

BỆNH VIỆN ĐA KHOA HẠ LONG

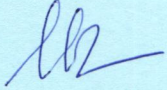


**TÀI LIỆU GIÁO DỤC SỨC KHỎE
CHUYÊN NGÀNH PHỤ - SẢN**

Mã số: TLGDSK.01.ĐDPS

Lần ban hành: 01

Ngày ban hành: 10/08/2023

	Người viết	Người kiểm tra	Người phê duyệt
Họ và tên	Trần Thị Kim Anh	Nguyễn Thị Hồng	Đinh Văn Thuận
Ký			
Chức danh	CNHS	CNHS	Bs chuyên khoa I



	BỆNH VIỆN ĐA KHOA HÀ LONG	Mã số: TLGDSK.01.ĐDPS
	TÀI LIỆU GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHUYÊN NGÀNH PHỤ - SẢN	Lần ban hành: 01
		Ngày ban hành: 10 / 08 /2023

1. Người có liên quan phải nghiên cứu và thực hiện đúng các nội dung của quy định này.
2. Nội dung trong quy định này có hiệu lực thi hành như sự chỉ đạo của Giám đốc bệnh viện.
3. Các tài liệu được đóng dấu kiểm soát. Đăng tải trên trang web benhviendakhoahalong.vn. Các khoa, phòng khi có nhu cầu bổ sung tài liệu bản cứng đề nghị liên hệ Phòng điều dưỡng để có bản đóng dấu kiểm soát. Nhân viên bệnh viện được cung cấp file mềm khi có nhu cầu để chia sẻ thông tin khi cần.

NƠI NHẬN (ghi rõ nơi nhận rồi đánh dấu X ô bên cạnh)

X	Giám đốc	X	Phòng Kế hoạch - VTTBYT	X	Tổ Quản lý chất lượng
X	Phó Giám đốc	X	Các đơn vị lâm sàng		
X	Các phòng chức năng	X	Các đơn vị cận lâm sàng		

THEO DÕI SỬA ĐỔI TÀI LIỆU (tình trạng sửa đổi so với bản trước đó)

TT	Vị trí	Hạng mục sửa đổi	Tóm tắt nội dung hạng mục sửa đổi

MỤC LỤC

STT	NỘI DUNG	TRANG
1	Giáo dục sức khỏe phụ nữ mang thai trước ảnh hưởng của Covid- 19	5-6
2	Những sai lầm về tắc tia sữa và phương pháp điều trị cũng như cách phòng tránh	7-9
3	Giáo dục sức khỏe các biện pháp tránh thai sau sinh	10-13
	Tổng số tài liệu GDSK: 03	

I. MỤC ĐÍCH

Quy định thống nhất tài liệu giáo dục sức khỏe tham khảo cho người bệnh tại Bệnh viện nhằm đảm bảo thực hành đúng quy định về nội dung và hình thức tư vấn, hướng dẫn, giáo dục sức khỏe cho người bệnh đến khám và điều trị.

II. PHẠM VI ÁP DỤNG

Áp dụng đối với tất cả các khoa lâm sàng, trong toàn đơn vị .

III. TRÁCH NHIỆM

- Nhân viên được giao nhiệm vụ thực hiện tư vấn , cung cấp thông tin cho người bệnh phải tuân thủ đúng những nội dung này.

- Phòng điều dưỡng, tổ quản lý chất lượng, trưởng khoa, điều dưỡng trưởng khoa lâm sàng chịu trách nhiệm giám sát tuân thủ quy trình

1. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO PHỤ NỮ MANG THAI TRƯỚC ẢNH HƯỞNG CỦA COVID - 19

I. ĐỐI TƯỢNG

- Bệnh nhân và người nhà bệnh nhân

II. THỜI GIAN:

- 30 phút

III. NỘI DUNG:

Phụ nữ mang thai là đối tượng dễ bị tổn thương hơn do bệnh lý, đặc biệt là những bệnh nhiễm trùng do virus hay vi khuẩn do hệ miễn dịch trong thai kỳ của mẹ suy giảm. Đặc biệt với chủng virus mới covid- 19, diễn biến bệnh dễ nặng hơn so với người không mang thai, tăng nguy cơ phải can thiệp chạy ECMO, thở máy, dùng kháng sinh liều cao,...

