

Màng ngăn âm đạo và mũ cổ tử cung

Caya, FemCap



Màng ngăn âm đạo và mũ cổ tử cung làm việc ra sao?



- Màng ngăn âm đạo và mũ cổ tử cung tạo ra **một rào cản tại cổ tử cung để ngăn tinh trùng không vào tử cung**. Chúng nên được dùng với **chất diệt tinh trùng**, một hóa chất có hại cho tinh trùng khiến tinh trùng không thể di chuyển hoặc "bơi" đúng cách.
- Màng ngăn có **nhiều hình dạng và nhãn hiệu khác nhau**. Người cung cấp sẽ **tim loại màng ngăn phù hợp kích cỡ cho bạn**. Một nhãn hiệu, **Caya là một loại màng ngăn chỉ có một cỡ nhưng vừa cho tất cả**. Cần nhắc làm việc với một người cung cấp để chắc chắn là **Caya** sẽ hoạt động. Màng ngăn có thể dùng trong 2 năm.
- FemCap** là loại màng ngăn âm đạo duy nhất có sẵn hiện nay. Có 3 kích cỡ và người cung cấp sẽ **chọn lựa loại vừa với bạn**. Mũ cổ tử cung có thể dùng trong 1 năm.
- Màng ngăn âm đạo có thể dùng cho tất cả mọi người **bất kể cân nặng, lứa tuổi và cả những người đang dùng trị liệu hormone khẳng định giới tính**.

Làm thế nào để dùng màng ngăn âm đạo?

Đặt vào trước khi quan hệ tình dục

Bạn cần **gặp một người cung cấp** (để gắn đúng và kê đơn) khi bắt đầu dùng màng ngăn / mũ cổ tử cung.

Bạn phải dùng màng ngăn / mũ cổ tử cung trước **mỗi lần quan hệ tình dục giữa dương vật và âm đạo**.

- Cần phải có người cung cấp chọn lựa màng ngăn/cổ tử cung và kê đơn cho bạn ở tiệm thuốc. Mua (hoặc lấy toa) để có chất diệt tinh trùng. Rửa màng ngăn / mũ cổ tử cung bằng xà bông và nước trước và sau khi dùng. Kiểm tra lỗ hỏng và chỗ rách. Rửa tay. Đổ đầy và thoa chất diệt tinh trùng quanh vòng màng ngăn.
- Màng ngăn:** Gấp đôi vành của màng ngăn lại với chất diệt tinh trùng bên trong. Đặt nó vào trong với vòng gấp đôi diện mặt trước của bạn. Đẩy nó vào trong cổ tử cung của bạn. Để lấy ra, nắm lấy vành màng ngăn để kéo phần bám vào. Kéo màng ngăn ra.
- Mũ cổ tử cung:** Bóp vành và gắn vành dài hơn vào trước với cái dây đeo hướng về phía sau của bạn. Đẩy nó vào trong cổ tử cung của bạn. Để lấy ra, nắm lấy vành để kéo phần bám vào. Sau đó dùng cái dây đeo để kéo nó ra.
- Đặt một màng ngăn/cổ tử cung vào cổ tử cung 2 giờ trước lúc quan hệ tình dục. **Sau khi quan hệ tình dục, cần phải để nó trong đó ít nhất 6 tiếng để có hiệu quả**. Màng ngăn có thể để trong vòng 24 tiếng và mũ cổ tử cung có thể để đến 48 tiếng. Bạn có thể quan hệ tình dục nhiều lần khi đặt nó trong đó, miễn sao bạn lấy ra ít nhất 6 tiếng sau lần quan hệ tình dục lần cuối. Cứ mỗi lần quan hệ tình dục, bổ thêm chất diệt tinh trùng vào trong âm đạo của bạn mà không cần phải lấy màng ngăn/nắp cổ tử cung ra.
- Không được dùng màng ngăn/mũ cổ tử cung trong khi bạn có kinh vì nó có thể gây ra hội chứng sốc độc.
- Nếu bạn có thai (ngay cả khi bạn không sinh con) hoặc cân nặng của bạn thay đổi hơn 10 lbs, bạn phải lựa loại màng ngăn khác cho vừa.

Sự riêng tư và kiểm soát

- Cần phải có một người cung cấp để giúp bạn bắt đầu dùng màng ngăn/mũ cổ tử cung bởi vì cần phải lựa chọn đúng cỡ và cần toa thuốc. Bạn có thể tự mình quyết định dùng không dùng màng ngăn/mũ cổ tử cung.
- Bạn của bạn có thể chú ý biết bạn có đeo màng ngăn / mũ cổ tử cung trong lúc quan hệ tình dục hoặc có thể ném được chất diệt tinh trùng.
- Người bạn sống chung hoặc cùng chia sẻ bảo hiểm có thể thấy được hóa đơn từ công ty bảo hiểm.
- Người khác không thể thấy được bạn đang dùng phương pháp này. Người khác có thể thấy màng ngăn/mũ cổ tử cung hoặc chất diệt tinh trùng của bạn.

Khi bắt đầu dùng màng ngăn hay mũ cổ tử cung, nó có tác dụng ngay tức thì không?



