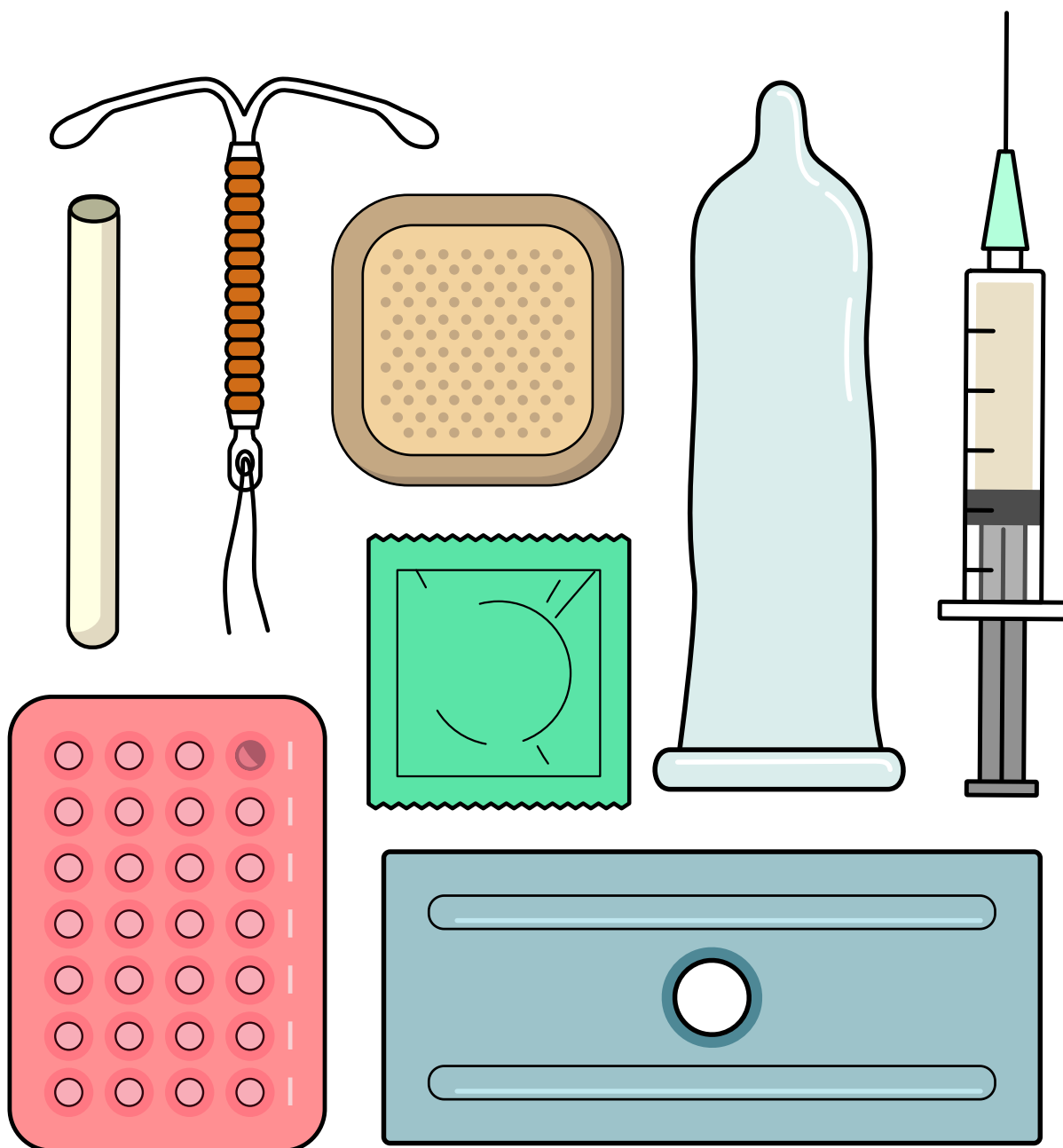
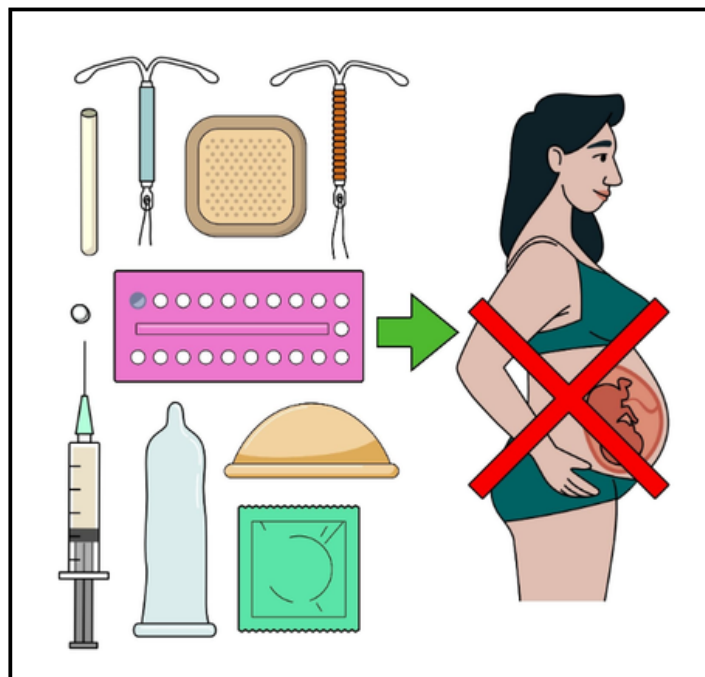


