

Các Phương Pháp Ngừa Thai BIRTH CONTROL

Ngừa thai có nhiều dạng khác nhau. Sau đây là bài sơ lược về một số phương pháp ngừa thai mà quý vị có thể sử dụng. Các phương pháp đó là: **kế hoạch hóa gia đình theo cách tự nhiên, thuốc viên ngừa thai, thuốc tiêm ngừa thai, vòng tránh thai đặt trong tử cung (IUD) và thuốc dán ngừa thai.**

Kế hoạch hóa gia đình theo cách tự nhiên/ ý thức sinh sản là gì? (What is natural family planning/fertility awareness?)

Đây là những phương pháp giúp cho quý vị biết được ngày nào trong tháng quý vị có khả năng thụ thai cao nhất. Để tránh thụ thai, thực hiện kiêng cử trong thời gian dễ thụ thai để tránh mang thai. Ý thức sinh sản cũng là cách mà các cặp vợ chồng thường sử dụng để biết được lúc nào là thời điểm tốt nhất để mang thai. Người phụ nữ phải giữ một bảng ghi chép chính xác thân nhiệt của mình mỗi ngày, ghi lại những thay đổi trong chất nhầy (độ ướt) ở cổ tử cung (ngổ mở vào tử cung) và âm đạo. Các cặp vợ chồng có thể dùng những thông tin này để giúp họ ngừa thai hoặc đậu thai. Đây là cách tự nhiên không đòi hỏi phải dùng công cụ hoặc thuốc men trong cơ thể.

Bác sĩ, y tá và các nhóm y tế luôn sẵn sàng chỉ dạy đặt biệt cho quý vị để giải thích các phương pháp tự nhiên. Tốt nhất là nên sử dụng phương pháp ngừa thai (ví dụ như bao cao su ngừa thai hoặc bọ tránh thai), hoặc không quan hệ sinh lý trong thời gian dễ thụ thai. Mỗi tháng thời gian dễ thụ thai của quý vị có thể kéo dài hơn một tuần. Quý vị nên giữ một lịch ghi ngày dễ thụ thai. Cũng phải mất vài tháng để cho quý vị quen thuộc với chu kỳ thụ thai. Đây không phải là phương pháp đáng tin cậy nếu quý vị có kinh không đều đặn.

Thuốc viên ngừa thai là gì?(What is birth control pill?)

Thuốc viên ngừa thai được uống mỗi ngày để ngừa thai. Trong các viên thuốc ngừa thai có chứa những hor-mon giống như các hor-mon tự nhiên trong cơ thể phụ nữ. Các chất hor-mon trong thuốc viên ngừa thai sẽ làm cho buồng trứng ngưng rụng trứng mỗi tháng. Quý vị không thể mang thai nếu cơ thể không rụng trứng.

Quý vị nên gặp bác sĩ của quý vị để có toa thuốc ngừa thai. Mỗi ngày quý vị uống một viên cùng một giờ. Có những cách khác nhau để bắt đầu vỉ thuốc đầu tiên. Có vỉ loại 28 ngày và loại 21 ngày.

Nếu tôi quên uống thuốc thì sao?(What if I forget to take a pill?)

Vào bất cứ lúc nào, nếu chưa quá 24 tiếng đồng hồ kể từ lúc quên uống thì quý vị:

- Uống liền ngay một viên. Quý vị có thể phải uống hai viên trong cùng một ngày.
- Tiếp tục mỗi ngày uống một viên vào cùng một giờ và thuốc vẫn bảo vệ quý vị tránh mang thai.
- Quên uống thuốc (nhất là vào đầu vỉ thuốc hoặc cuối vỉ) có thể tăng cơ hội mang thai.
- Nếu quý vị quên uống thuốc và **quá 24 giờ đồng hồ** thì nên tuân theo một số hướng dẫn đặc biệt. Hãy nói chuyện với nhân viên chăm sóc sức khỏe để biết phải làm gì.

Thuốc tiêm ngừa thai (Depo Provera®) là gì?(What is the birth control injection (Depo Provera®)?)

- Thuốc tiêm để giúp ngừa thai
- Thuốc được tiêm vào cánh tay hoặc vào mông cứ mỗi 10-12 tuần.
- Chứa chất hor-mon (pro-ges-tin) tương tự như một chất hor-mon tự nhiên trong người phụ nữ (trong thuốc tiêm ngừa thai không có chứa chất es-trô-gen).
- Chất hor-mon làm cho cơ thể quý vị ngưng rụng trứng theo mỗi tháng. Quý vị không thể mang thai nếu cơ thể không rụng trứng.

Hãy đến gặp nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để có toa thuốc tiêm ngừa thai. Nếu quý vị tiêm thuốc ngừa thai trong thời gian 5 ngày đầu của kỳ kinh thì thuốc bắt đầu có tác dụng trong vòng 24 tiếng đồng hồ. Nếu quý vị tiêm thuốc vào bất kỳ một ngày nào khác thì nên sử dụng thêm một phương pháp ngừa thai khác (ví dụ như bao cao su tránh thai) trong vòng 7 ngày.

Dụng cụ ngừa thai đặt trong tử cung (Intrauterine Contraceptive Device – IUD) là gì? (What is an Intrauterine Contraceptive Device – IUD?)

