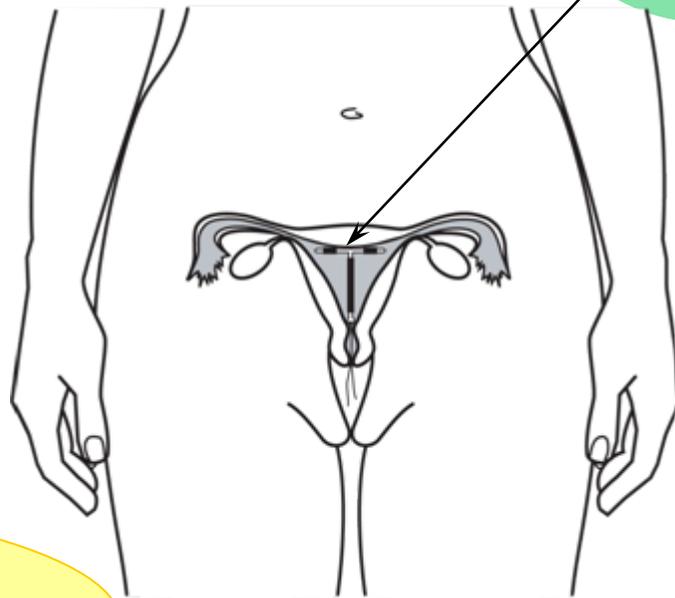
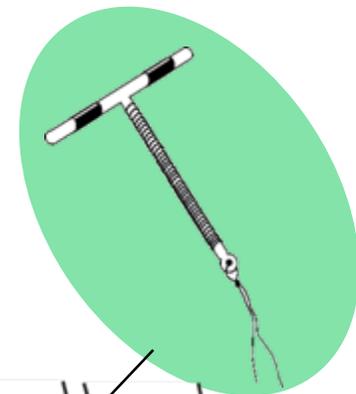
下一页：

如果服务对象选择带铜宫内节育器用于紧急避孕，翻到带铜宫内节育器导卡，并检查使用宫内节育器的医学标准（见IUD2页）以及宫内节育器放置的信息。

# 带铜宫内节育器

(国内常用T铜220C、T铜380A、含铜宫腔型、元宫铜型、活性γ型、母体乐、吉妮环、高支撑力环等\*)

- 置于子宫内 (俗称“上环”)
- 非常有效
- 有效期可达**10**年, 取决于类型
- 只要您愿意, 可在任何时候取出
- 非常安全
- 可能会增加月经出血或腹痛
- 对性传播感染和艾滋病无防护作用



有关宫内节育器您想了解更多吗,  
还是想讨论其他方法?

# 带铜宫内节育器 (IUD)

(国内常用T铜220C、T铜380A、含铜宫腔型、元宫铜型、活性Y型、母体乐、吉妮环、高支撑力环等\*)

- 置于子宫内 (俗称“上环”)
- 非常有效
- 有效期可达10年, 取决于类型
- 只要您愿意, 可以在任何时候取出
- 非常安全
- 可能会增加月经出血或腹痛
- 对性传播感染和艾滋病无防护作用

## 关于宫内节育器:

- 宫内节育器是有弹性的小型塑料支架, 带有铜套或铜丝。
- 给服务对象出示一个宫内节育器的样品。
- 主要通过阻止精子和卵子相遇而达到避孕目的。
- 大多数妇女可以使用宫内节育器, 包括从未怀过孕的妇女。

- 非常有效, 需要注意的方面较少。
- T铜380A有效期可达10年。
- 取出后, 育龄妇女很快就能怀孕。
- 对于年龄较大的妇女: 最后一次月经 (绝经) 1年后应该取出。

**了解关注及传言:** “您了解宫内节育器的哪些方面?” (参见附录10有关避孕方法的误解)。

## 澄清常见的误解:

- 宫内节育器不会离开子宫而在体内移动。
- 宫内节育器不会妨碍性生活, 虽然有时男性可能会感觉到尾丝。
- 宫内节育器不会在体内生锈, 即使放置多年也不会。

• **副反应** 往往在使用3个月后逐渐好转(见IUD3页)。

• **为了预防性传播感染和艾滋病, 请同时使用安全套。**

下一步:

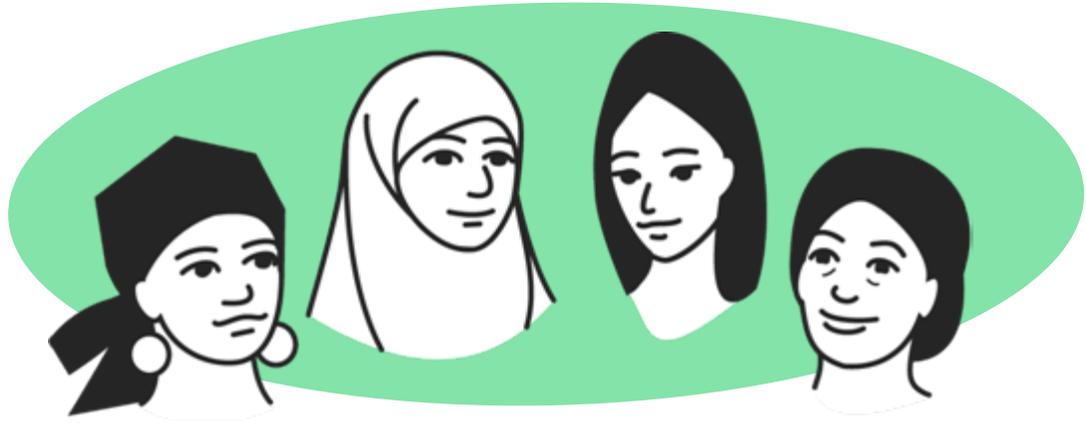
“您想更多地了解宫内节育器? 还是想讨论其他的方法?”

如果服务对象想更多地了解宫内节育器,  
翻到下一页。

讨论其他方法, 翻到新的方法导卡,  
或方法选择导卡。

# 谁能、谁不能使用

多数妇女可以安全地使用宫内节育器



但如有下述情况，通常则不适宜使用：



• 可能怀孕了



• 产后不久  
(两天内)



• 处于性传播感染  
的高风险之中



• 近期阴道  
异常出血



• 女性生殖系统  
感染或其他问题



# 谁能、谁不能使用

多数妇女可以安全地使用宫内节育器  
但如有下述情况，通常则不适宜使用：

- 可能怀孕了
- 产后不久（两天内）
- 处于性传播感染的高风险之中
- 近期阴道异常出血
- 女性生殖系统感染或有其他问题

“我们可以查明您使用宫内节育器是否安全。通常情况下，如遇下列情形需要推迟放置，或使用其他的避孕方法。”

- 如果有任何疑虑，请使用附录1中的妊娠筛查表或做妊娠试验。

- 分娩后48小时和4周之间存在脱落的风险，在此期间不宜放置宫内节育器。

- 处于衣原体或淋球菌感染的高风险之中

**处于性传播感染高风险之中的人群包括：**

- 多性伴且总是不使用安全套。
- 可能有多个性伴，且性交时总是不使用安全套。

- 通常，在放置宫内节育器前，应该对出血情况进行评估。

**性传播感染或盆腔炎(PID)：**

- 放置宫内节育器前，应治疗性传播感染或盆腔炎、衣原体阴道炎、淋病或化脓性宫颈炎。同时对性伴也需提供治疗。
- 如果服务对象患有生殖道溃疡或阴道炎(细菌性阴道炎、滴虫性阴道炎)可以上环，但对于感染衣原体和淋病，应检查其风险，并治疗感染。

**艾滋病感染者或病人：**

- 如果服务对象是艾滋病感染者，可以放置宫内节育器。
- 如果服务对象是艾滋病病人，不应放置宫内节育器。但是，如果服务对象正在接受抗逆转录病毒药物治疗并且健康状况良好，可以放置宫内节育器。

**产后或人工流产后感染：**

- 在放置宫内节育器前，任何感染应得到彻底治疗。

**女性生殖系统癌或盆腔结核(TB)：**

- 如果是已知的子宫颈癌、子宫内膜或卵巢癌、良性或恶性增生性疾病、盆腔结核，请不要放置宫内节育器。

下一步：

服务对象能使用宫内节育器：  
翻到下一页

服务对象不能使用宫内节育器：  
帮她选择其他避孕方法

# 可能的副反应

如果您选择了宫内节育器，可能会有某些副反应，但通常这并不是疾病的征象。

放置宫内节育器后：

- 持续数天的腹痛
- 持续数周的点滴出血



其他常见的副反应：

- 经期延长或经量增多
- 月经间隔期间出血或点滴出血
- 经期腹部绞痛或疼痛



数月后或许会减轻

您怎样看待这些副反应？



# 可能的副反应

如果您选择了宫内节育器，可能会有某些副反应，但通常这并不是疾病的征象。



- 身体适应宫内节育器可能需要一段时间。
- 不同的人对各种避孕方法的反应不同。

放置宫内节育器后:

- 持续数天的腹痛
- 持续数周的点滴出血



讨论:

- “如果您有这些副反应，您会怎么想，或有什么感受？”
- “对您来说会意味着什么？”
- 讨论相关传言和顾虑(见附录10)。
- “您需要帮助或有任何疑问时请随时返回。”
- “什么时候更换方法都是可以的。”
- 要处理副反应，见服务对象回访导卡。



其他常见的副反应:

- 经期延长或经量增多
- 月经间隔期间出血或点滴出血
- 经期腹部绞痛或疼痛



- 放置宫内节育器后出现腹痛，可以服用阿斯匹林、扑热息痛或布洛芬。

- 对于经期延长、经量增多、疼痛加重的月经周期，可以服用布洛芬或类似的药品(但阿司匹林除外)。

数月后或许会减轻



- 疼痛和出血通常在3至6个月后减轻。

下一步:

服务对象理解了副反应？愿意使用此种方法吗？



如果是，翻到下一页。

如果不是，进一步讨论或考虑其他方法。



# 放置宫内节育器时将会发生什么？

## 步骤:

- ① 盆腔检查
- ② 清洁阴道和子宫颈
- ③ 经过子宫颈，将宫内节育器置入子宫内

- 放置时可能会疼痛
- 如果很疼痛，请告诉我们
- 放置后可根据您的意愿决定休息多长时间
- 放置后的最初几天可能有腹痛



## 放置后:

您可以时常检查您的宫内节育器



您准备选择这种避孕方法吗？  
您有什么问题吗？





# 放置宫内节育器时将会发生什么？

## 步骤：

- ① 盆腔检查
- ② 清洗阴道和子宫颈
- ③ 经过子宫颈，将宫内节育器置入子宫内

- 放置时可能会疼痛
- 如果很疼痛，请告诉我们
- 放置后可根据您的意愿决定休息多长时间
- 放置后的最初几天可能有腹痛

## 放置后：

您可以时常检查您的宫内节育器

## 下一步：

服务对象是否理解了宫内节育器的放置过程？她准备选择这种方法吗？

如果服务对象决定选择这种方法，翻到下一页。

- 询问服务对象有什么疑问或担心。
- 解释将由谁放置宫内节育器。
- 无需麻醉，妇女保持清醒状态。



- 如果是第一次接受盆腔检查，向其解释检查，包括检查的位置、让服务对象手感窥阴器，并解释其用途。

- 缓慢、轻柔地操作。
- 向服务对象展示宫内节育器样品。

- 放置引起的疼痛一般最多持续30分钟。

### 何时复查：

- 放置后第一个月每周一次。
- 经期过后经常检查。

### 服务对象如何自查：

- 洗净手，取下蹲位，用一个手指伸入阴道，在宫颈处触及宫内节育器的尾丝。请不要牵拉尾丝。

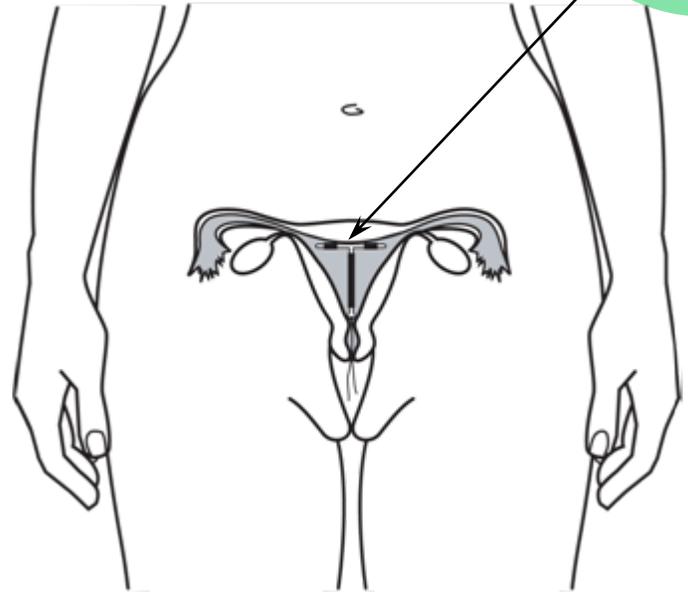
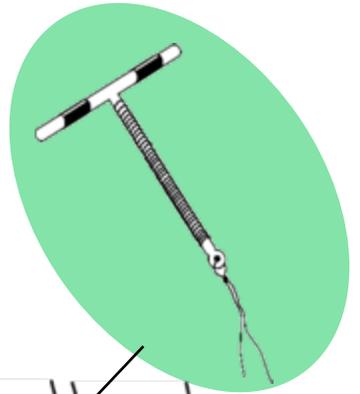
如果触及不到尾丝，或尾丝变短或变长，应该回访。宫内节育器也许已经脱落，可能需要采用紧急避孕。



如果不选择这种方法，进一步讨论或考虑其他方法。

# 您现在就可以放置宫内节育器

- 如果我们能确定您没有怀孕，您可在月经周期的任何一天放置。
- 产后的两天之内可以放置。



现在您愿意放置吗？



# 您现在就可以放置宫内节育器

- 如果我们能确定您没有怀孕，您可在月经周期的任何一天放置。



- 如果是在最近的**12天之内**月经来潮，现在就可以放置宫内节育器。
- 如果月经来潮是在**12天以前**，只要能确定没有怀孕(使用附录1中的妊娠筛查表)，现在就可以放置宫内节育器，而无需等到下次月经。

- 产后的两天之内可以放置。



## 产后放置:

- 可以在产后**48小时内**放置，但放置者需经特殊的培训。
- 也可以在产后的**4周后**放置，但必须确定没有怀孕。
- 产后**48小时至4周之间**，不宜放置。如果没有完全母乳喂养，请提供安全套或采用其他避孕方法。

## 自然流产或人工流产后:

- 流产后可以立即放置。在流产后的头七天内，无需采用其他的防护措施。

## 如果从其他方法更换为宫内节育器:

- 如果一直正确使用可靠的方法(包括哺乳闭经避孕法)，或自上次月经后没有性生活，现在就可以放置，而不仅限于月经周期间放置。

## 如果感染:

- 感染完全治愈后可以放置。其间请提供安全套或采用其他方法。

下一步:

现在服务对象准备使用宫内节育器了吗?

如果她现在就可以放置，准备放置或预约尽早放置的时间。

如果需要等待，请提供安全套或其他方法。





# 需要记住的

- 您使用的宫内节育器的类型:
- 



- 取出宫内节育器的时间:



- 出血改变和腹痛较为常见。如果这些症状困扰您，请返回。

- 放置后3至6周内，或下次经期过后返回复查。

需要我重复或解释什么？  
还有其他问题吗？

遇下述情况，请去看护士或医生:

- 月经没按时来，或认为自己可能怀孕了。



- 可能有性传播感染或艾滋病。

- 宫内节育器的尾丝似乎变长或触及不到了。



- 下腹部剧烈疼痛。

# 需要记住的

- 您使用的宫内节育器类型
- 取出宫内节育器的时间
- 出血改变和腹痛较为常见。如果这些症状困扰您，请返回
- 放置后3至6周内，或下次经期过后返回复查

- 遇下列情形，请去看护士或医生：
  - 月经没按时来，或认为自己可能怀孕了
  - 可能有性传播感染或艾滋病
  - 宫内节育器的尾丝似乎变长或触及不到了
  - 下腹部剧烈疼痛

- 向服务对象提供一份信息卡或服务对象页面的复印件，并加以解释。告知服务对象将信息卡存放在一个安全的地方。
- T铜380A可使用达10年。
- 对年龄大的妇女，为避免怀孕，应在其最后一次月经(绝经)后仍需留置一年再取出。

- 预约回访以检查宫内节育器是否移位，及有无感染。
- 鼓励服务对象，随时可以返回讨论她遇到的问题，或取出宫内节育器。

- 回访的指征：**
- “如遇这些情况，医生或护士应该检查，是否有异常情况发生。”
  - “我希望您能了解并记住这些情况。”

- 服务对象应该告知其他的服务人员，她在使用宫内节育器。

## 最后一步：

“您对使用这种避孕方法有信心吗？还需要我重复或解释什么吗？”

**为了双重保护请记住提供安全套！**

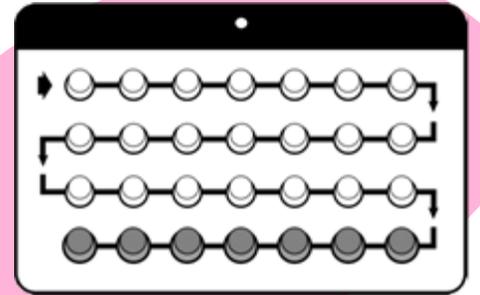
最后，最重要的信息：“当您有任何疑问，或想取出宫内节育器时，可随时返回。”



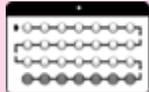
# 复方口服避孕药

(国内常用的短效药包括三相避孕片、复方左炔诺孕酮片、复方左炔诺孕酮滴丸、妈富隆、敏定偶等；长效口服药为左炔诺孕酮炔雌醚片。本内容指短效口服药\*)

- 每天服一片
- 非常有效
- 非常安全
- 有助于减少月经量和腹痛
- 有些妇女开始会有副反应  
——但不会有害
- 对于性传播感染和艾滋病无防护作用



关于避孕药您想了解更多吗，  
或想讨论其他方法吗？



# 复方口服避孕药 (P)

国内常用的短效药包括三相避孕片、复方左炔诺孕酮片、复方左炔诺孕酮滴丸、妈富隆、敏定偶等；长效口服药为左炔诺孕酮炔雌醚片。本内容指短效口服药\* )

• 每天服一片



## 复方口服避孕药:

- 包含雌激素和孕激素。
- 主要作用机理是抑制排卵(见附录4 和附录 5)。

• 非常有效



- “您能记住每天吃一片药吗？”
- 不影响性活动。

• 非常安全



- **如能每天服用会很有效。**但如果忘记服用，可能会怀孕。
- **易于停用：**妇女一旦停止服药，很快就能怀孕。

• 有助于减少月经量和腹痛



- 避孕药对大多数妇女的健康不会有害。一些服务对象可能担心复方口服避孕药会引起癌症，但研究表明这种风险对几乎所有的妇女来说非常低。避孕药甚至对一些肿瘤有预防作用(见附录10)。
- 严重的并发症是罕见的。它们包括心脏病发作、中风、腿部深静脉血栓或肺部血栓。
- 月经量减少有助于减轻贫血。
- **了解关注与传言：**“对避孕药，您听说过什么？”
- **澄清常见的误解：**见附录10。



• 有些妇女开始会有副反应——但不会有害



- **副反应**往往在头3个月后消失(见P3页)。

• 对于性传播感染和艾滋病无防护作用



- **为了预防性传播感染和艾滋病，请同时使用安全套。**

下一步:

“您想更多地了解复方口服避孕药，还是想讨论其他不同的方法吗？”

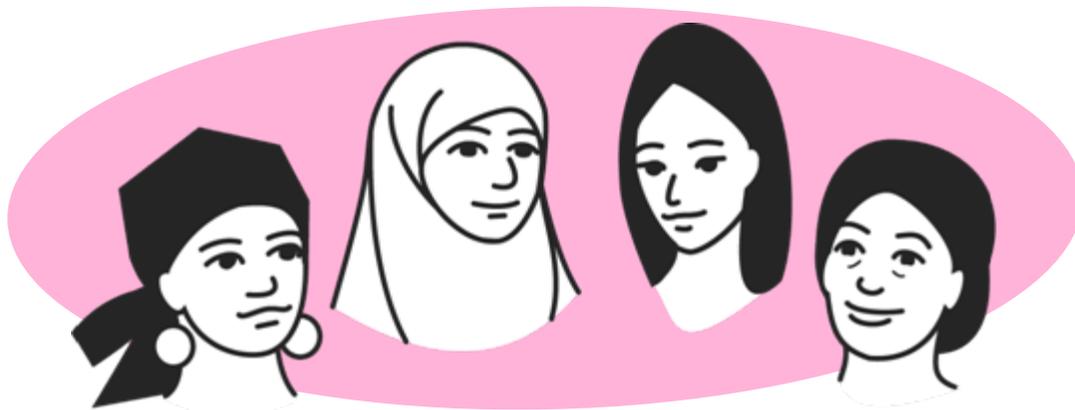
如果服务对象想更多地了解复方口服避孕药，  
翻到下一页。

讨论其他方法，翻到新的方法导卡  
或方法选择导卡。



# 谁能使用、谁不能使用

多数妇女能安全地使用复方口服避孕药



下列情况不宜使用：



• 吸烟且年龄在35岁及以上



• 高血压



• 分娩三周内



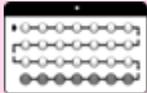
• 母乳喂养6个月以内



• 可能怀孕



• 其他一些严重的健康问题



# 谁能使用、谁不能使用

多数妇女能安全地使用复方口服避孕药，

下列情况不宜使用：

- 吸烟且年龄在35岁及以上
- 高血压
- 分娩三周内
- 母乳喂养6个月以内
- 可能怀孕
- 其他一些严重的健康问题：

有这些严重的健康问题时，不能使用复方口服避孕药（如有疑问，请查看手册或转诊）

## \*什么是偏头痛？

问：您是否经常有很严重的头痛，一侧痛或跳痛吗？该症状会引起恶心，并且会因光和噪音或来回移动变得严重？在头痛之前您是否眼冒金星？（这就是偏头痛的征兆）

“我们讨论一下复方口服避孕药对您来说是否安全。通常情况下，有下述任何一种情况的妇女都应当使用其他的方法。”

- 测量血压(BP)。如果收缩压在140毫米汞柱以上或舒张压在90毫米汞柱以上，请帮助服务对象选择其他避孕方法(请注意：不能选择每月一次避孕针)。如果收缩压在160毫米汞柱以上，或舒张压在100毫米汞柱以上，也不能使用长效避孕针。
- 如果不能测量血压，根据服务对象所回答的既往血压的最高值作出判断。

- 若怀疑怀孕，使用附录1的妊娠筛查表或进行妊娠试验。

- 曾有中风或心血管问题。
- 偏头痛\*：如果服务对象35岁以上，并患有头痛，或任何年龄的妇女有偏头痛征兆，均不应使用复方口服避孕药。有偏头痛，但无征兆的35岁以下的妇女和有一般性头痛的妇女通常可以使用复方口服避孕药。
- 曾经患有乳腺癌。
- 有两个或两个以上诱发心脏病的危险因素，如高血压、糖尿病、吸烟或年龄大。
- 胆囊疾患。
- 肺部或腿部深静脉血栓。有浅表血栓(包括静脉曲张)的妇女可以使用。
- 即将接受手术？如果服务对象将接受手术，且行动受限超过一周的，不应该使用口服药。
- 严重的肝病或黄疸（皮肤或眼睛黄染）。
- 20年以上的糖尿病，或糖尿病已经造成严重伤害。
- 服用某些药物，如：抗结核病、真菌感染或癫痫发作等。

下一步：

“您想更多地了解复方口服避孕药，还是想讨论其他不同的方法？”

服务对象使用复方口服避孕药：  
翻到下一页。

服务对象无法使用复方口服避孕药：讨论其他避孕方法，翻到新的方法导卡或到方法选择导卡。

# 可能的副反应

如果您选择了复方口服避孕药，可能会有一些副反应，但一般不是疾病征象。

- 许多妇女没有任何症状。
- 副反应常常在几个月后就消失了。

最常见的:



- 恶心  
(胃部不适)



- 月经期间的出血  
或点状出血



- 轻微头痛



- 乳房触痛



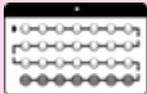
- 眩晕



- 轻微的体重增  
加或减少



您是否想尝试用这种方法并看看是否喜欢?



# 可能的副反应

如果您选择了复方口服避孕药，可能会有一些副反应，但一般不是疾病征象。



- “身体适应药物可能需要一段时间。”
- 不同的人对不同的方法会有不同的反应。
- 约一半的服务对象没有任何副反应。
- 副反应往往在3个月内自行消失或减轻。

- 许多妇女没有任何症状
- 副反应常常在几个月之后就消失了

## 最常见的：

- 恶心（胃部不适）
- 月经期间的出血或点状出血
- 轻微头痛
- 乳房触痛
- 眩晕
- 轻微的体重增加或减少



### 讨论：

- “如果您有这些副反应，您会怎么想，您会有什么感觉？”
- “对您来说意味着什么？”
- “您会怎样做？”
- 了解关注与传言（见附录10）。
- “需要帮助或有任何疑问时请随时回访。”
- “任何时候均可更换其他方法。”
- 处理副反应，翻到服务对象回访导卡。



- 告诉服务对象：**漏服复方口服避孕药可能使出血的副反应变得更为严重**，并有怀孕的风险。

下一步：



服务对象是否理解了副反应？愿意选择该方法吗？

如果她决定使用这种方法，  
翻到下一页。

如果不使用这种方法，  
进一步讨论或翻到方法选择导卡。



# 怎样服用复方口服避孕药

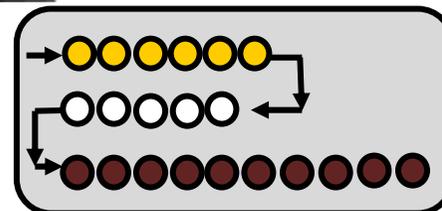
- 每天口服一片
- **如果您使用21片包装：**吃完上一包中所有的药，停药7天后，再接服下一包

三相避孕片\*：首次于月经第1天开始服药，按箭头所指，先服黄色（6片），然后服用白色（5片），再服用棕色（10片），连续服用21片，停药第8天再继续按上述方法重复服药。

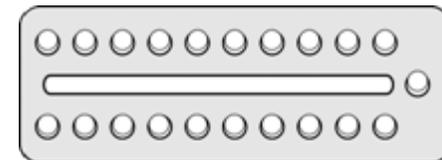
妈富隆\*：首次于月经来潮第1天开始服药，每天1片，连服21天不间断，停药第8天再按上述方法继续服药。

- **如果您使用28片包装：**吃完上一包中所有的药，第2天接服下一包（其中7片为安慰片）

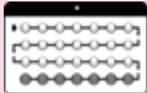
敏定偶\*：首次于月经来潮第1天开始服药，按箭头所指方向每天1片，先服白片连服21天，接服红片7天。服完后接服下一周期白片。



21 片包装



28 片包装



# 怎样服用复方口服避孕药

- 每天口服一片
- 如果您使用21片包装：吃完上一包中所有的药，停药7天后，再接服下一包。

三相避孕片\*：首次于月经第1天开始服药，按箭头所指，先服黄色(6片)，然后服用白色(5片)，再服用棕色(10片)，连续服用21片，停药第8天再继续按上述方法重复服药。

妈富隆\*：首次于月经来潮第1天开始服药，每天1片，连服21天不间断，停药第8天再按上述方法继续服药。

- 如果您使用28片包装：吃完上一包中所有的药，第2天接服下一包（其中7片为安慰片）

敏定偶\*：首次于月经来潮第1天开始服药，按箭头所指方向每天1片，先服白片连服21天，接服红片7天。服完后接服下一周期白片。



- 让服务对象手中同时有数板复方口服避孕药。

## 最重要的说明

- 使服务对象理解包装上的箭头指向，并按其提示服用。

## 讨论

- 能记住按时服药吗？
- “怎样帮您记住？每天您有规律地做什么？”
- 何时是服药的最佳时间？吃饭时，还是睡觉前？
- 避孕药放置在哪里？
- 避孕药用完了怎么办？



- **提醒服务对象：**中断时间过久，避孕失败的风险极大。
- 21片包装：2包之间间隔7天(举例来说，周六用完旧包装的口服药，下一周日启用新的包装)。
- 28片包装：2包之间不用间隔。

下一步：

服务对象是否理解怎样服用避孕药？  
如果需要，可进一步讨论，或翻到下一页



# 如果忘记服用复方口服避孕药

## 如果忘记吃药:

- 一旦想起, 尽快补服, 并继续坚持每天服一次



忘记服药会导致怀孕!

