



**Bác sĩ Lê Long Hồ**  
Bệnh viện Mỹ Đức

Các nhà lâm sàng có thể được yêu cầu cho lời khuyên về quan hệ tình dục và thay đổi lối sống để có con. Hiện nay, không có một tài liệu hướng dẫn tư vấn hay khuyến cáo nào được thống nhất. Bài viết này cung cấp cho các nhà lâm sàng hướng tư vấn dựa trên sự đồng thuận của các chuyên gia, giúp tối ưu khả năng có thai ở những cặp vợ chồng không có tiền căn hay yếu tố nguy cơ ảnh hưởng đến khả năng sinh sản.

## KHẢ NĂNG SINH SẢN VÀ TUỔI TÁC

Khả năng có thai thường ổn định ở mỗi chu kỳ kinh nguyệt, nhưng cao nhất là ở tháng đầu tiên quan hệ không được bảo vệ và sau đó giảm dần. Khoảng 80% các cặp vợ chồng sẽ có thai sau 6 tháng quan hệ thường xuyên. Khả năng này sẽ giảm một nửa ở tuổi gần 40 so với những phụ nữ ở độ tuổi đôi mươi. Khả năng sinh sản đều có giới hạn về độ tuổi ở cả nam và nữ nhưng ảnh hưởng tuổi lên khả năng sinh sản ở nữ là nhiều hơn. Đối với phụ nữ, khả năng sinh sản sẽ giảm có ý nghĩa ở tuổi 35. Đối với nam, các thông số về tinh dịch đồ cũng có giới hạn ở tuổi 35, nhưng khả năng sinh sản của nam giới không bị ảnh hưởng nhiều trước tuổi 50.

Vô sinh được chẩn đoán khi sau 12 tháng quan hệ

## TỐI ƯU HÓA KHẢ NĂNG CÓ THAI TỰ NHIÊN

**Optimal natural fertility: committee opinion**

Pfeifer, Samantha et al.

*Fertility and Sterility* October 26 2016.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.fertnstert.2016.09.029>.

không được bảo vệ mà không có thai. Phụ nữ ở tuổi 35 sau 6 tháng mà không có thai được xác định là vô sinh do tuổi tác.

## TẦN SUẤT GIAO HỢP

Kiên xuất tinh trên 5 ngày có thể ảnh hưởng lên kết quả tinh dịch đồ, tuy nhiên, kiên xuất tinh dưới 2 ngày thì lại cho kết quả tinh dịch đồ bình thường. Điều này xóa bỏ nhận thức sai lầm rằng xuất tinh thường xuyên làm giảm khả năng sinh sản ở nam giới.

Một nghiên cứu hồi cứu phân tích 10.000 tinh dịch đồ cho thấy ở những người đàn ông có chất lượng, mật độ, tỉ lệ di động tinh trùng bình thường, họ xuất tinh mỗi ngày. Ngạc nhiên hơn, những người đàn ông có tinh trùng ít, thì mật độ và tỉ lệ di động cao nhất ở nhóm xuất tinh mỗi ngày. Thời gian kiên quan hệ thường không ảnh hưởng đến hình dạng tinh trùng, tuy nhiên, nếu kiên xuất tinh quá 10 ngày thì kết quả tinh dịch đồ thường xấu.

Một nghiên cứu trên 221 cặp vợ chồng có khả năng sinh sản tốt đang có kế hoạch sinh con, kết quả cho thấy tỉ lệ có thai cao nhất là 37% ở mỗi chu kỳ đối với các cặp quan hệ mỗi ngày. Quan hệ cách

ngày có tỉ lệ mang thai đạt 33% / chu kì, nhưng tỉ lệ mang thai sẽ giảm 15% / chu kì nếu tần suất quan hệ là mỗi tuần 1 lần. Căng thẳng trong việc mong muốn có thai sẽ làm giảm ham muốn cũng như tần suất quan hệ.

Các tỉ lệ trên có thể giảm đi nếu canh ngày rụng trứng hoặc tự thiết lập một chế độ quan hệ nghiêm ngặt. Tần suất quan hệ mỗi ngày hoặc cách ngày cho tỉ lệ có thai tối ưu, tuy nhiên còn tùy vào sức khỏe của từng cặp vợ chồng và việc thực hiện đúng khuyến cáo trên có thể gây các căng thẳng không cần thiết.

