

阴道避孕环

环, 避孕环, NuvaRing, Annovera



阴道避孕环如何发挥作用?



- 避孕环通过**孕激素和雌激素**来防止排卵（这样就不会释放卵子以供受精）并使宫颈粘液变稠（防止精子进入子宫）。
- 有**两种避孕环**: **NuvaRing**和**Annovera**主要区别在于避孕环含有的激素量、有效时间, 以及体重限制。
 - **NuvaRing**可以使用一个月经周期(1个月)。**Annovera**可以使用13个月经周期(1年)。
 - **NuvaRing**适用于任何体重的人。**Annovera**适用于体重指数(BMI)为29或更低的人。
- 避孕环适用于**任何年龄的人, 不论是否正在接受性别确认激素疗法**。

如何使用阴道避孕环?

更换频率
每个月

您需要先**看医疗保健提供者**(面对面或远程医疗), 然后才能开始使用避孕环。

您必须整个月都使用避孕环, 并按时更换以防止怀孕。

- **放置**: 医疗保健提供者会开处方, 可以在药房领取。洗手。如果使用**Annovera**, 请冲洗并拍干。无需冲洗**NuvaRing**。将避孕环挤压成椭圆形, 然后放入阴道。用手指将避孕环推入阴道更深处。您不应该感觉到阴道内有避孕环。将避孕环留在阴道内, 直到需要更换(说明见下)。如果避孕环脱出, 请先冲洗, 然后重新放入阴道。
 - **NuvaRing**: 将避孕环留在阴道内3-5周。然后, 取出避孕环, 长达7天, 以便来月经。之后, 开始使用新的避孕环。要跳过经期, 您可以在取出旧**NuvaRing**后立即放入一个新的NuvaRing。
 - **Annovera**: 将避孕环留在阴道内3周。然后, 取出避孕环, 清洗并擦干, 然后放入容器中7天。您会在7天内来月经。清洗并擦干避孕环, 然后放入阴道内达3周。**Annovera**可以使用13个月经周期。如果您在使用**Annovera**期间想跳过经期, 请咨询医疗保健提供者。
- **取出**: 要取出避孕环, 请洗手, 然后用手指勾住避孕环并将其拉出。



隐私和控制

- 需要先看医疗保健提供者才能开始使用避孕环, 并通过后续处方来继续使用。您还可以通过一些应用程序来获得处方。您可以自行决定停止使用避孕环。
- 在性交期间, 您的伴侣可能会通过手指或阴茎感觉到避孕环。**如果您想在性交期间取出避孕环, 最长可以取出3小时, 但这不是必需的。**
- 与您同住或与您共享保险的人可能会看到您的保险账单。
- 有人可能会发现您的避孕环包或丢弃的避孕环。额外的**NuvaRings**必须冷藏, 因此与您同住的人很可能会看到。
- 如果有人跟踪您的经期, 他们可能会注意到您的经期发生了变化。

开始使用避孕环后, 会立即生效吗?



如果月经第一天后5天内开始使用, 会立即开始生效。如果您不确定出血是否是由于月经引起的, 您可以使用备用方法, 长达一周。



如果在其他任何时间开始使用, 则需要一周的时间才能生效。请在这一周内使用额外一种避孕方法。



避孕环可能不适合患有或曾经患有以下病症的人:

- 凝血问题或有发生血栓的风险因素
- 吸烟以及35岁以上
- 先兆性偏头痛
- 高血压
- 狼疮, 抗体阳性或不详

本列表并非详尽。在开始使用此方法之前, 请先与医疗保健提供者讨论您的病史。



如果出现以下情况, 请使用紧急避孕方法:

- 取出避孕环的时间**一次长达3小时以上**。
- 在您应该使用避孕环的时间内, 取出避孕环的时间**总计达2天以上**。
- 在**不使用避孕环的那一周之后**, 您**没有按时**放入避孕环。
- **NuvaRing**: 同一个避孕环使用的时间**超过5周**。
- **Annovera**: 同一个避孕环使用的**月经周期数超过13次**。

避孕环的避孕效果如何？

- 使用避孕环的人中，每100人中每年平均有7人会怀孕。这意味着在典型使用情况下，有效率为93%。“典型使用”考虑按照计划使用避孕环的难易程度。有些人会取出避孕环达3小时以上，忘记按时取出避孕环，或者在下一个月经周期开始时忘记更换避孕环。
- 如果完全按计划使用避孕环（即正确使用避孕环），使用避孕环的人中，每100人中每年有1人会怀孕，有效率为99%。
- 一些药物会使避孕环无法正常工作。
- 您可以在使用避孕环期间同时使用一种非激素避孕方法，以提供更多的避孕保护。避孕环不应与Phexxi一起使用。



副作用

性传播感染病:不会预防。

- 请使用外用或内用避孕套来降低性传播感染的风险。

月经周期:可受到影响。

- 开始使用避孕环时，您可能在短时间内在月经期间出现点状出血。
- 避孕环可能会导致月经量减少。
- 避孕环可以使月经周期变得更容易预测。

经期痉挛:可减轻。

体重:无影响。

痤疮:可改善。

恢复生育力:停止使用避孕环后，您可以立即怀孕。

其他可能的副作用:

- 头痛
- 恶心
- 乳房胀痛
- 阴道湿润度/分泌物增加
- 阴道刺激
- 腹泻
- 呕吐
- 减轻多囊卵巢综合征或子宫内膜异位症的症状

避孕环有助于降低以下风险:贫血，子宫癌、子宫内膜癌和卵巢癌，盆腔炎，卵巢和乳腺囊肿，骨质变薄，异位妊娠，子宫、卵巢或输卵管感染



产后使用

避孕环在分娩后立即使用并不安全。雌激素会增加分娩后发生血栓的风险。在产后6周，可以安全地使用避孕环。如果已成功地开始母乳喂养/胸喂，则不会影响泌乳、母乳喂养/胸喂或婴儿发育。



如果您出现以下情况，请联系医疗保健提供者：

- 腹痛
- 眼睛或皮肤发黄（黄疸）
- 中毒性休克综合征的症状
- 严重头痛或先兆
- 胸痛
- 血块
- 高血压
- 口周或腿部肿胀
- 不明原因的阴道出血
- 胆囊问题
- 呼吸困难
- 皮肤上有黑斑
- 腿部疼痛/肿胀



应该问医疗保健提供者提出的疑问

- 避孕环是否会增加感染的风险？
- 每次处方药量能够使用多长时间？
- 如果取出避孕环的时间一次不超过3小时，我可以多频繁地取出避孕环？

请扫描以获取避孕指南以及每种方法的信息单。



www.PICCK.org 2022年