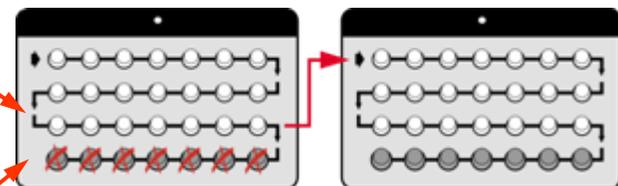


## 但如果您忘记服药3片及以上, 或新包装晚服3天及以上:

- 必须使用安全套, 或在接下来的7天内避免性生活

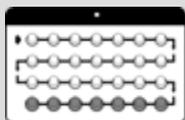
- 如果在第3周漏服3次或更多:

28片装不用服安慰药片, 21片装不用停药7天, 而直接开始服用下一包



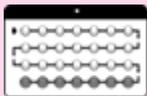
## 如果忘记服用安慰药片 (仅28片包装的有):

安慰药片 →



- 丢掉漏服的药片, 并继续服用剩余的药片, 每天一片。





# 如果忘记服用复方口服避孕药

## 如果忘记吃药：

- 一旦想起，尽快补服，并继续坚持每天服一次

## 但如果您忘记服药3片及以上，或新包装晚服药3天及以上：

- 必须使用安全套，或在接下来的7天内避免性生活

## 如果在第3周漏服3次或更多：

28片装不用服安慰药片，21片装不用停药7天，而直接开始服用下一包

## 如果忘记了安慰药片（仅28片包装的有）：

- 丢掉漏服的药片，并继续服用剩余避孕药，每天一次



### 关于忘记避孕药关键的咨询信息：

- 一旦想起忘记服用避孕药，应尽快补服活性药片，之后继续服用其余的药片。当服务对象想起时，即她在同一天之内，或者同一时间需要服2粒。
- 如果只忘记了1粒或2粒，就没有必要用安全套或避免性生活。
- 晚服和忘记服用避孕药是一样的。如果新包装晚服了3天或3天以上，需要使用安全套，或在今后的7天内避免性生活，或采取紧急避孕。
- 在第一周内如果漏服3片或更多，可考虑紧急避孕。
- 28片装不用服安慰药片，21片装不停服药片，不会有伤害。但可能那个个月没有月经。

### 怎样处理多余的漏服药片（如果忘记的超过1片）：

- 如果有标明一周服用的包装盒，或想在每周的同一天服用这个包装的剩余的药片，应该先服用第一次漏服的药片，并扔掉其他漏服的药片。
- 或者，可以继续从停止的那片药开始服用。

- 28天包装药片包含7片安慰药片。这些药片不含激素。
- 21天包装药片没有安慰药片，服完上一包装需要停药7天，然后再开始新的一盒。提前开始服用没有危险。

- 如果经常忘记服用避孕药，也许更换其他方法更合适。

下一步：

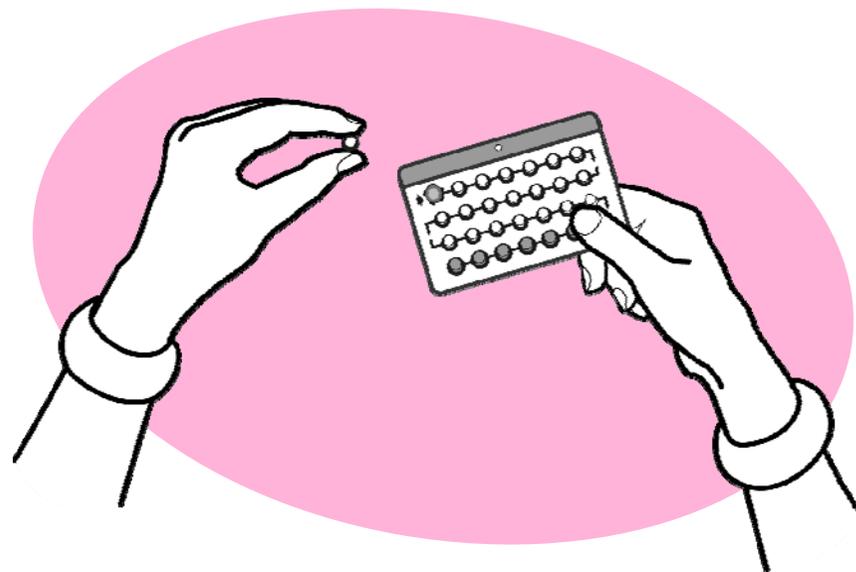
服务对象知道忘记服药该怎么办吗？

提供安全套备用。如果需要就进一步讨论，或翻到下一页。

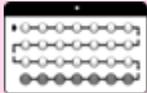


# 您可以从今天开始服用

- 如果肯定没有怀孕，可以从月经周期的任何一天开始服用复方口服避孕药。



您想现在就开始吗？



# 您可以从今天开始服用

- 如果肯定没有怀孕，可以从月经周期的任何一天开始服用复方口服避孕药



## 如果在过去的5天开始经期出血：

- 可以从现在开始服药。无需使用其他的措施。

## 如果5天多以前开始经期出血或没有月经(不考虑月经周期)：

- 如果确认没有怀孕(使用附录1中的妊娠筛查表)，可以从现在开始服用。不必等到下次月经期开始服药。
- 应在服第一片后的七天内避免性生活或使用安全套。

## 产后，如果母乳喂养：

- 可以从产后6个月开始。
- 如果婴儿小于6个月，在这期间可以使用安全套。

## 产后，如果不是母乳喂养：

- 可以从产后3周开始服用。

## 人工流产或自然流产以后：

- 人工流产后可以立即开始。在流产后的头7天开始服用，无需额外的保护。

## 如果从其他方法转换过来：

- 如果从皮埋转换过来，现在是最好的时机，可以开始服用。
- 如果从避孕针转换过来，应该在进行重复注射的时候开始服用。
- 如果从宫内节育器转换过来，月经出血前5天开始，现在就可以开始服药，但要等到下一次月经期才可取出宫内节育器。

## 下一步：

### 服务对象准备好现在开始服用了吗？

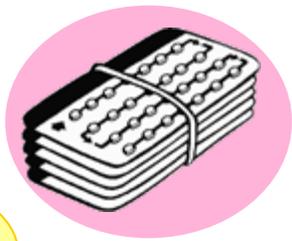
如果是，最多给她一年的复方口服避孕药。  
如果她愿意，现在就可指导服药。

如果不是，让她把药带回家。让她在下次来月经的第一天开始服用(或如果母乳喂养，要到婴儿6个月的时候再开始服用)。  
提供安全套，以备需要时使用，并告知如何使用。



# 需要记住的

- 仔细阅读说明书
- 每天服药一次
- 忘记吃药会怀孕
- 副反应常见，但没什么危害。如果严重就回来询问
- 如果有问题，或在药用完之前就回来，再多拿一些药



需要重复或解释其他事  
吗？还有其他问题？

## 去看护士或医生，如果：

• 腹部、胸部或腿部有严重或持续的疼痛



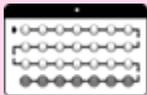
• 非常严重的头痛



• 严重头痛之前眼冒金星



• 皮肤或眼睛发黄



# 需要记住的

- 仔细阅读说明书
- 每天服药一次
- 忘记吃药会怀孕
- 副反应常见，但没什么危害。如果严重就回来询问
- 如果有问题，或在药用完之前就回来，再多拿一些药

- 去看护士或医生，如果：
  - 腹部、胸部或腿部有严重或持续的疼痛
  - 非常严重的头痛
  - 严重头痛之前眼冒金星
  - 皮肤或眼睛发黄



- 确信服务对象已经掌握，如果忘记服药知道该怎么做。



- 如可能的话，在开始服药**3个月**时应进行随访。通常应随访一年。
- 如果服务对象有什么需求欢迎她们随时回来。



### 回访的指征:

- 在许多情况下，一些现象与服用避孕药并不相关。但是医生或护士需要检查是否出现严重的问题，判断是否能继续服用避孕药。
- 需要服务对象了解回访的指征并记住这些情况。

- 如果其他医护人员询问她的用药情况，她应该告知在服用复方口服避孕药。

## 最后一步:

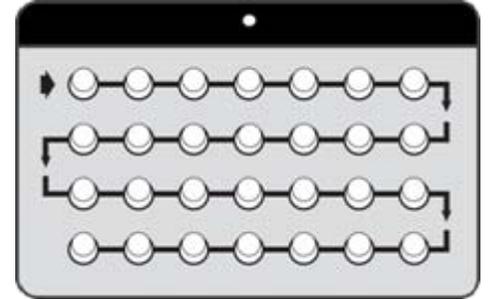
您有信心正确使用这种方法吗？还需要我重复解释吗？  
 请记住提供安全套以达到双重保护的目的！  
 最后，最关键的信息：“每天服药一片。”



# 单纯孕激素口服避孕药

(又称迷你片，目前国内还没有使用\*)

- 哺乳期的好方法
- 每天的同时时间一片
- 非常安全
- 不哺乳的妇女应注意月经出血的变化
- 不能预防性传播感染和艾滋病



不同于复方口服避孕药，  
请咨询医生



您想对这种方法了解更多吗，还  
是想讨论一种不同的方法？



# 单纯孕激素口服避孕药 (MP)

(又称迷你片, 目前国内还没有使用\*)

• 哺乳期的好方法



## 关于单纯孕激素口服避孕药:

- 只含有孕激素。适合于不能服用雌激素的妇女。
- 主要通过使宫颈粘液变稠和抑制排卵起作用(见附录4和附录5)。
- 对哺乳期妇女非常有效。
- 容易停用: 停止服药的妇女很快就能怀孕。

## 与复方口服避孕药相比:

- 最好在哺乳期使用。不影响母乳的质量或数量。
- 按时服药更为重要。不哺乳的妇女, 晚服几个小时就会增加怀孕风险。
- 除出血变化以外, 很少有副反应。

• 每天的同时时间服一片



- “您是否能记住每天同一时间服药?”
- 不影响性活动。

• 非常安全



- 单纯孕激素口服避孕药对健康无害。
- **了解关注与传言:**  
“对单纯孕激素口服避孕药, 您听说过什么?”
- **澄清常见的误解:** 见附录10。



• 不哺乳的妇女应注意月经出血的变化



- **副反应:** 翻到 MP3页。

• 不能预防性传播感染或艾滋病



- **为了预防性传播感染或艾滋病, 请同时使用安全套。**

下一步:

“您想更多地了解单纯孕激素口服避孕药或其他不同的方法吗?”

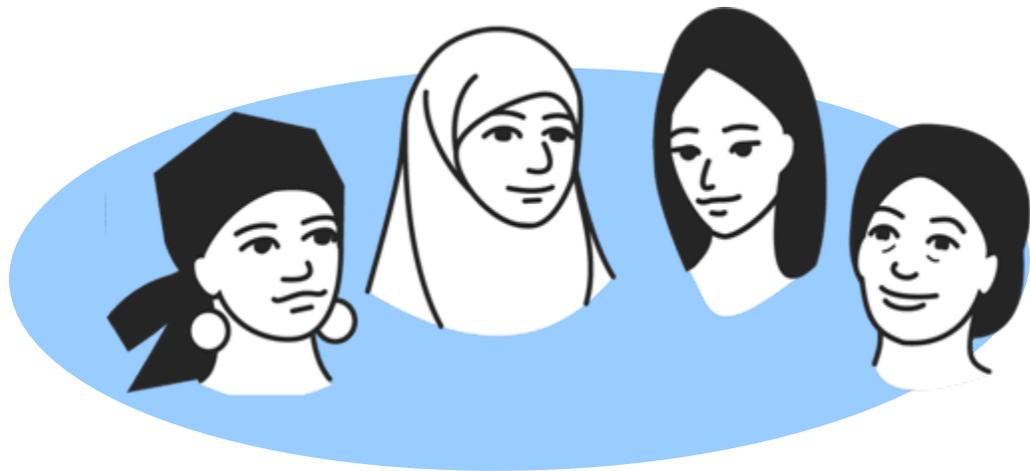
如果服务对象想更多地了解单纯孕激素口服避孕药, 翻到下一页。

了解其他方法, 翻到新的方法导卡, 或翻到方法选择导卡。



# 谁能使用、谁不能使用

大多数妇女能安全地使用  
单纯孕激素口服避孕药



下列情况不宜使用:



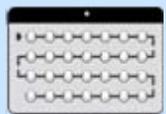
- 哺乳六周以内



- 可能怀孕



- 其他严重的健康问题



# 谁能使用、谁不能使用

大多数妇女能安全地使用单纯孕激素口服避孕药

但部分人不能使用单纯孕激素口服避孕药，如：

- 哺乳六周以内
- 可能怀孕
- 其他严重的健康问题：

通常有这些严重健康状况的人不能使用（如有疑问，请参见世界卫生组织出版的《服务提供者手册》，或查阅相关文献）

“我们看看单纯孕激素口服避孕药是否适合您。一般说来，下面这些状况的妇女应该使用其他方法。”

• 提供单纯孕激素口服避孕药，但告诉服务对象在婴儿6周以后开始服用。

• 若有疑问，可查看附录1中的妊娠筛查表，或做妊娠试验。

- 曾经患过乳腺癌。
- 严重的肝脏疾病或黄疸(皮肤或眼睛发黄)。
- 肺部或腿部深静脉有血栓。但患有浅表血栓(包括静脉曲张)的妇女，可以用单纯孕激素口服避孕药。
- 服用抗结核病、真菌感染或癫痫(发作或突发)药物。

• 多数患有中风或心血管疾患的妇女可以使用单纯孕激素口服避孕药。

下一步：

可以使用单纯孕激素口服避孕药的服务对象：  
翻到下一页。

不能服单纯孕激素口服避孕药的服务对象：  
帮助她选择其他没有激素的方法。

# 可能的副反应

如果您选择这种方法，可能会产生一些副反应，但这通常不是疾病的征象。

• 常见的（非哺乳妇女）：  
月经不规则、点滴出血、停经。

• 不大常见：



头痛



乳房触痛



头晕



您是否想尝试这种方法  
并看看是否喜欢？



# 可能的副反应

如果您选择这种方法，可能会产生一些副反应，但通常不是疾病的征象。



• 常见的（非哺乳妇女）：  
月经不规则、点滴出血、停经。



• 不大常见：

头痛、乳房触痛、头晕。



- “身体适应可能需要一段时间”。
- 不同的人对不同的方法有不同的反应。

### 讨论：

- “如果您有这些副反应，您会怎样想，有什么感受？”
- “对您来说意味着什么？”
- “您怎么办？”
- 了解关注及传言（见附录10）。



- 大多数哺乳期妇女的月经周期不规律，因此往往不会注意单纯孕激素口服避孕药对月经出血的影响。
- 对于非哺乳期的妇女来说，月经不规则、点滴出血、月经周期间的轻微出血或闭经（无出血）是常见的，也是正常的。
- 告诉服务对象：**忘记吃药会使出血更为严重**，并且有怀孕的风险。

- 头痛可以服用阿斯匹林、扑热息痛或布洛芬。

- 请服务对象随时回访。
- “任何时候更换避孕方法都是可以的。”
- 关于副反应的处理问题，翻到回访服务对象导卡。

下一步：

服务对象理解副反应了吗？她愿意选择此方法吗？



如果决定使用本方法，  
翻到下一页。

如果不使用，  
进一步讨论或更换避孕方法。

# 怎样服用单纯孕激素口服避孕药

- 每天同一时间服药一片。
- 服用完一个周期所有的药，第二天就开始吃新的包装。
- 吃药晚了吗？
  - 一旦想起，尽快补服。
  - 如果晚服3个多小时，应遵照特殊说明采取补救措施。





# 怎样服用单纯孕激素口服避孕药

- 每天同一时间服药一片。
- 服用完一个周期所有的药，第二天就开始吃新的包装。
- 服药晚了吗？
  - 一旦想起，尽快补服。
  - 如果晚服3个多小时，应遵照特殊说明采取补救措施。



- 让服务对象手中留有数板单纯孕激素口服避孕药备用。



- **最关键的说明**: 每天的同一时间服药。如果不是哺乳期，晚几个小时服药会增加避孕失败的风险（哺乳本身也会有助预防怀孕）。

- 一板用完后不用间隔，接服下一板。
- 所有的药都有活性（均含有激素）。

## 讨论

- “怎样帮助您记住每天按时服药？”
- 服药的最佳时间？
- 把药存放在哪儿？
- 药用完了怎么办？



## 如果忘记服药超过3小时，并且：

- 不哺乳者，或哺乳且月经恢复者，在接下来的2天避免性生活，或使用安全套。
- 哺乳且月经未恢复者，没有特别的说明，无需额外的保护措施。



特殊说明

- 向服务对象提供安全套带回家。

## 下一步：

服务对象是否理解如何服用单纯孕激素口服避孕药，以及如果忘记吃药该怎么办？如果有必要，请进一步讨论，或者翻到下一页。

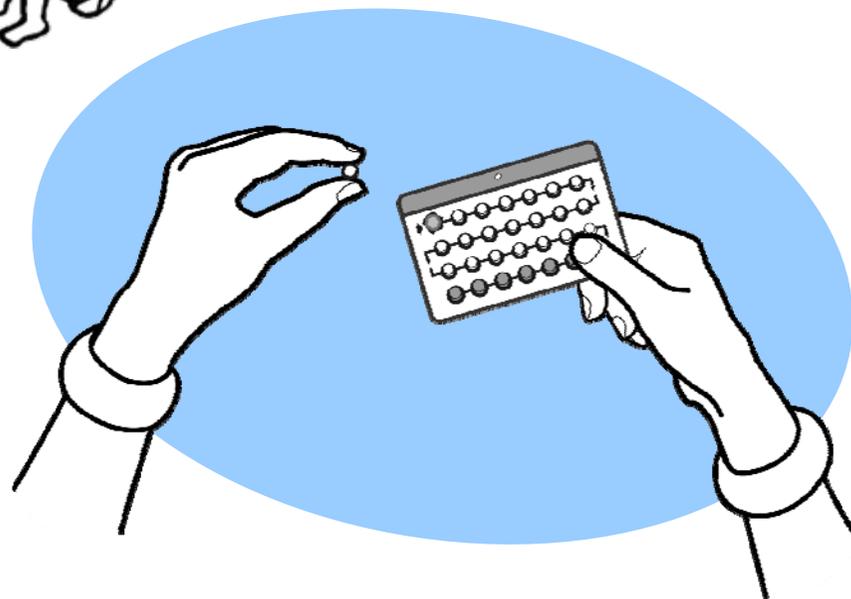


# 您可以从今天开始

- 如果完全母乳喂养已经至少6周，可以从现在开始



- 如果不是母乳喂养，并能确信没有怀孕，就可以在月经周期的任何一天开始





# 您可以从今天开始

• 如果完全母乳喂养已经至少6周，可以从现在开始



• 如果不是母乳喂养，并能确信没有怀孕，就可以在月经周期的任何一天开始



## 分娩后如果哺乳：

- 如果完全（或几乎完全）母乳喂养，从分娩后6周就可以开始服药。如果在生完孩子后6周和6个月之间，并且月经周期也没恢复，就无需额外的保护。
- 如果是部分母乳喂养，分娩后六周开始最好。等待太久会有怀孕风险。

## 分娩后如果不是母乳喂养：

- 分娩后可以立即开始。如果是分娩后的头4周，无需额外的保护。

## 如果最近5天有月经出血：

- 现在就能开始服用，无需额外的保护。

## 如果在5天以前有月经出血，或者月经周期不规律：

- 如果确定没有怀孕（查看附录1中的妊娠筛查表），可以现在就开始使用。没必要等到下次月经周期开始再服药。
- 首次服药后48小时内，应避免性生活或使用安全套。

## 自然流产或人工流产后：

- 人工流产后立即开始。如果处于人工流产后前7天内，就无需额外的保护。

## 如果从其他方法更换来的：

- 如果从避孕药或皮下埋植更换，现在是开始的最佳时间。
- 如果从避孕针剂更换，应该在重复注射的时候开始服药。
- 如果从宫内节育器更换，并且现在是经期出血的5天内，现在就可以开始。但是宫内节育器要保留到下次月经周期后方可取出。

下一步：

服务对象准备使用这种方法吗？

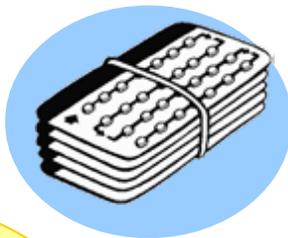
如果现在开始使用，最多给她一年的药量。  
讨论时将是她第一次服药的好时机。

如果现在不使用，让服务对象带药回家。解释开始使用的恰当时间。提供安全套，决定服药前使用。  
讲解如何使用。



# 需要记住的

- 在每天的同一时间服一片。
- 服药晚了，可能会怀孕。
- 副反应常见但是没什么危害。如果严重了就回访。
- 如果有问题，随时回访或在药用完之前就回访，多拿些药。



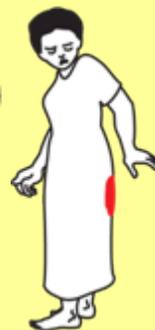
需要重复或解释其他事吗？  
还有其他任何问题？

## 看护士或医生，如果：

• 严重的头痛前，眼冒金星



• 异常的或长期的出血



• 特别是腹部疼痛或不舒适，可能怀孕了



• 皮肤或眼睛发黄





# 需要记住的

- 在每天的同一时间服一片。
- 服药晚了，可能会怀孕。
- 副反应常见但是没什么危害。如果严重了就回访。
- 如果有问题，随时回访或在药用完之前就回访，并多拿些药。

- 看护士或医生，如果：
  - 严重的头痛前眼冒金星
  - 异常大量的或长期的出血
  - 皮肤或眼睛发黄
  - 特别是腹部疼痛或不适，可能怀孕了



- 告诉服务对象，当他们想要更多的药或寻求帮助，想了解信息或新方法时，可随时回访。
- 如果可能的话，制订一个**3个月**的随访计划，通常要随访**1年**。
- 如果是母乳喂养，当停止哺乳时请她回访。那时服务对象可能会更换其他方法。



## 回访的指征：

- “在许多情况下，一些症状与服用单纯孕激素口服避孕药不相关。但是，医生或护士需要检查是否出现了严重的问题，看是否能继续服用单纯孕激素口服避孕药。”
- “我希望您能了解这些，并记住它们。”



- 月经出血超过**8天**，或是往常经血量的两倍。

- 如果其他医护人员询问她的用药情况，她应该告知服务者其正在服用单纯孕激素口服避孕药。

## 最后一步：

您有信心正确使用这种方法吗？我还要重复或解释什么吗？

**请记住提供安全套，以达到双重保护的作用或备用！**

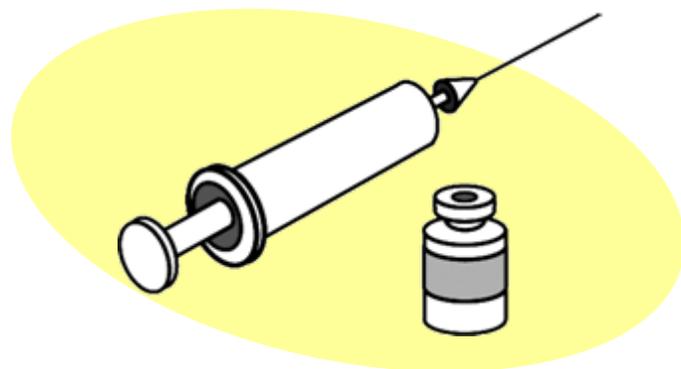
最后，最重要的信息：“在每天的同一时间服药一片。”



# 长效避孕针

(常用的避孕针剂有狄波普维拉、迪波盖斯通、庚酸炔诺酮\*)

- 每**2**个月或**3**个月注射一次，取决于注射剂的类型
- 非常有效
- 在停药后往往花较长时间才会怀孕
- 非常安全
- 月经会有改变
- 不能预防性传播感染或艾滋病



您想对这种方法了解更多吗，  
还是想讨论一种不同的方法？



# 长效避孕针 (LI)

(常用的避孕针剂有狄波普维拉、迪波盖斯通、庚酸炔诺酮\*)

• 每2个月或3个月注射一次，取决于注射剂的类型。



## 关于长效避孕针:

- 狄波普维拉(狄波盖斯通)和庚酸炔诺酮，是两种类型的长效避孕针。
- 含有孕激素，不含雌激素。
- 主要作用机理是抑制排卵 (见附录4和附录5)。
- 不能在家自己注射。

• 非常有效



- “能按时回来注射吗?”
- “怎么记住?”

• 在停药后往往花较长时间才会怀孕



- 倘若服务对象在恰当的时间回来注射，**非常有效**。
- “您是在寻找一种易于使用而有效的方法吗?”

• 非常安全



- 注射停止后，大多数妇女会拖延几个月才能怀孕，有些妇女可能要更长的时间。但不会导致妇女终身不孕。

• 月经会有改变



- 注射对健康没有害处。对哺乳期的妇女来说，不会影响母乳的质量。
- **了解关注及传言:**  
“关于避孕针，您听说过什么?”
- **澄清常见的误解:** (见附录10)



• 不能预防性传播感染或艾滋病



- **副反应:** 见 LI3页.

下一步:

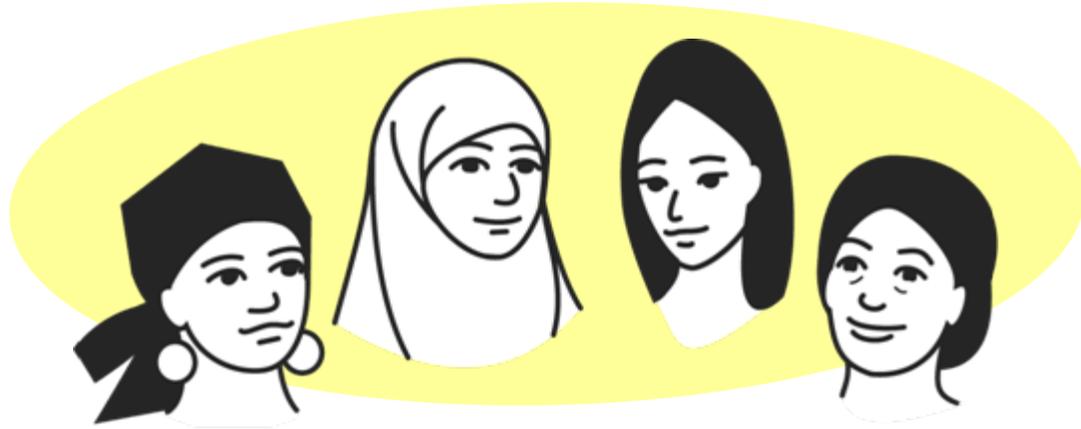
“您想对这种避孕针有更多的了解或讨论其他的方法吗?”

