



The Royal Women's Hospital Women's Health Information

1. Ngừa thai: sự chọn lựa của quý vị

1. Ngừa thai: sự chọn lựa của quý vị (1. Contraception: your choices)

Tại sao cần áp dụng phép ngừa thai?

Vấn đề ngừa thai rất cần thiết nếu quý vị muốn tránh mang thai ngoài ý muốn và các chứng bệnh hoa liễu.

Mỗi tháng, buồng trứng (noãn sào) của phụ nữ sản xuất một cái trứng. Khi người đàn ông xuất tinh, tinh dịch của họ chứa nhiều triệu tinh trùng. Chỉ cần một trong các tinh trùng này để cho một trứng thụ thai và bắt đầu cuộc thai nghén. Nếu một cặp trai gái giao hợp (dương vật đưa vào âm đạo) mà không đề phòng trước, sẽ rất dễ mang thai. Áp dụng phép ngừa thai giúp quý vị giao hợp và tránh mang thai ngoài ý muốn.

Bọc cao-su (condom) luôn luôn là một ý kiến hay

Tại Úc hàng năm có trên 20.000 trường hợp nhiễm trùng mới về bệnh hoa liễu. Một trong các bệnh hoa liễu thông thường nhất là bệnh hoa liễu chlamydia và nếu không chữa trị, bệnh này có thể đưa đến chứng hiếm muộn. Bọc cao-su là vật che chở tốt nhất giúp quý vị đề phòng bị nhiễm trùng. Nếu mỗi lần giao hợp, quý vị sử dụng bọc cao-su cùng với chất nhờn nhân tạo gốc nước (water-based lubricant), quý vị sẽ có ít nguy cơ bị nhiễm trùng HIV/bệnh AIDS và các bệnh hoa liễu khác.

Chọn cách ngừa thai cho quý vị

Quý vị cùng với bác sĩ hay y tá sức khỏe phụ nữ có thể thảo luận về cách ngừa thai tốt nhất cho quý vị.

Các chỉ dẫn dưới đây chỉ là một mô tả tóm lược về các chọn lựa ngừa thai của quý vị. Nếu muốn biết thêm chi tiết về một cách ngừa thai đặc biệt nào đó, xin hỏi bác sĩ hay nhân viên hộ sinh. Hoặc quý vị có thể tìm đọc tất cả các phiếu chỉ dẫn về ngừa thai và các phiếu chỉ dẫn khác trên trang mạng cố động y tế của chúng tôi tại <http://wellwomens.org.au> .

Bọc cao-su đàn bà

Bọc cao-su đàn bà rất hữu hiệu khi sử dụng đúng cách. Đó là một màng bao có sẵn chất nhờn, đặt nằm thoải mái bên trong âm đạo và sau đó lấy ra một cách dễ dàng. Tức là mỗi lần giao hợp nên dùng một bọc mới.

Loại bọc này không gây phản ứng phụ và giúp giảm bớt nguy cơ bị nhiễm trùng hoa liễu. Tuy nhiên rất khó mua và khá tốn kém.

Xin đọc thêm phiếu chỉ dẫn số 2. *Bọc cao-su (Condoms)*

Bọc cao-su đàn ông

Bọc cao-su của đàn ông là một bao mỏng làm bằng cao-su hay nhựa polyurethane được trồng vào dương vật khi cương cứng. Bọc này dùng để hứng tinh trùng và ngăn chặn không cho chúng đi vào âm đạo và tử cung. Quý vị có thể mua bọc cao-su dễ dàng tại các hiệu thuốc tây và siêu thị; chúng làm giảm nguy cơ bị mang thai và nhiễm trùng bệnh hoa liễu.

Xin đọc thêm phiếu chỉ dẫn số 2. *Bọc cao-su và màng chắn (Condoms and Diaphragms)*

Màng chắn

Đây là một vật mềm hình nón (mũ) bằng cao-su đặt bên trong âm đạo để che bít cổ tử cung (cửa vào tử cung). Màng chắn ngăn chặn không cho tinh trùng lọt vào tử cung. Có thể sử dụng màng chắn bất cứ lúc nào, dù trong thời gian hành kinh và có thể rửa sạch để sử dụng lại nhiều lần. Phải đặt màng chắn vào trước khi giao hợp (lâu đến 24 giờ trước đó) rồi lấy ra sau đó sáu giờ. Một số phụ nữ nhận thấy khó đặt màng chắn vào âm đạo.

Xin đọc thêm phiếu chỉ dẫn số 2. *Bọc cao-su và màng chắn (Condoms and Diaphragms)*

Thuốc viên ngừa thai

Có hai loại thuốc viên uống ngừa thai.

