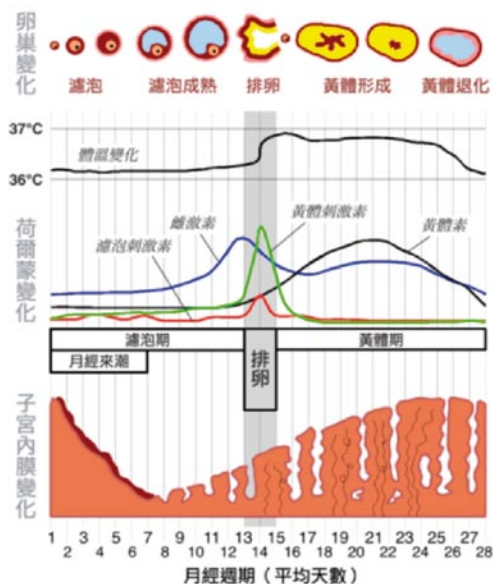


Le cycle hormonal 月经周期

Lorsqu'une jeune fille a ses règles, cela signifie que son système reproducteur est mature. Jusqu'à la ménopause, son corps sera réglé selon un cycle menstruel qui ne s'interrompt que pendant les grossesses. Ce cycle est sous la dépendance d'hormones.

当一个年轻的少女在她一生中第一次月经时,可表示她已有生育的能力;即成熟的少女,从此每月会有规律的来经血,直到更年期(停经期)为止。除了怀孕期间不会来月经,经期的间隔长短,会因每个人的体质,荷尔蒙分泌的差异而有所不同。

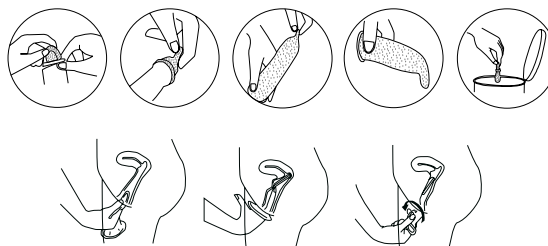


Contraception et prévention des IST 避孕与性传染病预防

Parmi les méthodes citées, **seul le préservatif masculin et féminin** protège des Infections sexuellement Transmissibles, dont le VIH/Sida.

Il peut être associé à un autre mode de contraception.

在众多的避孕方法中,只有男性或女性用的安全套能防止艾滋病毒及一些经性行为来传染的性传染病。安全套也可以和一些其它的避孕方法配合使用。



Les centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF) 家庭计划教育中心

Ils assurent des consultations de contraception ainsi que des actions de prévention portant sur la sexualité et l'éducation familiale. Les mineurs qui souhaitent garder le secret sur leur vie intime peuvent obtenir, gratuitement et sans autorisation de leurs parents, la prescription d'un moyen contraceptif, la contraception d'urgence, une consultation médicale, ainsi que les bilans et le suivi nécessaires. **Toute personne sans couverture sociale personnelle peut aussi bénéficier de ces prestations gratuitement.**

由专员指导,关于生育避孕及性生活安全等相关讯息。此外,未成年的少男,少女,你们可以保有自己私生活秘密的权利。有关避孕,怀孕的问题你/妳可以自行到家庭计划教育中心,请求专员帮助,无需经过父母的同意,中心有义务为你/妳保守秘密。所有的人都可以前往咨询,并请求协助。所有相关服务,完全免费。