如果服务对象想对这种方法有更多了解，翻到下一页。

讨论其他方法，翻到新的方法导卡，或翻到方法选择导卡。

# 谁能使用、谁不能使用

多数妇女可以安全地使用这种避孕针



但以下情况一般不宜使用：



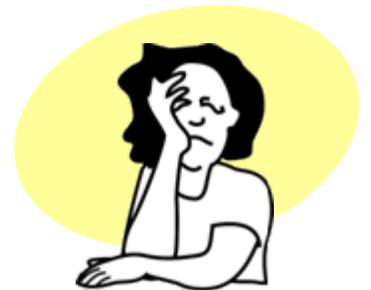
• 血压很高



• 母乳喂养6周或6周以内



• 可能怀孕



• 一些其他严重的健康问题



# 谁能使用、谁不能使用

多数妇女可以安全地使用这种避孕针。

但以下情况一般不宜使用：

- 血压很高
- 母乳喂养6周或6周以内
- 可能怀孕
- 一些其他严重的健康问题



“我们可以讨论您是否能正确使用这种方法。  
有下面这些健康问题的妇女应该使用其他方法。”

- 尽可能地测量血压。如果收缩压在**160**毫米汞柱以上或舒张压**100**毫米汞柱以上，请帮助其选择其他方法(但不能选择口服避孕药或复方避孕针)。
- 如果不能测量血压，就询问服务对象血压情况，并依据其回答的最高值作出判断。

• 当婴儿**6**周的时候让她回访。建议服务对象坚持母乳喂养。

• 若有疑问，可查看附录**1**中的妊娠筛查表，或进行妊娠试验。

- 曾患中风，或心血管疾病。
- 有**2**个或以上诱发心脏病的危险因素，如高血压、糖尿病、吸烟或年龄大。
- **20**年以上的糖尿病，或由糖尿病造成的严重损害。
- 肺部或腿部的深静脉有血栓。有浅表血栓(包括静脉曲张)的妇女，可以使用。
- 曾经患过乳腺癌。
- 不明原因的阴道出血：如出血情况严重，帮助选择其他不含激素的方法，直至明确排除异常出血的可能。
- 严重的肝脏疾患或黄疸(皮肤或眼睛发黄)。

下一步：

可以注射的服务对象：  
翻到下一页。

不能注射的服务对象：更换避孕方法。

# 可能的副反应

如果您选择这种方法，可能会产生一些副反应。但通常不是疾病的征象。



• 很常见：  
月经改变



• 较常见：  
体重增加



• 较少见：  
其他的副反应



您是否想尝试这种方法  
并看看是否喜欢？



# 可能的副反应

如果您选择这种方法，可能会产生一些副反应。但通常不是疾病的征象。



- “身体适应可能需要一段时间。”
- 不同的人对不同的方法有不同的反应。

**讨论:**

- “如果您有这些副反应，您会怎样想，会有什么感觉？”
- “对您来说意味着什么？”
- “您会怎样做？”
- 了解关注及传言（见附录10）。



• **很常见:** 月经改变



**解释月经的变化很重要:**

- 是可预见的和常见的，特别是在使用的最初几个月。
- 最初几个月的月经不规律和点滴出血是常见的。
- 使用几个月后往往发生闭经。但不会影响生育能力。通常也不是怀孕的指征。解释月经血不会蓄积在体内。
- 很少出现大量出血。

**很常见:** 在使用狄波普维拉/狄波盖斯通期间骨密度略有降低，但停药后会逐渐升高至正常。尚不知是否会因此增加骨折风险。

• **较常见:** 体重增加



- 平均每年1至2公斤，但有时可能更多。

• **较少见:** 其他的副反应



- **不常见的副反应:** 轻度头痛、头晕、情绪变化、胃部不适（恶心）、性欲减弱等。

- 服务对象可随时回访。
- “任何时候都可以更换方法。”
- 关于处理副反应的问题，翻到回访服务导卡。



## 下一步:

服务对象理解副反应了吗？她准备选择这种方法吗？

如果决定使用这种方法，  
翻到下一页。

如果不使用，就进一步讨论  
或考虑其他的方法。

# 您可以从今天开始

- 如果确信没有怀孕，可以从月经周期的任何一天开始



现在您想开始吗？





# 您可以从今天开始

- 如果确信没有怀孕，可以从月经周期的任何一天开始



## 如果在最近的七天来过月经：

- 现在就能开始使用，无需额外的保护。

## 如果7天前进入经期，或闭经(没来月经)：

- 如果能确认没有怀孕(查看附录1中的妊娠筛查表)，现在就可以开始使用，没必要等到下次月经周期的开始。
- 在首次注射后7天内应该避免性行为或使用安全套。

## 分娩后如果哺乳：

- 如果完全(或几乎完全)母乳喂养，从分娩后6周就可以开始注射。如果在产后6周和6个月之间，且月经周期没有恢复，无需额外的保护。
- 如果是部分母乳喂养，最好产后6周开始注射。等待太久会有怀孕的风险。

## 分娩后如果不是母乳喂养：

- 分娩后可立即开始使用。产后的前4周，无需额外的保护。

## 自然流产或人工流产后：

- 人工流产后立即开始。如果人工流产后头7天，无需额外的保护。

## 如果从其他方法更换：

- 如果从避孕药或皮埋更换，现在是开始的最佳时间。
- 如果从复方注射针更换，应该在重复注射的时候开始此方法。
- 如果从宫内节育器更换，并且7天多前开始经期出血，现在可以开始注射。但是要保留宫内节育器到下次月经周期后再取出。

## 下一步：

服务对象现在开始准备好了吗？

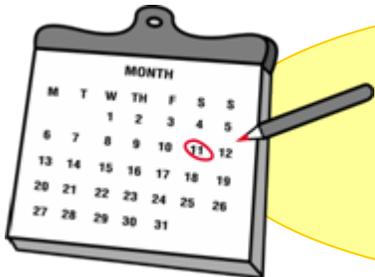
如果是，准备第一次注射。

如果不是，安排另一次回访（下次月经期间最好）提供安全套，在此期间使用，讲解使用方法。

# 如何注射

## 如何注射:

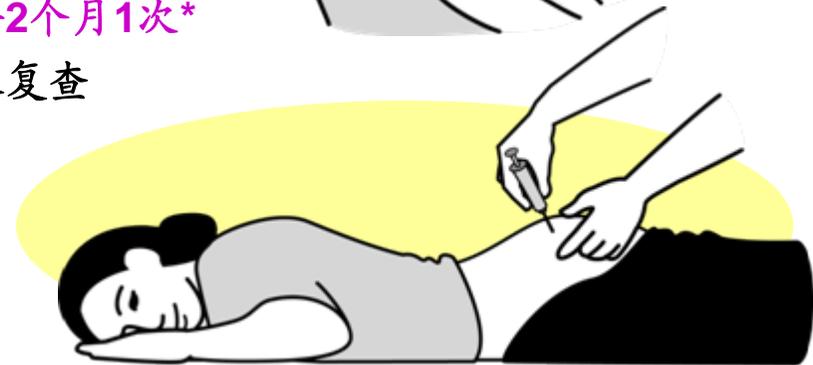
- 在上臂或臀部
- 事后不要按摩注射部位
- 狄波普维拉注射方法\*:
  - 每3个月深部肌注1次
  - 首次注射应在正常月经的头5天之内进行
  - 产后不哺乳妇女产后5日之内即可注射
  - 产后哺乳妇女在产后6周或之前均可注射
- 迪波盖斯通注射方法\*:
  - 首次用药于月经来潮第5天或产后第六周肌肉注射1次
  - 以后隔三个月肌肉注射1次
  - 过期14周必须排除妊娠
- 庚酸炔诺酮注射方法\*:
  - 月经第5日肌注
  - 每2个月注射1次



您是否会标记日历?  
还需要帮您记住什么?

## 回访复查时间:

- 对于狄波普维拉, 每3个月1次
- 对于迪波盖斯通: 每3个月一次\*
- 对于庚酸炔诺酮, 每2个月1次\*
- 如果晚了也一定要来复查





# 如何注射

## 如何注射：

- 在上臂或臀部
- 事后不要按摩注射部位

## 回访复查时间：

- 狄波普维拉，每3个月一次
- 迪波盖斯通：每3个月1次\*
- 庚酸炔诺酮：每2个月一次\*
- 如果晚了也一定要来复查

## 下一步：

确认服务对象知道多长时间回来以及如果错过了注射时间该怎么办。如果不能理解，进一步讨论。

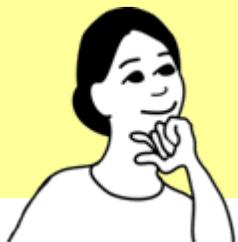


1. 在符合卫生条件的房间注射。
2. 用肥皂和水洗手。如果服务对象的皮肤很脏，要清洗注射部位。但没有必要清洗更大范围。
3. 尽可能使用一次性注射器和针头，检查密封的包装袋(没有损坏，并在有效期内)。严禁重复使用一次性注射器和针头。如果没有一次性注射器和针头可使用经过专用设备和**技术灭菌消毒**的注射器和针头。扔掉或重新灭菌消毒已经接触过手和皮肤的物品，对没有灭菌的要灭菌消毒。
4. 如果可能的话，使用单剂量小瓶。检查有效期限，轻轻地摇动。如果使用多剂量大瓶，检查打开的时间。用**灭菌针头**刺破瓶子，不用擦洗瓶盖(小瓶顶部)，且不要把针头留在瓶盖处。
5. 针头刺入上臂（三角肌）或臀部（外上部位）注射。
6. 不要按摩注射部位。告诉服务对象不要揉搓那个部位。
7. **妥善地处理针头和注射器**。注射后，不要再戴上针头套管。使用后立即放在盛放锐利物体的容器里。

见手册或临床指导以获取更多信息。

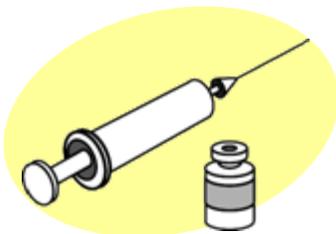


- “您是否能记住什么时候回来？怎样能帮您记住？”举例来说，那个时间将会发生什么事件？
- **狄波普维拉、狄波盖斯通和庚酸炔诺酮再次注射，可以提前2周或推迟2周。**其间无需额外的保护。
- **如果逾期超过2周**，在下次注射之前，应该使用安全套或避免性生活。翻到回访导卡RC8页，了解错过注射时间的具体做法。



# 需要记住的

- 注射药物的名字:



- 下次来注射的时间:



- 出血改变和体重增加比较常见，如果有这些困扰您就来回访。

遇下述情况，请回来看医护人员：

- 严重头痛前  
眼冒金星



- 异常大量的  
或长期的  
出血



- 皮肤或眼睛发黄

需要我重复或解释其他事吗？  
还有其他什么问题？



# 需要记住的

- 注射药物的名字：
- 下次来注射的时间：



- 可以复印一份资料给服务对象，并在上面注明信息。
- 写明下次注射日期及多久回来一次（狄波普维拉、狄波盖斯通每3个月注射1次；庚酸炔诺酮每2个月注射1次）。



- 出血改变和体重增加比较常见，如果有这些困扰您就来回访

- 向服务对象提供安全套，以备服务对象延误注射超过两个星期时使用。

- 遇下述情况，请回来看医护人员：
  - 严重头痛前眼冒金星（偏头痛先兆）
  - 异常大量的或长期的出血
  - 皮肤或眼睛发黄



## 返回的指征：

- “在许多情况下，一些症状与长效避孕针不相关。但是医生或护士需要检查，以排除严重的问题，看是否能继续注射。”
- “我希望您能了解这些症状，并记住它们。”



- 月经出血超过8天或是往常经血量的两倍。

- 如果其他医护人员询问她的用药情况，她应该告知服务提供者，她在使用长效避孕针。

## 最后一步：

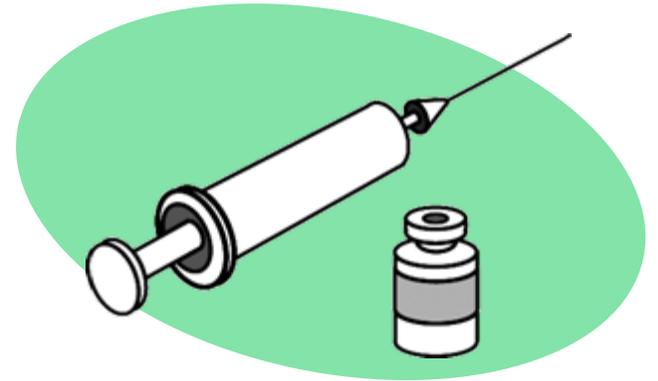
您有信心正确使用这种方法吗？有更多需要我重复或解释的吗？  
**请记住提供安全套以达到双重保护的作用和备用方法！**  
最后，最重要的信息：“记得回来进行下次注射”。



# 每月一次注射针

(常用的有复方己酸羟孕酮注射液和复方甲地孕酮注射液\*)

- 每月注射一次
- 非常有效
- 易于停止
- 非常安全
- 有些妇女开始使用时会有副反应——但没有伤害
- 对性传播感染和艾滋病无防护作用



您想对这种方法了解更多吗，  
或想讨论一种不同的方法吗？



# 每月一次避孕针 (MI)

(常用的有复方己酸羟孕酮注射液和复方甲地孕酮注射液\*)

• 每月注射一次

• 非常有效

• 易于停止

• 非常安全

• 有些妇女开始使用时会有副反应——但没有伤害

• 对性传播感染和艾滋病无防护作用



## 关于每月一次避孕针：

- 每月一次避孕针有复方醋酸甲孕酮和复方庚炔诺酮。
- 含有雌激素和孕激素。
- 主要作用机理是通过抑制排卵实现避孕 (见附录4 和附录 5)。
- 其效果与复方口服避孕药相似。
- 家中无需储备。

• “您能按时来注射吗?”

• “您如何记住时间?”

- **非常有效**，如服务对象能按时注射避孕针，就会很有效。
- 一旦停止注射，则很快就可以怀孕。

- 避孕针不会损害健康，更多信息参见附录10。
- 严重的并发症很少见。比如心脏病突发、中风、发生于肺及腿深部静脉的血栓。
- **了解关注及传言**：“您所听说的避孕针是什么?”
- **澄清常见的误解**。(见附录10)



• **副反应一般在头3个月过后消失** (见 MI3页)。

• **为了预防性传播感染和艾滋病，请同时使用安全套。**

下一步：



“您想知道关于这种方法的更多信息，还是想讨论其他方法吗?”

如果服务对象想知道这种方法的更多信息，翻到下一页。

讨论其他方法，翻到新的避孕方法导卡或方法选择导卡。

# 谁能使用、谁不能使用

大多数妇女可以安全地使用



但下列情况不能使用:



- 吸烟量大，且年龄在35岁及以上



- 高血压



- 产后3周之内



- 母乳喂养6个月之内



- 可能怀孕了



- 一些其他严重的健康问题



# 谁能使用、谁不能使用

大多数妇女可以安全地使用，但下列情况不能使用：

- 吸烟量大，且年龄在**35岁及以上**
- 高血压
- 产后**3周之内**
- 母乳喂养**6个月之内**
- 可能怀孕了
- 一些其他严重的健康问题：

有这些严重的健康问题，一般不能使用避孕针(如有疑虑，请查阅手册和相关资料)

什么是周期性偏头痛？

问：您是否经常有很严重的头痛，一侧痛或跳痛吗？该症状会引起恶心，并且会因光和噪音或来回移动变得严重？在头痛之前您是否眼冒金星？（这就是偏头痛的征兆）

下一步：

服务对象能够使用每月一次避孕针：  
翻到下一页。

服务对象不能使用每月一次避孕针：帮助他们选择另外一种方法，但不能选择复方口服避孕药。

“我们可以查明您是否可以安全地使用每月一次避孕针。通常，有下述情况的妇女应使用其他方法。”

- 轻度吸烟者(一天少于**15支**)是可以的，但随着年龄和吸烟支数的增加风险也在增加。
- 尽可能测量血压(BP)。如果收缩压大于**140毫米汞柱**或舒张压大于**90毫米汞柱**，帮助她选择另一种方法(但不能服用口服避孕药)。(如果收缩压大于**160毫米汞柱**或舒张压大于**100毫米汞柱**，也不应该使用长效避孕针。)
- 若无法测量血压，也需询问高血压情况，取决于她的回答。
- 如果怀疑，可以查看附录1的妊娠筛查表或做妊娠试验。
- 曾患有中风或心血管疾病。
- 周期性偏头痛：如果年龄大于**35岁**并且有周期性偏头痛，或者年龄不限却有周期性偏头痛征兆，则不应该使用每月一次避孕针。如果年龄在**35岁**以下且没有周期性偏头痛先兆而仅有普通的头痛，可以使用每月一次避孕针。
- 曾患乳腺癌。
- 有**2个或2个以上**的诱发心脏病的危险因素(如高血压、糖尿病、吸烟或年龄较大者)。
- 肺部或腿深部静脉血栓。但有浅表血栓(包括静脉曲张)可以使用每月一次避孕针。
- 即将接受手术吗？如果将接受手术，且卧床超过**1周**，现在不能使用每月一次避孕针。
- 严重的肝脏疾病或黄疸(皮肤或眼睛发黄)。
- 患糖尿病**20年以上**，或者由糖尿病引发的严重合并症。
- 正在服用抗结核病、真菌感染或癫痫的药物。

# 可能的副反应

如果选择了这种方法，可能会有一些副反应。  
但一般的副反应并不是疾病征象。

- 然而，许多妇女不会有任何副反应
- 一般数月后就会消失

最常见的:



- 恶心  
(胃部不适)



- 经期间出血  
或点滴出血



- 轻度头痛



- 乳房胀痛



- 眩晕



- 体重轻  
微增加



您想尝试使用这种方法  
并对实物做具体了解?



# 可能的副反应

如果选择了这种方法，可能会有一些副反应，但一般的副反应并不是疾病征象。



- 然而，许多妇女不会有任何副反应
- 一般数月后就会消失

## 最常见的：

- 恶心（胃部不适）
- 经期间出血或点滴出血
- 轻度头痛
- 乳房胀痛
- 体重轻微增加

- “经过一段时间身体将会适应。”
- 不同的人对不同方法会有不同的反应。
- 有些妇女从未出现过副反应。
- 一般，3个月内副反应会消失或减轻。

## 讨论：

- “如果您出现了这些副反应，会有什么想法？或怎样看待？”
- “这对您意味着什么？”
- “您将怎么做？”
- 打消顾虑，见附录10。
- “如需要帮助或遇到问题请随时返回。”
- “任何时候均可更换其他避孕方法。”
- 处理副反应，翻到回访服务导卡。



## 下一步：

服务对象理解了可能的副反应吗？准备选择这种方法？



如果决定使用这种方法，翻到下一页

如果不使用，进一步讨论  
或考虑其他方法？



# 今天您就可以开始

- 如果我们确定您没有怀孕，您可以在月经周期的任何一天开始使用每月一次避孕针



想现在就开始吗？



# 今天您就可以开始

- 如果我们确定您没有怀孕，您可以在月经周期的任何一天开始使用每月一次避孕针



## 如果最近7天之内有月经出血：

- 现在就可以开始使用，不需要额外的保护措施。

## 如果在7天之前有月经出血或者已经闭经（没有月经周期）：

- 如果确信她没有怀孕(使用附录1中所列问题确证)，现在就可以使用。而不必等到下次月经时再开始使用。
- 首次使用每月一次避孕针后的7天内，应避免性生活或使用安全套。

## 产后，如果母乳喂养：

- 可在产后的6个月以后开始使用。
- 如果小孩不满半岁，在此期间，向她提供安全套或单纯孕激素口服避孕药。

## 产后，如果不采用母乳喂养：

- 可在产后的3周以后开始使用。

## 人工流产或自然流产后：

流产后可以立即使用。如果是流产后的头7天内，并不需要额外保护措施。

## 如果是从其他方法更换为每月一次避孕针：

- 如果从口服避孕药或者皮埋更换，现在就是最佳时机。
- 如果从长效避孕针更换，应等到下次注射长效避孕针时开始使用。
- 如果从宫内节育器更换，且月经出血开始是在7天之前，现在就可以开始使用，但宫内节育器仍需留置到下次月经时再取出。

## 下一步：

服务对象准备现在开始使用吗？

如果想现在开始，准备提供第一次注射。

如果不想现在开始，安排另一个时间回访  
(最佳时间为下次月经期内)。

提供安全套，并告知使用方法。

# 提供每月一次避孕针

## 您将使用的每月一次避孕针：

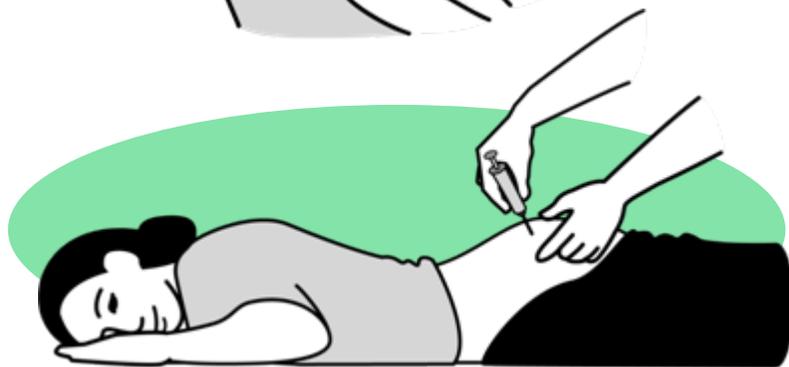
- 注射部位为上臂或臀部
- 注射之后不要按摩注射部位
- 复方己酸羟孕酮注射液和复方甲地孕酮注射液\*：首次用药于月经来潮第5天和第10-12天各肌肉注射1支，以后每月月经来潮第10-12天肌肉注射1支

## 您下次返回的时间：

- 每隔四周
- 如果晚了，也一定要返回



会在日历中做标记吗？  
有什么别的方法可以帮助  
您记住呢？





# 提供每月一次避孕针

## 您将使用的每月一次避孕针：



- 注射部位为上臂或臀部
- 注射之后不要按摩注射部位
- 复方己酸羟孕酮注射液和复方甲地孕酮注射液\*：首次用药于月经来潮第5天和第10-12天各肌肉注射1支，以后每月月经来潮第10-12天肌肉注射1支

## 您下次返回的时间：

- 每隔四周
- 如果晚了，也一定要返回



1. 选择整洁而专用的注射室。
2. 使用肥皂洗手。如果看到服务对象注射部位不洁净，则需清洗注射部位。但没有必要清洗皮肤。
3. 每次注射尽量使用新的、密封的一次性注射器（未损坏、未过期）。决不重复使用一次性注射器。如果没有一次性注射器，则应该使用经适当设备和技术消毒后的注射器。接触了手、物体表面或未经消毒物品的针具均需要丢弃或重新消毒。
4. 尽量使用一次性剂量的小药瓶。检查有效期。轻轻晃动摇匀。如果使用多次剂量的大药瓶，打开时需要检查。使用一个灭菌针头刺入。不需要使用药棉擦拭瓶盖（即顶部）。不要将针头遗留在瓶盖上。
5. 将无菌的针头插入膀臂部（三角肌部位处）或臀部（臀大肌靠上外侧部位处）。开始注射。
6. 不要按摩注射点。也需要告知服务对象避免按摩注射点。
7. 妥善处置针头和注射器。注射后，不要擦拭针头。使用后立即放置于盛放锐利器械的容器内。  
想了解更多信息，请参见手册和临床指南。

- “您可以记住回访的时间吗？怎样可以帮助您记住？”比如，设定一些事件帮助您记住返回时间？
- 提早7天之内或者晚了7天都是可以的，不需要额外的保护措施。
- 如果逾期超过7天，在注射下一针之前，应该避免过性生活或者使用安全套。翻到回访导卡RC11页，了解错过注射时间的具体做法。

## 下一步：

确认服务对象已经理解了返回时间和如果晚了该怎么办，如果没有理解，需要进一步讨论。





# 需要记住的

- 所使用每月一次避孕针的名称:
- 

- 开始使用每月一次避孕针的确切时间 (每隔四周)
- 

- 副反应较为常见，但其对身体的损害很少见。如果受到副反应困扰，请回访



## 有下述情形要去看医护人员:

- 持续、剧烈的腹部、胸部和腿部疼痛
- 非常严重的头痛



- 剧烈头痛前眼冒金星



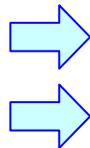
- 皮肤和眼睛发黄

还需要我重复或解释什么吗？有其他问题吗？



# 需要记住的

- 所使用每月一次避孕针的名称
- 开始使用每月一次避孕针的确切时间（每隔四周）
- 副反应较为常见，但对身体的损害很少见。如果受到副反应困扰，请回访



• 向服务对象提供服务对象页的复印件，并将相关信息写在上面。

• 提供安全套，以备错过7天以上的注射时使用。

- 有下述情况要去看医护人员：
  - 持续、剧烈的腹部、胸部和腿部疼痛
  - 非常严重的头痛
  - 剧烈头痛前眼冒金星（周期性偏头痛先兆）
  - 皮肤和眼睛发黄



## 需要回访的征象：

- 在大多数案例中，这些情况与每月一次避孕针的使用无关联。但是医护人员需要除外一些严重问题，并确定是否适合继续使用每月一次避孕针。
- “我想请您了解并记住这些。”

• 如果其他医护人员询问她的用药情况，她应该提及正在使用每月一次避孕针。

## 最后一步：

“您是否有信心正确使用这种方法？还需要我重复和解释什么吗？”

记得提供安全套作为双重保护方法或备用方法。

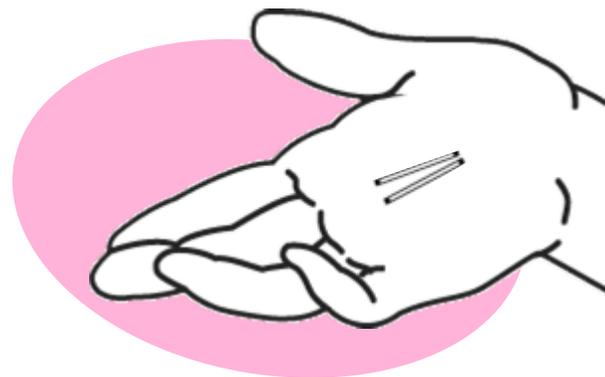
最后，最重要的信息：“记住下次来注射每月一次避孕针的时间。”



# 皮下埋植

(2根型：目前6根型已经不再使用\*)

- 2支小塑料管被放置在上臂内侧皮下
- 非常有效
- 最长可持续7年，这取决于体重
- 非常安全
- 通常会有月经改变
- 对性传播感染和艾滋病无防护作用



您想知道有关这种方法的更多信息，还是想了解其他的方法？



# 皮下埋植 (IM)

(2根型：目前6根型已经不再使用\*)

• 2支小塑料管被放置在上臂内侧皮下



## 关于皮下埋植：

- 仅含孕激素，不含雌激素。
- 主要作用机理为抑制排卵和增加宫颈液的粘稠度来实现避孕的目的（参见附录4和附录5）。
- 可见皮肤下的软囊。如果正确地植入和取出，不会留下明显疤痕。
- 经过培训的专业人员以简单的手术程序即可植入和取出。

• 非常有效



• **非常有效，可长达7年，其间无需记住任何事。**

“您正在寻找一种容易操作的有效避孕方法吗？”

• 最长可持续7年，这取决于体重



- 肥胖的妇女在植入4或5年以后需要取出（参见IM4页）。如果服务对象想要续用，可以植入另一组新的埋植剂。
- 取出埋植剂后不久就可以怀孕。

• 非常安全



- 埋植剂不会损害健康。也不会给她带来困扰或影响体力。对于哺乳的妇女，也不会影响乳汁的质量。

• **了解关注及传言：**

“您听到的皮下埋植是怎样的？”

- **澄清常见的误解。**软囊不会在体内破裂。是可以弯曲的(参见附录10)



• 通常会有月经改变



• **副反应：**见 IM3 页面。

• 对性传播感染和艾滋病无防护作用



• **为了预防性传播感染和艾滋病，请同时使用安全套。**

下一步：

“您想了解有关皮下埋植的更多信息或了解其他方法吗？”

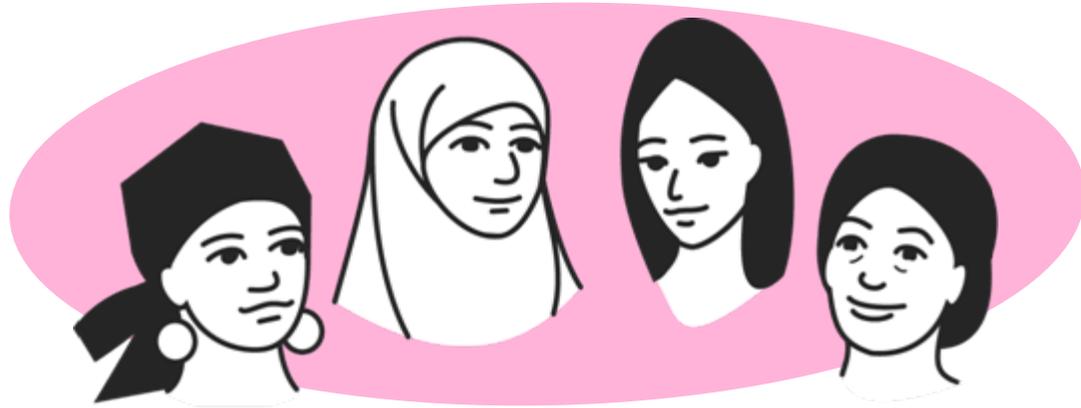
如果服务对象想了解这种方法的更多信息，翻到下一页。

如果讨论其他方法，翻到新的避孕方法导卡或方法选择导卡。



# 谁能使用、谁不能使用

绝大多数妇女可以安全地使用



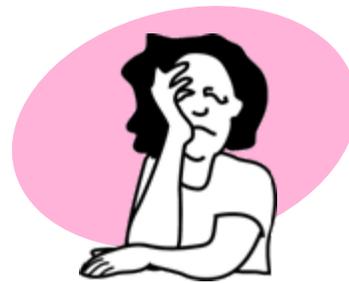
但有下述情况的，一般不能使用：



- 母乳喂养未滿6周



- 可能怀孕了



- 较为严重的其他健康问题



# 谁能使用、谁不能使用

绝大多数妇女可以安全地使用。  
但有下述情况的，一般不能使用：

- 母乳喂养未滿6周



• 当婴儿6周时，请她复诊。建议坚持母乳喂养。

- 可能怀孕了



• 如有疑问，查看附录1中的妊娠筛查表，或做妊娠试验。

- 较为严重的其他健康问题



- 有肺部或腿部深部静脉血栓。但浅表静脉血栓（包括静脉曲张）可以使用皮下埋植。
- 曾患乳腺癌。
- 不明原因的阴道出血：如果出血，提示情况严重，需帮助她选择其他不含激素的方法，直到异常出血得到评估。
- 严重的肝脏疾病或黄疸（皮肤或眼睛发黄）。
- 正在服用抗结核病、抗真菌感染及抗癫痫发作的药物。

遇到这些严重的健康问题，一般不能使用  
(如有疑问，请参阅相关书目)

下一步：

服务对象可以使用，翻到下一页。

服务对象不能使用，帮助她选择其他方法。

# 可能的副反应

如果您选择使用这种方法,可能会有副反应,但一般并不是疾病的征象。

- 很常见的:  
轻微出血或点滴出血
- 较常见的:  
月经不规律,或者闭经
- 很少见的: 一些其他副反应



对于这些副反应您  
有何想法?



