

# CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI

Vì sao chúng ta cần phải biết?



# CHIA THÀNH 2 NHÓM

## Các biện pháp tránh thai (BPTT) HIỆN ĐẠI và TRUYỀN THỐNG.

### BPTT HIỆN ĐẠI

Có hiệu quả tránh thai cao, phổ biến:

- Bao cao su
- Viên uống tránh thai kết hợp (hàng ngày)
- Viên uống tránh thai khẩn cấp
- Vòng tránh thai
- Tiêm thuốc tránh thai
- Que cấy tránh thai
- Triệt sản nam/nữ



### BPTT TRUYỀN THỐNG

Có từ lâu đời và hiệu quả tránh thai không cao:

- Xuất tinh ngoài
- Tính vòng kinh
- Cho con bú vô kinh (LAM)

- ☐ Có từ 1-2 con để nuôi dạy thật tốt và có điều kiện phát triển kinh tế xã hội.
- ☐ Phòng tránh mang thai ngoài ý muốn khi chưa chuẩn bị tâm lý, kinh tế,...

# VIÊN UỐNG TRÁNH THAI KẾT HỢP

Biện pháp tránh thai tạm thời chứa 2  
loại nội tiết tố estrogen & progestin.



# VIÊN UỐNG TRÁNH THAI KẾT HỢP



## Ưu điểm

- An toàn, hiệu quả & không ảnh hưởng khả năng sinh sản nữ.
- Chu kỳ kinh đều, lượng máu ít, kỳ kinh ngắn hơn.
- Giảm đau bụng kinh, mụn trứng cá.
- Giảm nguy cơ ung thư buồng trứng, nội mạc tử cung & giảm u nang buồng trứng.
- Giảm nguy cơ viêm nhiễm vùng chậu.
- Giảm nguy cơ có thai ngoài tử cung.



## Nhược điểm

- Phải uống hàng ngày, quên phải dùng BPTT hỗ trợ: bao cao su
- Tác dụng phụ: buồn nôn, hoa mắt, căng vú, máu ra nhẹ giữa kỳ khi dùng vỉ đầu tiên.
- Tăng cân nhẹ do giữ muối, giữ nước.

*Tư vấn bác sĩ để biết BPTT nào phù hợp, nhớ hỏi rõ cách thức uống & đọc kỹ hướng dẫn sử dụng.*

21 + 7





# THUỐC TIÊM TRÁNH THAI

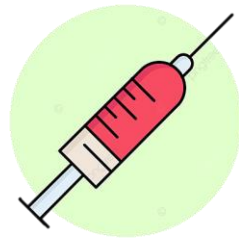
Tiêm thuốc chứa nội tiết tố nữ  
progestin, có tác dụng trong 3 tháng.



# THUỐC TIÊM TRÁNH THAI

## Ưu điểm:

- An toàn và rất hiệu quả, bí mật.
- Kinh ít hoặc ngừng hẳn
- Phụ nữ cho con bú có thể dùng
- Không tác động khả năng mang thai và sinh con.



## Nhược điểm:

- Thay đổi kỳ kinh (ngừng kinh), tác dụng phụ: ban đầu bị ra máu không đều hoặc ra máu nhẹ kéo dài.
- Không phòng tránh HIV/AIDS, bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.

## Sử dụng như thế nào?

- Tiêm 1-3 tháng/lần, đến cơ sở y tế để tiêm.
- Hiệu quả ngay: tiêm từ ngày thứ nhất → thứ 7 của chu kỳ kinh.
- Tiêm mũi 2 đúng hẹn (không quá 2 tuần)





# QUE CÂY TRÁNH THAI

Có tác dụng lâu dài có chứa nội tiết  
tổ nữ là progestin.



# QUE CÂY TRÁNH THAI



## Ưu điểm:

- Không ảnh hưởng chất lượng sữa mẹ khi cấy sau 6 tuần sau sinh.
- Tránh thai lâu dài (3 năm), có thai lại ngay khi tháo que cấy.

## Nhược điểm:

- Phải đến cơ sở y tế chuyên biệt để cấy.
- Có thể bị đau đầu, chóng mặt, căng vú, buồn nôn, trứng cá, mẩn ngứa.
- Thay đổi ra máu kinh: ít, giữa kỳ, kéo dài, vô kinh.

## Sử dụng như thế nào?

- Sử dụng bất kỳ khi nào chắc chắn không có thai.
- Cấy trong vòng 5 ngày đầu chu kỳ kinh nguyệt có tác dụng ngay lập tức.
- Cấy vào một thời điểm khác sẽ có tác dụng sau ngày thứ 7. Cần sử dụng biện pháp dự phòng khác trong 7 ngày đầu.

# VIÊN UỐNG TRÁNH THAI KHẨN CẤP

Biện pháp tránh thai ngoài ý muốn sau  
khi quan hệ tình dục không an toàn.



# VIÊN UỐNG TRÁNH THAI KHẨN CẤP

## Ưu điểm:

- An toàn, hiệu quả nếu uống trong 72 giờ.
- Giảm nguy cơ có thai ngoài ý muốn & phá thai.
- Tình huống khẩn cấp (bị cưỡng dâm), BPTT thất bại: quên uống, BCS bị thủng.

## Nhược điểm:

- Thay đổi thời gian kỳ kinh tiếp theo.
- Không có tác dụng tránh thai kéo dài, hiệu quả thấp.
- Có thể gây buồn nôn, nôn, nhức đầu, căng ngực.
- Không phòng tránh HIV/AIDS, bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.

## Sử dụng như thế nào?

- Uống 1 viên postinor **càng sớm càng tốt** sau QH không bảo vệ, **trong 72 giờ**, chậm nhất 120 giờ. Sau **12 giờ** uống viên 2.
- Không được dùng thường xuyên.



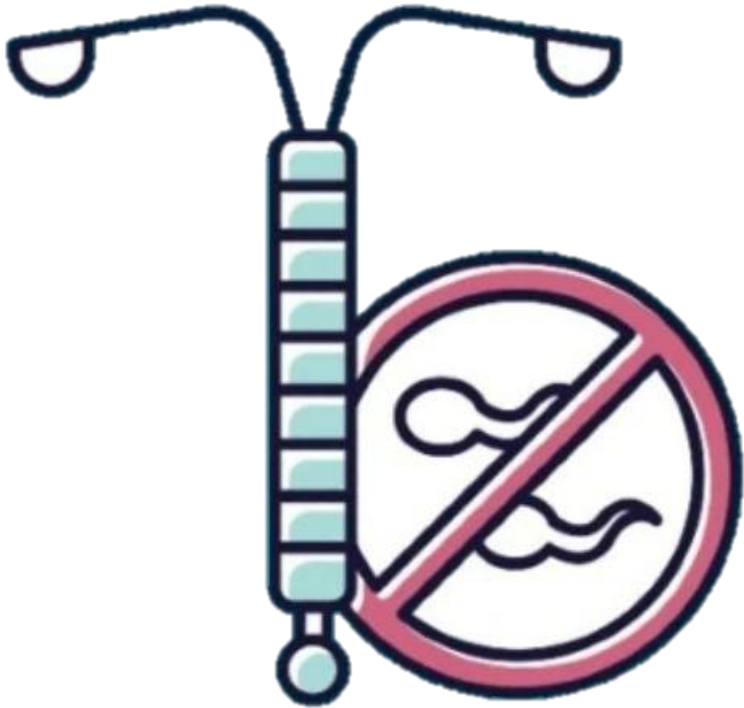


# VÒNG TRÁNH THAI

Là 1 vật nhỏ bằng nhựa có quần đồng hoặc không, được đặt vào buồng tử cung.



# VÒNG TRÁNH THAI



## Ưu điểm

- Không ảnh hưởng hoạt động tình dục.
- Dễ dàng có thai khi tháo ra
- Không ảnh hưởng nuôi con bằng sữa mẹ
- An toàn, hiệu quả, tác dụng lâu dài (5-10 năm).

## Nhược điểm

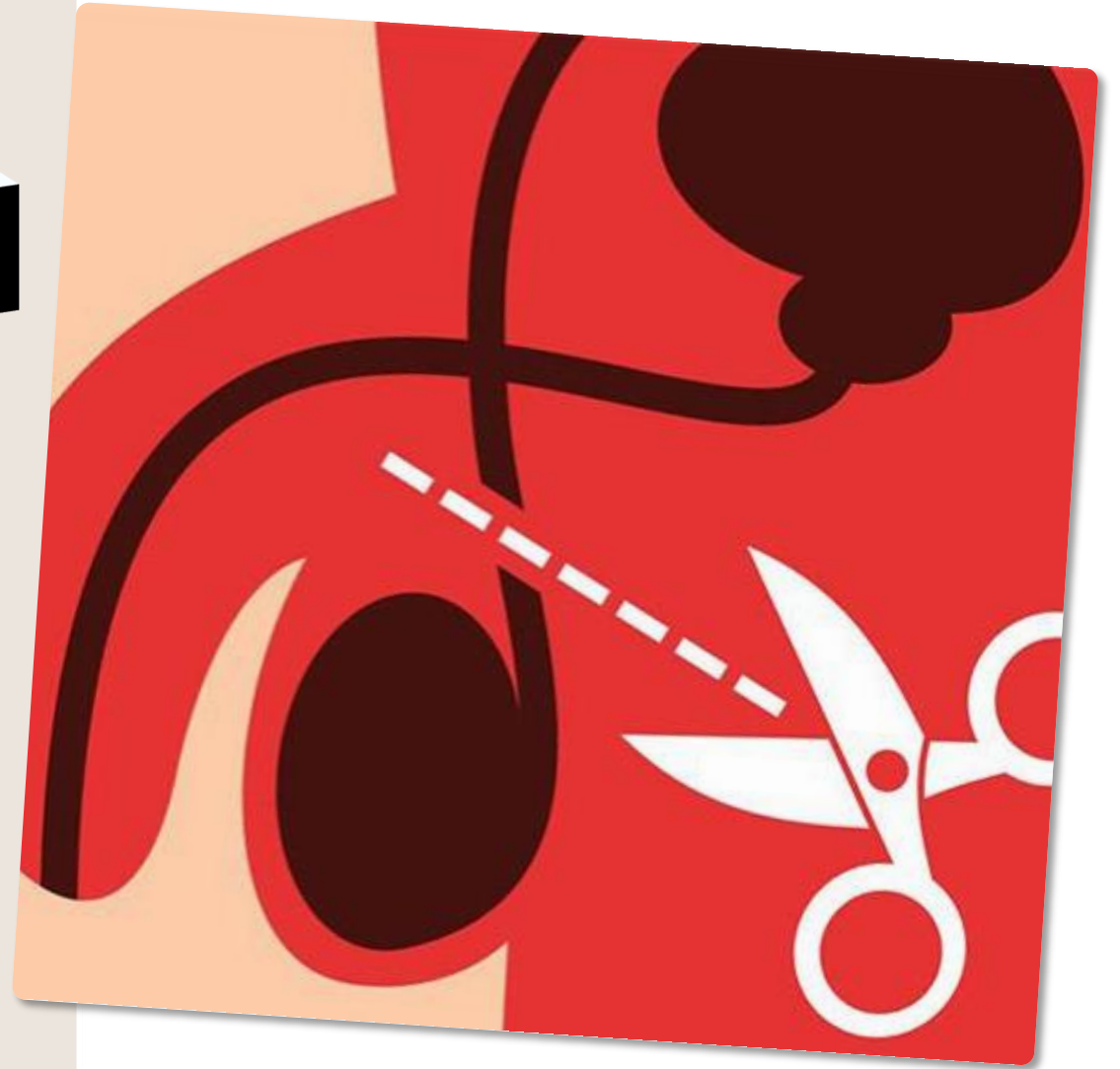
- Kinh ra nhiều, kéo dài → dần trở lại bình thường.
- Không phòng tránh HIV/AIDS, bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.
- Được đặt/tháo bởi nhân viên y tế chuyên môn.

## Khi nào cần quay lại cơ sở y tế?

- Đau bụng dưới dữ dội.
- Bị nhiễm trùng nơi cấy: đau, sốt, có mủ.
- Ra máu nhiều hơn chu kỳ bình thường
- Những tác dụng phụ làm khó chịu → Đổi sang BPTT khác.

