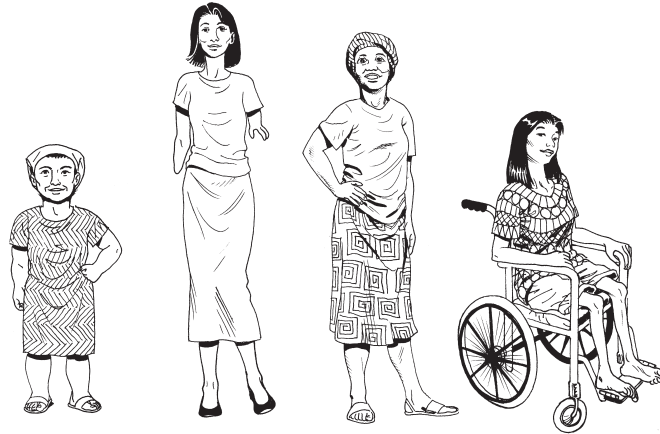


ພາກທີ 4

ການເຂົ້າໃຈກຽວກັບ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ

ເບິ່ງຮ່າງກາຍ
ຂອງແມ່ຍິງ 4 ຄົນນີ້
ອາດຈະແຕກຕ່າງກັນ
ແຕ່ເຂົາເຈົ້າທັງໝົດ
ລ້ວນແຕ່ຜ່ານການ
ປ່ຽນແປງທີ່ຄືກັນ.



ການເຂົ້າໃຈການທຳງານຂອງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານເປັນສິ່ງສຳຄັນ. ທ່ານເຂົ້າໃຈກຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຫຼາຍເທົ່າໃດ, ທ່ານກໍ່ຈະສາມາດດູແລໂຕເອງໄດ້ດີຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ. ເມື່ອທ່ານເຂົ້າໃຈຮ່າງກາຍ ແລະ ການປ່ຽນແປງຕາມສະພາວະປົກກະຕິຂອງທ່ານ, ທ່ານກໍ່ຈະສາມາດຮັບຮູ້ໄດ້ຖ້າຫາກວ່າ ມີບາງສິ່ງເກີດຂຶ້ນຍ້ອນຄວາມພິການ ຫຼື ມັນເປັນສະພາວະປົກກະຕິຂອງການປ່ຽນແປງທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງທຸກຄົນ. ສິ່ງນີ້ຍັງຈະຊ່ວຍທ່ານຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົວເອງວ່າ ຄຳແນະນຳຈາກຄົນອື່ນໆນັ້ນ ເປັນປະໂຫຍດ ຫຼື ໃຫ້ໂທດ.

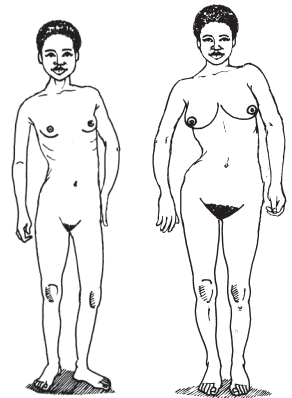
ເວລາ ທີ່ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງເລີ່ມປ່ຽນແປງ (ໄວຂຶ້ນສາວ)

ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນໃນສິ່ງທີ່ປະກົດເຫັນພາຍນອກກໍ່ຕາມ, ແຕ່ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ ມີການປ່ຽນແປງທີ່ຄືກັນໃນຊ່ວງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ໃນລະຫວ່າງຊ່ວງອາຍຸ 9 ຫາ 15 ປີ, ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງເລີ່ມຕົ້ນເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ປ່ຽນແປງເຂົ້າສູ່ຄວາມເປັນສາວເຊິ່ງຮຽກວ່າໄວຂຶ້ນສາວ. ຄວາມພິການຂອງທ່ານຈະບໍ່ເປັນອຸປະສັກຕໍ່ສະພາວະການປ່ຽນແປງເຊັ່ນນີ້. ການປ່ຽນແປງທັງໝົດນີ້ ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ ແລະ ຈະເກີດຂຶ້ນກັບເດັກຍິງທຸກຄົນ ບໍ່ວ່າຈະເປັນຄົນພິການ ຫຼື ບໍ່ພິການກໍ່ຕາມ.

ການປ່ຽນແປງຫຼັກ ທີ່ທ່ານຈະສັງເກດເຫັນໃນລະຫວ່າງໄວຂຶ້ນສາວ:

- ຮ່າງກາຍຈະສູງຂຶ້ນ ແລະ ອວບຂຶ້ນ.
- ມີຂົນຂີ້ແຮ້ ແລະ ຫວ່າງຂາ, ເທິງອະໄວຍະວະສືບພັນ.
- ເຕົ້ານົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເພື່ອທີ່ຈະສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມສຳລັບລູກ ຫຼັງຈາກການຖືພາ.
- ພາຍໃນຮ່າງກາຍເຊັ່ນ: ມົດລູກ, ທໍ່ສົ່ງໄຂ່, ຮັງໄຂ່, ແລະ ອະໄວຍະວະເພດຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ປ່ຽນປ່ອນຢູ່.
- ນ້ຳເມືອກເລີ່ມໄຫຼອອກມາຈາກອະໄວຍະວະເພດ.
- ທ່ານເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ
- ເລີ່ມມີຄວາມຄິດ ແລະ ການກະຕຸ້ນທາງເພດ.
- ໜ້າມັນ ແລະ ສິວ ຫຼື ຈຸດດ່າງດຳ ອາດປະກົດຂຶ້ນ.
- ອອກເທື່ອຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ກິນເທື່ອນັ້ນ ອາດແຕກຕ່າງຈາກເທື່ອກ່ອນໄວຈະແຕກເນື້ອສາວ.



ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນທຳມະຊາດ ແລະ ປົກກະຕິ. ການປ່ຽນແປງໃນຮ່າງກາຍ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າທ່ານກຳລັງປ່ຽນໄປສູ່ຜູ້ຍິງຄົນໜຶ່ງທີ່ກຽມພ້ອມມີເພດສຳພັນ ແລະ ສາມາດຖືພາໄດ້.

ດັ່ງນັ້ນໄວແຕກສາວຍັງຖືວ່າຫຍຸ້ງຍາກຢູ່. ທ່ານອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າເປັນເດັກຍິງ ຫຼື ເປັນຜູ້ຍິງ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຢູ່ໃນລະຫວ່າງກາງ.

ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມທ່ານກໍມີຄວາມພິການ, ໃນຊ່ວງປີດັ່ງກ່າວນີ້ສິ່ງສຳຄັນທ່ານຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ດູແລຕົນເອງ, ກິນອາຫານທີ່ຖືກສຸຂະລັກສະນະ (ເບິ່ງໜ້າ 100) ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດໃນໄລຍະມີປະຈຳເດືອນ (ເບິ່ງໜ້າ 129). ການປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງຈາກ ການມີເພດສຳພັນແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນເຊັ່ນກັນ. (ເບິ່ງພາກທີ 14).

ບາງຄັ້ງ ຍ້ອນວິທີການຂອງປະຊາຊົນປະຕິບັດຕໍ່ລາວ ເດັກຍິງພິການອາດຈະສັງເກດຕົວລາວເອງ ແລະ ຮູ້ສຶກລະອາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງລາວ. ລາວອາດຈະກາຍເປັນຄົນຍອມແພ້ຖືກຖອຍ ຈາກການພົບປະຄົນອື່ນໆ ແລະ ເອື້ອຍອີງໃສ່ສະມາຊິກຄອບຄົວຫຼາຍຂຶ້ນ. ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການນັບຖືຕົນເອງ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດ ເບິ່ງໜ້າ 59 ຫາ 61.

ຮໍໂມນຕ່າງໆ

ການປ່ຽນແປງຫຼາຍຢ່າງ ທີ່ເດັກຍິງພົບພໍ້ ໃນຂະນະທີ່ຮ່າງກາຍຂອງລາວມີການປ່ຽນແປງ ແມ່ນມີສາເຫດມາຈາກຮໍໂມນ. ຮໍໂມນແມ່ນສານເຄມີ ທີ່ຮ່າງກາຍຜະລິດອອກ ເພື່ອຄວບຄຸມການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງຮ່າງກາຍ. ກ່ອນໜ້າທີ່ປະຈຳເດືອນຈະເລີ່ມຕົ້ນມາຮ່າງກາຍເລີ່ມຜະລິດ ຮໍໂມນຫຼາຍຂຶ້ນທີ່ເອີ້ນວ່າ ອີສໂຕຣເຈນ ແລະ ໂປຣແຈສໂຕຣອນ. ຮໍໂມນຫຼັກ 2 ຊະນິດ ທີ່ຄວບຄຸມຮອບປະຈຳເດືອນ (ເບິ່ງໜ້າ 84) .

ຮໍໂມນ ຍັງຄວບຄຸມເວລາທີ່ແມ່ຍິງສາມາດທີ່ຈະຖືພາ ດ້ວຍການຄວບຄຸມເວລາຂອງການ ປ່ອຍໄຂ່ຂອງຮັງໄຂ່ (ໜຶ່ງໜ່ວຍໃນທຸກໆເດືອນ) ແລະ ເຮັດໃຫ້ນົມຜະລິດນໍ້ານົມສໍາລັບລູກ ຫຼັງຈາກທີ່ມີການໃຫ້ກໍາເນີດ. ຫຼັກການຫຼາຍຢ່າງໃນ ການວາງແຜນຄອບຄົວ ທີ່ນໍາໃຊ້ແມ່ນເພື່ອ ປ້ອງກັນການມີລູກ ດ້ວຍການຄວບຄຸມຮໍໂມນໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ (ເບິ່ງໜ້າທີ 240).

