



MARIE STOPES
INTERNATIONAL

Muốn biết thêm thông tin về các dịch vụ cung ứng tại một y viện gần nhà bạn, hoặc bạn muốn lấy hẹn, xin liên lạc với Trung tâm Hậu thuẫn Toàn quốc qua số gọi miễn phí

1800 003 707 (hoạt động 24 giờ mỗi ngày)

Hoặc viếng trang mạng của chúng tôi tại
www.mariestopes.com.au

Muốn được giúp đỡ về ngôn ngữ, hãy liên lạc với TIS (dịch vụ thông ngôn và phiên dịch) qua số 131 450.

Marie Stopes International luôn nhắm vào mục đích cung cấp một dịch vụ hoàn hảo nhất cho thân chủ của chúng tôi và sự đóng góp ý kiến phản hồi của bạn sẽ rất quan trọng cho chúng tôi. Nếu bạn có đề nghị gì về việc cải tiến mà chúng tôi có thể thực hiện được về thông tin của chúng tôi, hoặc bất cứ khía cạnh nào khác của các dịch vụ mà chúng tôi cung cấp, xin bạn sử dụng Phiếu Đóng Góp Ý Kiến Phản Hồi của Thân chủ mà bạn đã được cấp phát tại y viện, hoặc bạn có thể nói chuyện với một nhân viên trong đội ngũ của Marie Stopes International. Nếu bạn không hài lòng với bất cứ khía cạnh nào của dịch vụ do Marie Stopes International cung cấp và bạn muốn chính thức khiếu nại, Giám đốc Y viện sẽ nhanh chóng xét khiếu nại của bạn, xúc tiến điều tra và thông báo cho bạn biết kết quả. Trong trường hợp bạn cảm thấy bất mãn về cách giải quyết của bạn, chuyện này sẽ được chuyển lên Tổng Giám đốc Điều hành (CEO) – Úc châu.

© 2008 Marie Stopes International. Marie Stopes International giữ bản quyền ấn bản này. Việc tái bản sẽ hoàn toàn bị ngăn cấm nếu không có sự thoả thuận của tác giả.

09/08/MI0254VIC

Contraception. A guide to help you choose.

NGŨA THAI: TẬP HƯỚNG DẪN
GIÚP QUÝ VỊ CHỌN LỰA



MARIE STOPES
INTERNATIONAL

Sơ lược về chúng tôi

Marie Stopes International cung cấp những lựa chọn về sức khỏe tính dục và thai nghén khắp thế giới. Đội ngũ nhân viên tận tâm và thân ái của chúng tôi bảo đảm từng thân chủ được trợ giúp và nâng đỡ lập tức trong tinh thần không phê phán, bảo mật và riêng biệt.

Các trung tâm *Marie Stopes International* tại Úc cung ứng nhiều dịch vụ chăm sóc sức khỏe tính dục và sinh sản cho cả nam lẫn nữ, trong đó có: phá thai, cắt ống dẫn tinh, ngừa thai và khám bệnh da liễu (STI).

Tập Đoàn Hợp Doanh Toàn Cầu Của Chúng Tôi

Marie Stopes International tại Úc trực thuộc tập đoàn hợp doanh *Marie Stopes International* toàn cầu – tổ chức từ thiện đăng ký tại Anh Quốc (UK), cung ứng toàn bộ các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản tại trên 40 quốc gia.

Marie Stopes International được thành lập tại Luân Đôn vào năm 1976, và xuất phát từ tổ chức tiền thân do Bs. Marie Stopes thành lập – nhà tiên phong kế hoạch hóa gia đình, người đã mở phòng kế hoạch hóa gia đình đầu tiên tại Anh Quốc vào năm 1921.

Contraception.
A guide to help you choose.

