



Tránh thai sau sinh

Nếu không muốn thụ thai sớm sau khi sinh, hay bác sĩ khuyên trì hoãn lần mang thai tiếp theo vì lý do bệnh lý, thì lựa chọn biện pháp tránh thai hiệu quả là rất quan trọng. Biện pháp tránh thai còn được gọi là kiểm soát sinh sản hay kế hoạch hóa gia đình.

Buồng trứng sản sinh ra trứng mỗi tháng. Khi người đàn ông xuất tinh, tinh dịch chứa hàng triệu tinh trùng được phóng ra. Chỉ cần một trong những tinh trùng này thụ tinh được với một trứng là quý vị có thể bắt đầu có thai. Sử dụng biện pháp tránh thai làm giảm nguy cơ có thai.

Khi nào thì nên bắt đầu sử dụng biện pháp tránh thai?

Sau khi sinh, quý vị có thể thụ thai mà không biết, ngay cả trước khi chu kỳ kinh nguyệt trở lại. Nếu quý vị dự định sử dụng biện pháp tránh thai, trong hầu hết các trường hợp, hãy bắt đầu sử dụng biện pháp này trong vòng 3 tuần sau khi thai kỳ kết thúc. Tuy nhiên, hãy đợi từ 4 đến 6 tuần nếu muốn sử dụng dụng cụ tử cung IUD, và ít nhất 6 tuần trước khi sử dụng màng ngăn tránh thai.

Loại biện pháp tránh thai nào sẽ có hiệu quả sau khi sảy thai hoặc phá thai?

Tất cả các biện pháp tránh thai đều có thể được bắt đầu sử dụng ngay sau khi sảy thai hoặc phá thai, miễn là không có bệnh lý khiến biện pháp quý vị chọn không còn phù hợp.

Có thể sẽ hữu ích nếu biết các khả năng sau để chọn cách tránh thai:

- Nếu quý vị làm phẫu thuật do sảy thai hay phá thai, IUD hoặc que tránh thai có thể được cấy cho quý vị trong lúc quý vị đang ở trạng thái an thần.
- nếu quý vị phá thai do bệnh lý, quý vị có thể cấy que tránh thai, hoặc tiêm thuốc tránh thai trước khi bắt đầu dùng thuốc viên.

Chọn biện pháp tránh thai phù hợp

Biện pháp tránh thai là một lựa chọn cá nhân. Khi chọn biện pháp tránh thai mong muốn, có thể sẽ hữu ích nếu quý vị cân nhắc:

- liệu quý vị có muốn có thêm con hay không và nếu có thì khi nào.
- liệu quý vị có đang cho con bú.
- bảo vệ khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs).
- trải nghiệm trước đây của quý vị với biện pháp tránh thai.
- lợi ích và tác dụng phụ của mỗi hình thức tránh thai.
- liệu có bị bệnh lý y khoa và dị ứng nào không.
- mong muốn của quý vị về sự riêng tư. Quý vị có muốn sử dụng cách tránh thai mà người khác không thể nhận biết được không?
- niềm tin văn hóa và/hoặc tôn giáo của quý vị.
- khả năng tiếp cận các dịch vụ y tế phù hợp như cấy IUD/que tránh thai, mong muốn của quý vị về địa điểm, quyền riêng tư và giới tính của chuyên viên y tế.
- chi phí ban đầu và chi phí lâu dài.

Hãy trao đổi với bác sĩ, y tá hay hộ sinh để giúp quyết định xem biện pháp tránh thai nào phù hợp với quý vị.

Biện pháp tránh thai nào an toàn để sử dụng sau sinh?

Có nhiều loại biện pháp tránh thai được coi là an toàn để sử dụng sau khi sinh.

Que tránh thai

Que tránh thai là một que nhựa dẻo nhỏ được cấy vào bên dưới da cánh tay trên. Que tránh thai này từ từ tiết ra một lượng nhỏ nội tiết tố progestogen, giúp ngăn buồng trứng sản sinh trứng mỗi tháng.