Thuốc viên hỗn hợp (combined pill)

Chứa hai loại kích thích tố và ngăn chặn không cho buồng trứng rụng trứng mỗi tháng. Quý vị vẫn xuất huyết mỗi tháng nhưng thường ít hơn. Khi sử dụng thuốc viên hỗn hợp, mụn và hội chứng tiền kinh nguyệt (premenstrual syndrome) có thể giảm bớt. Thỉnh thoảng thuốc này cũng gây ra các phản ứng phụ như đầy bụng, buồn nôn và lên cân lượng.

Thuốc viên chỉ chứa progestogen (minipill hay POP)

Chỉ chứa một loại kích thích tố và gây tác dụng bằng cách thay đổi chất nhầy ở lối vào tử cung. Do đó tinh trùng không thể đi lọt qua để làm cho trứng thụ tinh.

Loại thuốc viên này ít hữu hiệu hơn loại hỗn hợp vì nó không ngăn chặn trứng rụng.

Xin đọc thêm phiếu chỉ dẫn số 3. - *Thuốc viên Ngừa thai (The Pill)*

Thuốc viên Khẩn cấp (Emergency Pill)**(Trước đây được gọi là Thuốc viên Sáng hôm Sau - Morning After Pill)**

Nếu quý vị không áp dụng phép ngừa thai và giao hợp mà không có dự tính, hoặc bọc cao-su bị bể trong khi quý vị lại không muốn mang thai, quý vị có thể uống thuốc viên khẩn cấp.

Thuốc viên khẩn cấp có bán tại các hiệu thuốc tây mà không cần toa.

Phải uống thuốc viên khẩn cấp trong vòng 3 ngày (72 giờ) sau khi giao hợp mà không được che chở.

Xin đọc thêm phiếu chỉ dẫn Ngừa thai số 3. - Thuốc viên Ngừa thai (The Pill)**Thuốc chích ngừa thai**

DMPA (còn có tên là Depo Provera hay Depo Ralovera) là một loại thuốc chích cho phụ nữ mỗi 12 tuần lễ để ngừa thai. Nó là một loại kích thích tố nhân tạo gây tác dụng lâu dài. Có thể chích thuốc này trong thời gian cho con bú sữa mẹ. Bất cứ phản ứng phụ nào của thuốc này đều có thể kéo dài đến 12 tuần lễ.

Xin đọc thêm

Phiếu chỉ dẫn Ngừa thai số 4. - Thuốc chích & Cấy (Injections & Implants)
Phiếu chỉ dẫn Ngừa thai số 5. - Depo Provera

Cách ngừa thai Cấy dưới Da

Đây là một que nhỏ bằng nhựa chứa một kích thích tố, progestogen, được nhét vào dưới da của một phụ nữ ở mặt trong cẳng tay trên. Nó ngăn chặn không cho buồng trứng rụng trứng mỗi tháng. Đa số phụ nữ sẽ có lối xuất huyết khác nhau và một vài người ngưng xuất huyết hẳn. Một số phụ nữ bị đau vú, đau (nhức) đầu hoặc choáng váng (chóng mặt).

Xin đọc thêm Phiếu chỉ dẫn Ngừa thai số 4. - Thuốc chích & Cấy (Injections & Implants)**Vòng xoắn (Intra Uterine Device -IUD)**

Đây là một dụng cụ ngừa thai nhỏ được đặt bên trong tử cung của phụ nữ. Có hai loại vòng xoắn, Vòng xoắn đồng và Vòng xoắn Progestogen hay Mirena.

Mặc dù vòng xoắn đã được sử dụng để ngừa thai trên 30 năm nay, nhưng người ta chưa được biết đầy đủ cách nó tác dụng như thế nào. Vòng xoắn ảnh hưởng vào sự di chuyển và sự sống sót lúc ở trong tử cung của tinh trùng để chúng không thể tiến đến trứng và làm cho trứng thụ tinh. Vòng xoắn cũng làm thay đổi màng bọc bên trong tử cung (endometrium) khiến cho màng này không còn thích hợp để mang thai cũng như không cho trứng phát triển - nếu đã thụ tinh.

Đây là lối ngừa thai rất hữu hiệu và có tác dụng lâu dài.

Vòng xoắn đồng có thể làm cho thời gian hành kinh của quý vị xuất huyết nhiều hơn và vòng xoắn Mirena (chứa progestogen) sẽ làm cho quý vị ít xuất huyết hơn.

