

Phương pháp nhận thức về khả năng sinh sản (FAM bằng tiếng Anh)

Kế hoạch hóa gia đình tự nhiên, phương pháp lịch, phương pháp nhịp điệu



Phương pháp nhận thức về khả năng sinh sản làm việc ra sao?



- Mang thai chỉ có thể xảy ra trong những ngày nhất định của chu kỳ xung quanh sự rụng trứng. FAM yêu cầu bạn hiểu cơ thể của mình, các giai đoạn của một chu kỳ và tình trạng sống được bao lâu (5 ngày). **FAM là cách để theo dõi những thay đổi trong cơ thể của bạn khi gần rụng trứng nhằm xác định khoảng thời gian trứng thụ tinh (5 ngày trước đến 1 ngày sau khi rụng trứng). Trong khoảng thời gian trứng thụ tinh, bạn cần phải kiêng (không quan hệ tình dục dương vật-âm đạo) hoặc dùng phương pháp khác trong khi quan hệ tình dục.** Sử dụng phương pháp không có nội tiết tố với FAM vì hormone sẽ thay đổi chu kỳ của bạn và có thể ngăn ngừa rụng trứng.
- FAM không ngăn ngừa mang thai khi quan hệ tình dục như các phương pháp khác, mà nó giúp dự đoán khi nào bạn có nguy cơ mang thai và nên dùng biện pháp tránh thai hoặc kiêng khem.**
- Có **nhiều loại FAM khác nhau.** Các dấu hiệu cơ thể được theo dõi bao gồm **độ dài chu kỳ, chất nhầy cổ tử cung, nhiệt độ cơ thể cơ bản và hormone trong nước tiểu của bạn.** Có 1 FAM được FDA chấp thuận, **Natural Cycles** là ứng dụng theo dõi độ dài chu kỳ và nhiệt độ cơ thể cơ bản của bạn.
- FAM hoạt động cho mọi người **ở mọi cân nặng và mọi lứa tuổi.** FAM chưa được nghiên cứu ở những người sử dụng liệu pháp hormone khẳng định giới tính, những người có thể không có chu kỳ đều đặn.

Làm thế nào để bạn sử dụng nhận thức về khả năng sinh sản?

thực hành
mỗi ngày

Bạn cần phải theo dõi thay đổi cơ thể mỗi ngày. Bạn và bạn của bạn phải quyết định kiên trì hoặc dùng phương pháp tránh thai khác khi quan hệ tình dục trong thời gian trứng rụng.

- Để dùng FAM, bạn cần phải cần thời gian để học phương pháp và thực hành nó mỗi ngày, đôi khi cùng một thời điểm trong ngày. Bạn có thể tự học hoặc tham gia một lớp học để biết cách theo dõi. Bạn có thể theo dõi chu kỳ trên ứng dụng, trang mạng hoặc trên biểu đồ trên giấy. Có nhiều FAM khác nhau mà theo dõi sự thay đổi cơ thể (Bạn cần phải tìm hiểu thêm về bất cứ các phương pháp này trước khi thử nó):
 - Nhiệt độ FAM:** Dùng rất **nhiệt độ đo thân nhiệt nhạy cảm** để đo nhiệt độ của bạn mỗi buổi sáng. Mẫu nhiệt độ của bạn có thể cho bạn biết khi nào bạn có thể quan hệ tình dục không bảo vệ.
 - Chất Nhầy Cổ Tử Cung, FAM:** Kiểm tra chất nhầy cổ tử cung mỗi ngày để quan sát màu sắc và sự đồng nhất thay đổi. Giải thích độ dày dựa vào độ dài chu kỳ của bạn và chất nhầy cổ tử cung nào mà bạn đang thực hành.
 - Phương pháp lịch FAM:** Phải có chu kỳ trung bình là 27+ ngày. Theo dõi chu kỳ của bạn trong 6+ tháng, rồi làm bài toán tính dựa theo lịch sử chu kỳ để quyết định thời gian trứng rụng
 - Kiểm tra triệu chứng FAM:** Kết hợp sử dụng nhiệt độ, chất nhầy cổ tử cung và phương pháp lịch.
 - Ngày chuẩn FAM:** Cần phải có chu kỳ luôn luôn là từ 26-32 ngày. **Cycle Beads** có thể giúp để theo dõi.
 - Theo dõi các dấu hiệu của cơ thể khác:** Bạn cũng có thể theo dõi vị trí cổ tử cung, hormone cổ tử cung, hoặc độ mềm của vú.
- Phương pháp bạn có thể dùng nếu bạn quan hệ tình dục trong thời gian trứng rụng:** Phương pháp kéo ra, bao cao su bên trong, bao cao su bên ngoài, chất diệt tinh trùng, bột xốp *Phexxi*, cơ hoành, hoặc nắp cổ tử cung.
- Chi phí:** FAM có thể miễn phí hoặc bạn có thể mua ứng dụng, sách hoặc lớp học để học về FAM hoặc các dụng cụ thể thực hành.



