

## Các phương pháp ngừa thai

### Ways to prevent pregnancy.

Mỗi tháng buồng trứng của người đàn bà sản xuất ra một trứng. Trong lúc giao hợp, nếu trứng thụ tinh (trứng gặp tinh trùng của người đàn ông), người đàn bà sẽ có thai. Các phương pháp ngừa thai có mục đích nhằm tránh sự thụ tinh. Sau đây là những dữ kiện liên quan đến việc ngừa thai ở Úc. Muốn biết thêm chi tiết, quý vị có thể tham khảo ý kiến với các bác sĩ, trung tâm y tế phụ nữ, trung tâm kế hoạch hóa gia đình, hoặc cơ quan y tế đa văn hóa FPA (điện thoại số 02 9754 1322). Hỏi những cơ quan này về ưu điểm, khuyết điểm của các phương pháp ngừa thai, các phản ứng tai hại và chi phí, sẽ giúp quý vị đi đến quyết định phương pháp nào thích hợp với mình nhất.

#### THUỐC VIÊN

- **Thuốc viên tổng hợp**

Loại thuốc viên tổng hợp (Combined Pill) có chứa hai loại kích thích tố khác nhau có tác dụng ngăn cho buồng trứng không sản xuất ra trứng. Loại thuốc này rất tiện, nhưng quý vị phải dùng thường xuyên. Nếu dùng đúng, hiệu quả có thể lên đến 97%. Tuy nhiên, nó có thể gây ra hiếm muộn nếu sau này quý vị lại muốn có con.

- **Thuốc viên loại nhỏ**

Thuốc viên loại nhỏ (Mini Pill) phải dùng thường xuyên và ngày nào cũng phải uống vào một giờ nhất định, nếu không sẽ không có hiệu quả. Thuốc viên loại nhỏ không hiệu quả bằng loại thuốc viên tổng hợp, nhưng được bác sĩ đề nghị cho những phụ nữ đang bị những chứng bệnh nào đó hay đang cho con bú sữa mẹ.

- **Thuốc ngừa thai trong trường hợp khẩn cấp**

Nếu khi giao hợp quý vị không dùng bất cứ phương pháp ngừa thai nào, hoặc nếu 'áo mưa' (condom) bị rách, uống thuốc này sẽ tránh được sự thụ thai. Trong vòng 72 tiếng đồng hồ sau khi giao hợp quý vị phải dùng thuốc này ngay mới có hiệu quả. Tương tự như khi dùng các loại thuốc ngừa thai khác, muốn mua thuốc ngừa thai với trường hợp khẩn cấp (Emergency Contraception) quý vị phải xin toa bác sĩ.

#### DEPO PROVERA

Depo Provera là một chất kích thích tố được chích vào người cứ 12 tuần một lần để ngăn cho trứng khởi rụng. Hiệu quả lên đến hơn 99% và tốt cho những ai không nhớ nổi là mình cần uống thuốc ngừa thai thường xuyên. Nhưng thuốc có khuyết điểm là làm kinh ra bất thường. Hơn thế nữa, khi muốn có thai trở lại, quý vị phải thôi chích và chờ ít nhất vài tháng sau mới hy vọng có kết quả.

#### THUỐC CẮY DA

Đây là một miếng nhựa nhỏ bác sĩ nhét vào da trên cánh tay của quý vị để ngừa thai. Miếng nhựa này chứa một chất kích thích tố ngăn không cho trứng rụng. Phương pháp này rất có hiệu quả (99%) và tiện lợi (ba năm mới thay một lần), nhưng cũng có những phản ứng tai hại như kinh ra bất thường hoặc kinh nguyệt không đều. Quý vị có thể đến bác sĩ hay trung tâm kế hoạch hóa gia đình để hỏi về loại thuốc cấy da này.

#### VÒNG XOẮN (Copper IUD)

Vòng xoắn là một vật nhỏ bằng nhựa có quần dây đồng được bác sĩ nhét vào tử cung để ngừa thai. Vòng xoắn có hiệu quả cao (98%) và có thể ở nguyên chỗ trong tử cung trong thời gian từ 5 đến 8 năm. Nhưng khuyết điểm của vòng xoắn là nó làm kinh ra nhiều hơn và gây đau đớn. Ngoài ra, nó còn có thể gây ra chứng nhiễm trùng tử cung và vết thương sẽ lan ra nhanh hơn là nếu không có vòng xoắn.

## **ĐẶT CHẤT KÍCH THÍCH TỔ TRONG TỬ CUNG (Hormal IUD)**

Phương pháp đưa kích thích tố vào tử cung tốt hơn là dùng vòng xoắn bằng đồng, nhưng kinh ra nhẹ hơn. Phương pháp này có hiệu quả đến 99% và kéo dài hơn 5 năm.

### **ÁO MƯA**

Nếu được dùng đúng cách, có hiệu quả đáng kể. Ngoài ra, áo mưa còn giúp tránh được các chứng bệnh phong tình (như lậu, dương mai, vân vân) kể cả vi khuẩn gây ra bệnh AIDS. Áo mưa chỉ dùng được một lần mà thôi.

- **Áo mưa của nam giới**

Đây là một túi làm bằng cao su mỏng được mang vào khi dương vật cương cứng có tác dụng ngăn cho tinh trùng không lọt vào được âm đạo. Quý vị nên dùng loại áo mưa làm trơn bằng nước (thay vì bằng dầu) để tránh cho áo mưa khỏi bị rách khi giao hợp.

- **Áo mưa của nữ giới**

Có tác dụng như một màng cao su lót ở thành âm đạo để ngăn cho tinh trùng khỏi lọt vào tử cung. Chỉ có những cơ quan như trung tâm kế hoạch hóa gia đình (FPA Health Centres) hay trung tâm chuyên về các chứng bệnh phong tình (Sexual Health Centres) mới có loại áo mưa này mà thôi.

### **MÀNG CHẮN TỬ CUNG (Diaphragms hay Caps)**

Đây là một vật bằng cao su mềm được đặt vào âm đạo để chặn ở cổ tử cung. Màng chắn có tác dụng ngăn cho tinh trùng khỏi lọt vào tử cung. Quý vị cần có nhân viên chuyên môn giúp đỡ và chọn loại màng chắn vừa vặn với mình mới an toàn. Trước khi giao hợp khoảng 24 tiếng đồng hồ, quý vị nên đặt màng chắn vào cổ tử cung và sáu tiếng đồng hồ sau khi giao hợp mới nên lấy ra. Phương pháp này không mấy hiệu quả bằng các phương pháp kể trên, nhưng lại ít gây ra các phản ứng khó chịu hay làm hại đến sức khỏe.

### **ĐOẠN TINH TUYẾN HAY TUYẾT SẢN**

Cả nam giới lẫn nữ giới đều có thể đến một nhà chuyên môn nhờ giải phẫu để vĩnh viễn không có con nữa. Phương pháp cắt ống dẫn tinh (đoạn tinh tuyến) ở phái nam giản dị và dễ dàng hơn phương pháp cắt buồng trứng ở phái nữ. Phương pháp này có lợi cho những cặp vợ chồng đã có đủ số con mà họ muốn.

*Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số **131 450** trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.*

*Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:*

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*