# 可能的副反应

如果您选择使用这种方法，可能会有副反应，但一般并不是疾病征象。

• 很常见的：  
轻微出血或点滴出血



• 较常见的：  
—— 月经不规律  
—— 闭经



• 很少见的：一些其他副反应



- “经过一段时间身体将会适应。”
- 不同的人对不同方法有不同的反应。

## 讨论

- “如果您出现了这些副反应，您会有何想法？或如何看待？”
- “这对您意味着什么？”
- “您会怎么办？”
- 请参见附录10中有关对方法的关注及传言。



## 解释月经变化很重要：

- 是可预见的和常见的。
- 闭经 (未出现月经)：不会影响生育能力。通常也不是怀孕的指征。解释经血不会蓄积在体内。

## 不常见的副反应：

- 头痛、下腹部疼痛、头晕、乳房胀痛、肠胃不适(恶心)、焦虑等。
- 可以服用治疗头痛的扑热息痛或布洛芬。

## 罕见的副反应：

- 痤疮或皮疹、食欲变化、体重增加、脱发或者面部毛发增多。

- 告知服务对象可以随时回访。
- “随时可以更换其他方法。如果您想取出皮下埋植剂,请返回。”
- 关于副反应的处理，翻到回访导卡 **RC13**页。

下一步：

服务对象理解副反应了吗？服务对象愿意使用这种方法吗？



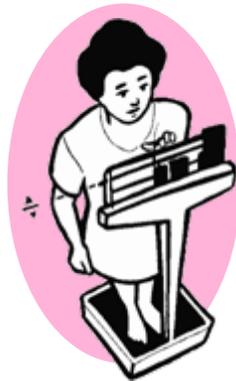
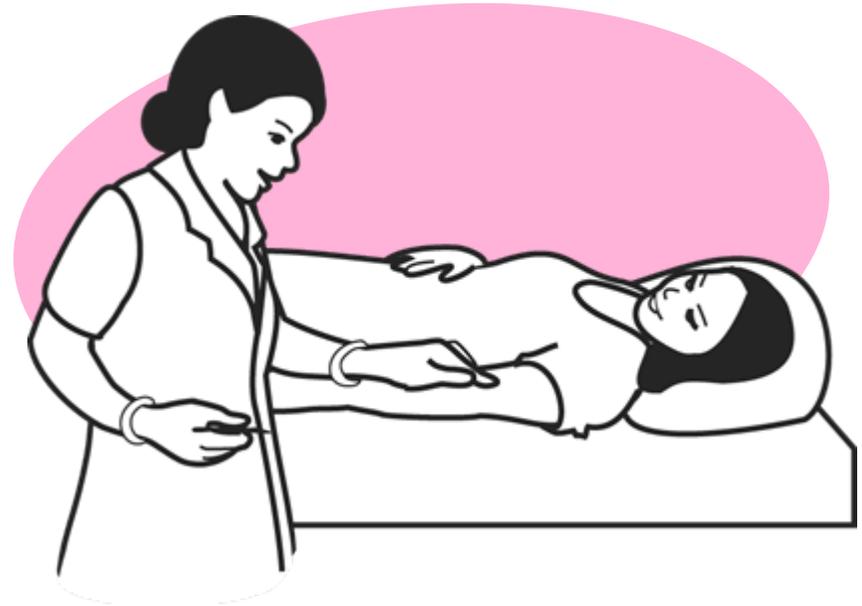
如果愿意，翻到下一页。

如果不愿意，进一步讨论  
或考虑更换避孕方法。



# 植入和取出

- 植入和取出是快速的和容易的
- 注射麻醉剂止痛
- 将**2支**小塑料管植入到上臂的皮下
- 用纱布覆盖切口,并用绷带包扎胳膊——切口无需缝合
- 使用**4-7**年后取出,这取决于体重情况



准备选择这种方法吗?  
还有其他的问题吗?



# 植入和取出

- 植入和取出是快速的和容易的



- 解释：手术由受过专业培训的人员完成。
- 植入通常需要**5到10分钟**。
- 取出通常需要大约**15分钟**，有时会长一些。

- 注射麻醉剂止痛



- 请她看一下埋植剂软囊的样品。
- 若可能，请她看一张已将软囊植入皮肤之下的照片。

- 将**2支小塑料管**植入到上臂的皮下



- 植入前注射局部麻醉剂，术中受术者清醒。

- 用纱布覆盖切口,用绷带包扎胳膊



- 植入和取出时操作要轻柔。
- 仅仅是皮肤上的一个小切口。切口处可能会有几天的轻微疼痛、肿胀和淤青。
- **5天内**包扎处保持干燥。**5天后**可以去除绷带。
- 如果胳膊持续疼痛超过**5天**，切口红肿或有黄色液体渗出，请回访。

——切口无需缝合

- 使用**4-7年**后取出，这取决于体重情况



## 何时取出或更换皮下埋植？

- 植入后**4-7年**，皮下埋植需要被取出或更换。这取决于服务对象的体重情况。随着妇女的体重增加这种方法的有效性逐渐降低。
  - 体重小于**70公斤**：除非她的体重达到**70公斤**或以上，否则她可以持续使用皮下埋植达**7年**。
  - 体重介于**70到79公斤**：除非她的体重达到**80公斤**或以上，否则她应该在**5年后**返回取出埋植剂。
  - 体重为**80公斤或以上**：她应该在**4年后**返回取出埋植剂。
- 所有的妇女可以使用新的皮下埋植剂，或者选择另一种方法。

下一步：

服务对象理解植入和取出的操作程序了吗？准备选择这种方法吗？

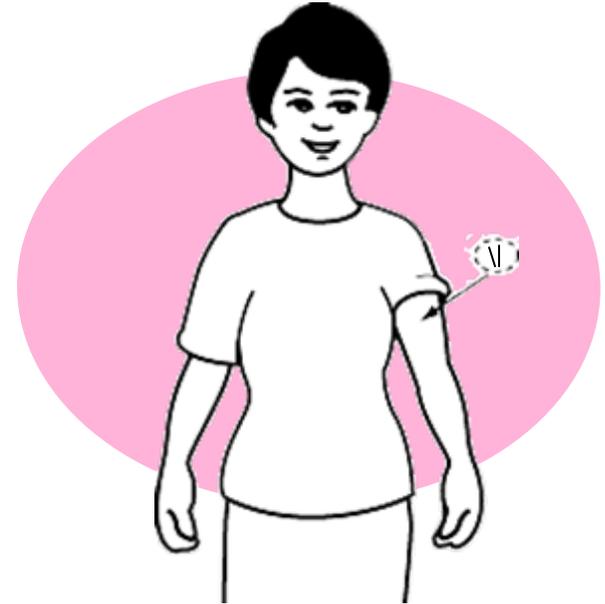
如果服务对象已决定使用这种方法，翻到下一页。

如果没有决定，进一步讨论或考虑其他方法。



# 您今天就可以开始使用

- 如果确信没有怀孕，可以从月经周期的任何一天开始



您想现在就开始吗？





# 您今天就可以开始使用

- 如果确信没有怀孕，可以从月经周期的任何一天开始



## 如果最近7天之内有经血：

- 现在就可以开始使用，并不需要额外的防护措施。

## 如果7天之前有经血，或者已经闭经（没有月经周期）：

- 如果有理由确信她没有怀孕，现在就可以使用(参见附录1中所列妊娠筛查表)而不必等到下次月经时再开始使用。
- 植入后的7天内应该避免性生活，或者使用安全套。

## 产后，如果母乳喂养：

- 如果是完全母乳(或几乎是完全母乳) 喂养，可以从产后6周开始。如果是介于产后6周至6个月之间，且月经尚未恢复，则不需要额外的保护措施。
- 如部分母乳喂养，最好在产后6周开始，等待时间越长，会增加怀孕的风险。

## 产后，如果非母乳喂养：

- 产后就可以开始使用。在产后的4周内，不需要额外的保护。

## 人工流产或自然流产后：

流产后就可以开始。在流产后7天内，不需要额外的保护。

## 如果是从其他方法更换而来：

- 如果从口服避孕药更换，则现在就是最佳的时机。
- 如果从避孕针更换，则应该等到下次注射避孕针时开始使用。
- 如果从宫内节育器更换，且经血开始是在7日之前，现在就可以开始使用。但宫内节育器仍需留置到下次月经时再取出。

下一步：



如果准备好，植入或尽快安排植入。

服务对象准备好了现在开始吗？

如果未准备好，安排另一个时间回访(最佳时间为下次月经期内)。放置前为其提供安全套，并告知如何使用。



# 需要记住的

- 到了该取出皮下埋植的时候，请回访
- 副反应是常见的，但几乎没有伤害，如果使您困扰，请回访
- 如果您遇到了问题或想取出皮下埋植，请随时回访

需要重复和解释吗？  
还有其他问题吗？

## 有下列情形需要看医护人员：

• 剧烈头痛  
前眼金星



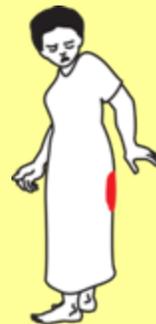
• 可能怀孕了，特别是腹痛



• 植入部位感染或持续疼痛



• 异常大量的，或持续时间长的出血



• 皮肤或眼睛发黄





# 需要记住的

- 到了该取出皮下埋植的时候,请回访
- 副反应是常见的,但几乎没有伤害,如果使您困扰,请回访
- 如果您遇到了问题或想取出皮下埋植,请随时回访

## 有下列情形需要看医护人员:

- 剧烈头痛前眼冒金星
- 可能怀孕了,特别是腹痛
- 植入部位感染或持续疼痛
- 异常大量的经血,或持续时间长的出血
- 皮肤或眼睛发黄

## 最后一步:

“您有信心正确使用这种方法吗? 还需要重复和解释的吗?”

**为了双重保护记住提供安全套!**

最后,最重要的信息: “当您遇到任何问题,或想取出埋植剂时,可随时回访。”



- 妇女体重在**70公斤以下**: **7年后**需要回访。如果妇女体重增加较多,她应该尽快回来。
- 妇女体重在**70到79公斤**: **5年**之后需要回访。
- 妇女体重在**80公斤或以上**: **4年**之后需要回访。
- 所有妇女都可以更换皮下埋植,或选择另一种方法。
- 若可能,向服务对象提供一张耐磨损的卡片(标明植入日期和回访日期)。

- 提醒服务对象,皮下埋植可以根据自己的意愿随时取出。

### 需要回访的情形:

在大多数案例中,这些情况与皮下埋植的使用无关联。但是医护人员需要排除一些严重问题及其变化,并确定是否适合继续使用皮下埋植。  
“我想请您了解这些情况并记住。”

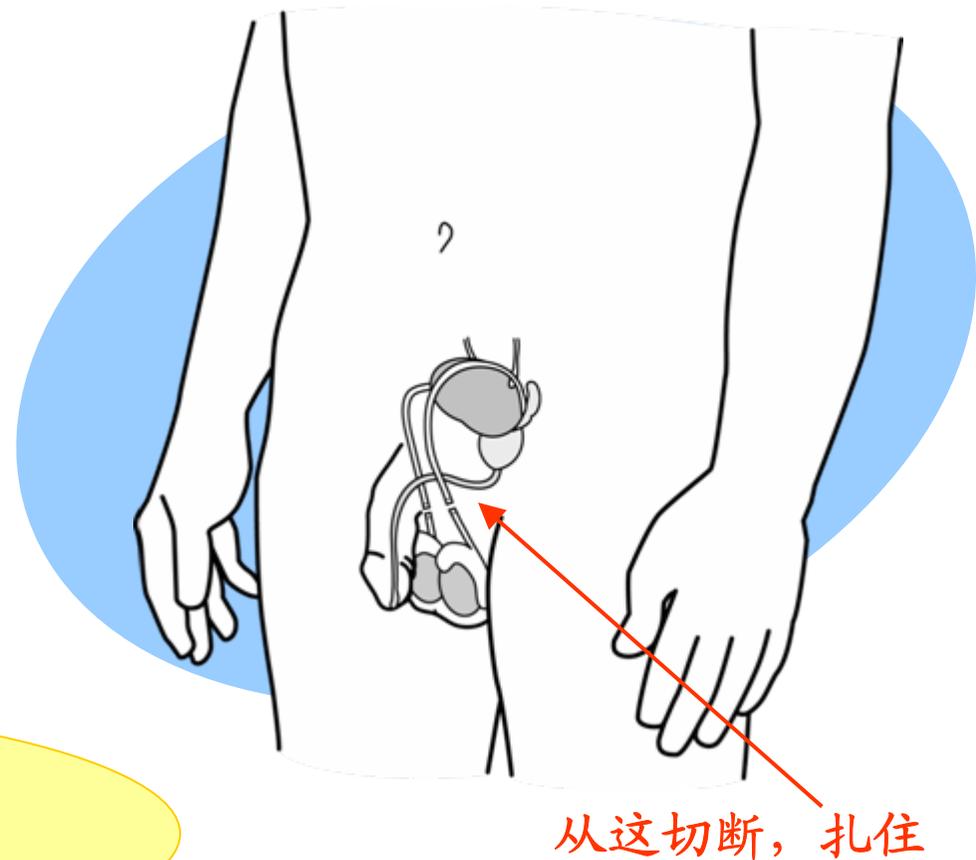
- 月经出血超过**8天**或是往常经血量的两倍。
- 如果其他医护人员询问她的用药情况,她应该提及正在使用皮下埋植剂。

# 男性绝育 (俗称男扎\*)

- 简单的外科手术
- 永久性的，适于不想再要孩子的男性
- 最有效
- 非常安全
- 不影响性功能
- 对性传播感染和艾滋病无防护作用



关于这个方法您想了解更多吗，  
或讨论另一种方法？





# 男性绝育 ( V ) (俗称男扎\*)

• 简单的外科手术



## 男性绝育:

- 阻断传输精子的输精管，阻止精子进入精液。
- 手术过程中受术者保持清醒，术时局部麻醉避免疼痛。
- 一般术后数小时即可回家。
- 术后伤口可能会疼痛几天。

• 永久性的，适于不想再要孩子的男性



• 通常是不可逆的。

• “请慎重地考虑：今后您还想再要孩子吗？”  
“要是您不能再生育会怎样呢？”

- 询问配偶的意愿或想法。
- 也可以考虑女性绝育，但男性绝育的操作更加简单、安全，且有效性好于女性绝育。

• 最有效



• 是最有效的计划生育方法之一。

• 不能马上见效。术后三个月内必须使用安全套，或者性伴侣必须使用一种较为有效的方法。“这对您有困难吗？”

• 非常安全



• 了解关注与传言：“您对男性绝育都有什么了解？”

• 不影响性功能



## 澄清常见的误解:

- 不是阉割。术后能够勃起，能够射精。
- 不影响男性特征。不会使男性变得女性化。



• 对性传播感染和艾滋病无防护作用



• 为了预防性传播感染和艾滋病，请同时使用安全套。

下一步:

“您还想对男性绝育有更多了解吗，或想讨论其他避孕方法吗？”

如果服务对象想了解更多，  
翻到下一页。

现在讨论其他避孕方法，  
翻到相应的导卡或选择避孕方法导卡。



# 何时可以采取男性绝育

绝大多数男性可以在任何时候采取男性绝育



但遇下列情形, 暂不宜手术:

- 如外生殖器感染、肿胀、创伤, 阴茎或阴囊肿块等
- 某些其他严重的状况或感染





# 何时可以采取男性绝育

绝大多数男性可以在任何  
时候采取男性绝育

但遇下列情形,暂不宜手术:

- 如外生殖器感染、肿胀、创伤, 阴茎或阴囊肿块等问题
- 某些其他严重的状况或感染

采取男性绝育几乎没有禁忌症,但有些情形需要推迟、转诊或特别警惕。

- **推迟** (直到问题得以解决): 如遇性传播感染, 龟头、输精管、睾丸炎症, 阴囊皮肤感染或阴囊内有肿块。发生上述问题应转诊治疗。
- **转诊或警惕** 其他生殖系统问题。

- **推迟** (直到问题得以解决)。如遇全身急性感染, 或严重胃肠炎。
- **转诊** 如与当前流行的艾滋病相关的疾病, 或凝血机制紊乱。应在有良好设备的医疗机构, 由经验丰富的外科医生施行手术。
- **警惕** 要仔细检查伤口以防感染。

下一步:

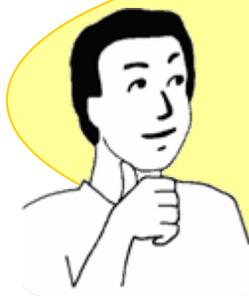
如果服务对象能够接受男性绝育,  
翻到下一页

如果服务对象目前或在此医疗机构不能接受男性绝育,  
请根据需要转诊

# 做出决定前

## 讨论:

- 短效方法也可行
- 男性绝育是一个手术
- 有风险, 也有优点
- 不想再要孩子了
- 永久避孕——决定前应认真考虑
- 术前随时可以改变主意



准备好选择这种方法了吗?  
对男性绝育还想了解更多吗?



# 做出决定前

## 讨论:

- 短效方法也可行
- 男性绝育是一个手术
- 有风险，也有优点
- 不想再要孩子了
- 永久避孕——决定前应认真考虑
- 术前随时可以改变主意



- **解释:** 让服务对象能够理解。
- **讨论:** 尽量涵盖必要的内容。
- **确认:** 让服务对象理解每个要点。



- 介绍安全套和其他的女性避孕方法。

- 详见下一页。

### 风险

- 并发症不普遍。包括出血或感染。
- 少数受术者报告有持续数月或数年的阴囊疼痛。

### 优点

- 简单、快捷的手术就可实现终身、安全、高效的计划生育。
- 尚未发现有长期的健康风险。

- 应该非常明确他不想再要孩子。
- 可能对年轻人不适用。

- 将不会丧失获得其他医疗、健康和服务的权利及利益。

## 下一步:

确信服务对象已理解所有要点，之后询问他做出了什么样的决定。



如果服务对象理解了，并想采取男性绝育，解释知情同意书并签名。翻到下一页。

如果服务对象决定放弃采取男性绝育，帮助他选择其他方法。

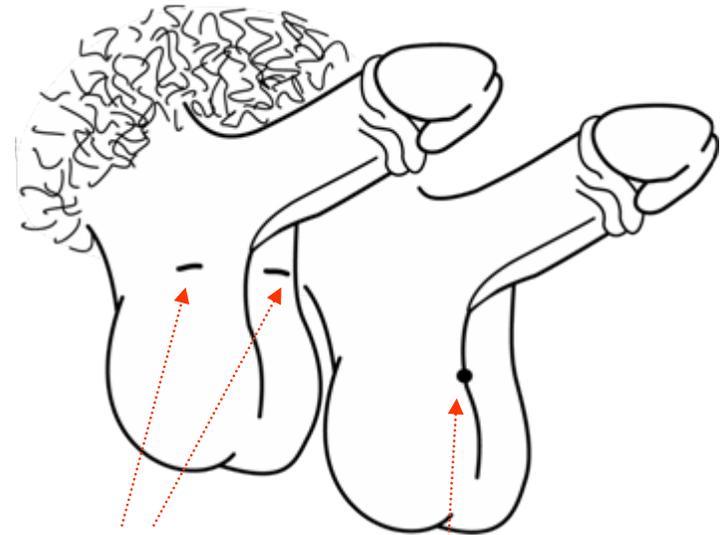


# 程 序

1. 将保持清醒, 局部麻醉止痛
2. 在阴囊处刺破一个小口——不痛
3. 将输送精子的输精管切断并扎住
4. 切口缝合
5. 休息**15到30分钟**

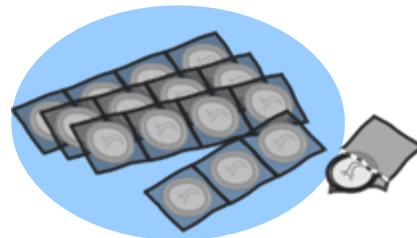
## 术后:

- 应该休息**2天**
- 数天内避免干重体力活
- **重要提示!** 接下来的**3个月**内请使用安全套



切口可以在这两处

也可在这一处



您有什么问题吗?



# 程 序

1. 将保持清醒,局部麻醉止痛
2. 阴囊处刺一个小口——不痛
3. 将输送精子的输精管切断并扎住
4. 切口缝合
5. 休息15到30分钟



## 描述男性绝育程序的步骤。解释：

- 可以在诊所内，或不会引起感染的房间内施行手术。并非一定在医院才可施行手术。
- 通常情况下，整个手术过程不超过30分钟。

- 解释局部麻醉。
- 根据需要，可以要求多打些麻药。
- 告知切口或不使用手术刀的穿刺口。
- 如果需要缝合切口，请告知。



## 术后：

- 应该休息2天
- 数天内避免干重体力活
- **重要提示!** 接下来的3个月请使用安全套



- 由于残留精子仍将停留在输精管内，因此术后三个月内必须使用安全套，或其性伴侣使用其他有效的避孕方法。
- 在此期间，应保持正常的性生活，以排空输精管内的残留精子。

## 下一步：

服务对象已明白手术过程,并充满信心了吗?



如果现在将施行手术，翻到下一页，并提示服务对象术后需要注意的事项。

如果计划在其他时间手术，请安排服务对象方便的时间。目前建议避孕并提供安全套。

# 因医学原因回访

一旦**出现**下列情况,请务必**立即**回访:

- 术后头几小时内**肿胀**
- 术后三天内**发热**
- 切口**化脓**或**出血**
- 切口出现**红、热、痛**





# 因医学原因回访

一旦出现下列情况，请务必立即回访：

- 术后头几小时内肿胀
- 术后三天内发热
- 切口化脓或出血
- 切口红、热、痛



- 术后前4周内（特别是前三天内）体温超过38度。
- 如果在早期出现发烧，情况可能较为严重，需要外科清理切口处。



- 情形变得更加严重或者未见好转？这是感染的征兆。

最后一步：

“您愿意选择这种避孕法吗？还需要我重复或解释更多吗？”

为了双重保护请记住提供安全套！

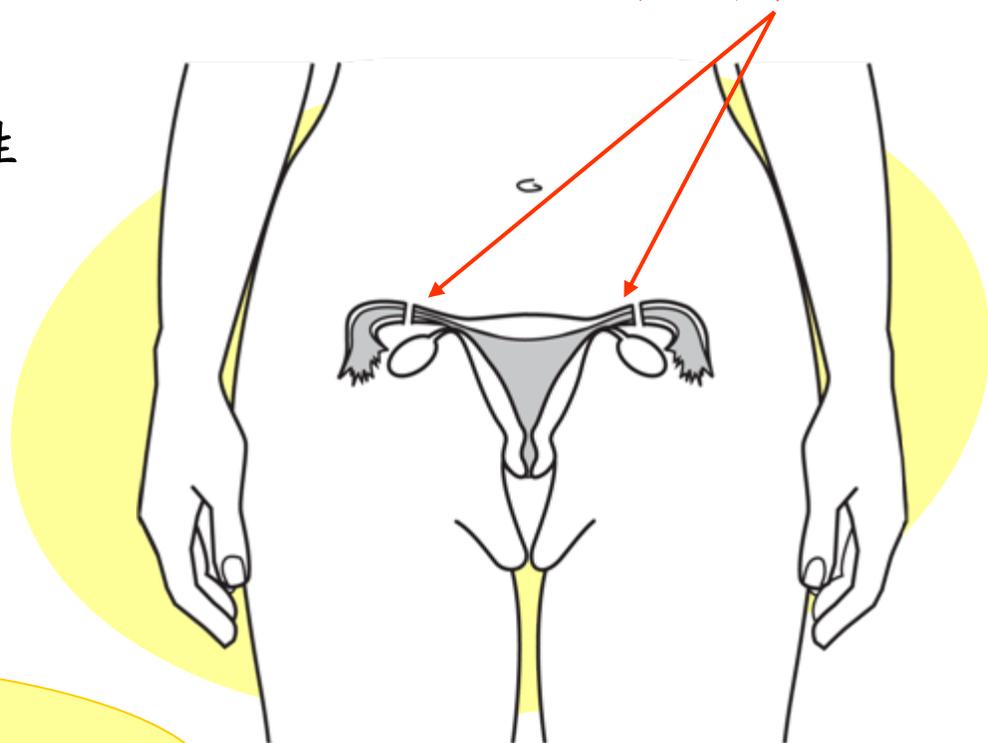
最后，最重要的信息：“术后3个月内请坚持使用安全套，或其他避孕方法。”



# 女性绝育（俗称女扎\*）

- 是一种手术
- 不切除子宫, 仍然有月经
- 永久性的。适于不想再生育孩子的女性
- 最有效
- 非常安全
- 没有长期的副作用
- 对性传播感染和艾滋病无防护作用

在这个部位堵塞或  
切断输卵管



您想更多地了解女性绝育,  
还是想讨论其他方法?