# Biện pháp tránh thai Hướng dẫn dễ đọc

Biện pháp tránh thai là gì và bạn có thể  
sử dụng nó như thế nào

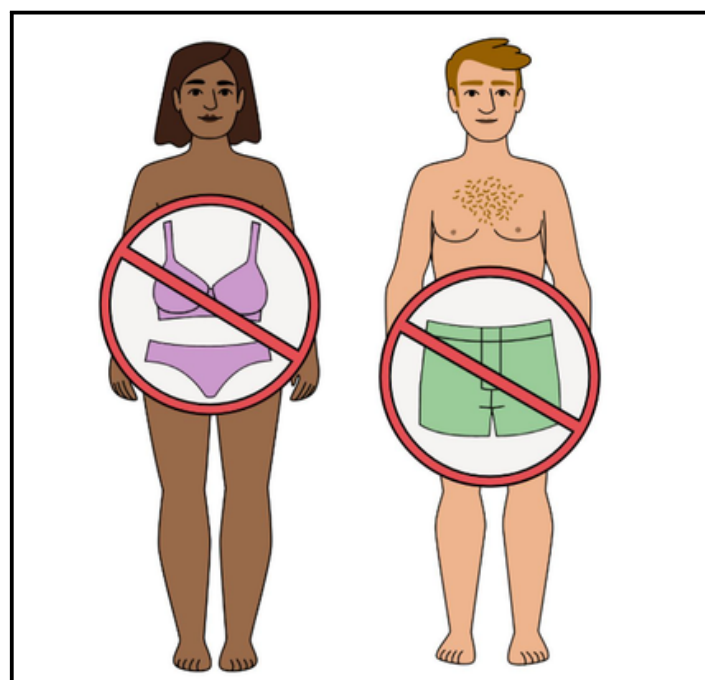


# Giới thiệu về cuốn sách nhỏ này



Trong cuốn sách nhỏ này, bạn sẽ tìm hiểu về biện pháp tránh thai.

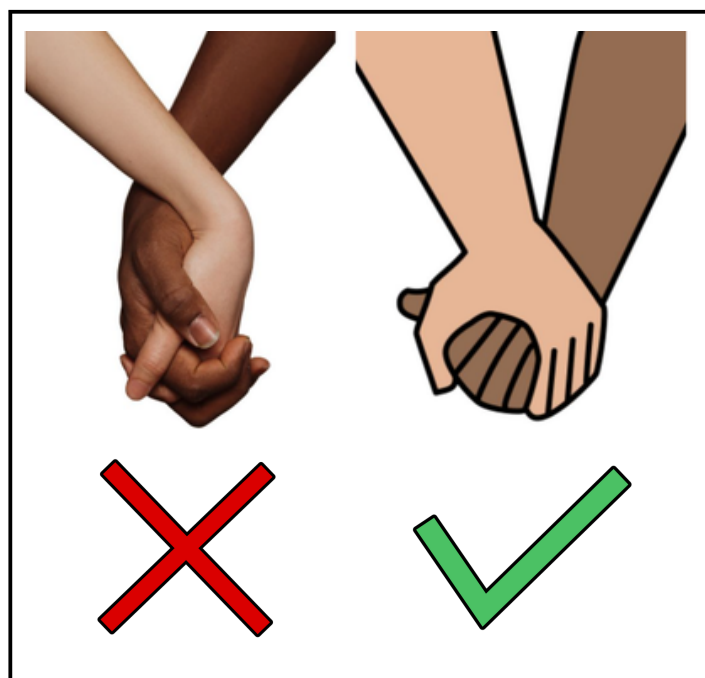
Biện pháp tránh thai bao gồm nhiều cách khác nhau để ngăn ngừa việc mang thai.



Trong cuốn sách nhỏ này có các bản vẽ về:

- các bộ phận kín đáo trên cơ thể
- hình người khi không mặc quần áo
- hoạt động tình dục

Các hình vẽ được sử dụng để giúp bạn hiểu rõ hơn.



Cuốn sách nhỏ này không có ảnh chụp các bộ phận kín đáo trên cơ thể người thật.

# Giới thiệu về cuốn sách nhỏ này



Việc xem những hình vẽ này là hoàn toàn bình thường vì bạn đang học về cách tránh thai.

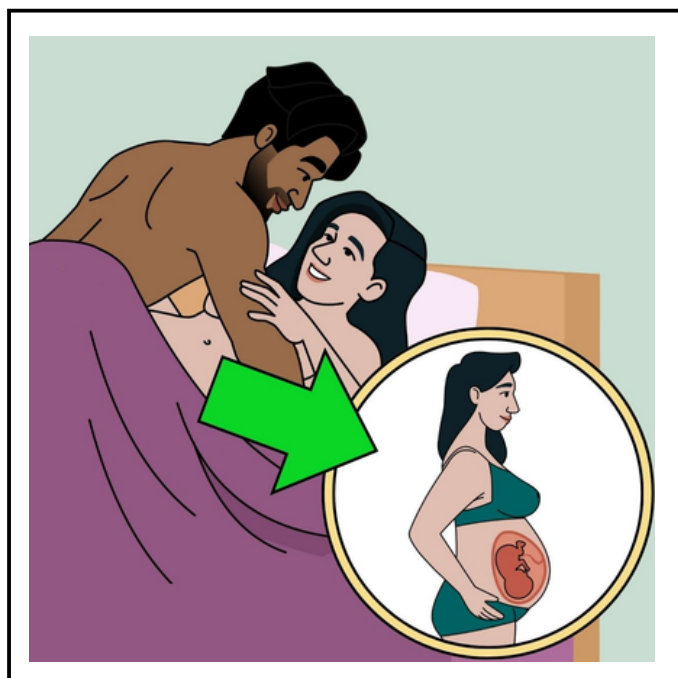


Mọi người ở Scotland đều có quyền tìm hiểu về cơ thể, giới tính, các mối quan hệ và sức khỏe tình dục của mình.



