

# Cho con bú sữa mẹ như biện pháp tránh thai

vô kinh tiết sữa, cho con bú



## Cho con bú sữa mẹ như biện pháp tránh thai hoạt động ra sao?



- Khi bạn rụng trứng, buồng trứng của bạn sẽ giải phóng một trứng. Việc thụ thai xảy ra khi tinh trùng thụ tinh trứng. **Khi bạn thực hành việc cho con bú sữa mẹ như một biện pháp tránh thai, cơ thể bạn sẽ tiết ra một loại nội tiết, ngăn cản quá trình rụng trứng, do đó sẽ không có trứng rụng.**
- Cho con bú sữa mẹ như một biện pháp tránh thai có hiệu quả với tất cả mọi người **bất kể lứa tuổi và cả những người đang dùng trị liệu hormone hằng định giới tính.**

## Dùng việc cho con bú sữa mẹ như một biện pháp tránh thai như thế nào?

Thực hành  
mỗi ngày

Bạn phải đáp ứng các tiêu chí để thực hành cho con bú sữa mẹ như biện pháp tránh thai hàng ngày kể từ khi sinh con, bất kể bạn có quan hệ tình dục vào ngày hôm đó hay không. Nếu bạn ngưng, bạn không thể bắt đầu trở lại.

- Cho con bú sữa mẹ như biện pháp tránh thai có thể được thực hiện ngay sau khi sinh **cho đến 6 tháng sau hậu sản hoặc cho đến khi bạn có kinh lại** bất kể điều gì xảy ra trước. Khi đó, bạn phải ngừng phụ thuộc vào việc cho con bú sữa mẹ để ngừa thai và bạn sẽ cần sử dụng biện pháp tránh thai khác ngay cả khi tiếp tục cho con bú.
- Để dùng phương pháp cho con bú sữa mẹ như một biện pháp tránh thai, bạn phải cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ. Điều này có nghĩa là **bạn chỉ cho con bú, không bơm sữa, không sử dụng sữa bột và không cung cấp đồ uống hoặc thực phẩm khác** cho em bé của bạn. Bạn phải cho con bú sữa mẹ ít nhất mỗi 4 giờ một lần vào ban ngày và mỗi 6 giờ một lần vào ban đêm.
- Chuyên gia tư vấn cho con bú có thể giúp bạn bắt đầu nuôi con bằng sữa mẹ/cho con bú và đối phó với bất kỳ khó khăn nào.



## Sự riêng tư và kiểm soát

- Bạn không cần phải có người cung cấp để bắt đầu hay kết thúc việc cho con bú sữa mẹ để ngừa thai. Người cung cấp có thể tư vấn với bạn về cách cho con bú sữa mẹ ra sao để có hiệu quả trong việc ngừa thai.
- Mặc dù bạn muốn cho con bú mẹ hoàn toàn, nhưng đôi khi có những lý do, bạn không thể thực hiện được do sức khỏe của bạn hoặc con bạn hoặc thực tế cuộc sống, chẳng hạn như phải đi làm hoặc để con bạn ngủ qua đêm.
- Bạn của bạn có thể sẽ biết rằng bạn đang cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ.
- Rất có thể người khác cũng sẽ biết rằng bạn cũng đang cho con bú sữa mẹ hoàn toàn.

## Một khi bắt đầu phương pháp cho con bú như biện pháp tránh thai có tác dụng ngay tức thời không?



Có, việc cho con bú sữa mẹ như biện pháp tránh thai sẽ có hiệu quả ngay khi bạn bắt đầu cho con bú sau khi em bé được sinh ra.



## Cho con bú sữa mẹ như biện pháp tránh thai có thể không áp dụng cho tất cả mọi người

- Không thể cho con bú sữa mẹ hoàn toàn và đang bơm hoặc sử dụng sữa bột.
- Bạn phải cho con bú ít nhất mỗi 4 giờ một lần vào ban ngày và mỗi 6 giờ một lần vào ban đêm.
- Giới thiệu đồ uống hoặc thực phẩm khác vào chế độ ăn cho con.



