

Biện Pháp Ý Thức Sinh Sản

Biện Pháp Ý Thức Sinh Sản Là Gì?

Biện Pháp Ý Thức Sinh Sản cho phép quý vị tránh thai mà không cần dùng bất kỳ loại thuốc hay thiết bị nào. Kế Hoạch Hóa Gia Đình Theo Tự Nhiên (NFP) là một tên khác của Biện Pháp Ý Thức Sinh Sản.

Điều gì khiến Biện Pháp Ý Thức Sinh Sản khác biệt?

Biện pháp ý thức sinh sản khác với các biện pháp tránh thai khác. Biện pháp tránh thai ngăn tinh trùng gặp trứng. Hầu hết các biện pháp tránh thai phải được sử dụng mỗi khi quý vị quan hệ tình dục qua đường âm đạo. Biện pháp ý thức sinh sản cho quý vị biết thời điểm quý vị có khả năng thụ thai nhất. Đây là những ngày có khả năng thụ thai của quý vị. Biện pháp ý thức sinh sản yêu cầu quý vị tránh quan hệ tình dục qua đường âm đạo vào những ngày có khả năng thụ thai.

Ưu điểm

Biện pháp ý thức sinh sản KHÔNG yêu cầu quý vị sử dụng thuốc viên tránh thai hoặc bao cao su hay đặt thiết bị vào cơ thể. Biện pháp ý thức sinh sản là biện pháp tránh thai an toàn. Biện pháp ý thức sinh sản có thể chấp nhận được đối với một số tôn giáo phản đối biện pháp tránh thai.

Nhược điểm

Biện pháp ý thức sinh sản KHÔNG phòng chống được HIV và các bệnh khác lây truyền qua đường tình dục (STI). Quý vị không được quan hệ tình dục qua đường âm đạo vào những ngày có khả năng thụ thai. Biện pháp ý thức sinh sản không có hiệu quả nếu kỳ kinh của quý vị không đều. Nhiễm trùng và một số loại thuốc có thể làm thay đổi dịch nhầy âm đạo khiến cho một số biện pháp ý thức sinh sản khó sử dụng hơn. Quan hệ tình dục qua đường hậu môn, miệng, âm đạo không được bảo vệ có thể tăng nguy cơ quý vị bị nhiễm HIV hoặc các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục khác.

Các Thuật Ngữ Quan Trọng

Kỳ Kinh – số ngày trong chu kỳ kinh nguyệt khi quý vị bị chảy máu âm đạo.

Chu Kỳ Kinh Nguyệt – khoảng thời gian tính từ khi bắt đầu một kỳ cho đến kỳ tiếp theo. Quý vị rụng trứng (nhả trứng) giữa chu kỳ kinh nguyệt. Quý vị có khả năng sinh sản nhất vào những ngày rụng trứng. Đây là thời điểm quý vị có khả năng thụ thai nhất.

Ngày Có Khả Năng Thụ Thai – những ngày quý vị có khả năng thụ thai nhất. Để tránh mang thai, quý vị không nên quan hệ tình dục qua đường âm đạo vào những ngày có khả năng thụ thai.

Quan Hệ Tình Dục Qua Đường Âm Đạo – Tiếp xúc qua đường âm đạo (đưa dương vật vào trong âm đạo) có thể dẫn đến thụ thai. Hôn, đụng chạm, quan hệ tình dục qua đường hậu môn hoặc đường miệng không dẫn đến thụ thai.

Biện Pháp Ý Thức Sinh Sản	Mức Độ Hiệu Quả*	Việc Quý Vị Cần Làm	Ngày Có Khả Năng Thụ Thai	Ưu điểm	Nhược điểm
Kiên Quan Hệ	100%	Quý vị không được quan hệ tình dục qua đường âm đạo.		Biện pháp duy nhất đạt hiệu quả 100% trong việc tránh thai. Không cần mua vật dụng gì.	Quý vị không được quan hệ tình dục qua đường âm đạo cho đến khi quý vị đã sẵn sàng mang thai.
Biện Pháp Đo Nhiệt Độ Của Cơ Thể (BBT)	80%	Quý vị đo nhiệt độ cơ thể mỗi sáng trước khi ra khỏi giường. Nhiệt độ sẽ tăng khoảng 1/2 độ khi quý vị rụng trứng.	Từ ngày mà nhiệt độ của quý vị giảm cho đến 3 ngày sau khi nhiệt độ tăng.	Tốn ít chi phí.	Quý vị phải mua nhiệt kế đo nhiệt độ cơ thể của cơ thể. Quý vị phải đo nhiệt độ cơ thể mỗi ngày. Quý vị không được quan hệ tình dục qua đường âm đạo vào những ngày có khả năng thụ thai. Biện pháp ý thức sinh sản không có hiệu quả nếu kỳ kinh của quý vị không đều.

