

Tài liệu

AN TOÀN TÌNH DỤC

Phần 3:

Phòng tránh mang thai ngoài ý muốn



Tài liệu lưu hành nội bộ
Tài liệu này dành cho người từ đủ 16 tuổi



Tài liệu được xây dựng bởi
Trung tâm Hỗ trợ Sáng kiến Phát triển Cộng đồng (SCDI),
và lưu hành nội bộ.



Có rất nhiều biện pháp phòng tránh mang thai ngoài ý muốn đã có sẵn. Mỗi biện pháp đều có những lợi ích và rủi ro tiềm ẩn riêng. Chúng ta cần tìm hiểu đa dạng các biện pháp tránh thai để có thể đưa ra quyết định lựa chọn biện pháp phù hợp với lối sống, sức khỏe và kế hoạch tương lai của chính mình. Việc phòng tránh mang thai ngoài ý muốn cũng giúp cho chúng ta nâng cao sức khỏe tổng thể của mình.





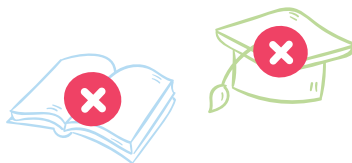
ẢNH HƯỞNG CỦA MANG THAI NGOÀI Ý MUỐN

VỀ MẶT THỂ CHẤT

Cơ thể người nữ có thể chưa đủ hoàn thiện để mang thai khi quá trẻ. Dễ sảy thai, đẻ non, tăng nguy cơ tử vong cho cả mẹ và con.

VỀ MẶT TINH THẦN

Căng thẳng, trầm cảm.



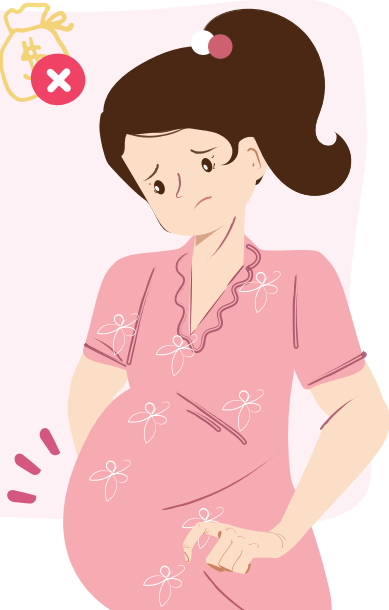
VỀ MẶT XÃ HỘI

Việc học tập bị đình trệ, tương lai bị ảnh hưởng; gánh nặng kinh tế khi nuôi con;

Ảnh hưởng xấu đến mối quan hệ của bản thân với gia đình, thậm chí là người yêu và các mối quan hệ trong tương lai;

Bản thân hai người có thể chưa đủ tâm lý chín chắn để đi tới hôn nhân;

Phải đối mặt với các định kiến xã hội.



"Lỡ mang thai thì mình bỏ thôi, có gì đâu?"
Liệu có phải như vậy không?



Nạo phá thai gây nguy hiểm và ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, đặc biệt là sức khỏe sinh sản của nữ giới:



Nặng có thể làm vỡ tử cung, chảy máu, nhiễm trùng.

Phá thai không an toàn tại các cơ sở không đảm bảo có nguy cơ tử vong cho cả mẹ và con.

Nguy cơ bị vô sinh sau nạo phá thai.

Nạo phá thai càng muộn thì nguy cơ biến chứng càng cao.

Nguy cơ ảnh hưởng tâm lý, tinh thần lâu dài do cảm giác tội lỗi, ám ảnh, trầm cảm.

Như vậy

việc mang thai ngoài ý muốn và nạo phá thai có thể ảnh hưởng lâu dài tới sức khỏe, đời sống tinh thần, thậm chí thay đổi hoàn toàn cuộc đời của cả bạn nam và bạn nữ. Nên mang thai khi bạn, người yêu/vợ/chồng sẵn sàng có con, đã trưởng thành về mặt thể chất, tâm lý, tài chính và mối quan hệ để đối mặt với các vấn đề đó.

NẾU KHÔNG

hãy sử dụng biện pháp tránh thai ngoài ý muốn.

Que cấy
tránh thai

Thuốc tiêm
tránh thai

Bao cao su

Thuốc
tránh thai

Vòng tránh thai



THỰC HÀNH

Liệu bạn đã sẵn sàng để có em bé chưa?

