

Tờ thông tin này dành cho quý vị nam nữ muốn biết về ngừa thai. Ngừa thai là cách người nam và người nữ sử dụng nếu cả hai muốn giao hợp (giao tiếp tình dục) nhưng không muốn có con.

## Phụ nữ thụ thai như thế nào

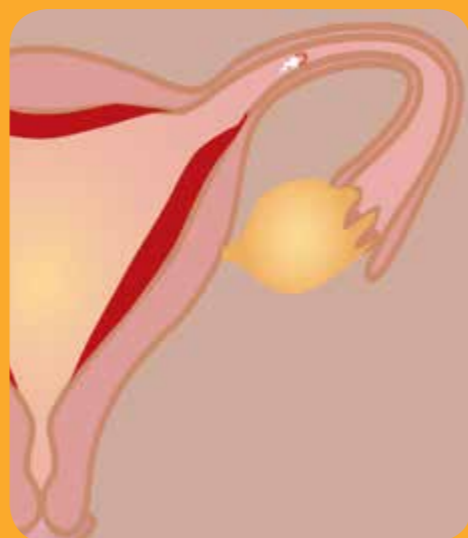
Mỗi tháng, phụ nữ thải ra một trứng từ buồng trứng. Nếu trứng người nữ không gặp tinh trùng người nam, sẽ không có thai nhi. Niêm mạc tử cung và trứng thoát ra ngoài, thành kinh nguyệt ở phụ nữ.



Cơ thể người nữ sẵn sàng thụ thai khi lớp niêm mạc tử cung dày lên.



Khi người nam và người nữ giao hợp, tinh trùng người nam có thể đi vào cơ thể người nữ.



Tinh trùng người nam và trứng người nữ có thể gặp nhau trong người nữ. Nếu tinh trùng và trứng này gặp nhau, thai nhi có thể bắt đầu phát triển trong tử cung người nữ.

## Cách nào ngừa thai hiệu quả

Có nhiều cách ngừa thai hiệu quả nhằm ngăn trứng người nữ và tinh trùng người nam không trở thành thai nhi.

(Dùng cách) Ngừa thai có nghĩa là người nam và người nữ giao tiếp tình dục mà người nữ ít có khả năng thụ thai. Nếu không muốn có con, điều quan trọng là người nam hay nữ phải dùng cách ngừa thai mỗi lần giao hợp.

Để biết thêm thông tin về các loại ngừa thai hiệu quả thế nào, hay để tìm ra cách ngừa thai thích hợp cho mình, hãy gặp bác sĩ hay ghé vào một đường đường Kế hoạch hóa Gia đình ở NSW.

Hiểu biết  
sức khỏe  
của mình



Các lựa chọn ngừa thai

## Các sự thật về ngừa thai

- Có nhiều loại ngừa thai ta có thể sử dụng. Phần lớn các loại này dành cho phụ nữ, nhưng cũng có một số loại dành cho nam giới.
- Một số phụ nữ bị tác dụng phụ khi ngừa thai, một số khác lại không bị. Nếu quý vị bị nhiều tác dụng phụ, hãy trao đổi với bác sĩ hay y tá để biết cách ngừa thai nào thích hợp nhất cho mình.
- Ngừa thai có thể làm thay đổi kinh kỳ ở phụ nữ. Cần trao đổi với bác sĩ hay y tá nếu những thay đổi này gây khó chịu. Người nữ này có thể:
  - ra huyết ít hơn
  - ra huyết nhiều hơn
  - ra huyết giữa hai kỳ kinh
  - không ra huyết chút nào
- Vì không gây ra vấn đề sức khỏe nào lâu dài, việc ngưng hành kinh có thể chấp nhận được nếu người nữ dùng cách ngừa thai bằng hoóc-môn. Khi ngưng cách ngừa thai này, kinh nguyệt sẽ trở lại.
- Triệt sản là cách ngừa thai lâu dài. Phụ nữ có thể thụ thai sau khi ngưng bất kỳ cách ngừa thai nào. Nếu đã từng ngừa thai và dừng lại, thường cũng không khó để người nữ thụ thai.
- (Các biện pháp) Ngừa thai rất an toàn. Mỗi cách đều có các rủi ro và lợi ích riêng. Một số loại ngừa thai có thể làm giảm nguy cơ ung thư.

Để có thêm thông tin, hãy gọi đến **Đường dây Kế hoạch hóa Gia đình ở NSW (Family Planning NSW Talkline)**, số **1300 658 886**.

Để nói chuyện bằng ngôn ngữ của mình, hãy gọi điện đến **Dịch vụ Thông ngôn qua Điện thoại, TIS (Telephone Interpreter Service)** số **131 450**, và yêu cầu được kết nối đến Đường dây Kế hoạch hóa Gia đình ở NSW.



[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au)

Đường dây talkline  
1300 658 886



# Hiểu biết sức khỏe của mình: các lựa chọn ngừa thai

Hiệu quả  
hơn  
**99%**

## \*Cấy ghép



Dùng được tới **3 năm**. Đặt vào hay lấy ra đều do bác sĩ hoặc y tá thực hiện.

## \*Thiết bị hoóc-môn đặt trong tử cung (IUD)



Dùng được tới **5 năm**. Đặt vào và lấy ra đều do bác sĩ hoặc y tá thực hiện.

## Thiết bị bằng đồng đặt trong tử cung (IUD)



Dùng được tới **10 năm**. Đặt vào hay lấy ra đều do bác sĩ hoặc y tá thực hiện.

Những cách ngừa thai này gọi là LARC (cách ngừa thai đảo ngược, có tác động lâu dài)

**Chúng rất hiệu quả và hoạt động lâu dài.**

Có thể lấy chúng ra nếu quý vị muốn có con.

## Triệt sản



Đây là **cách ngừa thai lâu dài** cho cả nam và nữ, và do bác sĩ thực hiện.

Hiệu quả  
hơn  
**91%**

## \*Dạng viên



Viên uống **mỗi ngày**, vào một giờ nhất định.

## \*Vòng âm đạo



Tự mình có thể đặt vào (âm đạo) hay lấy ra **mỗi tháng**.

## \*Tiêm chích



Do bác sĩ hay y tá thực hiện **mỗi 12 tuần**.

## Các phương pháp khác \*Viên ngừa thai khẩn cấp



Dùng trong vòng 5 ngày sau khi giao hợp không có bảo vệ. Giao hợp không được bảo vệ là không dùng bao cao su hay bất cứ cách ngừa thai nào khác.

Hiệu quả  
hơn  
**76%**

## Bao cao su nam



Người nam đeo bao này. Dùng bao cao su mới **mỗi khi** giao hợp.

## Bao cao su nữ



Người nữ mang bao này. Dùng bao cao su mới **mỗi khi** giao hợp.

## Màng chắn



Người nữ đặt vào âm hộ **trước khi** giao hợp.

## Phương pháp thụ tinh



Phương pháp ít hiệu quả nhất. Chỉ giao tiếp tình dục **khi người nữ ít có thể thụ thai nhất**.

## Phương pháp Rút ra



Phương pháp ít hiệu quả nhất. Người nam **lấy dương vật ra khỏi âm hộ** trước khi xuất tinh.

\*phương pháp ngừa thai dùng hoóc-môn