

ພາກທີ 13

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ຄື:

ຜົນປະໂຫຍດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ	197
ການເລືອກແບບ ຫຼື ວິທີຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ	199
ການເລືອກທີ່ຈະນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ=	200
ແຕ່ລະວິທີໄດ້ຮັບຜົນແນວໃດ	201
ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບກົດກັ້ນ	202
ຖົງຢາງອະນາໄມ	202
ຖົງຢາອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ	204
ຝາອັດປາກມົດລູກ (Diaphragm)	205
ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ	206
ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ	207
ຢາເມັດ	208
ຝັງເຂັ້ມ	213
ການສັກຢາຄຸມກຳເນີດ	214
ການໃສ່ຮ່ວງ	218
ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບທຳມະຊາດ	218
ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນ 6 ເດືອນທຳອິດ	218
ວິທີເບິ່ງນ້ຳເມືອກ ແລະ ການນັບວັນໃນຮອບປະຈຳເດືອນ	219
ວິທີແບບພື້ນເມືອງເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາ	222
ວິທີປ້ອງກັນການຖືພາແບບຖາວອນ	223
ວິທີວາງແຜນການຖືພາແບບໃໝ່	224
ການຄັດເລືອກວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ	224
ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ	226
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການໃຫ້ດີຂຶ້ນ	227

HLI Seattle Partnership International
 Health Leadership International
 Field Draft Copy

ການວາງແຜນ ຄອບຄົວ



ການມີລູກຕາມຈຳນວນ ແລະ ຕາມເວລາທີ່ທ່ານຕ້ອງການນັ້ນເພິ່ນເອີ້ນວ່າ ການວາງແຜນຄອບຄົວ. ຖ້າວ່າທ່ານຕັດສິນໃຈວ່າຈະລໍຖ້າໄລຍະໜຶ່ງຈຶ່ງ ມີລູກທ່ານສາມາດເລືອກປະຕິບັດວິທີໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍວິທີເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການ ຖືພາ. ວິທີການເຫຼົ່ານັ້ນເພິ່ນເອີ້ນວ່າວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ການວາງແຜນຄອບ
ຄົວຊ່ວຍຊີວິດໄດ້.

ແຕ່ລະປີມີແມ່ຍິງຈຳນວນເຄິ່ງລ້ານຄົນເສຍຊີວິດຈາກບັນຫາການຖືພາ, ການເກີດລູກ ແລະ ການແທ້ງລູກທີ່ບໍ່ປອດໄພ. ສາເຫດຂອງການຕາຍເຫຼົ່ານັ້ນ ສ່ວນຫຼາຍສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ດ້ວຍການວາງແຜນຄອບຄົວ. ຕົວຢ່າງ: ວິທີ ການວາງແຜນຄອບຄົວສາມາດຫຼີກເວັ້ນອັນຕະລາຍຈາກການຖືພາໄດ້ ເຊັ່ນ:

- **ຖືພາໄວໄພດ:** ແມ່ຍິງອາຍຸຫຼຸດ 17 ປີ ມັກຈະເສຍຊີວິດຍ້ອນການເກີດລູກ ເພາະວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ທັນເຕີບໃຫຍ່ພຽງພໍເທື່ອ. ເດັກນ້ອຍທີ່ ເກີດມາກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເສຍຊີວິດໃນໄລຍະອາຍຸ 1 ປີທຳອິດ.
- **ຖືພາຊ້າໄພດ:** ແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸສູງມັກຈະມີອັນຕະລາຍຈາກການຖືພາ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບ ຫຼື ໃນ ກໍລະນີທີ່ເຂົາເຈົ້າມີລູກຫຼາຍຄົນ.
- **ມີລູກຖີ່ໄພດ:** ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຕ້ອງການເວລາເພື່ອພັກຟື້ນໃນ ລະຫວ່າງການຂອງການຖືພາ.
- **ມີລູກຫຼາຍໄພດ:** ແມ່ຍິງທີ່ມີລູກຫຼາຍກວ່າ 4 ຄົນຈະມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ການ ເສຍຊີວິດຫຼັງເກີດລູກຈາກການເສຍເລືອດ ຫຼື ສາເຫດອື່ນໆ.

ຜົນປະໂຫຍດ ຂອງການວາງ ແຜນຄອບຄົວ

ຢູ່ໃນປະເທດທີ່ທຸກ ຍາກ, ປະມານເຄິ່ງ ໜຶ່ງຂອງການຕາຍ ຂອງແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນ ອາຍຸມີລູກໄດ້ ມີສາເຫດ ມາຈາກບັນຫາຂອງການ ຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ. ການວາງແຜນຄອບຄົວ ສາມາດປ້ອງກັນແມ່ຍິງ ຈາກບັນຫາ ແລະ ການຕາຍເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້.

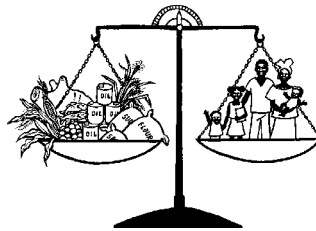
HIPAAable
HealthLeadership International
Field Draft Copy

ນອກຈາກຊ່ວຍກອບກູ້ຊີວິດແລ້ວ, ການວາງແຜນຄອບຄົວຍັງມີຜົນປະໂຫຍດອັນອື່ນອີກ

ທັງແມ່ ແລະ ລູກຈະມີສຸຂະພາບດີກວ່າເພາະວ່າໄດ້ຫຼີກເວັ້ນການຖືພາທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ.

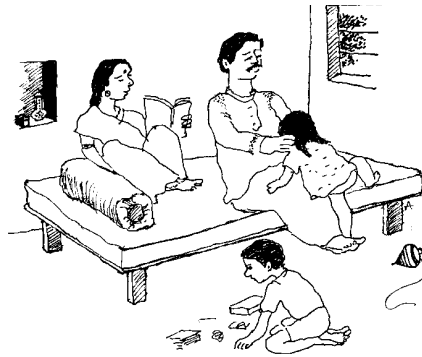


ການແບ່ງປັນອາຫານການກິນກໍ່ທົ່ວເຖິງ ແລະ ພຽງພໍ, ເມື່ອມີລູກໜ້ອຍຄົນ.



ການຢຸດຢັ້ງບໍ່ໃຫ້ມີລູກໄວເຮັດໃຫ້ຍິງ ແລະ ຊາຍໜຸ່ມສາມາດຮຳຮຽນຈົນຈົບ.

ທ່ານຈະມີເວລາໃຫ້ຕົວເອງ ແລະ ລູກໆຫຼາຍກວ່າ ເມື່ອທ່ານມີລູກໜ້ອຍຄົນ.



ການວາງແຜນຄອບຄົວໄດ້ເຮັດໃຫ້ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນມີຄວາມສຸກກັບການຮ່ວມເພດຫຼາຍຂຶ້ນ, ເພາະວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ກັງວົນວ່າຈະມີການຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການເກີດຂຶ້ນ. ມີບາງວິທີທ່ານກໍ່ໄດ້ຜົນປະໂຫຍດເພີ່ມອີກ ເພາະວ່າມັນສາມາດປ້ອງກັນສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ຕົວຢ່າງ: ຖືງຢາງອະນາໄມ ແລະ ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິສາມາດກົດກັນເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສ. ວິທີການທີ່ໃຊ້ຮໍໂມນຊ່ວຍໃຫ້ປະຈຳເດືອນມາປົກກະຕິ ແລະ ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບໃນເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ.

ວິທີທັງໝົດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ນໍາສະເໜີໃນພາກນີ້ແມ່ນຖືກນໍາໃຊ້ໂດຍແມ່ຍິງເປັນລ້ານໆຄົນຢ່າງປອດໄພ. ອັນທີ່ຈິງແລ້ວການນໍາໃຊ້ວິທີການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນປອດໄພຫຼາຍກວ່າການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກອີກ.

ຢູ່ໃນໜ້າ 201 ມັນມີຕາຕະລາງທີ່ສະແດງເຖິງວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ມີປະສິດທິພາບເພື່ອປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງ ແລະ ການປ້ອງກັນການເຊື້ອໂລກຕິດຕໍ່ຈາກການມີເພດສໍາພັນ. ນອກຈາກນັ້ນຢູ່ໃນຕາລະລາງຍັງສະແດງໃຫ້ເຫັນຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ຂອງແຕ່ລະວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ຄວາມສໍາຄັນຕ່າງໆທີ່ຈໍາເປັນຂອງການຈໍາເປັນທີ່ຕ້ອງໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ. ແຕ່ລະວິທີແມ່ນໄດ້ຫຼາຍດາວນີ້ແມ່ນບອກວ່າວິທີນີ້ໄດ້ຜົນດີຂ້າໃດໃນການປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງ. ບາງວິທີແມ່ນໄດ້ດາວພຽງແຕ່ 2 ຫຼື 3 ດຽວເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າໃຫ້ຢ່າງຜິດພາດ. ຖ້າວ່າທັງຍິງ ແລະ ຊາຍໃຊ້ວິທີການຕ່າງໆຢ່າງຖືກຕ້ອງມັນກໍ່ຈະໄດ້ຮັບຜົນດີເຊັ່ນກັນ.

File Photo © Philip International

ແມ່ຍິງບາງຄົນຢາກໄດ້ລູກຫຼາຍຄົນ, ໂດຍສະເພາະໃນຊຸມຊົນທີ່ທຸກຍາກ ແລະ ບ່ອນທີ່ການແບ່ງປັນທີ່ດິນ, ຊັບພະຍາກອນ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດອື່ນໆທາງສັງຄົມບໍ່ຍຸດຕິທຳ. ທັງນີ້, ກໍ່ເພາະວ່າລູກໆຈະຊ່ວຍເຮັດວຽກ ແລະ ບົວລະບັດດູແລພໍ່ແມ່ໃນເວລາທີ່ເຖົ້າແກ່. ໃນທ້ອງຖິ່ນນັ້ນ, ມີແຕ່ຄົນມີເງິນເທົ່ານັ້ນທີ່ ສາມາດມີລູກໜ້ອຍຄົນໄດ້. ແມ່ຍິງອີກກຸ່ມໜຶ່ງຢາກຈະມີລູກໃນຈຳນວນຈຳກັດ, ເຊິ່ງສ່ວນຫຼາຍແມ່ນແມ່ຍິງທີ່ມີໂອກາດໄດ້ຮຽນໜັງສື ແລະ ຜູ້ທີ່ສາມາດເຈລະຈາຕໍ່ລອງກັບຜູ້ຊາຍໄດ້ຢ່າງສະເໝີພາບ.

ແມ່ຍິງຈະມີສະພາບດີຂຶ້ນ ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດຄວບຄຸມຈຳນວນ ແລະ ເວລາທີ່ຈະມີລູກໄດ້, ເຊິ່ງບໍ່ໄດ້ກ່ຽວກັບແມ່ຍິງຈະຢູ່ບ່ອນໃດ. ນອກນັ້ນ ການຕົກລົງໃຈວ່າຈະໃຊ້ ການວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ບໍ່ນັ້ນຄວນຈະແມ່ນ ແມ່ຍິງເປັນຜູ້ເລືອກ.

ການຕັດສິນໃຈວາງແຜນຄອບຄົວ



ທ່ານມີສິດທີ່ຈະຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ໂອ້ລົມກັບຜົວ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ

ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນທ່ານສາມາດລົມກັບຜົວ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການຕັດສິນໃຈວາງແຜນຄອບຄົວ ພ້ອມທັງ ການເລືອກວິທີການທີ່ຈະນຳໃຊ້.

ຜູ້ຊາຍບາງຄົນບໍ່ມັກໃຫ້ເມຍຂອງລາວໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ ເພາະວ່າລາວບໍ່ຮູ້ແຈ້ງວ່າວິທີໃດແດ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນ. ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນອາດຈະກັງວົນນຳສຸຂະພາບຂອງເມຍລາວ ເພາະວ່າລາວເຄີຍໄດ້ຍິນແຕ່ອັນຕະລາຍຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ. ບາງຄັ້ງລາວອາດຈະຍ້ານເມຍລາວໄປຮ່ວມເພດກັບຜູ້ອື່ນຖ້າເມຍຂອງລາວນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ. ບາງເທື່ອລາວອາດຈະຄິດວ່າ, ຖ້າມີລູກຫຼາຍ, ລາວຈຶ່ງສາມາດສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າລາວແມ່ນລູກຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງ.

ພະຍາຍາມຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນຢູ່ໃນພາກນີ້ໃຫ້ແກ່ຄູ່ນອນຂອງທ່ານ. ມັນອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໃຈວ່າ:

- ການວາງແຜນຄອບຄົວຈະເຮັດໃຫ້ລາວເອົາໃຈໃສ່ດູແລຄອບຄົວ ແລະ ລູກໆໄດ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.
- ການວາງແຜນລູກທ່ານແມ່ນປອດໄພສຳລັບເມຍ ແລະ ລູກ.
- ການວາງແຜນຄອບຄົວຈະເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດມີຄວາມສຸກຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ເພາະວ່າທັງສອງຄົນບໍ່ໄດ້ກັງວົນນຳການຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການອີກ. ການປ້ອງກັນການຖືທີ່ບໍ່ຕ້ອງການນັ້ນບໍ່ໄດ້ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຕ້ອງການຈະໄປມີເພດສຳພັນກັບຊາຍຄົນອື່ນ.

ຖ້າວ່າຜົວຂອງທ່ານຍັງບໍ່ຢາກໃຫ້ທ່ານນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່. ເຖິງວ່າລາວຮູ້ຜົນປະໂຫຍດຂອງມັນແລ້ວ ກໍ່ຕາມ, ທ່ານກໍ່ຍັງຕ້ອງໄດ້ຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່. ຖ້າທ່ານຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ, ທ່ານອາດຈະສາມາດນຳໃຊ້ໂດຍບໍ່ບອກໃຫ້ສາມີ ຫຼື ຄູ່ຂອງທ່ານຮູ້ກໍ່ໄດ້.

HLI Health Literacy International Field Draft

**ການເລືອກແບບ
ວິທີການວາງ
ແຜນຄອບຄົວ**

ໃນເມື່ອທ່ານໄດ້ຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວແລ້ວ ທ່ານຕ້ອງເລືອກເອົາວິທີໜຶ່ງ. ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ຕັດສິນໃຈຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ທ່ານ ຈຳເປັນຕ້ອງຮຽນຮູ້ວິທີການຕ່າງໆ ພ້ອມທັງ ຂໍ້ດີ ແລະ ຂໍ້ເສຍຂອງມັນ.



ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ມີ 5 ພວດໃຫຍ່ຄື:

- ວິທີກີດກັ້ນ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການຖືພາໂດຍການກີດກັ້ນເຊື້ອອະສຸຈີບໍ່ໃຫ້ເຂົ້າໄປເຖິງໄຂ່.
- ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນ, ເຊິ່ງກັ່ນບໍ່ໃຫ້ຮວຍໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ, ເຮັດໃຫ້ການພັກັນລະຫວ່າງເຊື້ອອະສຸຈີ ແລະ ໄຂ່ນັ້ນຍາກຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ແຜນຮອງຢູ່ມົດລູກນັ້ນບໍ່ສາມາດຮອງຮັບການຖືພາໄດ້.
- ໃສ່ຮ່ວງ, ເພື່ອກັ່ນບໍ່ໃຫ້ມີການປະຕິສົນທິລະຫວ່າງເຊື້ອອະສຸຈີ ແລະ ໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ.
- ວິທີທຳມະຊາດ, ເຊິ່ງຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຮູ້ວ່າໄລຍະໃດແມ່ນໄລຍະປະຕິສົນທິ, ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ຮ່ວມເພດໃນໄລຍະນັ້ນ.
- ວິທີຖາວອນ, ແມ່ນການຜ່າຕັດທີ່ເຮັດໃຫ້ທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດມີລູກອີກເລີຍ.

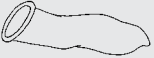








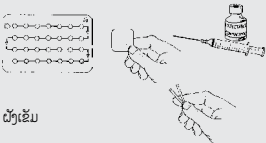













ວິທີການຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນຈະໄດ້ນຳສະເໜີໃນໜ້າຕໍ່ໄປ. ໃນເວລາທີ່ທ່ານອ່ານແຕ່ລະວິທີ, ຂໍໃຫ້ທ່ານຄຳນຶງເຖິງຄຳຖາມຕໍ່ໄປນີ້:

- ມັນສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ຫຼາຍປານໃດ (ປະສິດທິພາບຂອງມັນ).
- ມັນສາມາດກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້ທັງໝົດບໍ່?
- ມັນປອດໄພບໍ່? ຖ້າທ່ານມີບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ໄດ້ກ່າວຢູ່ໃນພາກນີ້ ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຫຼີກເວັ້ນບາງວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.
- ໃຊ້ໄດ້ງ່າຍບໍ່?
- ຄຸນນະພາບຂອງທ່ານຢາກຈະນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວບໍ່?
- ຄວາມຈຳເປັນ ແລະ ຄວາມກັງວົນຂອງທ່ານແມ່ນຫຍັງ? ຕົວຢ່າງ: ທ່ານມີລູກຕາມຈຳນວນທີ່ທ່ານຕ້ອງການແລ້ວບໍ່? ຫຼື ທ່ານກຳລັງ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່?
- ວິທີການນັ້ນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເງິນຫຼາຍປານໃດ?
- ຊອກຫານຳໃຊ້ວິທີນັ້ນງ່າຍບໍ່? ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄປຮັບບໍລິການຢູ່ສຸກສາລາເລື້ອຍໆບໍ່?
- ອາການຂ້າງຄຽງ (ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກການນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ) ຈະບໍ່ສ້າງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃຫ້ທ່ານບໍ່?

ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານອ່ານໝົດທຸກໆວິທີແລ້ວ, ທ່ານຈະໄດ້ອ່ານຂໍ້ແນະນຳເພື່ອຊ່ວຍໃນການເລືອກວິທີໃນໜ້າ 224 ມັນອາດຈະຊ່ວຍທ່ານຕື່ມອີກຖ້າໄດ້ລົມກັບຄູ່ນອນ, ພູ່ເພື່ອນຜູ້ຍິງນຳກັນ ຫຼື ອສບກ່ຽວກັບວິທີການຕ່າງໆ.

ມີແຕ່ທ່ານເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຈະເລືອກວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານ.

HII Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ	ການປ້ອງກັນ ການຕັ້ງທ້ອງ	ການປ້ອງກັນ ໂລກພຕພ	ຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ອາດ ຈະເກີດຂຶ້ນ	ຂໍ້ມູນສໍາຄັນອື່ນໆ
ຖົງຢາງອະນາໄມ ເພດຊາຍ 	ໄດ້ດີ	ໄດ້ດີ 		ວິທີນີ້ຈະມີປະສິດທິພາບຫຼາຍກໍ່ຕໍ່ເມື່ອໃຊ້ ຮ່ວມກັບຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ຫຼື ນໍ້າຢາຫຼໍ່ລົມ.
ຖົງຢາງອະນາໄມ ສໍາລັບແມ່ຍິງ 	ໄດ້ດີ	ໄດ້ດີ 		ມີປະສິດທິພາບໜ້ອຍລົງເມື່ອໃຊ້ເວລາແມ່ ຢູ່ທາງເທິງເວລາຮ່ວມເພດ.
ຝາອັດປາກມົດລູກ (Diaphragm) 	ໄດ້ດີ	SOME ໄດ້ບາງສ່ວນ 		ວິທີນີ້ຈະມີປະສິດທິພາບຫຼາຍກໍ່ຕໍ່ເມື່ອໃຊ້ ຮ່ວມກັບຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ.
ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອ ອະສຸຈິ 	ໄດ້ບາງສ່ວນ	NONE ບໍ່ປ້ອງກັນໄດ 	 ອາດຈະມີອາການ ແພ້ຕາມຜິວໜັງ	ວິທີນີ້ຈະມີປະສິດທິພາບຫຼາຍກໍ່ຕໍ່ເມື່ອ ໃຊ້ຮ່ວມກັບວິທີການອື່ນໆ ເຊັ່ນການໃຊ້ ຝາປິດປາກມົດລູກ ຫຼື ໃຊ້ຖົງຢາງ
ວິທີການຄອບຄຸມສໍໂມນເຊັ່ນຢາຄຸມກຳເນີດ, ການໃສ່ ອັນຕິດ ແລະ ການສັກຢາ. 	ໄດ້ດີຫຼາຍ ດີທີ່ສຸດ	NONE ບໍ່ປ້ອງກັນໄດ 	ປວດຮາກ, ເຈັບຫົວ, ປະຈຳເດືອນມາ ບໍ່ເປັນປົກກະຕິ	ວິທີການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນອາດຈະເປັນອັນຕະ ລາຍກັບແມ່ຍິງບາງຄົນທີ່ມີປັນຫາສຸຂະ ພາບສະນັ້ນຄວນໄປປຶກສາທ່ານໝໍ.
ການໃສ່ຮ່ວງ 	ດີທີ່ສຸດ	NONE ບໍ່ປ້ອງກັນໄດ 	ເວລາເປັນປະຈຳ ເດືອນແມ່ນເປັນ ຫຼາຍ ແລະ ເຈັບປວດຫຼາຍ	ວິທີການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນອາດຈະເປັນອັນ ຕະລາຍກັບຜູ້ຍິງບາງຄົນທີ່ມີປັນຫາ ສຸຂະພາບ
ການຮ່ວມເພດໂດຍປາດສະ ຈາກການມີເພດສໍາພັນ(ບໍ່ໃຫ້ ອີກອະໄວຍະວະເພດຕູ້ຊາຍ ເຂົ້າໃສ່ໃນອະໄວຍະ ວະເພດຍິງຈັກໜ້ອຍເລີຍ) 	ດີທີ່ສຸດ	SOME ໄດ້ບາງສ່ວນ 		ຄູ່ຜົວເມຍບາງຄູ່ໂດຍສະເພາະຄູ່ຜົວເມ ຍທຸ່ມແມ່ນອາດຈະມີຊ່ວງເວລາທີ່ຕ້ອງ ລຳບາກໃຈເພາະວ່າຕ້ອງປະຕິບັດຕາມ ຢາງເຂັ້ມງວດ.
ລົງລູກດ້ວຍນົມໃນ ໄລຍະ 6 ເດືອນ ທຳອິດຫຼັງເກີດ 	ໄດ້ດີ	NONE ບໍ່ປ້ອງກັນໄດ 		ເພື່ອຈະສາມາດໃຊ້ວິທີການນີ້ແມ່ຍິງ ຄວນລົງລູກດ້ວຍນົມ ແລະ ປະຈຳ ເດືອນຍັງບໍ່ມາຫຼັງຈາກເກີດລູກ.
ວິທີກວດນໍ້າເມືອກ 	ໄດ້ດີ	NONE ບໍ່ປ້ອງກັນໄດ 		ຕູ້ຊາຍ ຫຼື ຍິງຈະບໍ່ສາມາດມີລູກ ໄດ້ຫຼັງຈາກການເຮັດໝັ້ນ.
ເຮັດໝັ້ນ 	ດີທີ່ສຸດ	NONE ບໍ່ປ້ອງກັນໄດ 		ເພື່ອຈະສາມາດໃຊ້ວິທີການນີ້ຢ່າງຖີ່ ກວ່າຕ້ອງແມ່ນຜູ້ຍິງຄວນຕ້ອງຮູ້ວ່າເວລາ ໃດໄຂສູກ.
ຖອດອະໄວຍະ ວະເພດອອກກ່ອນຈະ 	ໄດ້ບາງສ່ວນ	SOME ໄດ້ບາງສ່ວນ 		ວິທີນີ້ຈະມີປະສິດທິພາບຫຼາຍກໍ່ ຕໍ່ເມື່ອໃຊ້ຮ່ວມກັບວິທີການອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ການຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ຫຼື ຝາອັດປາກມົດລູກ.

HLI Seattle Health Leaders Field Draft Copy International

ການວາງແຜນ ຄອບຄົວໂດຍ ໃຊ້ວິທີແບບ ກີດກັ້ນ



ຖ້າວ່າຖົງຢາງອະນາໄມຈຶກ ຫຼື ຂາດ, ຫຼື ຫຼຸດອອກ ຈາກອະໄວຍະເພດໃນ ເວລາໃຊ້, ແມ່ຍິງຄວນ ຈະນຳໃຊ້ນຳຢາຂ້າ ເຊື້ອອະສຸຈິທັນທີ. ຖ້າ ເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ນຳໃຊ້ ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບສຸກເສີນ (ເບິ່ງໜ້າ 226)

ການວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ໃຊ້ວິທີແບບກີດກັ້ນປ້ອງກັນ ການຖືພາ ດ້ວຍການກີດກັ້ນບໍ່ໃຫ້ອະສຸຈິສາມາດໄປປະສົມພັນກັບໄຂ່. ພວກ ເຂົາບໍ່ສາມາດປ່ຽນວິທີການເຮັກວຽກຂອງຮ່າງກາຍຂອງເພດຍິງ ຫຼື ເພດຊາຍ ແລະ ມັນຍັງມີຜົນຂ້າງຄຽງພຽງແຕ່ເລັກໜ້ອຍ. ການວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ໃຊ້ວິທີ ແບບກີດກັ້ນແມ່ນປອດໄພສຳລັບຜູ້ຍິງທີ່ໃຫ້ນົມລູກ. ວິທີແບບກີດກັ້ນສ່ວນຫຼາຍ ສາມາດກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດ (HIV/AIDS). ໃນເວລາແມ່ຍິງຕ້ອງການມີລູກອີກ, ລາວພຽງແຕ່ຢຸດເຊົານຳໃຊ້ວິທີການກີດກັ້ນ ເທົ່ານັ້ນ.

ໂດຍທົ່ວໄປວິທີກີດກັ້ນປະກອບດ້ວຍການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ຫຼື ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ, ຝາອັດປາກມົດລູກ ແລະ ນຳຢາຂ້າເຊື້ອ ອະສຸຈິ.

ຖົງຢາງອະນາໄມ:

ຖົງຢາງອະນາໄມເຮັດດ້ວຍຢາງບາງໆ, ຊຶ່ງຜູ້ຊາຍຈະໃຊ້ສອມໃສ່ອະໄວຍະວະເພດ ຂອງລາວເວລາຮ່ວມເພດ. ຍ້ອນວ່ານຳກາມຂອງຜູ້ຊາຍຈະ ຖືກເກັບໄວ້ໃນ ຖົງຢາງ, ມັນຈຶ່ງບໍ່ສາມາດເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ.

ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດປ້ອງກັນຈາກ ການເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສໄດ້ດີທີ່ສຸດ (HIV/AIDS). ສາມາດນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ໃນການວາງແຜນຄອບຄົວແຕ່ພຽງຢ່າງດຽວ ຫຼື ໃຊ້ຮ່ວມກັບວິທີອື່ນໆ ມັນສາມາດ ຊອກຊື້ໄດ້ຢູ່ຕາມຮ້ານຂາຍຢາ ແລະ ຕະຫຼາດ, ແລະ ຊອກຫາໄດ້ ຢູ່ຕາມສຸກສາລາ ແລະ ຕາມໂຄງການຕ້ານໂລກເອດ.

ເວລາຈຶກຊອງ, ລະວັງຢ່າເຮັດຖົງຢາງອະນາໄມຂາດ. ຢ່າໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຖ້າວ່າຊອງບັນຈຸຂອງມັນທາກສຶກຂາດ ຫຼື ແຫ້ງ ຫຼື ວ່າຖົງຢາງອະນາໄມເອງທາກ ແຂງກະດ້າງ ຫຼື ໜຽວ ໃນກໍລະນີນີ້, ຖົງຢາງອະນາໄມຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນ.

ຖົງຢາງອະນາໄມຈະຕ້ອງຖືກສຸບໃສ່ອະໄວຍະວະເພດຜູ້ຊາຍ ໃນເວລາມັນແຂງ, ກ່ອນທີ່ມັນຈະສຳຜັດອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າວ່າອະໄວຍະວະເພດຜູ້ຊາຍສຳຜັດ ຫຼື ເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະຖືພາໄດ້ ຫຼື ອາດຈະຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ໄດ້, ເຖິງວ່າຜູ້ຊາຍຍັງບໍ່ທັນປ່ອຍນຳກາມອອກກໍຕາມ.

ວິທີການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ:

1. ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນບໍ່ໄດ້ຕັດໜັງ ປາຍໂຄຍ, ໃຫ້ຍູ້ໜັງນັ້ນໄປທາງຫຼັງ. ບົບປາຍຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ເອົາ ມັນສຸບໃສ່ຫົວຂອງອະໄວຍະວະເພດຂອງ ຜູ້ຊາຍທີ່ກຳລັງແຂງຢູ່.

2. ສືບຕໍ່ບົບປາຍຖົງຢາງອະນາໄມໄວ້ ໃນຂະນະທີ່ຍູ້ ຖົງຢາງອະນາໄມຈົນກວ່າມັນຈະທຸ້ມທັງໝົດຂອງ ອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍ. ປາຍນ້ອຍໆຂອງຖົງ ຢາງອະນາໄມຈະເປັນບ່ອນທີ່ໂຕ່ງເອົານຳອະສຸຈິໄວ້. ຖ້າທ່ານບໍ່ປ່ອຍບ່ອນຫວ່າງນີ້ໄວ້ເວລາທີ່ຜູ້ຊາຍປ່ອຍ ນຳອະສຸຈິ, ຖົງຢາງອະນາໄມມັກຈະຂາດ.



HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ນ້ຳຫຼໍ່ລິ້ນ

ນ້ຳຫຼໍ່ລິ້ນຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດ ແລະ ຖົງຢາງອະນາໄມປຽກ ແລະ ມີນ. ມັນຊ່ວຍກັນບໍ່ໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມຂາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພຂຶ້ນ ທັງເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສຸກຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ນ້ຳຫຼໍ່ລິ້ນຄວນຈະປະກອບດ້ວຍນ້ຳເປັນພື້ນຖານ, ເຊັ່ນ: ນ້ຳລາຍ, ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ຫຼື ວຸ້ນເຄ-ວາຍ (K-Y Jelly). ເອົານ້ຳຫຼໍ່ລິ້ນທາໃສ່ຂ້າງຂອງຖົງຢາງອະນາໄມເມື່ອຖືກສຸບໃສ່ແລ້ວ. ເອົານ້ຳຫຼໍ່ລິ້ນຢອດໜຶ່ງໃສ່ໄວ້ຂ້າງໃນຂອງປາຍຂອງຖົງຢາງອະນາໄມຈະຊ່ວຍໃຫ້ຝ່າຍຊາຍຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ຢ່າໃຊ້ນ້ຳມັນສຳລັບແຕ່ງກິນ, ນ້ຳມັນທາຜິວເດັກ, ນ້ຳມັນແຮ່ທາດ, ວຸ້ນເປໂຕຣເລອອມ (petroleum gel), ໂລຊັນທາຜິວ, ຫຼື ເນີຍ. ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມຂາດໄວ.

ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າ:

- ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານມີເພດສຳພັນ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ເຮັດດ້ວຍລາເຕັກ (latex). ເພາະມັນສາມາດປ້ອງກັນຈາກເຊື້ອໂລກເອດໄດ້ດີທີ່ສຸດ. ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ເຮັດດ້ວຍໜັງແກະອາດບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນຈາກເຊື້ອໂລກເອດໄດ້.
- ມັງນຮັກສາຖົງຢາງອະນາໄມຢູ່ບ່ອນເຢັນແຫ້ງ ແລະ ບ່ອນທີ່ບໍ່ຖືກແສງແດດ. ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ມີກັບ ຫຼື ຫຼີ້ເກົ່າ ຫຼື ສຶກຂາດມັກຈະຂາດໃນເວລາໃຊ້.
- ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ພຽງແຕ່ຄັ້ງດຽວ. ຖ້ານຳຖົງຢາງທີ່ໃຊ້ແລ້ວມາໃຊ້ອີກມັນມັກຈະຂາດ.
- ມັງນຖົງຢາງອະນາໄມໄວ້ບ່ອນທີ່ຈັບເອົາໄດ້ສະບາຍເພາະວ່າຖ້າໃຫ້ຊອກຖົງຢາງອະນາໄມໃນເວລາສຳຄັນນັ້ນ, ທ່ານກໍ່ມັກຈະເລືອກບໍ່ໃຊ້ມັນ. ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຂອງການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ຫຼາຍໆຄັ້ງບໍ່ມັກ, ແຕ່ເມື່ອເຂົາເຈົ້າໃຊ້ຕໍ່ໄປ, ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຮູ້ຜົນປະໂຫຍດຂອງມັນທີ່ມີນອກຈາກການປ້ອງກັນ. ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ຕົວຢ່າງ: ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍບໍ່ປ່ອຍນ້ຳກາມໄວເກີນໄປ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຕ້ອງການຢາກປ້ອງກັນຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນລາວຄວນຈະນຳໃຊ້ຖົງອະນາໄມ, ເຖິງວ່າລາວໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວອື່ນຢູ່ກໍ່ຕາມ.

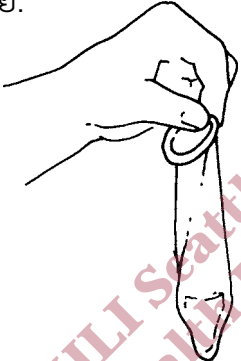


ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄຸ້ນອນນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ

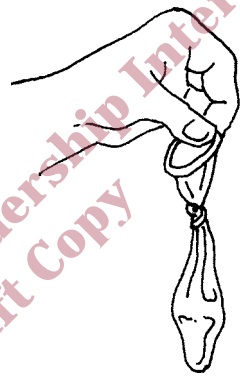
3. ຫຼັງຈາກທີ່ຜູ້ຊາຍປ່ອຍນ້ຳກາມ, ລາວຄວນຈະຈັບສົ້ນກົກຂອງຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ຖອດອະໄວຍະວະເພດອອກຈາກຊ່ອງຄອດໃນຂະນະທີ່ມັນຍັງແຂງຢູ່.



4. ຖອດຖົງຢາງອະນາໄມອອກ. ຢ່າເຮັດໃຫ້ນ້ຳກາມເຮັຍ.



5. ມັດປາກຖົງຢາງອະນາໄມໄວ້ ແລະ ເອົາຖິ້ມບ່ອນທີ່ໄກຈາກເດັກ ແລະ ສັດ.



HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ຖົງຢາງອະນາໄມຂອງຂອງເພດຍິງແມ່ນຈະມີຂະໜາດໃຫຍ່ກວ່າຖົງຢາງອະນາໄມຂອງເພດຊາຍ ແລະ ມັນຈະມັກຈະບໍ່ຂາດງ່າຍ. ມັນສາມາດໃຊ້ໄດ້ຮັບຜົນດີທີ່ສຸດເມື່ອໃນເວລາມີເພດສຳພັນແມ່ນແມ່ຈົງຢູ່ທາງດ້ານເທິງຂອງຜູ້ຊາຍ.



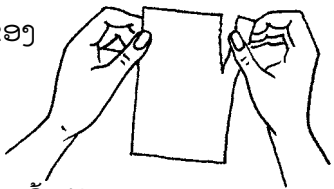
ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ

ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ, ເຊິ່ງສາມາດໃສ່ໃຫ້ພໍດີກັບຊ່ອງຄອດ, ມັນຈະຫຸ້ມຮິມທາງນອກໄວ້, ແລະສາມາດໃສ່ໄວ້ເວລາໃດກໍ່ໄດ້ກ່ອນການຮ່ວມເພດ. ມັນຄວນຈະຖືກໃຊ້ພຽງຄັ້ງດຽວ ເພາະຖ້ານຳໃຊ້ຄືນຕື່ມມັນມັກຈະຂາດ. ແຕ່ຖ້າທ່ານບໍ່ມີຖົງຢາງອະນາໄມໃຊ້, ທ່ານກໍ່ສາມາດນຳເອົາຖົງຢາງທີ່ໃຊ້ແລ້ວນັ້ນມາທຳຄວາມສະອາດກ່ອນຈົ່ງໃຊ້ຊຶ່ງຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງນີ້ສາມາດເອົາກັບມາໃຊ້ໄດ້ເຖິງ 5 ຄັ້ງ. ຖົງຢາງອະນາໄມຂອງເພດຍິງບໍ່ຄວນໃຊ້ຮ່ວມກັບຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບຜູ້ຊາຍ. ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງແນ່ນວິທີທີ່ມີປະສິດທິພາບທີ່ສຸດໃນຈຳນວນວິທີທີ່ປ້ອງກັນຈາກການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ລວມທັງເຊື້ອໂລກເອດ, ທີ່ຄວບຄຸມໂດຍແມ່ຍິງ. ໃນປະຈຸບັນນີ້ມີຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງຢູ່ສາມຊະນິດສະນິດໃໝ່ລ້າສຸດນັ້ນມີລາຄາ ບໍ່ແພງ.ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງລຸ້ນ VA ແມ່ນ

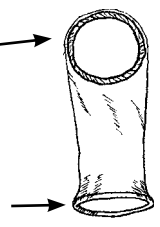
ໃສ່ພໍດີກັບຊ່ອງຄອດສະນັ້ນມັນຈິງເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກດີກວ່າ ແລະ ສຽງກໍ່ຄ່ອຍກວ່າເມື່ອມີກິດຈະກຳທາງເພດ. ຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຍິງແມ່ນຂ້ອນຂ້າງຊອກຫາໄດ້ຍາກ. ແຕ່ຖ້າວ່າຫຼາຍໆຄົນຕ້ອງການມັນຫຼາຍຂຶ້ນ, ໂຄງການຈະສາມາດຈັດໃຫ້ມັນມີຫຼາຍຂຶ້ນໄດ້.

ວິທີໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ

1. ຄ່ອຍໆເປີດຂອງບັນຈຸມັນອອກ

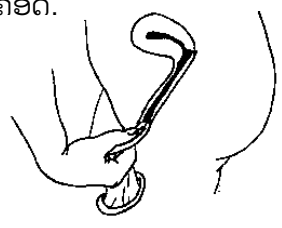
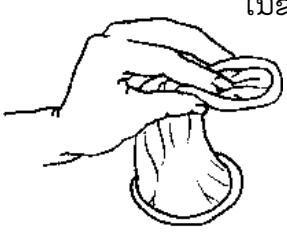


2. ຊອກຫາສົ້ນທາງໃນເຊິ່ງແມ່ນບ່ອນປິດສົ້ນຂອງຖົງຢາງອະນາໄມ.

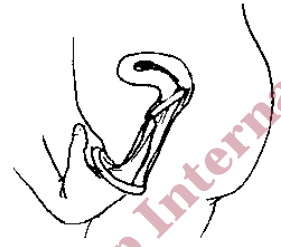


ສົ້ນທາງນອກ

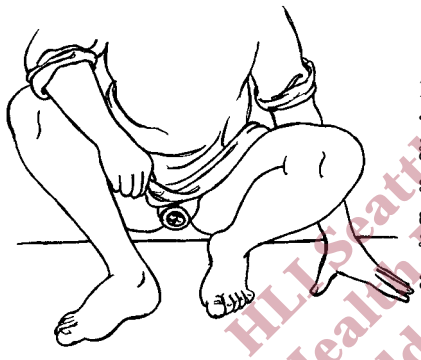
3. ປຶບສົ້ນທາງໃນເຂົ້າກັນ. ຍັດສົ້ນທາງໃນເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ.



5. ຢູ່ສົ້ນທາງໃນເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດດ້ວຍນິວມີຂອງທ່ານປ່ອຍສົ້ນທາງນອກໄວ້ນອກຊ່ອງຄອດ.



6. ເວລາທີ່ທ່ານຮ່ວມເພດໃຫ້ຈັບອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍເຂົ້າໃນສົ້ນທາງນອກຂອງຖົງຢາງອະນາໄມ.

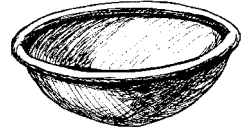


7. ເອົາຖົງຢາງອະນາໄມອອກທັນທີຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ, ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະລຸກຍິ້ນ, ປຶບ ແລະ ປິດສົ້ນທາງນອກຖົງຢາງອະນາໄມ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນຳກາມໄຫຼອອກ. ຄ່ອຍໆດຶງຖົງຢາງອະນາໄມອອກ ແລະ ຖິ້ມບ່ອນທີ່ໄກຈາກມືເດັກນ້ອຍ ແລະ ສັດ.

HLI Health Training International Field Dr...

ຝາອັດປາກມົດລູກ ຫຼື ກະບັງອັດປາກມົດລູກ (Diaphragm)

ຝາອັດປາກມົດລູກມີລັກສະນະຄືຖ້ວຍທີ່ເຮັດດ້ວຍຢາງອ່ອນໆເຊິ່ງແມ່ຍິງໃຊ້ຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດໃນເວລາຮ່ວມເພດ. ຝາອັດປາກມົດລູກຫຸ້ມປາກມົດລູກໄວ້, ກັນບໍ່ໃຫ້ນໍ້າກາມເຂົ້າໃນມົດລູກໄດ້. ຝາອັດປາກມົດລູກຄວນໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາຂ້ານໍ້າອະສຸຈີ. ແຕ່ຖ້າທ່ານບໍ່ມີນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈີແຕ່ກໍສາມາດໃຊ້ແຕ່ຝາອັດປາກມົດລູກກໍໄດ້ແຕ່ມັນອາດບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້.



ຝາອັດປາກມົດລູກມີຫຼາຍຂະໜາດແຕກຕ່າງກັນ, ແລະສາມາດຊອກຫາໄດ້ໃນບາງສຸກສາລາ ແລະ ສູນກວາງແຜນຄອບຄົວ. ແພດທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົບຈະສາມາດກວດຊ່ອງຄອດ ແລະ ແນະນຳຂະໜາດຂອງຝາອັດປາກມົດລູກທີ່ເໝາະສົມສຳລັບທ່ານໄດ້.

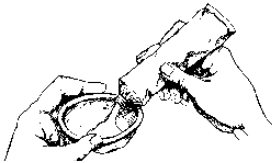
ເມື່ອຝາອັດປາກມົດລູກ ຖືກໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງແມ່ນສ່ວນຫຼາຍແລ້ວມັນຈະສາມາດປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງ ແລະ ອາດຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນໂລກຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຊະນິດຕ່າງໆອີກ.

ຝາອັດປາກມົດລູກອາດຈະຮົ່ວໄດ້, ໂດຍສະເພາະຖ້າມັນຖືກໃຊ້ມາໄດ້ຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງປີ. ຖ້າຈະໃຫ້ດີ, ຄວນຈະກວດຝາອັດປາກມົດລູກເລື້ອຍໆ. ປຸງອັນໃໝ່ຖ້າວ່າຢາງຂອງມັນຫາກແປງ ຫຼື ແຂງ, ຫຼືວ່າມັນມີປ່ອງຊອດ.

ຖ້າທ່ານໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ ແລະ ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈີພ້ອມກັນ, ທ່ານສາມາດໃສ່ຝາອັດປາກມົດລູກກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ ຫຼື ກ່ອນໜ້ານັ້ນ 6 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າທ່ານມີເພດສຳພັນເກີນກວ່າໜຶ່ງຄັ້ງຫຼັງຈາກໃສ່ຝາອັດປາກມົດລູກແລ້ວແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈີກ່ອນການຮ່ວມເພດໃນແຕ່ລະຄັ້ງໂດຍບໍ່ຕ້ອງເອົາຝາອັດປາກມົດລູກອອກ.

ວິທີໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ

1. ຖ້າທ່ານມີນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈີ. ໃຫ້ ບົບປາກຝາອັດໃຫ້ພັບເຄິ່ງ. ບົບມັນໃສ່ເຄິ່ງກາງແລ້ວເອົານໍ້າມັນໃຫ້ທົ່ວ.



3. ເປີດປາກຊ່ອງຄອດດ້ວຍມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງ, ຍັດຝາອັດປາກມົດລູກເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ. ມັນຈະໄດ້ຮັບຜົນດີ



4. ກວດເບິ່ງທີ່ຕັ້ງຂອງຝາອັດປາກມົດລູກໂດຍການເອົານໍ້າມັນໜຶ່ງມື້ແຍ່ເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ຄຳທາປາກມົດລູກໂດຍຜ່ານຝາອັດມັນ. ປາກມົດລູກມີລັກສະນະຄ້າຍຄືປາຍດັງ ແລະ ຝາອັດຈະຕ້ອງຫຸ້ມຢູ່ບ່ອນນັ້ນ.

6. ປ່ອຍຝາອັດຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ 6 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດແລ້ວ.

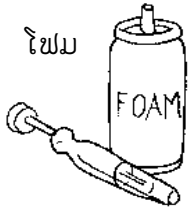
5. ຖ້າວ່າຝາອັດຫາກຢູ່ບ່ອນທີ່ຖືກຕ້ອງແລ້ວ, ທ່ານຈະບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າມີຫຍັງຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດເຈົ້າ.

ການເອົາຝາອັດປາກມົດລູກອອກ

ເອົານໍ້າມັນຂອງທ່ານແຍ່ເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ. ຈົກທາຮີມໃນຂອງຝາອັດ ແລະ ດຶງຝາອັດອອກ. ລ້າງຝາອັດປາກມົດລູກດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າ, ຕາກໃຫ້ມັນແຫ້ງ, ຊ່ອງເບິ່ງວ່າມີຮູ ຫຼື ບໍ່ໂດຍເອົາສ່ອງໃສ່ກັບແສງໄຟ, ເຖິງວ່າຈະມີຮູນ້ອຍໆກໍຄວນຈະປຸງເອົາອັນໃໝ່. ເກັບມູນຝາອັດປາກມົດລູກໄວ້ບ່ອນທີ່ສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ.

ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ (ໂຟມ, ຢາເມັດ, ວຸ້ນ ຫຼື ຄຶມຄຸມກຳເນີດ).

ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິມີຫຼາຍໆຮູບແບບເຊັ່ນ: ໂຟມ, ເມັດ, ແລະຄຶມ ຫຼື ວຸ້ນ ແລະມັນຖືກເອົາເຂົ້າຊ່ອງຄອດກ່ອນການຮ່ວມເພດ. ນ້ຳຢາຈະຂ້າເຊື້ອ ອະສຸຈິກ່ອນທີ່ມັນຈະເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ.



ຖ້າໃຊ້ແຕ່ມັນມັນພຽງຢ່າງດຽວ, ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິບໍ່ໃຫ້ຜົນດີປານໃດຖ້າທຽບໃສ່ວິທີອື່ນ. ແຕ່ມັນຈະຊ່ວຍເພີ່ມຄວາມສາມາດປ້ອງກັນໃຫ້ແກ່ວິທີອື່ນເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ ຫຼື ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິສາມາດຊອກຊື້ໄດ້ຈາກຮ້ານຂາຍຢາ ແລະ ຕະຫຼາດ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະມີອາການຄັ້ນ ຫຼື ລະຄາຍເຄືອງຢູ່ຊ່ອງຄອດເມື່ອໃຊ້ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ.

ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດທາງເພດສຳພັນຊະນິດຕ່າງໆໄດ້. ນີ້ກໍເພາະວ່ານ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງດ້ານໃນຂອງຊ່ອງຄອດເກີດລະຄາຍເຄືອງ ແລະ ອາດຂະເຮັດໃຫ້ຈິກຂາດໄດ້ເມື່ອມີການສຽດສີ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຊື້ອເອດສຜ່ານເຂົ້າໄປທາເລືອດຢ່າງງ່າຍດາຍ (ເບິ່ງໜ້າ 524).

ຈະໃຊ້ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຍາມໃດ.

ຢາເມັດ ຫຼື ຢາຍັດ ຄວນຈະຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ 10 ຫາ 15 ນາທີກ່ອນຮ່ວມເພດ. ໂຟມ, ວຸ້ນ ຫຼື ຄຶມຈະໄດ້ຜົນດີຖ້າໃສ່ກ່ອນການຮ່ວມເພດເທົ່ານັ້ນ.

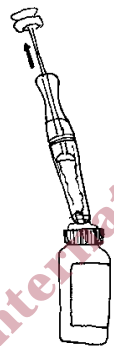
ຖ້າວ່າໃສ່ຢາດີນກວ່າ 1 ຊົ່ວໂມງກ່ອນການຮ່ວມເພດ, ໃຫ້ໃສ່ຢາເພີ່ມຕື່ມ. ທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານຮ່ວມເພດຈະຕ້ອງໃສ່ຢາເພີ່ມຕື່ມອີກ, ບໍ່ວ່າທ່ານຈະໃຊ້ຢາຮູບແບບໃດກໍຕາມ.

ທ່ານຈະເອົາຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິໃສ່ແນວໃດ.

1. ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ.
2. ຖ້າທ່ານໃຊ້ໂຟມ, ໃຫ້ສັ່ນຂວດໄວໆປະມານ 20 ຄັ້ງ ແລ້ວກົດເນັ້ນປຸ້ມສິດຢູ່ປາຍຂວດເພື່ອໃສ່ສຳລັບສິດໂຟມເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຂອດ. ຫາກໃຊ້ໂຟມ ຫຼື ຄຶມ, ເຈາະປາຍຫຼອດແລ້ວ ເອົາເຄື່ອງສິດສູບໃສ່. ບົບຫຼອດຢາເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຕັມເຄື່ອງສິດ. ເພື່ອໃຊ້ຢາເມັດ, ແກະສິ່ງທຸ້ມທໍ່ອອກແລ້ວເອົານ້ຳທົດ ຫຼື ຖົ່ມນຳລາຍໃສ່ (ຢ່າອົມຢາ).



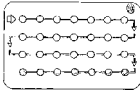
3. ຄ່ອຍຍັດເຄື່ອງສິດ ຫຼື ຢາເມັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ຍັດໄປທາງຫຼັງແລ້ວມັນຈະເຂົ້າເອງ.
4. ຖ້າທ່ານໃຊ້ເຄື່ອງສິດໃຫ້ຍັນບ່ອນດັນແຮງໆ ແລະ ແລ້ວຖອດເອົາເຄື່ອງສິດອອກຫຼັງສິດໝົດແລ້ວ.
5. ລ້າງເຄື່ອງສິດດ້ວຍນ້ຳ ແລະ ສະບູ. ປ່ອຍໃຫ້ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດຢ່າງນ້ອຍ 6 ຊົ່ວໂມງ. ຢາສິດນ້ຳເຂົ້າໄປລ້າງນ້ຳຢາອອກ. ຖ້າວ່າຄຶມຫາກລົ້ນອອກມາອກໃຫ້ທ່ານໃສ່ຜ້າອະນາໄມ ຫຼື ຜ້າສະອາດຮອງເພື່ອປ້ອງກັນເຄື່ອງນຸ່ງຂອງທ່ານ.



Health Partnership International
Field Draft

ວິທີນີ້ມີສ່ວນປະກອບທີ່ເປັນຮໍໂມນທີ່ມີຊື່ວ່າ ເອິດສະໂຕຣແຊນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະຕິນ (progestin) ເຊິ່ງຄ້າຍຄືກັນຮໍໂມນທີ່ ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຜະລິດອອກມາ ເຊັ່ນ: ແອດສະໂຕຣແຊນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະຕີໂຣນ (progesterone).

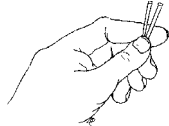
ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນມີຄື:



ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ທີ່ແມ່ຍິງ ກິນທຸກໆມື້.



ຢາສັກເຊິ່ງໃຊ້ສັກ ທຸກໆ 2-3 ເດືອນ



ຝັງເຂັມ, ເຊິ່ງຝັງຢູ່ ແຂນຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ກຸ້ມໄດ້ຫຼາຍປີ.

ວິທີໃຊ້ຮໍໂມນແມ່ນກັນບໍ່ໃຫ້ຮວຍໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງປ່ອຍໄຂ່ອອກມາ. ນອກນັ້ນ ຮໍໂມນສາມາດເຮັດໃຫ້ນ້ຳເນືອກຢູ່ປາກມົດລູກຂຸ້ນແຂ້ນ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ ນ້ຳກາມບໍ່ສາມາດໄຫຼເຂົ້າສູ່ມົດລູກໄດ້. ຢາເມັດ ແລະ ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ ສ່ວນຫຼາຍປະກອບດ້ວຍທັງສອງຮໍໂມນຄື ແອດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະຕິນ. ເມື່ອທຳການຮ່ວມກັນ, ທັງສອງຮໍໂມນຈະເຮັດໃຫ້ການ ປ້ອງກັນຈາກການຖືພາໄດ້ເປັນຢ່າງດີ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມມີແມ່ຍິງບາງຄົນບໍ່ ສາມາດໃຊ້ຢາເມັດ ຫຼື ຢາສັກທີ່ປະກອບດ້ວຍຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນໄດ້, ເພາະວ່າລາວມີບັນຫາສຸຂະພາບ, ຫຼື ໃນເວລາທີ່ລາວກຳລັງລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມຕົນເອງຢູ່ (ເບິ່ງໜ້າ 209).

ຢາເມັດ, ຝັງເຂັມ ຫຼື ຢາສັກບາງຊະນິດມີສ່ວນປະກອບພຽງແຕ່ຮໍໂມນໂປຣ ແຊດສະຕິນຢ່າງດຽວ, ເຊິ່ງຈະປອດໄພກວ່າວິທີທີ່ປະສົມທັງສອງຮໍໂມນ ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ຜູ້ທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່ຢູ່ (ເບິ່ງໜ້າ 209).

ສຳລັບແມ່ຍິງຈຳພວກຕໍ່ໄປນີ້, ຄວນຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບໃຊ້ຮໍໂມນບໍ່ວ່າຈະເປັນຊະນິດໃດກໍຕາມ.

ແມ່ຍິງທີ່ເປັນພະຍາດມະເຮັງນົມ, ຫຼື ມີກ້ອນເປົ້າແຂງຢູ່ນົມ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 382). ວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນບໍ່ແມ່ນສາເຫດຂອງມະເຮັງນົມ, ແຕ່ຖ້າວ່າແມ່ຍິງ ຜູ້ນຳໃຊ້ເປັນພະຍາດມະເຮັງນົມຢູ່ແລ້ວ, ວິທີນີ້ຍັງເຮັດໃຫ້ພະຍາດຮ້າຍແຮງ ຂຶ້ນ. ແມ່ຍິງທີ່ສົງໄສວ່າຖືພາ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີປະຈຳເດືອນມາຊ້າ (ເບິ່ງໜ້າ 67).

ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ປະຈຳເດືອນຜິດປົກກະຕິໃນເວລາ 3 ເດືອນກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມໃຊ້ວິທີນີ້ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 360). ພວກເຂົາຄວນຈະໄປປຶກສາ ອສບເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າມີ ບັນຫາຮ້າຍແຮງ ຫຼື ບໍ່ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນບາງຊະນິດ ແມ່ນສົ່ງຜົນຮ້າຍຕໍ່ແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບ. ກ່ອນ ຈະນຳໃຊ້ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າທ່ານໄດ້ສຶກສາເບິ່ງແຕ່ ລະວິທີແມ່ນປອດໄພສຳລັບທ່ານແລ້ວ ຫຼື ບໍ່? ຖ້າວ່າທ່ານມີບັນຫາສຸຂະພາບອັນໃດໜຶ່ງ ແຕ່ທ່ານຍັງຢາກໃຊ້ຮໍໂມນຢູ່ ແມ່ນໃຫ້ທ່ານປຶກສາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົມຮົມທາງ ດ້ານວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ໂດຍໃຊ້ຮໍໂມນ.

ວິທີການວາງ ແຜນຄອບຄົວ ໂດຍໃຊ້ ຮໍໂມນ



ຮໍໂມນ

ສິ່ງສຳຄັນ: ວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນ ບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນ ຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ເຊື້ອໂລກ ເອດໄດ້ (HIV)

ວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນ ແມ່ນວິທີແມ່ຍິງ ສາມາດ ຄວບຄຸມດ້ວຍຕົນ ເອງ ໂດຍທີ່ຜູ້ຊາຍບໍ່ ສາມາດຮູ້ໄດ້.



ຢາບາງຊະນິດປົ່ນປົວອາການຊັກ ຫຼື ພະຍາດວັນນະໂລກ, ຫຼື ໂລກ ເອດສເຮັດໃຫ້ປະສິດທິ ພາບຂອງວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນ ຫຼຸດລົງ. ແມ່ຍິງຜູ້ໃດທີ່ໃຊ້ຢາ ປົ່ນປົວຊະນິດນີ້ຄວນຈະໃຊ້ວິທີ ວາງແຜນຄອບຄົວວິທີອື່ນ. ຫຼື ໃຊ້ວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນນີ້ຮ່ວມ ກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບອື່ນເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມ ຫຼື ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ.

Health Resources International

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນ ຍ້ອນວ່າວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນມີສ່ວນປະກອບທາດເຄມີທີ່ເໝືອນກັນກັບຂອງແມ່ຍິງຮ່າງກາຍຜະລິດອອກ ໃນເວລາທີ່ແມ່ຍິງຖືພາ, ເພາະສະນັ້ນອາການຕ່າງໆ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນໄລຍະ 2-3 ເດືອນທຳອິດ:

ປວດຮາກ



ເຈັບຫົວ



ນ້ຳໜັກເພີ່ມ ນົມໃຄ້ ການເປັນປະຈຳເດືອນປ່ຽນແປງ



ອາການຂ້າງຄຽງເຫຼົ່ານັ້ນຈະຄ່ອຍໆດີຂຶ້ນຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວ 2-3 ເດືອນ. ຖ້າວ່າມັນບໍ່ຫາຍ ແລະ ມັນເຮັດໃຫ້ທ່ານກັງວົນ ແລະ ບໍ່ມ່ວນໃຈ ໃຫ້ໄປຫາ ອສບ. ເພິ່ນອາດຈະປ່ຽນປະລິມານຂອງຮໍໂມນໃນວິທີນັ້ນ ຫຼື ອາດຈະປ່ຽນວິທີວາງແຜນຄອບຄົວໃຫ້ເລີຍ. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບອາການຂ້າງຄຽງສະເພາະຂອງແຕ່ລະວິທີແບບໃຊ້ຮໍໂມນໃຫ້ເບິ່ງໃນໜ້າ 209-215 .

ຢາເມັດ

ການກິນຢາຄຸມກຳເນີດບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຕັ້ງ ທ້ອງໄດ້ທັນທີທັນໃດທີ່ກິນ. ສະນັ້ນໄລຍະເຈັດມື້ທຳອິດ ຂອງການກິນຢາຄຸມ ໃຫ້ໃສ່ຖົງຢາງອານາໄມ ຫຼື ວິທີຄຸມກຳເນີດວິທີອື່ນໆອີກ ເພື່ອເປັນການຫຼີກເວັ້ນການຕັ້ງທ້ອງ. ຕັ້ງທ້ອງໄດ້ທັນທີທັນໃດທີ່ກິນ. ສະນັ້ນໄລຍະເຈັດມື້ທຳອິດຂອງການກິນຢາຄຸມໃຫ້ໃສ່ຖົງຢາງອານາໄມ ຫຼື ວິທີຄຸມກຳເນີດວິທີອື່ນໆອີກ ເພື່ອເປັນການຫຼີກເວັ້ນການຕັ້ງທ້ອງ.

ຍີ່ຫໍ້ຕ່າງໆຂອງຢາຄຸມກຳເນີດຍີ່ຫໍ້ຕ່າງໆຂອງຢາຄຸມກຳເນີດ

ຖ້າພວກທ່ານຕ້ອງຫຼຸດປະລິມານຂອງຢາລົງໃຫ້ໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບກົດກັນ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດໃນໄລຍະເດືອນທຳອິດ.

ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດທີ່ປະກອບດ້ວຍເອີດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະຕິນ. ຖ້າທ່ານກິນຢາເມັດຄຸມກຳເນີດທຸກໆມື້ມັນຈະເຮັດໃຫ້

ທ່ານຫຼີກເວັ້ນຈາກການຖືພາ. ໂດຍທົ່ວໄປຢາເມັດຈຳພວກນີ້ສາມາດຊອກ

ຫາໄດ້ນຳຄລິນິກວາງແຜນຄອບຄົວ, ສູກສາລາ, ຮ້ານຂາຍຢາ ແລະ ຢູ່ນຳ ອສບກໍ່ມີ. ມີຫຼາຍໆຍີ່ຫໍ້ທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ຢາເມັດທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບຄວນຈະແມ່ນຢາທີ່ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ “ຢາເມັດໃນປະລິມານຕ່ຳ”. ມີໝາຍຄວາມວ່າຕົວຢ່າທີ່ມີຢູ່

ນັ້ນມີປະລິມານເອີດສະໂຕຣແຊນແຕກຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ:

- 30 ຫຼື 35 ມິໂກກຼາມ ເອີ້ນວ່າ: ເອຕິນິນ ເອດສະຕຣາດີໂອນ (ethynil estradiol)

- 50 ມິໂກຣກຼາມ ເອີ້ນວ່າ ແມດສະຕຣາໂນນ (mestranol) ແລະ 1 ມິນລິກຼາມ ຫຼື ມີປະລິມານຂອງໂປຣແຊດສະຕິນໜ້ອຍ. (ຢາເມັດມີນີ້ “Mini-pill”)

ແຕກຕ່າງກັບຢາເມັດປະລິມານຕ່ຳ. ຢາເມັດປະລິມານຕ່ຳປະກອບດ້ວຍທັງສອງຮໍໂມນຄື ແອັດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະຕິນ, ສ່ວນຢາເມັດມີນີ້

ປະກອບດ້ວຍໂປຣແຊດສະຕິນພຽງຢ່າງດຽວ). ຢ່ານຳໃຊ້ວິທີທີ່ມີແອັດສະໂຕຣແຊນຫຼາຍກວ່າ 50 ມິໂກຣກຼາມ. ໃນເມື່ອທ່ານເລີ່ມກິນຢາຄຸມກຳເນີດ,

ທ່ານຄວນຈະພະຍາຍາມກິນແຕ່ຍີ່ຫໍ້ດຽວ (ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ຊື້ຫຼາຍໆຍີ່ຫໍ້ເທື່ອດຽວ). ຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນຍີ່ຫໍ້, ພະຍາຍາມຊອກເອົາ

ຊະນິດທີ່ມີຊື່ຮໍໂມນດຽວກັນ ແລະ ມີຂໍ້ຕົວເໝືອນກັນ. ທ່ານຈະມີອາການຂ້າງຄຽງທີ່ໜ້ອຍກວ່າ ແລະ ມີການປ້ອງກັນທີ່ດີກວ່າ

ແມ່ຍິງຈຳພວກໃດແດ່ທີ່ບໍ່ຄວນກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ

ແມ່ຍິງບາງຈຳພວກມີບັນຫາສຸຂະພາບເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ມີອັນຕະລາຍຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າກິນຢາຄຸມກຳເນີດ. ຢ່າກິນຢາຄຸມເດັດຂາດຖ້າທ່ານມີສະພາບທີ່ໄດ້

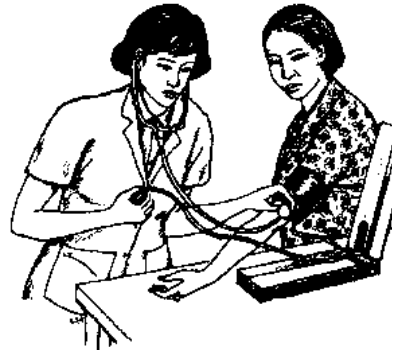
ກ່າວມາຢູ່ໃນໜ້າ 207 ຫຼື ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານມີບັນຫາຕໍ່ໄປນີ້:

- ອັກເສບຕັບ ຫຼື ມີອາການໜັງ ແລະ ຕາເຫຼືອງ.
- ເຄີຍມີບັນຫາເສັ້ນເລືອດຕັນຢູ່ສະໝອງ, ເປັນລ່ອຍ ຫຼື ເປັນໂລກຫົວໃຈ.
- ເຄີຍມີເລືອດກ້າມຢູ່ເສັ້ນເລືອດຂາ ຫຼື ຢູ່ສະໝອງ. ໂດຍທົ່ວໄປພຽງແຕ່ເສັ້ນເລືອດຂອດຈະບໍ່ມີບັນຫາ, ນອກຈາກວ່າເສັ້ນເລືອດຫາກແດງ ແລະ ມີອາການເຈັບ.

ຖ້າທ່ານມີບັນຫາສຸຂະພາບດັ່ງລຸ່ມນີ້. ພະຍາຍາມໃຊ້ວິທີອື່ນແທນທີ່ວິທີກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ. ແຕ່ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້, ການໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມກໍ່ຍັງດີກວ່າການຖືພາ. ແຕ່ພະຍາຍາມຢ່າໃຊ້ຢາເມັດປະສົມຖ້າວ່າທ່ານມີບັນຫາເຫຼົ່ານີ້:

- ດູດຢາ ແລະ ມີອາຍຸກາຍ 35 ປີ. ຖ້າທ່ານກິນຢາຄຸມແບບປະສົມທ່ານຈະສ່ຽງຕໍ່ການມີເສັ້ນເລືອດຕັນຢູ່ສະໝອງ ຫຼື ໂລກຫົວໃຈ.
- ເປັນໂລກເບົາຫວາງ ຫຼື ລົມບ້າໝູ. ຖ້າທ່ານກິນຢາແກ້ຊັກ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ແຮງກວ່າ (ເອິດສະໂຕຣແຊນ 50 ມິໂກຣກຼາມ). ທ່ານຄວນຈະປຶກສາ ອສບ ຫຼື ທ່ານໝໍ.
- ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ. (ຫຼາຍກວ່າ 140 / 90) ຖ້າທ່ານເຄີຍຮູ້ວ່າທ່ານເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງ ຫຼື ຄິດວ່າທ່ານເປັນ ຂໍໃຫ້ອສບ ແທກຄວາມດັນໃຫ້. ຖ້າທ່ານມີນ້ຳໜັກຫຼາຍ, ເຈັບຫົວເລື້ອຍ, ຫາຍໃຈຍາກ, ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ ແລະ ໜ້າມືດຕາລາຍເລື້ອຍໆ, ຫຼື ຮູ້ສຶກເຈັບປ່າເບື້ອງຂ້າຍ ຫຼື ໜ້າເອິກ, ທ່ານຄວນຈະແທກຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານ.

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວມັນຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 3 ອາທິດສຳລັບແມ່ທີ່ລຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເພາະວ່າຈະຕ້ອງລໍຖ້າຈົນກວ່ານ້ຳນົມມາເປັນປົກກະຕິຈຶ່ງສາມາດກິນຢາຄຸມກຳເນີດໄດ້. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວມັນຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 3 ອາທິດສຳລັບແມ່ທີ່ລຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເພາະວ່າຈະຕ້ອງລໍຖ້າຈົນກວ່ານ້ຳນົມມາເປັນປົກກະຕິຈຶ່ງສາມາດກິນຢາຄຸມກຳເນີດໄດ້.



ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ

- ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ ຫຼື ມາແບບກະປົດກະປ່ອຍ (spotting) (ປະຈຳເດືອນທີ່ມາໃນເວລາທີ່ແຕກຕ່າງຈາກເວລາເດີມ). ຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມເຮັດໃຫ້ຈຳນວນມື້ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼຸດລົງ ແລະ ເປັນຄ່ອຍກວ່າເກົ່າ. ບາງຄັ້ງການເປັນປະຈຳເດືອນກໍ່ ມາຊ້າ, ເຊິ່ງເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ. ອັນນີ້ແມ່ນອາການຂ້າງຄຽງທີ່ພົບ ເລື້ອຍໆຂອງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນປະຈຳເດືອນມາແບບກະປົດ ກະປ່ອຍ, ທ່ານຄວນໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມກິນຢາໃນເວລາດຽວກັນທຸກໆມື້ຕື່ມອີກ. ຖ້າວ່າອາການດັ່ງກ່າວຍັງສືບຕໍ່ໃຫ້ລົມກັບ ອສບ ເພື່ອປຸງປະລິມານຮໍໂມນເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕໂຣນ, ເຊິ່ງອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.
- ປວດຮາກ. ທ່ານຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກຢາກຈະຮາກ, ໂດຍທົ່ວໄປມັນຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກ 1 ຫຼື 2 ເດືອນ. ຖ້າວ່າມັນຍັງລົບກວນທ່ານຢູ່, ທົດລອງກິນຢາພ້ອມກັບອາຫານ ຫຼື ກິນເວລາອື່ນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນພົບວ່າການກິນຢາກ່ອນນອນສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການປວດຮາກໄດ້.
- ເຈັບຫົວ. ອາການເຈັບຫົວເລັກນ້ອຍໃນໄລຍະ 2-3 ເດືອນທຳອິດເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ. ກິນຢາແກ້ປວດໃສ່ກໍ່ຊ່ວຍໄດ້ແລ້ວ. ຖ້າຫາກວ່າເຈັບຫົວແຮງຫຼາຍ ແລະ ມີອາການຕາມົວນ້ຳ, ອາດຈະແມ່ນສັນຍານເຕືອນໄພທີ່ຮ້າຍແຮງ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 210.

ຖ້າວ່າທ່ານເອງຮູ້ສຶກວ່າຮ່າງກາຍມີການປ່ຽນແປງ ແລະ ລັບກວນທ່ານຫຼັງຈາກກິນຢາຄຸມກຳເນີດ ແມ່ນໃຫ້ໄປປຶກສານ້ຳອສບ. ລາວອາດສາມາດແນະນຳຢາຊະນິດອື່ນໆໃຫ້ກິນແທນ.

ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນບໍ່ມາຕາມປົກກະຕິ ແລະ ເຈົ້າລືມກິນຢາຄຸມບາງມື້ແມ່ນໃຫ້ສືບຕໍ່ກິນຢາ, ແຕ່ຕ້ອງໄປຫາອສບເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າທ່ານຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ບໍ່.

HLI Seal Health Leaders International Field Draft Copy

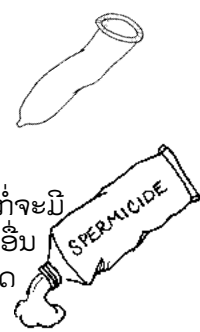
ຖ້າວ່າທ່ານກິນຢາ ຊະນິດອື່ນໆພ້ອມກັບ ກິນ ຢາຄຸມກຳເນີດໃຫ້ ທ່ານໄປພົບແພດ ເພື່ອປຶກສາວ່າທ່ານ ຄວນຈະໃຊ້ວິທີການ ກິດກັນການຖືພາ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດ. ເພາະວ່າຢາຕ້ານເຊື້ອບ າງຊະນິດແມ່ນເຮັດໃຫ້ ປະສິດທິພາບຂອງຢາ ຄຸມກຳເນີດບາງຊະນິດ ຫຼຸດລົງ.

ສັນຍານເຕືອນໄພຂອງຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ:

ຢຸດເຊົາກິນຢາຄຸມກຳເນີດ ແລະ ໄປຫາ ອສບ ຖ້າທ່ານມີອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ເຈັບຫົວແຮງ ແລະ ໜ້າມືດຕາມົວ (ເຈັບຫົວດິບ) ເຊິ່ງເລີ່ມຕົ້ນເປັນຫຼັງທີ່ ທ່ານກິນຢາຄຸມກຳເນີດ.
- ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ ຫຼື ມິນຊາ, ຕາມແຂນຂາ ຫຼື ໜົດສະຕິ
- ຮູ້ສຶກເຈັບໜ້າເອິກ ແລະ ຫາຍໃຈຫອບ.
- ເຈັບຂາເບື້ອງດຽວ.
- ເຈັບທ້ອງນ້ອຍແຮງ.

ຖ້າທ່ານມີອາການໃດໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມານີ້, ແລະ ຖ້າວ່າທ່ານຖືພາກໍ່ຈະມີ ອັນຕະລາຍອີກ, ດັ່ງນັ້ນ, ຄວນຈະໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນ ເຊັ່ນ: ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມໃຊ້ຈົນກວ່າທ່ານຈະໄປຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃຊ້ຮໍໂມນ.

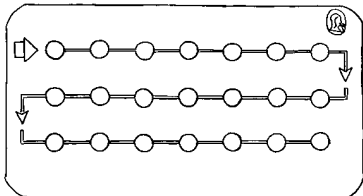
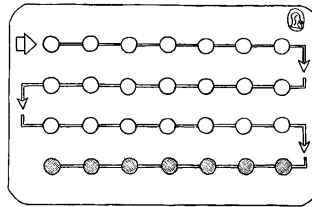


ວິທີກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ:

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດນີ້ມີຮູບແບບເປັນແຜງ, ແຜງລະ 21 ຫຼື 28 ເມັດ. ຖ້າທ່ານມີແຜງ 28 ເມັດ, ທ່ານອາດຈະໄດ້ກິນທຸກໆມື້. ທັນທີຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານ ກິນແຜງໜຶ່ງລົດ ໃຫ້ເລີ່ມຕົ້ນກິນແຜງໃໝ່ຕໍ່ໄປເລີຍ.

(ຢາຄຸມກຳເນີດ 7 ເມັດສຸດທ້າຍໃນແຜງທີ່ມີ 28 ເມັດນັ້ນເຮັດຈາກນ້ຳຕານ ມັນບໍ່ມີຮໍໂມນຫ້ຍັງຢູ່ໃນນັ້ນ. ຈຸດປະສົງຂອງຢາ 7 ເມັດສຸດທ້າຍແມ່ນກໍ່ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ລິມ ກິນຢາໃນແຕ່ລະມື້).

ຢາຄຸມຊະນິດແຜງ 28 ເມັດ



ຢາຄຸມຊະນິດແຜງ 21 ເມັດ

ຖ້າທ່ານມີຢາຄຸມຊະນິດ 21 ເມັດ, ໃຫ້ກິນທຸກໆມື້ ຮອດ 21 ມື້ ແລ້ວລໍຖ້າອີກ 7 ມື້ ຈົ່ງເລີ່ມກິນແຜງໃໝ່. ໂດຍທົ່ວໄປ

ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈະມາໃນມື້ທີ່ທ່ານບໍ່ກິນຢາ. ແຕ່ທ່ານຄວນຈະເລີ່ມກິນແຜງໃໝ່ຕໍ່ໄປ, ເຖິງວ່າ ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານບໍ່ທັນມາກໍ່ຕາມ.

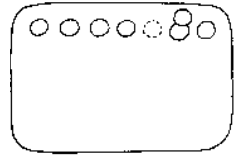
ຈະແມ່ນແບບແຜງ 21 ຫຼື 28 ເມັດ ກໍ່ຕາມໃຫ້ທ່ານກິນເມັດທຳອິດໃນມື້ທີ 1 ຂອງການເປັນ ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ. ເຮັດແບບນີ້ທ່ານຈະຖືກປ້ອງກັນທັນທີເລີຍ. ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ກິນໃນມື້ ທຳອິດ, ໃຫ້ທ່ານກິນມື້ໃດກໍ່ໄດ້ໃນ 7 ມື້ທຳອິດຂອງຮອບວຽນປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ, ທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ ຖືກປ້ອງກັນທັນທີເລີຍ, ເພາະສະນັ້ນໃນ 2 ອາທິດທຳອິດທ່ານຄວນຈະໃຊ້ ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ວິທີອື່ນ ຫຼື ຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດກ່ອນ. ທ່ານຕ້ອງໄດ້ກິນຢາຄຸມທຸກໆມື້, ເຖິງວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ຮ່ວມ ເພດກໍ່ຕາມ. ພະຍາຍາມກິນຢາຄຸມໃນເວລາດຽວກັນທຸກໆມື້. ມັນຈະຊ່ວຍເຕືອນຄວາມ ຈຳຂອງທ່ານໄດ້ ຖ້າທ່ານເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາແຜງໃໝ່ໃນມື້

Health Systems International
Field Draft

ຖ້າທ່ານລືມກິນຢາຄຸມ:

ຖ້າທ່ານລືມກິນຢາຄຸມທ່ານອາດຈະຖືພາໄດ້.

ຖ້າທ່ານລືມກິນຢາຄຸມ 1 ຫຼື 2 ເມັດໃຫ້ກິນ 1 ເມັດ ທັນທີທີ່ທ່ານຈື່ໄດ້. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ກິນຢາເມັດຕໍ່ໄປຕາມເວລາເດີມ. ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະໄດ້ກິນຢາ 2 ເມັດໃນມື້ດຽວກັນ.



○ = ລືມກິນ
⊙ = ກິນ 2 ເມັດ

ຖ້າທ່ານລືມກິນຢາຄຸມ 3 ເມັດ ໃນ 3 ວັນຕິດຕໍ່ກັນ. ເລີ່ມກິນຢາທີ່ລືມມື້ນັ້ນທັນທີ 1 ເມັດ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ສືບຕໍ່ກິນຢາມື້ລະເມັດຕໍ່ໄປຕາມບົກກະຕິຈົນກວ່າຈະໝົດແຜງ.

ຖ້າທ່ານໃຊ້ຢາຄຸມແບບແຜງ 28 ເມັດ ໃຫ້ກິນແຕ່ເມັດທີ່ເປັນຢາຮໍໂມນ ແລະ ໃຫ້ປະຢາເຈັດເມັດສູດທ້າຍທີ່ເປັນນໍ້າຕານນັ້ນ, ແລ້ວໃຫ້ເລີ່ມກິນແຜງໃໝ່ຕໍ່ເລີຍ. ແລະ ຖ້າທ່ານໃຊ້ຢາແບບແຜງ 21 ເມັດ, ໃຫ້ທ່ານເລີ່ມກິນແຜງໃໝ່ຕໍ່ເລີຍ ຫຼັງຈາກກິນແຜງເກົ່າໝົດແລ້ວ. ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ (ຫຼື ບໍ່ຮ່ວມເພດ) ຈົນກວ່າທ່ານຈະກິນຢານັ້ນຄົບ 7 ວັນລຽນກັນ.

ຖ້າວ່າທ່ານລືມກິນຢາຫຼາຍກວ່າ 3 ເມັດນັ້ນ, ໃຫ້ຢຸດເຊົາກິນ ແລະ ລໍຖ້າຈົນກວ່າຈະມີປະຈໍາເດືອນເທື່ອໃໝ່ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ (ຫຼື ບໍ່ຮ່ວມເພດ) ໃນໄລຍະລໍຖ້າປະຈໍາເດືອນຄັ້ງໃໝ່ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເລີ່ມກິນແຜງໃໝ່.

ລືມກິນຢາ ຫຼື ກິນຢາຊ້າກວ່າກໍາມິດຈະເຮັດໃຫ້ມີເລືອດອອກເລັກນ້ອຍທີ່ຄ້າຍໆກັບການເປັນປະຈໍາເດືອນເລັກນ້ອຍ.



ຖ້າທ່ານພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຈື່ການກິນຢາ, ພະຍາຍາມກິນຢາຄຸມກໍາເນີດໃນເວລາດຽວກັນກັບເວລາທ່ານເຮັດວຽກປະຈໍາວັນຂອງທ່ານ, ເຊັ່ນ: ປຸງແຕ່ງອາຫານຄໍາເປັນຕົ້ນ, ຫຼື ກິນເວລາທ່ານເຫັນຕາເວັນກໍາລັງຕົກ ຫຼື ກິນກ່ອນນອນ. ມັງນແຜງຢາໄວ້ບ່ອນທີ່ທ່ານເຫັນທຸກໆມື້. ຖ້າທ່ານຍັງລືມກິນຢາເລື້ອຍໆຢູ່ (ຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງເທື່ອຕໍ່ເດືອນ), ກໍ່ໃຫ້ພິຈາລະນາປ່ຽນໄປໃຊ້ວິທີ

ການຄຸມກໍາເນີດແບບອື່ນແທນ.

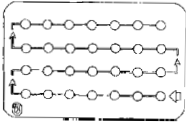
ຖ້າທ່ານຮາກ ຫຼື ຖອກທ້ອງຫຼາຍໃນໄລຍະ 3 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກກິນຢາຄຸມຢາອາດຈະບໍ່ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍໄດ້ດົນພໍທີ່ຈະອອກລິດໃນການຄຸມກໍາເນີດທີ່ມີປະສິດທິ ພາບໄດ້. ໃຫ້ນໍາໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ບໍ່ຮ່ວມເພດຈົນກວ່າທ່ານຈະເຊົາ ແລະ ກິນຢາຄຸມຮອດ 7 ມື້.

ເຊົາກິນຢາຄຸມ:

ຖ້າທ່ານຢາກຈະປ່ຽນ

ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ຢາກຈະມີລູກ, ໃຫ້ທ່ານຢຸດເຊົາກິນຢາເມື່ອທ່ານກິນຢາໝົດແຜງແລ້ວ. ທ່ານອາດຈະຖືພາທັນທີຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານເຊົາກິນຢາ. ແມ່ຍິງຈໍາພວກທີ່ຢຸດເຊົາກິນຢາຄຸມຍ້ອນວ່າຢາກມີລູກ, ຈະຖືພາພາຍໃນ 1 ປີ ທໍາອິດ ຫຼັງຈາກເຊົາກິນຢາ.

Healthcare Leadership International
Field Draft Copy



ຢາເມັດນີ້ແມ່ນປອດໄພ ແລະ ມີຂະໜາດທີ່ພາບສູງສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.

ຖ້າວ່າທ່ານລືມກິນຢາແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ວິທີການກິດກິນການຕັ້ງທ້ອງວິທີຕ່າງໆ (ຫຼືບໍ່ໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດ) ເປັນເວລາ 7 ມື້, ແລະ ສືບຕໍ່ກິນຢາຄຸມ.

ຢາເມັດນີນີ (mini-pill) ຫຼື ຢາເມັດໂປຣແຊດສະຕິນດຽວ

ຍ້ອນວ່າຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດນີ້ບໍ່ມີເອິດສະໂຕຣແຊດນເປັນສ່ວນປະກອບ, ມັນຈຶ່ງເປັນຢາທີ່ປອດໄພສຳລັບ ແມ່ຍິງທີ່ຈຳເປັນຫຼືກເວັ້ນການກິນຢາແບບປະສົມ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 208 ແລະ 209) ແລະ ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ມີອາການຂ້າງຄຽງຈາກການກິນຢາແບບປະສົມ. ແຕ່ຢານີ້ແມ່ນມີປະສິດທິພາບໜ້ອຍກວ່າຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ.

ຢາເມັດນີນີຍັງແມ່ນມີປະສິດທິພາບສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ ແມ່ ລວມທັງຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ນຳນົມບໍ່ທັນມາດີເທື່ອ, ເພາະວ່າມັນບໍ່ເຮັດໃຫ້ປະລິມານນຳນົມຫຼຸດລົງ. ມັນສາມາດຊ່ວຍຫາໄດ້ຢູ່ຄລິນິກວາງແຜນຄອບຄົວ, ສຸກສາລາ, ຮ້ານຂາຍຢາ ແລະ ຢູ່ນຳ ອສບ ກໍ່ມີ. (ສຳລັບຂໍຊື້ບໍ່ການຄ້າ, ທ່ານສາມາດເບິ່ງໄດ້ຢູ່ໜ້າ 522).

ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ຢູ່ໃນສະພາບໃດໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວເຖິງຢູ່ໃນໜ້າ 207 ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງກິນຢາແກ້ອາການຊັກບໍ່ສົມຄວນກິນຢາເມັດນີນີ ເພາະວ່າຢາດັ່ງກ່າວເຮັດໃຫ້ ປະສິດທິພາບຂອງຢາເມັດນີນີຫຼຸດລົງ.

ອາການຂ້າງຄຽງທີ່ພົບເລື້ອຍຂອງຢາເມັດນີນີ.

- ເປັນປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ ຫຼື ມາແບບກະບົດ ກະປ່ອຍ: ນີ້ແມ່ນອາການຂ້າງຄຽງທີ່ພົບເລື້ອຍກວ່າໝູ່, ຖ້າວ່າມັນຮ້າຍແຮງໃຫ້ກິນຢາ ອີບູໂປຣແຟນ (Ibuprofen) ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.
- ບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນ: ອາການນີ້ບໍ່ຄ່ອຍພົບເລື້ອຍປານໃດ, ແຕ່ຖ້າວ່າປະຈຳເດືອນບໍ່ມາຮອດ 45 ມື້, ໃຫ້ທ່ານສືບຕໍ່ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຕໍ່ໄປຈົນກວ່າທ່ານຈະໄປກວດນຳ ອສບ ວ່າທ່ານຖືພາ ຫຼື ບໍ່.
- ເຈັບຫົວບາງຄັ້ງຄາວ.

ວິທີກິນຢາເມັດນີນີ.

- ກິນຢາເມັດທຳອິດໃນມື້ທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ.
- ກິນຢາເມັດທຸກໆມື້ໃນເວລາດຽວກັນ, ເຖິງວ່າທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ຮ່ວມເພດກໍ່ຕາມ. ຖ້າທ່ານກິນຢາຊ້າກວ່າກຳນົດ (ເຖິງວ່າຈະເປັນ 2-3 ຊົ່ວໂມງກໍ່ຕາມ) ຫຼື ວ່າທ່ານລືມກິນຢາ ພຽງ ແຕ່ມື້ດຽວ ທ່ານອາດສາມາດຖືພາໄດ້.
- ຖ້າທ່ານກິນໝົດແຜງແລ້ວ ໃຫ້ສືບຕໍ່ກິນແຜງຕໍ່ມາເລີຍ, ເຖິງວ່າປະຈຳເດືອນບໍ່ມາກໍ່ຕາມ, ຢ່າບາກມື້. ຖ້າວ່າທ່ານລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ປະຈຳເດືອນບໍ່ທັນມາ, ທ່ານສາມາດກິນມື້ໃດກໍ່ໄດ້. ປະຈຳເດືອນທ່ານອາດຈະບໍ່ມາ, ນັ້ນແມ່ນເລື່ອງທຳມະດາ.

ໃນເມື່ອທ່ານລືມກິນຢາເມັດນີນີ, ທ່ານຄວນ:

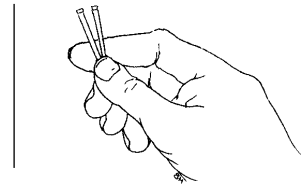
ກິນຢາທັນທີທີ່ຄິດໄດ້. ກິນຢາເມັດຕໍ່ໄປຕາມເວລາປົກກະຕິ, ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະໄດ້ກິນສອງເມັດໃນມື້ດຽວກໍ່ມີ. ໃຫ້ໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບກິດກິນຮ່ວມການກິນຢາເມັດນີນີ, ຫຼື ບໍ່ຮ່ວມເພດເປັນເວລາ 2 ມື້. ທ່ານອາດຈະລົງເລືອດ ຖ້າທ່ານກິນຢາຊ້າກວ່າເວລາປົກກະຕິ.

ການຢຸດເຊົາກິນຢາເມັດນີນີ:

ທ່ານສາມາດຢຸດເຊົາເວລາໃດກໍ່ໄດ້. ທ່ານສາມາດມີລູກໄດ້ໃນມື້ຕໍ່ໄປເລີຍ ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານຢຸດເຊົາກິນຢາ, ດັ່ງນັ້ນ, ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວວິທີອື່ນທັນທີເລີຍ ຖ້າທ່ານບໍ່ຢາກຖືພາ. ຖ້າທ່ານສາມາດລໍຖ້າຈົນກວ່າຈະກິນຢາຄົບແລ້ວຈຶ່ງເຊົານັ້ນຈະຊ່ວຍໃຫ້ການເປັນປະຈຳເດືອນນັ້ນເປັນປົກກະຕິ.

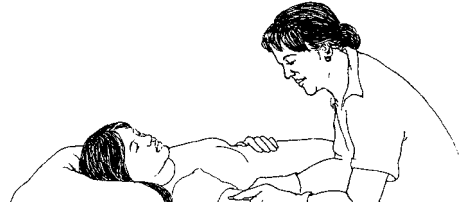
ການຝັງເຂັມ

ການຝັງເຂັມແມ່ນຝັງຫຼອດອ່ອນນ້ອຍໆ 6 ຫຼອດໃສ່ກ້ອງໜັງແຂນຂ້າງໃນຂອງແມ່ຍິງ. ຫຼອດນ້ອຍໆ 6 ຫຼອດນັ້ນເຮັດໜ້າທີ່ຄືກັນກັບຢາເມັດມິນີ (mini-pill). ມັນກັນການຖືພາໄດ້ 5 ປີ. ໃນເວລາຂຽນປຶ້ມຫົວນີ້ມີແຕ່ຍີ່ຫໍ້ດຽວເທົ່ານັ້ນ ຄືນໍແພຼນ (Norplant).



ວິທີໃຊ້ການຝັງເຂັມ:

ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອິນຮົບຈະປາດໜັງເປັນຮອຍນ້ອຍໆ ເພື່ອຝັງເຂັມ ຫຼື ເພື່ອເອົາເຂັມອອກ. ການຝັງເຂັມຈະເຮັດຢູ່ຄລິນິກ ຫຼື ສຸກສາລາ.



ສິ່ງສໍາຄັນ: ກ່ອນຈະທົດລອງນໍາໃຊ້ການຝັງເຂັມ ຫຼື ເອົາເຂັມອອກ ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າ ອສບ ຜູ້ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານນັ້ນໄດ້ຮັບການອິນຮົບມາແລ້ວ, ເວລາຈະເອົາເຂັມອອກນັ້ນຍາກກວ່າຕອນຝັງເຂັມ.

ການຝັງເຂັມສາມາດນໍາໃຊ້ກັບແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ໃຊ້ສໍາລັບແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາກັບການໃຊ້ຮໍໂມນ ເອິດສະໂຕຣແຊນ. ແມ່ຍິງຈໍາພວກທີ່ບໍ່ຄວນນໍາໃຊ້ວິທີການຝັງເຂັມຄື: ຈໍາພວກທີ່ຢູ່ໃນສະພາບທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ຢູ່ໜ້າ 207, ຫຼື ຈໍາພວກທີ່ເປັນໂລກຫົວໃຈ ແລະ ຈໍາພວກທີ່ມີແຜນວ່າຈະຖືພາອີກໃນໄລຍະ 2-3 ປີຂ້າງໜ້າ. ຖ້າທ່ານກໍາລັງກິນຢາແກ້ອາການຂັກຢູ່, ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງໃຊ້ວິທີອື່ນໄປພ້ອມໆກັບການຝັງເຂັມ ເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ (Diaphragm).

ການຝັງເຂັມ ເພື່ອຄຸມກໍາເນີດ

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງການຝັງເຂັມ:

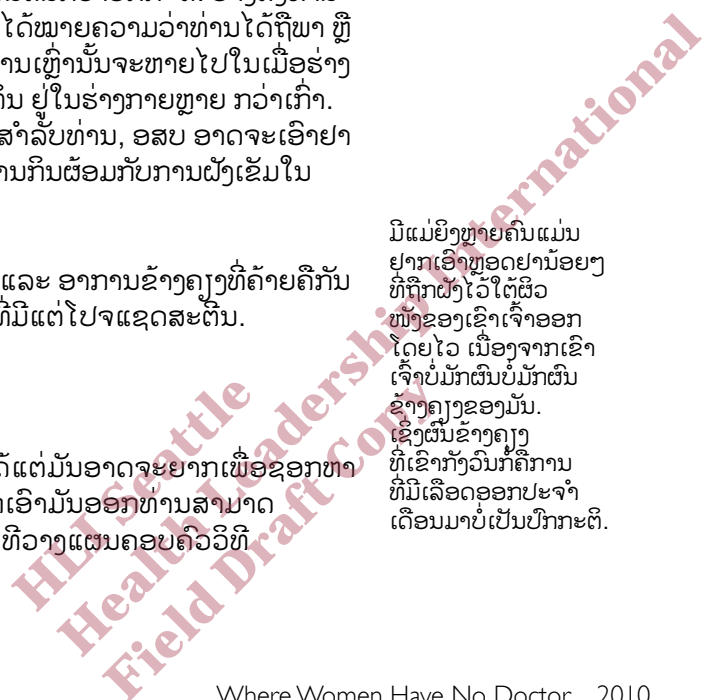
ໃນໄລຍະເດືອນທໍາອິດ, ການຝັງເຂັມອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີປະຈໍາເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ ຫຼື ມີ 2 ຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ, ຫຼື ມີປະຈໍາເດືອນດົນກວ່າປົກກະຕິ. ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະບໍ່ເປັນປະຈໍາເດືອນເລີຍກໍ່ໄດ້, ເຊິ່ງບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານໄດ້ຖືພາ ຫຼື ມີອາການຜິດປົກກະຕິແຕ່ຢ່າງໃດເລີຍ. ອາການເຫຼົ່ານັ້ນຈະຫາຍໄປໃນເມື່ອຮ່າງກາຍລັງເຄີຍກັບການມີຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນ ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ຖ້າວ່າອາການຂ້າງຄຽງນີ້ເຮັດໃຫ້ເປັນບັນຫາສໍາລັບທ່ານ, ອສບ ອາດຈະເອົາຢາຄຸມກໍາເນີດຊະນິດປະສົມປະລິມານຕໍ່າໃຫ້ທ່ານກິນຜ່ອມກັບການຝັງເຂັມໃນໄລຍະ 2-3 ເດືອນກໍ່ໄດ້.

ທ່ານອາດຈະມີອາການເຈັບຫົວບາງຄັ້ງຄາວ ແລະ ອາການຂ້າງຄຽງທີ່ຄ້າຍຄືກັນກັບອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາສັກຄຸມກໍາເນີດທີ່ມີແຕ່ໂປຣແຊດສະຕິນ. (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 214).

ເພື່ອຢຸດເຊົາໃຊ້ວິທີການຝັງເຂັມ:

ການຝັງເຂັມສາມາດເອົາອອກເວລາໃດກໍ່ໄດ້ແຕ່ມັນອາດຈະຍາກເພື່ອຊອກຫາອສບ ຜູ້ທີ່ສາມາດເອົາມັນອອກໄດ້. ຫຼັງຈາກເອົາມັນອອກທ່ານສາມາດຖືພາທັນທີເລີຍ, ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານຄວນຈະໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວວິທີອື່ນທັນທີເລີຍ. ຖ້າທ່ານບໍ່ຢາກຈະຖືພາ.

ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນແມ່ນຢາກເອົາຫຼອດຢານ້ອຍໆທີ່ຖືກຝັງໄວ້ໃຕ້ຜິວໜັງຂອງເຂົາເຈົ້າອອກໂດຍໄວ ເນື່ອງຈາກເຂົາເຈົ້າບໍ່ມັກຜົນບໍ່ມັກຜົນຂ້າງຄຽງຂອງມັນ. ເຊິ່ງຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ເຂົາກັງວົນກໍ່ຄືການທີ່ມີເລືອດອອກປະຈໍາເດືອນມາບໍ່ເປັນປົກກະຕິ.





ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ.

ສຳລັບວິທີວາງແຜນຄອບຄົວວິທີນີ້, ແມ່ຍິງຈະໄດ້ສັກຢາຄຸມກຳເນີດທຸກໆ 1-3 ເດືອນ, ຕາມປົກກະຕິແມ່ນສັກຢາຄຸມກຳເນີດຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ຄລິນິກວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຮູ້ວິທີສັກຢາ. ມັນສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ຈົນເຖິງໄລຍະທີ່ທ່ານຕ້ອງສັກອີກເຂັມໃໝ່, ແລະ ວິທີນີ້ສາມາດໃຊ້ໄດ້ໂດຍທີ່ຜູ້ອື່ນບໍ່ສາມາດຮູ້ນຳ.

ຢາສັກຄຸມກຳເນີດໂປຼແຊດສຕິນພຽງແຕ່ຢ່າງດຽວ

ຢາສັກຄຸມກຳເນີດທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງໂປຼແຊດສຕິນພຽງແຕ່ຢ່າງດຽວແມ່ນມີຢາ: ເດໂປ ໂພຼເວລາ (Depo Provera) ແລະ ຢານໍຣິດສເຕີເຣັດ (Noristerate). ຢາຊະນິດນີ້ແມ່ນໃຊ້ໄດ້ຜົນດີສຳລັບຜູ້ຍິງທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາແອດສະໂຕຼເຈັນ (estrogen) (ອ່ານເບິ່ງໜ້າທີ່ 208 ແລະ 209). ຄວນຈະສັກທຸກໆ 2 ຫາ 3 ເດືອນ. ບໍ່ຄວນໃຫ້ພວກເຂົາສັກຢາຄຸມກຳເນີດໂປຼແຊດສຕິນດຖ້ວາຜູ້ຍິງມີອາການໃດໆທີ່ມີໃນໜ້າ 207 ແມ່ນ, ຫຼື ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດໄປສັກຢາຢ່າງປົກກະຕິ, ຫຼື ພວກເຂົາຕ້ອງຈະມີລູກໃນປີຕໍ່ໄປ.

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາສັກຄຸມກຳເນີດທີ່ມີແຕ່ຮໍໂມນໂປຼແຊດສຕິນຢ່າງດຽວ:

ຍ້ອນວ່າປະລິມານຮໍໂມນໂປຼແຊດສະຕິນໄດ້ສັກເຂົ້າຮ່າງກາຍເປັນຈຳນວນຫຼາຍ, ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກສັກຈິ່ງປະສົບກັບບັນຫາການປ່ຽນແປງຂອງການມີປະຈຳເດືອນຫຼາຍກວ່າວິທີໃຊ້ຮໍໂມນວິທີອື່ນ. ໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະ 2-3 ເດືອນທຳອິດ.

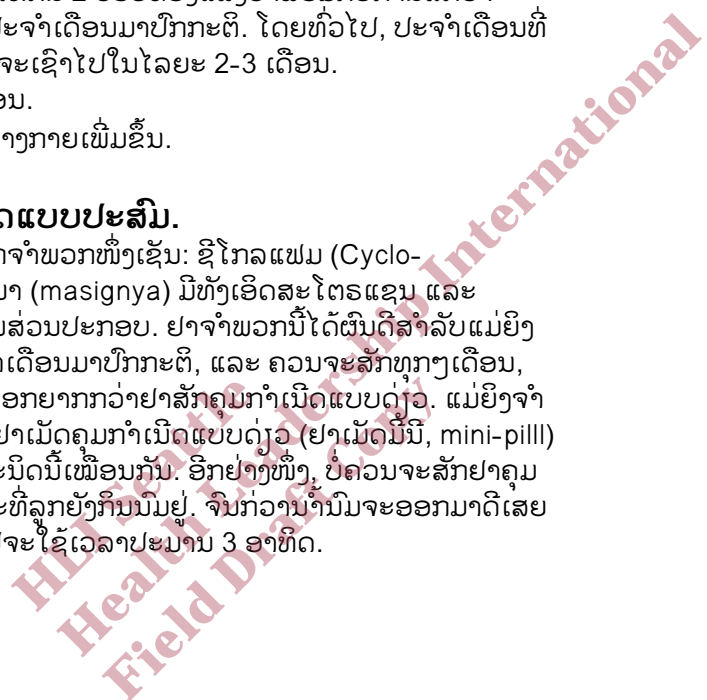
ຢາສັກຄຸມກຳເນີດຊະນິດທີ່ມີຮໍໂມນໂປຼແຊດສຕິນນີ້ມັກຈະເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຂອງປະຈຳເດືອນ. ທ່ານອາດຈະມີເລືອດໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດຄ່ອຍໆທຸກມື້ ຫຼື ເປັນໆຫາຍໆ. ບາງທີປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈະບໍ່ມາເລີຍໃນໄລຍະທ້າຍປີທຳອິດ. ອັນນີ້ແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ.

ອາການຂ້າງຄຽງອື່ນອີກມີຄື:

- ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ ຫຼື ມາຫຼາຍ. ຖ້າວ່າເປັນບັນຫາ, ອສບ ອາດຈະເອົາຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມທີ່ປະລິມານຕ່ຳໃຫ້ກິນ 2 ຮອບຂອງແຜງຢາພ້ອມກັບການສັກຢາເພື່ອເຮັດໃຫ້ປະຈຳເດືອນມາປົກກະຕິ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ປະຈຳເດືອນທີ່ມາບໍ່ປົກກະຕິຈະເຊົາໄປໃນໄລຍະ 2-3 ເດືອນ.
- ບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ.
- ນ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍເພີ່ມຂຶ້ນ.

ຢາສັກຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ.

ຢາສັກຄຸມກຳເນີດອີກຈຳພວກໜຶ່ງເຊັ່ນ: ຊີໂກລແຟມ (Cyclofem) ແລະ ເມຊີຊິນນາ (masignya) ມີທັງເອິດສະໂຕຣແຊນ ແລະ ໂປຼແຊດສະຕິນເປັນສ່ວນປະກອບ. ຢາຈຳພວກນີ້ໄດ້ຜົນດີສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງການໃຫ້ປະຈຳເດືອນມາປົກກະຕິ, ແລະ ຄວນຈະສັກທຸກໆເດືອນ, ມີລາຄາແພງ ແລະ ຊອກຍາກກວ່າຢາສັກຄຸມກຳເນີດແບບດຽວ. ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບດຽວ (ຢາເມັດມິນີ, mini-pill) ກໍ່ບໍ່ສາມາດສັກຢາຊະນິດນີ້ເໝືອນກັນ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ບໍ່ຄວນຈະສັກຢາຄຸມແບບປະສົມໃນໄລຍະທີ່ລູກຍັງກິນນົມຢູ່. ຈົນກ່ວາຜູ້ນຳນົມຈະອອກມາດີເສຍກ່ອນເຊິ່ງໂດຍທົ່ວໄປຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 3 ອາທິດ.



ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາສັກຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ

ເນື່ອງຈາກວ່າຢາສັກຊະນິດນີ້ມີສ່ວນປະກອບຄືກັບຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ, ມັນຈຶ່ງມີອາການຂ້າງຄຽງຄືກັນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 209).

ວິທີໃຊ້ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ:

ດີທີ່ສຸດ, ຄວນສັກຢາຄຸມກຳເນີດເຂັ້ມທຳອິດໃນໄລຍະທີ່ທ່ານມີປະຈຳເດືອນ. ຖ້າເຮັດແບບນີ້ທ່ານຮູ້ວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ຖືພາ. ທ່ານສາມາດເລີ່ມຕົ້ນສັກຢາຄຸມກຳເນີດເວລາໃດກໍໄດ້ໃນເວລາທີ່ລູກຍັງກິນນົມຢູ່ ແລະ ທ່ານຍັງບໍ່ທັນມີປະຈຳເດືອນເທື່ອ.

ຢາສັກຄຸມກຳເນີດຈະສາມາດປົກປ້ອງທ່ານບໍ່ໃຫ້ຖືພາທັນທີ, ຖ້າວ່າທ່ານສັກພາຍໃນ 5 ມື້ຫຼັງຈາກມື້ທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນ. ຖ້າວ່າທ່ານສັກໃນມື້ທີ 6 ຫຼືດົນກວ່ານັ້ນ ຫຼັງຈາກມື້ທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນ, ທ່ານຄວນໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ບໍ່ຮ່ວມເພດພາຍເປັນເວລາ 7 ມື້ຫຼັງຈາກສັກຢາ.

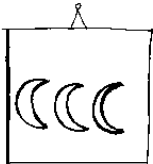
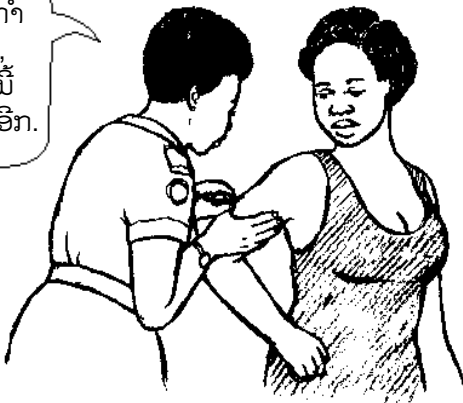
ທ່ານຕ້ອງໄດ້ສັກຢາທຸກໆ 1, 2 ຫຼື 3 ເດືອນແລ້ວແຕ່ຊະນິດຂອງຢາ ເຊັ່ນ:

- ເດໂປໂປຣເວຣາ (Depo Provera) ທຸກໆ 3 ເດືອນ.
- ໂນຣິດສະເຕຣາ (Noristerat): ທຸກໆ 2 ເດືອນ.
- ຊີໂກລແຟມ (Cyclofem) ຫຼື ເມຊີຊິນນາ (Mesignya): ທຸກໆເດືອນ.

ພະຍາຍາມຢ່າໃຫ້ໄດ້ສັກຢາຊ້າກວ່າກຳນົດ, ເພາະວ່າປະສິດທິຜົນຂອງຢາຈະຫຼຸດລົງ ຖ້າຫາກທ່ານຊັກຊ້າຕໍ່ໄປ

ຖ້າທ່ານສັກຢາຄຸມກຳເນີດຊ້າກ່ອນກຳນົດ ແມ່ນໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບກົດກັ້ນ, ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມເພດເປັນເວລາ 7 ມື້ຈາກຫຼັງຈາກສັກຢາແລ້ວ.

ເຈົ້າກຳລັງສັກຢາຄຸມກຳເນີດເດໂປໂປຣເວຣາ, ສະນັ້ນ 3 ເດືອນຕໍ່ໄປນີ້ ໃຫ້ເຈົ້າກັບຄືນມາສັກອີກ.



ການຢຸດເຊົາສັກຢາຄຸມກຳເນີດ:

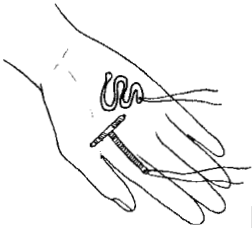
ທ່ານສາມາດຢຸດເຊົາສັກຢາຄຸມກຳເນີດເວລາໃດກໍໄດ້ທີ່ທ່ານຕ້ອງການ. ແຕ່ຫຼັງຈາກທ່ານຢຸດເຊົາສັກຢາແລ້ວ, ອີກໜຶ່ງປີ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນທ່ານຈຶ່ງສາມາດມີລູກອີກ ແລະ ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈຶ່ງຈະມາປົກກະຕິ, ແຕ່ມັນອາດຈະມີໄວກວ່ານັ້ນກໍໄດ້. ສະນັ້ນ, ຖ້າທ່ານບໍ່ຢາກຖືພາທັນທີ, ທ່ານຕ້ອງໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນ, ໃນໄລຍະນີ້.

Health Leadership International
Field Copy

**ການໃສ່ຮ່ວງ
(ການໃສ່ຮ່ວງເຂົ້າ
ໄປໃນມົດລູກ)**

ການໃສ່ຮ່ວງເຂົ້າໃນມົດລູກ, ຮ່ວງອະນາໄມ
(Intra Uterine Contraceptive Device, Copper-T, The Loop)

ຮ່ວງອະນາໄມແມ່ນວັດຖຸນ້ອຍໆຊະນິດໜຶ່ງທີ່ເພິ່ນເອົາເຂົ້າໃນມົດລູກໂດຍ ອສບ ຫຼື ນາງຜະດຸງຄັນທີ່ຜ່ານການອົບຮົມ. ໃນເມື່ອຮ່ວງໄດ້ເຂົ້າໄປໃນມົດລູກແລ້ວ, ມັນຈະກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອອະສຸຈິເຂົ້າໄປປະສົມພັນກັບໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ. ຮ່ວງອະນາໄມສາມາດຢູ່ໃນມົດລູກໄດ້ເຖິງ 10 ປີ (ຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງຮ່ວງ), ແຕ່ມັນກໍ່ຄວນຈະຖືກສັບປຸງໃນເວລາອັນຄວນ. ການໃຊ້ຮ່ວງແມ່ນວິທີການທີ່ໃຊ້ແລ້ວຜູ້ຊາຍຈະບໍ່ຮູ້ (ແຕ່ຜູ້ຊາຍອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າມີເຊື້ອກຢູ່ຊ່ອງຄອດ).



ໂດຍທົ່ວໄປຮ່ວງເຮັດດ້ວຍຢາງ ຫຼື ຢາງບົນທອງ.

ຮ່ວງທີ່ມີຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນ (Progestin IUD)
ຮ່ວງຊະນິດນີ້ມີຮໍໂມນເປັນສ່ວນປະກອບ ແລະ ມີຢູ່ບາງປະເທດ. ຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບ ແລະ ລົງເລືອດແຮງ ເຊິ່ງແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະພົບບັນຫານີ້ເວລາເຂົ້າເຈົ້າໃສ່ຮ່ວງ. ມັນກັນບໍ່ໃຫ້ມີການຖືພາໄດ້ 5 ປີ.



ພະຍາດຕິດເຊື້ອທາງເພດສໍາພັນ

ສິ່ງສໍາຄັນ: ການໃສ່ຮ່ວງຢູ່ໃນມົດລູກບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນທ່ານຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດໄດ້. ບໍ່ພຽງແຕ່ເທົ່ານັ້ນ, ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ໃສ່ຮ່ວງມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນຢູ່ແລ້ວ, ຮ່ວງອາດຈະເຮັດໃຫ້ພະຍາດນັ້ນມີອາການຮ້າຍແຮງຕື່ມອີກ ເຊັ່ນ: ອັກເສບ ຜົງທ້ອງນ້ອຍ (Pelvic inflammatory disease), ເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເປັນໝັນໄດ້.

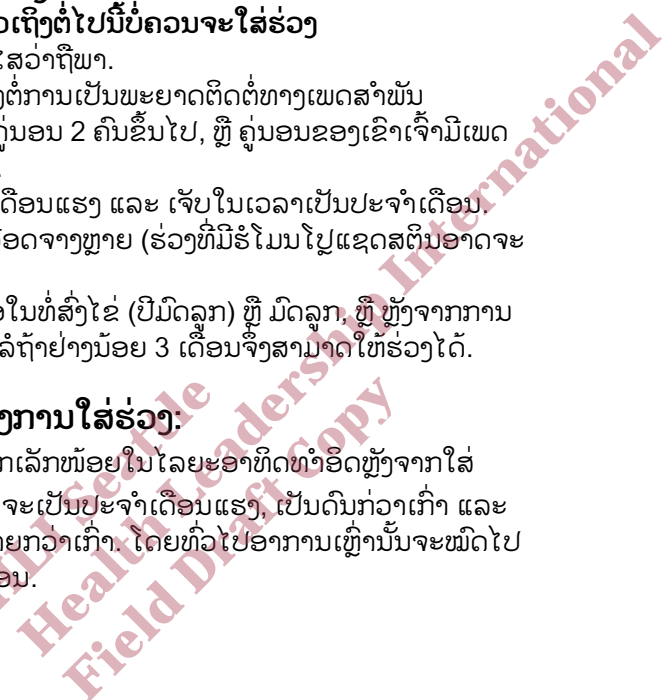
ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມສາມາດໃຊ້ຮ່ວງຢ່າງປອດໄພ

**ຂໍ້ທ້າມຂອງການໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ:
ແມ່ຍິງຈໍາພວກທີ່ຈະກ່າວເຖິງຕໍ່ໄປນີ້ບໍ່ຄວນຈະໃສ່ຮ່ວງ**

- ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາ ຫຼື ສົງໄສວ່າຖືພາ.
- ແມ່ຍິງຈໍາພວກທີ່ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ (ລວມມີແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີຄູ່ນອນ 2 ຄົນຂຶ້ນໄປ, ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າມີເພດສໍາພັນກັບຫຼາຍຄົນ).
- ແມ່ຍິງທີ່ເປັນປະຈໍາເດືອນແຮງ ແລະ ເຈັບໃນເວລາເປັນປະຈໍາເດືອນ.
- ແມ່ຍິງທີ່ເປັນໂລກເລືອດຈາງຫຼາຍ (ຮ່ວງທີ່ມີຮໍໂມນໂປຣແຊດສະຕິນອາດຈະດຶກວ່າ).
- ຖ້າມີອາການຕິດເຊື້ອໃນທໍ່ສົ່ງໄຂ່ (ປີມົດລູກ) ຫຼື ມົດລູກ, ຫຼື ຫຼັງຈາກການທໍາແຫ້ງນັ້ນແມ່ນໃຫ້ລໍຖ້າຢ່າງນ້ອຍ 3 ເດືອນຈຶ່ງສາມາດໃຫ້ຮ່ວງໄດ້.

ຢ່າໃສ່ຮ່ວງຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໄປສູກສາລາ ຫຼື ຄລິນິກໄດ້, ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງເອົາມັນອອກ.

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງການໃສ່ຮ່ວງ:
ທ່ານອາດຈະມີເລືອດອອກເລັກໜ້ອຍໃນໄລຍະອາທິດທໍາອິດຫຼັງຈາກໃສ່ຮ່ວງ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະເປັນປະຈໍາເດືອນແຮງ, ເປັນດົນກ່ວາເກົ່າ ແລະ ອາດຈະມີອາການເຈັບຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ໂດຍທົ່ວໄປອາການເຫຼົ່ານັ້ນຈະໝົດໄປຫຼັງຈາກໃສ່ຮ່ວງໄດ້ 3 ເດືອນ.



ການນຳໃຊ້ຮ່ວງອະນາໄມ:

ການໃສ່ຮ່ວງຕ້ອງດຳເນີນການໂດຍ ອສບ ທີ່ໄດ້ການຮັບການຝຶກອົບຮົມໃນການໃສ່ຮ່ວງ. ກ່ອນຈະໃສ່ຮ່ວງຕ້ອງກວດຊ່ອງຄອດ ແລະ ທ້ອງນ້ອຍເສຍກ່ອນ. ເວລາທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດເພື່ອໃສ່ຮ່ວງແມ່ນໄລຍະທີ່ທ່ານມີປະຈຳເດືອນ. ແຕ່ຖ້າທ່ານຄອດລູກ, ໃຫ້ທ່ານລໍຖ້າອີກ 6 ອາທິດຫຼັງຄອດຈິງໃສ່ຮ່ວງໄດ້. ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມົດລູກເຂົ້າອູ່ ແລະ ຢູ່ໃນສະພາບປົກກະຕິເສຍກ່ອນ.

ບາງຄັ້ງຄາວ, ຮ່ວງອາດຈະຍ້າຍບ່ອນ, ໃນກໍລະນີນີ້ມັນຈະບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້, ດັ່ງນັ້ນທ່ານຄວນຈະຝຶກກວດກາເບິ່ງວ່າຮ່ວງມັນຢູ່ບ່ອນເກົ່າ ຫຼື ບໍ່. ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍຮ່ວງມີເສັ້ນເຊືອກນ້ອຍໆ 2 ເສັ້ນທີ່ຢ່ອນລົງມາຫາຊ່ອງຄອດ, ທ່ານຄວນກວດເບິ່ງເສັ້ນເຊືອກນ້ອຍໆນັ້ນ ຫຼັງຈາກທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນທຸກໆເດືອນ.

ກວດເບິ່ງເຊືອກມັດຮ່ວງແນວໃດ.

1. ລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດ.
2. ນັ່ງຢ່ອງຍໍ້ ແລະ ເອົານິ້ວມືສອງນິ້ວຍັດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດເລິກເທົ່າທີ່ທ່ານຈະເຮັດໄດ້ ຄຳຫາເຊືອກທີ່ມັດຮ່ວງນັ້ນແຕ່ຢ່າດຶງມັນ.
3. ເມື່ອຄຳເຫັນແລ້ວ, ເອົານິ້ວມືອອກ ແລະ ລ້າງມືຂອງທ່ານ.



ສັນຍານເຕືອນໄພຂອງບັນຫາຂອງການໃສ່ຮ່ວງ

ພະຍາດອັກເສບຜູ້ທີ່ຮ່ວງນ້ອຍແມ່ນບັນຫາຮ້າຍແຮງທີ່ເກີດມາຈາກການໃສ່ຮ່ວງ. ພະຍາດອັກເສບສ່ວນຫຼາຍເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດ, ເພາະວ່າແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ໃສ່ນັ້ນມີພະຍາດອັກເສບຢູ່ກ່ອນການໃສ່ຮ່ວງແລ້ວ. ມີບາງຄັ້ງ ອສບ ຜູ້ທີ່ເອົາຮ່ວງໃສ່ອາດຈະເຮັດຢ່າງບໍ່ໄດ້ຄຳນຶງເຖິງຄວາມສະອາດເທົ່າທີ່ຄວນ.

ຖ້າທ່ານມີອາການອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ໃຫ້ທ່ານໄປຫາແພດຜູ້ໄດ້ຮັບການອົບຮົມໃນການໃສ່ຮ່ວງ ແລະ ການປິ່ນປົວບັນຫາຕ່າງໆ ຫຼື ໄປໂຮງໝໍທັນທີເລີຍ:

- ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ.
- ທ່ານມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ ຫຼື ເຈັບເວລາຮ່ວມເພດ.
- ທ່ານມີອາການລົງຂາວແຮງທັງມືກິ່ນເໝັນ.
- ທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ ຫຼື ມີອາການໄຂ້ສັ່ນ.
- ທ່ານຄຳຫາເສັ້ນເຊືອກບໍ່ເຫັນ ຫຼື ເສັ້ນເຊືອກນັ້ນຍາວ ຫຼື ສັ້ນກວ່າປົກກະຕິ.
- ຄູ່ນອນຂອງທ່ານພົບພໍ້ຮ່ວງບໍ່ພຽງແຕ່ເຫັນເສັ້ນເຊືອກໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ.

ການເຊົາໃສ່ຮ່ວງ.

ຖ້າທ່ານຢາກຈະເຊົາໃຊ້ຮ່ວງ, ໃຫ້ທ່ານໄປຫາ ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມເພື່ອເອົາຮ່ວງອອກ. ຢ່າພະຍາຍາມເອົາຮ່ວງອອກດ້ວຍຕົວທ່ານເອງ ທ່ານອາດຈະຖືພາທັນທີເລີຍ ຫຼັງຈາກທີ່ເອົາຮ່ວງອອກ.

HML Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

**ວິທີວາງແຜນ
ຄອບຄົວແບບ
ທຳມະຊາດ**

ມີ 3 ວິທີທີ່ສາມາດຫຼີກເວັ້ນການຖືພາໄດ້ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ວັດຖຸ ຫຼື ທາດເຄມີອັນໃດ ຄືກັນກັບວິທີກິດກັນ ຫຼື ວິທີໃຊ້ ຢາ (ຮໍໂມນ). ທັງ 3 ວິທີນັ້ນມີຄື.

- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດ.
- ວິທີເບິ່ງນຳເມືອກ.
- ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ.

ສິ່ງສຳຄັນ: ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບທຳມະຊາດ ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນທ່ານຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສ. ຖ້າທ່ານໃຊ້ວິທີໃດໜຶ່ງທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້, ທ່ານຍັງຄົງຕ້ອງຄິດເຖິງວິທີປ້ອງກັນທ່ານຈາກພະຍາດດັ່ງກ່າວຢູ່.

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດ.

(Lactational amenorrhea method, LAM)

ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ແນ່ນອນສາມາດກິດກັນບໍ່ໃຫ້ຮວຍໄຂ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາໄດ້. ວິທີການນີ້ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍຫຍັງໝົດ, ແຕ່ມັນໄດ້ຮັບຜົນພຽງແຕ່ 6 ເດືອນທຳອິດຫຼັງຄອດເທົ່ານັ້ນ.

ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາ.

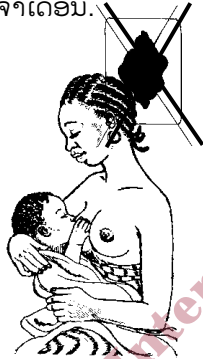
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຈະໃຫ້ຜົນດີໄດ້ກໍຕໍ່ເມື່ອມີ 3 ເງື່ອນໄຂນີ້:

1. ລູກຂອງທ່ານມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 6 ເດືອນ.



2.

ຕັ້ງແຕ່ຄອດລູກມາທ່ານຍັງບໍ່ທັນເປັນປະຈຳເດືອນ.



3. ທ່ານມີແຕ່ໃຫ້ລູກກິນນົມທ່ານເທົ່ານັ້ນ ແລະ ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໃນເວລາທີ່ລູກຂອງທ່ານຫິວ. ໄລຍະທ່າງຂອງການໃຫ້ລູກກິນນົມແຕ່ລະເທື່ອບໍ່ກາຍ 6 ຊົ່ວໂມງ, ທັງກາງເວັນກາງຄືນ. ທຸກໆຄືນ, ລູກຂອງທ່ານໄດ້ລຸກຂຶ້ນມາກິນນົມຕອນກາງຄືນ.

ຖ້າວ່າກໍລະນີຕ່າງໆຕໍ່ໄປນີ້ເກີດຂຶ້ນໃຫ້ທ່ານນຳໃຊ້ວິທີຄຸມກຳເນີດວິທີອື່ນພ້ອມກັບການເອົານົມໃຫ້ລູກກິນເລີຍ ເຊັ່ນ:

- ລູກຂອງທ່ານອາຍຸກາຍ 6 ເດືອນ.
- ທ່ານເລີ່ມຕົ້ນປີປະຈຳເດືອນ.
- ລູກຂອງທ່ານເລີ່ມກິນນົມ ຫຼື ອາຫານປະເພດອື່ນຕື່ມ, ຫຼື ລູກຂອງທ່ານເລີ່ມນອນດົນກວ່າ 6 ຊົ່ວໂມງ ໃນຕອນກາງຄືນ.
- ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄປເຮັດວຽກໄກຈາກລູກຂອງທ່ານດົນກວ່າ 6 ຊົ່ວໂມງ ແລະ ບໍ່ສາມາດຈະບິບເອົານົມອອກໄດ້ໃນໄລຍະນັ້ນ.

Health Leadership International
Field Draft Copy

ວິທີສັງເກດນໍ້າເມືອກ ຫຼື ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈໍາເດືອນ

ເພື່ອຈະໃຊ້ທັງສອງວິທີນີ້, ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າເວລາໃດໃນໄລຍະຮອບປະຈໍາ ເດືອນທ່ານສາມາດມີລູກໄດ້. ບາງຄັ້ງເພິ່ນເອີ້ນວ່າ “ຄວາມ ຮັບຮູ້ໄລຍະປະສົມພັນ” (ຄົນລາວເອົາສ່ວນຫຼາຍເອີ້ນໄລຍະນີ້ວ່າໄລຍະ ອັນຕະລາຍ). ໃນໄລຍະນີ້, ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຕ້ອງບໍ່ຮ່ວມເພດ ຫຼື ຕ້ອງໃຊ້ວິທີກົດກັນເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ.

ເນື່ອງຈາກວ່າ, ວິທີນີ້ບໍ່ມີອາການຂ້າງຄຽງ ແລະ ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍເງິນທອງເລີຍ, ດັ່ງນັ້ນມັນຈຶ່ງເໝາະສົມກັບແມ່ຍິງຈໍາພວກທີ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້, ບໍ່ຢາກໃຊ້ວິທີອື່ນ ຫຼື ໃນເວລາທີ່ບໍ່ສາມາດຊອກຫາໄດ້.

ເພື່ອປະຕິບັດວິທີນີ້ໃຫ້ໄດ້ຮັບຜົນດີ, ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານຄວນຈະໄປປຶກສານໍາແພດຜູ້ທີ່ຜ່ານການອົບຮົມເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ແລະ ລະບົບປະສົມພັນ. ໂດຍທົ່ວໄປ, ຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 3-6 ເດືອນເພື່ອຝຶກນໍາໃຊ້ວິທີການນີ້.

ວິທີສັງເກດນໍ້າເມືອກ ແລະ ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈໍາເດືອນ ຈະໄດ້ຜົນໜ້ອຍຖ້າວ່າ:

- ທ່ານບໍ່ຄວບຄຸມໃນເວລາການຮ່ວມເພດຂອງທ່ານ. ໃນໄລຍະຈະເລີນພັນນັ້ນ, ທ່ານ ພ້ອມ ຄູ່ນອນຈໍາເປັນຕ້ອງລໍຖ້າ ໃຫ້ຜ່ານໄລຍະນັ້ນແລ້ວຈຶ່ງຮ່ວມເພດໄດ້ ຂ້ອຍເມື່ອຖ້າລະໃດ! ຫຼື ວ່າທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງ ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ວິທີກົດກັນວິທີອື່ນໆ.
- ສັນຍານຂອງການຈະເລີນພັນຂອງທ່ານປ່ຽນໄປແຕ່ລະເດືອນ. ສະນັ້ນທ່ານຈຶ່ງບໍ່ສາມາດ ຮູ້ວ່າເວລາໃດແມ່ນໄລຍະຈະເລີນພັນຂອງທ່ານ.
- ທ່ານຫາກໍ່ຄອດລູກໃໝ່ ຫຼື ຫຼຸລູກໃໝ່. ໃນໄລຍະນີ້ແມ່ນຍາກທີ່ຈະຮູ້ວ່າເວລາໃດແມ່ນໄລຍະປະສົມພັນຂອງທ່ານ.



ສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບຮອບໄລຍະຈະເລີນພັນຂອງທ່ານ:

- ຮວຍໄຂ່ຂອງທ່ານປ່ອຍໄຂ່ອອກມາເດືອນລະໜ່ວຍ.
- ໄຂ່ຈະຖືກປ່ອຍອອກມາຈາກຮວຍໄຂ່ ກ່ອນມີປະຈໍາເດືອນ 14 ມື້.
- ໄຂ່ຈະຢູ່ໄດ້ໃນມົດລູກປະມານ 24 ຊົ່ວໂມງ (1 ມື້ ແລະ 1 ຄືນ) ຫຼັງຈາກທີ່ຖືກປ່ອຍອອກມາຈາກຮວຍໄຂ່.
- ເຊື້ອອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍສາມາດມີຊີວິດຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງປະມານ 2 ມື້.



ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບກົດກັນ.



ການມີເພດສໍາພັນໂດຍບໍ່ຮ່ວມເພດ.



ການເປັນປະຈໍາເດືອນ

ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດເພື່ອເຮັດໃຫ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບທໍາມະຊາດໄດ້ຮັບຜົນດີ:

- ມີການຮ່ວມເພດ ແຕ່ໃນລະຫວ່າງໝົດໄລຍະຈະເລີນພັນ ແລະ ມີປະຈໍາເດືອນຄັ້ງຕໍ່ໄປ.
- ນໍາໃຊ້ທັງວິທີສັງເກດນໍ້າເມືອກ ແລະ ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈໍາເດືອນໄປພ້ອມໆກັນ.
- ນໍາໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ຖ້າທ່ານບໍ່ໝັ້ນໃຈ ຫຼື ຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດໄປເລີຍ.

Health Leadership International
Field Draft Copy

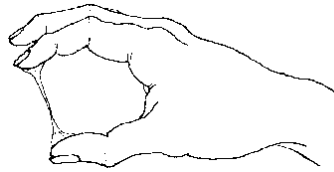
ວິທີສັງເກດນ້ຳເມືອກ

ເພື່ອຈະນຳໃຊ້ວິທີນີ້, ທ່ານຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ສັງເກດນ້ຳເມືອກຢູ່ຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ. ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຜະລິດນ້ຳເມືອກອອກ, ໃນໄລຍະປະສົມພັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຊື້ອອະສຸຈິໄຫຼເຂົ້າສູ່ມົດລູກໄດ້. ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານຄວນຈະກວດນ້ຳເມືອກຂອງທ່ານທຸກໆມື້, ທ່ານຈະຮູ້ວ່າເວລາໃດທ່ານຢູ່ໃນໄລຍະຈະເລີນພັນ, ເພື່ອທ່ານຈະຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດໃນໄລຍະນັ້ນ.

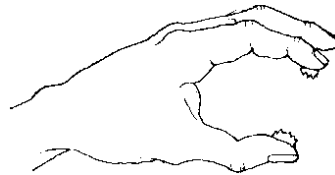
ກວດເບິ່ງນ້ຳເມືອກເພື່ອຊອກຮູ້ວ່າເວລາໃດທ່ານຢູ່ໃນໄລຍະຈະເລີນພັນໄດ້:



1. ຕ້ວຍເອົານ້ຳເມືອກຢູ່ຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານດ້ວຍນິ້ວມື, ເຈ້ຍ ຫຼື ແຜ່ນຜ້າ.
2. ຖ້າມີນ້ຳເມືອກ, ໃຫ້ຈັບ ແລະ ສັງເກດເບິ່ງນ້ຳເມືອກນັ້ນມັນເປັນແນວໃດ? ປຽກ ຫຼື ມື້ນ? ແຫ້ງ ຫຼື ໜຽວ?



ຖ້ານ້ຳເມືອກປຽກໃສ, ປຽກ ແລະ ມື້ນນັ້ນແມ່ນໄລຍະຈະເລີນພັນ.



ຖ້ານ້ຳເມືອກມີສີຂາວ, ແຫ້ງ ແລະ ໜຽວນັ້ນບໍ່ແມ່ນໄລຍະຈະເລີນພັນ.

ຈະນຳໃຊ້ວິທີສັງເກດນ້ຳເມືອກແນວໃດ:

- ບໍ່ຮ່ວມເພດໃນມື້ທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່ານ້ຳເມືອກນັ້ນປຽກ ແລະ ມື້ນ. ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຕ້ອງການຮ່ວມເພດໃນມື້ເຫຼົ່ານັ້ນ ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ຝາອັດປາກມົດລູກ ໂດຍບໍ່ນຳໃຊ້ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ເຊິ່ງວິທີເຫຼົ່ານີ້ຈະບໍ່ສາມາດປ່ຽນແປງນ້ຳເມືອກໄດ້.
- ບໍ່ຮ່ວມເພດໃນໄລຍະ 4 ມື້ ຫຼັງຈາກມື້ສຸດທ້າຍທີ່ທ່ານສັງເກດເຫັນນ້ຳເມືອກໃສ ແລະ ມື້ນ.
- ບໍ່ຮ່ວມເພດໃນໄລຍະມີປະຈຳເດືອນ, ມີທາງເປັນໄປໄດ້ໜ້ອຍໜຶ່ງທີ່ທ່ານອາດຈະຢູ່ໃນໄລຍະຈະເລີນພັນ ແລະ ທ່ານບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້.
- ໃນເວລາໃດກໍຕາມ, ຢ່າສິດນ້ຳເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດເພື່ອລ້າງສວາຍ. ຊຶ່ງມັນຈະລ້າງເອົານ້ຳເມືອກອອກໄປ.
- ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ວ່າເວລາໃດແມ່ນໄລຍະຈະເລີນພັນ ຫຼື ວ່າຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອໃຫ້ທ່ານປ່ຽນໄປນຳໃຊ້ວິທີອື່ນ.

HLA Satellite Health Teachers International Field Draft Copy

ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ

ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ

ຫາກໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ, ແມ່ນທ່ານເອງບໍ່ຄວນມີການຮ່ວມເພດໃນໄລຍະທີ່ທ່ານອາດຈະຢູ່ໃນຊ່ວງຈະເລີນພັນ. ວິທີນີ້ແມ່ນສາມາດໃຊ້ໄດ້ຮັບຜົນດີກັບຄົນທີ່ມີຮອບປະຈຳເດືອນມາເປັນປົກກະຕິແມ່ນຢູ່ໃນລະຫວ່າງ 26 ຫາ 32 ມື້. ນີ້ແມ່ນຫຼາຍເຖິງເຮົາເລີ່ມນັບຕັ້ງແຕ່ມື້ເປັນປະຈຳເດືອນມື້ທຳອິດຈົນເທິງມື້ເປັນປະຈຳເດືອນອີກໃນເດືອນຕໍ່ມາ, ແຕ່ຕ້ອງຢູ່ໃນຮອບວຽນຢ່າງ ໜ້ອຍແມ່ນ 26 ມື້ ແລະ ບໍ່ຫຼາຍກວ່າ 32 ມື້. ວິທີນີ້ຈະໄດ້ຮັບຜົນດີກໍ່ຕໍ່ເມື່ອທ່ານມີຮອບປະຈຳເດືອນທີ່ປົກກະຕິ. ແຕ່ຖ້າທ່ານມີຮອບປະຈຳເດືອນ

ເດືອນທີ່ຜິດປົກກະຕິແມ່ນທ່ານຈະມີໂອກາດທີ່ຈະຕັ້ງທ້ອງ. ມັນມັກເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີປະຈຳເດືອນຜິດປົກກະຕິເມື່ອເຂົາເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ມີຄວາມກົດດັນສູງ. ສະນັ້ນຖ້າເຈົ້າເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ມີຄວາມກົດດັນສູງໃຫ້ໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດຊະນິດອື່ນແທນຈົນກວ່າຈະມີຮອບເດືອນເປັນປົກກະຕິ.

ການນຳໃຊ້ວິທີຄິດໄລ່ຮອບປະຈຳເດືອນ:

ເພື່ອໃຫ້ວິທີນີ້ໄດ້ຮັບຜົນດີ, ທ່ານບໍ່ຄວນມີເພດສຳພັນ ຫຼື ການຮ່ວມເພດໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາຂອງມື້ 8 ຫາມື້ ທີ່ 19 ຂອງຮອບປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ.

ຖ້າທ່ານຫາກຮ່ວມເພດໃນຊ່ວງໄລຍະດັ່ງກ່າວແຕ່ບໍ່ຕ້ອງການຖືພາ ແມ່ນທ່ານຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນນຳ.

ຂ້ອຍໄດ້ເປັນປະຈຳເດືອນ 8 ມື້ແລ້ວ. ສະນັ້ນພວກເຮົາບໍ່ສາມາດມີເພດສຳພັນກັນໄດ້ໃນມື້ນີ້ ຫຼື ອີກ 10 ມື້ຕໍ່ໄປ.

ຂ້ອຍຄວນຈະໄປ ຫານ້ອງສາວຂ້ອຍດີກ່ວາ.



ເພື່ອເປັນການນັບວ່າມື້ໃດສາມາດຮ່ວມເພດກັນໂດຍບໍ່ຕັ້ງທ້ອງແມ່ນເຮົາສາມາດໃຊ້ສາຍຂໍທີ່ເຮັດດ້ວຍໝາກກະຕຸ້ມ, ເສັ້ນສະແດງ ຫຼື ວ່າອຸປະກອນອື່ນໆທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເອງຈື່ໄດ້ວ່າເຈົ້າຈະມີໄຂ່ຕົກມື້ໃດ. ສາຍຄໍໝາກກະຕຸ້ມທີ່ມີປະມານ 32 ເມັດ, ທີ່ມີ 3 ສີແຕກຕ່າງກັນ. ແຕ່ລະສີແມ່ນແທນໃຫ້ແຕ່ລະສ່ວນທີ່ແຕກຕ່າງກັນຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ

ໝາກກະຕຸ້ມທີ່ມີສີຟ້າ 13 ໜ່ວຍແມ່ນສະແດງວ່າຖ້າມີການຮ່ວມເພດໃນມື້ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຈະບໍ່ຄ່ວຍຕັ້ງທ້ອງ.



ໝາກກະຕຸ້ມທີ່ມີສີແດງ ໜ່ວຍທຳອິດສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າແມ່ນມີປະຈຳເດືອນມາທຳອິດ.

ໝາກກະຕຸ້ມ 6 ໜ່ວຍທີ່ມີສີຟ້າແມ່ນສະແດງວ່າຖ້າມີການຮ່ວມເພດໃນມື້ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຈະບໍ່ຄ່ວຍຕັ້ງທ້ອງ.

ໝາກກະຕຸ້ມທີ່ມີສີຂາວ 12 ໜ່ວຍແມ່ນສະແດງວ່າຖ້າມີການຮ່ວມເພດໃນມື້ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຈະມີໂອກາດ ຕັ້ງທ້ອງ.

ເມື່ອເປັນປະຈຳເດືອນມື້ທຳອິດໃຫ້ຍ້າຍສາຍເສືອດສີແດງໄປໄວ້ໝາກກະຕຸ້ມໜ່ວຍທຳອິດເພາະວ່າເຮົາຈະເລີ່ມນັບແຕ່ມື້ນີ້ເປັນຕົ້ນໄປ. ແຕ່ລະມື້ແມ່ນໃຫ້ຍ້າຍສາຍເຊື່ອກໄປເທື່ອລະເມັດ. ເມື່ອສາຍເຊື່ອກໄປຮອດບ່ອນທີ່ມີລູກກະຕຸ້ມສີຂາວແມ່ນສະແດງວ່າເວລານີ້ແມ່ນໄຂ່ຕົກຖ້າວ່າມີການຮ່ວມເພດໃນໄລຍະນີ້ແມ່ນມີສິດຈະຕັ້ງທ້ອງ. ເມື່ອເຈົ້າເລີ່ມເປັນປະຈຳ ເດືອນຕໍ່ໆໄປໃຫ້ຍ້າຍລູກກະຕຸ້ມໄປບ່ອນທີ່ມີສີແດງຄືເກົ່າ.



ວິທີວາງແຜນ ຄອບຄົວແບບ ພື້ນເມືອງ

ຢູ່ໃນທຸກໆຊຸມຊົນຈະມີວິທີການຫຼີກເວັ້ນ ຫຼື ປ້ອງກັນການຖືພາ, ເຊິ່ງບາງຄັ້ງກໍ່ສາມາດຈຳກັດຈຳນວນລູກທີ່ຄູ່ຜົວເມຍຕ້ອງການນັ້ນໄດ້, ເຖິງວ່າວິທີ ການຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນຈະບໍ່ມີປະສິດທິພາບເທົ່າທຽມກັບວິທີການສະໄໝໃໝ່ກໍ່ຕາມ. ແຕ່ມີວິທີການແບບພື້ນເມືອງບາງວິທີກໍ່ບໍ່ໃຫ້ຜົນຫຍັງເລີຍ ແລະ ບາງວິທີອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີຜົນຮ້າຍຊໍ້າອີກ.

ວິທີການແບບພື້ນເມືອງທີ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນ

ຖອດອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ຫຼື ປ່ອຍນໍ້າກາມຢູ່ນອກ (ແບບລົດໄຟຕົກລາງ) ຜູ້ຊາຍຈະຖອດອະໄວຍະວະເພດອອກຫ່າງຈາກອະໄວຍະວະເພດຂອງແມ່ຍິງກ່ອນທີ່ນໍ້າກາມຈະຖືກປ່ອຍອອກມາ. ການໃຊ້ວິທີນີ້ດີກວ່າທີ່ຈະບໍ່ໃຊ້ວິທີໃດໝົດ, ແຕ່ມັນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ສະເໝີໄປ ເພາະວ່າຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດຈະຖອດອະໄວຍະວະເພດກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະຫຼັ່ງນໍ້າກາມອອກມາ. ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດຖອດອະໄວຍະວະເພດອອກມາໄດ້ ແຕ່ອາດຈະມີນໍ້າກາມເຮ່ຍຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດຢູ່ເລັກໜ້ອຍ, ເຊິ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາໄດ້ຄືກັນ.



ການແຍກຄູ່ນອນ ຫຼັງຈາກເກີດລູກ. ຢູ່ໃນບາງຊຸມຊົນ, ຄູ່ຜົວເມຍອາດຈະງົດການຮ່ວມເພດເປັນໄລຍະຫຼາຍເດືອນ ຫຼື ເປັນປີ, ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ. ການກະທໍາແບບນີ້ເຮັດໃຫ້ຜູ້ເປັນເມຍມີເວລາເບິ່ງແຍງລູກນ້ອຍຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ພື້ນຕົວ ໃຫ້ແຂງແຮງໂດຍປາສະຈາກຄວາມກັງວົນວ່າຈະຖືພາອີກ.

ການມີເພດສໍາພັນໂດຍບໍ່ໄດ້ຮ່ວມເພດ. (ຫຼື ການມີເພດສໍາພັນໂດຍບໍ່ໄດ້ສອດອະໄວຍະວະເພດຊາຍເຂົ້າໄປໃນອະໄວຍະວະເພດຍິງ). ມີວິທີການຮ່ວມເພດໂດຍບໍ່ຕ້ອງສ່ຽງຕໍ່ການຖືພາເຊັ່ນ: ວິທີການໃຊ້ປາກໄປສໍາພັນກັບອະໄວຍະວະເພດກົງກັນຂ້າມ ແລະ ການຮ່ວມເພດໂດຍການສໍາພັນ (ການສໍາພັນອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍຂອງເພດກົງກັນຂ້າມ). ວິທີເຫຼົ່ານີ້ລ້ວນແຕ່ແມ່ນກິດຈະກຳທາງເພດທີ່ຄູ່ຜົວເມຍຫຼາຍຄູ່ມັກໃຊ້. ການມີເພດສໍາພັນຕາມວິທີທີ່ກ່າວມານັ້ນແມ່ນຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍໃນການແຜ່ຂະຫຍາຍ ຫຼື ຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກຕິດຕໍ່

ແລະ ການຮ່ວມເພດທາງທະວານໜັກນັ້ນກໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ແຕ່ຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອເອດສ ແລະ ໂລກຕິດຕໍ່ທາງເພດອື່ນໆແມ່ນສູງ. ວິທີປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ດີທີ່ສຸດກໍ່ຄືການຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດທີ່ເອົາອະໄວຍະວະເພດຊາຍສອດເຂົ້າໄປໃນອະໄວຍະວະເພດຍິງ, ເຖິງວ່າມັນອາດຈະເຮັດໄດ້ຍາກໃນໄລຍະຍາວກໍ່ຕາມ.

ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ມີອັນຕະລາຍ.

- ໃຊ້ຄາຖາອາຄົມ ບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້.
- ເອົາຮາກຫຍ້າ, ໃບຢາ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງອື່ນໆ ຍັດເຂົ້າຊ່ອງຄອດສາມາດເຮັດໃຫ້ອັກເສບ ຫຼື ລະຄາຍເຄື່ອງຢູ່ບໍລິເວນນັ້ນ.
- ລ້າງຂ້າງໃນຊ່ອງຄອດດ້ວຍຢາສະໝຸນໄພ ຫຼື ຝຸ່ນຕ່າງໆບໍ່ສາມາດຫຼີກເວັ້ນການຖືພາໄດ້. ຕົວເຊື້ອອະສຸຈິນັ້ນ ເຄື່ອນໄຫວໄວຫຼາຍ ແລະ ບາງຕົວອາດຈະໄປເຖິງມົດລູກກ່ອນທີ່ມັນຈະຖືກສະລ້າງອອກ.
- ໄປຖ່າຍເບົາຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້, ແຕ່ມັນສາມາດຊ່ວຍ ປ້ອງກັນພະຍາດອັກເສບລະບົບຖ່າຍເບົາໄດ້.

ການເຮັດໝັນ (ເຮັດການຜ່າຕັດເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມີລູກອີກ)

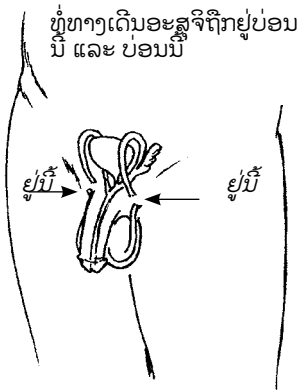
ມີການຜ່າຕັດທີ່ກັນບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍມີລູກອີກເລີຍ. ຍ້ອນວ່າການຜ່າຕັດນີ້ ແມ່ນວິທີຖາວອນ, ມັນຈຶ່ງເໝາະສົມສຳລັບແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍທີ່ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ຕ້ອງ ການເອົາລູກອີກ.

ເພື່ອຜ່າຕັດເຮັດໝັນ, ທ່ານຕ້ອງໄປສູກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ເພິ່ນເຮັດການຜ່າຕັດ ເຮັດໝັນນີ້ໃຊ້ເວລາສັ້ນ ແລະ ປອດໄພອີກທັງບໍ່ມີອາການຂ້າງຄຽງໃດໆ.

ການເຮັດໝັນຊາຍ (ການຕັດຫຼອດອະສຸຈິ)

ການເຮັດໝັນຊາຍແມ່ນການຜ່າຕັດທີ່ງ່າຍດາຍ, ເຊິ່ງແມ່ນການຕັດທໍ່ທາງເດີນ ຂອງເຂື່ອອະສຸຈິຈາກພວງໄຂ່ຫໍ່ມາຫາໂຄຍ. ບໍ່ແມ່ນຕັດໝາກໄຂ່ຫໍ່ອອກ. ອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມມາແລ້ວສາມາດເຮັດການຜ່າຕັດ ລັກສະນະນີ້ຢູ່ສູກສາລາກໍໄດ້, ມັນໃຊ້ເວລາ ບໍ່ພໍເທົ່າໃດນາທີກໍສຳເລັດ.

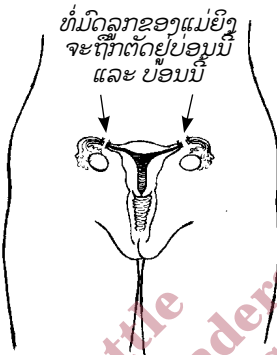
ການເຮັດໝັນຊາຍບໍ່ປ່ຽນສະມັດຕະພາບທາງ ເພດຂອງຜູ້ຊາຍ ແລະ ທັງບໍ່ປ່ຽນຄວາມສູກຈາກ ການຮ່ວມເພດອີກ. ຜູ້ຊາຍຍັງສືບຕໍ່ຫຼັງນຳກາມ ອອກມາຕາມປົກກະຕິແຕ່ບໍ່ມີເຂື່ອອະສຸຈິອອກມາ ນຳເທົ່ານັ້ນ. ຢູ່ໃນທໍ່ລົງນຳເຂື່ອອະສຸຈິທີ່ຖືກຕັດ ນັ້ນອາດຈະມີນ້ຳອະສຸຈິຫຼົງເຫຼືອຢູ່ເຊິ່ງມັນຢູ່ໄດ້ ເຖິງ 12 ອາທິດຫຼັງຈາກການຜ່າຕັດແລ້ວ. ດັ່ງນັ້ນ ເມື່ອທ່ານຕ້ອງການຮ່ວມເພດໃນໄລຍະດັ່ງກ່າວ ທ່ານຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບ ອື່ນນຳ.



ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຊາຍ

ການເຮັດໝັນຍິງ (ການມັດທໍ່ມົດລູກ)

ການເຮັດໝັນຍິງຍາກກວ່າເຮັດໝັນຊາຍ ຫ້ອຍໜຶ່ງ ແຕ່ມັນກໍປອດໄພຢູ່. ການເຮັດໝັນຍິງ ໃຊ້ເວລາປະມານ 30 ນາທີ. ແພດຜູ້ຜ່ານການ ອົບຮົມຈະປາດໜັງທ້ອງນ້ອຍຂອງແມ່ຍິງໜຶ່ງ ຫຼື ສອງບ່ອນເພື່ອມັດ ຫຼື ປາດທໍ່ມົດລູກ. ການເຮັດ ໝັນຍິງບໍ່ໄດ້ປ່ຽນສະມັດຕະພາບທາງເພດຂອງ ແມ່ຍິງ ແລະ ທັງບໍ່ປ່ຽນແປງຄວາມສູກທີ່ໄດ້ຈາກ ການຮ່ວມເພດທຳອິກ.



ສິ່ງສຳຄັນ:

ການເຮັດໝັນບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນທ່ານຈາກພະຍາດຕິດ ຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດ. ສະນັ້ນ ທ່ານຍັງຕ້ອງໄດ້ຄິດຫາວິທີປ້ອງກັນຕົວທ່ານຈາກ ພະຍາດເຫຼົ່ານີ້.

HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃໝ່

ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃໝ່ທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ ສາມາດຊອກຫາໄດ້ຢູ່ບາງບ່ອນ ແລະ ອາດຈະມີລາຄາແພງ, ແຕ່ບາງວິທີກໍກຳລັງພັດທະນາຢູ່. ພວກເຮົານຳເອົາມາສະເໜີ, ກໍ່ເພາະວ່າແມ່ຍິງເຮົາຮູ້ວິທີໃໝ່ຫຼາຍເທົ່າໃດ ແລະ ພວກເຮົາຮຽກຮ້ອງນຳໃຊ້ມັນຫຼາຍເທົ່າໃດ, ຈະເຮັດໃຫ້ມັນຊອກຫາງ່າຍ ແລະ ບາງທີລາຄາອາດຈະຖືກລົງກວ່າເກົ່າ. ຍິ່ງມີວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວຫຼາຍເທົ່າໃດ, ແມ່ຍິງກໍຍິ່ງມີຄວາມສາມາດຊອກຫາມັນໄດ້ ແລະ ເລືອກວິທີການທີ່ເໝາະສົມກັບເຂົາເຈົ້າຫຼາຍຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ.

ແຜ່ນຕິດຄຸມກຳເນີດ:

ເຊິ່ງເປັນແຜ່ນຢາງປາດສະຕິກທີ່ມີຮໍໂມນທັງສອງຊະນິດເຊັ່ນ: ເອັດສະໂຕຣເຊັນ (estrogen) ແລະ ໂປຼແຊັດສະຕິນ (progestin) ເອົາມາຕິດໃສ່ຜິວໜັງຮໍໂມນທັງສອງກໍຊິມເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ. ທ່ານຕ້ອງຕິດແຜ່ນນີ້ທົດລະເທືອເປັນເວລາ 3 ອາທິດຕິດຕໍ່ກັນແລ້ວບາໄວ້ອາທິດໜຶ່ງຕໍ່ຈາກນັ້ນ. ຖ້າທ່ານມີບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ກ່າວໄວ້ໃນໜ້າ 207, 208 ຫຼື 209. ແຜ່ນຕິດຄຸມກຳເນີດນີ້ມີຜົນຂ້າງຄຽງຄືກັນກັບຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ.

ເລືອກວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ

ຢາຄຸມກຳເນີດ 1 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ, ຢາຄຸມຊະນິດນີ້ຈະໄປປ່ຽນຄວາມດຸ່ນດ່ຽງຂອງເອັດສະໂຕຣແຊນໃນຮ່າງກາຍ, ເຊິ່ງມັນຈະກົດກັນບໍ່ໃຫ້ໄຂ່ຈັບໃສ່ຜະໜັງມົດລູກ. ຢາຄຸມກຳເນີດ 1 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດນີ້ໃຫ້ໄດ້ຜົນໜ້ອຍກວ່າຢາຄຸມກຳເນີດປະຈຳວັນ, ແຕ່ອາການຂ້າງຄຽງຂອງມັນມີໜ້ອຍ.

ແຫວນຊ່ອງຄອດ, (Vaginal rings), ຈະປ່ອຍຮໍໂມນໂປຣແຊັດສະຕິນ ແລະ ເອັດສະໂຕຣແຊນ ອອກມາຊ່ອງຄອດຊ້າໆແຫວນຊ່ອງຄອດມີຂະໜາດດຽວ, ແລະ ແມ່ຍິງສາມາດເອົາມັນຍັດ ເຂົ້າຊ່ອງຄອດດ້ວຍ ຕົນເອງ. ມັນສາມາດຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ 1 ເດືອນ ເຖິງ 1 ປີ. ຫຼັງຈາກເອົາແຫວນຊ່ອງຄອດອອກແລ້ວ ໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງຈະສາມາດປະສົມພັນໄດ້ ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ.

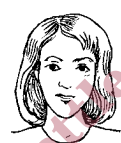
ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ດີທີ່ສຸດນັ້ນເປັນວິທີທີ່ທ່ານໃຊ້ໄດ້ຢ່າງສະດວກສະບາຍທີ່ສຸດ. ການທີ່ເລືອກໄດ້ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານນັ້ນຕ້ອງໄດ້ຄຳນຶງເຖິງວ່າວິທີນັ້ນມີວ່າວິທີນັ້ນມີຜົນຕໍ່ການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນຂອງທ່ານຄືແນວໃດ. ຄວາມສຳພັນກັບຄຸນອນຂອງທ່ານ, ຄວາມກັງວົນຕ່າງໆ, ຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ຄວາມປາດຖະໜາຕ່າງໆຂອງທ່ານ. ບໍ່ວ່າທ່ານຈະເລືອກໃຊ້ວິທີໃດກໍຕາມ, ສິ່ງສຳຄັນກໍຄືທ່ານຕ້ອງໄດ້ເຂົ້າໃຈ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງແນະນຳ, ການໃຊ້ໃຫ້ໄດ້ຜົນສູງສຸດ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນວິທີການຄິດພິຈາລະນາເຖິງວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຕ່າງໆ ໂດຍອີງໃສ່ຄວາມຕ້ອງການສ່ວນຕົວຂອງທ່ານເປັນຫຼັກ.



ຂ້ອຍຕ້ອງການຮັກສາຮອບປະຈຳເດືອນແບບປົກກະຕິໃນແຕ່ລະເດືອນ.

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ: ໃຊ້ວິທີການແບບກົດກັນ, ໃສ່ຮ່ວງ

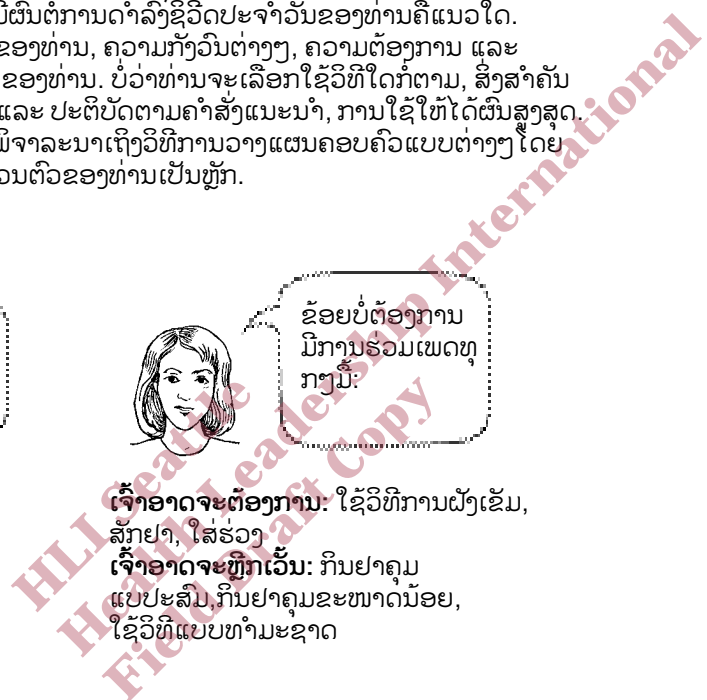
ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ວິທີການໃຊ້ໂມນ



ຂ້ອຍບໍ່ຕ້ອງການມີການຮ່ວມເພດທຸກໆມື້.

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ: ໃຊ້ວິທີການຝັງເຂັມ, ສັກຢາ, ໃສ່ຮ່ວງ

ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ກິນຢາຄຸມແບບປະສົມ, ກິນຢາຄຸມຊະໜາດນ້ອຍ, ໃຊ້ວິທີແບບທຳມະຊາດ





ພໍ່ແມ່ຂອງຂ້ອຍບໍ່
ຢາກໃຫ້ຂ້ອຍໃຊ້
ການວາງແຜນ
ຄອບຄົວ.

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ: ໃຊ້ວິທີການຝັງເຂັມ,
ສັກຢາ, ໃສ່ຮ່ວງ

ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ໃຊ້ວິທີການແບບກົດກັ້ນ,
ກິນຢາຄຸມ, ໃຊ້ວິທີແບບທຳມະຊາດ



ຂ້ອຍບໍ່ຢາກເຮົາອັນ
ໃດກໍ່ຕາມຍັດໃສ່
ຊ່ອງຄອດ.

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ: ວິທີການໃຊ້ຮໍໂມນ,
ໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບເພດຊາຍ,
ໃຊ້ວິທີແບບທຳມະຊາດ

ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ,
ຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບເພດຍິງ. ໃສ່ຮ່ວງ



ຂ້ອຍບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້
ມີອັນໃດມາລົບກວນ
ເວລາຂ້ອຍຮ່ວມເພດ.

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ: ໃສ່ຮ່ວງ, ໃຊ້ວິທີການຝັງເຂັມ

ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ໃຊ້ວິທີການແບບກົດກັ້ນ,
ກິນຢາຄຸມ, ໃຊ້ວິທີແບບທຳມະຊາດ



ຂ້ອຍບໍ່ຕ້ອງການ
ມີລູກອີກ

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ: ການເຮັດໝັນ, ການຝັງ
ເຂັມ, ການສັກຢາ, ການໃສ່ຮ່ວງ

ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ໃຊ້ວິທີແບບທຳມະຊາດ,
ໃຊ້ວິທີການແບບກົດກັ້ນ



ຂ້ອຍຕ້ອງການມີ
ລູກພາຍໃນປີນີ້

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ: ໃຊ້ວິທີການແບບກົດກັ້ນ,
ໃຊ້ກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມ,
ກິນຢາຄຸມຂະໜາດນ້ອຍ, ໃຊ້ວິທີແບບທຳມະຊາດ

ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ການເຮັດໝັນ, ການຝັງເຂັມ,
ການສັກຢາ, ການໃສ່ຮ່ວງ



ຂ້ອຍຄິດວ່າຄູ່ຂອງຂ້ອຍມີ
ເພດສຳພັນກັບຄົນອື່ນອີກ ແລະ
ອາດຈະນຳເອົາໂລກຕິດເຊື້ອ
ທາງເພດສຳພັນມາ ຕິດຂ້ອຍ.

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ:
ຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບເພດຍິງ ຫຼື ຊາຍ

ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ໃຊ້ຮໍໂມນ, ການເຮັດໝັນ,
ການໃສ່ຮ່ວງ, ໃຊ້ວິທີແບບທຳມະຊາດ



ຂ້ອຍລ້ຽງລູກ
ດ້ວຍນ້ຳນົມ.

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ: ຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບເພດ
ຍິງ ຫຼື ຊາຍ, ໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ

ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ໃຊ້ກິນຢາຄຸມກຳເນີດ
ແບບປະສົມ, ສັກຢາຄຸມຈົນກ່ວາໜີ້ມຈະມາດີ.
ມັນອາດຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 3 ອາທິດ.



ຜົວຂອງຂ້ອຍບໍ່
ຕ້ອງການໃຫ້ໃຊ້ວິທີ
ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ເຈົ້າອາດຈະຕ້ອງການ: ຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບ
ເພດຍິງ, ໃຊ້ຝາອັດປາກມົດລູກ, ໃຊ້ຮໍໂມນ,
ການໃສ່ຮ່ວງ

ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບເພດ
ຊາຍ, ໃຊ້ວິທີຄຸມກຳເນີດແບບທຳມະຊາດ

HLLI Seattle Readers' Choice Award for Best International File

ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນແບບອື່ນໆອີກ

ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນນີ້ແມ່ນວິທີທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼີກເວັ້ນຈາກການຕັ້ງທ້ອງຫຼັງຈາກມີການຮ່ວມເພດແບບບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນໄດ້. ມັນມີປະສິດທິພາບສູງຖ້າວ່າໃຊ້ໂດຍທັນທີຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດ.

ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນແມ່ນປອດໄພ ແລະ ມີປະສິດທິພາບ. ແຕ່ວ່າມັນບໍ່ໄດ້ຜັນດີເທົ່າກັບວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບອື່ນໆທີ່ໄດ້ກວ່າມາໃນບົດນີ້ ແລະ ພວກມັນຍັງສົ່ງຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ບໍ່ດີອີກດ້ວຍ.

ຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນບໍ່ຄວນຈະໃຊ້ ຮ່ວມກັບວິທີການອື່ນໆ



ຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ

ຢາທີ່ໃຊ້ຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນແມ່ນແນວດຽວກັບຢາທີ່ໃຊ້ຄຸມກຳເນີດແບບທຳມະດາແຕ່ວ່າມັນຢູ່ໃນປະລິມານທີ່ຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິທີ່ແມ່ຍິງຕ້ອງໄດ້ກິນໃນແຕ່ລະວັນ. ເພາະວ່າຢາຊະນິດນີ້ແມ່ນກິນໃນເວລາທີ່ສຸກເສີນ ແລະ ໃຊ້ໄລຍະເວລາສັ້ນໃນການກິນ. ໃນປະຈຸບັນນີ້ມີຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນແບບພິເສດທີ່ເປັນຢາທີ່ມີປະລິມານສູງທີ່ຕ້ອງກິນພຽງແຕ່ 1 ຫາ 2 ເມັດເທົ່ານັ້ນ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວແມ່ຍິງຕ້ອງກິນຢາເຫຼົ່ານີ້ມະມານ 5 ມື້ ຫຼັງຈາກການມີເພດສຳພັນແບບບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ. ຖ້າກິນຢາໄວເທົ່າໃດຫຼັງຈາກການມີເພດສຳພັນແບບບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າບໍ່ມີລູກ (ເບິ່ງໜ້າ 522). ຖ້າວ່າເຈົ້າຕັ້ງທ້ອງແລ້ວການກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນບໍ່ສາມາດເຮັດໃຊ້ເຊົາຕັ້ງທ້ອງຫຼື ແທ້ງລູກໄດ້.

ຈົນກວ່າເຈົ້າຈະເປັນປະຈຳເດືອນໃນເດືອນຕໍ່ມາເຈົ້າຄວນໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບກິດກັນເຊັ່ນ: ການໃສ່ຖົງຢາງອານາໄມ ຫຼື ການບໍ່ມີເພດສຳພັນຫຼັງຈາກເປັນປະຈຳເດືອນແລ້ວຈຶ່ງໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບຕ່າງໆທີ່ເຈົ້າເລືອກ.

ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງເຈົ້າຄວນຈະເລີ່ມຕົ້ນພາຍໃນ 2 ອາທິດ. ຖ້າບໍ່ເປັນຄືແນວນັ້ນແມ່ນໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າເລີ່ມຕັ້ງທ້ອງແລ້ວ. ເຈົ້າຄວນໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບກິດກັນຈົນກວ່າຈະແນ່ໃຈ.



ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນແບບອື່ນໆອີກ

ການໃສ່ຮ່ວງ: ການໃສ່ຮ່ວງທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ໄຂ່ບໍ່ຈັບຢູ່ຕາມມົດລູກ.

ການໃສ່ຮ່ວງຄວນຈະຖືກດຳເນີນການໂດຍຜູ້ອອສບ ທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກຫັດເປັນພິເສດໃນການໃສ່ຮ່ວງ, ຄວນຈະຮ່ວງພາຍໃນ 5 ມື້ຫຼັງຈາກການມີເພດສຳພັນແບບ ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ. ການໃສ່ຮ່ວງສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕັ້ງທ້ອງໄດ້ເຖິງ 10 ຫຼື 12 ປີ. ຫຼື ເຈົ້າສາມາດຖອດຮ່ວງ ອອກຫຼັງຈາກເຈົ້າເປັນປະຈຳເດືອນແລ້ວ ແລະ ແນ່ໃຈແລ້ວວ່າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຕັ້ງທ້ອງ. ຖ້າວ່າເຈົ້າເປັນກາມມະໂລກແມ່ນບໍ່ຄວນໃສ່ຮ່ວງ.



ການໃສ່ຮ່ວງ



ຊອກຮູ້ວ່າເຈົ້າເປັນກາມມະໂລກໄດ້ແນວໃດ

HLI Seattle Leadership International
Health Leaders
Field Draft Copy

ສິ່ງສຳຄັນທ່ານຄວນເຂົ້າໃຈ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳວິທີໃຊ້ຂອງມັນ. ຖ້າທ່ານມີຄຳຖາມ ໃຫ້ອ່ານຄຳແນະນຳຕື່ມອີກ ຫຼື ສອບຖາມນຳແພດ ເພື່ອ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າອະທິບາຍຕື່ມອີກ.

ບາງຄັ້ງ, ແມ່ຍິງກໍ່ຢາກໃຫ້ໄລຍະລະຫວ່າງການຖືພາທ່າງອອກ ຫຼື ຈຳກັດຈຳນວນລູກຂອງເຂົາ ເຈົ້າແຕ່ບໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວໄດ້. ເຫດການນີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ເພາະວ່າ:

- ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.
- ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວບາງວິທີຊອກຫາເພື່ອນຳໃຊ້ບໍ່ງ່າຍປານໃດ, ຫຼືວ່າຕ້ອງໃຊ້ຈ່າຍເງິນ ຫຼາຍສຳລັບຄອບຄົວທີ່ທຸກຍາກ.
- ບໍ່ມີຄລີນິກສຳລັບບໍລິການສຸຂະພາບໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງ ຫຼື ບໍລິການວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່ໃກ້ບ້ານ, ຫຼື ອສບ ບໍ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມເພື່ອບໍລິການດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວ.
- ຄວາມເຊື່ອທາງສາດສະໜາຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ.
- ຜົວ/ຄູ່ນອນຂອງແມ່ຍິງບໍ່ເຫັນດີໃຫ້ໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງກິດຈະກຳທີ່ກຸ່ມຄົນທົ່ວໄປສາມາດເຮັດໄດ້, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງທຸກຄົນສາມາດ ໄດ້ຮັບການບໍລິການດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວ, ພ້ອມທັງຊຸກຍູ້ການນຳໃຊ້ມັນອີກ.

- **ໃຫ້ການສຶກສາ.** ເຮັດໃຫ້ໝົດທຸກຄົນໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ ບໍ່ວ່າຈະແມ່ນເດັກຍິງ, ເດັກຊາຍ ຫຼື ຜູ້ໃຫຍ່ທັງຍິງ ແລະ ຊາຍ. ໂຄງການສຶກສາອົບຮົມ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຫັນຜົນປະໂຫຍດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ຊ່ວຍແນະນຳໃຫ້ ຄູ່ຜົວເມຍເລືອກວິທີການທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດສຳລັບເຂົາເຈົ້າໄດ້. ບາງທ່ານກໍ່ສາມາດນຳພາ ການສົນທະນາຮ່ວມກັບແມ່ຍິງ ຫຼື ຄູ່ຜົວເມຍໃນເລື່ອງຄວາມກັງວົນ ແລະ ປະສົບການຂອງ ເຂົາເຈົ້າທີ່ກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ ລວມທັງການປ້ອງກັນພະຍາດຕິດແປດທາງເພດ ສຳພັນ, ເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສ.
- **ເຮັດໃຫ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວຊອກຫາໄດ້ໃນລາຄາຖືກ.** ຈັດການຝຶກອົມຮົມໃຫ້ແກ່ ອສບ ກ່ຽວກັບການໃຫ້ບໍລິການດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວ. ລິເລີ່ມຈັດຕັ້ງສູນສຸຂະພາບແມ່ ຍິງຫຼືເຮັດໃຫ້ມີການບໍລິການດ້ານການວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່ໃນຄລີນິກທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.
- **ຈັດຝຶກອົບຮົມໃຫ້ພະນັກງານພາກສະໜາມເພດຊາຍ** ເພື່ອເຮັດໃຫ້ພະນັກງານພາກສະໜາມ ຖາຍທອດຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ, ໃຫ້ ເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍຜູ້ຊາຍເຂົ້າໃຈບົດບາດຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ກ່ຽວພັນກັບການຈະເລີນພັນ, ເພື່ອເຮັດ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຫັນວ່າເຂົາເຈົ້າຄວນຈະແບ່ງປັນຄວາມຮັບຜິດຊອບດ້ານການວາງແຜນຄອບ ຄົວ, ປ່ຽນແປງທັດສະນະຄະຕິທີ່ກ່ຽວພັນກັບ “ຄວາມເປັນຜູ້ຊາຍ” ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສະໜັບ ສະໜູນແລະເຂົ້າຮ່ວມໃນການວາງແຜນຄອບຄົວພ້ອມກັນກັບຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ເອົາໃຈໃສ່ສຶກສາຂໍ້ສັ່ງສອນທາງສາດສະໜາຂອງທ້ອງຖິ່ນທີ່ກ່ຽວພັນກັບການວາງແຜນ ຄອບຄົວ. ຖ້າວ່າວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວສາມາດອະທິບາຍໄດ້ໃນທິດທາງທີ່ນັບຖືຂໍ້ສັ່ງ ສອນ ຂອງສາດສະໜາຂອງທ້ອງຖິ່ນ, ຈະເຮັດໃຫ້ການວາງແຜນຄອບຄົວຍອມຮັບຂຶ້ນຫຼາຍກ ວ່າ ເກົ່າ.
- ໃນເວລາທີ່ທ່ານກ່າວເຖິງການວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນ ມັນຊ່ວຍໃຫ້ເຕືອນຜູ້ ອື່ນໆວ່າການວາງແຜນຄອບຄົວບໍ່ພຽງແຕ່ຊ່ວຍໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງດີຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ມັນຊ່ວຍໃຫ້ສຸຂະພາບ ແລະ ຄຸນນະພາບຊີວິດຂອງທຸກຄົນໃນຊຸມຊົນນັ້ນດີຂຶ້ນນຳອີກ.