NGỪA THAI: TẬP HƯỚNG DẪN
GIÚP QUÝ VỊ CHỌN LỰA

Sơ lược về Tờ Thông Tin này

Bs. Marie Stopes, người ủng hộ hàng đầu về kế hoạch hóa gia đình vào nửa đầu thế kỷ 20, đã giúp các cặp vợ chồng có phương pháp ngừa thai lần đầu tiên khi bà mở phòng kế hoạch hóa gia đình đầu tiên tại Anh Quốc vào năm 1921. Ngày nay, *Marie Stopes International* tiếp tục giúp đỡ các cá nhân kiểm soát việc sinh sản và sức khỏe tính dục một cách đáng tin cậy. Tờ thông tin này được biên soạn để giới thiệu quý vị với những phương pháp ngừa thai khác nhau có sẵn và giúp quý vị có những quyết định sáng suốt về những lựa chọn của mình. Ngoài ra, trong tờ thông tin này còn có chi tiết về việc ngừa thai khẩn cấp trong trường hợp giao hợp không ngừa thai.

Chọn cách thức ngừa thai

Ngừa thai tóm lại là việc chọn lựa. Vì nay ở Úc có nhiều phương pháp ngừa thai khác nhau, mọi người đều có thể tìm được phương pháp thích hợp. Cách thức ngừa thai quý vị chọn tùy theo hoàn cảnh cá nhân của mình - tuổi tác, nếp sống, quý vị có hay chưa có con, quý vị có nhiều người bạn đời, sức khỏe và nhu cầu tránh bị thụ thai ngoài kế hoạch và bệnh da liễu (STIs). Khi chọn lựa, quý vị cũng nên biết chỉ có bao cao su là có khả năng vừa ngừa bệnh da liễu vừa ngừa bị thụ thai ngoài kế hoạch.

PROVIDING CHOICES IN REPRODUCTION

MARIE STOPES

Giao Hợp An Toàn Hơn

Quý vị có thể không may bị lây bệnh da liễu (STI) qua giao hợp đường âm đạo hoặc hậu môn hoặc miệng (đặc biệt nếu quý vị bị các mụn giộp môi, đút miệng hoặc nướu răng bị chảy máu). Việc giao hợp an toàn hơn sẽ giảm thiểu nguy cơ này.

Giao hợp an toàn hơn gồm có:

- sử dụng bao cao su nam hoặc nữ trong khi giao hợp qua đường âm đạo;
- sử dụng bao cao su nam hoặc miếng chắn nha khoa (miếng cao su latex mỏng vuông) trong lúc giao hợp bằng miệng;
- sử dụng bao cao su nam trong lúc giao hợp bằng đường hậu môn; và
- kiêng giao hợp nếu quý vị hoặc người bạn đời bị bệnh da liễu (STI) hoặc có triệu chứng bệnh da liễu (STI).

Tính đáng tin cậy

Cho đến nay chưa có phương pháp ngừa thai lý tưởng có hiệu quả ngừa thụ thai ngoài kế hoạch 100%. Tỷ lệ thất bại của những phương pháp ngừa thai mô tả trong tập sách này có tính cách hướng dẫn về mức hiệu quả của chúng - không tuyệt đối. Tuổi tác, hoàn cảnh và mức độ thường xuyên, sử dụng đúng cách, tất cả đều góp phần vào tỉ lệ thành công của phương pháp ngừa thai. Nếu phương pháp ngừa thai bị thất bại và quý vị cần được giúp đỡ và hướng dẫn kín đáo, cấp bách, xin gọi cho Trung Tâm Trợ Giúp Toàn Quốc của *Marie Stopes International* qua số **điện thoại miễn phí 1800 003 707**.

PHƯƠNG PHÁP NỘI TIẾT TỔ (HOÓCMÔN)

Thuốc Viên Ngừa Thai Hỗn Hợp

Thuốc viên ngừa thai hoặc thuốc uống ngừa thai, là cách ngừa thai thông thường cho phụ nữ. Thuốc viên ngừa thai hỗn hợp có hai nội tiết tố (hoóc môn) - oestrogen và progesterone - thuốc này ngăn chặn trứng rụng từ buồng trứng của phụ nữ mỗi tháng và/hay khiến cho màng nhầy ở cổ tử cung trở nên đặc hơn, chặn không cho tinh trùng bơi đến trứng.