Hơn nữa , mẹ bầu khi nhiễm Covid- 19 có nguy cơ ảnh hưởng xấu đến thai nhi, tăng tỉ lệ lây nhiễm cho thai nhi, sinh non, điều trị,... vừa làm giảm sức khỏe vừa gây tốn kém chi phí điều trị. Vì thế việc phòng ngừa lây nhiễm bệnh ở phụ nữ mang thai cần đặc biệt chú ý, song nếu chẳng may nhiễm bệnh, không nên quá hoảng sợ mà cần liên hệ với cơ sở y tế gần nhất để được hướng dẫn điều trị.

Vì vậy để sinh ra một em bé khỏe mạnh thì mỗi phụ nữ mang thai cần được chăm sóc sức khỏe trong suốt thai kì vì sức khỏe của mẹ trong thời kỳ này ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển và sức khỏe của thai nhi. Trong giai đoạn dịch Covid- 19 diễn biến phức tạp, phụ nữ mang thai cần tuân thủ nghiêm ngặt thông điệp 2K, đi khám thai và kiểm tra sức khỏe trong những giai đoạn quan trọng của thai kỳ, có chế độ dinh dưỡng hợp lý và tiêm Vaccine phòng Covid- 19.

Chế độ ăn đảm bảo cung cấp dinh dưỡng đủ, đúng cách vô cùng quan trọng đối với phụ nữ mang thai, giúp mẹ có sức đề kháng tốt, tránh mắc bệnh, bảo vệ con, giúp con phát triển tối ưu nhất, phụ nữ mang thai cần ăn uống cân đối, đủ chất dinh dưỡng. Ăn đa dạng thực phẩm giúp cơ thể khỏe mạnh, tăng cường miễn dịch. Không có một loại thực phẩm riêng biệt hay chất dinh dưỡng đơn lẻ nào giúp cơ thể khỏe mạnh , tăng cường miễn dịch và sức đề kháng, có tác dụng phòng ngừa Covid- 19.

+ Theo đó: Bà mẹ mang thai cần được đảm bảo bữa ăn hàng ngày đủ các chất dinh dưỡng, đặc biệt là các nhóm thực phẩm dưới đây:

- Thực phẩm chứa nhiều tinh bột như gạo, ngô, khoai, sắn.

Đây là nhóm thực phẩm cung cấp năng lượng chủ yếu nhất. Đặc biệt là giai đoạn 3 tháng cuối của thai kỳ khi nhu cầu năng lượng tăng cao cho sự phát triển nhanh của thai nhi.

- Thức ăn giàu đạm đến từ thịt, cá, trứng , sữa và các loại hạt đậu đỗ.

Đây là thực phẩm giúp hệ miễn dịch hoạt động tốt, cơ thể khỏe mạnh và phòng chống các bệnh nhiễm trùng. Các thực phẩm này cũng đồng thời cung cấp các khoáng chất như canxi, phospho, giúp hình thành bộ xương chắc khỏe cho thai nhi, tránh loãng xương cho mẹ. Nên chọn nguyên liệu tươi và nấu chín kỹ trước khi ăn

- Rau tươi, trái cây tươi là nhóm thực phẩm không thể thiếu trong thực đơn hàng ngày của bà mẹ mang thai.

Chúng không những cung cấp khoáng chất và vitamin giúp duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh. Các thực phẩm này cũng đồng thời cung cấp nhiều chất xơ có lợi cho chức năng tiêu hóa của bà mẹ

- Cần thường xuyên thay đổi đa dạng các loại thực phẩm để vừa cung cấp tốt các chất dinh dưỡng vừa tạo sự ngon miệng, nhất là khi bà mẹ bị nghén.

+ Tránh ăn các thực phẩm chế biến công nghiệp vì chúng thường chứa các chất không có lợi cho sức khỏe như nhiều đường, muối, chất béo bão hòa và chuyển hóa nhưng ít các chất khoáng, vitamin và chất xơ

+ Uống nước đầy đủ từ 2 đến 2,5 lít mỗi ngày giúp cho các chức năng chuyển hóa, miễn dịch của cơ thể mẹ.

+ Các bà mẹ cần khám thai định kỳ tại cơ sở y tế để được các nhân viên y tế tư vấn bổ sung vi chất dinh dưỡng cho phù hợp và an toàn, đảm bảo thai phát triển tốt. Cần uống viên sắt - acid folic hoặc viên đa chất dinh dưỡng đều đặn hàng ngày theo chỉ dẫn của cán bộ y tế.