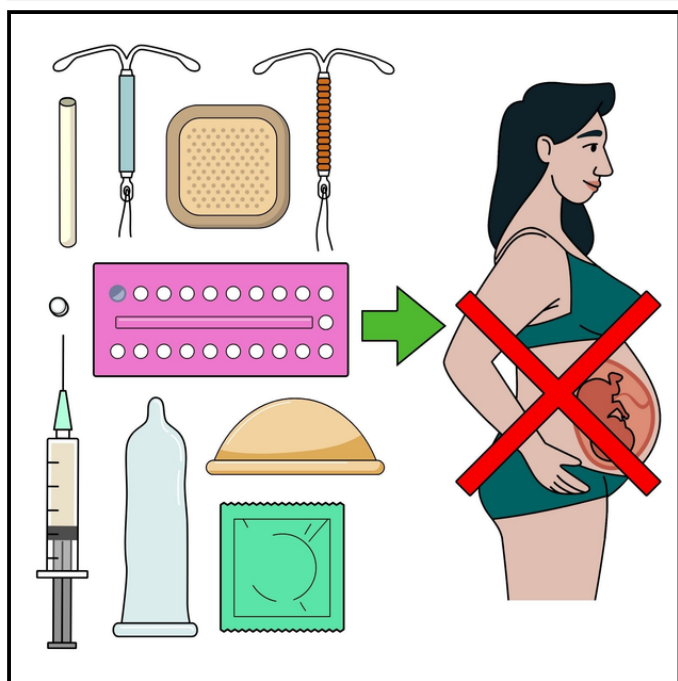
Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào hoặc cảm thấy khó chịu về bất cứ điều gì bạn đọc được, tốt nhất là nên nói chuyện với một người lớn mà bạn tin tưởng.

# Tại sao mọi người lại sử dụng biện pháp tránh thai?

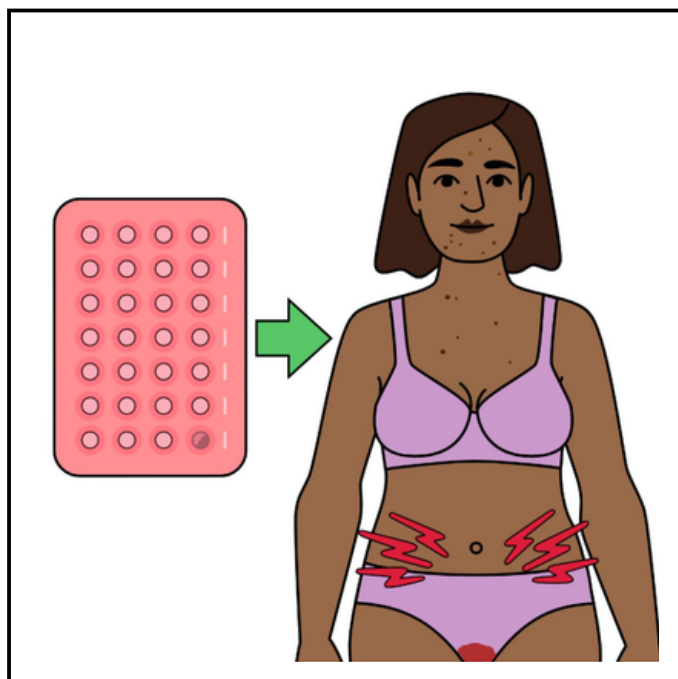


Quan hệ tình dục bằng dương vật vào âm đạo có thể khiến phụ nữ mang thai.

Mang thai nghĩa là có em bé phát triển trong tử cung.



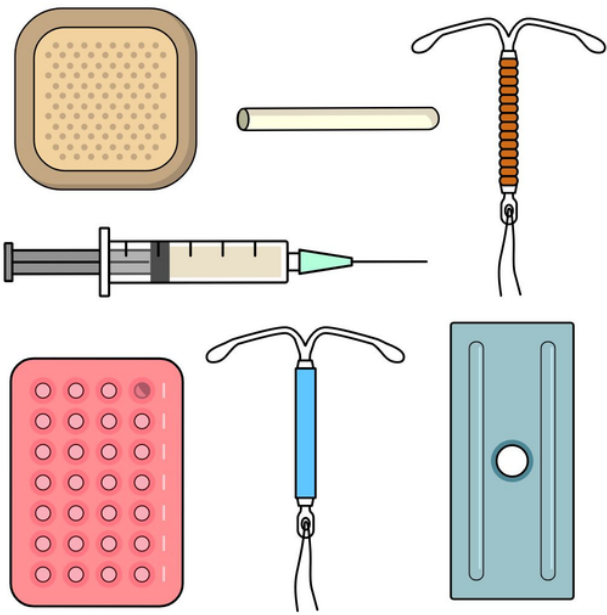
Nếu bạn không muốn mang thai khi quan hệ tình dục dương vật vào âm đạo, bạn cần sử dụng bao cao su hoặc biện pháp tránh thai.



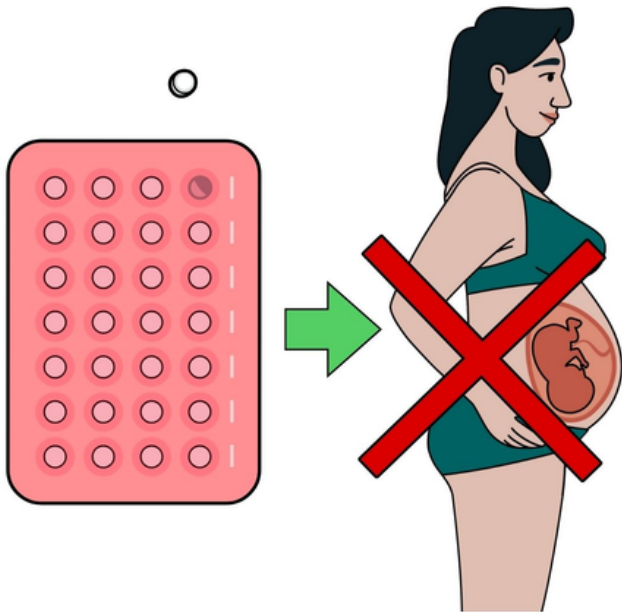
Một số người sử dụng biện pháp tránh thai để giúp giải quyết các vấn đề sức khỏe như mụn trứng cá hoặc các vấn đề về kinh nguyệt.

