

阴道隔膜和宫颈帽

Caya, FemCap



阴道隔膜和宫颈帽如何发挥作用？



- 阴道隔膜和宫颈帽在宫颈上形成一道屏障，阻止精子进入子宫。阴道隔膜和宫颈帽应该与杀精剂一起使用，杀精剂是一种对精子有害的化学物质，会使精子无法正常运动或“游动”。
- 阴道隔膜有各种形状和品牌。医疗保健提供者将为您确定合适的尺寸。Caya品牌的阴道隔膜适合大多数人。但是，请考虑让医疗保健提供者为您确定合适的Caya尺寸，以确保它能够发挥作用。阴道隔膜可以使用2年。
- FemCap是目前唯一一种可用的宫颈帽品牌。有3种尺寸，医疗保健提供者将为您确定合适的尺寸。宫颈帽可以使用1年。
- 阴道隔膜和宫颈帽适用于任何体重或年龄的人，不论是否正在接受性别确认激素疗法。

如何使用阴道隔膜和宫颈帽？

放入时间 性交前

您需要先看医疗保健提供者（确定尺寸并开处方），才能开始使用阴道隔膜/宫颈帽。

在每次进行阴茎-阴道性交之前，都必须使用阴道隔膜/宫颈帽。

- 让医疗保健提供者为您确定阴道隔膜/宫颈帽的尺寸并开处方，然后在药房领取。购买杀精剂（或获得杀精剂处方）。使用前用肥皂和水清洗阴道隔膜/宫颈帽。检查是否有孔洞或撕裂。洗手。将阴道隔膜/宫颈帽杯装满，然后在边缘涂上杀精剂。
 - **阴道隔膜**：捏住边缘，将其对折，里面有杀精剂。放入阴道，让折叠的边缘朝向您的前面。推入阴道，直至子宫颈。要取出，请钩住边缘以打破吸引密封，然后拉出。
 - **宫颈帽**：挤压边缘，先放入较长的边缘，带子朝向您的背面。推入阴道，直至子宫颈。要取出，请推动圆顶以打破吸引密封，然后通过带子将其拉出。
- 在性交前2小时内放入阴道隔膜/宫颈帽。性交后，将其留在阴道内至少6小时，以便发挥效应。阴道隔膜最长可留置24小时，宫颈帽最长可留置48小时。只要最后一次性交距取出阴道隔膜/宫颈帽的时间至少为6小时，您就可以在放入阴道隔膜/宫颈帽的期间进行多次性交。每次性交时，在阴道内放入更多的杀精剂，无需取出阴道隔膜/宫颈帽。
- 请勿在经期使用阴道隔膜/宫颈帽，因为这可能会导致中毒性休克综合症。
- 如果您怀孕（即使您没有分娩）或您的体重变化超过10磅，则必须重新确定合适的尺寸。



隐私和控制

- 由于需要确定合适的尺寸并开处方，您需要先看医疗保健提供者，才能开始使用阴道隔膜/宫颈帽。您可以自行决定停止使用阴道隔膜/宫颈帽。
- 您的伴侣可能会在性交时注意到您的阴道隔膜/宫颈帽或尝到杀精剂的味道。
- 与您同住或与您共享保险的人可能会看到您的保险账单。
- 其他人不会看到您在使用此方法。有人可能会发现您的阴道隔膜/宫颈帽或杀精剂。

开始使用阴道隔膜或宫颈帽后，会立即生效吗？



是的，如果按照说明在性交前正确放入阴道，阴道隔膜或宫颈帽对每次阴茎-阴道性交都有效。如果未在指定的时间范围内使用或放入方式不正确，则不会起作用。



阴道隔膜/宫颈帽可能不适合患有或曾经患有以下病症的人：

- 中毒性休克综合症
- 艾滋病病毒感染/艾滋病（或伴侣有艾滋病病毒感染/艾滋病）
- 宫颈癌
- 对硅胶过敏

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：

- 您未在性交前2小时内放入阴道隔膜/宫颈帽。
- 性交后，您未将阴道隔膜/宫颈帽留在阴道内至少6小时内。
- 您未同时使用杀精剂。
- 您注意到孔洞或撕裂。
- 您担心没有正确放入阴道。

阴道隔膜和宫颈帽的避孕效果如何？



阴道隔膜



使用阴道隔膜的人中，每100人中每年平均有17人会怀孕。这意味着在典型使用情况下，有效率为83%。“典型使用”考虑每次发生性交时都使用阴道隔膜的难易程度。

如果完全按计划使用阴道隔膜（即始终正确使用阴道隔膜），使用阴道隔膜的人中，每100人中每年有16人会怀孕，有效率为84%。



宫颈帽



即使您没有分娩，既往怀孕也会影响宫颈帽的效果。

从未怀孕：使用宫颈帽的人中，每100人中每年平均有14人会怀孕。这意味着在典型使用情况下，有效率为86%。“典型使用”考虑每次发生性交时都使用宫颈帽的难易程度。

以前怀过孕：使用宫颈帽的人中，每100人中每年平均有29人会怀孕。即有效率为71%。

您可以在使用阴道隔膜或宫颈帽时同时使用另一种避孕方法，以提供更多的避孕保护。

副作用

性传播感染病：不会预防。

- 如果每天多次使用杀精剂并引起刺激，则可能会使您更容易感染性传播感染病。
- 请使用外用或内用避孕套来降低性传播感染病的风险。

月经周期：无影响。

经期痉挛：无影响。

体重：无影响。

痤疮：无影响。

恢复生育力：停止使用阴道隔膜或宫颈帽后，您可能立即怀孕。

其他可能的副作用：

- 尿路感染
- 阴道或皮肤刺激



产后使用

阴道隔膜或宫颈帽在分娩后立即使用并不安全。产后6周，子宫颈恢复正常大小后，就可以安全地使用阴道隔膜和宫颈帽，不会影响泌乳、母乳喂养/胸喂或婴儿发育。分娩后，请重新确定适当的尺寸。

如果您出现以下情况，请联系医疗保健提供者：

- 排尿时有烧灼感
- 尺寸不正确或感到不适
- 阴道疼痛或瘙痒
- 异常阴道分泌物
- 中毒性休克综合征的迹象

应该问医疗保健提供者提出的疑问

- 如果在性交时脱出，该怎么办？
- 如何清洗和存放？
- 是否必须同时使用杀精剂？
- Phexxi可以代替杀精剂吗？

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