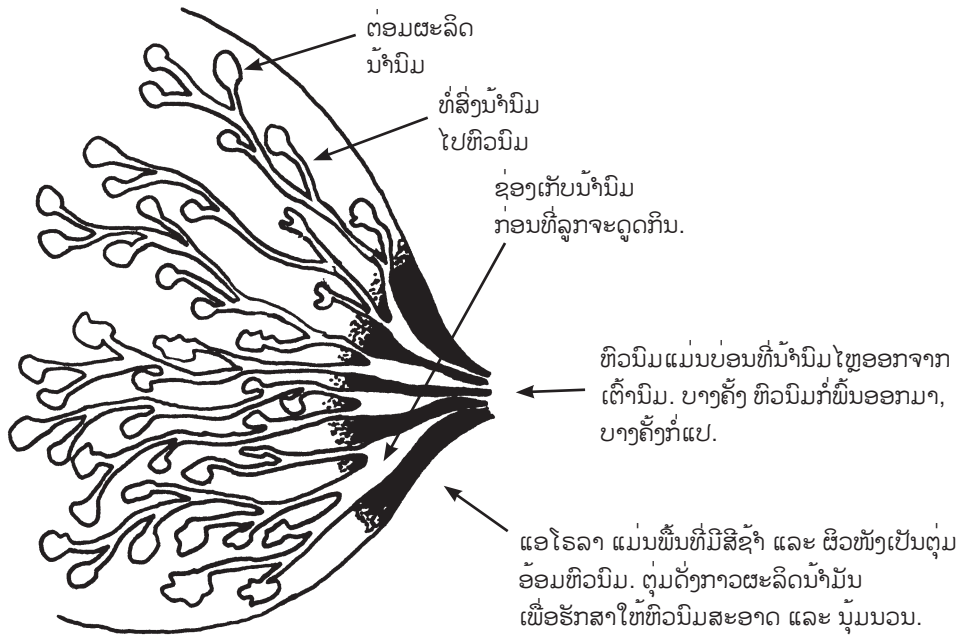
ເຕົ້ານົມ

ເຕົ້ານົມຂອງເດັກຍິງຈະເລີ່ມໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເມື່ອອາຍຸຢູ່ລະຫວ່າງ 9 ຫາ 15 ປີ. ບໍ່ຄວນອາຍກຸ່ງວັກ ບໍ່ຄວນອາຍກຸ່ງວັກ ເຕົ້ານົມຂອງຕົນ. ມັນເປັນສັນຍານບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານກໍາລັງປ່ຽນແປງເຂົ້າສູ່ ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ. ເຕົ້ານົມເບື້ອງໜຶ່ງອາດເລີ່ມໃຫຍ່ກວ່າອີກເບື້ອງໜຶ່ງ ແຕ່ວ່າເບື້ອງທີ່ນ້ອຍກວ່າ ຈະໃຫຍ່ທັນສະເໝີ. ບໍ່ຕ້ອງຕົກໃຈ ຖ້າຫາກເຕົ້ານົມທັງສອງເບື້ອງ ມີຮູບຮ່າງ ທີ່ບໍ່ຄືກັນ. ມີແມ່ຍິງ ຫຼາຍຄົນທີ່ມີເຕົ້ານົມແຕກຕ່າງກັນເລັກນ້ອຍທາງດ້ານຂະໜາດ ແລະ ຮູບຮ່າງ ແລະ ຖ້າຫາກ ເຕົ້ານົມຂອງເຈົ້າເບິ່ງແຕກຕ່າງຈາກ ເຕົ້ານົມຂອງຍິງສາວຄົນອື່ນໆ ມັນເປັນໄປຕາມທໍາມະຊາດ. ເຕົ້ານົມທັງຫຼາຍມີຮູບຮ່າງ ແລະ ຂະໜາດແຕກຕ່າງກັນ!

ເມື່ອເຕົ້ານົມຂອງທ່ານເລີ່ມໃຫຍ່ຂຶ້ນ ມັນຈະສາມາດຜະລິດນໍ້ານົມໃຫ້ລູກ ຫຼັງຈາກການຖືພາ. ແລະ ເມື່ອເຕົ້ານົມຂອງທ່ານຖືກສໍາຜັດ ໃນລະຫວ່າງກ່ອນການມີເພດສໍາພັນ, ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ຈະຕອບສະໜອງດ້ວຍການເຮັດໃຫ້ຫິວນົມແຂງ ແລະ ກະດຽມ ແລະ ອະໄວຍະວະເພດຈະປຽກຊຸ່ມ ແລະ ພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດ.

ເຕົ້ານົມຂອງທ່ານຍັງຈະໃຄ່ ຫຼື ເຈັບ ກ່ອນໜ້າທີ່ປະຈໍາເດືອນຈະເລີ່ມມາ ຫຼື ບາງຄັ້ງ ອາດຈະ ເຈັບຫິວນົມນໍາ.

ເມື່ອເຕົ້ານົມຂອງທ່ານໃຫຍ່ຂຶ້ນແລ້ວ ຄວນມີການກວດກາເບິ່ງເດືອນລະຄັ້ງ ເພື່ອຄວາມໝັ້ນໃຈ ວ່າມັນເປັນປົກກະຕິ ແລະ ບໍ່ເປັນກ້ອນນູນຂຶ້ນຜິດປົກກະຕິ. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ແມ່ຍິງສາມາດ ກວດເບິ່ງກ້ອນເນື້ອໃນເຕົ້ານົມ ທີ່ຜິດປົກກະຕິດ້ວຍຕົນເອງ ຖ້າວ່າລາວຮຽນຮູ້ວິທີການກວດ ເຕົ້ານົມຂອງລາວ. ບາງຄັ້ງ ກ້ອນເນື້ອໃນເຕົ້ານົມທີ່ບໍ່ຫາຍໄປນັ້ນ ສາມາດເປັນສັນຍານຂອງການ ເກີດມະເຮັງເຕົ້ານົມ. ດັ່ງນັ້ນ ການກວດກາສຸຂະພາບເປັນປະຈໍາຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ໄດ້ກ່ຽວກັບ ບັນຫາທາງສຸຂະພາບຢ່າງທັນການ. ເບິ່ງໜ້າທີ 153 ຫາ 155 ສໍາລັບຂໍ້ມູນທີ່ກ່ຽວກັບວິທີການກວດ ເຕົ້ານົມ.



ການເປັນປະຈຳເດືອນ

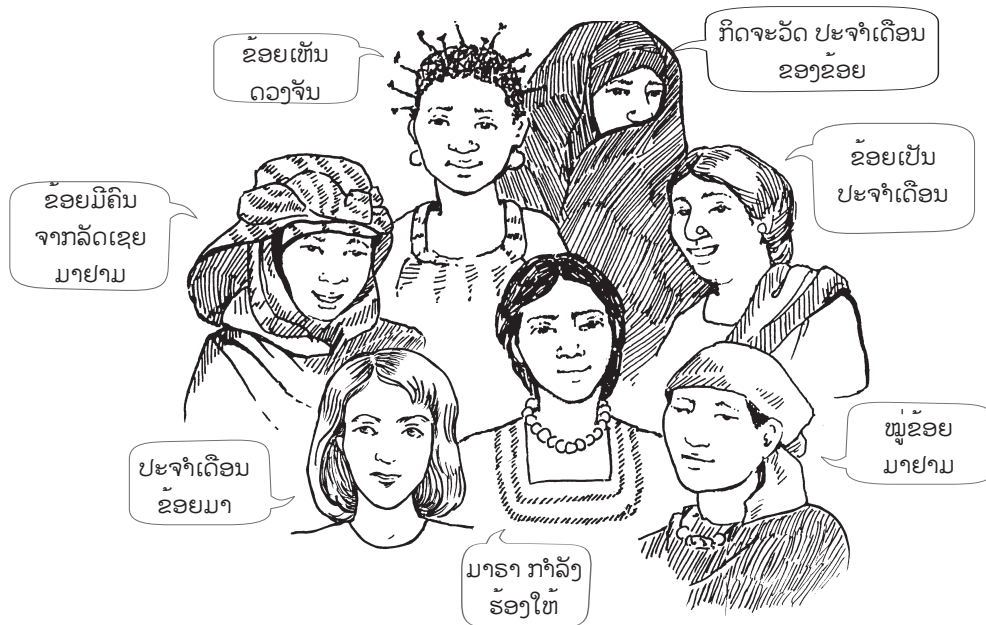
ເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການສ່ວນຫຼາຍ ຈະມີຮອບປະຈຳເດືອນຄືກັນກັບແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ພິການ. ປະຈຳເດືອນ ແມ່ນສັນຍານທີ່ບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າ ທ່ານສາມາດທີ່ຈະມີລູກໄດ້. ບໍ່ມີເດັກຍິງຄົນໃດຮູ້ໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນວ່າ ເມື່ອໃດຈະເປັນປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວມັນຈະມີຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກທີ່ເຕົ້ານົມເລີ່ມໃຫຍ່ ແລະ ຂົນຕາມຮ່າງກາຍເລີ່ມປົ່ງ. ນອກນັ້ນ ຫຼາຍເດືອນກ່ອນຈະເປັນປະຈຳເດືອນເທື່ອທຳອິດ ທ່ານອາດຈະສັງເກດເຫັນນ້ຳເມືອກໄຫຼອອກມາຈາກອະໄວຍະວະເພດ ເຮັດໃຫ້ຊຸດຊັ້ນໃນເປັນຮອຍເບື້ອນດ່າງ. ອັນນີ້ ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ.

ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກກະເພາະບັ້ນ, ເຈັບຫົວ, ປວດຫຼັງສ່ວນລຸ່ມ ຫຼື ເຈັບນົມ ຫຼື ຮູ້ສຶກອາລົມປ່ຽນແປງ ພຽງກ່ອນໜ້າຈະເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ. ເຊັ່ນຕົວຢ່າງທ່ານອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ ຫຼື ຮູ້ສຶກເສຍອາລົມໄດ້ງ່າຍ.

ຖ້າທ່ານຕາບອດ ຫຼື ມີບັນຫາໃນການເບິ່ງເຫັນ ຫຼື ຖ້າມີບັນຫາໃນການເຄື່ອນເໜັງແຂນ ຫຼື ຂາຈິ່ງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນທີ່ເຊື່ອໃຈໄດ້ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍເບິ່ງແຍງການເປັນປະຈຳເດືອນຂອງເຈົ້າ. ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອເດັກຍິງ ຫຼື ແມ່ຍິງ ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາການເຂົ້າໃຈ ແລະ ການຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບປະຈຳເດືອນ ເບິ່ງໜ້າທີ 131 ຫາ 132. ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການດູແລຕົວເອງໃນລະຫວ່າງການເປັນປະຈຳເດືອນ ເບິ່ງໜ້າທີ 129 ແລະ ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ປະຈຳເດືອນ ເບິ່ງໜ້າທີ 223

ເມື່ອແມ່ຍິງມີອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ ປະຈຳເດືອນຈະໝົດໄປ ການປ່ຽນແປງເຊັ່ນນີ້ ຈະເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍ ໃນອາຍຸໃນລະຫວ່າງ 45 ຫາ 55 ປີ. ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບບັນຫານີ້ ເບິ່ງໜ້າທີ 350.

ແມ່ຍິງໃນທົ່ວໂລກມີຊື່ຮຽກປະຈຳເດືອນຂອງເຂົາເຈົ້າ
ໃນທາງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.

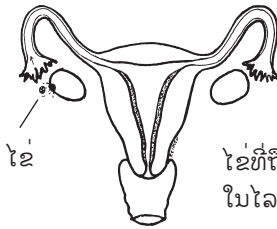
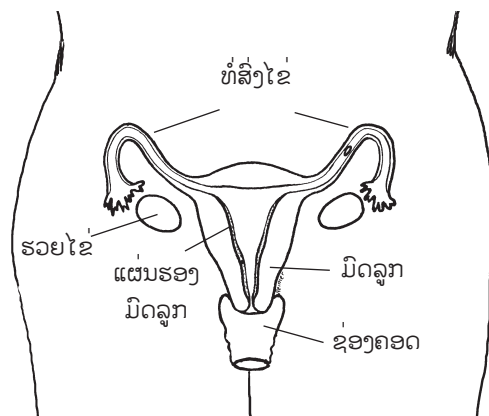


ຮອບວຽນປະຈຳເດືອນ

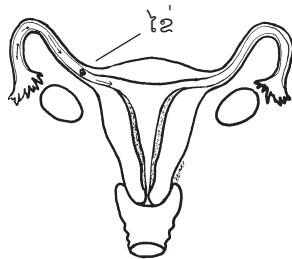
ຮອບວຽນປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນແຕກຕ່າງກັນ. ຮອບວຽນປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍ ແມ່ນໃຊ້ເວລາປະມານ 28 ວັນ - ຄືກັນກັບຮອບວຽນຂອງດວງເດືອນ. ແຕ່ວ່າມີແມ່ຍິງບາງຄົນລົງເລືອດຫຼາຍເທື່ອ ຄືໃນທຸກໆ 20 ວັນ ຫຼື ໜ້ອຍຄືທຸກໆ 45 ວັນ. ໃນໄລຍະປີທຳອິດຂອງການເປັນປະຈຳເດືອນ ມັນອາດຈະມາໃນຊ່ວງເວລາທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນແຕ່ລະເດືອນ ເຊິ່ງເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ. ອາດຕ້ອງໃຊ້ເວລາຫຼາຍເດືອນ ກ່ອນທີ່ຮອບວຽນປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈະມາເປັນປົກກະຕິ.

ຮອບວຽນປະຈຳເດືອນ

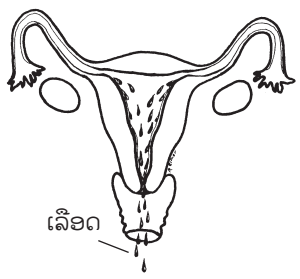
ປະມານ 14 ວັນກ່ອນການສິ້ນສຸດຂອງຮອບວຽນປະຈຳເດືອນ, ໄຂ່ໜຶ່ງໜ່ວຍຈະຖືກປ່ອຍໂດຍຮວຍໄຂ່ເບື້ອງໃດໜຶ່ງ ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າການຕົກໄຂ່. ໃນໄລຍະນີ້ ຮໍໂມນ ໂປຣແຈສຕີຣອນ ຈະເຮັດໃຫ້ແຜ່ນຮອງມິດລູກໜາຂຶ້ນ ເພື່ອສ້າງຄວາມພ້ອມສຳລັບການຖືພາ ທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້.



ໄຂ່ທີ່ຖືກປ່ອຍຈາກຮວຍໄຂ່ຈະຖືກຜ່ານທ່ອງໄຂ່ໄປເຖິງມິດລູກ. ໃນໄລຍະນີ້ ແມ່ຍິງມີຄວາມພ້ອມທີ່ຈະຖືພາ ແລະ ຖ້າລາວມີເພດສຳພັນກັບຜູ້ຊາຍ, ໄຂ່ຂອງລາວຈະຈັບໂຕກັບຕົວອະສຸຈິຈາກຜູ້ຊາຍ ເພື່ອປະສົມພັນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ເລີ່ມຖືພາ.



ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ, ເມື່ອໄຂ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປະສົມພັນ ແຜ່ນຮອງມິດລູກທີ່ໜາຂຶ້ນນັ້ນ ກໍ່ບໍ່ມີຄວາມໝາຍຫຍັງ ມັນຈະສະຫຼາຍຕົວເປັນເລືອດ ແລ້ວໄຫລອອກຈາກຮ່າງກາຍຜ່ານອະໄວຍະເພດ ໃນໄລຍະທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ຮອບວຽນປະຈຳເດືອນ ກໍ່ເລີ່ມໃໝ່.



ເມື່ອຮ່າງກາຍຂອງທ່ານມີການປ່ຽນແປງ

ການທີ່ສາມາດຈະຕັ້ງຄຳຖາມ ແລະ ສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກ ເປັນສິ່ງສຳຄັນ, ໂດຍສະເພາະຄວາມສົງໄສ ແລະ ຍ້ານກົວຂອງທ່ານ, ກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ອາລົມຂອງທ່ານ. ມັນແມ່ນຄວາມເປັນຈິງ ຕະຫຼອດຊີວິດ, ເມື່ອໄວຈະເລີນເຕີບໂຕ, ຄວາມ ຮູ້ສຶກທາງເພດ, ຄວາມພ້ອມທີ່ຈະມີລູກ ແລະ ການຖືພາ



ເພື່ອຈະເປັນແມ່ຍິງ ສຸຂະພາບດີ, ຂ້ອຍ ຕ້ອງການ ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍ ຂອງຂ້ອຍຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນ ໄປໄດ້ ແລະ ຮູ້ສາເຫດຂອງ ການປ່ຽນແປງ

ແລະ ການຢຸດເປັນປະຈຳເດືອນ ສາມາດບອກໃຫ້ຮູ້ເຖິງການປ່ຽນແປງອັນສຳຄັນໃນຮ່າງກາຍ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ເມື່ອພັດທະນາການທາງກາຍຍະພາບ, ອາລົມ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ເປັນທີ່ຍອມຮັບແລ້ວ ທ່ານກໍ່ສາມາດທີ່ຈະດູແລ ແລະ ຍອມຮັບຕົວເອງເປັນແມ່ຍິງ. ຈົ່ງໃຊ້ເວລາ ເພື່ອສຶກສາຄວາມຮູ້ສຶກຕົວເອງ ແລະ ແລກປ່ຽນຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານັ້ນກັບຄົນອື່ນ:

- ຈົ່ງທຳໃຈໃຫ້ສະບາຍຕໍ່ກັບຮ່າງກາຍ ແລະ ຍອມຮັບວ່າຄວາມພິການເປັນພາກສ່ວນໜຶ່ງ ໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ.
- ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບເລື່ອງການມີເພດສຳພັນ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບທີ່ຕິດພັນມາກັບການ ມີເພດສຳພັນ. ສະມາຊິກຄອບຄົວຜູ້ທີ່ອາວຸໂສກ່ວາ, ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ, ຜູ້ໃຫ້ ຄຳປຶກສາ ແລະ ຄົນພິການຜູ້ໃຫຍ່ອື່ນໆ ສາມາດເປັນແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ດີ.
- ເສີມສ້າງ ແລະ ປຸກຝັງຄວາມສຳພັນທີ່ຮັກ ແລະ ຫ່ວງໃຍກັບຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຄົນຮັກ. ສາຍສຳພັນອັນດີ ເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນສຳລັບ ຄວາມເປັນຢູ່ທີ່ດີ. ການຕິດຕໍ່ພົວພັນ ເຫຼົ່ານີ້ ຈະສະໜອງເຄືອຂ່າຍໃນການສະໜັບສະໜູນທີ່ດີໃຫ້ແກ່ທ່ານ.
- ປະສານສຳພັນກັບເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການຄົນອື່ນໆ ໂດຍສະເພາະກັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີ ອາຊີບການງານ ແລະ ປະກອບສ່ວນອູ້ມອູ້ຄອບຄົວ.
- ຫຼີກລ້ຽງການຢູ່ກັບບຸກຄົນ ທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ດີ.
- ຈົ່ງເຂົ້າຮ່ວມບັນດາງານຕ່າງໆທີ່ຈັດຂຶ້ນຢູ່ນອກບ້ານ. ຈົ່ງຖືວ່າມັນເປັນໂອກາດໃນການ ຄົ້ນຫາ ແລະ ພັດທະນາມິດຕະພາບ, ເພື່ອພັດທະນາ ແລະ ແລກປ່ຽນກັບຜູ້ອື່ນກ່ຽວກັບ ສິ່ງທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້ດີ.
- ປົກປ້ອງຕົວເອງຈາກການຖືກທາລຸນທາງເພດ (ເບິ່ງພາກທີ 14).

ການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກຍິງ ໃຫ້ກາຍເປັນຜູ້ໃຫຍ່

ການກຽມພ້ອມສໍາລັບເດັກຍິງ ເພື່ອຮັບມືກັບການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍທີ່ລາວຈະຜ່ານຜ່າ ເມື່ອລາວກ້າວເຂົ້າສູ່ແມ່ຍິງເປັນສິ່ງສໍາຄັນ.

ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ລາວໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນກ່ອນທີ່ລາວຈະເປັນເທື່ອທໍາອິດ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອລາວໃຫ້ກຽມພ້ອມກັບການລົງເລືອດເມື່ອມັນເລີ່ມຕົ້ນມາ.

ຊ່ວຍເຫຼືອລາວໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ການປ່ຽນແປງທາງກາຍຍະພາບ ແລະ ອາລົມນັ້ນມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ.

ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຜູ້ທີ່ອາວຸໂສກ່ວາ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການດູແລ ສາມາດທີ່ຈະຊຸກຍູ້ເດັກຍິງໃຫ້ໂອ້ລົມ ແລະ ຖາມຢ່າງເປີດເຜີຍ ດ້ວຍການຖາມກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍຂອງລາວ ໃນທາງທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວສະບາຍໃຈ. ສິ່ງນີ້ ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຍິງພິການຮູ້ກ່ອນທີ່ລາວຈະກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວແຫ່ງການປ່ຽນແປງວ່າ ຄົນທີ່ໄກ້ຊິດກັບລາວທີ່ສຸດ ມີຄວາມພ້ອມທີ່ຈະໃຫ້ລາວຖາມ.

ການເປັນໄວລຸ້ນເປັນເລື່ອງທີ່ຍາກພໍຢູ່ແລ້ວ ແຕ່ຖ້າຄົນໃນຄອບຄົວຕັ້ງຕົວຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຍັງເປັນເດັກນ້ອຍ ກໍ່ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ຍາກຂຶ້ນອີກ.



ສິ່ງທີ່ຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການດູແລສາມາດເຮັດໄດ້

ພໍ່ແມ່ ແລະ ສະມາຊິກພາຍໃນຄອບຄົວສາມາດທີ່ຈະ:

- ຍອມຮັບວ່າ ລາວກໍາລັງຈະກາຍເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ເຊິ່ງມັນເປັນການປ່ຽນແປງທີ່ເກີດຂຶ້ນຄືກັນກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ.
- ຊ່ວຍໃຫ້ລາວໄດ້ພົບກັບເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການຄົນອື່ນໆ
- ຊຸກຍູ້ລາວໃຫ້ສ້າງສາຍສໍາພັນໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ເຮັດກິດຈະກຳນອກບ້ານ. ການເຮັດແນວນີ້ຈະຊ່ວຍເສີມສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລາວ.
- ໃຫ້ອາຫານທີ່ດີ ແລະ ການດູແລສຸຂະພາບຢ່າງຖືກຕ້ອງຕາມເວລາແກ່ລາວ.
- ສົນທະນາກັບລາວ ກ່ຽວກັບ ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລາວຖາມ ແລະ ສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລາວກ່ຽວກັບການມີເພດສໍາພັນ.
- ປົກປ້ອງລາວຈາກການຖືກທາລຸນທາງເພດ.

ພິທີສະຫຼອງ ເມື່ອອາຍຸເຖິງໄວໜຸ່ມສາວ

ໃນບາງຊຸມຊົນ ມີການສະຫຼອງເພື່ອເປັນຂີດໝາຍໃຫ້ເດັກຍິງ ທີ່ມີອາຍຸເຖິງໄວໜຸ່ມສາວ ເຊິ່ງຈະຖືກຈັດຂຶ້ນຢ່າງໃຫຍ່ໂຕ ເພື່ອໃຫ້ຄົນຮູ້ວ່າ ເດັກຍິງນັ້ນກາຍເປັນ “ຜູ້ໃຫຍ່” ແລະ ພ້ອມທີ່ຈະແຕ່ງງານໄດ້ແລ້ວ.

ຖ້າວ່າທ່ານດຳລົງຊີວິດໃນສັງຄົມ ທີ່ມີການຈັດງານສະຫຼອງໃຫ້ກັບເດັກຍິງ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າຈະກາຍເປັນຜູ້ໃຫຍ່, ທ່ານກໍ່ຄວນມີການຈັດງານດັ່ງກ່າວນັ້ນ ໃຫ້ກັບລູກສາວຂອງທ່ານຄືກັນ.



ໃນບາງຊຸມຊົນຂອງອິນເດຍ ເດັກຍິງຈະເຂົ້າສູ່ພິທີການອາບນ້ຳ ແລະ ແຕ່ງກາຍຄ້າຍຄືກັບເຈົ້າສາວ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ຈະມີງານລ້ຽງ ແລະ ຜູ້ມາຮ່ວມງານກໍ່ມອບຂອງຂວັນໃຫ້ແກ່ຍິງສາວຜູ້ນັ້ນ.

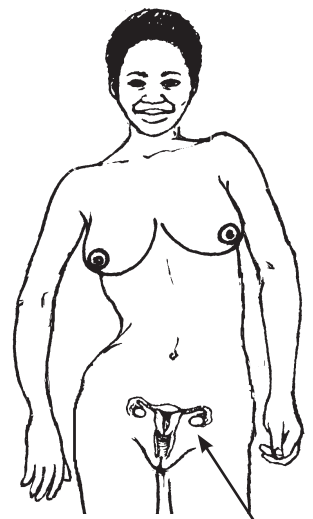
ສິ່ງທີ່ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກສາມາດເຮັດໄດ້

ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ເດັກຍິງພິການໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມ ໃນໂຄງການການສຶກສາທາງສຸຂະພາບໃດໜຶ່ງ ທີ່ທ່ານຈັດຂຶ້ນ ໃຫ້ກັບເດັກຍິງ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສິດສອນຄອບຄົວ ແລະ ນາຍຄູພາຍໃນໂຮງຮຽນ ຂອງເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການໃຫ້ຮູ້ວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການ ແມ່ນບໍ່ຕ່າງຫຍັງກັບຮ່າງກາຍເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ພິການ.

ລະບົບສືບພັນຂອງແມ່ຍິງ

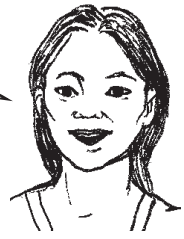
ໃນຫຼາຍໆດ້ານ ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງແມ່ນບໍ່ແຕກຕ່າງຈາກຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຊາຍ ບໍ່ວ່າຈະເປັນຄົນພິການ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຕ່າງກໍ່ມີຫົວໃຈ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ປອດ ແລະ ພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ. ແຕ່ວ່າ ພາກສ່ວນອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ອະໄວຍະວະສືບພັນ ເຊິ່ງເປັນພາກສ່ວນທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍສ້າງທາຍາດນັ້ນ ແມ່ນແຕກຕ່າງກັນຢ່າງສິ້ນເຊີງ. ບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບ ຫຼາຍຢ່າງຂອງແມ່ຍິງ ມີຜົນກະທົບຕໍ່ ກັບພາກສ່ວນເຫຼົ່ານີ້ຂອງຮ່າງກາຍ.

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ພາກສ່ວນອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ອະໄວຍະວະສືບພັນຂອງແມ່ຍິງພິການ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ພິການ ຈະມີຮູບຮ່າງ ແລະ ທຳງານໃນທາງທີ່ຄືກັນ. ພາກສ່ວນອະໄວຍະວະເພດທາງເບື້ອງນອກຂອງຮ່າງກາຍຮຽກວ່າ ອະໄວຍະວະເພດ ສ່ວນພາກສ່ວນທາງດ້ານໃນຮຽກວ່າ ອະໄວຍະວະສືບພັນ.



ອະໄວຍະວະສືບພັນຂອງຜູ້ຍິງ

ບາງຄັ້ງ ການສົນທະນາກ່ຽວກັບພາກສ່ວນທາງເພດໃນຮ່າງກາຍ ອາດເປັນເລື່ອງທີ່ຍາກ ໂດຍສະເພາະ ເມື່ອທ່ານເປັນຄົນຊື່ອາຍ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ ຊື່ຂອງພາກສ່ວນຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍ. ໃນຫຼາຍທ້ອງຖິ່ນຖືວ່າພາກສ່ວນ ອະໄວຍະສືບພັນໃນຮ່າງກາຍເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວ.



ພາກສ່ວນອະໄວຍະວະເພດເບື້ອງນອກ

ພາກສ່ວນອະໄວຍະວະເພດທີ່ຢູ່ທາງເບື້ອງນອກຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ຫວ່າງຂາທັງສອງເບື້ອງຂອງແມ່ຍິງ ຖືກເອີ້ນວ່າ ຮິມນອກ ຂອງປາກ ຊ່ອງຄອດ. ພາບໃນຮູບແຕ້ມສະແດງໃຫ້ເຫັນຮູບຮ່າງຂອງຮິມນອກ ຂອງປາກຊ່ອງຄອດ ແລະ ຊື່ຂອງແຕ່ລະພາກສ່ວນ. ແຕ່ວ່າຮ່າງກາຍ ຂອງແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ: ດ້ານຂະໜາດ, ຮູບຮ່າງ ແລະ ສີ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຫຼືບຜິວໜັງດ້ານນອກ ແລະ ໃນ.

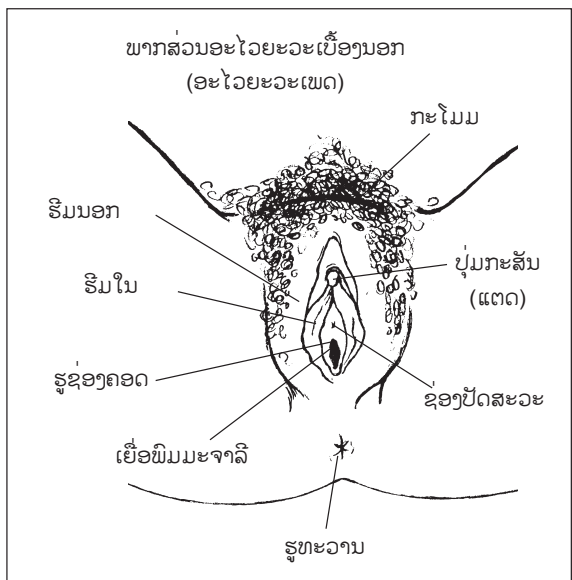
ການເຂົ້າໃຈການທຳງານຂອງ ອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ອະໄວຍະວະ ສືບພັນຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ ວິທີທີ່ຈະຖືພາ ແລະ ປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້.

ມີບາງຄົນຮຽກທັງໝົດພາກສ່ວນທີ່ກ່າວມານັ້ນວ່າ ຊ່ອງຄອດ. ແຕ່ຊ່ອງຄອດແມ່ນພາກສ່ວນທີ່ ເລິ່ມເປັນຮູບໃນຮິມນອກຂອງປາກຊ່ອງຄອດ ແລະ ຍາວຢຽດໄປເຖິງພາຍໃນມົດລູກ. ບາງຄັ້ງ ຊ່ອງ ຄອດຖືກເອີ້ນວ່າ “ຊ່ອງກຳເນີດ”.

ຫຼືບນອກ ແລະ ໃນເປັນສ່ວນປົກປ້ອງຊ່ອງຄອດ ຫຼືບເຫຼົ່ານີ້ ບາງຄັ້ງກໍ່ຮຽກວ່າ “ຮິມ” ຫຼືບທັງ ເບື້ອງໃນມີລັກຊະນະນຸ້ມນວນ, ບໍ່ມີຂົນ ແລະ ຕອບສະໜອງໄວຕໍ່ການສຳຜັດ. ໃນລະຫວ່າງ ການມີເພດສຳພັນ ຫຼືບເບື້ອງໃນຈະຕົງ ແລະ ມີສີຄຳຂຶ້ນ.

ເຍື່ອພິມມະຈາລີ ແມ່ນທັງບາງໆ ທີ່ຢູ່ໃນໃກ້ໆຊ່ອງເປີດຂອງຊ່ອງຄອດ. ເຍື່ອພິມມະຈາລີ ອາດຈະຖືກຄົງ ຫຼື ຈີກ ແລະ ມີເລືອດໄຫຼອອກເລັກນ້ອຍ ເວລາເຮັດວຽກໜັກ, ຫຼິ້ນກິລາ ຫຼື ການເຄື່ອນໄຫວຕ່າງໆ. ອາການນີ້ ຍັງເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອແມ່ຍິງມີເພດສຳພັນ ເປັນເທື່ອທຳອິດ. ເຍື່ອພິມມະຈາລີ ຂອງແຕ່ລະຄົນຈະແຕກຕ່າງກັນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະບໍ່ມີເລີຍ ແລະ ບໍ່ແມ່ນທຸກຄົນຈະມີເລືອດໄຫຼອອກ ເວລາມີເພດສຳພັນເທື່ອທຳອິດ.

ປຸ່ມກະສັນ (ແຕດ) ມີຮູບຮ່າງນ້ອຍ ແລະ ຄ້າຍຄືກັນກັບດອກໄມ້ຈູມ. ມັນແມ່ນພາກສ່ວນຂອງຮິມນອກທີ່ມີ ຄວາມຮູ້ສຶກໄວຕໍ່ການສຳຜັດ.



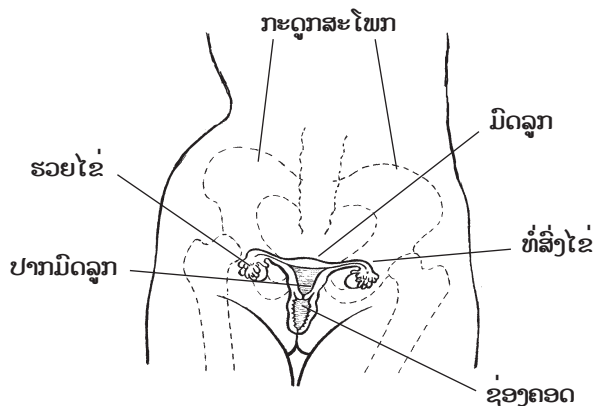
ການຮຸກຮູງຈຸດນີ້ ແລະ ບໍລິເວນຂ້າງໆ ສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເກີດມີອາລົມທາງເພດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຖິງຈຸດສຸດຍອດໄດ້.

ຊ່ອງປັດສະວະແມ່ນຮູນ້ອຍໆ ທີ່ຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງຮູຂອງຄອດ ແລະ ປຸ່ມກະສັນ. ມັນຍາວ ຢຽດເຂົ້າໄປເຖິງທີ່ປັດສະວະທີ່ເປັນທີ່ສຳລັບສິ່ງນຳຢູ່ ຈາກພິກຍຸ່ງວອອກນອກຮ່າງກາຍ.

ຮູທວານແມ່ນຊ່ອງເປີດຂອງລຳໄສ້ ທີ່ເປັນບ່ອນສິ່ງສິ່ງເສດເຫຼືອ (ອາຈີມ) ອອກຈາກຮ່າງກາຍ.

ພາກສ່ວນອະໄວຍະວະເພດເບື້ອງໃນຮ່າງກາຍແມ່ຍິງ

ພາກສ່ວນຈະເລີນພັນ ສ່ວນໃນຂອງແມ່ຍິງ ແມ່ນພື້ນທີ່ກະດູກຊາມ ເຊິ່ງເປັນພື້ນທີ່ລະຫວ່າງ ກາງສະໂພກທັງສອງເບື້ອງ. ທ່ານສາມາດ ລູບຄຳກະດູກສະໂພກ ທີ່ຢູ່ກ້ອງແອວໄດ້. ເຖິງວ່າຮູບຮ່າງກະດູກສະໂພກຂອງທ່ານຈະ ບໍ່ສະເໝີກັນ, ມັນກໍ່ບໍ່ມີຜົນກະທົບຫຍັງຕໍ່ກັບ ພາກສ່ວນຈະເລີນພັນ.



ແມ່ຍິງມີຮວຍໄຂ່ 2 ອັນ ເຊິ່ງແຕ່ລະອັນຢູ່ ຄົນລະເບື້ອງຂອງມິດລູກ. ຮວຍໄຂ່ແຕ່ລະອັນ ມີຂະໜາດເກືອບເທົ່າກັບ ໝາກອາລມອນ ຫຼື ໝາກອະງຸ່ນ. ໃນແຕ່ລະເດືອນ ຮວຍໄຂ່ຈະປ່ອຍໄຂ່ທີ່ໜຶ່ງໜ່ວຍເຂົ້າໄປໃນທີ່ສິ່ງໄຂ່; ທີ່ສິ່ງໄຂ່ຈະ ລຳລຽງໄຂ່ຈາກຮວຍໄຂ່ໄປຍັງມິດລູກ ທີ່ເປັນຊ່ອງກ້າມ ເມື່ອທີ່ມີຂະໜາດນ້ອຍ ແຕ່ມັນຈະຍືດ ແລະ ໃຫຍ່ຂຶ້ນເມື່ອແມ່ຍິງຖືພາ.

