

Contraception after you have had a baby

Việc ngừa thai sau khi sinh

Vietnamese

September 2018

Bạn có thể ngăn ngừa việc có thai ngoài kế hoạch bằng cách ngừa thai hữu hiệu. Có nhiều phương pháp khác nhau để ngừa thai. Bạn có thể sử dụng một số phương pháp ngừa thai sau khi sinh con. Khi quyết định phương pháp nào phù hợp cho mình, thì điều quan trọng là cần biết:

- mỗi phương pháp là gì
- phương pháp có tác dụng như thế nào
- phương pháp đó đáng tin cậy thế nào trong việc ngăn ngừa sự có thai ngoài kế hoạch
- khi nào thì bạn có thể dùng phương pháp đó
- các bất tiện và tiện lợi của phương pháp đó
- bạn có thể dùng phương pháp đó trong thời kỳ cho con bú hay không?

Các phương pháp được khuyến nghị nếu bạn trong thời kỳ cho con bú

Nuôi con bằng sữa mẹ có thể là một phương pháp ngừa thai. Hãy thảo luận với y tá hoặc bác sĩ nếu bạn muốn dùng việc nuôi con bằng sữa mẹ làm phương pháp ngừa thai. Nuôi con bằng sữa mẹ là phương pháp hữu hiệu 98% trong việc ngừa thai, nhưng chỉ khi:

- bạn chưa có kinh kể từ khi sinh con **và**
- bé của bạn dưới 6 tháng tuổi **và**
- bạn chỉ nuôi con bằng sữa mẹ mà thôi. Điều này có nghĩa là bé của bạn không ăn uống thứ gì khác.

Nếu không muốn có thai, bạn cần sử dụng một phương pháp ngừa thai khác khi:

- bạn có kinh trở lại, **hoặc**
- bạn bắt đầu cho bé ăn uống thức gì khác.

Khi nuôi con bằng sữa mẹ, các phương pháp ngừa thai sau đây có thể được dùng một cách an toàn:

Que cấy ngừa thai

Que cấy ngừa thai (ImplanonNXT®) có thể được cấy dưới da ngay sau khi bạn đã sinh con. Que cấy ngừa thai có mức hữu hiệu hơn 99,9% trong việc ngừa thai.

Các vòng tránh thai

Bạn cần chờ ít nhất là bốn tuần sau khi sanh con mới có thể đặt vòng xoắn ngừa thai (IUD) hoặc vòng tránh thai nội tiết (hormonal IUD - Mirena®). Các vòng này có tác dụng nhanh chóng và có mức hiệu quả từ 99,2 đến 99,8% trong việc ngừa thai. Thông thường, cả hai loại vòng này đều dễ lấy ra bởi bác sĩ nếu bạn có vấn đề gì hoặc muốn sinh thêm bé nữa.

Thuốc tiêm tránh thai

Có thể bắt đầu dùng thuốc tiêm tránh thai (Depo Provera) ngay sau khi sinh con. Chỉ có một lượng rất nhỏ thuốc này đi vào em bé qua sữa mẹ và không ảnh hưởng đến lượng sữa mà bạn sản xuất. Thuốc tiêm tránh thai có mức hữu hiệu khoảng 94% đến 99,8% trong việc ngừa thai.

Thuốc viên ngừa thai (Progesterone Only Pill)

Có thể bắt đầu dùng thuốc viên ngừa thai ngay sau khi sinh con. Thuốc này (mini pill) hữu hiệu khoảng 91% đến 99,7% trong việc ngừa thai.

Bao cao su (condoms)

Bao cao su cho nam giới và bao cao su cho nữ giới có thể được sử dụng, ngay khi bạn bắt đầu có quan hệ tình dục trở lại. Bao cao su giúp ngừa thai và là cách bảo vệ có sẵn tốt nhất đối với các lây nhiễm qua đường tình dục (sexually transmissible infections - STIs). Bao cao su có mức hữu hiệu từ 79% đến 82% trong việc ngừa thai. Bao cao su cho nữ giới có thể được mua trực tuyến (trên trang mạng) hoặc mua từ Family Planning NSW.

Màng chắn tránh thai

Khoảng sáu tuần kể từ khi sinh con, có thể bắt đầu dùng màng chắn tránh thai (diaphragm). Kích cỡ cần được kiểm tra lúc 6 tuần sau khi bạn đã sinh con. Màng chắn tránh thai có mức hữu hiệu từ 88% đến 96% trong việc ngừa thai.

