

BIỆN PHÁP TRÁNH THAI



Cơ thể của quý vị

Các lựa chọn dành cho quý vị

Sự chọn lựa của quý vị

Tại Women With A Vision, chúng tôi nhận thấy có nhu cầu về thông tin liên quan đến các biện pháp tránh thai hoặc kiểm soát sinh sản, tập trung vào cộng đồng mà chúng tôi phục vụ. Vì lý do đó, chúng tôi đã tập hợp “cuốn sách về các biện pháp tránh thai” này, được tạo thành từ ngôn ngữ trung lập về giới tính và tập trung vào việc giúp mọi người tiếp cận các biện pháp tránh thai dựa trên các ưu tiên của họ. Sử dụng “Hướng dẫn Nhanh” để đọc về các loại biện pháp tránh thai cụ thể dựa trên những điều quan trọng đối với quý vị, hoặc xem qua từng trang của tập sách để có thông tin đầy đủ về tất cả các lựa chọn dành cho quý vị.



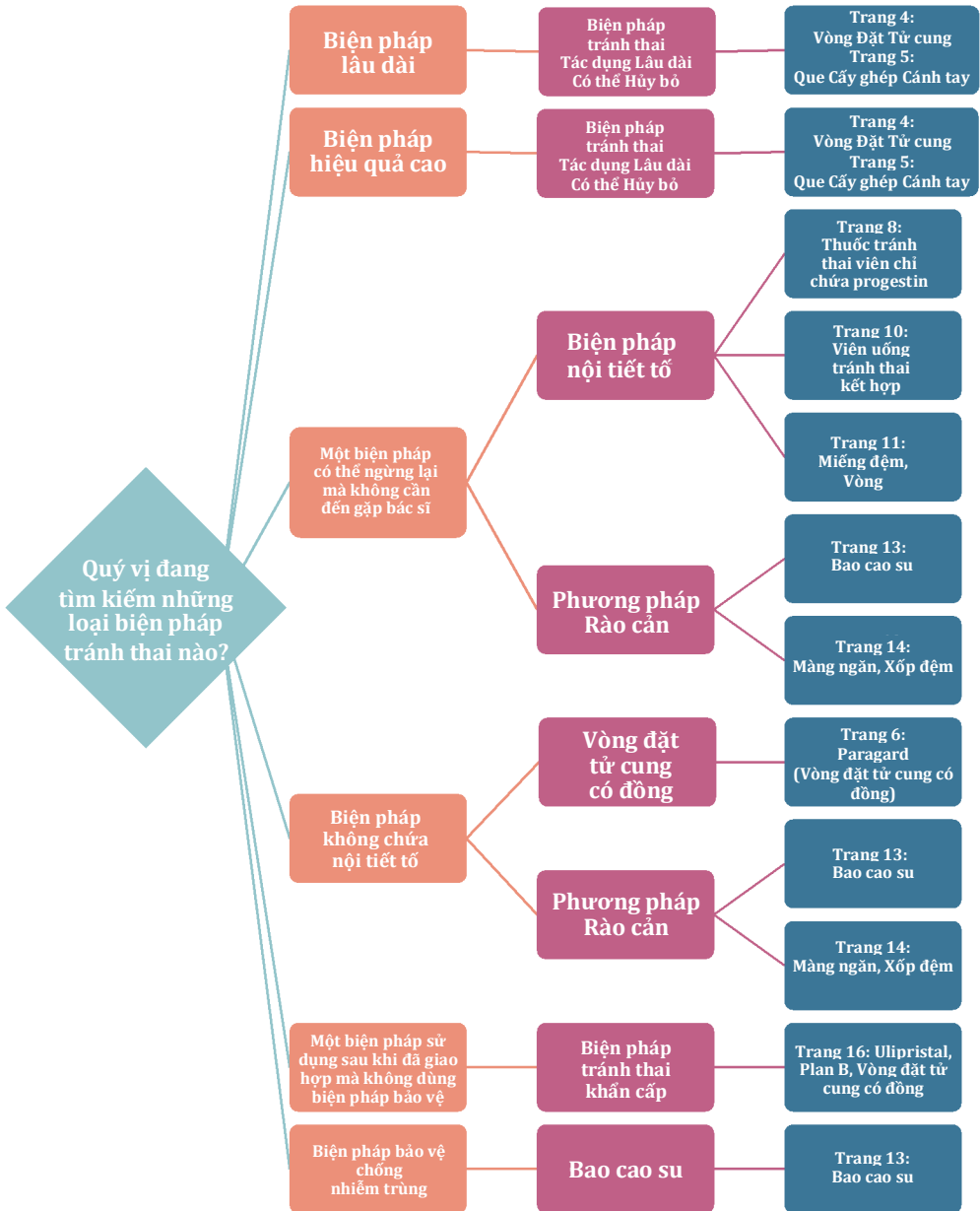
**WOMEN
WITH A
VISION**

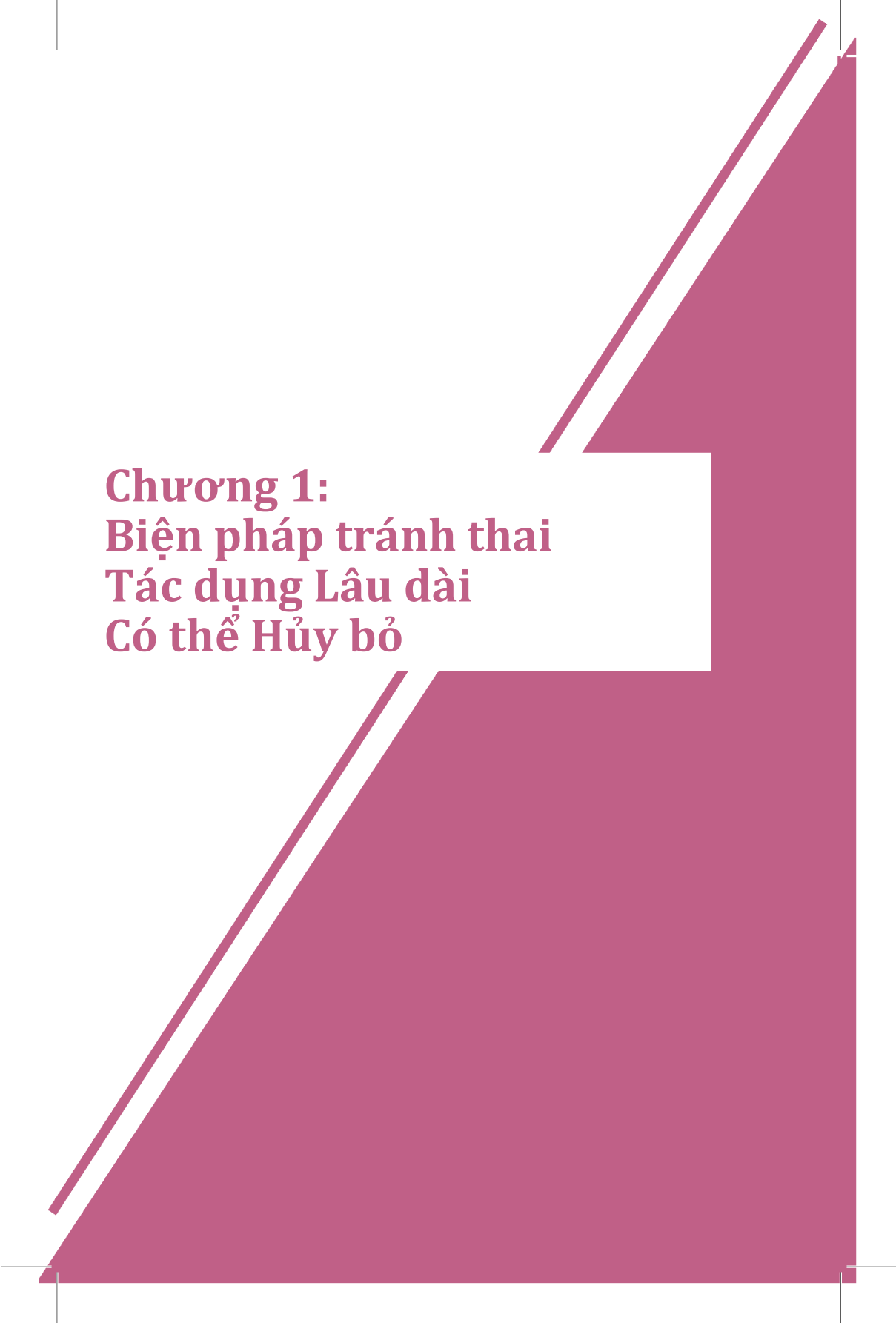
Mục lục

Chương 1: Biện pháp tránh thai Tác dụng Lâu dài Có thể Hủy bỏ	3
Vòng tránh thai Đặt Tử cung.....	4
Nexplanon	5
Chương 2: Biện pháp tránh thai Nội tiết tố Chỉ chứa Progestin	6
Tiêm Depot Medroxyprogesterone	7
Thuốc tránh thai viên chỉ chứa progestin	8
Chương 3: Thuốc tránh thai Nội tiết tố Kết hợp	9
Thuốc uống Tránh thai Kết hợp	10
Miếng dán	11
Vòng Âm đạo	11
Chương 4: Các Phương pháp Rào cản.....	12
Bao cao su	13
Màng ngăn	14
Xốp đệm	14
Chương 5: Biện pháp tránh thai khẩn cấp	15
Ulipristal	16
Plan B	16
Vòng đặt tử cung có đồng	16



Hướng dẫn Nhanh





**Chương 1:
Biện pháp tránh thai
Tác dụng Lâu dài