Việc sử dụng biện pháp tránh thai không có nghĩa là người đó đang quan hệ tình dục.

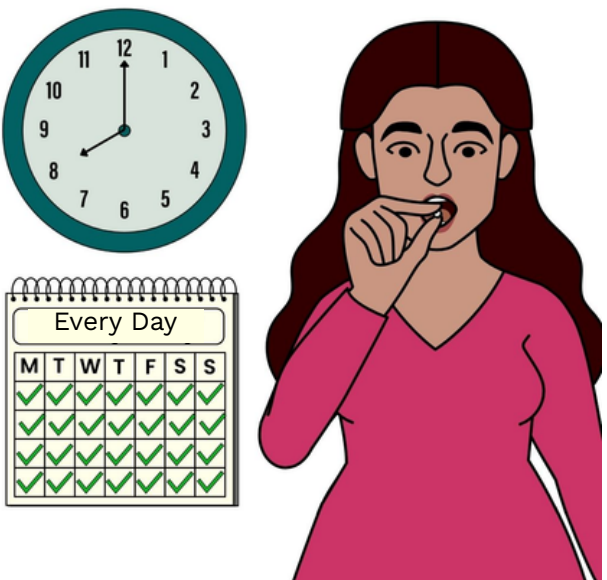
# Các loại biện pháp tránh thai



Có nhiều phương pháp tránh thai khác nhau.



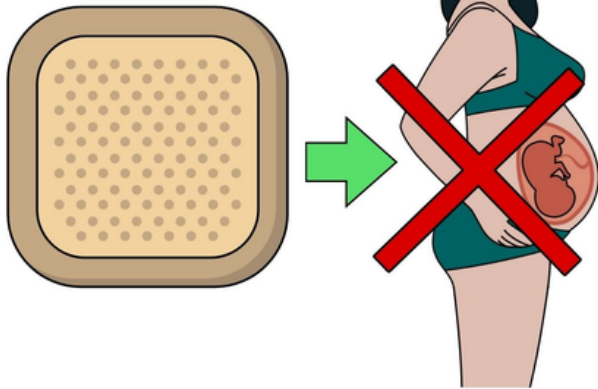
Thuốc tránh thai đường uống là loại thuốc bạn uống mỗi ngày để ngăn ngừa việc mang thai.



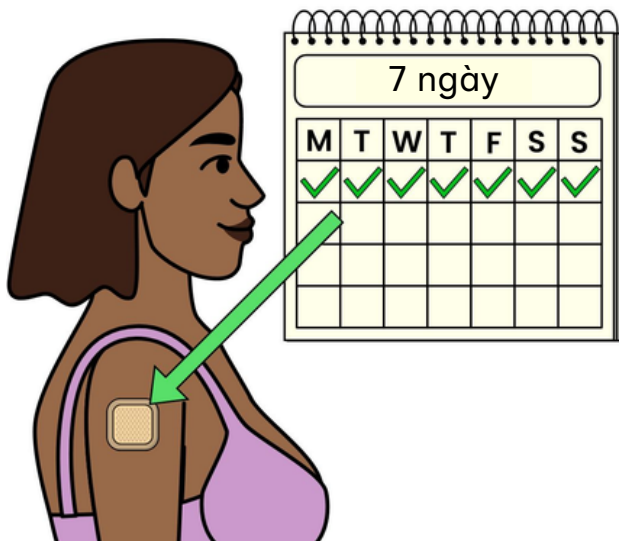
Bạn cần nhớ uống thuốc tránh thai vào cùng một thời điểm mỗi ngày.

Nếu bạn quên uống thuốc tránh thai, bạn có thể mang thai do quan hệ tình dục.

# Các loại biện pháp tránh thai

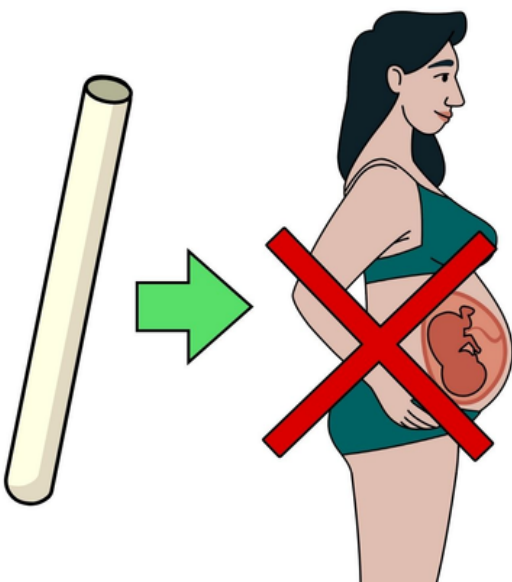


Miếng dán là một loại băng dán bạn dán lên da để ngăn ngừa việc mang thai.



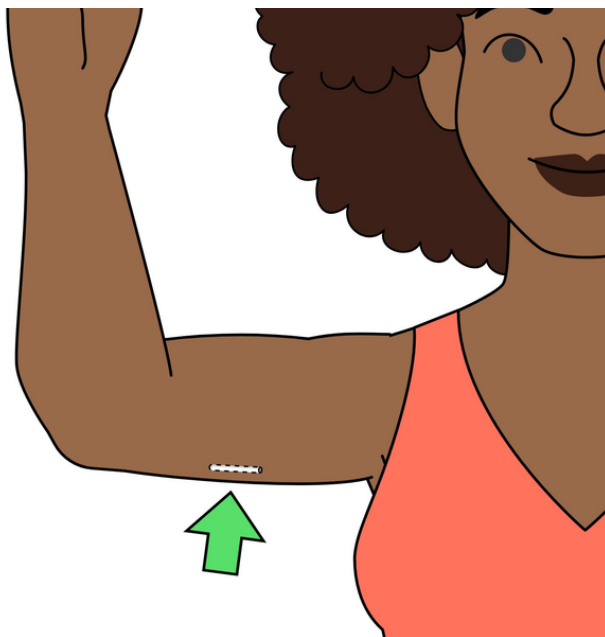
Miếng dán là một hình vuông nhỏ được dán lên da giống như một miếng băng dính (băng cá nhân).