# TRIỆT SẢN NAM

Là BPTT vĩnh viễn dành cho đàn ông nếu không muốn có thêm con.



# TRIỆT SẢN NAM (THẮT ỐNG DẪN TINH)

## Ưu điểm

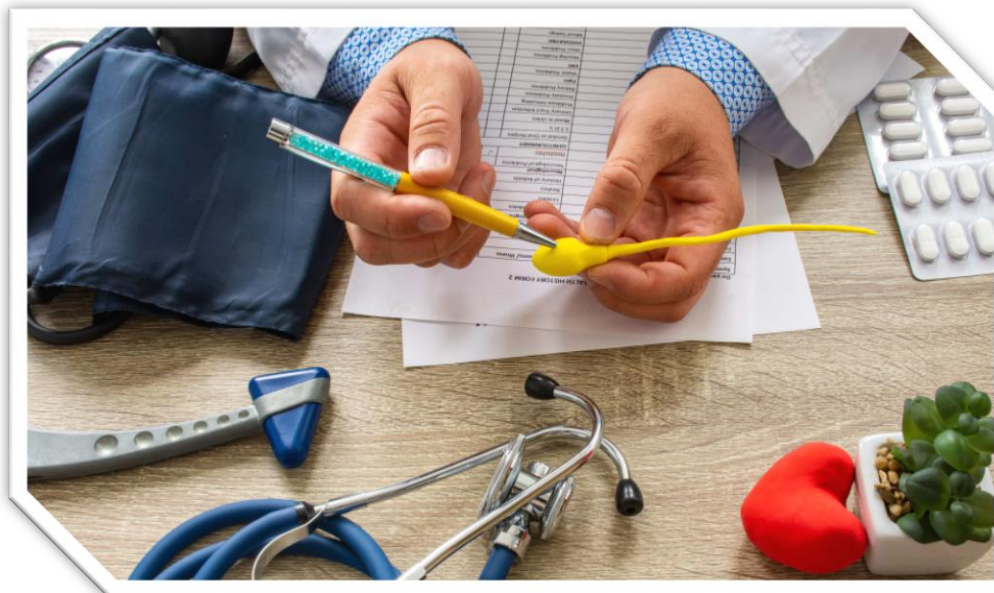
- Rất có hiệu quả.
- Tác dụng vĩnh viễn.
- Không ảnh hưởng đến hoạt động tình dục.
- Thủ thuật an toàn và đơn giản (15 – 30 phút).

## Nhược điểm

- Không có hiệu quả ngay lập tức (sau 3 tháng)
- Có tác dụng vĩnh viễn nên rất khó và tốn tiền nối lại ống dẫn tinh.
- Không phòng tránh HIV/AIDS, bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.