+ Đồng thời, các bà mẹ mang thai cần thực hành các biện pháp phòng chống mắc Covid-19 trong mùa dịch như:

- Vệ sinh cá nhân, tăng cường vận động, dinh dưỡng hợp lý.
- Thường xuyên rửa tay đúng cách với xà phòng và nước hoặc dung dịch sát khuẩn tay.
- Đeo khẩu trang ở nơi công cộng.
- Vệ sinh thông thoáng nhà cửa, lau rửa các bề mặt hay tiếp xúc.
- Khai báo y tế.

***TÀI LIỆU THAM KHẢO:**

Theo hướng dẫn của Bộ Y tế, Tổ chức Y tế thế giới và Quỹ Nhi đồng Liên Hiệp Quốc về chăm sóc phụ nữ mang thai trong mùa dịch Covid - 19. Ngày 17/8/2020

2. NHỮNG SAI LẦM VỀ TẮC TIA SỮA VÀ PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ CŨNG NHƯ CÁCH PHÒNG TRÁNH

I. ĐỐI TƯỢNG

- Bệnh nhân và người nhà bệnh nhân

II. THỜI GIAN:

- 30 phút

III. NỘI DUNG:

Tắc tia sữa là vấn đề thường gặp của phụ nữ sau sinh, Tuy nhiên, không ít các bà mẹ khi xử trí tắc tia sữa mắc phải những sai lầm khiến cho tình trạng tắc tia sữa càng nặng hơn và ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe.

1. Nguyên nhân gây tắc tia sữa

- Tắc tia sữa là hiện tượng hệ thống ống tuyến sữa bị tắc do vậy sữa không chảy ra được. Có nhiều nguyên nhân gây tắc tia sữa như:

- + Vừa mới sinh con: Bà mẹ vừa mới sinh con bầu ngực chứa rất nhiều sữa nhưng sữa không thể chảy ra ngoài cho bé bú.

- + Sữa dư thừa : Sữa mẹ còn dư thừa trong bầu ngực do em bé không bú hết hoặc mẹ không hút phần sữa thừa sau khi bé bú đã no dẫn đến đọng sữa gây ra tắc nghẽn.

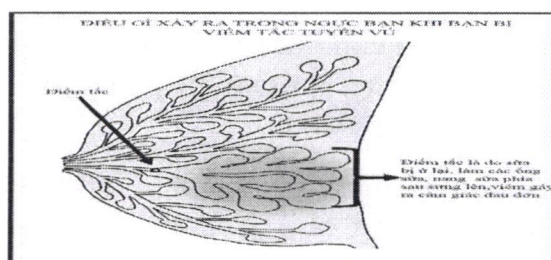
- + Ngực chịu áp lực: Mặc áo ngực qua chật, bó hoặc mang em bé trước ngực, nằm sấp khi ngủ.

- + Mẹ không cho trẻ bú thường xuyên: Mẹ bị đau khi cho trẻ bú, bị nứt đầu vú, khi cai sữa hoặc sữa không hút ra hết trong khoảng thời gian 5 giờ đến 1 ngày sẽ gây tình trạng tắc tia sữa.

- + Stress: Sự căng thẳng làm chậm quá trình sản sinh hormone Oxytocin có nhiệm vụ kích thích vú tiết sữa.

2. Dấu hiệu nhận biết bị tắc tia sữa:

Để nhận biết sớm dấu hiệu tắc tia sữa: toàn bộ vú căng tức, đau, ngực sưng nóng đỏ đau, các nốt sần nổi trên ngực: sờ vào bầu vú cảm thấy có một hoặc nhiều điểm cứng, đau, đôi khi tắc tia sữa có thể gây sốt.



Dấu hiệu viêm tắc tuyến vú(Ảnh minh họa)

3.Điều trị tắc tia sữa

Đầu tiên áp dụng các biện pháp sau: Cho bé bú bên ngực bị đau trước vì lúc này con sẽ bú bằng áp lực mạnh nhất để hút sữa mẹ, nhờ đó giúp khai thông tia sữa bị tắc. Tăng cường cho bé bú liên tục 10-12 lần/ ngày, sau bú phải vắt sạch sữa thừa hoặc hút hết sữa thừa còn đọng lại ra ngoài.

Chườm nóng quanh bầu ngực sẽ giúp khai thông tia sữa, giảm sưng, giảm đau. Thay đổi tư thế cho con bú từ bế, nằm, ngồi sẽ giúp sữa trong các tia được hút hết ra ngoài.

