ផែនការគ្រួសារ៖ ការមានកូនតាមបំណង

ជំពូកទី ២០

គ្រួសារទាំងពីរនេះរស់នៅក្នុងសហគមន៍ក្រីក្រ

គ្រួសារនេះរស់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានការបែងចែកធនធានផ្សេងៗមិនស្មើគ្នា។ គ្រួសារនេះមានកូនច្រើន ។

គ្រួសារនេះរស់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានការបែងចែកធនធានផ្សេងៗស្មើៗគ្នា។ គ្រួសារនេះមានកូនតែពីរបីនាក់។

ឪពុកម្តាយមួយចំនួនចង់បានកូនច្រើន ជាពិសេសនៅប្រទេសដែលប្រជាជនក្រីក្រមិនបានទទួលការបែងចែកដោយយុត្តិធម៌នូវដីធ្លី ធនធានផ្សេងៗ និង អត្ថប្រយោជន៍ដទៃទៀតក្នុងសង្គម។ ការចង់មានកូនច្រើននេះ ដោយសារតែកូនទាំងនោះអាចជួយធ្វើការងារ និងថែរទាំឪពុកម្តាយនៅពេលពួកគាត់មានវ័យចំណាស់។ នៅក្នុងតំបន់បែបនេះ ការមានកូនតែពីរបីនាក់ អាចជាអភ័យឯកសិទ្ធិរបស់អ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិដែលអាចរ៉ាប់រងបានតែប៉ុណ្ណោះ។

ស្ថានភាពនេះខុសគ្នាពីប្រទេសក្រីក្រដែលធនធាននិងអត្ថប្រយោជន៍ផ្សេងៗត្រូវបានបែងចែកដោយស្មើភាពគ្នា។ នៅតំបន់ដែលការងារ លំនៅដ្ឋាន និងការថែទាំសុខភាព មានការធានារ៉ាប់រង ហើយស្ត្រីមានឱកាសស្មើគ្នាក្នុងការទទួលការអប់រំ និងការងារ នោះប្រជាជនតែងតែជ្រើសរើសយកការមានគ្រួសារតូច។ មួយផ្នែកនៃមូលហេតុនេះ គឺដោយសារតែពួកគេមិនត្រូវការពឹងផ្អែកលើសុវត្ថិភាពសេដ្ឋកិច្ចរបស់កូនរបស់ពួកគេ។

នៅក្នុងគ្រប់សង្គមទាំងអស់ ឪពុកម្តាយមានសិទ្ធិធ្វើការសម្រេចចិត្តអំពីចំនួនកូនដែលពួកគេចង់បាន និងពេលដែលត្រូវមានកូនទាំងនោះ។

ឪពុកម្តាយផ្សេងគ្នាមានហេតុផលផ្សេងៗគ្នា ចំពោះការចង់កំណត់ទំហំគ្រួសារ។ ឪពុកម្តាយដែលមានវ័យក្មេងមួយចំនួន អាចសម្រេចចិត្តពន្យារពេលមានកូនរហូតដល់ពេលពួកគេបានធ្វើការនិងសន្សំលុយបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីអាចផ្តល់ការថែទាំដល់កូនរបស់ពួកគេឲ្យបានល្អ។ ឪពុកម្តាយខ្លះអាចសម្រេចចិត្តមានកូនតិច ហើយពួកគេមិនត្រូវការកូនបន្ថែមទៀតឡើយ។ អ្នកខ្លះទៀតអាចចង់ពន្យារពេលពីកូនមួយទៅកូនមួយឲ្យបានច្រើនឆ្នាំពីគ្នា ដើម្បីឲ្យម្តាយនិងកូនមានសុខភាពល្អ។ មានឪពុកម្តាយមួយចំនួនទៀតគិតថាពួកគាត់មានវ័យចាស់ហួសពីមានកូនបន្ថែមទៀត។ នៅតំបន់ខ្លះ បុរសនិងស្ត្រីដឹងថាបើពួកគេមានកូនច្រើន នៅពេលដែលកូនទាំងនោះធំឡើង ពួកគេនឹងគ្មានដីធ្លីគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ឲ្យកូនៗរបស់គេ ដាំដំណាំដែលគ្រួសាររបស់គេត្រូវការ។

ផែនការគ្រួសារ

ការមានកូនតាមចំនួនដែលអ្នកត្រូវការ និងពេលដែលអ្នកចង់បាននេះ ហៅថា ផែនការគ្រួសារ។ បើអ្នកសម្រេចចិត្តរង់ចាំ អ្នកអាចជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាមួយ ដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ។ វិធីសាស្ត្រទាំងនេះ ហៅថា **វិធីសាស្ត្រក្នុងការធ្វើផែនការគ្រួសារ វិធីពន្យារកំណើត ឬវិធីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ។**

ជារៀងរាល់ឆ្នាំមានស្ត្រីកន្លះលាននាក់បានស្លាប់ដោយសារបញ្ហាផ្សេងៗនៃការមានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលកូន និងការរំលូតកូនដោយគ្មានសុវត្ថិភាព។ ការស្លាប់ទាំងនេះភាគច្រើនអាចបង្ការបានតាមរយៈការធ្វើផែនការគ្រួសារ។ ឧទាហរណ៍ ផែនការគ្រួសារអាចបង្ការគ្រោះថ្នាក់ពីការមានផ្ទៃពោះដែល ៖

- កើតលើស្ត្រីវ័យក្មេង។ ស្ត្រីដែលមានអាយុក្រោម១៧ឆ្នាំ មានការប្រឈមនឹងការស្លាប់ក្នុងពេលសម្រាល ព្រោះរាងកាយរបស់ពួកគេមិនទាន់មានការលូតលាស់ពេញលេញនៅឡើយ។ កូនរបស់គេមានការប្រឈមខ្ពស់នឹងការស្លាប់ក្នុងឆ្នាំដំបូងនៃជីវិត។
- កើតលើស្ត្រីវ័យចំណាស់។ ស្ត្រីវ័យចំណាស់មានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ក្នុងពេលសម្រាលកូន ជាពិសេសបើពួកគេមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត ឬមានកូនច្រើន។
- ជាប់ៗគ្នាពេក។ រាងកាយរបស់ស្ត្រីត្រូវការពេលវេលាដើម្បីស្តារសុខភាពឡើងវិញ នៅចន្លោះការមានផ្ទៃពោះនីមួយៗ។
- ច្រើនពេក។ ស្ត្រីដែលមានកូនលើសពី៤នាក់ មានការប្រឈមខ្ពស់នឹងការស្លាប់ក្រោយពេលសម្រាលកូនដោយការធ្លាក់ឈាម និងមូលហេតុផ្សេងៗទៀត។

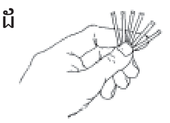
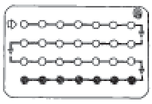
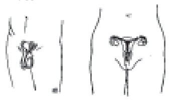
មានស្ត្រីរាប់លាននាក់បានប្រើប្រាស់វិធីពន្យារកំណើត ដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងជំពូកនេះ និងនៅទំព័រ៣៩៤ ដល់ ៣៩៧ ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

ការជ្រើសរើសវិធីពន្យារកំណើត

នៅទំព័របន្តបន្ទាប់នេះ នឹងមានការរៀបរាប់អំពីវិធីសាស្ត្រជាច្រើននៃផែនការគ្រួសារ។វិធីសាស្ត្រនីមួយៗមានប្រសិទ្ធភាព ល្អសម្រាប់មនុស្សផ្សេងៗគ្នា។ សិក្សាទំព័រទាំងនេះ ហើយពិភាក្សាជាមួយឆ្មប បុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬគ្រូពេទ្យអំពីវិធីសាស្ត្រ ដែលអាចធ្វើបាន និងមានប្រសិទ្ធភាពល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។ នៅពេលដែលអ្នកអានអំពីវិធីសាស្ត្រនីមួយៗ ខាងក្រោមនេះ គឺជាសំនួរមួយចំនួនដែលអ្នកអាចពិចារណា ៖

- តើវាអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះបានល្អប៉ុនណា? តើវាមានប្រសិទ្ធភាពយ៉ាងដូចម្តេច?
- តើវាអាចបង្ការជំងឺកាមរោគបានប៉ុនណា?
- តើវាមានសុវត្ថិភាពប៉ុនណា? បើស្ត្រីមានបញ្ហាសុខភាពណាមួយដូចបានរៀបរាប់ក្នុងជំពូកនេះ នោះគាត់ប្រហែលជាត្រូវជៀសវាងប្រើប្រាស់វិធីពន្យារកំណើតមួយចំនួន។
- តើវាងាយស្រួលប្រើប៉ុនណា?
- តើវាមានតម្លៃប៉ុន្មាន?
- តើវាងាយស្រួលរកឬទេ? តើអ្នកនឹងត្រូវទៅមណ្ឌលសុខភាពញឹកញាប់ឬទេ?
- តើផលរំខានរបស់វា(បញ្ហាដែលអាចកើតឡើងដោយសារការប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រណាមួយ) នឹងបង្កបញ្ហាដល់អ្នកឬទេ?

