

BZgA

Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung

www.bzga.de



Diên Hồng
Gemeinschaft unter einem Dach e.V.

www.dienhong.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln



Tránh thai - nhưng bằng cách nào? Verhüten – aber wie?

KDHandPartner Köln

Mục lục

Inhalt:

Trang	Chủ đề
Seite	Thema
4	Về vấn đề tránh thai
6	Wenn es um Verhütung geht Ä
8	T-i sao l-i có thai?
10	Wie entsteht eine Schwangerschaft?
12	Giải thích các ký hiệu
14	Erklärung der verwendeten Symbole
16	- Bao cao su
18	— Kondom
20	- Viên tránh thai
22	— Pille
24	- Màng tránh thai và thuốc diệt tinh trùng
26	— Diaphragma mit spermaabtötendem Mittel
28	- Thuốc nhét bọt / kem / keo
30	— Schaumzöpfchen / Cremes / Gels
32	- Vòng tránh thai
34	— Spirale
36	- Vòng tránh thai hoóc-môn
38	— Hormonspirale
40	- Kế hoạch hoá gia đình
42	— Natürliche Familienplanung
44	- Coitus interruptus ("Cẩn thận")
46	— Koitus interruptus ("Aufpassen")
48	- Viên khẩn cấp
50	— Pille danach
52	- Có thai ngoài ý muốn
54	— Ungewollt schwanger
56	Hỏi ai?
58	Wo kannst du dir Rat holen?
57	Giá tiền các phương tiện tránh thai
59	Was kosten die einzelnen Verhütungsmittel?

Nhà xuất bản:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln
và Diên Hồng - Gemeinsam unter einem Dach e.V., 18057 Rostock

BZgA giữ toàn bộ bản quyền.

Thực hiện trang trí:

KDH und Partner Werbeagentur GmbH, Köln

Minh họa: Simon Eule, Köln

Người dịch: Phạm Thị Hoài

Nhà in: Altstadt Druck GmbH, Rostock

Xuất bản: Tháng 12 năm 2002

Lượng in: 25.000 quyển

Đặt sách: Quyển sách này có thể nhận miễn phí ở những văn phòng đặc trách hoặc
gửi qua bưu điện với ký hiệu Người nhận trả tiền. Địa chỉ nơi đặt sách: Diên Hồng
e.V., Waldemarstraße 33, 18057 Rostock, Điện thoại: 0381/769 83 05; Fax: 0381/768
99 71; e-mail: dienhongrostock@aol.com. Trực tiếp đến nhận sách cũng được.

Quyển Tránh thai - nhưng bằng cách nào? có thể xem trên m-ng Internet theo địa chỉ:
www.dienhong.de

HerausgeberInnen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln
und Diên Hồng - Gemeinsam unter einem Dach e.V., 18057 Rostock

Alle Rechte liegen bei der BZgA.

Gestaltungskonzept und Umsetzung:

KDH und Partner Werbeagentur GmbH, Köln

Illustrationen: Simon Eule, Köln

Übersetzung: Phạm Thị Hoài, Berlin

Druck: Altstadt Druck GmbH, Rostock

Erscheinungsdatum: Dezember 2002

Auflage: 25.000 Exemplare

Bezug: Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich bei den Ausländer- oder
Integrationsbeauftragten der Bundesländer. Einzelne Exemplare werden nach
schriftlicher Bestellung mit dem Vermerk Porto zahlt EmpfängerIn zugesandt.
Bestelladresse: Diên Hồng e.V., Waldemarstraße 33, 18057 Rostock, Telefon:
0381/769 83 05, Fax: 0381/768 99 71, e-mail: dienhongrostock@aol.com
Selbstabholung ist natürlich auch möglich.

Im Internet ist Verhüten: Aber wie? einseh- und abrufbar unter
www.dienhong.de



Wenn es um Verhütung geht ...

Wenn es um Verhütung geht, gibt es viele Mittel und Methoden. Doch nicht jede ist für jeden der geeignete Weg. Manche sind mehr, andere weniger, einige sogar gar nicht hilfreich.

Je nach Lebensphase – ob jemand zum Beispiel in einer festen Beziehung lebt oder nicht – kann sich auch im Laufe der Zeit die Art zu verhüten verändern.

Diese Broschüre bietet eine kurze Übersicht der bekanntesten Verhütungsmethoden. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und beschreibt auch die Methoden, die zwar häufig angewendet werden, aber oftmals keinen hinreichenden Schutz bieten.

Darüber hinaus enthält sie Hinweise, wo du die Verhütungsmittel bekommen kannst, wieviel sie kosten und wo du dir noch weiteren Rat bei der Wahl deines geeigneten Verhütungsweges holen kannst.



Về vấn đề tránh thai...

Để tránh thai có nhiều phương tiện và phương pháp. Nhưng không phải biện pháp nào cũng phù hợp với bất kỳ ai. Có những biện pháp có hiệu quả, có những biện pháp không có hiệu quả bằng, và cũng có những biện pháp hoàn toàn không có hiệu quả gì.

Tùy vào giai đoạn cuộc đời - chẳng hạn ta có đang sống trong một quan hệ lâu dài hay không - mà cách thức tránh thai có thể thay đổi theo thời gian.

Quyển sách này trình bày tổng quát và ngắn gọn về các biện pháp tránh thai phổ biến nhất. Nó không đầy đủ, và mô tả cả những biện pháp tuy được dùng nhiều nhưng thường là không có hiệu quả tốt.

Ngoài ra nó cho ta biết có thể nhận được các phương tiện tránh thai ở đâu, giá tiền của chúng, và chỗ ta có thể đến hỏi về cách tránh thai phù hợp nhất với mình.

Wie entsteht eine Schwangerschaft?



Alle vier Wochen wächst – gesteuert von Hormonen in den Eierstöcken der Frau – eine Eizelle heran. Ist sie reif genug, gelangt sie vom Eierstock in den Eileiter (= Eisprung). Daraufhin wandert sie durch den Eileiter in die Gebärmutter. In dieser Zeit kann das Ei vom Samen des Mannes befruchtet werden und eine Schwangerschaft entstehen. Wenn die Eizelle befruchtet ist, nistet sie sich in der Gebärmutter ein und wird durch die dort in der Zwischenzeit aufgebaute Schleimhaut versorgt. Bleibt die Eizelle unbefruchtet, kommt es zur Regelblutung (Menstruation), bei der die Gebärmutter Schleimhaut abgestoßen wird. Diesen Vorgang nennt man Zyklus.