Bạn cần thay thế nó bằng một cái mới sau mỗi 7 ngày.

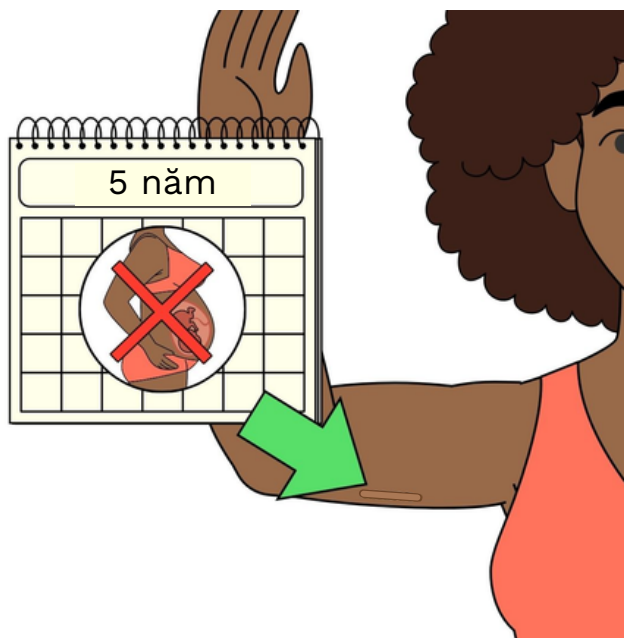


Que cấy tránh thai là một que mềm được đặt dưới da cánh tay để ngăn ngừa việc mang thai.

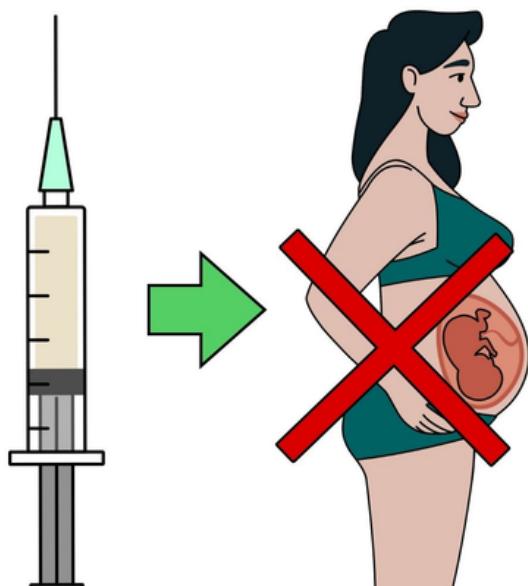
# Các loại biện pháp tránh thai



Nó được bác sĩ hoặc y tá cấy vào dưới da vùng cánh tay trên của bạn.

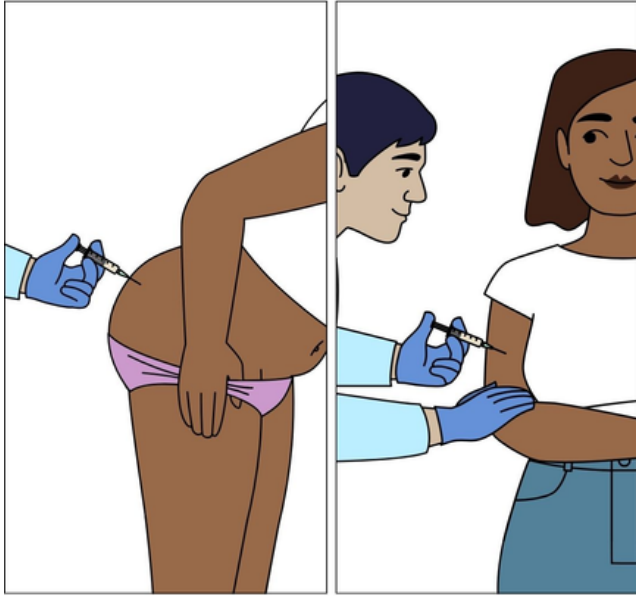


Que cấy tránh thai giúp bạn ngăn ngừa mang thai trong 5 năm. Sau 5 năm, que cấy phải được tháo ra và có thể cấy que mới vào.

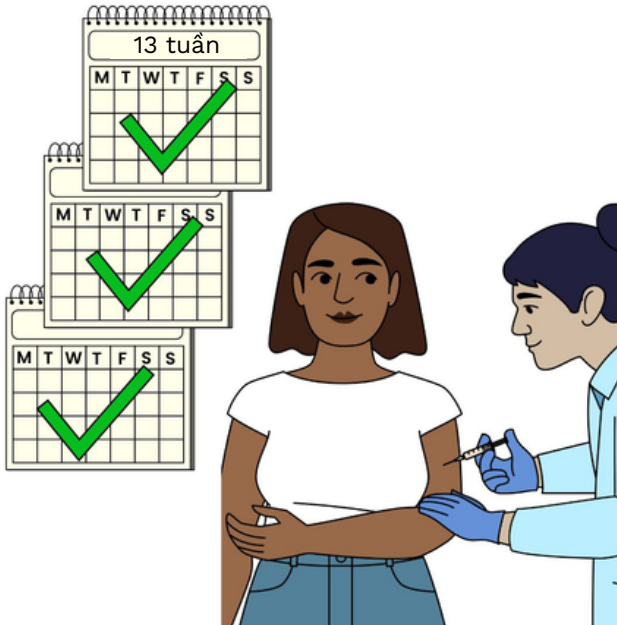


Thuốc tiêm tránh thai, hay còn gọi là "mũi tiêm", là một mũi tiêm giúp ngăn ngừa việc mang thai.

