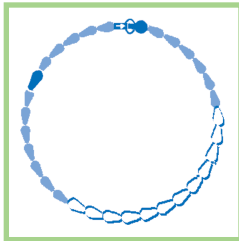


# Các Phương Pháp Khác

**PHƯƠNG PHÁP HÀNH VI:** Các bạn tình phải nói chuyện với nhau và cùng phối hợp để những phương pháp này đạt hiệu quả tốt nhất.

Kiên cố (dành cho phụ nữ và đàn ông): Kiên cố nghĩa là không giao hợp vào bất cứ lúc nào. Đối với một số người, không giao hợp là cách tốt nhất để ngừa thai. Nếu thực hiện đúng thì kiên cố sẽ rất hữu hiệu để ngừa thai, HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác.

Kế hoạch hóa gia đình tự nhiên (dành cho phụ nữ và đàn ông): Bác sĩ hay y tá sẽ chỉ dẫn cho quý vị cách theo dõi những thay đổi hàng tháng ở chu kỳ kinh nguyệt để quý vị có thể biết được ngày nào dễ thụ thai nhất. Khi đó quý vị và bạn tình của mình có thể ngừa thai bằng phương pháp che chắn hay không giao hợp vào những ngày dễ thụ thai nhất.

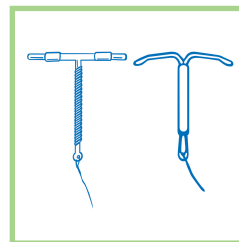


Chuỗi chu kỳ (dành cho phụ nữ): Chuỗi chu kỳ là chuỗi ngày có tô màu mà quý vị có thể sử dụng để theo dõi vào ngày nào dễ thụ thai nhất nếu có giao hợp. Mỗi ngày quý vị xê dịch vòng quanh chuỗi để đếm ngày chu kỳ kinh nguyệt của mình. Vào những ngày có thể thụ thai, quý vị và bạn tình của mình không được giao hợp, hay phải dùng phương pháp che chắn để ngừa thai.

Các lựa chọn khác: Hội nhân viên chăm sóc xem việc cho con bú và kiên cố sẽ giúp giảm nguy cơ thụ thai như thế nào. Khi dùng đúng cách thì những lựa chọn này có thể giúp ngừa thai, nhưng có hiệu quả nhất khi dùng cùng với phương pháp khác.

**PHƯƠNG PHÁP ĐẶT VÒNG (IUD):** Phương pháp này là đặt dụng cụ vào tử cung của phụ nữ làm cho trứng và tinh trùng không gặp nhau.

Đặt vòng (IUD) (dành cho phụ nữ): IUD là chữ viết tắt của dụng cụ vòng xoắn. IUD là một dụng cụ nhỏ làm bằng chất dẻo được bác sĩ hay y tá đặt vào bên trong tử cung của phụ nữ. Có hai loại IUD. Một loại có chứa đồng và loại kia có chứa hóc môn để ngừa thai. Một IUD có thể để được trong tử cung từ 5 đến 10 năm, tùy theo loại.



**PHƯƠNG PHÁP DÀI LÂU:** Những phương pháp này kéo dài đến suốt đời. Các phương pháp này dành cho người chắc chắn là mình sẽ không bao giờ muốn có con sau này.

Thắt vòi trứng và thủ thuật Essure® (dành cho phụ nữ): Thắt vòi trứng (“cột vòi trứng”) và thủ thuật Essure® là hai thủ thuật y tế khác nhau để chặn ống dẫn trứng của phụ nữ khiến cho trứng không gặp được tinh trùng. Cả hai thủ thuật đều phải do bác sĩ thực hiện.

Cắt ống dẫn tinh (dành cho đàn ông): Cắt ống dẫn tinh là một thủ thuật do bác sĩ thực hiện. Ống dẫn tinh trùng của đàn ông bị cắt hay chặn lại do đó tinh trùng không được phóng ra khi họ xuất tinh (cums) trong lúc giao hợp.

Để phòng ngừa lây nhiễm HIV và các bệnh truyền qua tình dục, hãy dùng bao cao su

Bao cao su bằng nhựa hay chất dẻo là phương pháp tránh thai duy nhất rất hiệu quả để phòng ngừa lây nhiễm HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác. Nếu quý vị sử dụng phương pháp tránh thai khác nhưng cũng muốn bảo vệ mình không bị nhiễm HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác thì hãy sử dụng bao cao su cùng với phương pháp tránh thai mà quý vị đang dùng.

Ngừa thai sau khi sanh con  
Nếu quý vị vừa sanh con hay hiện đang cho con bú, quý vị vẫn có thể cần tránh thai theo các phương pháp. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ hay y tá xem quý vị có thể dùng phương pháp nào để tránh thai cho đến khi quý vị muốn có thai trở lại.

Ngừa thai khẩn cấp  
Ngừa thai khẩn cấp có thể giúp ngăn ngừa thụ thai ngay sau khi giao hợp, nhưng chỉ khi quý vị dùng phương pháp này càng sớm càng tốt—trong vòng hai ngày. Nếu quý vị giao hợp không ngừa thai (giao hợp mà không sử dụng phương pháp tránh thai), bị ép buộc phải giao hợp, hay nghĩ rằng phương pháp ngừa thai của mình không có tác dụng, quý vị có thể dùng phương pháp ngừa thai khẩn cấp. Ngừa thai khẩn cấp không thể xem đó là phương pháp lâu dài.