Hãy suy nghĩ về những câu hỏi sau đây một cách nghiêm túc.



Về thể chất:

- ✓ Cơ thể mình đã sẵn sàng để mang thai chưa?
- ✓ Mình và người yêu mình đã đủ tuổi chưa?
- ✓ Và liệu mình đã biết cách chuẩn bị cơ thể cho việc mang thai?



Về tâm lý

- ✓ Tâm lý mình đã sẵn sàng chưa?
- ✓ Mình đã có cảm nhận về trẻ em, về thiên chức làm cha mẹ chưa?
- ✓ Mình có năng lực và khả năng dạy dỗ con cái không?



Về tài chính:

- ✓ Tài chính mình đã sẵn sàng chưa?
- ✓ Sẽ cần bao nhiêu tiền cho việc mang thai, cho tã và sữa, chi phí đi học cho con ...?
- ✓ Công việc và thu nhập có thể thay đổi nếu mình mang thai và có con nhỏ, liệu có còn đủ không?



Về xã hội:

- ✓ Các mối quan hệ của mình sẽ thay đổi như thế nào?
- ✓ Những ai sẽ có thể bị ảnh hưởng hay tác động nếu mình hay người yêu mang thai?
- ✓ Và mình có thể đảm đương trách nhiệm hay không? Có khả năng xử trí hay không?

Hãy nhắm mắt, hít thở thật chậm và sâu, trả lời từng ý hỏi gợi ý bên trên, hãy chắc chắn rằng:



BẠN ĐÃ SẴN SÀNG CHO CẢ

4 yếu tố:

Thể chất

Tâm lý

Tài chính

Xã hội



BIỆN PHÁP TRÁNH THAI NGOÀI Ý MUỐN

1. PHƯƠNG PHÁP RÀO CẢN



- ✓ Có thể bảo vệ bạn khỏi nguy cơ lây nhiễm HIV và STI.
- ✓ An toàn cho sức khỏe của cả hai.

Hiệu quả nếu sử dụng đúng cách đến

99%



Một số lưu ý khi sử dụng bao cao su:



Dùng bao cao su còn hạn sử dụng và nguyên vẹn.



Không lồng 2 bao cao su vào nhau vì điều đó làm tăng khả năng rách bao.



Dùng bao cao su trong toàn bộ thời gian quan hệ tình dục, không để tinh dịch tràn ra ngoài da và niêm mạc.



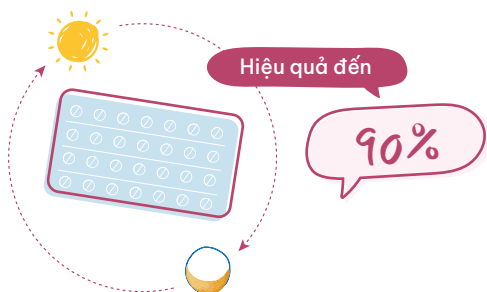
Nên dùng gel bôi trơn gốc nước, không dùng nước bọt hay tinh dịch để bôi trơn.



Luôn kiểm tra bao cao su nguyên vẹn sau khi QHTD và bỏ vào sọt rác.

2. PHƯƠNG PHÁP NỘI TIẾT TỔ

Thuốc tránh
thai hàng ngày:

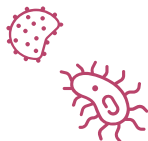


Bạn cần sử dụng hàng ngày theo hướng dẫn của bác sĩ, nếu quên thuốc có thể dẫn đến nguy cơ mang thai trở lại.



Đây là biện pháp tránh thai hiệu quả, đôi khi còn được bác sĩ chỉ định để điều hòa kinh nguyệt, giảm mụn trứng cá.

Hạn chế



Không giúp ngăn ngừa
HIV và STI.

Có một số chống chỉ định như KHÔNG dùng cho phụ nữ mắc ung thư, u lành tính hoặc ác tính ở vú, tử cung, bị một số bệnh về tim mạch, nội tiết, chuyển hóa, bệnh về máu, gan, thận, khớp,... do đó cần có sự hướng dẫn sàng lọc của bác sĩ trước khi sử dụng thuốc lần đầu.

