

# Chọn Phương Pháp Ngừa Thai Cho Quý Vị

Quý vị có thể quyết định muốn có con và lúc nào thì có con. Nếu lúc này không phải là lúc thích hợp để quý vị và bạn tình của mình có con, thì, có nhiều cách để quý vị ngừa thai. Cách chắc chắn nhất là không giao hợp. Nhưng nếu có giao hợp, quý vị có thể dùng một trong những phương pháp ngừa thai nêu dưới đây.

- Bao cao su cho đàn ông hay phụ nữ
- Vòng âm đạo
- Thuốc diệt tinh trùng
- Viên cấy
- Màng ngăn âm đạo
- Đặt vòng(IUD)
- Viên thuốc ngừa thai
- Kế hoạch gia đình tự nhiên
- Chích ngừa thai Depo (hay “chích”)
- Hạt chuỗi chu kỳ (cycle beads)
- Miếng dán
- Ngừa thai khẩn cấp

**Phương pháp nào là tốt nhất cho quý vị?** Phương pháp ngừa thai tốt nhất là phương pháp mà quý vị có thể sử dụng đúng và ngay lúc nào muốn ngừa thai. Để giúp quý vị chọn, hãy nghĩ xem loại nào phù hợp nhất cho quý vị.

- Việc quý vị không có thai bây giờ quan trọng như thế nào? Điều đó có hiệu quả không?
- Quý vị có thường quan hệ tình dục không? Có dự tính trước hay không?
- Quý vị sẽ cần dùng phương pháp này thường xuyên không? Liệu quý vị có nhớ dùng nó hay có thể dùng mọi lúc không?
- Phương pháp này có an toàn cho quý vị không? Có phản ứng phụ nào không?
- Phương pháp này có bảo vệ quý vị khỏi bị HIV và các bệnh lây qua tình dục không?
- Bạn tình của quý vị có cần hợp tác để phương pháp này có hiệu quả không?
- Có người nào giận hay làm quý vị tổn thương vì quý vị ngừa thai không?
- Phương pháp này có phù hợp với tôn giáo hay niềm tin về đạo đức của quý vị không?
- Để dùng nó quý vị có cần toa thuốc hay có thể mua tại nhà thuốc không?
- Phương pháp này tốn bao nhiêu tiền? Bảo hiểm sức khỏe có chi trả cho nó không?
- Phương pháp này có hiệu quả không? Có dễ sử dụng không?
- Quý vị có thấy thoải mái khi sử dụng nó không?
- Quý vị sẽ dùng nó chứ?

Bạn tình hay cha mẹ của quý vị có thể giúp quý vị chọn phương pháp phù hợp. Quý vị có thể thử một vài phương pháp khác nhau để xem phương pháp nào phù hợp nhất cho mình và bạn tình của mình. Quý vị cũng có thể yêu cầu nhân viên chăm sóc nói chuyện với bạn tình của mình về việc sử dụng bao cao su hay phương pháp ngừa thai.

Nếu bị ép buộc quan hệ tình dục, hay sợ có người nào muốn hãm hại quý vị vì quý vị đã sử dụng phương pháp tránh thai, quý vị có thể nói chuyện với nhân viên chăm sóc hay gọi cho người nào đó để được giúp đỡ. **Đường dây nóng giúp đỡ khi bị hãm hiếp: 1-800-811-8371; tiếng Tây Ban Nha: 1-800-223-5001; Dịch vụ điện thoại dành cho người khiếm thính TTY: 1-888-881-7130.**

Muốn biết thêm thông tin về phương pháp nào hiệu quả ra sao, các loại phản ứng phụ nào mà phương pháp đó có thể gây ra, và cách dùng đúng, hãy hỏi ý kiến bác sĩ, y tá, nữ hộ sinh, hay nhà tư vấn kế hoạch hóa gia đình của quý vị (nhân viên chăm sóc). Hoặc gọi số 1-877-MA-SEX-ED (1-877-627-3933) hay xem [www.mariataalks.com](http://www.mariataalks.com) để tìm nhân viên chăm sóc ở gần quý vị.