Là loại thuốc bác sĩ kê toa, quý vị uống thuốc viên ngừa thai hỗn hợp vào cùng giờ mỗi ngày một viên trong 21 ngày liên tiếp. Để hoàn tất chu kỳ 28 ngày, trong 7 ngày còn lại quý vị không uống thuốc ngừa thai hoặc uống 'thuốc đường' (không có hoóc môn), đây là khoảng thời gian quý vị sẽ có kinh (hành kinh). Thuốc viên ngừa thai có một vài loại khác nhau, do đó, nếu uống một loại thuốc này không hợp, thì loại thuốc khác có thể hợp. Hãy thảo luận với bác sĩ về những lựa chọn của quý vị. Thuốc viên ngừa thai hỗn hợp có thể giảm thiểu hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS) và thống kinh (đau khi có kinh). Ngoài ra còn có bằng chứng cho thấy thuốc viên ngừa thai có khả năng phòng ngừa ung thư tử cung và buồng trứng và có thể giảm thiểu nguy cơ bị bệnh viêm khung chậu (pelvic inflammatory disease - PID).

Tuy nhiên, điều quan trọng cần nhớ là thuốc viên ngừa thai không ngừa bệnh da liễu (STI) hoặc HIV/AIDS. Cần phải xét toàn bộ bệnh sử trước khi uống thuốc ngừa thai hỗn hợp bởi lẽ thuốc này không thích hợp với phụ nữ bị những chứng như cao huyết áp, bệnh hệ tuần hoàn và bệnh tiểu đường. Phụ nữ trên 35 tuổi, hút thuốc hoặc mập phì có lẽ nên sử dụng phương pháp ngừa thai khác.

Thuốc viên ngừa thai hỗn hợp không công hiệu nếu uống trễ trên 12 giờ hoặc nếu quý vị ói và/hay đi tiêu chảy (xin xem phần "Ngừa Thai Khẩn Cấp"). Thuốc này có thể gây ra một số tác dụng phụ như buồn nôn, nhức đầu và lên cân. Một số loại thuốc như thuốc kháng sinh có thể ảnh hưởng đến tính tin cậy của thuốc này.

Nếu uống đúng chỉ định, thuốc viên ngừa thai hỗn hợp có hiệu quả 99%.

Thuốc viên ngừa thai chỉ có Progestogen thôi

Thuốc viên ngừa thai chỉ có Progestogen (Progestogen-Only Pill - POP), hoặc còn gọi là thuốc viên ngừa thai mini (mini pill), chỉ có một nội tiết tố (hoóc môn) - progestogen mà thôi. Loại thuốc này tác dụng lên màng nhầy ở cổ tử cung, khiến nó tạo thành hàng rào cản dày đặc để ngăn chặn tinh trùng xâm nhập vào tử cung. Thuốc này cũng làm cho nội mạc tử cung mỏng hơn để ngăn chặn trứng đã thụ tinh bám vào.

Quý vị phải uống thuốc POP vào cùng giờ mỗi ngày và sẽ mất công hiệu nếu uống trễ trên ba giờ hoặc nếu quý vị ói và/hay đi tiêu chảy, trong trường hợp này quý vị cần phải có biện pháp để phòng thêm theo sự hướng dẫn của bác sĩ.

Thuốc POP là loại thuốc thích hợp cho phụ nữ đang cho con bú sữa mẹ, phụ nữ khá lớn tuổi, phụ nữ hút thuốc và người không thể uống loại thuốc viên ngừa thai hỗn hợp. Thuốc này cũng giúp giảm thiểu PMS và thống kinh (bị đau khi có kinh). Thuốc này có thể gây ra tình trạng ra huyết thất thường, và có thể bị mất kinh luôn trong lúc quý vị đang uống thuốc. Thuốc POP không ngừa bệnh da liễu (STI) hoặc HIV/AIDS.

