ជំពូក ២៥ ៖ ផែនការគ្រួសារ

ជំពូកនេះពិភាក្សាពីវិធីនានាដែលបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ ឬការកំណត់ផែនការអំពីចន្លោះពេលដែលអ្នកចង់បាន រវាងកូននីមួយៗ។ រាល់មធ្យោបាយដែលមានពន្យល់នៅក្នុងជំពូកនេះ ត្រូវបានប្រើប្រាស់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនៅទូទាំងពិភពលោក។

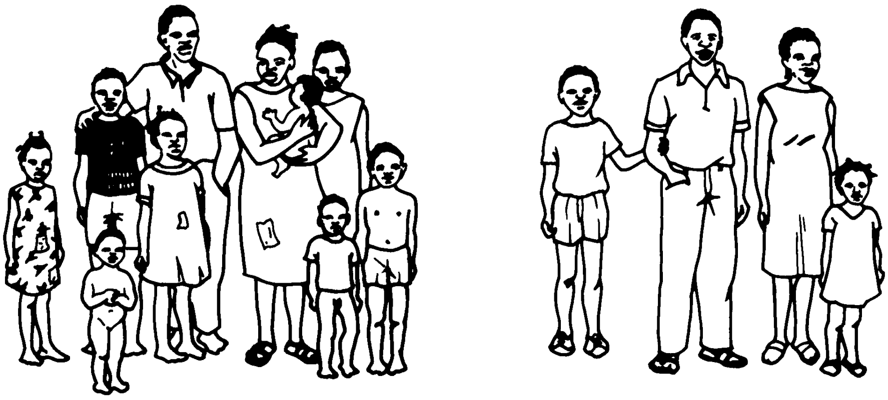
ហេតុអ្វីគួរមានផែនការគ្រួសារ?

មានមធ្យោបាយប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនិងប្រសិទ្ធភាពជាច្រើន ដែលអាចបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ ឬជួយឲ្យអ្នកជ្រើសរើសពេលវេលាដែលគួរយកកូន និងគួរយកចំនួនប៉ុន្មាន។ ជាធម្មតាអ្នកអាចទទួលបានមធ្យោបាយដែលមានតម្លៃទាបឬមិនគិតថ្លៃ ពីបុគ្គលិកសុខាភិបាលឬគ្លីនិកមួយចំនួន។ ផែនការគ្រួសារក៏ត្រូវបានហៅថាការពន្យារកំណើតផងដែរ។ ទោះបីគេហៅវាបែបណាក៏ដោយ វាមានផលប្រយោជន៍ជាច្រើនដូចជា៖

- ការមានកូនតិចធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់ស្ត្រីមានសុខភាពល្អជាងការមានកូនច្រើន។ តាមរយៈការប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារ អ្នកអាចសម្រេចចិត្តថាតើនៅពេលណាដែលរាងកាយរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីមានផ្ទៃពោះ។
- ការពន្យារពេលចាប់ផ្តើមយកកូន និងការពន្យារពេលនៃចន្លោះកូននីមួយៗ អនុញ្ញាតឲ្យអ្នកបង្កើតជីវិតដ៏មានស្នេហភាពមួយសម្រាប់ពួកគេ, ព្រមទាំងផ្តល់ពេលវេលាបន្ថែម ថាមពល និងប្រាក់សម្រាប់ថែទាំកូនដែលមានស្រាប់ផងដែរ។
- ការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងអំពីពេលវេលាដែលត្រូវយកកូន ដោយមិនមានអ្នកណាអូសទាញ បង្ហាញឲ្យឃើញថាអ្នកមានការគ្រប់គ្រងច្រើនលើជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន។
- រីករាយក្នុងការរួមភេទដោយមិនបារម្ភពីការមានផ្ទៃពោះ បើអ្នកឬដៃគូរបស់អ្នកមិនចង់បាន ឬមិនទាន់ត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ក្នុងការយកកូន។
- ផែនការគ្រួសារជួយឲ្យស្ត្រីចៀសវាងពីការរំលូតកូនដោយគ្មានសុវត្ថិភាព ដែលបញ្ហានេះសម្លាប់ស្ត្រីរាប់ពាន់នាក់ក្នុងមួយឆ្នាំ។

ជួនកាលផែនការគ្រួសារ ការរួមភេទ និងការមានផ្ទៃពោះ គឺជាប្រធានបទដែលពិបាកនឹងជជែកគ្នា។ សៀវភៅ *សកម្មភាពដើម្បីសុខភាពរបស់ស្ត្រី* របស់អង្គការហេស្ពីរៀន (Hesperian) មានផ្តល់ជាជំហានអំពីមធ្យោបាយផ្សេងៗដែលនាំឲ្យបុរសនិងស្ត្រីជជែកគ្នាអំពីផែនការគ្រួសារ ព្រមទាំងបញ្ហាសុខភាពដទៃទៀតរបស់ស្ត្រី។

អ្នកខ្លះចង់បានកូនច្រើន, ជាពិសេសនៅទីណាដែលមានការបែងចែកធនធានមិនស្មើភាពគ្នា ហើយកុមារត្រូវស្លាប់ជាញឹកញាប់ក្នុងវ័យក្មេង, ពីព្រោះកុមារអាចជួយដល់ការងារ និងផ្តល់ការថែទាំដល់ឪពុកម្តាយនៅពេលពួកគាត់ចាស់ទៅ។



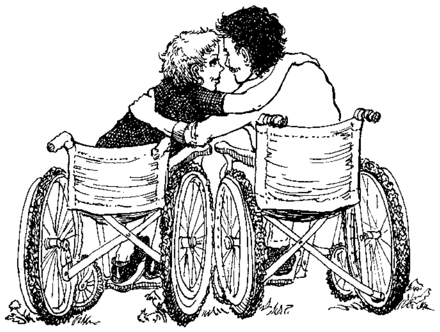
ស្ថានភាពនេះមានភាពខុសគ្នានៅប្រទេសណាដែលធនធាននិងផលប្រយោជន៍ផ្សេងៗត្រូវបានបែងចែកប្រហាក់ប្រហែលគ្នា។ នៅទីណាដែលការងារ ផ្ទះសម្បែង និងការថែទាំសុខភាព កាន់តែងាយរកបាន, ហើយនៅទីណាដែលស្ត្រីមានឱកាសស្មើភាពក្នុងការទទួលបានការអប់រំ ការងារ និងការគ្រប់គ្រងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន, នោះជាទូទៅពួកគេជ្រើសរើសបង្កើតគ្រួសារតូចៗប៉ុណ្ណោះ។ ហេតុផលមួយផ្នែកគឺដោយសារពួកគេមិនចាំបាច់ពឹងផ្អែកលើកូនៗដើម្បីសុវត្ថិភាពហិរញ្ញវត្ថុ, ម្យ៉ាងទៀតពួកគាត់កាន់តែជឿជាក់ថាកូនៗរបស់គាត់នឹងមានសុខភាពល្អ ហើយរស់រានយូរអង្វែង។

ប្រជាជនប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារនៅពេលដែល៖

- វាមានតម្លៃសមរម្យ ឬមិនបង់ប្រាក់។
- មានមធ្យោបាយចម្រុះផ្សេងៗដែលអាចជ្រើសរើសបាន ដូច្នេះពួកគេអាចរើសយកមធ្យោបាយណាមួយដែលល្អបំផុតសម្រាប់ខ្លួន
- គ្មាននរណាម្នាក់ត្រូវបានបង្ខំឬបញ្ឆោតឲ្យប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារនោះឡើយ។
- បុរសយល់ដឹងនិងជឿលើផលប្រយោជន៍នៃផែនការគ្រួសារ ហើយស្តាប់នូវអ្វីដែលស្ត្រីចង់បាន។
- នរណាក៏ដោយដែលចង់ប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារ អាចទទួលវាបានយ៉ាងងាយស្រួល រួមទាំងមនុស្សវ័យក្មេងនិងចំណាស់, រៀបការរួចឬនៅលីវ, និងជនពិការផងដែរ។

តើផែនការគ្រួសារគឺសម្រាប់អ្នកណា?

មនុស្សមួយចំនួនគិតថា ផែនការគ្រួសារគឺសម្រាប់តែស្ត្រីរៀបការរួចប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែស្ត្រីទាំងរៀបការរួចនិងនៅលីវខ្លះ មានការរួមភេទ ហើយស្ត្រីជាច្រើនចង់រីករាយនឹងការរួមភេទដោយមិនបារម្ភពីការមានផ្ទៃពោះទេ។ ម្យ៉ាងទៀត ស្ត្រីមិនតែងតែមានជម្រើសក្នុងការរួមភេទរហូតនោះទេ។ ខ្លះត្រូវបានគាបសង្កត់ ខ្លះត្រូវបានបង្ខំ។ ដោយគ្មានផែនការគ្រួសារទេ ស្ត្រីគ្រប់រូបទាំងរៀបការរួចឬនៅលីវ វ័យក្មេងឬចំណាស់ សុទ្ធតែអាចនឹងមានផ្ទៃពោះ។ ក្នុងនាមជាបុគ្គលិកសុខាភិបាល ជាការសំខាន់គឺអ្នកគួរតែចែករំលែកដល់ស្ត្រីគ្រប់រូបនូវអ្វីដែលអ្នកបានយល់ដឹងអំពីផែនការគ្រួសារ។


ផែនការគ្រួសារគឺសម្រាប់អ្នកណាដែលអាចនឹងមានផ្ទៃពោះ ប៉ុន្តែមិនទាន់ចង់មាននៅពេលនេះ។

អ្នកក៏ត្រូវតែរិះរកវិធីដើម្បីចែករំលែកនូវអ្វីដែលអ្នកបានយល់ដឹងអំពីផែនការគ្រួសារជាមួយបុរសផងដែរ។ មធ្យោបាយខ្លះ ដូចជាស្រោមអនាម័យជាដើម ទាមទារឲ្យមានការប្តេជ្ញាចិត្តពីបុរស។ ហើយជាញឹកញាប់បុរសតែងតែចង់ចូលរួមក្នុងការសម្រេចចិត្តថាតើមធ្យោបាយណាមួយដែលដៃគូរបស់គាត់គួរប្រើ។ ការជួយឲ្យបុរសយល់ដឹងពីផលប្រយោជន៍នៃផែនការគ្រួសារ អាចជួយឲ្យពួកគាត់ជម្នះលើការភ័យខ្លាចផ្សេងៗ និងយល់ពីរបៀបដែលផែនការគ្រួសារអាចជួយដល់ពួកគាត់វិញផងដែរ។

ការអប់រំដល់បុរសអំពីផែនការគ្រួសារ ក៏ធ្វើឲ្យស្ត្រីងាយស្រួលនឹងជជែកគ្នាជាមួយប្តីឬដៃគូរបស់គាត់ផងដែរអំពីផែនការគ្រួសារនេះ និងដើម្បីឲ្យពួកគេសម្រេចចិត្តរួមគ្នាអំពីមធ្យោបាយណាមួយដែលគួរប្រើ។ បន្ទាប់ពីបានរៀនសូត្រអំពីផលប្រយោជន៍នៃផែនការគ្រួសាររួចហើយ ប៉ុន្តែបើបុរសនៅតែមិនចង់ប្រើ នោះស្ត្រីនឹងត្រូវសម្រេចចិត្តថាតើគាត់ចង់ប្រើវាយ៉ាងដាច់ខាតឬយ៉ាងណា។ មានមធ្យោបាយមួយចំនួនដែលគាត់អាចប្រើបានដោយមិនឲ្យបុរសដឹង។

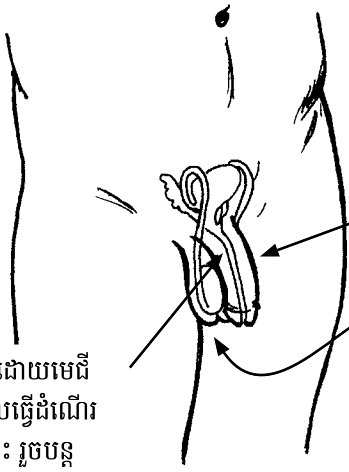
បង្រៀនពីរបៀបដំណើរការរបស់ផែនការគ្រួសារ និងពីអ្វីដែលគួររំពឹងទុក

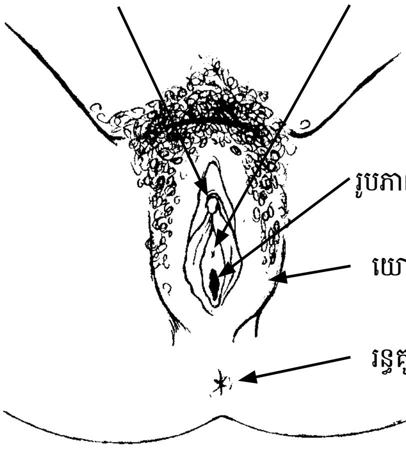
ពន្យល់ពីរបៀបប្រើប្រាស់យ៉ាងត្រឹមត្រូវនូវមធ្យោបាយផែនការគ្រួសារទាំងឡាយ ព្រមទាំងមានភាពស្មោះត្រង់អំពីផលរំខានរបស់វា។ មូលហេតុចម្បងមួយដែលស្ត្រីឈប់ប្រើមធ្យោបាយផែនការគ្រួសារ គឺដោយសារតែពិបាកទ្រាំទ្រនឹងផលរំខានរបស់វា។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើគាត់ដឹងជាមុនថានឹងមានផលរំខានបែបណាខ្លះកើតឡើង នោះគាត់ទំនងជាព្យាយាមប្រើប្រាស់វារហូតទាល់តែផលរំខាននោះបានធូរស្រាល។