ອະໄວຍະວະສືບພັນຂອງຜູ້ຊາຍ

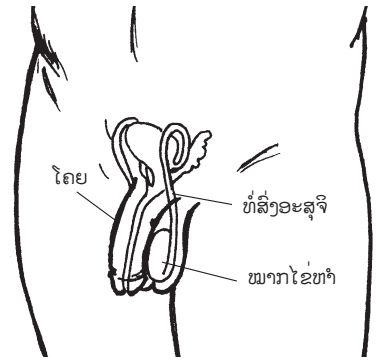


ອະໄວຍະວະຈະເລີນພັນຂອງຜູ້ຊາຍ ຈະເບິ່ງເຫັນໄດ້ງ່າຍກວ່າຂອງແມ່ຍິງ ເພາະວ່າ ສ່ວນໃຫຍ່ມັນຢູ່ທາງນອກຂອງຮ່າງກາຍ. ລູກອັນທະ (ໝາກໄຂ່ຫຳ) ແມ່ນພາກສ່ວນທີ່ຜະລິດ ຮິໂມນຂອງຜູ້ທີ່ເອີ້ນວ່າ ເທສໂຕສເຕີຣອນ (testosterone). ເມື່ອຮ່າງກາຍຂອງເດັກຊາຍກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຂຶ້ນບ່າວ ມັນກໍ່ຈະ ຜະລິດ ເທສໂຕສເຕີຣອນ ເພີ່ມຂຶ້ນ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວກາຍມາເປັນ ລັກຊະນະຜູ້ໃຫຍ່. ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຄ້າຍຄືກັບການປ່ຽນແປງທີ່ເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງຜະລິດຮິໂມນແມ່ເພີ່ມຂຶ້ນ.

ໝາກໄຂ່ຫຳ ຍັງທຳການຜະລິດນ້ຳອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍ ອະສຸຈິຈະຖືກສົ່ງຈາກ ອັນທະ ຜ່ານທີ່ສິ່ງເຂົ້າໄປຍັງອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ເຊິ່ງເປັນບ່ອນທີ່ອະສຸຈິປະສົມກັບທາດແຫຼວ ທີ່ຜະລິດໂດຍຕ່ອມພິເສດ. ການປະສົມຂອງທາດແຫຼວ ແລະ ອະສຸຈິນັ້ນ ຖືກຮຽກວ່າ ນ້ຳກາມ.

ສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ ເວລາມີເພດສຳພັນ

ເມື່ອມີເພດສຳພັນ ນ້ຳກາມຂອງຜູ້ຊາຍຈະໄຫຼອອກຈາກໂຄຍ (ອະໄວຍະວະເພດຊາຍ) ເມື່ອລາວຂັບນ້ຳກາມອອກ. ນ້ຳກາມ ແຕ່ລະຢອດຈະປະກອບດ້ວຍອະສຸຈິຫຼາຍພັນໂຕ ເຊິ່ງບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນ ດ້ວຍຕາເປົ່າໄດ້. ເມື່ອຜູ້ຊາຍຂັບນ້ຳກາມອອກໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ໃກ້ກັບອະໄວຍະສືບພັນເບື້ອງນອກ, ອະສຸຈິກໍ່ສາມາດທີ່ຈະເຂົ້າໄປໃນ ມິດລູກໂດຍຜ່ານຄໍມິດລູກ.



ຊ່ອງຄອດ ຖືກສ້າງຈາກຜິວໜັງຊະນິດພິເສດ ທີ່ສາມາດ ຢຽດອອກຢ່າງງ່າຍດາຍເມື່ອການມີເພດສຳພັນ (ແລະ ເມື່ອເວລາ ເກີດລູກ). ຊ່ອງຄອດຜະລິດຂອງແຫຼວ ຫຼື ນ້ຳເມືອກ ເພື່ອຊ່ວຍໃນການຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ. ຊ່ອງຄອດຈະຜະລິດນ້ຳເມືອກຫຼາຍຂຶ້ນ ກວ່າປົກກະຕິ ລະຫວ່າງການມີ ເພດສຳພັນ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ໂຄຍເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ, ເພື່ອຊ່ວຍປ້ອງກັນການຈິກຂາດ ຂອງຊ່ອງຄອດ ແລະ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ອະສຸຈິເຂົ້າໄປເຖິງມິດລູກໄດ້.

ການຖືພາ

ປະມານ 14 ວັນຫຼັງຈາກການເລີ່ມມາຂອງປະຈຳເດືອນ ແລະ ເມື່ອແຜ່ນຮອງມິດລູກມີຄວາມພ້ອມ, ໄຂ່ໜຶ່ງໜ່ວຍຈະຖືກປ່ອຍ ຈາກຮວຍໄຂ່ເບື້ອງໃດໜຶ່ງ ເຊິ່ງຂະບວນການນີ້ ຮຽກວ່າ ການຕົກໄຂ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ໄຂ່ຈະຖືກສົ່ງລົງມາຕາມທີ່ສົ່ງ ເພື່ອເຂົ້າໄປຫາມິດລູກ. ໃນເວລານີ້ແມ່ຍິງພ້ອມທີ່ຈະມີລູກ ແລະ ສາມາດທີ່ຈະຖືພາໄດ້. ຖ້າຫາກວ່າລາວມີເພດສຳພັນ ໃນໄລຍະນີ້, ອະສຸຈິອາດຈະເຂົ້າໄປໃນມິດລູກ ໂດຍຜ່ານ ປາກມິດລູກ ແລະ ຈັບໂຕກັບໄຂ່ ເຊິ່ງຮຽກວ່າການປະສົມພັນ ແລະ ເປັນການເລີ່ມຕົ້ນຂອງການຖືພາ. ຖ້າວ່າໄຂ່ບໍ່ມີການຈັບ ໂຕກັບອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍ ລາວກໍ່ຈະບໍ່ຖືພາ ແລະ ແຜ່ນ ຮອງ ມິດລູກຈະຕົກເປັນເລືອດ ໃນໄລຍະຂອງການເປັນປະຈຳເດືອນ.

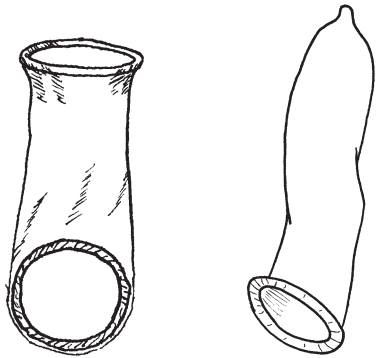


9 ເດືອນຕໍ່ມາ...



ສິ່ງທີ່ແມ່ຍິງທຸກຄົນຄວນຮູ້ ກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນ

- ທ່ານສາມາດຖືພາໄດ້ ຈາກການມີເພດສຳພັນ ກັບຜູ້ຊາຍ ໃນຄັ້ງທຳອິດ.
- ທ່ານສາມາດຖືພາໄດ້ ໃນເວລາໃດໜຶ່ງ ທີ່ທ່ານມີເພດສຳພັນ ໂດຍບໍ່ມີການນຳໃຊ້ ຫຼັກການການວາງແຜນຄອບຄົວ (ເຖິງວ່າເຈົ້າຈະມີ ເພດສຳພັນພຽງຄັ້ງດຽວກໍ່ຕາມ).
- ທ່ານສາມາດຖືພາໄດ້ ເຖິງແມ່ນຜູ້ຊາຍຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຂັບນ້ຳອະສຸຈິອອກ
- ທ່ານສາມາດຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ເຮັດໄອວີ (HIV) ຖ້າບໍ່ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ເມື່ອມີເພດສຳພັນກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ. (ທ່ານບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ດ້ວຍການເບິ່ງວ່າ ຄົນໃດໜຶ່ງນັ້ນຕິດເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່; ເບິ່ງໜ້າທີ 208 ຫາ 209).
- ເດັກຍິງ ຫຼື ແມ່ຍິງຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນງ່າຍກວ່າທີ່ຈະໃຫ້ພະຍາດ ນັ້ນແກ່ຜູ້ຊາຍ ໃນເວລາມີເພດສຳພັນນຳກັນ ເພາະວ່າ ນ້ຳເຊື້ອຂອງຜູ້ຊາຍຈະຄ້າງຢູ່ໃນ ຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ ເປັນເວລາດົນນານ.
- ມັນຍາກທີ່ຈະຮູ້ວ່າ ເດັກຍິງ ຫຼື ແມ່ຍິງມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ເພາະວ່າ ສິ່ງທີ່ບົ່ງບອກ ເຖິງການຕິດເຊື້ອນັ້ນ ສ່ວນໃຫຍ່ຈະຢູ່ພາຍໃນຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ.



