







# Biện Pháp Tránh Thai Không Cần Toa Thuốc

Biện pháp	Biện pháp này có tác dụng tốt đến mức nào?	Cách Sử Dụng	Ưu điểm	Nhược điểm
<b>Bao Cao Su Nam Giới</b> (Mũ cao su hoặc nhựa tổng hợp) 	82-98%	Sử dụng bao cao su mới mỗi khi quý vị quan hệ tình dục Sau khi quan hệ tình dục, kéo dương vật ra trước khi bị mềm đi trong khi vẫn giữ vòng bao cao su Sử dụng bao cao su nhựa tổng hợp nếu quý vị bị dị ứng với mũ cao su	Có thể mua tại nhiều cửa hàng Có thể đeo bao trong khi quan hệ tình dục/khúc dạo đầu Có thể ngăn xuất tinh sớm Có thể dùng khi quan hệ tình dục qua đường âm đạo, qua đường miệng và hậu môn Phòng chống HIV và nhiều bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) khác Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú	Có thể làm giảm khoái cảm Có thể làm mất khả năng cương dương Có thể rách hoặc tuột ra
<b>Bao Cao Su Nữ Giới</b> (Nhựa tổng hợp) 	79-95%	Sử dụng bao cao su mới mỗi khi quý vị quan hệ tình dục Dùng thêm chất bôi trơn khi cần	Có thể mua tại nhiều cửa hàng Có thể đặt vào âm đạo trong khi quan hệ tình dục/khúc dạo đầu Có thể dùng khi quan hệ tình dục qua đường hậu môn và âm đạo Có thể làm tăng khoái lạc khi quan hệ tình dục qua đường âm đạo Tốt cho những người bị dị ứng với mũ cao su Phòng chống được HIV và các bệnh STI khác Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú	Có thể làm giảm khoái cảm Có thể gây ra tiếng ồn Có thể khó đặt Có thể tuột ra khỏi vị trí trong khi quan hệ tình dục
<b>Chất Diệt Tinh Trùng</b> Dạng kem, gel, bột, xà phòng, màng chắn, màng phim 	72-82%	Dùng thêm chất diệt tinh trùng mỗi lần quý vị quan hệ tình dục Đặt chất diệt tinh trùng vào âm đạo một thời gian ngắn trước khi quan hệ tình dục Có thể sử dụng cùng bao cao su (để phòng chống HIV và các bệnh STI)	Có thể mua tại nhiều cửa hàng Có thể đặt vào âm đạo trong khi quan hệ tình dục/khúc dạo đầu Có nhiều dạng Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú	Có thể làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV hoặc các bệnh STI khác Có thể gây kích ứng âm đạo hoặc dương vật Dạng kem, gel và xà phòng có thể gây bừa bộn Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác
<b>Rút Dương Vật Ra</b> Rút ra	78-96%	Rút dương vật ra khỏi âm đạo trước khi xuất tinh (tức là trước khi phóng tinh)	Không tốn tiền Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú	Ít khoái cảm hơn đối với một số người Không có tác dụng nếu dương vật không rút ra kịp thời Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác Làm gián đoạn quan hệ tình dục

Biện pháp	Biện pháp này có tác dụng tốt đến mức nào?	Cách Sử Dụng	Ưu điểm	Nhược điểm
<p><b>Biện Pháp Ý Thức Sinh Sản</b></p> <p>Kế Hoạch Hóa Gia Đình Theo Tự Nhiên</p> 	76-95%	<p>Dự đoán ngày rụng trứng bằng cách:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. đo nhiệt độ hàng ngày</li> <li>2. kiểm tra thay đổi của dịch nhầy âm đạo; VÀ/HOẶC</li> <li>3. ghi lại chu kỳ kinh nguyệt</li> </ol> <p>Có tác dụng tốt nhất nếu dùng nhiều biện pháp kết hợp</p> <p>Tránh quan hệ tình dục hoặc sử dụng bao cao su/chất diệt tinh trùng trong những ngày rụng trứng.</p> <p>Để xem hướng dẫn đầy đủ: <a href="http://www.americanpregnancy.org/preventingpregnancy/fertilityawarenessNFP.html">http://www.americanpregnancy.org/preventingpregnancy/fertilityawarenessNFP.html</a></p>	<p>Tốn ít chi phí</p> <p>Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú</p> <p>Có thể giúp tránh thai hoặc cố gắng mang thai</p>	<p>Phải sử dụng một biện pháp khác trong những ngày có khả năng thụ thai</p> <p>Có tác dụng tốt nhất nếu chu kỳ của quý vị đều đặn</p> <p>Cần phải nhớ nhiều thứ khi dùng biện pháp này</p> <p>Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác</p>
<p><b>Cho Con Bú</b></p> <p>Biện Pháp Cho Bú Vô Kinh (LAM) (Không Có Kinh Nguyệt)</p> 	95-98%	<p>Cho bú ít nhất 4 giờ một lần trong ngày</p> <p>Cho bú ít nhất 6 giờ một lần ban đêm</p> <p>Phải nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn — không cần sữa công thức, đồ ăn, thức uống khác.</p> <p>Chỉ có tác dụng cho đến khi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quý vị thấy kỳ kinh nguyệt đầu tiên</li> <li>HOẶC</li> <li>2. 6 tháng sau khi sinh (bất kể thời gian nào đến trước)</li> </ol>	Không tốn tiền	<p>Phải nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn: không được dùng sữa công thức hoặc thức ăn cho bé</p> <p>Phải cho bú thường xuyên</p> <p>Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác</p>
<p><b>Thuốc Viên Tránh Thai Khẩn Cấp</b></p> <p>Thuốc tránh thai khẩn cấp progestin (Plan B One-Step® và các tên khác) và thuốc tránh thai khẩn cấp ulipristal acetate (ella™)</p> 	58-94%	<p>Có tác dụng tốt nhất nếu quý vị uống càng sớm sau khi quan hệ tình dục không được bảo vệ</p> <p>Quý vị có thể uống thuốc tránh thai khẩn cấp trong tối đa 5 ngày sau khi quan hệ tình dục không được bảo vệ</p> <p>Nếu vì chưa 2 viên thuốc tránh thai, hãy uống cả hai cùng lúc</p>	<p>Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú</p> <p>Có bán tại các nhà thuốc, trung tâm y tế hoặc bác sĩ: Hãy gọi điện trước để xem họ có loại thuốc này hay không</p> <p>Quý vị có thể mua một số thương hiệu thuốc mà không cần toa thuốc.</p>	<p>Có thể làm đau dạ dày hoặc gây buồn nôn</p> <p>Chu kỳ kinh nguyệt tiếp theo có thể sớm hoặc muộn hơn</p> <p>Có thể gây chảy máu rỉ giọt</p> <p>Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác</p> <p>Thuốc tránh thai khẩn cấp ulipristal acetate chỉ được bán kèm theo đơn thuốc</p> <p>Những người dưới 17 tuổi cần có đơn thuốc đối với một số thương hiệu thuốc.</p> <p>Có thể tốn nhiều tiền</p>