Xoa bóp vùng ngực đau thường xuyên: Xoa bắt đầu từ bầu vú xung quanh hướng dần vào trong núm vú, vừa xoa, vừa ép bầu vú lên thành ngực, xoa theo chiều kim đồng hồ thời gian 20 - 30 phút, sau xoa bóp thì cho trẻ bú.

Chế độ dinh dưỡng, nghỉ ngơi: uống nhiều nước, bổ sung thức ăn tăng cường sức đề kháng.

Nếu áp dụng các biện pháp trên trong vòng 24h không hiệu quả, tình trạng căng tức nhiều thì bạn cần sự can thiệp của nhân viên y tế. Cần điều trị thật tốt để tránh viêm tuyến vú và áp xe tuyến vú. Việc điều trị không tích cực sẽ chuyển sang giai đoạn viêm tuyến vú, áp xe tuyến vú lúc này cần điều trị kháng sinh, trích rạch áp xe.

4. Một số sai lầm trong xử trí tắc tia sữa các bà mẹ cần tránh.

Không ít các bà mẹ khi điều trị tắc tia sữa thường mắc phải những sai lầm khiến cho tình trạng tắc tia sữa càng nặng hơn.

- Nhờ hỗ trợ mút bú từ người lớn: Vì miệng người lớn chứa nhiều vi khuẩn, chúng dễ tấn công vào ống dẫn sữa, nhất là khi bệnh nhân đang bị nứt cổ gà, nứt núm vú khiến cho vi khuẩn dễ xâm nhập hơn. Mặt khác miệng người lớn nhiều răng khi mút bú áp lực không phù hợp giống em bé.

- Day quá mạnh, quá nhiều vùng bị tắc, nặn sữa quá thô bạo. Cách này làm ngực tổn thương, phù nề các mô mỡ và mạch máu dưới da gây viêm tuyến vú.

- Lạm dụng chườm nóng quá nhiều trên 5 lần /ngày hoặc dùng nước quá nóng sẽ làm giãn ống dẫn sữa. Trường hợp viêm tuyến vú, áp xe tuyến vú nếu chườm nóng sẽ làm bệnh nặng hơn.

- Lạm dụng hút sữa quá nhiều trên 12 lần/ ngày khiến các ống sữa giãn ra ảnh hưởng đến hoạt động co bóp tuyến sữa dẫn đến tắc tia sữa.

5. Phòng tránh tắc tia sữa

Bà mẹ phải rửa tay trước khi cho con bú, rửa sạch đầu vú bằng nước muối sinh lý trước và sau khi cho con bú. Khi vệ sinh cần lau từ trong ra ngoài, lau khô và sạch kẽ đầu vú khi trẻ bú xong.

Massage vú: sau sinh bà mẹ thường xuyên xoa bóp nhẹ nhàng hai đầu vú, xoa theo vòng tròn theo chiều kim đồng hồ đồng thời xoa nhẹ đầu vú để kích thích vú tiết sữa. Có thể dùng khăn ẩm massage bầu vú khi thấy hai vú căng tức.

Cho con bú thường xuyên hoặc sử dụng máy hút sữa hút hết sữa ra ngoài không để sữa sót lại sau mỗi lần bé bú.

Sử dụng áo ngực hoặc quần áo rộng rãi, thoải mái, không mặc áo nịt bằng sợi nylon tổng hợp vì có thể gây loét đầu vú.

Uống nhiều nước, tăng cường dinh dưỡng, nhu cầu năng lượng tăng 25% so với bình thường.

Nghỉ ngơi đầy đủ, giữ tinh thần vui vẻ, lạc quan.

****TÀI LIỆU THAM KHẢO:***

Theo nguồn :suckhoequangninh.vn

3.GIÁO DỤC SỨC KHỎE

CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI SAU SINH

I. ĐỐI TƯỢNG

- Bệnh nhân và người nhà bệnh nhân

II. THỜI GIAN:

- 30 phút

III. NỘI DUNG:

Phụ nữ sau khi sinh nên kiêng quan hệ vợ chồng trong khoảng 6 tuần đầu vì đây là khoảng thời gian giúp tử cung phục hồi, tăng sinh môn lạnh lại và đặc biệt là để âm đạo ra sản dịch. Nếu bạn mổ đẻ, thời gian phục hồi vết mổ đường bụng sẽ lâu hơn, thời gian kiêng cử nên từ 2 tháng trở lên.