ຖົງຢາງອະນາໄມ ສຳລັບຜູ້ຍິງ

ຖົງຢາງອະນາໄມ ສຳລັບຜູ້ຊາຍ

ຕ້ອງໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບຜູ້ຊາຍ ຫຼື ແມ່ຍິງທຸກຄັ້ງ ເພື່ອປ້ອງກັນຈາກການຕິດເຊື້ອ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເອຈໄອວີ/ ເອສ. ເຖິງແມ່ນວ່າອະສຸຈິ ແລະ ເຊື້ອໂລກທີ່ເປັນ ສາເຫດຂອງການຕິດເຊື້ອຈະມີຂະໜາດນ້ອຍໆ, ແຕ່ພວກມັນກໍ່ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະລອດຜ່ານ ປູາສຕິກ ຫຼື ຢາງດິບໃນຖົງຢາງອະນາໄມ ຖ້າຫາກວ່າ ມີການສວມໃສ່ຢ່າງຖືກວິທີ (ເບິ່ງໜ້າທີ 231 ຫາ 235).

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ໃນການປ້ອງກັນ ຕົວເອງຈາກການຕິດເຊື້ອ ເບິ່ງພາກທີ 8. ເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາແບບບໍ່ຕັ້ງໃຈ ເບິ່ງພາກທີ 9.

ເວລາທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ (ການເປັນໝັນ)?

ຄວາມພິການ ບໍ່ໄດ້ເປັນສາເຫດຂອງການເປັນໝັນ. ແມ່ຍິງພິການ ບາງຄົນຈະເປັນໝັນ ແຕ່ກໍ່ບໍ່ຫຼາຍກ່ວາແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ພິການ. ເຖິງວ່າ ແມ່ຍິງພິການຄົນໃດໜຶ່ງຈະເປັນໝັນກໍ່ຕາມ, ແຕ່ຕາມທຳມະດາແລ້ວ ມັນບໍ່ໄດ້ເກີດມາຈາກຄວາມພິການຂອງລາວແຕ່ຢ່າງໃດ.



ການເປັນໝັນແມ່ນຫຍັງ?

ພວກເຮົາເວົ້າວ່າ ຄູ່ຜົວເມຍເປັນໝັນ ຖ້າຫາກວ່າເຂົາ ເຈົ້າບໍ່ມີການຖືພາ ຫຼັງຈາກທີ່ມີເພດສຳພັນນຳກັນຫຼາຍຄັ້ງໃນແຕ່ລະເດືອນເປັນເວລາປີໜຶ່ງ ໂດຍບັດສະຈາກ ການໃຊ້ຫຼັກການວາງແຜນຄອບຄົວ. ຄູ່ຜົວເມຍ ອາດມີບັນຫາທາງດ້ານຄວາມສົມບູນທີ່ຈະມີລູກ ຖ້າພວກເຂົາເຈົ້າມີການຫຼຸດລູກເຖິງ 3 ຄັ້ງ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.

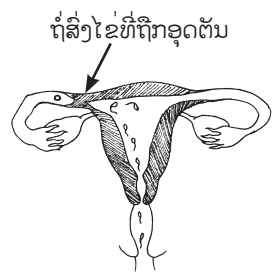
ຜູ້ຊາຍ ຫຼື ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຄີຍມີລູກແລ້ວ ອາດກາຍມາເປັນໝັນໄດ້. ບັນຫາດັ່ງກ່າວນັ້ນ ອາດເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະເວລາ ນັບແຕ່ໄດ້ມີລູກຄົນສຸດທ້າຍ. ບາງຄັ້ງ ບັນຫາດັ່ງກ່າວນັ້ນ ບໍ່ໄດ້ເກີດມາຈາກ ຜູ້ຊາຍ ຫຼື ແມ່ຍິງແຕ່ພຽງຝ່າຍດຽວ ແຕ່ຫາກເກີດຈາກທັງສອງຝ່າຍ ແລະ ບາງຄັ້ງທັງຄູ່ເບິ່ງຄືວ່າ ແຂງແຮງດີ ແລະ ທ່ານໝໍ ຫຼື ການກວດກໍ່ບໍ່ສາມາດພົບເຫັນສາເຫດຂອງມັນໄດ້.

ແມ່ນຫຍັງເປັນສາເຫດຂອງການເປັນໝັນ?

ການເປັນໝັນໃນແມ່ຍິງ

ສາເຫດອັນຕົ້ນຕໍຂອງການເປັນໝັນໃນແມ່ຍິງແມ່ນ:

1. **ມີບາດແຜໃນທໍ່ສິ່ງໄຂ່ ຫຼື ພາຍໃນມິດລູກ.** ການມີບາດແຜ ຫຼື ມີຜິວໜັງ ຫຍາບໜາໃນທໍ່ສິ່ງໄຂ່ສາມາດກົດກັນໄຂ່ຈາກການເຄື່ອນຍ້າຍຜ່ານທໍ່ສິ່ງ ຫຼື ອະສຸຈິໃຫ້ໄປເຖິງໄຂ່. ບາດແຜໃນມິດລູກກໍ່ສາມາດກົດກັນໄຂ່ ທີ່ໄດ້ຮັບການປະສົມພັນແລ້ວບໍ່ໃຫ້ໄປເກາະຕິດກັບຝາມິດລູກໄດ້. ບາງຄັ້ງ, ແມ່ຍິງມີບາດແຜແຕ່ບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ ເພາະວ່າລາວບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບປວດ ແຕ່ຫຼາຍປີຕໍ່ມາ ລາວຈຶ່ງຮູ້ວ່າ ລາວບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ (ເປັນໝັນ).

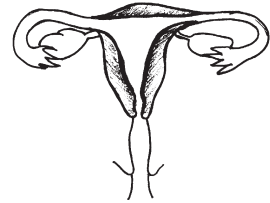


ການເປັນບາດແຜອາດເກີດມາຈາກ:

- ການຕິດເຊື້ອ ຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ໂດຍທີ່ມັນໄດ້ເຄື່ອນຍ້າຍ ຂຶ້ນໄປຍັງມິດລູກ ຫຼື ທໍ່ສິ່ງໄຂ່ (ພະຍາດອັກເສບທ້ອງນ້ອຍ or PID) ຫຼື ຈາກວັນນະໂລກ ໃນທ້ອງນ້ອຍທີ່ເປັນຜົນກະທົບ ແລະ ກໍ່ໃຫ້ເກີດບາດແຜໃນທໍ່ສິ່ງໄຂ່ ຫຼື ມິດລູກ.
- ການທຳແທ້ງລູກທີ່ບໍ່ປອດໄພ ຫຼື ການມີບັນຫາໃນການເກີດລູກ ທີ່ເປັນຕົ້ນເຫດກໍ່ໃຫ້ເກີດ ຄວາມເສຍຫາຍ ຫຼື ຕິດເຊື້ອໃນມິດລູກ.

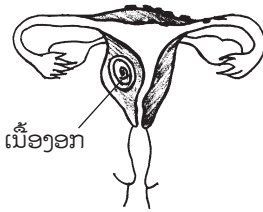
- ຄວາມບໍ່ສະອາດ ໃນການໃຊ້ອຸປະກອນການຄຸມກຳເນີດ (IUD), ເຊິ່ງເປັນອຸປະກອນນ້ອຍທີ່ໃສ່ໄວ້ໃນມິດລູກ ເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາ ເຊິ່ງເປັນສາເຫດຂອງການຕິດເຊື້ອ.
- ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກການຜ່າຕັດຊ່ອງຄອດ, ມິດລູກ, ທໍ່ສົ່ງໄຂ່ ຫຼື ຮັງໄຂ່.

2. ບັນຫາຈາກການຕົກໄຂ່. ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ ຫາກຫ່າງກັນໜ້ອຍກວ່າ 21 ວັນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ 35 ວັນ, ລາວອາດຈະບໍ່ຜະລິດໄຂ່ ເຊິ່ງອາດເກີດຈາກຮ່າງກາຍຂອງລາວບໍ່ຜະລິດຮໍໂມນຢ່າງພຽງພໍ ຫຼື ຜະລິດບໍ່ຖືກກັບເວລາ. ບາງຄັ້ງ, ມັນອາດເກີດຂຶ້ນເມື່ອແມ່ຍິງມີອາຍຸຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ໃກ້ຈະໝົດປະຈຳເດືອນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນບໍ່ສາມາດຜະລິດໄຂ່ ຖ້ານ້ຳໜັກຂອງເຂົາເຈົ້າເພີ່ມຂຶ້ນ ຫຼື ຫຼຸດລົງຢ່າງໄວວາ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າຫາກຕຸ້ຍ ຫຼື ຈ່ອຍເກີນໄປ ຫຼື ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າເຈັບເປັນ.



ຮັງໄຂ່ທີ່ບໍ່ຜະລິດໄຂ່

3. ແມ່ຍິງທີ່ມີເນື້ອງອກໃນມິດລູກ. ເນື້ອງອກສາມາດ ເຮັດໃຫ້ຫຼຸດລູກໄດ້.



