



在生產後照顧 您自己

您需要了解的生育控制相關事宜



您還在為新生兒誕生做準備時，就考慮生育控制，聽來很奇怪。但如果您沒有採取生育控制法，您生產後有可能很快就又懷孕了。所以，無論您是否計劃再生一個小孩，還是要做好規劃，包括生育控制、預防意外懷孕等。

生育控制方法

有許多種生育控制方法，而且在懷孕後皆可安全採用。但是，並非所有生育控制法都可以在生產後立刻開始進行，例如避孕藥錠、避孕環或避孕貼片。另一方面，長效可逆避孕器（LARC）可以在生產後立刻使用。如果您不喜歡藥錠或不想擔憂會誤用，LARC 也是個非常好的方法。

LARC 方法*非常有效，包括：

子宮內避孕器（IUC）

- 放入子宮內預防懷孕的小型 T 形裝置
- 效果可持續達 7 年，而且預防懷孕的效果為 99.9%
- 不需要保養且隨時皆可取出
- 範例：Mirena

植入式裝置

- 一種插入上臂皮下的火柴棒大小薄塑膠棒
- 效果可持續達 5 年，而且預防懷孕的效果為 99%
- 不需要保養且隨時皆可取出
- 範例：Nexplanon

請和您的主治醫生或婦產科醫生討論哪種方法適合您。如果您計劃再生超過 1 個小孩，您的主治醫生也可以協助您規劃小孩出生的合適間隔時間。

在生產後照顧您自己

有人支持您

在懷孕前、懷孕期間和懷孕後獲得合適的醫療建議有助於預防各種可能發生的嚴重懷孕相關問題。如果您有任何問題或疑慮，請和您的主治醫生或婦產科醫生討論。或者您可以利用下列資源，在您需要時協助您獲得您需要的照護。

支持資源

Healthy First Steps®。

作為 UnitedHealthcare Community Plan 的成員，您可以參與這項特殊計劃，在懷孕期間和之後為您提供幫助。

要註冊，請瀏覽

UHCHealthyFirstSteps.com

或者請於週一至週五

上午 8 時至下午 5 時致電

1-800-599-5985。

有疑問嗎？我們很樂意為您提供協助

請撥打會員服務部免付費電話 **1-866-270-5785**（聽障專線 (TTY) 711）
週一至週五，上午 7 時至晚上 7 時。

myuhc.com/communityplan



*LARC 無法防止性傳播感染疾病。為了防止您罹患性傳播感染疾病，性交時也請使用保險套。

© 2021 United HealthCare Services, Inc. 版權所有。保留所有權利。

956-CST32412A 9/21