

月經週期怎麼算？

2023年 11月

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2023年 12月

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17

📌 月經週期平均為**21-35天**，不過情況因人而異，也不會每次都完全相同

📌 為了衛生清潔，建議衛生棉**2小時**要更換一次！

如需相關補助與協助，請洽：

高雄市政府毒品防制局

電話：(07)211-1311

免付費毒防諮詢專線：0800-770-885

信箱：kao885@kcg.gov.tw

地址：高雄市前金區成功一路420號4樓



毒防局官網



毒防局臉書

資料來源：衛生福利部國民健康署

月事安心 事事順心

Safety · Health · Empower



高雄市政府毒品防制局 印製

避孕措施有哪些

1 子宮內避孕器



- ! 避孕效果達95%，可干擾受精卵著床
- ! 若出血發炎須尋求專業醫師建議
- ! 裝置後需5年更換一次

2 保險套正確戴法



撕開保險套，
檢查日期、包裝完整性



捏住氣囊，勿使用指甲
以防劃破保險套



套住陰莖，
務必套到根部



射精後握住根部取下，
如想再戰，請換一個新的



取下的保險套包好
並丟入垃圾桶

3 事前、事後避孕藥 差在哪？

	事前避孕藥	事後避孕藥
避孕效果	新型口服避孕藥24+4劑型，避孕率高達99%	有時效性，愈晚服用避孕成功率愈差，避孕率58-95%之間
副作用	• 身體水腫 • 乳房脹痛 • 經血減少	• 頭暈 • 噁心 • 腹瀉
注意事項	• 每天固定服用，具避孕效果 • 服藥第1周，需搭配保險套	• 服藥後3小時內嘔吐需再次服用 • 同一月經週期中不建議重複使用 • 長期使用可能造成內分泌失調與不孕

保險套+事前避孕藥雙重防護，
避孕率大大提升 !!

購買及使用藥品前，
可先諮詢相關醫師、
藥師

避孕的重要性，你知道嗎？

驗孕的重要性...



保護母體、胎兒



瞭解女性身體反應

正確驗孕時機...



性行為發生後
14天驗孕較準確



服用事後避孕藥，須在
服藥後3週進行驗孕



服用事後避孕藥3週後
驗孕發現懷孕，儘快
至婦產科就醫