Ngay khi bắt đầu quan hệ trở lại, phụ nữ cũng nên sử dụng các biện pháp tránh thai sau sinh. Và cần lưu ý, dù chưa có kinh nguyệt trở lại thì vẫn cần dùng các biện pháp tránh thai. Kinh nguyệt là biểu hiện của các chức năng rụng trứng đã được phục hồi, tuy nhiên lần rụng trứng đầu tiên không nhất thiết là phải sau khi xuất hiện kinh nguyệt lần đầu, mà có thể là trước kinh nguyệt xuất hiện.

Hiện nay với khoa học tiên tiến có rất nhiều các biện pháp tránh thai khác nhau khiến cho các mẹ có nhiều biện pháp lựa chọn hơn. Dưới đây là các ưu, nhược điểm và các tác dụng phụ của một số phương pháp các mẹ có thể tham khảo.

1. Bao cao su

Đây là phương pháp tránh thai phổ biến và hiệu quả nhất hiện nay, với phương pháp này không những ngăn chặn được sự có thai ngoài ý muốn đồng thời tránh được lây nhiễm các bệnh qua đường tình dục

* Ưu điểm của phương pháp:

- Không gây tác dụng phụ như khi sử dụng thuốc
- Hiệu quả sử dụng khoảng 98%
- Khá tiện dụng, người sử dụng có thể sử dụng bất cứ khi nào cần thiết
- Phù hợp với mọi độ tuổi, mọi loại hình tình dục
- Là phương pháp ngừa thai duy nhất có thể ngừa được một số bệnh lây truyền qua đường tình dục.

* Nhược điểm của phương pháp

- Một số người nhạy cảm với cao su thì có thể bị dị ứng cao su
- Một số người có thể không thích sử dụng bao cao su vì cảm thấy không thoải mái.

2. Cho con bú

Đây là phương pháp tránh thai tự nhiên từ xưa. Khi người mẹ cho con bú làm tăng nồng độ Prolactin trong máu, lúc này sẽ ngăn chặn sự rụng trứng. Vì vậy phụ nữ sẽ khó mang thai hơn. Phụ nữ cho con bú hoàn toàn sẽ giúp ngừa thai trong khoảng thời gian 6 tháng sau sinh.

* Ưu điểm của phương pháp

- Đây là phương pháp tránh thai tự nhiên hoàn toàn không tốn chi phí
- Hoàn toàn không có nguy cơ cũng như gây tác dụng phụ. Vì vậy không gây tác hại cho sức khỏe cho các chị em phụ nữ.

* Nhược điểm của phương pháp

- Chỉ có thể áp dụng với các mẹ trong 6 tháng đầu sau sinh
- Các mẹ phải cho con bú thường xuyên và hoàn toàn bằng sữa mẹ
- Chỉ có thể áp dụng khi người mẹ chưa có kinh trở lại vì khi có kinh người mẹ có thể thụ thai bất cứ lúc nào.

3. Tránh thai bằng cách tính ngày rụng trứng

Vòng kinh của chu kỳ kinh nguyệt thường từ 28-32 ngày. Khi đó ngày rụng trứng sẽ rơi vào khoảng ngày thứ 14 - 15 của chu kỳ. Thời điểm an toàn tương đối là thời điểm bắt đầu từ ngày đầu tiên hành kinh đến ngày thứ 7 của chu kỳ.

* Ưu điểm của phương pháp

- Là một trong những biện pháp tránh thai tự nhiên, phổ biến, dễ áp dụng, không tốn kém.
- Có thể áp dụng lâu dài, không hạn chế thời gian
- Không ảnh hưởng đến sức khỏe và khả năng sinh sản của phụ nữ.

* Nhược điểm của phương pháp

- Chỉ hiệu quả cao với những người có chu kỳ kinh nguyệt đều đặn. Không có hiệu quả đối với trường hợp kinh nguyệt không đều

4. Phương pháp đặt vòng tránh thai

Đặt vòng tránh thai là một dụng cụ nhỏ hình chữ T được đặt vào trong lòng tử cung với mục đích ngăn không cho trứng và tinh trùng gặp nhau.

+ Đối với phụ nữ sau khi sinh thường muốn sử dụng biện pháp tránh thai này cần chờ khoảng 6 tuần để tử cung hồi phục trở lại, chưa quan hệ tình dục sau sinh hoặc khi kinh nguyệt xuất hiện trở lại thì có thể đặt vòng

+ Đối với chị em sinh mổ, chỉ nên đặt vòng tránh thai khi không dùng được các biện pháp tránh thai khác. Bạn phải chờ hơn 12 tuần sau sinh và sau khi có chu kỳ kinh nguyệt đầu tiên sau sinh mổ mới đặt vòng. Đây là thời điểm tử cung đã phục hồi hoàn toàn.

