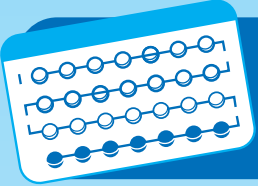


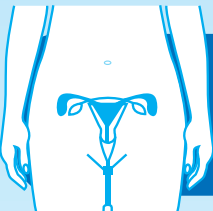
Bạn lựa chọn biện pháp kế hoạch hóa gia đình nào?

Người cung cấp dịch vụ KHHGĐ sẽ giúp bạn. Vui lòng đặt câu hỏi!



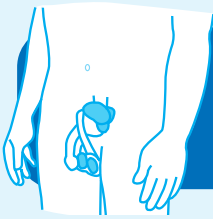
Viên tránh thai kết hợp

- Hiệu quả và có thể có thai ngay sau khi ngừng thuốc.
- Mỗi ngày uống 1 viên và bắt đầu uống vỉ mới đúng thời gian để có hiệu quả tránh thai cao nhất
- Có thể ra máu bất thường hoặc ra máu thấm giọt đặc biệt trong những ngày đầu mới sử dụng. Điều này không có hại. Kinh nguyệt sẽ ít hơn và đều hơn sau một vài tháng dùng thuốc
- Một số phụ nữ bị đau đầu nhẹ, thay đổi cân nặng, đầy bụng đặc biệt trong những ngày đầu. Các dấu hiệu này thường tự mất đi
- An toàn cho hầu hết phụ nữ. Rất hiếm khi có tai biến nghiêm trọng
- Có thể dùng cho phụ nữ mọi lứa tuổi, không phân biệt người đã có con hay chưa
- Giúp giảm đau bụng kinh, ra máu nhiều, thiếu máu do thiếu sắt và các tình trạng khác



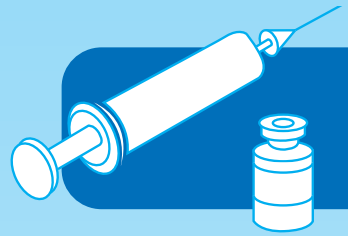
Triệt sản nữ (thắt ống dẫn trứng)

- Là biện pháp tránh thai vĩnh viễn dùng cho những phụ nữ chắc chắn không muốn có thêm con. Hãy cân nhắc kỹ trước khi quyết định sử dụng biện pháp này
- Hiệu quả tránh thai rất cao (nhưng không phải là 100%)
- Có khám toàn thân. Là biện pháp phẫu thuật an toàn và đơn giản. Sử dụng biện pháp giảm đau nên người phụ nữ thường tỉnh táo trong khi làm thủ thuật
- Sau thủ thuật, có thể đau và sưng vùng phẫu thuật trong vài ngày. Hiếm gặp tai biến nghiêm trọng.
- Không có tác dụng phụ lâu dài. Không ảnh hưởng đến khả năng hay cảm xúc trong quan hệ tình dục
- Có thể thực hiện ngay sau khi đẻ, cũng như ở bất kỳ thời điểm nào khác



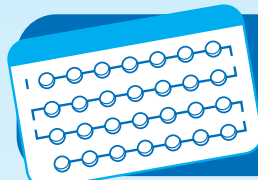
Triệt sản nam (thắt ống dẫn tinh)

- Là biện pháp tránh thai vĩnh viễn dùng cho những nam giới chắc chắn không muốn có thêm con. Hãy cân nhắc kỹ trước khi quyết định sử dụng biện pháp này
- Sử dụng thêm một biện pháp tránh thai hỗ trợ khác trong vòng 3 tháng cho đến khi việc thắt ống dẫn tinh có tác dụng
- Hiệu quả tránh thai rất cao sau 3 tháng thực hiện thủ thuật (nhưng không phải là 100%)
- Là biện pháp phẫu thuật an toàn, đơn giản và thuận tiện. Thực hiện trong vài phút. Có sử dụng biện pháp giảm đau
- Có thể đau, sưng và bầm tím ở vị trí làm thủ thuật trong một vài ngày. Một số người có thể đau kéo dài
- Không ảnh hưởng đến khả năng hay cảm xúc trong quan hệ tình dục