Nếu uống đúng chỉ định, loại thuốc này có hiệu quả 98%.

NuvaRing

NuvaRing là vòng âm đạo do quý vị tự đặt vào âm đạo một tháng một lần để nhập một ít nội tiết tố (hoóc môn) ngừa thai. Vì cơ thể sẽ hấp thu những nội tiết tố thấm qua thành âm đạo, thuốc ngừa thai loại này giúp quý vị có kinh nguyệt đều hòa, có nghĩa là quý vị khó lòng bị ra huyết bất chợt. Thuốc này có tác dụng ngăn chặn sự rụng trứng, do đó, trứng không thể rụng được.

Quý vị tự đặt vòng này sâu vào âm đạo. Ba tuần lễ sau, quý vị gỡ vòng này ra rồi một tuần sau lại đặt một vòng khác. Đa số phụ nữ bị ra huyết do sụt nội tiết (kinh nguyệt của quý vị) trong tuần lễ không đặt vòng này.

Nhờ NuvaRing quý vị sẽ ra huyết đúng dự kiến. Loại vòng này dễ gỡ ra và phần lớn phụ nữ rụng trứng 12 ngày sau khi gỡ vòng ra và nhanh chóng phục hồi khả năng thụ thai như trước. Phụ nữ đang cho con bú sữa mẹ không nên sử dụng NuvaRing. NuvaRing không ngừa bệnh da liễu (STI) hoặc HIV/AIDS.

Hiệu quả 99% nếu sử dụng đúng chỉ định.

Thuốc cấy ngừa thai

Ở Úc thuốc này có tên gọi là Implanon®, thuốc cấy ngừa thai là một que nhỏ (4cm x 2mm) có nội tiết tố (hoóc môn) etonogestrel (là loại progesterone nhân tạo). Bác sĩ sẽ tiêm thuốc tê rồi cấy que này dưới da ở mặt trong bắp cánh tay. Nội tiết tố sẽ được tiết ra từ từ, hòa vào dòng máu rồi ngăn chặn trứng rụng, tinh trùng bơi tới trứng hoặc trứng đã thụ tinh bám vào thành tử cung.

Thuốc cấy ngừa thai là phương pháp tốt cho phụ nữ muốn ngừa thai dài hạn, vì mỗi que thuốc có công hiệu đến ba năm. Que này có thể được lấy ra dễ dàng và tình trạng xưa phục hồi nhanh chóng. Thuốc cấy ngừa thai có thể xê dịch dưới da từ vị trí ban đầu. Kinh nguyệt có thể trở nên thất thường hoặc bị mất kinh luôn và thuốc cấy ngừa thai không ngừa bệnh da liễu (STI) hoặc HIV/AIDS.

Hiệu quả 99%.

Thuốc tiêm/chích ngừa thai

Ở Úc thuốc này có tên là Depo-Provera®, thuốc tiêm/chích ngừa thai là loại thuốc tiêm/chích nội tiết tố (hoóc môn) có tác dụng ngừa thai lâu hơn thuốc ngừa thai loại viên. Nội tiết tố progestogen sẽ được tiết ra từ từ vào cơ thể để ngăn chặn trứng rụng.

Thuốc tiêm/chích ngừa thai có thể phần nào giúp phòng ngừa ung thư tử cung, thế nhưng tác dụng phụ có thể xảy ra là bị ra huyết thất thường hoặc bị mất kinh. Điều quan trọng là đi tiêm/chích thuốc ngừa thai đúng thời hạn trong lần tới, mỗi 12 tuần lễ, bằng không thuốc này sẽ bị mất hiệu nghiệm. Một khi đã tiêm/chích thuốc ngừa thai rồi thì không thể đảo ngược hoặc lấy ra.

