



# Vietnamese Mental Health Services

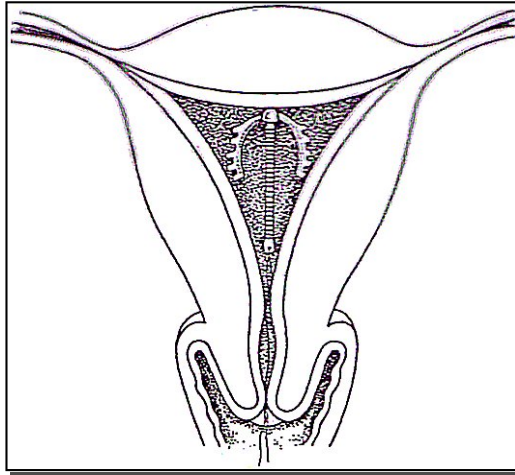
*Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam*

Hội Tâm Thân Việt Nam

越南心理保健服務

## Kế Hoạch Gia Đình

### Family Planning



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

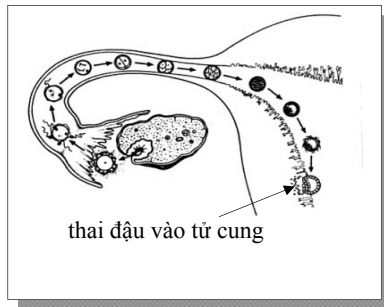
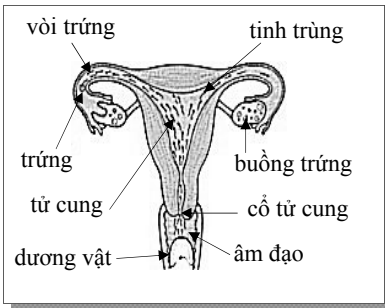
**Lời xin phép trước**  
**Advanced permission Request**

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

**K**ế hoạch gia đình là để điều hoà vấn đề sinh sản cả về số con lẫn khoảng cách sinh ra chúng, giúp bảo vệ sức khỏe cho bà mẹ, các trẻ cũng bụ bẫm tươi xinh hơn và lại còn có thêm điều kiện để được chăm nuôi dạy dỗ một cách chu đáo nữa. Ta hãy duyệt qua cơ chế thụ thai trước khi nói về phương pháp kế hoạch gia đình, nôm na là phương pháp ngừa thai.

Trứng ở noãn sào chín tới sẽ rụng xuống mỗi tháng một lần, và thường là một cái. Tinh trùng xuất ra trong lúc giao cấu bơi xuyên qua cổ tử cung lên đến 1/3 ngoài của vòi trứng. Nếu gặp trứng và thụ thai với nhau, bào thai sẽ di chuyển xuống tử cung và đậu lại tại đó 7 ngày sau để phát triển dần lên. Có nhiều cách để ngừa thai.

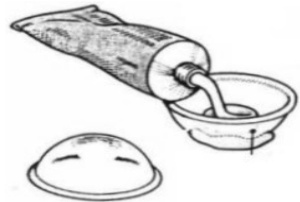


#### ◆ Phương pháp dùng rào cản (barrier method)

- \* bao cao su đàn ông và đàn bà (condom, male and female). Tỷ lệ thất bại là từ 3 đến 10%. Đã thế, một số cặp vợ chồng còn cho rằng bao làm giảm đi sự khoái lạc nên đã đồng ý không dùng đến và bỏ mặc cho...may rủi!
- \* bao phủ kín cổ tử cung (diaphragm), bao chụp vào cổ tử cung (cervical cap). Điều phiên là phải nhờ bác sĩ, y tá đặt vào cho. Để mức an toàn tăng hơn, có thể dùng chung với kem diệt tinh trùng. Tỷ lệ thất bại của bao diaphragm là 6-18%, còn cap là 11-18%.



