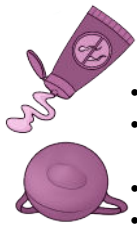


Chất diệt tinh trùng, bao gồm bột xốp

Bột xốp tránh thai, Today Sponge



Chất diệt tinh trùng hoạt động ra sao?



- Chất diệt tinh trùng, là một loại hóa học xịt vào âm đạo để ngừa thai bởi vì nó **làm tổn hại đến tinh trùng**. Chất hóa học này làm cho tinh trùng không có khả năng di chuyển hoặc “bơi” đúng Tinh trùng không thể di chuyển đến trứng để tạo thai.
- Chất diệt tinh trùng có nhiều loại: gel; thuốc viên nhộng, thuốc viên, kem, bọt, chất trong và bột xốp
- Bột xốp chứa chất diệt tinh trùng và được dùng khác với các loại khác. Nhân hiệu **Today Sponge** là loại bột xốp duy nhất hiện đang có sẵn để mua.
- Chất diệt tinh trùng có thể làm lẫn với *Phexxi*, nhưng chúng hoạt động khác nhau.
- Chất diệt tinh trùng 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**.

Làm thế nào để dùng chất diệt tinh trùng?

Đặt vào trước khi quan hệ tình dục

Bạn phải quyết định dùng chất diệt tinh trùng trước mỗi lần quan hệ tình dục qua đường dương vật và âm đạo.

- Cách dùng chất diệt tinh trùng tùy thuộc vào loại chất diệt tinh trùng nào mà bạn dùng. **Luôn đọc kỹ hướng dẫn sử dụng để đảm bảo bạn dùng nó đúng**. Rửa tay sạch trước khi dùng chất diệt tinh trùng. Đặt chất diệt tinh trùng vào sâu bên trong cổ tử cung Hầu hết chất diệt tinh trùng nên được đặt vào âm đạo 10 phút trước khi quan hệ tình dục, nhưng không nên quá hơn 1 giờ. Với hầu hết chất diệt tinh trùng, bạn phải dùng chất diệt tinh trùng mới mỗi lần bạn quan hệ tình dục, không kể lần cuối bạn bỏ chất diệt tinh trùng là vào lúc nào.
- Để dùng chất bột xốp, tháo bỏ vỏ bọc, và làm ướt với nước. Bóp chặt bột xốp để kích hoạt chất diệt tinh trùng. Nó cần phải ướt và lên bọt. Gấp miếng bột xốp với vòng vải ở bên ngoài và đặt vào âm đạo với vòng đối diện với mặt sau của bạn. Đẩy bột xốp vào trong cổ tử cung của bạn. Một khi vào trong, bột xốp sẽ mở ra và che hết cổ tử cung của bạn. Để lấy bỏ bột xốp, kéo nó ra bằng vòng vải hoặc nắm lấy bột xốp đó. Bỏ bột xốp vào thùng rác.
- Bột xốp có thể được dùng hơn 24 tiếng trước khi quan hệ tình dục. **Bột xốp cần phải để bên trong âm đạo ít nhất 6 tiếng sau khi quan hệ tình dục để duy trì hiệu quả**. Bởi vì bột xốp không nên để trong âm đạo hơn 30 tiếng, bạn không nên quan hệ tình dục quá 24 tiếng sau khi đặt nó vào. Bạn có thể quan hệ tình dục nhiều lần khi đặt miếng bọt trong âm đạo, miễn là bạn lấy ra ít nhất 6 tiếng sau lần quan hệ tình dục lần cuối.
- Không dùng miếng bột xốp trong khi bạn có kinh vì nó có thể gây ra hội chứng sốc nhiễm độc.

Sự riêng tư và kiểm soát

- Bạn không cần phải có người chăm sóc dịch vụ để bắt đầu hay kết thúc việc dùng chất diệt tinh trùng/bột xốp. Nhà cung cấp của bạn có thể tư vấn cho bạn về cách sử dụng chúng một cách chính xác và có thể kê toa để mua miễn phí qua bảo hiểm.
- Bạn tình của bạn có thể biết bạn dùng chất diệt tinh trùng/bột xốp trong lúc quan hệ nếu họ chú ý. Chất diệt tinh trùng không có mùi vị dễ chịu. Dù là tiêu thụ chất diệt tinh trùng không có hại, nhưng nên tránh dùng quá nhiều.
- Ai đó bạn sống chung hoặc cùng chia sẻ bảo hiểm có thể thấy được hóa đơn từ công ty bảo hiểm.
- Ai đó không thể thấy được bạn đang dùng phương pháp này. Ai đó có thể thấy chất diệt tinh trùng hoặc đồ bơm hoặc bột xốp đã sử dụng.

Khi bắt đầu dùng chất diệt tinh trùng, liệu nó có tác dụng ngay tức thì không?

- Có, chất diệt tinh trùng và bột xốp tác dụng trong mỗi lần quan hệ tình dục qua đường vật và âm đạo, khi nó được đặt đúng theo hướng dẫn. Nếu dùng ngoài khoảng thời gian như quy định, hoặc không gắn đúng, nó sẽ không có tác dụng.