Zyklus

Normalerweise hat die Frau alle vier Wochen (28 Tage) ihre Monatsblutung. Bei einigen Frauen ist der Abstand kürzer oder länger, z.B. 26 Tage oder 32 Tage. Das ist ganz normal. Dabei wird der erste Tag der Blutung als erster Zyklustag berechnet. Ungefähr in der Mitte des Zyklus liegen die fruchtbaren Tage der Frau. Aufgrund von Unregelmäßigkeiten im Zyklus können sie nur ungefähr bestimmt werden.

Fruchtbare Tage

Die Reise der Eizelle durch den Eileiter in die Gebärmutter dauert ungefähr vier Tage. Auf diesem Weg ist sie ungefähr für ca. sechs bis zwölf Stunden befruchtungsfähig. Die Spermazellen des Mannes können jedoch drei bis sieben Tage im Körper der Frau überleben und so auf die Eizelle warten. Daher gehören auch die Tage vor dem Eisprung zu den fruchtbaren Tagen. Zu einer Schwangerschaft kann es kommen, wenn zu dieser Zeit ein unverhüteter Geschlechtsverkehr stattfindet.

T-i sao l-i có thai?



Bốn tuần một lần - do sự điều khiển của các hoóc-môn trong buồng trứng người phụ nữ - một tế bào trứng hình thành. Khi đủ chín, trứng đi từ buồng trứng đến ống dẫn trứng (= rụng trứng). Sau đó đi qua ống dẫn trứng để đến tử cung. Trong thời gian này, trứng có thể được thụ tinh bởi tinh trùng của người đàn ông và sẽ dẫn đến có thai. Một lớp màng sẽ hình thành trong tử cung để bảo vệ trứng mà sau khi được thụ tinh sẽ nằm trong tử cung. Trứng không được thụ tinh sẽ dẫn đến chảy máu (hành kinh), là lúc lớp màng tử cung được thải ra. Quá trình này gọi là chu kỳ kinh nguyệt.

Chu kỳ kinh nguyệt

Thường thường người phụ nữ hành kinh bốn tuần (28 ngày) một lần. Cũng có những người hành kinh mau hoặc thưa hơn, ví dụ 26 hay 32 ngày một lần. Đó là bình thường. Ngày bắt đầu hành kinh được coi là ngày đầu tiên của chu kỳ kinh nguyệt. Những ngày nằm trong khoảng giữa chu kỳ kinh nguyệt là những ngày có thể có thai. Vì trong chu kỳ kinh nguyệt có những sự không đều đặn nên ta không thể tính được chính xác những ngày này.

Những ngày có thể có thai

Hành trình của trứng từ ống dẫn trứng đến tử cung kéo dài khoảng bốn ngày. Trong quá trình này, trứng có khả năng thụ tinh trong vòng sáu đến mười hai tiếng đồng hồ. Tinh trùng người đàn ông thì l-i có thể sống trong cơ thể người phụ nữ khoảng ba đến bốn ngày để đợi trứng. Vì vậy, những ngày trước khi rụng trứng cũng được coi là những ngày có thể có thai. Nếu giao hợp trong những ngày này mà không dùng các biện pháp tránh thai thì có thể có thai.

Erklärung der verwendeten Symbole:

Orte:



Apotheke



Arzt/Ärztin



Drogerie,
Supermarkt,
Warenhaus



Beratungsstelle



Automat



Krankenhaus

Wichtige Hinweise:



Besondere
Beachtung



Chemische
Substanzen
enthalten



Anwendung muß
erlernt werden



Besondere
Beachtung der
Zeit bei
Anwendung

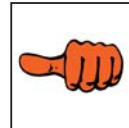


Anwendung
erfordert
besondere
Sorgfalt

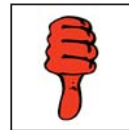
Bewertung der Zuverlässigkeit:



sicher



relativ sicher



unsicher

14

15

Giải thích các ký hiệu:

Địa điểm:



Hiệu thuốc



Bác sĩ



Cửa hàng dược
phẩm/siêu thị/
nhà kho



Văn phòng tư vấn



Máy bán tự động



Bệnh viện

Thông tin quan trọng:



Hết sức chú ý



Chứa hoá chất



Phải học cách sử
dụng



Hết sức chú ý thời
gian khi sử dụng

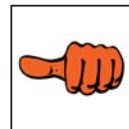


Hết sức cẩn thận
khi sử dụng

Đánh giá độ bảo đảm:



Chắc chắn



Khá chắc chắn



Không chắc chắn

12

13

KONDOM



ART UND AUSSEHEN

Das Kondom besteht aus einer hauchdünnen Gummihaut und hat an der Spitze ein Reservoir, durch das die Samenflüssigkeit aufgefangen wird. Kondome gibt es in verschiedenen Größen, Stärken und Farben. Die unterschiedlichen Kondomarten sind aber nicht alle von gleich guter Qualität. Kondome müssen entweder die vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte erteilte Genehmigungsnummer tragen, oder auf Grund des neuen EG-Rechts, das mit dem Medizinproduktegesetz in deutsches Recht umgesetzt wird, die Kennzeichnung "CE" aufweisen, der eine Nummer der Prüfstelle hinzugefügt ist. Außerdem müssen sie ein Haltbarkeitsdatum haben.



18

WIRKUNG UND HANDHABUNG

Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel für den Mann. Es wird wie eine zweite Haut über das steife Glied gerollt. Da bereits vor dem Samenerguß einzelne Spermien austreten können, muß das Kondom vor der Berührung mit der Scheide übergestreift werden. Der Samen wird aufgefangen und gelangt somit nicht in die Scheide. Nach dem Orgasmus muß das Glied mit dem Kondom noch vor Erschlaffen des Gliedes aus der Scheide gezogen werden. Dabei muß das Kondom festgehalten werden, damit es nicht abrutscht. Jedes Kondom kann nur einmal benutzt werden.

VORTEILE

Keine gesundheitlichen Nebenwirkungen. Selbst für die seltenen Fälle, in denen Allergien gegen Latex-Kondome bestehen, gibt es inzwischen in Apotheken spezielle Kondome aus Polyurethan, bei denen nach heutiger Kenntnis keine Allergiegefahr besteht. Darüber hinaus bietet das Kondom den einzigen Schutz gegen AIDS und andere sexuell übertragbare Krankheiten. Es ist fast überall erhältlich.

NACHTEILE

Der Umgang muß erlernt werden, denn die Sicherheit ist stark davon abhängig, wie gut die Handhabung mit dem Kondom eingeübt worden ist. Von manchen Männern und Frauen wird es als unerwünschte Unterbrechung des Liebesspiels empfunden. Bei Kondomen aus Automaten kommt es häufiger vor, daß diese defekt sind. Hier ist eine sorgfältige Kontrolle vor dem Benutzen notwendig.