Có thể Hủy bỏ**

Vòng tránh thai Đặt Tử cung

Vòng đặt tử cung (IUD) là những dụng cụ cấy ghép hình chữ T được đặt vào cổ tử cung của quý vị — phần tử cung mở ra. Có hai loại vòng đặt tử cung — một số loại kích thích giải phóng nội tiết tố và một số loại thì không. Tất cả các vòng đặt tử cung đều có hiệu quả ngừa thai trên 99%. Tất cả chúng đều được phê duyệt để sử dụng trong nhiều năm, điều này khiến chúng trở thành lựa chọn hoàn hảo cho những người muốn tránh thai lâu dài. Sau khi được cấy vào cơ thể, chúng sẽ tự phát huy tác dụng — không cần uống thuốc hàng ngày hoặc đeo bất cứ thứ gì vào trước khi giao hợp. Vòng đặt tử cung không ngăn ngừa các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI). Chúng có thể được loại bỏ bất cứ lúc nào, nhưng bác sĩ phải loại bỏ chúng cho quý vị. Sau khi loại bỏ vòng tránh thai, quý vị có thể mang thai.

Vòng đặt tử cung nội tiết tố: Mirena, Skyla, Kyleena
Tất cả các vòng đặt tử cung nội tiết tố đều giải phóng một dạng progestin, một loại hormone ngăn ngừa thụ thai bằng cách làm đặc chất nhầy cổ tử cung và làm mỏng niêm mạc tử cung, ngăn cản tinh trùng xâm nhập vào tử cung và ngăn thai làm tổ trong tử cung. Vòng đặt tử cung cũng hoạt động như một rào cản vật lý, làm giảm khả năng di chuyển và sống sót của tinh trùng.

Mirena: Được chấp thuận sử dụng tối đa 5 năm
Skyla: Được chấp thuận sử dụng tối đa 3 năm
Kyleena: Được chấp thuận sử dụng tối đa 5 năm
Liletta: Được chấp thuận sử dụng tối đa 4 năm