## CỬA SỔ THỤ THAI

Cửa sổ thụ thai là khoảng thời gian mà việc quan hệ cho kết quả có thai cao nhất. Cửa sổ thụ thai tốt nhất là khoảng 2 ngày đến 6 ngày, kết thúc vào ngày rụng trứng. Khoảng thời gian thụ thai cao nhất có thể được ước đoán bằng tính ngày giữa chu kì, bộ xét nghiệm đoán ngày rụng trứng hoặc đánh giá đặc điểm chất nhầy cổ tử cung.

## THEO DÕI RỤNG TRỨNG

Theo dõi những thay đổi về chất nhầy cổ tử cung, ham muốn tình dục, đau bụng và tâm trạng có thể tiên đoán thời điểm rụng trứng chính xác không quá 50%; mặc dù không có bằng chứng về việc canh ngày rụng trứng làm tăng tỉ lệ có thai.

Theo dõi đặc điểm chất nhầy cổ tử cung là một biện pháp rẻ tiền và có thể tiên đoán ngày rụng trứng. Khả năng rụng trứng cao nhất khi chất nhầy cổ tử cung trơn và trong.

Thể tích chất nhầy cổ tử cung tăng theo nồng độ estrogen trong máu khoảng 5-6 ngày trước rụng trứng và đạt đỉnh 2-3 ngày sau rụng trứng. Một nghiên cứu hồi cứu thuần tập quan sát 1.681 chu kì cho thấy tỉ lệ có thai cao nhất xảy ra vào ngày lượng chất nhầy cao nhất và thấp hơn 15-20% ở những

ngày sau. Một nghiên cứu tiến cứu quan sát 2.832 chu kì cho thấy có sự tương quan chặt chẽ của đặc điểm chất nhầy cổ tử cung và nhiệt độ cơ thể và có thể tiên đoán chính xác hơn canh theo lịch.

Một thiết bị giúp phát hiện thời gian rụng trứng bằng cách theo dõi nồng độ LH trong nước tiểu được quảng cáo rộng rãi là công cụ giúp các cặp vợ chồng xác định thời gian thụ thai. Có một số bằng chứng cho thấy các thiết bị này giúp làm giảm thời gian mong con của các cặp vợ chồng. Một số nghiên cứu công nhận độ chính xác của phương pháp xác định sự tăng nồng độ LH giữa chu kì và rụng trứng sẽ xảy ra khoảng 2 ngày sau đó, tuy nhiên, tỉ lệ dương tính giả là 7%. Mặc dù theo dõi nồng độ LH trong nước tiểu có thể làm giảm thời gian mong con, nhưng một số nghiên cứu cho thấy theo dõi sự thay đổi chất nhầy cổ tử cung chính xác hơn theo dõi thân nhiệt và nồng độ LH trong nước tiểu.

## QUAN HỆ VỢ CHỒNG

Việc nằm ngửa sau khi quan hệ giúp tạo điều kiện cho tinh trùng di chuyển và tránh trào tinh trùng ra ngoài âm đạo là không có cơ sở khoa học. Trong một nghiên cứu, người ta cho các hạt nhỏ đã được đánh dấu vào âm đạo tại nhiều thời điểm khác nhau trong chu kì kinh nguyệt và quan sát sự di chuyển vào trong tai vòi ít nhất 2 phút trong pha nang noãn. Một điều thú vị là các hạt đó chỉ được quan sát thấy ở tai vòi bên buồng trứng có nang noãn phát triển vượt trội và không có bên đối diện. Số lượng các hạt được vận chuyển tăng lên tương ứng với kích thước nang noãn vượt trội và sau khi tiêm oxytocin để mô phỏng sự tiết oxytocin khi phụ nữ giao hợp và đạt cực khoái.

Không có bằng chứng cho thấy tư thế giao hợp ảnh hưởng đến khả năng thụ thai. Tinh trùng có thể xuất hiện trong kênh cổ tử cung vài giây sau khi xuất tinh bất kể giao hợp ở tư thế nào.

Sự cực khoái ở phụ nữ thúc đẩy vận chuyển tinh

trùng, tuy nhiên, không có bằng chứng cho thấy sự cực khoái liên quan đến khả năng thụ thai. Cũng như không có bằng chứng cho thấy hành vi quan hệ ảnh hưởng đến giới tính.