ການເປັນໝັນໃນຜູ້ຊາຍ

ສາເຫດອັນຕົ້ນຕໍຂອງການເປັນໝັນໃນຜູ້ຊາຍແມ່ນ:

1. ມີການຜະລິດອະສຸຈິບໍ່ພຽງພໍ.
2. ອັນທະບໍ່ສາມາດຜະລິດອະສຸຈິທີ່ແຂງແຮງ. ກໍລະນີນີ້ອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ຖ້າມີການນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ຄັບແໜ້ນ ອັນເປັນການບົບອັນທະໃຫ້ຕິດແໜ້ນກັບໂຕ ຫຼື ເຮັດວຽກໃກ້ກັບພື້ນທີ່ ທີ່ຮ້ອນ ເຊັ່ນ ເຄື່ອງຕົ້ມ, ເຕົາຫຼອມໂລຫະ ຫຼື ເຄື່ອງຈັກອື່ນໆ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າມີການຂັບລົດເປັນເວລາຍາວນານ ໂດຍບໍ່ມີການຢຸດພັກ. ນອກນັ້ນ ມັນອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ຖ້າມີການນັ່ງໃນອ່າງອາບນ້ຳອຸ່ນເປັນເວລາດົນ ກ່ອນການມີເພດສຳພັນ.
3. ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະຂັບອະສຸຈິອອກ ຍ້ອນມີບາດແຜໃນທໍ່ສົ່ງ ອັນເກີດຈາກການໄດ້ຮັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ໄຂປະສາດສັນຫຼັງຖືກທຳລາຍ.

ການເປັນໝັນ ທັງໃນແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ

ທັງໃນແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ ການ ເປັນໝັນເກີດມາຈາກ:

1. ການເຈັບປ່ວຍ ເຊັ່ນ: ພະ ຍາດໝາກເບີດ, ໂລກເບົາຫວານ, ວັນນະໂລກ ແລະ ມາລາເລຍ.
2. ຕົ້ມເຫຼົ້າ, ສູບ ຫຼື ຄົງວຢາສູບ, ໄຊ້ຢາເສບຕິດ.
3. ຂາດສານອາຫານ, ກິດດັນເກີນໄປ, ເຮັດວຽກໜັກເກີນໄປ ຫຼື ສຳຜັດກັບສານເຄມີບາງຊະນິດ.



ການສ້າງຄອບຄົວ ດ້ວຍການຮັບບຸດບຸນທຳມາລັງງ

ແມ່ຍິງພິການບາງຄົນ ເລືອກທີ່ຈະສ້າງຄອບຄົວ ດ້ວຍການຮັບບຸດບຸນທຳມາລັງງ. ເຂົາເຈົ້າອາດ ເລືອກວິທີນີ້ ເພາະວ່າຄູ່ຄອງ ຫຼື ຕົວຂອງເຂົາເອງ ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະມີລູກໄດ້ ຫຼື ລາວອາດມີບັນຫາ ທາງສຸຂະພາບ ທີ່ອາດເປັນອຸປະສັກຕໍ່ການໃຫ້ກຳເນີດ ຫຼື ລາວອາດຕັດສິນໃຈທີ່ຈະຮັບບຸດບຸນທຳ ມາລັງງ ພຽງເພາະລາວເຊື່ອວ່າ ມັນເປັນຫິນທາງທີ່ດີໃນການເປັນແມ່ ແລະ ສ້າງຄອບຄົວ.

ວິທີທີ່ຂ້ອຍກາຍມາເປັນແມ່

ເມື່ອຂ້ອຍເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ ຂ້ອຍຝັນທີ່ຈະຫາຄູ່ຄອງ ແລະ ມີຄອບຄົວ ຄືກັນກັບແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນ ໃນສະຫະລັດອາເມຣິກາ. ແຕ່ບໍ່ຄືກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ, ຂ້ອຍບໍ່ເຊື່ອວ່າຄວາມຝັນຂອງຂ້ອຍຈະປະກົດເປັນຈິງໄດ້. ຂ້ອຍໃຊ້ລໍໂຍກເພື່ອການເຄື່ອນໄຫວໄປມາ ແລະ ຂ້ອຍກໍ່ບໍ່ເຄີຍເຫັນແບບຢ່າງຂອງຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ນຳໃຊ້ລໍໂຍກ (ພິການ). ຂ້ອຍບໍ່ເຄີຍຖືກຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄິດວ່າ ຂ້ອຍສາມາດມີຄອບຄົວເປັນຂອງຕົນເອງໄດ້.

ເມື່ອຂ້ອຍພົບກັບຜົວຂອງຂ້ອຍເທື່ອທຳອິດ, ຂ້ອຍພົ້ນໃຈວ່າ ລາວແມ່ນຄູ່ຄອງທີ່ເໝາະສົມສຳລັບຂ້ອຍ. ລາວຮ່ວມຝັນກັບຂ້ອຍ ທີ່ຈະສ້າງຄອບຄົວໂດຍການຮັບບຸດບຸນທຳມາລັງງ. ຂ້ອຍຮູ້ວ່າ ມີເດັກນ້ອຍຫຼາຍຄົນທີ່ສູນເສຍຄອບຄົວ ແລະ ກຳລັງລໍຖ້າຄອບຄົວທີ່ຖາວອນ (ຕະຫຼອດການ). ຂ້ອຍຮູ້ໃນໃຈວ່າ ພວກເຮົາສາມາດທີ່ຈະເປັນຄອບຄົວທີ່ດີໃຫ້ແກ່ເດັກໄດ້.

ທຳອິດ ພໍ່ແມ່ຂອງຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າ ມັນບໍ່ຍຸດຕິທຳ ສຳລັບ ຜົວຂອງຂ້ອຍທີ່ຈະ “ສ້າງພາລະໃຫ້ລາວໃນການດູແລລູກທັງໝົດ”. ພວກເຂົາບໍ່ຄິດວ່າ ຂ້ອຍກໍ່ສາມາດດູແລລູກໄດ້. ເຖິງວ່າຂ້ອຍຈະຮູ້ສຶກຍ້ານແດ່ ແຕ່ຂ້ອຍກໍ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ວ່າ ຂ້ອຍສາມາດເຮັດໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ ທີ່ຜູ້ອື່ນຄິດວ່າຂ້ອຍຈະບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້. ຂ້ອຍໄດ້ເບິ່ງແຍງເຮືອນຂອງພວກເຮົາ, ມີວຽກເຮັດເປັນຂອງຕົວເອງ ແລະ ເປັນຜູ້ເບິ່ງແຍງເດັກນ້ອຍຂອງໝູ່ໃນອາດິດ. ຂ້ອຍຮູ້ວ່າຜົວ ແລະ ຂ້ອຍກໍ່ສາມາດເຮັດສິ່ງນີ້ໄດ້!

ພວກເຮົາຈຳຕ້ອງໄດ້ຊອກຫາຕົວແທນຊອກຫາບຸດບຸນທຳ ຈົນກວ່າພວກເຮົາຈະພົບຕົວແທນທີ່ສະໜັບ ສະໜູນກັບແຜນການໃນການເປັນພໍ່ແມ່ຂອງພວກເຮົາ. ພວກເຮົາຮັບຮູ້ວ່າ ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດປ່ຽນແປງທັດ ສະນະຄະຕິຂອງຄົນອື່ນ. ດັ່ງນັ້ນ ຖ້າວ່າ ຕົວແທນຊອກຫາບຸດບຸນທຳຮູ້ສຶກວ່າ ແຜນການຂອງພວກເຮົາຈະເປັນໄປບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາກໍ່ຈະຊອກຫາຕົວແທນຊອກຫາບຸດບຸນທຳແຫ່ງໃໝ່. ຫຼັງຈາກທີ່ພວກເຮົາພົບໄດ້ຕົວແທນຊອກຫາບຸດບຸນທຳ ທີ່ພ້ອມຊ່ວຍເຫຼືອແຜນຂອງພວກເຮົາແລ້ວ, ພວກເຮົາກໍ່ໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າ ຂ້ອຍສາມາດເຮັດໜ້າທີ່ຂອງຄວາມເປັນແມ່ໄດ້ດີພຽງໃດ ແນ່ນອນບໍ່ແມ່ນສິ່ງທີ່ຂ້ອຍເຮັດບໍ່ໄດ້.

ໃນທີ່ສຸດ ພວກເຮົາກໍ່ໄດ້ເດັກນ້ອຍຄົນໜຶ່ງ ຜູ້ທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມຄວາມຫວັງ ແລະ ຄວາມຝັນຂອງພວກເຮົາ. ລາວເປັນເດັກຍິງຜູ້ທີ່ໃຊ້ລໍໂຍກຄືກັນກັບຂ້ອຍ. ພວກເຮົາມີຄວາມກັງວົນວ່າ ຜູ້ພິພາກສາ ເຊິ່ງເປັນຜູ້ຮັບຮອງທາງກົດໝາຍກ່ຽວກັບການຮັບບຸດບຸນທຳ ອາດຈະບໍ່ອະນຸມັດໃຫ້ຍ້ອນຄວາມພິການ ຂອງຂ້ອຍ. ແຕ່ວ່າ ຜູ້ພິພາກສາເຫັນໄດ້ເຖິງຄວາມເໝາະສົມຂອງພວກເຮົາ ແລະ ຈຶ່ງໄດ້ອະນຸມັດໃຫ້ຮັບບຸດບຸນທຳນັ້ນ.

ຂ້ອຍຮູ້ສຶກເປັນກຽດ ທີ່ໄດ້ອົບອົມສິ່ງສອນລູກສາວຂອງຂ້ອຍຈົນເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ໄດ້ຊ່ວຍລາວໃຫ້ກາຍຄົນທີ່ໜ້າຮັກ ແລະ ມີຄວາມສາມາດດັ່ງທີ່ລາວເປັນໃນປະຈຸບັນ.

-ຄາເຣນ ເບຣດເມເຢ