

Các Biện pháp Ngừa Thai

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™



Here for you

Nếu muốn tránh thai thì có rất nhiều biện pháp tránh thai hiệu quả cho quý vị lựa chọn. Quý vị có thể nhận dịch vụ kế hoạch hóa gia đình miễn phí với San Francisco Health Plan (SFHP). Bao gồm:

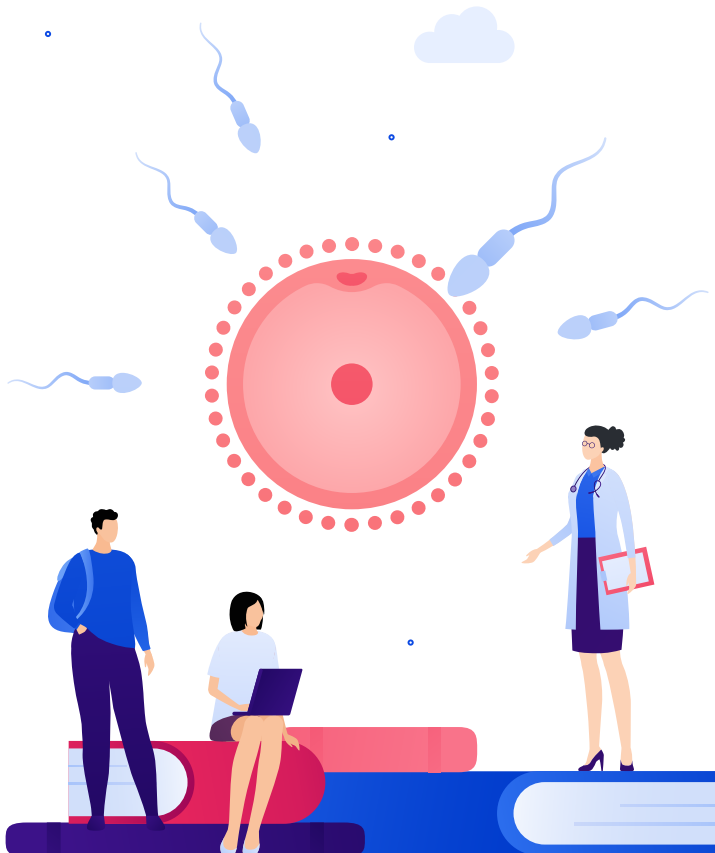
- Biện pháp ngừa thai
- Dịch vụ nạo phá thai
- Tư vấn
- Thử thai và hỗ trợ
- Triệt sản

Hãy thảo luận với Nhà cung cấp Chăm sóc Chính* (PCP) về những biện pháp và dịch vụ ngừa thai có thể hiệu quả tốt nhất cho quý vị.

**Nhà cung cấp Chăm sóc Chính là bác sĩ, trợ lý bác sĩ hoặc y tá thực hành, là người phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị.*



Dữ liệu Nhanh về Ngừa Thai



- **Hầu hết các biện pháp ngừa thai đều an toàn cho hầu hết mọi người sử dụng.** Hãy trao đổi với PCP để biết biện pháp ngừa thai phù hợp nhất với mình.
- **Một số biện pháp ngừa thai có tác dụng tốt hơn những biện pháp khác.** Một số biện pháp chỉ có tác dụng nếu quý vị sử dụng đúng cách mỗi lần giao hợp.
- **Biện pháp ngừa thai không tự bảo vệ quý vị khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI).** Hãy sử dụng bao cao su và màng chắn miệng để bảo vệ quý vị khỏi HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác.
- **Đã quan hệ tình dục mà không có biện pháp ngừa thai?** Quý vị vẫn có thể tránh thai bằng biện pháp “Ngừa thai Khẩn cấp”. Tìm hiểu thêm về **Ngừa thai Khẩn cấp ở đây.**



Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào sfhp.org/vi/health-ed
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ sfhp.org/vi/teladoc



Các Loại Biện pháp Ngừa thai



Có nhiều biện pháp ngừa thai mà quý vị có thể lựa chọn. Quý vị có thể sử dụng **công cụ trực tuyến** để giúp chọn một biện pháp phù hợp với mình.

Hãy suy nghĩ xem điều gì là quan trọng với quý vị khi chọn một biện pháp ngừa thai. Quý vị muốn một biện pháp:

- Ngừa thai trong thời gian dài?
- Dễ sử dụng?
- Dùng theo kỳ kinh nguyệt?
- Sử dụng ít hoặc không có hormon?
- Dễ sử dụng?

Hãy thảo luận với PCP về biện pháp ngừa thai có tác dụng tốt nhất với lối sống của quý vị.



Có 5 loại biện pháp ngừa thai

- 1. Các biện pháp ngừa thai có tác dụng lâu dài và có thể lấy ra (LARC)** có hiệu quả tốt nhất cho những người muốn có tác dụng lâu dài. Khi quý vị sử dụng LARC thì biện pháp tránh thai này sẽ có tác dụng trong nhiều năm. Đây cũng là những biện pháp dễ lấy ra khi quý vị muốn mang thai. Quý vị có thể lấy dụng cụ tránh thai đặt trong tử cung có hormon (IUD), Vòng IUD đồng hoặc cấy ghép.
- 2. Triệt sản** là một biện pháp hiệu quả và vĩnh viễn. Phục hồi sinh sản là không dễ dàng. Triệt sản là thắt ống dẫn tinh (cắt và thắt ống dẫn tinh trùng) hoặc thắt ống dẫn trứng (ống dẫn trứng).
- 3. Biện pháp nội tiết tố** có tác dụng tốt khi quý vị sử dụng đúng cách. Biện pháp này có thể gây ra những thay đổi kinh nguyệt của quý vị và các tác dụng phụ khác. Quý vị có thể nhận các biện pháp này dưới dạng tiêm, vòng, miếng dán hoặc thuốc viên.
- 4. Biện pháp màng ngăn** phải sử dụng mỗi lần quan hệ tình dục thì mới có tác dụng. Hiệu quả của các phương pháp này phụ thuộc vào cách quý vị sử dụng. Ví dụ như gel ngừa thai, bao cao su đặt trong, màng chắn âm đạo, bông xốp, thuốc diệt tinh trùng và nắp cổ tử cung. Bao cao su và màng chắn miệng bảo vệ quý vị khỏi STI.
- 5. Biện pháp kế hoạch hóa gia đình tự nhiên** hoạt động dựa trên cách quý vị thực hiện. Ví dụ không quan hệ tình dục, rút ra hoặc tránh thời điểm thụ thai.



Tìm hiểu thêm về từng biện pháp ngừa thai với biểu đồ ở trang tiếp theo hoặc truy cập vào **CDC** hoặc **Family PACT**.

Các Loại Biện pháp Ngừa thai (tiếp theo)

Trước khi bắt đầu hoặc thay đổi biện pháp ngừa thai, quý vị phải chấp thuận sau khi biết thông tin với bác sĩ của mình. Có nghĩa là quý vị biết là mình có những lựa chọn nào, hiệu quả của những biện pháp đó, cách sử dụng và các tác dụng phụ hoặc nguy cơ thường gặp nhất. Xem bảng bên dưới để biết các lựa chọn của quý vị. Hãy thảo luận với bác sĩ của mình nếu quý vị có thắc mắc trước khi đưa ra chấp thuận sau khi biết thông tin để bắt đầu hoặc thay chuyển biện pháp ngừa thai.

Biện pháp	Tỷ lệ Thất bại trong Sử dụng Điển hình**	Sử dụng	Rủi ro hoặc Tác dụng Phụ Khả dĩ
LARC			
Thuốc cấy	0,1%	Do bác sĩ đặt vào trong tử cung. Tác dụng kéo dài đến 3 năm.	• Thay đổi kinh nguyệt • Thay đổi tâm trạng • Tăng cân • Nhức đầu • Mụn
Vòng IUD hormon	0,1%-0,4%	Do bác sĩ đặt vào trong tử cung. Tác dụng kéo dài đến 8 năm, tùy theo loại.	• Ít hoặc không có kinh nguyệt • Đốm kinh nguyệt • Đau dạ dày hoặc vùng chậu
Vòng IUD đồng	0,8%	Do bác sĩ đặt vào trong tử cung. Tác dụng kéo dài đến 12 năm.	• Co thắt • Kinh kỳ nặng hoặc kéo dài • Đốm máu giữa các kỳ kinh nguyệt
Triệt sản			
Cắt ống dẫn tinh	0,15%	Biện pháp 1 lần. Vĩnh viễn.	• Đau • Chảy máu • Nhiễm trùng
Thắt ống dẫn trứng	0,5%	Biện pháp 1 lần. Vĩnh viễn.	• Đau • Chảy máu • Nhiễm trùng
Biện pháp nội tiết tố			
Tiêm	4%	Bác sĩ tiêm vào cánh tay hoặc mông mỗi 3 tháng.	• Đốm kinh nguyệt • Thay đổi kinh nguyệt • Nhức đầu • Tăng cân • Cảm thấy chóng mặt • Cảm thấy lo lắng • Đau dạ dày

Các Loại Biện pháp Ngừa thai (tiếp theo)

Biện pháp	Tỷ lệ Thất bại trong Sử dụng Điển hình**	Sử dụng	Rủi ro hoặc Tác dụng Phụ Khả dĩ
Biện pháp nội tiết tố (tiếp theo)			
Vòng	7%	Tự đặt vòng vào âm đạo. Giữ vòng bên trong 3 tuần, sau đó lấy ra 1 tuần.	• Tiết dịch âm đạo • Kích ứng • Nhức đầu • Thay đổi tâm trạng • Buồn nôn • Đau vú
Miếng dán***	7%	Dán miếng dán mới mỗi tuần trong 3 tuần (tổng cộng 21 ngày). Không dùng miếng dán cho tuần thứ 4.	• Đốm kinh nguyệt • Buồn nôn • Đau dạ dày • Đau vú • Nhức đầu • Kích ứng
Thuốc viên***	7%	Phải uống thuốc mỗi ngày, đôi khi cùng một giờ mỗi ngày tùy theo loại thuốc.	• Đốm kinh nguyệt • Buồn nôn • Đau vú • Nhức đầu
Biện pháp Màng ngăn			
Bao cao su	13%	Phải sử dụng mỗi lần quan hệ tình dục. Bảo vệ khỏi một số bệnh STI.	• Kích ứng • Phản ứng dị ứng
Màng chắn âm đạo	17%	Phải sử dụng mỗi lần quan hệ tình dục.	• Kích ứng • Phản ứng dị ứng • Nhiễm trùng đường tiết niệu (UTI)
Nắp Cổ tử cung	17%	Phải sử dụng mỗi lần quan hệ tình dục.	• Kích ứng • Phản ứng dị ứng • Xét nghiệm pap bất thường
Gel Ngừa thai	21%	Phải sử dụng mỗi lần quan hệ tình dục.	• Kích ứng • Phản ứng dị ứng • UTI
Thuốc diệt tinh trùng	21%	Phải sử dụng mỗi lần quan hệ tình dục.	• Kích ứng • Phản ứng dị ứng • UTI

Các Loại Biện pháp Ngừa thai (tiếp theo)

Biện pháp	Tỷ lệ Thất bại trong Sử dụng Điển hình**	Sử dụng	Rủi ro hoặc Tác dụng Phụ Khả dĩ
Biện pháp Màng ngăn (tiếp theo)			
Bao cao su Đặt trong	21%	Phải sử dụng mỗi lần quan hệ tình dục. Bảo vệ khỏi một số bệnh STI.	- Đau khi đặt vào hoặc trong khi quan hệ tình dục - Nóng rát - Nổi mẩn - Ngứa
Bọng xốp	14% nếu chưa bao giờ có con 27% nếu đã có con	Phải sử dụng mỗi lần quan hệ tình dục.	Kích ứng
Kế hoạch hóa Gia đình Tự nhiên			
Nhận biết về Khả năng Sinh sản	2–23%		
Khác			
Thuốc ngừa thai Khẩn cấp***		Dùng trong vòng 3 hoặc 5 ngày sau khi quan hệ tình dục tùy theo loại.	

** Tỷ lệ Thất bại Điển hình là tỷ lệ phần trăm những người vẫn có thể mang thai trong khi sử dụng biện pháp ngừa thai.

*** Dựa trên loại toa thuốc.

Nhận Dịch vụ Chăm sóc Nhạy cảm với SFHP

Dịch vụ ngừa thai là thuộc loại hình “chăm sóc nhạy cảm”. Có nghĩa là người trên tuổi 18 có thể chọn bất kỳ bác sĩ nào và yêu cầu họ thực hiện các dịch vụ ngừa thai này mà không cần phải có giới thiệu hoặc phê duyệt trước (ủy quyền trước). Bác sĩ hoặc trung tâm y tế không thuộc mạng lưới SFHP.

Người từ 12–18 tuổi có thể đến bác sĩ để nhận các dịch vụ ngừa thai mà không cần phải xin phép cha mẹ hoặc người giám hộ. Quý vị cũng có thể được chăm sóc sức khỏe nếu bị tấn công tình dục hoặc hiếp dâm. Người vị thành niên có thể nói chuyện riêng tư về quan ngại sức khỏe của mình với người khác bằng cách gọi Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 SFHP theo số **1(877) 977-3397**. Hoặc quý vị có thể sử dụng Teladoc® để tham vấn với bác sĩ qua điện thoại hoặc video theo số **1(800) 835-2362** hoặc truy cập **trực tuyến**.

Để biết thêm chi tiết về các quyền lợi bảo hiểm, vui lòng truy cập vào **SFHP**.

Nguồn:



“What Birth Control Method is Right for Me?”
California Family PACT | **familypact.org**



Birth Control Chart | U.S. Food and Drug Administration | **fda.gov**



Birth Control Methods & Options | Planned Parenthood | **plannedparenthood.org**



Contraception | Centers for Disease Control and Prevention | **cdc.gov**

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **sfhp.org/vi/teladoc**