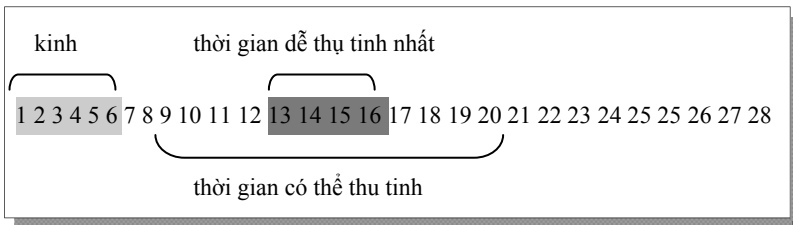
- \* kem diệt tinh trùng (spermicide). Tiếng là diệt nhưng thực ra kem chỉ có khả năng làm cho tinh trùng không di động được, nghĩa là hết môi bơi xuyên qua cổ tử cung xâm nhập vào ‘nội địa’ để gặp trứng. Tỷ lệ thất bại đến 25% nếu chỉ dùng nó không thôi, nhưng được cái lợi là bảo vệ cho người phụ nữ ít bị nhiễm khuẩn và siêu khuẩn ở bộ phận sinh dục.



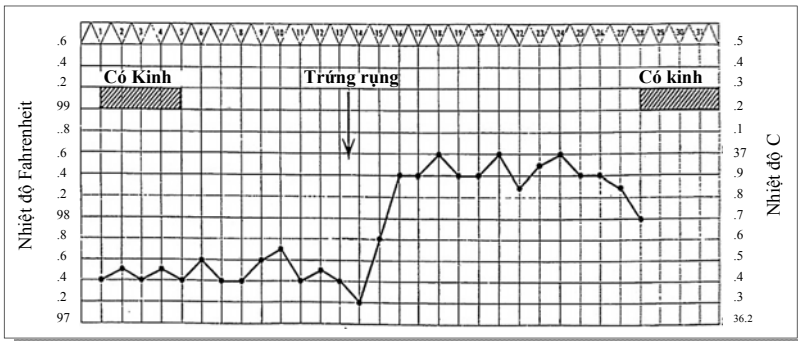
*Bao phủ và kem diệt tinh*

### ◆ Phương pháp ngừa thai tự nhiên (natural method)

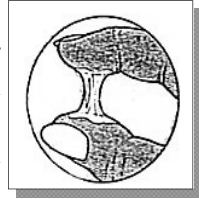
- \* Tính ngày trứng rụng ra. Thường là ngày thứ 14 trước kỳ kinh tới, nếu kinh nguyệt có đều cứ 28 ngày một lần. Thời gian không an toàn cho sự chung đụng tình dục là từ ngày 8 đến 18, tính từ ngày đầu khi có kinh. Phương pháp này không chính xác lắm, tỷ lệ thất bại trên 20%.



- \* Đo thân nhiệt. Dùng loại nhiệt kế đặc biệt ghi từng 1/10 của độ C, đặt vào hậu môn mỗi sáng. Thân nhiệt tăng lên khoảng ½ độ C sau khi trứng rụng và giữ ở mức độ này cho đến khi có kinh. Ta có thể tránh thụ thai 4 ngày sau khi nhiệt độ lên so với trước đó, tỷ lệ thất bại từ 10-20%.



- \* Xét độ nhờn của chất tiết ra từ cổ tử cung (cervical mucus method). Sau khi hết kinh, âm đạo ở trong tình trạng khô, kể đó chất nhờn sền sệt từ cổ tử cung tiết ra ; đến ngày trứng rụng thì chất nhờn này trở nên loãng và trong, giao cấu sẽ bị ‘đính’. Và để an toàn, hãy đợi 4 ngày nữa khi chất nhờn sền sệt trở lại. Tỷ lệ thất bại giống như phương pháp đo nhiệt, ta có thể phối hợp cả hai để cho ‘chắc ăn’ hơn.



### ◆ Phương pháp dùng hormone

Hormone được dùng là hai hormone nữ giới oestrogen và progesterone phối hợp với nhau, hoặc chỉ hormone progesterone mà thôi, tên thuốc gọi là Minipill.

