

Vietnamese



Biện pháp tránh thai sau khi sinh con

Giúp bạn chọn phương pháp tránh thai phù hợp với mình



Tại sao điều này lại quan trọng?

Tránh thai có lẽ là điều cuối cùng bạn nghĩ đến khi đang mang thai, nhưng việc suy nghĩ kỹ về nó ngay bây giờ khi bạn còn thời gian là rất quan trọng, vì bạn có thể mang thai lại chỉ sau 3 tuần kể từ khi sinh con, ngay cả khi bạn đang cho con bú.

Các nghiên cứu cho thấy việc chờ ít nhất một năm trước khi mang thai lại sẽ an toàn và tốt cho sức khỏe hơn, cả đối với bạn và em bé tiếp theo của bạn. Điều này cho phép cơ thể bạn có thời gian hồi phục sau thai kỳ và sinh nở, để mang đến cho em bé tiếp theo khởi đầu tốt nhất có thể.

Nhân viên tại bệnh viện hoặc trong cộng đồng sẽ đảm bảo rằng bạn có thể dễ dàng và nhanh chóng tiếp cận phương pháp tránh thai mà bạn chọn, để bạn có thể bắt đầu sử dụng ngay sau khi sinh con.

Các lựa chọn tránh thai

Có rất nhiều phương pháp tránh thai mà bạn có thể bắt đầu ngay sau khi sinh. Những phương pháp này bao gồm các phương pháp tác dụng dài hạn như vòng tránh thai hoặc que cấy. Chúng có hiệu quả cao trong việc ngừa thai và có thể được lắp đặt an toàn ngay sau khi sinh, điều này giúp bạn tiết kiệm các cuộc hẹn sau này và giảm bớt một điều phải lo nghĩ.

Hãy đọc tờ rơi này để có thêm thông tin chi tiết về từng phương pháp và có cái nhìn rõ hơn về phương pháp phù hợp với bạn. Sau đó, bạn có thể thảo luận thêm với nữ hộ sinh trong một trong các buổi khám thai của mình.

Tránh thai và cho con bú

Cho con bú không phải là một phương pháp tránh thai đáng tin cậy. Nó thất bại với 24 trên 100 người.

Tuy nhiên, bạn ít có khả năng mang thai nếu:

- Em bé của bạn dưới sáu tháng tuổi và
- Bạn chưa có kinh nguyệt trở lại và
- Bạn đang cho con bú hoàn toàn cả ngày lẫn đêm, không dùng bình sữa (tức là cho bú mỗi 4 giờ ban ngày và mỗi 6 giờ ban đêm)

Có một số phương pháp tránh thai hiệu quả và an toàn khi bạn đang cho con bú, và chúng sẽ được đề cập chi tiết trong tờ rơi này.

Que cấy tránh thai

Que cấy là một thanh nhỏ, có kích thước bằng một que diêm, được đặt dưới da ở phần trên cánh tay của bạn.

Que cấy giải phóng một hormone gọi là progestogen, giúp ngăn buồng trứng phóng thích trứng và làm dày chất nhầy ở cổ tử cung. Điều này giúp ngăn tinh trùng tiếp cận trứng.

Ưu điểm

- Có tác dụng trong 3 năm
- Tỷ lệ thất bại là 1 trên 2.000 người
- Khả năng sinh sản trở lại nhanh chóng sau khi tháo
- Có thể gây ra ít kinh nguyệt hoặc không có kinh
- Phù hợp khi đang cho con bú

Nhược điểm

- Có thể gây ra hiện tượng ra máu không đều

Bao lâu thì có thể bắt đầu sử dụng?

Bạn có thể đặt que cấy ngay sau khi sinh con – tại nhà hoặc tại khoa sản.

Dụng cụ tử cung nội tiết (IUD nội tiết) – ‘Vòng tránh thai nội tiết’

Ưu điểm

- Có tác dụng từ 3 đến 8 năm (tùy theo loại)
- Tỷ lệ thất bại là 1 trên 200 người
- Khả năng sinh sản trở lại nhanh chóng sau khi tháo vòng
- Kinh nguyệt có thể ít hơn, thưa hơn hoặc ngừng hẳn
- Phù hợp khi đang cho con bú

Nhược điểm

- Nguy cơ nhiễm trùng nhỏ
- Có thể gây ra hiện tượng ra máu không đều trong vài tháng đầu
- Nguy cơ vòng bị đẩy ra khỏi tử cung. Nguy cơ này cao hơn một chút nếu đặt vòng ngay sau sinh
- Hiếm khi, có thể gây thủng niêm mạc tử cung. Nguy cơ này thấp hơn nếu đặt vòng ngay sau sinh

Bao lâu thì có thể bắt đầu sử dụng?