Thuốc tránh thai nội tiết tố tổng hợp (CHCs) chứa estrogen tổng hợp và progestin để ngăn ngừa thai nghén, ức chế rụng trứng và khiến cho chất nhầy cổ tử cung dày lên.

Có thuốc uống và thuốc tiêm tránh thai, trong thuốc uống bao gồm thuốc tránh thai hàng ngày và thuốc tránh thai khẩn cấp.

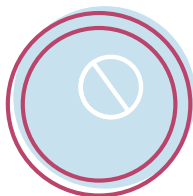
Thuốc tránh thai khẩn cấp



Sử dụng trong vòng 72 giờ sau khi có quan hệ tình dục hoặc bị ép quan hệ mà trước đó không dùng biện pháp tránh thai.

Hiệu quả đến

75%



Hạn chế

Tác dụng phụ bao gồm rối loạn kinh nguyệt, chóng mặt, buồn nôn, rối loạn nội tiết, lạm dụng có thể gây vô sinh,... Do đó không được sử dụng thường xuyên, không được dùng quá 2 viên thuốc tránh thai khẩn cấp trong 1 tháng.

Không giúp ngăn ngừa HIV và STI. Nếu bị cưỡng bức hoặc quan hệ với người có nguy cơ hoặc không rõ nguy cơ, nên kết hợp với điều trị dự phòng sau phơi nhiễm HIV (PEP).

Thuốc tránh thai dạng tiêm

Hiệu quả đến

99%



Thuốc tránh thai dạng tiêm chứa hormon progesto-
gen, được tiêm vào cơ thể mỗi **2-3 tháng** (tùy vào
loại thuốc bạn sử dụng) để ngăn quá trình rụng trứng.



Hiệu quả đến 99% nếu được tiêm
đúng cách. Tiêm thuốc tránh thai
nên được chỉ định và thực hiện bởi
bác sĩ, điều dưỡng.

Hạn chế

Nguy cơ giảm hiệu quả tránh thai nếu tiêm muộn so với lịch
tiêm định kỳ; ngoài ra, sau khi bạn dừng tiêm thuốc, sẽ mất
khoảng 1 năm để cơ thể hồi phục khả năng đậu thai như ban
đầu.

Tác dụng phụ: Một số người có thể gặp tác dụng phụ như chu
kì kinh nguyệt bất thường hoặc tắt kinh, tăng cân, đau chỗ
tiêm, giảm mật độ xương (hồi phục sau khi ngừng tiêm). Hãy
gặp bác sĩ tư vấn về hiệu quả và nguy cơ trước khi tiêm thuốc.

Phương pháp que cấy tránh thai



Que cấy tránh thai bằng nhựa dài khoảng 4cm, chứa hormon progesterone giải phóng chậm để ngăn quá trình rụng trứng, được cấy vào dưới da cánh tay.

Hiệu quả đến

99%



Hiệu quả lên đến 99% nếu được thay que cấy mỗi 3 năm, nếu không thay, hiệu quả sẽ giảm dần. Đây là kỹ thuật khó, cần được thực hiện bởi cán bộ y tế chuyên khoa. Que cấy có thể được lấy ra nếu bạn muốn mang thai trở lại.

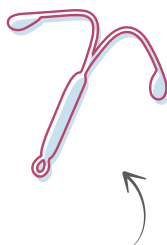
Hạn chế

Tác dụng phụ: Một số người có thể gặp tác dụng phụ như thay đổi chu kỳ kinh nguyệt, đau hoặc sưng chỗ cấy que...

3. PHƯƠNG PHÁP ĐẶT VÒNG TRÁNH THAI

Hiệu quả đến

95% - 97%



Phương pháp đặt vòng tránh thai là biện pháp lâu dài.

Ưu điểm

Có tác dụng trong thời gian dài, lấy dụng cụ ra sẽ dễ dàng mang thai trở lại.

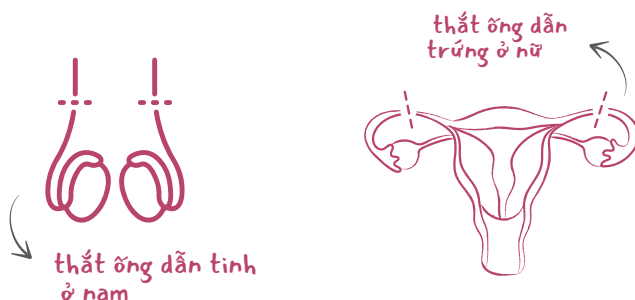
Nhược điểm

Có thể ra huyết, rong kinh, đau bụng dưới.

