

## PHƯƠNG PHÁP NGỪA THAI – LỰA CHỌN CỦA QUÝ VỊ

Nếu đang có quan hệ tình dục và không muốn có thai, quý vị cần dùng phương pháp ngừa thai. Phương pháp ngừa thai còn được gọi là biện pháp kiểm soát sinh đẻ hay kế hoạch hóa gia đình.

Các buồng trứng của quý vị cho xuất ra một trứng mỗi tháng. Tinh dịch được người đàn ông phóng thích ra khi xuất tinh, chứa đựng hàng triệu tinh trùng. Chỉ cần duy chỉ một trong các tinh trùng này để thụ tinh một trong các trứng của quý vị để bắt đầu việc mang thai. Việc dùng phương pháp ngừa thai làm giảm nguy cơ quý vị có thai khi đang quan hệ tình dục.

### Chọn phương pháp ngừa thai của quý vị

Tờ dữ kiện này cung cấp thông tin tổng quan về các phương pháp ngừa thai sẵn có tại Úc. Để tìm ra phương pháp tốt nhất cho quý vị, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá.

Phương pháp ngừa thai dài hạn, có thể đảo ngược được (Long acting reversible contraception - LARC) luôn sẵn có và cho phép ngừa thai an toàn và hiệu quả trong nhiều năm, tùy thuộc vào loại cụ thể.

Để biết thêm về mỗi phương pháp ngừa thai, xin xem các tờ dữ kiện khác của chúng tôi trên trang mạng của Women's and Family Planning Victoria.

### Thiết bị ngừa thai cấy dưới da

Thiết bị ngừa thai cấy dưới da là một phương pháp LARC. Đó là một que nhựa nhỏ được đặt dưới da ở bắp tay của quý vị. Que nhựa nhỏ này nhả ra từ từ một liều thấp kích thích tố progestogen, khiến mỗi tháng hai buồng trứng của quý vị không giải phóng ra trứng nữa. Quý vị sẽ nhận thấy sự thay đổi trong kinh nguyệt của mình hoặc kinh nguyệt có thể hoàn toàn chấm dứt. Que cấy dưới da sẽ có tác dụng trong ba năm và là một phương pháp tuyệt vời để ngừa thai. Que cấy này có thể lấy ra được dễ dàng và sẽ không ngăn trở việc quý vị có thai sau này.

### Dụng cụ ngừa thai trong tử cung (IUD)

IUD là một dụng cụ ngừa thai, nhỏ, được đặt trong tử cung của quý vị. IUD cũng là một phương pháp LARC. Có hai loại IUD:

- » IUD bằng đồng (Cu-IUD) – có tác dụng từ 5 đến 10 năm
- » IUD nhả ra kích thích tố – có tác dụng trong 5 năm.

IUD khiến tinh trùng không đến và thụ tinh trứng được.

Nó cũng làm thay đổi lớp màng lót của tử cung của quý vị, vì thế trứng được thụ tinh sẽ không bám vào đó.

IUD có thể được bác sĩ hay y tá lấy ra một cách dễ dàng và sẽ không ngăn trở việc quý vị có thai sau này.

IUD bằng đồng có thể khiến kinh nguyệt của quý vị ra nhiều hơn và IUD nhả ra kích thích tố progestogen sẽ khiến kinh nguyệt của quý vị ra ít hơn hoặc hoàn toàn chấm dứt.

### Viên thuốc uống ngừa thai

Có hai loại thuốc ngừa thai chính mà phải uống mỗi ngày.

#### Viên thuốc ngừa thai uống kết hợp (combined oral contraceptive pill - COC)

COC có hai loại kích thích tố (oestrogen và progestogen) khiến hai buồng trứng không phóng thích ra trứng mỗi tháng và làm dày dịch nhầy trong cổ tử cung của quý vị. COC cũng có thể làm giảm tình trạng mụn trứng cá và ra máu cũng như đau bụng do kinh nguyệt. POP rất tốt trong việc ngừa thai khi được dùng đúng.

#### Viên thuốc chỉ có kích thích tố progestogen mà thôi (viên thuốc mini hay POP)

Viên thuốc này chỉ có một kích thích tố mà thôi và tác dụng bằng cách làm thay đổi dịch nhầy tại lối vào tử cung để tinh trùng không thể qua được để thụ tinh trứng.

POP khác với COC bởi thuốc này không làm chấm dứt việc rụng trứng của quý vị (giải phóng ra trứng). POP rất tốt trong việc ngừa thai khi được dùng đúng.