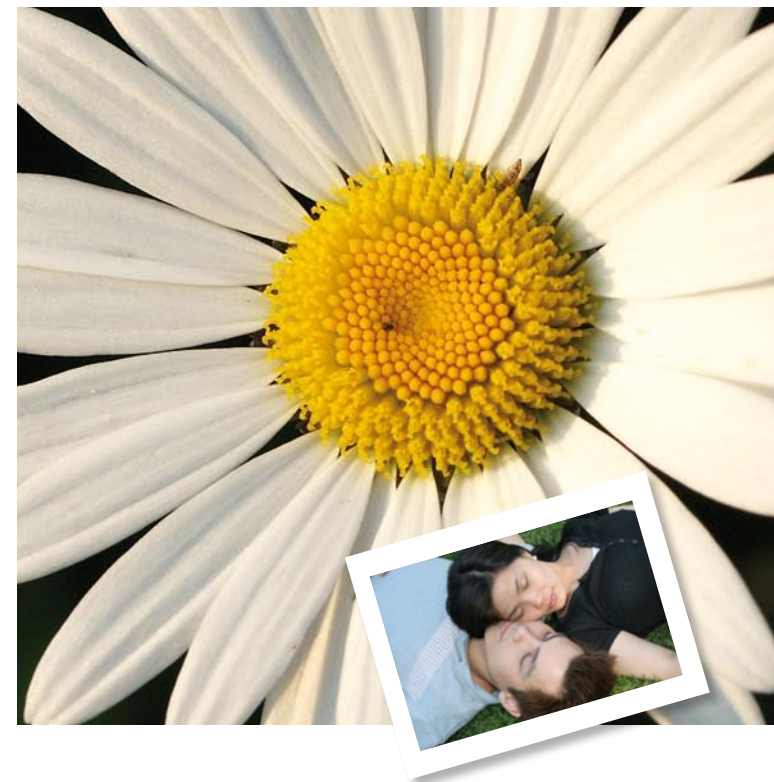
Adresses utiles 地址:

所有的妇幼健康中心 PMI或可向宣导员,或本会咨询。

www.planning-familial.org

Les méthodes de contraception 避孕的方法

S'informer permet de pouvoir choisir avec un professionnel de santé la méthode la plus adaptée
让专科医师找出最适合您的避孕方法



Création: www.presscode.fr - 04 96 11 05 80 - Novembre 2008

Adresse **ARCAT** 本会地址

94-102 rue de Buzenval 75020 Paris

Tel 汉语电话: 01 44 93 29 38

Fax 传真: 01 44 93 29 30

asia@arcate-sante.org (本会中文电邮)



www.arcate-sante.org

Avec l'appui de l'INPES

Nous ne parlerons pas ici des méthodes naturelles (interrompre le rapport sexuel avant éjaculation, ou s'abstenir périodiquement de rapports sexuels dans le mois), non fiables.

以下仅介绍各式常用避孕方法(自然避孕法;例如,性交中断法或安全期计算法,不在此细诉.)

