

Cách chuyển đổi các biện pháp tránh thai

Không Cần Thời Gian Chờ

Cách tốt nhất để chuyển từ biện pháp tránh thai này sang biện pháp tránh thai khác là gì? Để giảm cơ hội mang thai, tránh khoảng thời gian chờ giữa các biện pháp. Chuyển thẳng từ biện pháp tránh thai này sang biện pháp tránh thai khác mà không cần thời gian chờ giữa các biện pháp.

Đừng chờ đến kỳ kinh trước khi quý vị dùng biện pháp cũ hoặc bắt đầu một biện pháp mới.

Biện Pháp Gối Nhau

Trong một số trường hợp, quý vị nên có một vài ngày **gối nhau** – tức là bắt đầu sử dụng biện pháp mới trước khi dùng biện pháp cũ. Cách này sẽ cho biện pháp mới thời gian bắt đầu hoạt động trước khi biện pháp cũ hết tác dụng. Biểu đồ dưới đây giải thích các biện pháp nào nên gối nhau. Biểu đồ cũng giải thích khoảng thời gian gối nhau thích hợp. Khoảng thời gian gối nhau là chữ **in đậm**.

Biện Pháp Dự Phòng

Nếu quý vị không muốn sử dụng biện pháp cũ và biện pháp mới gối nhau, quý vị có thể sử dụng biện pháp dự phòng thay thế. Biện pháp dự phòng bao gồm bao cao su và chất diệt tinh trùng. Chẳng hạn, nếu quý vị không muốn tiếp tục dùng viên thuốc tránh thai sau khi tiêm mũi progestin đầu tiên, quý vị có thể sử dụng bao cao su thay thế. Quý vị nên sử dụng biện pháp dự phòng với số ngày như **in đậm** trong biểu đồ ở mặt sau.

Để phòng chống HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác (STI), hãy luôn sử dụng bao cao su.

Biện Pháp Chuyển Đổi An Toàn

Quý vị không chắc chắn về cách sử dụng biểu đồ ở mặt sau của tờ thông tin này? Hãy làm như sau: chuyển từ một loại biện pháp tránh thai này sang biện pháp tránh thai khác bằng cách chuyển thẳng từ một biện pháp sang biện pháp tiếp theo – **không cần thời gian chờ!** – và sử dụng bao cao su hoặc chất diệt tinh trùng trong 7 ngày đầu tiên.

Vỉ Thuốc

Quý vị nên lưu ý một điều khi chuyển **từ** thuốc viên tránh thai sang biện pháp khác: quý vị không cần phải uống hết vỉ thuốc tránh thai trước khi chuyển đổi. Quý vị có thể dùng uống thuốc viên tránh thai bất kỳ lúc nào. Nếu quý vị chuyển **sang** dùng thuốc viên tránh thai, quý vị nên bắt đầu uống viên đầu tiên trong vỉ.

Chu kỳ kinh nguyệt của quý vị có thể thay đổi sau khi quý vị chuyển sang một biện pháp tránh thai khác. Điều này là bình thường và an toàn.

Chuyển sang:

Chuyển từ:

Thuốc viên tránh thai



Không cần thời gian chờ: uống viên thuốc tránh thai đầu tiên của vỉ mới sau ngày uống bất kỳ viên thuốc tránh thai nào của vỉ cũ

Bắt đầu dùng miếng dán tránh thai **trước 1 ngày** dùng uống viên thuốc tránh thai

Không cần thời gian chờ: đặt vòng tránh thai sau ngày dùng bất kỳ viên thuốc tránh thai nào trong vỉ

Thuốc tiêm progestin
("Thuốc tiêm tránh thai")

Tiêm thuốc tránh thai mũi đầu tiên **trước 7 ngày** dùng uống viên thuốc tránh thai

Que cấy tránh thai

Cấy que tránh thai **trước 4 ngày** dùng uống viên thuốc tránh thai

Dụng cụ tránh thai chứa nội tiết

Đặt dụng cụ tránh thai chứa nội tiết **trước 7 ngày** dùng uống viên thuốc tránh thai

Dụng cụ tránh thai bằng đồng

Có thể đặt dụng cụ tránh thai bằng đồng *sau khi* dùng uống viên thuốc tránh thai tối đa 5 ngày

Miếng dán tránh thai



Bắt đầu uống viên thuốc tránh thai **trước 1 ngày** dùng miếng dán tránh thai

Không cần thời gian chờ: đặt vòng tránh thai và tháo miếng dán tránh thai vào cùng một ngày