### Viên thuốc ngừa thai khẩn cấp

(Đôi khi còn được gọi là 'viên thuốc buổi sáng hôm sau')

Nếu đã có quan hệ tình dục mà không dùng phương pháp ngừa thai nào, hay đã gặp vấn đề với phương pháp thường lệ của mình (đã bỏ lỡ viên thuốc hay bao cao su bị vỡ), thì quý vị có thể dùng một viên thuốc khẩn cấp để ngăn ngừa việc có thai.

Viên thuốc ngừa thai khẩn cấp tác dụng hữu hiệu nhất khi được dùng càng sớm càng tốt sau khi có quan hệ tình dục không được bảo vệ, tốt nhất là trong vòng 24 giờ

(1 ngày). Có hai loại thuốc viên ngừa thai, levonorgestrel và ulipristal acetate (được bán với tên EllaOne), và có thể sử dụng được trong vòng 96 đến 120 giờ, tùy theo loại thuốc, sau khi có quan hệ tình dục không được bảo vệ. Viên thuốc ngừa thai khẩn cấp có bán tại các tiệm thuốc tây mà không cần toa của bác sĩ.

## Vòng âm đạo

Vòng âm đạo là một vòng nhựa mềm được đặt vào bên trong âm đạo. Vòng này nhả ra từ từ những liều thấp của hai loại kích thích tố, oestrogen và progesterone, mà được hấp thu vào cơ thể của quý vị. Vòng này có tác dụng theo một cách thức tương tự như COC để ngừa thai. Vòng âm đạo được đặt trong ba tuần. Quý vị tháo vòng ra trong một tuần để có kinh nguyệt bình thường. Sau tuần không có vòng, quý vị đặt một vòng mới.

## Thuốc chích ngừa thai

Depot medroxyprogesterone acetate (DMPA) là một loại kích thích tố progesterone có tác dụng lâu dài, được cấp dùng bằng một mũi chích mỗi 12 tuần một lần.

## Bao cao su cho nam giới

Bao cao su là một màng bọc bằng cao su mảnh hay bằng chất tổng hợp mảnh, được mang trên dương vật đang cương cứng. Bao cao su giữ lại tinh trùng và khiến chúng không vào âm đạo và tử cung của quý vị được. Quý vị có thể mua bao cao su từ tiệm thuốc tây hay siêu thị. Bao cao su làm giảm cả nguy cơ có thai và nguy cơ bị các STI. Nếu được dùng đúng, bao cao su là một phương pháp ngừa thai hiệu quả. Nếu không được dùng đúng, đây là chuyện thường gặp, thì quý vị có nhiều nguy cơ có thai hay bị lây nhiễm STI.

## Bao cao su cho nữ giới

Còn có cả bao cao su cho nữ giới, không có chất nhựa mũ. Nó khít lỏng trong âm đạo của quý vị và khiến tinh trùng không vào được tử cung của quý vị. Một vòng mềm, có thể tháo ra được giúp đưa bao cao su vào và giữ nó nguyên tại đó. Một vòng lớn, dễ uốn ở lại trên phần ngoài của âm đạo, che âm hộ (phần trên ngoài của âm đạo). Nếu được dùng đúng, bao cao su cho nữ giới làm giảm cả nguy cơ có thai và nguy cơ bị STI. Bao cao su cho nữ giới mắc tiền hơn và không sẵn có như bao cao su cho nam giới.

## Màng chắn

Màng chắn là một chiếc nắp mềm, bằng silicon, được mang bên trong âm đạo để che lối vào tử cung (cổ tử cung). Nó khiến tinh trùng không vào được bên trong tử cung. Membrane có thể được dùng đi dùng lại nhiều lần. Quý vị phải cho màng chắn này vào, trước khi quan hệ tình dục (trước tới sáu giờ đồng hồ) và tháo ra sau sáu giờ đồng hồ.

## Các phương pháp ngừa thai tự nhiên

Các phương pháp ngừa thai tự nhiên bao gồm phương pháp theo lịch kiêng, phương pháp dịch nhày cổ tử cung, phương pháp thân nhiệt và một sự kết hợp của các phương pháp này. Các phương pháp này giúp quý vị xác định những ngày quý vị có thể thụ thai. Tránh quan hệ tình dục vào những ngày này có thể ngăn ngừa việc có thai. Các phương pháp này đòi hỏi sự thực hành trước khi quý vị có thể dùng chúng một cách chính xác và các phương pháp này là tốt nhất khi kinh nguyệt của quý vị luôn đều.

