

ພາກທີ 9

ການວາງແຜນ

ຄອບຄົວ



ແມ່ຍິງຈະມີສຸຂະພາບທີ່ດີຂຶ້ນ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າສາມາດຕັດສິນໃຈດ້ວຍໂຕເອງວ່າ ເວລາໃດຈະມີ ເພດສຳພັນ ແລະ ເວລາໃດຈະມີລູກ. ການຕັດສິນໃຈເຫຼົ່ານີ້ ຄວນຈະເປັນທາງເລືອກຂອງເຂົາເຈົ້າ ເອງສະເໝີ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ນຳໃຊ້ຫຼັກການວາງແຜນຄອບຄົວ ສາມາດຈະເລືອກສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ ໄດ້ດີກວ່າ. ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ຫຼັກການວາງແຜນຄອບເພື່ອ:

- ຊ່ວຍທ່ານຕັດສິນໃຈວ່າ ທ່ານ ຕ້ອງການມີລູກ ຈັກຄົນ ແລະ ຈະມີເມື່ອໃດ.
- ບ້ອງກັນການຖືພາ ເວັ້ນເສຍແຕ່ທ່ານຕ້ອງການມີລູກ.
- ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ ແລະ ຄູ່ຂອງທ່ານມີຄວາມສຸກ ກັບການມີເພດສຳພັນຫຼາຍຂຶ້ນ ເພາະວ່າ ທ່ານຈະບໍ່ຕ້ອງກັງວົນກັບການມີລູກ.



ແມ່ຍິງທຸກຄົນຈະມີສຸຂະພາບ ທີ່ດີຂຶ້ນ ຖ້າເຂົາເຈົ້າສາມາດ ຕັດສິນໃຈດ້ວຍໂຕເອງວ່າ ເມື່ອໃດຈະມີເພດສຳພັນ ແລະ ເມື່ອໃດຈະມີລູກ.

ບາງຫຼັກການວາງແຜນຄອບຄົວຍັງມີຜົນປະໂຫຍດອື່ນອີກ ເຊັ່ນ:

- ຖືງຢາງອະນາໄມ ບ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ລວມທັງເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ / ໂລກເອດ.
- ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນ (ເບິ່ງໜ້າທີ 240) ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນຈາກການລົງເລືອດ ທີ່ບໍ່ເປັນປົກກະຕິ ແລະ ອາການເຈັບໃນລະຫວ່າງເປັນປະຈຳເດືອນໄດ້.

ແຕ່ໜ້າເສຍດາຍ ທີ່ແມ່ຍິງຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍໃນທົ່ວໂລກ ບໍ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງການນຳໃຊ້ ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວຕ່າງໆໄດ້. ບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນຫຼາຍເຫດຜົນ ເຊັ່ນ: ບາງຄົນມີ ຄວາມເຊື່ອວ່າ ການວາງແຜນຄອບຄົວເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ຫຼື ບາງຄົນກໍ່ເຊື່ອ ທີ່ວ່າແມ່ຍິງທີ່ນຳໃຊ້ຫຼັກການວາງແຜນຄອບຄົວ ຈະບໍ່ຊື່ສັດຕໍ່ສາມີ ຫຼື ລາວອາດຈະມີເພດສຳພັນ

ກ່ອນທີ່ລາວຈະແຕ່ງງານ. ບາງຄວາມເຊື່ອທາງສາສະໜາ ກໍ່ໄດ້ເກືອດຫ້າມຫຼັກການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ໃນບາງຄັ້ງ ລັດຖະບານກໍ່ບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ຫຼັກການວາງແຜນຄອບຄົວ ບໍ່ວ່າໃນເວລາໃດ ຫຼື ນຳໃຊ້ຢ່າງໃດ.

ສຳລັບແມ່ຍິງພິການແລ້ວ ການຈະໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ຫຼື ເຂົ້າເຖິງການປະຕິບັດການວາງແຜນຄອບຄົວຍິ່ງເປັນເລື່ອງທີ່ຍາກ. ມີຫຼາຍຄົນ ລວມທັງພະນັກງານສາທາລະນະສຸກເຊື່ອວ່າ ແມ່ຍິງພິການບໍ່ສາມາດມີເພດສຳພັນ ແລະ ບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ ສະນັ້ນເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງບໍ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ແລະ ຄຳແນະນຳແກ່ແມ່ຍິງພິການ.

ໃນພາກນີ້ຈະສະໜອງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຮູບແບບຕ່າງໆຂອງຫຼັກການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ວິທີການໃນການເລືອກຫຼັກການທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານ.

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຕັດສິນໃຈວ່າ ຈະນຳໃຊ້ຫຼັກການວາງແຜນຄອບຄົວ ອັນໃດນັ້ນ ໃຫ້ເບິ່ງຕາຕະລາງ ໃນໜ້າທີ 230 ເພື່ອສຶກສາເບິ່ງວ່າ ແຕ່ລະຫຼັກການນັ້ນປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ດີພຽງໃດ. ທ່ານຍັງອາດຈະຕ້ອງພິຈາລະນາບັນດາຄຳຖາມດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ມີວິທີການອັນໃດແດ່ທີ່ມີໃນຊຸມຊົນຂອງຂ້ອຍ?
- ການນຳໃຊ້ວິທີການດັ່ງກ່າວນັ້ນ ງ່າຍພຽງໃດ?
- ມີຄວາມສ່ຽງອັນໃດແດ່ຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຂ້ອຍຈາກການນຳໃຊ້ວິທີການດັ່ງກ່າວ?
- ຄູ່ຂອງຂ້ອຍມີຄວາມເຕັມໃຈທີ່ຈະນຳໃຊ້ຫຼັກການວາງແຜນຄອບຄົວນີ້ ບໍ່?
- ຄວາມພິການຂອງຂ້ອຍຈະມີຜົນກະທົບຕໍ່ກັບວິທີການທີ່ຂ້ອຍນຳໃຊ້ບໍ່?



ຫຼັກການວາງແຜນຄອບຄົວ			
	ຖົງຢາງອະນາໄມ		ຢາຄຸມກຳເນີດ
	ຢາຂ້າອະສຸຈີ		ຝັງເຂັມ
	ຝາອັດປາກມິດລູກ		ການສັກຢາຄຸມກຳເນີດ
	ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງ		ໂລ່ຮ່ວງ
	ການລຽງລູກດວຍນິມແມ່		ວິທີສັງເກດນຳເມືອກ

ໃນບ່ອນທີ່ມີວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວຫຼາຍແບບໃຫ້ໄດ້ນຳໃຊ້ນັ້ນ ແມ່ຍິງຈະເລືອກນຳໃຊ້ວິທີການໂດຍຂຶ້ນຢູ່ກັບຄວາມງ່າຍໃນການນຳໃຊ້, ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ, ຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ, ວຽກງານທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດ ແລະ ສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າ ແລະ ຄູ່ຂອງເຂົາເຈົ້າມັກຫຼາຍກວ່າ. ເຖິງວ່າ ບາງວິທີການເຫຼົ່ານີ້ຈະບໍ່ມີໃຫ້ໄດ້ນຳໃຊ້ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ແຕ່ທ່ານກໍ່ສາມາດຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບບັນດາວິທີການດັ່ງກ່າວ ແລະ ປຶກສາກັບພະນັກງານສາທາລະນະສຸກປະຈຳທ້ອງຖິ່ນກ່ຽວກັບຄວາມພະຍາຍາມ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ວິທີການເຫຼົ່ານັ້ນມີໃຫ້ໄດ້ນຳໃຊ້. ທ່ານອາດຈະສາມາດໃຫ້ການສຶກສາແກ່ພວກເຂົາ!

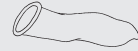











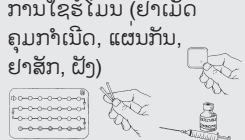













ວິທີການຕ່າງໆໃນການວາງແຜນຄອບຄົວມີຜົນແນວໃດ

ໃນທຸກໆເດືອນ ມີຊ່ວງໄລຍະເວລາໜຶ່ງ ທີ່ແມ່ຍິງມີຄວາມຈະເລີນພັນ ແລະ ສາມາດທີ່ຈະຖືພາໄດ້ ແລະ ກໍ່ມີຊ່ວງໄລຍະເວລາໜຶ່ງ ທີ່ແມ່ຍິງບໍ່ມີຄວາມຈະເລີນພັນ ແລະ ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະຖືພາໄດ້. ແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ຈະຜະລິດໄຂ່ໜຶ່ງໜ່ວຍໃນແຕ່ລະເດືອນ. ໄຂ່ດັ່ງກ່າວຈະຖືກປ່ອຍຈາກຮວຍໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ເປັນເວລາປະມານ 24 ຊົ່ວໂມງ (ໜຶ່ງມື້ ແລະ ໜຶ່ງຄືນ) ຫຼັງຈາກທີ່ຖືກປ່ອຍຈາກຮວຍໄຂ່. ສ່ວນນ້ຳເຊື້ອຂອງຜູ້ຊາຍສາມາດມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ເຖິງ 2 ວັນພາຍໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າວ່າໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງຫາກຖືກປ່ອຍໃນເວລາທີ່ນ້ຳເຊື້ອຂອງຜູ້ຊາຍຍັງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍລາວກໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການຖືພາ ເບິ່ງໜ້າທີ 92.

ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວກໍ່ໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງໃນຄວາມຈະເລີນພັນຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ປ້ອງກັນການມີລູກໃນຫຼາຍທາງທີ່ແຕກຕ່າງກັນເຊັ່ນ:

- ວິທີການນຳໃຊ້ສິ່ງກົດກັນ (ເຊັ່ນ ຖືງຢາງອະນາໄມຜູ້ຊາຍ, ຖືງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງ, ຝາອັດປາກມິດລູກ, ກະບັງນ້ຳເຊື້ອ) ແມ່ນການສະກັ້ນນ້ຳເຊື້ອຜູ້ຊາຍ ບໍ່ໃຫ້ໄປເຖິງໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ (ເບິ່ງໜ້າທີ 231).
- ອຸປະກອນໃຊ້ໃນມິດລູກ (ໃສ່ຮ່ວງ) ແມ່ນການຮັກສາບໍ່ໃຫ້ນ້ຳເຊື້ອຂອງຜູ້ຊາຍເຂົ້າໄປປະສົມພັນກັບໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ (ເບິ່ງໜ້າທີ 239).
- ວິທີການທາງຮໍໂມນ (ຢາເມັດ, ຢາສັກ, ຝັງໃນຮ່າງກາຍ) ແມ່ນການ ຮັກສາບໍ່ໃຫ້ຮວຍໄຂ່ປ່ອຍໄຂ່. ບາງປະເພດກໍ່ກະທົບໃສ່ມິດລູກ ຫລື ເຫຍື້ອເມືອກໃນປາກມິດລູກເຊັ່ນກັນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຊື້ອອະສຸຈິບໍ່ສາມາດເພາະພັນກັບໄຂ່ໄດ້ຢູ່ບ່ອນນັ້ນ (ເບິ່ງໜ້າທີ 240).
- ວິທີການທາງທຳມະຊາດ ຊ່ວຍແມ່ຍິງໃຫ້ຮູ້ວ່າເວລາໃດທີ່ລາວມີຄວາມຈະເລີນພັນ (ຊ່ວງໄລຍະເວລາຮອບເດືອນຂອງແມ່ຍິງ ເຊິ່ງເປັນເວລາທີ່ລາວສາມາດມີລູກ) ດັ່ງນັ້ນລາວກໍ່ສາ ມາດຫຼີກເວັ້ນການມີເພດສຳພັນໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາດັ່ງກ່າວ (ເບິ່ງໜ້າທີ 246).
- ວິທີການແບບຖາວອນ (ການເຮັດພັນ) ແມ່ນການຜ່າຕັດ ເພື່ອສະກັດກັ້ນບໍ່ໃຫ້ຜູ້ຊາຍປ່ອຍນ້ຳເຊື້ອ ຫຼື ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງເຄື່ອນມາເຖິງມິດລູກ (ເບິ່ງໜ້າທີ 251).

ໃນໜ້າຖັດໄປແມ່ນຕາຕະລາງທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ແຕ່ລະວິທີການນັ້ນໃຫ້ຜົນໃນການປ້ອງກັນການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້ດີພຽງໃດ. ຕາຕະລາງຍັງສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງສິ່ງທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຈາກຜົນຂ້າງຄຽງຂອງແຕ່ລະວິທີການ ແລະ ຂໍ້ມູນທີ່ສຳຄັນອື່ນໆກ່ຽວກັບບັນດາວິທີການເຫຼົ່ານັ້ນ ອາດຈະມີຜົນກະທົບແນວໃດຕໍ່ກັບຄວາມພິການຂອງທ່ານ. ແຕ່ລະວິທີການຈະມີກາດາວ ເພື່ອສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ບັນດາວິທີການເຫຼົ່ານັ້ນ ປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ດີພຽງໃດ. ບາງວິທີການກໍ່ມີໝາຍກາດາວໜ້ອຍກວ່າ ເຖິງວ່າພວກມັນຈະເປັນວິທີການທີ່ມີປະສິດທິຜົນພໍສົມຄວນເພາະວ່າ ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ ພວກມັນມັກຖືກເອົາໄປນຳໃຊ້ຜິດວິທີ. ເມື່ອຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງນຳໃຊ້ວິທີການຢ່າງຖືກວິທີທຸກຄັ້ງໃນເວລາທີ່ມີເພດສຳພັນ, ວິທີການນັ້ນໆ ກໍ່ຈະໃຫ້ຜົນທີ່ດີກ່ວາ.