Tiêm thuốc tránh thai mũi đầu tiên **trước 7 ngày** dùng miếng dán tránh thai

Cấy que tránh thai **trước 4 ngày** dùng miếng dán tránh thai

Đặt dụng cụ tránh thai chứa nội tiết **trước 7 ngày** dùng miếng dán tránh thai

Có thể đặt dụng cụ tránh thai bằng đồng *sau khi* dùng miếng dán tránh thai tối đa 5 ngày

Vòng tránh thai



Bắt đầu uống viên thuốc tránh thai **trước 1 ngày** dùng vòng tránh thai

Bắt đầu dùng miếng dán tránh thai **trước 2 ngày** dùng vòng tránh thai

Tiêm thuốc tránh thai mũi đầu tiên **trước 7 ngày** dùng vòng tránh thai

Cấy que tránh thai **trước 4 ngày** dùng vòng tránh thai

Đặt dụng cụ tránh thai chứa nội tiết **trước 7 ngày** dùng vòng tránh thai

Có thể đặt dụng cụ tránh thai bằng đồng *sau khi* dùng vòng tránh thai tối đa 5 ngày

Thuốc tiêm progestin ("Thuốc tiêm tránh thai")



Có thể uống viên thuốc tránh thai đầu tiên *sau* lần tiêm cuối cùng tối đa 15 tuần

Có thể bắt đầu dùng miếng dán tránh thai *sau* lần tiêm cuối cùng tối đa 15 tuần

Có thể đặt vòng tránh thai *sau* lần tiêm cuối cùng tối đa 15 tuần

Có thể cấy que tránh thai *sau* lần tiêm cuối cùng tối đa 15 tuần

Có thể đặt dụng cụ tránh thai chứa nội tiết *sau* lần tiêm cuối cùng tối đa 15 tuần

Có thể đặt dụng cụ tránh thai bằng đồng *sau* lần tiêm cuối cùng tối đa 16 tuần

Que cấy tránh thai



Bắt đầu uống viên thuốc tránh thai **trước 7 ngày** tháo que cấy tránh thai

Bắt đầu dùng miếng dán tránh thai **trước 7 ngày** tháo que cấy tránh thai

Bắt đầu đặt vòng tránh thai **trước 7 ngày** tháo que cấy tránh thai

Tiêm thuốc tránh thai mũi đầu tiên **trước 7 ngày** tháo que cấy tránh thai

Đặt dụng cụ tránh thai chứa nội tiết **trước 7 ngày** tháo que cấy tránh thai

Có thể đặt dụng cụ tránh thai bằng đồng *sau khi* tháo que cấy tránh thai tối đa 5 ngày

Dụng cụ tránh thai chứa nội tiết



Bắt đầu uống viên thuốc tránh thai **trước 7 ngày** tháo dụng cụ tránh thai

Bắt đầu dùng miếng dán tránh thai **trước 7 ngày** tháo dụng cụ tránh thai

Bắt đầu dùng vòng tránh thai **trước 7 ngày** tháo dụng cụ tránh thai

Tiêm thuốc tránh thai mũi đầu tiên **trước 7 ngày** tháo dụng cụ tránh thai

Cấy que tránh thai **trước 4 ngày** tháo dụng cụ tránh thai

Đặt dụng cụ tránh thai chứa nội tiết **trước 7 ngày** tháo dụng cụ tránh thai

Có thể đặt dụng cụ tránh thai bằng đồng ngay *sau khi* tháo dụng cụ tránh thai chứa nội tiết

Dụng cụ tránh thai bằng đồng



Bắt đầu uống viên thuốc tránh thai **trước 7 ngày** tháo dụng cụ tránh thai

Bắt đầu dùng miếng dán tránh thai **trước 7 ngày** tháo dụng cụ tránh thai

Bắt đầu dùng vòng tránh thai **trước 7 ngày** tháo dụng cụ tránh thai

Tiêm thuốc tránh thai mũi đầu tiên **trước 7 ngày** tháo dụng cụ tránh thai

Cấy que tránh thai **trước 4 ngày** tháo dụng cụ tránh thai

Đặt dụng cụ tránh thai chứa nội tiết ngay *sau khi* tháo dụng cụ tránh thai bằng đồng và sử dụng biện pháp dự phòng trong 7 ngày