Vòng đặt tử cung không nội tiết tố: Paragard

Paragard là vòng đặt tử cung không nội tiết tố duy nhất có ở Hoa Kỳ. Nó hoạt động bằng cách tạo ra một hàng rào vật lý, ngăn tinh trùng xâm nhập vào tử cung. Nó cũng tạo ra một phản ứng viêm nhẹ trong tử cung khiến thai khó làm tổ hơn. Paragard được chấp thuận sử dụng tối đa 10 năm, nhưng giống như các vòng tránh thai khác, nó có thể được lấy ra bất cứ lúc nào nếu muốn mang thai hoặc nếu bệnh nhân không còn muốn tiếp tục sử dụng Paragard.

TÁC DỤNG PHỤ

Phổ biến Nhất

Có nội tiết tố: Chuột rút tại thời điểm đặt vòng

Chảy máu bất thường: Quý vị có thể bị chảy máu bất thường trong khoảng 6 tháng sau khi thiết bị được đặt vào. Sau đó, nhiều người sẽ không có kinh nguyệt, cũng có người tiếp tục ra máu không đều. Hầu hết người sử dụng sẽ có kinh nguyệt nhẹ hơn, ít thường xuyên hơn so với trước khi đặt vòng tránh thai nội tiết tố

Không có nội tiết tố:

Chuột rút tại thời điểm đặt vòng

Chảy máu bất thường: Nhiều người bị chuột rút nặng hơn trong kỳ kinh nguyệt và chảy máu nhiều hơn. Thông thường, điều này sẽ tiếp tục trong toàn bộ thời gian thiết bị được đặt vào

Nguy hiểm Nhất

Rất hiếm khi thiết bị có thể làm thủng thành tử cung hoặc mắc kẹt trong cơ tử cung. Nếu điều này xảy ra, quý vị có thể cần phải phẫu thuật để loại bỏ nó. Khả năng điều này xảy ra với quý vị là khoảng 1 trên 1,000 (0.001%). Ít hơn 1% số người có thể bị nhiễm trùng vùng chậu (PID) sau khi đặt vòng.

