

Hãy nhớ, miếng dán tránh thai **không bảo vệ bạn khỏi Các bệnh Truyền nhiễm Qua đường Tình dục hay HIV.** Hãy luôn sử dụng bao cao su để bảo vệ chính mình!



MIẾNG DÁN NGỪA THAI HOẠT ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO?

- Các miếng dán có chứa hormone (nội tiết tố) giống như các hormone do cơ thể bạn tạo ra. Các hormone này ngăn buồng trứng phóng thích trứng. Không có trứng, bạn không thể thụ thai.
- Không có biện pháp tránh thai nào hiệu quả 100%. Nếu bạn thay miếng dán mỗi tuần và giữ miếng dán trên người, nó có hiệu quả đến 99%. Nếu bạn bỏ qua một lần dán hoặc bắt đầu muộn, hiệu quả chỉ còn 91%.

BẮT ĐẦU DÙNG MIẾNG DÁN TRÁNH THAI THẾ NÀO?

- Có 2 cách để bắt đầu dùng miếng dán tránh thai:
 - **Bắt đầu ngay:** Hãy dán miếng dán đầu tiên ngay khi bạn có nó.
 - **Chu kỳ kinh tiếp theo:** Hãy dán miếng dán đầu tiên ngay sau khi chu kỳ kinh tiếp theo của bạn bắt đầu.
- Nếu bạn dán miếng đầu tiên *trong vòng 5 ngày sau khi bắt đầu chu kỳ kinh*, bạn được bảo vệ an toàn khỏi việc mang thai **ngay lập tức**.
- Nếu lần dán miếng đầu tiên *quá 5 ngày sau khi bắt đầu chu kỳ kinh*, bạn nên **sử dụng bao cao su như biện pháp hỗ trợ trong 7 ngày đầu**.

SỬ DỤNG MIẾNG DÁN TRÁNH THAI NHƯ THẾ NÀO?

- Miếng dán tránh thai giống như một tấm dính được dán trên da trong một tuần. Bạn có thể dán nó bất cứ nơi nào trên da trừ ngực, bộ phận sinh dục, lòng bàn tay hoặc lòng bàn chân.
- Hãy chọn một điểm trên cơ thể nơi bạn có thể nhìn thấy miếng dán nếu nó rơi ra. Hãy dán miếng dán ở vùng da sạch, khô và đảm bảo các cạnh bám dính tốt.
- Bạn sẽ dán một miếng mới mỗi tuần trong 3 tuần và không dán trong tuần thứ 4.
- Sử dụng bao cao su trong 7 ngày đầu của lần dùng miếng dán đầu tiên.
- Bạn có thể có kinh trong tuần không dùng miếng dán. (Bạn có thể có kinh nhẹ hoặc mất kinh.)
- Hãy bắt đầu một hộp dán mới vào cuối tuần thứ 4.

CHUYỆN GÌ SẼ XẢY RA NẾU MIẾNG DÁN TRÁNH THAI RƠI RA?

- Nếu miếng dán tránh thai rơi ra, hãy dán nó lại ngay lập tức. Nếu nó không dính, hãy dùng một miếng dán mới.
- Nếu miếng dán tránh thai rơi ra quá một ngày, hãy dán một miếng mới và **sử dụng bao cao su trong 7 ngày tiếp theo**.
- Hãy dán miếng tiếp theo một tuần kể từ ngày dán miếng mới này.

CHUYỆN GÌ SẼ XẢY RA NẾU TÔI QUÊN THAY MIẾNG DÁN TRÁNH THAI SAU 7 NGÀY?

- Các miếng dán có đủ hormone cho 9 ngày. Nếu bạn để miếng dán trên da khoảng 9 ngày hoặc ít hơn, chỉ cần dán một miếng mới.
- Nếu bạn để miếng dán trên da quá 9 ngày, hãy dán miếng mới và **sử dụng bao cao su trong 7 ngày tiếp theo**.

CHUYỆN GÌ SẼ XẢY RA NẾU TÔI NGỪNG SỬ DỤNG MIẾNG DÁN TRÁNH THAI VÀ QUAN HỆ TÌNH DỤC KHÔNG ĐƯỢC BẢO VỆ?

- Hãy uống thuốc tránh thai khẩn cấp (EC) **ngay lập tức**. EC có thể ngừa thai lên đến 5 ngày sau khi quan hệ, càng uống sớm càng hiệu quả.

MIẾNG DÁN TRÁNH THAI GIÚP TÔI NHƯ THẾ NÀO?

- Miếng dán tránh thai an toàn và ngừa thai hiệu quả. Chu kỳ kinh của bạn có thể đều đặn hơn, nhẹ hơn và ngắn hơn. Da của bạn có thể sáng hơn.
- Miếng dán tránh thai làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư tử cung và buồng trứng.
- Miếng dán tránh thai **không ảnh hưởng** đến khả năng thụ thai của bạn trong tương lai, sau khi bạn ngưng sử dụng.

TÔI SẼ CẢM THẤY THẾ NÀO KHI DÙNG MIẾNG DÁN TRÁNH THAI?

- Bạn sẽ cảm thấy như nhau. Trong 2-3 tháng đầu tiên, bạn có thể buồn nôn, chảy máu giữa các kỳ kinh, thay đổi trọng lượng, và/hoặc đau ngực. Những vấn đề này thường biến mất sau 2-3 tháng.

MIẾNG DÁN TRÁNH THAI CÓ RỦI RO KHÔNG?

- Miếng dán tránh thai rất an toàn. Hiếm có các vấn đề nghiêm trọng. Nếu có bất kỳ triệu chứng nào dưới đây, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn:
 - Đau chân, sưng và đỏ
 - Yếu hoặc tê 1 bên cơ thể
 - Đau đầu dữ dội
 - Các vấn đề về thị lực
 - Đau ngực
- Nhà cung cấp dịch vụ y tế có thể giúp bạn phát hiện nếu các triệu chứng này là dấu hiệu của một vấn đề nghiêm trọng.