Quý vị không nên sử dụng phương pháp ngừa thai này nếu cho rằng có thể mình đã có thai hoặc nếu quý vị không muốn kinh nguyệt có sự thay đổi. Thuốc này cũng có thể trì hoãn việc phục hồi khả năng thụ thai về tình trạng bình thường và không ngừa bệnh da liễu (STI) hoặc HIV/AIDS.

Hiệu quả 99%.

PHƯƠNG PHÁP RÀO CẢN

Bao cao su nam

Bao cao su nam làm bằng lớp nhựa latex hay nhựa rất mỏng và khi được tròng vào dương vật càng cứng sẽ có tác dụng làm lớp cản, giữ lại tinh trùng lúc xuất tinh. Ngoài việc giảm thiểu rủi ro bị thụ thai ngoài kế hoạch, bao cao su này cũng giảm thiểu nguy cơ bị lây bệnh da liễu (STI), kể cả HIV/ AIDS. Nhà thuốc Tây nào cũng có bán bao cao su và một số phòng kế hoạch hóa gia đình phát bao cao su miễn phí.

Nên cẩn thận khi lấy bao cao su ra khỏi bao bì bởi lẽ những vật bén nhọn như móng tay, đồ trang sức hoặc răng có thể làm rách nó. Nên tròng bao cao su nam vào ngay khi dương vật bắt đầu cứng và trước khi chạm dương vật vào âm đạo. Khi tròng bao cao su, nhớ tròng nó vào trọn chiều dài dương vật, hãy bóp đầu bao cao su trong lúc tròng nó vào dương vật để không khí có thể thoát ra. Sau khi xuất tinh, rút dương vật ra khi nó vẫn còn cứng, cẩn thận tránh không để cho một tí tinh dịch nào bị rơi ra. Không bao giờ sử dụng bao cao su chung với những sản phẩm có dầu mỡ chẳng hạn như Vaseline hoặc kem thoa làm râm nắng vì chúng sẽ làm hư hại bao cao su.

Có thể có hiệu quả từ 94% - 98% tùy việc sử dụng đúng cách ở mức độ nào.

Màng cao su nữ

Màng cao su nữ, hoặc Femidom®, là lớp nhựa polyurethane mỏng, dùng một lần với mục đích lót mặt trong âm đạo và ngăn chặn tinh trùng xâm nhập. Màn cao su nữ đặt biệt thích hợp với phụ nữ bị phản ứng dị ứng với chất bôi trơn diệt tinh trùng sử dụng chung với bao cao su nam hoặc màng chắn (*diaphragm*).

Màng cao su nữ có hai vòng: vòng trong và vòng ngoài. Vòng trong nằm trong màng cao su để giúp quý vị dễ nhét vào âm đạo tương tự như băng vệ sinh loại nhét âm đạo. Vòng ngoài ở phần hở thì vẫn nằm ngoài âm đạo và được đẩy sát vào mép âm hộ. Vì màng cao su nữ lót mặt trong

âm đạo, dương vật không phải rút ra ngay sau khi xuất tinh. Tương tự như bao cao su nam, màng cao su nữ chỉ sử dụng một lần thôi.

Hiệu quả 95% nếu sử dụng đúng cách.

Màng/Vòm chắn kèm chất diệt tinh trùng

Màng chắn (vòm chắn) là cái vòm tròn làm bằng nhựa mà người phụ nữ sử dụng để bọc cổ tử cung trước khi giao hợp. Cái vòm này có tác dụng làm lớp cản ngăn chặn tinh trùng xâm nhập tử cung và nên sử dụng chung với kem, chất đặc diệt tinh trùng hoặc thuốc nhét có hóa chất tiêu diệt tinh trùng. Lúc ban đầu, bác sĩ hay y tá cần phải đặt màng giúp quý vị để xác định cỡ thích hợp với quý vị và giải thích cách sử dụng nó cho quý vị.