Que Cây ghép Cánh tay

Nexplanon là một thiết bị nhỏ, bằng nhựa, có kích thước bằng que diêm được đặt vào dưới da gần bắp tay của quý vị. Nó có hiệu quả hơn 99% trong việc ngừa thai. Nó hoạt động để tránh thai bằng cách giải phóng một lượng progestin ổn định, nồng độ thấp vào cơ thể, ngăn cản buồng trứng phóng thích trứng hoặc rụng trứng. Hormone này cũng làm đặc chất nhầy trong cổ tử cung của quý vị, khiến tinh trùng khó đi vào và làm dày lớp niêm mạc tử cung. Bộ phận cấy ghép cánh tay này có thể được duy trì trong ba năm. Nó có thể được loại bỏ bất cứ lúc nào trước thời điểm đó, nhưng phải được bác sĩ loại bỏ trong phòng khám của bác sĩ. Một khi nó được cấy vào, nó sẽ tự mình có hiệu lực — không cần uống thuốc hàng ngày hoặc đeo bất cứ thứ gì vào trước khi giao hợp. Nexplanon không ngăn ngừa các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI).

TÁC DỤNG PHỤ

Phổ biến Nhất

Chảy máu bất thường: quý vị có thể bị chảy máu giữa các chu kỳ kinh nguyệt, và chu kỳ kinh nguyệt nhiều hơn hoặc ít hơn. Một số người ngừng kinh nguyệt hoàn toàn

Tăng cân

Rối loạn tâm trạng: Một số người bị trầm cảm, lo lắng hoặc thay đổi tâm trạng nhiều hơn khi sử dụng thiết bị cấy ghép cánh tay

Nguy hiểm Nhất

Các biến chứng khi đặt hoặc loại bỏ que cấy ghép.

Nếu quý vị có thai trong khi sử dụng Nexplanon, sẽ có sự gia tăng nhẹ khả năng thai ngoài tử cung hoặc thai bắt đầu phát triển bên ngoài tử cung.



Chương 2: Biện pháp tránh thai Nội tiết tố Chỉ Chứa Progestin

Tiêm thuốc

Depo-Provera (“The Shot” hoặc “Depo”) là một loại thuốc tiêm vào cơ thể depot medroxyprogesterone acetate chứa nội tiết tố. Nó có hiệu quả ngừa thai khoảng 94%. Nó thường được tiêm ở hông hoặc mông, ba tháng một lần. Nó phải được tiêm bởi một chuyên gia chăm sóc sức khỏe, tại một cuộc hẹn tiêm. Nó có tác dụng ngăn ngừa mang thai bằng cách ngăn buồng trứng phóng thích trứng hoặc rụng trứng. Hormone này cũng làm đặc chất nhầy trong cổ tử cung của quý vị, khiến tinh trùng khó đi vào và làm dày lớp niêm mạc tử cung. Mũi tiêm này không bảo vệ chống lại các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI). Tác dụng của mũi tiêm kéo dài ba tháng. Quý vị có thể ngừng tiêm bất cứ lúc nào và khả năng sinh sản thường sẽ trở lại trong khoảng từ 9 đến 18 tháng sau lần tiêm cuối cùng của quý vị.

TÁC DỤNG PHỤ

Phổ biến Nhất

Tăng cân

Rối loạn tâm trạng: Một số người bị trầm cảm, lo lắng hoặc thay đổi tâm trạng nhiều hơn khi sử dụng Depo-Provera

Chảy máu bất thường: Nhiều người sử dụng bị chảy máu bất thường, chẳng hạn như ra máu giữa các kỳ kinh, thời gian chu kỳ không đều và chảy máu nhiều, trong suốt thời gian họ sử dụng Depo-Provera.

Nguy hiểm Nhất

Mất xương: Trong thời gian quý vị được tiêm, xương của quý vị có thể bị mất canxi và protein, khiến chúng trở nên dễ gãy hơn. Một phần xương bị mất này sẽ được phục hồi khi ngừng tiêm.