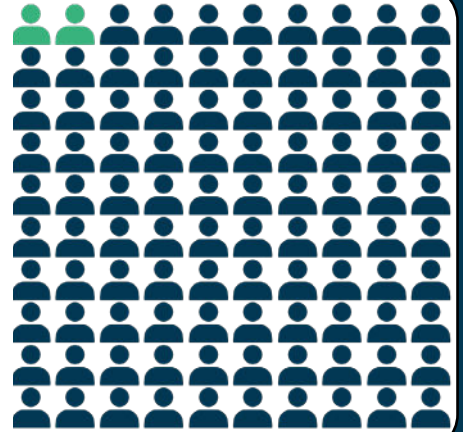
## Dùng thuốc ngừa thai khẩn cấp nếu

- **Bạn không cho con bú sữa mẹ hoàn toàn theo hướng dẫn.**
- **Bạn cho con bú giữa các cữ bú lâu hơn (4 giờ ban ngày, 6 giờ ban đêm).**
- **Kinh nguyệt của bạn đã bắt đầu hoặc bạn đã sinh con hơn 6 tháng.**

Nếu bạn dự định dùng phương pháp cho con bú sữa mẹ để tránh thai, bạn nên chuẩn bị sẵn thuốc tránh thai khẩn cấp trước khi cần.

## Cho con bú sữa mẹ như biện pháp tránh thai hoạt động ra sao?

- **Trung bình, sẽ có 2/100 người dùng phương pháp cho con bú sữa mẹ như biện pháp tránh thai mỗi năm.** Điều này có nghĩa là **98% hiệu quả.** Dữ liệu này dành cho những người tuân theo các hướng dẫn để việc cho con bú sữa mẹ có tác dụng ngừa thai một cách hoàn hảo. Nếu bạn không theo hướng dẫn, việc cho con bú sữa mẹ sẽ kém hiệu quả hơn trong việc ngừa thai.
- **Bạn có thể sử dụng một phương pháp tránh thai khác trong khi cho con bú sữa mẹ để bảo vệ tránh thai nhiều hơn.**



### Tác dụng phụ

**Bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục:** Không ngăn ngừa.

- Nên dùng bao cao su bên ngoài hoặc bên trong để giảm nguy cơ nhiễm bệnh qua đường tình dục.

**Kinh nguyệt:** Không có ảnh hưởng.

**Đau bụng kinh:** Không có ảnh hưởng.

**Cân nặng:** Không có ảnh hưởng.

**Mụn trứng cá:** Không có ảnh hưởng.

**Muốn sinh trở lại:** Việc có thể thụ thai trở lại khác nhau với người sau khi.

#### **Các tác dụng phụ có thể có:**

- Cho con bú sữa mẹ giúp giảm nguy cơ ung thư vú.
- Nuôi con bằng sữa mẹ/cho con bú bằng sữa mẹ có nhiều lợi ích sức khỏe cho em bé.

### Dùng sau khi sinh con

Bạn phải bắt đầu thực hành cho con bú sữa mẹ như biện pháp tránh thai ngay sau khi sinh. Nó có thể làm tăng chảy máu sau sinh trong vài tuần đầu sau khi sinh và sau đó giảm dần.

### Liên hệ người cung cấp ngay nếu

- Bạn có thắc mắc gì về việc cho con bú bằng sữa mẹ.
- Bạn ngưng cho con bú sữa mẹ hoàn toàn và cần có phương pháp tránh thai khác.

### Những câu hỏi nên hỏi người cung cấp

- Tôi nên dùng việc cho con bú sữa mẹ như một biện pháp tránh thai như thế nào?
- Làm thế nào nhận biết tôi rụng trứng?
- Tôi nên làm gì nếu tôi không theo tiêu chí hướng dẫn đúng cách?
- Tại sao việc bơm sữa lại không có hiệu quả?

Hãy đọc lại hướng dẫn về tránh thai và các tờ thông tin cho mỗi phương pháp.