# Các loại biện pháp tránh thai

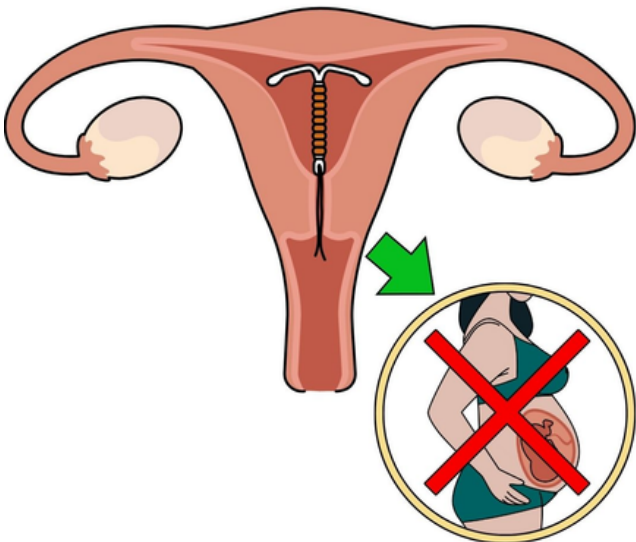


Thuốc tiêm tránh thai là một loại thuốc được y tá hoặc bác sĩ tiêm vào mông hoặc cánh tay của bạn.



Thuốc tiêm này giúp bạn ngăn ngừa việc mang thai trong vòng 13 tuần.

Bạn có thể tiêm mũi mới sau mỗi 13 tuần.

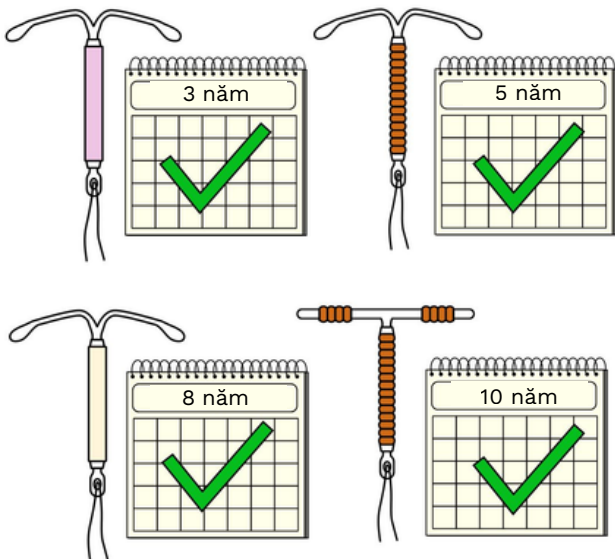


Vòng tránh thai là một thiết bị nhỏ hình chữ T, được đặt bên trong tử cung để ngăn ngừa việc mang thai.

# Các loại biện pháp tránh thai



Vòng tránh thai được bác sĩ hoặc y tá đặt vào tử cung qua âm đạo. Việc này thường được thực hiện tại phòng khám sức khỏe tình dục.



Tùy thuộc vào loại vòng tránh thai bạn chọn, nó có thể giúp bạn tránh thai trong thời gian:

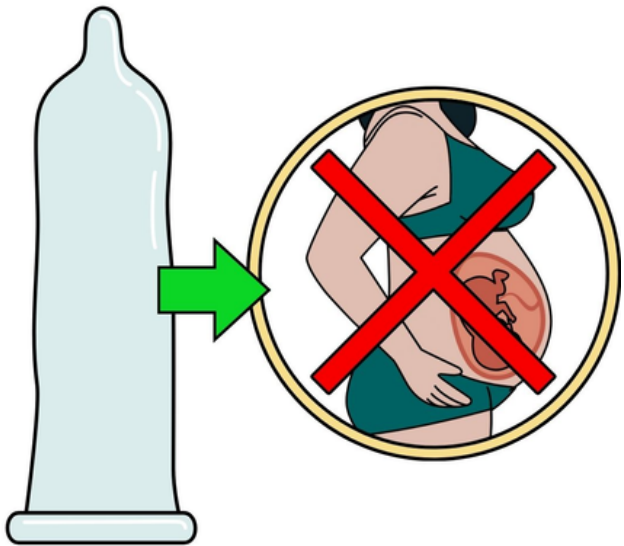
- 3 năm
- 5 năm
- 8 năm
- 10 năm



Bác sĩ hoặc y tá của bạn là những người tốt nhất để giúp bạn quyết định loại biện pháp tránh thai nào phù hợp nhất với bạn.

Thông tin về cách tìm kiếm các dịch vụ được cung cấp ở cuối cuốn sách nhỏ này.

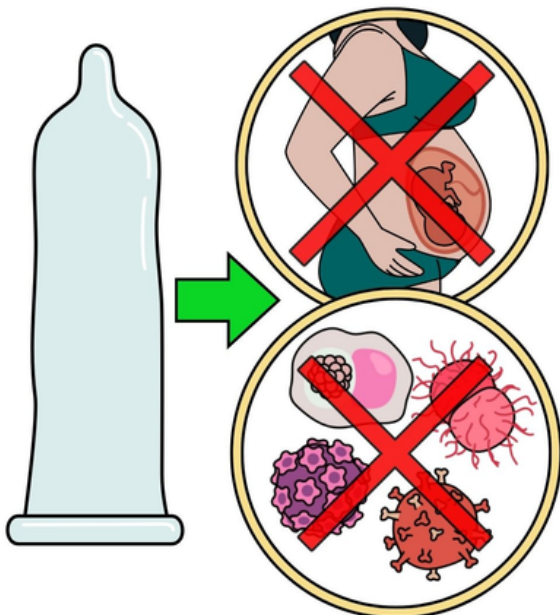
## Bao cao su



Bao cao su là một loại biện pháp tránh thai khác có thể giúp bạn ngăn ngừa việc mang thai.