Bệnh tim mạch:

Những bệnh nhân đã có các yếu tố nguy cơ mắc bệnh tim mạch có thể tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch trong khi tiêm.

Thuốc tránh thai viên chỉ chứa progesterone

Thuốc tránh thai viên chỉ chứa progesterone còn được gọi là “viên thuốc nhỏ” là một viên thuốc tránh thai mà quý vị dùng hàng ngày để tránh thai. Không giống như viên uống tránh thai kết hợp, viên này không chứa estrogen. Nó có hiệu quả ngừa thai khoảng 90%. Nó có tác dụng tránh thai bằng cách ngăn buồng trứng phóng thích trứng, hoặc ngăn sự rụng trứng. Tuy nhiên, không phải lúc nào nó cũng ngăn cơ thể quý vị rụng trứng, và có đến 40% những người uống thuốc này vẫn rụng trứng. Nó cũng có tác dụng tránh thai bằng cách làm đặc chất nhầy cổ tử cung của quý vị, khiến tinh trùng khó đi vào tử cung hơn và làm mỏng niêm mạc tử cung. Điều quan trọng là phải nhớ uống viên thuốc này vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Viên thuốc nhỏ này không bảo vệ chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục. Có thể ngừng thuốc viên chứa progesterone bất cứ lúc nào và khả năng sinh sản sẽ sớm trở lại sau khi ngừng thuốc.

TÁC DỤNG PHỤ

Phổ biến Nhất

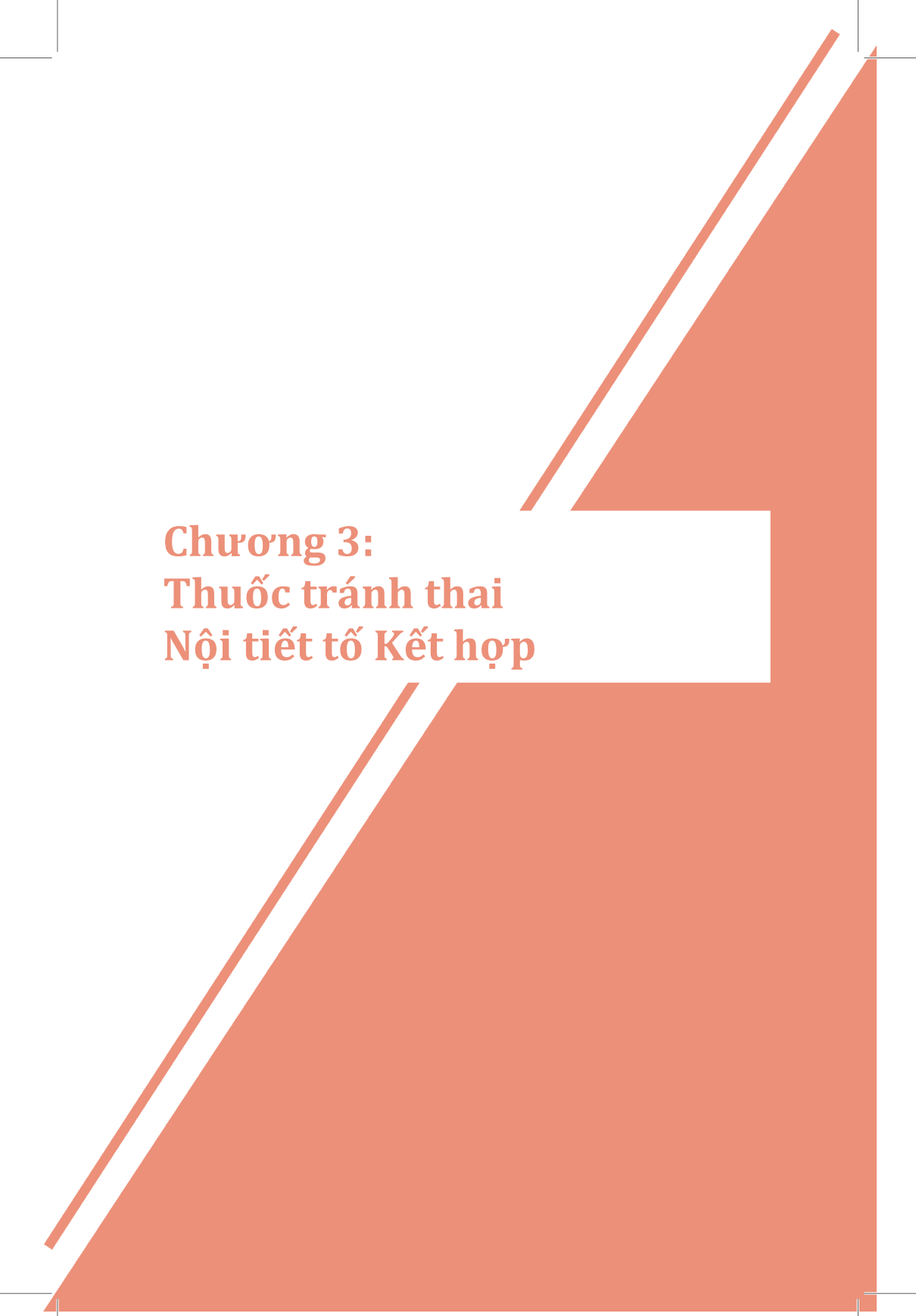
Chảy máu bất thường: Quý vị có thể bị chảy máu giữa các kỳ kinh, thời gian giữa các kỳ kinh không đều và chảy máu nặng hơn hoặc nhẹ hơn.