# 女性绝育 (俗称女扎\*) (S)

- 是一种手术
- 不切除子宫，仍然有月经
- 永久性的。适于不想再生育孩子的女性
- 最有效
- 非常安全
- 没有长期的副作用
- 对性传播感染和艾滋病无防护作用



## 女性绝育:

- 阻塞或切断运送卵子到子宫的输卵管(不涉及子宫)。
- 施术后切口可能会疼痛几天。
- 一般情况下，术时不作全身麻醉，仅作局部麻醉止痛。
- 一般情况下，术后数小时就可以回家。

- 一般情况下是不可逆的。
- “重考虑：将来还想不想再生育？”
- 询问夫妇的意愿或想法。
- 男扎也是一个不错的选择。相较而言，男扎更加简单、更加安全以及更加有效。

- 是女性最有效的避孕方法之一。
- 怀孕的可能性几乎为零。

- 了解关注及传言，澄清常见的误解：  
“您听说过女性绝育术的哪些问题？”  
参见附录10。



- 解释：只要愿意，每个妇女都可以采取女性绝育措施，甚至是没有孩子的妇女。

- 很少发生严重的手术并发症 (如麻醉的风险，需要进一步手术)。

- 为了预防性传播感染和艾滋病，请同时使用安全套。

下一步:

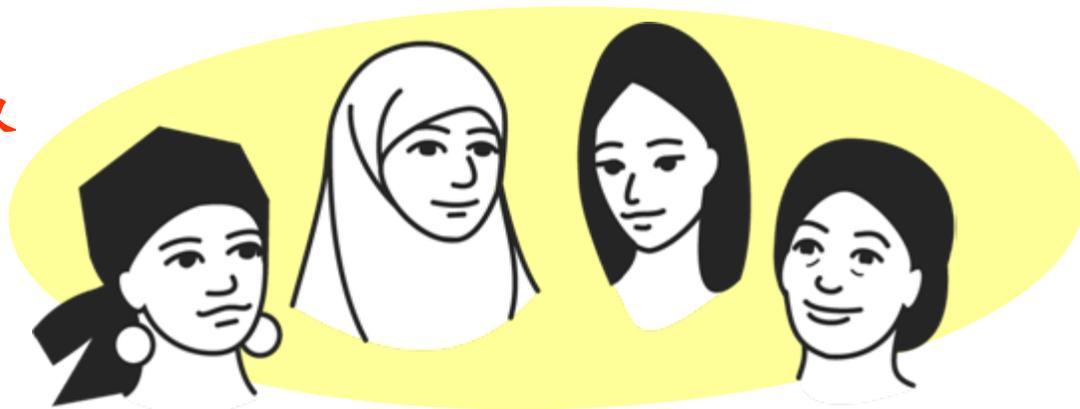
“您想对女性绝育方法有更多的了解，还是想讨论其他方法？”

想了解更多的女性绝育信息，  
翻到下一页。

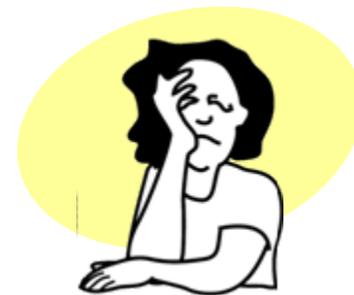
现在讨论其他避孕方法，  
翻到相应导卡或选择方法导卡。

# 何时可以采取女性绝育

绝大多数女性可以随时采取女性绝育



但遇下列情形，暂不宜手术：



• 产后7天至42天之间

• 可能怀孕了

• 生殖系统感染或其他问题

• 其他严重的健康问题



# 何时可以采取女性绝育

绝大多数女性可随时采取女性绝育，  
但遇下列情形，暂不宜手术：

- 产后7天至42天之间
- 可能怀孕了
- 生殖系统感染或其他问题
- 其他严重的健康问题

采取女性绝育几乎没有禁忌症，但有些情形需要推迟、转诊或重视。

- 随时可以施行手术（产后7天至42天之间除外）。
- 如果已决定采取女性绝育，产后7天内均可施行手术。

- 如果怀疑怀孕了，请参见附录1中的妊娠筛查表或做妊娠试验。

在下列情形得以充分改善之前，暂缓施行手术：

- 盆腔炎（PID）。
- 衣原体感染，淋病或化脓性宫颈炎。
- 流产后或产后感染。
- 生殖器官肿瘤。

如遇下列严重的健康问题，不宜手术：

- 如：中风、高血压、糖尿病及其并发症等。

下一步：

如果服务对象适合采取女性绝育，  
翻到下一页。

如果服务对象目前不能采取女性绝育，或不能在本机构实施，根据需要进行转诊。

# 做出决定前

## 讨论:

- 短效方法也可行
- 女性绝育是一个手术
- 有风险，也有优点
- 不想再生孩子了
- 永久避孕。决定前要认真考虑
- 可以在术前随时放弃手术



您准备采取这种避孕方法吗？  
关于这种方法您还想了解更多吗？



# 做出决定前

## 讨论:

- 短效方法也可行
- 女性绝育是一个手术
- 有风险，也有优点
- 不想再生孩子了
- 永久避孕。决定前要认真考虑
- 可以在术前随时放弃手术



- **解释:** 使得服务对象理解。
- **讨论:** 尽量涵盖必要的内容。
- **确认:** 使服务对象理解每个要点。



- 讨论可及的临时性方法。

### 风险

- 任何手术包括绝育术，均存在一定风险。
- 并发症并不普遍。发生感染，出血，器官损伤，需要进一步治疗。
- 几乎不会发生麻醉剂的过敏反应或由于感觉障碍导致的其他严重并发症。

### 优点

- 终身的、安全的、最有效的、过程简单的计划生育方法。
- 无须记住什么，不需要再做什么。
- 可能有助于预防卵巢癌。

- 绝育一般是不可逆的。
- 或许对年轻女性不适用。

- 不会丧失获得医疗、健康和其他服务的权利或利益。

## 下一步:

确信服务对象已理解所有要点。之后询问她的决定是什么？



如果服务对象理解了，并想采取女性绝育术，解释知情同意书并签名。翻到下一页。

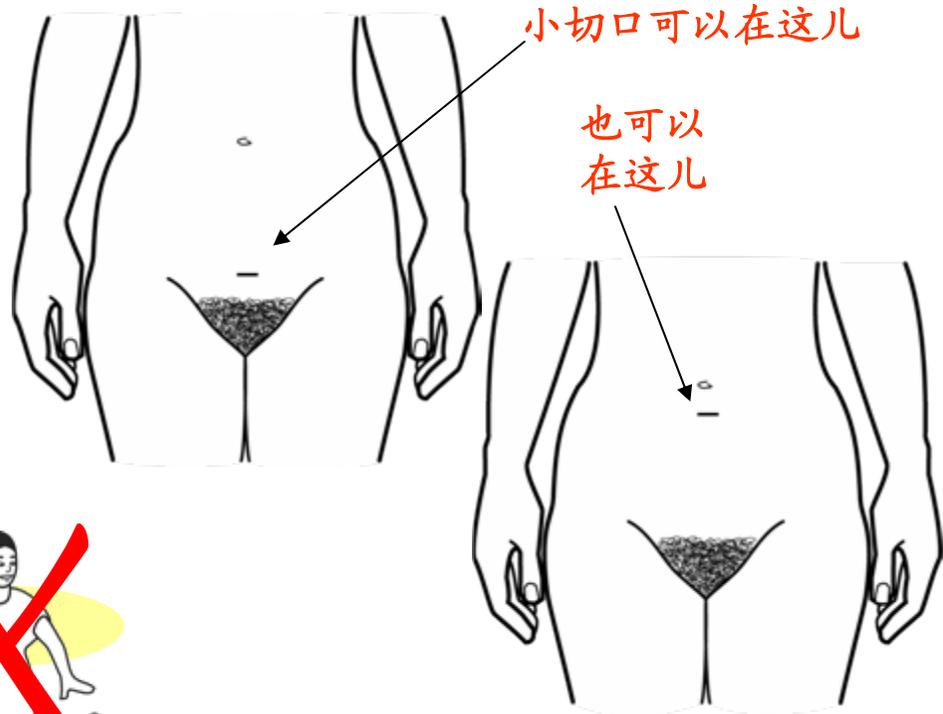
如果她决定放弃采取女性绝育术，帮助她选择其他方法。

# 程 序

1. 用麻醉药帮助您保持平静并镇痛
2. 您将保持清醒状态
3. 小切口——不痛
4. 输卵管被阻断或切断
5. 切口用手术线缝合
6. 休息数小时

## 术后:

- 休息两至三天
- 一周内避免干重体力活
- 至少一周内避免性生活



您有什么问题吗?



# 程序

1. 用麻醉药帮助您保持平静并镇痛

2. 您将保持清醒状态

3. 小切口——不痛

4. 输卵管被阻断或切断

5. 切口用手术线缝合

6. 休息数小时

术后:

- 休息两至三天
- 一周内避免干重体力活
- 至少一周内避免性生活

下一步:

描述女性绝育程序的步骤，解释：

- 手术程序简单，安全，具备一定资质的医院、计生服务站/保健中心就可以做。
- 一般情况下，整个程序（包括休息时间）只需要几个小时。

- 解释给予小剂量镇静药的方式，口服或静脉注射。
- 解释切口部位和方式。
- 手术期间如果感觉疼痛，要告知操作人员。“如果您需要，可以要求增加麻醉药”。

- 在诊所休息数小时后再回家。

- 直至疼痛消失再开始性生活。

服务对象是否明白了手术程序并充满信心而继续？



如果现在施行手术，  
翻到下一页，告知服务对象术后的注意事项。

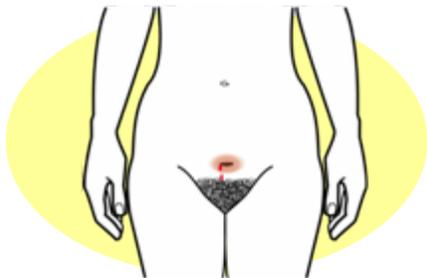
如果手术需要改天进行，安排服务对象方便的时间。  
此时建议避孕并提供安全套。

# 因医学原因的回访

术后第一周，一旦出现下列情况务必立即回访：



- 高烧



- 切口化脓或出血
- 切口出现红、肿、热、痛



- 持续性腹痛或加剧、痉挛性疼痛及胀痛



- 头晕或目眩较重

将来任何时候，一旦出现下列情况也务必立即返回：

- 您认为可能怀孕了



- 腹痛、腹胀或头晕





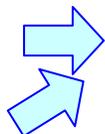
# 因医学原因的回访

术后第一周，一旦出现下列情况务必立即回访

- 高烧
- 切口化脓或出血
- 切口出现红、肿、热、痛
- 持续性腹痛或加剧、痉挛性疼痛及腹胀
- 头晕或目眩较重



- 术后第一个月特别是第一周体温超过38度。



- 感染征兆。

将来任何时候，一旦出现下列情况也务必立即返回：

- 您认为可能怀孕了
- 腹痛、腹胀，或头晕



- 绝育术后怀孕的可能性很小。一旦发生，20%到50%的怀孕是宫外孕。
- 这些是宫外孕的征兆。
- 将来不管什么时候，如果她认为可能怀孕了，应该立即回访。



最后一步：

“您愿意选择这种避孕法吗？还需要我重复或解释什么事项吗？”

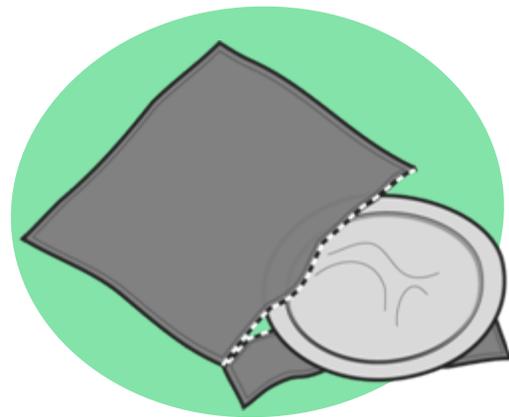
**为了双重保护请记住提供安全套！**

最后，最重要的信息：“将来的任何时候您有疑问或问题请回访。”



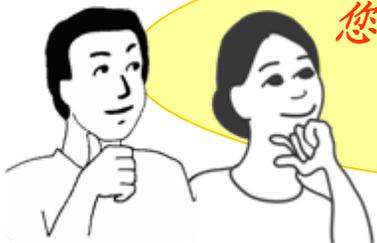
# 男用安全套

- 既能避孕,也可预防性传播感染和艾滋病
- 每次性生活都使用会非常有效
- 可以单独使用,也可以和其他方法合用
- 易得,易用
- 一般要与性伴侣协商



您愿意看一看安全套实物并掌握如何使用吗?

您想更多地了解这种避孕方法吗,  
还是想讨论其他的避孕方法?





# 男用安全套 (MC)

• 既能避孕,也可预防性传播感染和艾滋病



## 关于安全套:

- 性生活戴在阴茎上的橡胶套。
- 几乎所有的男性都可以使用安全套,即使是那些阴茎较大的男性。只有对橡胶严重过敏者不能使用。

• 每次性生活都使用会非常有效



## 服务对象随时都需要男用安全套:

- 服务对象不能确定本人或他/她的性伴侣是否有包括艾滋病在内的性传播感染。
- 服务对象有其他的性伴侣,或者不能确定目前的性伴是否有其他性伴。

• 可以单独使用,也可和其他方法合用



- 每次都正确使用安全套,可有效预防怀孕、艾滋病和性传播感染。
- 最好全程使用安全套。

• 易得,易用



- 为了预防怀孕,可以和其他避孕方法(女用安全套除外)一起使用。
- 也可以作为其他避孕方法的备用措施(如漏服口服避孕药、注射避孕针延迟了)。

• 一般要与性伴侣协商



- 在许多商店有售。也可在居(村)委会或社区卫生服务站领取。
- 不需要太多的经验就可以使用。
- 大多数夫妇使用安全套也可获得愉悦的性生活。

- **如果性伴侣不想使用。**  
“我们可以讨论和练习说些什么。”
- 使用附录9与服务对象一起练习如何与性伴侣交流。



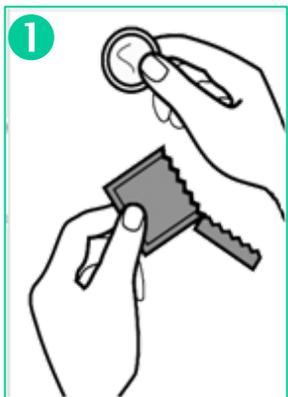
下一步:

“关于安全套你想了解更多吗,或想讨论其他方法吗?”

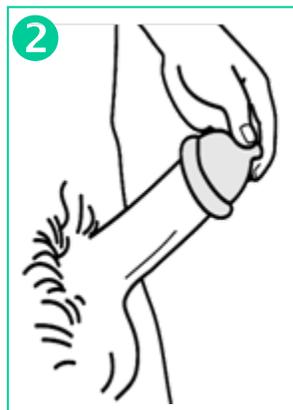
关于男用安全套,如果服务对象想了解更多,翻到下一页。

想讨论其他方法,翻到一个新的方法导卡,或翻到选择方法导卡。

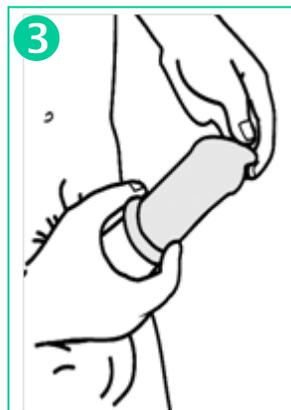
# 如何使用男用安全套



每次性生活均使用新的安全套



安全套的卷边向外，用拇指和食指捏住安全套中间的小气囊，置于勃起的阴茎龟头上



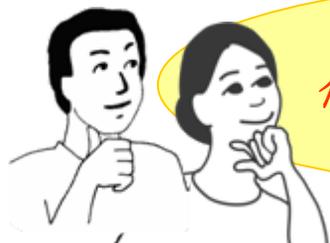
从龟头向阴茎根部展开安全套



射精后，阴茎疲软前握住安全套基部从阴道中抽出，以免滑脱



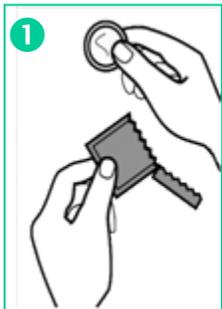
将用过的安全套妥善处理



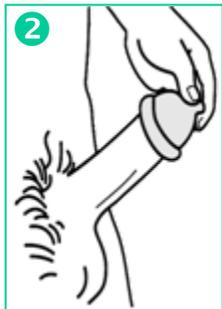
你是否准备使用这种方法？



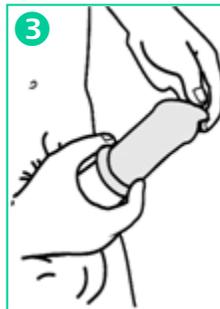
# 如何使用男用安全套



1 每次性生活使用新的安全套。



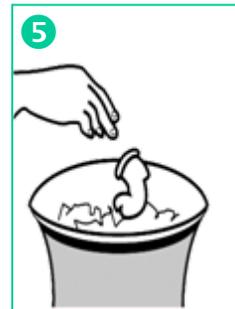
2 安全套的卷边向外，用拇指和食指捏住安全套中间的小气囊，置于勃起的阴茎龟头上。



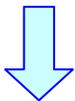
3 从龟头向阴茎根部展开安全套。



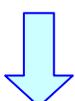
4 射精后，阴茎疲软前握住安全套基部从阴道中抽出，以免滑脱。



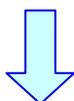
5 将用过的安全套妥善处理。



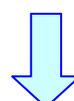
- 小心打开包装。
- 检查生产日期和有效期。
- 应该在生产日期的3年内使用安全套。



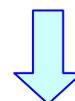
- 在性接触前，戴上安全套。
- 包皮过长且未施行环切者，将包皮向后推。



- 如果安全套展开不顺畅，或许是戴反了，或许是老化了。如果老化，需要换用新的安全套。
- 可以使用水质的（而不可以使用油质的）润滑剂，且在肛交时应该使用润滑剂。



- 取下前，先从性伴侣身上移开阴茎。
- 避免将精液溢流在性伴侣的阴道口。



总是妥善地将用过的安全套丢入垃圾箱或废物桶内。

下一步：

服务对象是否理解如何使用安全套了吗，是否准备使用这种方法？

如果准备使用这种方法，翻到下一页。

如果不准备使用，进一步讨论，或考虑使用其他方法。

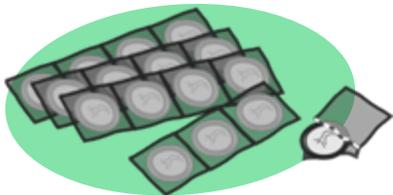


# 需要记住的

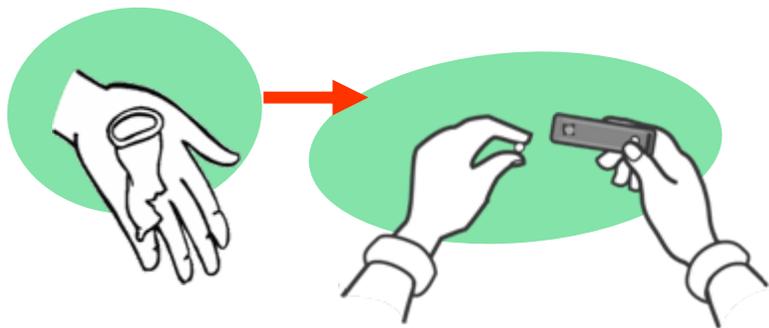
- 每次性生活都要使用安全套



- 确保有足够的避孕套备用



- 如果安全套破损，应尽快采取紧急避孕



- 只能使用水质的润滑剂



- 在避光、避热处存放



还有其他需要重复和解释的吗？  
还有其他问题吗？

# 需要记住的

- 每次性生活都要使用安全套



“每次性生活都使用安全套，预防怀孕和性传播感染。”

- **不能重复使用。**每次性生活都使用新的安全套。
- **如果不能做到每次都使用安全套，**也请考虑使用其他的避孕方法。

- 确保有足够的避孕套备用



• “用完前领取（或购买）更多的避孕套。”

- 如果安全套破损，应尽快采取紧急避孕



- 如果正确使用，安全套很少破损。
- 如果安全套经常破裂，确保没有损坏或过期。阅读说明书以指导正确使用。尝试使用带有润滑剂的安全套；或将洁净水或水溶性润滑剂涂在安全套外面。
- 如果未打开的包装有撕裂或破口，或安全套发干了，请不要使用。
- 向妇女提供紧急避孕药带回家，以防安全套破损或滑脱时使用。
- 对于可能已暴露于性传播感染或艾滋病的服务对象，也许需要给予艾滋病的暴露后预防和/或性传播感染的预防治疗。

- 只能使用水质的润滑剂



- 油性润滑剂可使安全套性状改变而易于破裂。避免油性材料作为润滑剂，如食用油、婴儿润肤油、椰子油、凡士林和黄油。
- 可以用水质的材料。包括甘油、某些商业润滑剂及洁净水。
- 告知服务对象所提供的安全套是否带有润滑剂。

- 在避光、避热处存放



- 日照和加热可使安全套老化、且容易破裂。

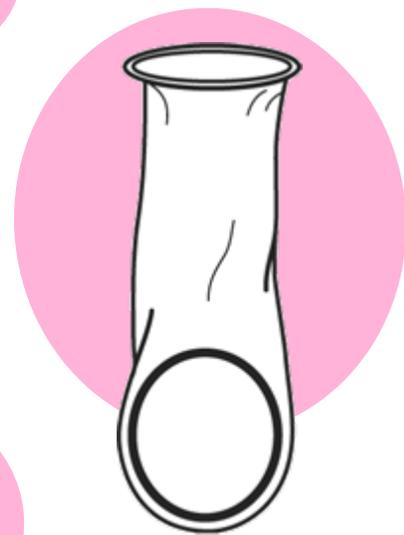
最后一步：

“您选择这种方法感到称心吗？  
 还需要我重复和解释的吗？可以随时返回！”  
 最后，最重要的信息：“每次都使用一个安全套。”



# 女用安全套

- 既可避孕，也可预防性传播感染及艾滋病
- 如果每次都使用将会非常有效
- 可以单独使用，也可以和其他避孕方法合用
- 费用可能会较高
- 由女方放入，但需要与性伴侣协商



关于这种方法，您想知道的更多吗，还是想谈论另一种方法？



# 女用安全套 (FC)

- 既可避孕,也可预防性传播感染及艾滋病
- 如果每次都使用将会非常有效
- 可以单独使用,也可以和其他避孕方法合用
- 费用可能会较高
- 由女方放入,但需要和性伴侣协商

## 关于女用安全套:

- 性生活前放入阴道的一个宽松的塑料套。
- 没有限制使用的医学情况(非乳胶制品)。无过敏反应。

## 下列情况,服务对象需要使用安全套:

- 服务对象不能确定本人或她/他的性伴侣是否有包括艾滋病在内的性传播感染。
- 服务对象有其他的性伴侣,或不能确定目前她/他的性伴侣是否有其他的性伴侣。

- 每次都能正确使用安全套,可有效预防怀孕。
- 在预防怀孕、艾滋病和其他性传播感染方面,女用安全套可能没有男用安全套有效。
- 放入的最佳时机是在任何形式的性接触前。

- 与其他避孕方法合用,避孕效果可能会更有效,但不能与男用安全套合用。
- 可以作为其他避孕方法的备用措施(比如,漏服避孕药,或注射避孕针延迟了)。

- 费用较男用安全套高,且不易获得。



## 如果性伴侣不想使用,

- “我们可以讨论和练习说些什么。”
- 与服务对象练习如何与性伴侣协商。参见附录9。

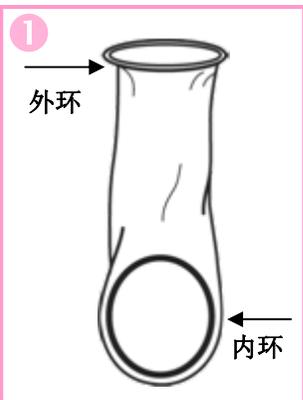
下一步:

“关于女用安全套你想知道更多吗,或讨论其他方法吗?”

如果服务对象想知道该方法更多,翻到下一页。

讨论其他方法,或者选择其他方法,翻到新的方法导卡或翻到选择方法导卡。

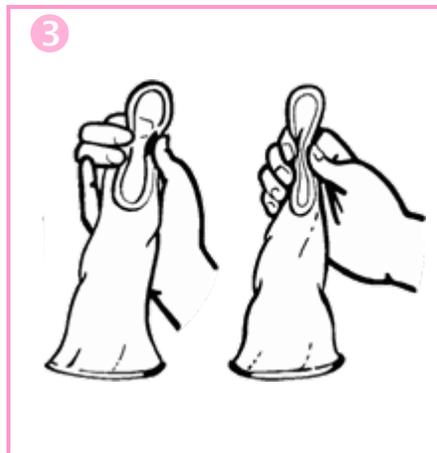
# 如何使用女用安全套



- 小心打开包装
- 确保没有破损且内面充分润滑



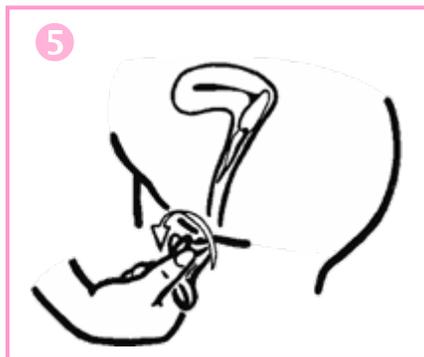
- 选择舒适的体位：下蹲、站立抬起一侧腿、坐下或躺下



- 捏住封闭端的内环



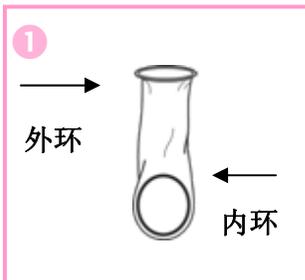
- 将内环轻柔地放入阴道
- 用食指伸入安全套内部，将内环部分向里推送到尽可能深的部位
- 确保外环留在阴道外，且安全套未被扭转
- 确保阴茎进入安全套内，并且性交过程中也一直保持其内



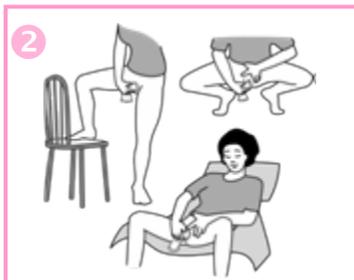
- 取出时捏紧并旋转外环，轻轻地将安全套拉出
- 妥善丢弃安全套



# 如何使用女用安全套



- 小心打开包装
- 确保没有破损，且内面充分润滑



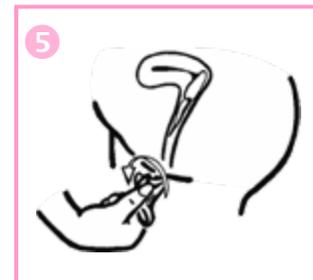
- 选择舒适的位置：  
下蹲、站立抬起一侧腿、坐下或躺下



- 捏住封闭端的内环



- 将内环轻柔地放入阴道
- 用食指伸入安全套内部，将内环部分向里推送到尽可能深的部位
- 确保外环留在阴道外，并且安全套未被扭转
- 确保阴茎进入安全套内，并且性交过程中一直保持其内



- 取出时捏紧并旋转外环，轻轻地将安全套拉出
- 妥善丢弃安全套

- 每次性生活应该使用一个新的安全套。
- 应该在阴茎接触阴道前放入安全套。
- 安全套可以在性生活前8小时放入。
- 安全套带有润滑剂，但其内部可能需要更多的润滑剂，以防止安全套在性交时被带出。润滑剂可以涂抹在安全套内面或者阴茎上。
- 结束后，妇女必须从性伴侣处移开，并当心不要将精液溢流在阴道口处。
- 应该将安全套妥善地丢弃到垃圾桶或废物箱内。

下一步:

服务对象是否理解了如何使用女用安全套，准备使用这种方法吗？

如果决定使用这种方法，翻到下一页。

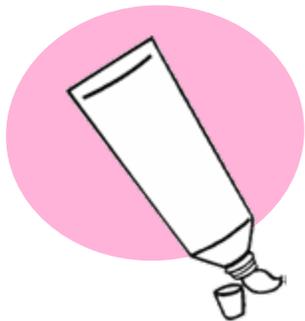
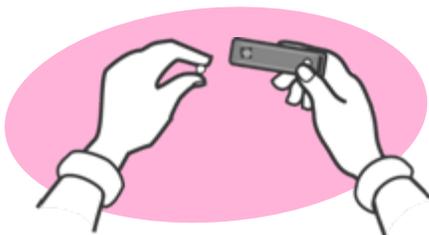
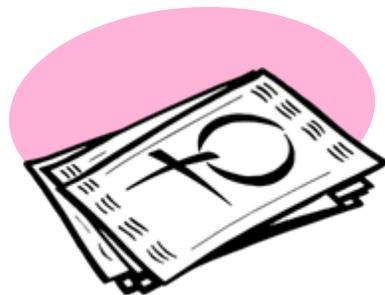
如果决定不使用，进一步讨论，或考虑其他方法。





# 需要记住的

- 每次性生活都需要使用安全套
- 确保有足够的避孕套备用
- 如果没有正确使用安全套，尽快考虑采取紧急避孕
- 如果需要，可多用些润滑剂



还有其他需要重复和解释的吗？  
有其他问题吗？



# 需要记住的

• 每次性生活都需要使用安全套



- “每次性生活都使用安全套，以预防怀孕和性传播感染。”
- 如果不能每次都使用安全套，也可考虑其他避孕方法。

• 确保有足够的避孕套备用



- “用完前领取（或购买）更多的安全套。”

• 如果没有正确使用安全套，  
尽快考虑采取紧急避孕



- 如果女用安全套放置未到位或被推进阴道内，紧急避孕或许有助于避免怀孕。
- 如果未打开的包装有撕裂或破口，或者安全套发干了，请不要使用。
- 对于可能已暴露于性传播感染或艾滋病的服务对象，也许需要给予艾滋病的暴露后预防和/或性传播感染的预防治疗。

• 如果需要，可多用些润滑剂



- 所有的女用安全套带有润滑剂，这可能使得女用安全套在使用的初期是润滑的。
- 如有需要，可以在其内面使用更多的润滑剂，这能够降低性交时的噪音，并且使性交更加顺畅。
- 女用安全套可以使用各种润滑剂。
- 也可以减少瘙痒。

最后一步：

“您选择这种方法感到称心吗？  
还需要我重复和解释的吗？可以随时返回！”  
最后，最重要的信息：“每次都使用一个安全套。”