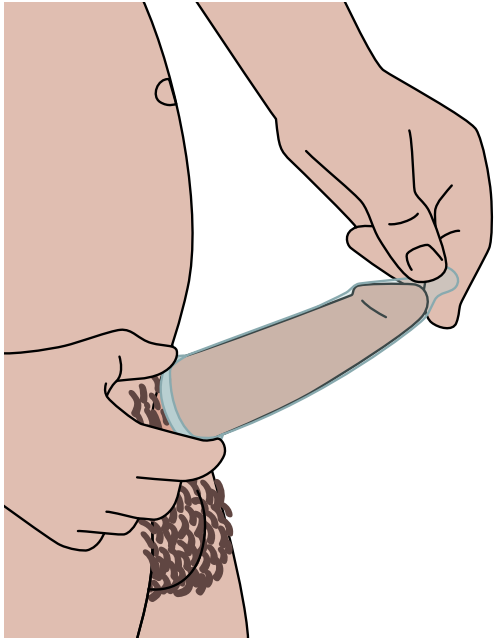


Bạn có thể mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục khi quan hệ tình dục, những bệnh này được gọi là STI. STI là viết tắt của bệnh lây truyền qua đường tình dục.



Bao cao su là biện pháp tránh thai duy nhất có thể ngăn ngừa cả các bệnh lây truyền qua đường tình dục lẫn việc mang thai.

# Bao cao su



Bao cao su là một ống mỏng, co giãn được đeo vào dương vật mỗi khi quan hệ tình dục.



Nếu bạn cần bao cao su, bạn có thể hỏi:

- một y tá
- nhân viên hỗ trợ của bạn
- một bác sĩ

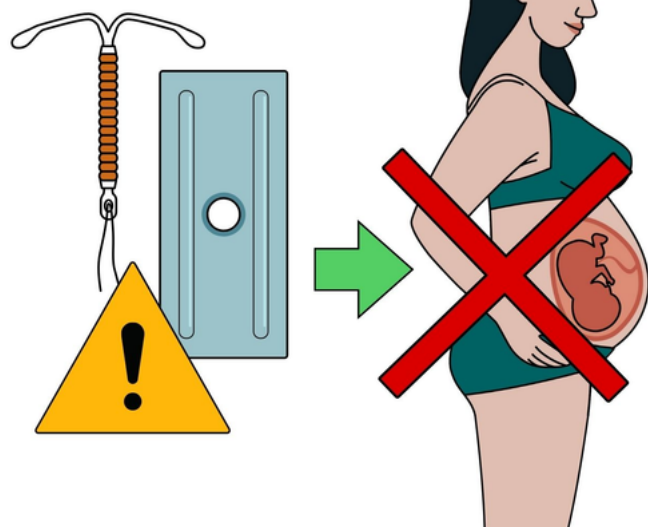
Họ có thể giúp bạn nhận được bao cao su miễn phí.



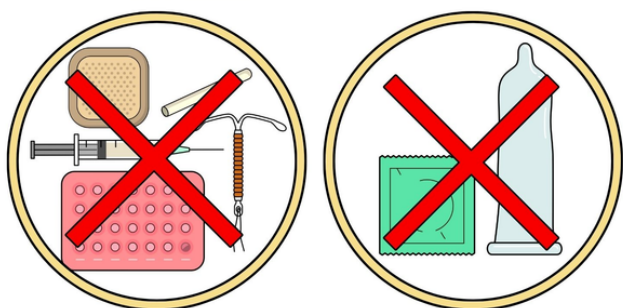
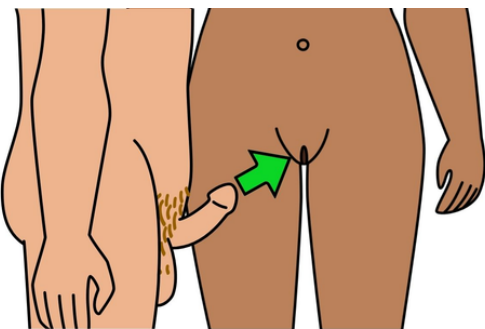
Bạn có thể đến điểm bán hàng ac:card và hỏi mua bao cao su.

Tìm điểm giao dịch c:card gần bạn tại [www.ccard.org.uk](http://www.ccard.org.uk)

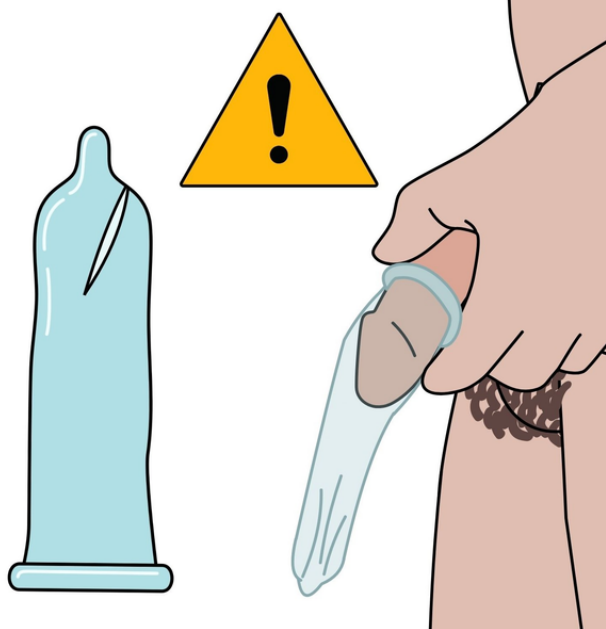
# Biện pháp tránh thai khẩn cấp



Thuốc tránh thai khẩn cấp là một loại thuốc có thể ngăn ngừa việc mang thai sau khi quan hệ tình dục không an toàn (quan hệ tình dục dương vật vào âm đạo).