Méthodes contraceptives ; Réversibles	Principe : Pour qui ?	Comment l'utiliser ?	Comment l'obtenir; Où la trouver?
常用避孕方法	适用情况	使用方法	如何取得
La pilule 避孕药	以控制荷尔蒙分泌的量来达到避孕的效果; 常用而有效的避孕法; 必须依处方常规的按时服用,不要忘记; 避孕药依各别适应性,有不同的剂量及服用天数.	每天在同一时间服用,有21天片剂或28天片剂的避孕药. 开始服用避孕药的时间,以月经见红第一天,为初次服用第一片的日子(这只针对初次服用者);直到21剂或28剂服完. 注意:服用21剂的妇女,于药片服完后第7天,无论月经有没有来都需要开始服用新的一盒避孕药;28片剂,则只须依照盒上标示接着服用;也就是说天天不间断的连续服用.	由家庭医生开处方,或是于生产后由医院助产士开立处方. 避孕药在药房,属医师处方药品. 福利局可承担65%费用,对于未成年少女可在CPEF服务机构免费取得.
Patch contraceptif 避孕贴布	以控制荷尔蒙分泌的量来达到避孕的效果; 特针对容易忘记常规服药的个案.	一种贴布,贴在皮肤上,一般以臀部,大腿为主要贴黏部位(勿贴在胸部-乳房上). 每星期要换新的一片,连续3星期;注意:第4星期不要贴,休息一星期后再继续. 月经会在没有贴布的这段时间来,因此每个月等于贴3片.	由家庭医生开处方,或是于生产后由医院助产士开立处方. 属医师处方药品,可在药房购买. 福利局不退费.
Implant contraceptif 皮下植入避孕棒	以控制荷尔蒙分泌的量来达到避孕的效果; 效果不错,因为植入一次,可维持3年,没有忘记用药的问题.	植于手臂内侧. 植入时只需局部麻醉,几分钟就可完成植入. 可依个案要求随时取出.	需由医师开处方和植入; 可在药房购买,属医师处方药品; 福利局可退费65%.
Anneau contraceptif 避孕环	以控制荷尔蒙分泌的量来达到避孕的效果; 放置一次可持续3个星期的避孕效果.	是一个柔軟的环状橡胶圈,可轻易的自行放入阴道内,有如放置卫生棉条一样,放置时间: 3个星期. 于第4个星期的第一天,要记得取出,于取出后月经就会来. 也就是说,每个月有一个星期是没有橡胶圈的.	由家庭医生开处方,或是于生产后由医院助产士开立处方. 可在药房购买,属医师处方药品, 福利局没有退费.
Stérilet 子宫内避孕器	可分两种型态: 铜质或是荷尔蒙激素;一般可放置4到10年,如果一切正常,属长效,稳定且安全的避孕方法.	子宫内避孕器须经由医师置入子宫内,整个放置过程约需2分钟. 可依妇女个人意愿将之取出.	需由医师开处方和植入; 可在药房购买,属医师处方药品; 福利局可退费65%; 未成年少女或是没有任何医疗保险的妇女,可在CPEF服务机构免费取得.
Diaphragme 子宫颈避孕帽	原理概念: 阻止精子(spermatozoïdes)进入子宫.	产品成份通常有树脂或乳胶(latex)或硅胶(silicone),并在其中混有杀精子(spermicide). 产品就像是个可覆盖在子宫颈上很薄的帽子(cape); 妇女可在已预期的性行为之前就置入,请注意:在性行为之后8小时以后才取出; 洗净后,可以重复使用.	由家庭医生开处方,或是于生产后由医院助产士,依据妇女子宫颈直径大小尺寸,开立处方. 属医师处方药品,可在药房购买; 子宫颈避孕罩(Cape cervicale)福利局没有退费; 子宫颈避孕帽(Diaphragme)则只退小部份.
Cape cervicale 子宫颈避孕罩			
Spermicides 杀精子剂	常与其它避孕方法一起使用; 属临时性的避孕方法.	杀精子剂有多种型态的制剂: 胶状,阴道栓剂或是海绵状制剂. 于性行为前将制剂放入女性阴道内,以杀死精子; 其中以海绵状制剂效果最好,效果可持续24小时. 所有型态的杀精子剂都是在性行为前将制剂放入,并杀精效果在性活动结束后九小时内都还可能有效.	无需任何医师处方; 福利局没有退费; 在CPEF可免费所取.
Préservatifs masculins 男性用安全套	它和女性用安全套一样,是目前可以预防艾滋病毒及一些性传染病的唯一方法.	使用方法请参看图示: (于背面)	无需任何医师处方,可在药房大型商场或自动贩卖机购得; 在CPEF及免费昵名验血中心(CDAG) 及一些相关协会;例如:本会-ARCAT,免费索取.
Préservatif féminin 女性用安全套	它和男性用安全套一样是目前可以预防艾滋病毒及一些性传染病的唯一方法.	与男性用安全套不同之处: 女性用安全套可在预知的性活动之前2小时就先置入.	无需任何医师处方,可在药房大型商场或自动贩卖机购得; 在CPEF及免费昵名验血中心(CDAG) 及一些相关协会;例如:本会-ARCAT,免费索取.

紧急避孕药(也称事后避孕药)

紧急避孕药是不能取代常规的避孕药. 它只适用于在没有防备或准备安全套的情况下与人发生性关系,但又不想怀孕的情况下使用的一种临时即刻的避孕药. 这是一种运用荷尔蒙分泌量的多寡来达到即时停止受孕的制剂,在临时起意的性活动以后72小时以内服用即可,使女方法达避孕效果. 建议在性活动后72小时内,越早服用效果越好. 使用医师处方购买,福利局可退费65% . 对于未成年少女,可免费取得,当然也可以自行购买,无需医师处方.

此外,有一类的铜质避孕器也有紧急避孕的效果,但必须在排卵日5天以内. 最好由专科医师确认后植入.