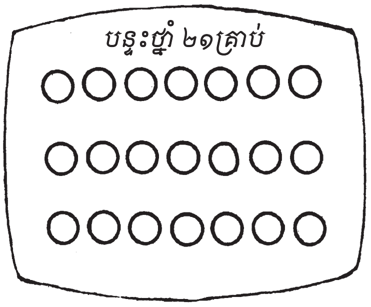
វិធីពន្យារកំណើត នឹងមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត នៅពេលដែលបុរសនិងស្ត្រីមានការទទួលខុសត្រូវចំពោះការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ និងការពារគ្នាទៅវិញទៅមកពីការចម្លងជំងឺកាមរោគ។

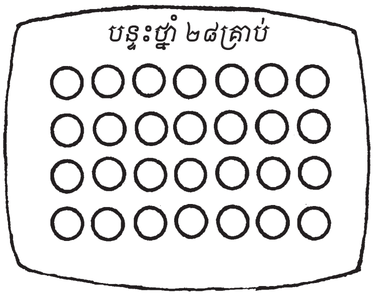
វិធីពន្យារកំណើត	ការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ	ការបង្ការជំងឺកាមរោគ	ផលរំខានដែលអាចកើតមាន	ព័ត៌មានសំខាន់ៗ
ស្រោមអនាម័យសម្រាប់បុរស	★★★ ល្អណាស់	ល្អ		មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតនៅពេលប្រើជាមួយថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល និងទឹករំអិល (វត្ថុរាវសម្រាប់ជ្រមស្រោមអនាម័យ)។
ស្រោមអនាម័យសម្រាប់ស្ត្រី	★★ ល្អ	ល្អ		មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពនៅពេលស្ត្រីនៅពីលើបុរសក្នុងពេលរួមភេទ។
សន្ទះដ្យ៉ាហ្វ្រាម (ដោយមានថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល)	★★ ល្អ	ខ្លះៗ		មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតនៅពេលប្រើជាមួយថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល។
ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល	★ ខ្លះៗ	ខ្លះៗ	ប្រតិកម្មស្បែក	មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត នៅពេលប្រើជាមួយវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀត ដូចជាសន្ទះដ្យ៉ាហ្វ្រាម ឬស្រោមអនាម័យ
កងដាក់នៅដៃ 	★★★★ ប្រសើរបំផុត	គ្មាន	ចង្អោរ ឈឺក្បាល រដូវប្រចាំខែមានការប្រែប្រួល។	វិធីនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះស្ត្រីមានបញ្ហាសុខភាពខ្លះ។ ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។
ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត	★★★★ ប្រសើរបំផុត	គ្មាន	ចង្អោរ ឈឺក្បាល រដូវប្រចាំខែមានការប្រែប្រួល។	វិធីនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះស្ត្រីមានបញ្ហាសុខភាពខ្លះ។ ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត 	★★★★ ប្រសើរបំផុត	គ្មាន	ចង្អោរ ឈឺក្បាល រដូវប្រចាំខែមានការប្រែប្រួល។	វិធីនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះស្ត្រីមានបញ្ហាសុខភាពខ្លះ។ ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។
វិធីពិនិត្យមើលទឹករំអិល	★★ ល្អ	គ្មាន		ដើម្បីប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រនេះឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ស្ត្រីត្រូវតែដឹងអំពីពេលណាគាត់អាចមានការបង្កកំណើត។
ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ (ក្នុងអំឡុងពេល ៦ខែដំបូងប៉ុណ្ណោះ)	★★ ល្អ	គ្មាន		ដើម្បីប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រនេះ ស្ត្រីត្រូវតែបំបៅកូនដោយទឹកម្តាយសុទ្ធ ហើយ គាត់មិនទាន់មានរដូវវិញ។
ការដកលិង្គចេញ	★ ខ្លះៗ	ខ្លះៗ		មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតពេលប្រើជាមួយវិធីផ្សេងទៀតដូចជាថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល ឬសន្ទះដ្យ៉ាហ្វ្រាម។
កងដាក់ក្នុងស្បូន	★★★★ ប្រសើរបំផុត	គ្មាន	ធ្លាក់ឈាមរដូវយ៉ាងច្រើន និងមានការ ឈឺចាប់	វិធីនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះស្ត្រីមានបញ្ហាសុខភាពខ្លះ។ ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។
ការវះកាត់បញ្ឈប់កំណើតអចិន្ត្រៃយ៍ 	★★★★ ប្រសើរបំផុត	គ្មាន		បុរសឬស្ត្រីមិនអាចមានកូនទៀតឡើយបន្ទាប់ពីការវះកាត់នេះហើយ។

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត(ថ្នាំលេបមិនឲ្យមានកូន)

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតត្រូវបានផលិតមកពីជាតិគីមី(អ័រម៉ូន)ដែលមានជាធម្មតានៅក្នុងខ្លួនរបស់ស្ត្រី។ នៅពេលលេបថ្នាំបានត្រឹមត្រូវ ការប្រើថ្នាំគ្រាប់នេះគឺជាវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតមួយ ក្នុងការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ មានស្ត្រីខ្លះមិនគួរប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតនេះទេ បើគាត់អាចប្រើវិធីសាស្ត្រណាមួយផ្សេងទៀតបាន (មើលទំ.២៨៨)។ ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតមិនអាចបង្ការជំងឺអេដស៍ ឬជំងឺកាមរោគទេ។ ដើម្បីបង្ការជំងឺទាំងនេះ ប្រើស្រោមអនាម័យ(ទំ.២៩០)។ បើអាច ការប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតគួរត្រូវបានណែនាំដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឆ្មប ឬអ្នកដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំទាំងនេះប៉ុណ្ណោះ។

ជាធម្មតា ថ្នាំគ្រាប់នេះមានមកជាបន្ទះដែលមាន២១ឬ២៨គ្រាប់។ ជាទូទៅ បន្ទះដែលមាន២១គ្រាប់ តែងតែមានតម្លៃថោកជាង ហើយក្នុងចំណោមថ្នាំនេះ មានផលិតផលរបស់ក្រុមហ៊ុនខ្លះអាចថោកជាងផលិតផលរបស់ក្រុមហ៊ុនខ្លះទៀត។ បរិមាណរបស់ថ្នាំខុសៗគ្នាទៅតាមក្រុមហ៊ុនផលិត។ ដើម្បីជ្រើសរើសប្រភេទដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក មើលទំព័រប៉ៃតងនៅទំព័រ៣៩៤ និង៣៩៥។





វិធីលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ៖ បន្ទះ២១គ្រាប់

លេបគ្រាប់ដំបូងនៅថ្ងៃទី៥នៃការចាប់ផ្តើមមានរដូវរបស់អ្នក ដោយរាប់ថ្ងៃដំបូងនៃការធ្លាក់ឈាមរដូវ ជាថ្ងៃទី១។ បន្ទាប់មកលេប ១ថ្ងៃ១គ្រាប់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ រហូតដល់អស់មួយបន្ទះ(២១ថ្ងៃ)។ **លេបថ្នាំគ្រាប់របស់អ្នកនៅម៉ោងដដែលជារៀងរាល់ថ្ងៃ។**