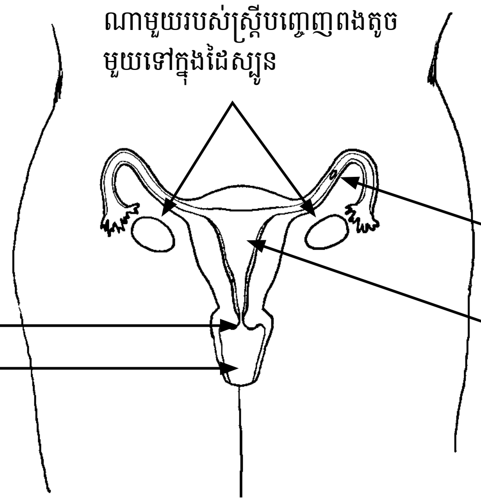
ការជួយដល់ជនវ័យក្មេង

ជនវ័យក្មេងអាចនឹងចាប់ផ្តើមមានទំនាក់ទំនងស្នេហា ឬសម្ព័ន្ធផ្លូវភេទ មុននឹងយល់ដឹងអំពីការបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះទៅទៀត។ សហគមន៍អាចជួយដល់ជនវ័យក្មេងឲ្យទទួលបាននូវព័ត៌មានដែលពួកគេត្រូវការដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តដ៏ល្អ។ សាលារៀនអាចផ្តល់ឲ្យជនវ័យក្មេងនូវការអប់រំសុខភាពដែលរួមបញ្ចូលទាំងប្រធានបទការមានផ្ទៃពោះ, មនុស្សពេញវ័យដែលនៅក្មេង អាចត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលជាអ្នកអប់រំសុខភាព, ហើយគ្លីនិកនានាអាចចំណាយពេលវេលាដើម្បីផ្តល់ដំបូន្មានដល់ជនវ័យក្មេងអំពីមធ្យោបាយផ្សេងៗដែលអាចបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ។

តើស្ត្រីម្នាក់អាចមានផ្ទៃពោះដោយរបៀបណា







នៅពេលបុរសបញ្ចេញទឹកកាមនៅក្នុងឬនៅក្បែរទ្វារមាសរបស់ស្ត្រី មេជីវិតចាកចេញពីលិង្គ រួចអាចនឹងបន្តចូលទៅក្នុងស្បូននិងដៃស្បូន។ ក្នុងអំឡុងពេលដែលស្ត្រីអាចបង្កកំណើតបាន មេជីវិតអាចភ្ជាប់ជាមួយនឹងពងរបស់ស្ត្រី។ ប្រសិនបើមេជីវិតបង្កកំណើតជាមួយពង នោះវានឹងភ្ជាប់ខ្លួនវាទៅនឹងជញ្ជាំងស្បូនរបស់ស្ត្រី។ ពេលនោះស្ត្រីចាប់ផ្តើមមានផ្ទៃពោះ។ មធ្យោបាយផែនការគ្រួសារបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ ដោយការរាំងខ្ទប់មិនឲ្យមេជីវិតចូលទៅក្នុងទ្វារមាស, ឬដោយការបញ្ឈប់រាងកាយរបស់ស្ត្រីមិនឲ្យបញ្ចេញពង, ឬដោយការបញ្ឈប់មិនឲ្យមេជីវិតភ្ជាប់ជាមួយពងរបស់ស្ត្រី។

ជំងឺកាមរោគ

ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មានជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ នោះការរួមភេទអាចចម្លងរោគទៅកាន់ដៃគូរបស់គាត់បាន។ ជំងឺកាមរោគអាចបណ្តាលឲ្យមានដំបៅឬការឈឺចាប់នៅលើលិង្គឬទ្វារមាស ហើយក៏អាចបង្កជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់រាងកាយទាំងមូល និងដល់ទារកក្នុងពេលសម្រាលផងដែរ។ សូមមើលផ្នែក បញ្ហានិងការឆ្លងរោគនៅប្រដាប់ភេទ (កំពុងផលិត) អំពីរបៀបសម្គាល់និងព្យាបាលជំងឺឆ្លងដែលអាចឆ្លងក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទ។ មនុស្សម្នាក់អាចនឹងមានជំងឺកាមរោគដោយមិនដឹងខ្លួនឡើយ។

មធ្យោបាយផែនការគ្រួសារ

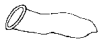
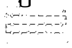
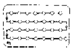
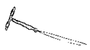
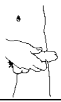
សៀវភៅនេះរៀបរាប់ពីមធ្យោបាយផែនការគ្រួសារប្រភេទផ្សេងៗដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ញឹកញាប់។ សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីមធ្យោបាយមិនសូវមានប្រើញឹកញាប់ផ្សេងទៀត (បន្ទះបិត, បន្ទះដ្យ៉ាប្រ្ហាម, និងផ្សេងទៀត) សូមមើលជំពូក ១៣ នៃសៀវភៅ *ទីណាស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត* , ឬជំពូក ១៧ នៃ *សៀវភៅសម្រាប់ឆ្មប* , ដែលអាចរកបានពីអង្គការហេស្ពឺរៀន (Hesperian) ។

របៀបជ្រើសរើសមធ្យោបាយផែនការគ្រួសារមួយ

មធ្យោបាយផ្សេងគ្នា មានគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិខុសៗគ្នាដែរ។ ជាការល្អអ្នកគួរតែជជែកជាមួយដៃគូរបស់អ្នក ស្ត្រីផ្សេងទៀត ឬបុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីមធ្យោបាយផ្សេងៗដើម្បីជាជំនួយដល់អ្នកក្នុងការសម្រេចចិត្ត។ ចំណុចមួយចំនួនដែលអ្នកគួរពិចារណានៅពេលជ្រើសរើសមធ្យោបាយផែនការគ្រួសារ៖

- តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកម្រិតណាក្នុងការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ?
- តើវាមានប្រសិទ្ធភាពកម្រិតណាក្នុងការការពារពីជំងឺកាមរោគ?
- តើដៃគូរបស់អ្នកតាំងចិត្តប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារដែរឬទេ ឬមួយអ្នកត្រូវលាក់កំបាំងពីគាត់?
- តើអ្នកអាចទទួលបានមធ្យោបាយនោះយ៉ាងងាយដែរឬទេ ហើយតើអ្នកត្រូវប្រើប្រាស់វាញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?
- តើមធ្យោបាយនោះមានតម្លៃប៉ុន្មាន?
- តើវាមានផលរំខានឬទេ?
- តើអ្នកមានតម្រូវការនិងក្តីបារម្ភផ្សេងទៀតដែរឬទេ? ឧទាហរណ៍៖ តើអ្នកកំពុងបំបៅដោះកូនមែនឬទេ? តើអ្នកមានកូនគ្រប់ចំនួនដែលចង់បានឬនៅ?

អ្នកមានសិទ្ធិសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងអំពីផែនការគ្រួសារ។

មធ្យោបាយផែនការគ្រួសារ	ការពារពីការមានផ្ទៃពោះ	ការពារពីជំងឺកាមរោគ	ភាពញឹកញាប់	ព័ត៌មានសំខាន់ផ្សេងទៀត
ស្រោមអនាម័យ 	ល្អ	ល្អបំផុត	គ្រប់ពេល	មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតនៅពេលប្រើជាមួយថ្នាំសម្លាប់មេជីវិត និងទឹករំអិល។ ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យនៅរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ។
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត-ថ្នាំមានអ័រម៉ូនផ្សំ 	ល្អណាស់	មិនអាច	រាល់ថ្ងៃ	មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតបើលេបទៀងពេលរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ស្ត្រីដែលមាន បញ្ហាសុខភាពដូចរៀបរាប់ខាងក្រោម នៅទំព័រ 12 មិនគួរប្រើមធ្យោបាយមួយនេះទេ។
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត-ថ្នាំគ្រាប់តូច 	ល្អណាស់	មិនអាច	រាល់ថ្ងៃ	មានប្រសិទ្ធតែប្រសិនបើលេបទៀងពេលរៀងរាល់ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។ អាចប្រើបានបើស្ត្រីនៅបំបៅដោះកូន (ចាប់ផ្ដើមប្រើនៅពេលទារកអាយុបាន ៦សប្ដាហ៍)។
កងដាក់ក្រោមស្បែក	ល្អបំផុត	មិនអាច	៣ឬ៥ឆ្នាំ	ត្រូវតែដាក់ចូលនិងដកចេញដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលឆ្លងកាត់ការបណ្ដុះបណ្ដាលពិសេស និងត្រូវប្ដូរចេញរៀងរាល់ ៣ឬ៥ឆ្នាំ អាស្រ័យលើប្រភេទ។
ថ្នាំចាក់	ល្អណាស់	មិនអាច	១, ២, ឬ៣ខែ	ចាំបាច់ចាក់ឡើងវិញរៀងរាល់ ១, ២, ឬ៣ខែ (អាស្រ័យលើប្រភេទ)។
កងដាក់ក្នុងស្បូន 	ល្អបំផុត	មិនអាច	៥ឬ១២ឆ្នាំ	មានប្រសិទ្ធភាពរយៈពេល ៥ឬ១២ឆ្នាំ (អាស្រ័យលើប្រភេទ)។ ត្រូវតែដាក់ចូលនិងដកចេញដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលឆ្លងកាត់ការបណ្ដុះបណ្ដាលពិសេស។
ការដកចេញ 	តិចបំផុត	មិនអាច	គ្រប់ពេល	បុរសត្រូវតែដកលិង្គចេញរាល់ពេលដែលរួមភេទ។ ទោះបីគាត់ដកចេញក៏ដោយ ទឹករំអិលខ្លះពីលិង្គ អាចចូលទៅក្នុងទ្វារមាសក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទដែរ ដែលអាចបណ្ដាលឲ្យមានផ្ទៃពោះ ឬឆ្លងជំងឺកាមរោគ។
ការបំបៅដោះ (ក្នុងអំឡុង ៦ខែដំបូងប៉ុណ្ណោះ)	ល្អណាស់	មិនអាច	ច្រើនលើកទាំងថ្ងៃ និងយប់	មធ្យោបាយនេះមានប្រសិទ្ធភាពតែប្រសិនបើស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះតែមួយមុខ ហើយគាត់មិនទាន់មានរដូវឡើងវិញប៉ុណ្ណោះ។
ការសម្គាល់ពេលបង្កកំណើត	ល្អ	មិនអាច	គ្រប់ពេល	មធ្យោបាយនេះមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពទេបើស្ត្រីមិនវដ្ដរដូវមិនទៀងទាត់។
រួមភេទដោយមិនស៊កលិង្គចូល	ល្អបំផុត	អាស្រ័យ	គ្រប់ពេល	បើលិង្គមិនប៉ះនឹងប្រដាប់ភេទស្ត្រីទេ នោះគាត់មិនអាចមានផ្ទៃពោះឡើយ។ ការរួមភេទតាមរន្ធគូថ ងាយនឹងឆ្លងជំងឺកាមរោគ, ការរួមភេទតាមមាត់ មិនសូវឆ្លងទេ, ហើយការស្ទាបអង្អែលកម្រនឹងឆ្លងណាស់។
ការវះកាត់បញ្ឈប់កំណើត	ល្អបំផុត	មិនអាច	មួយលើក	នៅពេលដែលស្ត្រីឬបុរសម្នាក់បានវះកាត់បញ្ឈប់កំណើត នោះពួកគេមិនអាចមានផ្ទៃពោះ ឬធ្វើឲ្យមានផ្ទៃពោះទេ។

បុរសស្ត្រីជ្រើសរើសមធ្យោបាយខុសៗគ្នាអាស្រ័យលើស្ថានភាពរបស់ពួកគេ។

អ្នកប្រហែលជាចង់ប្រើ៖កងដាក់ក្រោមស្បែក ឬកងដាក់ក្នុងស្បូន
អ្នកគួរតែចៀសវាង៖ ថ្នាំគ្រាប់, ការសង្កេតលើអំឡុងពេលបង្កកំណើត

អ្នកប្រហែលជាចង់ប្រើ៖ថ្នាំគ្រាប់ កងដាក់ក្រោមស្បែក ស្រោមអនាម័យបុរស ការសម្គាល់ពេលបង្កកំណើត
អ្នកគួរតែចៀសវាង៖ ស្រោមអនាម័យស្ត្រី, កងដាក់ក្នុងស្បូន