- \* thuốc viên gồm hormone hỗn hợp uống từ ngày 1 đến ngày 21, ngừng 7 ngày xong tiếp tục chu kỳ này lại, dù có kinh hay không, còn loại Minipill thì dùng mỗi ngày. Nên uống vào giờ nhất định, và nếu quên ngày hôm đó, hôm sau bù lại thêm một viên thành hai. Tỷ lệ thành công của thuốc hỗn hợp rất cao, 99.5%, còn với Minipill kém chút ít, 98.5%.

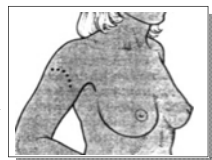
Nên lưu ý là một số dược phẩm dùng chữa các bệnh khác làm giảm bớt tác dụng của thuốc ngừa thai, ví dụ thuốc chống kinh phong, một vài kháng sinh như Penicillin, Ampicillin, Rifampicin v.v.

Phụ chứng là bản thân mệt mỏi, mặt nổi mụn, lên cân, căng vú ; còn nguy cơ về lâu là máu dễ đông cục ở chân rồi chạy lên phổi, tỷ lệ ung thư vú tăng đôi chút.

- \* thuốc tiêm chứa hormone progesterone (*Depo Provera*), tác dụng trong 12 tuần lễ.

Phụ chứng có thể là kinh ra nhiều máu, không đều hoặc ngừng hẳn, lên cân, buồn nôn, nhức đầu. Tỷ lệ thành công : 98.5%.

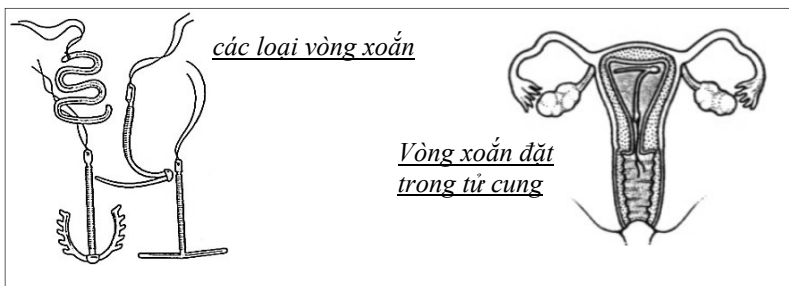
- \* thuốc cấy, dùng viên thuốc nhỏ xíu có progesterone (*Implanon*) cấy vào cánh tay, tác dụng từ 2-3 năm. Progesterone còn có thể đặt vào vòng xoắn (*Mirena*).



- \* thuốc ngừa thai có tính cách khẩn cấp (*Morning after pill*), chỉ dùng trong trường hợp đặc biệt, ví dụ hứng tinh bất tử rồi xấp nhau ...làm việc, bị hãm hiếp v.v. : uống liền 2 viên trong thời hạn 72 tiếng đồng hồ rồi 12 tiếng sau, uống thêm 2 viên nữa. Để cho chắc ăn hơn, nên nhờ bác sĩ đặt cho cái vòng xoắn vào tử cung, và nhớ vài tuần sau xin thử xem có thai không, vì phương pháp không bảo đảm 100%.

#### ◆ **Dùng vòng xoắn (Intrauterine contraceptive device, IUCD)**

Vòng làm bằng plastic có một lớp đồng bên ngoài, có loại còn kèm thêm hóc môn progesterone để giảm bớt ra máu khi có kinh. Một sợi dây buộc vào đáy chạy xuyên qua cổ tử cung ra ngoài âm đạo, mục đích để dễ lấy ra, để kiểm soát xem nó còn nằm đúng ở vị trí không.



Vòng có tác dụng ngăn ngừa bào thai đậu vào tử cung, được thay thế 5 năm một lần, loại có progesterone thì mỗi năm một lần. Tỷ lệ thất bại là vào khoảng 2.5%, phụ chứng gồm đau trần bụng dưới, có kinh ra nhiều máu, kinh nguyệt không đều, vùng chậu dễ bị nhiễm khuẩn, thai đậu ngoài tử cung. Một vài trường hợp rất hiếm là tử cung bị thủng.

