



# 计划生育服务 为您护航

## 随您方便，任您选择

# 预防怀孕之紧急避孕

## 须知事项

### 什么是紧急避孕？

紧急避孕（emergency contraception, EC）是一种避孕措施 — 一种预防怀孕的方法。如果未采取避孕措施（如避孕套）或已采取但可能失败，则建议进行紧急避孕。

适用情况包括双方同意发生性行为（自愿性行为）事后，以及未达成双方同意仍发生性行为（非自愿性行为）事后。

紧急避孕需在发生性行为后 5 天内进行。如果已经受孕，则无法达到避孕效果。紧急避孕并不能终止妊娠。

- 目前有 2 种紧急避孕措施：宫内节育器（intrauterine device, IUD）和紧急避孕药。
- 紧急避孕药分为 3 类：乌利司他、单方孕激素避孕药和复方紧急避孕药。
- 在发生无保护性行为后 5 天内置入宫内节育器可额外为未来几年提供高效避孕保护。IUD 分为 2 类。52 mg 左炔诺孕酮 IUD 可提供最长 7 年的避孕保护。含铜 IUD 的避孕效果最长可持续 12 年以上。
- 紧急避孕药越早服用，则成功概率越高。非处方紧急避孕药应在发生无保护性行为后 3 天内服用。处方避孕药可在发生无保护性行为后 5 天内服用。



## 有哪些副作用？

紧急避孕药的副作用可能包括：

- 恶心和呕吐
- 乳房胀痛
- 头痛
- 头晕
- 疲倦
- 腹部疼痛/绞痛

宫内节育器的副作用可能包括：

- 恶心和呕吐
- 乳房胀痛
- 头痛
- 尿频
- 头晕
- 腹部疼痛/绞痛
- 疲倦
- 卵巢囊肿
- 盆腔炎
- 宫内节育器，则可能更为严重

为了减轻服用紧急避孕药后的恶心症状，您可能需要在服药前一小时使用非处方抗恶心药物，例如美克洛嗪——市售品牌名为“Dramamine II”或“Bonine”。在置入宫内节育器之前，您可以使用 Tylenol（对乙酰氨基酚）、Aspirin 或 Advil（布洛芬）来减轻痉挛和疼痛。所有副作用通常会在几天内消失。紧急避孕可能会影响您的月经周期（生理期），例如，经期提前或延后、经量减少或增多。

## 进行紧急避孕后我该怎么办？

如果您采取了紧急避孕措施，那么您的怀孕概率会大大降低。但是，您可能需要在大约 2 周后自行做一次居家妊娠测试。如果您的下次月经一直没来，则应该就医。

## 常见问题解答

### 紧急避孕会影响我将来的怀孕几率吗？

不会。紧急避孕不会影响未来的生育能力或任何怀孕几率。

### 如果可以进行紧急避孕，我还需要采取其他避孕措施吗？

避免意外怀孕的最佳做法是采取某种避孕措施并形成常态。紧急避孕只是紧急情况下的补救措施。

### 我可以去哪里咨询或了解更多信息？

请联系您的医疗服务提供者讨论适合您的避孕措施。如果您没有医疗服务提供者，不用担心，几乎每个县都至少设有一个计划生育计划 (Family Planning Program) 诊所。这些诊所可提供经过专门培训的医疗专业人员来帮助您。如需查找您所在区域的医疗服务提供者，请访问：

<https://www.health.ny.gov/familyplanning>



### 受到性侵犯后我应该采取紧急避孕措施吗？

遭受性侵犯后最好及时就医，这一点很重要。如果您前往医院，医生会与您讨论合适的选择，并免费为您进行紧急避孕。您也可以选择前往您的初级保健提供者处或计划生育诊所获得护理。另外还有其他资源可以提供帮助，比如国家性暴力资源中心 (National Sexual Violence Resource Center)。如需了解更多信息，请联系纽约州性暴力与家庭暴力热线 (NYS Sexual & Domestic Violence Hotline)。

电话：1-800-942-6906 短信：1-844-997-2121

该热线全天候服务，欢迎随时来电或发短信。您的通话完全免费且保密。

纽约州计划生育计划由联邦第十条计划生育专案 (Title X Program) 赞助。

本文内容并不代表美国政府的官方观点。

如需了解更多信息，请访问 [opa.hhs.gov](http://opa.hhs.gov)