អ្នកប្រហែលជាចង់ប្រើ៖ ថ្នាំចាក់, ស្រោមអនាម័យ
អ្នកគួរតែចៀសវាង៖ ថ្នាំគ្រាប់

អ្នកប្រហែលជាចង់ប្រើ៖ កងដាក់ក្រោមស្បែក, ថ្នាំចាក់, កងដាក់ក្នុងស្បូន, ការវះកាត់បញ្ឈប់កំណើត
អ្នកគួរតែចៀសវាង៖ ការសង្កេតមើលអំឡុងពេលបង្កកំណើត

អ្នកប្រហែលជាចង់ប្រើ៖ស្រោមអនាម័យ, ថ្នាំគ្រាប់, ការសម្គាល់ពេលបង្កកំណើត
អ្នកគួរតែចៀសវាង៖កងដាក់ក្រោមស្បែក, ថ្នាំចាក់, កងដាក់ក្នុងស្បូន, ការវះកាត់បញ្ឈប់កំណើត

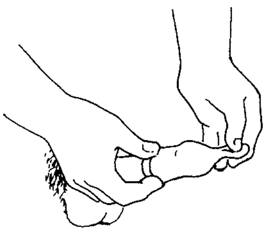
អ្នកប្រហែលជាចង់ប្រើ៖ ប្រើស្រោមអនាម័យរាល់ពេល
អ្នកគួរតែចៀសវាង៖រួមភេទដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ

គេអាចប្រើមធ្យោបាយច្រើនជាងមួយ។

ស្រោមអនាម័យ

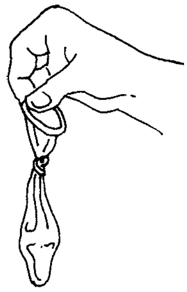
ស្រោមអនាម័យគឺជាជ័រជាតិឡាតិចស្ដើងដែលបុរសពាក់គ្របលើលិង្គរបស់ខ្លួនក្នុងពេលរួមភេទ។ ទឹកកាមរបស់បុរសស្ថិតនៅក្នុងស្រោមអនាម័យ ដូច្នេះមេជីវិតមិនអាចចូលទៅក្នុងទ្វារមាសរួចធ្វើឲ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនោះទេ។ ស្រោមអនាម័យមានសុវត្ថិភាព និងគ្មានផលរំខានឡើយ។

ស្រោមអនាម័យក៏ជាមធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតផងដែរ ក្នុងការបង្ការពីជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍។ បើទោះជាអ្នកកំពុងប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងក៏ដោយ អ្នកក៏អាចប្រើស្រោមអនាម័យបន្ថែមផងដែរ ដើម្បីការពារខ្លួននិងដៃគូរបស់អ្នកពីជំងឺកាមរោគ។



ស្រោមអនាម័យគឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតតែមួយគត់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពបង្ការទាំងផ្ទៃពោះ និងជំងឺកាមរោគ។ ប៉ុន្តែបុរសត្រូវតែតាំងចិត្តប្រើស្រោមអនាម័យនៅរាល់ពេលរួមភេទ។

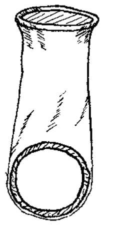
ច្របាច់ចុងស្រោម រួចពន្យារវាស្រោបលិង្គដែលកំពុងឡើងរឹង។ ចុងស្រោមអនាម័យជាកន្លែងផ្ទុកទឹកកាមរបស់បុរស។ (បើអ្នកមិនទុកចុងស្រោមទេ វាអាចនឹងបែកធ្លាយ)។

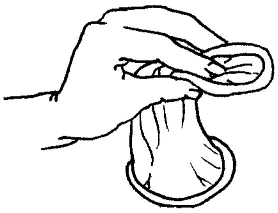


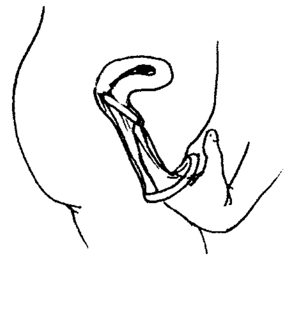
បន្ទាប់ពីចេញទឹកកាមរួច នៅពេលដែលលិង្គនៅរឹងនៅឡើយ ចូរកាន់ទប់កងរបស់ស្រោមអនាម័យ ក្នុងពេលដែលដកលិង្គចេញពីទ្វារមាសរបស់ស្ត្រី។ បន្ទាប់មកដោះស្រោមចេញពីលិង្គ។ (ចោលស្រោមទៅក្នុងធុងសំរាម, កុំចោលវាពាសវាលពាសកាល!)។ ប្រើស្រោមអនាម័យថ្មីនៅរាល់ពេលរួមភេទ។

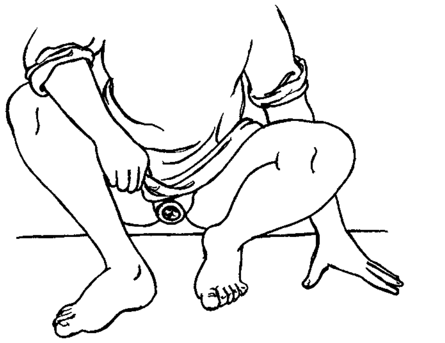
ស្រោមអនាម័យស្ត្រី

ស្រោមអនាម័យស្ត្រីអាចស៊កទៅក្នុងទ្វារមាសយ៉ាងជាប់ ហើយវាគ្របពីលើបបូរក្រៅនៃយោនីរបស់ស្ត្រី។ វាមានទំហំធំជាងស្រោមអនាម័យបុរស ហើយមិនងាយនឹងបែកធ្លាយទេ។ ស្រោមអនាម័យស្ត្រីការពារពីមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេង។ មិនត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យបុរស និងស្រោមអនាម័យស្ត្រីជាមួយគ្នាទេ។









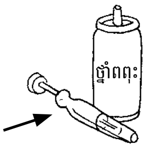
ទឹករំអិល

ដើម្បីជួយកុំឲ្យស្រោមអនាម័យបែកធ្លាយ ចូរប្រើទឹករំអិល (ផលិតពីទឹក) ដូចជា K-Y Jelly ឬទឹកមាត់។ មិនត្រូវប្រើប្រេងចម្អិនអាហារ ប្រេងទារក ប្រេងរ៉ែ វ៉ាសឺលីន ឡេលាបស្បែក ឬប៊ឺ ជាមួយនឹងស្រោមអនាម័យទេ ព្រោះផលិតផលធ្វើពីប្រេងទាំងនេះធ្វើឲ្យជាតិជ័រចុះខ្សោយ រួចអាចនឹងធ្វើឲ្យបែកធ្លាយ។ ទឹករំអិលអាចធ្វើឲ្យបុរសនិងស្ត្រីមានអារម្មណ៍កាន់តែស្រើបស្រាល។

ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិត

វាជាថ្នាំពពុះ ថ្នាំគ្រាប់ ក្រែម ចាហួយ ឬបន្ទះស្តើង ដែលរលាយនៅក្នុងទ្វារមាស រួចសម្លាប់មេជីវិត ដើម្បីកុំឲ្យវាទៅបង្កកំណើតជាមួយពងរបស់ស្ត្រី។

ប្រដាប់បាញ់បញ្ចូល



ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតត្រូវបានដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងទ្វារមាសនៅមុនពេលរួមភេទបន្តិច។ នៅពេលប្រើតែឯង វាមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពប៉ុន្មានទេ ប៉ុន្តែនៅពេលប្រើជាមួយស្រោមអនាម័យ វាផ្តល់ការបង្ការផ្ទៃពោះមួយកម្រិតទៀត។ ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតមិនការពារពីជំងឺកាមរោគ ឬមេរោគអេដស៍ឡើយ។

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតផ្ទុកជាតិអ័រម៉ូនដែលស្រដៀងគ្នានឹងអ័រម៉ូនធម្មជាតិនៅក្នុងរាងកាយរបស់ស្ត្រីដែរ។ វាបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះតាមរយៈការបញ្ឈប់អូវ៉ែរបស់ស្ត្រីមិនឲ្យបញ្ចេញពង។ ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតមាន ២ប្រភេទ ៖ ថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំដែលមានជាតិអ័រម៉ូន២ គឺអេស្ត្រូហ្សែន(estrogen) និងប្រូសេស្ទីន(progestin), និងថ្នាំគ្រាប់តូចដែលមានតែអ័រម៉ូនប្រូសេស្ទីនមួយមុខ។ ឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មមួយចំនួនមានបង្ហាញនៅក្នុងផ្នែក ថ្នាំលេបពន្យារកំណើត នៅទំព័រ 22 ។ ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតមិនការពារពីមេរោគអេដស៍ ឬជំងឺកាមរោគទេ។ ដើម្បីការពារខ្លួន ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យថែមទៀត។

ស្ត្រីខ្លះជ្រើសរើសប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ព្រោះវាជួយធ្វើឲ្យរដូវមកទៀង ដូច្នេះពួកគេអាចដឹងច្បាស់ពីពេលដែលមករដូវ។ ថ្នាំគ្រាប់ក៏បន្ថយបរិមាណនៃឈាមរដូវផងដែរ ព្រមទាំងបន្ថយការឈឺចាប់ទៀតផង។

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត មិនបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺមហារីកនោះទេ។

ថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំ (ថ្នាំគ្រាប់ដែលមានអ័រម៉ូនអេស្ត្រូហ្សែន និងប្រូសេស្ទីន)

ម៉ាកផ្សេងៗនៃ ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតដែលមានអ័រម៉ូនផ្សំ មានកម្រិតដូសខុសគ្នានៃជាតិអ័រម៉ូនទាំង២ (មើលទំព័រ 21 និង 22)។ កម្រិតនៃបន្សំអ័រម៉ូនដែលឃើញមានញឹកញាប់ មានដូចជា progestin ១ មីលីក្រាម (mg) ឬតិចជាងនេះ ជាមួយ estrogen ៣០ឬ៣៥ មីក្រូក្រាម (mcg) ដែលហៅថា ethinyl estradiol, ឬជាមួយ estrogen ៥0 mcg ដែលហៅថា mestranol ។

ថ្នាំគ្រាប់តូច គឺមិនមែនជាថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំនោះទេ។ វា មានតែជាតិអ័រម៉ូនប្រូសេស្ទីនប៉ុណ្ណោះ។ សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីថ្នាំគ្រាប់តូច សូមមើលទំព័រ 14។

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតមានប្រសិទ្ធភាពជាខ្លាំង បើលេបទៀងពេលរៀងរាល់ថ្ងៃ។ វាមានប្រសិទ្ធភាពចំពោះស្ត្រីភាគច្រើន។

របៀបលេបថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំ

ប្រសិនបើអ្នកប្រាកដថាមិនទាន់មានផ្ទៃពោះទេ នោះអ្នកអាចចាប់ផ្ដើមលេបថ្នាំពន្យារកំណើតបានគ្រប់ពេល។ ថ្នាំគ្រាប់មិនទាន់បង្ការផ្ទៃពោះភ្លាមនោះទេ លុះត្រាតែលេបវាបានប្រហែលមួយសប្ដាហ៍សិន។ ដូច្នេះក្នុងអំឡុង ៧ថ្ងៃដំបូងបន្ទាប់ពីចាប់ផ្ដើមលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ចូរប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ ឬចៀសវាងការរួមភេទសិន។

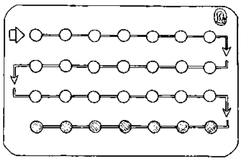
អ្នកត្រូវលេបថ្នាំ ១គ្រាប់រៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ បើទោះជាអ្នកមិនរួមភេទនៅថ្ងៃនោះក៏ដោយ។ ព្យាយាមលេបវាឲ្យទៀងពេលរៀងរាល់ថ្ងៃ។ បើអ្នកទុកថ្នាំគ្រាប់នៅកន្លែងដេក នោះវាអាចជួយរំឭកអ្នកឲ្យលេបថ្នាំមួយគ្រាប់រាល់យប់ មុននឹងចូលដេក។ ថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំភាគច្រើនមានជាបន្ទះ ២៨ ឬ២១គ្រាប់។

ផលរំខានដែលអាចកើតមាននៃថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំ

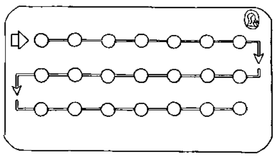
ផលរំខាននៃថ្នាំនេះមិនមានគ្រោះថ្នាក់នោះទេ ប៉ុន្តែវាអាចនឹងគួរឲ្យធុញទ្រាន់។ ជាធម្មតាវានឹងធូរស្រាលឬបាត់ទៅវិញ បន្ទាប់ពីរយៈពេល ៣ខែ។ ជួនកាលអ្នកគួរតែប្ដូរទៅប្រើថ្នាំម៉ាកផ្សេងផងដែរ។

ថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំ អាចត្រូវបានប្រើប្រាស់តាមរបៀប ៣យ៉ាង

ការប្រើប្រាស់ ២៨ថ្ងៃ ៖ លេបថ្នាំដែលមានអ័រម៉ូន រយៈពេល ២១ថ្ងៃ បន្ទាប់មកលេបថ្នាំដែលនៅសល់ (ថ្នាំបន្ថែមនៅក្នុងបន្ទះដែលគ្មានជាតិអ័រម៉ូន) រយៈពេល ៧ថ្ងៃទៀត ឬមិនលេបក៏បាន។ អ្នកនឹងមានធ្លាក់ឈាមរៀងរាល់ខែក្នុងអំឡុងពេល ៧ថ្ងៃនោះ ដូចមករដូវធម្មតាដែរ។



បើអ្នកមានបន្ទះថ្នាំដែលមាន ២៨គ្រាប់, ចូរលេបវាមួយថ្ងៃមួយគ្រាប់។ ថ្នាំ៧គ្រាប់ចុងក្រោយ គឺជាថ្នាំរំឭកដែលគ្មានជាតិអ័រម៉ូនទេ, គេដាក់វាមកដើម្បីជួយឲ្យអ្នកចងចាំថាត្រូវលេបថ្នាំរាល់ថ្ងៃ។ ថ្នាំ៧គ្រាប់នោះមានពណ៌ផ្សេងពីគេ។



បើអ្នកមានបន្ទះថ្នាំដែលមាន ២១គ្រាប់ ចូរលេបវាមួយថ្ងៃមួយគ្រាប់ រយៈពេល ២១ថ្ងៃ, អស់មួយបន្ទះ។ បន្ទាប់មកកុំលេបថ្នាំរយៈពេល ៧ថ្ងៃ។ បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមលេបបន្ទះថ្មី។

ការប្រើប្រាស់យូរអង្វែង ៖ លេបថ្នាំដែលមានអ័រម៉ូនរយៈពេល ៨៤ថ្ងៃជាប់គ្នា បន្ទាប់មកឈប់លេប ៧ថ្ងៃ។ ជួនកាលថ្នាំមានមកជាបន្ទះចំនួន ៩១គ្រាប់ (៨៤គ្រាប់ដែលមានអ័រម៉ូន និង៧គ្រាប់គ្មានជាតិអ័រម៉ូនដែលជាថ្នាំរំឭក)។ ក្នុងអំឡុង ៧ថ្ងៃនោះ អ្នកនឹងមានធ្លាក់ឈាមធម្មតាដូចមករដូវ ប៉ុន្តែមកតែម្តងគត់រៀងរាល់ ៣ខែ។ ការធ្លាក់ឈាមតិចៗ អាចនឹងកើតឡើង ប៉ុន្តែបាត់ទៅវិញបន្ទាប់ពីពីរបីខែ។

ការប្រើប្រាស់ជាបន្ត ៖ លេបថ្នាំដែលមានអ័រម៉ូន រៀងរាល់ថ្ងៃដោយមិនឈប់។ បើមានការរំខានដោយសារការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ ចូរឈប់លេបថ្នាំរយៈពេល ៣ឬ៤ថ្ងៃ ដើម្បីឲ្យធ្លាក់ឈាមធម្មតា, បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំឡើងវិញរៀងរាល់ថ្ងៃ។

របៀបលេបថ្នាំទាំងអស់នេះ សុទ្ធតែមានសុវត្ថិភាពចំពោះថ្នាំដែលមានអ័រម៉ូនផ្សំ។ អ្នកដែលប្រើថ្នាំអ័រម៉ូនផ្សំគួរដឹងថាត្រូវធ្វើដូចម្តេចបើភ្លេចលេបថ្នាំមួយឬច្រើនគ្រាប់៖

ប្រសិនបើអ្នកភ្លេចលេបថ្នាំ ១ឬ២គ្រាប់, ចូរលេបថ្នាំ១គ្រាប់ភ្លាមនៅពេលនឹកឃើញ។ បន្ទាប់មកលេបថ្នាំបន្ទាប់នៅម៉ោងធម្មតា។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវលេប ២គ្រាប់នៅថ្ងៃដែលនឹកឃើញនោះ។

ប្រសិនបើអ្នកភ្លេចលេបថ្នាំ ៣គ្រាប់ ៣ថ្ងៃជាប់គ្នា, ចូរលេបថ្នាំ១គ្រាប់ភ្លាមនៅពេលនឹកឃើញ។ បន្ទាប់មកលេបមួយថ្ងៃមួយគ្រាប់នៅម៉ោងធម្មតា។ ប្រើស្រោមអនាម័យរហូតទាល់តែមករដូវ ឬចៀសវាងការរួមភេទរហូតទាល់តែបានលេបថ្នាំចំនួន ៧ថ្ងៃជាប់គ្នា។

ប្រសិនបើរដូវមិនមកតាមពេលរំពឹងទុកទេ ហើយអ្នកបានភ្លេចលេបថ្នាំខ្លះ, ចូរបន្តលេបថ្នាំតាមធម្មតា ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើតេស្តរកមើលផ្ទៃពោះ។ បើឃើញថាមានផ្ទៃពោះ ចូរឈប់លេបថ្នាំតទៅទៀត។

ការបញ្ឈប់ថ្នាំគ្រាប់ដែលមានអ័រម៉ូនផ្សំ

អ្នកអាចឈប់លេបថ្នាំបានគ្រប់ពេល។ អ្នកអាចនឹងមានផ្ទៃពោះវិញភ្លាម, ដូច្នេះបើអ្នកចង់ចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ ចូរប្រើស្រោមអនាម័យ ឬមធ្យោបាយណាមួយផ្សេងទៀត។

នរណាដែលមិនគួរប្រើថ្នាំគ្រាប់ដែលមានអ័រម៉ូនផ្សំ

ស្ត្រីមួយចំនួនមានបញ្ហាសុខភាពដែលធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ប្រសិនបើគាត់ប្រើថ្នាំគ្រាប់ដែលមានអ័រម៉ូនផ្សំ។ មិនត្រូវប្រើថ្នាំគ្រាប់ដែលមានអ័រម៉ូនផ្សំទេ បើអ្នកមាន៖

- សម្ពាធឈាមខ្ពស់ធ្ងន់ធ្ងរ (១៦០/១១០ ឬខ្ពស់ជាងនេះ)។ មើលជំពូក ជំងឺបេះដូង (កំពុងផលិត) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺលើសឈាម។
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាង ២០ឆ្នាំមកហើយ។
- អាយុច្រើនជាង ៣៥ឆ្នាំ ហើយជក់បារី។
- ឈឺក្បាលប្រកាំង (ឈឺក្បាលខ្លាំងនិងចង្អោរ) បើរួមទាំងមានភាពស្ពឹក ឬបញ្ហាគំហើញធ្ងន់ធ្ងរ។
- ជំងឺមហារីកដោះ មហារីកថ្លើម ឬមហារីកស្បូន។ មើលជំពូក ជំងឺមហារីក (កំពុងផលិត)។
- ជំងឺថង់ទឹកប្រមាត់។
- ប្រវត្តិដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល (ធ្វើឲ្យខ្វិនអវយវៈ)។
- កំណកឈាមនៅក្នុងសរសៃវ៉ែន (ជាទូទៅបណ្តាលឲ្យមានកម្តៅនិងឈឺចាប់នៅក្នុងជើងម្ខាង)។
- ជំងឺថ្លើម ឬរលាកថ្លើម (មើលជំពូក ការឈឺពោះ, ទំព័រ 17)។

ស្ត្រីភាគច្រើនដែលមានបញ្ហាសុខភាពទាំងនេះ អាចប្រើប្រាស់ ថ្នាំគ្រាប់តូចដែលមានតែប្រូសេស្ទីន ដោយសុវត្ថិភាព(មើលទំព័រ 14) ឬ កងដាក់ក្រោមស្បែកឬថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន (ទំព័រ 15)។ ស្ត្រីដែលមានជំងឺមហារីកដោះ ឬមហារីកស្បូន មិនគួរប្រើប្រាស់មធ្យោបាយផែនការគ្រួសារដែលមានជាតិអ័រម៉ូនទេ ហើយគួរប្រើមធ្យោបាយផ្សេងជំនួស។

ថ្នាំពេទ្យដែលប្រតិកម្មជាមួយថ្នាំគ្រាប់ដែលមានអ័រម៉ូនផ្សំ

ថ្នាំ Rifampicin (ថ្នាំជំងឺរបេង), ritonavir (ថ្នាំមេរោគអេដស៍) និងថ្នាំជំងឺឆ្កួតជ្រូកខ្លះ ធ្វើឲ្យថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំ មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាព។ បើអ្នកលេបថ្នាំទាំងនេះ ចូរប្រើមធ្យោបាយផែនការគ្រួសារផ្សេងវិញ។ ស្ត្រីដែលប្រើអាំងស៊ុយលីនសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម អាចនឹងត្រូវកែសម្រួលដូសអាំងស៊ុយលីន បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត។

នរណាដែលគួរពិចារណាប្រើមធ្យោបាយផ្សេង

មានបញ្ហាសុខភាពពីរបីមុខផ្សេងទៀតដែលធ្វើឲ្យថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំ ជាជម្រើសមិនល្អ។ ស្ត្រីដែលមានបញ្ហាខាងក្រោមនេះ គួរប្រើមធ្យោបាយផែនការគ្រួសារផ្សេងទៀត ដើម្បីសុវត្ថិភាពប្រសើរ៖

- សម្ពាធឈាមខ្ពស់ (លើស ១៤០/៩០)។ មើលជំពូក ជំងឺបេះដូង (កំពុងផលិត) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺលើសឈាម។
- បើអ្នកមានអាយុលើស ៣៥ឆ្នាំ ហើយមានជំងឺឈឺក្បាលប្រកាំង (ឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ ព្រមទាំងចង្អោរ)។

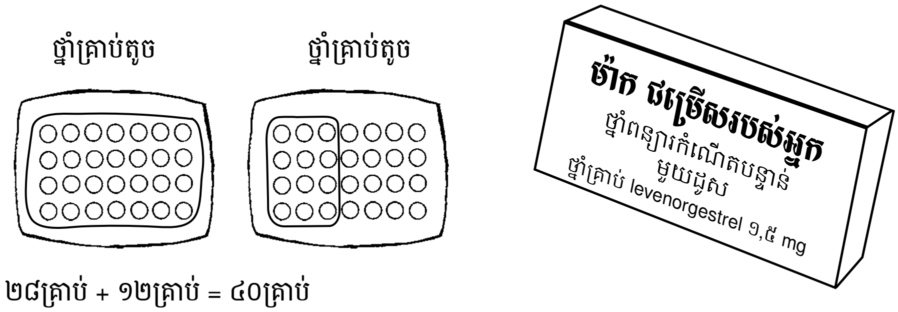
បើស្ត្រីដែលមានបញ្ហាសុខភាពទាំងនេះ លេបថ្នាំគ្រាប់ដែលមានអ័រម៉ូនផ្សំ ចូរតាមដានគាត់ដើម្បីប្រាកដថាបញ្ហារបស់គាត់មិនចុះធ្ងន់ធ្ងរ។ បើគ្មានការប្រែប្រួលទេ នោះគាត់អាចបន្តប្រើថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំបាន។ បើបញ្ហារបស់គាត់កាន់តែចុះធ្ងន់ធ្ងរ គាត់គួរឈប់លេបថ្នាំគ្រាប់ជាបន្ទាន់។

ការពន្យារកំណើតបន្ទាន់

បើអ្នកបានរួមភេទដោយមិនមានការពន្យារកំណើត ឬស្រោមអនាម័យបែកធ្លាយ នោះអ្នកនៅតែអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះដោយប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត។ នេះហៅថាការពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ហើយវាមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងអំឡុង ៥ថ្ងៃដំបូងក្រោយពេលរួមភេទ, កាន់តែឆាប់លេប កាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព។ ដំណើរការរបស់វាគឺពន្យារពេលបញ្ចេញពងរបស់ស្ត្រី ដើម្បីកុំឲ្យផ្ទៃពោះចាប់ផ្ដើមកើតឡើងបាន។ ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទៃពោះទៅហើយ នោះការពន្យារកំណើតបន្ទាន់ មិនអាចបញ្ឈប់ផ្ទៃពោះបានទេ។ ការពន្យារកំណើតបន្ទាន់ មានសុវត្ថិភាពចំពោះស្ត្រីស្ទើរតែគ្រប់រូប។

ថ្នាំគ្រាប់ពិសេសសម្រាប់ការពន្យារកំណើតបន្ទាន់ មានលក់នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន (មើលទំព័រ 23)។ អ្នកអាចនឹងត្រូវលេប ១ឬ២គ្រាប់, សូមអានសេចក្ដីណែនាំដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

