

Fact Sheet - Vietnamese

MÀNG CHẮN NGỪA THAI

The Diaphragm

**Màng Chắn Ngừa Thai Là Gì?**

Màng chắn ngừa thai là cái vòm nhỏ cạnh bằng silicone mỏng để chị em đặt vào trong âm đạo để che cửa tử cung (dạ con).

**Màng Chắn Ngừa Thai Hiệu Quả Ra Sao?**

Khi quý ông xuất tinh bên trong âm đạo lúc giao hợp, màng chắn ngừa thai sẽ ngăn tinh trùng lọt vào trong tử cung. Sau khi giao hợp màng chắn cần để nguyên vị trí thêm 6 tiếng đồng hồ trong thời gian để chờ cho bất cứ tinh trùng nào chết đi.

Màng Chắn Ngừa Thai Công Hiệu Như Thế Nào?

Màng chắn ngừa thai có hiệu quả 88%-94%. Điều này có nghĩa là trong 1 năm có từ 6 tới 12 người trong 100 chị em sử dụng phương pháp này có thể mang thai. Hiệu quả tăng lên với kinh nghiệm, sử dụng đúng cách và lắp đặt màng chắn chính xác.

Màng Chắn Ngừa Thai Sử Dụng Ra Sao?

Màng chắn ngừa thai có nhiều kích cỡ khác nhau. Điều quan trọng là được lắp đặt vào thích hợp với quý vị, ở Bệnh Viện Kế Hoạch Hóa Gia Đình hay các chuyên viên sức khỏe có huấn luyện khác. Có đầy đủ hướng dẫn cách lắp đặt và lấy ra sẽ được cung cấp vào lúc lắp đặt.

Quý vị có thể cho màng chắn vào bất cứ lúc nào trước khi giao hợp tuy nhiên cần để nguyên vị trí ít nhất 6 tiếng đồng hồ sau khi giao hợp. Không nên để trong âm đạo lâu hơn 30 tiếng đồng hồ vì có thể gây ngứa ngáy âm đạo và làm mủ. Nếu màng chắn được sử dụng lúc có kinh nguyệt, không nên để lâu hơn 6 tiếng đồng hồ do có nguy cơ gây nhiễm trùng.

Sau khi sử dụng màng chắn cần lau chùi, rửa sạch sẽ, để khô ráo và giữ nơi thoáng mát.

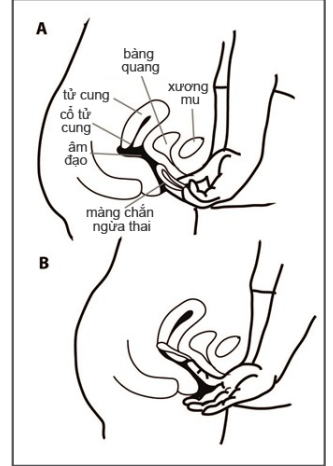
Để Vào Và Lấy Màng Chắn Ra

Hình A. Hãy đứng với một chân trên ghế hay ngồi xổm hoặc nằm xuống.

Bóp chặt cạnh vành để màng chắn hẹp lại đủ để đẩy nhẹ vào bên trong âm đạo. Giữ màng chắn một tay và vệt mép âm đạo ra hai bên cửa âm đạo bằng tay khác. Đẩy nhẹ màng chắn vào càng xa càng tốt, để màng chắn lệch về phía sau. Vén vành trước lên phía sau xương mu.

Cho ngón trỏ vào trong âm đạo và kiểm tra xem có thể sờ thấy cổ tử cung qua màng chắn. Màng chắn sẽ cảm thấy giống như ở cuối mũi một chút.

Hình B. Để lấy màng chắn ra hãy để ngón tay phía sau vành đằng trước và kéo màng chắn xuống và ra ngoài.