## Bạn cần biết?

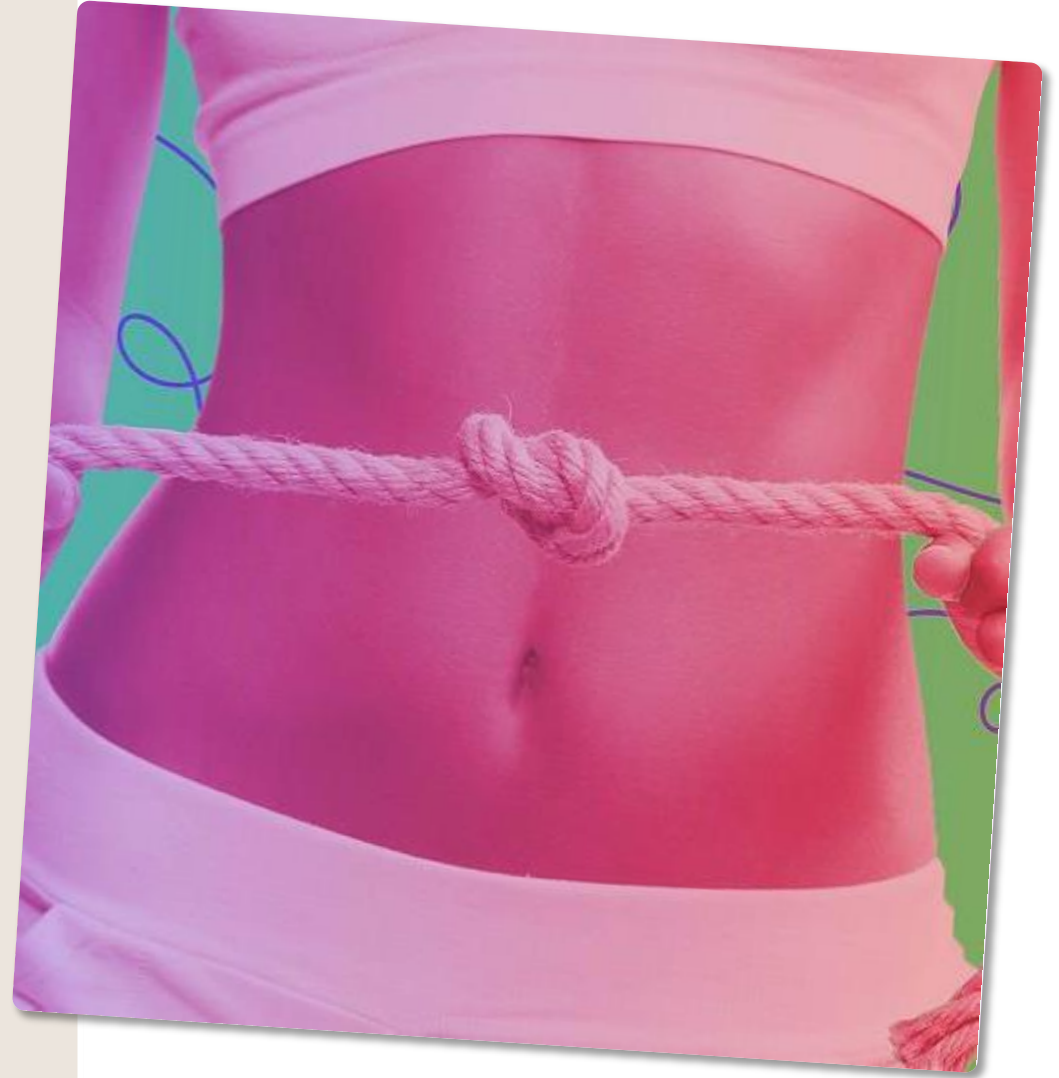
- Vĩnh viễn không thể có con được nữa.
- Suy nghĩ kỹ và thảo luận với vợ.



Sau thủ thuật, phải dùng một biện pháp tránh thai hỗ trợ trong 20 lần xuất tinh đầu hoặc 3 tháng cho đến khi tinh trùng trong ống dẫn tinh đã xuất hết.

# TRIỆT SẢN NỮ

Là BPTT vĩnh viễn dành cho nữ nếu không muốn có thêm con.