Chất diệt tinh trùng có thể không tác dụng cho tất cả mọi người

- Thường xuyên bị nhiễm đường tiêu
 - Bị nhiễm HIV hoặc có nguy cơ nhiễm HIV,
- Đây không phải là toàn bộ danh sách, vui lòng nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ về tiền sử bệnh của bạn trước khi thử phương pháp này.*

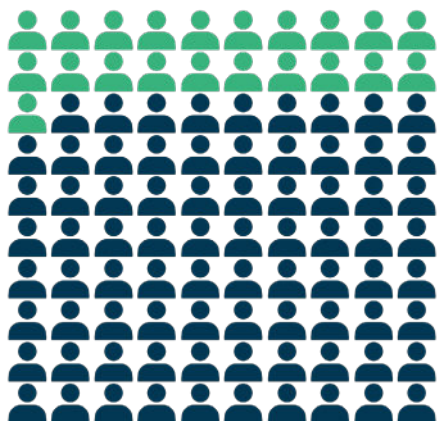
Dùng thuốc ngừa thai khẩn cấp nếu

- Bạn không đặt bột xốp vào âm đạo **đúng thời gian trước khi quan hệ tình dục**.
- Toàn **bộ liều** phải chưa được dùng.
- Bạn không giữ bột xốp trong âm đạo **trên 6 giờ sau khi quan hệ tình dục**.

Chất diệt tinh trùng hoạt động tốt như thế nào trong việc tránh thai?



Chất diệt tinh trùng



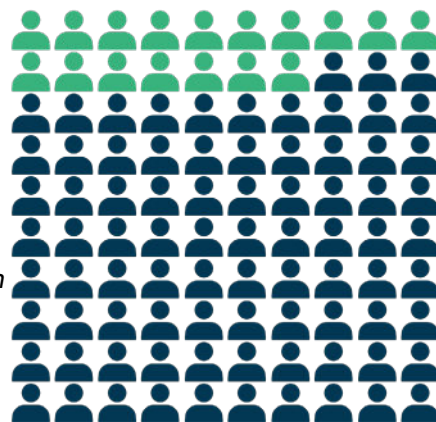
Trung bình, **rong vòng một năm sẽ có 21/100 người dùng chất diệt tinh trùng có thể mang thai**. Điều này có nghĩa là **79% hiệu quả** cho những lần sử dụng thông thường. Sử dụng thông thường cần nhắc việc dùng chất diệt tinh trùng dễ dàng như thế nào trong mỗi lần bạn quan hệ tình dục.

Nếu dùng tốt, có nghĩa là chất diệt tinh trùng luôn dùng đúng, 16/100 người có thể có thể có thai mỗi năm. Hiệu quả 84%.



Bọt xốp

Lần mang thai trước, thậm chí bạn không sinh con, có thể ảnh hưởng đến việc bọt xốp hoạt động tốt ra sao.



Trung bình, **sẽ có 17/100 người dùng chất diệt tinh trùng có thể mang thai mỗi năm**. Điều này có nghĩa là **83% hiệu quả** cho những lần sử dụng thông thường. Sử dụng thông thường cần nhắc việc dùng bọt xốp dễ dàng như thế nào trong mỗi lần bạn quan hệ tình dục.

Nếu dùng tốt, có nghĩa là bọt xốp luôn dùng đúng, 12/100 người có thể có thể có thai mỗi năm. Hiệu quả 88%.

Bạn có thể dùng phương pháp ngừa thai khác cùng với chất diệt tinh trùng hoặc xốp bọt để tránh thai.



Tác dụng phụ

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

- Nếu chất diệt tinh trùng được dùng nhiều lần một ngày và làm bạn ngứa ngáy, nó có thể làm cho bạn dễ nhiễm bệnh qua đường tình dục.
- 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 mang thai trở lại: Khi bạn ngưng dùng chất diệt tinh trùng, bạn có thể có thai ngay.

Các tác dụng phụ có thể có: Ngứa âm đạo hoặc da.



Dùng sau khi sinh con

- Chất diệt tinh trùng thì **an toàn sử dụng ngay sau khi sinh con**. Nó không có ảnh hưởng gì đến sữa mẹ, cho con bú bằng sữa mẹ/ cho con bú hoặc sự phát triển của trẻ sơ sinh.
- **Bọt xốp không an toàn sử dụng ngay sau khi sinh con**. Dùng nó sau khi sinh 6 tuần một khi cổ tử cung trở lại kích cỡ bình thường.



Liên hệ với người cung cấp dịch vụ nếu bạn

- Nhiễm đường tiểu
- Khó chịu âm đạo kéo dài

? Những câu hỏi nên hỏi người cung cấp dịch vụ

- Tôi có thể dùng quá nhiều chất diệt tinh trùng?
- Tôi có thể thụ thai không nếu tôi dùng chất diệt tinh trùng?
- Chất diệt tinh trùng khác với Phexxi ra sao?
- Tôi có thể dùng chất diệt tinh trùng/bọt xốp trong lúc có kinh không?

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