# 阴道避孕法

- 包括杀精剂和阴道隔膜
- 必须在每次性生活前置入阴道内
- 有些使用者会有副反应
- 可能感觉有些不太干净

## 杀精剂:

- 较其他方法避孕效果差
- 对性传播感染和艾滋病无防护作用

## 阴道隔膜:

- 如果每次都能正确使用，是有效的
- 需要进行盆腔检查，以测定规格
- 对某些性传播感染可能有防护作用



关于这种方法，你想知道更多吗，  
或想讨论另一种方法？



# 阴道避孕法 (VM)

- 包括杀精剂和阴道隔膜
- 必须在每次性生活前置入阴道内

- 有些使用者会有副反应
- 可能感觉有些不太干净

## 杀精剂:

- 较其他方法避孕效果差
- 对性传播感染和艾滋病无防护作用

## 阴道隔膜:

- 如果每次都能够正确使用，是有效的
- 需要进行盆腔检查，以测定规格
- 对某些性传播感染可能有防护作用



## 关于阴道避孕法:

- 阴道隔膜是一柔软的、有弹性的橡胶薄片，可以阻止精子进入子宫。
- 杀精剂是可以杀死精子的凝胶、霜剂、栓剂、泡腾片或可溶解的膜剂。
- 两者都是在性交前由妇女放入阴道，不会影响性生活。

- **副反应:** 可能会有刺激、烧灼感或膀胱感染。

- “将它放入您的阴道您会感到不舒服吗？”
- “对一种性生活后也许感到不太干净的方法，您会感到不舒服吗？”

- **需要预防性传播感染和艾滋病，请同时使用安全套。**

- 每次都能正确使用阴道隔膜（与杀精剂一起）将更加有效。

- 尚不能确定阴道隔膜对艾滋病有防护作用。  
**需要预防性传播感染和艾滋病，请同时使用安全套。**

## 下一步:

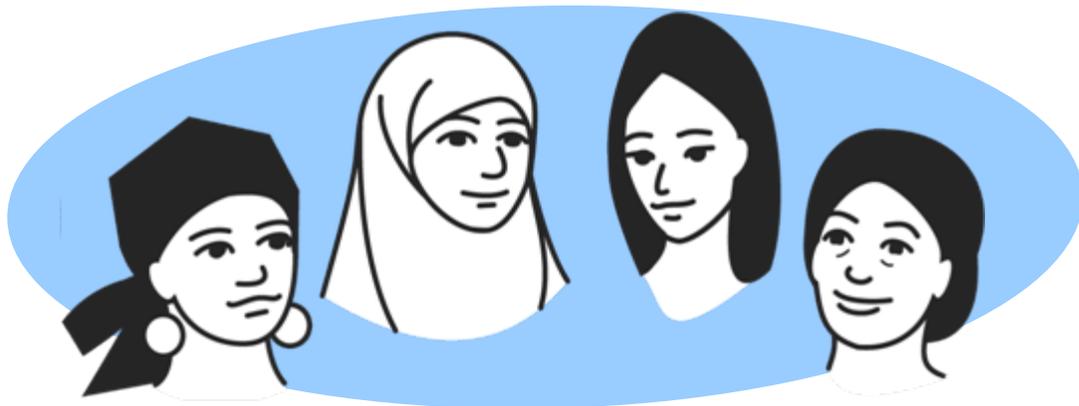
“对于阴道避孕法，您想了解更多吗？或是想讨论其他方法？”

如果服务对象想了解阴道避孕法更多，  
翻到下一页。

讨论另一种方法，翻到新的避孕方法导卡  
或翻到选择方法导卡。

# 谁能使用、谁不能使用

大多数妇女都能够安全使用  
阴道避孕法



但下列情况通常不应该使用杀精剂，或将阴道隔膜和杀精剂合并使用：

如果您想使用阴道隔膜，请告知我是否您：



- 有某种医学情况，会使妊娠处于危险之中
- 有1个以上的性伴侣，或者性伴侣与其他人有性关系（艾滋病高风险）
- 艾滋病感染者

- 近来生了小孩或做过流产



- 对乳胶过敏
- 曾有过中毒性休克综合征

# 谁能使用、谁不能使用

大多妇女都能够安全使用阴道避孕法。

但下列情况通常不应该使用杀精剂，或将阴道隔膜和杀精剂合并使用：

- 有某种医学情况，会使妊娠处于危险之中
- 有1个以上的性伴侣，或者性伴侣与其他人有性关系（艾滋病高风险）
- 艾滋病感染者



- 医学情况包括高血压、糖尿病、心脏病、中风、某些癌症、包括艾滋病在内的性传播感染、肝脏疾病、贫血、肺结核。
- 具有这些情况的妇女适宜选择更有效的方法。

- 处于艾滋病病毒感染高风险之中的妇女不应该使用杀精剂。
- 不带有杀精剂的阴道隔膜，其有效性尚不清楚。

如果您想使用阴道隔膜，请告知我是否您：

- 近来生了小孩或做过流产
- 对乳胶过敏
- 曾有过中毒性休克综合征



- 通常要等到分娩后或怀孕4-6个月引产后的6-12周才能使用阴道隔膜，这取决于子宫和宫颈恢复到正常大小和形状的时间。

- 不应使用乳胶材质的阴道隔膜。

- 通常不应该使用阴道隔膜。

下一步：

服务对象能够使用方法：翻到下页讨论阴道隔膜，或翻到VM4页讨论杀精剂。

服务对象不能使用阴道避孕法：帮助她选择其他方法。

# 如何使用阴道隔膜

1



挤出足量的杀精膏剂或胶冻，涂到阴道隔膜内面及其边框上

2



将阴道隔膜的边框捏合，将阴道隔膜尽可能地推到阴道深部

3



触摸阴道隔膜，确定其覆盖于子宫颈处

4

性生活后:

- 留存阴道隔膜在原处至少6个小时，但不要超过24小时
- 取出时，将一根手指轻柔地滑入到隔膜边框下方，向下向外拉，取出阴道隔膜

此外：有多次性生活时，每次之前使用加药器向阴道内加注杀精剂。不要取出阴道隔膜。



您想试用这种方法吗，  
且看是否喜欢它吗？



# 如何使用阴道隔膜

1

挤出足量的杀精膏剂或胶冻，涂到阴道隔膜内面及其边框上



- 用大约一汤勺膏剂或胶冻

此外：有多次性生活时，在每次之前使用加药器向阴道内加注杀精剂。不要取出阴道隔膜。

2

将隔膜的边框捏合，将阴道隔膜尽可能地推到阴道深部



- 通过隔膜的穹顶，确认你能感触到子宫颈，感觉就像触及鼻尖。

3

触摸阴道隔膜，确定其覆盖于子宫颈处



4

性生活后：

- 留存阴道隔膜在原处至少6个小时，但不要超过24小时
- 取出时，将一根手指轻柔地滑入到隔膜边框下方，向下向外拉，取出阴道隔膜

- 取出时，小心不要撕破阴道隔膜。
- 每次使用后，用温和的肥皂和洁净水清洗阴道隔膜。
- 将阴道隔膜注满水或者对着光亮处检查阴道隔膜有无漏洞。
- 擦干阴道隔膜，如有可能，将其存放于清洁、避光及阴凉处

下一步：

服务对象是否理解了如何使用阴道隔膜？她准备选择这种方法？



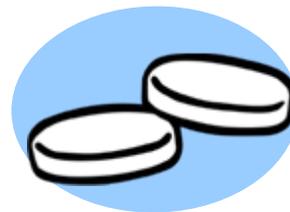
如果她已决定使用这种方法，如有需要，翻到下一页讨论杀精剂。

如果没有决定，进一步讨论或考虑其他避孕方法。

# 如何使用杀精剂



片剂或  
栓剂



膜剂

- 性生活前(最多性交前**1**小时)放入阴道。
- 使用加药器或手指将杀精剂放入阴道深处。
- 性生活后，至少**6**小时内不要清洗阴道。
- 如有可能，存放于阴凉、干燥处。



您想试用这种方法，  
且看是否喜欢它吗？



# 如何使用杀精剂

- 性生活前（最多性交前1小时）放入阴道
- 使用加药器或手指将杀精剂放入阴道深处
- 性生活后，至少6小时内不要清洗阴道
- 如有可能，存放于阴凉、干燥处



## 片剂、栓剂和膜剂

- 至少在性生活前10分钟，必须放入阴道。
- 如果是膜剂，将其对折，并用干燥的手指将其放入近子宫颈处。

## 泡沫剂

- 首先充分摇动容器。



- 有助于泡腾片防潮。

下一步:

服务对象是否理解了如何使用杀精剂？她准备选择这种方法？

如果她已决定使用这种方法，  
翻到下一页。

如果未决定，  
进一步讨论或考虑其他避孕方法。

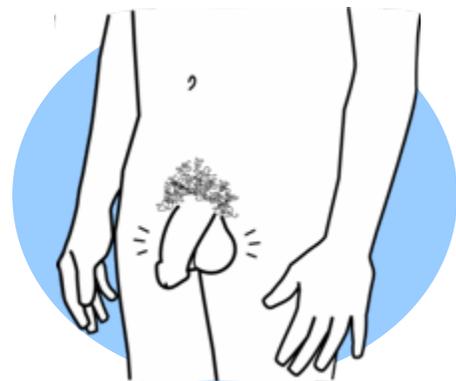
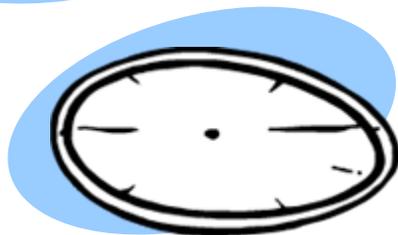




# 需要记住的

如遇下列情况，请返回：

- 您需要更多的杀精剂
- 阴道隔膜变硬或变薄，或者出现漏洞
- 您或您的性伴侣有反应（如瘙痒、皮疹或刺激）
- 您排尿时感觉疼痛



还需要我重复或解释的吗？  
有其他问题？



# 需要记住的

如遇下列情况，请返回：

- 您需要更多的杀精剂
- 阴道隔膜变硬或变薄，或者出现漏洞
- 您或您的性伴侣有反应（如瘙痒、皮疹或刺激）
- 您排尿时感觉疼痛



- 与她讨论在哪里能得到杀精剂——诊所或药店。
- 重要的是在杀精剂用完前，获取更多的杀精剂。



- 需要更换为新的阴道隔膜。
- 产后或流产后也需要更换合适的阴道隔膜。



- 可能是由于杀精剂或乳胶过敏引起，也可能为感染或阴道炎所致。
- 或许需要更换杀精剂的品牌，或更换避孕方法。



- 是尿路感染的征象。

最后一步：

“您有信心能够成功使用这种方法吗？  
还有需要我重复或解释的吗？”

记得提供安全套作为双重保护方法或/和备用方法！

最后，最重要的信息：“每次性生活都要使用。”



# 哺乳闭经避孕法

- 是以哺乳为基础的一种避孕方法。
- 哺乳闭经避孕法指的是昼夜经常哺乳，几乎或完全不给婴儿喂养其他食物。
- 分娩后**6**个月内有效。
- 母乳是婴儿最好的食物。
- 对性传播感染和艾滋病无防护作用。



关于这种方法，您想了解更多？

或讨论其他方法？





# 哺乳闭经避孕法 (LAM)

• 是以哺乳为基础的一种避孕方法。



## 关于哺乳闭经避孕法:

- “哺乳”——与母乳喂养相关。“闭经”——没有月经。
- 使用哺乳闭经避孕法是指选择母乳喂养的方式预防怀孕。通过抑制排卵发挥避孕作用（见附录4和附录5）。

• 哺乳闭经避孕法指的是昼夜经常哺乳，几乎或完全不给婴儿喂养其他食物。



- 婴儿母乳喂养（近乎或完全不给其他食物）而达到最好的避孕效果，且对婴儿的健康也是最好的。
- 关于如何母乳喂养才能达到最好的避孕效果，请见L3页。
- “用这种方式给婴儿哺乳，是否适合您？”

• 分娩后6个月内有效。



- 如果月经尚未恢复。
- 当正确使用时非常有效。
- 不完全母乳喂养或分娩6个月后，有效性差。

• 母乳是婴儿最好的食物。



- 对大多数婴儿来说，最健康的喂养方式是出生后头6个月内的母乳喂养。母乳中含有婴儿所需要的、适当的营养素，并有助于婴儿抵抗感染。哺乳对母亲的健康也是有益的。
- 母乳喂养应在产后1小时内开始。且在婴儿满6个月前，不应喂任何其他的食物或饮品。
- 母乳作为婴儿饮食的主要部分可达2年，或2年以上时间。

• 对性传播感染和艾滋病无防护作用。



- 为了预防性传播感染及艾滋病，请同时使用安全套。
- 艾滋病病毒可通过哺乳由母亲传给婴儿。

下一步:

“关于哺乳闭经避孕法您想了解更多？或想讨论其他避孕方法？”

如果服务对象想了解更多，翻到下一页。

讨论其他方法，  
去到新的方法导卡或选择方法导卡。

# 何时可以使用哺乳闭经避孕法

如果正在哺乳, 下列情况可使用哺乳闭经避孕法:

① 婴儿小于6个月。

并且

② 除了母乳, 只给婴儿很少或基本不给婴儿其他食物或饮品。

并且

③ 月经还没有恢复。

但如果有下列情况, 请告诉我:

- 患有艾滋病? 或感染了艾滋病病毒?





# 何时可以使用哺乳闭经避孕法

如果正在哺乳，下列情况可使用哺乳闭经避孕法：

① 婴儿小于6个月。

并且

② 除了母乳，只给婴儿很少或基本不给婴儿其他食物或饮品。

并且

③ 月经还没有恢复。

但如果有下列情况，请告诉我：

- 患有艾滋病或感染了艾滋病病毒？

• 哺乳的妇女只要同时具备这3个条件，即可开始使用哺乳闭经避孕法。



• 给孩子哺乳最多2年。

一旦孩子长到6个月或更大：

- 服务对象应该采用其他避孕方法。
- 如果继续哺乳，服务对象最好使用非激素避孕方法。她也可以使用单纯孕激素避孕方法（单纯孕激素口服避孕药，长效避孕针或皮下埋植）。

• 如果有2天或更长时间的月经出血，则不能使用哺乳闭经避孕法（产后8周内的出血除外）。

- 艾滋病病毒可通过母乳传给婴儿。
- 当可以获得安全的母乳替代品(自制的或购买的均可)时，感染了艾滋病病毒的妇女就不应进行母乳喂养，而需采取其他避孕方法。
- 如果安全的母乳替代品不可获得，感染了艾滋病病毒的妇女应采取完全母乳喂养。6个月后，或安全的母乳替代品是可获得的，即应停止母乳喂养。
- 对于感染艾滋病的妇女的特殊建议，请参见特殊需求的服务对象导卡（SN1页）。

下一步：

如果服务对象现在可以开始使用，或在她产后使用，翻到下一页。

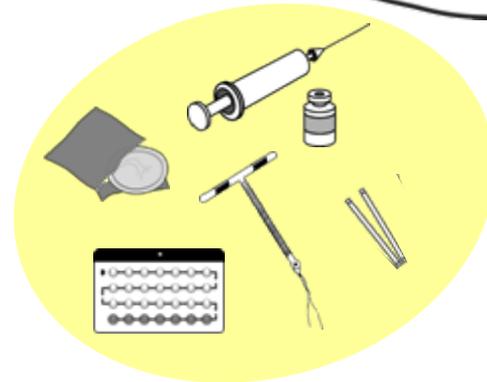
如果服务对象不再继续使用或不能使用，帮助她选择其他方法。

# 如何使用哺乳闭经避孕法

- 可在产后立即开始使用哺乳闭经避孕法。
- 要经常哺乳。

使用哺乳闭经避孕法后，需要做：

- 当婴儿6个月大时，开始添加其他食物，但仍要继续母乳喂养。
- 在恰当的时机，开始使用其他避孕方法。



您准备选择这种方法吗？

还需要我重复  
或解释的吗？  
有其他问题吗？



# 如何使用哺乳闭经避孕法

• 可在产后立即开始使用哺乳闭经避孕法。



• 产后，为了婴儿的健康和避免怀孕，尽早开始哺乳。

• 要经常哺乳。



- 不分昼夜，只要是婴儿饿了，应随时哺乳。
- 如果白天哺乳间隔超过4小时以上，或夜间哺乳间隔超过6小时以上，应考虑使用其他避孕方法。
- 即使在母亲或婴儿生病时，也应坚持母乳喂养。
- “您准备采取这种哺乳方式吗？”
- 给予关于哺乳技巧和饮食方面的建议。

使用哺乳闭经避孕法后，需要做：

• 当婴儿6个月大时，开始添加其他食物，但仍要继续母乳喂养。



• 当开始添加辅食时，每一次喂其他食物或饮品之前先行哺乳。

• 在恰当的时机，开始使用其他避孕方法。



- 当月经恢复时 (不包括产后头8周内的出血)。
- 或者 当停止完全或近乎完全的母乳喂养时 (婴儿规律地摄入其他食物或液体)。
- 或者 当婴儿6个月大时 (时间大约是婴儿开始坐立)。
- 或者 当服务对象不再想使用哺乳闭经避孕法时。(无论哪一种情况先出现。)



• 现在就提供避孕药具，例如安全套，当需要时她可以开始使用。

上一步：



“您感到有信心能够成功使用这种方法吗？”

关于哺乳，您还需要更多的建议吗？”

**记得提供安全套作为双重保护方法或/和备用方法！**



最后，最重要的信息：“当孩子6个月大时，或您月经恢复时，或者孩子开始摄入其他食物时，请返回使用其他避孕方法。”

# 易受孕期知晓法

(也称安全期法\*)

- 了解月经周期的哪些天可能受孕。
- 为了预防怀孕，在易受孕的那些天里，您和性伴侣要避免过性生活，或使用安全套。
- 如能正确使用，避孕是有效的。
- 无副反应。
- 对性传播感染和艾滋病无防护作用。



关于这种方法，您想了解更多，  
还是想讨论其他方法？

# 易受孕期知晓法 (FA)

(也称安全期法\*)

• 了解月经周期的哪些天可能受孕。



关于易受孕期知晓法:

• 自然方法: 妇女了解月经周期的哪些天能够受孕。

• 为了预防怀孕, 在易受孕的那些天里, 您和性伴侣要避免过性生活, 或使用安全套。



• 在易受孕的那些天里, 可以使用其他避孕法, 如安全套。

• **夫妻双方需达成一致:** 在可能怀孕的那些天里, 避免过性生活或使用其他避孕法。

• 如能正确使用, 避孕是有效的。



3种不同的方法:

1) **标准日法:** 见下页。服务对象可以使用特制的“周期串珠”的方法。

2) **宫颈粘液法:** 每日检查宫颈分泌物, 然后将观察结果记录在图表上。

3) **症状体温法:** 每日检查宫颈分泌物, 且在每日起床前测量体温, 然后将结果记录在表上。

2) 和3) 需要特殊的培训。如必要, 请转诊。

• 无副反应。



• 但如不能正确使用, 是避孕效果最差的方法之一。

• 对性传播感染和艾滋病无防护作用。



• 不需要服用或使用任何药物。



• **为了预防性传播感染和艾滋病, 请同时使用安全套。**

下一步:

“关于标准日法, 您想了解更多吗, 还是想讨论其他方法?”

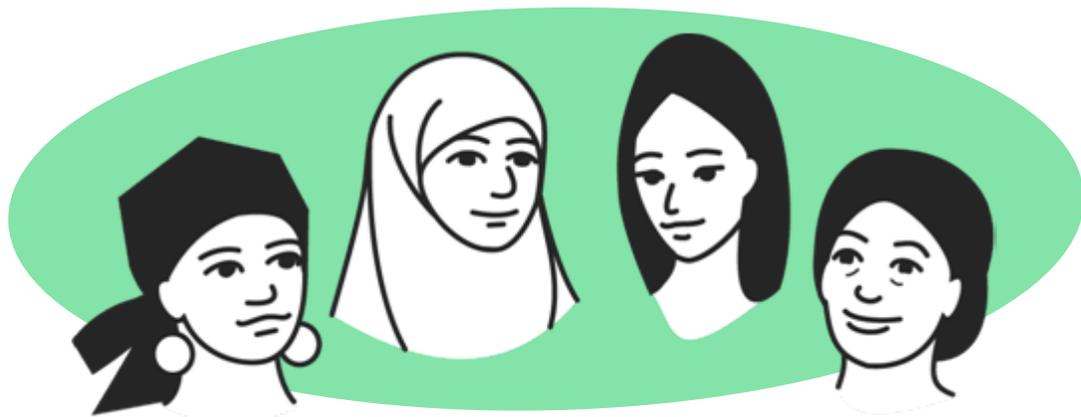


讨论标准日法, 翻到下一页。

讨论另一种方法, 去到一种新的方法导卡或选择方法导卡。

# 谁能使用、谁不能使用

大多妇女都可以使用标准日法



您可以使用，如果：

- 月经周期规律，在**26天**至**32天**之间。
- 在易受孕的那些天里，您和性伴侣能够避免过性生活，或者能够使用安全套。



您或许需要等待，如果：

- 产后月经周期尚未恢复。
- 最近刚停用长效避孕针。





# 谁能使用、谁不能使用

大多妇女都可以使用标准日期法。  
您可以使用，如果：

- 月经周期规律，在**26天至32天**之间。
- 在易受孕的那些天里，您和性伴侣能够避免过性生活，或者能够使用安全套。

您或者需要等待，如果：

- 产后月经周期尚未恢复。
- 最近刚停用长效避孕针。



- 月经周期不规律的妇女不适宜使用这种避孕方法。

要明确她的月经周期天数，请问：

“通常，您来月经是在每月的同一时间吗？”

- 在日历上标记她末次月经的第一天。
- 在日历上标记她预期的下次月经来潮的时间。
- 计算月经周期的天数。
- 如果计算的周期在**26天至32天**之间，她可以使用标准日法。

- 双方都认为他们能在每个月经周期内连续**12天**避免过性生活，或者在这些天内一旦有性生活而使用安全套吗？
- 在易受孕的那些天里，双方能够使用安全套或其他避孕法。

- 产后，至少有**3个月**月经周期都是在**26天至32天**之间。

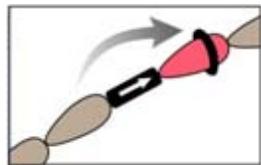
- 停用长效避孕针后，必须至少有一次月经周期在**26至32天**之间，才能开始使用这种避孕方法。
- 如果是从其他激素避孕法更换为本方法，只要她在使用激素避孕法之前月经周期是规律的，且在**26天至32天**之间，则可以立即开始使用这种方法。

下一步：

如果服务对象有规律的、在**26至32天**之间的月经周期，可以使用标准日法，翻到下一页。

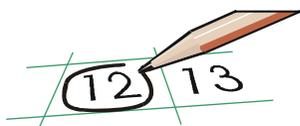
如果服务对象没有规律的、在**26天至32天**之间的月经周期，帮她选择其他避孕方法。

# 如何使用标准日法



- 1 红色珠子代表月经周期的第一天。在月经来潮的第一天，将标识环移动到红色珠子上。

在日历上标记，以帮助记忆。

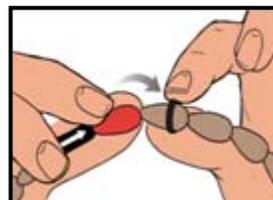


深褐色珠子\*

- 4 褐色珠子表示不可能受孕的日子。

在这些天里可以有性生活，不需要使用安全套。

当下一月经周期开始时，再次将标识环移动到红色珠子上。跳过任何的剩余珠子。



- 2 每天早晨移动标识环至下一个珠子上。  
总是如箭头所示的方向移动标识环。

每个珠子表示月经周期的一天

- 3 白色珠子表示能够受孕的日子。

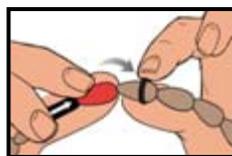
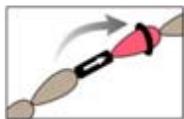
为了预防怀孕，请使用安全套或避免有性生活。



您准备使用这种避孕方法吗？



# 如何使用标准日法



② 每天早晨移动标识环到下一个珠子上。总是如箭头所示的方向移动标识环。

即使月经期间也需要移动标识环

① 红色珠子代表月经周期的第一天。在月经来潮的第一天，将标识环移动到红色珠子上。在日历上标记，以帮助记忆。



深褐色珠子\*

每个珠子表示月经周期的一天

③ 白色珠子表示能够受孕的日子。

为了预防怀孕，请使用安全套或避免有性生活。

④ 褐色珠子表示不能受孕的日子。

在这些天里可以有性生活，不需要使用安全套。

当下一月经周期开始时，再次将标识环移动到红色珠子上。跳过任何的剩余珠子。

- 给服务对象串珠，并向其演示如何移动标识环。  
“您不必随身携带这些珠子，放在他人不能接触的地方，以免标识环被移动。”
- 请服务对象演示如何使用串珠，并请她将标识环移动到她的月经周期的当前日子，这样就可以开始使用了。
- 为所有使用者提供安全套。如果可获得，提供并讨论其他避孕方法。

下一步:

服务对象是否理解了如何使用周期串珠吗？她准备选择这种方法吗？

如果她已决定了使用这种方法，翻到下一页。

如果没有，进一步讨论或考虑其他避孕方法。



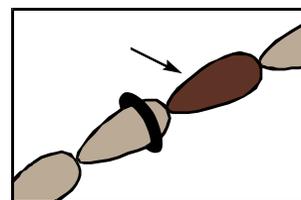
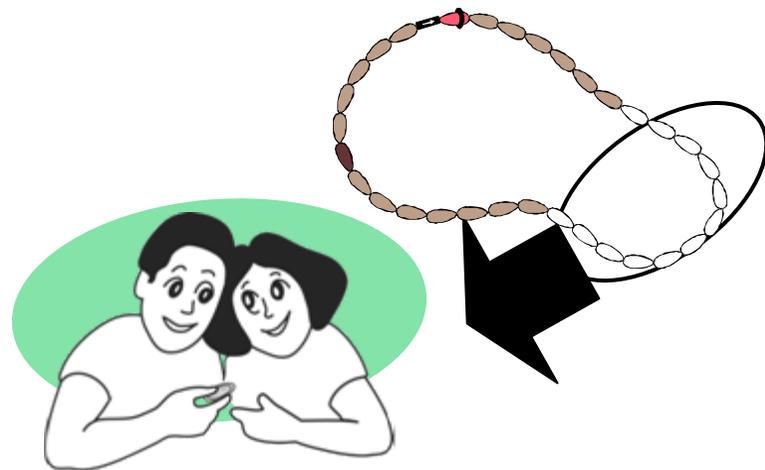


# 需要记住的

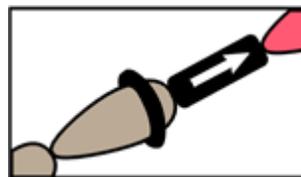
- 每天将标识环移动到下一个珠子
- 在白色珠子表示的易受孕的日子里，总是使用安全套，或避免性生活

请回访，如果：

- 月经提前  
(在标识环还没有移动到深褐色珠子上之前，月经就来了)
- 月经延迟  
(直至您已将标识环移动到最后一个褐色珠子上之后，月经仍没有来)
- 在白色珠子表示的易受孕的日子里，您有过无防护的性生活



深褐色珠子



最后一个褐色珠子



还需要我重复或解释的吗？还有其他问题吗？

# 需要记住的

• 每天将标识环移动到下一个珠子



• 建议服务对象总是在**日历上标记月经周期的第一天**，以免她忘记是否已移动过标识环。

• 在白色珠子表示的易受孕的日子里，总是使用安全套，或避免性生活



• 如果可获得，提供并讨论其他避孕方法。  
• 如果适宜，讨论不经过阴道性交的性愉悦。

**请回访，如果：**

• **月经提前**

(在标识环还没有移动到深褐色珠子上之前，月经就来了)



• 如果月经来潮始于到达深褐色珠子之前，那么她的月经周期短于**26天**。

• **月经延迟**

(直至您已将标识环移动到最后一个褐色珠子上之后，月经仍没有来)



• 指出深褐色珠子的位置，并解释它表示的含义是什么。  
• 如果直至标识环已移动到最后一个的褐色珠子上之后，月经仍未来潮，那么她的周期长于**32天**。

• 在白色珠子表示的易受孕的日子里，您有过无防护的性生活



• **如果她的月经周期有一次以上是小于26天，或长于32天，那么这种避孕方法对她来说有效性可能较差。她或许需要选择其他的避孕方法。**

• 如果她在那些日子里有过无防护的性生活，她应该尽早考虑**紧急避孕方法**。

下一步：

“在所有白色珠子表示的日子里，您认为能够使用安全套或避免性生活吗？  
还有需要我重复或解释的吗？”

**记得提供安全套作为双重保护方法或备用方法！**

最后，最重要的信息：“每天将标识环移动到下一个珠子，且在白色珠子表示的日子里使用安全套或避免性生活。”



# 附录

## 针对服务对象和服务提供者的工具

**附录1:** 妊娠筛查表

**附录2:** 哪些方法能够满足服务对象的需求

**附录3:** 不同避孕方法效果的比较

**附录4:** 女性生殖系统

**附录5:** 月经周期

**附录6:** 男性生殖系统

## 针对服务提供者的信息

**附录7:** 开始使用避孕方法的时间

**附录8:** 性传播感染和艾滋病相关信息

**附录9:** 促进性伴侣间的交流

**附录10:** 对避孕方法的误解

**附录11:** 性与生殖健康要点

**附录12:** 咨询的要点和提示

**附录13:** 帮助遭受暴力侵害的妇女

# 排除怀孕



1. 最近7天内是否来过月经？



2. 最近4周内生过孩子吗？



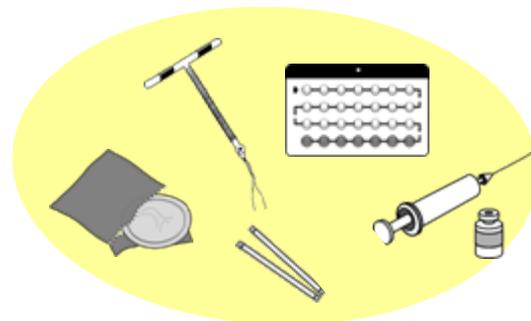
3. 最近6个月生过孩子，采用母乳喂养，而且没来月经吗？



4. 最近7天内有过流产吗？



5. 上次月经后没有性生活吗？



6. 正确使用其他避孕方法了吗？

如果对上述任何一项问题回答“是”，现在就可以开始使用避孕方法。

# 1:妊娠筛查表(针对目前无月经的计划生育服务对象)

当前无月经的妇女可使用激素避孕法(复方口服避孕药、避孕针、皮下埋植)、宫内节育器或绝育。  
询问以下问题以判断她没有怀孕。

如果服务对象对以下问题均回答“否”，则不能排除怀孕，应等到下一次月经来潮确认(其间避免性生活或使用安全套)或做妊娠试验。

如果服务对象对至少一个问题回答“是”，且没有怀孕征兆\*，向其提供避孕方法。

否		是
	1. 最近7天内来过月经吗?	
	2. 最近4周内生过孩子吗?	
	3. 最近6个月内生过孩子，采用完全(或几乎完全)母乳喂养，而且没来月经吗?	
	4. 最近7天内是否有过流产?	
	5. 上次月经后没有性生活吗?	
	6. 是否一直正确并持续地使用可靠的避孕方法?	

