

生育意识法(FAM)

自然计划生育, 日历法, 节奏法



生育意识法如何发挥作用?



- 您只能在月经周期的某些日子里(排卵期)怀孕。生育意识法要求您了解您自己的身体、月经周期的各个阶段, 以及精子的寿命(5天)。**生育意识法是指在接近排卵期时跟踪您身体的变化, 以确定您的受孕期(排卵前5天至排卵后1天)。在受孕期, 您需要禁欲(不进行阴茎-阴道性交), 或在性交时使用另一种避孕方法。**在使用生育意识法时, 请同时使用一种非激素避孕方法, 因为激素会改变您的月经周期并可能阻止排卵。
- **生育意识法不会像其他方法一样在性交时预防怀孕, 而是预测您何时会有怀孕风险并应该使用一种避孕方法或禁欲。**
- 有**多种生育意识法**。跟踪的体征包括**月经周期时长、宫颈粘液、基础体温, 以及尿激素水平**。有一种FDA批准的生育意识法(即**自然周期**应用程序), 可跟踪您的月经周期时长和基础体温。
- 生育意识法适用于**任何体重或年龄**的人。尚未在接受性别确认激素疗法的人中研究过生育意识法, 这些人可能没有规律的月经周期。

如何使用生育意识法?

练习频率
每天

您必须每天跟踪身体变化。您和您的伴侣在您的受孕期必须决定禁欲, 或在性交时使用另一种避孕方法。

- 要使用生育意识法, 您必须花时间学习该方法并每天练习, 有时需要在一天中的同一时间练习。您可以自学或参加课程来学习如何跟踪身体的变化。您可以在应用程序、网站或纸质图表上跟踪您的月经周期。有不同的生育意识法可以跟踪不同的身体变化(在尝试之前, 您需要进一步了解有关这些方法的信息):
 - **体温法:**每天早上使用高敏感度的**基础体温计**测量体温。您的体温模式可以告诉您何时可以进行无保护的性交。
 - **宫颈粘液法:**每天检查宫颈粘液, 观察颜色和稠度如何变化。根据您的月经周期时长以及采用的宫颈粘液生育意识法来判读您的宫颈粘液。
 - **日历法:**平均月经周期时长必须在27天以上。连续6个月以上跟踪您的月经周期, 然后根据您的月经周期史计算并确定您的受孕期。
 - **体征温度法:**结合使用体温、宫颈粘液和日历法。
 - **标准日法:**月经周期时长必须始终为26-32天。**CycleBeads**可以帮助追踪。
 - **跟踪其他体征:**您还可以跟踪子宫颈位置、尿激素水平或乳房胀痛。
- **在受孕期发生性交时, 可以使用的避孕方法:**体外射精、内用避孕套、外用避孕套、杀精剂、海绵、Phexxi、阴道隔膜或宫颈帽。
- **费用:**生育意识法可能是免费的, 您也可以购买应用程序、书籍或参加课程来学习生育意识法和练习用品。



隐私和控制

- 您不需要看医疗保健提供者, 就可以开始或停止使用生育意识法。医疗保健提供者可以建议您如何正确地练习生育意识法, 以改善其效果。
- 您的伴侣可能需要同意在您的受孕期使用一种避孕方法或禁欲。
- 其他人不会看到您在使用生育意识法, 但他们可能会发现您的设备、应用程序或图表。

开始使用生育意识法后, 会立即生效吗?



我们建议在至少3个月的跟踪时间内, 不要将生育意识法作为唯一的避孕方法。请等到您对练习生育意识法有信心为止。在此之前, 请使用另一种避孕方法。

生育意识法的避孕效果如何？

- 使用生育意识法的人中，每100人中每年平均有15人会怀孕。这意味着在典型使用情况下，有效率为85%。“典型使用”考虑使用生育意识法的难易程度。有些人无法正确跟踪身体变化，月经周期变得不规律，或者在受孕期没有使用另一种避孕方法。
- 您可以在使用生育意识法时，同时使用一种非激素避孕方法，以提供更多的避孕保护。
- 生育意识法在预防怀孕方面的效果并不相同。现有数据有限。下面是一些生育意识法的“典型使用”情况和“完全按计划使用”时的情况：



使用生育意识法的人中，每100人中每年有X人会怀孕		
方法	典型使用	完全按计划使用
Billings Ovulation (粘液)	23	3
TwoDay (粘液)	14	4
标准日	12	5
自然周期	8	1
体征温度法	2	0.4

如果出现以下情况，请使用紧急避孕方法：

- 您对跟踪生育意识法有疑虑/困难。
 - 您的经期或月经周期不规律。
 - 在无保护的阴茎-阴道性交期间，您不确定受孕状态。
 - 在受孕期，您担心自己没有正确使用避孕方法。
- 紧急避孕可改变您的下一个月经周期，这可能会影响生育意识法的准确性。

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：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：停止使用生育意识法后，您可能立即怀孕。

其他可能的副作用：练习生育意识法可以提高您对自己身体的了解程度。

产后使用

您不应在分娩后前3-6个月内使用生育意识法，因为此时您的月经周期不规律。在您的月经周期变规律后，再开始使用生育意识法。分娩后，月经周期可能与分娩前不同。

如果出现以下情况，请联系医疗保健提供者：

您的月经周期变得不规律

应该问医疗保健提供者提出的疑问

- 在受孕期，我应该使用哪些避孕方法？
- 如何降低生育意识法用品的费用？

生育意识法可能不适合以下人群：

- 月经周期不规则或有点状出血
- 接近更年期
- 最近开始来月经
- 最近停止使用一种激素避孕方法
- 月经周期时长不符合使用这种方法的要求
- 没有固定的时间表或时间来练习生育意识法
- 伴侣不同意在受孕期使用一种避孕方法或禁欲
- 患有会影响分泌物的疾病（性传播感染病、阴道炎）
- 产后前6个月内

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