

ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ບົດນີ້ແມ່ນເວົ້າເຖິງວິທີການປ້ອງກັນການຖືພາ ຫຼືກະເວລາໃນການຖືພາແຕ່ລະຄັ້ງ. ວິທີການທັງໝົດ ທີ່ໄດ້ອະທິບາຍ ຢູ່ໃນບົດນີ້ ເປັນວິທີການທີ່ຜູ້ຄົນທົ່ວໂລກໃຊ້ໄດ້ຢ່າງປອດໄພດີ.



ເປັນຫຍັງຈຶ່ງຕ້ອງມີການວາງແຜນຄອບຄົວ?

ມີຫຼາຍວິທີການທີ່ປອດໄພ, ມີປະສິດທິພາບ ໃນການປ້ອງກັນການຖືພາ, ຫຼື ຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າເລືອກເວລາ ທີ່ເໝາະສົມ ໃນການ ມີລູກ ແລະ ຈະເອົາລູກຈັກຄົນ. ເຈົ້າສາມາດຂໍຄໍາແນະນໍາ ກ່ຽວກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ໄດ້ຈາກບຸກຂະລາກອນ ສາທາລະນະສຸກ ຫຼື ຄູນິກ, ເຊິ່ງກໍ່ມີຫຼາຍວິທີການ ລວມທັງແບບທີ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຖືກ ຫຼື ແບບບໍ່ເສຍຄ່າກໍ່ມີ.

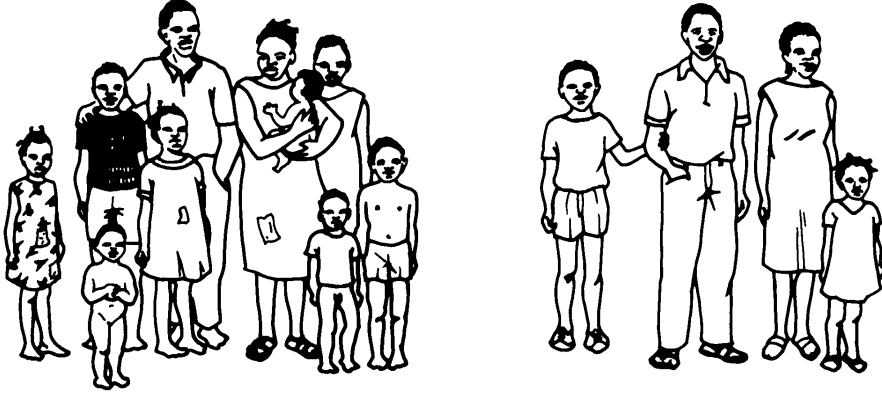
ການວາງແຜນຄອບຄົວນີ້ ກໍ່ມີຊື່ເອີ້ນອີກຢ່າງໜຶ່ງວ່າ: ການຄຸມກຳເນີດ. ບໍ່ວ່າເຮົາຈະເອີ້ນມັນວ່າແນວໃດກໍ່ຕາມ, ການວາງ ແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ການຄຸມກຳເນີດນີ້ ແມ່ນມີຜົນດີຫຼາຍຢ່າງ ເຊັ່ນ:

- ການເອົາລູກໜ້ອຍຄົນ ແມ່ນມີຜົນດີເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຮ່າງກາຍ ຂອງຜູ້ເປັນແມ່ແຂງແຮງດີຫຼາຍກວ່າ ການມີລູກຫຼາຍ ຄົນ. ດ້ວຍການນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວນີ້, ເຈົ້າສາມາດຕັດສິນໃຈໄດ້ວ່າ ເມື່ອໃດທີ່ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າ ມີສຸ ຂະພາບແຂງແຮງດີພ້ອມທີ່ຈະຖືພາໄດ້.
- ການລໍຖ້າເວລາທີ່ເໝາະສົມເພື່ອມີລູກ ແລະ ການມີໄລຍະຮ່າງເວລາລະຫວ່າງການມີລູກແຕ່ ລະຄົນ ແມ່ນສາມາດ ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເຈົ້າສ້າງຄວາມໝັ້ນຄົງໃຫ້ກັບຊີວິດຂອງລູກໆທີ່ຈະເກີດ, ແລະມັນກໍ່ຍັງເຮັດໃຫ້ເຈົ້າມີເວລາ, ກຳລັງກາຍ ແລະ ຕົນຄຳຫຼາຍຂຶ້ນ ເພື່ອໃຊ້ໃນການລ້ຽງດູລູກໆຂອງເຈົ້າທີ່ໄດ້ເກີດມາແລ້ວນັ້ນ.
- ການຕັດສິນໃຈໄດ້ວ່າ ຈະມີລູກ ແລະ ຈະມີເມື່ອໃດ - ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃຫ້ຄົນອື່ນມາບອກວ່າ ເຈົ້າຄວນມີ ຫຼື ບໍ່ຄວນມີ - ມັນເຮັດໃຫ້ເຈົ້າເປັນເຈົ້າຂອງຊີວິດຂອງຕົນເອງຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ຖ້າວ່າເຈົ້າ ຫຼື ຄູ່ຊີວິດຂອງເຈົ້າ ບໍ່ຕ້ອງການ ຫຼື ບໍ່ພ້ອມທີ່ຈະມີລູກ, ເຈົ້າກໍ່ຍັງສາມາດ ມີເພດສຳພັນໄດ້ ຕາມປົກກະຕິ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງເປັນຫວ່າງຈະຖືພາ.
- ການວາງແຜນຄອບຄົວ ຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼືກເວັ້ນຈາກການເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ, ເຊິ່ງເປັນສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ ແມ່ຍິງເປັນຈຳນວນຫຼາຍພັນຄົນເສຍຊີວິດໃນແຕ່ລະປີ.

ການເວົ້າກ່ຽວກັບ ການວາງແຜນຄອບຄົວ, ການມີເພດສຳພັນ, ການຖືພາ — ບາງຄັ້ງມັນກໍ່ເປັນເລື່ອງທີ່ຍາກ. ໃນປື້ມ ຂອງ ອົງການເຮັດສະປິຽນ (Hesperian) “ຄູ່ມືປະຕິບັດເພື່ອສຸຂະພາບແມ່ຍິງ” ໄດ້ແນະນຳ ຫຼາຍວິທີທາງ ເພື່ອໃຫ້ທັງ ຍິງຊາຍ ຫັນໜ້າມາລົມກັນກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບຕ່າງໆຂອງແມ່ຍິງ.

ປຶ້ມຮ່າງໂກແພດຫຼັ້ມໃໝ່: ບົດກ່ຽວກັບຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ
ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ຜູ້ຄົນຈຳນວນໜຶ່ງຕ້ອງການມີລູກຫຼາຍຄົນ ເພາະເຫດຜົນທີ່ວ່າແມ່ນຍ້ອນຢາກໃຫ້ບັນດາລູກໆຈະຊ່ວຍເຮັດ
ວຽກ ແລະ ດູແລ ພໍ່ແມ່ ໃນເວລາ ເຖົ້າແກ່ຊະລາ. ນີ້ແມ່ນຄວາມຈິງທີ່ສຸດ ໂດຍສະເພາະຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ຜູ້ຄົນບໍ່ມີກ
ານແບ່ງ ສັນປັນສ່ວນ ຊັບພະຍາກອນຕ່າງໆທີ່ມີຢ່າງເປັນທຳ ແລະມັນເປັນເຫດຜົນທີ່ມັກພາໃຫ້ເດັກນອຍເສຍ
ຊີວິດ ເມື່ອຍັງເຍົາໄວຢູ່.



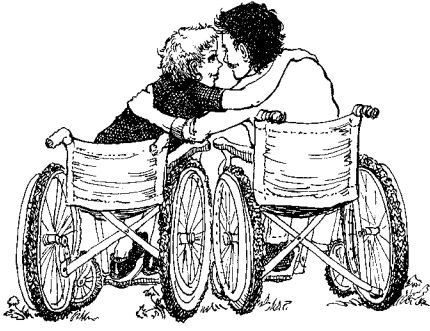
ສະຖານະການແມ່ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນໃນບັນດາປະເທດທີ່ມີການແບ່ງສັນປັນສ່ວນຊັບພະຍາ
ກອນ ແລະ ສິດ ຜົນປະໂຫຍດຕ່າງໆຢ່າງຍຸດຕິທຳ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວໃນບັນດາປະເທດທີ່ມີວຽກເຮັດ
ງານທຳ, ທີ່ຢູ່ອາໄສ ແລະ ລະບົບ ສາທາລະນະສຸກ, ແລະ ເພດຍິງມີໂອກາດຢ່າງເທົ່າທຽມໃນການໄດ້
ຮັບການສຶກສາ, ມີວຽກເຮັດງານທຳ ແລະ ມີສິດທິ ເປັນເຈົ້າຕົນເອງນັ້ນ, ປະຊາຊົນແມ່ນເລືອກທີ່ຈະມີ
ຄອບຄົວຂະໜາດນ້ອຍ. ເຫດຜົນ ສ່ວນໜຶ່ງ ກໍ່ ເພາະວ່າ ພວກເຂົາ ບໍ່ໄດ້ເພິ່ງພາອາໄສລູກເຕົ້າເພື່ອສ້າງ
ເສດຖະກິດຂອງຄອບຄົວໃຫ້ໜັ້ນຄົງ, ແລະ ພວກເຂົາ ກໍ່ມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນ ຫຼາຍຂຶ້ນ ວ່າລູກຂອງພວກເຂົາທີ່ມີຈ
ະມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ ແລະສາມາດມີຊີວິດລອດໄດ້.

ຜູ້ຄົນນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວກໍ່ຕໍ່ເມື່ອ:

- ມັນເປັນວິທີທີ່ພວກເຂົາມີຄວາມສາມາດຈ່າຍໄດ້ ຫຼືບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຫຍັງ.
- ການວາງແຜນຄອບຄົວແມ່ນມີຫຼາກຫຼາຍວິທີແຕກຕ່າງກັນ, ສະນັ້ນ ຜູ້ຄົນສາມາດເລືອກໃຊ້ວິທີການ ທີ່ໄດ້ຜົນ
ດີທີ່ສຸດ ສຳລັບພວກເຂົາ.
- ບໍ່ມີການບັງຄັບ ຫຼື ຕົວະຍົວະໃຫ້ນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ.
- ຝ່າຍຊາຍເຂົ້າໃຈ ແລະເຊື່ອໝັ້ນໃນຜົນດີຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ, ແລະເປີດໃຈຮັບຟັງ ຄວາມຕ້ອງການ
ຂອງຝ່າຍຍິງ.
- ທຸກຄົນ - ບໍ່ວ່າຈະເປັນຜູ້ໜຸ່ມ ຫຼື ຜູ້ມີອາຍຸ, ຜູ້ທີ່ມີຄອບຄົວ ຫຼື ຜູ້ທີ່ບໍ່ມີຄອບຄົວ, ແລະຜູ້ທີ່ມີຄວາມພິການ -
ສາມາດ ນຳໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ການວາງແຜນຄອບຄົວແມ່ນເພື່ອໃຜ?

ຜູ້ຄົນບາງສ່ວນຄິດວ່າການວາງແຜນຄອບຄົວແມ່ນສໍາລັບແມ່ຍິງທີ່ແຕ່ງງານແລ້ວເທົ່ານັ້ນ. ແຕ່ວ່າທັງຄົນທີ່ແຕ່ງງານ ແລະຍັງບໍ່ທັນແຕ່ງງານຕ່າງກໍ່ມີເພດສໍາພັນ ແລະແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນກໍ່ຢາກຈະມີເພດສໍາພັນ ໄດ້ໂດຍປາດສະຈາກ ຄວາມວິຕົກກັງວົນຢ້ານວ່າຈະມີລູກ. ນອກຈາກນັ້ນ, ແມ່ຍິງກໍ່ບໍ່ຄ່ອຍຈະມີທາງອື່ນໃຫ້ເລືອກຫຼາຍປານໃດ ໃນການ ມີເພດສໍາພັນ. ເຊິ່ງແມ່ຍິງບາງຄົນກໍ່ຖືກກົດດັນ ແລະບາງຄົນກໍ່ຖືກບັງຄັບໂດຍໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງເພື່ອໃຫ້ຮວມເພດ. ຖ້າປາດສະຈາກການວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ການຄຸມກໍາເນີດແລ້ວແມ່ຍິງຜູ້ໃດກໍ່ຕາມ - ບໍ່ວ່າຈະແຕ່ງງານ ຫຼືຍັງບໍ່ທັນ ແຕ່ງງານ, ຄົນໜຸ່ມ ຫຼືແກ - ກໍ່ລ້ວນແລ້ວແຕ່ ສາມາດທີ່ຈະຖືພາໄດ້. ໃນຖານະທີ່ເປັນພະນັກງານສາທາລະນະສູກຜູ້ໜຶ່ງ, ການແບ່ງປັນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຮູ້ກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ ໃຫ້ກັບແມ່ຍິງທຸກໆຄົນໄດ້ຮູ້ນັ້ນເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນ.



ການວາງແຜນຄອບຄົວແມ່ນສໍາລັບຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ອາດມີໂອກາດຖືພາໄດ້ - ແຕ່ຍັງບໍ່ທັນຢາກຈະມີລູກໃນຕອນນີ້.

ນອກນັ້ນ ເຈົ້າກໍ່ຍັງຕ້ອງໄດ້ຊອກຫາວິທີທາງທີ່ຈະບອກເລົ່າ ຫຼືແບ່ງປັນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຮູ້ກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ ໃຫ້ກັບຜູ້ຊາຍໄດ້ເຂົ້າໃຈນໍາ. ວິທີການບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ເຊິ່ງມັນກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ຜູ້ຊາຍ ປະຕິບັດນໍາ ແລະ ຜູ້ຊາຍກໍ່ມັກຄາດຫວັງຢາກສະແດງຂໍ້ຄິດເຫັນກ່ຽວກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ຜູ້ຍິງນໍາໃຊ້ນັ້ນ. ການຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຊາຍ ເຂົ້າໃຈເຖິງຜົນດີຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າຂ້າມຜ່ານ ຄວາມວິຕົກກັງວົນໃຈ ທີ່ມີກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າ ເຂົ້າໃຈໄດ້ເຖິງຜົນປະໂຫຍດໂດຍກົງຂອງມັນ ທີ່ມີຕໍ່ພວກເຂົາເຈົ້າເຊັ່ນກັນ.



ການຄວາມຮູ້ຜູ້ຊາຍໃຫ້ເຂົ້າກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວກໍ່ຍັງເຮັດໃຫ້ມັນງ່າຍຂຶ້ນສໍາລັບແມ່ຍິງເພື່ອລົມກັບຜົວ ຫຼືຄູ່ຂອງຕົນກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ, ແລະເປັນການງ່າຍສໍາລັບພວກເຂົາທັງສອງ ໃນການຕັດສິນໃຈຮວມກັນ ວ່າຈະນໍາໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບໃດດີ. ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ຮັບຮູ້ເຖິງຂໍ້ດີຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວແລ້ວ ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍ ຍັງບໍ່ຕ້ອງການ ທີ່ນໍາໃຊ້ມັນ, ທາງຜູ້ຍິງກໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ຕັດສິນໃຈເອງ ຖ້າຈຶ່ງໃດລາວກໍ່ຍັງຢາກໃຊ້ ວິທີການ ວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່. ມັນກໍ່ມີວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່ຫຼາຍວິທີທີ່ຜູ້ຍິງສາມາດນໍາໃຊ້ໄດ້ໂດຍທີ່ຜູ້ຊາຍບໍ່ຮູ້.

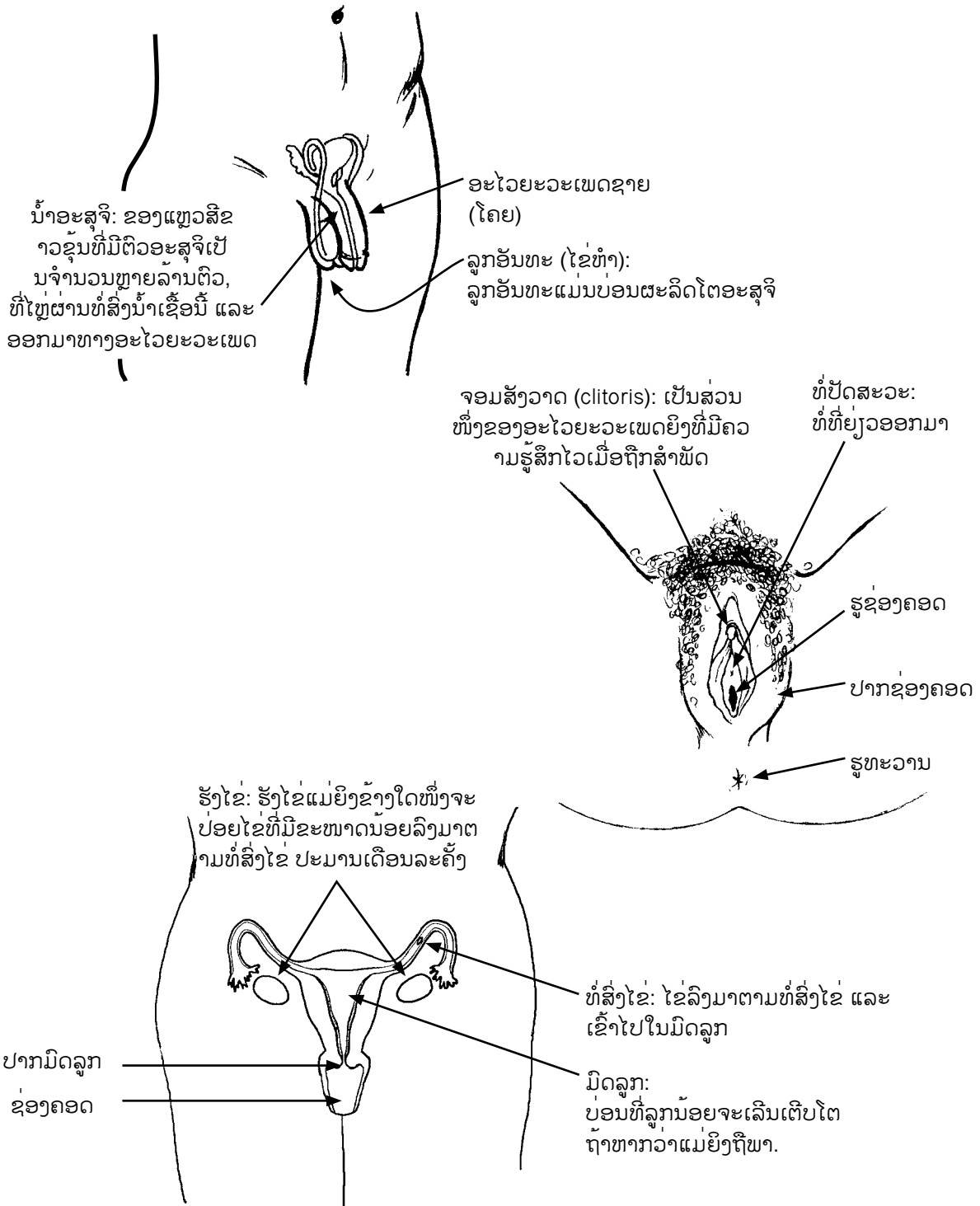
ສອນໃຫ້ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈວ່າການວາງແຜນຄອບຄົວແມ່ນເຮັດແບບໃດ ແລະ ຜົນຂອງມັນມີຄືແນວໃດ

ໃຫ້ອະທິບາຍວິທີ ແລະຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດຂອງແຕ່ລະວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ກໍ່ໃຫ້ບອກໃຫ້ ເຂົາເຈົ້າຮູ້ ເຖິງຜົນຂ້າງຄຽງຂອງມັນຕາມຄວາມເປັນຈິງ. ເຫດຜົນຫຼັກສໍາຄັນອັນໜຶ່ງທີ່ຜູ້ຍິງຢຸດໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວ ກໍ່ຍ້ອນຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ບໍ່ເປັນທີ່ປາດຖະໜາຂອງມັນນັ້ນ. ແຕ່ຖ້າຫາກ ລາວຮູ້ວ່າຜົນຂ້າງຄຽງຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວນັ້ນ ມີຄືແນວໃດແດ່ແລ້ວ ລາວອາດຈະຢາກສືບຕໍ່ໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວນັ້ນຕໍ່ໄປຈົນກວ່າຜົນຂ້າງຄຽງນັ້ນຈະຫຼຸດລົງ.

ການຊ່ວຍເຫຼືອຄົນໜຸ່ມສາວ (ໃຫ້ຮູ້ກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ)

ຄົນໜຸ່ມສາວອາດຈະເລີ້ມ ມີຄວາມຮັກ ຫຼື ມີເພດສໍາພັນກັນກ່ອນທີ່ ພວກເຂົາເຈົ້າ ໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວິທີການປ້ອງ ກັນ ການຖືພາ. ຊຸມຊົນຕ່າງໆສາມາດຊ່ວຍຄົນໜຸ່ມສາວເຫຼົ່ານີ້ ໃຫ້ເຂົ້າເຖິງຂໍ້ມູນທີ່ຈໍາເປັນກ່ຽວກັບ ການວາງແຜນ ຄອບຄົວ ທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ ເພື່ອການຕັດສິນໃຈທີ່ຖືກຕ້ອງ. ໂຮງຮຽນຕ່າງໆກໍ່ສາມາດຈັດການສອນນັກຮຽນ ໃນເລື່ອງສຸຂະສິກສາ ເຊິ່ງເນື້ອໃນບົດຮຽນກໍ່ລວມມີການປ້ອງກັນການຖືພານໍາ; ກໍ່ສາມາດຝຶກໄວໜຸ່ມ ຜູ້ອ່າວມີອາຍຸ ແດ່ ໃຫ້ເປັນນັກສຸຂະສິກສາ, ແລະຈັດຕາຕະລາງເວລາຕາມຄຼິນິກ ແລະບ່ອນອື່ນໆ ໄວ້ສະເພາະສໍາລັບ ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາ ແລະວິທີການ ໃນການປ້ອງກັນ ການມີລູກແກ່ໄວໜຸ່ມ.

ແມ່ຍິງຖືພາໄດ້ແນວໃດ



ເມື່ອຜູ້ຊາຍຫຼັງນ້ຳອະສຸຈີເຂົ້າໃນ ຫຼືໃກ້ບໍລິເວນຊ່ອງຄອດ, ຕົວເຊື້ອອະສຸຈີຂອງເພດຊາຍກໍຈະເຂົ້າໄປໃນມິດລູກ ແລະທີ່ໄຂ່ ຂອງເພດຍິງ. ໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາທີ່ໄຂ່ຕົກ, ຕົວອະສຸຈີກໍຈະເຂົ້າໄປຫາໄຂ່ຂອງເພດຍິງເພື່ອປະຕິສິນທິ. ຖ້າຕົວອະສຸຈີ ໄດ້ປະຕິສິນທິກັບກັບໄຂ່ທີ່ຕົກລົງມາແລ້ວມັນກໍຈະຝັງຕົວເອງຢູ່ໃນມິດລູກ. ນີ້ແມ່ນການຖືພາ. ວິທີການຕ່າງໆ ໃນການ ວາງແຜນຄອບຄົວແມ່ນການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືພາໂດຍການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕົວອະສຸຈີເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ, ຫຼືດ້ວຍການຢຸດ ບໍ່ໃຫ້ຮ່າງກາຍແມ່ຍິງປ່ອຍໄຂ່ລົງມາ, ຫຼືດ້ວຍການຢຸດບໍ່ໃຫ້ນ້ຳເຊື້ອອະສຸຈີເຂົ້າໄປປະຕິສິນທິກັບໄຂ່.

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ

ຖ້າໃຜຜູ້ໜຶ່ງຫາກເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ (ພຕພ), ການມີເພດສໍາພັນ ສາມາດແຜ່ເຊື້ອພະຍາດນັ້ນໄປຍັງຄູ່ນອນຂອງລາວໄດ້. ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນບາດແຜ ແລະມີອາການເຈັບຕາມອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ຫຼື ຊ່ອງຄອດ, ແລະມັນຍັງສາມາດ ເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຮ້າຍແຮງທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍ ແລະຕໍ່ລູກນ້ອຍໃນເວລາເກີດອອກມາ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນລະອຽດໃນການລະບຸແລະປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດ ແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງໃນບົດ “ບັນຫາສຸຂະພາບລະບົບສືບພັນ ແລະການຕິດເຊື້ອ” (ກໍາລັງຂຽນຢູ່). ຄົນເຮົາຜູ້ໜຶ່ງສາມາດມີ ຫຼືເປັນພະຍາດຕິດທາງເພດໄດ້ ແລະກໍບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນ.

ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ

ປຶ້ມທົວນີ້ຈະໄດ້ເວົ້າເຖິງວິທີການຕ່າງໆໃນການວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ໃຊ້ທົ່ວໄປ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການວາງແຜນ ຄອບຄົວໃນແບບອື່ນໆທີ່ບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ໃຊ້ກັນ (ເຊັ່ນ: ການໃຊ້ແຜ່ນຕິດ, ການໃຊ້ ໄດອະແຟຣມ (diaphragm) ຫຼື ຝາປິດປາກ ມິດລູກ, ແລະວິທີການອື່ນໆ) ແມ່ນໃຫ້ອ່ານເບິ່ງຢູ່ບົດທີ 13 ຂອງປຶ້ມ “ຜູ້ຍິງໂກແພດ” ຫຼື ເບິ່ງຢູ່ບົດທີ 17 ຂອງປຶ້ມ “ຄູ່ມືແພດຜະດຸງຄັນ”, ຊຶ່ງປຶ້ມທັງສອງທົວນີ້ແມ່ນຫາອ່ານໄດ້ຈາກເວັບໄຊ ຂອງທາງ ອົງການເຮດສະເປຣຽນ (Hesperian).

ວິທີເລືອກວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ

ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຕ່າງໆແມ່ນມີຂໍ້ດີ ແລະຂໍ້ເສຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນອອກໄປຕາມຈຸດພິເສດຂອງມັນ. ການໄດ້ລົມປຶກສາຫາລືກັບຄູ່ຂອງເຈົ້າ, ກັບຜູ້ຍິງອື່ນໆ ຫຼືລົມກັບພະນັກງານສາທາລະນະສຸກກ່ຽວກັບການ ວາງແຜນ ຄອບຄົວໃນແບບຕ່າງໆນັ້ນ ອາດຈະມີປະໂຫຍດຊ່ວຍເຈົ້າຕັດສິນໃຈເລືອກໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ທີ່ຖືກສໍາລັບເຈົ້າໄດ້. ໃນເວລາເລືອກວິທີການ ວາງແຜນຄອບຄົວໃດໜຶ່ງ, ເຈົ້າອາດຈະຢາກພິຈາລະນາເບິ່ງວ່າ ວິທີການວາງແຜນ ຄອບຄົວທີ່ຈະຕັດສິນໃຈເລືອກໃຊ້ນັ້ນ:

- ບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີລູກໄດ້ດີພຽງໃດ.
- ບ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນໄດ້ດີພຽງໃດ.
- ຖ້າຫາກວ່າຄູ່ຂອງເຈົ້າກໍ່ເຕັມໃຈຢາກໃຫ້ໃຊ້, ຫຼື ຖ້າເຈົ້າຈໍາເປັນ ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ແບບບໍ່ໃຫ້ຄູ່ຄອງຂອງເຈົ້າຮູ້.
- ຖ້າມັນເປັນວິທີການທີ່ຫາໃຊ້ໄດ້ງ່າຍ, ແລະຈະຕ້ອງໃຊ້ມັນເລື້ອຍພຽງໃດ.
- ມັນຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຫຼາຍປານໃດ.
- ມັນມີຜົນຂ້າງຄຽງຫຍັງຫຼາຍບໍ່.
- ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າມີຄວາມຕ້ອງການ ຫຼື ຂໍ້ສົງໄສໃນໃຈອື່ນໆ. ຍົກຕົວຢ່າງເຊັ່ນວ່າ: (ວິທີການນີ້ຈະເໝາະສົມບໍ່, ຖ້າ) ເຈົ້າກໍາລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢູ່? ເຈົ້າມີລູກຕາມທີ່ຕ້ອງການແລ້ວບໍ່?



ເຈົ້າມີສິດຕັດສິນໃຈເອງໃນເລື່ອງກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ປະເພດຂອງ ການວາງແຜນ ຄອບຄົວ	ການປ້ອງ ກັນ ການມີລູກ	ບ້ອງກັນພະ ຍາດຕິດຕໍ່ ທາງເພດສຳ ພັນ ແລະ ເຊື້ອ ເອັສໄອວີ	ຄວາມຖີ່ (ຂອງການໃຊ້)	ຂໍ້ມູນສຳຄັນອື່ນໆ
ຖົງຢາງອະນາໄມ 	ດີ	ດີທີ່ສຸດ	ໃຊ້ທຸກຄັ້ງ	ມັນໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດເມື່ອໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ແລະ ສານນໍ້າລໍ່ລິ້ນ. ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ທຸກໆຄັ້ງ ທີ່ເຈົ້າ ມີເພດສຳພັນ.
ຢາຄຸມກຳເນີດ- ຢາຄຸມກຳເນີດ ຊະນິດຮໍໂມນລວມ 	ດີຫຼາຍ	ບໍ່	ກິນທຸກມື້	ມັນຈະໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດຖ້າທາກກິນຢາຖືກຕ້ອງຕາມເວ ລາ ເດີມທຸກມື້. ຜູ້ຍິງທີ່ມີບຸ້ນທາສຸຂະພາບທີ່ລະບຸໄວໃນ ໜ້າທີ່ 12 ບໍ່ຄວນໃຊ້ ວິທີນີ້.
ຢາຄຸມກຳເນີດ- ຢາຄຸມມິນີພິລ (ຢາຄຸມກຳເນີດ ຊະນິດທີ່ມີ ໂປຣເຈັດສະຕິນ ພຽງຢາງດຽວ) 	ດີຫຼາຍ	ບໍ່	ກິນທຸກມື້	ມັນຈະໄດ້ຜົນດີກໍ່ຕໍ່ເມື່ອກິນຢາຖືກຕ້ອງຕາມເວ ລາເດີມ ທຸກໆມື້. ສາມາດໃຊ້ໄດ້ໃນຂະນະໃຫນ້ມລູກ (ເລີ່ມກິນໄດ້ ຫຼັງຈາກລູກໄດ້ອາຍຸ 6 ອາທິດ).
ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດຝັງ (ຝັງເຂັ້ມ) 	ດີທີ່ສຸດ	ບໍ່	3 ຫຼື 5 ປີ	ການຝັງຢາຄຸມ ແລະເອົາຢາຄຸມນີ້ ອອກແມ່ນຕ້ອງໃຫ້ພະ ນັກງານສາທາລະນະສຸກຜູ້ທີ່ຜ່ານການຝຶກຝົນມາສະ ເພາະ ແລະຕ້ອງໄດ້ ເອົາຢາ ຄຸມກຳເນີດນີ້ມາປຽນແທນ ໃນທຸກໆ 3 ຫຼື 5 ປີ ແລວແຕ່ ຊະນິດ ຂອງຢາ.
ການສັກຢາ ຄຸມກຳເນີດ 	ດີຫຼາຍ	ບໍ່	1, 2, ຫຼື 3 ເດືອນ	ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ສັກຢາຂ້າ ທຸກໆ 1, 2, ຫຼື 3 ເດືອນ (ຂຶ້ນກັບປະເພດຢາທີ່ສັກ)
ໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ 	ດີທີ່ສຸດ	ບໍ່	5 ຫຼື 12 ປີ	ມີປະສິດທິພາບ/ໃຫ້ຜົນເປັນເວລາ 5 ຫຼື 12 ປີ (ຂຶ້ນກັບຊະນິດ ຂອງຮ່ວງອະນາໄມ). ການໃສ່ຮ່ວງ ແລະເອົາຮ່ວງອະນາໄມອອກ ແມ່ນຕ້ອງໃຫ້ພະ ນັກງານສາທາລະນະສຸກຜູ້ທີ່ໄດ້ຜ່ານການຝຶກ ຝົນມາເປັນສະເພາະ.
ການປ່ອຍນໍ້າເຊື້ອ ອອກຂ້າງນອກ ຂອງຄອດ 	ໜ້ອຍທີ່ສຸດ	ບໍ່	ທຸກຄັ້ງ	ຜູ້ຊາຍຕ້ອງໄດ້ຖອດອະໄວຍະວະເພດອອກຈາ ກຊ່ອງຄອດຜູ້ຍິງ ເວລາປ່ອຍນໍ້າເຊື້ອ ທຸກຄັ້ງ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ລາວປ່ອຍນໍ້າເຊື້ອ ຢູ່ຂ້າງນອກກໍຕາມ, ບາງຄັ້ງນໍ້າເຊື້ອຈາກອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ອາດເຂົ້າໄປໃນ ຊ່ອງຄອດ ໃນຂະນະທີ່ກຳລັງ ມີເພດສຳພັນກັນ ນັ້ນ, ເຊິ່ງມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ມີລູກ ຫຼື ແຜພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດ ສຳພັນໄດ້.
ລ້ຽງລູກດ້ວຍ ນົມແມ່ (ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນ ທຳອິດ ເທົ່ານັ້ນ)	ດີຫຼາຍ	ບໍ່	(ໃຫ້ ລູກກິນນົມແມ່) ຫຼາຍຄັ້ງ ໃນແຕ່ລະມື້ ແລະແຕ່ລະຄືນ	ວິທີນີ້ແມ່ນໄດ້ຜົນດີ ກໍ່ຕໍ່ເມື່ອຜູ້ຍິງທີ່ເປັນແມ່ນັ້ນໃຫ້ລູກ ກິນນົມຕົນ ແລະ ປະຈຳເດືອນລາວກໍຍິງບໍ່ທັນມາເທື່ອ ທີ່ນັ້ນ.
ການນັບຮອບ ເດືອນ/ ການຄຸມ ກຳເນີດຕາມວິ ທີທຳມະຊາດ 	ດີ	ບໍ່	ທຸກຄັ້ງ	ວິທີນີ້ບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຜົນດີປານໃດ ສຳລັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີຮອບ ປະຈຳເດືອນບໍ່ເປັນປົກກະຕິ.
ການມີເພດສຳພັນ ແບບບໍ່ຮວມເພດ (ບໍ່ສອດອະໄວຍະ ວະເພດຊາຍ ເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ)	ດີທີ່ສຸດ	ຂຶ້ນກັບກໍລະນີ	ທຸກຄັ້ງ	ຖ້າອະໄວຍະວະເພດຊາຍບໍ່ໄດ້ສຳພັນ ຫຼືສອດເຂົ້າໄປໃນ ອະໄວຍະວະເພດຍິງ, ແມ່ຍິງກໍບໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້. ການມີເພດ ສຳພັນທາງທະວານໜັກແມ່ນແຜພະຍາ ດຕິດຕໍ່ທາງເພດໄດ້ງ່າຍ, ການມີເພດສຳພັນທາງປາກ ແມ່ນບໍ່ຄ່ອຍແຜພະຍາດ ຕິດຕໍ່ ທາງເພດປານໃດ, ແລະການມີເພດສຳພັນ ດ້ວຍການສຳພັນນັ້ນ ແມ່ນມີເປີ ເຊັນໜ້ອຍທີ່ສຸດທີ່ຈະແຜພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດໄດ້.
ການເຮັດໝັນ	ດີທີ່ສຸດ	ບໍ່	ຄັ້ງດຽວ	ເມື່ອຜູ້ຊາຍ ຫຼືຜູ້ຍິງເຮັດໝັນແລ້ວ, ພວກເຂົາຈະບໍ່ສາມາດຖືພາ ຫຼື ບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ໃຜຖືພາໄດ້ອີກ.

ຄົນເຮົາເລືອກວິທີການຄຸມກຳເນີດທີ່ແຕກຕ່າງກັນຂຶ້ນກັບສະຖານະພາບຕົວຈິງຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ.



ຂ້ອຍບໍ່ຢາກມາເຮັດຫຍັງຫຍັງ
ຍັງຍາກຕື່ມອີກໃນແຕ່ລະມື້.

ເຈົ້າອາດຈະເລືອກໃຊ້ວິທີ: ການຝັງຢາຄຸມ, ການສັກຢາຄຸມ, ໃສ່ຮວງ.
ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ການກິນຢາຄຸມ, ການນັບຮອບເດືອນ.



ຂ້ອຍບໍ່ຢາກເອົາສິ່ງຂອງຫຍັງ
ຍັງມາຍັດໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດ
ຫຼືມີດລູກຂອງຂ້ອຍ.

ເຈົ້າອາດຈະເລືອກໃຊ້ວິທີ: ກິນຢາ, ການຝັງຢາຄຸມ, ໃຫ້ຜູ້ຊາຍໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ການນັບຮອບເດືອນ.
ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບຜູ້ຍິງ, ການໃສ່ຮວງ



ຂ້ອຍບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້ພໍ່ແມ່
ຂ້ອຍຮູ້ວ່າຂ້ອຍກຳລັງໃຊ້ວິທີ
ທີ່ການຄຸມກຳເນີດ.

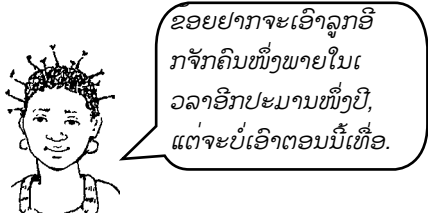
ເຈົ້າອາດຈະເລືອກໃຊ້ວິທີ: ການສັກຢາ, ໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ
ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ການກິນຢາຄຸມກຳເນີດ



ຂ້ອຍບໍ່ຕ້ອງການມີລູກ
ຕື່ມອີກແລ້ວ.

ລົງລູກສອງຄົນນີ້ກໍ່ພຽງ
ພໍແລ້ວສຳລັບຂ້ອຍ.

ເຈົ້າອາດຈະເລືອກໃຊ້ວິທີ: ການຝັງຢາຄຸມກຳເນີດ, ການສັກຢາຄຸມ, ການໃສ່ຮວງ, ການເຮັດພັນຊາຍ
ຫຼືຍິງ.
ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ການນັບຮອບເດືອນ



ຂ້ອຍຢາກຈະເອົາລູກອີກ
ກັບຈັກຄົນໜຶ່ງພາຍໃນ
ເວລາອີກປະມານໜຶ່ງປີ,
ແຕ່ຈະບໍ່ເອົາຕອນນີ້ເທື່ອ.

ເຈົ້າອາດຈະເລືອກໃຊ້ວິທີ: ຖົງຢາງອະນາໄມ, ການກິນຢາຄຸມກຳເນີດ, ການນັບຮອບເດືອນ
ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ການຝັງຢາຄຸມກຳເນີດ, ການສັກຢາຄຸມ, ໃສ່ຮວງ, ການເຮັດພັນ.



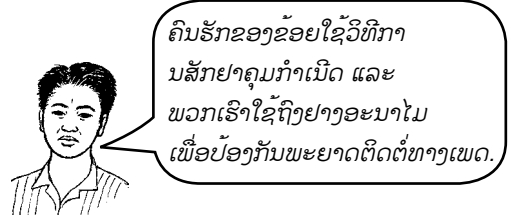
ຂ້ອຍໄດ້ມີເພດສຳພັນກັບຍິງຄົນອື່ນ
ແລະ ຢາກບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເມຍຂ້ອຍຕິດ
ເຊື້ອເອັສໄອວີ.

ເຈົ້າອາດຈະເລືອກໃຊ້ວິທີ: ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ມີເພດສຳພັນ
ເຈົ້າອາດຈະຫຼີກເວັ້ນ: ການມີເພດສຳພັນໂດຍບໍ່ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ບຸກຄົນຜູ້ໜຶ່ງສາມາດນຳໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດໄດ້ຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງວິທີການ.



ພວກເຮົາໃຊ້ວິທີການນັບຮອບເດືອນ
ແລະໃນລະຫວ່າງມື້ໃຂ້ຕົກ
ພວກເຮົາໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ
ເພື່ອບ້ອງກັນການຖືພາ.



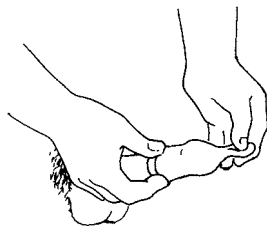
ຄົນຮັກຂອງຂ້ອຍໃຊ້ວິທີການສັກຢາຄຸມກຳເນີດ
ແລະ ພວກເຮົາໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ
ເພື່ອບ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດ.

ຖົງຢາງອະນາໄມ

ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ນຖົງຢາງບາງທີ່ໃສ່ປົກຫຸ້ມອະໄວຍະວະເພດຊາຍໃນຂະນະມີ
ເພດສຳພັນ. ຖົງຢາງອະນາໄມ ຈະເກັບກັກນ້ຳອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍໄວ້, ເພາະສະນັ້ນ
ຕົວອະສຸຈິຈຶ່ງບໍ່ສາມາດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຖືພາໄດ້.
ການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ນເປັນວິທີການຄຸມກຳເນີດທີ່ປອດໄພ ແລະ
ບໍ່ມີຜົນຂ້າງຄຽງຫຍັງ.



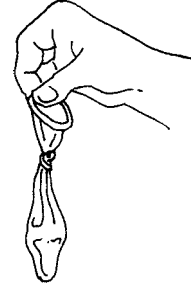
ນອກນີ້ ການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຍັງເປັນວິທີການທີ່ມີປະສິດພາບຫຼາຍທີ່ສຸດໃນການປ້ອງກັນພະຍາດຕິດ
ຕໍ່ ທາງເພດສຳພັນ, ລວມທັງເຊື້ອເອັສໄອວີ ນຳ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ເຈົ້າກຳລັງໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບອື່ນຢູ່ກໍ່ຕາ
ມ, ເຈົ້າກໍ່ຍັງສາມາດໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເພື່ອປ້ອງກັນຕົວເຈົ້າ ແລະ ຄູ່ຂອງເຈົ້າຈາກການຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາ
ງເພດໄດ້.



ການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ເປັນວິທີການຄຸມກຳເນີດພຽງຢ່າງດຽວ ທີ່ມີປະສິດທິຜົນ
ນັ້ນທັງໃນການປ້ອງກັນການຖືພາ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ແຕ່
ວ່າຜູ້ຊາຍຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ມັນທຸກຄັ້ງທີ່ມີເພດສຳພັນ.

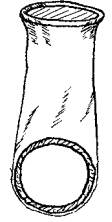
ບົບປາຍຖົງຢາງອະນາໄມໄວ້ແລ້ວກໍ່ສວມຖົງຢາງອະນາໄມໃສ່ອະໄວຍະວະ
ເພດຊາຍທີ່ກຳລັງແຂງຕົວນັ້ນ ແລ້ວ ຈາກນັ້ນກໍ່ຮູດສ່ວນທີ່ກຳໄວ້ນັ້ນເຂົ້າໄປໃ
ຫ້ກວມເອົາໝົດຈົນຮອດກົກອະໄວຍະວະເພດຊາຍ. ປາຍຖົງຢາງອະນາໄມ ທີ່
ຈຶ່ງໃຫ້ຫຼົມໆໄວ້ນັ້ນແມ່ນເພື່ອໄວ້ຮອງຮັບນ້ຳເຊື້ອອະສຸຈິ. (ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າບໍ່ຈຶ່ງໃຫ້ປາຍຖົງຢາງອະນາໄມ
ຫຼົມໄວ້ຮັບນ້ຳເຊື້ອອະສຸຈິ, ຖົງຢາງອະນາໄມອາດຈະຂາດໄດ້.)

ຫຼັງຈາກເຖິງຈຸດສຸດຍອດ (ຫຼືຫຼັງນ້ຳອະສຸຈິ) ແລ້ວ, ໃນຂະນະທີ່ອະໄວຍະວະເພດຍັງແຂງ
ຕົວຢູ່, ຈັບຄີງຂອບຖົງ ຢາງອະນາໄມ ໄວ້ກັບອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນຫຼຸດອອກ
ໃນຂະນະທີ່ຖອດເອົາອະໄວຍະວະເພດ ອອກຈາກຊ່ອງຄອດ. ຈາກນັ້ນຈຶ່ງຖອດຖົງຢາງອ
ອກຈາກອະໄວຍະວະເພດຊາຍ. (ເອົາຖົງຢາງອະນາໄມ ທີ່ໃຊ້ແລ້ວນັ້ນ ຖິ້ມໃສ່ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ -
ບໍ່ໃຫ້ຖິ້ມມັນໄປທົ່ວທຶບ!) ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມໃໝ່ທຸກຄັ້ງທີ່ເຈົ້າມີເພດສຳພັນ.

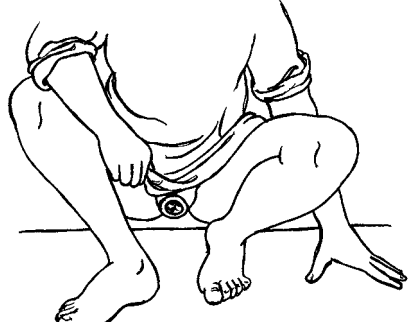
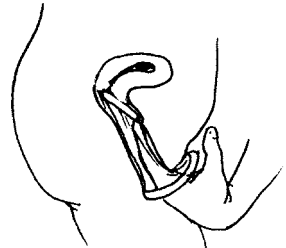
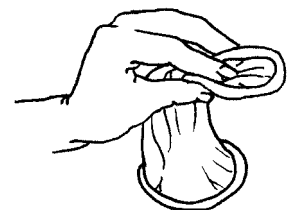


ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບແມ່ຍິງ

ຖົງຢາງອະນາໄມຂອງແມ່ຍິງແມ່ນຈະໃສ່ເຂົ້າໄປຂ້າງໃນຊ່ອງຄອດ
ແລະຂອບທາງນອກປົກປາກຊ່ອງຄອດເອົາໄວ້. ມັນມີຂະໜາດ
ໃຫຍ່ກວ່າຖົງຢາງອະນາໄມຂອງຜູ້ຊາຍ ແລະ ບໍ່ຄ່ອຍຂາດງ່າຍ.
ຖົງຢາງອະນາໄມຂອງແມ່ຍິງ ສາມາດ ປ້ອງກັນ ເຊື້ອເອັສໄອວີ
ແລະພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດອື່ນໆໄດ້. ໃນເວລາມີເພດສຳພັນ
ແມ່ນບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ສຳລັບຜູ້ຊາຍ ແລະ
ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບຜູ້ຍິງພ້ອມກັນ (ໃຫ້ເລືອກໃຊ້ຊະນິດດຽວເ
ທົ່ານັ້ນ).



ຂອບວົງແຫວນທາງດ້ານໃນ
ໃຫ້ໃສ່ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ.
ຂອບວົງແຫວນທາງດ້ານນອກ
ແມ່ນປະຢູ່ນອກຊ່ອງຄອດ.



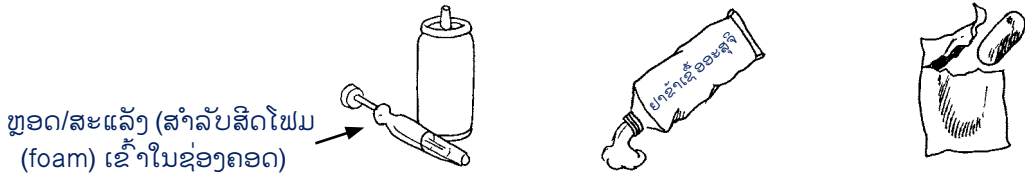
ສານລໍ່ລິ້ນ

ເພື່ອຮັກສາຖົງຢາງອະນາໄມບໍ່ໃຫ້ຈີກຂາດ, ແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ສານແຫຼວລໍ່ລິ້ນສູດນໍ້າ, ເຊັ່ນ: ນໍ້າລາຍ ຫຼື ນໍ້າເຈວເຄວຍ (K-Y Jelly). ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນໍ້າມັນປຸງແຕ່ງອາຫານ, ນໍ້າມັນທາຜິວເດັກນ້ອຍ, ນໍ້າມັນແຮທາດບໍາລຸງຜິວ, ຄີມວາດສະລິນ (Vaseline), ໂລຊັນທາຜິວ ຫຼື ເນີຍ ທາໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ ເພາະວ່າຜະລິດຕະພັນຈາກນໍ້າມັນເຫຼົ່ານີ້ ເຮັດໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ເປາະບາງ ແລະສາມາດຈີກຂາດໄດ້. ສານນໍ້າລໍ່ລິ້ນຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ທັງຍິງ ແລະ ຊາຍມີການຮ່ວມເພດທີ່ມີຄວາມສຸກຫຼາຍຂຶ້ນ.

ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ

ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິມີຫຼາຍຊະນິດ ເຊັ່ນ: ຊະນິດເປັນໂຟມ, ຢາເມັດ, ຄີມ, ເຈວລ (ເປັນວຸ້ນ) ຫຼື ເປັນແຜ່ນແປ, ເຊິ່ງຈະ ລະລາຍຕົວ ໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ, ດ້ວຍເຫດນີ້ ພວກມັນຈຶ່ງບໍ່ສາມາດເຂົ້າໄປປະຕິສິນທິກັບໄຂ້ໄດ້.

ເອົາຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິໃສ່ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດກ່ອນເວລາຈະມີການຮ່ວມເພດ. ຢານີ້ພຽງຢ່າງດຽວ ແມ່ນບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຜົນດີ ປານໃດ, ແຕ່ມັນເປັນການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດການຖືພາໄດ້ດີເປັນພິເສດ ເມື່ອໃຊ້ຄູ່ກັບການໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ. ຢາຂ້າ ເຊື້ອອະສຸຈິ ບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດ ຫຼື ເຊື້ອເອັສໄອວີ ໄດ້.



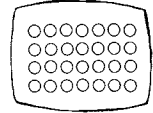
ຢາຄຸມກຳເນີດ

ຢາຄຸມກຳເນີດແມ່ນມີຮໍໂມນທີ່ຄ້າຍຄືກັນກັບຮໍໂມນທຳມະຊາດທີ່ມີຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ. ພວກມັນປ້ອງກັນການຖືພາ ໂດຍການຢຸດຂະບວນການເຮັດວຽກຂອງຮວຍໄຂບໍ່ໃຫ້ບ່ອຍໄຂອອກມາ. ຢາຄຸມກຳເນີດມີສອງປະເພດຫຼັກ ຄື: ຢາຄຸມ ກຳເນີດ ຊະນິດຮໍໂມນລວມ ຊຶ່ງປະກອບດ້ວຍຮໍໂມນສອງຊະນິດ ຄື: ຮໍໂມນ ແອັດສໂຕຣເຈນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແກັດສຕິນ (progestin); ແລະ ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດດຸ່ງວ (mini-pills) ຊຶ່ງມີ ຮໍໂມນໂປຣແກັດສຕິນ ພຽງຢ່າງດຽວ. ຍີ່ຫໍ້ຜະລິດຕະພັນຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມັກໃຊ້ກັນທົ່ວໄປແມ່ນຢູ່ໜ້າ 22. ຢາຄຸມກຳເນີດ ບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນ ການຕິດເຊື້ອເອັສໄອວີ ຫຼື ເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໆໄດ້. ເພື່ອປ້ອງກັນໂຕເຈົ້າເອງຈາກເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວ, ໄປຄູ່ກັບການໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມນຳອີກ.

ຜູ້ຍິງຈຳນວນໜຶ່ງກໍ່ເລືອກໃຊ້ວິທີການກິນຢາຄຸມກຳເນີດ ເພາະວ່າມັນຊ່ວຍໃຫ້ຮອບວຽນປະຈຳເດືອນ ມາເປັນປົກກະຕິຂຶ້ນ, ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຂົາຈຶ່ງຮູ້ໄດ້ຢ່າງແນ່ນອນວ່າຊ່ວງໃດປະຈຳເດືອນພວກເຂົາຈະມາ. ຢາຄຸມກຳເນີດຍັງຊ່ວຍໃຫ້ເລືອດ ປະຈຳເດືອນມາໃນປະລິມານໜ້ອຍລົງ, ແລະ ຊ່ວຍລົດຜ່ອນອາການເຈັບປວດ ແລະ ປັ້ນມົດລູກ.

ຢາຄຸມກຳເນີດບໍ່ໄດ້ພາໃຫ້ເກີດມະເຮັງ.

ຢາຄຸມກຳເນີດຮໍໂມນລວມ (ຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີທັງ ຮໍໂມນແອັດສໂຕຣເຈນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແກັດສຕິນ (progestin))



ໃນຢາຄຸມກຳເນີດຮໍໂມນລວມຍີ່ຫໍ້ຕ່າງໆແມ່ນມີສ່ວນປະສົມຂອງຮໍໂມນທັງສອງຊະນິດນີ້ໃນປະລິມານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ (ເບິ່ງລາຍລະອຽດຢູ່ ໜ້າ 21 ແລະ 22). ໃນຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຮໍໂມນລວມທີ່ວ່າໄປຂະໜາດເມັດມາດຕະຖານ ແມ່ນມີຮໍໂມນ ໂປຣແກັດສຕິນ 1 ມິລິກຼາມ (mg) ຫຼື ໜ້ອຍກວ່ານັ້ນ ແລະ ມີຮໍໂມນແອັດສໂຕຣເຈນ 30 ຫຼື 35 ມິໂກຣກຼາມ (mcg) ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ: ເອຕິນິລ ເອັດສຕຣາດີໂອລ (ethinyl estradiol), ຫຼື 50 ມິໂກຣກຼາມ ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ: ເມສຕຣາໂນລ (mestranol).

ຢາຄຸມກຳເນີດບາງຊະນິດແມ່ນປະກອບມີພຽງແຕ່ຮໍໂມນ ໂປຣແກັດສຕິນ ຢ່າງດຽວ. ສຳລັບຂໍ້ມູນລະອຽດກ່ຽວກັບຢາເຫຼົ່ານີ້ ເບິ່ງເພີ່ມເຕີມໄດ້ຢູ່ໜ້າທີ 14.

ຢາຄຸມກຳເນີດແມ່ນມີປະສິດພາບຫຼາຍ ຖ້າກິນຕິງຕາມເວລາເດີມທຸກມື້. ມັນເປັນຢາທີ່ປອດໄພ ສຳລັບແມ່ຍິງ ເກືອບໝົດທຸກຄົນ.

ວິທີການກິນຢາຄຸມກຳເນີດຮໍໂມນລວມ

ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າແນ່ໃຈແລ້ວວ່າເຈົ້າບໍ່ຖືພາ, ເຈົ້າສາມາດເລີ່ມກິນຢາຄຸມກຳເນີດເວລາໃດກໍໄດ້. ຢາຄຸມກຳເນີດຈະບໍ່ປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ ຈົນກວ່າເຈົ້າຈະກິນມັນໄປໄດ້ປະມານໜຶ່ງອາທິດເສຍກ່ອນ. ດັ່ງນັ້ນ ໃນໄລຍະ 7 ມື້ທຳອິດ ຫຼັງຈາກເລີ່ມກິນຢາຄຸມກຳເນີດ, ແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ຫຼີກເວັ້ນການມີເພດສຳພັນ.

ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກິນຢາຄຸມກຳເນີດມື້ລະໜຶ່ງເມັດທຸກໆມື້ເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາ, ເຖິງແມ່ນວ່າ ເຈົ້າບໍ່ມີເພດສຳພັນ ໃນມື້ນັ້ນກໍຕາມ. ພະຍາຍາມກິນຢາໃຫ້ຕິງຕາມເວລາດຽວກັນໃນທຸກໆມື້. ຖ້າວ່າເຈົ້າເອົາຢາໄວ້ໃກ້ບ່ອນເຈົ້ານອນ, ມັນອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າ ບໍ່ລືມທີ່ຈະກິນມັນກ່ອນນອນທຸກຄືນ. ຢາຄຸມກຳເນີດຮໍໂມນລວມສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແມ່ນບັນຈຸໃນແຜງໆລະ 28 ຫຼື 21 ເມັດ.



