

Vòng tránh thai âm đạo

Vòng tránh thai âm đạo, NuvaRing, Annovera



Vòng tránh thai âm đạo làm việc như thế nào?



- Vòng tránh thai dùng các **nội tiết progestin và estrogen** để ngăn ngừa rụng trứng (vì vậy không có trứng được giải phóng để tinh trùng thụ tinh) và làm dày chất nhầy cổ tử cung (ngăn tinh trùng di chuyển vào tử cung).
- Có **hai loại vòng tránh thai: NuvaRing và Annovera**. Sự khác nhau chính là lượng hormone trong mỗi vòng, nó sẽ kéo dài bao lâu, và hạn chế về cân nặng.
 - NuvaRing** tồn tại trong 1 chu kỳ (1 tháng). **Annovera** tồn tại trong 13 chu kỳ (1 năm).
 - NuvaRing** có hiệu quả cho người ở bất kì cân nặng nào. **Annovera** có hiệu quả với bất kì ai có BMI 29 hoặc ít hơn.
- Vòng tránh thai dùng cho tất cả mọi người **bất kể lứa tuổi và những người chuyển giới tính đang dùng trị liệu hormone**.

Dùng vòng tránh thai trong âm đạo ra sao?

thay đổi
hàng tháng

Bạn cần **gặp người cung cấp dịch vụ** (trực tiếp hoặc qua mạng) để bắt đầu dùng vòng tránh thai.

Bạn cần phải dùng vòng tránh thai suốt cả tháng và thay đổi vòng theo lịch để ngừa thai.

- Đặt vào:** Phải có toa thuốc từ người cung cấp để có thể lấy vòng tránh thai tại tiệm thuốc. Rửa tay. Nếu dùng **Annovera**, rửa nước và vẩy cho khô, không cần phải rửa **NuvaRing**. Nắm lấy vòng thành hình oval và đặt vào trong âm đạo của bạn. Dùng tay để đẩy vòng tránh thai sâu vào trong. Bạn không cảm thấy có vòng trong âm đạo. Để vòng trong âm đạo cho đến lúc phải thay đổi (hướng dẫn bên dưới). Nếu vòng tránh thai rớt ra, rửa lại trước khi đặt lại vào trong âm đạo.
 - NuvaRing:** Để vòng trong âm đạo từ 3-5 tuần. Có 7 ngày không đặt vòng để có kinh. Sau đó bắt đầu vòng tránh thai mới. Để không có kinh nguyệt, bạn có thể đặt vòng **NuvaRing** mới ngay tức thì sau khi bạn lấy cái vòng cũ ra.
 - Annovera:** Để vòng trong âm đạo trong 3 tuần. Lấy vòng tránh thai ra, rửa và để cho khô, và giữ trong hộp trong 7 ngày. Bạn sẽ có kinh trong 7 ngày này. Rửa và để cho khô vòng tránh thai, rồi đặt lại trong 3 tuần. **Annovera** tồn tại trong 13 chu kỳ. Nói chuyện với người cung cấp nếu bạn muốn không có kinh nguyệt khi dùng vòng **Annovera**.
- Lấy vòng ra:** Để lấy vòng tránh thai ra, rửa tay và dùng ngón tay nắm lấy vòng và kéo nó ra.

Sự riêng tư và kiểm soát

- Cần có người cung cấp để bắt đầu và tiếp tục kê toa dùng vòng tránh thai. Có nhiều ứng dụng nơi bạn có thể lấy toa thuốc. Bạn có thể tự quyết định dùng không dùng vòng tránh thai.
- Bạn của bạn có thể cảm thấy có vòng tránh thai với ngón tay hoặc dương vật trong lúc quan hệ tình dục. **Nếu bạn muốn lấy vòng tránh thai ra trong lúc quan hệ tình dục, bạn có thể lấy ra trong vòng 3 tiếng, nhưng không cần thiết.**
- Người nào đó sống chung hoặc cùng chia sẻ bảo hiểm với bạn có thể thấy được hóa đơn từ công ty bảo hiểm.
- Người khác có thể tìm thấy hộp đựng vòng tránh thai hoặc vòng tránh thai đã sử dụng. Vòng **NuvaRings** chưa sử dụng phải được giữ trong tủ lạnh, nên người sống chung với bạn có thể sẽ nhìn thấy chúng.
- Nếu ai đó theo dõi kinh nguyệt của bạn, họ có thể chú ý sự thay đổi về chu kỳ kinh của bạn.

Khi bắt đầu dùng vòng tránh thai, liệu nó có tác dụng ngay lập tức không?



Khi bắt đầu dùng trong 5 ngày đầu chu kỳ kinh của bạn, nó sẽ có hiệu quả ngay tức thì. Nếu bạn không chắc máu ra là từ kinh kỳ, bạn có thể dùng vòng tránh thai dự phòng phụ trong vòng 1 tuần.



