

Ngừa thai là một trong số các vấn đề cần quan tâm ở phụ nữ sau sinh. Nếu không áp dụng biện pháp ngừa thai, bạn có thể mang thai lại rất sớm sau khi buồng trứng có hoạt động rụng trứng trở lại. Trường hợp không nuôi con bằng sữa mẹ, rụng trứng có thể xảy ra vài tuần sau sinh. Cho con bú sữa mẹ hoàn toàn có thể làm trì hoãn thời điểm rụng trứng đến 6 tháng sau sanh.

Theo khuyến cáo của nhiều chuyên gia, bạn nên ngừa thai ít nhất 18 tháng trước khi mang thai lại. Sử dụng biện pháp ngừa thai sẽ giúp bạn kiểm soát được kế hoạch mang thai và tránh có thai ngoài ý muốn.

Ngay thời điểm rụng trứng, bạn đã có khả năng thụ thai. Hầu hết ở phụ nữ, thời điểm rụng trứng đến trước kỳ kinh 2 tuần, điều này có nghĩa là, bạn có khả năng thụ thai ngay cả khi chưa có kinh trở lại sau sinh.

Để lựa chọn được một biện pháp tránh thai sau sinh, bạn cần cân nhắc đến những điều sau:

- **Thời điểm áp dụng:** Có một số phương pháp tránh thai có thể áp dụng ngay sau sinh như cấy que, đặt vòng ... nhưng cũng có một số phương pháp cần chờ đợi vài tuần trước khi bắt đầu sử dụng như thuốc ngừa thai phối hợp.
- **Nuôi con bằng sữa mẹ:** Hầu hết các phương pháp ngừa thai là an toàn khi áp dụng cho những trường hợp có nuôi con bằng sữa mẹ. Tuy nhiên có một số phương pháp không được khuyến cáo sử dụng trong vài tuần đầu khi nuôi con bằng sữa mẹ do có nguy cơ ảnh hưởng lên nguồn sữa.
- **Hiệu quả ngừa thai:** Hầu hết các phương pháp ngừa thai như cấy que, đặt vòng, thuốc ngừa thai uống hàng ngày hoặc thuốc tiêm ngừa thai đều có hiệu quả ngừa thai cao. Trong khi các biện pháp rào chắn như bao cao su sẽ có hiệu quả thấp hơn, phụ thuộc vào cách sử dụng đúng hay không. Hiệu quả ngừa thai rất thấp với các biện pháp như tránh ngày phóng noãn, xuất tinh ngoài hoặc uống thuốc tránh thai khẩn cấp.



Nguồn: Internet

### **MỘT VÀI BIỆN PHÁP TRÁNH THAI BẠN CÓ THỂ LỰA CHỌN SAU SINH:**

#### **1. Que cấy ngừa thai Implanon**

- Là biện pháp ngừa thai tạm thời cho hiệu quả cao nhất. Que tránh thai chứa nội tiết (etonogestrel) được cấy dưới da và có tác dụng ngừa thai trong 3 năm. Sau cấy que tránh thai, bạn có thể gặp một số thay đổi trong tính chất kinh nguyệt như hành kinh kéo dài, ra huyết nhiều hơn hoặc ít hơn bình thường, đôi khi có xuất huyết giữa chu kỳ hoặc vô kinh.
- Trường hợp nuôi con bằng sữa mẹ: có thể cấy que ngừa thai sau sinh 6 tuần.
- Trường hợp không nuôi con bằng sữa mẹ: bạn có thể cấy que sau khi sinh 3 tuần.

#### **2. Vòng tránh thai**

Hiện nay có 2 loại vòng tránh thai:

- Vòng T chứa đồng: là loại thường được sử dụng nhất, có tác dụng ngừa thai trong 10 năm. Đây là một phương pháp ngừa thai tạm thời có hiệu quả cao với chi phí thấp và dễ sử dụng.
- Vòng chứa nội tiết: (levonorgestrel) cũng là một lựa chọn tốt, đặc biệt ở những phụ nữ có thống kinh, rong cường kinh hoặc lạc nội mạc tử cung.
- Sau sanh 4 tuần, bạn đã có thể đặt vòng tránh thai bất kể có đang cho con bú hay không.

### 3. Thuốc ngừa thai uống hàng ngày

- Thuốc ngừa thai **chỉ chứa progestin**: Có thể bắt đầu uống ngay sau sinh, bất kể bạn có nuôi con bằng sữa mẹ hay không. Progestin không ảnh hưởng đến sự sản xuất sữa mẹ.
- Thuốc ngừa thai **phối hợp 2 hormone estrogen và progestin**: Thời điểm bắt đầu sử dụng thuốc **phụ thuộc vào việc bạn có nuôi con bằng sữa mẹ hay không**:

+ Nếu không nuôi con bằng sữa mẹ: bạn có thể bắt đầu uống thuốc sau 6 tuần

+ Nếu nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn: bạn nên bắt đầu uống thuốc sau 6 tháng.

### 4. Thuốc tiêm tránh thai (DMPA):

- Thuốc tránh thai dạng tiêm, có chứa một loại Progestin gọi là depot medroxyprogesterone acetate (DMPA). Có thể bắt đầu uống ngay sau sinh, bất kể bạn có nuôi con bằng sữa mẹ hay không. Mỗi liều tiêm DMPA có tác dụng ngừa thai trong **3 tháng**.

### 5. Biện pháp rào chắn:

- Bao cao su nam là phương pháp rào chắn thường được sử dụng tại Việt Nam. Bên cạnh tác dụng ngừa thai, bao cao su có thể giúp phòng tránh các bệnh lây truyền qua đường tình dục như lậu, clamydia, giang mai, HIV...

### 6. Cho con bú vô kinh:

- Là một phương pháp ngừa thai tạm thời dựa trên cơ chế không rụng trứng tự nhiên của cơ thể khi người phụ nữ có hoạt động cho con bú sữa mẹ. Đây là một phương pháp tránh thai tự nhiên, không tốn kém, không có nguy cơ cho sức khỏe người mẹ cũng như không có tác dụng phụ. Tuy nhiên, phương pháp này

cần có yêu cầu khắt khe về tần suất và thời gian cho con bú. Bạn phải nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn, thời gian giữa 2 cữ bú sữa mẹ không dài quá 4 giờ vào ban ngày và 6 giờ vào buổi tối. Phương pháp này **chỉ có hiệu quả trong 6 tháng đầu sau sinh**, sau đó bạn cần áp dụng một biện pháp ngừa thai khác.

7. **Triệt sản (thắt ống dẫn trứng hoặc thắt ống dẫn tinh):** Đây là một phương pháp ngừa thai vĩnh viễn, có hiệu quả ngừa thai cao. Bạn có thể lựa chọn triệt sản nếu vợ chồng không có kế hoạch sinh thêm con trong tương lai. Triệt sản có thể thực hiện sau sinh hoặc thắt ống dẫn trứng trong khi mổ lấy thai.

*Tài liệu tham khảo:*

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/postpartum-birth-control>

<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/index.htm>

**Bs Lê Thị Trúc Linh - KHOA PHỤ - H IẾM MUỘN - VÔ SINH**