- Thuốc gây tê cục bộ sẽ được sử dụng để cấy que tránh thai. Việc này có thể được thực hiện trong bệnh viện sau khi sinh, trước khi về nhà.
- Nhiều người dùng nhận thấy có sự thay đổi về kinh nguyệt. Khoảng 20 phần trăm người dùng sẽ hoàn toàn không có kinh (hiện tượng này là an toàn đối với cơ thể), 20 phần trăm người dùng khác có thể có kinh thường xuyên hoặc kéo dài, tình trạng này có thể cải thiện theo thời gian.
- Các tác dụng phụ thường gặp khác có thể bao gồm: đau đầu, thay đổi tình trạng da, tăng cân và đau vú. Những triệu chứng này thường sẽ cải thiện theo thời gian.
- Que tránh thai có tuổi thọ 3 năm và có thể được bác sĩ hay y tá tháo ra dễ dàng.
- Sau khi được tháo ra, que tránh thai sẽ không cản trở việc quý vị có thai lại.

Dụng cụ tử cung (IUD)

IUD là một dụng cụ tránh thai nhỏ được đặt trong tử cung. Dụng cụ này ngăn không cho tinh trùng tiếp cận và thụ tinh trứng. Nó cũng làm thay đổi nội mạc tử cung, làm cho trứng sau khi thụ tinh sẽ không bám vào nội mạc tử cung được. Có hai loại dụng cụ tử cung IUD:

IUD đồng

- IUD không chứa nội tiết tố, có tuổi thọ 5-10 năm.
- IUD có thể khiến kinh nguyệt ra nhiều hơn. Đối với hầu hết những người dùng IUD, lượng kinh nguyệt bị ra nhiều hơn khoảng 50%.

IUD chứa nội tiết tố

- Loại IUD này chứa một lượng nhỏ nội tiết tố progestogen, có tuổi thọ là 5 năm.
- Loại IUD này có thể làm cho kinh nguyệt ra ít hơn hoặc ngưng hoàn toàn. Sau 6 tháng sử dụng, khoảng 95% người dùng sẽ có chu kỳ kinh nguyệt nhẹ đều

đặn hoặc hoàn toàn ngưng kinh (việc này là an toàn đối với cơ thể).

- Các tác dụng phụ như mụn trứng cá, tăng cân, nhức đầu và thay đổi tâm trạng có thể xảy ra ở một số ít người dùng. Các tác dụng phụ này thường ít gặp hơn so với các biện pháp tránh thai với nội tiết tố, vì loại IUD này hoạt động chủ yếu ở vùng đặt trong tử cung.
- Tác dụng phụ thường gặp với mọi loại IUD, đặc biệt ở 6 tháng dùng đầu tiên, có thể gồm: chuột rút hay đau vùng chậu, và kinh không đều.
- Đặt IUD ở cuối ca mổ lấy thai là an toàn. Nếu không thì thường nên đợi ít nhất 4 đến 6 tuần sau sinh. Có thể đặt IUD mà không cần gây mê.
- Bác sĩ hoặc y tá có thể dễ dàng lấy ra.
- IUD sẽ can trở quý vị có thai lại sau khi được tháo ra.

Thuốc tiêm tránh thai

Depot medroxyprogesterone acetate (DMPA) là mũi tiêm hóc-môn progesterone, có tác động lâu dài và được tiêm mỗi 12 tuần. Thuốc này ngăn buồng trứng rụng trứng mỗi tháng. Nó cũng làm đặc dịch nhầy quanh cổ tử cung (cửa vào tử cung), ngăn không cho tinh trùng đi vào trong tử cung.

- Thuốc này có thể được tiêm ở bệnh viện sau khi sinh, trước khi về nhà.
- Một số người dùng thấy kinh nguyệt có thay đổi, ra ít hơn hoặc không đều. Sau một năm dùng, khoảng 50% số người dùng sẽ không có kinh.
- Tác dụng phụ thường gặp có thể bao gồm đau đầu, đau ngực, thay đổi tình trạng da hay tâm trạng. Triệu chứng thường sẽ đỡ theo thời gian.
- Nếu định tiếp tục dùng thuốc này để tránh thai, quý vị sẽ cần gặp bác sĩ GP để tiêm liều tiếp theo.
- Một khi ngừng tiêm, khả năng sinh sản của quý vị sẽ trở lại trong vòng vài tháng.