# TRIỆT SẢN NỮ

## Ưu điểm

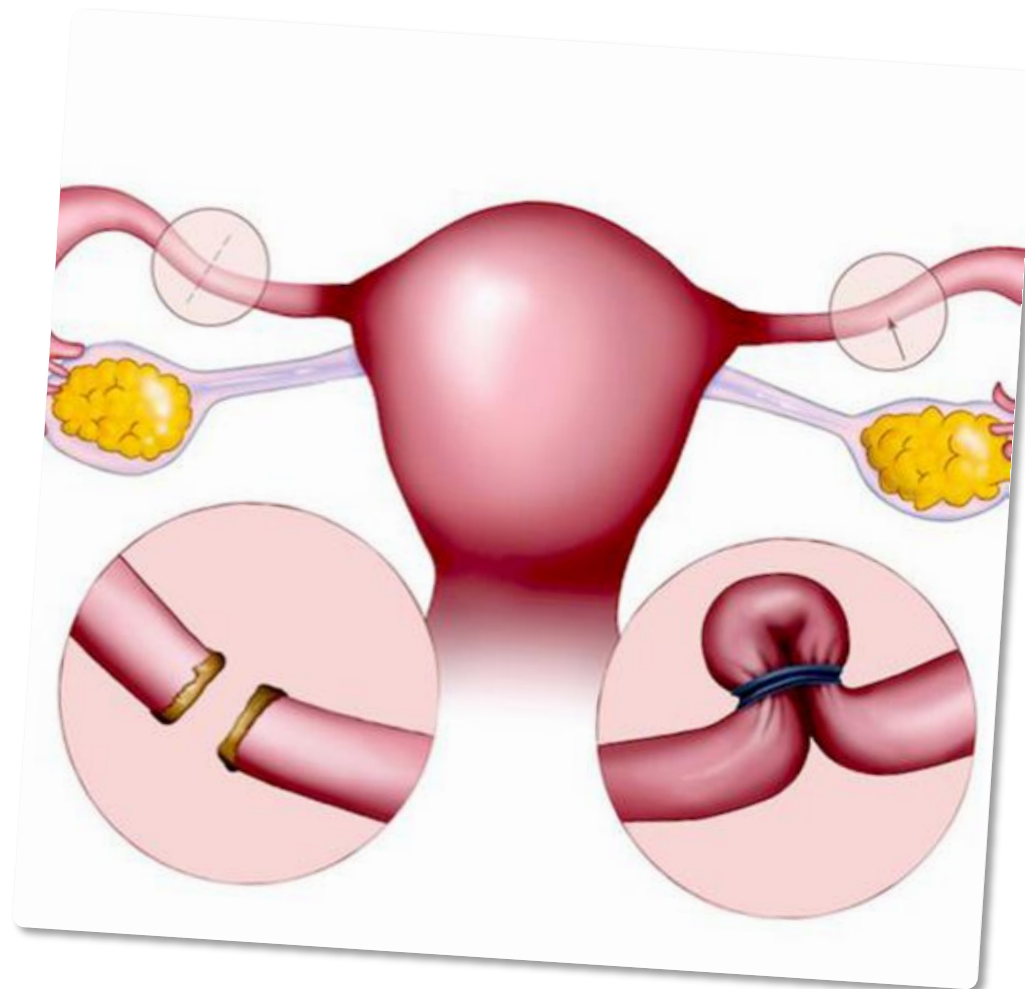
- Rất có hiệu quả.
- Tác dụng vĩnh viễn.
- Không ảnh hưởng đến hoạt động tình dục.
- Thủ thuật an toàn và đơn giản (15 – 30 phút).

## Nhược điểm

- Để lại vết sẹo nhỏ.
- Không thể phục hồi sinh sản.
- Gây khó chịu trong và sau khi làm thủ thuật.
- Không phòng tránh HIV/AIDS, bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.

## Bạn cần biết?

- Vĩnh viễn không thể có con được nữa.
- Suy nghĩ kỹ và thảo luận với chồng.



# BAO CAO SU

Là túi mỏng, được mang vào dương vật khi QHTD để tránh thai và các bệnh lây truyền qua đường tình dục.



