



Contraception.
A guide to help you choose.

NGỪA THAI: TẬP HƯỚNG DẪN
GIÚP QUÝ VỊ CHỌN LỰA



MARIE STOPES
INTERNATIONAL

Biểu đồ Ngừa thai

	Những Phương Pháp Về Kích Thích Tố					Những Phương Pháp Ngăn Chặn			Những phương pháp đặt vào tử cung.		Những phương pháp vĩnh viễn.		Những phương pháp khẩn cấp.	
	Thuốc viên ngừa thai loại tổng hợp	Thuốc ngừa thai loại chỉ có kích thích tố nữ -Progestogen	Thuốc cấy dưới da	Tiêm thuốc Ngừa thai	Vòng NuvaRing®	Bao cao su cho nam	Bao cao su cho nữ	Mũ chắn	Vòng xoắn IUD	Vòng xoắn IUS (Mirena®)	Triệt sản Phụ nữ	Cắt ống dẫn tinh phái nam	Thuốc viên ngừa thai khẩn cấp	Vòng xoắn IUD
Hoạt động như thế nào	Mỗi ngày cùng giờ, uống 1 viên thuốc ngừa thai loại tổng hợp có chứa 2 kích thích tố (kích thích tố nam - oestrogen và kích thích tố nữ - progestogen)	Mỗi ngày cùng giờ, uống 1 viên thuốc có chứa 1 kích thích tố nữ -progestogen. Ngăn chặn không cho tinh trùng gặp trứng.	Ngăn chặn việc rụng trứng. Ngăn chặn không cho tinh trùng gặp trứng.	Tiêm kích thích tố nữ - Progestogen. Ngăn chặn không cho tinh trùng gặp trứng và ngăn chặn việc rụng trứng.	Vòng đặt vào âm đạo có hai loại kích thích tố nam -oestrogen và nữ -progesterone được tiết ra từ vòng này và thấm vào vách âm đạo. Ngăn chặn việc rụng trứng.	Bao bằng cao su hoặc nhựa mủ latex chặn giữ lại tinh trùng trong khi giao hợp.	Bao bằng plastic mỏng được đặt trong âm đạo để chặn giữ tinh trùng.	Vòm cao su được đặt bên trong âm đạo che bít cổ tử cung để ngăn chặn không cho tinh trùng vào tử cung. Cần có thuốc diệt tinh trùng.	Dụng cụ bằng đồng được đặt trong tử cung. Ngăn chặn tinh trùng và trứng gặp nhau.	Dụng cụ bằng plastic nhỏ chứa kích thích tố nữ -progestogen được đặt trong tử cung. Ngăn chặn tinh trùng và trứng gặp nhau.	Các vòi Pha-lốp sẽ bị đóng kín lại - để ngăn chặn trứng và tinh trùng gặp nhau.	Các ống dẫn tinh trùng được đóng kín lại. Ngăn chặn trứng và tinh trùng gặp nhau.	Ngăn chặn trứng đã thụ tinh làm tổ (đậu thai) trên niêm mạc tử cung.	Được gắn để ngăn chặn trứng và tinh trùng gặp nhau.
Các lợi điểm	Có thể giảm bớt được PMS (hội chứng tiền kinh nguyệt) và các cơn đau đớn khi có kinh. Ý muốn giao hợp không bị ảnh hưởng.	Cho những phụ nữ lớn tuổi, phụ nữ đang cho con bú bằng sữa mẹ, phụ nữ không thể uống được thuốc viên ngừa thai loại tổng hợp.	Có tác dụng trong 3 năm.	Có tác dụng trong 12 tuần lễ.	Lượng kích thích tố thấp. Có tác dụng trong 4 tuần lễ. Đặt vòng trong ba tuần, lấy ra một tuần.	Luôn có sẵn. Chỉ sử dụng đến trong khi giao hợp.	Chỉ sử dụng đến khi giao hợp.	Chỉ sử dụng đến khi giao hợp.	Được đặt trong tử cung tối đa 5 năm.	Được đặt trong tử cung tối đa 5 năm.	Dành cho những người muốn có một phương pháp ngừa thai vĩnh viễn.	Dành cho những người muốn có một phương pháp ngừa thai vĩnh viễn.	Uống trong vòng 72 tiếng đồng hồ sau khi giao hợp.	Đặt vào tối đa 5 ngày sau khi giao hợp.