Rối loạn tâm trạng

Nhức đầu, buồn nôn và căng tức ngực là những tác dụng phụ khác mà một số người dùng gặp phải

Nguy hiểm Nhất

Mang thai ngoài tử cung: Nếu quý vị có thai khi đang dùng thuốc tránh thai viên chỉ chứa progestin, thì nguy cơ thai có thể làm tổ và phát triển bên ngoài tử cung hay mang thai ngoài tử cung sẽ tăng lên.



**Chương 3:
Thuốc tránh thai
Nội tiết tố Kết hợp**

Thuốc uống Tránh thai Kết hợp

Thuốc uống Tránh thai Kết hợp là những viên thuốc quý vị uống hàng ngày để tránh thai. Chúng được tạo thành từ sự kết hợp của các hormone estrogen và progesterone. Những viên thuốc này có tác dụng tránh thai bằng cách ngăn buồng trứng phóng thích trứng hoặc rụng trứng. Chúng cũng ngăn ngừa mang thai bằng cách làm đặc chất nhầy trong cổ tử cung của quý vị, ngăn cản tinh trùng xâm nhập vào tử cung. Thuốc tránh thai phải được uống hàng ngày, cùng một thời điểm để có hiệu quả cao nhất. Những người bị huyết áp cao, hút thuốc hoặc có tiền sử đông máu hoặc đột quỵ không nên sử dụng thuốc uống tránh thai kết hợp. Thuốc tránh thai đường uống có hiệu quả ngừa thai 91% đối với hầu hết mọi người. Chúng không bảo vệ chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục. Đây là một lựa chọn tốt cho những người có thể nhớ uống một viên thuốc mỗi ngày.

TÁC DỤNG PHỤ

Phổ biến Nhất

Nhức đầu, buồn nôn, căng tức ngực, thay đổi tâm trạng Chảy máu nghiêm trọng: Một số người bị chảy máu giữa các chu kỳ kinh nguyệt. Điều này thường là tạm thời.

Nguy hiểm Nhất

Huyết khối tĩnh mạch sâu, đau tim và đột quỵ; estrogen làm tăng nguy cơ hình thành cục máu đông trong cơ thể. Những người trên 35 tuổi, hút thuốc lá hoặc có các yếu tố nguy cơ khác của bệnh tim mạch không nên sử dụng viên uống tránh thai kết hợp.

Miếng dán

Miếng dán là một miếng dán hình vuông, dính, được đặt trên da như một biện pháp tránh thai. Nó hoạt động để tránh thai bằng cách giải phóng estrogen và progesterone, được hấp thụ qua da và vào cơ thể. Điều này ngăn ngừa mang thai bằng cách ngăn buồng trứng phóng thích trứng hoặc rụng trứng. Nó cũng có tác dụng tránh thai bằng cách làm đặc chất nhầy trong cổ tử cung của quý vị, ngăn cản tinh trùng xâm nhập vào tử cung. Miếng dán có thể được dán trên hông, lưng trên hoặc cánh tay, bụng hoặc ngực (nhưng không phải phần vú.) Miếng dán cần được thay thế hàng tuần trong ba tuần. Sau ba tuần, quý vị có thể nghỉ một tuần, trong thời gian này quý vị sẽ có kinh, hoặc quý vị có thể đặt miếng dán mới ngay nếu muốn để tránh kinh nguyệt. Miếng dán ít hiệu quả hơn ở những người nặng trên 198 pound.