បន្ទាប់ពីអស់ថ្នាំពីបន្ទះហើយ រងចាំ៧ថ្ងៃទៀតមុននឹងចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំបន្តទៀត។ បន្ទាប់មក ចាប់ផ្តើមប្រើបន្ទះថ្មីមួយទៀត ១គ្រាប់មួយថ្ងៃ។

តាមរបៀបនេះ អ្នកនឹងលេបថ្នាំគ្រាប់រយៈពេល៣អាទិត្យក្នុងខែនីមួយៗ បន្ទាប់មក ឈប់លេប១អាទិត្យ។ ជាធម្មតា ឈាមរដូវនឹងធ្លាក់មកក្នុងអំឡុងសប្តាហ៍ដែលមិនលេបថ្នាំនោះ។ បើទោះបីជាឈាមរដូវមិនធ្លាក់មកក៏ដោយ ចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំបន្ទះថ្មី បន្ទាប់ពីបានឈប់លេបរយៈពេល៧ថ្ងៃ។

បើអ្នកមិនចង់មានផ្ទៃពោះ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវលេបថ្នាំតាមការណែនាំ គឺ១ថ្ងៃលេប១គ្រាប់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ បើអ្នកភ្លេចលេបថ្នាំ១ថ្ងៃ លេបភ្លាមៗពេលដែលអ្នកនឹកឃើញ ឬលេប២គ្រាប់នៅថ្ងៃបន្ទាប់។

វិធីលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ៖ បន្ទះ២៨គ្រាប់

លេបគ្រាប់ដំបូងនៅថ្ងៃទី៥នៃការធ្លាក់ឈាមរដូវ ដូចការលេបថ្នាំបន្ទះ២១គ្រាប់ដែរ។ លេប១គ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ។ ថ្នាំ៧គ្រាប់ក្នុងបន្ទះនេះ មានទំហំនិងពណ៌ខុសពីគេ។ លេបថ្នាំ៧គ្រាប់នេះក្រោយគេ (១ថ្ងៃ១គ្រាប់) បន្ទាប់ពីបានលេបគ្រាប់ឯទៀតអស់។ នៅថ្ងៃដែលអ្នកបានបញ្ចប់ថ្នាំបន្ទះ២៨គ្រាប់នេះហើយ ចាប់ផ្តើមប្រើបន្ទះថ្មីមួយទៀតតែម្តង។ លេប១ថ្ងៃ១គ្រាប់ដោយគ្មានរំលងមួយថ្ងៃណាឡើយ មួយបន្ទះហើយមួយបន្ទះទៀត លេបជាប់ជានិច្ច បើអ្នកមិនចង់មានផ្ទៃពោះ។

គ្មានការតមអាហារពិសេសទេ ក្នុងពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតនេះ។ ទោះបីជាអ្នកកើតជំងឺផ្តាសាយ ឬមានជំងឺធម្មតាផ្សេងៗទៀត នៅពេលកំពុងប្រើថ្នាំគ្រាប់នេះក៏ដោយ បន្តលេបវាដដែល។ បើអ្នកឈប់លេបថ្នាំមុនពេលអស់ថ្នាំក្នុងបន្ទះ អ្នកអាចមានផ្ទៃពោះបាន។

ផលរំខាន ៖

ស្ត្រីខ្លះមានការក្អួតចង្អោរបន្តិចបន្តួចនៅពេលព្រឹក មានការឡើងដោះ ឬមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗនៃការមានផ្ទៃពោះ នៅពេលដែលពួកគេចាប់ផ្ដើមលេបថ្នាំនេះជាលើកដំបូង។ បញ្ហានេះគឺដោយសារតែថ្នាំនេះមានជាតិគីមី(អ័រម៉ូន)ដូចគ្នា ដែលរាងកាយរបស់ស្ត្រីបញ្ចេញទៅក្នុងឈាមរបស់គាត់នៅពេលគាត់មានផ្ទៃពោះ។ រោគសញ្ញាទាំងអស់មិនមែនមានន័យថាគាត់គ្មានសុខភាពល្អ ឬគាត់គប្បីឈប់លេបថ្នាំនោះទេ។ ជាទូទៅ វានឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល២ឬ៣ខែដំបូង។ បើរោគសញ្ញាទាំងអស់នោះមិនបាត់ទៅវិញទេ គាត់ប្រហែលជាត្រូវប្ដូរទៅប្រើប្រភេទថ្នាំដែលមានបរិមាណអ័រម៉ូនផ្សេងវិញ។ បញ្ហានេះត្រូវបានពិភាក្សានៅក្នុងទំព័របៃតង(ទំ.៣៩៤ និង៣៩៥)

ស្ត្រីជាច្រើនមានការធ្លាក់ឈាមរដូវប្រចាំខែតិចជាងធម្មតា នៅពេលដែលគាត់កំពុងប្រើថ្នាំនេះ។ ការផ្លាស់ប្ដូរនេះគ្មានអ្វីសំខាន់ទេ។

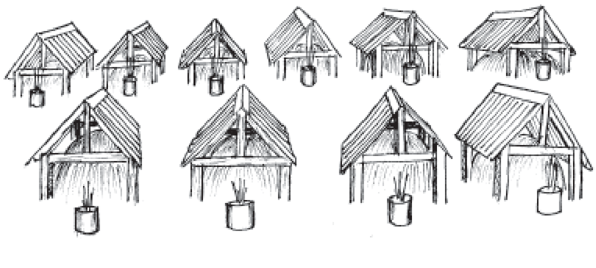
"តើការលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតមានគ្រោះថ្នាក់ឬទេ?"

ដូចថ្នាំផ្សេងៗទៀតដែរ ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតអាចបណ្ដាលឲ្យមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរចំពោះស្ត្រីមួយចំនួន(មើលទំព័របន្ទាប់)។ បញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរបំផុតដែលទាក់ទងនឹងថ្នាំនេះ គឺការមានដុំកំណកឈាមនៅក្នុងបេះដូង សួត ឬខួរក្បាល (មើលជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ទំ.៣២៧)។ បញ្ហានេះច្រើនកើតឡើងចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុលើសពី៣៥ឆ្នាំ ហើយជក់បារី។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ឱកាសនៃការមានដុំកំណកឈាមនេះ មានកម្រិតខ្ពស់ចំពោះស្ត្រីនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ជាងនៅពេលប្រើថ្នាំពន្យារកំណើត។ ប៉ុន្តែចំពោះស្ត្រីខ្លះ ទាំងការមានផ្ទៃពោះ និងការលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតសុទ្ធតែមានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់។ ស្ត្រីទាំងនេះគួរប្រើវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតក្នុងការពន្យារកំណើត។

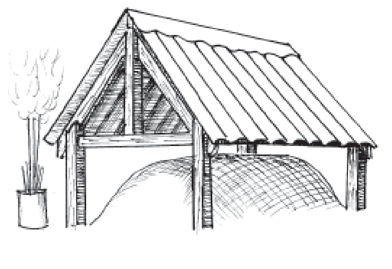
ស្ត្រីកម្រមានផ្ទៃពោះណាស់នៅពេលកំពុងប្រើថ្នាំពន្យារកំណើត។ ប៉ុន្តែ បើវាកើតឡើងមែន **ឈប់លេបថ្នាំភ្លាម**។ ព្រោះវាអាចប៉ះពាល់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ។

ការស្លាប់ដែលទាក់ទងនឹងការលេបថ្នាំពន្យារកំណើត គឺជាការកម្រណាស់។ ជាមធ្យម ការមានផ្ទៃពោះ និងការសម្រាលកូន មានគ្រោះថ្នាក់៥០ដងច្រើនជាងការប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត។

ក្នុងចំណោមស្ត្រី១៥.០០០នាក់ដែលមានផ្ទៃពោះ ពួកគេទាំងអស់អាចស្លាប់ដោយសារបញ្ហាផ្សេងៗ នៅពេលមានផ្ទៃពោះ ឬពេលសម្រាលកូន។



ក្នុងចំណោមស្ត្រី១៥.០០០នាក់ ដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត មានតែម្នាក់ប៉ុណ្ណោះដែលអាចស្លាប់ដោយបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងការប្រើថ្នាំនេះ។



សន្និដ្ឋាន ៖ ការប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតមានសុវត្ថិភាពជាងការមានផ្ទៃពោះ។

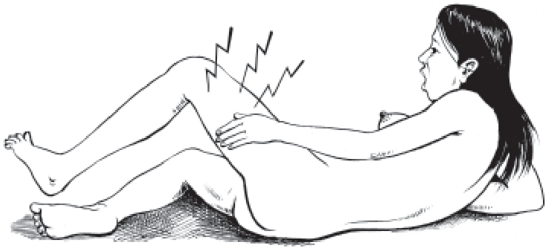
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបន្ទាន់

បើមានហេតុផលអ្វីមួយដែលធ្វើឲ្យអ្នកប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតរបស់អ្នកមិនបានត្រឹមត្រូវ មុនពេលរួមភេទ អ្នកនៅតែអាចជៀសវាងការមានផ្ទៃពោះបាន ដោយការលេបថ្នាំពន្យារកំណើតប្រភេទខ្លះ ក្នុងកម្រិតខ្ពស់ជាងធម្មតា ឬដោយប្រើថ្នាំគ្រាប់ពិសេសដែលត្រូវបានផលិតឡើងសម្រាប់គោលបំណងនេះ ភ្លាមៗបន្ទាប់ពីមានការរួមភេទ។ មើលទំ.៣៩៥។

តើអ្នកណាខ្លះដែលមិនគួរលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត?