**Nếu Quên Dùng Màng Chắn Ngừa Thai?**

Nếu quên dùng màng chắn khi giao hợp hoặc thấy màng chắn không đúng vị trí thích hợp hay có lỗ trống trong màng thì có cơ hội quý vị mang thai. Thuốc ngừa thai khẩn cấp (ECP) có bán ở tiệm thuốc tây. Thuốc có thể uống sau khi giao hợp không có che chở 120 tiếng đồng hồ tuy nhiên thuốc có công hiệu nếu được uống càng sớm càng tốt.

Có Thể Gây Phản Ứng Phụ Hoặc Biến Chứng Trong Việc Sử Dụng Màng Chắn Ngừa Thai Không?

Các phản ứng phụ rất hiếm có tuy nhiên có thể gồm có sự gia tăng nhiễm trùng đường tiểu, đặc biệt ở phụ nữ có tiền sử nhiễm trùng đường tiểu.

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

Dịch Vụ lâm sàng & Thông Tin | Giáo Dục & Huấn Luyện | Nghiên Cứu | Phát Triển Quốc Tế

Family Planning NSW là tổ chức phi lợi nhuận được tài trợ bởi Bộ Y Tế NSW

Thông tin trong bản tin này được cung cấp nhằm mục đích giáo dục mà thôi. FPNSW rất quan tâm hầu bảo đảm thông tin được chính xác và cập nhật vào lúc ấn hành. Những cá nhân quan tâm về bất cứ vấn đề sinh sản của cá nhân hoặc sức khỏe tình dục được khuyến khích tìm kiếm tham khảo và sự giúp đỡ từ các chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc đến Bệnh Viện Kế Hoạch Hóa Gia Đình.

Được duyệt: Tháng 6/2014 /FPNSW 06/14

Có Thể Mua Màng Chắn Ngừa Thai Ở Đâu?

Chị em có thể mua màng chắn ở tiệm thuốc tây nhưng màng chắn có nhiều kích cỡ khác nhau, vì vậy quý vị cần đến Bệnh Viện Kế Hoạch Hóa Gia Đình hay bác sĩ để được lắp đặt kích cỡ vừa vặn với mình. Khi được lắp đặt màng chắn hãy nắm chắc chỉ dẫn cách để màng chắn vào, hãy kiểm tra màng chắn ở đúng vị trí và lấy ra. Quý vị cần thực hành việc này ở bệnh viện để y tá hay bác sĩ có thể giúp nếu gặp bất cứ vấn đề nào.

Quý vị nên đặt màng chắn vào lại sau khi mang thai (dù chỉ kéo dài vài tuần lễ) và nếu trọng lượng thay đổi lên hay xuống 3kg.

Để Có Thêm Thông Tin

- *Hãy liên lạc đường dây Kế Hoạch Hóa Gia Đình NSW (Family Planning NSW Talkline) số 1300 658 886 hoặc viếng trang mạng www.fgnsw.org.au/talkline*
- *NRS (cho người khiếm thính) số 133677*
- *Hoặc đến Bệnh Viện Kế Hoạch Hóa Gia Đình gần nhất*

www.fpnsw.org.au | talkline 1300 658 886 | bookshop

Dịch Vụ lâm sàng & Thông Tin | Giáo Dục & Huấn Luyện | Nghiên Cứu | Phát Triển Quốc Tế

Family Planning NSW là tổ chức phi lợi nhuận được tài trợ bởi Bộ Y Tế NSW

Thông tin trong bản tin này được cung cấp nhằm mục đích giáo dục mà thôi. FPNSW rất quan tâm hầu bảo đảm thông tin được chính xác và cập nhật vào lúc ấn hành. Những cá nhân quan tâm về bất cứ vấn đề sinh sản của cá nhân hoặc sức khỏe tình dục được khuyến khích tìm kiếm tham khảo và sự giúp đỡ từ các chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc đến Bệnh Viện Kế Hoạch Hóa Gia Đình.
Được duyệt: Tháng 6/2014 /FPNSW 06/14

Fact Sheet - English

THE DIAPHRAGM

**What Is A Diaphragm?**

A diaphragm is a small shallow dome of thin silicone that a woman places inside her vagina to cover the entrance to the uterus (womb).