Biện pháp tránh thai hiệu quả lâu dài, có thể đảo ngược (LARC)

Các biện pháp LARC như que tránh thai, IUD và thuốc tiêm tránh thai là các biện pháp an toàn và có hiệu quả cao trong vài năm.

Đây là các biện pháp có thể đảo ngược và không gây ảnh hưởng lâu dài đối với khả năng sinh sản.

Thuốc uống tránh thai

Có hai loại thuốc uống tránh thai chính. Cả hai loại thuốc này đều phải uống vào cùng thời điểm mỗi ngày và có thể rất tốt trong việc tránh thai nếu sử dụng đúng cách.

Thuốc uống tránh thai kết hợp (COCP)

Thuốc COCP chứa hai loại nội tiết tố (estrogen và progestogen) giúp ngăn buồng trứng rụng trứng mỗi tháng và làm dày chất nhầy trong cổ tử cung.

- Kinh nguyệt thường trở nên nhẹ hơn, thường xuyên hơn và ít đau hơn. Sử dụng thuốc COCP cũng có thể làm giảm mụn trứng cá.
- Các tác dụng phụ thường gặp có thể bao gồm buồn nôn, đau vú, đầy hơi và đau đầu. Những triệu chứng này thường cải thiện sau vài tháng đầu sử dụng.
- Nhìn chung, thuốc này không được khuyến cáo dùng trong sáu tuần đầu sau sinh nếu bạn đang cho con bú, vì nó có thể làm giảm nguồn cung sữa mẹ.

Thuốc chỉ chứa progestogen ('thuốc viên nhỏ')

Viên thuốc này chỉ có một loại nội tiết tố và làm thay đổi dịch nhầy trong cổ tử cung, ngăn không cho tinh trùng xâm nhập vào bên trong để thụ tinh trứng.

- Nhiều người dùng nhận thấy có sự thay đổi về chu kỳ kinh nguyệt. Kinh nguyệt có thể sẽ ít hoặc nhiều hơn, trở nên không đều hoặc có thể ngưng kinh.
- Các tác dụng phụ thường gặp có thể bao gồm đau ngực, đau đầu, thay đổi tâm trạng và thay đổi tình trạng da. Các triệu chứng này thường cải thiện theo thời gian.
- Thuốc này an toàn để sử dụng khi cho con bú.

Thuốc viên chỉ chứa progestogen sẽ kém hiệu quả hơn trong trường hợp không cho con bú mẹ hoàn toàn.

Vòng âm đạo

Đây là một vòng nhựa mềm chứa hai loại nội tiết tố (estrogen và progestogen), giúp ngăn buồng trứng rụng trứng mỗi tháng, và làm dày chất nhầy xung quanh cổ tử cung để ngăn không cho tinh trùng xâm nhập vào bên trong tử cung.

- Người dùng có thể tự đặt vòng âm đạo, giống như băng vệ sinh dạng que (tampon). Sau khi đặt, vòng âm đạo sẽ giữ nguyên vị trí trong 3 tuần và thường không gây ra khó chịu nào. Sau 3 tuần, cần lấy vòng ra và chờ 7 ngày trước khi đặt vòng âm đạo mới.

- Thường thì kinh nguyệt sẽ trở lại vài ngày sau khi tháo vòng. Chu kỳ kinh nguyệt có thể sẽ nhẹ hơn, ra đều hơn và ít đau hơn.
- Các tác dụng phụ thường gặp có thể bao gồm tăng dịch tiết âm đạo, buồn nôn, đau vú, đau đầu, đầy hơi, thay đổi tình trạng da và tâm trạng. Các triệu chứng này thường sẽ ổn định theo thời gian.

Biện pháp tránh thai bằng màng chắn

Đây là các phương thức tránh thai hoạt động như một màng chắn, ngăn không cho tinh trùng đi vào âm đạo, qua cổ tử cung và xâm nhập vào bên tử cung, nơi thụ thai.

Các hình thức tránh thai bằng màng chắn có thể được sử dụng sau khi sinh bao gồm:

- bao cao su nam.
- bao cao su nữ.
- màng chắn âm đạo.