Khi bắt đầu vào lúc nào khác, vòng tránh thai cần 1 tuần mới có hiệu quả. Dùng thêm một phương pháp tránh thai trong suốt tuần đó.

Vòng tránh thai có thể không phù hợp cho những người mà đã

- Hội chứng đông máu hoặc có nguy cơ bị máu đông
 - Người hút thuốc và trên 35+ tuổi
 - Migraine
 - Cao huyết áp
 - Lupus với các kháng thể dương tính hoặc không xác định
- 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 nếu

- Vòng tránh thai lấy ra **3+ giờ**.
- Vòng tránh thai lấy ra **trong 2 ngày tổng cộng** trong suốt thời gian vòng tránh thai phải nằm trong âm đạo.
- Bạn **trễ** trong việc đặt vòng **sau một tuần không có vòng**.
- NuvaRing:** Vòng cũ được dùng **5+ tuần**.
- Annovera:** Vòng cũ được dùng **13+ chu kỳ**.

Vòng tránh thai có tác dụng tốt thế nào trong việc ngừa thai?

- Trung bình, **sẽ có 7/100 người dùng vòng tránh thai có thể mang thai mỗi năm**. Điều này có nghĩa là **93% hiệu quả** cho những lần sử dụng thông thường. Việc sử dụng thông thường để cân nhắc một người dùng vòng tránh thai để dàng ra sao. Một vài người để vòng tránh thai bên ngoài trên 3 tiếng, quên lấy vòng ra đúng giờ, hoặc quên thay vòng để bắt đầu chu kỳ mới.
- Nếu dùng tốt, có nghĩa là vòng tránh thai luôn dùng đúng, 1/100 người có thể có thể có thai trong một năm. Hiệu quả 99%.
- Một vài loại thuốc có thể làm cho vòng tránh thai có hiệu quả tốt.
- **Bạn có thể dùng phương pháp ngừa thai khác không có hormone cùng với vòng tránh thai để bảo vệ thêm cho bạn khỏi phải mang thai. Bạn không thể dùng vòng tránh thai với Phexxi.**



Tác dụng phụ

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

- Nên dùng bao cao su bên ngoài hoặc bên trong để giảm nguy cơ nhiễm bệnh qua đường tình dục.

Kinh nguyệt: Có thể ảnh hưởng.

- Khi bắt đầu vòng tránh thai, bạn thỉnh thoảng sẽ bị ra máu ít giữa các kỳ kinh nguyệt.
- Vòng tránh thai làm cho máu kinh ra ít hơn.
- Vòng tránh thai làm cho kinh kì có thể dự đoán được.

Đau bụng kinh: Có thể nhẹ hơn.

Cân nặng: Không có ảnh hưởng.

Mụn trứng cá: Có thể cải thiện.

Muốn có khả năng mang thai trở lại: Khi bạn ngưng dùng vòng tránh thai, bạn có thể có thai ngay.

Các tác dụng phụ có thể có:

- Đau đầu
- Buồn nôn
- Đau ngực
- Tăng cường chất dịch trong âm đạo
- Ngứa ngứa âm đạo
- Tiêu chảy
- Ói mửa
- Giảm triệu chứng PCOS hoặc lạc nội mạc tử cung

Vòng tránh thai giúp giảm nguy cơ: thiếu máu; ung thư tử cung, nội mạc tử cung và ung thư buồng trứng; bệnh viêm vùng chậu; u buồng trứng và vú; loãng xương; thai ngoài tử cung; nhiễm trùng tử cung, buồng trứng hoặc ống dẫn trứng

Những câu hỏi nên hỏi người cung cấp dịch vụ

- Liệu nó có tăng cơ hội nhiễm trùng âm đạo không?
- Toa thuốc có thể được cho bao lâu?
- Tôi nên lấy vòng ra thường xuyên ra sao nếu không quá 3 tiếng mỗi lần?

Dùng sau khi sinh con

Vòng tránh thai **không an toàn sử dụng ngay sau khi sinh con**. Estrogen có thể tăng nguy cơ đông máu sau khi sinh con. Vào 6 tuần sau sinh, dùng vòng tránh thai sẽ an toàn và không ảnh hưởng đến sữa mẹ, việc cho con bú bằng sữa mẹ /cho con bú hoặc sự phát triển của trẻ sơ sinh nếu bắt đầu thành công.

Liên hệ với người cung cấp nếu bạn có

- Đau bụng dưới
- Vàng mắt hoặc vàng da
- Có dấu hiệu về hội chứng sốc nhiễm độc
- Đau đầu nhiều
- Tức ngực
- Cục máu đông
- Bị cao huyết áp
- Sưng xung quanh miệng hoặc chân
- Chảy máu âm đạo nhiều không giải thích được
- Có vấn đề về túi mật
- Khó thở
- Nhiều mảng đen trên da
- Đau chân/Sưng

Xem hướng dẫn về việc tránh thai và tờ thông tin cho mỗi phương pháp.