ZUVERLÄSSIGKEIT

Bei richtiger Handhabung:
Sicher.



WO?

In Apotheken,
Drogerien,
Supermärkten
und an Automaten.



19

Bao cao su



Lo-i và hình dáng

Bao cao su được làm bằng cao su mỏng và ở đầu có chỗ chứa tinh dịch. Bao cao su có nhiều cỡ, độ bền và màu khác nhau. Các lo-i bao cao su khác nhau có chất lượng khác nhau. Bao cao su phải có số chuẩn y của Viện dược phẩm quốc gia, hay phải mang dấu "CE" cùng với mã số của tr-m kiểm tra chất lượng, theo bộ luật mới của cộng đồng châu Âu đã được cùng với bộ luật dược phẩm chuyển thành luật của Đức. Ngoài ra bao cao su phải mang thời hạn sử dụng.



16

Tác dụng và thực hành

Bao cao su là phương tiện tránh thai duy nhất cho đàn ông, được dùng như một lớp da thứ hai bao bọc dương vật trong trạng thái cương cứng. Vì một số tình trạng có thể thoát ra khỏi dương vật trước khi xuất tinh nên cần phải đeo bao cao su trước khi có tiếp xúc với âm hộ. Tinh dịch sẽ được giữ lại và sẽ không đi vào trong âm hộ. Sau cực khoái phải rút dương vật ra khỏi âm hộ trước khi hết cương cứng. Lúc đó phải giữ bao cao su để khỏi tuột. Mỗi bao cao su chỉ dùng được một lần.

Lợi

Không có tác dụng phụ đến sức khoẻ. Kể cả trong một số trường hợp dị ứng với bao cao su latex, cũng có một lo-i bao cao su khác làm từ polyurethan mà từ trước đến nay được biết là chưa bao giờ gây dị ứng. Ngoài ra bao cao su là phương tiện duy nhất phòng chống được AIDS và các bệnh tình dục khác. Bao cao su có thể kiểm được ở khắp mọi nơi.

Bất lợi

Cần phải học cách dùng, vì độ bảo đảm phụ thuộc nhiều vào khả năng sử dụng. Nhiều người cảm thấy bị mất hứng khi phải dùng bao cao su. Bao cao su mua ở máy tự động có thể bị hỏng nên trước khi dùng luôn luôn phải kiểm tra.



Độ bảo đảm

Chắc chắn nếu dùng đúng



đâu?

Hiệu thuốc, hiệu dược phẩm, siêu thị, máy tự động.



17

PILLE



22

ART UND AUSSEHEN

Die Pille wird in Form kleiner Tabletten eingenommen. Es gibt unterschiedliche Präparate mit unterschiedlichem Hormongehalt. Welche Pille die richtige ist, sollte man gemeinsam mit dem Arzt/der Ärztin entscheiden.

WIRKUNG UND HANDHABUNG

Die Pille ist ein Hormonpräparat und verhindert durch die Hormone Östrogen und Gestagen den Eisprung, d.h. es kann kein befruchtungsfähiges Ei heranreifen. Bei den meisten Pillenpräparaten nimmt die Frau an 21 Tagen täglich eine Pille. Danach folgt eine Einnahmepause von sieben Tagen.



VORTEILE

Einfach anzuwenden. Da sie nicht unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden muß, kommt es zu keiner Störung des Liebesspiels.

NACHTEILE

Die Einnahme der Pille darf nicht vergessen werden, sonst besteht kein Empfängnischutz. Durch die Hormone können Nebenwirkungen auftreten: Übelkeit, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Blutungsstörungen, Thrombosegefahr. Erhöhtes Gesundheitsrisiko bei Raucherinnen und Frauen über 35 Jahren.



ZUVERLÄSSIGKEIT

Sicher.



WO?

Sie wird vom Arzt oder von der Ärztin verschrieben und kann dann in der Apotheke abgeholt werden.



23

Thuốc tránh thai



20

Lo-i và hình dáng

Thuốc tránh thai có dạng viên nhỏ dùng để uống. Có nhiều lo-i chế phẩm khác nhau với dung lượng hoóc-môn khác nhau. Để có được thuốc tránh thai phù hợp cần tham khảo ý kiến bác sĩ.

Tác dụng và thực hành

Thuốc tránh thai là một lo-i kích thích tố nhân tạo nhằm ngăn chặn trứng rụng bằng hai lo-i hoóc-môn estrogen và gestagen, nghĩa là làm cho trứng không có khả năng thụ tinh. Thông thường thuốc tránh thai được uống mỗi ngày một viên trong vòng 21 ngày, sau đó nghỉ bảy ngày.



Lợi

Dễ sử dụng. Thời gian uống không lệ thuộc vào việc sinh hoạt tình dục nên không gây ảnh hưởng đến hứng thú tình dục.

Bất lợi

Quên không uống thuốc sẽ không có khả năng phòng tránh thai. Một số tác dụng phụ có thể xuất hiện như: buồn nôn, nhức đầu, rối lo-n thị giác, ra huyết bất thường, gây nguy hiểm cho huyết quản. Với những phụ nữ nghiện thuốc lá hoặc trên 35 tuổi, mức độ ảnh hưởng đến sức khoẻ cao hơn.



Độ bảo đảm

Chắc chắn



đầu?

T-i các hiệu thuốc theo đơn của bác sĩ



21

DIAPHRAGMA MIT SPERMA- ABTÖTENDEM MITTEL



26

ART UND AUSSEHEN

Das Diaphragma besteht aus einem weichen Gummi. Es wird am Rand durch einen elastischen Ring gespannt und wölbt sich kuppelförmig aus. Es gibt Diaphragmen in verschiedenen Größen, und sie müssen von der Ärztin oder vom Arzt angepaßt werden.

WIRKUNG UND HANDHABUNG

Das Diaphragma wird auf der Innenseite mit spermaabtötendem Verhütungsmittel (Creme oder Gel) bestrichen und vor dem Geschlechtsverkehr tief in die Scheide eingeführt. Dadurch bildet es eine Sperre vor dem Muttermund und verhindert somit das Eindringen von Samenzellen des Mannes in die Gebärmutter. Das samenabtötende Mittel sorgt zusätzlich dafür, daß kein Samen den Weg zur Gebärmutter findet. Das Diaphragma wird maximal zwei Stunden oder unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingesetzt. Nach dem Geschlechtsverkehr muß es mindestens sechs Stunden und nicht länger als 24 Stunden in der Scheide bleiben. Bei mehrmaligem Verkehr hintereinander wird mit einem Einführstab immer wieder vorher samenabtötende(s) Creme/Gel in die Scheide eingespritzt, ohne daß die Lage des Diaphragmas verändert wird. Nach Gebrauch wird es gewaschen. Nach der Geburt eines Kindes oder erheblichen Gewichtsveränderungen muß das Diaphragma unbedingt neu angepaßt werden.