ប្រសិនបើគ្មានថ្នាំគ្រាប់ពិសេសទាំងនេះទេ, ប្រភេទខ្លះនៃថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតធម្មតា ក៏អាចប្រើបានដែរ (មើលទំព័រ 23 ដល់ 24)។ ឧទាហរណ៍ ថ្នាំគ្រាប់តូច មានជាតិ levonorgestrel ឬ norgestrel (ទាំង២នេះជាប្រភេទប្រូសេស្ទីន) បន្តិចបន្តួច, ដូច្នេះអ្នកអាចលេបថ្នាំនេះចំនួន ៤០ ឬ៥០គ្រាប់ អាស្រ័យលើថាតើវាមានជាតិនេះប៉ុន្មាននៅក្នុងគ្រាប់ថ្នាំនីមួយ, នោះវានឹងមានបរិមាណដូចគ្នានឹងថ្នាំពិសេសមួយគ្រាប់ដែរ (មើលទំព័រ 23 ដល់ 24)។



២៨គ្រាប់ + ១២គ្រាប់ = ៤០គ្រាប់

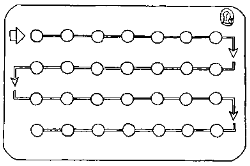
៤០ថ្នាំគ្រាប់តូច ដែលមាន levenorgestrel ចំនួន 0,0៣៧៥ mg ក្នុងគ្រាប់នីមួយៗ = ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ១គ្រាប់ ដែលមាន levenorgestrel ចំនួន១,៥ mg

ចំពោះ ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតមានអ័រម៉ូនផ្សំ វិញ, មានតែមួយចំនួនប៉ុណ្ណោះដែលអាចប្រើបានសម្រាប់ការពន្យារកំណើតបន្ទាន់។ អ្នកចាំបាច់ត្រូវដឹងច្បាស់ថាថ្នាំនោះមានជាតិអ្វី ហើយត្រូវលេបចំនួនប៉ុន្មានគ្រាប់ (ជាធម្មតា ៤ឬ៥គ្រាប់ជាដំបូង បន្ទាប់មកប្រើដូសដដែលនៅ ១២ម៉ោងបន្ទាប់ មើលទំព័រ 24)។

បន្ទាប់ពីអ្នកបានជួយស្ត្រីដោយប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ទាន់រួចហើយ អ្នកអាចជួយគាត់បន្ថែមទៀតក្នុងការជ្រើសរើសមធ្យោបាយផែនការគ្រួសារណាមួយដែលមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់គាត់។

ថ្នាំគ្រាប់តូច (ថ្នាំគ្រាប់ដែលមានតែអ័រម៉ូនប្រូសេស្ទីន)

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតប្រភេទនេះ មិនមានអ័រម៉ូនអេស្ត្រូហ្សែនទេ គឺមានតែអ័រម៉ូនប្រូសេស្ទីនប៉ុណ្ណោះ។ វាមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ស្ត្រីភាគច្រើនដែលមិនអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ដែលមានអ័រម៉ូនផ្សំបាន ហើយវាមានផលរំខានតិចជាងថ្នាំគ្រាប់អ័រម៉ូនផ្សំផងដែរ។ ថ្នាំគ្រាប់តូចមិនកាត់បន្ថយការផលិតទឹកដោះរបស់ស្ត្រីដែលបំបៅដោះកូននោះទេ។ ស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់តូច អាចនឹងមានរដូវមិនទៀង, មានឈាមតិចក្នុងពេលមករដូវ, ឬមិនមករដូវតែម្តង។



គ្រប់ថ្នាំគ្រាប់តូចទាំងអស់ក្នុងមួយបន្ទះ សុទ្ធតែមានបរិមាណអ័រម៉ូនស្មើៗគ្នា។ ចូរលេបមួយគ្រាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ។

របៀបលេបថ្នាំគ្រាប់តូច

លេបគ្រាប់ទី១ នៅថ្ងៃទី១នៃរដូវដែលមក។ បន្ទាប់មកលេប ១គ្រាប់នៅពេលដដែលរៀងរាល់ថ្ងៃ បើទោះជាមិនមានការរួមភេទក៏ដោយ។ នៅពេលលេបអស់មួយបន្ទះ ចាប់ផ្តើមបន្ទះថ្មីនៅថ្ងៃបន្ទាប់ បើទោះជាអ្នកមិនទាន់មានរដូវក៏ដោយ។ មិនត្រូវរំលងថ្ងៃណាទេ។ គ្រប់ថ្នាំគ្រាប់ទាំងអស់នៅក្នុងបន្ទះ សុទ្ធតែមានអ័រម៉ូនប្រូសេស្ទីនស្មើៗគ្នា។

បើអ្នកលេបថ្នាំគ្រាប់តូច យឺតតែពីរបីម៉ោង ឬបើអ្នកភ្លេចលេបថ្នាំមួយថ្ងៃ នោះអ្នកអាចនឹងមានផ្ទៃពោះបាន។ បើអ្នកភ្លេចលេបថ្នាំមួយគ្រាប់ ចូរលេបវាជាបន្ទាន់នៅពេលនឹកឃើញ។ បន្ទាប់មកលេបគ្រាប់បន្ទាប់នៅម៉ោងធម្មតា បើទោះជាត្រូវលេប ២គ្រាប់ក្នុងថ្ងៃនោះក៏ដោយ។ ប្រើស្រោមអនាម័យ ឬមិនរួមភេទរយៈពេល ៧ថ្ងៃ។ អ្នកអាចនឹងធ្លាក់ឈាមបន្តិចបន្តួច ប្រសិនបើភ្លេចលេបថ្នាំគ្រាប់តូច ឬលេបវាយឺត។

ផលរំខាននៃថ្នាំគ្រាប់តូចដែលអាចកើតមាន

ផលរំខានញឹកញាប់បំផុតនៃថ្នាំគ្រាប់តូចដែលមានតែប្រូសេស្ទីន គឺបម្រែបម្រួលនៃការមកឈាមរដូវ។ អ្នកអាចនឹងមានធ្លាក់ឈាមក្នុងអំឡុងពេលដែលអ្នកគិតថាវានឹងមិនមកទេ។ រដូវរបស់អ្នកអាចនឹងបាត់ទាំងស្រុង។ នេះមិនមែនគ្រោះថ្នាក់ទេ។ ផលរំខានដទៃទៀតដែលអាចកើតមាន មានដូចជាការឡើងទម្ងន់ ឈឺក្បាល និងឡើងមុន។

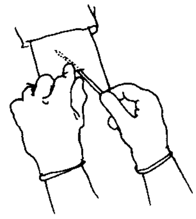
ថ្នាំពេទ្យដែលប្រតិកម្មជាមួយថ្នាំគ្រាប់តូច

ថ្នាំ Rifampicin (ថ្នាំជំងឺរបេង), ritonavir (ថ្នាំមេរោគអេដស៍) និងថ្នាំជំងឺឆ្កួតជ្រូកខ្លះ ធ្វើឲ្យថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាព។ បើអ្នកលេបថ្នាំទាំងនេះ ចូរប្រើមធ្យោបាយផែនការគ្រួសារផ្សេងវិញ។ ស្ត្រីដែលប្រើអាំងស៊ុយលីនសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម អាចនឹងត្រូវកែសម្រួលដូសអាំងស៊ុយលីនបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត។

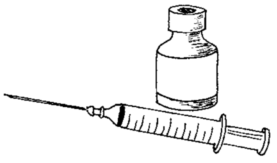
ការបញ្ឈប់ថ្នាំគ្រាប់តូច

ប្រសិនបើអ្នកចង់មានផ្ទៃពោះ ឬចង់ផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត អ្នកអាចឈប់លេបថ្នាំគ្រាប់តូចនៅគ្រប់ពេល។ អ្នកអាចនឹងមានផ្ទៃពោះភ្លាមៗនៅពេលឈប់លេប ដូច្នេះបើអ្នកចង់ចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ ចូរចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយទៀតជាបន្ទាន់។

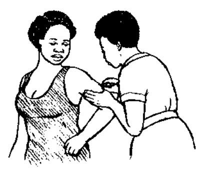
កងដាក់ក្រោមស្បែក និងថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត



ដូចគ្នានឹងថ្នាំគ្រាប់តូចដែរ កងដាក់ក្រោមស្បែក និងថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត មានតែអ័រម៉ូនប្រូសេស្ទីន ប៉ុណ្ណោះ, ប៉ុន្តែស្ត្រីមិនចាំបាច់ត្រូវចងចាំថាលេបថ្នាំរាល់ថ្ងៃនោះទេ។ កងដាក់ក្រោមស្បែកនិងថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត ងាយនឹងរក្សាភាពឯកជន។ ទាំងកងដាក់ក្រោមស្បែកនិងថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត គឺមិនអាចបង្ការជំងឺកាមរោគបានទេ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ផងដែរ។



ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត



កងដាក់ក្រោមស្បែក គឺជាបំពង់ប្លាស្ទិកតូចមួយដែលបុគ្គលិកសុខាភិបាលដាក់វាទៅក្រោមស្បែកផ្នែកខាងក្នុងនៃដើមដៃរបស់ស្ត្រី។ វាបង្ការមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះរយៈពេល ៣ទៅ៥ឆ្នាំ អាស្រ័យលើប្រភេទនៃកងដាក់ក្រោមស្បែក។

ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតត្រូវបានផ្តល់ដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាល មួយដងរៀងរាល់ ១, ២, ឬ៣ខែ អាស្រ័យលើប្រភេទនៃថ្នាំចាក់។

កងដាក់ក្រោមស្បែក និងថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត ងាយនឹងរក្សាភាពឯកជន ហើយស្ត្រីមិនចាំបាច់ត្រូវចងចាំថាលេបថ្នាំរៀងរាល់ថ្ងៃនោះទេ។ កងដាក់ក្រោមស្បែកទាំងអស់ និងថ្នាំចាក់ខ្លះ គឺមានតែអ័រម៉ូនប្រូសេស្ទីនប៉ុណ្ណោះ។ ថ្នាំចាក់មួយប្រភេទ (ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ) មានទាំងអ័រម៉ូនប្រូសេស្ទីននិងអេស្ត្រូហ្សែន, ដូច្នេះស្ត្រីដែល មិនអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ដែលមានអ័រម៉ូនផ្សំ មិនគួរប្រើថ្នាំចាក់ប្រភេទនេះទេ (មើលទំព័រ12)។ ស្ត្រីអាចសម្រេចចិត្តឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ ឬដោះកងដាក់ក្រោមស្បែកចេញ បានគ្រប់ពេល ប្រសិនបើគាត់ចង់មានផ្ទៃពោះ។ ទាំងកងដាក់ក្រោមស្បែកនិងថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត គឺមិនអាចបង្ការជំងឺកាមរោគបានទេ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ផងដែរ។

ផលរំខានដែលអាចកើតមាននៃកងដាក់ក្រោមស្បែកនិងថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត

ថ្នាំចាក់ប្រចាំខែអាចមានផលរំខានស្រដៀងគ្នានឹងថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំ មើលទំព័រ 10 ដែរ។ កងដាក់ក្រោមស្បែកនិងថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន មានផលរំខានដូចគ្នានឹងថ្នាំគ្រាប់តូចដែលមានតែប្រូសេស្ទីនដែរ មើលទំព័រ 14។

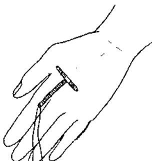
ថ្នាំពេទ្យដែលប្រតិកម្មជាមួយកងដាក់ក្រោមស្បែកនិងថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត

ថ្នាំ Rifampicin (ថ្នាំជំងឺរបេង) និងថ្នាំជំងឺឆ្កួតជ្រូកខ្លះ ធ្វើឲ្យកងដាក់ក្រោមស្បែកនិងថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាព។ បើអ្នកលេបថ្នាំទាំងនេះ ចូរប្រើមធ្យោបាយផែនការគ្រួសារផ្សេងវិញ។ ស្ត្រីដែលប្រើអាំងស៊ុយលីនសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម អាចនឹងត្រូវកែសម្រួលដូសអាំងស៊ុយលីន បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់កងដាក់ក្រោមស្បែកឬថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត។

ការបញ្ឈប់កងដាក់ក្រោមស្បែកឬថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត

ដើម្បីបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់កងដាក់ក្រោមស្បែក អ្នកត្រូវឲ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលឆ្លងកាត់ការបណ្តុះបណ្តាល ដកវាចេញ។ ស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះភ្លាមៗបន្ទាប់ពីដកកងក្រោមស្បែកចេញ។ ដើម្បីបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត នោះគ្រាន់តែឈប់ចាក់ថ្នាំប៉ុណ្ណោះ។ វាត្រូវការពេលយូរជាងសម្រាប់ឲ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះក្រោយពីឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ ប៉ុន្តែស្ត្រីភាគច្រើនអាចមានផ្ទៃពោះក្នុងអំឡុងមួយឆ្នាំ។

កងដាក់ក្នុងស្បូន



កងដាក់ក្នុងស្បូនគឺជាវត្ថុមួយដែលផលិតពីប្លាស្ទិក ឬបាស្ទិកជាមួយនឹងទង់ដែង ហើយត្រូវបានសឹកបញ្ចូលទៅក្នុងស្បូនដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលឆ្លងកាត់ការបណ្ដុះបណ្ដាល។ វាបង្ការមិនឲ្យមេជីវិតរបស់បុរសទៅបង្កកំណើតជាមួយនឹងពង ហើយក៏បង្ការមិនឲ្យពងតោងនៅក្នុងស្បូនផងដែរ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការដាក់កងក្នុងស្បូន សូមមើលជំពូក ២១ នៃ សៀវភៅសម្រាប់ឆ្មប , ដែលអាចរកបានពីអង្គការហេស្ពីរៀន (Hesperian)។