Một số chất bôi trơn có thể làm giảm khả năng thụ thai dựa trên một số quan sát trong phòng thí nghiệm về tỉ lệ sống của tinh trùng trong các chất bôi trơn. Các gel bôi trơn có trên thị trường (KY Jelly, Astroglide, Touch) làm giảm tỉ lệ di động của tinh trùng từ 60% đến 100% trong phòng thí nghiệm. KY Jelly, dầu olive, nước bọt pha loãng thậm chí với nồng độ thấp 6,25% cũng gây ảnh hưởng đến sự di động và tốc độ của tinh trùng. Dầu khoáng, dầu cải và hydroxy ethyl cellulose không ảnh hưởng đến sự di động của tinh trùng, tuy nhiên cần thận trọng khi sử dụng.

## CHẾ ĐỘ ĂN VÀ LỐI SỐNG

Tỉ lệ có thai giảm ở những phụ nữ gầy hoặc béo phì, tuy nhiên, chưa có nhiều dữ liệu cho thấy chế độ ăn có ảnh hưởng đến sự rụng trứng. Lối sống lành mạnh giúp cải thiện sự thụ thai ở những phụ nữ có rối loạn phóng noãn. Một vài bằng chứng cho thấy một số chế độ ăn như: ăn chay, ăn ít béo, giàu vitamin, các chất chống oxy hóa, thảo dược giúp cải thiện khả năng sinh sản hoặc ảnh hưởng lên giới tính của trẻ. Tích lũy nhiều thủy ngân từ việc ăn cá biển được cho là có ảnh hưởng đến sinh sản. Phụ nữ chuẩn bị mang thai được khuyên uống acid folic (ít nhất 400mcg mỗi ngày) làm giảm nguy cơ dị tật ống thần kinh thai nhi.

### Hút thuốc lá

Hút thuốc lá thực sự gây ảnh hưởng có hại lên việc có thai. Những phụ nữ hút thuốc lá có tỉ lệ vô sinh tăng gấp 1,6 lần, tăng nguy cơ sẩy thai cả trong thai tự nhiên lẫn thai IVF và tuổi mãn kinh trung bình sớm hơn từ 1 năm đến 4 năm. Mặc dù việc hút thuốc lá làm giảm số lượng, tỉ lệ di động và hình dạng bình thường của tinh trùng; nhưng chưa có

nhiều dữ liệu khẳng định hút thuốc lá gây vô sinh.

### Bia rượu

Ảnh hưởng của bia rượu lên khả năng sinh sản chưa rõ ràng. Trong khi một số nghiên cứu cho rằng bia rượu gây ảnh hưởng không tốt, một số nghiên cứu cho thấy bia rượu làm tăng cường khả năng sinh sản.

Uống bia rượu nhiều nên tránh ở phụ nữ chuẩn bị mang thai và chắc chắn phải tránh ở phụ nữ mang thai vì có ảnh hưởng đến thai nhi. Ở nam giới, uống bia rượu không gây ảnh hưởng bất lợi trên tinh dịch đồ.

### Cà phê

Uống một lượng lớn caffein, khoảng 500 mg/ngày tương đương 5 tách cà phê, có liên quan đến việc giảm khả năng sinh sản, tăng nguy cơ sẩy thai nhưng không gây các dị tật bẩm sinh. Dùng một lượng caffein vừa phải trước và trong khi mang thai không ảnh hưởng đến khả năng sinh sản cũng như kết cục thai kì. Ở nam giới, uống cà phê không ảnh hưởng lên tinh dịch đồ.

### Các vấn đề khác

Ảnh hưởng của cần sa và các chất gây nghiện khác lên khả năng sinh sản khó xác định được vì chúng bị cấm sử dụng. Tuy nhiên, việc sử dụng chất gây nghiện không được khuyến khích ở cả nam giới và phụ nữ vì các tài liệu cho thấy chúng có hại cho thai nhi. Một nghiên cứu cho thấy tỉ lệ vô sinh do không rụng trứng tăng ở những phụ nữ sử dụng cần sa. Ở nam giới bình thường, một số khuyến cáo về thay đổi hành vi hay giảm tiếp xúc tinh hoàn với nhiệt độ là chưa có căn cứ.