## Xuất tinh ngoài âm đạo

Đây là khi người đàn ông lấy dương vật của mình ra khỏi âm đạo của quý vị trước khi xuất tinh và tinh trùng được phóng thích ra. Phương pháp này không có tác dụng nếu người đàn ông quên rút dương vật của mình ra và không đủ nhanh. Cũng có thể có một chút tinh trùng trong chất dịch trước khi xuất tinh (chất dịch chảy ra từ dương vật trước khi người đàn ông xuất tinh). Nếu người đàn ông xuất tinh tại lối vào âm đạo của quý vị, thì một số tinh trùng có thể vẫn vào được và quý vị có thể có thai.

## Phương pháp triệt sản

Cả nam giới và phụ nữ đều có thể có cuộc phẫu thuật đơn giản để trở nên mất khả năng sinh sản. Các cuộc phẫu thuật này là biện pháp vĩnh viễn. Quý vị chỉ nên có các cuộc phẫu thuật này nếu quý vị không muốn có thêm con nữa mà thôi.

Đối với phụ nữ, phẫu thuật này làm bế tắc các ống dẫn trứng để ngăn chặn trứng di chuyển từ buồng trứng vào tử cung của quý vị.

## Mỗi loại ngừa thai hiệu quả thế nào?

99%+	91%+	76%+
Hiệu quả nhất. Dưới 1 trường hợp mang thai trên 100 phụ nữ trong một năm	6 tới 9 người mang thai cho mỗi 100 phụ nữ trong 1 năm	18 trường hợp mang thai hoặc hơn, trên 100 phụ nữ trong một năm
Thiết bị ngừa thai cấy dưới da	Thuốc chích ngừa thai	Bao cao su cho nam giới
IUD bằng đồng hoặc nhả ra kích thích tố progesterone	Vòng âm đạo	Màng chắn
Phương pháp triệt sản	Viên thuốc kết hợp hay COC	Các phương pháp tự nhiên
	Viên thuốc chỉ có kích thích tố progesterone mà thôi hay POP	Xuất tinh ngoài âm đạo

## Quý vị có biết là?

- » Quý vị có quyền tiếp cận các phương pháp ngừa thai và kiểm soát khả năng sinh sản của mình.
- » Quý vị có thể chọn dùng phương pháp ngừa thai tạm thời và có thể đảo ngược được.
- » Có các phương pháp ngừa thai mà không cần phải liên quan đến người phối ngẫu của quý vị.
- » Một số phương pháp ngừa thai luôn sẵn có ở mức giá tương đối rẻ tiền từ một số cơ sở cung cấp dịch vụ.
- » Hầu hết phụ nữ dùng phương pháp ngừa đều có ít vấn đề về tác dụng phụ.
- » Có các loại ngừa thai mà quý vị không cần phải nhớ để dùng hàng ngày. Các loại này có thể có tác dụng từ ba đến mười năm. Đây được gọi là các LARC hay Phương pháp Ngừa thai Dài hạn, có thể Đảo ngược được (Long Acting Reversible Contraception).

## Bao cao su luôn là một ý tưởng hay

**Bất kể phương pháp ngừa thai mà quý vị chọn là phương pháp nào, việc dùng bao cao su là cách duy nhất để bảo vệ bản thân quý vị khỏi các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục (sexually transmitted infections - STIs).**

Một trong những STIs thường gặp nhất tại Úc là chlamydia. Nếu để không được điều trị, chlamydia có thể đưa đến tình trạng mất khả năng sinh sản. Dùng bao cao su mỗi lần quý vị quan hệ tình dục là biện pháp bảo vệ tốt nhất của quý vị khỏi HIV/AIDS và các STI khác. Các phương pháp ngừa thai khác sẽ không bảo vệ quý vị khỏi các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục.

## Tới đâu để có thêm thông tin

- » Bác sĩ địa phương (GP) của quý vị
- » Dược sĩ/tiệm thuốc tây địa phương của quý vị
- » Nurse on Call – 1300 60 60 24
- » Sexual Health Victoria  
ĐT: 03 9257 0100 hoặc 1800 013 952 (số miễn phí)  
Trang mạng: shvic.org.au
- » Trung tâm Chào đón của Bệnh viện Phụ nữ (chỉ Tiểu bang Victoria mà thôi)  
Royal Women's Hospital  
ĐT: (03) 8345 3037 hoặc 1800 442 007 (người gọi từ miền quê)  
Thư điện tử: wwcadmin@thewomens.org.au
- » Dịch vụ Thông tin về Thuốc men của Phụ nữ  
Royal Women's Hospital  
Tel: (03) 8345 3190  
Thư điện tử: drug.information@thewomens.org.au

## Các tờ dữ kiện có liên quan

- » Phương pháp Ngừa thai Dài hạn, có thể Đảo ngược được (Long Acting Reversible Contraception - LARC)
- » Viên thuốc Ngừa thai
- » Phương pháp Ngừa thai Khẩn cấp