Lưu ý

Không dùng cho phụ nữ có viêm nhiễm sinh dục chưa khỏi, có tiền sử chữa ngoài tử cung, rong kinh, rong huyết, nghi có thai, có bệnh sa sinh dục, bệnh van tim,...

4. PHƯƠNG PHÁP ĐÌNH SẢN



Ưu điểm

Hiệu quả gần như tuyệt đối.

~100%

Nhược điểm

Khó phục hồi chức năng sinh sản nếu muốn bỏ thắt. Thắt càng lâu, khả năng hồi phục càng kém.

Lưu ý

Thường áp dụng cho nữ trên 30 tuổi và nam trên 35 tuổi, đã có đủ con, con khỏe mạnh.

5. NHỮNG PHƯƠNG PHÁP TRÁNH THAI KÉM HIỆU QUẢ

Kiên giao hợp âm đạo

Chỉ âu yếm và kích thích bên ngoài; sử dụng tay, miệng, hậu môn để tạo ra khoái cảm.

Do đó, dù hiệu quả để tránh thai nhưng vẫn có nguy cơ lây truyền STI.

Ngoài ra trong quá trình cọ xát có thể “quá đà” trở thành giao hợp, hoặc khiến cho dịch tiết, tinh dịch thâm nhập vào cơ thể người kia.

Tính chu kỳ kinh nguyệt

Chỉ áp dụng cho người nữ có chu kì đều và ổn định.

Tuy nhiên, do đa số chu kì kinh nguyệt thường không đều, dễ bị ảnh hưởng bởi thời tiết, ốm đau, căng thẳng,... do đó rất dễ mang thai ngoài ý muốn.



Không giúp ngăn ngừa HIV và STI.

Bảng tính chu kỳ

Xuất tinh ngoài âm đạo

Rất dễ mang thai ngoài ý muốn do dương vật đã có thể rỉ ra dịch chứa tinh trùng trong quá trình âu yếm và giao hợp; hoặc do người nam mất kiểm soát khi đạt cực khoái có thể dẫn tới việc “không rút ra kịp” và vẫn có nguy cơ thụ thai.



**Không giúp ngăn ngừa
HIV và STI.**





Nếu mang thai ngoài ý muốn

Hãy chia sẻ với cha mẹ bạn, người thân và người cha của đứa bé để được hỗ trợ về tinh thần và kinh tế, đồng thời cân bình tĩnh cân nhắc mọi mặt lợi và hại của những lựa chọn bạn có thể đưa ra trong tương lai:

??

Giữ đứa bé hay cho người khác nhận con nuôi?

?

Nuôi con một mình hay lấy cha của em bé làm chồng?

?

Có nguồn kinh tế nào có thể hỗ trợ cho cuộc sống của bạn và con ổn định?



Và dù bạn đi đến quyết định gì, giữ thai hay nạo phá thai, thì hãy tìm đến cơ sở y tế đáng tin cậy càng sớm càng tốt, tránh những nguy cơ gây hại đến sức khỏe của bạn và con.



THÔNG DIỆP

Phòng tránh thai là trách nhiệm của cả bạn và đối tác chia sẻ cùng nhau.

Chỉ quyết định mang thai khi bạn thật sự sẵn sàng và chuẩn bị tốt về thể chất, tâm lý, tài chính và mối quan hệ.

Bao cao su và thuốc tránh thai hàng ngày là những phương pháp tránh thai rất hiệu quả và an toàn, phù hợp với các bạn trẻ.





Chịu trách nhiệm sản xuất: Nguyễn Thùy Linh

Nội dung: Bác sỹ Nguyễn Đức Khánh

Hiệu đính: Bác sỹ Nguyễn Tấn Thủ, Hiếu Khuất

Trình bày: Hiếu Khuất, Trần Thu Hằng

Trung tâm Hỗ trợ Sáng kiến Phát triển Cộng đồng

Số 9, ngõ 165/30 Thái Hà, Đống Đa, Hà Nội

www.scdi.org.vn | www.facebook.com/SCDIVietnam