Thuốc tiêm tránh thai

- Hiệu quả và an toàn
- Thuốc DMPA: tiêm 3 tháng (13 tuần) 1 lần; Thuốc NET-EN: tiêm 2 tháng 1 lần. Trở lại nơi cung cấp dịch vụ để tiêm mũi tiếp theo muộn nhất là sau 4 tuần đối với DMPA hoặc 2 tuần đối với NET-EN.
- Có thể được phép tiêm ở bên ngoài phòng khám, tại cộng đồng
- Ra máu thấm giọt hoặc ra máu bất thường hay xuất hiện trong một vài tháng đầu sử dụng, sau đó thường là sẽ không có kinh nguyệt. Có thể tăng cân, đau đầu nhẹ. Những dấu hiệu này không có hại.
- Đảm bảo tính riêng tư, để không ai biết người phụ nữ đang sử dụng thuốc này.
- Có thể sử dụng cho phụ nữ mọi lứa tuổi không phân biệt đã có con hay chưa
- Sau khi ngừng tiêm thuốc, phụ nữ có thể có thai lại. Với thuốc DMPA, sau khi ngừng tiêm một vài tháng, phụ nữ có thể có thai trở lại
- An toàn đối với phụ nữ đang cho con bú, có thể bắt đầu dùng từ thời điểm 6 tuần sau sinh
- Có loại thuốc tiêm tránh thai hàng tháng. Với loại thuốc này, kinh nguyệt thường ít hơn với thời gian có kinh ngắn hơn hoặc có kinh không đều. Có thể ra máu thấm giọt hoặc ra máu bất thường



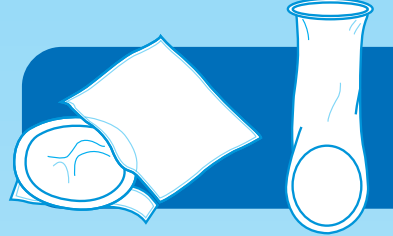
Viên thuốc tránh thai chỉ có Progestin

- Là lựa chọn tốt đối với phụ nữ đang cho con bú thích dùng thuốc uống. Có thể bắt đầu sử dụng từ thời điểm 6 tuần sau sinh
- Hiệu quả cao trong khi đang cho con bú và có thể có thai ngay sau khi ngừng thuốc.
- Mỗi ngày uống 1 viên để có hiệu quả cao nhất
- Nếu không đang cho con bú, thì hay gặp ra máu thấm giọt hoặc ra máu bất thường nhẹ. Điều này không có hại



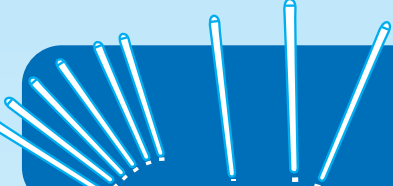
Màng ngăn âm đạo với thuốc diệt tinh trùng

- Được đặt sâu vào âm đạo trước mỗi lần quan hệ tình dục
- Tránh thai có hiệu quả nếu được dùng đúng cách
- Người phụ nữ được khám trong để xác định kích thước màng ngăn phù hợp
- Viêm bàng quang khá phổ biến khi dùng biện pháp này



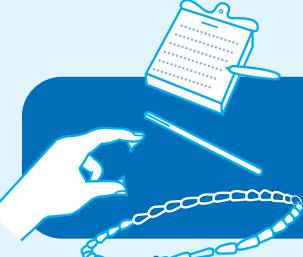
Bao cao su

- Giúp tránh thai và phòng tránh một số nhiễm khuẩn lây qua đường tình dục, bao gồm HIV/AIDS nếu được dùng đúng cách trong tất cả các lần quan hệ tình dục
- Để phòng tránh nhiễm khuẩn lây qua đường tình dục/HIV, một số cặp đôi sử dụng bao cao su kết hợp với một số biện pháp tránh thai khác
- Dễ sử dụng với thao tác đơn giản
- Tránh thai có hiệu quả nếu sử dụng đúng cách trong tất cả những lần quan hệ tình dục. Bao cao su không hiệu quả nếu không được dùng trong mọi lần quan hệ tình dục
- Một số người cho rằng bao cao su gây trở ngại cho quan hệ tình dục, giảm khoái cảm hoặc tạo cảm giác không thoải mái. Trao đổi với bạn tình có thể giúp bạn giải quyết vấn đề này



