

Ngừa thai

Quý vị có thể sử dụng các phương pháp ngừa thai khác nhau để tránh mang thai khi quan hệ tình dục qua đường âm đạo với một người đàn ông. Quý vị có quyền sử dụng biện pháp ngừa thai và chọn phương pháp phù hợp nhất với mình.

Tại sao cần ngừa thai?

Khi quan hệ tình dục với đàn ông, tinh trùng của anh ta có thể thụ tinh với trứng của quý vị, dẫn đến việc mang thai. Nếu không muốn mang thai, quý vị có thể sử dụng biện pháp ngừa thai.

Các biện pháp ngừa thai

Không có biện pháp ngừa thai nào có hiệu quả 100%. Mỗi phương pháp đều có ưu và nhược điểm. Có rất nhiều điều cần xem xét khi chọn phương pháp ngừa thai. Ví dụ như tính hiệu quả, chi phí, tính dễ sử dụng hoặc giai đoạn của cuộc sống.

Các phương pháp ngừa thai có hiệu quả nhất được liệt kê ở bên dưới.

Biện pháp ngừa thai có tác dụng lâu dài (Long-acting reversible contraception - LARC)

LARC là phương pháp ngừa thai có hiệu quả cao. Một lợi ích khác là quý vị không phải nghĩ đến việc ngừa thai hàng ngày hoặc mỗi khi quan hệ tình dục.

Cấy ghép nội tiết tố (Implanon®)

Hiệu quả của cấy ghép nội tiết tố là trên 99%. Bác sĩ hoặc y tá sẽ đặt mô cấy ghép nhỏ dưới da của cánh tay trên của quý vị. Mô cấy ghép sẽ giải phóng hoóc môn progesterone, một loại hoóc môn ngăn chặn sự rụng trứng. Mô cấy ghép này tồn tại đến 3 năm.

Tiêm nội tiết tố (Depo Provera)

Hiệu quả của tiêm nội tiết tố là trên 96%. Bác sĩ hoặc y tá sẽ tiêm hoóc môn progesterone cho quý vị mỗi 12 tuần.

Vòng tránh thai đặt trong tử cung (IUD)

Hiệu quả của phương pháp IUD là trên 99%. Vòng tránh thai nội tiết tố (hormonal IUD) có hiệu quả hơn một chút so với loại vòng tránh thai bằng đồng. Bác sĩ hoặc y tá sẽ đặt vòng tránh thai (dụng cụ tránh thai nhỏ có hình chữ T) vào tử cung qua âm đạo của quý vị, để ngăn không cho tinh trùng tiến đến gặp trứng. Vòng tránh thai nội tiết tố (Mirena® hoặc Kyleena®) có tác dụng 5 năm. Vòng tránh thai bằng đồng (copper IUD) có tác dụng từ 5 đến 10 năm.

Thuốc Ngừa Thai (biện pháp ngừa thai qua đường uống)

Hiệu quả của thuốc ngừa thai là trên 93%. Quý vị cần uống thuốc ngừa thai vào cùng một thời điểm mỗi ngày để ngăn ngừa việc mang thai. Có hai loại chính của thuốc ngừa thai qua đường uống:

- thuốc ngừa thai nội tiết tố kết hợp (combined oral contraceptive pill), chứa 2 loại hoóc môn oestrogen và progesterone
- thuốc ngừa thai chỉ chứa progesterone (viên nhỏ).

Vòng âm đạo

Hiệu quả của vòng âm đạo là trên 93%. Vòng âm đạo có chứa cùng các loại hoóc môn như thuốc ngừa thai kết hợp. Vào mỗi tháng, quý vị sẽ được đặt một cái vòng âm đạo mới vào sâu trong âm đạo và để ở đó trong ba tuần để ngừa thai.

Bao cao su và màng ngăn (phương pháp rào cản)

Phương pháp rào cản hoạt động bằng cách ngăn không cho tinh trùng đến gặp trứng. Phương pháp rào cản bao gồm:

- bao cao su dành cho nam – được mang vào dương vật khi đang cương cứng (có hiệu quả trên 88%)
- bao cao su dành cho nữ – bao dễ dàng đưa vào âm đạo một cách vừa vặn (có hiệu quả trên 79%)
- màng ngăn – một nắp silicon mềm được đặt trong âm đạo trước khi giao hợp (có hiệu quả trên 82%).

Bao cao su là biện pháp ngừa thai duy nhất giúp bảo vệ chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục (sexually transmitted infections - STIs). Bao cao su có thể được sử dụng cùng với các biện pháp ngừa thai khác.

Ngừa thai vĩnh viễn

Ngừa thai vĩnh viễn ở phụ nữ là liên quan đến việc phẫu thuật đóng ống dẫn trứng để ngăn ngừa việc mang thai. Nam giới cũng có thể thực hiện việc ngừa thai vĩnh viễn được gọi là ‘thắt ống dẫn tinh’. Những thủ thuật này chỉ nên được cân nhắc nếu quý vị không muốn mang thai trong tương lai. Hiệu quả của biện pháp ngừa thai vĩnh viễn là trên 99%.

Ngừa thai khẩn cấp

Ngừa thai khẩn cấp còn được gọi là uống viên thuốc ngừa thai ‘buổi sáng hôm sau’. Phương pháp này có thể được sử dụng nếu quý vị quên uống thuốc ngừa thai, hoặc quý vị quan hệ tình dục không an toàn hoặc khi bao cao su bị rách trong lúc giao hợp.

Viên thuốc này có thể ngăn ngừa hoặc trì hoãn sự rụng trứng – nhưng không phải lúc nào cũng ngăn ngừa việc mang thai. Thuốc ngừa thai khẩn cấp có thể được mua từ bác sĩ hoặc dược sĩ mà không cần toa bác sĩ. Hiệu quả của thuốc ngừa thai khẩn cấp là trên 85% và chỉ có hiệu quả nhất khi uống trong vòng 24 giờ sau khi quan hệ tình dục qua đường âm đạo với nam giới.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Nếu quý vị không chắc nên sử dụng phương pháp ngừa thai nào, hãy đến gặp bác sĩ. Bác sĩ có thể giải thích ưu và nhược điểm của từng phương pháp để quý vị có thể quyết định phương pháp nào là tốt nhất cho mình.

Một số biện pháp ngừa thai, chẳng hạn như LARC, vòng âm đạo và thuốc viên, phải được bác sĩ kê toa.

Nếu quý vị là người có hoạt động tình dục mạnh mẽ, điều quan trọng quý vị cần phải kiểm tra sức khỏe tình dục đều đặn với bác sĩ hoặc y tá về sức khỏe tình dục.

Để biết thêm thông tin, nguồn lực và tài liệu tham khảo, hãy truy cập jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception

 **Jean Hailes
for Women's Health**

Điện thoại 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Tổ chức Jean Hailes for Women's Health trân trọng ghi nhận sự hỗ trợ của Chính phủ Úc.

Được cập nhật vào tháng 5 năm 2023

Bãi miễn trách nhiệm: Thông tin này không thay thế cho lời khuyên về y tế. Nếu quý vị lo lắng cho sức khỏe của mình, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe của mình.

Chúng tôi viết thông tin sức khỏe cho những người có nguồn gốc, kinh nghiệm và bản sắc đa dạng. Chúng tôi sử dụng thuật ngữ “phụ nữ”, tuy vậy chúng tôi thừa nhận rằng thuật ngữ này không bao gồm tất cả những người có thể sử dụng nội dung tài liệu của chúng tôi.

© Jean Hailes for Women's Health 2023