ວິທີການ ວາງແຜນຄອບຄົວ	ການປ້ອງກັນ ການຖືພາ	ການປ້ອງກັນ ພຕພ	ຂໍ້ມູນທີ່ສໍາຄັນອື່ນໆ
ຖືງຢາງອະນາໄມ ຜູ້ຊາຍ 	★★★★ ດີຫຼາຍ		ໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດ ເມື່ອນໍາໃຊ້ກັບນໍາຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈີ ແລະ ນໍາຢາຫຼໍ່ລິ້ນ.
ຖືງຢາງອະນາໄມ ຜູ້ຍິງ 	★★ ດີ		ອາດບໍ່ເໝາະສົມຖ້າທ່ານມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເໜັງຕີງມື, ຍິ້ມີບໍ່ເຖິງຊ່ອງຄອດ, ອາຂາອອກກວາງບໍ່ໄດ້ ຫຼື ກ້າມເນື້ອມັກຫົດປັ້ນ ຢູ່ບໍລິເວນກົກຂາ.
ຝາອັດ ປາກມົດລູກ 	★★ ດີ		ໄດ້ຮັບຜົນດີກ່ວາເມື່ອນໍາໃຊ້ກັບນໍາຢາຂ້າເຊື້ອ ອະສຸຈີ. ອາດບໍ່ເໝາະສົມຖ້າທ່ານມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເໜັງຕີງມື, ຍິ້ມີບໍ່ເຖິງຊ່ອງຄອດ, ອາຂາອອກກວາງບໍ່ໄດ້ ຫຼື ກ້າມເນື້ອມັກຫົດປັ້ນ ຢູ່ບໍລິເວນກົກຂາ.
ຟອງນໍ້າທາດ້ວຍ ຢາຂ້າອະສຸຈີ. 	★ ໄດ້ສ່ວນໃດໜຶ່ງ		ອາດບໍ່ເໝາະສົມຖ້າທ່ານມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເໜັງຕີງມື, ຍິ້ມີບໍ່ເຖິງຊ່ອງຄອດ, ອາຂາອອກກວາງບໍ່ໄດ້ ຫຼື ກ້າມເນື້ອມັກຫົດປັ້ນ ຢູ່ບໍລິເວນກົກຂາ.
ຟອງນໍ້າ ທີ່ເຮັດຂຶ້ນເອງ. 	★ ໄດ້ສ່ວນໃດໜຶ່ງ		ອາດບໍ່ເໝາະສົມຖ້າທ່ານມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເໜັງຕີງມື, ຍິ້ມີບໍ່ເຖິງຊ່ອງຄອດ, ອາຂາອອກກວາງບໍ່ໄດ້ ຫຼື ກ້າມເນື້ອມັກຫົດປັ້ນ ຢູ່ບໍລິເວນກົກຂາ.
ຢາຂ້າອະສຸຈີ 	★ ໄດ້ສ່ວນໃດໜຶ່ງ		ອາດບໍ່ເໝາະສົມຖ້າທ່ານມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເໜັງຕີງມື, ຍິ້ມີບໍ່ເຖິງຊ່ອງຄອດ, ອາຂາອອກກວາງບໍ່ໄດ້ ຫຼື ກ້າມເນື້ອມັກຫົດປັ້ນ ຢູ່ບໍລິເວນກົກຂາ.
ການໃຊ້ຮີໂມນ (ຢາເມັດ ຄູມກໍາເນັດ, ແຜນກັນ, ຢາສັກ, ຝັງ) 	★★★★★ ດີທີ່ສຸດ		ຢາທີ່ມີປະລິມານຕໍ່າແມ່ນໃຊ້ໄດ້ສໍາລັບແມ່ຍິງທີ່ເປັນເປັນລ່ອຍ ຖ້າເຂົາເຈົ້າຫາກມີການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ອອກກໍາລັງກາຍທຸກໆມື້. ແມ່ຍິງທີ່ເປັນໂລກບໍາໝູ ຄວນໃຊ້ຢາທີ່ປະກອບມີ ພຽງແຕ່ ໂປຣແຊດສຕິນ (progestin) ເທົ່ານັ້ນ.
ໃສ່ຮ່ວງ 	★★★★★ ດີທີ່ສຸດ		ອາດບໍ່ເໝາະສົມຖ້າທ່ານມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເໜັງຕີງມື, ຍິ້ມີບໍ່ເຖິງຊ່ອງຄອດ, ອາຂາອອກກວາງບໍ່ໄດ້ ຫຼື ກ້າມເນື້ອມັກຫົດປັ້ນ ຢູ່ບໍລິເວນກົກຂາ ຫຼື ທ່ານມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຮັບມືກັບການລົງເລືອດປະຈໍາເດືອນ (ບັນຫາແບບນີ້ແມ່ນມີໜ້ອຍກວ່າສໍາລັບການໃສ່ຮ່ວງທີ່ປະກອບມີຮີໂມນນໍາ).
ວິທີທາງທໍາມະຊາດ 	★★ ດີ		ອາດບໍ່ເໝາະສົມຖ້າທ່ານມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເໜັງຕີງມື, ຍິ້ມີບໍ່ເຖິງຊ່ອງຄອດ, ອາຂາອອກກວາງບໍ່ໄດ້ ຫຼື ກ້າມເນື້ອມັກຫົດປັ້ນ ຢູ່ບໍລິເວນກົກຂາ.
ການມີເພດສໍາພັນ ໂດຍທີ່ບໍ່ ຮ່ວມເພດ 	★ ໄດ້ສ່ວນໃດໜຶ່ງ		ເພາະວ່າຄູ່ຮ່ວມເພດອາດມີບັນຫາໃນການອິດ ທິນຕໍ່ກັບການນໍາໃຊ້ວິທີການນີ້ບໍ່ໄດ້ ດັ່ງນັ້ນ ຜົນທີ່ຕາມມາກໍ່ຄື ການຖືພາ.
ການຖອດອະໄວ ຍະວະເພດອອກ 	★ ໄດ້ສ່ວນໃດໜຶ່ງ		ມີປະສິດທິຜົນສູງທີ່ສຸດ ເມື່ອໃຊ້ຮ່ວມກັບວິທີການອື່ນເຊັ່ນ: ນໍາຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈີ ຫຼື ຝາອັດປາກມົດລູກ.
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍ ນົມແມ່ (ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທໍາອິດ ເທົ່ານັ້ນ) 	★★ ດີ		ເພື່ອທີ່ຈະນໍາໃຊ້ວິທີການນີ້, ແມ່ຍິງຈະຕ້ອງໄດ້ລ້ຽງລູກດ້ວຍນໍາມັນແມ່ເທົ່ານັ້ນ ແລະ ການລົງເລືອດປະຈໍາເດືອນກໍ່ຍັງບໍ່ວຽນກັບມາເທື່ອ.
ການເຮັດພັນ 	★★★★★ ດີທີ່ສຸດ		ບາງຄັ້ງການຜູກຕັດນີ້ກໍ່ສາມາດບັນກັບຄືນໄດ້. ຫຼັງຈາກທີ່ຜູ້ຊາຍໄດ້ເຮັດພັນແລ້ວ, ຄູ່ຮ່ວມເພດກໍ່ຍັງຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ວິທີການອື່ນອີກ ເປັນເວລາປະມານ 12 ອາທິດ.

ວິທີການນຳໃຊ້ສິ່ງກົດກັນໃນການວາງແຜນຄອບຄົວ

ວິທີການທີ່ນຳໃຊ້ສິ່ງກົດກັນລວມມີ ຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຊາຍ, ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງ, ຝາອັດປາກມິດລູກ, ຟອງນ້ຳ ແລະ ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈີ.

ຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຊາຍ

ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ນຖົງທີ່ເຮັດດ້ວຍຢາງບາງທີ່ຜູ້ຊາຍສວມໃສ່ອົງຄະຊາດ (ໂຄຍ) ໃນລະຫວ່າງມີເພດສຳພັນ. ຖົງຢາງອະນາໄມຈະເກັບກັກນ້ຳເຊື້ອຂອງຜູ້ຊາຍໄວ້ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນເຂົ້າໄປໃນຂອງຄອດ ຫຼື ມິດລູກ.

ໜ້າເສຍດາຍ ທີ່ຜູ້ຊາຍບາງຄົນບໍ່ມັກໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ ໃນລະຫວ່າງມີເພດສຳພັນ ເພາະເຂົາເຈົ້າເວົ້າວ່າມັນຈະຫຼຸດຜ່ອນຄວາມພໍໃຈທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ການກະທຳເຊັ່ນນີ້ເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ດີ ເພາະວ່າ ຖົງຢາງອະນາໄມ ຈະເຮັດໜ້າທີ່ປ້ອງກັນທັງການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້ເປັນຢ່າງດີ.

ສານຫຼໍ່ລື້ນສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໃນການມີເພດສຳພັນ. ມັນຍັງເປັນການຮັກສາບໍ່ໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມແຕກ. ໃຊ້ສານຫຼໍ່ລື້ນທີ່ມີສ່ວນປະສົມຫຼັກຈາກນ້ຳເຊັ່ນ ນ້ຳລາຍ, ເຢວ KY ຫຼື ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈີ. ຫ້າມໃຊ້ນ້ຳມັນຄົວກິນ, ເຢວນ້ຳມັນ (Vaseline), ໂລຊັ່ນທາຜິວ ຫຼື ເນີຍແຫຼວ ເພາະສານເຫຼົ່ານີ້ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມຮິ່ວ ຫຼື ແຕກ. ສານຫຼໍ່ລື້ນຢອດໜຶ່ງທີ່ຢູ່ທາງປາຍຂອງຖົງຢາງອະນາໄມ ຈະເຮັດໃຫ້ອົງຄະຊາດສະບາຍຫຼາຍຂຶ້ນ. ສານຫຼໍ່ລື້ນເລັກນ້ອຍທີ່ທາງປາຍເບື້ອງນອກຂອງຖົງຢາງອະນາໄມຫຼັງຈາກທີ່ສວມໃສ່ ເຊິ່ງມັນ

ສາມາດເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດມີຄວາມສະບາຍຫຼາຍຂຶ້ນ ສຳລັບຄູ່ຮ່ວມເພດຂອງຜູ້ຊາຍ.

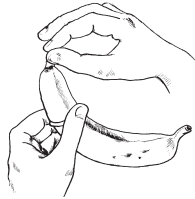
ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ມີປະສິດທິຜົນສູງທີ່ສຸດແມ່ນຜະລິດມາຈາກຢາງດິບ ຫຼື ສານໂປລີຢູຣີເທນ (polyurethane) ແຕ່ຫາກບໍ່ແມ່ນໜັງແກະ. ຕ້ອງນຳໃຊ້ ຖົງຢາງອະນາໄມໃໝ່ທຸກຄັ້ງໃນເວລາທີ່ມີການຮ່ວມເພດ.



ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດນຳໃຊ້ດຽວ ຫຼື ຮ່ວມກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວໃດໜຶ່ງອີກ, ຍົກເວັ້ນຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງ. ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດຫາຊື້ໄດ້ຕາມຮ້ານຂາຍຢາ ຫຼື ຕະຫຼາດ ແລະ ມີສະໜອງໃຫ້ທີ່ສູນສຸຂະພາບ ຫຼື ຜ່ານທາງໂຄງການປ້ອງກັນ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ.

ຖ້າທ່ານຫາກສາມາດເໝັງຕົງມືໄດ້ດີ ທ່ານກໍ່ສາມາດສວມຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຊາຍໃສ່ ອົງຄະຊາດ (ໂຄຍ) ຂອງລາວ. ການຮູ້ວິທີການສວມຖົງຢາງອະນາໄມ ກ່ອນທີ່ຈະມີເພດສຳພັນ ຈະເປັນສິ່ງທີ່ດີ. ທ່ານ ສາມາດທຳການຝຶກສວມຖົງຢາງອະນາໄມດ້ວຍການ:

ສວມຖົງຢາງ
ອະນາໄມ
ໃສ່ໝາກກ້ວຍ...



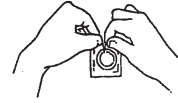
...ຫຼື ສວມໃສ່
ຝັກໝາກສາລີ



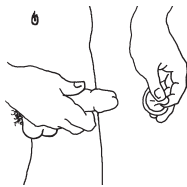
ສຳລັບແມ່ຍິງຕາບອດ ຫຼື ຜູ້ທີ່ບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີ ການຝຶກວິທີການສວມຖົງຢາງອະນາໄມ ໃສ່ອະໄວຍະວະເພດຊາຍເປັນຄວາມຄິດທີ່ດີເປັນຢ່າງຍິ່ງ. ເພາະສະນັ້ນ ເວລາທີ່ມີເພດສຳພັນ ທ່ານກໍ່ສາມາດໃຊ້ມືເພື່ອລູບຄຳໃຫ້ຮູ້ວ່າ ຖົງຢາງອະນາໄມຖືກສວມໃສ່ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ຫຼື ບໍ່ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານໝັ້ນໃຈໄດ້ວ່າ ປາຍຂອງຖົງຢາງອະນາໄມນັ້ນ ບໍ່ແຕກ ຫຼື ຮົ່ວ.

ວິທີການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຊາຍ

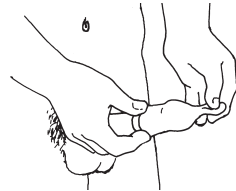
ຖົງຢາງອະນາໄມໃໝ່ຈະຖືກພັບມ້ວນໄວ້ໃນຊອງທີ່ບໍ່ທັນໄດ້ເປີດອອກ.
 ຄວນລະວັງເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມຈີກຂາດ ເວລາເປີດຊອງ.
 ຖົງຢາງອະນາໄມຄວນມີພື້ນຜິວທີ່ລື້ນໄຫຼ ແລະ ມື້ນເມື່ອເວລາສຳຜັດ.
 ຖ້າຖົງຢາງອະນາໄມຫາກຜິດ, ແຂງ ຫຼື ໜຽວ ບໍ່ຄວນນຳໃຊ້ ເພາະມັນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນ.



1. ຄວນສວມຖົງຢາງອະນາໄມ ໃນຂະນະທີ່ອະໄວຍະວະເພດແຂງຕົວ ແລະ ກ່ອນທີ່ຈະມີການສຳຜັດກັບຊ່ອງຄອດ. ຜູ້ຊາຍທີ່ຍັງມີໜັງຫຸ້ມປາຍອະໄວຍະວະເພດ ໃຫ້ຮູດໜັງຫຸ້ມນັ້ນກັບຄືນຫຼັງ. ຄວນບີບປາຍຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ສຸບໃສ່ຈາກທາງປາຍຂອງ ອະໄວຍະວະເພດ.



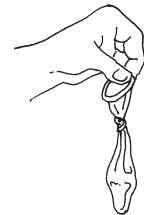
2. ຮູດຖົງຢາງອະນາໄມນັ້ນຈົນກວ່າຈະຫຸ້ມອະໄວຍະວະເພດທັງໝົດ. ຄວນບີບປາຍຖົງຢາງອະນາໄມນັ້ນໄວ້ໃນຂະນະທີ່ຮູດ. ຖ້າບໍ່ມີພື້ນທີ່ຫວ່າງຢູ່ທາງປາຍຖົງ ສຳລັບເກັບກັນນຳເຊື້ອແລ້ວ, ຖົງຢາງອະນາໄມກໍ່ອາດຈະແຕກ.



3. ຫຼັງຈາກທີ່ຫຼັງອະສຸຈິ ແລະ ກ່ອນທີ່ອະໄວຍະວະເພດຈະອ່ອນຕົວ, ຄວນຈັບຂອບຢາງຮັດ ຂອງຖົງຢາງອະນາໄມໄວ້ໃນຂະນະທີ່ຖອດໂດຍອອກຈາກຊ່ອງຄອດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ໃຫ້ຖອດຖົງຢາງອອກຢ່າງລະມັດລະວັງ.



4. ຂອດຖົງຢາງອະນາໄມໃຫ້ແຈບ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ຖິ້ມລົງຖົງຂີ້ເຫຍື້ອ ຫຼື ໂຖສ້ວມ, ຖິ້ມໃຫ້ພົ້ນຈາກມືເດັກ ແລະ ສັດ.



ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງ

ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງສາມາດປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຕ່າງໆຈາກຄົນໜຶ່ງ ຫາຄົນອື່ນໄດ້.

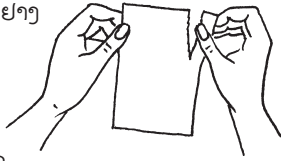
- ທ່ານອາດຈະມັກຫຼີກການອື່ນຫຼາຍກວ່າຖ້າຫາກວ່າ:
- ທ່ານມີຂໍ້ຫຍຸ້ງຍາກໃນການເໜັງຕີມື.
 - ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະຍື່ມຖົງອະໄວຍະວະເພດ.
 - ອາາອອກກ້ວາງບໍ່ໄດ້.
 - ກ້າມເນື້ອຢູ່ບໍລິເວນກົກຂ້າມກເນື້ອຫົດປັ້ນ.



ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງຈະມີຂະໜາດພໍດີກັບຊ່ອງຄອດ ແລະ ປົກຫຸ້ມຮິມເບື້ອງນອກຂອງອະໄວຍະວະເພດ (ຮິມນອກຂອງປາກຊ່ອງຄອດ) ເຊິ່ງສາມາດປ້ອງກັນທັງການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ. ແຕ່ໜ້າເສຍດາຍທີ່ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງມີລາຄາແພງກວ່າ ແລະ ຫາໄດ້ຍາກກວ່າຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຊາຍ. ບໍ່ຄວນນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງພ້ອມກັນກັບຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຊາຍ. ມັນຈະໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດ ຖ້າຜູ້ຊາຍຢູ່ທາງເທິງ ແລະ ແມ່ຍິງຢູ່ທາງລຸ່ມ ໃນລະຫວ່າງມີເພດສຳພັນ.

ວິທີການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງ

1. ເປີດຊອງບັນຈຸຖົງຢາງອະນາໄມ ຢ່າງລະມັດລະວັງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມຈີກຂາດ.

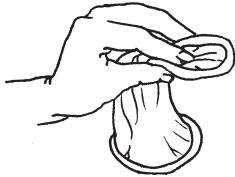


2. ຫາຂອບເບື້ອງໃນທີ່ເປັນປາຍປິດຂອງຖົງຢາງອະນາໄມ.



ຂອບເບື້ອງນອກ

3. ບີບຂອບວົງແຫວນເບື້ອງໃນເຂົ້າກັນ.



4. ສອດຂອບເບື້ອງໃນເຂົ້າໃສ່ຊ່ອງຄອດ.



5. ຜູ້ຂອບວົງແຫວນເບື້ອງໃນໃຫ້ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດດ້ວຍນິ້ວມື.

ປະຂອບວົງແຫວນເບື້ອງນອກໄວ້ ຢູ່ທາງນອກຂອງຊ່ອງຄອດ.



6. ໃນເວລາທີ່ມີການຮ່ວມເພດໃຫ້ຈັບອະໄວຍະວະເພດຜ່ານເຂົ້າທາງຂອບວົງແຫວນເບື້ອງນອກ.



7. ເອົາຖົງຢາງອະນາໄມອອກທັນທີ ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ ແລະ ກ່ອນທີ່ຈະລຸກຍືນຂຶ້ນ. ບີບ ແລະ ບິດຂອບວົງແຫວນເບື້ອງນອກເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນ້ຳເຊື້ອຜູ້ຊາຍໄຫຼອອກ. ຄ່ອຍໆດຶງຖົງຢາງອະນາໄມອອກ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ໃຫ້ກຳຈັດໃຫ້ພົ້ນຈາກມືເດັກ ແລະ ສັດ ຫຼື ຈະຖິ້ມລົງໃນໂຖສົ້ມ ຫຼື ຝັງດິນ.

ຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງ ແຕ່ຄວາມພິການຂອງທ່ານກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ, ພະຍາຍາມນຶ່ງ ຫຼື ນອນລົງໃນຫຼາຍໆທ່າ ຫຼື ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄູ່ຂອງທ່ານ ຫຼື ຄົນອື່ນ.

ການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມໃໝ່ທຸກຄັ້ງທີ່ມີເພດສຳພັນຈະເປັນສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ. ແຕ່ຖ້າຫາອັນໃໝ່ບໍ່ໄດ້, ທ່ານກໍ່ສາມາດທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ນຳກັບມາໃຊ້ຄືນໄດ້ອີກເຖິງ 7 ຄັ້ງ.

ວິທີການທຳຄວາມສະອາດຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງ

ກ່ອນຈະມີເພດສຳພັນ, ກຽມຢາຟອກ (ສານ Cloro, Clorox, ອື່ນໆ.) ທີ່ງ່າຍກວ່າໃຫຍ່ປະສົມກັບນ້ຳ (1 ສ່ວນຂອງຢາຟອກຊະນິດຜົງ ຫຼື ນ້ຳ ຕໍ່ 20 ສ່ວນນ້ຳສະອາດ). ຢາຟອກຈະກຳຈັດເຊື້ອເຮັດໄອວີ.

ຫຼັງຈາກມີເພດສຳພັນແລ້ວ, ເອົາຖົງຢາງອະນາໄມອອກຈາກຊ່ອງຄອດ. ລະມັດລະວັງເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນ້ຳເຊື້ອຂອງຜູ້ຊາຍໄຫຼອອກເທຢາຟອກທີ່ປະສົມນ້ຳໃນປະລິມານເຄິ່ງໜຶ່ງລົງໃນຖົງຢາງອະນາໄມທັນທີ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ຈຸ່ມຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ຍັງບັນຈຸນ້ຳຢາຟອກລົງໃນຢາຟອກທີ່ເຫຼືອ.



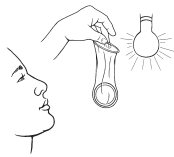
ແຊ່ຖົງຢາງອະນາໄມ ໂດຍໃຊ້ເວລາ 5 ນາທີເທົ່ານັ້ນ. ຢ່າພະຍາຍາມທຳຄວາມສະອາດຖົງຢາງອະນາໄມໃນທາງໃດໜຶ່ງ ກ່ອນທີ່ຈະຈຸ່ມລົງໃນຢາຟອກ.



ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ ໃຊ້ຟອງສະບູນັ້ນ ເພື່ອລ້າງຢາຟອກ ແລະ ສານຫຼໍ່ລື້ນ ຫຼື ຂອງແຫຼວໃດໜຶ່ງຈາກຮ່າງກາຍທີ່ຍັງຕິດຢູ່ນັ້ນອອກຈາກທັງທາງນອກ ແລະ ທາງໃນຖົງຢາງອະນາໄມລວມທັງຂອບວົງແຫວນເບື້ອງໃນ (ຢ່າຖູກ້ອນສະບູໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມໂດຍກົງ ເພາະມັນອາດຈະແຕກ)

ໃຊ້ນ້ຳສະອາດ ເພື່ອລ້າງຟອງສະບູຈາກຂອບ ທາງໃນ ແລະ ນອກຂອງຖົງຢາງອະນາໄມ.

ເຮັດໃຫ້ທັງທາງໃນ ແລະ ທາງນອກຂອງຖົງຢາງອະນາໄມຄ່ອຍໆແຫ້ງ ດ້ວຍການໃຊ້ ຜ້າແພສະອາດ ຫຼື ປະໄວ້ໃຫ້ແຫ້ງໃນອາກາດ.



ກວດເບິ່ງວ່າຖົງຢາງອະນາໄມມີຮູ ຫຼື ບໍ່ ດ້ວຍການຖືເຍົາໃສ່ດອກໄຟ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະມີຮູນ້ອຍໆ ກໍ່ຄວນຖິ້ມ ແລະ ໃຊ້ອັນໃໝ່. ການປ່ຽນແປງຂອງສີພຽງເລັກນ້ອຍຖືວ່າຍັງໃຊ້ໄດ້. ຖ້າຫາກວ່າບໍ່ມີຮູຮິວ, ໃຫ້ເກັບຮັກສາໄວ້ໃນສະຖານທີ່ທີ່ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງຈົນກວ່າຈະນຳໃຊ້ໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ.

ກ່ອນການນຳໃຊ້ໃນຄັ້ງໃໝ່ ຄວນທາຍາຫຼໍ່ລື້ນທີ່ເຮັດດ້ວຍນ້ຳໃສ່. ສຳລັບຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງແລ້ວ, ນ້ຳມັນພືດ ຫຼື ໄຂມັນສະກັດຈາກພືດກໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້. ເພາະວ່າຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງ ບໍ່ໄດ້ເຮັດຈາກຢາງດິບ ສະນັ້ນ ຈິ່ງສາມາດທານ້ຳມັນເລັກນ້ອຍໃສ່ໄດ້. ແຕ່ຢ່າໃຊ້ນ້ຳມັນຖົງດິນ ຫຼື ໂລຊັນທີ່ມີນ້ຳມັນຂົນແກະ ຫຼື ນ້ຳຫອມ ເພາະມັນສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດອາການແພ້ທີ່ຜິວໜັງໄດ້.

ກະບັງນໍ້າເຊື້ອ ແລະ ຝາອັດປາກມົດລູກ

ກະບັງນໍ້າເຊື້ອ ແລະ ຝາອັດປາກມົດລູກ ທັງສອງ ມີຮູບຮ່າງຄືຈອກກັນຕົ້ນ ທີ່ເຮັດດ້ວຍຢາງອອນ ເຊິ່ງສວມໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດໃນລະຫວ່າງມີເພດສຳພັນ. ກະບັງນໍ້າເຊື້ອ ຫຼື ຝາອັດປາກມົດລູກຈະຕ້ອງຖືກປະໄວ້ ໃນຊ່ອງຄອດເປັນເວລາຢ່າງນ້ອຍ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດ ແລະ ສາມາດປະໄວ້ໄດ້ດົນເຖິງ 24 ຊົ່ວໂມງ (ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ດົນກວ່ານີ້).

- ທ່ານອາດຈະມັກວິທີການອື່ນຫຼາຍກວ່າຖ້າທາກວ່າ:**
- ທ່ານມີຂໍ້ຫຍຸ້ງຍາກໃນການເໜັງຕີມື.
 - ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະຍື່ມຖືງຊ່ອງຄອດ.
 - ອ້າຂາອອກກວ້າງບໍ່ໄດ້.
 - ກ້າມເນື້ອຢູ່ບໍລິເວນກົກຂາມັກເນື້ອຫົດປັ້ນ.

ການນຳໃຊ້ກະບັງນໍ້າເຊື້ອ ແລະ ຝາອັດປາກມົດລູກເປັນວິທີທີ່ດີ ໃນການປ້ອງກັນການຖືພາ ຖ້າທັງສອງທາກຖືກນຳໃຊ້ຄູ່ກັບຄຣີມຄຸມກຳເນີດ ຫຼື ເຍວ (ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ) ທຸກຄັ້ງທີ່ມີການຮ່ວມເພດ. ກະບັງນໍ້າເຊື້ອ ແລະ ຝາອັດປາກມົດລູກມີຫຼາຍຂະໜາດ. ແພດຜູ້ຊຽວຊານສາມາດຈັດຂະໜາດທີ່ພໍດີກັບຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໄດ້. ຝາອັດປາກມົດລູກຈະສັ້ນກວ່າກະບັງນໍ້າເຊື້ອ ແລະ ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີຮ່າງກາຍນ້ອຍເວົ້າວ່າ ຝາອັດປາກມົດລູກເໝາະກັບເຂົາເຈົ້າຫຼາຍກວ່າ. ຫຼັງຈາກເກີດລູກ ຫຼື ຖ້ານໍ້າໜັກຂອງທ່ານທາກເພີ່ມ ຫຼື ຫຼຸດລົງ ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນຂະໜາດຂອງກະບັງນໍ້າເຊື້ອ.

ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ກະບັງນໍ້າເຊື້ອ ແລະ ຝາອັດປາກມົດລູກຈະມີອາຍຸການໃຊ້ງານໜຶ່ງປີ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ. ຕ້ອງກວດເບິ່ງອຸປະກອນທັງສອງຢ່າງນັ້ນຢ່າງເປັນປະຈຳ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າພວກມັນບໍ່ມີຮູຮິວ ຫຼື ຮອຍແຕກ ດ້ວຍການເຍິງໃສ່ດອກໄຟ. ຖ້າທາກມີຮູຮິວພຽງເລັກນ້ອຍກໍ່ຄວນນຳໃຊ້ອັນໃໝ່ ເພາະວ່າອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍມັນນ້ອຍກວ່ານັ້ນ ແລະ ສາມາດຜ່ານຮູຮິວນັ້ນໄດ້. ຫຼັງຈາກນຳໃຊ້ໃຫ້ລ້າງໃນນໍ້າສະບູອຸ່ນ, ສະລ້າງນໍ້າສະບູອອກ ແລະ ຕາກໃຫ້ແຫ້ງ. ຈົ່ງເກັບກະບັງນໍ້າເຊື້ອ ຫຼື ຝາອັດປາກມົດລູກໄວ້ໃນສະຖານທີ່ທີ່ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ.

ວິທີການເຫຼົ່ານີ້ຈະບໍ່ມີໃຫ້ໄດ້ນຳໃຊ້ ໃນທຸກສະຖານທີ່. ແຕ່ຖ້າມີແມ່ຍິງ ໃນຈຳນວນທີ່ພຽງພໍທາກ ຕ້ອງການແລ້ວຈະມີ ໂຄງການ ແລະ ຄຸນິກ ຫຼາຍແຫ່ງຂຶ້ນທີ່ມີໄວ້ ໃຫ້ໄດ້ນຳໃຊ້.



ຟອງນ້ຳ

ຟອງນ້ຳຄຸມກຳເນີດ

ຟອງນ້ຳຄຸມກຳເນີດຖືກຜະລິດມາຈາກປາສະຕິກອ່ອນ ແລະ ບັນຈຸນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ (ໂນນໂອກຊີໂນນ-9: nonoxynol9). ຕ້ອງສອດຟອງນ້ຳຄຸມກຳເນີດເລິກ ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດກ່ອນຈະມີເພດສຳພັນ. ເມື່ອມັນຖືກໃສ່ໃຫ້ເຂົ້າທີ່ແລ້ວ ທ່ານກໍ່ສາມາດຮ່ວມເພດໄດ້ເລື້ອຍເທົ່າທີ່ຕ້ອງການ ໂດຍທີ່ບໍ່ຕ້ອງຕື່ມນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິອີກ. ມັນຕ້ອງຖືກປະໄວ້ໃນຊ່ອງຄອດເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກມີເພດສຳພັນ ແລະ ສາມາດປະໄວ້ໄດ້ດົນເຖິງ 24 ຊົ່ວໂມງ (ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ດົນກວ່ານັ້ນ). ໃນຫຼາຍປະເທດ ຟອງນ້ຳຄຸມກຳເນີດຈະບໍ່ຄ່ອຍມີໃຫ້ນຳໃຊ້.


ທ່ານອາດຈະມັກວິທີການອື່ນຫຼາຍກວ່າຖ້າຫາກວ່າ:

- ທ່ານອ້າຂາອອກກວ້າງບໍ່ໄດ້.
- ທ່ານມີຂໍ້ຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຜັງຕິງມື.
- ທ່ານບໍ່ສາມາດຍື່ມຖົງຊ່ອງຄອດ.
- ທ່ານມັກມີກ້າມເນື້ອຫົດປັນຢູ່ບໍລິເວນກົກຂາ.
- ທ່ານບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກໃນບໍລິເວນຜິ້ງຊາມ.


ຟອງນ້ຳຄຸມກຳເນີດທີ່ເຮັດຂຶ້ນເອງ

ທ່ານສາມາດໃຊ້ຟອງນ້ຳຈຸ່ມລົງໃນນ້ຳສົ້ມ ຫຼື ນ້ຳໝາກນາວ. ວິທີນີ້ ຈະບໍ່ມີປະສິດທິຜົນເທົ່າກັບຟອງນ້ຳຄຸມກຳເນີດທີ່ໃຊ້ຢາ ແຕ່ມັນກໍ່ສາມາດບ້ອງກັນການຖືພາໄດ້. ທ່ານອາດຕ້ອງການລອງວິທີນີ້ ເມື່ອບໍ່ມີວິທີການອື່ນໃຫ້ໃຊ້.

ວິທີການເຮັດຟອງນ້ຳຄຸມກຳເນີດ

1. ປະລິມານນ້ຳສົ້ມສອງບ່ວງແກງ ກັບນ້ຳຕົ້ມສະອາດ 1 ຈອກ	ຫລື ນ້ຳໝາກນາວ ໜຶ່ງບ່ວງກາເຟ ກັບນ້ຳຕົ້ມສະອາດ 1 ຈອກ		ຫລື ເກືອ 1 ບ່ວງ ກັບນ້ຳຕົ້ມສະອາດ 4 ບ່ວງ
---	--	---	--

- ເອົາຟອງນ້ຳທີ່ຕົ້ມແລ້ວ ໂດຍມີຂະໜາດເທົ່າກັບໜ່ວຍໄຂ່ຈຸ່ມລົງໃສ່ນ້ຳປະລິມານອັນໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນັ້ນ.
- ຍັດຟອງນ້ຳໃຫ້ເລິກເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດບໍ່ໃຫ້ເກີນ 1 ຊົ່ວໂມງ ກ່ອນຈະມີເພດສຳພັນ.
- ປະໄວ້ຟອງນ້ຳນັ້ນໄວ້ໃນຊ່ອງຄອດເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກທີ່ມີເພດສຳພັນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ໃຫ້ເອົາອອກ.



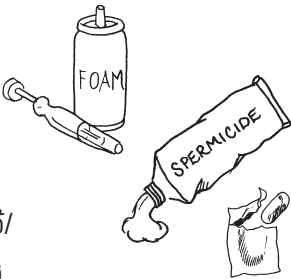
ການດຶງເອົາຟອງນ້ຳອອກ ອາດຈະຍາກ ແຕ່ມັນບໍ່ຄວນເສຍຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ. ມັນຈະສາມາດເອົາອອກໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ ຖ້າທ່ານຫາກນັ່ງຢ່ອງຍີ້ ແລະ ເບິ່ງອອກຄືກັນກັບເບິ່ງອາຈົມ ໃນເວລາທີ່ທ່ານຈຶກເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ. ຖ້າວ່າທ່ານຫາກມີບັນຫາໃນການເອົາຟອງນ້ຳອອກ ທ່ານກໍສາມາດຜູກໂບ ຫຼື ສາຍເຊືອກທີ່ສະອາດກັບຟອງນ້ຳນັ້ນສຳລັບເທື່ອໜ້າ.

ທ່ານສາມາດລ້າງ, ຕົ້ມ ແລະ ນຳໃຊ້ຟອງນ້ຳຄືນອີກໄດ້ຫຼາຍຄັ້ງ. ຮັກສາມັນໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ. ນ້ຳທີ່ຈະໃຊ້ຈຸ່ມຟອງນ້ຳ ສາມາດປຸງແຕ່ງໄວ້ລ່ວງໜ້າ ແລະ ເກັບຮັກສາໄວ້ໃນຂວດແກ້ວ.

ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ຫຼື ນ້ຳປຸງແຕ່ງທີ່ໃຊ້ກັບວິທີການຟອງນ້ຳທັງສອງແບບທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນັ້ນອາດເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຄັນບໍລິເວນດ້ານໃນຂອງຊ່ອງຄອດ ເຊິ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້ງ່າຍ. ຢຸດນຳໃຊ້ວິທີການເຫຼົ່ານີ້ທັນທີ ຖ້າຫາກພວກມັນເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດແຫ້ງ, ເຈັບ ຫຼື ຄັນຄາຍ.

ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ

ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຈະມີໃນຮູບແບບໂຟມ, ເມັດ, ຄຣີມ, ຫຼື ເຢວທີ່ຍັດໃສ່ຊ່ອງຄອດກ່ອນການຮ່ວມເພດ. ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຈະກຳຈັດອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍ ກ່ອນທີ່ມັນຈະເຂົ້າໄປເຖິງມິດລູກ. ມັນບໍ່ສາມາດປົກປ້ອງຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດໄດ້. ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິທີ່ເປັນເມັດຄວນຈະຖືກຍັດເຂົ້າໃສ່ຊ່ອງຄອດ 10 ຫາ 15 ນາທີກ່ອນຈະມີເພດສຳພັນ. ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິທີ່ເປັນໂຟມ, ເຢວ ຫຼື ຄຣີມຈະໃຫ້ຜົນດີທີ່ສຸດ ຖ້າຫາກທ່ານໃສ່ຊ່ອງຄອດທັນທີກ່ອນການມີເພດສຳພັນ. ໃຫ້ຕົ້ມຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິໃນແຕ່ລະຄັ້ງທີ່ມີເພດສຳພັນ. ຫຼັງຈາກການມີເພດສຳພັນ ບໍ່ໃຫ້ສິດນ້ຳລ້າງ ຫຼື ລ້າງນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິອອກເປັນເວລາຢ່າງນ້ອຍ 6 ຊົ່ວໂມງ. ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິບາງຊະນິດສາມາດເປັນເຫດຂອງອາການຄັນ ຫຼື ລະຄາຍເຄືອງຕາມຜິວໜັງເບື້ອງໃນຂອງຊ່ອງຄອດ. ຢາຂ້າອະສຸຈິໃນຮູບແບບໂຟມ ມັກຈະເປັນສາເຫດຂອງອາການລະຄາຍເຄືອງຫຼາຍກວ່າໝູ່. ຖ້າທ່ານ ຫາກມີອາການຕອບສະໜອງຕໍ່ກັບຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິໃນຮູບແບບໂຟມ, ໃຫ້ພະຍາຍາມໃຊ້ເຢວ ຫຼື ຄຣີມຄຸມກຳເນີດແທນ.



ການໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມເຂົ້າໃນມົດລູກ



ຮ່ວງອະນາໄມແມ່ນວັດຖຸທີ່
ມີຂະໜາດນ້ອຍທີ່ເຮັດດ້ວຍ
ຢາງປາສະຕິກ ຫຼື
ຢາງປາສະຕິກກັບທອງເຫຼືອງ
ໂດຍມີເຊືອກນ້ອຍ 2 ເສັ້ນຜູກຕິດ.

- ທ່ານອາດຈະມັກວິທີການອື່ນຫຼາຍກວ່າຖ້າຫາກວ່າ:
- ທ່ານບໍ່ສາມາດທີ່ຈະຮັບມືກັບການລົງເລືອດທີ່ໜັກໜ່ວງ.
 - ທ່ານອາດຂາກວ້າງບໍ່ໄດ້.
 - ທ່ານມັກມີກ້າມເນື້ອທີ່ດັບປຸງບໍລິເວນກົກຂາ.

ຮ່ວງອະນາໄມຈະບໍ່ສາມາດປົກປ້ອງຈາກ ເຮັດໄອວີ/ເອດ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຕ່າງໆ. ແພດ ຫຼື ແພດປະດູງຄັນທີ່ຊຳນານ ສາມາດໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມເຂົ້າໃນມົດລູກ ແລະ ໃຫ້ເຊືອກທີ່ຜູກຕິດສອງເສັ້ນນັ້ນຢ່ອນລົງທາງຊ່ອງຄອດ. ຮ່ວງອະນາໄມປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ນຳເຊື້ອຂອງຜູ້ຊາຍໄປປະສົມກັບໄຂ່ຂອງຜູ້ຍິງ. ເພື່ອນຳໃຊ້ຮ່ວງອະນາໄມໄດ້ຢ່າງປອດໄພ ທ່ານຈຳເປັນຈະຕ້ອງສາມາດກວດເບິ່ງເຊືອກສອງເສັ້ນ ທີ່ຢູ່ທາງເບື້ອງໃນຂອງຊ່ອງຄອດ ນັ້ນຢ່າງເປັນປະຈຳ. ມັນຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ ທີ່ຈະກວດຫັນທີ່ຫຼັງຈາກທີ່ການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນຢຸດມາ. ຖ້າວ່າທ່ານຫາກບໍ່ສາມາດກວດເບິ່ງເຊືອກສອງເສັ້ນນັ້ນ ກໍ່ຂໍໃຫ້ຄູ່ຂອງທ່ານ ຫຼື ໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈຊ່ວຍທ່ານ.

ຮ່ວງອະນາໄມສາມາດປະໄວ້ໃນຮ່າງກາຍໄດ້ດົນເຖິງ 10 ປີ. ແມ່ຍິງທີ່ນຳໃຊ້ຮ່ວງອະນາໄມຄວນໄດ້ຮັບການກວດຜິ່ງຊາມຢ່າງເປັນປະຈຳ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າ ມັນຍັງຢູ່ຖືກບ່ອນ.

ຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ມັກພົບເຫັນ

ທ່ານອາດຈະມີເລືອດໄຫຼເລັກນ້ອຍໃນລະຫວ່າງອາທິດທຳອິດຂອງການໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ. ແມ່ຍິງ ບາງຄົນກໍ່ມີເລືອດໄຫຼອອກດົນກວ່ານັ້ນ, ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ແລະ ເຈັບຫຼາຍຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງການເປັນປະຈຳເດືອນ ແຕ່ບັນຫານີ້ມັກຈະໝົດໄປຫຼັງຈາກ 3 ເດືອນທຳອິດ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການນຳໃຊ້ຮ່ວງອະນາໄມ ໃຫ້ປຶກສາກັບແພດຜູ້ທີ່ຊຳນານ ເພື່ອກວດສອບເບິ່ງວ່າ ວິທີການນີ້ຈະໄດ້ຜົນດີສຳລັບທ່ານ ຫຼື ບໍ່.

ຮ່ວງອະນາໄມທີ່ບັນຈຸຮໍໂມນ

(IUS: INTRAUTERINE SYSTEM: an IUD with Hormones)

ຮູບແບບໜຶ່ງຂອງຮ່ວງອະນາໄມມີຊື່ວ່າ ຮ່ວງອະນາໄມທີ່ບັນຈຸຮໍໂມນ ໂປຣແຊດສຕິນ (progestin hormone), ເລີໂວນໍແຊດສເຕຣນ (levonorgestrel). ຊື່ຂອງຮ່ວງອະນາໄມບັນຈຸຮໍໂມນ 2 ຍີ່ທີ່ ທີ່ມັກພົບເຫັນຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນ ມີເຣນາ (Mirena) ແລະ ເລີໂວໂນວາ (Levonova).

ຮ່ວງອະນາໄມທີ່ບັນຈຸຮໍໂມນ ຈະຫຼຸດຜ່ອນປະລິມານຂອງເລືອດທີ່ເສຍໄປໃນລະຫວ່າງການ ລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ ແລະ ຍັງມີປະສິດທິຜົນສູງໃນການປ້ອງກັນການຖືພາເປັນເວລາ 5 ປີ. ແຕ່ໜ້າເສຍດາຍ ທີ່ຮ່ວງອະນາໄມບັນຈຸຮໍໂມນ ຈະແພງກວ່າຮ່ວງອະນາໄມແບບອື່ນ ແລະ ບໍ່ມີ ໃຫ້ໄດ້ນຳໃຊ້ໃນຫຼາຍປະເທດ. ປົກສາກັບພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ເພື່ອກວດສອບເບິ່ງວ່າ ຮ່ວງອະນາໄມແບບດັ່ງກ່າວ ມີໃຫ້ໄດ້ນຳໃຊ້ໃນຊຸມຊົນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ ຫຼື ບໍ່.

ຄຳເຕືອນ! ຖ້າທ່ານຫາກນຳໃຊ້ຮ່ວງອະນາໄມ ໃຫ້ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທາງການແພດ ຖ້າວ່າ ອາການທີ່ເປັນອັນຕະລາຍໃດໜຶ່ງເຫຼົ່ານີ້ຫາກປະກົດຂຶ້ນ:

- ການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນມາຊ້າ ຫຼື ບໍ່ມາ ຫຼື ມາເລັກງຽນອຍໆຢ່າງຜິດປົກກະຕິໃນ ເວລາລະຫວ່າງປະຈຳເດືອນ.
- ມີອາການເຈັບທ້ອງແບບບໍ່ຢຸດເຊົາ ຫຼື ເຈັບໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ.
- ອາການຂອງການຕິດເຊື້ອ: ມີນ້ຳເມືອກທີ່ຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ມີກິ່ນເໝັນໄຫຼອອກຈາກ ຊ່ອງຄອດ, ມີໄຂ້, ສັ່ນໜາວ, ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ.
- ເຊືອກທີ່ຜູກຕິດກັບຮ່ວງອະນາໄມນັ້ນຫາກສັ່ນເຂົ້າ ຫຼື ຍາວອອກ, ຫາຍໄປ, ຫຼື ທ່ານ ສາມາດລູບຄຳຮ່ວງອະນາໄມໄດ້ ຢູ່ພາຍໃນຊ່ອງຄອດ.

ການວາງແຜນຄອບຄົວດ້ວຍ ວິທີທາງຮໍໂມນ

ຮໍໂມນແມ່ນສານເຄມີ ທີ່ຮ່າງກາຍແມ່ຍິງຜະລິດຂຶ້ນ ຢ່າງເປັນປົກກະຕິ (ອ່ານໜ້າ 82). ຮໍໂມນຈະຄວບຄຸມ

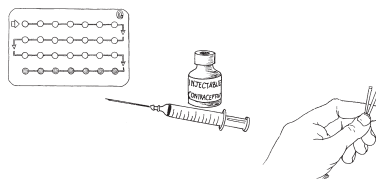
ຫຼາຍພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍແມ່ຍິງ ເຊິ່ງລວມທັງ ການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ ແລະ ການຈະເລີນພັນ. ຂະບວນການນີ້ ບໍ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງຫຍັງໃນແມ່ຍິງພິການ ຫຼື ບໍ່ພິການ. ການ ວາງແຜນຄອບຄົວດ້ວຍວິທີທາງຮໍໂມນປ້ອງກັນການຖືພາດ້ວຍການສະກັດກັ້ນບໍ່ໃຫ້ຮັ່ງໄຂ່ ບ່ອຍໄຂ່ເຂົ້າສູ່ມິດລູກ. ວິທີການທາງຮໍໂມນຈະ ບໍ່ປົກປ້ອງຈາກການຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ/ເອດ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຕ່າງໆ.

ທ່ານບໍ່ຄວນນຳໃຊ້ວິທີການທາງຮໍໂມນໃດໜຶ່ງ ຖ້າຫາກວ່າ:

- ທ່ານເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ.
- ທ່ານອາດຈະຖືພາແລ້ວ.
- ທ່ານລົງເລືອດຫຼາຍ ຫຼື ການລົງເລືອດ ປະຈຳເດືອນແກ່ຍາວດົນກວ່າ 8 ວັນ.

ວິທີການທາງຮໍໂມນລວມມີ:

- ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ທີ່ແມ່ຍິງໃຊ້ກິນທຸກໆມື້.
- ຢາທີ່ໃຊ້ສັກທຸກໆ 2 ຫາ 3 ເດືອນ.
- ການຝັງເຂັມ ເຊິ່ງຈະຝັງໄວ້ໃນແຂນຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ຈະກຸ້ມເປັນເວລາຫຼາຍປີ.



ຢາຄຸມກຳເນີດສ່ວນຫຼາຍ ແລະ ຢາສັກຈຳນວນໜຶ່ງຈະປະກອບດ້ວຍຮໍໂມນ 2 ຊະນິດທີ່ຄ້າຍຄື ກັນກັບຮໍໂມນທີ່ຮ່າງກາຍແມ່ຍິງຜະລິດເປັນປົກກະຕິ. ຮໍໂມນເຫຼົ່ານີ້ມີຊື່ວ່າ ເອສໂຕຣເຈນ (estrogen: ethinyl estradiol) ແລະ ໂປຣແຊດສຕິນ (progestin: levonorgestrel). ການຝັງເຂັມ, ຢາຄຸມບາງຊະນິດ ແລະ ຢາສັກບາງຊະນິດປະ ກອບມີພຽງແຕ່ສານ ໂປຣແຊດສຕິນ.

ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນແບບໃໝ່ຍັງຢູ່ໃນລະ ຫວ່າງການປະດິດ. ວິທີ ການໃໝ່ຈຳນວນໜຶ່ງ ແມ່ນແຜນປິດຄຸມກຳ ເນີດ, ວົງແຫວນ (ສວມໃສ່ປາກມິດລູກ) ແລະ ຮ່ວງອະນາໄມ ທີ່ບັນຈຸຮໍໂມນ (ອ່ານໜ້າທີ 240).

ຜົນຂ້າງຄຽງ

ບາງຄັ້ງ ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນກໍ່ມີຜົນຂ້າງຄຽງ ເຊິ່ງຜົນຂ້າງຄຽງເຫຼົ່ານີ້ຈະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ ແຕ່ພວກມັນກໍ່ສ້າງຄວາມລຳຄານ. ການໃຊ້ຮໍໂມນສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງ:

ທ່ານບໍ່ຄວນໃຊ້ວິທີການໃດໜຶ່ງທີ່ປະກອບມີສານ ເອສໂຕຣເຈນ (ທ່ານຄວນຈະນຳໃຊ້ວິທີການທີ່ປະກອບມີສານ ໂປຣແຊດສຕິນ ເທົ່ານັ້ນ) ຖ້າຫາກວ່າ:

- ທ່ານບໍ່ສາມາດຍ່າງ ຫຼື ມີຂໍ້ຈຳກັດໃນການເໜັງຕີງຂາ ເວັ້ນເສຍແຕ່ທ່ານໄດ້ອອກ ກຳລັງກາຍສະໝໍ່າສະເໝີ ຫຼື ແຂງແຮງຫຼາຍ.
- ທ່ານເປັນໂລກບ້າໝູ ຫຼື ກິນຢາປິ່ນປົວໂລກນີ້ຢູ່.
- ທ່ານເຄີຍມີເລືອດກອນໃນເສັ້ນເລືອດດຳໃນຂາ ຫຼື ໃນສະໝອງ. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວເສັ້ນເລືອດຂອດໃນຂາ (varicose veins) ຈະບໍ່ເປັນບັນຫາ ເວັ້ນເສຍແຕ່ ມັນຈະມີສີແດງ ແລະ ເຈັບ.
- ທ່ານເປັນໂລກຕັບອັກເສບ ຫຼື ຂີ້ໝາກເຫຼືອງ.
- ທ່ານເຄີຍມີອາການເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງຕິບ, ເປ້ຍລ່ອຍ ຫຼື ພະຍາດຫົວໃຈ.

ບຸ້ນຫ້ອງຮາກ



ເຈັບຫົວ



ນົມໃຄ່



ນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນ



ມີການປ່ຽນແປງ ການລົງເລືອດ ປະຈຳເດືອນ



ຜົນຂ້າງຄຽງເຫຼົ່ານີ້ມັກຈະຄ່ອຍຈາກຫາຍໄປຫຼັງຈາກ 2 ຫາ 3 ເດືອນ. ຖ້າວ່າອາການເຫຼົ່ານີ້ ຫາກບໍ່ຈາກຫາຍໄປ, ແມ່ຍິງທີ່ໃຊ້ວິທີນີ້ ສາມາດລອງວິທີ ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນ.

ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ (ການຄຸມກຳເນີດທາງປາກ)

ຖ້າທ່ານຫາກຕັດສິນໃຈກິນຢາຄຸມກຳເນີດ ຢານັ້ນຄວນຈະເປັນ “ຢາທີ່ມີປະລິມານໜ້ອຍ”. ເຊິ່ງໝາຍຄວາມວ່າ ຢາຄວນຈະມີສານ ເອສໂຕຣເຈນ (estrogen) ໃນປະລິມານ 35 ມິໂຄຣກຣາມ ຫຼື ໜ້ອຍກວ່ານັ້ນ ແລະ ມີສານໂປຣແຊດສຕິນ (progestin) 1 ມິລິກຣາມ ຫຼື ໜ້ອຍກວ່ານັ້ນ. ຫ້າມນຳໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດ ມີສານ ເອສໂຕຣເຈນ ສູງກວ່າ 50 ໄມໂຄຣກຣາມ. ມີຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຫຼາຍຢື້ທີ່ແຕກຕ່າງກັນ (ອ່ານໜ້າທີ 440 ຫາ 444).



ການກິນຢາຄຸມກຳເນີດໃນເວລາດຽວກັນທຸກໆມື້ ແມ່ນທິນທາງໜຶ່ງທີ່ມີປະສິດທິຜົນສູງທີ່ສຸດ ໃນການຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ. ໂອກາດການຖືພາຈະເພີ່ມຂຶ້ນ ຖ້າທ່ານລືມກິນຢາແມ່ນແຕ່ເມັດດຽວ. ຕາມຫຼັກການແລ້ວ, ແມ່ຍິງທີ່ກິນຢາຄຸມກຳເນີດ ຈະມີການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນໜ້ອຍກວ່າ ເຊິ່ງມັນກໍ່ອາດຈະເປັນຜົນດີໂດຍສະເພາະ ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການດູແລການລົງເລືອດ ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຖ້າທ່ານມີບັນຫາໃນການກິນເມັດຢາ ທ່ານກໍ່ສາມາດບົດຢາໃຫ້ມຸ່ນແລ້ວໃສ່ໃນນ້ຳ ຫຼື ທາດແຫຼວອື່ນໆ ແລະ ດູດກິນຜ່ານທາງທີ່ດູດ.