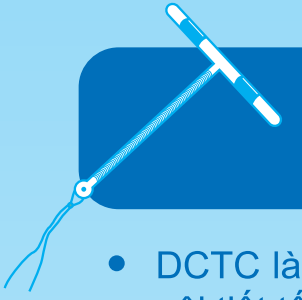
Thuốc cấy tránh thai

- 1 hoặc vài que hoặc nang nhỏ được cấy dưới da ở mặt trong cánh tay. Không cần làm gì thêm sau khi cấy thuốc
- Hiệu quả cao 3 đến 7 năm tùy từng loại thuốc cấy
- Có thể sử dụng cho phụ nữ mọi lứa tuổi không phân biệt người đã có con hay chưa
- Có thể yêu cầu người cung cấp dịch vụ được đào tạo tháo que cấy tránh thai bất kể lúc nào. Sau khi tháo que cấy, phụ nữ có thể có thai ngay
- Có thể ra máu bất thường nhẹ, ra máu thấm giọt hoặc vô kinh. Điều này không có hại.
- An toàn cho phụ nữ đang cho con bú, có thể bắt đầu sử dụng từ thời điểm 6 tuần sau sinh



Biện pháp tránh thai tự nhiên

- Người phụ nữ cần có hiểu biết về thời gian để thụ thai trong vòng kinh của mình
- Trong khoảng thời gian để thụ thai, tránh quan hệ tình dục đường âm đạo, hoặc cần dùng biện pháp tránh thai khác (như bao cao su)
- Có thể có hiệu quả tránh thai nếu được dùng đúng cách
- Cả hai bạn tình đều phải hợp tác chặt chẽ
- Không có tác dụng phụ đối với sức khỏe
- Một số biện pháp tránh thai tự nhiên có thể khó sử dụng khi đang bị sốt hoặc viêm âm đạo, sau sinh hoặc đang cho con bú



Dụng cụ tử cung (vòng tránh thai)

- DCTC là vật nhỏ, dẻo có gắn thêm đồng hoặc có nội tiết tố, được đặt trong buồng tử cung.
- Là biện pháp tránh thai lâu dài, hiệu quả cao, có thể có thai ngay sau khi tháo. DCTC gắn đồng Tou-380 A có hiệu quả tránh thai ít nhất 12 năm (tùy từng loại).
- DCTC gắn đồng có thể đặt ngay sau khi sinh hoặc bất cứ lúc nào khác.
- Có thể bị đau nhẹ khi đặt DCTC. Với DCTC gắn đồng thì kinh nguyệt hàng tháng có thể nhiều và dài hơn, đặc biệt trong vài tháng đầu tiên sau đặt. Với DCTC có nội tiết thì kinh nguyệt không nhiều và giúp chống thiếu máu thiếu sắt.
- Tai biến nặng rất hiếm xảy ra. Viêm tiểu khung đôi khi xảy ra nếu đặt DCTC cho phụ nữ đang có nhiễm khuẩn lây qua đường tình dục.
- DCTC có thể tự tụt ra ngoài, đặc biệt sau khi mới đặt
- Phụ nữ có thể có thai ngay sau khi tháo DCTC



Biện pháp tránh thai cho bú vô kinh

- Là biện pháp KHHGĐ áp dụng cho phụ nữ đang nuôi con bằng sữa mẹ trong vòng 6 tháng đầu sau sinh
- Phụ nữ đang cho con bú áp dụng biện pháp này với điều kiện sau:
 - Thường xuyên cho con bú hoàn toàn cả ngày và đêm, trẻ không ăn gì khác ngoài sữa mẹ, và
 - Người mẹ không có kinh nguyệt trong thời gian đó, và
 - Con dưới 6 tháng tuổi
- Người phụ nữ nên có kế hoạch sử dụng biện pháp tránh thai khác trước khi ngừng sử dụng biện pháp này

