

## Ngừa thai

Bạn có thể sử dụng phương pháp ngừa thai để ngăn chặn hoặc làm cách quãng việc thụ thai. Có rất nhiều loại ngừa thai khác nhau cho phụ nữ nhưng hầu hết các loại này sẽ không giúp bạn an toàn tránh được các lây nhiễm về tình dục.

### ? Tôi không muốn mình có thai – loại ngừa thai nào tốt nhất cho tôi?

I don't want to get pregnant – what is the best type of contraception for me?

Nếu bạn đã có quan hệ tình dục mà không dùng bao cao su, quên sử dụng cách ngừa thai hoặc bao cao su bị rách, bạn có thể có thai. Bạn nên gặp bác sĩ hoặc dược sĩ càng sớm càng tốt, tốt nhất là trong vòng 24 tiếng đồng hồ. Bạn cũng có thể cần được xét nghiệm xem mình có bị nhiễm trùng và HIV hay không.

### ? Tôi đã có quan hệ tình dục mà không có bao cao su và tôi không muốn có thai – tôi có thể làm gì?

I had sex without a condom and don't want to get pregnant – what can I do?



## Lây nhiễm qua đường tình dục

Lây nhiễm qua đường tình dục (đôi khi còn gọi là bệnh hoa liễu - STI) có thể xảy ra qua các quan hệ tình dục mà không dùng bao cao su.

Mặc dù nhiều người bị lây nhiễm mà không có một triệu chứng gì cả, bạn có thể thấy hoặc cảm nhận những thay đổi sau đây quanh bộ phận sinh dục của mình:

- Ra huyết hoặc chảy mủ bất thường
- Ngứa ngứa
- Đi tiểu bị nóng rát
- Da nổi mẩn đỏ, bị đau hoặc sưng u lên

Nếu bạn đã có quan hệ tình dục mà không dùng bao cao su, bạn nên đi thử nhiễm khuẩn. Bạn sẽ cần phải thử nước tiểu, máu hoặc xét nghiệm bộ phận sinh dục. Hầu hết các chứng nhiễm khuẩn đều dễ trị nhưng có thể làm bạn bị bệnh nếu không điều trị.

### ? Tôi nhận thấy có cái gì đó bất thường quanh bộ phận sinh dục mà tôi muốn được kiểm tra

I have noticed something unusual around my genitals that I would like to get checked

### ? Tôi đã có quan hệ tình dục mà không dùng bao cao su và tôi muốn được thử xem mình có bị lây nhiễm qua đường tình dục và mắc bệnh HIV không

I had sex without a condom and would like to get tested for sexual infections and HIV

## For more information contact:

FPWA Sexual Health Services  
70 Roe Street, Northbridge WA 6003  
Ph 08 9227 6177  
info@fpwa.org.au

Sexual Health Helpline  
Metropolitan callers 08 9227 6178  
Country callers 1800 198 205  
sexhelp@fpwa.org.au

See your local Women's Health Centre, doctor or your local contact

Your local contact is:

Translating and Interpreting Service (TIS)  
131 450

Visit [www.fpwa.org.au](http://www.fpwa.org.au) for links to other service providers and translated health information. This brochure is available in various other languages including English.

[www.fpwa.org.au](http://www.fpwa.org.au)



# Sức khỏe Phụ nữ

Hỏi Bác sĩ như thế nào để được giúp đỡ


VIETNAMESE



Đôi khi phụ nữ muốn bàn với bác sĩ về các vấn đề phụ nữ, nhưng họ không biết hỏi thế nào để được giúp đỡ. Điều này có thể đặc biệt khó khăn nếu bạn mới đến Úc, hoặc nếu bạn không nói rành tiếng Anh.

Những thông tin sau đây có thể giúp bạn khi đến gặp bác sĩ để nói chuyện về:

- Kinh nguyệt
- Vú
- Các xét nghiệm sức khỏe phụ nữ
- Quan hệ tình dục
- Thai nghén
- Ngừa thai
- Lấy nhiễm qua đường tình dục

Bạn nên mang theo tờ thông tin hữu ích này vì trong đó có các câu hỏi giúp bạn hỏi bác sĩ về những vấn đề này. Các câu hỏi được viết bằng ngôn ngữ của bạn và bằng Anh ngữ để bác sĩ đọc. Các câu hỏi được viết kế bên dấu hiệu này 

Bạn có thể yêu cầu gặp một nữ bác sĩ để cảm thấy thoải mái hơn. Bạn cũng có quyền yêu cầu có người thông ngôn để giúp bạn nói chuyện với bác sĩ.