Đoạn sản (Sterilisation)

Có thể đoạn sản đàn ông lẫn phụ nữ bằng một phép giải phẫu. Phép giải phẫu cho phụ nữ được thực hiện qua bụng và được gọi là bít ống (tubal occlusion) Phép giải phẫu cho đàn ông được gọi là cắt ống dẫn tinh (vasectomy). Các phép giải phẫu này đạt kết quả đến 99% và có tính cách vĩnh viễn. Cách ngừa thai này dành cho những người đã có đủ số con cái mà họ muốn.

Hiện nay còn có thêm cách là dùng một dụng cụ đặc biệt để đút các vật nhỏ vào trong các ống dẫn trứng của người đàn bà. Thủ thuật này được thực hiện xuyên qua âm đạo và có thể thực hiện trong lúc người đàn bà vẫn tỉnh táo.

Các phương pháp Ngừa thai Thiên nhiên

Các phương pháp ngừa thai bên dưới không công hiệu lắm và thường không được đề nghị áp dụng để ngừa thai một cách lẻ loi.

Các phép nhện nhàn, Billings, chất nhày, trứng rụng và đo nhiệt độ là tất cả tên gọi mà một phụ nữ có thể cho biết trong thời gian bà dễ thụ thai. Các phương pháp này báo cho bà biết khi nào không nên giao hợp. Chúng càng khó áp dụng khi kinh nguyệt của một phụ nữ không đều đặn. Các phương pháp này đòi hỏi phải thực tập rất nhiều lần mới có thể áp dụng thành thạo cũng như có thể không thành công.

Rút ra

Đây là cách người đàn ông rút dương vật ra khỏi âm đạo trước khi xuất tinh. Cách này không có kết quả nếu họ quên rút ra hoặc rút ra không kịp lúc. Ngoài ra trong chất nhờn đã tiết ra trước (chất dịch từ dương vật tiết ra trước khi xuất tinh) còn có thể chứa một ít tinh trùng. Nếu người đàn ông xuất tinh ở ngay cửa âm đạo, một số tinh trùng vẫn có thể bơi vào bên trong và người đàn bà vẫn có thể thụ thai dù đã áp dụng phương pháp này.

Thuốc diệt tinh (spermicide)

Đây là một chất keo hay chất kem được nhét vào âm đạo trước khi quý vị giao hợp. Một số người dùng thuốc diệt tinh song song với bọc cao-su hay màng chắn nhưng cách này không hiệu quả lắm nếu chỉ áp dụng đơn độc.

Muốn thêm chi tiết

Women's Health Information Centre (Royal Women's Hospital) (Trung tâm Thông tin Sức khỏe Phụ nữ - Bệnh viện Phụ nữ)

Điện thoại: (03) 9344 2007

1800 442 007 (số miễn phí) Email: whic@rwh.org.au

<http://wellwomens.rwh.org.au>

The Choice Clinic tại Bệnh Viện Phụ nữ

Một dịch vụ có lệ phí thấp để cố vấn, chỉ dẫn và chữa trị cho mọi nhu cầu về ngừa thai và sức khỏe tình dục.

Giờ làm việc: Thứ Hai, Thứ Ba, Thứ Năm, 8 giờ 30 đến 11 giờ 30 sáng.

Điện thoại: (03) 9344 2717

Các phiếu chỉ dẫn khác của Bệnh viện Phụ nữ quý vị có thể nhận thấy có ích

Bệnh viện Phụ nữ có nhiều phiếu chỉ dẫn bằng nhiều thứ tiếng phổ biến trên Internet. Nếu muốn biết thêm chi tiết, quý vị có thể mở trang mạng cổ động y tế của chúng tôi. Địa chỉ tại [http:// wellwomens.rwh.org.au](http://wellwomens.rwh.org.au)

Hoặc, quý vị cũng có thể hỏi người chăm sóc của quý vị tại Bệnh viện Phụ nữ để xin ấn bản của bất cứ phiếu chỉ dẫn về ngừa thai nào dưới đây của chúng tôi:

Số 2. *Condoms & Diaphragms (Bọc cao-su & Màng chắn)*

Số 3 *The Pill (Thuốc viên ngừa thai)*

Số 4 *Depo Provera - Thuốc chích ngừa thai*

Số 5 *Implanon - A contraceptive implant (Cấy thuốc ngừa thai)*

Số 6 *IUD (Intra Uterine Device) - (Vòng xoắn)*

Các chi tiết trong phiếu này dựa theo phiếu chỉ dẫn Basic Facts about Contraception: FPA Health.

Cấm trích in bất cứ phần nào trong phiếu chỉ dẫn này với mục đích thương mại nếu không được phép của FPA Health và Bệnh viện Phụ nữ.