# BAO CAO SU



## Ưu điểm

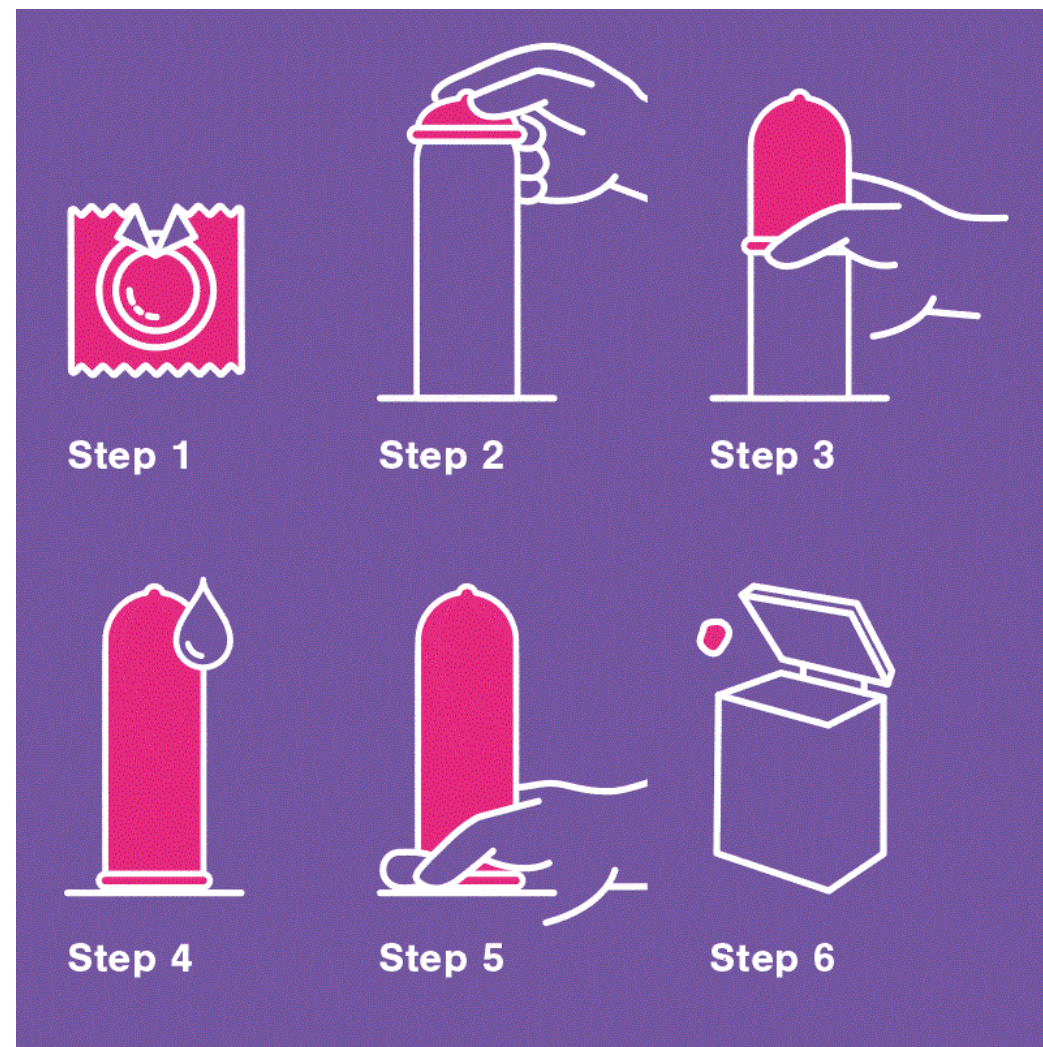
- Vừa tránh thai vừa phòng tránh HIV/AIDS và các bệnh lây truyền qua đường tình dục.
- Không cần đến cơ sở y tế để kê đơn hoặc khám.
- An toàn, hiệu quả và dễ sử dụng.
- Nâng cao vai trò của nam giới trong kiểm soát sinh sản.

## Nhược điểm

- Hiệu quả tránh thai thấp hơn BPTT hiện đại khác: viên thuốc tránh thai, dụng cụ tử cung.
- Phải chuẩn bị sẵn BCS trước khi QHTD.
- Mỗi lần/BCS mới.
- Giảm khoái cảm.

# CÁC BƯỚC SỬ DỤNG BAO CAO SU

- **BƯỚC 1:** Kiểm tra BCS: còn hạn sử dụng, có lủng lỗ mọt. Sau đó dồn BCS về 1 góc xé vỏ bọc.
- **BƯỚC 2:** Xác định mặt trong/ngoài, bóp phần dư của BCS để dồn không khí ra ngoài → tạo môi trường chân không → không bị nổ khi giao hợp. Sau đó trùm BCS theo đúng mặt trong/ngoài vào dương vật.
- **BƯỚC 3 & 4:** Lăn BCS xuống tận gốc dương vật trước khi quan hệ.
- **BƯỚC 5:** Sau khi xuất tinh, cầm gốc BCS tuột ra.
- **BƯỚC 6:** Thắt gút BCS lại và bỏ vào sọt rác.



Cuộc sống là của bạn, tương lai là của bạn,  
hãy đưa ra lựa chọn đúng đắn.

**THANK YOU**

