




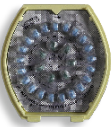










Các Lựa Chọn Tránh Thai Của Quý Vị

| Biện pháp | Biện pháp này có tác dụng tốt đến mức nào? | Cách sử dụng | Ưu điểm | Nhược điểm |
|--|--|--|---|---|
| Que cấy Nexplanon®  | > 99% | Bác sĩ đặt que cấy bên dưới da của bắp tay Que cấy phải do bác sĩ tháo ra | Có tác dụng kéo dài (tối đa 5 năm) Không cần uống viên thuốc tránh thai hàng ngày Thường làm giảm co thắt Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú Quý vị có thể mang thai ngay sau khi tháo que cấy | Có thể gây chảy máu bất thường Sau 1 năm, quý vị không có kỳ kinh nào cả Không phòng chống được vi rút gây suy giảm miễn dịch ở người (HIV) hoặc các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) khác. |
| Dụng Cụ Tránh Thai Progestin Liletta®, Mirena®, Skyla® và các dụng cụ khác  | > 99% | Phải do bác sĩ đặt trong tử cung Thường do bác sĩ tháo ra | Có thể đặt trong tử cung 3 tới 7 năm, tùy thuộc vào loại IUD quý vị chọn Không cần uống viên thuốc tránh thai hàng ngày Có thể cải thiện chứng co thắt trong kỳ kinh và hiện tượng ra máu Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú Quý vị có thể mang thai ngay sau khi tháo dụng cụ tránh thai | Có thể khiến kinh nguyệt ít hơn, chảy máu rỉ giọt hoặc không có kinh nguyệt Tử cung hiếm khi bị thương trong khi đặt dụng cụ Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác |
| Dụng Cụ Tránh Thai Bằng Đồng ParaGard®  | > 99% | Phải do bác sĩ đặt trong tử cung Thường do bác sĩ tháo ra | Có thể đặt trong tử cung tối đa 12 năm Không cần uống viên thuốc tránh thai hàng ngày Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú Quý vị có thể mang thai ngay sau khi tháo dụng cụ tránh thai | Có thể gây co thắt nhiều hơn và kinh nguyệt nhiều hơn Có thể gây chảy máu rỉ giọt giữa chu kỳ Tử cung hiếm khi bị thương trong khi đặt dụng cụ Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác |
| Thuốc Tiêm Tránh Thai Depo-Provera®  | 94% | Tiêm thuốc 3 tháng một lần | Mỗi mũi tiêm có tác dụng trong 12 tuần Riêng tư Thường giảm kinh nguyệt Giúp phòng tránh ung thư tử cung Không cần uống viên thuốc tránh thai hàng ngày Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú | Có thể gây chảy máu rỉ giọt, không có kinh nguyệt, tăng cân, trầm cảm, thay đổi tóc hoặc da, thay đổi ham muốn tình dục Có thể khiến trì hoãn mang thai sau khi quý vị dừng tiêm thuốc Tác dụng phụ có thể kéo dài tối đa 6 tháng sau khi quý vị dừng tiêm Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác |
| Thuốc Viên Tránh Thai  | 91% | Phải uống viên thuốc tránh thai hàng ngày | Có thể làm cho kỳ kinh đều hơn và ít đau hơn Có thể cải thiện triệu chứng PMS Có thể cải thiện tình trạng mụn trứng cá Giúp phòng tránh ung thư buồng trứng Quý vị có thể mang thai ngay sau khi dừng dùng viên thuốc tránh thai | Có thể gây buồn nôn, tăng cân, đau đầu, thay đổi ham muốn tình dục – quý vị có thể làm dịu một số triệu chứng này bằng cách đổi sang dùng một nhãn hiệu thuốc mới Có thể gây chảy máu rỉ giọt trong 1-2 tháng đầu Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác |
| Thuốc Viên Tránh Thai Chỉ Chứa Progestin  | 91% | Phải uống viên thuốc tránh thai hàng ngày | Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú Quý vị có thể mang thai ngay sau khi dừng dùng viên thuốc tránh thai | Thường gây chảy máu rỉ giọt và có thể kéo dài trong nhiều tháng Có thể gây ra cảm giác buồn chán, thay đổi tóc hoặc da, thay đổi ham muốn tình dục Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác |
| Miếng Dán Tránh Thai Ortho Evra®  | 91% | Dùng miếng dán tránh thai mới một tuần một lần trong ba tuần Không dùng miếng dán tránh thai trong tuần thứ 4 | Có thể làm cho kỳ kinh đều hơn và ít đau hơn Không cần uống viên thuốc tránh thai hàng ngày Quý vị có thể mang thai ngay sau khi dừng dùng miếng dán tránh thai | Có thể gây kích ứng da bên dưới miếng dán tránh thai Có thể gây chảy máu rỉ giọt trong 1-2 tháng đầu Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác |
| Vòng Tránh Thai Nuvaring®  | 91% | Đặt một vòng tránh thai nhỏ vào âm đạo Thay vòng tránh thai mỗi tháng | Một kích thước phù hợp với tất cả Riêng tư Không yêu cầu chất diệt tinh trùng Có thể làm cho kỳ kinh đều hơn và ít đau hơn Không cần uống viên thuốc tránh thai hàng ngày Quý vị có thể mang thai ngay sau khi dừng dùng vòng tránh thai | Có thể làm tăng tiết dịch âm đạo Có thể gây chảy máu rỉ giọt trong 1-2 tháng đầu sử dụng Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác |

| Biện pháp | Biện pháp này có tác dụng tốt đến mức nào? | Cách sử dụng | Ưu điểm | Nhược điểm |
|---|--|---|---|---|
| Bao Cao Su Giới Bên Ngoài  | 82% | Sử dụng bao cao su mới mỗi khi quý vị quan hệ tình dục Sử dụng bao cao su nhựa tổng hợp nếu bị dị ứng với mủ cao su | Có thể mua tại nhiều cửa hàng Có thể đeo bao trong khi quan hệ tình dục/khúc dạo đầu Có thể giúp ngăn xuất tinh sớm Có thể dùng khi quan hệ tình dục qua đường miệng, qua đường âm đạo và hậu môn 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 làm mất khả năng cương dương Có thể rách hoặc tuột ra |
| Bao Cao Su Giới Bên Trong  | 79% | 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 mủ 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 |
| Rút Dương Vật Ra Rút ra | 78% | 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 |
| Màng Tránh Thai Caya® and Milex®  | 88% | Phải dùng mỗi khi quý vị quan hệ tình dục Phải dùng cùng chất diệt tinh trùng | Có thể kéo dài vài năm Tốn rất ít chi phí khi sử dụng Có thể phòng chống được một số bệnh truyền nhiễm nhưng không phải HIV Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú | Sử dụng chất diệt tinh trùng có thể làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV Không nên sử dụng khi chảy máu âm đạo hoặc nhiễm trùng âm đạo Làm tăng nguy cơ nhiễm trùng bàng quang |
| Biện Pháp Ý Thức Sinh Sản Kế Hoạch Hóa Gia Đình Theo Tự Nhiên  | 76% | Dự đoán ngày có khả năng thụ thai bằng cách: đo nhiệt độ hàng ngày, kiểm tra dịch nhầy âm đạo xem có thay đổi không và/hoặc ghi lại kỳ kinh của quý vị Có tác dụng tốt nhất nếu dùng nhiều biện pháp kết hợp Tránh quan hệ tình dục hoặc sử dụng bao cao su/ chất diệt tinh trùng trong những ngày có khả năng thụ thai | Tốn ít chi phí Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú Có thể giúp tránh thai hoặc cố gắng mang thai | Phải sử dụng một biện pháp khác trong những ngày có khả năng thụ thai Không có nhiều tác dụng nếu kỳ kinh của quý vị không đều Cần phải nhớ nhiều thứ khi dùng biện pháp này Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác |
| Chất Diệt Tinh Trùng Dạng kem, gel, bọt, xà phòng, màng chắn, màng phim  | 72% | Dùng chất diệt tinh trùng mỗi lần quý vị quan hệ tình dục | 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: dạng kem, gel, bọt, xà phòng, màng chắn, màng phim Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú | Có thể làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV Có thể gây kích ứng âm đạo, dương vật Dạng kem, gel và xà phòng có thể gây bừa bộn |
| Thuốc Viên Tránh Thai Khẩn Cấp Thuốc tránh thai khẩn cấp progestin (Plan B® One-Step và các tên khác) và thuốc tránh thai khẩn cấp ulipristal acetate (ella®)  | 58 - 94% | Thuốc tránh thai khẩn cấp ulipristal acetate có tác dụng tốt hơn thuốc tránh thai khẩn cấp progestin nếu quý vị thừa cân Thuốc tránh thai khẩn cấp ulipristal acetate có hiệu quả hơn thuốc tránh thai khẩn cấp progestin trong 2-5 ngày sau khi quan hệ tình dục | Có tác dụng tốt nhất nếu quý vị uống càng sớm sau khi quan hệ tình dục không được bảo vệ 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 Nếu vỉ chứa 2 viên thuốc tránh thai, hãy uống cả hai cùng lúc | Có thể làm đau dạ dày hoặc gây buồn nôn Chu kỳ kinh nguyệt tiếp theo có thể sớm hoặc muộn hơn Có thể gây chảy máu rỉ giọt Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác Thuốc tránh thai khẩn cấp Ulipristal acetate EC cần có toa thuốc Có thể tốn nhiều tiền |