VORTEILE

Gesundheitliche Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Das Diaphragma wird nur bei Bedarf angewandt. Es kann bei guter Pflege mindestens zwei Jahre benutzt werden. Richtig angepaßt und eingesetzt ist es von keinem Partner während des Geschlechtsverkehrs spürbar.

NACHTEILE

Es dauert eine Zeit, bis die Handhabung und Prüfung des richtigen Sitzes erlernt ist. Dazu gehört, daß eine Frau ihren Körper gut kennt.



ZUVERLÄSSIGKEIT

Bei richtiger Handhabung:
Sicher.



WO?

Gib's bei der Ärztin oder beim Arzt, in Apotheken oder Beratungsstellen.



27

Màng tránh thai có thuốc diệt tinh trùng



24

Lo-i và hình dáng

Màng tránh thai được làm từ một miếng cao su mềm, viên được căng bởi một vòng đàn hồi t-o thành hình cầu. Màng tránh thai có nhiều cỡ, cần được đo chính xác bởi bác sĩ.

Tác dụng và thực hành

Mặt trong của màng tránh thai được bôi một lớp kem hoặc keo diệt tinh trùng và được đưa vào âm hộ trước khi sinh ho-t tinh dục để trở thành một lớp chắn trước cổ tử cung nhằm ngăn chặn tinh trùng xâm nhập vào tử cung. Chất diệt tinh trùng khiến tinh trùng không đến được tử cung. Đưa màng tránh thai vào âm hộ ngay trước khi sinh ho-t tinh dục hoặc trước đó nhiều nhất là hai tiếng. Sau khi sinh ho-t tinh dục phải được để yên trong âm hộ ít nhất sáu tiếng và không quá 24 tiếng. Trong trường hợp giao hợp nhiều lần liên tiếp trước mỗi lần cần dùng que bôi để đưa thêm chất diệt tinh trùng vào trong âm hộ mà không làm thay đổi vị trí của màng tránh thai. Màng tránh thai cần phải được rửa s-ch sau khi sử dụng. Sau khi sinh hoặc sau một sự thay đổi lớn về trọng lượng cơ thể màng tránh thai cần được đo l-i chính xác.



Lợi

Tác dụng phụ ảnh hưởng đến sức khoẻ chưa được biết đến. Chỉ dùng màng tránh thai khi có nhu cầu. Bảo quản tốt có thể dùng được ít nhất trong hai năm. Trong quá trình giao hợp sẽ không cảm thấy có màng tránh thai nếu màng tránh thai được đo vừa vặn và đưa vào chính xác.

Bất lợi

Cần thời gian để học được cách sử dụng và cách kiểm tra vị trí đúng của màng tránh thai. Điều này đòi hỏi người phụ nữ phải hiểu biết rõ cơ thể mình.



Độ bảo đảm

Chắc chắn nếu sử dụng đúng.



đâu?

Bác sĩ, hiệu thuốc, văn phòng tư vấn



25

SCHAUM- ZÄPFCHEN/ CREMES/ GELS



30

ART UND AUSSEHEN

Chemische Verhütungsmittel gibt es in verschiedenen Formen: als Zäpfchen, Cremes, Gels und Schaumsprays.

WIRKUNG UND HANDHABUNG

Chemische Verhütungsmittel enthalten Stoffe, die entweder die Samenzellen abtöten oder zumindest die Bewegungsfähigkeit der Samenfäden in der Scheide hemmen. Alle Formen sind für das Einführen in die Scheide bestimmt und müssen mindestens zehn Minuten vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt werden, da durch die Körpertemperatur diese Mittel erst ihre Wirkung entfalten. Vor jedem neuen Verkehr muß erneut ein chemisches Mittel angewandt werden.



VORTEILE

Einfach und nur bei Bedarf anzuwenden, leicht erhältlich.

Thuốc nhét bột / kem / keo



28

Lo-i và hình dáng

Các phương tiện tránh thai hoá học có nhiều hình thức: viên nhét, kem, keo, thuốc xịt.

Tác dụng và thực hành

Các phương tiện tránh thai hoá học chứa những chất có tác dụng diệt tinh trùng hoặc ít nhất h-n chế khả năng di chuyển của tinh trùng trong âm hộ. Cách dùng đều là đưa vào trong âm hộ ít nhất 10 phút trước khi giao hợp, vì chúng chỉ phát huy tác dụng dưới tác động của thân nhiệt. Phương tiện tránh thai hoá học phải được sử dụng trước mỗi lần giao hợp.



Lợi

Dễ sử dụng. Chỉ dùng khi có nhu cầu. Dễ kiếm.

NACHTEILE

In der Scheide oder am Glied kann es bei bestimmten Präparaten zu unangenehmem Wärmegefühl und Brennen kommen. In einem solchen Fall sollte ein anderes Präparat ausprobiert werden. Einige Präparate können das Gummi eines Kondoms angreifen. Die problemlose Kombination mit einem Kondom muß daher ausdrücklich in der Packungsbeilage vermerkt sein.



ZUVERLÄSSIGKEIT

Nur in Kombination mit Kondom und Diaphragma anzuwenden. Allein angewandt unsicher!



WO?

Gibt's in Apotheken, Drogerien und Supermärkten.



31

Bất lợi

Một số chế phẩm có thể gây ra cảm giác nóng bỏng khó chịu t-i âm hộ hoặc dương vật. Trong trường hợp này cần thử một lo-i chế phẩm khác. Một số chế phẩm có thể không phù hợp với chất liệu của bao cao su. Do đó khả năng sử dụng cùng bao cao su phải được ghi rõ trên bao bì.



Độ bảo đảm

Chỉ sử dụng kết hợp cùng bao cao su hoặc màng tránh thai, dùng riêng không chắc chắn.



đâu?

T-i các hiệu thuốc, cửa hàng dược phẩm, siêu thị.



29

SPIRALE



ART UND AUSSEHEN

Die Spirale gibt es in unterschiedlichen Größen und Formen. Sie ist ein 2,5–3,5 cm kleines Kunststoffgebilde und ist mit einem Kupferdraht umwickelt. Die Auswahl der richtigen Spirale übernimmt die Ärztin oder der Arzt.