Hãy đợi ít nhất 6 tuần sau sinh trước khi sử dụng màng chắn âm đạo, vì kích thích của màng chắn âm đạo cần dùng có thể thay đổi khi tử cung trở lại kích thước bình thường.

Biện pháp tránh thai bằng màng chắn có ở rộng rãi các hiệu thuốc và siêu thị mà không cần toa. Biện pháp này cũng có thể được sử dụng để ngăn ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục. Tuy nhiên, phương thức tránh thai này có hiệu quả thấp hơn so với các phương thức tránh thai khác, vì nó phải được sử dụng đúng cách mới đạt hiệu quả và màng chắn có thể bị rách thủng.

Các phương pháp tránh thai tự nhiên

Các phương pháp này giúp xác định ngày có thể thụ thai, để ta có thể tránh quan hệ tình dục vào những ngày này.

Các phương pháp tránh thai tự nhiên bao gồm:

- phương pháp tính lịch (nhịp chu kỳ).
- phương pháp theo dõi dịch nhầy cổ tử cung.
- phương pháp đo nhiệt độ.

Cần tập làm các phương pháp này trước khi có thể sử dụng một cách chính xác, và sẽ hiệu quả nhất khi quý vị có chu kỳ kinh nguyệt đều đặn. Vì kinh nguyệt có thể sẽ không trở lại trong vài tháng, cho nên các cách này sẽ có khả năng thất bại cao hơn sau sinh và trong khi đang cho con bú.

Triệt sản

Một phẫu thuật đơn giản để tránh thai vĩnh viễn là điều có thể. Triệt sản nữ (thắt ống dẫn trứng) liên quan đến việc chặn hoặc tháo ống dẫn trứng để ngăn trứng di chuyển từ buồng trứng đến tử cung.

- Phẫu thuật mang lại kết quả vĩnh viễn. Phương pháp này chỉ phù hợp nếu không muốn có thêm con nữa.
- Phương pháp này chủ yếu được thực hiện thông qua phẫu thuật nội soi (phẫu thuật lỗ khóa), là thủ thuật thực hiện trong ngày, mặc dù đôi khi phương pháp này có thể được thực hiện tại thời điểm mổ lấy thai.

Cho con bú và tránh thai

Cho con bú có thể có cơ chế như một biện pháp tránh thai bằng cách trì hoãn chu kỳ kinh nguyệt quay trở lại. Tuy nhiên, phương pháp này chỉ có hiệu quả nếu đáp ứng đủ **tất cả** các điểm sau:

- bé dưới 6 tháng tuổi.
- chu kỳ kinh nguyệt chưa trở lại.
- cho con bú mẹ hoàn toàn, theo nhu cầu của con, cả ngày lẫn đêm.
- Khoảng cách giữa các cữ bú không được lâu hơn 6 giờ.

Sau khi con ngừng bú mẹ hoàn toàn, cách này sẽ không còn hiệu quả nữa, và nên sử dụng biện pháp tránh thai đáng tin cậy khác.

Một số phương thức tránh thai không được khuyến cáo sử dụng nếu đang cho con bú, và nếu bé dưới 6 tuần tuổi. Bao gồm:

- thuốc uống tránh thai kết hợp. Phương pháp này có thể làm giảm nguồn cung sữa mẹ.
- vòng đặt âm đạo. Phương pháp này có thể làm giảm nguồn cung sữa mẹ.
- biện pháp tránh thai khẩn cấp với thuốc ulipristal acetate (điều khiển thụ thể nội tiết tố progesterone). Thuốc này có thể tiết vào sữa mẹ, và ảnh hưởng của thuốc này đối với trẻ sơ sinh là chưa rõ.

Có thể sử dụng biện pháp tránh thai khẩn cấp sau khi sinh không?

Nếu quý vị đã quan hệ tình dục mà không có biện pháp tránh thai, hoặc gặp trục trặc với phương pháp thông thường (vd: bao cao su bị rách thủng, quên uống thuốc tránh thai), thì có thể dùng biện pháp tránh thai khẩn

cấp để ngăn ngừa việc có thai. Biện pháp này không có hiệu quả 100% trong việc tránh thai nhưng là cách hiệu quả nhất khi được dùng sớm, ngay sau khi quan hệ tình dục không có biện pháp bảo vệ.