Sự riêng tư và kiểm soát

- Bạn không cần người chăm sóc để bắt đầu hay kết thúc việc dùng phương pháp này. Người cung cấp của bạn có thể tư vấn cho bạn về phương pháp nhận thức về khả năng sinh sản một cách chính xác để cải thiện hiệu quả hoạt động.
- Bạn của bạn cần phải đồng ý dùng phương pháp này hoặc kiêng cử trong thời gian trứng rụng.
- Người khác không thể thấy bạn đang dùng FAM, nhưng có thể thấy các dụng cụ, ứng dụng, biểu đồ.

Một khi bắt đầu phương pháp nhận thức về khả năng sinh sản, nó có tác dụng ngay tức thời không?



Không nên dùng FAM làm biện pháp phòng ngừa mang thai duy nhất của bạn trong ít nhất 3 tháng theo dõi. Chờ cho đến khi bạn tự tin thực hành FAM. Cho đến lúc đó, dùng một phương pháp bổ sung.

Việc nhận thức về khả năng sinh sản có tác dụng tốt thế nào trong việc ngừa thai?

- Trung bình, **mỗi năm sẽ có 15/100 người dùng phương pháp nhận thức về khả năng sinh sản có thể mang thai**. Điều này có nghĩa là **85% hiệu quả** cho những lần sử dụng thông thường. Sử dụng thông thường tùy thuộc vào việc thực hành nhận thức sinh sản. Một số người sẽ không thể theo dõi sự thay đổi cơ thể của họ một cách chính xác, chu kỳ của họ sẽ trở nên bất thường hoặc họ sẽ không dùng một phương pháp tránh thai khác trong thời gian trứng rụng.
- **Bạn có thể dùng phương pháp ngừa thai khác không có hormone cùng với nhận thức về khả năng sinh sản để bảo vệ thêm cho bạn khỏi phải mang thai.**
- **Phương pháp nhận thức về khả năng sinh sản không tốt trong việc phòng ngừa thai.** Dữ liệu hạn chế. Dưới đây là cách sử dụng điển hình và hoàn hảo cho một số phương pháp nhận thức về khả năng sinh sản:



Trong vòng một năm sẽ có X/100 người có thể mang thai.

Phương pháp	Dùng thông thường	Dùng hoàn hảo
Rụng trứng (chất nhầy)	23	3
2 ngày (chất nhầy)	14	4
Ngày chuẩn	12	5
Natural Cycles	8	1
Đo triệu chứng	2	0,4

Tác dụng phụ

Bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục: Không ngăn cản.

- 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: Khi bạn ngưng dùng FAM, bạn có thể có thai ngay.

Các tác dụng phụ có thể có: Luyện tập việc nhận thức sinh sản có thể cải thiện việc hiểu biết về cơ thể của bạn.

FAM có thể không đúng cho tất cả mọi người

- Có chu kỳ bất thường hoặc rỉ máu kinh.
- Gần đến tiền mãn kinh
- Kinh nguyệt vừa mới bắt đầu gần đây
- Vừa ngưng phương pháp hormon
- Có chu kỳ không đáp ứng nhu cầu của phương pháp (độ dài chu kỳ)
- Không có lịch biểu đều đặn hoặc thời gian để thực hành phương pháp
- Có bạn không đồng ý dùng phương pháp hoặc kiêng cử trong thời gian trứng rụng
- Có điều kiện ảnh hưởng đến việc thải chất nhờn (STI, vaginitis)
- Trong 6 tháng sau khi sinh

Dùng thuốc ngừa thai khẩn cấp nếu

- Bạn có **lo lắng / khó khăn** trong việc theo dõi FAM.
- Chu kỳ kinh hoặc chu kỳ của bạn **không đều**.
- Bạn **không chắc về tình trạng trứng rụng** trong thời gian quan hệ tình dục **đương vật-âm đạo không bảo vệ**.
- Trong lúc trứng rụng, bạn lo là **bạn không dùng phương pháp tránh thai đúng**.

Dùng phương pháp tránh thai khẩn cấp có thể làm thay đổi chu kỳ tiếp theo của bạn, mà có thể ảnh hưởng độ chính xác của FAM.

Dùng sau khi sinh con

Bạn không nên **dùng FAM trong 3-6 tháng sau khi sinh** bởi vì chu kỳ của bạn không đều. Không bắt đầu dùng FAM cho đến khi chu kỳ của bạn đều trở lại. Chu kỳ của bạn sau khi sinh có thể khác hơn so với trước khi bạn sinh con.

Liên hệ người cung cấp ngay nếu

Chu kỳ của bạn trở nên không đều.

Những câu hỏi nên hỏi người cung cấp dịch vụ

- Tôi nên dùng phương pháp tránh thai nào trong thời gian trứng rụng?
- Làm thế nào tôi có thể làm cho công cụ FAM ít đắt đỏ hơn?

Hãy đọc lại hướng dẫn về việc ngăn ngừa mang thai và các tờ thông tin cho mỗi phương pháp.