WIRKUNG UND HANDHABUNG

Die Spirale wird von der Ärztin oder vom Arzt in die Gebärmutter der Frau eingesetzt. Das Kupfer der Spirale wird in kleinen Mengen abgegeben, wodurch die Beweglichkeit der Spermazellen gehemmt wird, so daß sie die Eizelle nicht erreichen können. Des Weiteren stört das Kupfer den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und verhindert dadurch die Einnistung eines befruchteten Eies. Sie kann etwa drei bis fünf Jahre in der Gebärmutter liegenbleiben. Eine regelmäßige Kontrolluntersuchung in halbjährlichem Abstand sichert den richtigen Sitz der Spirale.

VORTEILE

Die Verhütungsfrage ist für längere Zeit gesichert.



34



NACHTEILE

Es kann zu verstärkten Regelbeschwerden sowie gelegentlich zu Unterleibsentzündungen kommen, die zur Unfruchtbarkeit führen können. Von daher ist die Spirale nur Frauen mit Kindern bzw. mit abgeschlossener Familienplanung anzuraten.



ZUVERLÄSSIGKEIT

Sicher.



WO?

Gibt's nur bei der Ärztin oder beim Arzt.



35

Vòng tránh thai



Lo-i và hình dáng

Vòng tránh thai gồm nhiều kích cỡ, hình dáng, làm bằng nhựa dẻo, dài từ 2,3 đến 3,5 cm và được quấn quanh bởi một dây đồng. Việc lựa chọn vòng tránh thai thích hợp được bác sĩ đảm nhiệm.

Tác dụng và thực hành

Vòng tránh thai được bác sĩ đặt vào tử cung người phụ nữ. Dây đồng của vòng tránh thai cản trở sự di chuyển của tinh trùng khiến tinh trùng không gặp được trứng, ngoài ra phá sự hình thành chất nhầy tử cung để trứng đã thụ tinh khó bám vào tử cung. Vòng tránh thai có thể nằm từ ba đến năm năm trong tử cung. Thường xuyên kiểm tra định kỳ sáu tháng một lần sẽ đảm bảo sự chính xác của vị trí vòng tránh thai.

Lợi

Nhu cầu phòng tránh thai được đảm bảo trong một thời gian dài.



32



Bất lợi

Có thể làm tăng đau bụng khi hành kinh cũng như đôi khi có thể gây viêm phụ khoa dẫn đến vô sinh. Vì vậy vòng tránh thai phù hợp với phụ nữ đã có con cũng như không định có con nữa.



Độ bảo đảm

Chắc chắn



đầu?

Bác sĩ.



33

HORMON- SPIRALE



38

ART UND AUSSEHEN

In Größe und Form ist die Hormonspirale mit der Kupferspirale identisch. Anstelle des Kupferdrahtes ist sie mit einem Hormondepot versehen, das die Abgabe des Hormons Gestagen gewährleistet.

WIRKUNG UND HANDHABUNG

Die Spirale wird von der Ärztin oder dem Arzt in die Gebärmutter eingesetzt. Das Hormondepot setzt winzige Mengen des Hormons Gestagen frei. Die Verhütungswirkung beruht vor allem darauf, daß der Zervixschleim dicker und für die Spermien während des Eisprungs undurchlässiger wird. Des weiteren hemmt das Hormon das Wachstum der Gebärmutterschleimhaut, so daß die Einnistung eines befruchteten Eis verhindert wird. Über die Dauer der Wirkung und die Abstände der Kontrolluntersuchungen ist die Ärztin/der Arzt zu befragen.



Vòng tránh thai hoóc-môn



36

Lo-i và hình dáng

Vòng tránh thai hoóc-môn giống vòng tránh thai bình thường về kích cỡ và hình d-ng. Thay vào sợi dây đồng là một bộ phận chứa hoóc-môn. Bộ phận này bảo đảm sự cung cấp hoóc-môn gestagen.

Tác dụng và thực hành

Vòng tránh thai hoóc-môn được bác sĩ đặt vào tử cung. Bộ phận chứa hoóc-môn sẽ tiết ra một lượng rất nhỏ hoóc-môn gestagen. Hiệu quả tránh thai có được do chất nhờn tử cung tăng độ đậm đặc và ngăn cản tinh trùng trong thời gian rụng trứng. Ngoài ra hoóc-môn này kìm hãm sự phát triển của chất nhờn tử cung, qua đó cản trở không cho trứng đã thụ tinh bám vào tử cung. Cần hỏi bác sĩ xem vòng tránh thai hoóc-môn có tác dụng trong bao lâu và bao lâu phải đi kiểm tra một lần.



VORTEILE

Es besteht weniger Gefahr für Unterleibsentzündungen als bei der herkömmlichen Spirale. Zum anderen kann sie – ähnlich wie bei der Pille – zu einer schwächeren und weniger schmerzhaften Blutung führen. Durch die niedrige Hormondosis wird nicht in den Stoffwechsel eingegriffen, und es kommt zu weniger Nebenwirkungen. Unmittelbar nach Entfernen der Spirale setzt die natürliche Fruchtbarkeit wieder ein, so daß sie auch für junge Mädchen und Frauen, die noch nicht geboren haben, aber sich Kinder wünschen, empfehlenswert sein kann.

NACHTEILE

Das Einsetzen und die Kontrolle des richtigen Sitzes sind etwas schwieriger als bei der Kupferspirale. Gelegentlich treten – vor allem in den ersten drei Monaten – Nebenwirkungen wie Blutungsunregelmäßigkeiten, Kopfschmerzen, Spannungsgefühl in den Brüsten und eventuell Akne auf, die aber mit der Zeit verschwinden. Eine ausführliche Aufklärung über Wirkung und Nebenwirkungen ist daher dringend erforderlich.

ZUVERLÄSSIGKEIT

Sicher.



WO?

Gib't's nur bei der Ärztin oder beim Arzt.



39

Lợi

Ít có nguy cơ dẫn đến viêm phụ khoa hơn so với đặt vòng tránh thai bình thường. Ngoài ra, giống thuốc tránh thai, có thể làm giảm đau khi hành kinh. Vì hàm lượng hoóc-môn rất thấp nên không ảnh hưởng đến sự trao đổi chất và ít gây ra tác dụng phụ. Ngay sau khi tháo vòng, khả năng thụ tinh l-i trở về bình thường. Vì vậy, phương pháp này phù hợp với phụ nữ trẻ, chưa sinh nở và vẫn còn muốn có con.

Bất lợi

Đặt và kiểm tra vị trí của vòng khó hơn so với vòng tránh thai thông thường. Đôi khi, đặc biệt trong ba tháng đầu, xuất hiện một số tác dụng phụ như: rối lo-n kinh nguyệt, đau đầu, đau cương vú, mụn trứng cá. Tuy nhiên, những triệu chứng này sẽ biến mất sau một thời gian. Vì vậy, tác dụng và tác dụng phụ cần phải được giải thích rõ ràng.

Độ bảo đảm

Chắc chắn.