## Kinh nguyệt

Đa số phụ nữ cảm thấy đau đớn hoặc khó chịu khi có kinh. Nếu kinh bị ra nhiều hoặc bị đau bất thường, bạn nên tìm sự giúp đỡ.

Các thay đổi trên cơ thể của người phụ nữ trước khi có kinh hằng tháng được gọi là Hội chứng Tiền Kinh nguyệt (PMS) và có thể bao gồm các thay đổi tính khí và những sự đau đớn.

Kinh nguyệt của phụ nữ thường ngưng hẳn khi họ trong khoảng tuổi từ 45-55. Điều này được gọi là thời kỳ mãn kinh.

 **Khi có kinh, tôi rất đau đớn hoặc bị ra huyết nhiều – tôi có thể làm gì?**

My periods are very painful or heavy - what can I do?

 **Tôi có thể làm gì đối với tính khí hay thay đổi của mình?**

Is there anything I can do to help my moods?

 **Tôi đã mãn kinh – điều này có nghĩa là gì?**

My periods have stopped - what does this mean?

## Vú

Phụ nữ nên biết hình dạng và cảm giác ở vú của mình như thế nào và nên gặp bác sĩ nếu nhận thấy có bất cứ thay đổi nào.

Những thay đổi cần nên tìm:


- Vú có khối u hoặc có thay đổi về kích thước hoặc hình dạng
- Da vú bị thay đổi, hoặc bị đau đớn dai dẳng bất thường
- Đầu vú bị chảy mủ hay ra chất nhờn

 **Tôi nhận thấy có một vài thay đổi ở vú mình và tôi muốn được kiểm tra**

I have noticed some changes in my breasts that I would like to get checked

## Các xét nghiệm sức khỏe Phụ nữ

Xét nghiệm sức khỏe phụ nữ là xét nghiệm bên trong cơ thể (Xét nghiệm ung thư cổ tử cung) để xem có những thay đổi gì ở các bộ phận sinh sản của phụ nữ có thể dẫn đến bệnh ung thư. Nếu bạn đã có quan hệ tình dục, bạn phải đi khám hai năm một lần.

 **Tôi nghĩ là mình cần được xét nghiệm ung thư cổ tử cung – xin bác sĩ cho tôi biết việc khám này như thế nào?**

I think I need a Pap smear – can you tell me how this will work?

## Quan hệ tình dục


Sử dụng bao cao su sẽ giúp làm giảm bớt nguy cơ mắc bệnh hoặc bị lây nhiễm về tình dục kể cả HIV.

Bao cao su cũng giúp ngừa thai. Bao cao su có bán ở các siêu thị và tiệm thuốc tây. Bạn chỉ nên sử dụng kem bôi trơn loại nước với bao cao su.

Khi quan hệ tình dục mà bị đau, thì điều này có thể liên hệ đến việc nhiễm trùng.

 **Tôi muốn bắt đầu sử dụng bao cao su và cần thêm thông tin**


I want to start using condoms and need more information

 **Khi làm tình tôi bị đau và tôi muốn biết tại sao**


I find sex painful and would like to find out why

## Thai nghén

Nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể có thai, bạn phải gặp bác sĩ càng sớm càng tốt.

 **Tôi nghĩ là mình đang có thai và muốn được thử nghiệm để xem có đúng không**

I think I am pregnant and would like to have a pregnancy test

 **Tôi đang có thai nhưng không biết phải làm gì và tôi muốn nói chuyện với một người nào đó**

I am pregnant but don't know what to do and would like to talk to someone


 **Tôi đang có thai – làm thế nào để tôi được mang thai khỏe mạnh?**

I am pregnant – how do I have a healthy pregnancy?

 **Tôi đang có thai và không muốn tiếp tục mang thai – tôi có thể làm gì?**

I am pregnant and don't want to continue the pregnancy – what can I do?

Đôi khi phụ nữ gặp khó khăn trong việc có thai và có thể cần được giúp đỡ. Có những việc mà bạn có thể làm để luôn được khỏe mạnh nếu bạn muốn có thai.

 **Tôi đang gặp khó khăn để có thai – tôi có thể làm gì?**

I am having difficulty getting pregnant – what can I do?