ຢາຄຸມຈະມີມາໃນຮູບແບບຊຸດ 21 ຫຼື 28 ເມັດ. ທ່ານຄວນກິນຢາເມັດທຳອິດຈາກຊຸດໃດໜຶ່ງ ໃນມື້ທຳອິດຂອງການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ. ຖ້າກິນໃນມື້ດັ່ງກ່າວບໍ່ໄດ້ ກໍ່ໃຫ້ກິນຍາມໃດ ຍາມໜຶ່ງພາຍໃນ 7 ວັນທຳອິດ ຫຼັງຈາກເລີ່ມລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ. ຖ້າທ່ານນຳໃຊ້ຢາຄຸມທີ່ເປັນ ແບບຊຸດ 21 ວັນ ໃຫ້ກິນຢາຄຸມນັ້ນ ມື້ລະໜຶ່ງເມັດທຸກໆມື້ເປັນເວລາ 21 ມື້. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ລໍຖ້າ ເປັນເວລາ 7 ມື້ກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມກິນຢາຊຸດໃໝ່. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ທ່ານຈະເລີ່ມມີການລົງເລືອດ ຫຼັງຈາກມື້ທີ່ 21 ແຕ່ເຖິງວ່າປະຈຳເດືອນນັ້ນບໍ່ເລີ່ມມາ ກໍ່ໃຫ້ເລີ່ມກິນຢາຊຸດໃໝ່ພາຍໃນ 7 ວັນ. ຖ້າວ່າທ່ານຫາກໃຊ້ຢາຄຸມແບບຊຸດ 28 ເມັດ ໃຫ້ກິນຢານັ້ນໜຶ່ງເມັດທຸກໆມື້. ທັນທີທີ່ກິນຢາ ໝົດຊຸດແລ້ວ ກໍ່ໃຫ້ເລີ່ມກິນຢາຊຸດໃໝ່.

ຖ້າວ່າທ່ານຫາກຮາກພາຍໃນ 3 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກທີ່ກິນຢາຄຸມ ຫຼື ມີອາການຖອກທ້ອງ ຮ້າຍແຮງ, ຢາຄຸມທີ່ທ່ານໄດ້ກິນນັ້ນ ຈະບໍ່ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍດົນພໍ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບຜົນດີ. ໃຫ້ນຳໃຊ້ ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ມີເພດສຳພັນ ຈົນກວ່າທ່ານຈະຫາຍດີ ແລະ ໄດ້ກິນຢາໜຶ່ງເມັດທຸກໆ ວັນເປັນເວລາ 7 ວັນແລ້ວ.

ຢາຄຸມແບບປະສົມ (ເອສໂຕຣເຈນ: estrogen ແລະ ໂປຣແຊດສຕີຣອນ: progesterone) ຈະເລີ່ມປ້ອງກັນການຖືພາພາຍໃນ 2 ອາທິດ ຖ້າທ່ານຫາກເລີ່ມກິນຢານັ້ນໃນມື້ທຳອິດຂອງການ ລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ. ຢາຄຸມທີ່ມີພຽງແຕ່ສານ ໂປຣແຊດສຕິນ (progestin) ຢ່າງດຽວຈະບໍ່ ປ້ອງກັນການຖືພາໃນຊ່ວງເວລາ 4 ອາທິດທຳອິດຂອງການກິນຢາຄຸມນັ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ ທ່ານຄວນໃຊ້ ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ທ່ານກໍ່ຈະຖືພາໄດ້.

ຄໍາເຕືອນ! ຖ້າວ່າທ່ານຫາກກິນຢາຄຸມກຳເນີດ ແລະ ມີອາການໃດໜຶ່ງຂອງບັນດາອາການເຫຼົ່ານີ້, ໃຫ້ຂໍຄໍາປຶກສາທາງການເພດໃນທັນທີ:

- ເຈັບບໍລິເວນໜ້າເອິກ ແລະ ຫາຍໃຈບໍ່ພໍ.
- ເຈັບຫົວຮ້າຍແຮງ.
- ມີອາການມືນຕາມແຂນ ຫຼື ຂາ.
- ເຈັບຂາເບື້ອງດຽວຢ່າງຮ້າຍແຮງ ຫຼື ບວມ .

ອາການເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນບັນດາອາການທີ່ທ່ານອາດຈະມີເລືອດກ້າມພາຍໃນຮ່າງກາຍ ເຊິ່ງມັນຈະກົດກັນການໄຫຼຂອງເລືອດໄປຫາປອດ, ໜ້າເອິກ, ສະໝອງ ຫຼື ແຂນ ຫຼື ຂາ.

ການຄຸມກຳເນີດດ້ວຍການສັກຢາ

ໃນວິທີການນີ້ ແພດຈະສັກຮໍໂມນໃຫ້ແມ່ຍິງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ລາວຖືພາ.

ການສັກໃນໜຶ່ງຄັ້ງຈະໃຫ້ ຜົນ 1 ຫາ 3 ເດືອນ. ຢາສັກຄຸມກຳເນີດສ່ວນໃຫຍ່ ຈະມີພຽງແຕ່ສານ ໂປຣແຊດສຕິນ (progestin) ເທົ່ານັ້ນ.

ຢາສັກແດໂປ ໂປຣວີຣາ (Depo Provera) ແລະ ໂນຣິສເຕີຣາດ (Noristerat) ແມ່ນສອງຢາທີ່ມັກພົບເຫັນຫຼາຍທີ່ສຸດ. ຢາສັກເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນປອດໄພເມື່ອນຳໃຊ້ໃນຊ່ວງຂະນະທີ່ມີການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ຍັງປອດໄພສຳລັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນນຳໃຊ້ ເອສໂຕຣເຈນ (estrogen) ອ່ານໜ້າທີ 240



ການສັກຢາຄຸມກຳເນີດ ແມ່ນມີປະສິດທິຜົນສູງ ມີພຽງແມ່ຍິງໜ້ອຍຄົນທີ່ສຸດ ທີ່ໃຊ້ວິທີການແບບນີ້ແລ້ວຍັງຖືພາ. ຈຸດດີອີກຢ່າງໜຶ່ງຂອງວິທີການນີ້ກໍຄື ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເຮັດຫຍັງກ່ອນການມີເພດສຳພັນ ແລະ ຈະບໍ່ມີໃຜຮູ້ໄດ້ວ່າ ທ່ານກຳລັງນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວຍົກເວັ້ນແພດເທົ່ານັ້ນ. ເພື່ອທີ່ຈະນຳໃຊ້ວິທີນີ້ ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄປພົບແພດທຸກໆ 1 ຫາ 3 ເດືອນ ເພື່ອຮັບການສັກຢາ.

ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ຮັບການສັກຢາເທື່ອທຳອິດ ທ່ານອາດຈະມີການລົງເລືອດທີ່ບໍ່ເປັນປົກກະຕິ ຫຼື ລົງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ໃນລະຫວ່າງ 2 ຫາ 3 ເດືອນທຳອິດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ອາດຈະບໍ່ມີການລົງເລືອດເລີຍ ແຕ່ບັນຫານີ້ຈະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ເມື່ອທ່ານຫາກຢຸດເຊົາການສັກຢາຄຸມກຳເນີດ, ມັນອາດຈະໃຊ້ເວລາດົນກ່ວາປົກກະຕິ (ອາດດົນເຖິງໜຶ່ງປີ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ) ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຖືພາໄດ້ອີກ. ດ້ວຍເຫດຜົນນີ້ເອງ ທີ່ການສັກຢາຄຸມກຳເນີດຈະດີທີ່ສຸດ ຖ້າຫາກທ່ານໝັ້ນໃຈວ່າ ທ່ານບໍ່ຕ້ອງການມີລູກໃນໜຶ່ງປີຂ້າງໜ້າ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ.

ແມ່ຍິງທີ່ເປັນໂລກບ້າໝູ ອາດຈະມີອາການຊັກໜ້ອຍລົງ ເມື່ອເຂົາເຈົ້ານຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວດ້ວຍການສັກຢາຄຸມກຳເນີດ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ຖ້າທ່ານຫາກສັກຢາຄຸມກຳເນີດເປັນເວລາດົນກວ່າ 6 ເດືອນ, ໃຫ້ພະຍາຍາມກິນອາຫານທີ່ມີທາດແຄນຊຽມ (calcium) (ອ່ານໜ້າທີ 100) ເພື່ອຮັກສາໃຫ້ກະດູກແຂງແຮງ. ການຄຸມກຳເນີດດ້ວຍຢາສັກເປັນເວລາດົນນານອາດເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ກະດູກຜ່ອຍ.

ການຝັງເຂັມ

ໃນການນຳໃຊ້ວິທີການນີ້ ແພດຜູ້ຊຳນານງານ ຈະສອດຫຼອດທີ່ມີຂະໜາດນ້ອຍ ແລະ ອ່ອນທີ່ບັນຈຸໂປຣແຊດສຕິນ (progestin) ໃສ່ໃຕ້ຜິວໜັງແຂນຂອງແມ່ຍິງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ການຝັງເຂັມກໍ່ຈະປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ດົນເຖິງ 3 ຫາ 5 ປີເຊິ່ງກໍ່ຂຶ້ນກັບຮູບແບບຂອງການຝັງເຂັມ. ການຝັງເຂັມນັ້ນຈະຕ້ອງໄດ້ຖອດອອກຫຼັງຈາກທີ່ຄົບກຳນົດ 3 ຫາ 5 ປີ ແລະ ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ທຳການຝັງເຂັມໃໝ່ຫຼື ນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນໃນທັນທີ ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ຕ້ອງການມີລູກ. ຖ້າທ່ານຫາກຕ້ອງການມີລູກກ່ອນໝົດກຳນົດເວລາຂອງການຝັງເຂັມ ຫຼອດທີ່ຝັງນັ້ນຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການຖອດອອກ ໂດຍແພດ.



ທ່ານຈະບໍ່ສາມາດຖອດຫຼອດທີ່ຝັງນັ້ນອອກດ້ວຍໂຕເອງ ມີພຽງແຕ່ແພດທີ່ຜ່ານການຝຶກເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະສາມາດຖອດມັນອອກໄດ້. ຖ້າວ່າທ່ານຫາກຕ້ອງການໃຊ້ວິທີການຝັງເຂັມ ກ່ອນອື່ນໝົດໃຫ້ຮັບປະກັນກ່ອນວ່າ ທ່ານຈະສາມາດໄປພົບແພດຜູ້ທີ່ຮູ້ວິທີການຖອດຫຼອດນັ້ນໄດ້ຕະ ຫຼອດເວລາ.

ແມ່ຍິງທີ່ທຳການຝັງເຂັມຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເຮັດຫຍັງ ກ່ອນການມີເພດສຳພັນ ເພື່ອປ້ອງກັນການມີລູກ. ການຝັງເຂັມປະກອບມີພຽງແຕ່ສານ ໂປຣແຊດສຕິນ (progestin) ດັ່ງນັ້ນ ມັນຈຶ່ງປອດໄພສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ ເອສໂຕຣເຈນ (estrogen) ແລະ ຍັງສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ ຢ່າງປອດໄພໃນຊ່ວງທີ່ມີການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.

ໃນຊ່ວງໄລຍະເດືອນທຳອິດ ການຝັງເຂັມອາດຈະເປັນສາເຫດຂອງການລົງເລືອດທີ່ບໍ່ເປັນປະຈຳ (ການລົງເລືອດໃນລະຫວ່າງກາງຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ) ຫຼື ມີການລົງເລືອດເປັນຫຼາຍມື້ ທ່ານອາດຈະບໍ່ມີການລົງເລືອດເລີຍ. ບັນຫານີ້ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າ ທ່ານຖືພາ ຫຼື ວ່າມີບາງສິ່ງຜິດປົກກະຕິ. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ຈະຫາຍໄປ ເມື່ອຮ່າງກາຍຄຸ້ນເຄີຍກັບການທີ່ມີສານ ໂປຣແຊດສຕິນ (progestin) ທີ່ຫຼາຍຂຶ້ນ. ຖ້າຫາກວ່າ ການລົງເລືອດທີ່ຜິດປົກກະຕິເປັນຕົ້ນເຫດສ້າງບັນຫາໃຫ້ແກ່ທ່ານ ແພດອາດຈະໃຫ້ຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີປະລິມານໜ້ອຍເພື່ອໃຫ້ກິນ ເພີ່ມອີກເປັນເວລາ 2 ຫາ 3 ເດືອນ.

ຄຳເຕືອນ! ຖ້າວ່າທ່ານຫາກຝັງເຂັມຄຸມກຳເນີດ ໃຫ້ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທາງການແພດ ຖ້າທ່ານຫາກມີອາການໃດໜຶ່ງຂອງບັນດາອາການເຫຼົ່ານີ້:

- ເຈັບແຂນຢູ່ບໍລິເວນຝັງເຂັມ.
- ມີໜອງ, ແດງຂຶ້ນ ຫຼື ມີເລືອດໄຫຼອ້ອມບໍລິເວນຝັງເຂັມ.
- ຫຼອດທີ່ຖືກຝັງນັ້ນຫາກພົ້ນອອກມາຈາກຜິວໜັງ.

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່

ໃນລະຫວ່າງ 6 ເດືອນຫຼັງຈາກເກີດລູກ ແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຈະບໍ່ປ່ອຍໄຂ່ຈາກ ຮວຍໄຂ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ ດັ່ງນັ້ນ ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງບໍ່ຖືພາເຖິງຈະມີເພດສຳພັນກໍຕາມ.



ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ແມ່ຍິງຈະບໍ່ມີລູກ ໃນຊ່ວງເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຍັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມຢູ່ **ແລະ**:

1. ລູກມີອາຍຸໜ້ອຍກວ່າ 6 ເດືອນ **ແລະ**
2. ແມ່ຍິງຍັງບໍ່ທັນລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ ຕັ້ງແຕ່ໃຫ້ກຳເນີດລູກ **ແລະ**
3. ແມ່ຍິງຍັງໃຫ້ພຽງແຕ່ນ້ຳນົມຈາກເຕົ້ານົມແກ່ລູກຢູ່.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບນີ້ ທ່ານຕ້ອງຈື່ໄວ້ສະເໝີວ່າ ທ່ານສາມາດມີລູກໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ ຖ້າທ່ານໃຫ້ນົມຜູງ, ນ້ຳ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມຊະນິດອື່ນໆແກ່ລູກ ຫຼື ຖ້າທ່ານຫາກເອົານ້ຳນົມອອກຈາກເຕົ້ານົມ ແລະໃຫ້ລູກດ້ວຍຈອກ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ທ່ານອາດຈະມີລູກຖ້າວ່າໄລຍະເວລາການໃຫ້ນົມລູກ ຫາກທ່ານກັນເກີນກວ່າ 6 ຊົ່ວໂມງ. ຫຼັງຈາກໄດ້ 6 ເດືອນ, ມັນກໍຈະມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍຂຶ້ນທີ່ຈະຖືພາ ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຍັງໃຫ້ນ້ຳນົມລູກຄືດັ່ງແຕ່ກ່ອນກໍຕາມ. ທ່ານສາມາດຖືພາພາຍໃນຊ່ວງເວລາ 2 ອາທິດ ກ່ອນທີ່ການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນຈະເລີ່ມມາຄືນອີກ.

ດັ່ງນັ້ນ ບໍ່ຄວນລໍຖ້າໃຫ້ການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນເລີ່ມມາຄືນອີກ ກ່ອນທີ່ຈະນຳໃຊ້ວິທີການ ວາງແຜນຄອບຄົວໃນຮູບແບບໃດໜຶ່ງ.

ວິທີການທາງດ້ານການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຈະບໍ່ປ້ອງກັນ ເຮັດໄອວີ/ເອດ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ ທາງເພດສຳພັນຕ່າງໆ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ການທີ່ຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ໃນຊ່ວງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດໄພອັນຕະລາຍຂອງການແຜ່ເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ໄປສູ່ລູກ. ຖ້າຄິດວ່າຄູ່ຂອງທ່ານອາດຈະ ມີເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ/ເອດ, ທ່ານກໍ່ຄວນໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ມີເພດສຳພັນ (ອ່ານໜ້າທີ 222).

ການວາງແຜນຄອບຄົວຕາມວິທີທາງທຳມະຊາດ

ການວາງແຜນຄອບຄົວຕາມທຳມະຊາດ ຈະບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ແລະ ຜົນຂ້າງຄຽງຫຍັງໝົດ ແຕ່ມັນກໍ່ ປະຕິບັດຍາກ. ແມ່ຍິງຈະບໍ່ຮູ້ໄດ້ຕະຫຼອດວ່າ ເມື່ອໃດທີ່ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຈະເລີນພັນ ແລະ ຖ້າວ່າ ເຂົາເຈົ້າຫາກມີຮອບປະຈຳເດືອນທີ່ບໍ່ປົກກະຕິພຽງຄັ້ງດຽວ ເຂົາເຈົ້າກໍ່ສາມາດທີ່ຈະຖືພາໄດ້ຢ່າງ ງ່າຍດາຍ. ວິທີການເຫຼົ່ານີ້ຈະໃຫ້ຜົນດີທີ່ສຸດ ເມື່ອຮອບວຽນປະຈຳເດືອນມາເປັນປະຈຳຢ່າງ ປົກກະຕິດີ. ໝາຍຄວາມວ່າ ເວລາຈາກມື້ທຳອິດຂອງການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ ຫາມື້ທຳອິດ ຂອງການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນຄັ້ງຖັດໄປແມ່ນຄືກັນທຸກໆເດືອນ ແລະ ຢ່າງໜ້ອຍແມ່ນ 26 ວັນ ແລະ ບໍ່ກາຍ 32 ວັນ.