Những điều cần cân nhắc	Không thích hợp đối với một số bệnh y khoa. Nếu uống thuốc trễ hơn 12 tiếng thì cần phải đề phòng nhiều hơn.	Thuốc ngừa thai không được uống trễ hơn 3 tiếng, nếu không cần phải đề phòng nhiều hơn.	Bị ra huyết nhiều. Có thể bị lên cân.	Lúc đầu kinh nguyệt có thể không đều; có thể bị ra huyết nhiều. Có thể bị lên cân chút ít; chậm thụ thai lại.	Có thể lên cân chút ít và bị mụn. Một số thuốc có thể làm ảnh hưởng đến mức độ tin cậy. Trước tiên phải báo cho bác sĩ của bạn biết những thuốc mà bạn đang sử dụng.	Có thể làm giảm ý muốn giao hợp	Có thể làm giảm ý muốn giao hợp	Mũ chắn này phải nằm trong âm đạo 6 giờ sau khi giao hợp.	Lúc hành kinh có thể bị ra nhiều huyết và/hoặc bị đau đớn nhiều hơn.	Có thể bị ít có kinh nguyệt.	Có nguy cơ nhỏ về y khoa trong diễn tiến triệt sản.	Phải sử dụng một phương pháp ngừa thai khác cho đến khi tất cả tinh trùng không còn hoạt động được nữa (cần đến 4 tháng).	Càng uống trễ tỉ lệ phòng ngừa càng thấp	Kinh nguyệt có thể nhiều hơn và/hoặc bị đau đớn hơn khi hành kinh.
Mức độ tin cậy	Công hiệu 99% nếu uống đúng.	Công hiệu 99% nếu uống đúng.	99%.	Công hiệu 99%.	Công hiệu 99% nếu sử dụng đúng.	Công hiệu 98% nếu sử dụng đúng.	Công hiệu 95% nếu sử dụng đúng.	Công hiệu 92%- 96% nếu sử dụng đúng.	Công hiệu 98%-99%	Công hiệu 99%	Công hiệu trên 99%.	Công hiệu trên 99%.	Công hiệu 95% nếu uống trong vòng 24 giờ sau khi giao hợp.	Công hiệu 98%-99%
Ngăn ngừa các bệnh hoa liễu và bệnh liệt kháng HIV	Không ngăn ngừa các bệnh hoa liễu (STIs) hoặc bệnh liệt kháng HIV/AIDS.	Không ngăn ngừa các bệnh hoa liễu (STIs) hoặc bệnh liệt kháng HIV/AIDS.	Không ngăn ngừa các bệnh hoa liễu (STIs) hoặc bệnh liệt kháng HIV/AIDS.	Không ngăn ngừa các bệnh hoa liễu (STIs) hoặc bệnh liệt kháng HIV/AIDS.	Không ngăn ngừa các bệnh hoa liễu (STIs) hoặc bệnh liệt kháng HIV/AIDS.	Giúp ngăn ngừa các bệnh hoa liễu (STIs) hoặc bệnh liệt kháng HIV/AIDS.	Giúp ngăn ngừa các bệnh hoa liễu (STIs) hoặc bệnh liệt kháng HIV/AIDS.	Không ngăn ngừa các bệnh hoa liễu (STIs) hoặc bệnh liệt kháng HIV/AIDS.	Không ngăn ngừa các bệnh hoa liễu (STIs) hoặc bệnh liệt kháng HIV/AIDS.	Không ngăn ngừa các bệnh hoa liễu (STIs) hoặc bệnh liệt kháng HIV/AIDS.	Không ngăn ngừa các bệnh hoa liễu (STIs) hoặc bệnh liệt kháng HIV/AIDS.	Không ngăn ngừa các bệnh hoa liễu (STIs) hoặc bệnh liệt kháng HIV/AIDS.	Không ngăn ngừa các bệnh hoa liễu (STIs) hoặc bệnh liệt kháng HIV/AIDS.	Không ngăn ngừa các bệnh hoa liễu (STIs) hoặc bệnh liệt kháng HIV/AIDS.
Có tại	Marie Stopes International, Bác sĩ, các phòng kế hoạch hoá gia đình địa phương.	Marie Stopes International, Bác sĩ, các phòng kế hoạch hoá gia đình địa phương.	Marie Stopes International, Bác sĩ, các phòng kế hoạch hoá gia đình địa phương.	Marie Stopes International, Bác sĩ, các phòng kế hoạch hoá gia đình địa phương.	Marie Stopes International, Bác sĩ, các phòng kế hoạch hoá gia đình địa phương.	Marie Stopes International, các tiệm thuốc tây, siêu thị, các phòng kế hoạch hoá gia đình địa phương.	Marie Stopes International, các phòng kế hoạch hoá gia đình địa phương.	Marie Stopes International, Bác sĩ, các phòng kế hoạch hoá gia đình địa phương.	Marie Stopes International, Bác sĩ, các phòng kế hoạch hoá gia đình địa phương.	Marie Stopes International, Bác sĩ, các phòng kế hoạch hoá gia đình địa phương.	Marie Stopes International, Bác sĩ giới thiệu.	Marie Stopes International, Bác sĩ giới thiệu.	Marie Stopes International, mua tại quầy trong tiệm thuốc tây, Bác sĩ, các phòng kế hoạch hoá gia đình địa phương.	Marie Stopes International, Bác sĩ, các phòng kế hoạch hoá gia đình địa phương.

Xin lưu ý: Không có một phương pháp ngừa thai nào có công hiệu 100%. Chỉ có bao cao su sẽ giúp bạn được bảo vệ song hành, vừa ngăn ngừa bệnh hoa liễu (STI) và vừa ngăn ngừa có thai ngoài ý muốn.