* Ưu điểm của phương pháp

- Đơn giản, rẻ tiền
- Hiệu quả khá cao tới 98%
- Thời gian tránh thai từ 5-10 năm
- Không gây đau, không ảnh hưởng tới sức khỏe cũng như đời sống tình dục.
- Các chị em phụ nữ có thể chủ động trong việc đặt và tháo vòng.
- Có thể dễ dàng có thai lại sau khi tháo vòng tránh thai
- * Nhược điểm của phương pháp
- Không phòng tránh được các bệnh lây qua đường tình dục
- Có thể gây rong huyết trong một vài chu kỳ đầu
- Một vài trường hợp đặt vòng tránh thai sẽ thấy đau lưng, đau co thắt cổ tử cung.
- Với chị em không hợp vòng tránh thai thì vòng tránh thai có thể gây viêm nhiễm phụ khoa

5. Phương pháp dùng thuốc tránh thai

Thuốc tránh thai hàng ngày là loại thuốc tránh thai phổ biến. Phụ nữ sau sinh nên dùng thuốc tránh thai chỉ chứa thành phần progestin. Mỗi ngày phải uống thuốc vào một giờ để duy trì hormone cần thiết trong cơ thể ngăn rụng trứng. Ngoài ra còn làm mỏng niêm mạc tử cung để trứng có thụ tinh cũng không làm tổ được. Ngoài ra thuốc còn làm đặc chất dịch nút cổ tử cung để chống tinh trùng đi qua và làm giảm sự di chuyển của tinh trùng trong ống dẫn trứng.

- * Ưu điểm của phương pháp
- Không ảnh hưởng đến hoạt động tình dục
- Thuốc giúp giảm lượng máu kinh hoặc gây không ra kinh
- * Nhược điểm của phương pháp
- Phương pháp dùng thuốc tránh thai gây bất tiện hơn các phương pháp tránh thai khác do phải uống hàng ngày và đúng giờ
- Sử dụng thuốc tránh thai chỉ có Progestin có thể gặp những tác dụng phụ như đau đầu, nôn, tăng cân, giảm cân...
- Không sử dụng với những người đang bị ung thư vú, hoặc có tiền sử ung thư vú hay đang bị một số bệnh nội khoa
- Không ngăn chặn được thai ngoài tử cung

6. Que cấy tránh thai

Que cấy tránh thai dẻo có kích thước cỡ bằng que diêm, được cấy dưới da cách tay của chị em sau sinh. Que phóng thích Progestin vào cơ thể ngăn cản sự rụng trứng và có thể sử dụng đến 3 năm.

- * Ưu điểm của phương pháp

- Hiệu quả tránh thai cao trên 99%
- Thời gian tránh thai 3 - 5 năm (Tùy loại)
- Khả năng có thai trở lại nhanh chóng
- Không ảnh hưởng tới sức khỏe, đời sống tình dục
- Không phải bổ sung thêm các phương pháp tránh thai khác
- Sử dụng được cho các bà mẹ cho con bú, người u xơ tử cung, mắc bệnh tim mạch
- * Nhược điểm của phương pháp
 - Khi sử dụng que cấy có thể gặp 1 vài tác dụng phụ như đau đầu, chóng mặt, căng ngực, mụn trứng cá, khô âm đạo
 - Phản ứng phụ khác như rong kinh, nhiều trường hợp sau 1 năm thường gây vô kinh

7. Phương pháp triệt sản

- * Ưu điểm của phương pháp
 - Hiệu quả tránh thai hoàn toàn
 - Thực hiện thủ thuật đơn giản, an toàn, không ảnh hưởng đến sức khỏe.
- * Nhược điểm của phương pháp
 - Không thể có thai trở lại
 - Mỗi phương pháp tránh thai đều có những ưu và nhược điểm nhất định. Vì vậy một phương pháp có thể phù hợp với người này nhưng sẽ không phù hợp với người khác. Tùy tình trạng sức khỏe, hoàn cảnh của mỗi người để lựa chọn phương pháp tránh thai sau sinh phù hợp nhất. Khi sử dụng, nếu thấy có biểu hiện của tác dụng phụ kéo dài hoặc có những dấu hiệu bất thường trong cơ thể thì bạn nên chú ý đi khám để được tư vấn lựa chọn biện pháp tránh thai khác tốt hơn, tránh để lâu gây ảnh hưởng tới sức khỏe.