Viên Thuốc tránh thai khẩn cấp:

- Giúp tránh thai nếu dùng trong vòng 5 ngày kể từ khi có quan hệ tình dục không được bảo vệ hoặc có sai sót khi dùng một biện pháp tránh thai.
- An toàn cho mọi phụ nữ
- Thuốc không gây chấm dứt quá trình mang thai hoặc gây hại cho thai nhi nếu phụ nữ đã có thai.
- Các biện pháp tránh thai thường xuyên có hiệu quả hơn. Nên chú ý sử dụng một biện pháp tránh thai thường xuyên.

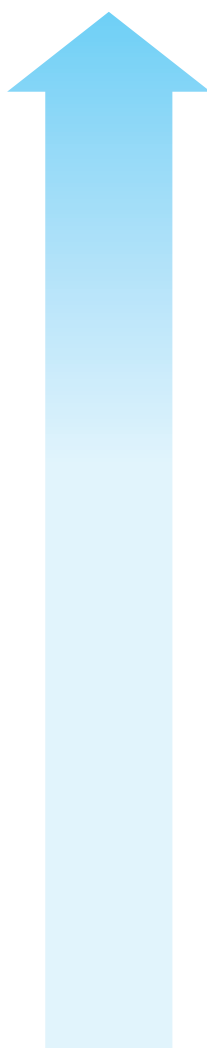
Để có thêm thông tin về các biện pháp KHHGĐ này, người cung cấp dịch vụ có thể tham khảo tài liệu “KHHGĐ – Cẩm nang dành cho người cung cấp dịch vụ toàn cầu”. Để nhận được cuốn cẩm nang hoặc tấm áp-phích này, người cung cấp dịch vụ có thể liên hệ dự án INFO, Trường Đại học Y tế Công cộng John Hopkins Bloomberg/Trung tâm các Chương trình Cộng đồng, 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, Maryland 21202, USA; email: orders@jhuccp.org. Tấm áp-phích này cập nhật thông tin và thay thế cho phiên bản trước đó. Tấm áp-phích này được thiết kế và sản xuất với sự hỗ trợ của Cơ quan Phát triển Quốc tế Hoa Kỳ, Global GH/PRH/PEC, khoản tài trợ số GPH-A-00-02-0003-00, © 2007 Trường Đại học Y tế Công cộng John Hopkins Bloomberg/Trung tâm các Chương trình Cộng đồng

Một số biện pháp nên tránh khi bạn có vấn đề sức khỏe	
Điều kiện sức khỏe	Biện pháp nên tránh
Hút thuốc và từ 35 tuổi trở lên	Viên thuốc tránh thai kết hợp Thuốc tiêm tránh thai hàng tháng (nếu bạn nghiện thuốc lá nặng)
Huyết áp cao	Viên thuốc tránh thai kết hợp, thuốc tiêm tránh thai hàng tháng Thuốc tiêm tránh thai 2-3 tháng (nếu huyết áp quá cao)
Cho con bú hoàn toàn hoặc gần như hoàn toàn trong 6 tháng đầu sau sinh Cho con bú trong 6 tuần đầu tiên 21 ngày đầu sau sinh, không cho con bú	Viên thuốc tránh thai kết hợp, thuốc tiêm tránh thai hàng tháng Thuốc tiêm tránh thai 2-3 tháng, thuốc cấy tránh thai, viên thuốc tránh thai chỉ có Progestin Viên uống tránh thai kết hợp, thuốc tiêm tránh thai hàng tháng (không sử dụng hai loại thuốc này trong 6 tuần đầu sau đẻ nếu có những lý do đặc biệt gây ra những cục máu đông ở tĩnh mạch sâu. Những cục máu này thường sẽ hình thành trong vài tháng đầu sau đẻ). Chờ đến hết 6 tuần sau sinh để dùng màng ngăn âm đạo đúng cỡ
Một số bệnh nặng về tim, mạch máu, gan hoặc ung thư vú	Viên thuốc tránh thai kết hợp, thuốc tiêm tránh thai, thuốc viên tránh thai chỉ có Progestin, thuốc cấy tránh thai Hỏi ý kiến người cung cấp dịch vụ
Đau nửa đầu (một dạng đau đầu nghiêm trọng) và từ 35 tuổi trở lên	Viên thuốc tránh thai kết hợp, thuốc tiêm tránh thai hàng tháng Hỏi ý kiến người cung cấp dịch vụ
Đau nửa đầu có dấu hiệu báo trước về thị giác (đôi khi thấy tia sáng lóe lên trong mắt), mọi lứa tuổi	Viên thuốc tránh thai kết hợp, thuốc tiêm tránh thai hàng tháng Hỏi ý kiến người cung cấp dịch vụ
Bệnh túi mật	Viên thuốc tránh thai kết hợp Hỏi ý kiến người cung cấp dịch vụ
Một số bệnh ít gặp ở cơ quan sinh dục nữ	DCTC Hỏi ý kiến người cung cấp dịch vụ
Nhiễm khuẩn lây qua đường tình dục ở cổ tử cung, có nguy cơ rất cao bị những bệnh này; viêm tiểu khung; hoặc AIDS không được điều trị	DCTC Dùng bao cao su ngay cả khi đang dùng biện pháp tránh thai khác Phụ nữ nhiễm HIV, bao gồm phụ nữ bị AIDS và đang được điều trị thì nhìn chung có thể dùng bất cứ biện pháp tránh thai nào họ chọn lựa (bao gồm DCTC đối với người AIDS với điều kiện họ đang được điều trị và dùng nạp tốt)
Phụ nữ có thai	Không cần dùng biện pháp nào