Dụng cụ ngừa thai đặt trong tử cung là một công cụ nhỏ, mềm có dạng hình chữ T và có một sợi dây nilông gắn liền. Dụng cụ ngừa thai đặt trong tử cung được nhân viên chăm sóc sức khỏe đặt vào trong tử cung để giúp ngừa thai.

Dụng cụ ngừa thai này có thể ngăn không cho tinh trùng kết hợp với trứng. Một phụ nữ không thể mang thai nếu tinh trùng và trứng không gặp nhau. Nếu trứng và tinh trùng có kết hợp lại thì dụng cụ này có thể làm cho trứng đã thụ tinh không tăng trưởng bên trong tử cung.

Những ưu điểm khi đặt dụng cụ ngừa thai trong tử cung (What are the advantages of having an IUD?)

- Dụng cụ ngừa thai đặt trong tử cung có thể giúp ngừa thai trong vòng từ 3 - 5 năm
- Nếu quý vị muốn mang thai, thì nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể lấy dụng cụ này ra bất cứ lúc nào.
- Tiện lợi. Một khi dụng cụ ngừa thai đã được đặt vào thì quý vị không cần phải nhớ sử dụng thêm một phương pháp ngừa thai nào cả (ví dụ như thuốc viên ngừa thai, vòng tránh thai trong đặt trong âm đạo hoặc thuốc dán ngừa thai).
- Loại dụng cụ ngừa thai bằng đồng có thể làm giảm nguy cơ ung thư tử cung.
- Loại có chứa chất hor-mon có thể làm cho kinh nguyệt của quý vị ít hơn và cũng có thể làm bớt đau bụng trong lúc đang có kinh. Đối với một số phụ nữ, các chất hor-mon còn có thể làm ngưng kinh nguyệt của họ.

Thuốc dán ngừa thai (Evra®) là gì?(What is birth control patch (Evra®)?)

- Thuốc dán ngừa thai Evra® được dán trên da của quý vị để ngừa thai.
- Miếng thuốc dán trông giống như một miếng băng keo cá nhân mỏng nhẹ màu nâu.
- Một tuần dán một miếng. Cứ mỗi tuần dán một miếng và làm như thế trong chu kỳ 3 tuần. Ngày thay miếng dán mới được gọi là « ngày thay thuốc ». Trong tuần thứ 4 (tuần không có hor-mon) thì quý vị không dán thuốc. Đây là tuần lễ mà quý vị sẽ ra kinh.
- Quý vị vẫn có thể mang miếng thuốc dán trong các sinh hoạt như tập thể dục, tắm bằng vòi sen và bơi lội.
- Phần nhầy của miếng thuốc dán chứa hai chất hor-mon tương tự như hor-mon của phụ nữ
- Những chất hor-mon này liên tục thấm qua da, đi vào trong máu và làm cho cơ thể ngưng rụng trứng. Quý vị không thể mang thai nếu cơ thể không rụng trứng.

Quý vị nên gặp nhân viên chăm sóc sức khỏe để có toa. Nếu quý vị bắt đầu dán thuốc vào ngày đầu tiên của kỳ kinh thì thuốc có thể bảo vệ quý vị tránh mang thai. Nếu quý vị bắt đầu dán thuốc vào một ngày khác thì nên sử dụng một phương pháp ngừa thai khác (ví dụ như bao cao su tránh thai) trong vòng 7 ngày.

Nơi để biết thêm thông tin (Where can I find more information?)

Còn nhiều phương pháp ngừa thai khác ngoài các cách vừa kể trên. Quý vị có thể tham vấn với nhân viên chăm sóc sức khỏe trước khi quyết định.

Sức Khỏe Tính Dục và Sinh Sản – Dịch Vụ Giáo Dục/Xúc Tiến Sức Khỏe	403-955-6515	
Trung Tâm Y Tế Sheldon Chumir	Lầu 5, 1213 4 th Street SW	403-955-6500
Trung Tâm Y Tế Nam Calgary	31 Sunpark Plaza SE	403-943-9510
Sunridge Professional Building	406, 2675 – 36 Street NE	403-944-7666

Tài liệu: Trang mạng của Dịch Vụ Sức Khỏe Alberta, Thông Tin Y Tế Bằng Điện Tử, Kế Hoạch Hóa Gia Đình Theo Cách Tự Nhiên/Ý Thức Sinh Sản, Thuốc Viên Ngừa Thai, Thuốc Tiêm Ngừa Thai (Depro Provera®), Dụng Cụ Tránh Thai Đặt Trong Tử Cung, Thuốc Dán Ngừa Thai (Evra®)

Trang mạng www.calgaryhealthregion.ca/healthinfo/library/sexual_reproductive_health.htm

Muốn nói chuyện với y tá vào bất cứ lúc nào hãy gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Health Link Alberta ở số miễn phí 1-866-408-LINK(5465)

Nếu quý vị muốn đọc bất kỳ loạt bài đăng nào trước đây trong mục “Hướng Đến Cuộc Sống Lành Mạnh”, xin vào trang mạng

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm để có thông tin y tế bằng ngôn ngữ của quý vị.