



Hãy nhớ chăm sóc bản thân sau khi sinh con

Những điều quý vị cần biết về kiểm soát sinh sản



Có vẻ kỳ quặc khi nghĩ về việc kiểm soát sinh sản trong khi quý vị vẫn đang chuẩn bị cho sự ra đời của em bé mới của mình. Nhưng quý vị có thể mang thai rất sớm sau khi sinh con nếu không sử dụng biện pháp tránh thai. Vì vậy, cho dù bạn có dự định sinh thêm con hay không, điều quan trọng là phải có kế hoạch, trong đó có thể bao gồm cả biện pháp tránh thai, để ngăn ngừa mang thai ngoài ý muốn.

Các lựa chọn tránh thai

Có nhiều lựa chọn để tránh thai và tất cả đều an toàn để sử dụng sau khi mang thai. Nhưng không phải tất cả các biện pháp đều có thể bắt đầu ngay sau khi sinh, chẳng hạn như thuốc tránh thai, đặt vòng hoặc sử dụng miếng dán. Tuy nhiên, phương pháp tránh thai hiệu quả kéo dài, có thể phục hồi được (Long-acting reversible contraceptives, LARC) có thể sử dụng ngay sau khi sinh. LARC cũng là một lựa chọn tuyệt vời nếu quý vị ngại uống thuốc viên hoặc không muốn lo lắng về việc sử dụng nhầm lẫn.

Các phương pháp LARC* rất hiệu quả và bao gồm:

Biện pháp tránh thai bằng dụng cụ tử cung (Intrauterine contraceptives, IUCs)

- Các dụng cụ hình chữ T nhỏ được đưa vào tử cung của quý vị để tránh thai
- Thời hạn sử dụng kéo dài đến 7 năm và hiệu quả 99,9% trong việc ngừa thai
- Không cần bảo trì và có thể được tháo bỏ bất cứ lúc nào
- Ví dụ: Vòng tránh thai Mirena

Dụng cụ cấy ghép

- Một thanh nhựa mỏng, cỡ đầu que diêm cắm vào dưới da cánh tay quý vị
- Thời hạn sử dụng kéo dài đến 5 năm và hiệu quả 99% trong việc ngừa thai
- Không cần bảo trì và có thể được tháo bỏ bất cứ lúc nào
- Ví dụ: Que cấy tránh thai Nexplanon

Trao đổi với bác sĩ chăm sóc chính hoặc OB-GYN của quý vị để xem phương pháp nào phù hợp với quý vị. Nếu quý vị dự định có nhiều hơn 1 con, PCP cũng có thể giúp quý vị tìm ra khoảng cách phù hợp giữa các con của quý vị.

Hãy nhớ chăm sóc bản thân sau khi sinh con

Quý vị có sự trợ giúp

Nhận được lời khuyên và chăm sóc y tế phù hợp trước, trong và sau khi mang thai có thể giúp ngăn ngừa bất kỳ vấn đề nghiêm trọng nào liên quan đến thai kỳ có thể xảy ra. Trao đổi với PCP hoặc OB-GYN của quý vị nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hoặc thắc mắc nào. Hoặc những tài nguyên sau đây có sẵn để giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc quý vị cần bất cứ lúc nào.

Tài nguyên hỗ trợ

Healthy First Steps®.

Là một hội viên của UnitedHealthcare Community Plan, quý vị có quyền truy cập vào chương trình đặc biệt giúp quý vị trong suốt thời kỳ mang thai và sau sinh.

Để đăng ký, hãy truy cập trang **UHCHealthyFirstSteps.com**

Hoặc gọi **1-800-599-5985**,
8 giờ sáng - 5 giờ tối,
Thứ Hai - Thứ Sáu.

Có thắc mắc? Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp

Hãy gọi tới số điện thoại miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên
1-866-270-5785, TTY 711

7 giờ sáng – 7 giờ tối, Thứ Hai – Thứ Sáu.

myuhc.com/communityplan



*LARC không bảo vệ chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục. Để bảo vệ bản thân khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục, hãy sử dụng bao cao su trong khi giao hợp.

© 2021 United HealthCare Services, Inc. Bảo lưu mọi quyền.

956-CST32412A 9/21