**How Does The Diaphragm Work?**

When the male partner ejaculates inside the vagina during intercourse, the diaphragm prevents the sperm getting into the uterus. After intercourse the diaphragm must be left in place for a further six hours during which time any sperm in the vagina die.

How Well Does It Work?

The diaphragm is 88-94% effective. This means that between 6 and 12 out of every 100 women who use this method for a year may become pregnant. The effectiveness increases with experience, consistent use and correct fitting of the diaphragm.

How Do You Use A Diaphragm?

Diaphragms come in different sizes. It is important to be fitted for one that suits you, at a Family Planning clinic or by other trained health professionals. Complete instructions on how to insert and remove the diaphragm will be provided at the time of fitting.

You can insert a diaphragm any time before you have sex but it must be left in place for at least six hours after intercourse. It should not be left in the vagina for more than 30 hours as this may lead to vaginal irritation and

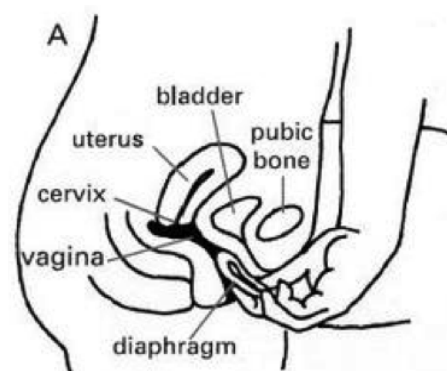
discharge. If the diaphragm is used during menstruation, it should not be left in place for longer than six hours because of the small risk of toxic shock syndrome.

After use, the diaphragm should be cleaned, rinsed, dried thoroughly and stored in a cool place.

Inserting And Removing The Diaphragm

Figure A. Stand with one foot on a chair, or squat, or lie down.

Squeeze the sides of the rim so that the diaphragm is narrow enough to slide into your vagina. Hold the diaphragm in one hand and spread apart the vaginal lips at the entrance to your vagina with the other hand. Slide the diaphragm in as far as it will go, slanting it towards the small of your back. Tuck the front rim up behind the pubic bone.



Reach into your vagina with your index finger and check that you can feel your cervix through the diaphragm. It will feel a bit like the end of your nose.

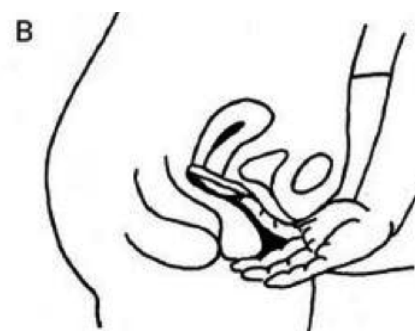


Figure B. To remove the diaphragm put your finger behind the front rim and pull it down and out.

What If You Forget To Use It?

If you forget to use your diaphragm when you have sex, or you find that the diaphragm was not properly in place, or there is a hole in it, there is a chance you could

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14

get pregnant. Emergency contraceptive pills (ECP) are available at pharmacies. They can be taken up to 120 hours after unprotected sex but they work better the sooner they are taken.

Possible Side Effects Or Complications Of Using A Diaphragm

Side effects are rare but may include an increase in urinary tract infections, particularly in women with a history of urinary tract infections in the past.

Where Can You Get A Diaphragm?

You can buy a diaphragm from a pharmacy, but diaphragms come in different sizes, so you need to go to a Family Planning clinic or your doctor to be fitted for your correct size. When you are fitted for a diaphragm make sure you are shown how to insert it, check it is in the correct position, and remove it. You should practise doing this in the clinic so that the nurse or doctor can help if you have any problems.

You should be re-fitted for a diaphragm after any pregnancy (even if it only lasts for a few weeks), and if your weight changes by 3kg or more.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: June 2014 | FPNSW 06/14

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

Family Planning QLD 07 3250 0240 | Family Planning TAS 03 6273 9117 | Family Planning VIC 03 9257 0121

Family Planning WA 08 9227 6177 | Family Planning Welfare Association of NT 08 8948 0144

Sexual Health and Family Planning ACT 02 6247 3077 | SHine SA 08 8300 5300