Vòng

Vòng âm đạo là một vòng nhựa dẻo được đặt ở phía trên của âm đạo để tránh thai. Nó có tác dụng tránh thai bằng cách giải phóng estrogen và progestin, ngăn cản buồng trứng phóng thích trứng hoặc rụng trứng. Nó cũng làm đặc chất nhầy ở cổ tử cung, ngăn cản tinh trùng xâm nhập vào tử cung. Vòng nằm trong âm đạo trong 21 ngày, sau đó được lấy ra trong 7 ngày trước khi đặt vòng mới. Vòng cũng có thể được thay thế 21 ngày một lần, không nghỉ giữa chừng, dành cho những người không muốn có kinh nguyệt.

TÁC DỤNG PHỤ

Phổ biến Nhất

Miếng dán:

Kích ứng da tại vị trí của miếng dán

Căng tức vú

Nhức đầu

Vòng:

Âm đạo tiết dịch hoặc ẩm ướt

Thay đổi mức độ ham muốn tình dục

Cả hai:

Chảy máu bất thường: Quý vị có thể bị chảy máu giữa các kỳ kinh, và chảy máu nặng hơn hoặc nhẹ hơn. Điều này thường kéo dài vài tháng.

Nguy hiểm Nhất

Huyết khối tĩnh mạch sâu, đau tim và đột quỵ: estrogen làm tăng nguy cơ hình thành cục máu đông trong cơ thể. Những người trên 35 tuổi, hút thuốc lá hoặc có các yếu tố nguy cơ khác của bệnh tim mạch không nên sử dụng viên uống tránh thai kết hợp.



Chương 4: Phương pháp Rào cản

Bao cao su

Bao cao su hoạt động như một rào cản vật lý, ngăn cản tinh trùng xâm nhập vào tử cung. Chúng có hiệu quả khoảng 80% khi được sử dụng đúng cách. Có nhiều loại bao cao su khác nhau — một số dùng để bao kín dương vật và một số được đưa vào âm đạo. Đôi khi bao cao su có thể bị vỡ hoặc bị thủng lỗ nhỏ, làm giảm hiệu quả của bao cao su. Chúng được sử dụng một lần và vứt bỏ. Chúng bảo vệ khỏi HIV và một số bệnh lây nhiễm qua đường tình dục khác. Bao cao su có thể được sử dụng cùng lúc với bất kỳ hình thức tránh thai nào khác để tăng hiệu quả và bảo vệ thêm chống nhiễm trùng.

TÁC DỤNG PHỤ

Phổ biến Nhất

Nguy hiểm Nhất

Phản ứng dị ứng: một số bao cao su được làm bằng latex, và một số người bị dị ứng với latex. Nếu quý vị bị dị ứng với latex, có rất nhiều loại vật liệu khác được sử dụng để làm bao cao su mà quý vị có thể lựa chọn.

Màng ngăn

Màng ngăn là một chiếc cốc nhỏ được đặt bên trong âm đạo, bao phủ cổ tử cung — phần mở ra của tử cung. Nó có tác dụng tránh thai bằng cách ngăn chặn sự xâm nhập của tinh trùng vào tử cung, nơi hình thành thai. Màng ngăn phải được sử dụng với chất diệt tinh trùng, là một loại gel hoặc bọt có tác dụng tiêu diệt tinh trùng và giúp tránh thai. Màng ngăn có hiệu quả tránh thai khoảng 80% khi được sử dụng cùng với chất diệt tinh trùng. Màng ngăn được đặt vào âm đạo ngay trước khi giao hợp và không yêu cầu người dùng phải uống thuốc mỗi ngày. Màng ngăn phải giữ nguyên vị trí trong 6 giờ sau khi quan hệ tình dục. Tuy nhiên, quý vị sẽ cần phải mang theo nó nếu quý vị nghĩ rằng mình có thể sẽ quan hệ tình dục, điều này khiến một số người cảm thấy bất tiện. Màng ngăn không bảo vệ khỏi HIV hoặc STI. Một người nên đợi 6 tuần sau khi sinh nở rồi mới sử dụng màng ngăn.