Khả năng sinh sản của phụ nữ có thể bị giảm ở những phụ nữ tiếp xúc với hóa chất tẩy rửa và mực in ấn. Nam giới tiếp xúc với kim loại nặng có thể làm thay đổi các thông số trên tinh dịch đồ.

Tiếp xúc với thuốc trừ sâu làm tăng nguy cơ vô sinh ở phụ nữ. Ở nam giới, tiếp xúc với thuốc trừ sâu được chứng minh làm giảm các thông số tinh dịch đồ, tuy nhiên, các nghiên cứu khác thì không có sự liên quan. Phơi nhiễm với thuốc trừ sâu gây ảnh hưởng nghiêm trọng lên khả năng sinh sản đã được chứng minh ở động vật. Mặc dù các bằng chứng còn hạn chế, nhưng nên tránh tiếp xúc với chì và vi sóng. Việc dùng thuốc không kê toa cũng nên cẩn trọng.

## KHUYẾN CÁO

**Tóm tắt các khuyến cáo**

1. Quan hệ thường xuyên mỗi 1-2 ngày/lần cho tỉ lệ có thai cao nhất, tuy nhiên, quan hệ 2-3 lần/tuần cũng cho tỉ lệ tương đương.
2. Cửa sổ thụ thai kéo dài khoảng 6 ngày, kết thúc vào ngày rụng trứng có liên quan đến thể tích và đặc điểm chất nhầy cổ tử cung.
3. Thời gian, tư thế và nằm nghỉ sau giao hợp không ảnh hưởng đáng kể lên khả năng có thai.
4. Thời gian mong con sẽ tăng theo tuổi, vì thế sau tuổi 35 nên tham khảo ý kiến chuyên gia hỗ trợ sinh sản khi 6 tháng mà không có thai.
5. Đối với phụ nữ có chu kì kinh nguyệt đều đặn, quan hệ thường xuyên ngay khi sạch kinh cho tỉ lệ có thai cao nhất.
6. Thiết bị dự đoán thời điểm rụng trứng có thể hữu dụng cho các cặp vợ chồng không có cơ hội quan hệ thường xuyên, tuy nhiên, không làm tăng tỉ lệ có thai.
7. Uống rượu hoặc cà phê vừa phải không ảnh hưởng đến khả năng sinh sản.
8. Hút thuốc lá, dùng nhiều bia rượu, sử dụng chất gây nghiện hay sử dụng các chất bôi trơn âm đạo có sẵn trên thị trường không được khuyến cáo ở những cặp vợ chồng mong muốn có con.

**Y HỌC SINH SẢN**

HỘI NỘI TIẾT SINH SẢN &amp; VÔ SINH TP. HỒ CHÍ MINH

**NHIỆM TRỪNG  
ĐƯỜNG SINH SẢN**

Ban Biên soạn

**Giáo sư Nguyễn Thị Ngọc Phượng***(Chủ biên)***Phó Giáo sư - Tiến sĩ Nguyễn Ngọc Thoa****Thạc sĩ - Bác sĩ Hồ Mạnh Tường**

Ban Thư kí

**Bác sĩ Huỳnh Thị Tuyết****Thạc sĩ - Bác sĩ Nguyễn Khánh Linh****Âu Thụy Kiều Chinh****Trần Hữu Yến Ngọc**

Văn phòng HOSREM

Lầu 7, Số 90 Trần Đình Xu, P. Cô Giang, Q.1, TPHCM

ĐT: (08) 3836 5079 - (08) 3920 9559

ĐD: 0933 456 650 | Fax: (08) 3920 8788

[hosrem@hosrem.vn](mailto:hosrem@hosrem.vn)[www.hosrem.org.vn](http://www.hosrem.org.vn)

“Y học sinh sản” là tài liệu chuyên ngành của Hội Nội tiết sinh sản và Vô sinh TPHCM (HOSREM) dành cho hội viên và nhân viên y tế có quan tâm.

Các thông tin của “Y học sinh sản” mang tính cập nhật và tham khảo. Trong những trường hợp lâm sàng cụ thể, cần tìm thêm thông tin trên y văn có liên quan.

“Y học sinh sản” xin cảm ơn và chân thành tiếp nhận các bài viết, phản hồi, những góp ý của hội viên và độc giả cho tài liệu.

Mọi sao chép, trích dẫn phải được sự đồng ý của HOSREM hoặc của các tác giả.

HOSREM® 2017