#### ◆ **Rút dương vật cho xuất tinh ra ngoài (withdrawal method)**

Với phương pháp này, ngoài việc biết cảm giác ở dương vật trước khi xuất tinh, người nam còn phải biết tự kiềm chế mình nữa, vì tâm lý chung là họ thích ‘ngâm’ lâu trong âm đạo để đạt mức khoái lạc tối đa. Kết quả về ngừa thai không cao, 70% là cùng, vì những giọt tinh khí đầu tiên - thường chứa đựng nhiều tinh trùng nhất - có thể ‘rơi rớt’ trong khi rút dương vật ra.

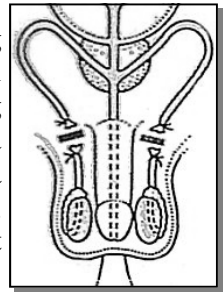
Có người cho rằng phương pháp này áp dụng lâu ngày sẽ gây rối loạn tâm thần, nhưng đây chỉ là lời đồn đại hoàn toàn vô căn cứ, không có cơ sở.

#### ◆ **Thuốc chống tinh trùng**

Hồi tháng 8/2003, bên Úc cho biết là đã thành công trong việc chế tạo thuốc ngăn ngừa hòn dái sản xuất tinh trùng. Thuốc gồm có chất progesteron tiêm vào cho nam giới cứ 3 tháng một lần, và hiện chưa có biến chứng nào được ghi nhận. Nhưng các khoa học gia cần thêm một thời gian nghiên cứu nữa và họ hy vọng là từ 3-5 năm sắp tới, thuốc viên uống hoặc cây sẽ được tung ra thị trường.

#### ◆ **Cắt ống dẫn tinh (vasectomy)**

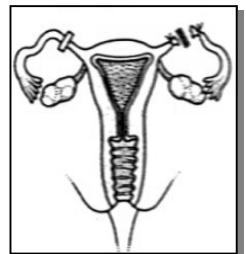
Đây là một phương pháp kế hoạch gia đình rất công hiệu và có tính cách vĩnh viễn, khó có thể nối trở lại nếu có sự đổi ý. Phẫu thuật lâu độ 10-15 phút và dùng thuốc tê. Những tin đồn nói rằng cắt ống dẫn tinh đưa đến chứng bất lực về tình dục, ung thư tuyến tiền liệt và hòn dái, con người thay đổi tính tình... đều không đúng, nếu có chẳng thì chỉ là một sự trùng hợp mà thôi. Kết quả đạt được gần 100%.



Điều cần biết là sau khi mổ, thường là phải vài tháng sau mới hết hẳn tinh trùng trong tinh khí, vì ống dẫn tinh chỉ được cắt ở đoạn dưới nên một số tinh trùng vẫn còn ở phần trên (túi tinh khí, tuyến tiền liệt). Do vậy, để bảo đảm an toàn, quý vị nên tạm thời sử dụng các phương pháp ngừa thai khác - ví dụ bao cao su - cho đến khi thử nghiệm tinh khí hai lần cách nhau 15 ngày không còn thấy tinh trùng trong đó nữa.

#### ◆ **Xử lý vòi trứng**

Dùng cách cắt, buộc, kẹp, đốt, triệt đường tinh trùng và trứng gặp nhau. Phẫu thuật tiến hành qua ống soi ổ bụng (laparoscopy), người phụ nữ được đánh thuốc mê hoặc gây tê cục bộ (epidural anaesthesia), tất nhiên sẽ có rủi ro phần nào. Kết quả đạt được hầu như là 100%.



*This Booklet is published with the support of:*

*Department of Health*

*The City Bridge Trust*

*Big Lottery Fund*

*Lambeth, Southwark & Lewisham NHS*



*Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam*

**Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務**

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: [info@vmhs.org.uk](mailto:info@vmhs.org.uk) Website: [www.vmhs.org.uk](http://www.vmhs.org.uk)



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955