Biện Pháp Ý Thức Sinh Sản	Mức Độ Hiệu Quả*	Việc Quý Vị Cần Làm	Ngày Có Khả Năng Thụ Thai	Ưu điểm	Nhược điểm
Biện Pháp Tính Ngày Rụng Trứng/ Kiểm Tra Dịch Nhầy Cổ Tử Cung	75%	Dịch nhầy âm đạo của quý vị thay đổi trong những ngày có khả năng thụ thai. Dịch nhầy dày và dính trong hầu hết các ngày. Dịch nhầy trở nên lỏng và trơn khi quý vị rụng trứng.	Dịch nhầy kéo dài 4 ngày. Ngày có khả năng thụ thai của quý vị bắt đầu khi dịch nhầy trở nên lỏng và trơn. Quý vị có khả năng thụ thai trong 3 ngày sau đó.	Tốn ít chi phí. Không cần mua vật dụng gì. Biện pháp này cho phép quý vị quan hệ tình dục qua đường âm đạo trong tất cả các ngày trừ 4 ngày.	Quý vị phải kiểm tra dịch nhầy trong âm đạo mỗi ngày. Quý vị không được quan hệ tình dục qua đường âm đạo vào những ngày có khả năng thụ thai. Biện pháp ý thức sinh sản không có hiệu quả nếu kỳ kinh của quý vị không đều.
Biện Pháp Triệu Chứng-Nhiệt Độ	75%	Kết hợp biện pháp BBT và biện pháp kiểm tra dịch nhầy.	Các dấu hiệu sinh sản đầu tiên đến ngày thứ 3 sau khi nhiệt độ cơ thể tăng hoặc ngày thứ 4 sau khi dịch nhầy thay đổi, bất kể triệu chứng nào xuất hiện sau.	Tốn ít chi phí.	Quý vị phải đo nhiệt độ cơ thể và kiểm tra dịch nhầy mỗi ngày. Quý vị không được quan hệ tình dục qua đường âm đạo vào những ngày có khả năng thụ thai. Biện pháp ý thức sinh sản không có hiệu quả nếu kỳ kinh của quý vị không đều. Quý vị phải mua nhiệt kế đo nhiệt độ của cơ thể.
Biện Pháp Tính Vòng Kinh	75%	Quý vị theo dõi chu kỳ kinh nguyệt để dự đoán Ngày Có Khả Năng Thụ Thai.	Ngày đầu tiên = độ dài chu kỳ ngắn nhất trừ đi 18. Ngày cuối cùng = độ dài chu kỳ dài nhất trừ đi 11.	Tốn ít chi phí. Không cần mua vật dụng gì.	Có tác dụng tốt nhất khi quý vị đã theo dõi ít nhất từ 6 đến 12 chu kỳ kinh nguyệt. Quý vị không được quan hệ tình dục qua đường âm đạo vào những ngày có khả năng thụ thai. Biện pháp ý thức sinh sản không có hiệu quả nếu kỳ kinh của quý vị không đều.
Biện Pháp Hai Ngày	86-96%	Quý vị kiểm tra dịch nhầy trong âm đạo mỗi ngày. Sau đó, quý vị tự hỏi bản thân hai câu hỏi. 1. "Hôm nay có dịch nhầy không?" (Có hoặc Không?) 2. "Hôm qua có dịch nhầy không?" (Có hoặc Không?)	Bất kỳ ngày nào khi câu trả lời cho cả hai câu hỏi là CÓ .	Tốn ít chi phí. Có tác dụng đối với mọi độ dài chu kỳ kinh nguyệt. Không cần mua vật dụng gì.	Quý vị phải kiểm tra dịch nhầy trong âm đạo mỗi ngày. Quý vị không được quan hệ tình dục qua đường âm đạo vào những ngày có khả năng thụ thai. Biện pháp ý thức sinh sản không có hiệu quả nếu kỳ kinh của quý vị không đều.
Biện Pháp Tính Ngày Chuẩn	88%	Quý vị theo dõi chu kỳ kinh nguyệt bằng CycleBeads. CycleBeads là chuỗi mã màu gồm 32 hạt. Hạt trắng thể hiện thời điểm quý vị có khả năng thụ thai nhất.	Ngày 8-19 của chu kỳ kinh nguyệt.	Tốn ít chi phí.	Quý vị chỉ có thể sử dụng phương pháp này nếu chu kỳ kinh nguyệt của quý vị dài 26-32 ngày. Quý vị không được quan hệ tình dục qua đường âm đạo vào những ngày có khả năng thụ thai, theo phương pháp này là = 12 ngày mỗi tháng. Biện pháp ý thức sinh sản không có hiệu quả nếu kỳ kinh của quý vị không đều.

*Sử Dụng Thông Thường