Màng chắn không ảnh hưởng đến chu kỳ kinh nguyệt của quý vị và có thể giúp ngừa phòng ung thư cổ tử cung. Quý vị phải để màng chắn nguyên vị trí trong sáu giờ sau khi giao hợp và phải nhét thêm chất diệt tinh trùng nếu quý vị giao hợp trước thời hạn này. Chất diệt tinh trùng có thể gây ra cảm giác khó chịu hay phản ứng dị ứng. Màn chắn không ngừa bệnh da liễu (STI) hoặc HIV/AIDS.

Hiệu quả từ 92% đến 96% nếu sử dụng đúng cách.

PHƯƠNG PHÁP ĐẶT VÒNG

IUD (Multiload®)

IUD là thiết bị nhỏ đặt trong tử cung làm bằng nhựa và đồng, ở Úc thường được gọi là Multiload®. Vòng xoắn phải do bác sĩ đặt vào tử cung và chỉ tốn chừng một vài phút thôi và có thể để nguyên vị trí đến 5 năm.

Thiết bị này có gắn sợi dây nylon mảnh, sau khi đặt vào tử cung, sợi dây này thông qua cổ tử cung. Quý vị và bác sĩ có thể kiểm tra xem thiết bị này có nằm nguyên vị trí hay không bằng cách luồn tay vào trong âm đạo và tìm sợi dây này.

IUD có tác dụng ngăn chặn tinh trùng tiếp xúc với trứng hoặc ngăn chặn trứng bám vào thành tử cung.

IUD có thể được sử dụng làm phương pháp ngừa thai khẩn cấp trong vòng 5 ngày sau khi giao hợp mà không ngừa thai hoặc 5 ngày sau khi rụng trứng theo dự kiến. IUD có thể làm tăng nguy cơ bị bệnh viêm khung chậu (PID) và có thể làm cho kinh nguyệt nặng hơn và đau đớn hơn. IUD không ngừa bệnh da liễu (STI) hoặc HIV/AIDS.

Hiệu quả từ 98% - 99%.

IUS (Mirena®)

Ở Úc thường được gọi là Mirena®, đây là thiết bị nhỏ hình chữ T làm bằng nhựa, có ống thuốc quấn quanh cuống tiết ra nội tiết tố (hoóc môn) levonorgestrel để ngăn chặn việc thụ thai. Thiết bị này được gọi là “hệ thống”, để phân biệt giữa nó với IUD có vòng xoắn bằng đồng vì loại này không tiết ra nội tiết tố (hoóc môn).

Tương tự như IUD, Hệ Thống Đặt Trong Tử Cung (Intrauterine System - IUS) sẽ do bác sĩ đặt vào tử cung và có thể để nguyên vị trí đến 5 năm. Hệ thống này có thể được lấy ra dễ dàng bằng sợi dây nylon gắn sẵn. Điều quan trọng là phải kiểm tra chiều dài sợi dây vào lúc ban đầu vào tuần lễ thứ 6 rồi sau đó mỗi năm một lần để bảo đảm thiết bị này chưa xô dịch và nằm đúng vị trí.

Ống thuốc của IUS có lớp màng bao với chức năng điều tiết mức độ nội tiết tố (hoóc môn) levonorgestrel được tiết ra. Nội tiết tố này làm thay đổi nội mạc của tử cung khiến cho lớp màng này không đủ dày để trứng có thể bám vào cho dù đã được thụ tinh. Nội tiết tố này cũng làm cho màng nhầy ở cổ tử cung đặc hơn, do đó, tinh trùng không thể xâm nhập vào tử cung. Một số phụ nữ sẽ ngưng rụng trứng hoàn toàn.

Mirena® thích hợp với phụ nữ ra huyết nhiều và bị đau khi có kinh, vì Mirena® làm cho kinh nguyệt ngắn hẳn, ra huyết ít hơn và ít bị đau đớn hơn. Mirena® cũng đặc biệt là phương pháp ngừa thai thích hợp với phụ nữ sắp mãn kinh hoặc đang trong thời kỳ mãn kinh bởi lẽ nó có thể được sử dụng trong liệu pháp thay thế nội tiết tố (hoóc môn) (HRT) với chức năng của thành phần progestogen. Thiết bị này không ngừa bệnh da liễu (STI) hoặc HIV/AIDS.