Liên lạc với TIS (dịch vụ thông ngôn và phiên dịch) ở số 131 450 hoặc cơ quan Marie Stopes International (MSI) qua số gọi miễn phí 1800 003 707 (hoạt động 24 giờ trong ngày). | www.mariestopes.com.au

Lựa chọn cách ngừa thai

Ngừa thai là một sự lựa chọn. Căn cứ vào nhiều phương pháp ngừa thai khác nhau hiện hành tại Úc, mỗi người đều có thể tìm thấy một phương pháp ngừa thai thích hợp cho mình. Loại ngừa thai mà bạn lựa chọn sẽ tùy thuộc vào hoàn cảnh cá biệt của mình – tuổi tác, lối sống, bạn có con cái hay không, bạn có nhiều người bạn tình hay không, sức khoẻ của bạn và nhu cầu cần thiết tránh thụ thai ngoài ý muốn và ngăn ngừa các chứng bệnh hoa liễu (STIs). Khi lựa chọn, bạn cũng lưu ý rằng chỉ có bao cao su mới có thể giúp bạn có được hai sự bảo vệ cùng lúc, vừa ngăn ngừa bệnh hoa liễu (STI) và cũng vừa ngăn ngừa việc có thai ngoài ý muốn.

Cơ quan **Marie Stopes International** có các y viện đặt tại ACT, QLD, NSW, VIC và WA, cung cấp rất nhiều dịch vụ chuyên môn chăm sóc sức khoẻ về tình dục và sinh sản, bao gồm:

- **Phá thai và việc chăm sóc sau khi phá thai**
- **Cắt ống dẫn tinh bao gồm việc tham vấn ban đầu, kỹ thuật cắt ống dẫn tinh không dùng dao mổ trong 10-15 phút, thử tinh dịch và việc chăm sóc sau khi cắt ống dẫn tinh**
- **Cố vấn về việc ngừa thai và đặt vòng IUD, cấy Implanon®, đặt vòng NuvaRing® và tiêm Depo Provera®**
- **Kiểm tra bệnh hoa liễu (STI)**
- **Tư vấn**
- **Khám cổ tử cung (chỉ có ở một số trung tâm)**

Cơ quan **Marie Stopes International** luôn bảo đảm mỗi thân chủ đều được giúp đỡ nhanh chóng và được sự hỗ trợ không phê phán, phục vụ từng cá nhân và hoàn toàn giữ kín. Không có danh sách chờ đợi, giờ giấc tham vấn rất uyển chuyển và được Medicare bồi hoàn chiết giảm, các y viện của chúng tôi cung cấp một môi trường rất thoải mái, không giống như các bệnh viện nhưng phục vụ với các tiêu chuẩn lâm sàng cao nhất.

Muốn biết thêm thông tin về các dịch vụ cung ứng tại một y viện gần nhà bạn, hoặc bạn muốn lấy hẹn, xin liên lạc với Trung tâm Hậu thuẫn Toàn quốc qua số gọi miễn phí

1800 003 707 (hoạt động 24 giờ mỗi ngày)

Hoặc viếng trang mạng của chúng tôi tại
www.mariestopes.com.au

Muốn được giúp đỡ về ngôn ngữ, hãy liên lạc với TIS (dịch vụ thông ngôn và phiên dịch) qua số 131 450.



**MARIE STOPES
INTERNATIONAL**

Marie Stopes International luôn nhắm vào mục đích cung cấp một dịch vụ hoàn hảo nhất cho thân chủ của chúng tôi và sự đóng góp ý kiến phản hồi của bạn sẽ rất quan trọng cho chúng tôi. Nếu bạn có đề nghị gì về việc cải tiến mà chúng tôi có thể thực hiện được về thông tin của chúng tôi, hoặc bất cứ khía cạnh nào khác của các dịch vụ mà chúng tôi cung cấp, xin bạn sử dụng Phiếu Đóng Góp Ý Kiến Phản Hồi của Thân chủ mà bạn đã được cấp phát tại y viện, hoặc bạn có thể nói chuyện với một nhân viên trong đội ngũ của Marie Stopes International. Nếu bạn không hài lòng với bất cứ khía cạnh nào của dịch vụ do Marie Stopes International cung cấp và bạn muốn chính thức khiếu nại, Giám đốc Y viện sẽ nhanh chóng xét khiếu nại của bạn, xúc tiến điều tra và thông báo cho bạn biết kết quả. Trong trường hợp bạn cảm thấy bất mãn về cách giải quyết của bạn, chuyện này sẽ được chuyển lên Tổng Giám đốc Điều hành (CEO) – Úc châu.

© 2008 Marie Stopes International. Marie Stopes International giữ bản quyền ấn bản này. Việc tái bản sẽ hoàn toàn bị ngăn cấm nếu không có sự thoả thuận của tác giả.

09/08/MI0254VIC