ແມ່ຍິງສາມາດທີ່ຈະຖືພາໄດ້ສະເພາະໃນຊ່ວງເວລາທີ່ມີຄວາມຈະເລີນພັນ ເຊິ່ງເປັນເວລາທີ່ໄຂ່ ໜຶ່ງໜ່ວຍຖືກປ່ອຍຈາກຮວຍໄຂ່ເຂົ້າໄປຍັງປົກມົດລູກ ແລະ ມົດລູກ ເຊິ່ງຈະມີຂຶ້ນປະມານໜຶ່ງຄັ້ງ ຕໍ່ເດືອນ (ເບິ່ງໜ້າທີ 83). ເພື່ອທີ່ຈະວາງແຜນຄອບຄົວຕາມທຳມະຊາດໄດ້ ທ່ານຕ້ອງໄດ້ສັງເກດ ເບິ່ງບັນດາອາການດ້ານຮ່າງກາຍ ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ເມື່ອໃດທີ່ທ່ານມີຄວາມຈະເລີນພັນ. ໃນຊ່ວງ ເວລາຂອງຄວາມຈະເລີນພັນ ທ່ານ ແລະ ຄູ່ຂອງທ່ານຈະຕ້ອງບໍ່ຮ່ວມເພດຖ້າຫາກບໍ່ໄດ້ນຳໃຊ້ວິທີ ການວາງແຜນຄອບຄົວໃນຮູບແບບໃດໜຶ່ງ. ໃນຊ່ວງເວລານີ້ ທ່ານສາມາດທົດລອງ ການມີເພດ ສຳພັນໃນຮູບແບບອື່ນ ເຊັ່ນວ່າ ການສຳຜັດທາງເພດ ຫຼື ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາດ້ວຍການ ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ກະບັງນຳເຊື້ອ ໃນລະຫວ່າງເວລາທີ່ມີຄວາມຈະເລີນພັນ.

ການວາງແຜນຄອບຄົວຕາມທຳມະຊາດ ຈະບໍ່ໄດ້ ຮັບຜົນດີສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມໃນການ ມີເພດສຳພັນ. ໃນຊ່ວງເວລາທີ່ມີຄວາມຈະເລີນພັນ ຄູ່ຂອງທ່ານຕ້ອງເຕັມໃຈທີ່ຈະໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ກະບັງນຳເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່ຮ່ວມເພດ. ວິທີການນີ້ສ່ວນຫຼາຍ ຈະໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດ ເມື່ອທັງຄູ່ໄດ້ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມ ກ່ອນການນຳໃຊ້.



ຖ້າທ່ານຫາກໍ່ເກີດລູກ ຫຼື ຫາກໍ່ແທ້ງລູກອອກ ຢ່ານຳໃຊ້ວິທີການເຫຼົ່ານີ້ ຈົນກວ່າຮອບປະຈຳເດືອນຈະມາເປັນປົກກະຕິ ເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນ.

ການນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບທຳມະຊາດ ມີຫຼາຍທາງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ໃນປື້ມຫົວນີ້ໄດ້ມີການສົນທະນາກ່ຽວກັບວິທີການທາງນ້ຳເມືອກ ແລະ ວິທີການນັບວັນ. ມັນຈະໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດຖ້າໃຊ້ ທັງສອງວິທີຄວບຄູ່ກັນ. ແຕ່ວ່າການນຳໃຊ້ພຽງແຕ່ວິທີດຽວ ກໍ່ຍັງດີກວ່າການທີ່ບໍ່ໃຊ້ເລີຍ.

ການວາງແຜນຄອບຄົວຕາມວິທີທຳມະຊາດ ບໍ່ປ້ອງກັນ ເຊື້ອເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຕ່າງໆໄດ້.

ວິທີການທາງນ້ຳເມືອກ

ໃນການນຳໃຊ້ວິທີທາງນ້ຳເມືອກ ທ່ານຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ກວດນ້ຳເມືອກທີ່ໄຫຼຈາກຊ່ອງ ຄອດທຸກມື້ ເພື່ອເບິ່ງວ່າ ທ່ານມີການຈະເລີນພັນ ຫຼື ບໍ່. ໃນມື້ທີ່ທ່ານມີການຈະເລີນພັນ ນ້ຳເມືອກຈະຊຸ້ນໜຽວ ແລະ ມື້ນຄືກັນກັບໄຂ່ດິບ. ເພື່ອກວດຫານ້ຳເມືອກໃຫ້ເຊັດຊ່ອງຄອດດ້ວຍນິ້ວມື, ເຈ້ຍ ຫຼື ແພທີ່ສະອາດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ສັງເກດ ຫຼື ຄຳຫານ້ຳເມືອກ.

- ທ່ານອາດຈະມັກວິທີອື່ນຫຼາຍກວ່າຖ້າຫາກວ່າ:
- ທ່ານມີຂໍ້ຈຳກັດໃນການເຄື່ອນໄຫຼງມື.
 - ທ່ານບໍ່ສາມາດທີ່ຈະຍື່ນເຖິງຊ່ອງຄອດ.
 - ທ່ານບໍ່ສາມາດອ້າຂາໃຫ້ກ້ວາງອອກໄດ້.
 - ທ່ານມີກ້າມເນື້ອທີ່ດັບ ບໍລິເວນກົກຂາ.
 - ທ່ານມີຂໍ້ຈຳກັດທາງດ້ານຄວາມຮູ້ສຶກສຳຜັດຜ່ານນິ້ວມື.

ນ້ຳເມືອກທີ່ມີລັກສະນະໃສ, ຊຸ່ມ ແລະ ມື້ນຈະໄຫຼອອກມາໃນເວລາທີ່ມີຄວາມຈະເລີນພັນ. ບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມເພດໃນເວລານີ້



ຫຼັງຈາກທີ່ປະຕິບັດໄດ້ 2 ຫາ 3 ເດືອນ ທ່ານກໍ່ຈະສາມາດຮູ້ເຖິງການປ່ຽນແປງຂອງນ້ຳເມືອກໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ນ້ຳເມືອກທີ່ມີສີຂາວ, ແຫ້ງ ແລະ ໜຽວ ຈະໄຫຼອອກມາ (ຫຼື ບໍ່ ມີເມືອກ) ໃນເວລາອື່ນໆ ໃນເດືອນນັ້ນ. ທ່ານອາດຈະຮ່ວມເພດໄດ້ພາຍໃນ 2 ວັນ ຫຼັງຈາກນີ້ ທ່ານອິດທິພົນນ້ຳເມືອກ ຫຼື ເມືອກແຫ້ງ.



ວິທີການສັງເກດນ້ຳເມືອກ

- ກວດເບິ່ງນ້ຳເມືອກທຸກໆມື້ໃນເວລາດຽວກັນ, ກວດກ່ອນການມີເພດສຳພັນ.
- ຢ່າຮ່ວມເພດໃນມື້ທີ່ທ່ານລູບຄຳພົບນ້ຳເມືອກທີ່ມີລັກສະນະມື້ນ. ດັ່ງນັ້ນ ຄວນໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ກະບັງນ້ຳເຊື້ອໃນມື້ດັ່ງກ່າວ.
- ຢ່າຮ່ວມເພດຈົນກວ່າຈະພື້ນ 2 ວັນ ຫຼັງຈາກມີສຸດທ້າຍທີ່ທ່ານມີນ້ຳເມືອກໃສ ແລະ ມື້ນ.
- ຢ່າລ້າງດ້ວຍການສີດນ້ຳ ຫຼື ລ້າງທາງເບື້ອງໃນຊ່ອງຄອດ ບໍ່ວ່າເວລາໃດກໍຕາມ ເຊິ່ງ ມັນຈະສະລ້າງນ້ຳເມືອກນັ້ນອອກ.



ໃຫ້ນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນ ຖ້າທ່ານຫາກມີການຕິດເຊື້ອທາງຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າ ມັນແມ່ນເວລາທີ່ຈະເລີນພັນ ຫຼື ບໍ່. ວິທີການສັງເກດນ້ຳເມືອກຈະໃຫ້ຜົນດີທີ່ສຸດ ເມື່ອຖືກນຳໃຊ້ກັບວິທີອື່ນ ເຊັ່ນວ່າ ວິທີການນັບວັນ.

ວິທີການນັບວັນ

ການນຳໃຊ້ວິທີການນັບວັນ ແມ່ຍິງບໍ່ຄວນຮ່ວມເພດໃນເວລາໃດໜຶ່ງ ທີ່ລາວອາດມີຄວາມຈະເລີນພັນ. ວິທີການນີ້ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ກັບແມ່ຍິງທີ່ມີຮອບປະຈຳເດືອນທີ່ເປັນປົກກະຕິເທົ່ານັ້ນ. ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານມີຈຳນວນມື້ທີ່ເກືອບເທົ່າກັນຈາກການລົງປະຈຳເດືອນເທື່ອນີ້ ຫາການລົງເລືອດໃນເທື່ອໜ້າ ແລະ ແຕ່ລະຮອບວຽນປະຈຳເດືອນແມ່ນຢ່າງນ້ອຍ 26 ວັນ ແລະ ບໍ່ກາຍ 32 ວັນ.

ຖ້າວ່າທ່ານຫາກມີຮອບປະຈຳເດືອນໜຶ່ງທີ່ມີໄລຍະເວລາແຕກຕ່າງກັນ ທ່ານກໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິສຳລັບແມ່ຍິງ ທີ່ຈະມີຮອບປະຈຳເດືອນດ້ວຍໄລຍະເວລາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ໃນເວລາລາວບໍ່ສະບາຍ ຫຼື ຮູ້ສຶກກົດດັນຫຼາຍ. ໃນໄລຍະນີ້ ຈະເປັນການດີທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານ ທີ່ຈະນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນຈົນກວ່າທ່ານຈະຫາຍດີ ແລະ ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານກັບມາເປັນປົກກະຕິ.

ວິທີການນຳໃຊ້ຫຼັກການນັບວັນ

ເພື່ອຈະໃຫ້ວິທີການນີ້ໄດ້ຜົນ ທ່ານບໍ່ສາມາດ ຮ່ວມເພດຈາກມື້ທີ່ 8 ຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ ຫາມື້ທີ່ 19 ຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ. ຖ້າວ່າທ່ານ ຫາກຮ່ວມເພດໃນລະຫວ່າງເວລານີ້, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງ ໄດ້ໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນ.

ຂ້ອຍເລີ່ມເປັນ ປະຈຳເດືອນໄດ້ 7 ວັນແລ້ວ. ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດມີ ເພດສຳພັນໄດ້ໃນມື້ນີ້ ຫຼື ອີກ 11 ວັນຖັດໄປ.

ຂ້ອຍໄປຫາເອື້ອຍ ຂອງຂ້ອຍຈະດຶກວ່າ



ທ່ານສາມາດໃຊ້ລູກປັດຮ້ອຍ, ແຜນພູມ ຫຼື ເຄື່ອງມືອື່ນໆ ເພື່ອຊ່ວຍຈົດຈຳມື້ທີ່ທ່ານ ຈະເລີນພັນ. ຮ້ອຍລູກປັດ 32 ລູກທີ່ມີ 3 ສີຕ່າງກັນໃຫ້ເປັນສາຍຄໍ. ແຕ່ລະສີຂອງລູກປັດ ສາມາດແທນໃຫ້ແຕ່ລະສ່ວນຂອງ ຮອບປະຈຳເດືອນທີ່ແຕກຕ່າງກັນຂອງທ່ານ.



ລູກປັດສີຟ້າ 13 ລູກ ສະແດງເຖິງຈຳນວນມື້ ທີ່ໂດຍ ປົກກະຕິແລ້ວ ການຮ່ວມເພດຈະບໍ່ ເຮັດໃຫ້ມີການຖືພາ.

ລູກປັດສີຟ້າ 6 ລູກສະແດງເຖິງຈຳນວນມື້ ທີ່ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ການຮ່ວມເພດຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ ມີການຖືພາ.

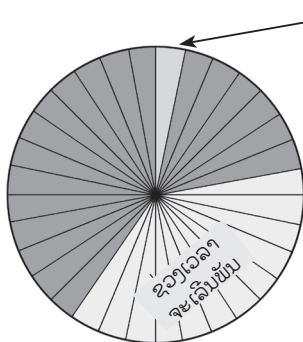
ລູກປັດສີຂາວ 12 ລູກ ສະແດງເຖິງມື້ທີ່ມີຄວາມ ຈະເລີນພັນເຊິ່ງເປັນເວລາທີ່ ການຮ່ວມເພດສາມາດເຮັດໃຫ້ ຖືພາໄດ້.

ໃນມື້ທຳອິດຂອງການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ ເອົາວົງແຫວນ ຫຼື ເຊືອກທີ່ເປັນວົງມົນໃສ່ ລູກປັດສີແດງ. ເຄື່ອນວົງແຫວນຜ່ານລູກປັດໜຶ່ງລູກໃນແຕ່ລະມື້. ເມື່ອໃດທີ່ວົງແຫວນ ເຖິງລູກປັດສີຂາວໃດໜຶ່ງ ທ່ານອາດຈະຖືພາຖ້າທາກມີການຮ່ວມເພດ. ເມື່ອໃດທີ່ທ່ານ ເລີ່ມເປັນປະຈຳເດືອນ, ໃຫ້ຍ້າຍວົງແຫວນກັບໄປຫາລູກປັດສີແດງເພື່ອເປັນຈຸດເລີ່ມຕົ້ນ.

ທ່ານອາດຈະຊື້ສາຍຄໍທີ່ຄ້າຍຄືສາຍຮ້ອຍລູກປັດນີ້ ທີ່ມີຊື່ເອີ້ນວ່າລູກປັດຮອບ.



ສຳລັບວິທີການນັບວັນ ທ່ານຍັງສາມາດ ສ້າງແຜນພູມທີ່ມີ 32 ສ່ວນ ເຊິ່ງແຕ່ລະ ສ່ວນແທນໃຫ້ 1 ວັນພາຍໃນຮອບ ປະຈຳເດືອນ. ຂີດຂ້າແຕ່ລະວັນທີ່ເປັນ ສ່ວນໜຶ່ງໃນແຜນພູມອອກ ເພື່ອຊ່ວຍ ຈຳວ່າເມື່ອໃດທີ່ທ່ານສາມາດຖືພາໄດ້.



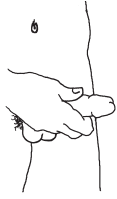
ການຮ່ວມເພດໃນລະຫວ່າງ ເວລາທີ່ມີຄວາມຈະເລີນພັນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຖືພາ.

ເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ມີການຮ່ວມເພດ

ມີຫຼາຍວິທີໃນການການມີເພດສຳພັນ ທີ່ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ມີການ ຖືພາ. ການສຳຜັດທາງເພດ (ການສຳຜັດອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ພາກສ່ວນອື່ນ ຂອງຮ່າງກາຍ) ແມ່ນກິດຈະກຳທາງເພດ ທີ່ສ້າງ ຄວາມສຸກໃຫ້ກັບຫຼາຍຄູ່. ການພົວພັນທາງເພດດັ່ງກ່າວ ມີຄວາມ ສ່ຽງໜ້ອຍຫຼາຍໃນການແຜ່ເຊື້ອເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຕ່າງໆ ແລະ ພວກມັນກໍ່ບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຖືພາໄດ້. ເຖິງວ່າ ການມີເພດສຳພັນທາງຮູບທະວານບໍ່ເປັນສາເຫດຂອງການຖືພາ ແຕ່ວ່າ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຕ່າງໆ ກໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄດ້ງ່າຍ.



ການຫຼີກລ້ຽງການຮ່ວມເພດທັງໝົດ ແມ່ນວິທີທີ່ໝັ້ນໃຈທີ່ສຸດໃນການປ້ອງກັນການຖືພາ ແລະ ເປັນວິທີທາງທີ່ດີ ໃນການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ກັບ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຕ່າງໆ. ການບໍ່ມີເພດສຳພັນ ອາດເປັນສິ່ງທີ່ຍາກສຳລັບຫຼາຍຄູ່ ທີ່ຈະປະຕິບັດເປັນເວລາດົນນານ.



ການຖອດອອກ

ໃນວິທີການນີ້ ຜູ້ຊາຍຈະຖອດ ໂຄຍອອກຈາກຊ່ອງຄອດ ແລະ ປະໂຫຍກທ່າງຈາກອະໄວຍະວະເພດຍິງກ່ອນທີ່ຈະມີການຫຼັ່ງອະສຸຈິ. ວິທີນີ້ ບໍ່ອ່ງກັນບໍ່ໃຫ້ອະສຸຈິໄດ້ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ.