## \*怀孕征兆

如果月经推迟或有下述几个其他征兆，有可能怀孕。应做妊娠试验或体检进一步确认。

### 早期症状

月经推迟  
乳房胀痛  
恶心  
呕吐  
尿频

体重改变  
易疲倦  
情绪改变  
饮食习惯改变

### 晚期症状

乳房增大  
乳头颜色变深  
阴道分泌物增加  
腹部增大  
胎动

# 哪些避孕方法能够满足您的需要？

## 什么因素对您最重要？

- 非常有效
- 预防性传播感染和艾滋病
- 不影响乳汁分泌
- 以后还能生育孩子
- 永久性
- 副反应少
- 私密性
- 易于使用
- 易于停止
- 性生活前不需要做准备
- 只在需要时使用
- 避免接触生殖器
- 其他？



## 2: 哪些避孕方法能够满足服务对象的需求?

这张图有助于找到能满足服务对象需要的方法，这张图反映了所列方法的经验，有些对象可能有不同的观点或经验。

图示:  对这种需求的最佳选择

 对这种需求的较好选择

服务对象关注的内容	宫内节育器	复方口服避孕药	单纯孕激素口服避孕药	长效避孕针	每月一次避孕针	皮下埋植	男性绝育	女性绝育	男用安全套	女用安全套**	阴道避孕法	哺乳闭经避孕法***	易受孕期知魔法
非常有效*	最佳	较好	较好	较好	较好	最佳	最佳	最佳				较好	
预防性传播感染或艾滋病									最佳	**			
不影响乳汁分泌	较好		较好				较好	较好	较好	较好	较好	最佳	
以后还能生育孩子	最佳	最佳	最佳	最佳	最佳				最佳	最佳	最佳	最佳	最佳
永久性							最佳	最佳					
副反应少							最佳	最佳	较好	较好	较好	最佳	最佳
易于使用	最佳			较好	较好	最佳	最佳	最佳					
易于停止		最佳	最佳		较好				最佳	最佳	最佳	最佳	最佳
性生活前不需要做准备	最佳	最佳	最佳	最佳	最佳	最佳	最佳	最佳				最佳	较好
只在需要时使用									最佳	最佳	最佳		
避免接触生殖器	较好	最佳	最佳	最佳	最佳	最佳	最佳	最佳			最佳	最佳	最佳

\* 见下一页效果图。

\*\* 女用安全套对性传播感染的预防效果不明。

\*\*\* 只能用于产后6个月内的哺乳。

# 不同避孕方法效果的比较

效果最好

使用特点

使用一年，  
通常妇女的  
受孕率 $\leq 2\%$

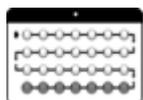


一次性完成，无需任何其他操作或记住什么



避孕针

每1-3个月需要再次注射



复方口服避孕药

每天需要吃药



哺乳闭经避孕法

必须遵循哺乳闭经避孕法规则

使用一年，  
妇女的受孕  
率约为15%



男用安全套

每次性生活中使用，需要性伴侣的配合



阴道隔膜

每次性生活中必须使用



女用安全套

每次性生活中使用，需要性伴侣的配合



易受孕期知晓法

在易受孕期应避免性生活或使用安全套；  
需要性伴侣配合

使用一年，  
妇女的受孕  
率约为30%



杀精剂

每次性生活中必须使用

效果最差

# 3: 不同避孕方法效果的比较

这张图显示了常用方法的效果，最上面的四个方法效果最好；不影响性活动，其他方法的效果取决于使用者的行为，这些方法在正确使用时更有效。

使用一年，**效果最好**  
通常妇女的受孕率 $\leq 2\%$



皮下埋植



男性绝育



女性绝育



宫内节育器

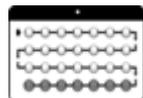
## 使用特点

一次性，无需任何其他操作或记住什么



避孕针

每1—3个月需要再次注射



复方口服避孕药

每天需要吃药



哺乳闭经避孕法 (至产后6个月)

必须遵循哺乳闭经避孕法规则



男用安全套

每次性生活中使用，需要性伴侣的配合



阴道隔膜

每次性生活中使用



女用安全套

每次性生活中使用，需要性伴侣的配合

\*这一排序基于简化的日历法，其他易受孕期知晓法，如标准日法可更准确的确定易受孕期、也更有效。



易受孕期知晓法 \*

在易受孕期应避免性生活或使用安全套；需要性伴侣配合



杀精剂

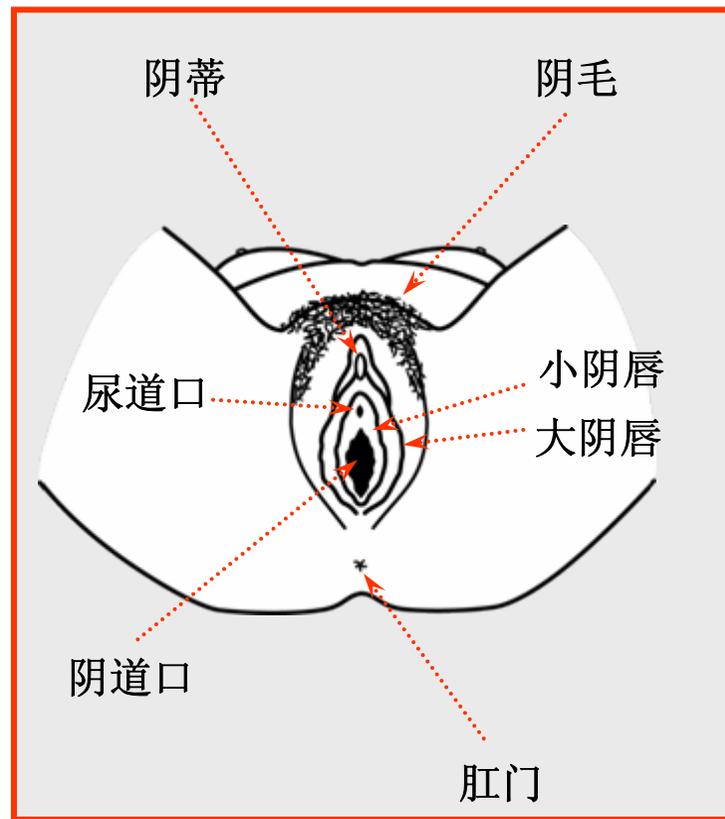
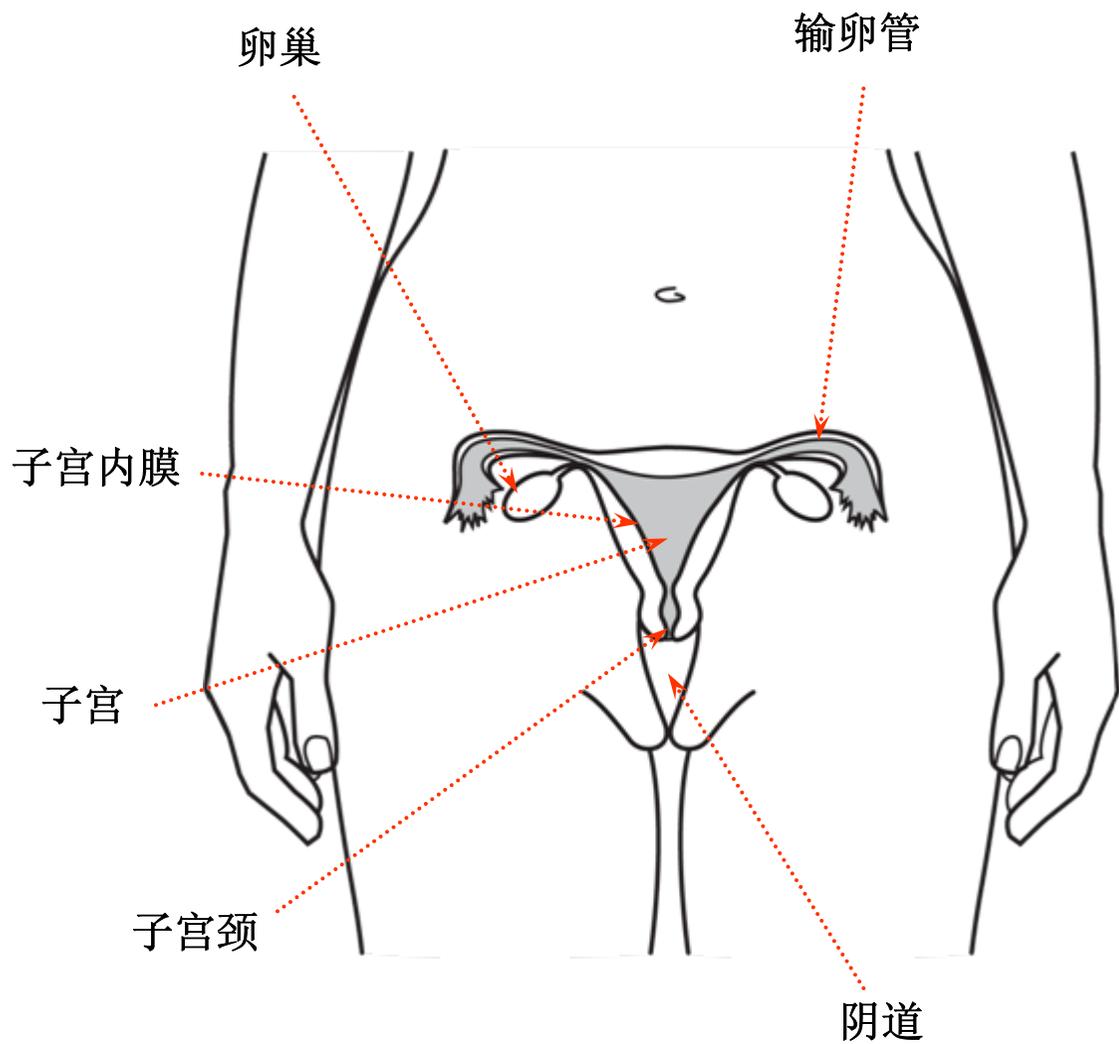
每次性生活中使用

使用一年，  
妇女的受孕率约为15%

使用一年，  
妇女的受孕率约为30%

**效果最差**

# 女性生殖系统



# 4:女性生殖系统

## 卵巢

是卵子储存的地方，每月排出一个卵子，排卵后12-24小时内没有受精，卵子死亡

## 输卵管

每月有一个卵子从卵巢排出进入到其中之一输卵管，并在那里受精（当与精子相遇时）

## 子宫内膜

子宫的内膜，每月变厚脱落一次，导致月经。在孕期，内膜不脱落，而是持续变化，为胎儿提供营养使其生长

## 子宫

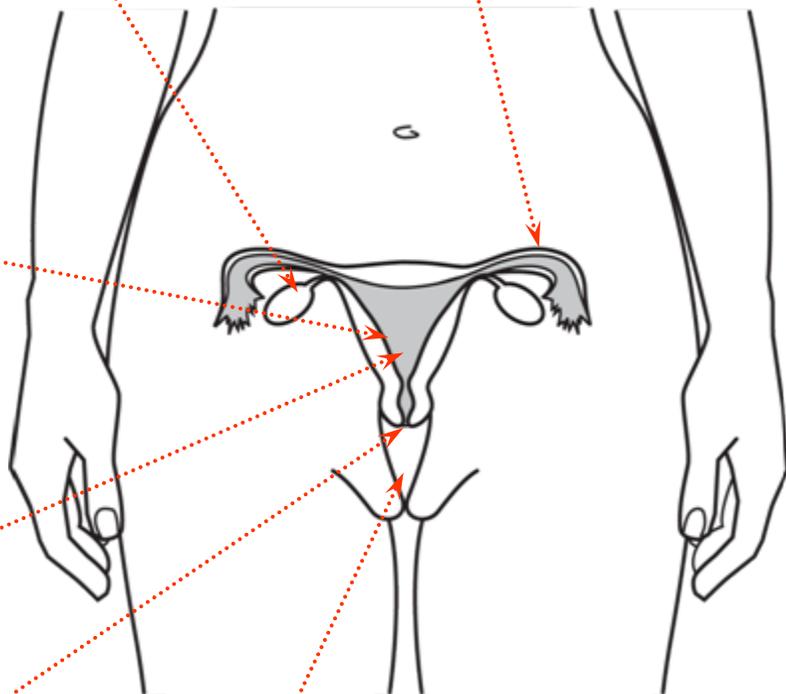
受精卵生长发育成胎儿的地方

## 子宫颈

子宫的入口，与阴道相连，分泌粘液

## 阴道

连接外生殖器官和子宫，是婴儿娩出的通道，阴道不断产生分泌物以保持清洁



## 阴毛

青春期开始在女性生殖器官周围生长的毛发

## 阴蒂

敏感的球状组织，产生性快感

## 小阴唇

大阴唇内侧的两层皮肤皱褶，是阴蒂的延伸

## 尿道口

尿液排出的通道

## 大阴唇

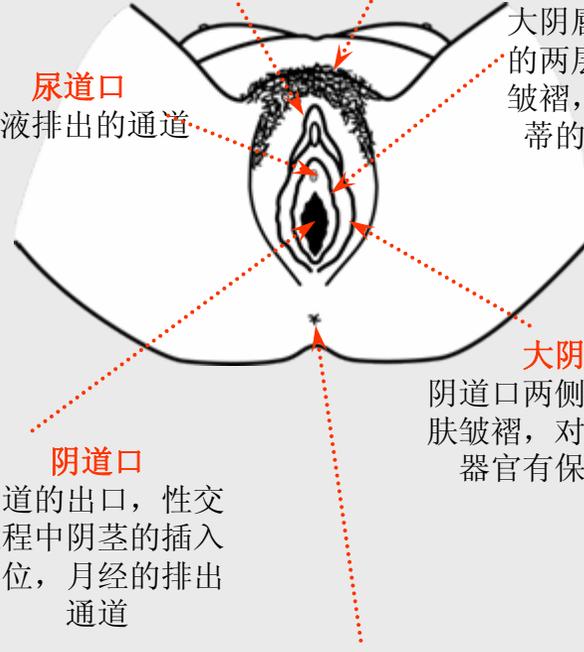
阴道口两侧的两层皮肤皱褶，对女性生殖器官有保护作用

## 阴道口

阴道的出口，性交过程中阴茎的插入部位，月经的排出通道

## 肛门

粪便排出的通道

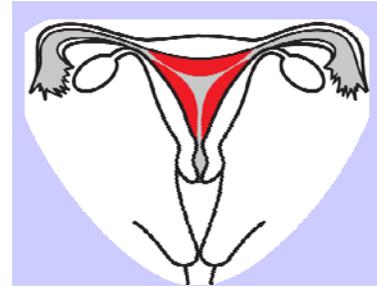
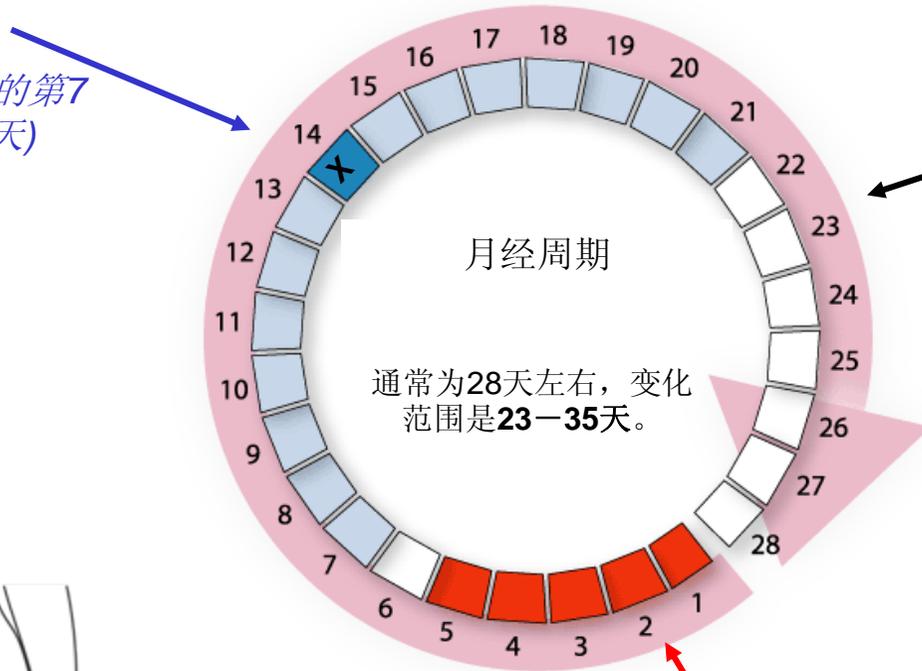
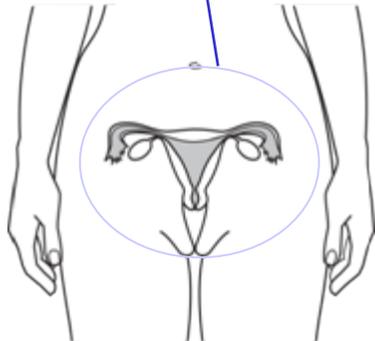
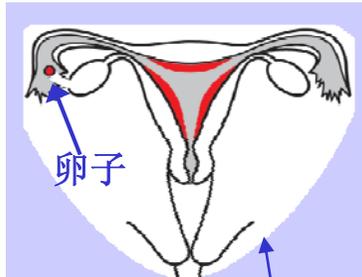


# 月经周期

- 月经周期中的易受孕期为排卵前**5**天及排卵当天。
- 为避免怀孕，最好整个周期都使用避孕措施。

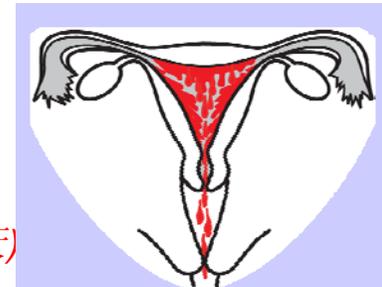
## 1. 排卵

(通常发生在月经周期的第7-21天，一般在第14天)



## 2. 子宫内膜增厚

(通常排卵后持续14天)



## 3. 月经出血

(为2-7天，通常是5天)

# 5: 月经周期

很多服务对象，尤其是年轻服务对象，可能不了解基本的生理知识，本页能帮助您了解正常的月经周期。

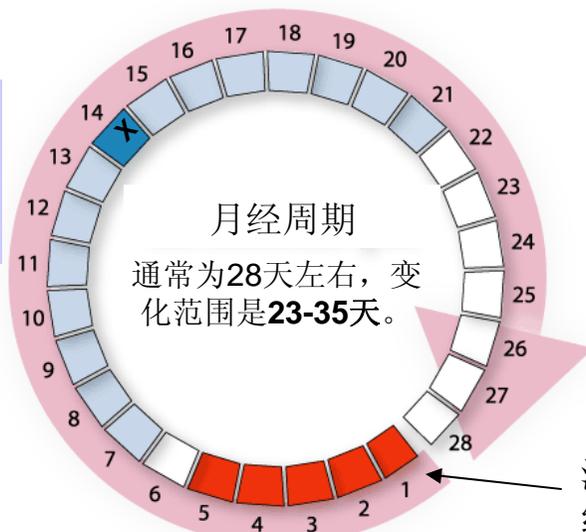
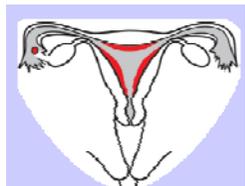
## 月经周期的要点:

- 月经周期体现女性身体准备怀孕的过程
- 女性通常在11-17岁间初潮，绝经期通常为45-55岁
- 月经周期通常为28天，但不同女性、不同月份之间会有差异，变化范围为23-35天
- 月经周期中的**受孕期**(可以怀孕)为6天，从排卵前5天到排卵当天
- 排卵通常发生在月经周期的第7-21天(见下面)。然而，它也可发生在月经周期的“任何”时间，排卵的准确时间难以预测
- 为确保避孕，应在整个经期使用正确的避孕方法

## 1. 排卵

(通常发生在月经周期的第7-21天，常在第14天左右)

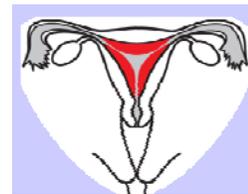
每个周期从卵巢排出一个卵子(一般每月一次),卵子通过输卵管向子宫运动,在这一过程中可与从阴道来的精子结合而受精。



## 2. 子宫内膜增厚

(通常排卵后持续14天)

子宫内膜在此期间会增厚，为受精卵着床做准备。在没有受孕时，未受精的卵细胞在体内容解。



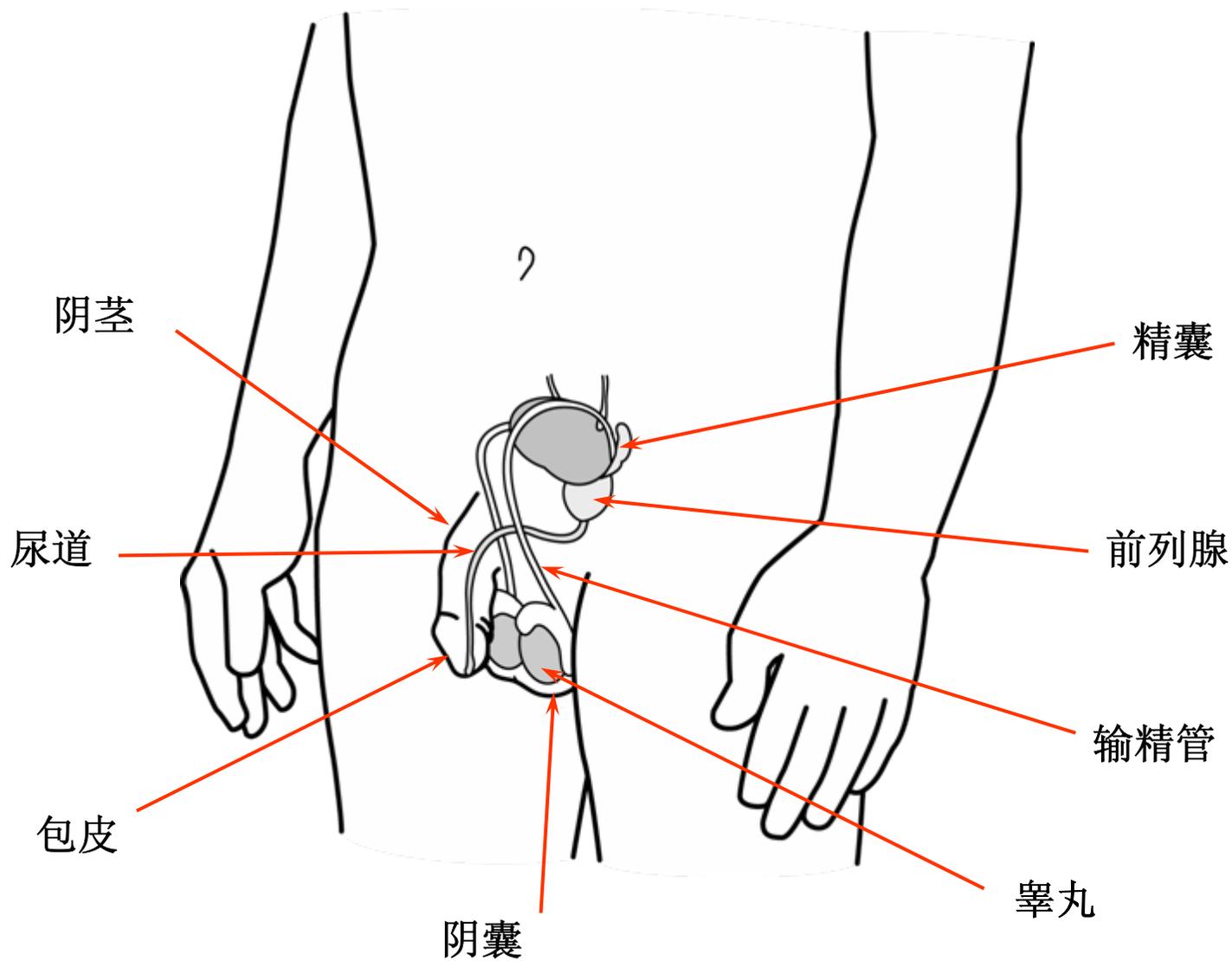
注：在计算月经周期的天数时，要从月经第一天出血算起。



## 3. 月经出血(为2-7天，通常是5天)

- 如果没有受孕，增厚的子宫内膜会脱落，从阴道排出，每月的出血过程为月经期，子宫在这一过程中收缩可导致痛经。
- 不同女性的月经会有所不同，有些女性月经期很短(如2天)，而有些女性的月经期可达8天，月经的出血量也多少各异。
- 如果卵子与精子结合而受精，女性因怀孕而停经。

# 男性生殖系统



# 6: 男性生殖系统

## 阴茎

由海绵体构成的男性生殖器官，当性兴奋时，会变硬变大，含有精子的精液在性交过程中通过阴茎排出 (射精)

