## TÌM HIỂU BIỆN PHÁP TRÁNH THAI BẰNG BAO CAO SU

Bao cao su (BCS) là biện pháp duy nhất có tác dụng kép, vừa tránh mang thai vừa phòng các bệnh lây truyền qua đường tình dục. Để đạt được hiệu quả cao nhất, cần sử dụng đúng cách ở tất cả các lần QHTT. Ngoài ra, cần có sự hợp tác giữa nam giới và nữ giới, một số người có thể có cảm giác giảm khoái cảm khi quan hệ tình dục [[1](#_ENREF_1)]. Nếu sử dụng BCS đúng, khả năng có thai khi dùng là 3% (thất bại đặc hiệu của phương pháp). Tuy nhiên, nếu sử dụng không đúng và không thường xuyên, tỷ lệ này lên đến 14% (thất bại do người sử dụng) [[2](#_ENREF_2)].

Bao cao su có hai loại: loại sử dụng cho nam và loại sử dụng cho nữ [[3](#_ENREF_3)].

1. **Khái niệm:**

***Bao cao su nam*** là bao hình trụ mỏng lồng vừa vào dương vật cương cứng của nam giới ngăn không cho tinh dịch vào âm đạo. Hầu hết bao cao su đều được làm bằng cao su latex mỏng. Cơ chế hoạt động là tạo thành một hàng rào ngăn tinh trùng đi vào âm đạo, phòng tránh mang thai. Cũng như ngăn không cho lây lan bệnh viêm nhiễm trong tinh dịch, dương vật, hoặc trong âm đạo sang bạn tình [[1](#_ENREF_1)]

***Bao cao su nữ*** là một túi hoặc ống mềm mại, mỏng, trong suốt đặt vừa vặn bên trong âm đạo của phụ nữ. Có vòng tròn mềm dẻo ở cả hai đầu:

- Vòng ở đáy túi giúp đặt bao cao su dễ dàng.

- Vòng ở đầu túi giúp giữ một phần của bao cao su nằm bên ngoài âm đạo, phủ lên âm hộ.

Được bôi trơn bên trong và bên ngoài bằng chất bôi trơn dạng silicone.

Cơ chế hoạt động là tạo ra một màng ngăn không cho tinh trùng lọt vào âm đạo giúp tránh thai và tránh bị nhiễm các bệnh viêm lây nhiễm qua tinh dịch, dương vật, đồng thời cũng tránh các bệnh lây từ đường âm đạo sang bạn tình [[1](#_ENREF_1)]

1. **Chỉ định và chống chỉ định cho cả hai loại bao cao su:**

*- Chỉ định:*

+ Dùng cho tất cả các trường hợp muốn tránh thai.

+ Có tác dụng bảo vệ kép vừa tránh thai vừa phòng HIV/AIDS và nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục.

+ Là BPTT hỗ trợ (ví dụ: những ngày đầu sau thắt ống dẫn tinh, quên uống thuốc tránh thai).

*- Chống chỉ định:*

+ Dị ứng với latex (đối với loại bao cao su có latex) hoặc các thành phần có trong bao cao su [[3](#_ENREF_3)].

1. **Cách sử dụng và bảo quản:**

+ Kiểm tra trước về tình trạng nguyên vẹn của bao cao su và hạn dùng.

+ Mỗi lần giao hợp đều phải sử dụng bao cao su mới.

+ Đối với bao cao su nam: lồng bao cao su vào dương vật đang cương trước khi giao hợp, giữ cho vành cuộn của bao nằm phía ngoài. Tháo cuộn vành bao lên tới gốc dương vật, không cần kéo căng. Sau khi xuất tinh, rút dương vật ra lúc còn cương, giữ chặt vành bao cao su ở gốc dương vật trong khi rút dương vật ra để bao khỏi bị tuột và tinh dịch không trào ra ngoài. Chỉ sử dụng mỗi bao cao su 1 lần.

+ Đối với bao cao su nữ: đặt bao vào trong âm đạo trước khi giao hợp. Cầm lấy vòng tròn nhỏ bóp méo đưa nghiêng vào trong âm đạo, vòng tròn này sẽ bung ra che cổ tử cung. Vòng tròn to nằm ngoài và phủ kín các môi lớn và vùng tiền đình. Bao cao su nữ có thể đặt trước vài giờ nhưng cần tháo sớm sau khi giao hợp xong trước khi ngồi dậy hay đứng dậy để tránh không cho tinh dịch trào ra ngoài.

+ Bảo quản bao cao su: để nơi thoáng mát và tránh ánh sáng [[3](#_ENREF_3)].

1. **Ưu điểm và hạn chế:**

***Ưu điểm:*** hiệu quả tránh thai cao 99%; phòng chống STDs và HIV/AIDS; an toàn, không có tác dụng phụ; dễ sử dụng; có thể sử dụng bất cứ thời gian nào; giúp nam giới có trách nhiệm KHHGĐ; tiện lợi khi muốn tránh thai tạm thời; có sẵn, nhỏ gọn có thể mang theo người; rẻ tiền.

***Hạn chế:*** phải luôn sẵn có; có thể bị tuột, rách trong khi đang giao hợp nếu bảo quản không tốt; có một số trường hợp dị ứng với cao su; một số cặp vợ chồng than phiền về mức độ giảm khoái cảm; đối với bao cao su nữ, người dùng phải biết cách sử dụng tốt thì mới tránh được thất bại [[2](#_ENREF_2)].

1. **Những vấn đề khó khăn khi sử dụng và cách xứ trí**

* *Nếu bao cao su bị rách.*

Rửa dương vật và âm hộ bằng nước sạch hoặc thuốc diệt tinh trùng (nếu có). Cần áp dụng BPTT khẩn cấp.

* *Nếu có ngứa hoặc nổi ban tại bộ phận sinh dục.*

Khuyên người dùng đến tại các cơ sở khám sản khoa để tìm kiếm dấu hiệu nhiễm khuẩn.

Nếu không có nhiễm khuẩn mà dị ứng với latex: trong trường hợp nhẹ có thể khuyên người dùng đổi loại bao cao su khác hoặc có thể giúp đỡ khách hàng lựa chọn BPTT khác nếu khách hàng không có nguy cơ nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục.

Người sử dụng có nguy cơ nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục kể cả HIV/AIDS, cần tư vấn kỹ về cách sử dụng đúng và tác dụng bảo vệ kép của bao cao su để khuyến khích người dùng tiếp tục sử dụng bao cao su.

* *Nam giới không duy trì được độ cương khi mang hoặc sử dụng bao cao su.*

Thường do bối rối, chưa quen sử dụng: cần hướng dẫn người dùng hiểu rõ.Bao cao su có chất bôi trơn hoặc sử dụng nước/chất bôi trơn bên ngoài bao. Sử dụng thêm một ít nước hoặc chất bôi trơn tan trong nước có thể làm tăng cảm giác và duy trì độ cương [[3](#_ENREF_3)].

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. KHHGĐ, Tổng cục dân số- (2017). Tài liệu tư vấn về các phương tiện tránh thai.

2. Phong, Nguyễn Thanh (2017). Nghiên cứu kiến thức, thái độ và thực hành về các biện pháp tránh thai của sinh viên một số trường đại học/ cao đẳng thành phố Hà Nội và hiệu quả giải pháp can thiệp.

3. Tế, Bộ Y (2016). Hướng dẫn quốc gia về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sán.