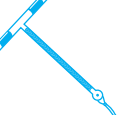
Lưu ý: Tham khảo Hướng dẫn Quốc gia để có chỉ dẫn cụ thể

So sánh hiệu quả tránh thai của các biện pháp KHHGĐ

Hiệu quả cao hơn
< 1 trường hợp có thai/100 phụ nữ/năm



Thuốc cấy tránh thai



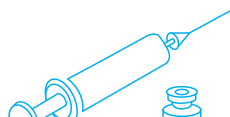
DCTC



Triệt sản nữ



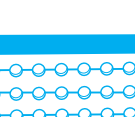
Triệt sản nam



Thuốc tiêm tránh thai



Biện pháp tránh thai cho bú vô kinh



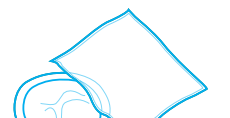
Viên thuốc tránh thai



Miếng dán tránh thai



Vòng âm đạo



Bao cao su nam



Màng ngăn âm đạo



Bao cao su nữ



BPTT tự nhiên

Hiệu quả thấp hơn
(khoảng 30 trường hợp có thai/100 phụ nữ/năm)



Xuất tinh ngoài âm đạo



Thuốc diệt tinh trùng

Làm thế nào để các biện pháp tránh thai của bạn có hiệu quả cao hơn?

Thuốc cấy, DCTC, triệt sản nữ:

Sau thủ thuật, gần như không cần phải làm gì hoặc ghi nhớ điều gì

Triệt sản nam: dùng thêm 1 biện pháp tránh thai hỗ trợ trong 3 tháng đầu

Thuốc tiêm tránh thai: tiêm nhắc lại đúng thời gian quy định

Biện pháp tránh thai cho bú vô kinh (trong 6 tháng đầu): cho con bú hoàn toàn cả ngày và đêm

Viên thuốc tránh thai: uống mỗi ngày 1 viên

Miếng dán, vòng âm đạo: đặt đúng vị trí, thay đúng thời gian qui định

Bao cao su, màng ngăn âm đạo: sử dụng đúng cách trong mỗi lần quan hệ tình dục

BPTT tự nhiên: kiêng giao hợp hoặc sử dụng bao cao su trong những ngày có khả năng thụ thai. Các biện pháp “Ngày chuẩn” hoặc “Hai ngày” có thể dễ áp dụng hơn.

Xuất tinh ngoài âm đạo, Thuốc diệt tinh trùng: phải dùng đúng cách cho mỗi lần quan hệ tình dục