







Biện Pháp Tránh Thai Không Cần Toa Thuốc

Biện pháp	Biện pháp này có tác dụng tốt đến mức nào?	Cách Sử Dụng	Ưu điểm	Nhược điểm
<p>Bao Cao Su Nam Giới (Mũ cao su hoặc nhựa tổng hợp)</p> 	82-98%	<p>Sử dụng bao cao su mới mỗi khi quý vị quan hệ tình dục</p> <p>Sau khi quan hệ tình dục, kéo dương vật ra trước khi bị mềm đi trong khi vẫn giữ vòng bao cao su</p> <p>Sử dụng bao cao su nhựa tổng hợp nếu quý vị bị dị ứng với mũ cao su</p>	<p>Có thể mua tại nhiều cửa hàng</p> <p>Có thể đeo bao trong khi quan hệ tình dục/khúc dạo đầu</p> <p>Có thể ngăn xuất tinh sớm</p> <p>Có thể dùng khi quan hệ tình dục qua đường âm đạo, qua đường miệng và hậu môn</p> <p>Phòng chống HIV và nhiều bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) khác</p> <p>Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú</p>	<p>Có thể làm giảm khoái cảm</p> <p>Có thể làm mất khả năng cương dương</p> <p>Có thể rách hoặc tuột ra</p>
<p>Bao Cao Su Nữ Giới (Nhựa tổng hợp)</p> 	79-95%	<p>Sử dụng bao cao su mới mỗi khi quý vị quan hệ tình dục</p> <p>Dùng thêm chất bôi trơn khi cần</p>	<p>Có thể mua tại nhiều cửa hàng</p> <p>Có thể đặt vào âm đạo trong khi quan hệ tình dục/khúc dạo đầu</p> <p>Có thể dùng khi quan hệ tình dục qua đường hậu môn và âm đạo</p> <p>Có thể làm tăng khoái lạc khi quan hệ tình dục qua đường âm đạo</p> <p>Tốt cho những người bị dị ứng với mũ cao su</p> <p>Phòng chống được HIV và các bệnh STI khác</p> <p>Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú</p>	<p>Có thể làm giảm khoái cảm</p> <p>Có thể gây ra tiếng ồn</p> <p>Có thể khó đặt</p> <p>Có thể tuột ra khỏi vị trí trong khi quan hệ tình dục</p>
<p>Chất Diệt Tinh Trùng Dạng kem, gel, bột, xà phòng, màng chắn, màng phim</p> 	72-82%	<p>Dùng thêm chất diệt tinh trùng mỗi lần quý vị quan hệ tình dục</p> <p>Đặt chất diệt tinh trùng vào âm đạo một thời gian ngắn trước khi quan hệ tình dục</p> <p>Có thể sử dụng cùng bao cao su (để phòng chống HIV và các bệnh STI)</p>	<p>Có thể mua tại nhiều cửa hàng</p> <p>Có thể đặt vào âm đạo trong khi quan hệ tình dục/khúc dạo đầu</p> <p>Có nhiều dạng</p> <p>Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú</p>	<p>Có thể làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV hoặc các bệnh STI khác</p> <p>Có thể gây kích ứng âm đạo hoặc dương vật</p> <p>Dạng kem, gel và xà phòng có thể gây bừa bộn</p> <p>Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác</p>
<p>Rút Dương Vật Ra Rút ra</p>	78-96%	<p>Rút dương vật ra khỏi âm đạo trước khi xuất tinh (tức là trước khi phóng tinh)</p>	<p>Không tốn tiền</p> <p>Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú</p>	<p>Ít khoái cảm hơn đối với một số người</p> <p>Không có tác dụng nếu dương vật không rút ra kịp thời</p> <p>Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác</p> <p>Làm gián đoạn quan hệ tình dục</p>

Biện pháp	Biện pháp này có tác dụng tốt đến mức nào?	Cách Sử Dụng	Ưu điểm	Nhược điểm
<p>Biện Pháp Ý Thức Sinh Sản</p> <p>Kế Hoạch Hóa Gia Đình Theo Tự Nhiên</p> 	76-95%	<p>Dự đoán ngày rụng trứng bằng cách:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. đo nhiệt độ hàng ngày 2. kiểm tra thay đổi của dịch nhầy âm đạo; VÀ/HOẶC 3. ghi lại chu kỳ kinh nguyệt <p>Có tác dụng tốt nhất nếu dùng nhiều biện pháp kết hợp</p> <p>Tránh quan hệ tình dục hoặc sử dụng bao cao su/chất diệt tinh trùng trong những ngày rụng trứng.</p> <p>Để xem hướng dẫn đầy đủ: http://www.americanpregnancy.org/preventingpregnancy/fertilityawarenessNFP.html</p>	<p>Tốn ít chi phí</p> <p>Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú</p> <p>Có thể giúp tránh thai hoặc cố gắng mang thai</p>	<p>Phải sử dụng một biện pháp khác trong những ngày có khả năng thụ thai</p> <p>Có tác dụng tốt nhất nếu chu kỳ của quý vị đều đặn</p> <p>Cần phải nhớ nhiều thứ khi dùng biện pháp này</p> <p>Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác</p>
<p>Cho Con Bú</p> <p>Biện Pháp Cho Bú Vô Kinh (LAM) (Không Có Kinh Nguyệt)</p> 	95-98%	<p>Cho bú ít nhất 4 giờ một lần trong ngày</p> <p>Cho bú ít nhất 6 giờ một lần ban đêm</p> <p>Phải nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn — không cần sữa công thức, đồ ăn, thức uống khác.</p> <p>Chỉ có tác dụng cho đến khi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quý vị thấy kỳ kinh nguyệt đầu tiên HOẶC 2. 6 tháng sau khi sinh (bất kể thời gian nào đến trước) 	Không tốn tiền	<p>Phải nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn: không được dùng sữa công thức hoặc thức ăn cho bé</p> <p>Phải cho bú thường xuyên</p> <p>Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác</p>
<p>Thuốc Viên Tránh Thai Khẩn Cấp</p> <p>Thuốc tránh thai khẩn cấp progestin (Plan B One-Step® và các tên khác) và thuốc tránh thai khẩn cấp ulipristal acetate (ella™)</p> 	58-94%	<p>Có tác dụng tốt nhất nếu quý vị uống càng sớm sau khi quan hệ tình dục không được bảo vệ</p> <p>Quý vị có thể uống thuốc tránh thai khẩn cấp trong tối đa 5 ngày sau khi quan hệ tình dục không được bảo vệ</p> <p>Nếu vì chưa 2 viên thuốc tránh thai, hãy uống cả hai cùng lúc</p>	<p>Có thể dùng trong giai đoạn cho con bú</p> <p>Có bán tại các nhà thuốc, trung tâm y tế hoặc bác sĩ: Hãy gọi điện trước để xem họ có loại thuốc này hay không</p> <p>Quý vị có thể mua một số thương hiệu thuốc mà không cần toa thuốc.</p>	<p>Có thể làm đau dạ dày hoặc gây buồn nôn</p> <p>Chu kỳ kinh nguyệt tiếp theo có thể sớm hoặc muộn hơn</p> <p>Có thể gây chảy máu rỉ giọt</p> <p>Không phòng chống được HIV hoặc các bệnh STI khác</p> <p>Thuốc tránh thai khẩn cấp ulipristal acetate chỉ được bán kèm theo đơn thuốc</p> <p>Những người dưới 17 tuổi cần có đơn thuốc đối với một số thương hiệu thuốc.</p> <p>Có thể tốn nhiều tiền</p>