Hiệu quả trên 99%.

PHƯƠNG PHÁP VĨNH VIỄN

Phương pháp triệt sản cho cả nam lẫn nữ đều là phương pháp ngừa thai vĩnh viễn. Những phương pháp này thích hợp nhất với những ai cảm thấy đã có đủ con rồi hoặc những ai chắc chắn họ không bao giờ muốn có con. Nhiều cặp vợ chồng có sinh hoạt tình dục hoàn toàn tự do khi không còn phải sợ bị thụ thai ngoài kế hoạch nữa. Bất luận tuổi tác, quý vị nên biết triệt sản là thủ thuật vĩnh viễn, không đảo ngược được.

Quý vị không nên trải qua thủ thuật này nếu còn bất cứ điều còn lẩn cẩn.

Phẫu thuật triệt sản nữ

Phẫu thuật triệt sản nữ là phẫu thuật soi ổ bụng, bác sĩ giải phẫu sẽ cắt một lần nhỏ ngay bên dưới lần quần lót ở vị trí hầu hết không ai có thể nhìn thấy vết sẹo. Bác sĩ giải phẫu sẽ cắt bỏ một phần ống dẫn trứng, dẫn trứng từ buồng trứng đến tử cung hoặc dùng kẹp kẹp ống này lại, ngăn chặn không cho tinh trùng xâm nhập và làm cho trứng thụ tinh. Phẫu thuật này tốn chừng 15 - 20 phút.

Phẫu thuật triệt sản nữ không làm gián đoạn việc giao hợp và không có những tác dụng phụ do nội tiết tố gây ra. Dù là thủ thuật rất an toàn, tuy nhiên vẫn có một số nguy cơ rất nhỏ mà bác sĩ sẽ thảo luận với quý vị. Phẫu thuật triệt sản nữ không ngừa bệnh da liễu (STI) hoặc HIV/AIDS.

Hiệu quả trên 99%.

Phẫu thuật triệt sản nam (Cắt ống dẫn tinh)

Cắt ống dẫn tinh là phẫu thuật bịt kín ống dẫn tinh, do đó không có tinh trùng khi người nam xuất tinh. Phẫu thuật có thể xem là vĩnh viễn.

Sau khi cắt ống dẫn tinh, hòn dái vẫn tiếp tục sản sinh tinh trùng nhưng ống dẫn đến dương vật đã bị bịt kín, cơ thể sẽ tự phân hóa và hấp thu những tinh trùng này.

Cắt ống dẫn tinh không ảnh hưởng đến cảm giác cực khoái, xuất tinh, sản sinh nội tiết tố nam hoặc sự ham muốn tình dục và phẫu thuật này chỉ tốn 10 - 15 phút là xong. Phải mất một vài tháng thì trong tinh dịch khi xuất tinh mới hoàn toàn không có tinh trùng và quý vị nên sử dụng phương pháp ngừa thai khác cho đến khi theo kết quả của các xét nghiệm, tinh trùng hoàn toàn không có nữa. Cắt ống dẫn tinh không ngừa bệnh da liễu (STI) hoặc HIV/AIDS.

Hiệu quả trên 99%.

PHƯƠNG PHÁP KHẨN CẤP

Ngừa thai khẩn cấp có thể ngăn chặn trường hợp thụ thai ngoài kế hoạch sau khi giao hợp mà không ngừa thai. Trường hợp giao hợp mà không ngừa thai có thể xảy ra nếu bao cao su bị rách, quên uống thuốc ngừa thai hoặc nếu quý vị không sử dụng bất cứ phương pháp ngừa thai nào hết. Điều tốt nhất là quý vị sử dụng phương pháp ngừa thai đáng tin cậy và lưu ý nguy cơ bị lây bệnh da liễu (STI) và HIV khi giao hợp mà không có biện pháp phòng ngừa. Chúng tôi không khuyến khích quý vị sử dụng phương pháp ngừa thai khẩn cấp như là biện pháp ngừa thai thường xuyên.