កងដាក់ក្នុងស្បូន មានប្រសិទ្ធភាពជាខ្លាំង ហើយអាចស្ថិតនៅក្នុងស្បូនរយៈពេល ៥ឬ១២ឆ្នាំ អាស្រ័យលើប្រភេទរបស់វា។ កងដាក់ក្នុងស្បូនមិនការពារពីមេរោគអេដស៍ ឬជំងឺកាមរោគទេ។

កងដាក់ក្នុងស្បូនមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទាំងស្ត្រីដែលធ្លាប់មាន និងមិនធ្លាប់មានផ្ទៃពោះ។ ស្ត្រីអាចដាក់កងក្នុងស្បូនបានគ្រប់ពេលបើមិនទាន់មានផ្ទៃពោះ ព្រមទាំងមិនមានការបង្ករោគនៅទ្វារមាស ឬជំងឺកាមរោគ។ កងដាក់ក្នុងស្បូនអាចត្រូវបានដកចេញនៅគ្រប់ពេល ដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលឆ្លងកាត់ការបណ្ដុះបណ្ដាល។ បន្ទាប់ពីដកក្នុងចេញពីស្បូន ស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះភ្លាម។

បន្ទាប់ពីដាក់កងក្នុងស្បូនរួច វាមិនងាយនឹងរបូតចេញពីស្បូនឡើយ ប៉ុន្តែក៏មិនមែនថាមិនអាចដែរ។ មួយខែម្ដង អ្នកអាចត្រួតពិនិត្យខ្សែរបស់កងដែលព្យួរពីមាត់ស្បូន ថាតើវានៅតែស្ថិតនៅទីទោះឬទេ ដោយការលូកស្ទាបរកវា (ប៉ុន្តែមិនទាញវាចេញទេ)។ បើអ្នកស្ទាបរកខ្សែមិនឃើញទេ ឬបើអ្នកគិតថាកងបានរបូតចេញ ចូរប្រើស្រោមអនាម័យ ឬចៀសវាងការរួមភេទរហូតទាល់តែបានត្រួតពិនិត្យដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

ផលវិបាកដែលអាចកើតមាននៃកងដាក់ក្នុងស្បូន

ផលរំខានញឹកញាប់បំផុតគឺការមកឈាមរដូវច្រើនជាងនិងឈឺចាប់ជាងធម្មតា។ វាអាចនឹងពិបាកទ្រាំ ប៉ុន្តែវាមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ហើយជាធម្មតាវានឹងធូរស្រាលទៅវិញបន្ទាប់ពីពីរបីខែ។ កងដាក់ក្នុងស្បូនប្រភេទខ្លះ មានជាតិអ័រម៉ូនប្រូសេស្ទីន ដែលជួយកាត់បន្ថយភាពឈឺចាប់និងការធ្លាក់ឈាម។ កងដាក់ក្នុងស្បូនដែលមានអ័រម៉ូនប្រូសេស្ទីន អាចបណ្ដាលឲ្យមាន ផលរំខានដូចគ្នានឹងថ្នាំគ្រាប់តូចដែរ (មើលទំព័រ 14)។

តើនរណាគួរប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន

- ស្ត្រីដែលមានជំងឺមហារីកមាត់ស្បូនឬស្បូន។ ស្ត្រីដែលមានជំងឺមហារីកដោះ មិនគួរប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនដែលមានអ័រម៉ូនប្រូសេស្ទីនទេ ប៉ុន្តែពួកគេអាចប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនដែលមានទង់ដែង ដោយសុវត្ថិភាព។
- ស្ត្រីដែលមានជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ប្រមេះទឹកថ្លា ឬការបង្ករោគនៅអាងត្រគាក។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងប្រមេះទឹកថ្លា សូមមើលជំពូក បញ្ហានិងការបង្ករោគនៅប្រដាប់បន្តពូជ (កំពុងផលិត)។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការបង្ករោគនៅអាងត្រគាក សូមមើលទំព័រ 16 នៃ «ការបង្ករោគនៅអាងត្រគាក» ក្នុងជំពូក ការឈឺពោះ ជំងឺរាក និងជំងឺព្រូន។

ការចាប់ផ្ដើមមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច

ដើម្បីសុខភាព ស្ត្រីដែលសម្រាលកូនរួច គួររង់ចាំទាល់តែរាងកាយរបស់គាត់បានរឹងប៉ឹងយ៉ាងពេញលេញ មុននឹងចាប់ផ្ដើមការរួមភេទ។ នៅពេលចាប់ផ្ដើមការរួមភេទឡើងវិញ ប្រសិនបើអ្នកបំបៅកូនដោយទឹកដោះតែមួយមុខ ហើយរដូវមិនទាន់មកវិញទេ នោះការបំបៅដោះកូនអាចបង្ការមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះរហូតដល់ ៦ខែក្រោយសម្រាល (មើលខាងក្រោម)។ បើគ្រាន់តែបំបៅដោះកូនខ្លះៗ ឬមិនបំបៅដោះតែម្ដង នោះស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះក្នុងអំឡុងមួយខែដំបូងក្រោយសម្រាល។ មិនថាម្ដាយបំបៅដោះកូនឬមិនបំបៅនោះទេ គាត់និងប្ដីរបស់គាត់អាចប្រើស្រោមអនាម័យគ្រប់ពេលបន្ទាប់ពីសម្រាល ដើម្បីបង្ការជំងឺកាមរោគ និងកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ។ នៅពេលទារកអាយុបាន ៦សប្ដាហ៍ ម្ដាយដែលបំបៅដោះកូនអាចដាក់កងក្រោមស្បែក ចាប់ផ្ដើមប្រើ ថ្នាំគ្រាប់តូច ឬប្រើថ្នាំចាក់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន។

ម្ដាយដែលបំបៅដោះកូន អាចចាប់ផ្ដើមប្រើថ្នាំគ្រាប់ដែលមានអ័រម៉ូនផ្សំ ឬថ្នាំចាក់ប្រចាំខែ នៅពេលដែលទារកមានអាយុយ៉ាងតិច ៦ខែ។ បើម្ដាយមិនបំបៅដោះកូនទេ គាត់អាចចាប់ផ្ដើមប្រើប្រាស់មធ្យោបាយណាមួយ នៅ៤សប្ដាហ៍បន្ទាប់ពីសម្រាល។ ស្ត្រីភាគច្រើនអាចដាក់កងក្នុងស្បូនឬវះចងដៃស្បូន (ការវះកាត់បញ្ឈប់កំណើត) ក្នុងអំឡុង ២ថ្ងៃក្រោយសម្រាល ឬពីរបីសប្ដាហ៍បន្ទាប់មក។

មធ្យោបាយធម្មជាតិនៃផែនការគ្រួសារ

ការបំបៅដោះកូន

នៅពេលស្ត្រីម្នាក់បំបៅដោះ រាងកាយរបស់គាត់ផលិតអ័រម៉ូនដែលបង្ការការមានផ្ទៃពោះរយៈពេលពីរបីខែ។ ការបំបៅដោះកូន អាចបង្ការមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះបាន នៅពេលដែល៖

- ទារកមានអាយុតិចជាង ៦ខែ។

និង

- អ្នកផ្ដល់ឲ្យទារកនូវទឹកដោះរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ ដោយមិនមានអាហារឬភេសជ្ជៈដទៃឡើយ, ហើយអ្នកបំបៅកូនជាញឹកញាប់ទាំងថ្ងៃនិងយប់។

និង

- អ្នកមិនទាន់មានរដូវឡើងវិញទេ ចាប់ពីពេលសម្រាលកូនមក។

នៅពេលដែលអ្នកចាប់ផ្ដើមផ្ដល់អាហារឲ្យទារក ឬចាប់មានរដូវ នោះការបំបៅដោះនឹងមិនអាចបង្ការមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះបានទៀតទេ។

មធ្យោបាយសម្គាល់ពេលបង្កកំណើត

ស្ត្រីម្នាក់អាចមានផ្ទៃពោះតែក្នុងអំឡុងពេលបង្កកំណើតរបស់គាត់ប៉ុណ្ណោះ, នៅពេលដែលពងចេញពីអូវែទៅក្នុងដៃស្បូននិងស្បូន។ ដំណើរនេះមានរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ ហើយវាកើតឡើងម្ដងក្នុងមួយខែ។ តាមរយៈការចៀសវាងរួមភេទក្នុងអំឡុងពេលបង្កកំណើត ស្ត្រីអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះបាន (ឬ បើពួកគេកំពុងព្យាយាមមានផ្ទៃពោះ នោះគាត់អាចរៀបចំរួមភេទក្នុងអំឡុងពេលនេះដើម្បីបង្កើនឱកាសនៃការមានផ្ទៃពោះ)។

ដើម្បីឲ្យមធ្យោបាយនេះមានប្រសិទ្ធភាព ស្ត្រីត្រូវតែមានវដ្តរដូវទៀងទាត់ ហើយត្រូវតែដឹងច្បាស់ពីដំណាក់កាលនីមួយៗនៃវដ្តរដូវរបស់គាត់។ បុរសក៏ត្រូវតែមានឆន្ទៈក្នុងការធ្វើឲ្យមធ្យោបាយនេះមានប្រសិទ្ធភាពផងដែរ ពីព្រោះក្នុងអំឡុងពេលបង្កកំណើតពួកគេត្រូវតែចៀសវាងការរួមភេទដោយស៊កលិង្គបញ្ចូល។ ពួកគេអាចប្រើការរួមភេទបែបផ្សេងដូចជា ការរួមភេទដោយប្រើមាត់ ឬការស្ទាបអង្អែលជាដើម។ ឬមួយពួកគេអាចប្រើស្រោមអនាម័យក្នុងអំឡុងពេលបង្កកំណើត។

នេះអាចជាមធ្យោបាយដ៏ល្អសម្រាប់ស្ត្រីដែលចង់កម្រិតនូវចំនួនកូនដែលគាត់ចង់បាន។ ប៉ុន្តែជួនកាលវដ្តរដូវប្រែប្រួលខុសពីការរំពឹងទុក។ ស្ត្រីមិនមែនតែងតែចាំច្បាស់នោះទេ ដូច្នេះជារឿយៗស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដោយសារមធ្យោបាយនេះ។ មធ្យោបាយសម្គាល់ពេលបង្កកំណើត មិនផ្ដល់ការការពារពីជំងឺកាមរោគទេ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ផងដែរ ដែលវាអាចឆ្លងគ្រប់ពេលនៃវដ្តរដូវរបស់ស្ត្រី។

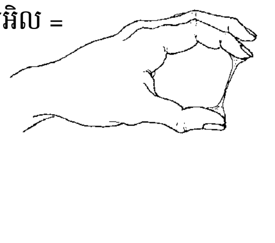
របៀបប្រើប្រាស់មធ្យោបាយសម្គាល់ពេលបង្កកំណើត

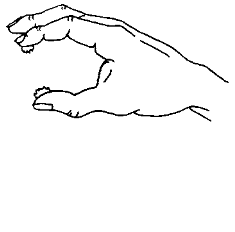
រាប់ចំនួនថ្ងៃនៃវដ្តរដូវរបស់អ្នក ចំនួនពីរបីខែ។ ចាប់ផ្ដើមរាប់ពីថ្ងៃទី១នៃរដូវរបស់អ្នក។ ថ្ងៃចុងក្រោយនៃរដូវ គឺជាថ្ងៃចុងក្រោយមុននឹងធ្លាក់ឈាមជាថ្មី។ ប្រសិនបើអ្នកមានចំនួនថ្ងៃប្រហែលៗគ្នាក្នុងវដ្តរដូវនីមួយៗ ហើយវដ្តរដូវរបស់អ្នកមានរយៈពេលចន្លោះ ២៦ និង៣២ថ្ងៃ នោះមធ្យោបាយនេះអាចមានប្រសិទ្ធភាព។

បន្ទាប់ពីអ្នករាប់វដ្តរដូវបានពីរបីខែរួចមក ហើយប្រាកដថារដូវរបស់អ្នកមកទៀងជាធម្មតា នោះអ្នកអាចចាប់ផ្ដើមប្រើប្រាស់មធ្យោបាយនេះបាន។ ចៀសវាងការរួមភេទដោយស៊កលិង្គបញ្ចូល ចាប់ពីថ្ងៃទី៨ ដល់ថ្ងៃទី១៩ នៃវដ្តរដូវនីមួយៗ។ ឬប្រើស្រោមអនាម័យក្នុងអំឡុងពេលនោះ។ ដើម្បីឲ្យមានប្រសិទ្ធភាព អ្នកត្រូវតែកត់ចំណាំឲ្យច្បាស់ពីចំនួនថ្ងៃដែលបានរំលងផុតទៅ។ បើរដូវរបស់អ្នកប្រែប្រួល ចូរប្រើមធ្យោបាយមួយផ្សេងទៀត រហូតទាល់តែរដូវរបស់អ្នកក្លាយជាធម្មតាឡើងវិញរយៈពេលពីរបីខែ។