Vòng tránh thai nội tiết có thể được đặt ngay sau khi sinh (trong vòng 48 giờ đầu) hoặc từ 4 tuần sau đó. Có thể đặt trong lúc sinh mổ hoặc sinh thường.

Dụng cụ tử cung bằng đồng (IUD đồng) - 'Vòng tránh thai không nội tiết'

Vòng tránh thai bằng đồng là một thiết bị hình chữ T được đặt vào trong tử cung và ngăn tinh trùng tiếp cận cũng như thụ tinh với trứng.

Ưu điểm

- Có tác dụng lên đến 5 hoặc 10 năm (tùy theo loại)
- Tỷ lệ thất bại là 1 trên 200 người
- Không chứa hormone
- Không làm thay đổi chu kỳ kinh nguyệt thông thường của bạn
- Khả năng sinh sản trở lại nhanh chóng sau khi tháo vòng
- Phù hợp khi đang cho con bú

Nhược điểm

- Nguy cơ nhiễm trùng nhỏ
- Có thể gây ra hiện tượng ra máu không đều trong vài tháng đầu
- Nguy cơ vòng bị đẩy ra khỏi tử cung. Nguy cơ này cao hơn một chút nếu đặt vòng ngay sau sinh
- Hiếm khi, có thể gây thủng niêm mạc tử cung. Nguy cơ này thấp hơn nếu đặt vòng ngay sau sinh
- Kinh nguyệt có thể trở nên nhiều hơn và đau hơn

Bao lâu thì có thể bắt đầu sử dụng?

Vòng tránh thai bằng đồng có thể được đặt ngay sau khi sinh (trong vòng 48 giờ đầu) hoặc từ 4 tuần sau đó. Có thể đặt trong lúc sinh mổ hoặc sinh thường.

Tiêm tránh thai

Mũi tiêm tránh thai chứa hormone progestogen, giúp ngăn buồng trứng phóng thích trứng. Nó cũng làm dày chất nhầy cổ tử cung, giúp ngăn tinh trùng tiếp cận trứng.

Ưu điểm

- Có tác dụng trong 3 tháng
- Tỷ lệ thất bại là 6 trên 100 người
- Có thể gây ra ít kinh nguyệt hoặc không có kinh
- Phù hợp khi đang cho con bú
- Cũng có loại thuốc tiêm bạn có thể tự tiêm mỗi 3 tháng – sau khi được hướng dẫn bởi chuyên viên y tế

Nhược điểm

- Cần đến gặp chuyên viên y tế mỗi 3 tháng để tiêm (trừ khi bạn chọn loại có thể tự tiêm)
- Có thể gây ra hiện tượng ra máu không đều
- Có thể làm chậm khả năng mang thai lại sau khi ngừng

Bao lâu thì có thể bắt đầu sử dụng?

Bạn có thể tiêm ngay sau khi sinh – tại nhà hoặc tại khoa sản.

Viên tránh thai chỉ chứa progestogen (POP)

Những viên thuốc này chứa hormone progestogen và được uống mỗi ngày. Hầu hết hoạt động bằng cách ngăn buồng trứng phóng thích trứng và làm dày chất nhầy ở cổ tử cung để ngăn tinh trùng tiếp cận trứng.

Ưu điểm

- Tỷ lệ thất bại là 9 trên 100 người
- Có thể mang thai trở lại nhanh chóng sau khi ngừng thuốc
- Phù hợp khi đang cho con bú
- Có thể gây ra ít kinh nguyệt hoặc không có kinh

Nhược điểm

- Có thể gây ra hiện tượng ra máu không đều
- Cần uống vào cùng một thời điểm mỗi ngày

Bao lâu thì có thể bắt đầu sử dụng?

Có thể bắt đầu ngay sau khi sinh con.

Phương pháp tránh thai nội tiết kết hợp (CHC)

Các phương pháp này bao gồm viên uống, miếng dán hoặc vòng âm đạo.

