



## Chọn loại biện pháp ngừa thai phù hợp với quý vị.

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng giúp quý vị chăm sóc sức khỏe của mình. Biện pháp ngừa thai, còn được gọi là biện pháp tránh thai, giúp ngăn ngừa việc mang thai để quý vị có thể lập kế hoạch thời điểm có con hoặc việc có con hay không.

### CÁC LOẠI BIỆN PHÁP NGỪA THAI

Có nhiều phương án dành cho quý vị dựa trên nhu cầu của quý vị từ biện pháp ngừa thai. Bác sĩ hoặc y tá của quý vị có thể giúp quý vị quyết định loại biện pháp phù hợp và cho quý vị biết cách có thể áp dụng biện pháp đó.

Các loại biện pháp ngừa thai này đã được Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm (Food & Drug Administration, FDA) Hoa Kỳ phê duyệt. Vui lòng truy cập [fda.gov/birthcontrol](https://www.fda.gov/birthcontrol) để tìm hiểu thêm.



**Phương pháp rào cản:** Phương pháp này ngăn không cho tinh trùng gặp trứng trong khi quan hệ tình dục. Những phương pháp này bao gồm bao cao su cho nam giới và nữ giới, màng ngăn, mũ chụp cổ tử cung và miếng bọt biển. Quý vị phải áp dụng phương pháp này mỗi lần quan hệ.



**Phương pháp hoóc-môn:** Phương pháp này ngăn không cho trứng rụng mỗi tháng từ buồng trứng của phụ nữ. Những phương pháp này bao gồm cấy ghép, tiêm, miếng dán, vòng âm đạo và thuốc tránh thai.



**Dụng cụ tử cung (intrauterine device, IUD):** IUD là một miếng nhựa nhỏ có chứa đồng hoặc hoóc-môn giúp ngừa thai lâu dài. Bác sĩ hoặc y tá đặt dụng cụ này vào tử cung của phụ nữ và có thể lấy ra sau đó nếu quý vị muốn mang thai.



**Phẫu thuật triệt sản:** Đây là phẫu thuật một lần dành cho những người chắc chắn rằng họ không muốn có con trong tương lai. Nam hay nữ đều có thể thực hiện cuộc phẫu thuật này.

## TRÁNH THAI KHẨN CẤP

Nếu quý vị không sử dụng biện pháp ngừa thai hoặc phương pháp ngừa thai của quý vị không thành công (chẳng hạn như bao cao su bị rách), quý vị có thể sử dụng biện pháp tránh thai khẩn cấp. Trao đổi với bác sĩ của quý vị về loại biện pháp sẽ sử dụng. Quý vị không nên sử dụng các biện pháp này như một hình thức ngừa thai thường xuyên. Các phương án tránh thai khẩn cấp là IUD bằng đồng và thuốc tránh thai khẩn cấp (emergency contraception pill, ECP).

## NHẮC NHỞ

- Mỗi phương pháp ngừa thai đều có ưu và nhược điểm. Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của quý vị về những loại biện pháp sẽ hiệu quả với quý vị. Quý vị có thể so sánh các phương pháp ngừa thai trực tuyến tại [www.bedsider.org](http://www.bedsider.org).
- Thảo luận về các phương pháp ngừa thai với người bạn đời của quý vị để đảm bảo rằng cả hai đều cảm thấy thoải mái với phương pháp quý vị lựa chọn và biết cách sử dụng phương pháp đó.
- Để ngăn ngừa cả các bệnh lây truyền qua đường tình dục (sexually transmitted infection, STI) và việc mang thai, hãy sử dụng đồng thời bao cao su mỗi lần quan hệ với một hình thức ngừa thai khác.



## QUÝ VỊ CÓ THẮC MẮC?

- Nếu quý vị cần trợ giúp tìm bác sĩ hoặc phòng khám để nhận các dịch vụ ngừa thai, vui lòng gọi cho Ban Dịch vụ Hội viên Alliance theo số **1.510.747.4567** hoặc truy cập [www.alamedaalliance.org/help/find-a-doctor](http://www.alamedaalliance.org/help/find-a-doctor). Hội viên từ 12 tuổi trở lên có thể gặp bác sĩ hoặc đến phòng khám bất kỳ để nhận các dịch vụ ngừa thai.
- Nếu quý vị muốn được tư vấn, quý vị có thể gọi đến Đường dây Y tá Tư vấn bất cứ lúc nào:  
Hội viên Medi-Cal: **1.888.433.1876**  
Thành viên Dịch vụ Chăm sóc theo Nhóm: **1.855.383.7873**

Nếu quý vị cần trợ giúp tìm bác sĩ, vui lòng gọi:

Ban Dịch vụ Hội viên Alliance,  
Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều  
Số Điện thoại: **1.510.747.4567**  
Số Miễn Cước: **1.877.932.2738**  
CRS/TTY: **711/1.800.735.2929**  
[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_BIRTH CONTROL 05/2022  
HED SH-2 REVIEW 02/2022