ວິທີການນີ້ຈະໄດ້ຜົນເກືອບເທົ່າກັບວິທີການທີ່ໃຊ້ສິ່ງກົດກັນ ຖ້າຜູ້ຊາຍຫາກສາມາດຖອດອອກໄດ້ທັນເວລາ. ແຕ່ໂດຍສ່ວນໃຫຍ່ ນ້ຳເຊື້ອຂອງຜູ້ຊາຍຈະຍ້ອຍອອກກ່ອນທີ່ຈະເຖິງ ຈຸດສຸດຍອດ. ຜູ້ຊາຍອາດຈະບໍ່ສາມາດຖອດກ່ອນທີ່ນ້ຳເຊື້ອຈະຫຼັ່ງອອກ ຫຼື ລາວອາດຈະບໍ່ຕ້ອງການຖອດເຊິ່ງໝາຍຄວາມວ່າແມ່ຍິງອາດຈະຖືພາ. ວິທີການນີ້ຈະມີປະສິດທິຜົນທີ່ດີກວ່າ ເມື່ອຜູ້ຊາຍຫາກຖ່າຍປັດສະວະກ່ອນມີເພດສຳພັນ ແລະ ເມື່ອມັນຖືກໃຊ້ປະສົມປະສານກັບວິທີອື່ນ ເຊັ່ນ: ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ຫຼື ໃຊ້ກະບັງນ້ຳເຊື້ອ.

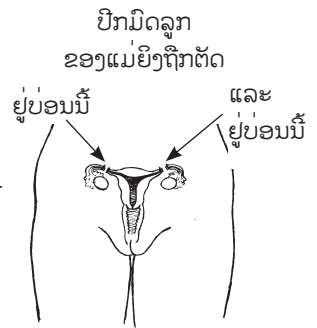
ການເຮັດໝັ້ນ

ມີການຜ່າຕັດຫຼາຍແບບດ້ວຍກັນທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍເກືອບບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ອີກເລີຍ. ແຕ່ເນື່ອງຈາກວ່າ ການຜ່າຕັດເຫຼົ່ານີ້ເປັນຮູບແບບທີ່ຖາວອນ ມັນຈຶ່ງເໝາະສົມສະເພາະແຕ່ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍທີ່ ໝັ້ນໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການລູກເພີ່ມອີກ. ແພດທີ່ຜ່ານການຝຶກ ຫຼື ທ່ານໝໍສາມາດດໍາເນີນການ ຜ່າຕັດໃນສູນສຸຂະພາບ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

ການຜ່າຕັດສໍາລັບແມ່ຍິງຍາກກວ່າການຜ່າຕັດສໍາລັບຜູ້ຊາຍ. ຜູ້ຊາຍຈະຫາຍດີໄດ້ໄວຈາກຜົນຂ້າງຄຽງຂອງການຜ່າຕັດ. ດັ່ງນັ້ນ ຖ້າຫາກເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ທຳການຜ່າຕັດຜູ້ຊາຍ ເພາະມັນຈະປອດໄພກວ່າການຜ່າຕັດໃນແມ່ຍິງ.

ການເຮັດໝັ້ນຍິງ (ມັດປົກມິດລູກ)

ແພດຈະທຳການຕັດ ຫຼື ມັດປົກມິດລູກທີ່ນຳສົ່ງໄຂ່ໄປຫາມິດລູກ. ການຜ່າຕັດໃຊ້ເວລາປະມານ 30 ນາທີ. ມັນຈະບໍ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງການເປັນປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ. ການຜ່າຕັດຈະບໍ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ກັບສະພາບທາງເພດ ແລະ ແມ່ຍິງກໍ່ຍັງສາມາດໃຊ້ຊີວິດທາງເພດຕາມປົກກະຕິ ແລະ ສາມາດທີ່ຈະມີຄວາມສຸກຈາກການມີເພດສໍາພັນ.



ຫຼັງຈາກການຜ່າຕັດ ຍັງມີຄວາມສ່ຽງທີ່ທ່ານອາດຈະຖືພາ ເພາະສະນັ້ນ ຖ້າທ່ານຫາກມີອາການຂອງການຖືພາ ໃຫ້ໄປພົບແພດ. ຖ້າທ່ານຫາກມີລູກຢູ່ໃນປົກມິດລູກ ມັນຈະເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ (ການມີລູກນອກພິກ ເບິ່ງໜ້າທີ 285).

ການເຮັດໝັ້ນໃຫ້ກັບແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການຮຽນຮູ້ ແລະ ການເຂົ້າໃຈ

ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ມີບັນຫາໃນການຮຽນຮູ້ ແລະ ການເຂົ້າໃຈກໍ່ສາມາດເປັນແມ່ທີ່ດີເລີດ ແລະ ສາມາດດູແລລູກຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້. ຄືກັນກັບຜູ້ທີ່ເປັນແມ່ໃໝ່ໝົດທຸກຄົນ ເຂົາເຈົ້າຈະຕ້ອງການຄວາມ ຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ບາງຄັ້ງຄອບຄົວ ຫຼື ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກຄິດວ່າ ແມ່ ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການຮຽນຮູ້ ແລະ ການເຂົ້າໃຈບໍ່ຄວນທີ່ຈະໃຫ້ມີລູກ. ເຂົາເຈົ້າອາດຕັດສິນໃຈຜ່າຕັດເຮັດໝັ້ນໃຫ້ກັບລາວ ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ອະທິບາຍເຖິງຄວາມໝາຍຂອງການຜ່າຕັດ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກລາວ. ເຖິງເຂົາເຈົ້າຈະເຮັດເຊັ່ນນີ້ ເພາະຄວາມເປັນຫ່ວງກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມເປັນຢູ່ທີ່ດີຂອງລາວ, ແຕ່ມັນກໍ່ເປັນການລະເມີດສິດທິມະນຸດຂອງລາວ ແລະ ກໍ່ເປັນການກະທຳທີ່ຜິດ.

(ມີໜ້າຕໍ່ໄປ)

ຖ້າທ່ານຫາກເປັນແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການຮຽນຮູ້ ທ່ານອາດຈະຕັດສິນໃຈເຮັດໝັ້ນ ແຕ່ການຕັດສິນໃຈນັ້ນ ຕ້ອງເປັນຄວາມຄິດຂອງທ່ານເອງ. ຄົນອື່ນສາມາດຊ່ວຍທ່ານ ຕັດສິນໃຈ ດ້ວຍການປຶກສາກັບທ່ານກ່ຽວກັບບັນດາຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້:

ທ່ານສາມາດຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນບໍ່? ໃນບາງຄັ້ງ ແມ່ຍິງກໍ່ມີບັນຫາ ໃນການເຂົ້າໃຈວ່າ ເມື່ອໃດທີ່ຜູ້ຊາຍໃຊ້ລາວໃຫ້ເປັນພຽງແຕ່ຜົນປະໂຫຍດທາງເພດ ແລະ ເມື່ອໃດທີ່ຜູ້ຊາຍໃຫ້ ຄວາມຮັກຕໍ່ກັບລາວ. ການເຮັດໝັ້ນພຽງແຕ່ຈະເປັນການຢັບຢ້ຽມການ ຖືພາ ມັນຈະບໍ່ປົກປ້ອງທ່ານຈາກຄວາມທຸກທໍລະມານທາງກາຍ ແລະ ໃຈຈາກໄພຂອງການ ຖືກທາລຸນທາງເພດ. ການມີຊີວິດຢູ່ກັບການຖືກທາລຸນທາງເພດ ບໍ່ແມ່ນເຫດຜົນທີ່ດີສຳລັບ ການເຮັດໝັ້ນ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ທ່ານ ສາມາດເຮັດໄດ້ກ່ຽວກັບການທາລຸນ ທາງເພດ ເບິ່ງພາກທີ 14.

ທ່ານສາມາດຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຫຼັກການວາງແຜນຄອບຄົວບໍ່? ບາງຄັ້ງ ແມ່ຍິງອາດມີຂໍ້ຫຍຸ້ງຍາກໃນການຈື່ຈຳວ່າ ລາວຢູ່ໃນຊ່ວງເວລາໃດຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ (ເບິ່ງໜ້າທີ 83), ຫຼື ເວລາ ໃດຈະກິນຢາຄຸມກຳເນີດ ຫຼື ເວລາໃດຈະນຳໃຊ້ກະບັງນຳເຊື້ອ. ຖ້າວ່າທ່ານເຮັດໝັ້ນ ກໍ່ຈະບໍ່ຕ້ອງກັງວົນກ່ຽວກັບເລື່ອງນັ້ນ. ແຕ່ຖ້າທ່ານຕ້ອງການມີລູກ ຕາມພາຍຫຼັງ ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວໄລຍະຍາວ ດັ່ງເຊັ່ນ: ການຝັງເຂັມ, ການສັກຢາ ຫຼື ການໃສ່ຮ່ວງໃນມິດລູກ ອາດຈະເປັນທາງເລືອກທີ່ດີກວ່າ.

ທ່ານຈະສາມາດຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ແຂງແຮງໄດ້ບໍ່ ໃນລະຫວ່າງການຖືພາ? ໃນບາງຄັ້ງ ເມື່ອແມ່ ຍິງມີລູກ ລາວອາດລືມວ່າ ທຸກຢ່າງທີ່ລາວກິນລ້ວນມີຜົນກະທົບຕໍ່ກັບພັດທະນາການ ຂອງລູກ. ການກິນອາຫານທີ່ດີ, ບໍ່ສູບຢາ, ຫຼືກລ້ຽງເຫຼົ້າ ແລະ ຢາຕ່າງໆ ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະ ສະກັດກັ້ນບັນຫາຫຼາຍຢ່າງ ເຊິ່ງລວມທັງ ຜົນກະທົບຕໍ່ກັບການເກີດລູກຜິດປົກກະຕິ.

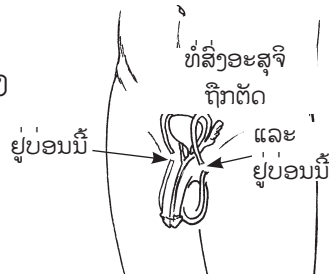
ທ່ານຈະສາມາດດູແລລູກໄດ້ບໍ່? ບາງຄັ້ງມັນກໍ່ຍາກ ທີ່ຈະຈື່ໄດ້ວ່າ ການເປັນແມ່ຕ້ອງໄດ້ມີ ຄວາມເອົາໃຈໃສ່, ຄວາມອົດທົນ ແລະ ມີສິ່ງຕ້ອງເຮັດຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ, ເຖິງວ່າທ່ານຈະເມື່ອຍ, ບໍ່ສະບາຍ ຫຼື ມີສິ່ງອື່ນອີກທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດກໍ່ຕາມ.

ທ່ານຈະສາມາດຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພບໍ່? ການເຮັດໝັ້ນຈະບໍ່ປ້ອງກັນ ທ່ານຈາກການຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຕ່າງໆ. ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານ ຈະເຮັດໝັ້ນ, ທ່ານກໍ່ຍັງຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງຝຶກຝົນການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ.

ຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້ ເປັນຄຳຖາມທີ່ຍາກສຳລັບທຸກຄົນທີ່ຈະຕອບ ແລະ ທ່ານອາດຈະຕ້ອງການຄຳປຶກ ສາຫຼາຍເພື່ອຕອບຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້. ເພາະວ່າ ການ ເຮັດໝັ້ນແມ່ນບາດກ້າວທີ່ສຳຄັນອັນໜຶ່ງ ທ່ານຈຶ່ງ ຄວນເຂົ້າໃຈຢ່າງແນ່ນອນວ່າ ການຜ່າຕັດນັ້ນມີຄວາມໝາຍຫຍັງ.

ການເຮັດໝັນຜູ້ຊາຍ (ການຕັດທີ່ສິ່ງອະສຸຈິ)

ແພດຈະຕັດທີ່ທີ່ນຳສິ່ງອະສຸຈິ ຈາກແກ່ນອັນທະໄປຫາໂຕຍ.
ການຜ່າຕັດຈະໃຊ້ເວລາພຽງບໍ່ເທົ່າໃດນາທີ ແລະ ມັນຈະບໍ່ປ່ຽນແປງ
ຄວາມສາມາດທາງດ້ານການມີເພດສຳພັນ ຫຼື ຄວາມຮູ້ສຶກພໍໃຈ
ທາງເພດຂອງຜູ້ຊາຍ. ລາວຍັງສາມາດທີ່ຈະຫຼັ່ງນຳເຊື້ອ
ແຕ່ວ່ານຳເຊື້ອນັ້ນ ຈະບໍ່ປະກອບມີອະສຸຈິ. ເປັນເວລາປະມານ
3 ເດືອນ ອະສຸຈິຍັງຈະຄົງມີຢູ່ໃນທີ່ສິ່ງ ເພາະສະນັ້ນ ຄວນຕ້ອງ
ນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວອັນອື່ນອີກ.



ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ (ເມັດ “ຕອນເຊົ້າຫຼັງຈາກ”)

ຫຼັກການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ ແມ່ນຫົນທາງໜຶ່ງທີ່ຈະຫຼີກລ້ຽງການມີລູກ ຫຼັງຈາກທີ່ມີ
ເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ. ວິທີການນີ້ຈະດຳເນີນ ດ້ວຍການກິນຢາຄຸມກຳເນີດ ເຊິ່ງເປັນຢາຄຸມ
ກຳເນີດຂະນິດດຽວກັນກັບທີ່ແມ່ຍິງກິນໃນແຕ່ລະມື້ ເພື່ອປ້ອງກັນການມີລູກ ແຕ່ຈະກິນໃນ
ປະລິມານ ທີ່ຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ. ໃນປະຈຸບັນນີ້ຍັງມີຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນຂະນິດພິເສດ ທີ່ເປັນຢາ
ຂະໜາດສູງໃນຈຳນວນ 1 ຫຼື 2 ເມັດ. ຢາໃນປະລິມານຫຼາຍຂຶ້ນຈະປ້ອງກັນການມີລູກໄດ້ແນວໃດ
ນັ້ນ ແມ່ນຂຶ້ນຢູ່ກັບວ່າ ການກິນຢາຂອງທ່ານ ຢູ່ໃນຊ່ວງເວລາໃດຂອງຮອບປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ.
ມັນອາດຈະສະກັດກັ້ນທ່ານ ບໍ່ໃຫ້ປ່ອຍໄຂ່ (ເບິ່ງໜ້າທີ 83).

ວິທີການນີ້ຈະໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດ ເມື່ອມີການກິນຢາຄຸມກຳເນີດໄວເທົ່າທີ່ເຮັດໄດ້ພາຍໃນ 5 ວັນ
ຫຼັງຈາກມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ. ຫາກທ່ານກິນຢາຄຸມກຳເນີດໄວເທົ່າໃດ ຫຼັງຈາກການມີເພດ
ສຳພັນທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ ທ່ານກໍ່ຈະມີໂອກາດມີລູກໜ້ອຍລົງເທົ່ານັ້ນ.

ຫຼັກການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ ແມ່ນບໍ່ຄືກັນກັບການເອົາລູກອອກ
ເພາະວ່າເມື່ອໃດທີ່ທ່ານມີລູກແລ້ວ ເຖິງທ່ານຈະກິນຢາຄຸມກຳເນີດ ລູກໃນທ້ອງ
ກໍ່ຍັງມີພັດທະນາການຕໍ່ໄປ ແລະ ຢາຄຸມນັ້ນ ກໍ່ບໍ່ໄດ້ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ກັບ
ພັດທະນາການຂອງລູກໃນທ້ອງ. ແຕ່ວ່າ ທ່ານບໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ວິທີການນີ້
ເພື່ອວາງແຜນຄອບຄົວເປັນປະຈຳ. ຖ້າທ່ານຫາກມີເພດສຳພັນ
ແຕ່ບໍ່ຕ້ອງການມີລູກ ໃຫ້ນຳໃຊ້ໜຶ່ງໃນບັນດາວິທີການໃນໜ້າທີ 241.

ຖ້າທ່ານຫາກບໍ່ສາມາດກິນເມັດຢາໄດ້ ຫຼື ທ່ານຫາກມີບັນຫາກັບ
ອາການບຸ້ນທ້ອງ ແລະ ຮາກ ທ່ານກໍ່ສາມາດຍັດຢາເປັນສ່ວນໃນຊ່ອງຄອດ
ເຊິ່ງມັນສາມາດຖືກດູດຊຶມເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ.



ການໃສ່ຮ່ວງໃນມົດລູກພາຍໃນ 5 ວັນຫຼັງຈາກການມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ ກໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້. ວິທີນີ້ ໄດ້ຮັບຜົນດີກວ່າການກິນຢາເມັດ, ແຕ່ຄວນນຳໃຊ້ສະເພາະກັບແມ່ຍິງທີ່ມີແຜນຈະນຳໃຊ້ຮ່ວງອະນາໄມໃນການວາງແຜນຄອບຄົວເປັນປະຈຳ.

ປົກສາກັບພະນັກງານສາທາລະນະສຸກປະຈຳທ້ອງຖິ່ນກ່ຽວກັບການທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງການນຳໃຊ້ຫຼັກການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນນັ້ນວ່າ ມີຄວາມສຳຄັນພຽງໃດສຳລັບແມ່ຍິງ. ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບເຂົາເຈົ້າ ແລະ ຮ້ານຂາຍຢາພາຍໃນທ້ອງຖິ່ນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນມີໄວ້ສຳລັບແມ່ຍິງທຸກຄົນພາຍໃນຊຸມຊົນທີ່ຕ້ອງການມັນ.

ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ຄວາມເປັນລ່ອຍ

ຖ້າທ່ານຫາກເປັນແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກໃນພາກສ່ວນຕອນລຸ່ມຂອງຮ່າງກາຍ (ຈາກການເປັນເປັນລ່ອຍ ເຊິ່ງມີສາເຫດມາຈາກພະຍາດໂປລີໂອ ຫຼື ມີບາດແຜໃນປະສາດສັນຫຼັງ) ແລະ ທ່ານບໍ່ຢາກມີລູກ, ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນບັນດາຄຳແນະນຳເພື່ອຊ່ວຍທ່ານເລືອກ ວິທີການໃດໜຶ່ງ (ບາງວິທີການເຫຼົ່ານີ້ ອາດຈະບໍ່ມີໃຫ້ໄດ້ນຳໃຊ້ໃນທຸກໆຊຸມຊົນ):

ວິທີການນຳໃຊ້ສິ່ງກົດກັນ

(ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບຜູ້ຊາຍ, ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ, ກະບັງນ້ຳເຊື້ອ, ຝາອັດປາກມົດລູກ, ຟອງນ້ຳ, ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ). ທ່ານອາດຈະ

ຈຳເປັນຕ້ອງ ມີການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການນຳໃຊ້ວິທີການທີ່ມີການສອດໃສ່ພາຍໃນຊ່ອງຄອດ.

ວິທີການທາງຮໍໂມນ (ຢາຄຸມກຳເນີດ, ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ, ການຝັງເຂັມ, ຮ່ວງອະນາໄມບັນຈຸຮໍໂມນ). ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ວິທີການທາງຮໍໂມນ ທີ່ປະກອບມີສານເອີສໂຕຣເຈນ (estrogen) ຖ້າທ່ານຫາກມີການເຄື່ອນໄຫວທຸກໆມື້ (ເຂັ້ມລີ້ໂຍກຂອງໂຕເອງ, ອອກກຳລັງກາຍ, ເຮັດວຽກເຮືອນ ເຊັ່ນ: ກວດເຮືອນ ຫຼື ຊຸດດິນໃນສວນ). ທ່ານບໍ່ຄວນນຳໃຊ້ວິທີການທາງຮໍໂມນ ທີ່ປະກອບມີສານ ເອສໂຕຣເຈນ ຖ້າທ່ານຫາກ:



ການມີລູກໜ້ອຍຄົນ ກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າມີເວລາຫຼາຍຂຶ້ນສຳລັບໂຕເອງ ແລະ ລູກໆ.

- ນັ່ງໝົດມື້ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ອອກກຳລັງກາຍໃດໆ.
- ເຄີຍເປັນເລືອດກ້ອນໃນພາກສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍ.
- ເຄີຍມີອາການເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງຕົບຕັນ ຫຼື ພະຍາດຫົວໃຈ.
- ເປັນມະເຮັງຊະນິດໃດໜຶ່ງ.
- ອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 35 ປີ.
- ສູບຢາ ຫຼື ຄ້ຽວ ຫຼື ສູດດິມຢາສູບ ຫຼື ຜິງຢາສູບ.

ຖ້າທ່ານຫາກກາຍເປັນຄົນເປ້ຍລ່ອຍໃນໄວທີ່ເປັນຜູ້ໃຫຍ່, ຫ້າມໃຊ້ວິທີການທາງຮໍໂມນຈົນກວ່າຈະໄດ້ 6 ເດືອນຫຼັງຈາກການເປັນເປ້ຍລ່ອຍ.

ຮ່ວງອະນາໄມ (Intrauterine device: IUD) ບາງບັນຫາທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນກັບຮ່ວງອະນາໄມ ເຊັ່ນ: ຮ່ວງອະນາໄມອອກມາຄືນ ຫຼື ຕິດເຊື້ອ ເຊິ່ງມັກເປັນສາເຫດຂອງອາການປວດ ທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຮູ້ວ່າ ມີບາງຢ່າງຜິດປົກກະຕິ. ໃນເມື່ອທ່ານບໍ່ຮູ້ສຶກປວດ ຈະເປັນການດີທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານທີ່ຈະບໍ່ໃຊ້ວິທີການນີ້. ຖ້າທ່ານຫາກຈຳເປັນຕ້ອງນຳໃຊ້ວິທີການນີ້ ຕ້ອງຮັບປະກັນ ວ່າທ່ານສາມາດໄດ້ຮັບການກວດຢ່າງເປັນປະຈຳຈາກແພດທີ່ມີປະສົບການ.

ການເອົາລູກອອກ (ການແທ້ງລູກ)

ເມື່ອມີການກະທຳການຢ່າງໃດໜຶ່ງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການຖືພາສິ້ນສຸດ ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ “ການແທ້ງລູກ”. ການສູນເສຍລູກໃນທ້ອງທີ່ບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈເອີ້ນວ່າ “ການຫຼຸລູກ”. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການຫຼຸລູກ ເບິ່ງໜ້າທີ 271-272.

ການຕັດສິນໃຈເອົາລູກອອກເປັນເລື່ອງທີ່ຍາກ ມີບາງສາດສະໜາສອນໄວ້ວ່າ ການເອົາລູກອອກເປັນສິ່ງທີ່ຜິດ ແລະ ໃນຫຼາຍປະເທດ ການເອົາລູກອອກແມ່ນຜິດກົດໝາຍ ຫຼື ບໍ່ປອດໄພ. ແຕ່ຢ່າງໃດກໍຕາມ ຍັງມີຫຼາຍເຫດຜົນທີ່ແມ່ຍິງອາດພະຍາຍາມເອົາລູກອອກ. ໃນການຕັດສິນໃຈໃດໜຶ່ງ ຄຳແນະນຳທີ່ອີບອຸ່ນ ແລະ ດ້ວຍຄວາມນັບຖື ແລະ ການສະໜັບສະໜູນທີ່ໄກ້ຊິດຕິດແທດ ຈະເປັນຜົນປະໂຫຍດໃຫ້ກັບແມ່ຍິງ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນບາງຕົວຢ່າງກ່ຽວກັບວ່າ ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງຈຶ່ງອາດຈະຕ້ອງການເອົາລູກອອກ:

- ລາວມີລູກເຕັມຄວາມສາມາດທີ່ລາວຈະດູແລໄດ້ແລ້ວ.
- ການຖືພາເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ກັບສຸຂະພາບ ແລະ ຊີວິດຂອງລາວ.
- ລາວບໍ່ມີຄູ່ທີ່ຈະຊ່ວຍເຫຼືອດູແລລູກ.
- ລາວຕ້ອງການຮຽນຈົບ.
- ລາວບໍ່ຢາກມີລູກ.
- ລາວມີລູກຫຼັງຈາກທີ່ຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີເພດສຳພັນ.
- ມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງຄົນບັງຄັບໃຫ້ລາວເອົາລູກອອກ.

ໃຫ້ແມ່ຍິງເລືອກທາງຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ

ແມ່ຍິງບາງຄົນເລືອກທີ່ຈະມີລູກ ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າ
ຈະມີການອຸ້ມຂູ່ຊ່ວຍເຫຼືອ ຫຼື ບໍ່ກໍຕາມ.
ເຂົາເຈົ້າອາດເລືອກທີ່ຈະມີລູກ
ເຖິງແມ່ນຈະຮູ້ວ່າ ລູກທີ່ເກີດມາອາດ
ຈະມີບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບ ຫຼື
ຄວາມພິການຢ່າງຮ້າຍແຮງກໍຕາມ.
ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາຫຼາຍຄົນບອກວ່າ
“ຂ້ອຍຢາກໄດ້ລູກຄົນນີ້!” ແລະ ມຸ້ງໝັ້ນ
ຫາທາງເພື່ອຮັບມື ບໍ່ວ່າຈະມີຂໍ້ຫຍຸ້ງຍາກໃດໆກໍຕາມ.

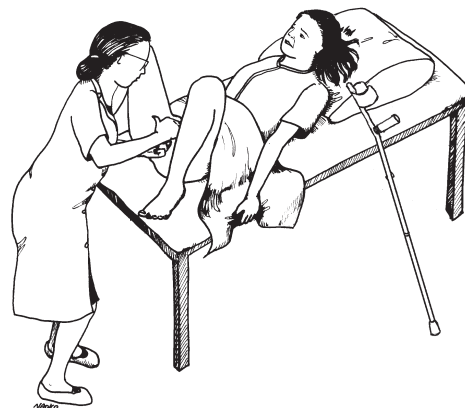


ສຳລັບແມ່ຍິງບາງຄົນແລ້ວ ສະພາບການທາງດ້ານຊີວິດ ແລະ ສຸຂະພາບເຮັດໃຫ້ການ
ມີລູກຂອງເຂົາເຈົ້າເປັນທາງເລືອກທີ່ບໍ່ເໝາະສົມ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍຕັດສິນໃຈເອົາລູກອອກ.
ເຂົາເຈົ້າອາດຕັດສິນໃຈເຊັ່ນນີ້ ເພາະເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ມີການອຸ້ມຂູ່ຊ່ວຍ ເຫຼືອທີ່ພຽງພໍເພື່ອລ້ຽງດູລູກ
ຫຼື ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າ ລູກທີ່ເກີດມາຈະມີຄວາມພິການ ຫຼື ມີບັນຫາທາງສຸຂະ ພາບທີ່ຮ້າຍແຮງ ຫຼື
ເຂົາເຈົ້າອາດຄິດໄດ້ວ່າ ການມີລູກ ທັງທີ່ພິການ ຫຼື ບໍ່ພິການນັ້ນ ກໍເປັນເລື່ອງທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ
ເກີນໄປ.

ການຕັດສິນໃຈຈະມີລູກ ແມ່ນທາງເລືອກສ່ວນຕົວ ທີ່ແມ່ຍິງທັງໝົດຄວນສາມາດ
ຕັດສິນໃຈໄດ້. ເຖິງທ່ານຈະມີ ຄວາມເຊື່ອຖື ຫຼື ຄວາມຄິດແບບໃດກໍຕາມ, ບໍ່ຄວນພະຍາຍາມ
ວິຈານແມ່ຍິງ ເຖິງວ່າລາວຈະກະທຳ ໃນສິ່ງໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານບໍ່ເຫັນພ້ອມນຳກໍຕາມ. ໃຫ້ເອົາໃຈ
ໃສ່ລາວດ້ວຍຄວາມເຫັນອີກເຫັນໃຈ ແລະ ປະຕິບັດຕໍ່ລາວຄືກັນກັບທີ່ທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ຄົນ
ອື່ນປະຕິບັດຕໍ່ໂຕທ່ານເອງ ຫຼື ຕໍ່ກັບລູກສາວຂອງທ່ານ.

ການເອົາລູກອອກທີ່ປອດໄພ

ໃນສະຖານທີ່ໃດໜຶ່ງ ທີ່ການເອົາລູກອອກ ບໍ່ຜິດກົດໝາຍ ແລະ ມີໃຫ້ບໍລິການ, ແມ່ຍິງກໍ່ສາມາດ ເອົາລູກອອກໄດ້ຢ່າງປອດໄພ ເມື່ອການເອົາລູກອອກ ນັ້ນຖືກດຳເນີນການ ພາຍໃຕ້ສະພາບການ ທີ່ສະອາດ ແລະ ຖືກຫຼັກອະນາໄມຂອງໂຮງໝໍ, ສູນສຸຂະພາບ ຫຼື ສູນນິກ ໂດຍແພດຜູ້ຊຳນານງານ. ໂດຍປົກກະຕິ ແລ້ວ ການເອົາລູກອອກຈະບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ ຕໍ່ກັບການມີລູກໃນອະນາຄົດ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ການເອົາລູກອອກຍັງເຮັດໄດ້ຢ່າງປອດໄພທີ່ສຸດ



ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຂອງການຖືພາ. ມີ 3 ຮູບແບບໃນການເອົາລູກອອກທີ່ປອດໄພ:

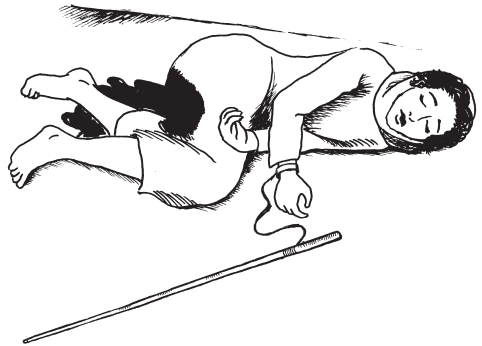
ການດູດອອກ. ແພດຈະນຳໃຊ້ເຄື່ອງຈັກດູດ ຫຼື ເຄື່ອງດູດດ້ວຍມື ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມິດລູກຫວ່າງເປົ່າ. ຖ້າການດູດລູກອອກ ຖືກດຳເນີນການຢ່າງຖືກຕ້ອງ ມັນກໍ່ຈະປອດໄພ. (ເບິ່ງຄູ່ມືສຳລັບໝໍຕຳແຍ (A Book for Midwives), ພາກທີ 23).

ການເອົາລູກອອກດ້ວຍວິທີຂູດ (ເປີດປາກມິດລູກແລ້ວຂູດ: D&C: dilation and curettage). ແພດຈະເຮັດໃຫ້ມິດລູກເປົ່າຫວ່າງດ້ວຍການຂູດມິດລູກ ໂດຍໃຊ້ເຄື່ອງມືທີ່ຜ່ານການອະເຊື້ອ. ແມ່ຍິງທີ່ເອົາລູກອອກດ້ວຍວິທີເປີດປາກມິດລູກແລ້ວຂູດຫຼາຍກວ່າ 3 ຄັ້ງ ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດມີ ຮອຍແຜໃນມິດລູກ ເຊິ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ມີລູກຍາກໃນພາຍຫຼັງ.

ການເອົາລູກອອກດ້ວຍການກິນຢາ. ແມ່ຍິງຈະກິນຢາເພື່ອທີ່ຈະຢຸດຕິການຖືພາ ແລະ ເຮັດໃຫ້ ມິດລູກເປົ່າຫວ່າງ. ປຶກສາກັບແພດຜູ້ມີປະສົບການ ກ່ຽວກັບຢາທີ່ປອດໄພ ແລະ ມີປະສິດທິຜົນ ສຳລັບການເອົາລູກອອກ. (ເບິ່ງປຶ້ມ ແມ່ຍິງຢູ່ໂກແພດ: Where Women Have No Doctor, ຫ້າທີ 244 ແລະ 345).

ການເອົາລູກອອກທີ່ບໍ່ປອດໄພ

ໃນບ່ອນທີ່ການເອົາລູກອອກຜິດກົດໝາຍ ຄວາມພະຍາຍາມຂອງແມ່ຍິງທີ່ຈະຢຸດຕິການຖືພາອາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ໂຕເຂົາເຈົ້າເອງ ຫຼື ຫັນໄປທາຄົນອື່ນເພື່ອເອົາລູກອອກໃຫ້ໃນແບບທີ່ບໍ່ປອດໄພ. ການເອົາລູກອອກໃນແບບທີ່ບໍ່ປອດໄພສາມາດເຮັດໃຫ້ມີການຕົກເລືອດຢ່າງໜັກໜ່ວງ, ຕິດເຊື້ອຮ້າຍແຮງ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເປັນໝັນ ແລະ ເປັນສາເຫດຫຼັກຂອງການເສຍຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ.



ການເສຍຊີວິດໂດຍບໍ່ສົມຄວນເຫຼົ່ານີ້ ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ເມື່ອແມ່ຍິງພິການເຮັດວຽກຮ່ວມກັບແມ່ຍິງຄົນ ອື່ນໆ ແລະ ຜູ້ຊາຍ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການເອົາລູກອອກປອດໄພ, ຖືກກົດໝາຍ ແລະ ສາມາດທີ່ຈະເຂົ້າໃຊ້ບໍລິການໄດ້ພາຍໃນຊຸມຊົນທີ່ເຂົາເຈົ້າຢູ່.

ຖ້າທ່ານຫາກເຄີຍເອົາລູກອອກທັງໃນແບບທີ່ປອດໄພ ແລະ ບໍ່ປອດໄພໃນອາດີດ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນທ່ານເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ໄດ້ຮັບບາດເຈັບຈາກການຕິດເຊື້ອຊະນິດໃດໜຶ່ງ ຫຼື ມີການຕົກເລືອດຢ່າງໜັກໜ່ວງ ທ່ານອາດຈະມີຮອຍແຜເປັນ ພາຍໃນມົດລູກ ເຊິ່ງສາມາດເປັນຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາຂອງການມີລູກ ຫຼື ການເກີດ. ຖ້າທ່ານຫາກຖືພາຢູ່ໃນເວລານີ້ ມັນອາດຈະປອດໄພທີ່ສຸດສໍາລັບທ່ານ ຖ້າໄປເກີດລູກຢູ່ໃນ ຫຼື ຢູ່ໃກ້ກັບໂຮງໝໍ ຫຼື ສູນການແພດ. ໃຫ້ປຶກສາກັບແພດກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້.