រាងកាយរបស់ស្ត្រីផលិតជាតិរំអិលសើមនៅក្នុងទ្វារមាសរបស់គាត់ក្នុងអំឡុងពេលបង្កកំណើត ដើម្បីជួយឲ្យមេជីវិតចូលទៅក្នុងស្បូន។ ដូច្នេះការពិនិត្យមើលជាតិរំអិលរៀងរាល់ថ្ងៃក៏អាចជួយឲ្យស្ត្រីដឹងពីពេលបង្កកំណើតរបស់គាត់បានផងដែរ។

ជាតិរំអិលមានសភាពថ្លា សើម រអិល = បង្កកំណើត





ជាតិរំអិលមានពណ៌ស ស្ងួត ស្អិត = មិនបង្កកំណើត

មធ្យោបាយដកចេញ

នៅពេលបុរសដកលិង្គចេញពីស្ត្រីនិងឆ្ងាយពីប្រដាប់ភេទរបស់ស្ត្រី មុននឹងគាត់ចេញទឹកកាម នោះពួកគាត់អាចចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះបាន ប្រសិនបើបុរសពូកែគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង និងមានឆន្ទៈក្នុងការធ្វើបែបនេះ។ វាមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពទេចំពោះបុរសដែលចេញទឹកកាមខុសពីការរំពឹងទុក។ បើទោះបីជាបុរសដកលិង្គចេញក៏ដោយ ទឹករំអិលខ្លះដែលផ្ទុកមេជីវិតអាចនឹងជ្រាបចេញពីលិង្គរបស់គាត់ រួចបណ្តាលឲ្យមានផ្ទៃពោះ។ មធ្យោបាយនេះប្រហែលមិនមែនជាជម្រើសល្អសម្រាប់អ្នកដែលប្រាកដប្រជាថាមិនចង់មានផ្ទៃពោះនោះទេ។ ការដកលិង្គចេញមិនបានការពារពីជំងឺកាមរោគទេ។

ការរួមភេទដោយមិនស៊កលិង្គបញ្ចូល

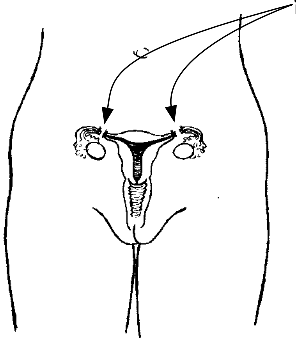
មានវិធីជាច្រើនដែលធ្វើឲ្យមានភាពស្និតស្នាល, ធ្វើឲ្យមានភាពស្រើបស្រាលផ្លូវភេទ, និងបង្ហាញពីក្តីស្រឡាញ់ ដោយមិនចាំបាច់ទាល់តែមានការរួមភេទដោយបញ្ចូលលិង្គនោះទេ។ មានដៃគូជាច្រើនអនុវត្តការរួមភេទដោយប្រើមាត់៖ ប្រើមាត់ទៅលើប្រដាប់ភេទដើម្បីផ្តល់ភាពស្រើបស្រាល។ អ្នកមិនអាចមានផ្ទៃពោះដោយវិធីនេះទេ។ ការរួមភេទតាមរន្ធគូថក៏មិនបណ្តាលឲ្យមានផ្ទៃពោះដែរ។ ប៉ុន្តែអ្នកអាចឆ្លងជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ ក្នុងពេលរួមភេទតាមរន្ធគូថឬប្រើមាត់។ ការប្រើដៃដើម្បីធ្វើឲ្យនរណាម្នាក់មានអារម្មណ៍ស្រួលផ្លូវកាម គឺមានសុវត្ថិភាពជាខ្លាំង។ វាមិនធ្វើឲ្យមានផ្ទៃពោះ ហើយក៏មិនឆ្លងជំងឺកាមរោគផងដែរ។

មធ្យោបាយដែលគ្មានប្រសិទ្ធភាព

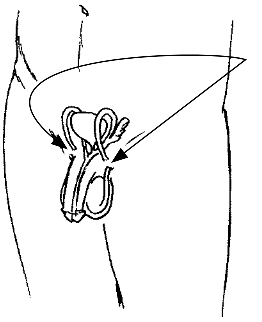
មធ្យោបាយទាំងនេះគ្មានប្រយោជន៍ទេ ឬមានគ្រោះថ្នាក់ទៀតផង៖

- ការនោមបន្ទាប់ពីរួមភេទ គឺមិនមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ប៉ុន្តែវាមិនអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះឡើយ។ ទឹកនោមចេញមកពីរន្ធផ្សេងពីទ្វារមាស។
- ការដាក់ឱសថ រុក្ខជាតិ សារធាតុគីមី ឬអ្វីដែលធ្វើឲ្យទ្វារមាសស្ងួត មិនអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះទេ។ ប៉ុន្តែវាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ទៅលើទ្វារមាស ដែលធ្វើឲ្យស្ត្រីងាយនឹងឆ្លងរោគ។
- ការលាងសម្អាតទ្វារមាសក្រោយពេលរួមភេទ មិនបង្ការការមានផ្ទៃពោះទេ។ មេជីវិតផ្លាស់ទីយ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយខ្លះបានទៅដល់ក្នុងស្បូនរួចទៅហើយមុននឹងអាចលាងសម្អាតវាចេញ។ ការលាងទ្វារមាសថែមទាំងអាចរុញច្រានមេជីវិតឲ្យចូលទៅក្នុងស្បូនទៀតផង។
- វត្ថុស័ក្តិសិទ្ធិ និងអាគមឧមអាម មិនអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះនោះទេ។ ស្ត្រីដែលពឹងផ្អែកលើមធ្យោបាយទាំងនេះ នឹងមានផ្ទៃពោះ។

ការវះកាត់បញ្ឈប់កំណើត



សម្រាប់អ្នកដែលលែងចង់បានកូនតទៅទៀត មធ្យោបាយវះកាត់បញ្ឈប់កំណើតគឺជាការវះកាត់ងាយស្រួល និងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទាំងបុរសនិងស្ត្រី។ នៅប្រទេសជាច្រើន ការវះកាត់នេះត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយឥតគិតថ្លៃ។ ចូរសួរបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព។ ការវះកាត់បញ្ឈប់កំណើតមិនបានការពារពីជំងឺកាមរោគទេ រួមទាំងមេរោគអេដស៍ផងដែរ។



សម្រាប់ស្ត្រី មធ្យោបាយនេះត្រូវបានហៅថា ការវះចងដៃស្បូន។ មធ្យោបាយមួយគឺត្រូវវះចោះតូចមួយនៅក្បែរផ្ចិត ដើម្បីអាចកាត់និងចងដៃស្បូនដែលចេញពីអូវែ(កន្លែងផលិតពង)មក។ ជាធម្មតា ការវះកាត់នេះអាចធ្វើឡើងនៅកន្លែងការងាររបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមណ្ឌលសុខភាពដោយមិនចាំបាច់ដាក់ថ្នាំឲ្យស្ត្រីដេកលក់នោះទេ។ ការវះកាត់នេះមិនប៉ះពាល់ដល់រដូវ ឬសមត្ថភាពផ្លូវភេទរបស់ស្ត្រីទេ ហើយថែមទាំងអាចធ្វើឲ្យការរួមភេទកាន់តែរីករាយទៀតផង ពីព្រោះគាត់លែងបារម្ភអំពីការមានផ្ទៃពោះទៀតឡើយ។

សម្រាប់បុរសវិញ មធ្យោបាយនេះត្រូវបានហៅថា ការវះចងបំពង់មេជីវិត។ វាអាចធ្វើឡើងដោយងាយស្រួលនិងឆាប់រហ័សនៅកន្លែងការងាររបស់វេជ្ជបណ្ឌិតឬមណ្ឌលសុខភាព ដោយមិនចាំបាច់ដាក់ថ្នាំដេកលក់នោះទេ។ ការវះកាត់នេះរឹតតែមានសុវត្ថិភាពនិងឆាប់រហ័សជាងការវះកាត់របស់ស្ត្រីទៅទៀត។ ពងស្វាសមិនត្រូវបានកាត់ចេញទេ ហើយការវះកាត់មិនប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពផ្លូវភេទរបស់បុរសឡើយ។ ទឹកកាមរបស់គាត់នឹងចេញមកធម្មតា ប៉ុន្តែគ្មានមេជីវិតនៅក្នុងនោះទេ។

ផែនការគ្រួសារ ៖ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតភាគច្រើនមានផ្ទុកជាតិអ័រម៉ូន ១ឬ២ប្រភេទស្រដៀងនឹងអ័រម៉ូនដែលរាងកាយរបស់ស្ត្រីផលិតដែរ។ អ័រម៉ូនទាំងនេះត្រូវបានហៅថាអេស្ត្រូហ្សែន (estrogen) និងប្រូសេស្ទីន (progestin)។

អ័រម៉ូននីមួយៗមានកម្លាំងផ្សេងៗគ្នា ហើយត្រូវបានលក់ក្រោមឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មខុសៗគ្នាដែរ។ ថ្នាំគ្រាប់ ៣ប្រភេទដំបូងគេខាងក្រោមនេះ មានផ្ទុកទាំងអ័រម៉ូនអេស្ត្រូហ្សែន និងប្រូសេស្ទីន (មើល ថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំ ទំព័រ 10) ហើយប្រភេទទី៤ មានតែអ័រម៉ូនប្រូសេស្ទីនប៉ុណ្ណោះ (មើល ថ្នាំគ្រាប់តូច ទំព័រ 14)។

ប្រភេទនៃអេស្ត្រូហ្សែនដែលឃើញមានញឹកញាប់គឺហៅថា ethinyl estradiol ។ ដូសដែលប្រើញឹកញាប់បំផុតគឺ ៣៥ mcg (មីក្រូក្រាម)។ បរិមាណញឹកញាប់បំផុតនៃប្រូសេស្ទីននៅក្នុងថ្នាំគ្រាប់អ័រម៉ូនផ្សំគឺ 0,១ mg (មីលីក្រាម)។

ស្ត្រីដែលលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ជាធម្មតាមានឈាមរដូវតិចជាងពេលដែលមិនប្រើថ្នាំ។ វាអាចជាចំណុចល្អ ជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានភាពស្លេកស្លាំង។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើស្ត្រីគ្មានឈាមរដូវទេ ឬមានតិចជាខ្លាំងជាច្រើនខែ ហើយគាត់មិនចូលចិត្តផលរំខានបែបនេះទេ នោះគាត់អាចសាកល្បងប្តូរទៅប្រើថ្នាំម៉ាកផ្សេងដែលមានអេស្ត្រូហ្សែនច្រើនជាង។

រាល់ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតទាំងអស់មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតក្នុងការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ ប្រសិនបើលេបនៅពេលដដែលរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ម្យ៉ាងទៀតវាក៏ធ្វើឲ្យងាយចងចាំថាត្រូវលេបថ្នាំផងដែរ។ វាជាកត្តាសំខាន់ជាខ្លាំងដែលត្រូវលេបថ្នាំគ្រាប់មានតែប្រូសេស្ទីន(ថ្នាំគ្រាប់តូច) នៅពេលដដែលរៀងរាល់ថ្ងៃ ពីព្រោះថ្នាំនេះមានឱកាសខ្ពស់នៃការមានផ្ទៃពោះបើទោះជាស្ត្រីភ្លេចលេបតែ១គ្រាប់ក៏ដោយ។

ជាមួយបន្ទះសម្រាប់ ២៨ថ្ងៃ ចូរលេបមួយគ្រាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ រួចចាប់ផ្តើមបន្ទះថ្មីបន្ទាប់ពីអស់ពីបន្ទះចាស់។ បន្ទះសម្រាប់ ២៨ថ្ងៃ អាចនឹងមានថ្នាំ ២១គ្រាប់ដែលមានជាតិអ័រម៉ូន ជាមួយនឹងថ្នាំរំឭកចំនួន ៧គ្រាប់ដែលគ្មានជាតិអ័រម៉ូនទេ។ ថ្នាំរំឭកទាំងនេះ(ក៏ត្រូវបានហៅថាថ្នាំសិប្បនិម្មិតផងដែរ) គឺសម្រាប់ឲ្យស្ត្រីនឹកឃើញថាត្រូវលេបថ្នាំមួយគ្រាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី បន្ទះសម្រាប់ ២៨ថ្ងៃខ្លះ មានតែថ្នាំដែលមានអ័រម៉ូនប៉ុណ្ណោះ។ ជាមួយបន្ទះសម្រាប់ ២១ថ្ងៃ ចូរលេបមួយគ្រាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ រួចរង់ចាំចំនួន ៧ថ្ងៃមុននឹងចាប់ផ្តើមបន្ទះថ្មី (លើកលែងតែអ្នកកំពុងលេបថ្នាំ ជាបន្តបន្ទាប់ដើម្បីឲ្យមានរដូវតិច មើលទំព័រ 11)។

ថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំ ដែលដូសនៃអ័រម៉ូនមានការប្រែប្រួល	
ថ្នាំទាំងនេះមានបន្សំនៃអេស្ត្រូហ្សែន និងប្រូសេស្ទីន ដែលប្រែប្រួលពេញមួយខែ។ ដោយសារបរិមាណរបស់វាប្រែប្រួល ចំណុចសំខាន់គឺត្រូវលេបថ្នាំតាមលំដាប់លំដោយ។	
ឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មមួយចំនួន៖	Gracial, Logynon, Qlaira, Synphase, Trinordiol, Trinovum, Triquilar, Triphasil

ថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំ ដែលមានដូសថេរ៖ ទាំងអេស្ត្រូហ្សែន និងប្រូសេស្ទីន	
ថ្នាំទាំងនេះមានអេស្ត្រូហ្សែន (ជាធម្មតា ៣៥ mcg) និងប្រូសេស្ទីន (ជាធម្មតា 0,១ mg)។ បន្ទះដែលមានថ្នាំ២៨គ្រាប់ មានថ្នាំចំនួន ២១គ្រាប់ផ្ទុកអ័រម៉ូន និង ៧គ្រាប់ទៀតជាថ្នាំរំឭក។ បន្ទះដែលមានថ្នាំ២១គ្រាប់ មានតែថ្នាំដែលផ្ទុកអ័រម៉ូនប៉ុណ្ណោះ។ បរិមាណនៃអ័រម៉ូននីមួយៗមានស្មើគ្នាក្នុងគ្រាប់ទាំង២១ នៃបន្ទះទាំង២ប្រភេទ។	
ឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មមួយចំនួន៖	Alesse, Cilest, Diane, Femoden, Gynera, Harmonet, Norinyl, Ortho-Novum, Ovysmen

ថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំ ដែលមានដូសថេរ៖ ប្រូសេស្ទីនច្រើន អេស្ត្រូហ្សែនតិច	
ថ្នាំទាំងនេះផ្ទុកប្រូសេស្ទីនច្រើនជាង (0,១៥ mg) និងអេស្ត្រូហ្សែនតិចជាង (៣0 mcg)។ បន្ទះដែលមានថ្នាំ២៨គ្រាប់ មានថ្នាំចំនួន ២១គ្រាប់ផ្ទុកអ័រម៉ូន និង ៧គ្រាប់ទៀតជាថ្នាំរំឭក។ បន្ទះដែលមានថ្នាំ២១គ្រាប់ មានតែថ្នាំដែលផ្ទុកអ័រម៉ូនប៉ុណ្ណោះ។ បរិមាណនៃអ័រម៉ូននីមួយៗមានស្មើគ្នាក្នុងគ្រាប់ទាំង២១ នៃបន្ទះទាំង២ប្រភេទ។ ថ្នាំទាំងនេះមានភាពប្រសើរសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានឈាមរដូវយ៉ាងច្រើនឬស្ត្រីដែលដោះរបស់គាត់ឡើងឈឺខ្លាំងមុននឹងមករដូវ។	
ឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មមួយចំនួន៖	Lo-Femenal, Lo/Ovral, Microgynon, Microvlar, Nordette

ថ្នាំគ្រាប់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន (ថ្នាំគ្រាប់តូច)	
ថ្នាំទាំងនេះផ្ទុកតែប្រូសេស្ទីនប៉ុណ្ណោះ ហើយមានជាបន្ទះដែលមាន ២៨គ្រាប់។ គ្រប់គ្រាប់ទាំងអស់នៅក្នុងកញ្ចប់មានបរិមាណប្រូសេស្ទីនស្មើគ្នា។	
ឈ្មោះពាណិជ្ជកម្មមួយចំនួន៖	Femulen, Microlut, Micronor, Micronovum, Neogest , Microval, Ovrette, Exluton

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ទាន់

អ្នកអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ឬម៉ាកខ្លះនៃថ្នាំគ្រាប់ធម្មតា ដើម្បីបង្ការផ្ទៃពោះក្នុងអំឡុង ៥ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការរួមភេទដោយមិនបានការពារ។ ចំនួនគ្រាប់ថ្នាំដែលអ្នកត្រូវលេប អាស្រ័យលើអ័រម៉ូនណាមួយ និងបរិមាណនៃអ័រម៉ូននៅក្នុងមួយគ្រាប់។ តារាងនេះបង្ហាញតែម៉ាកពេញនិយមមួយចំនួននៃថ្នាំប៉ុណ្ណោះ។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកដឹងពីប្រភេទនិងបរិមាណនៃអ័រម៉ូននៅក្នុងគ្រាប់ថ្នាំមុននឹងលេបវា។ តារាងនេះបង្ហាញពីដូសសរុបនៃអ័រម៉ូនដែលចាំបាច់ និងចំនួនគ្រាប់ថ្នាំដែលត្រូវលេបដើម្បីឲ្យបានគ្រប់ដូសនោះ។ មានម៉ាកថ្នាំជាច្រើន ហើយម៉ាកខ្លះត្រូវបានប្រើចំពោះថ្នាំច្រើនប្រភេទ។

ផលរំខានញឹកញាប់នៃថ្នាំពន្យារកំណើតបន្ទាន់គឺឈឺក្បាល ចង្អោរ ឬឈឺពោះ ប៉ុន្តែវាគួរតែបាត់ទៅវិញមួយ ឬពីរថ្ងៃបន្ទាប់។ បញ្ហាធម្មតាមួយទៀតគឺស្ត្រីអាចនឹងមានធ្លាក់ឈាមបន្តិចបន្តួច ឬប្រែប្រួលពេលវេលានៃឈាមរដូវបន្ទាប់។ ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ពិសេស ឬដូសត្រឹមត្រូវនៃថ្នាំគ្រាប់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន(ថ្នាំគ្រាប់តូច) នឹងបណ្ដាលឲ្យមានផលរំខានតិចជាងការប្រើថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំធម្មតា។ ប្រសិនបើអ្នកក្អួតក្នុងអំឡុង ១ម៉ោងបន្ទាប់ពីលេបថ្នាំ នេះមានន័យថាអ្នកត្រូវលេបដូសដដែលឡើងវិញ។ មិនត្រូវលាយប្រភេទផ្សេងៗនៃថ្នាំពន្យារកំណើតបន្ទាន់ឬថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតនោះទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យលែងមានប្រសិទ្ធភាពទាំងស្រុង។

របៀបប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ទាន់

របៀបលេបថ្នាំគ្រាប់ពិសេសសម្រាប់ការពន្យារកំណើតបន្ទាន់		
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ដែលមាន levonorgestrel ចំនួន ១,៥ mg (១៥០០ mcg) (ម៉ាក NorLevo 1.5, Plan B One-Step, Postinor-1) ដូសសរុបនៃមួយគ្រាប់ = levonorgestrel ១,៥ mg (១៥០០ mcg)	លេបមួយគ្រាប់ តែមួយដងប៉ុណ្ណោះ	
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ដែលមាន ulipristal acetate ចំនួន ៣០ mg (ម៉ាក ella, ellaOne) ដូសសរុបនៃមួយគ្រាប់ = ulipristal acetate ៣០ mg	លេបមួយគ្រាប់ តែមួយដងប៉ុណ្ណោះ	
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ដែលមាន levonorgestrel ចំនួន ០,៧៥ mg (៧៥០ mcg)(ម៉ាក NorLevo 0.75, Optinor, Postinor, Postinor-2, Plan B) ដូសសរុបនៃ២គ្រាប់ = levonorgestrel ១,៥ mg (១៥០០ mcg)	លេប២គ្រាប់ តែមួយដងប៉ុណ្ណោះ	
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់ដែលមាន ethinyl estradiol ចំនួន ០,០៥ mg (៥០ mcg) និង levonorgestrel ចំនួន ០,២៥ mg (២៥០ mcg) (ម៉ាក Tetragynon, Neogynon, Nordiol) ដូសសរុបនៃ៤គ្រាប់ = ethinyl estradiol ០,២ mg (២០០ mcg) និង levonorgestrel ១,០ mg (១០០០ mcg)	ដំបូង លេប២គ្រាប់	បន្ទាប់មក លេប២គ្រាប់ទៀត នៅ១២ម៉ោងក្រោយ

របៀបលេបថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំ សម្រាប់ការពន្យារកំណើតបន្ទាន់		
សម្រាប់បន្ទះដែលមាន២៨គ្រាប់ ចូរប្រើគ្រាប់ក្នុងចំណោម២១គ្រាប់ដំបូងដើម្បីបង្គ្រប់តាមដូសខាងក្រោម ប៉ុន្តែកុំប្រើ៧គ្រាប់ចុងក្រោយ ព្រោះវាអាចជាថ្នាំរំឭកប៉ុណ្ណោះដែលគ្មានផ្ទុកអ័រម៉ូនទេ។		
ថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំដែលផ្ទុក ethinyl estradiol ចំនួន 0,0៣ mg (៣0 mcg) និង evonorgestrel ចំនួន 0,១៥ mg (១៥0 mcg) (ម៉ាក Anna, Combination 3, Gestrelan, Microgynon, Microgynon30-, Nordette, Roselle) ដូសសរុបនៃ៨គ្រាប់ = ethinyl estradiol 0,២៤ mg (២៤0 mcg) និង levonorgestrel ១,២ mg (១២00 mcg)	ដំបូង លេប៤គ្រាប់	បន្ទាប់មក លេប៤គ្រាប់ ទៀត នៅ១២ម៉ោង ក្រោយ
ថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំដែលផ្ទុក ethinyl estradiol ចំនួន 0,0៣ mg (៣0 mcg) និង norgestrel ចំនួន 0,៣ mg (៣00 mcg) (ម៉ាក Lo-Femenal, 5Lo/Ovral) ដូសសរុបនៃ៨គ្រាប់ = ethinyl estradiol 0,២៤ mg (២៤0 mcg) និង norgestrel ២,៤ mg (២៤00 mcg)	ដំបូង លេប៤គ្រាប់	បន្ទាប់មក លេប៤គ្រាប់ ទៀត នៅ១២ម៉ោង ក្រោយ
ថ្នាំគ្រាប់មានអ័រម៉ូនផ្សំដែលផ្ទុក ethinyl estradiol ចំនួន 0,0២ mg (២0 mcg) និង levonorgestrel ចំនួន 0,១ mg (១00 mcg) (ម៉ាក Alesse, Loette, Lutera, Miranova) ដូសសរុបនៃ១0គ្រាប់ = ethinyl estradiol 0,២ mg (២00 mcg) និង levonorgestrel ១ mg (១000 mcg)	ដំបូង លេប៥គ្រាប់	បន្ទាប់មក លេប៥គ្រាប់ ទៀត នៅ១២ម៉ោង ក្រោយ

របៀបលេបថ្នាំគ្រាប់ដែលមានតែប្រូសេស្ទីន (ថ្នាំគ្រាប់តូច) សម្រាប់ការពន្យារកំណើតបន្ទាន់	
ក្នុងបន្ទះនៃថ្នាំគ្រាប់តូចដែលមានតែប្រូសេស្ទីន គ្រប់គ្រាប់ទាំងអស់មានដូសនៃអ័រម៉ូនស្មើៗគ្នា។	
ថ្នាំដែលមានតែប្រសេស្ទីន(ថ្នាំគ្រាប់តូច) ដែលផ្ទុក norgestrel ចំនួន 0,0៧៥ mg (៧៥ mcg) (ម៉ាក Ovrette, Minicon) ដូសសរុបនៃ៤0គ្រាប់ = norgestrel ៣ mg (៣000 mcg)	លេប៤0គ្រាប់តែម្តងប៉ុណ្ណោះ (ច្រើនគ្រាប់ តែមានសុវត្ថិភាព)
ថ្នាំដែលមានតែប្រសេស្ទីន(ថ្នាំគ្រាប់តូច) ដែលផ្ទុក levonorgestrel ចំនួន 0,0៣៧៥ mg (៣៧,៥ mcg) (ម៉ាក Neogest, Norgeal) ដូសសរុបនៃ៤0គ្រាប់ = levonorgestrel ១,៥ mg (១៥00 mcg)	លេប៤0គ្រាប់តែម្តងប៉ុណ្ណោះ (ច្រើនគ្រាប់ តែមានសុវត្ថិភាព)
ថ្នាំដែលមានតែប្រសេស្ទីន(ថ្នាំគ្រាប់តូច) ដែលផ្ទុក levonorgestrel ចំនួន 0,0៣ mg (៣0 mcg) (ម៉ាក Microlut, Microval, Nortrel) ដូសសរុបនៃ៥0គ្រាប់ = levonorgestrel ១,៥ mg (១៥00 mcg)	លេប៥0គ្រាប់តែម្តងប៉ុណ្ណោះ (ច្រើនគ្រាប់ តែមានសុវត្ថិភាព)