Quan hệ tình dục không an toàn có nghĩa là không sử dụng biện pháp tránh thai hoặc bao cao su khi quan hệ tình dục.



Quan hệ tình dục không an toàn cũng có thể xảy ra nếu bao cao su bạn sử dụng bị rách hoặc rơi ra.

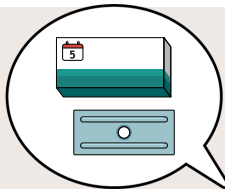
# Biện pháp tránh thai khẩn cấp



Thuốc tránh thai khẩn cấp chỉ có tác dụng nếu bạn uống trong vòng 5 ngày sau khi quan hệ tình dục không an toàn.



Bạn cần sử dụng thuốc tránh thai khẩn cấp càng sớm càng tốt sau khi quan hệ tình dục. Bạn có thể nhận thuốc tránh thai khẩn cấp miễn phí tại hiệu thuốc.



Y tá, người hỗ trợ bạn hoặc bác sĩ cũng có thể giúp bạn có được thuốc tránh thai khẩn cấp.

# Hãy sử dụng biện pháp tránh thai hoặc bao cao su



Nếu bạn cần sử dụng biện pháp tránh thai hoặc bao cao su, bạn có thể hỏi:

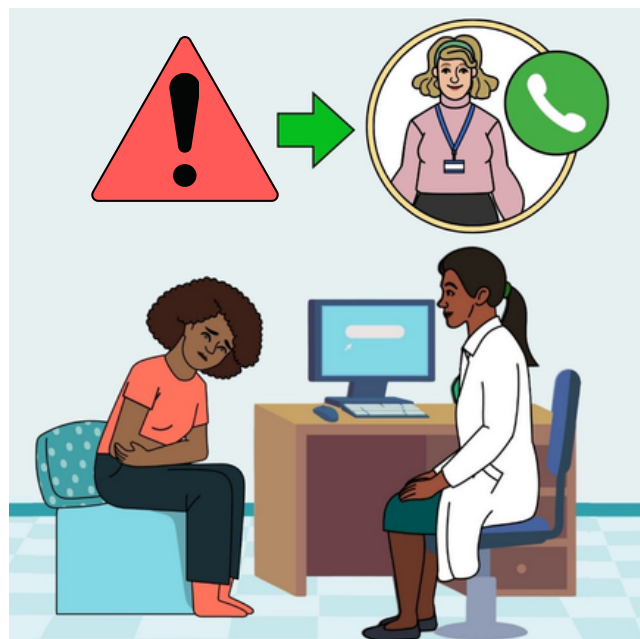
- một y tá
- nhân viên hỗ trợ của bạn
- một bác sĩ

Họ có thể giúp bạn có được biện pháp tránh thai hoặc bao cao su.

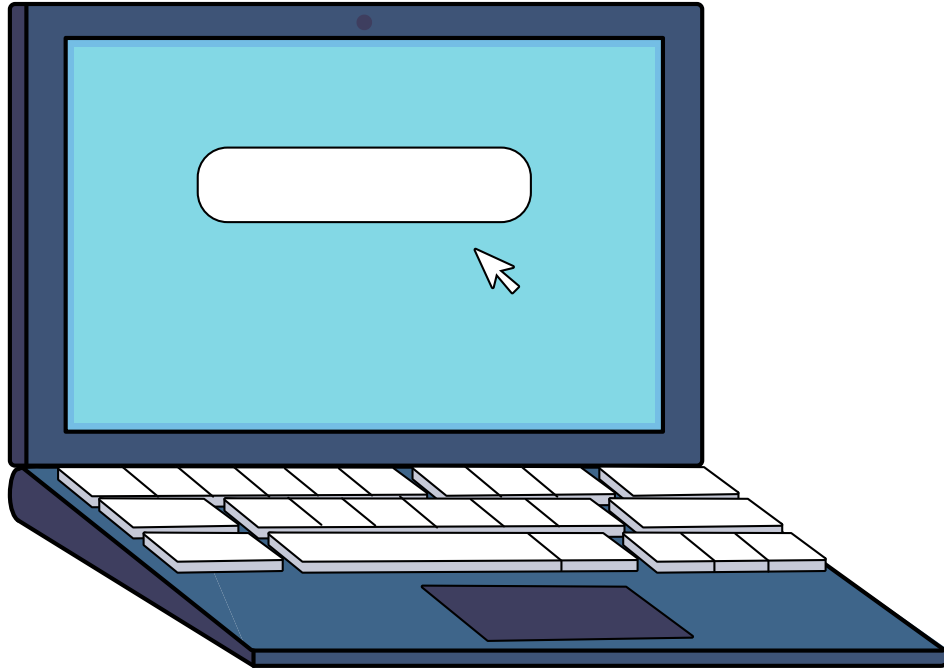


Quyết định sử dụng biện pháp tránh thai hoặc bao cao su của bạn là hoàn toàn riêng tư.

Thông tin của bạn sẽ không được chia sẻ với cha mẹ, người chăm sóc hoặc những người khác.



Nếu người đang giúp đỡ bạn nhận thấy bạn đang gặp nguy hiểm hoặc cần thêm sự hỗ trợ, họ có thể chia sẻ thông tin với một nhân viên khác để đảm bảo an toàn cho bạn.



Bạn có thể tìm các dịch vụ sức khỏe tình dục tại trang web [www.lothiansexualhealth.scot](http://www.lothiansexualhealth.scot)

Để biết thêm thông tin về biện pháp tránh thai, vui lòng truy cập [www.healthyrespect.co.uk/etu/contraception](http://www.healthyrespect.co.uk/etu/contraception)

Bạn cũng có thể quét mã QR này để có thêm thông tin để đọc về sức khỏe tình dục:

