

## Phương pháp Ngừa thai Lâu dài, có thể Đảo ngược được (Long Acting Reversible Contraception - LARC)

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.

Mỗi tháng, hai buồng trứng của quý vị sản xuất ra một trứng. Tinh dịch mà 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.

### Phương pháp Ngừa thai Lâu dài, có thể Đảo ngược được (Long Acting Reversible Contraception - LARC) là gì?

LARC sẽ khiến quý vị không có thai trong nhiều tháng hay nhiều năm. Có ba loại LARC mà quý vị có thể dùng:

- thiết bị ngừa thai cấy dưới da, được đặt dưới da ở cánh tay của quý vị - có tác dụng trong 3 năm
- dụng cụ ngừa thai trong tử cung (vòng tránh thai) (IUD - intra uterine device). Đây là một dụng cụ nhỏ, được đặt bên trong tử cung của quý vị - có tác dụng trong từ 5 đến 10 năm
- thuốc chích ngừa thai (DMPA) được chích mỗi 12 tuần một lần.

Quý vị không cần phải tới bệnh viện để có được LARC. Trong hầu hết các trường hợp, quý vị có thể được đặt (hay được chích) LARC trong một lần đến phòng khám hoặc bởi bác sĩ của quý vị.

### LARCs có tác dụng thế nào?

Không có phương pháp ngừa thai nào là hiệu quả 100 phần trăm, nhưng LARCs là một phương pháp ngừa thai tuyệt vời. Dưới một trong 100 phụ nữ dùng LARC sẽ có thai.

### Các lợi điểm của việc dùng LARCs

- Phương pháp ngừa thai hiệu quả, chi phí thấp mà có tác dụng trong một thời gian dài.
- Quý vị không cần phải nhớ để dùng phương pháp ngừa thai hàng ngày.
- Không gây trở ngại cho việc quan hệ tình dục của quý vị.
- Sau khi IUD hay que cấy được tháo ra, khả năng sinh sản lại nhanh chóng có trở lại. (Việc này không áp dụng với thuốc chích ngừa thai DMPA.)
- Không ai có thể thấy được là quý vị đang dùng LARC.

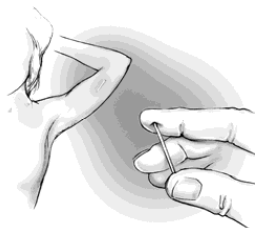
### Thiết bị ngừa thai cấy dưới da là gì?

Thiết bị ngừa thai cấy dưới da là một que nhựa nhỏ, mảnh, mềm dẻo, được đặt dưới da ở phần phía trong của cánh tay của quý vị. Que này dài 4 cm, được làm bằng nhựa và có chứa kích thích tố được gọi là progestogen. Que cấy này có tác dụng trong ba năm và phải được tháo ra khi hết thời gian này. Sau đó một que cấy khác có thể được đưa vào.

### Que cấy có tác dụng thế nào?

Lượng nhỏ progestogen được nhả ra đều đều, làm:

- hai buồng trứng của quý vị không giải phóng ra trứng mỗi tháng
- làm dày dịch nhày trong cổ tử cung (lối vào tử cung của quý vị), khiến khó khăn hơn cho tinh trùng qua được và thụ tinh được trứng.



### Que cấy được đặt vào và lấy ra thế nào?

Que cấy được đặt dưới da của quý vị sau khi chỗ này đã được làm tê đi bằng thuốc gây tê cục bộ. Việc tháo bỏ que cấy cũng được thực hiện trong tình trạng được gây tê cục bộ, và bằng một vết cắt nhỏ vào da của quý vị. Thủ thuật này có thể để lại một vết sẹo nhỏ. Sau khi que cấy được đặt vào, quý vị có thể cảm thấy được nó nhưng không nhìn thấy được. Nếu quý vị không thể cảm thấy được nó, hãy gặp bác sĩ của quý vị. Dùng một phương pháp ngừa thai khác (như bao cao su) cho tới khi bác sĩ cho quý vị biết là que cấy vẫn còn trong đó.

### Đặt và tháo que cấy có gây đau không?

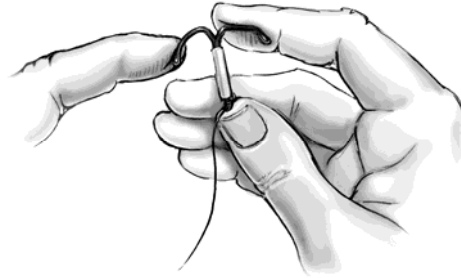
Dùng que cấy không gây đau. Quý vị có thể bị bầm tím và đau chút ít ở cánh tay sau khi que cấy được đặt vào hay tháo ra. Tình trạng này có thể kéo dài tới một tuần. Mang băng trên cánh tay của quý vị trong 24 giờ có thể giúp giảm tình trạng bầm tím và đau. Chỗ này có thể ngứa chút ít trong vài ngày. Điều quan trọng là tránh chà, cọ phần da trên que cấy.

### Các bất lợi của việc dùng thiết bị ngừa thai cấy dưới da là gì?

- Kinh nguyệt không đều là tác dụng phụ thường gặp nhất, đặc biệt trong từ 6 đến 12 tháng đầu. Hầu hết phụ nữ sẽ ít ra máu hơn và một số sẽ hoàn toàn chấm dứt có kinh nguyệt. Một số phụ nữ có kinh nguyệt thường xuyên hơn hoặc kéo dài hơn.
- Quý vị có thể có các tác dụng phụ nhất thời khi lúc đầu bắt đầu dùng que cấy. Các tác dụng phụ này sẽ chấm dứt trong vòng vài tháng. Các tác dụng phụ này bao gồm đau đầu, đau vú và tâm trạng thay đổi.
- Các tác dụng phụ ít gặp hơn của thiết bị ngừa thai cấy dưới da bao gồm mụn trứng cá, buồn nôn (cảm thấy nôn nao trong bao tử) và tăng ký.

### Dụng cụ ngừa thai trong tử cung (vòng tránh thai) (intrauterine device - IUD) là gì?

IUD là một dụng cụ nhỏ, được đặt trong tử cung để ngừa thai.



Tại Úc, có hai loại IUD:

- IUD bằng đồng (Cu-IUD), đây là dụng cụ bằng nhựa và có đồng được quấn quanh thân của nó
- IUD có kích thích tố, đây là một dụng cụ nhỏ, hình chữ T và có một xy-lanh có chứa progestogen.

### IUD có tác dụng thế nào?

IUD ngừa thai bằng cách khiến tinh trùng không đến được đến trứng để thụ tinh. 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.

Cu-IUD tác dụng ngay lập tức sau khi được đặt vào. IUD có kích thích tố có tác dụng ngay lập tức CHỈ khi được đưa vào trong vòng sáu ngày sau ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt của quý vị. Bằng không, sẽ mất bảy ngày để IUD này trở nên có tác dụng.

### IUD được đặt vào như thế nào?

Trước khi được đặt IUD, quý vị nên:

- kiểm tra xem mình có nên được lấy mẫu bằng que bông quẹt hay không để đảm bảo là quý vị không bị nhiễm trùng cổ tử cung.

- có một cuộc xét nghiệm phết mỏng tế bào cổ tử cung. Xét nghiệm phết mỏng tế bào cổ tử cung là một cuộc kiểm tra nhanh và đơn giản để phát hiện những thay đổi ở các tế bào của cổ tử cung (chỗ mở ra của tử cung) mà có thể đưa đến ung thư cổ tử cung nếu bị để không được điều trị.
- đảm bảo là quý vị đang không có thai.

IUD được đặt vào bên trong tử cung của quý vị qua cổ tử cung. Đoạn dây được cắt ngắn để nó dài vừa tới bên trong âm đạo. Quý vị hay đối tác quan hệ tình dục của quý vị sẽ không phát hiện được IUD, nhưng quý vị có thể cảm thấy được đoạn dây nếu với tới bên trong âm đạo của mình.

Quý vị sẽ chờ tại phòng khám trong khoảng 15 phút để đảm bảo là quý vị không cảm thấy khó chịu hay đau bất thường.

Điều quan trọng là quý vị không quan hệ tình dục hay dùng nút bông vệ sinh trong 48 giờ đồng hồ sau khi IUD được đặt vào để ngăn ngừa xảy ra nhiễm trùng.

### **Nếu tôi cảm thấy là có gì đó không ổn với IUD của tôi thì sao?**

Hãy liên lạc bác sĩ của quý vị khi:

- quý vị cảm thấy đoạn dây này ngắn hơn hay dài hơn bình thường hoặc quý vị hoàn toàn không cảm thấy đoạn dây này nữa; IUD có thể đã dịch chuyển. Điều quan trọng là kiểm tra độ dài của đoạn dây sau mỗi kỳ kinh nguyệt
- quý vị bị đau lưng dưới hay đau bụng dai dẳng, đặc biệt nếu quý vị còn bị sốt nữa
- quý vị bị ra dịch nhày hay ra máu bất thường từ âm đạo hoặc bị đau khi quan hệ tình dục
- quý vị hay người phối ngẫu của quý vị có thể đã bị tiếp xúc với STI
- sáu tuần sau khi đặt IUD và rồi khi cuộc xét nghiệm phết mỏng tế bào cổ tử cung định kỳ của quý vị đến hạn.