Xin nhớ làm xét nghiệm kiểm tra và thử thai trong vòng 4 tuần lễ sau khi sử dụng phương pháp ngừa thai khẩn cấp để bảo đảm phương pháp này có công hiệu và quý vị không bị thụ thai.

Thuốc Viên Ngừa Thai Khẩn Cấp

Ở Úc, kể từ tháng Giêng năm 2004, quý vị có thể mua thuốc viên ngừa thai khẩn cấp, Postinor-2® (thường được gọi là thuốc ngừa thai vào sáng hôm sau - the morning after pill) tại nhà thuốc Tây mà không cần có toa hoặc từ bác sĩ. Hình thức ngừa thai khẩn cấp thông thường nhất là một hộp gồm hai viên thuốc, mỗi viên có nội tiết tố progestogen. Quý vị uống một viên thuốc này sau khi giao hợp mà không ngừa thai càng sớm càng tốt và 12 giờ sau đó, uống thêm một viên nữa. Thuốc ngừa thai khẩn cấp chỉ có Progestogen có hai tác dụng:

- Trì hoãn việc rụng trứng (buồng trứng nhả một trứng ra); hay
- Nếu đã rụng trứng, thuốc này có thể ngăn chặn trứng đã thụ tinh bám vào thành tử cung.

Dù đa số phụ nữ đều không bị tác dụng phụ khi uống thuốc ngừa thai khẩn cấp, những tác dụng phụ thường được biết đến nhất là buồn nôn và ói.

Những tác dụng phụ ít được biết đến bao gồm vú dễ bị đau khi đụng chạm, ra huyết âm đạo và nhức đầu. Thuốc viên ngừa thai khẩn cấp ngăn chặn được 95% ca thụ thai nếu uống trong vòng 24 giờ sau khi giao hợp.

Yếu tố chính trong tác dụng có hiệu quả của thuốc này là khoảng thời gian đã trôi qua kể từ lúc giao hợp đến lúc quý vị uống viên thuốc đầu tiên. Thuốc này hiệu nghiệm nhất nếu quý vị uống thuốc chẳng bao lâu sau khi giao hợp mà không ngừa thai. Thuốc này sẽ khó có hiệu quả nếu:

- quý vị uống sau 72 giờ;
- quý vị đã giao hợp mà không ngừa thai vào những lúc khác kể từ lần có kinh nguyệt chót;
- quý vị ói trong vòng 2 giờ sau khi uống thuốc này; hay
- quý vị giao hợp mà không ngừa thai sau khi uống thuốc này.

Nếu uống thuốc này trong từ 24-48 giờ sau khi giao hợp, mức công hiệu của thuốc bị giảm xuống còn 85%. Uống thuốc trong từ 48-72 giờ sau khi giao hợp, mức công hiệu của thuốc bị giảm xuống còn 58%.

Hiệu quả 95%.

Sử Dụng IUD Làm Biện Pháp Ngừa Thai Khẩn Cấp

IUD có thể được đặt vào tử cung sau khi giao hợp mà không ngừa thai để ngăn chặn thai nghén. Phải đặt IUD trong vòng 5 ngày sau khi giao hợp mà không ngừa thai hoặc 5 ngày sau khi rụng trứng. Quý vị có thể để nguyên IUD làm biện pháp ngừa thai hoặc gỡ ra sau khi có một kỳ kinh nguyệt bình thường. IUD có thể ngăn chặn trứng được thụ tinh hoặc bám vào thành tử cung. IUD không phải là thiết bị thích hợp với tất cả phụ nữ. Bác sĩ sẽ thảo luận với quý vị liệu phương pháp này có thích hợp với quý vị không.

IUD có hiệu quả từ 98% - 99%.