ស្ត្រីដែលមានរោគសញ្ញាណាមួយដូចខាងក្រោមនេះ មិនគួរលេប(ឬចាក់)ថ្នាំពន្យារកំណើតទេ ៖

- ស្ត្រីដែលរដូវមកយឺត ដែលគិតថាគាត់អាចមានផ្ទៃពោះ។

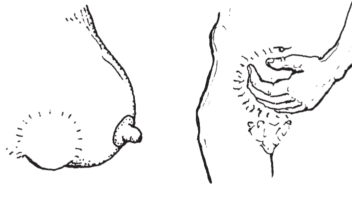


- **មានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងនៅជើងម្ខាង។** នេះអាចបណ្តាលមកពីមានការរលាកសរសៃវ៉ែន (ការរលាកសរសៃវ៉ែន ឬមានដុំកំណកឈាម)។ កុំប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត។ (ស្ត្រីដែលមានសរសៃវ៉ែនរីកប៉ោង ហើយគ្មានការរលាក ជាធម្មតាអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបានដោយគ្មានបញ្ហា។ ប៉ុន្តែពួកគេគួរឈប់លេបវា បើសរសៃវ៉ែននោះក្លាយជាមានការរលាក)។

- **ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។** ស្ត្រីដែលមានរោគសញ្ញាណាមួយនៃជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល(ទំ.៣២៧) មិនគួរលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតទេ។

- **ជំងឺរលាកថ្លើម(ទំ.១៧២) ជំងឺថ្លើមក្រិន(ទំ.៣២៨) ឬជំងឺថ្លើមផ្សេងៗទៀត។** ស្ត្រីដែលមានបញ្ហាទាំងនេះ ឬដែលភ្នែករបស់គាត់មានពណ៌លឿងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ មិនគួរប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតទេ។ ជាការប្រសើរ មិនគួរលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតរយៈពេលមួយឆ្នាំ បន្ទាប់ពីមានជំងឺរលាកថ្លើម។

- **ជំងឺមហារីក។** បើអ្នកមានជំងឺនេះ ឬមានការសង្ស័យថាមានជំងឺមហារីកដោះឬស្បូន កុំប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត។ មុននឹងចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ពិនិត្យមើលដោះរបស់អ្នកដោយហ្មត់ចត់(មើលទំ.២៧៩)។ នៅមណ្ឌលសុខភាពខ្លះ អ្នកអាចទទួលការពិនិត្យយ៉ាងសាមញ្ញម៉្យាង (Pap smear) ដើម្បីរកមើលជំងឺមហារីកមាត់ស្បូនបាន។ មិនទាន់មានការបញ្ជាក់ថាថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតអាចបណ្តាលឲ្យកើតមហារីកដោះឬស្បូនទេ។ ប៉ុន្តែបើមានជំងឺមហារីករួចទៅហើយ នោះថ្នាំនេះអាចធ្វើឲ្យជំងឺមហារីកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។



បញ្ហាសុខភាពមួយចំនួនអាចមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត នៅពេលប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត។ បើអ្នកមានបញ្ហាណាមួយដូចខាងក្រោមនេះ នោះការប្រសើរគួរត្រូវប្រើមធ្យោបាយផ្សេងវិញ បើអាច ៖

- **ជំងឺប្រកាំង**(ទំ.១៦២)។ ស្ត្រីដែលមានជំងឺប្រកាំង មិនគួរលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតទេ។ ប៉ុន្តែ ចំពោះការឈឺក្បាលធម្មតាដែលអាចបាត់ទៅវិញដោយការប្រើថ្នាំអាស្ពីរីន គឺអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបាន។

- **ជំងឺបេះដូង**(ទំ.៣២៥)

- **ជំងឺលើសឈាម**(ទំ.១២៥)

បើអ្នកមានជំងឺរបេង ទឹកនោមផ្អែម បញ្ហាថង់ទឹកប្រមាត់ ជំងឺតម្រងនោម ឬជំងឺឆ្កួតជ្រូក ជាការប្រសើរបំផុត អ្នកគួរសួរដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យមុននឹងប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ស្ត្រីភាគច្រើនដែលមានជំងឺទាំងនេះ អាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតដោយមិនមានបញ្ហាអ្វីឡើយ។

ការប្រុងប្រយត្ន័សម្រាប់ស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

១. ហាមជក់បារី ជាពិសេសបើអ្នកមានអាយុលើសពី៣៥ឆ្នាំ។ វាអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាបេះដូង។

២. ពិនិត្យដោះឲ្យបានហ្មត់ចត់ ជារៀងរាល់ខែ ដើម្បីរកមើលការមានដុំ ឬមានរោគសញ្ញាមហារីក (មើល ទំ.២៧៩)

៣. បើអាច វាស់សម្ពាធ ឈាមរបស់អ្នករៀងរាល់៦ខែម្តង។

៤. ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះរាល់បញ្ហាដែលបានរៀបរាប់នៅទំព័រ២៨៨ ជាពិសេស ៖

- ការឈឺក្បាលប្រកាំងយ៉ាងខ្លាំង និងជាញឹកញាប់(ទំ.១៦២)។
- ការវិលមុខ ឈឺក្បាល ឬការបាត់បង់ស្មារតី ដែលធ្វើឲ្យពិបាកមើល និយាយ ឬកំរើកផ្នែកណាមួយនៃមុខ ឬដងខ្លួន (មើល ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ទំ.៣២៧)។
- ការឈឺចាប់ដោយមានការរលាកនៅជើង ឬត្រគាក (អាចមានដុំឈាមកក)។
- ការឈឺចាប់ក្នុងទ្រូងយ៉ាងខ្លាំង ឬឈឺជាប់ៗគ្នា (មើល បញ្ហាបេះដូង ទំ.៣២៥)។

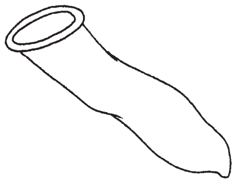
បើមានបញ្ហាណាមួយខាងលើនេះកើតឡើង ត្រូវឈប់លេបថ្នាំ ហើយទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ។ ពន្យារកំណើតដោយមធ្យោបាយដទៃទៀត ព្រោះថាបញ្ហាទាំងនេះក៏ធ្វើឲ្យការមានផ្ទៃពោះមានគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ។

សំនួរនិងចំលើយអំពីថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

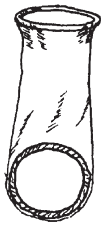
	អ្នកខ្លះអះអាងថាថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺមហារីក។ តើនេះពិតឬទេ?	**ទេ! ប៉ុន្តែ បើមានជំងឺមហារីកដោះ ឬស្បូនរួចទៅហើយ នោះការលេបថ្នាំនេះអាចធ្វើឲ្យដុំមហារីក លូតលាស់កាន់តែឆាប់រហ័ស។**
?	តើស្ត្រីអាចមានកូនវិញទេ បើគាត់ឈប់លេបថ្នាំនេះ?	**អាច! (ជួនកាលមានការពន្យារពេល១ឬ២ខែ មុនពេលដែលគាត់អាចមានផ្ទៃពោះ)។**
	បើស្ត្រីបានប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត តើឱកាសនៃការមានកូនភ្លោះ ឬមានកូនមិនគ្រប់លក្ខណៈ មានកាន់តែខ្ពស់មែនឬទេ?	**ទេ។ ស្ត្រីដែលបានប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត មានឱកាសនៃការមាន បញ្ហានេះដូចគ្នានឹងស្ត្រីដែលមិនប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតដែរ។**
	តើនេះជាការពិតឬ ដែលថាទឹកដោះម្តាយនឹងស្ងួតបើគាត់ចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត?	**ស្ត្រីមួយចំនួនមានការផលិតទឹកដោះតិចជាងមុន នៅពេលប្រើថ្នាំនេះ។ ដូច្នេះជាការប្រសើរបំផុត គួរតែប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដទៃទៀត ពេលកំពុងបំបៅដោះកូន ហើយក្រោយមកចាំប្តូរមកប្រើថ្នាំគ្រាប់វិញ។ ឬគាត់អាចលេប "ថ្នាំគ្រាប់កម្រិតស្រាល" (ទំ.៣៩៥) ដែលមានជាតិអ័រម៉ូនតិចតួច ដែលជាធម្មតាវាមិនប៉ះពាល់ដល់ទឹកដោះម្តាយឡើយ។**

សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការជ្រើសរើសថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត មើលទំព័រ៣៩៤ និង៣៩៥។

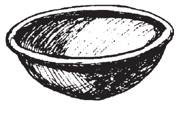
មធ្យោបាយផ្សេងទៀតនៃការពន្យារកំណើត



ស្រោមអនាម័យ គឺជាស្រោមកៅស៊ូស្តើងសម្រាប់ស្រោបប្រដាប់ភេទរបស់បុរស។ វាការពារទឹកកាមរបស់បុរសមិនឲ្យចូលទៅក្នុងទ្វារមាស និងស្បូនរបស់ស្ត្រី ក្នុងពេលរួមភេទ។ ស្រោមអនាម័យដែលផលិតពីកៅស៊ូ ក៏មាន**ប្រសិទ្ធិភាពបំផុតក្នុងការបង្ការជំងឺកាមរោគ និងមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ដែរ។** ស្រោមអនាម័យគួរត្រូវបានពាក់ទៅលើលិង្គរបស់បុរស នៅពេលវាឡើងរឹង ប៉ុន្តែត្រូវតែមុនពេលវាប៉ះពាល់ជាមួយប្រដាប់ភេទរបស់ស្ត្រី។ បន្ទាប់ពីចេញទឹកកាម បុរសត្រូវកាន់ទប់ស្រោមអនាម័យ រួចដកលិង្គចេញពីប្រដាប់ភេទរបស់ស្ត្រី នៅពេលដែលលិង្គនៅរឹងនៅឡើយ។ បន្ទាប់មកដោះស្រោមអនាម័យចេញ ដោយមិនឲ្យមានការកំពុបទឹកកាមចេញឡើយ។ ចងបិទមាត់វាឲ្យជិត ហើយបោះវាចោលទៅក្នុងធុងសំរាម។ គូស្វាមីភរិយាគប្បីប្រើស្រោមអនាម័យថ្មីៗគ្រប់ពេលរួមភេទ។ ទុកស្រោមអនាម័យនៅកន្លែងត្រជាក់ស្ងួត និងមិនត្រូវពន្លឺថ្ងៃ។ ស្រោមអនាម័យពីកញ្ចប់ចាស់ៗ ឬពីកញ្ចប់រហែក គឺប្រហែលជាងាយរហែក។

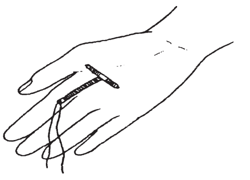


ស្រោមអនាម័យសម្រាប់ស្ត្រី គឺជាស្រោមប្លាស្ទិកស្តើង ដែលដាក់ចូលក្នុងទ្វារមាសរបស់ស្ត្រី។ កងយឺតនៅខាងចុងបិទជិតនៃស្រោមអនាម័យនេះ ធ្វើឲ្យវាអាចដាក់ជាប់នៅក្នុងទ្វារមាស។ កងមួយទៀតដែលបើកចំហនៅចុងម្ខាងទៀតនៃស្រោមអនាម័យនេះ នឹងស្ថិតនៅខាងក្រៅ ដោយគ្របពីលើបបូរទ្វារមាស។ ស្រោមអនាម័យនេះអាចដាក់ចូលក្នុងទ្វារមាសពេលណាក៏បាន មុនពេលរួមភេទ ហើយគួរយកចេញវិញភ្លាមបន្ទាប់ពីរួមភេទរួច។ ស្រោមមួយគួរប្រើវាតែម្តងប៉ុណ្ណោះ ពីព្រោះវាអាចរហែក បើគេលាងសម្អាតវាហើយប្រើប្រាស់ឡើងវិញ។ ប៉ុន្តែការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យស្ត្រីឡើងវិញ ក៏នៅតែប្រសើរជាងការមិនប្រើស្រោមអនាម័យដែរ។ ស្រោមអនាម័យស្ត្រីគឺជាមធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតមួយ ដែលគ្រប់គ្រងដោយស្ត្រីដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ និងជំងឺកាមរោគ ដែលរួមទាំងមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ផងដែរ។



សន្ទះដ្យ៉ាហ្វ្រាម គឺជាពែងរាក់មួយ ធ្វើពីកៅស៊ូទន់ ដែលស្ត្រីពាក់វានៅក្នុងទ្វារមាសរបស់ពួកគេ។ ស្ត្រីអាចដាក់វាចូលពេលណាក៏បាន ហើយគួរតែទុកវាចោលក្នុងនោះយ៉ាងតិច៦ម៉ោង ក្រោយពេលរួមភេទរួច។ សន្ទះដ្យ៉ាហ្វ្រាមមានទំហំខុសៗគ្នា។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញអាចណែនាំទំហំណាមួយដែលត្រូវនឹងស្ត្រីម្នាក់ៗ។ ក្រោយពេលប្រើរួច ស្ត្រីគួរលាងសម្អាតសន្ទះដ្យ៉ាហ្វ្រាមនេះ ដោយប្រើសាប៊ូនិងទឹក ហើយហាលវាឲ្យស្ងួត។ ទុកវានៅកន្លែងស្អាតហើយស្ងួត។ ជាធម្មតាសន្ទះដ្យ៉ាហ្វ្រាមមួយប្រើបានប្រហែលរយៈពេល២ឆ្នាំ។ ពិនិត្យវាឲ្យបានទៀតទាត់ ដើម្បីរកមើលក្រែងមានប្រហោង ដោយបញ្ចាំងឆ្លុះវាជាមួយនឹងពន្លឺថ្ងៃ។ បើមានប្រហោងទោះបីជាតូចយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ត្រូវប្រើសន្ទះដ្យ៉ាហ្វ្រាមថ្មីវិញ។

ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល គឺជាថ្នាំពពុះៗ ថ្នាំគ្រាប់ ក្រែម ឬចាហួយ ដែលគេដាក់នៅក្នុងទ្វារមាសមុនពេលរួមភេទ។ ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោលនេះ សម្លាប់មេជីវិតរបស់បុរសមុនពេលវាអាចចូលទៅក្នុងស្បូន។ វាមិនអាចបង្ការជំងឺកាមរោគ ឬមេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ទេ។ ថ្នាំគ្រាប់គួរដាក់ទៅក្នុងទ្វារមាសរយៈពេល១០ទៅ១៥នាទី មុនពេលរួមភេទ។ ថ្នាំពពុះ ចាហួយ ឬក្រែមនឹងមានប្រសិទ្ធិភាពបំផុត បើគេដាក់វាទៅក្នុងទ្វារមាសភ្លាមៗមុនពេលរួមភេទ។ បន្ថែមថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោលរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ។ បន្ទាប់ពីរួមភេទ មិនត្រូវលាងសម្អាតថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោលចេញទេ ទុកវាឲ្យនៅក្នុងនោះរយៈពេលយ៉ាងតិច៦ម៉ោង។ ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោលខ្លះអាចបណ្តាលឲ្យមានការរមាស់ ឬក្រហាយនៅក្នុងទ្វារមាស។



កងដាក់ក្នុងស្បូន គឺជាវត្ថុតូចមួយដែលត្រូវបានដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងស្បូនដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលឬឆ្មបដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល។ កងដាក់ក្នុងស្បូនបង្ការមិនឲ្យទឹកកាមបុរសទៅបង្កកំណើតជាមួយពងញីរបស់ស្ត្រី។ កងដាក់ក្នុងស្បូនដែលគេប្រើញឹកញាប់បំផុត គឺកង Copper T380-A ដែលអាចដាក់នៅក្នុងស្បូនបានរហូតដល់១០ឆ្នាំ។ កងដាក់ក្នុងស្បូនប្រភេទផ្សេងៗទៀត អាចស្ថិតនៅក្នុងស្បូនបានរហូតដល់៥ឆ្នាំ។ កងដាក់ក្នុងស្បូនអាចត្រូវបានដាក់នៅពេលដែលស្ត្រីនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់គាត់ប្រាកដថាស្ត្រីនោះគ្មានផ្ទៃពោះ និងគ្មានរោគសញ្ញានៃការបង្ករោគក្នុងទ្វារមាស ឬជំងឺកាមរោគទេ។ ស្ត្រីអាចសុំឲ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលឬឆ្មបជំនាញ យកកងដាក់ក្នុងស្បូនចេញគ្រប់ពេលដែលគាត់ចង់ផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ឬគាត់ចង់មានផ្ទៃពោះវិញ។ កងដាក់ក្នុងស្បូនមិនបង្ការជំងឺកាមរោគទេ។

វិធីសាស្ត្រវដ្តរដូវ

វិធីសាស្ត្រនេះមិនសូវប្រាកដក្នុងការបង្ការការមានផ្ទៃពោះទេ ប៉ុន្តែវាមានគុណសម្បត្តិត្រង់ថាវាមិនចំណាយប្រាក់កាស។ **វាទំនងជាមានប្រសិទ្ធភាពចំពោះស្ត្រីដែលមានរដូវទៀងទាត់ រៀងរាល់២៨ថ្ងៃម្តង។** ម្យ៉ាងទៀតប្តីប្រពន្ធត្រូវតែតាំងចិត្តមិនរួមភេទដោយគ្មានការការពារ រយៈពេលមួយអាទិត្យ ជារៀងរាល់ខែ។

ជាធម្មតាស្ត្រីម្នាក់ៗមានឱកាសមានផ្ទៃពោះតែក្នុងរយៈពេល៨ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ ក្នុងវដ្តរដូវប្រចាំខែរបស់គាត់ ដែលជា "ថ្ងៃបង្កកំណើត"។ ថ្ងៃទាំង៨នេះ គឺស្ថិតនៅពាក់កណ្តាលរដូវរបស់គាត់ គឺចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃទី១០ ដោយរាប់ពីថ្ងៃទីមួយនៃការធ្លាក់ឈាមរដូវ។ ដើម្បីជៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីមិនគួររួមភេទជាមួយបុរសរបស់គាត់ក្នុងអំឡុងពេល៨ថ្ងៃនេះទេ។ ក្នុងអំឡុងពេលខុសពី៨ថ្ងៃនេះ គាត់មិនទំនងជាអាចមានផ្ទៃពោះទេ។

ដើម្បីជៀសវាងការច្រឡំ ស្ត្រីគួរគូសចំណាំនៅលើប្រតិទិនអំពីថ្ងៃទាំង៨ដែលគាត់មិនគួររួមភេទ។

ឧទាហរណ៍ ៖ ឧបមាថា រដូវរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃទី៥ ខែឧសភា។ រាប់ថ្ងៃនោះ ជាថ្ងៃទី១។

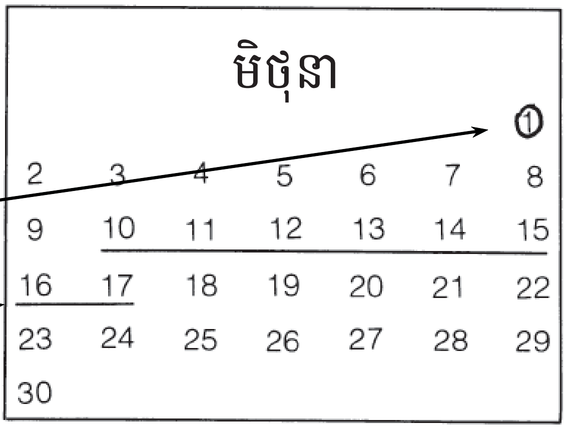
គូសរបៀបនេះ

បន្ទាប់មក រាប់១០ថ្ងៃ។ ដោយចាប់ផ្តើមជាមួយថ្ងៃទី១០ គូសបន្ទាត់ពីក្រោម៨ថ្ងៃបន្ទាប់ ដូចនេះ

ក្នុងរយៈពេល"ថ្ងៃបង្កកំណើត"ទាំង៨ថ្ងៃនេះ មិនត្រូវរួមភេទទេ។

ឥឡូវនេះ ឧបមាថារដូវបន្ទាប់របស់អ្នក ចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃទី១ ខែមិថុនា។ គូសតាមរបៀបដដែល ដូចនេះ

ដូចលើកមុនដែរ រាប់១០ថ្ងៃ ហើយគូសបន្ទាត់ពីក្រោម៨ថ្ងៃបន្ទាប់ ដែលអ្នកនឹងមិនរួមភេទ។



បើប្តីប្រពន្ធ ជៀសវាងរួមភេទ ដោយប្រុងប្រយត្ន័ទាំងអស់គ្នា ក្នុងរយៈពេល៨ថ្ងៃនេះ ជារៀងរាល់ខែ នោះពួកគេនឹងអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះបានជាច្រើនឆ្នាំ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ មានតែប្តីប្រពន្ធតិចតួចប៉ុណ្ណោះដែលអាចប្រើវិធីសាស្ត្រនេះបានជោគជ័យយូរអង្វែង។ នេះមិនមែនជាវិធីសាស្ត្រដែលប្រាកដទាំងស្រុងនោះទេ លុះត្រាតែគេប្រើវារួមជាមួយ វិធីសាស្ត្រដទៃទៀត ដូចជាការប្រើសន្ទះដ្យ៉ាហ្វ្រាម ឬស្រោមអនាម័យ ជាពិសេសពីថ្ងៃចុងក្រោយនៃការមានឈាមរដូវរហូតដល់ផុតថ្ងៃបង្កកំណើត។

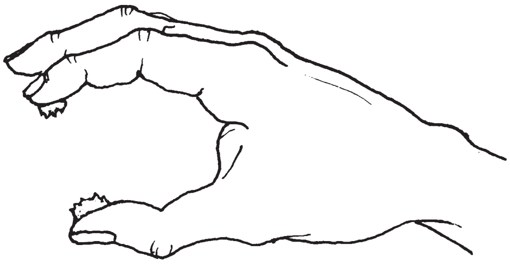
វិធីសាស្ត្រពិនិត្យមើលទឹករំអិល

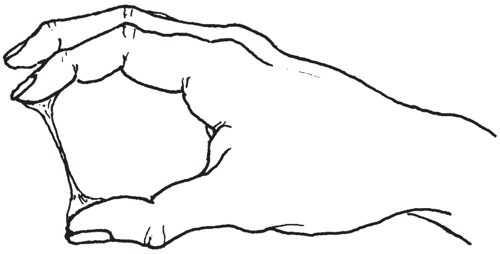
នេះជាវិធីសាស្ត្រដែលស្រដៀងនឹងវិធីសាស្ត្រវដ្តរដូវដែរ។ ស្ត្រីអាចធ្វើការកំណត់អំពីពេលដែលគាត់អាចមានផ្ទៃពោះ ដោយ ពិនិត្យមើលទឹករំអិលក្នុងទ្វារមាសរបស់គាត់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ វិធីនេះមានប្រសិទ្ធភាពគួរសមសម្រាប់ ប្ដីប្រពន្ធខ្លះ ប៉ុន្តែក៏គ្មានប្រសិទ្ធភាពចំពោះប្ដីប្រពន្ធខ្លះទៀតដែរ។ ជាទូទៅ វិធីសាស្ត្រនេះមិនអាចចាត់ទុកថាជាវិធីសាស្ត្រដែលប្រាកដ ក្នុងការបង្ការការមានផ្ទៃពោះនោះទេ ប៉ុន្តែវាមិនចំណាយលុយកាក់ និងគ្មានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ក្រៅពីការ មានផ្ទៃពោះប៉ុណ្ណោះទេ។ ប៉ុន្តែ វិធីសាស្ត្រនេះពិបាកអនុវត្តណាស់ បើស្ត្រីមានការបង្ករោគក្នុងទ្វារមាស ដោយមានការ ធ្លាក់សជាច្រើន ឬបើគាត់មានរដូវមិនទៀងទាត់ ឬបើគាត់ប្រើទឹកថ្នាំលាងសម្អាតទ្វារមាសជាញឹកញាប់។

ជារៀងរាល់ថ្ងៃ លើកលែងតែក្នុងអំឡុងពេលមានធ្លាក់ឈាមរដូវ ស្ត្រីគួរពិនិត្យមើលទឹករំអិលពីទ្វារមាសរបស់គាត់។ ចាប់យកទឹករំអិលបន្តិចពីទ្វារមាសរបស់អ្នក ដោយម្រាមដៃស្អាត ហើយសាកល្បងទាញសន្ទឹងវាចន្លោះមេដៃ និងចង្អុល ដៃរបស់អ្នក ដូចនេះ ៖

បើទឹករំអិលនោះស្អិតដូចជរ័ការ មិនរអិល ឬអន្លាយ នោះអ្នកប្រហែលជាមិនអាចមានផ្ទៃពោះទេ ហើយអាច បន្តការរួមភេទបាន។

នៅពេលទឹករំអិលចាប់ផ្តើមរអិល ឬអន្លាយ ដូចទឹក ស៊ុត ឬបើវាយឺតសន្ទឹងនៅចន្លោះម្រាមដៃរបស់អ្នក នោះ អ្នកអាចមានផ្ទៃពោះ បើអ្នករួមភេទ។ ដូច្នេះ **មិនត្រូវ រួមភេទទេ នៅពេលទឹករំអិលរបស់អ្នករអិល ឬអាចលាត សន្ទឹង ឬរហូតដល់៤ថ្ងៃបន្ទាប់ពីវាឈប់រអិល ឬឈប់ សន្ទឹង ហើយប្រែជាស្អិតវិញ។**





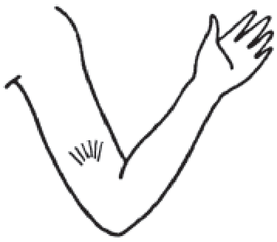
ជាធម្មតាទឹករំអិលនឹងក្លាយទៅជារអិលៗក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃនៅចន្លោះថ្ងៃមករដូវរបស់អ្នក។ ថ្ងៃទាំងនេះគឺជាថ្ងៃ ដែលអ្នកមិនគួររួមភេទជាមួយបុរសរបស់អ្នក បើអ្នកប្រើវិធីសាស្ត្រវដ្តរដូវដូចរៀបរាប់ខាងលើនេះ។

ដើម្បីឲ្យកាន់តែប្រាកដ ប្រើវិធីសាស្ត្រពិនិត្យទឹករំអិល និងវិធីសាស្ត្រវដ្តរដូវជាមួយគ្នា។ ដើម្បីឲ្យកាន់តែប្រាកដ ថែមទៀត មើលខាងក្រោម។

វិធីរួមបញ្ចូលគ្នា

បើអ្នកចង់ឲ្យកាន់តែប្រាកដថានឹងគ្មានផ្ទៃពោះនោះ ការប្រើវិធីសាស្ត្រពីរ ក្នុងពេលជំណាលគ្នា អាចជួយអ្នកបាន។ វិធីសាស្ត្រពិនិត្យទឹករំអិល ឬវិធីសាស្ត្រវដ្តរដូវ រួមជាមួយការប្រើស្រោមអនាម័យ សន្ទះដ្យ៉ាហ្វ្រាម ថ្នាំពពុះសម្លាប់មេជីវិត ឈ្មោល គឺមានភាពប្រាកដជាងការប្រើវិធីសាស្ត្រណាមួយតែមួយមុខ។ ដូចគ្នានេះដែរ បើបុរសប្រើស្រោមអនាម័យ ហើយស្ត្រីប្រើសន្ទះដ្យ៉ាហ្វ្រាម ឬថ្នាំពពុះសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោលនោះ ឱកាសនៃការមានផ្ទៃពោះមានកម្រិតទាបបំផុត។

ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត។ ចពោះមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមួយនេះ ស្ត្រីបានទទួលការចាក់ថ្នាំជាតិអ័រម៉ូន ជារៀងរាល់១ខែ ទៅ៣ខែ ជាធម្មតានៅតាមមណ្ឌលសុខភាព ឬនៅគ្លីនិកផែនការគ្រួសារ ដោយអ្នកម្នាក់ដែលចេះចាក់ថ្នាំនេះ។ ស្ត្រីអាចចាក់ថ្នាំលើកទីមួយនៅពេលណាក៏បាន ឲ្យតែស្ត្រីនោះនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់គាត់ ប្រាកដថាស្ត្រីនោះគ្មានផ្ទៃពោះ។ ការចាក់ថ្នាំនេះអាចបង្ការបានភ្លាមៗនូវការមានផ្ទៃពោះ បើចាក់ក្នុងរយៈពេល៥ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមានឈាមរដូវ។ បើចាក់នៅថ្ងៃទី៦ ឬលើសពីនេះ បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមមករដូវ នោះស្ត្រីនិងដៃគូគួរប្រើស្រោមអនាម័យ ឬមិនរួមភេទរយៈពេល២អាទិត្យបន្ទាប់។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម មើលទំព័រ៣៩៦។

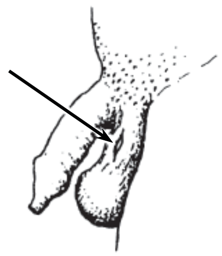


ការដាក់កងនៅដៃ គឺជាបំពង់ទន់តូចៗ មួយ ពីរ ឬប្រាំមួយដើម ដែលត្រូវបានដាក់នៅខាងក្រោមស្បែកនៃដៃរបស់ស្ត្រី។ បំពង់ទាំងនេះមានជាតិអ័រម៉ូនប្រូហ្គេស្ទីន ហើយអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះ បានពី៦ខែ ទៅ៥ឆ្នាំ អាស្រ័យទៅតាមប្រភេទកង។ កងនេះត្រូវតែដាក់បញ្ចូលនិងយកចេញដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ ហើយជាធម្មតាត្រូវធ្វើនៅតាមគ្លីនិក ឬនៅមណ្ឌលផែនការគ្រួសារ។ គេអាចដាក់វានៅពេលណាក៏បាន ឲ្យតែស្ត្រីនោះនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់គាត់ ប្រាកដថាស្ត្រីនោះគ្មានផ្ទៃពោះ។ បើស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន កងនេះអាចត្រូវបានដាក់ក្នុងរយៈពេល៦អាទិត្យបន្ទាប់ពីការសម្រាលកូន។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម មើលទំព័រ៣៩៧។

វិធីសាស្ត្រសម្រាប់អ្នកដែលមិនចង់មានកូនតទៅទៀត

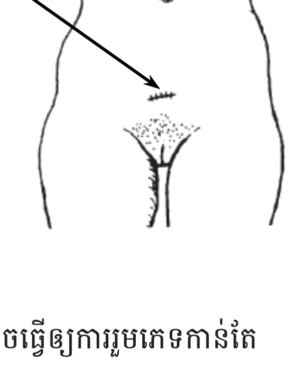
ការវះកាត់បញ្ឈប់កំណើតអចិន្ត្រៃយ៍។ បុរសនិងស្ត្រីដែលមិនចង់មានកូនតទៅទៀត អាចធ្វើការវះកាត់មួយ ដែលមានសុវត្ថិភាពនិងងាយស្រួល។ នៅប្រទេសជាច្រើន ការវះកាត់នេះត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយគ្មានការបង់ថ្លៃ។ សូមសើបសួរនៅមណ្ឌលសុខភាព។

- **សម្រាប់បុរស** ការវះកាត់របៀបនេះត្រូវបានគេហៅថា ចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល។ វាអាចធ្វើបានដោយងាយនិងរហ័សនៅក្នុងបន្ទប់គ្រូពេទ្យ ឬនៅមណ្ឌលសុខភាព ដោយមិនបាច់ប្រើថ្នាំសន្លប់។ មានការវះតូចមួយនៅទីនេះ ដើម្បីអាចកាត់និងចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោលដែលមកពីពងស្វាសរបស់បុរស។ ពងស្វាសមិនត្រូវបានកាត់យកចេញទេ។



ការវះកាត់នេះមិនប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពផ្លូវភេទរបស់បុរសទេ។ ទឹកកាមរបស់គាត់ចេញមកដូចធម្មតា ប៉ុន្តែគ្មានមេជីវិតឈ្មោល។

- **សម្រាប់ស្ត្រី** ការវះកាត់នេះត្រូវបានគេហៅថាការចងដៃស្បូន។ មានវិធីម៉្យាង គឺត្រូវវះតូចមួយនៅពោះផ្នែកខាងក្រោម ដើម្បីអាចកាត់និងចងបំពង់ដែលចេញពីអូវ៉ែ ឬកន្លែងបង្កើតពងញី។ ជាធម្មតាគេអាចធ្វើការវះកាត់នេះនៅក្នុងបន្ទប់គ្រូពេទ្យ ឬនៅមណ្ឌលសុខភាព ដោយមិនបាច់ឲ្យស្ត្រីដេកលក់ទេ។ ទោះបីជាតាមធម្មតាវាមានជោគជ័យក៏ដោយ ក៏ការវះកាត់នេះមានការប្រឈមនឹងការបង្ករោគជាងជាងការវះកាត់លើបុរស។



ការវះកាត់នេះមិនប៉ះពាល់ដល់ការមករដូវ ឬសមត្ថភាពផ្លូវភេទរបស់ស្ត្រីទេ ហើយវាអាចធ្វើឲ្យការរួមភេទកាន់តែស្រួលថែមទៀត ព្រោះគាត់មិនចាំបាច់ព្រួយបារម្ភអំពីការមានផ្ទៃពោះទៀតទេ។

វិធីសាស្ត្របុរាណក្នុងការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ

សហគមន៍នីមួយៗមានវិធីសាស្ត្របុរាណរៀងខ្លួនក្នុងការបង្ការ ឬបញ្ឈប់ការមានផ្ទៃពោះ។ វិធីខ្លះនៃវិធីទាំងនេះអាចជួយកម្រិតចំនួនកូនដែលប្ដីប្រពន្ធមាន ប៉ុន្តែជាទូទៅវាមិនមានប្រសិទ្ធភាពដូចវិធីសាស្ត្រទំនើបទេ។ វិធីសាស្ត្របុរាណខ្លះអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ហើយខ្លះទៀតគ្មានប្រសិទ្ធភាពសោះ។ ឧទាហរណ៍ ការលាងផ្នែកខាងក្នុងទ្វារមាស ឬការនោមបន្ទាប់ពីរួមភេទ មិនអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះបានទេ។

ការដកលឹង្គចេញ ។ បុរសដកលឹង្គរបស់គាត់ចេញពីទ្វារមាសរបស់ស្ត្រី មុនពេលចេញមេជីវិតឈ្មោល។ វិធីសាស្ត្រនេះប្រសើរជាងការមិនប្រើវិធីសាស្ត្រណាមួយសោះ ប៉ុន្តែវាមិនមែនតែងតែមានប្រសិទ្ធភាពនោះទេ។ ពេលខ្លះបុរសមិនអាចដកលឹង្គចេញមុនពេលគាត់ចេញទឹកកាមឡើយ។ បើទោះជាបុរសដកចេញក្រៅទាន់ពេលក៏ដោយ ក៏ទឹករំអិលដែលមានមេជីវិតឈ្មោល អាចជ្រាបចេញពីលឹង្គរបស់គាត់ មុនពេលចេញទឹកកាម និងអាចបណ្ដាលឲ្យមានផ្ទៃពោះបាន។

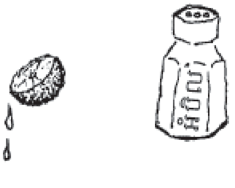
ការបំបៅដោះកូនក្នុងរយៈពេល៦ខែដំបូង។ ការបំបៅដោះកូនគឺជាវិធីសាស្ត្រ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការពន្យារកំណើត តែនៅពេលដែលលក្ខខណ្ឌទាំងបីនេះជាការពិតប៉ុណ្ណោះ ៖

១. កូនរបស់ស្ត្រីមានអាយុតិចជាង៦ខែ។
២. ស្ត្រីមិនទាន់មានការធ្លាក់រដូវប្រចាំខែនៅឡើយ ចាប់តាំងពីការសម្រាលកូនមក។
៣. ស្ត្រីបំបៅដោះកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះ ហើយបំបៅទារកនៅពេលដែលវាឃ្លាន ទាំងពេលថ្ងៃនិងយប់ ដោយមានចន្លោះពេលបំបៅនីមួយៗមិនលើសពី៦ម៉ោង។ ទារកនឹងមិនដេកពេញមួយយប់ ដោយមិនបានបៅ។

វិធីសាស្ត្រប្រើស្នោរ។ នេះគឺជាវិធីសាស្ត្របុរាណមួយដែលគ្មានគ្រោះថ្នាក់ ហើយជួនកាលមានប្រសិទ្ធភាពដែរ។ អ្នកមិនអាចប្រាកដថាវានឹងអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះ ជារៀងរាល់ពេលនោះទេ ប៉ុន្តែវាអាចប្រើបាននៅពេលមិនអាចរកមធ្យោបាយផ្សេងៗទៀតបាន។

អ្នកត្រូវការស្នោរមួយដុំ និង**ទឹកខ្មេះ** ឬ**ទឹកក្រូចឆ្មា** ឬ**អំបិល**។

ស្នោរសមុទ្រ ឬស្នោរសិប្បនិមិត្ត ក៏អាចប្រើបានដូចគ្នា។ បើអ្នកគ្មានស្នោរទេ សាកល្បងប្រើដុំសំឡី គ ឬក្រណាត់ទន់ៗ ៖



- ការលាយ ៖

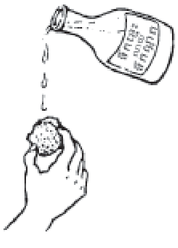
    ទឹកខ្មេះ២ស្លាបព្រាបាយ និងទឹកស្អាតមួយពែង

    ឬ

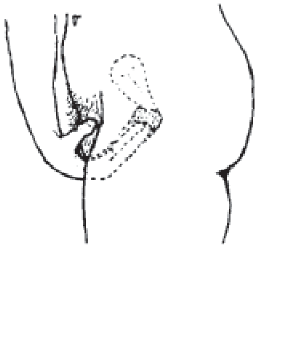
    ទឹកក្រូចឆ្មា១ស្លាបព្រាកាហ្វេ និងទឹកស្អាតមួយពែង

    ឬ

    អំបិល១ស្លាបព្រា និងទឹកស្អាត៤ស្លាបព្រា



- ជ្រលក់ស្នោរនេះដោយវត្ថុរាវទាំងនេះ
- ដាក់ស្នោរជ្រលក់នោះទៅក្នុងទ្វារមាសឲ្យជ្រៅ មុនពេលរួមភេទ។ អ្នកអាចដាក់វាចូលមុនរហូត១ម៉ោង។
- ទុកស្នោរនៅក្នុងនោះយ៉ាងតិច៦ម៉ោង ក្រោយពេលរួមភេទរួច។ បន្ទាប់មកយកវាចេញ។ បើអ្នកពិបាកយកចេញ លើកក្រោយគួរចងខ្សែអំបោះ ដែលអាចឲ្យអ្នកទាញវាចេញបាន។



គេអាចលាងសម្អាតស្នោរសម្រាប់ប្រើលើកក្រោយទៀត បានជាច្រើនដង។ ទុកវានៅកន្លែងស្អាត។ អ្នកអាចលាយទឹកទុកជាមុន ហើយទុកវានៅក្នុងដប។