Cũng liên lạc bác sĩ của quý vị nếu quý vị nghĩ là mình có thể đang có thai.

### **Các bất lợi của IUD là gì?**

- IUD không bảo vệ được khỏi các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục (sexually transmitted infections - STIs).
- IUD có thể trượt ra khỏi vị trí, thường là trong thời gian kinh nguyệt.
- Có thêm nguy cơ bị sảy thai nếu IUD bị để lại trong tử cung trong quá trình mang thai.
- Có nguy cơ nhỏ gây viêm sưng cổ tử cung trong ba tuần sau khi được đặt IUD.
- Có thể có các biến chứng hiếm gặp, trầm trọng.

**IUD có kích thích tố** còn có các tác dụng phụ sau:

- Có khả năng xảy ra tình trạng ra máu hay các kỳ kinh nguyệt không đều trong từ ba đến năm tháng đầu. Cuối cùng, quý vị có khả năng chỉ có vài kỳ kinh nguyệt mà thôi hoặc kinh nguyệt có thể hoàn toàn chấm dứt.
- Nó có thể gây tăng chút ít nguy cơ bị khô âm đạo, đỏ bừng mặt, đau đầu, buồn nôn và mụn trứng cá.

**IUD bằng đồng** có thể khiến kinh nguyệt của quý vị trở nên nhiều hơn và đau hơn chút ít.

### **Thuốc chích ngừa thai DMPA là gì?**

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.

### **Thuốc chích ngừa thai DMPA có tác dụng thế nào?**

Kích thích tố trong mũi chích này khiến hai buồng trứng của quý vị không giải phóng ra trứng mỗi tháng nữa. 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.

### Các bất lợi của thuốc chích ngừa thai DMPA là gì?

- Quý vị phải ghé đến bác sĩ của mình hay phòng mạch mỗi 12 tuần một lần để có mũi chích này.
- Kinh nguyệt không đều. Hầu hết các phụ nữ sẽ ra máu ít hơn, nhưng đôi khi, có một phụ nữ sẽ ra máu nhiều hơn.
- Sau khi mũi chích này được cấp dùng, kích thích tố này không thể được lấy ra khỏi cơ thể của quý vị nữa. Quý vị phải chờ cho kích thích tố này dần hết đi. Kinh nguyệt của quý vị có thể chậm trở lại bình thường sau khi quý vị không còn được chích thuốc nữa.
- Một số phụ nữ sẽ có các tác dụng phụ như đau đầu, tâm trạng thay đổi, mất hứng thú tình dục và cảm thấy nôn nao trong bao tử.

### Phương pháp nào là tốt nhất cho quý vị?

Thiết bị ngừa thai cấy dưới da, IUD và thuốc chích ngừa thai chỉ là ba trong nhiều phương pháp ngừa thai khác nhau, và có thể không phải là thích hợp cho một số lượng nhỏ các phụ nữ. Hãy nói chuyện với bác sĩ hay y tá của quý vị về phương pháp sẽ phù hợp nhất với quý vị.

### 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 sử dụng 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 thai đều có ít vấn đề về tác dụng phụ.

### 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.**

### Bao cao su cho nam giới

Bao cao su cho nam giới là một màng bọc bằng cao su mảnh hay bằng chất tổng hợp mảnh, được mang trên dương vật đang cương lên (cứng). Bao cao su giữ lại tinh trùng và khiến chúng không vào âm đạo và tử cung (nơi em bé phát triển) của quý vị được.

Quý vị phải dùng bao cao su mỗi lần quý vị quan hệ tình dục và cẩn thận trong việc mang và tháo bao cao su một cách đúng cách. Bao cao su là để cho dùng một lần mà thôi và có thể mua được tại tiệm dược (tiệm thuốc tây).

## Tới đâu để có thêm thông tin

- Bác sĩ địa phương (GP) của quý vị
- Nurse on Call – 1300 60 60 24
- **Family Planning Victoria**  
ĐT: 03 9257 0100 hoặc 1800 013 952  
(số miễn phí)  
Trang mạng: [www.fpv.org.au](http://www.fpv.org.au)
- **Trung tâm Thông tin về Sức khỏe của Bệnh viện Phụ nữ (Women's Hospital)**  
(chỉ Tiểu bang Victoria mà thôi)  
Royal Women's Hospital  
ĐT: (03) 8345 3045 hoặc 1800 442 007  
(người gọi từ miền quê)  
Thư điện tử: [whic@thewomens.org.au](mailto:whic@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](mailto:drug.information@thewomens.org.au)

## Các tờ dữ kiện có liên quan

- Ngừa thai - Các Lựa chọn của Quý vị
- Viên thuốc Ngừa thai
- Phương pháp Ngừa thai Khẩn cấp