Thuốc tránh thai khẩn cấp đôi khi được gọi 'viên thuốc buổi sáng sau quan hệ', nhưng không hẳn là phải uống vào buổi sáng.

Có hai loại thuốc tránh thai khẩn cấp có bán tại hiệu thuốc mà không cần toa:

- **ulipristal acetate:** có thể dùng trong khoảng thời gian lên đến 120 giờ (5 ngày) sau khi quan hệ tình dục không có biện pháp bảo vệ. Khuyến cáo không dùng thuốc này nếu đang cho con bú mẹ, vì thuốc tiết vào sữa mẹ và vẫn chưa rõ ảnh hưởng của thuốc này với trẻ sơ sinh.
- **levonorgestrel:** có thể dùng trong khoảng thời gian lên đến 72 giờ (3 ngày) sau khi quan hệ tình dục không có biện pháp bảo vệ. Thuốc này an toàn để dùng khi đang cho con bú.

IUD cũng là biện pháp tránh thai khẩn cấp hiệu quả cao nếu được đặt trong vòng tối đa năm ngày sau khi quan hệ tình dục không có biện pháp bảo vệ.

- Đây là biện pháp an toàn để sử dụng từ 4 tuần sau sinh và trong khi đang cho con bú mẹ.
- Chỉ chuyên viên y tế được đào tạo mới có thể đặt IUD.
- Tùy vào loại IUD mà sau khi được đặt, dụng cụ này cung cấp biện pháp tránh thai liên tục trong 5 hoặc 10 năm.

Dịch vụ Hỗ trợ Bạo lực Gia đình

1800Respect

Hỗ trợ những người bị ảnh hưởng bởi tấn công tình dục, bị bạo lực và lạm dụng tại nhà hoặc trong gia đình.

1800 737 732 (dịch vụ hỗ trợ 24 giờ)

1800respect.org.au

Quý vị có cần thông dịch viên không?



Quý vị có thể yêu cầu có thông dịch viên, nếu cần.

Bao cao su luôn là một ý hay

Dù có chọn biện pháp tránh thai nào, sử dụng bao cao su là cách duy nhất để bảo vệ bản thân khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI).

Một trong những bệnh lây truyền qua đường tình dục phổ biến nhất ở Úc là bệnh lậu. Nếu không được điều trị, bệnh lậu có thể gây vô sinh.

Sử dụng bao cao su mỗi lần quan hệ tình dục là biện pháp bảo vệ tốt nhất chống lại bệnh HIV/AIDS và các bệnh lây nhiễm khác. Các biện pháp tránh thai khác sẽ không thể bảo vệ ta chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục.

Để biết thêm thông tin

- Bác sĩ địa phương (GP)
- Hiệu thuốc/dược sĩ tại địa phương

1800 Các Lựa chọn cho Tôi

1800 696 784

1800myoptions.org.au

Dịch vụ Sức khỏe Tình dục tại Victoria

1800 013 952

shvic.org.au

Dịch vụ Thông tin Thuốc cho Phụ nữ

03 8345 3190

drug.information@thewomens.org.au

Thông tin liên quan từ Bệnh viện Phụ nữ Hoàng gia

Để tìm hiểu thêm về các phương thức tránh thai hoặc để tải từ thông tin này, hãy truy cập trang mạng của chúng tôi. Thông tin cũng có bằng nhiều ngôn ngữ.

thewomens.org.au/contraception

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Từ thông tin thực tế này chỉ cung cấp thông tin chung. Để được tư vấn cụ thể về nhu cầu chăm sóc y tế cho bản thân, quý vị nên xin tư vấn từ chuyên gia y tế của mình. Bệnh viện Phụ nữ Hoàng gia không chịu bất kỳ trách nhiệm nào cho các mất mát hoặc thiệt hại phát sinh từ việc quý vị làm theo từ thông tin này, thay vì gặp chuyên gia y tế. Nếu quý vị cần được chăm sóc y tế khẩn cấp, vui lòng liên hệ với cơ sở cấp cứu gần nhất.

© Bệnh viện Phụ nữ Hoàng gia 2023