Kế hoạch hóa gia đình tự nhiên

Kế hoạch hóa gia đình bằng phương pháp tự nhiên (natural family planning) là theo dõi các biến đổi cơ thể trong chu kỳ kinh nguyệt của bạn. Phương pháp này có thể hữu hiệu lên tới 99%, nhưng cũng có thể xuống thấp khoảng 76% tùy cách bạn thực hiện ra sao và phương pháp mà bạn chọn. Bạn cần tìm tư vấn từ một chuyên gia về kế hoạch hóa gia đình tự nhiên. Chuyên gia có thể sẽ khuyên bạn dùng hai hoặc nhiều phương pháp cùng lúc. Việc kế hoạch hóa gia đình tự nhiên có thể khó thực hiện khi bạn nuôi con bằng sữa mẹ. Việc kế hoạch hóa gia đình qua phương pháp tự nhiên cũng có thể được dùng để giúp bạn có thai.

Triệt sản

Triệt sản là phương pháp phẫu thuật và vĩnh viễn để ngừa thai và có mức hữu hiệu hơn 99% trong việc ngừa thai. Phụ nữ có thể được thắt ống dẫn trứng hoặc bít ống dẫn trứng. Đàn ông có thể được thắt ống dẫn tinh. Việc thắt ống dẫn trứng và bít ống dẫn trứng nên thực hiện tốt nhất là ba tháng trở lên sau khi bạn đã sinh con. Tuy nhiên, bạn có thể được khuyên rằng hãy chờ lâu thêm một chút. Chăm sóc cho em bé có thể là điều căng thẳng và chưa hẳn là lúc tốt nhất để làm một quyết định có tính cách vĩnh viễn.

Thuốc tránh thai khẩn cấp

Nếu bạn đã có quan hệ tình dục không bảo vệ mà lại không muốn mang thai, thì nên dùng thuốc tránh thai khẩn cấp. Thuốc tránh thai khẩn cấp LNG (Levonorgestrel) là phương pháp được ưa chuộng và vẫn an toàn để dùng trong thời kỳ bạn cho con bú sữa mẹ, vì chỉ có một lượng LNG rất nhỏ sẽ đi vào sữa mẹ.

Sau khi có quan hệ tình dục không bảo vệ, tốt nhất là bạn hãy dùng viên thuốc tránh thai khẩn cấp ngay khi có thể, đó là trong vòng 120 giờ (năm ngày). Thuốc tránh thai khẩn cấp có thể hữu hiệu lên tới 85% trong việc ngừa thai. Mức hữu hiệu sẽ tùy thuộc việc bạn sớm dùng thuốc này ra sao. Bạn có thể mua thuốc tránh thai khẩn cấp từ dược sĩ mà không cần toa bác sĩ.

Các phương pháp mà không nên dùng khi bạn mới đầu cho con dùng sữa mẹ

Không nên dùng các phương pháp ngừa thai sau đây cho đến khi con của bạn đã ít nhất được sáu tháng tuổi. Các phương pháp này có dùng oestrogen. Tuy nhiên, bạn có thể xét đến việc dùng các phương pháp này khi em bé đã ít nhất sáu tuần tuổi và lượng sữa bé dùng ít nhất là nửa bình.

- Thuốc viên tổng hợp (the Pill)
- Vòng âm đạo (NuvaRing®)

Các phương pháp nên dùng nếu bạn không cho con bú sữa mẹ

Nếu không cho con bú sữa mẹ, bạn có thể dùng bất cứ phương pháp ngừa thai nào. Bạn có thể bắt đầu dùng vòng âm đạo hoặc thuốc viên ngừa thai (pill) từ ba tuần đến sáu tuần sau khi đã sinh con. Việc chích thuốc ngừa thai có thể bắt đầu ngay sau khi bạn sinh em bé. Đối với tất cả các phương pháp khác, thời gian bắt đầu đều giống nhau đối với phụ nữ cho con bú sữa mẹ hoặc không dùng sữa mẹ.

Bạn nên thảo luận với y tá hoặc bác sĩ về việc ngừa thai. Họ sẽ giúp bạn có quyết định tốt nhất đối với nhu cầu của bạn.

Nếu tôi cần giúp đỡ trong việc nói tiếng Anh

Có sẵn thông dịch viên chuyên nghiệp nếu bạn cần giúp đỡ để hiểu hoặc nói tiếng Anh. Bạn có thể có người thân hoặc bạn bè đi kèm, nhưng tất cả giao tiếp về việc chăm sóc cho bạn đều phải thông qua một thông dịch viên chuyên nghiệp. Dịch vụ thông dịch được bảo mật và miễn phí. ĐT: 131 450.

Nếu bạn cần được giúp đỡ thêm nữa, vui lòng liên lạc Family Planning NSW

- Viếng trang mạng www.fpnsw.org.au
- ĐT: 1300 658 886

Tham khảo

©Family Planning Victoria – Tài liệu này được dịch thuật với sự cho phép từ Family Planning Victoria để dành cho Royal Hospital for Women (Bệnh viện Phụ nữ).

Liên lạc tại địa phương

Tên:

Số điện thoại liên lạc: