

Hãy nhớ,
vòng tránh thai
**không bảo vệ bạn
khỏi Các bệnh lây
nhiễm Qua đường
Tinh dịch hay HIV.**
Hãy luôn sử dụng
bao cao su để bảo
vệ chính mình!



VÒNG TRÁNH THAI HOẠT ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO?

- Vòng tránh thai có chứa hormone (nội tiết tố) giống như các hormone do cơ thể bạn tạo ra. Các hormone này ngăn buồng trứng phóng thích trứng. Không có trứng, bạn không thể thụ thai.
- Không có phương pháp tránh thai nào hiệu quả 100%. Nếu bạn thay vòng mỗi tháng và giữ nó, nó có hiệu quả 99%. Nếu bạn bỏ qua một lần đặt vòng hoặc đặt trễ, hiệu quả chỉ còn 91%.

BẮT ĐẦU DÙNG VÒNG TRÁNH THAI NHƯ THẾ NÀO?

- Có 2 cách để bắt đầu sử dụng vòng tránh thai:
 - **Bắt đầu ngay:** hãy đặt vòng tránh thai đầu tiên ngay khi bạn có nó.
 - **Chu kỳ kinh tiếp theo:** hãy đặt vòng tránh thai đầu tiên của bạn ngay sau khi chu kỳ kinh tiếp theo của bạn bắt đầu.
- Nếu bạn đặt vòng tránh thai đầu tiên *trong vòng 5 ngày sau khi bắt đầu chu kỳ kinh*, bạn được bảo vệ an toàn khỏi việc mang thai **ngay lập tức**.
- Nếu lần đặt vòng tránh thai đầu tiên *quá 5 ngày sau khi bắt đầu chu kỳ kinh*, bạn nên **sử dụng bao cao su như biện pháp hỗ trợ trong 7 ngày đầu**.

SỬ DỤNG VÒNG TRÁNH THAI NHƯ THẾ NÀO?

- Vòng tránh thai là một vòng nhỏ bằng nhựa, có thể uốn cong dùng để chèn vào âm đạo của bạn.
- Bạn để vòng tránh thai trong âm đạo trong 3 tuần, và bỏ vòng ra trong tuần thứ 4.
- Lấy vòng tránh thai ra bằng cách móc một ngón tay dưới vành và kéo nó ra.
- Hầu hết phụ nữ có kinh trong tuần bỏ vòng tránh thai.
- Chèn vòng tránh thai mới vào cuối tuần thứ 4.
- Bạn có thể bảo quản vòng tránh thai ở nhiệt độ phòng lên đến 4 tháng. Trong tủ lạnh, vòng tránh thai kéo dài lâu hơn.

TÔI CÓ PHẢI CÓ MỘT CHU KỲ KINH KHÔNG?

- Bởi vì vòng tránh thai có đủ hormone kéo dài 35 ngày, bạn có thể để nó trong hơn 3 tuần. Bạn có thể thay vòng tránh thai trong cùng ngày mỗi tháng (ví dụ, ngày 01 tháng 3, 01 tháng 4, ngày 01 tháng 5, vv). Nếu bạn bỏ vòng tránh thai cũ và chèn vòng tránh thai mới vào cùng ngày, bạn có thể không có kinh. Điều này vẫn ĐƯỢC.

CHUYỆN GÌ SẼ XẢY RA NẾU VÒNG TRÁNH THAI RƠI RA NGOÀI?

- Vòng tránh thai có thể trượt ra trong lúc quan hệ tình dục hoặc khi tắm. Vòng tránh thai có thể ở ngoài cơ thể bạn trong 3 giờ và vẫn có hiệu quả tránh thai. Nếu vòng tránh thai ra khỏi cơ thể trong hơn 3 tiếng đồng hồ, bạn nên đặt nó trở lại âm đạo và **sử dụng bao cao su trong 7 ngày tiếp theo**.

CHUYỆN GÌ SẼ XẢY RA NẾU TÔI NGỪNG SỬ DỤNG VÒNG TRÁNH THAI VÀ QUAN HỆ TÌNH DỤC KHÔNG ĐƯỢC BẢO VỆ?

- Hãy uống thuốc tránh thai khẩn cấp (EC) **ngay lập tức**. EC có thể ngừa thai lên đến 5 ngày sau khi quan hệ tình dục, càng uống sớm càng hiệu quả.

VÒNG TRÁNH THAI GIÚP TÔI NHƯ THẾ NÀO?

- Vòng tránh thai an toàn và ngừa thai hiệu quả. Chu kỳ kinh của bạn có thể đều đặn hơn, nhẹ hơn và ngắn hơn. Da của bạn có thể sáng hơn. Vòng tránh thai làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư tử cung và buồng trứng. Vòng tránh thai **không ảnh hưởng** đến khả năng thụ thai của bạn trong tương lai, sau khi bạn ngưng sử dụng.

TÔI SẼ CẢM THẤY THẾ NÀO KHI DÙNG VÒNG TRÁNH THAI?

- Bạn sẽ cảm thấy như nhau. Trong vài tháng đầu tiên, bạn có thể buồn nôn, chảy máu giữa các kỳ kinh, thay đổi trọng lượng, và/hoặc đau ngực. Những vấn đề này thường biến mất sau 2-3 tháng.

VÒNG TRÁNH THAI CÓ RỦI RO KHÔNG?

- Vòng tránh thai rất an toàn. Hiếm có các vấn đề nghiêm trọng. Nếu có bất kỳ triệu chứng nào dưới đây, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn:
 - Đau chân, sưng và đỏ
 - Yếu hoặc tê 1 bên cơ thể
 - Đau đầu dữ dội
 - Các vấn đề về thị lực
 - Đau ngực
- Nhà cung cấp dịch vụ y tế có thể giúp bạn phát hiện nếu các triệu chứng này là dấu hiệu của một vấn đề nghiêm trọng.

