

## NHỮNG ĐIỀU CHỊ EM CẦN BIẾT KHI ĐẶT VÒNG TRÁNH THAI

**Đặt vòng tránh thai là một lựa chọn mang lại hiệu quả bảo vệ lâu dài và là sự chủ động trong kế hoạch sinh sản của người phụ nữ hiện đại. Để vòng tránh thai phát huy trọn vẹn sứ mệnh của mình và giúp cơ thể thích nghi một cách êm ái nhất, việc theo dõi cơ thể, nghỉ ngơi hợp lý và tái khám định kỳ chính là chìa khóa vàng, giúp duy trì sức khỏe sinh sản ổn định và tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn.**

### 1. Đặt vòng tránh thai là gì?



Đặt vòng tránh thai là phương pháp ngừa thai được thực hiện bằng cách đưa một dụng cụ nhỏ có hình chữ T hoặc chữ V vào trong buồng tử cung. Dụng cụ này giúp ngăn trứng gặp tinh trùng, từ đó tránh tình trạng thụ tinh và làm tổ. Hiện nay, vòng tránh thai được chia thành hai loại chính gồm:

## NHỮNG ĐIỀU CHỊ EM CẦN BIẾT KHI ĐẶT VÒNG TRÁNH THAI

- Vòng tránh thai chứa đồng: hoạt động dựa trên cơ chế giải phóng ion đồng, làm thay đổi môi trường tử cung và cản trở tinh trùng di chuyển.

- Vòng tránh thai nội tiết: có chứa một lượng hormone [progesterone](#), giúp làm đặc chất nhầy cổ tử cung và làm mỏng niêm mạc tử cung, khiến trứng khó thụ tinh.

Cả hai loại vòng đều có hiệu quả tránh thai lên đến 97-99% và có thời gian sử dụng lâu dài từ 3-10 năm.

### 2. Hiểu rõ những thay đổi của cơ thể sau khi đặt vòng tránh thai

#### 2.1. Cảm giác đau bụng và ra máu nhẹ là hiện tượng bình thường

Sau khi đặt vòng, có thể cảm thấy đau tức vùng bụng dưới hoặc ra một ít máu âm đạo. Đây là phản ứng tự nhiên của cơ thể, thường tự thuyên giảm sau vài giờ đến vài ngày.

**Lưu ý:** Nếu đau kéo dài, kèm theo sốt hoặc ra máu nhiều, cần kiểm tra y tế.

#### 2.2. Chu kỳ kinh nguyệt có thể bị thay đổi trong những tháng đầu tiên

Trong những tháng đầu (thường 3-6 tháng), kinh nguyệt có thể ra nhiều hơn, kéo dài hơn hoặc đau bụng kinh rõ hơn. Hiện tượng này sẽ ổn định dần theo thời gian.

#### 2.3. Cảm thấy nặng nề hoặc đau âm ỉ ở vùng bụng dưới

Có thể thấy bụng dưới căng tức, đầy hơi hoặc khó chịu—đây là phản ứng sinh lý bình thường.

**Lưu ý:** Nếu cơn đau trở nên dữ dội hoặc kèm theo sốt, cần kiểm tra ngay vì có thể là dấu hiệu viêm nhiễm hoặc vòng bị lệch.

### 3. Các biểu hiện bất thường cần được thăm khám kịp thời

Xuất hiện tình trạng chảy máu âm đạo kéo dài hoặc với lượng nhiều bất thường.

## NHỮNG ĐIỀU CHỊ EM CẦN BIẾT KHI ĐẶT VÒNG TRÁNH THAI

Đau bụng dữ dội hoặc sốt cao.

Dây vòng bị ngắt đi hoặc không sờ thấy.

Xuất hiện triệu chứng nghi ngờ mang thai bất thường.

### 4. Lịch tái khám và kiểm tra định kỳ sau khi đặt vòng

Chị em phụ nữ nên kiểm tra vòng tránh thai định kỳ theo lịch hẹn của bác sĩ chuyên khoa để kiểm tra vị trí vòng, đánh giá phản ứng của cơ thể và phát hiện sớm các các vấn đề viêm nhiễm phụ khoa khác nếu có.

Thay vòng đúng thời hạn khuyến cáo. Tùy loại vòng, thời gian sử dụng có thể từ 3 – 10 năm. Khi vòng hết hạn hoặc muốn mang thai trở lại, chị em cần đến cơ sở y tế để tháo vòng đúng cách. Không nên tự ý tháo vòng tại nhà vì có thể gây tổn thương tử cung và viêm nhiễm nặng.

### 5. Những sai lầm thường gặp sau khi đặt vòng tránh thai

Bỏ qua hoặc quên lịch tái khám theo chỉ định của bác sĩ.

Tự ý sờ hoặc kéo dây vòng.

Quan hệ tình dục quá sớm sau đặt vòng.

Chủ quan với các dấu hiệu viêm nhiễm nhẹ ban đầu.

### 6. Lợi ích của việc tuân thủ hướng dẫn sau khi đặt vòng

Khi tuân thủ đúng hướng dẫn và theo dõi sức khỏe sau khi đặt vòng, chị em sẽ nhận được nhiều lợi ích như:

- Mang lại hiệu quả tránh thai bền vững và lâu dài.
- Ngăn ngừa nguy cơ mắc các bệnh lý viêm nhiễm phụ khoa.

## NHỮNG ĐIỀU CHỊ EM CẦN BIẾT KHI ĐẶT VÒNG TRÁNH THAI

- Giúp cơ thể thích nghi nhanh hơn với vòng tránh thai.
- Giữ vững sức khỏe sinh sản để có thể mang thai an toàn trong tương lai khi tháo vòng.

Đặt vòng tránh thai là lựa chọn hiệu quả và an toàn cho phụ nữ hiện đại. Việc chủ động theo dõi và chăm sóc đúng cách sau đặt vòng sẽ giúp bạn tận hưởng trọn vẹn lợi ích tránh thai, duy trì sức khỏe sinh sản vững vàng và an tâm vun đắp cuộc sống.

**KHOA DƯỢC**

### **Nguồn tham khảo:**

<https://www.tudu.com.vn/vn/y-hoc-thuong-thuc/>

<https://benhvienthungvuong.vn/>