



## PHƯƠNG PHÁP NGỪA THAI KHẨN CẤP

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 phương pháp ngừa thai khẩn cấp giúp ngăn ngừa việc có thai ngoài kế hoạch.

Có hai loại phương pháp ngừa thai khẩn cấp mà quý vị có thể dùng:

- » Viên thuốc ngừa thai khẩn cấp (emergency contraception pill – ECP)
- » IUD bằng đồng (Cu-IUD).

### Viên thuốc ngừa thai khẩn cấp (emergency contraception pill - ECP) là gì?

ECP đôi khi còn được gọi là viên thuốc 'buổi sáng hôm sau'. Có hai loại thuốc ECP, levonorgestrel (với nhiều nhãn hiệu) và ulipristal acetate (được bán với tên EllaOne™).

Thuốc ECP KHÔNG nhất thiết phải uống vào buổi sáng. Thuốc này ngăn ngừa được khoảng 85 phần trăm các trường hợp có thể thụ thai. Ulipristal acetate có tác dụng hữu hiệu hơn levonorgestrel.

Thuốc ECP không phải là thuốc phá thai. Nếu quý vị đã mang thai, ECP sẽ không có tác dụng.

Viên thuốc ngừa thai khẩn cấp sẵn có tại các tiệm thuốc tây mà không cần toa của bác sĩ.

### Tôi dùng ECP như thế nào?

Nên uống thuốc ECP càng sớm càng tốt sau khi có quan hệ tình dục mà không dùng phương pháp bảo vệ, tốt nhất là trong vòng 24 giờ (một ngày), nhưng thuốc vẫn có tác dụng trong vòng 96 giờ (bốn ngày) hoặc 120 giờ (năm ngày) tùy theo loại thuốc.

Một số thuốc có thể giảm công hiệu của ECP và quý vị có thể cần liều lớn hơn. Hãy trao đổi với dược sĩ hoặc bác sĩ về bất kỳ thuốc men nào mà quý vị đang dùng.

Nếu quý vị nôn mửa trong thời gian hai đến ba giờ sau khi uống thuốc ECP, tùy theo loại thuốc đã uống, quý vị có thể cần uống thêm một liều nữa. Nếu việc nôn mửa xảy ra HƠN hai đến ba giờ sau khi uống thuốc, không cần uống thêm một liều nữa.

### Tác dụng phụ có thể có là các tác dụng phụ nào?

Các tác dụng phụ là không thường gặp, nhưng một số phụ nữ cảm thấy nôn nao trong bao tử và bị đau vú hay đau đầu. Một số phụ nữ có thể có một kỳ kinh nguyệt không đều sau khi dùng ECP.

Quý vị nên nói chuyện với bác sĩ, y tá hay dược sĩ của mình sau khi dùng ECP nếu:

- » quý vị nghĩ là mình có thể đang có thai
- » kỳ kinh nguyệt kế tiếp của quý vị bị trễ quá bảy ngày
- » kinh nguyệt của quý vị ngắn hơn hay ít hơn thường lệ
- » quý vị gặp phải tình trạng đau bụng dưới đột ngột hay bất thường (đây có thể là dấu hiệu của tình trạng có thai ngoài tử cung, trong đó trứng đã được thụ tinh dính bên ngoài tử cung – tình trạng này hiếm nhưng trầm trọng và cần sự chăm sóc y khoa ngay lập tức).

### Tôi có thể có ECP ở đâu ?

Quý vị có thể có được viên thuốc khẩn cấp từ dược sĩ hay tiệm thuốc tây địa phương của mình. Dược sĩ có thể hỏi quý vị các câu hỏi về sức khỏe của quý vị để đảm bảo là viên thuốc khẩn cấp là an toàn để quý vị dùng.

Nếu quý vị dưới 16 tuổi, dược sĩ có thể hỏi quý vị một số câu hỏi để đảm bảo là quý vị hiểu các ảnh hưởng của việc dùng viên thuốc khẩn cấp.

### Vòng tránh thai bằng đồng (copper intrauterine device Cu-IUD) là gì?

Cu-IUD là một dụng cụ ngừa thai, nhỏ được đặt trong tử cung của quý vị. Khi được đặt trong vòng năm ngày sau khi quan hệ tình dục không được bảo vệ, thì đây là một phương pháp ngừa thai khẩn cấp rất hiệu quả. Nó chỉ có thể được thực hiện bởi bác sĩ hay y tá đã được huấn luyện chuyên để đặt Cu-IUD mà thôi.

IUD bằng đồng còn có thể được dùng như phương pháp ngừa thai lâu dài.

## Ngừa thai lâu dài

ECP không làm giảm nguy cơ có thai nếu quý vị lại quan hệ tình dục. Dùng ECP hơn một lần trong một chu kỳ kinh nguyệt là việc an toàn. Tuy nhiên, dùng một hình thức ngừa thai đáng tin cậy nào đó vẫn là biện pháp bảo vệ tốt nhất khỏi việc có thai ngoài ý định. Chuyên viên y tế có thể thảo luận với quý vị về các lựa chọn về việc ngừa thai.

### 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 LARCs 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 ngừa thai nào, 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.

### 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 (nơi em bé phát triển).

Quý vị phải dùng bao cao su mỗi lần quan hệ tình dục và chú ý để mang và tháo bao cao su cho đúng cách. Bao cao su là để cho dùng một lần mà thôi và có thể mua được từ tiệm dược (tiệm thuốc tây) và một số siêu thị.

## Tới đâu để có thêm thông tin

- » Bác sĩ địa phương (GP) của quý vị
- » Dược sĩ 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: shv.org.au
- » Trung tâm Thông tin về Sức khỏe của Bệnh viện Phụ nữ (Women's Hospital) (chỉ Tiểu bang Victoria mà thôi)  
Bệnh viện phụ nữ (Women's Hospital) Royal  
ĐT: (03) 8345 3037 or 1800 442 007  
(người gọi từ miền quê)  
Thư điện tử: wwcadmin@thewomens.org.au
- » Dịch vụ Thông tin về Thuốc men của Bệnh viện Phụ nữ (Women's Hospital)  
ĐT: (03) 8345 3190  
Thư điện tử: drug.information@thewomens.org.au

## Các tờ dữ kiện có liên quan

- » Ngừa thai - Các Lựa chọn của Quý vị
- » Phương pháp Ngừa thai Dài hạn, có thể Đảo ngược được (Long Acting Reversible Contraception - LARC)
- » Viên thuốc Ngừa thai