Chúng chứa hai loại hormone: oestrogen và progestogen. Chúng hoạt động bằng cách ngăn buồng trứng phóng thích trứng.

Ưu điểm

- Tỷ lệ thất bại là 9 trên 100 người
- Gây ra kinh nguyệt đều đặn (hoặc không có kinh nếu sử dụng liên tục)
- Có thể mang thai trở lại nhanh chóng sau khi ngừng sử dụng CHC
- Có thể giúp cải thiện tình trạng mụn trứng cá

Nhược điểm

- Không thể bắt đầu sử dụng ngay sau khi sinh con
- Nguy cơ tăng nhẹ hình thành cục máu đông ở phổi hoặc chân
- Cần sử dụng vào cùng một thời điểm mỗi ngày
- Oestrogen có thể không phù hợp với một số người vì lý do sức khỏe

Bao lâu thì có thể bắt đầu sử dụng?

Không nên bắt đầu sử dụng trong vòng 3 đến 6 tuần đầu sau khi sinh do nguy cơ hình thành cục máu đông ở phổi hoặc chân. Nếu bạn đang cho con bú, không nên sử dụng trước 6 tuần sau sinh. Trong thời gian chờ đợi, bạn có thể dùng phương pháp khác phù hợp hơn.

Triệt sản nữ

Phương pháp này bao gồm một cuộc phẫu thuật để chặn hoặc loại bỏ ống dẫn trứng, ngăn không cho trứng và tinh trùng gặp nhau.

Ưu điểm

- Vĩnh viễn
- Tỷ lệ thất bại là 1 trên 200 người
- Không làm thay đổi chu kỳ kinh nguyệt của bạn

Nhược điểm

- Không thể đảo ngược
- Tỷ lệ thất bại có thể cao hơn nếu thực hiện trong lúc mổ lấy thai
- Là một thủ thuật phẫu thuật nên có nguy cơ biến chứng
- Cần gây mê toàn thân

Bao lâu thì có thể bắt đầu sử dụng?

Nếu bạn có kế hoạch sinh mổ, có thể thực hiện triệt sản cùng lúc. Nếu không, bạn sẽ cần gặp bác sĩ chuyên khoa sau khi sinh để thảo luận và sắp xếp thực hiện thủ thuật. Trong thời gian chờ đợi, bạn có thể sử dụng một phương pháp tránh thai khác phù hợp. Vì đây là phương pháp tránh thai vĩnh viễn, bạn cần chắc chắn hoàn toàn rằng mình không muốn sinh thêm con.

Triệt sản nam – thắt ống dẫn tinh (vasectomy)

Triệt sản nam là một thủ thuật đơn giản và hiệu quả hơn so với triệt sản nữ. Đây là một thủ thuật nhanh, thường được thực hiện dưới gây tê tại chỗ, nhằm chặn ống dẫn tinh. Bạn có thể trao đổi với bác sĩ gia đình để được tư vấn và giới thiệu.

Ưu điểm

- Vĩnh viễn
- Tỷ lệ thất bại là 1 trên 2.000 người
- Có thể thực hiện bằng gây tê tại chỗ

Nhược điểm

- Không thể đảo ngược
- Là một thủ thuật phẫu thuật nên có nguy cơ biến chứng
- Cần sử dụng biện pháp tránh thai đáng tin cậy trong vài tháng đầu cho đến khi xác nhận thủ thuật đã thành công

Bao lâu thì có thể bắt đầu sử dụng?

Bạn sẽ cần gặp bác sĩ chuyên khoa để thảo luận và sắp xếp thực hiện thủ thuật. Trong thời gian chờ đợi, bạn có thể sử dụng một phương pháp tránh thai khác phù hợp. Vì đây là phương pháp tránh thai vĩnh viễn, bạn cần chắc chắn hoàn toàn rằng mình không muốn sinh thêm con.

Tìm hiểu thêm ở đâu?

Bạn có thể xem video ngắn này để biết thêm thông tin:

Bạn cũng có thể thấy các trang web sau hữu ích:

NHSInform:

 www.nhsinform.scot

- Chọn phương pháp tránh thai phù hợp với bạn
- Quan hệ tình dục và tránh thai sau khi sinh

Lựa chọn tránh thai:

 www.contraceptionchoices.org