đau?

Bác sĩ.



37

NATÜRLICHE FAMILIEN-PLANUNG



42

ART

Die Natürliche Familienplanung (NFP) basiert auf unterschiedlichen Methoden, die fruchtbaren Tage der Frau, an denen sie schwanger werden kann, zu ermitteln. Die Kombination dieser Methoden wird auch symptothermale Methode genannt.

WIRKUNG UND HANDHABUNG

Die NFP ist eine Methode, bei der die Frau durch Beobachtung bestimmter Körperzeichen die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage feststellen kann. Bei der **Basaltemperaturmethode** wird die morgendliche Aufwachttemperatur gemessen. Bei sorgfältiger Beobachtung der Temperaturkurve während eines Zyklus kann der Zeitpunkt des Eisprungs relativ genau bestimmt werden. Die **Schleimstrukturmethode** beruht darauf, jeden Tag den Schleim zu untersuchen, der sich im Gebärmutterhals bildet und in der Scheide fühlbar wird. An den Veränderungen des Schleims im Laufe eines Zyklus lassen sich die fruchtbaren Tage ablesen. Nur die Kombination beider Methoden gibt einen relativ sicheren Hinweis, wann die fruchtbaren Tage eintreten. An diesen Tagen muß dann entweder sexuell enthaltsam gelebt oder auf mechanische Verhütungsmittel (Kondom) zurückgegriffen werden. Zur Sicherheit kann zusätzlich noch als weiteres Körperzeichen der Muttermund beobachtet werden. Durch regelmäßiges Abtasten kann die Frau im Laufe ihres Zyklus anhand der Veränderung des Muttermundes Hinweise für die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage finden.

VORTEILE

Diese natürliche Methode der Familienplanung bedeutet keinerlei Eingriff in den Körper.

NACHTEILE

Diese Methode erfordert ein hohes Maß an Disziplin und einen regelmäßigen Lebensstil. Eine intensive Lernphase und gründliche Auseinandersetzung mit dieser Methode sind Voraussetzungen für eine sichere Verhütung. Nur Frauen, die sehr vertraut mit ihrem Körper sind und einen regelmäßigen Zyklus haben, ist diese Methode anzuraten. Von daher ist für junge Mädchen, deren Zyklus sich noch nicht eingespielt hat, diese Methode sehr unsicher. Viele beklagen den hohen Planungsaufwand dieser Methode auf Kosten der Spontaneität. Außerdem erfordert diese Methode ein hohes Maß an Verständnis und Unterstützung vom jeweiligen Partner.



ZUVERLÄSSIGKEIT

Relativ sicher bei exakter Anwendung.



WO?

Thermometer und Kurvenblätter gibt es in Apotheken oder Beratungsstellen. Ausgiebige Beratungen bieten Familienberatungszentren an und die Malteser Arbeitsgruppe NFP gibt spezielle Einführungskurse zu diesem Thema.



43

Kế hoạch hoá gia đình tự nhiên



40

Phương thức

Kế hoạch hoá gia đình tự nhiên dựa trên các phương pháp khác nhau nhằm tính những ngày người phụ nữ có thể thụ thai. Sự kết hợp các phương pháp này còn được gọi là phương pháp nhiệt chung.

Tác dụng và thực hành

Kế hoạch hoá gia đình tự nhiên là một phương pháp giúp người phụ nữ có thể tìm ra những ngày có thể và không thể có thai bằng cách quan sát các dấu hiệu nhất định của cơ thể. Bằng cách hàng ngày đo và quan sát kỹ lưỡng sự thay đổi của thân nhiệt vào buổi sáng lúc vừa thức dậy, người phụ nữ có thể tìm ra thời điểm rụng trứng trong chu kỳ kinh nguyệt một cách khá chính xác. Người phụ nữ còn có thể kiểm tra chất nhầy được hình thành trong cổ tử cung và chảy xuống âm đ-ô. Sự thay đổi của chất nhầy này trong một chu kỳ kinh nguyệt cũng giúp tìm ra những ngày có thể thụ thai. Chỉ kết hợp cả hai phương pháp này mới có thể biết được khá chắc chắn ngày nào là ngày dễ thụ thai. Trong những ngày này phải h-n chế sinh ho-t tính dục hoặc phải dùng các biện pháp tránh thai cơ học như bao cao su. Ngoài ra còn có thể sờ vào cổ tử cung và kiểm tra sự thay đổi của cổ tử cung trong chu kỳ kinh nguyệt để tìm ra những ngày có thể hoặc không thể có thai.

Lợi

Phương pháp kế hoạch hoá gia đình tự nhiên không hề xâm phạm đến cơ thể.

Bất lợi

Phương pháp này đòi hỏi phải có kỷ luật cao và một phong cách sống đều đặn. Để tránh thai được chắc chắn cần phải học và luyện tập kỹ càng. Chỉ có những người phụ nữ hiểu biết rất rõ về cơ thể của mình và có chu kỳ kinh nguyệt đều đặn mới nên dùng phương pháp này. Vì vậy nên đối với các cô gái trẻ chưa có chu kỳ kinh nguyệt đều đặn phương pháp này hoàn toàn không chắc chắn. Nhiều người kêu ca là vì phải tính toán nhiều quá nên mất hết cả sự ngẫu hứng. Ngoài ra phương pháp này đòi hỏi nhiều thông cảm từ người kia.



Độ bảo đảm

Khá chắc chắn nếu thực hành chính xác



đầu?

Cặp nhiệt độ và bảng ghi chú thay đổi nhiệt độ có ở các cửa hàng thuốc hoặc các văn phòng tư vấn. Các trung tâm tư vấn gia đình đưa thông tin đầy đủ. Nhóm Malteser Arbeitsgruppe NFP có những khoá học về chủ đề này.



41

KOITUS INTERRUPTUS ("AUFPASSEN")



WIRKUNG UND HANDHABUNG

Der Koitus interruptus ist keine Verhütungsmethode!!! Dabei zieht der Mann sein Glied kurz vor dem Samenerguß aus der Scheide. Es ist aber kein eigentlicher Verhütungsschutz, da bereits vor dem Samenerguß Samenzellen austreten und in die Scheide gelangen können, wodurch eine Schwangerschaft ausgelöst werden kann. Es kann zudem passieren, daß der Mann sein Glied nicht rechtzeitig herauszieht.



VORTEILE

Keine.

46

Coitus interruptus ("Cẩn thận")



Tác dụng và thực hành

Coitus interruptus không phải là một phương pháp tránh thai !!! Người đàn ông rút dương vật ra khỏi âm hộ trước khi xuất tinh. Đây không phải là một phương pháp tránh thai bởi vì trước khi xuất tinh đã có thể có một vài tinh trùng thoát ra và đi vào trong âm đ-o, dẫn đến thụ thai. Ngoài ra người đàn ông có thể không rút dương vật ra được kịp thời.