Có, màng ngăn và mũ cổ tử cung có tác dụng trong mỗi lần quan hệ tình dục giữa dương vật và âm đạo, khi nó được đặt đúng theo hướng dẫn trước khi quan hệ. Nếu dùng ngoài khoảng thời gian như quy định, hoặc không đặt đúng, nó sẽ không có tác dụng.



Màng ngăn/mũ cổ tử cung có thể không phù hợp cho những người đang hoặc đã

- Hội chứng sốc nhiễm độc
- HIV/AIDS (hoặc bạn sinh hoạt tình dục)
- Ung thư cổ tử cung
- Dị ứng với silicone

Đây không phải là toàn bộ danh sách, vui lòng nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ về tiền sử bệnh của bạn trước khi thử phương pháp này.



Dùng thuốc ngừa thai khẩn cấp

- Bạn đã không đặt màng ngăn/mũ cổ tử cung **trong vòng 2 giờ quan hệ tình dục**.
- Bạn đã không giữ màng ngăn/mũ cổ tử cung **trong vòng 6 giờ sau quan hệ tình dục**.
- Bạn không dùng chất diệt tinh trùng**.
- Bạn chú ý có **lỗ hỏng hoặc chỗ rách trên nó**.
- Bạn lo lắng bạn không **đặt nó đúng**.

Màng ngăn và mũ cổ tử cung tác dụng tốt ra sao trong việc ngăn ngừa thai?



Màng ngăn



Trung bình, **trong vòng một năm sẽ có 17/100 người dùng mũ cổ tử cung có thể mang thai**. Điều này có nghĩa là **83% hiệu quả** cho những lần sử dụng thông thường. Cần nhắc việc sử dụng màng ngăn thông thường dễ dàng như thế nào trong mỗi lần bạn quan hệ tình dục.

Nếu dùng tốt, có nghĩa là màng ngăn luôn dùng đúng, 16/100 người có thể có thể có thai trong một năm. Hiệu quả 84%.



Mũ cổ tử cung



Lần mang thai trước, thậm chí bạn không sinh con, có thể ảnh hưởng đến việc mũ cổ tử cung hoạt động tốt ra sao.

Chưa bao giờ mang thai: Trung bình, **trong vòng một năm sẽ có 14/100 người dùng mũ cổ tử cung có thể mang thai**. Điều này có nghĩa là **86% hiệu quả** cho những lần sử dụng thông thường. Sử dụng thông thường cần nhắc việc dùng màng ngăn dễ như thế nào trong mỗi lần bạn quan hệ tình dục.

Có thai trước đây: Trung bình, **sẽ có 29/100 người dùng mũ cổ tử cung có thể mang thai mỗi năm**. Điều này có nghĩa là **71% hiệu quả**.

Bạn có thể dùng phương pháp ngừa thai khác cùng với màng ngăn hoặc mũ cổ tử cung để ngừa thai.



Tác dụng phụ

Bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục: Không ngăn ngừa.

- Nếu chất diệt tinh trùng được dùng nhiều lần một ngày và làm bạn ngứa ngáy, nó có thể làm cho bạn dễ nhiễm bệnh qua đường tình dục.
- Nên dùng bao cao su bên ngoài hoặc bên trong để giảm nguy cơ nhiễm bệnh qua đường tình dục.

Kinh nguyệt: Không có ảnh hưởng.

Đau bụng kinh: Không có ảnh hưởng.

Cân nặng: Không có ảnh hưởng.

Mụn trứng cá: Không có ảnh hưởng.

Muốn mang thai trở lại: Khi bạn ngưng dùng màng ngăn hoặc mũ cổ tử cung, bạn có thể có thai ngay.

Các tác dụng phụ có thể có:

- Nhiễm trùng đường tiểu
- Ngứa âm đạo hoặc da



Dùng sau khi sinh con

Màng ngăn và mũ cổ tử cung **không an toàn sử dụng ngay sau khi sinh con**. Vào 6 tuần sau sinh, một khi cổ tử cung đã trở lại kích thước bình thường, chúng an toàn để sử dụng và sẽ không ảnh hưởng đến sự tiết sữa mẹ, việc cho con bú bằng sữa mẹ/cho con bú hoặc sự phát triển của trẻ sơ sinh. Sau khi sinh con, nên cần gặp bác sĩ để được chọn lựa lại màng ngăn.



Liên hệ với người cung cấp nếu bạn

- Đau mỗi khi đi tiểu
- Nếu gần không vừa hoặc nếu nó không thoải mái
- Âm đạo đau hoặc ngứa ngáy
- Dịch âm đạo bất thường
- Có dấu hiệu về hội chứng sốc nhiễm độc



Những câu hỏi nên hỏi người cung cấp dịch vụ

- Nếu màng ngăn rơi ra trong lúc quan hệ thì sao?
- Làm sao để rửa và cất nó đi?
- Có thể dùng mà không cần chất diệt tinh trùng không?
- Phexxi có thể thay thế chất diệt tinh trùng không?

Cần đọc lại hướng dẫn về các phương pháp ngừa thai và tờ thông tin cho mỗi phương pháp.