## 尿道

精液和精子排出的通道，尿液也由此通道排出

## 包皮

覆盖阴颈末端的皮肤，包皮环切就是去除末端包皮。

## 阴囊

薄而松散的、囊状包裹睾丸的皮肤

## 精囊

精子与精液混合的地方

## 前列腺

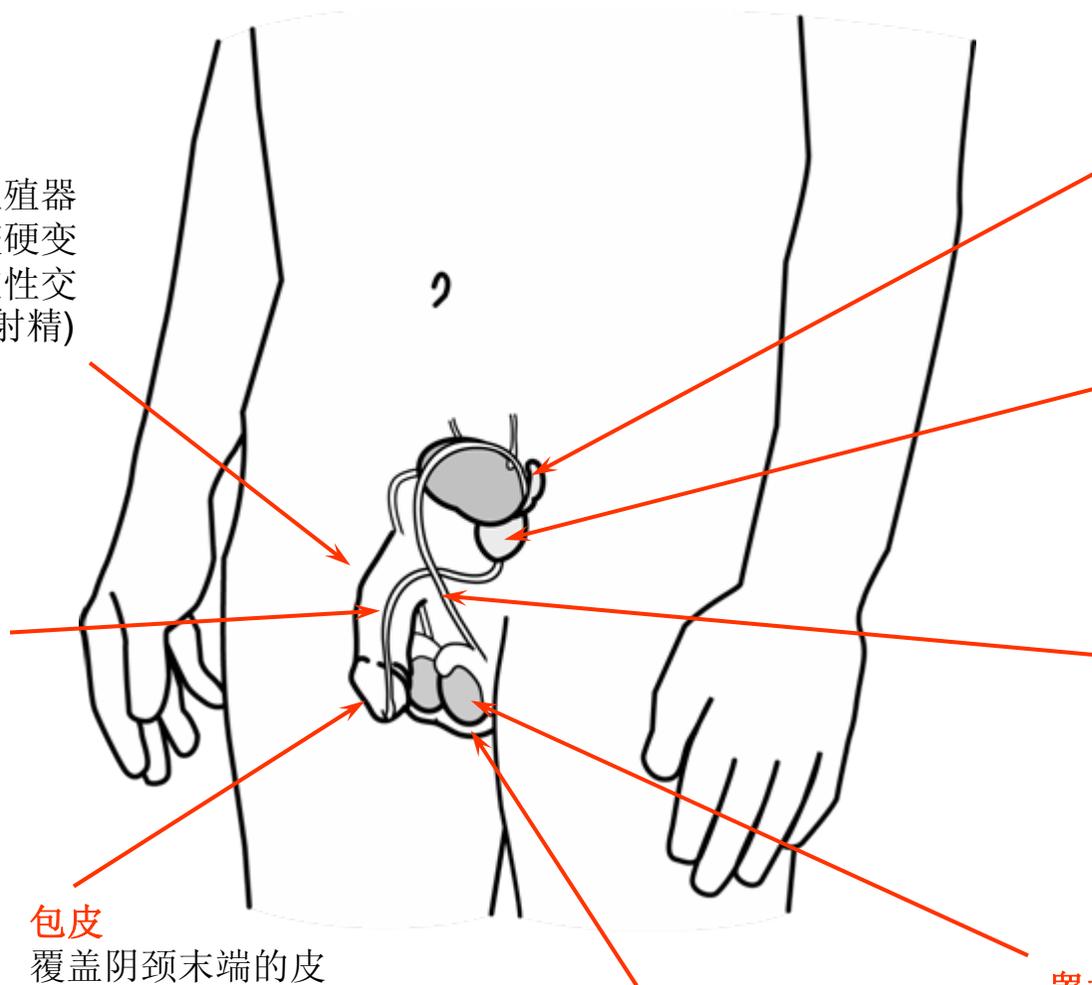
其产生的液体可帮助精子运动

## 输精管

将精子从睾丸运输至精囊的两个细管，男性绝育术即切断此管道

## 睾丸

产生精子的器官



# 针对服务提供者的信息

# 7: 开始使用避孕方法的时间

这张图列出了在月经周期和产后可以开始使用避孕方法的时间。只要您能确认服务对象没有怀孕，所有方法均可在月经周期的任何时间开始 (见附录1妊娠筛查表)

方法种类	在未使用其他避孕措施时在月经周期中的使用时间	产后	
		非母乳喂养	母乳喂养
宫内节育器	1-12天	产后两天内，或产后4周以后	产后两天内，或产后4周以后
复方口服避孕药	1-5天	产后3周	产后6个月
单纯孕激素避孕药	1-5天	产后立即使用	产后6周
长效避孕针	1-7天	产后立即使用	产后6周
每月一次避孕针	1-7天	产后3周	产后6个月
皮下埋植	1-7天	产后立即使用	产后6周
男性绝育	术后三个月内需使用其他避孕措施	--	--
女性绝育	如果确认没有怀孕，任何时间均可使用	产后7天内或产后6周以后	产后7天内或产后6周以后
安全套(男用/女用)	任何时间	产后立即使用	产后立即使用
阴道隔膜 杀精剂	任何时间 任何时间	产后6-12周* 产后立即使用	产后6-12周* 产后立即使用
哺乳闭经避孕法	--	--	产后立即使用； 最多使用6个月
易受孕期知晓法 (标准日法)	任何时间 (只要清楚月经周期的起始时间)	度过3个26-32天的月经周期后	度过3个26-32天的月经周期后

\*依据子宫和宫颈恢复正常的时间

--不适用于这一方法

# 8: 性传播感染和艾滋病相关信息

## 什么是性传播感染?

- 性传播感染是指通过性接触在人与人之间传播的感染。
- 某些性传播感染可通过任何形式的性行为传播,包括阴茎、阴道、肛门和 / 或口之间的接触。为获得最佳的防护,性伴侣应使用安全套或避免生殖器区的任何接触(包括口交和肛交)。
- 性传播感染可能有症状,也可能无症状,某些人会有疼痛。在严重问题出现前,人们通常(尤其女性)可能不知道自己已被感染。
- 某些常见的性传播感染可用抗生素治愈。其中包括淋病、衣原体感染、滴虫病、软下疳和梅毒。滴虫性阴道炎大多通过非性途径感染,也可用抗生素治愈。
- 某些感染不能治愈,如乙型肝炎、生殖器疱疹、人乳头瘤病毒和艾滋病病毒(见右侧)。
- 女性患有性传播感染,会大大增加某些生殖系统癌症、盆腔炎性疾病、异位妊娠、流产和艾滋病病毒感染的风险。尤其在没有得到治疗的情况下,某些性传播感染可引起不孕和死亡。

了解性传播感染的风险人群,翻到双重保护导卡(DP2页)。

## 什么是艾滋病病毒和艾滋病?

- **艾滋病病毒**(人类免疫缺陷病毒)可存在于感染者血液、体液和某些身体分泌物,可通过以下途径传播:
  - 通过性接触(在阴道性交或肛交过程中通过精液或阴道分泌物传播,口交的感染机会显著性降低);
  - 通过感染的血液,特别是通过共用或重复使用注射器针头和相关设备(医用或吸毒);
  - 怀孕、分娩或哺乳时母婴传播。
- 艾滋病病毒不通过空气传播,昆虫叮咬、唾液或亲吻(只要口腔没有破损)、接触/拥抱或分享食物、盘子、杯子也不传播。
- 基于社会和生理的特点,女孩和年轻女性在没有保护的性交过程中尤其易于感染艾滋病病毒。
- **艾滋病**(获得性免疫缺陷综合症)以艾滋病病毒感染晚期所引起的某些疾病为特征(如果未经治疗)。由于艾滋病病毒逐步削弱了免疫系统,降低了机体的防御能力,从而引起疾病的发生(如肺炎、结核病、疟疾、带状疱疹或腹泻)。
- 感染艾滋病病毒后,一般在多年后才会产生疾病的症状和体征。

## 艾滋病咨询、检测和治疗

- 艾滋病病毒感染者通常看上去健康,与正常人没有区别。他们大多数人不知道自己是被感染者。
- 为了预防感染和促进就诊治疗,使他/她知道其艾滋病病毒感染状态非常重要。确诊艾滋病病毒感染的唯一方法是血液检测,该方法通常在暴露于病毒6周后可检出。阳性结果在作出诊断和告知病人前需要确认。
- 推荐所有处于感染艾滋病病毒风险的对象进行检测。检测应自愿、知情同意,并结合相应咨询,且应对所有检测结果保密。
- 当服务对象知道他/她的检测结果为阳性时,应对他们提供咨询和支持,包括为其性伴侣/配偶提供咨询。如果没有危险,应适当鼓励性伴侣间互相告知检测结果。如果需要,应该转诊。
- 到目前为止,艾滋病尚无治愈的方法,也没有用于预防的疫苗。在某些地区,可获得抗病毒药物,这些药物可明显提高生命质量和延长生命。
- 为防止艾滋病病毒母婴传播,应对感染的女性提供更大范围的服务,包括计划生育服务、预防母婴传播的药物、正确哺乳的建议和支持。



任何性传播感染包括艾滋病的易感人群均应使用安全套!



# 9a:促进性伴侣间的交流：交流有益！

## 与性伴侣交流的益处：

“与性伴侣讨论避孕和性会很有帮助”，“当给性伴侣提供计划生育信息，并让其知道对人生的重要性时，他们会积极协助。”

- 阐明与性伴侣分享信息的价值：
  - 关心他 / 她的健康，帮助其思考他们自身的健康问题。
  - 性伴侣双方共同选择避孕措施。
  - 增进相互关系。
  - 表达您所期望的尊重和真诚相待。

## 最好与性伴侣共同选择方法：

- **邀请服务对象与其性伴侣共同到门诊讨论计划生育需求，并做出选择。**
- 共同选择的方法，双方会更乐于使用。
- 对于不能或不愿意到门诊来的性伴侣，可通过服务对象向其提供计划生育和性传播感染方面的资料。

## 可以意识到某些对象面临的风险：

- 当某些妇女与其性伴侣讨论计划生育或安全套使用时，可能会将其置于暴力的风险之中。
- 如果您怀疑有暴力存在，应(对受害者)提供支持或帮助(见附录13)。
- 不应强迫服务对象与其性伴侣讨论计划生育问题。
- 如果对象愿意秘密采取计划生育措施，应帮助其选择适当的方法。

## 与服务对象沟通咨询的方式：

- 与服务对象进行一对一交流。
- 与服务对象及其性伴侣共同讨论。
- 组织女性或男性进行小组讨论。

## 与性伴侣交谈的方法：

- 寻找服务对象及其性伴侣都放松的时机和良好的私密场所。
- 服务对象可以告诉他们的性伴侣，讨论避孕、预防性传播感染和艾滋病非常重要，并告知他们愿意对家庭做出安排，并过安全的性生活。
- 他们可以讨论各种保护自己的方法，可以使用计划生育工作者提供的各种印刷材料。

## 对年轻服务对象的特殊建议：

- 如果服务对象与其性伴侣之间有问题，建议他/她与可信任的朋友、父母或亲属一起讨论这些问题。
- 如果性伴侣认为性安全和避孕不重要，建议她/他与其性伴侣讨论不安全性行为的风险。提供带回家的印刷材料，或询问其性伴侣是否愿意到诊所进行讨论。她/他可寻找不通过性生活而增进相互关系的时机(见下页)，或尝试其他方式的亲热行为(见双重保护导卡)。
- 某些年轻服务对象可能被迫或受到金钱的诱惑发生性行为。应告知用性来交换金钱、礼品或好处会引发更多问题(如意外怀孕、性传播感染、艾滋病等)；如果怀疑有暴力的存在，应建议服务对象获得相关帮助(见附录13)。
- **通过下一页的角色练习帮助服务对象与性伴侣进行交流。**



# 9b:促进性伴侣间的交流:您所能做和说的内容

## 与服务对象进行角色练习:

- 展示不同情形的图片或讲故事,让服务对象对这些情景做出应对反应,您可以担任性伴侣的角色。
- 分组讨论,让对象对角色表演过程中较好的部分和有待提高的部分进行评论。

## 在诊所进行小组讨论:

- 让组员讨论与性伴侣交流的经验。
- 用纸、卡片、活页图写下好的交流方法或方式。
- 鼓励广泛讨论避孕方法(如使用这些方法的经验、方法的优缺点、如何使用等),以及性传播感染、艾滋病的传播和防护等。

## 提供夫妇交流的资料:

- 提供有关与伴侣讨论的折页、宣传单或提示卡片,包括讨论性和避孕的有用的语句。
- 如果可能,在社区或诊所候诊室播放夫妻讨论避孕场景的录像。

## 角色练习实例

- **例 1:**小丽和小强已经在一起有几个月了,他们有过几次性生活。虽然他们以前没有使用过安全套,可是现在小丽已决定使用安全套。  
*她如何告诉小强她想使用安全套?*  
(看看下面的一些想法。)
- **例 2:**卓玛和强巴结婚 5 年,已经有了 3 个孩子。卓玛不想再要孩子了。强巴向往一个大家庭,认为避孕是错误的。  
*卓玛如何告诉他她想避孕?*  
(看看下面的一些想法。)

## 服务对象可以和其性伴侣说什么?

提供有用的语句,帮助对象和伴侣讨论。

### • 说服伴侣使用安全套:

“我们俩都有可能以前感染了疾病,但现在还不知道。”

“用安全套的性生活是很棒的。如果用套,我们会感到安全并且舒服。”

“如果用安全套,我们现在能保护自己,将来也能。我们能避免怀孕、避免性传播感染和艾滋病。”

“如果我们正确使用,安全套很少破裂。如果能每次应用,它能使我们免于感染艾滋病和其他感染。这比没有安全套要好多了!”

“很多已婚夫妇都使用安全套。它是很有效的避孕方法。”

### • 小家庭的优点:

“孩子多固然好,但如果孩子少,我们将能给孩子们更多的时间、金钱和关心。”

“保障两个孩子的吃穿已经很不容易了...再有一个,该怎么办?”

“孩子的间隔时间长一点,对孩子和母亲都有好处。”

“怀孕次数过多有损母亲健康。”

### • 对性说不(针对年轻服务对象):

“不是每个人都用性来表达爱。有些人喜欢讨论性,但他们通常不那么做。”

“我在意你,但我也在意我自己。我现在不想怀孕。”

“有其他的方法可以表示我们之间的爱。我们可以商量一下。”

# 10: 对避孕方法的误解

在来诊所之前，许多服务对象都听说过关于避孕方法的事，这些事常常会使她们对使用避孕方法感到恐惧。本页的内容能帮助她们精神放松，给她们正确的信息。不要取笑她们的误解，要尊敬和理解她们的信仰和恐惧。



**错误: 避孕会造成永久不孕。**

**事实:** 只有女性绝育和男性绝育是永久的避孕方法。其他方法在停止使用后，妇女都能很快恢复怀孕能力(长效避孕针除外：长效针恢复生育能力所需要的时间较长)。

**错误: 如果未进行插入式性交，就不会怀孕或者发生性传播感染。**

**事实:** 虽然比例很小，但确实可能在没有插入的情况下怀孕。当然，即使阴茎没有进入阴道或肛门，也可能通过生殖器官的接触而发生性传播感染。

**错误: 如果避孕失败，生出的孩子会伴有畸形。**

**事实:** 没有哪种避孕方法会引起出生缺陷。

**错误: 避孕有损健康。**

**事实:** 对几乎所有的妇女来说，使用避孕方法给健康带来的益处远大于可能的风险。

**错误: 避孕方法会引起体重增加或体型改变。**

**事实:** 没有避孕方法会引起容颜变化和体重猛增。激素避孕法可能会引起很小的体重增加或减少。长效避孕针引起的最大变化是使用者体重会每年增加1至2公斤。

- 一些避孕方法会引起副作用，例如恶心、头痛或月经出血量多；有严重副作用的妇女可以更换其他避孕方法。
- 对于健康妇女来说，避孕方法不会影响体力或引起虚弱。
- 激素避孕方法会增加一些癌症的风险(如：口服避孕药、避孕针、皮下埋植)，但事实证明，对大多数妇女来说只有很小的风险。

**错误: 一些方法引起流产而达到避孕作用。**

**事实:** 避孕方法不会阻断已有的妊娠，也不会引起流产。口服避孕药、避孕针、皮下埋植剂和宫内节育器能预防怀孕主要是通过抑制排卵和/或受精，还使宫颈粘液变稠(阻挡精子)。

- 复方口服避孕药和长效避孕针的使用者有患乳腺癌的低风险。研究显示正在使用或刚刚停用这些避孕方法的妇女(在过去的5-10年)比非使用者更易患乳腺癌。这可能是由于对疾病能更早的检测所致。
- 已经感染了人乳头瘤病毒，并使用复方口服避孕药5年或以上的妇女患宫颈癌的风险会增加，定期进行宫颈癌筛查很重要。
- 复方口服避孕药对卵巢和子宫内膜癌有预防作用，尤其是长期应用长效避孕针对子宫内膜癌有预防作用。
- 使用每月一次避孕针和皮下埋植、服用单纯孕激素口服避孕药时，没有足够的证据显示他们会改变患癌的风险。但现有的研究没有显示它们会增加患癌的危险。

**错误: 老年妇女不能使用激素避孕法或者宫内节育器。**

**事实:** 健康的老年妇女可以安全地使用任何避孕方法，例外：只有35岁以上吸烟的妇女不能服用避孕药或复方避孕针(翻到特殊需求导卡，SN3页)。

**错误: 使用避孕方法需要间歇期。**

**事实:** 所有的方法都能使用多年，不需要中断使用或休息(紧急避孕除外)。

**错误: 年轻妇女不应使用避孕方法。**

**事实:** 有月经的年轻妇女可以安全使用任何避孕方法。有多个性伴侣或者经常更换性伴侣者不要使用宫内节育器，应该鼓励她们使用安全套，可以单独使用安全套，或者合并使用其他避孕方法。

# 11a: 性与生殖健康要点

## 乳腺知识

- 乳腺癌是妇女常见的癌症之一。
- 40岁以上的妇女，以及那些母亲或姐妹患有乳腺癌的妇女的危险性最高。
- 所有妇女都应留心自己乳房的变化，她们应当注意：
  - 肿块或变粗变厚；
  - 任何表面或形状的改变；
  - 乳头位置或水平的改变；
  - 皮肤表面的变化；
  - 乳头内陷；
  - 乳头异常分泌物或出血；
- 如果发现肿块，应当找医生进行全面的检查。

## 分泌物涂片检查（巴氏涂片检查）

- 分泌物涂片(宫颈拭子采集)能帮助发现妇女是否患有宫颈癌，或者可能导致癌症的宫颈变化。检查结果不影响避孕方法的选择。分泌物涂片检查不应作为获得计划生育方法的必检项目。
- 宫颈癌是由人乳头瘤病毒引起，后者为一种性传播感染。有性传播感染风险的妇女同样面临宫颈癌的高发风险。
- 有国家检测项目的地区，能提供高水平的实验室服务，可对性活跃期妇女进行定期检测，20到65岁者至少每3年检查一次。
- 进行分泌物涂片检测的服务提供者应接受专门的涂片检查培训。

## 为绝经做准备

### 绝经期的重要事实

- 绝经是妇女在**45-55岁**期间的一个正常阶段。绝经前，月经已开始不规律，出血量变化很大。**妇女最后一次的月经被定义为绝经。如果已经1年没有来月经，就能确认已经绝经。**此后妇女不再有生育能力了。
- 绝经期与**短期问题**相关联，如阵发性皮肤炽热，阴道干涩（可能引起性交疼痛）和情绪波动等，这可引起妇女不舒服或烦躁。
- 它也可能与**长期问题**相关联，例如骨质疏松（骨质疏松可能会引起严重的后背痛）或心脏病。

### 咨询要点

- 通过解释她们身体即将发生的变化，你可以帮助妇女做好迎接绝经期的准备。请妇女确信这些变化是正常的。
- 妇女可通过富含钙的饮食的摄入来预防骨质疏松(例如奶、豆制品、酸奶、鱼)。



- 绝经期的妇女可通过**激素替代疗法**来减缓症状。您可以将其转诊治疗。

**针对老年妇女的计划生育建议，翻到“特殊需求”导卡，SN4页**

## 男性的性与生殖健康需求

**男性可能有与妇女同样的性与生殖健康需求。他们可能需要：**

- 包括艾滋病在内的性传播感染的筛查和治疗。可依据世界卫生组织的手册：《**性传播与其他生殖道感染：基础实践指南**》。
- 关于如何预防性传播感染和艾滋病的咨询(翻到双重保护导卡)。
- 关于计划生育的正确信息——特别是安全套的使用以及男性绝育。
- 不孕症的咨询与治疗(见下页)。
- 性功能障碍的咨询与治疗。
- 阴茎、睾丸和前列腺癌症的筛查与治疗。
- 关于他们自己的身体、妇女的身体、性、妊娠与分娩的信息。
- 帮助他们理解性伴侣的需求与关注的问题，了解对性伴侣支持与理解的重要性。

# 11b:更多的性与生殖健康要点

## 生育孩子的问题? (不孕)

### 重要的事实

- 世界上许多夫妇都在某个时候有怀孕方面的问题。
- 不孕的原因可能来自男性或女性。
- **许多不孕是由性传播感染引起。**性传播感染的**早期检查和治疗**能帮助预防不孕的发生(见附录8)。性传播感染引起盆腔感染性疾病,使输卵管产生瘢痕。如果妇女患有盆腔感染,应立即用抗生素治疗。
- 如果性传播感染在社区很常见,向所有对象提供性传播感染预防的咨询,在需要时促进使用安全套(见双重保护部分)。
- 不孕的其他原因包括男性或女性的生殖功能问题(例如精子数量少,排卵问题)或者分娩或流产期间的不安全的医疗操作。
- 通常不孕不能治愈。一些方法可以治疗,但通常很贵。可以将不孕夫妇转诊进行诊断和治疗。

### 咨询要点

- 对于不孕,双方共同来咨询十分重要。
- 通常男性指责不孕是女性的问题。咨询时可以解释不孕原因可能是男性的因素,也可能是女性的因素。也可能搞不清楚是什么原因,是谁的问题。
- **安慰有生育问题的夫妇**他们不是不正常的人,也不是做人的失败。
- 使用避孕方法不会引起不孕。
- 通常每**5**次月经周期中才有**1**次能够怀孕。夫妻应至少进行为期**1**年的怀孕努力后(尽管年纪大的妇女需要立即治疗)再作进一步咨询或治疗。
- 最易导致受孕的性交时间是在排卵日及排卵日前几天(见附录5)。
- 夫妇应定期进行性生活,每周**2-3**次,以增加怀孕的机会。



## 为分娩做准备

**如果对象来诊所时已经怀孕,可以帮助她为安全的分娩做准备:**

- 怀孕是一个特殊的时期,妇女需要特殊的照料。怀孕妇女都可能有并发症,包括严重的并发症。妇女一旦怀孕就去健康服务中心并尽可能早地开始保健非常重要。
- 建议她进行产前检查。
- 预先为分娩和各种可能的紧急情况做准备至关重要。孕妇应当和卫生工作者共同制订一个**分娩和遇到紧急情况**的计划,决定最好在哪里生小孩,如果有危险去哪里,如何抵达那里。应当**安排有经验的人员来接生**,例如助产士或医生。
- 分娩后,服务对象本人和新生儿都需要**产后保健**。她可能需要考虑未来的避孕选择(翻到特殊需求导卡)。
- 如果你是母婴保健护士或医生,可以参考世界卫生组织的怀孕手册,《**妊娠、分娩、产后和新生儿保健:基本实践指南**》。

# 12: 咨询的要点和提示

## 咨询的基本要求

### 欢迎对象

问自己:

- 会面的地方是否私密?
- 我看上去亲切友好吗?
- 表现出我在意对方了吗?

### 伙伴关系

• 房间里有两个专家: 服务对象是关于她/他需求、境遇和偏好的专家。你是避孕方法的专家。

### 参与

• 邀请对象参与, 提问题, 分享她/他的需求与关注。

### 提问题

- 不要只询问答案为“是”或“否”的问题。
- 每次仅询问一个问题并感兴趣地倾听。
- 提出鼓励服务对象表达她/他的需求的问题。

### 解决问题

- 帮助初次就诊的服务对象制定正确持久地使用避孕方法的计划。例如, 如何帮助对象记得每天服药?
- 帮助回访服务对象解决问题。 认真关注所有问题。

## 谈论性

- 可以帮助**个人和配偶享受健康的性**。许多服务对象关注她们的性健康, 愿意在安全的环境下有机会分享他们的问题和困难。
- **向服务对象确保隐私和保密**。让服务对象信任你, 能轻松自如地提问或讨论隐私的性问题。
- 讨论性关系时, 知道你自己的态度, **不要对服务对象做评判**。你应该帮助她/他做出健康的选择。
- 你和服务对象可能会发现讨论性话题很难。然而, 在鼓励和支持下, 服务对象通常发现讨论性话题比预期的要容易。

- 与服务对象谈性话题及细节, 能帮助促进健康的行为。
- 当你讨论**避免怀孕、性传播感染和艾滋病的双重保护作用**时, 你需要帮助服务对象评估她们的风险。讨论服务对象的性行为, 及其性伴侣的性行为可能有助于风险评估。如果服务对象想讨论性传播感染, 服务人员应开放并坦诚地与其讨论。
- 在服务对象选择并使用避孕方法时应事先告知避孕方法对他们性生活的影响。

## 帮助服务对象选择方法的提示

### 做决定

- 通过本指南帮助服务对象。与他们一起回顾所有步骤, 对服务对象会有所帮助:
  1. 考虑需求和偏好 (包括双重保护需求)。
  2. 从需求和偏好角度来讨论方法的选择。
    - 如果服务对象有使用某种方法的意向, 讨论这种方法是否符合她的需求和偏好。
    - 如果服务对象没有意向, 帮助她进行比较并寻找符合需求和偏好的方法。帮助服务对象缩小选择范围。
  3. 当服务对象准备做出选择时, 帮助其确认所选择的方法。

### 关注服务对象的需求

- 问自己:
  - 我是否在感兴趣地倾听并且留出了提问的时间?
  - 服务对象想让我干什么? 我有把握吗?
  - 我是否领会了服务对象的想、价值观和生活方式, 并保持价值中立。不评判?
- 鼓励服务对象参与讨论。她的故事能告诉你:
  - 她/他选择的方法是否真正适合她/他的需求与处境。
  - 服务对象是否正确理解了该方法。

### 提供信息

- 提供服务对象需求的信息。讨论能引起服务对象兴趣或满足服务对象需求的方法。
- 选择方法需要的信息与使用方法需要的信息有区别。服务对象做出选择后再讨论使用方法的详细信息。无论何时, 都允许服务对象改变主意。

# 13: 帮助遭受暴力侵害的妇女

## 唤起妇女反对暴力的意识

- 在诊所的工作人员和接待人员中唤起反对针对妇女施暴的意识。
- 与向家庭暴力受害妇女或受性侵犯妇女提供服务的地方组织联系。
- 展示谴责暴力的海报和传单。
- 展示支持妇女群体的信息。

## 留意征象

- 妇女可能告诉你家庭暴力，或者你能看到没有解释的瘀伤或其他伤痕，使你怀疑可能有虐待。
- 你应该提供**支持性环境**来讨论虐待问题。
- 不要在性伴侣在场时提问，对一些妇女来说，这样可能会增加受暴力的危险。
- 即使你感觉自己没有资格帮助受虐妇女，你仍然可以对妇女的经历表示同情：  
“那不是您的错。”  
“没有人应该挨打。”  
“很多妇女都遇到这种情况。”
- 如果怀疑虐待，你可以关怀的、不评判的方式询问，例如：  
“您的性伴侣或对您很重要的其他人曾经以什么方式伤害您吗(例如打、踢或灼烧)?”  
“您害怕您的性伴侣吗?”  
“您曾经被强迫性交吗?”

## 对受暴力侵害的妇女进行评估，并提供支持，如果需要进行转介

- 保护隐私和保密。
- 帮她评估现在的处境：  
“您和您的孩子是否正处于危险当中?”  
“您回家是否感觉安全?”  
“您是否需要帮助来改善在家的处境?”

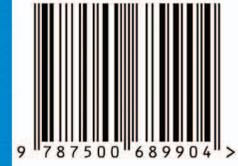


- 帮助她了解**支持的资源**，例如家庭、朋友、地方妇女组织、庇护所和法律服务。让她明白她不是孤立无助的。
- 向她提供法律仲裁机构，社会的或者其他可获得服务的妇女机构的**信息或转到**这些机构。如果需要，将其转诊进行医治。
- 对于遭受性暴力的妇女，要讨论紧急避孕并转介至其他机构获得适宜的服务。
- 强奸或性侵犯的情况下要讨论暴露后艾滋病和/或性传播感染的预防治疗。
- 邀请她再次来诊所回访。

## 在服务对象的记录里记录被虐待的情况

- 在服务对象的医疗文件中记录伤情，因为以后可以为法律诉讼提供证据。
- 记录伤情的详细信息，包括报告施暴者和伤害的原因。

ISBN 978-7-5006-8990-4



9 787500 689904 >

定价：98.00元