Lợi

Không

44

NACHTEILE

Die Unterbrechung beim Geschlechtsverkehr und die Angst, den richtigen Zeitpunkt zu verpassen, wirken häufig sexuell unbefriedigend. Die Frau ist der scheinbaren Selbstkontrolle des Mannes völlig ausgeliefert.



ZUVERLÄSSIGKEIT

Unsicher.



47

Bất lợi

Giao hợp bị ngắt quãng và lo lắng chờ đợi thời điểm để rút dương vật thường dẫn đến chỗ không được thoả mãn tình dục. Người đàn bà phụ thuộc hoàn toàn vào khả năng tự chủ của người đàn ông.



Độ bảo đảm

Không chắc chắn



45

PILLE DANACH



50

ART UND AUSSEHEN

Bei der "Pille danach" handelt es sich zum einen um vier Tabletten (Kombinationspräparat) oder um zwei Tabletten (Monopräparat), die eingenommen werden müssen.
Sie ist keine Verhütungsmethode!!!

WIRKUNG UND HANDHABUNG

Die "Pille danach" ist ein hochdosiertes Hormonpräparat, das die Einnistung eines eventuell befruchteten Eies verhindert. Sie ist kein Verhütungsmittel, sondern nur für den Notfall gedacht! Nach einer Verhütungsspanne (z.B. Zerreißen des Kondoms) oder einem ungeschützten Geschlechtsverkehr müssen zwei Tabletten innerhalb von höchstens 48 Stunden eingenommen werden, zwei weitere Tabletten müssen noch mal 12 Stunden später folgen (Kombinationspräparat). Das neuartige Monopräparat muss bis spätestens 72 Stunden danach eingenommen werden; die Einnahme der zweiten Dosis soll aber frühestens nach 12 Stunden, spätestens nach 24 Stunden erfolgen.



VORTEILE

Eine Möglichkeit für den Notfall.

NACHTEILE

Als Nebenwirkungen können Erbrechen, Schwindel oder Übelkeit auftreten. Da es sich um ein hochwirksames Hormonpräparat handelt, darf es nur nach ärztlicher Verschreibung ausgegeben werden.



ZUVERLÄSSIGKEIT

Relativ sicher, besonders wenn sie frühzeitig eingenommen werden. Je später die erste Dosis eingenommen wird, desto unsicherer ist die Wirkung.



WO?

Sie wird von der Ärztin oder vom Arzt bzw. in der Krankenhausambulanz verschrieben und kann in der Apotheke abgeholt werden.



51

Viên khẩn cấp



48

Lo-i và hình dáng

Viên khẩn cấp có hai lo-i, lo-i uống bốn viên (liều kép) hoặc lo-i uống hai viên (liều đơn). Viên sau khi không phải một phương pháp tránh thai !!!

Tác dụng và thực hành

Viên khẩn cấp là một kích thích tố nhân t-o m-nh để ngăn trứng đã thụ tinh khỏi bám vào tử cung. Viên khẩn cấp không phải là một phương pháp tránh thai mà chỉ để dùng trong trường hợp cấp cứu! Sau khi xảy ra sự cố trong quá trình tránh thai (ví dụ rách bao cao su) hay sau khi có quan hệ tình dục mà không dùng phương tiện tránh thai phải uống hai viên trong vòng nhiều nhất là 48 tiếng, sau đó 12 tiếng phải uống tiếp hai viên nữa (liều kép). Gần đây có liều đơn thì phải uống một viên trong vòng nhiều nhất là 72 tiếng, viên thứ hai sớm nhất là 12 tiếng, muộn nhất là 24 tiếng sau đó.



Lợi

Có thể là lối thoát trong trường hợp cấp cứu

Bất lợi

Có thể có những tác dụng phụ như nôn mửa, chóng mặt. Vì là một kích thích tố nhân t-o m-nh nên phải có đơn thuốc của bác sĩ.



Độ bảo đảm

Khả chắc chắn, nhất là khi dùng sớm. Dùng càng muộn thì tác dụng càng ít.



đâu ?

Bác sĩ hoặc phòng cấp cứu bệnh viện đưa đơn thuốc và thuốc có thể lấy được ở hiệu thuốc.



49

UNGEWOLLT SCHWANGER



Wenn eine eingetretene Schwangerschaft ein Problem darstellt, sollte sich die Frau – ggf. mit ihrem Partner – so schnell wie möglich an eine Beratungsstelle oder einen Arzt/eine Ärztin wenden, die Schwangerschaftskonfliktberatungen durchführen. Dort bekommt die Frau Hilfe, sich über ihre ganz persönliche Situation klarzuwerden: im Hinblick auf Zukunftsaussichten und -pläne, berufliche und partnerschaftliche Vorstellungen, aber auch im Hinblick auf das Lebensrecht des ungeborenen Kindes. Ungeborenes Leben ist Leben von Anfang an, das in Deutschland unter besonderem Schutz der staatlichen Rechtsordnung steht und für das der Staat eine umfassende Schutzpflicht hat.

Beratungsstellen klären über alle Hilfen und Rechtsansprüche auf, die die Schwangerschaft und das Leben mit dem Kind erleichtern. Die Beratung soll auch helfen, eine verantwortliche und gewissenhafte Entscheidung zu treffen, letztlich trifft die Frau die Entscheidung selbst. Sie sollte aber dabei bedenken: Schwangerschaftsabbruch ist keine Verhütungsmethode!!!

54



Zu beachten:

Die Rechtslage in Deutschland

Der Schwangerschaftsabbruch ist in der Regel rechtswidrig, bleibt aber straffrei unter folgenden Bedingungen:

- wenn eine Beratung in einer dafür anerkannten Beratungsstelle stattgefunden hat,
- der Eingriff mindestens drei Tage nach einer Beratung vorgenommen wird,
- wenn der Eingriff innerhalb von 12 Wochen nach der Empfängnis von einem Arzt/einer Ärztin auf Verlangen der Frau durchgeführt wird. Der Arzt/die Ärztin, der/die den Abbruch vornimmt, darf weder die Beratung durchführen noch der Beratungsstelle angehören, die die Beratung durchgeführt hat.

Indikation

Die Kosten des Abbruchs werden von den gesetzlichen Krankenkassen nur dann übernommen, wenn er aus einem der folgenden Gründe vorgenommen wird:

- weil die Schwangerschaft zu Gesundheitsschäden bei der Mutter führt (medizinische Indikation),
- weil die Schwangerschaft durch eine Vergewaltigung der Frau entstanden ist (kriminologische Indikation).