Xốp đệm

Xốp đệm là một miếng xốp tròn có chứa chất diệt tinh trùng. Nó được đưa vào âm đạo trước khi quan hệ tình dục và có thể giữ nguyên vị trí trong tối đa 24 giờ. Nó có tác dụng tránh thai bằng cách che kín cổ tử cung, ngăn không cho tinh trùng vào tử cung. Chất diệt tinh trùng trong xốp đệm cũng có tác dụng tránh thai bằng cách làm bất hoạt tinh trùng. Nếu quý vị quan hệ tình dục nhiều hơn một lần trong khoảng thời gian 24 giờ, quý vị không phải thay miếng xốp đệm. Tuy nhiên, xốp đệm không nên để lâu hơn 24 giờ, và một miếng mới nên được đặt khi cần thiết. Xốp đệm không hiệu quả sau khi sinh nở — quý vị nên đợi 6 tuần sau khi sinh nở mới bắt đầu sử dụng lại xốp đệm. Xốp đệm không bảo vệ khỏi HIV hoặc các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác.

TÁC DỤNG PHỤ

Phổ biến Nhất

Chất diệt tinh trùng có thể gây bỏng hoặc kích ứng âm đạo. Tăng nguy cơ nhiễm trùng đường tiết niệu

Nguy hiểm Nhất

Tăng nguy cơ lây nhiễm HIV: Việc sử dụng chất diệt tinh trùng làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV từ bạn tình bị nhiễm bệnh, vì vậy điều quan trọng là phải biết tình trạng của bạn tình trước khi sử dụng biện pháp tránh thai này Hội chứng sốc nhiễm độc (TSS): Điều này dễ xảy ra hơn khi màng ngăn được giữ nguyên trong hơn 24 giờ.



Chương 5: Biện pháp tránh thai Khẩn cấp

Ulipristal

Ulipristal là một viên thuốc có thể được sử dụng như một biện pháp tránh thai khẩn cấp trong tối đa 120 giờ (năm ngày) sau khi giao hợp mà không sử dụng biện pháp tránh thai hoặc sau khi giao hợp mà sử dụng biện pháp tránh thai nhưng không thành công. Ulipristal chỉ cần dùng một viên. Thuốc chỉ được bán theo đơn, vì vậy quý vị sẽ cần phải gặp bác sĩ để nhận được thuốc này. Nó có hiệu quả >90% trong việc ngừa thai khi được sử dụng trong khoảng thời gian thích hợp.

Levonorgestrel (Plan B)

Plan B có thể được sử dụng như một biện pháp tránh thai khẩn cấp trong tối đa 72 giờ (ba ngày) sau khi giao hợp mà không sử dụng biện pháp tránh thai hoặc sau khi giao hợp mà sử dụng biện pháp tránh thai nhưng không thành công. Plan B là liều gồm 2 viên thuốc, viên thứ hai được uống sau viên thứ nhất 12 giờ. Phương pháp này có hiệu quả ngừa thai 89% khi được sử dụng trong khoảng thời gian thích hợp. Plan B được bán tại nhà thuốc, vì vậy quý vị không cần phải hẹn gặp bác sĩ để nhận được Plan B.

Vòng đặt tử cung có đồng

Vòng đặt tử cung có đồng (Paragard) có thể được đặt vào tối đa năm ngày sau khi giao hợp mà không sử dụng biện pháp tránh thai hoặc sau khi giao hợp mà sử dụng biện pháp tránh thai nhưng không thành công. Nó có hiệu quả gần như 100%. Đây là một lựa chọn tốt cho những người muốn tránh thai lâu dài, vì vòng đặt tử cung có đồng có thể tồn tại lên đến 10 năm. Xem trang 5 để biết thêm thông tin về vòng đặt tử cung có đồng.

TÁC DỤNG PHỤ

Phổ biến Nhất

Ulipristal và Plan B:

Chảy máu bất thường: Sau khi uống thuốc tránh thai khẩn cấp, quý vị có thể nhận thấy sự khác biệt về lượng máu kinh trong kỳ kinh tiếp theo.

Ngực mềm, bụng khó chịu, chóng mặt. Nếu quý vị nôn trong vòng 2 giờ sau khi uống thuốc tránh thai khẩn cấp, quý vị sẽ phải uống thêm một liều nữa để thuốc phát huy tác dụng.

Vòng đặt tử cung có đồng:

Xem trang 5

Ghi chú



Women With A Vision
1226 N Broad Street
New Orleans, LA 70119
(504)301- 0428