Darüber hinaus können die Kosten bei Frauen mit keinem oder nur geringem Einkommen übernommen werden.

55

Có thai ngoài ý muốn



Khi có thai ngoài ý muốn, người phụ nữ phải đi (với người đàn ông) ngay đến một văn phòng tư vấn hay một bác sĩ làm công việc tư vấn về vấn đề tránh thai. □ đó người phụ nữ sẽ được giúp đỡ để có thể hiểu rõ được hoàn cảnh của mình: về khả năng và kế hoạch xây dựng tương lai, về nghề nghiệp, gia đình, cả về quyền của đứa trẻ chưa được sinh ra. Thời gian trong bụng mẹ cũng được coi là thời gian sống, và cuộc sống trong bụng mẹ được luật pháp Đức bảo vệ một cách đặc biệt. Các văn phòng tư vấn giúp người phụ nữ biết rõ về những sự giúp đỡ và những quyền lợi luật pháp nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho việc mang thai và một cuộc sống có con nhỏ. Tư vấn còn giúp người phụ nữ đi đến quyết định đúng đắn, vì cuối cùng thì người phụ nữ vẫn là người quyết định. Nhưng người phụ nữ luôn phải biết rằng: n-ó thai không phải một phương pháp tránh thai !!!

52



Chú ý:

Luật pháp Đức

Phá thai bình thường là trái pháp luật, nhưng sẽ không bị trừng phạt nếu:

- cô đi tư vấn t-í một văn phòng tư vấn có thẩm quyền
- phẫu thuật được thực hiện ít nhất là ba ngày sau tư vấn
- phẫu thuật được bác sĩ thực hiện theo ý muốn của người phụ nữ trong vòng 12 tuần sau khi thụ thai. Người bác sĩ làm việc này không được phép tư vấn và cũng không được phép làm cho văn phòng tư vấn làm việc tư vấn cho người phụ nữ.

Chỉ dẫn

Lệ phí cho phẫu thuật phá thai được các công ty bảo hiểm sức khỏe trả khi và chỉ khi phẫu thuật được thực hiện vì một trong những lý do sau:

- thai có h-i cho sức khỏe người mẹ (chỉ dẫn y học)
- thai là kết quả của hãm hiếp (chỉ dẫn hình sự)

Ngoài ra lệ phí có thể được trả cho những người phụ nữ không có thu nhập hoặc có thu nhập ít.

53

BERATUNG

Wo kannst du dir Rat holen?

Wenn du noch weitere Fragen zu den Methoden der Verhütung hast und gerne mit jemandem persönlich darüber reden möchtest, gibt es Beratungsstellen, die dir gern in einem Gespräch weiterhelfen. Ihre Adressen findet man im Telefonbuch.

Die Beratung in anerkannten Beratungsstellen ist in der Regel kostenlos!

Träger von Beratungsstellen sind z.B.:

- Arbeiterwohlfahrt,
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband,
- Deutscher Caritasverband,
- Diakonisches Werk,
- Donum vitae,
- Pro Familia,
- Auch die Gesundheitsämter bieten häufig Beratung zu diesem Thema an.

Ebenso frei ist die Beratung bei der Ärztin oder beim Arzt, wenn du Mitglied bist oder als Familienangehörige/r in einer der gesetzlichen Krankenkassen versichert bist (AOK, Betriebs- und Innungskrankenkassen, Bundesknappschaft, Landwirtschaftliche Krankenkasse, See-Kasse, Angestellten- und Arbeiter-Ersatzkassen).



58

PREISE

Was kosten die einzelnen Verhütungsmittel?

Die Verhütungsmittel werden in Deutschland in der Regel nicht kostenlos abgegeben.

Ausnahmen:

Die gesetzlichen Krankenkassen tragen die Kosten für Pille und Spirale für (bei ihnen versicherte) Frauen bis zum vollendeten 20. Lebensjahr. Das Sozialamt übernimmt die Kosten für ärztlich verordnete Verhütungsmittel, falls ein Anspruch auf Sozialhilfe besteht.

Kondome: 10 Stück ca. 5,00 - 6,00 €

Pille: für drei Monate ca. 15,00 - 32,00 €

Spirale: ca. 18,00 - 35,00 €

Hormonspirale: ca. 180,00 €

Diaphragma: ca. 25,00 €

Cremes/Gels: ca. 9,00 - 10,00 €

Schaumzäpfchen: 10 Stück ca. 8,00 - 10,00 €

Pille danach: ca. 10,00 €

Stand: 02/02.

59

Tư vấn

Hỏi chỗ nào?

Nếu b-n muốn hỏi thêm về các phương pháp tránh thai và muốn nói chuyện trực tiếp với ai đó, b-n có thể đến các văn phòng tư vấn. Địa chỉ của các văn phòng này có trong sổ điện thoại.

Tư vấn trong các văn phòng tư vấn có thẩm quyền thường là không mất tiền!

Một số tổ chức có văn phòng tư vấn:

- Arbeiterwohlfahrt,
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband
- Deutscher Caritasverband,
- Diakonisches Werk,
- Donum vitae,
- Pro Familia
- Gesundheitsämter.

B-n cũng không phải trả tiền tư vấn cho bác sĩ nếu b-n có bảo hiểm với tư cách thành viên hoặc người trong gia đình ở một trong những công ty bảo hiểm sức khỏe (AOK, Betriebs- und Innungskrankenkassen, Bundesknappschaft, Landwirtschaftliche Krankenkasse, See-Kasse, Angestellten- und Arbeiter-Ersatzkassen).



56

Giá tiền

Giá tiền các phương tiện tránh thai T-i nước Đức thông thường các phương tiện tránh thai không được cho không.

Một số trường hợp đặc biệt:

Các công bảo hiểm nhà nước thanh toán chi phí cho thuốc viên và vòng tránh thai cho phụ nữ có mua bảo hiểm t-i các công ty này đến hết năm 20 tuổi.

Văn phòng xã hội thanh toán chi phí cho các phương tiện tránh thai có đơn bác sĩ, nếu được hưởng trợ cấp xã hội.

Bao cao su: 10 chiếc khoảng 5,00 - 6,00 €

Viên tránh thai: cho ba tháng khoảng 15,00 - 32,00 €

Vòng tránh thai: khoảng 18,00 - 35,00 €

Vòng tránh thai hoóc-môn: khoảng 180,00 €

Kem/Keo: khoảng 9,00 - 10,00 €

Thuốc nhét bọt: 10 chiếc khoảng 8,00 - 10,00 €

Viên khẩn cấp: khoảng 10,00 €

Giá theo 02.02.

57