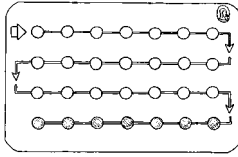
ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາຄຸມກຳເນີດຮໍໂມນລວມທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້

ຜົນກະທົບຂ້າງຄຽງຂອງຢາຄຸມກຳເນີດຮໍໂມນລວມແມ່ນບໍ່ອັນຕະລາຍ ແຕ່ຜົນຂ້າງຄຽງບາງຢ່າງ ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດ ຄວາມ ລຳຄານໃຈໄດ້. ແຕ່ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວພວກມັນກໍ່ບັນເທົາລົງ ຫຼື ຫາຍດີພາຍຫຼັງກິນຢາໄດ້ປະມານສາມເດືອນ. ການປ່ຽນ ໃຊ້ຢາຢີ້ທີ່ອື່ນ ບາງຄັ້ງກໍ່ຊ່ວຍບັນເທົາ ຫຼື ແກ້ບັນຫາຜົນຂ້າງຄຽງດັ່ງກ່າວໄດ້.

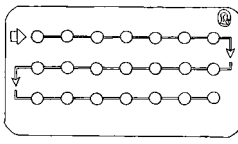
ອາລົມມີການປ່ຽນແປງ ເຊັ່ນ: ໂສກເສົ້າ ຫຼື ງຸດງິດ		ເຈັບຫົວ		ມີເລືອດອອກເລັກ ນ້ອຍໃນຊ່ວງລະຫວ່າງ ຮອບປະຈຳເດືອນຕາມປົກກະຕິ	
ເຈັບຂັດໜ້າເອິກ ເຕົ້ານົມຂະຫຍາຍໃຫຍ່ຂຶ້ນ		ປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ			

ການໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດຮີໂມນລວມແມ່ນມີສາມວິທີ

ການໃຊ້ແບບກິນ 28 ວັນ: ໃຫ້ກິນຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີຮີໂມນລວມ ເປັນເວລາ 21 ວັນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ໃນເວລາ 7 ວັນທີ່ຍັງເຫຼືອຢູ່ໃນແຜງນັ້ນ (ຢາເມັດເຫຼືອໃນແຜງນັ້ນແມ່ນບໍ່ມີຮີໂມນຫຍັງ) ຫຼື ບໍ່ກິນຢາ 7 ເມັດ ທີ່ເຫຼືອນັ້ນກໍໄດ້. ໃນຊ່ວງເວລາເຈັດວັນດັ່ງກ່າວຂອງແຕ່ລະເດືອນ ເຈົ້າຈະລົງເລືອດຄືກັບເປັນປະຈຳເດືອນຕາມ ປົກກະຕິ.



ຖ້າເຈົ້າໃຊ້ຢາຄຸມ ແຜງ 28 ເມັດ, ໃຫ້ກິນມັນທຸກມື້ໆລະ 1 ເມັດ. ຢາ 7 ເມັດ ສຸດທ້າຍທີ່ເຫຼືອນັ້ນ ເປັນພຽງຢາເຕືອນ ເພື່ອຊ່ວຍເຕືອນເຈົ້າບໍ່ໃຫ້ລືມ ກິນຢາຄຸມໃນແຕ່ລະມື້ - ພວກມັນບໍ່ມີຮີໂມນຫຍັງ. ຢາ 7 ເມັດສຸດທ້າຍ ນີ້ແມ່ນຈະມີສີ ທີ່ແຕກຕ່າງຈາກຢາເມັດອື່ນໆໃນແຜງ.



ຖ້າເຈົ້າໃຊ້ຢາຄຸມ ແຜງ 21 ເມັດ, ໃຫ້ກິນມັນທຸກມື້ໆລະ 1 ເມັດ ເປັນເວລາ 21 ມື້ - ກິນຢາໃນແຜງໃຫ້ໝົດທຸກເມັດ. ແລ້ວກໍພັກບໍ່ກິນຢາຕໍ່ເປັນເວລາ 7 ມື້. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ຈຶ່ງເລີ່ມຕົ້ນກິນແຜງໃໝ່ຕໍ່.

ການໃຊ້ແບບກິນເປັນຊ່ວງຍາວ: ກິນຢາຄຸມທີ່ມີຮີໂມນຕິດຕໍ່ກັນ 84 ວັນ ແລະ ຈາກນັ້ນຢຸດພັກ 7 ວັນ. ບາງຄັ້ງຢາຄຸມ ໃນແຜງໜຶ່ງ ມີເຖິງ 91 ເມັດ (84 ເມັດມີຮີໂມນ ແລະ ອີກ 7 ເມັດ ແມ່ນຢາເຕືອນເພື່ອກັນລືມ ຊຶ່ງບໍ່ມີຮີໂມນ). ໃນຊ່ວງເວລາ 7 ວັນນັ້ນ ເຈົ້າຈະລົງເລືອດຄືກັບເປັນປະຈຳເດືອນຕາມປົກກະຕິ ແຕ່ຈະເປັນໃນທຸກ 3 ເດືອນ. ອາດຈະມີການລົງເລືອດ ເລັກນ້ອຍ ແຕ່ມັນຈະຈາງຫາຍໄປຫຼັງຈາກ 2-3 ເດືອນຕໍ່ຈາກນັ້ນ.

ການໃຊ້ແບບກິນຕໍ່ເນື່ອງ: ການກິນຢາຄຸມຕໍ່ເນື່ອງກັນທຸກໆມື້ໂດຍບໍ່ມີການຢຸດພັກ. ຖ້າຫາກເກີດມີການລົງເລືອດ ທີ່ຜິດ ປົກກະຕິ, ກໍໃຫ້ຢຸດພັກການກິນຢາຄຸມໄວ້ກ່ອນ 3 ຫຼື 4 ວັນ ເພື່ອປ່ອຍເວລາ າໃຫ້ເລືອດລົງເປັນປົກກະຕິຈັກສອງສາມມື້ກ່ອນ, ແລ້ວຈຶ່ງເລີ່ມກິນຢາຄຸມນັ້ນຕໍ່ໄປທຸກໆມື້. ວິທີການກິນຢາຄຸມທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນີ້ເປັນວິທີການທີ່ປອດໄພ. ທຸກຄົນທີ່ໃຊ້ຢາຄຸມຮີໂມນລວມ ຄວນຮູ້ວ່າຈະເຮັດແນວໃດ ຖ້າຫາກລືມກິນຢາ 1 ເມັດ ຫຼື ຫຼາຍເມັດ. ຫາກເຈົ້າລືມກິນຢາ ຄວນປະຕິບັດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຖ້າເຈົ້າລືມກິນຢາ 1 ຫຼື 2 ເມັດ, ໃຫ້ກິນ 1 ເມັດ ທັນທີທີ່ຄິດໄດ້. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍໃຫ້ກິນເມັດຢາຕໍ່ໆໄປຕາມປົກກະຕິ. ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ ໃນມື້ດຽວກັນນັ້ນ ເຈົ້າໄດ້ກິນຢາ 2 ເມັດ.
- ຖ້າເຈົ້າລືມກິນ 3 ເມັດ, 3 ມື້ຕິດຕໍ່ກັນ, ໃຫ້ກິນ 1 ເມັດ ທັນທີທີ່ຄິດໄດ້. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍໃຫ້ກິນຢາເມັດຕໍ່ໆໄປຕາມປົກກະຕິ. ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຄຽງຄູ່ໄປນຳຈົນກວ່າປະຈຳເດືອນເຈົ້າຈະມາ, ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ມີເພດສຳພັນຈົນກວ່າຈະກິນຢາໄດ້ ຄົບ 7 ມື້ ຕິດຕໍ່ກັນ.
- ຖ້າປະຈຳເດືອນບໍ່ມາຕາມເວລາ ແລະເຈົ້າເອງກໍລືມກິນຢາຄຸມໄປຫຼາຍເມັດ, ກໍໃຫ້ເຈົ້າກິນຢາຄຸມໄປຕາມປົກກະຕິ, ແຕ່ໃຫ້ກວດເບິ່ງວ່າຖືພາຫຼືບໍ່. ຖ້າຜົນການກວດພົບວ່າເຈົ້າຖືພາ ໃຫ້ຢຸດກິນຢາຄຸມກຳເນີດ.

ການເຊົາກິນຢາຄຸມກຳເນີດຮີໂມນລວມ

ເຈົ້າສາມາດຢຸດ ຫຼື ເຊົາກິນຢາຄຸມກຳເນີດຕອນໃດ ຫຼືເວລາໃດກໍໄດ້. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ເຈົ້າອາດສາມາດຖືພາໄດ້ທັນທີ, ດັ່ງນັ້ນ ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າຍັງບໍ່ຢາກມີລູກເທື່ອ, ກໍໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ໃຊ້ວິທີປ້ອງກັນອື່ນແທນ.

ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນກິນຢາຄຸມກຳເນີດຮໍໂມນລວມ

ຜູ້ຍິງບາງຄົນມີບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເຮັດໃຫ້ມັນບໍ່ປອດໄພສຳລັບພວກເຂົາໃນການໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດຮໍໂມນລວມ. ຫາມບໍ່ໃຫ້ກິນຢາຄຸມນີ້ ຖ້າເຈົ້າມີອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຄວາມດັນເລືອດສູງຫຼາຍ (160/110 ຫຼື ສູງກວ່ານັ້ນ). ສຳລັບລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຄວາມດັນເລືອດສູງ ໃຫ້ເບິ່ງໃນບົດ “ພະຍາດຫົວໃຈ” (ກຳລັງຂຽນຂຶ້ນຢູ່).
- ເປັນພະຍາດເປົາຫວານມາເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າ 20 ປີ.
- ຖ້າເຈົ້າມີອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 35 ປີ ແລະ ສູບຢາ.
- ເຈັບຫົວໄມເກຣນ (migraines) (ເຈັບຫົວຢ່າງຮຸນແຮງ ພ້ອມມີອາການປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ) ຖ້າຫາກເປັນຮ່ວມກັບອາການມືນຊາ ຫຼື ມີບັນຫາສາຍຕາຢ່າງຮຸນແຮງ.
- ມະເຮັງເຕົ້ານົມ, ມະເຮັງຕັບ ຫຼື ມະເຮັງມົດລູກ. ເບິ່ງລາຍລະອຽດໃນບົດ “ມະເຮັງ” (ກຳລັງຂຽນຂຶ້ນຢູ່).
- ພະຍາດຖົງນໍ້າປີ.
- ມີປະຫວັດເສັ້ນເລືອດສະໝອງແຕກ ຫຼື ເສັ້ນເລືອດສະໝອງອຸດຕັນ (ທີ່ເປັນສາເຫດພາໃຫ້ເປັນອຳມະພາດ).
- ພາວະເສັ້ນເລືອດດຳມີການອຸດຕັນ (ເຊິ່ງມັນມັກພາໃຫ້ເກີດມີອາການເຈັບ ຮ້ອນຕາມຂາຂ້າງໃດຂ້າງໜຶ່ງ).
- ພະຍາດຕັບ ຫຼື ຕັບອັກເສບ (ເບິ່ງລາຍລະອຽດໃນ ບົດ “ເຈັບທ້ອງ”, ໜ້າ 17).

ຜູ້ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບໃດໜຶ່ງໃນບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ໄດ້ກ່າວມາໃນຂ້າງເທິງນີ້ ແມ່ນສາມາດໃຊ້ ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດດຽວ ທີ່ມີຮໍໂມນໂປຣແກັດສຕິນພຽງຢ່າງດຽວ (ເບິ່ງໃນ ໜ້າ 14) ຫຼື ໃຊ້ວິທີການ ຝັງຢາຄຸມທີ່ມີຮໍໂມນໂປຣແກັດສຕິນພຽງຢ່າງດຽວ ຫຼື ສັກຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດຮໍໂມນໂປຣແກັດສຕິນຢ່າງດຽວ ກໍໄດ້ (ເບິ່ງໃນໜ້າ 15), ເຊິ່ງມັນກໍເປັນວິທີການທີ່ປອດໄພ. ສຳລັບຜູ້ຍິງທີ່ເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ ຫຼື ມະເຮັງມົດລູກ ແມ່ນບໍ່ຄວນໃຊ້ ວິທີການຄຸມກຳເນີດທີ່ໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີຮໍໂມນ, ແຕ່ຄວນໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນແທນ.

ຢາທີ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ຢາຄຸມກຳເນີດຮໍໂມນລວມ

ຢາຣີແຟມປິຊິນ (Rifampicin - ຢາສຳລັບປິ່ນປົວວັນນະໂລກ), ຢາຣີໂຕນາເວຍຣ (ritonavir - ຢາຕ້ານເຊື້ອ HIV), ແລະຢາປົວພະຍາດຊັກບ້າໝູ ບາງຊະນິດເຮັດໃຫ້ຢາຄຸມກຳເນີດມີປະສິດທິຜົນໜ້ອຍລົງ. ຖ້າເຈົ້າກິນຢາເຫຼົ່ານີ້ຢູ່, ແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນແທນການກິນຢາຄຸມ. ສຳລັບຜູ້ຍິງທີ່ສັກຢາອິນຊູລິນເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດເປົາຫວານອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປັບປຸງປະລິມານຢາອິນຊູລິນ ຫຼັງຈາກທີ່ເລີ່ມກິນຢາຄຸມ.

ຜູ້ທີ່ຄວນຄິດພິຈາລະນາໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບອື່ນຖ້າເປັນໄປໄດ້

ມັນມີບັນຫາສຸຂະພາບແມ່ຍິງອີກບາງຢ່າງ ທີ່ເຮັດໃຫ້ການກິນຢາຄຸມກຳເນີດຮໍໂມນລວມນີ້ເປັນວິທີການທີ່ບໍ່ເໝາະສົມ. ການນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບອື່ນແທນນັ້ນ ແມ່ນຈະປອດໄພຫຼາຍກວ່າສຳລັບຜູ້ຍິງທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບ ເຫຼົ່ານີ້:

- ຄວາມດັນເລືອດສູງ (ຫຼາຍກວ່າ 140/90). ສຳລັບລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຄວາມດັນເລືອດສູງ ໃຫ້ເບິ່ງໃນບົດ “ພະຍາດຫົວໃຈ” (ກຳລັງຂຽນຂຶ້ນຢູ່).
- ຖ້າເຈົ້າມີອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 35 ປີ ແລະມີອາການເຈັບຫົວໄມເກຣນ (migraines) (ເຈັບຫົວຢ່າງຮຸນແຮງ ພ້ອມມີອາການປຸ້ນທ້ອງປວດຮາກ).

ຖ້າຜູ້ຍິງທີ່ມີບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບໃດໜຶ່ງໃນຂ້າງເທິງນີ້ ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຮໍໂມນລວມ, ແມ່ນໃຫ້ຕິດຕາມ ອາການຂອງລາວ ເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າ ບັນຫາທີ່ລາວເປັນຢູ່ນັ້ນບໍ່ເປັນແຮງຂຶ້ນ. ຖ້າຫາກວ່າບໍ່ມີຫຍັງປ່ຽນແປງ, ກໍໃຫ້ລາວ ໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດຮໍໂມນລວມນັ້ນຕໍ່ໄປໄດ້. ຖ້າບັນຫາຂອງລາວທີ່ເປັນຢູ່ນັ້ນເປັນແຮງຂຶ້ນ, ລາວຄວນຢຸດໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດ ຮໍໂມນລວມ ນັ້ນທັນທີ.

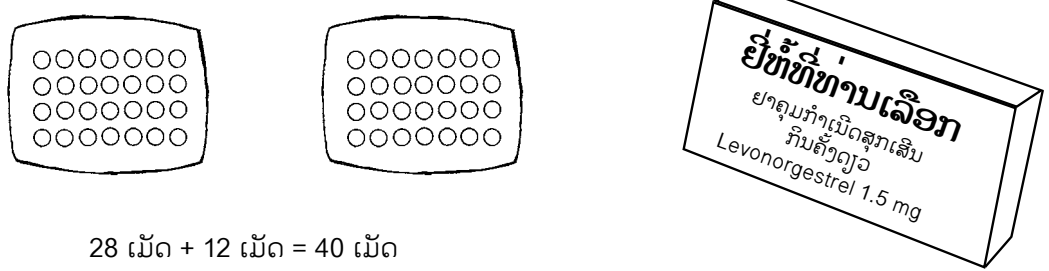
ການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຮ່ວມເພດໂດຍບໍ່ໄດ້ຄຸມກຳເນີດ ຫຼືວ່າຖືງຢາງອະນາໄມຈິກຂາດ ທ່ານກໍຍັງສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ທ່ານຖືພາໄດ້ໂດຍການກິນຢາຄຸມກຳເນີດ. ສິ່ງນີ້ເອີ້ນວ່າການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ ແລະ ມັນກໍຈະໄດ້ຜົນໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາ 5 ວັນທຳອິດຫຼັງຈາກທີ່ຮ່ວມເພດ, ຍິ່ງທ່ານກິນຢານັ້ນໄວເທົ່າໃດ ມັນກໍຍັງຈະປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ດີ. ຢາດັ່ງກ່າວມັນຈະເຮັດໃຫ້ໄຂ່ຕົກຊ້າ ດັ່ງນັ້ນມັນກໍຈະເຮັດໃຫ້ບໍ່ຖືພາ. ແຕ່ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຖືພາແລ້ວ ຢານັ້ນມັນກໍບໍ່ສາມາດຢຸດການຖືພາໄດ້. ການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນແມ່ນມີຄວາມປອດໄພສຳລັບທຸກຄົນ.

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດພິເສດສຳລັບການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນແມ່ນມີຢູ່ຫຼາຍປະເທດ (ເບິ່ງໜ້າ 23). ທ່ານອາດຕ້ອງໄດ້ກິນ 1 ຫຼື 2 ເມັດ - ໃຫ້ອ່ານຄຳແນະນຳໃຫ້ລະອຽດ.

ຖ້າຫາກວ່າຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດພິເສດນີ້ບໍ່ມີ ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດທີ່ໄປກໍສາມາດໃຊ້ໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 23-24). ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດມີນິພິລແມ່ນມີສ່ວນປະກອບ levonorgestrel ຫຼື norgestrel ເລັກນ້ອຍ (ຢາທັງສອງນີ້ແມ່ນຢາໃນກຸ່ມ progestin) ດັ່ງນັ້ນ, ການກິນ 40 ຫຼື 50 ເມັດແມ່ນຂຶ້ນກັບປະລິມານຂອງອໍໂມນທີ່ມີຢູ່ໃນເມັດນັ້ນ ເຊິ່ງມັນຈະມີປະລິມານເທົ່າກັນກັບຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດພິເສດ (ເບິ່ງໜ້າ 23-24).

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດມີນິພິລ ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດມີນິພິລ



28 ເມັດ + 12 ເມັດ = 40 ເມັດ

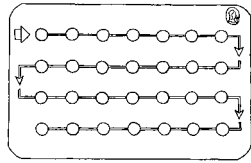
40 ເມັດຊະນິດມີນິພິລແຕ່ລະເມັດມີ 0.0375 ມກ ຂອງ levonorgestrel = 1 ເມັດຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນມີ 1.5 ມກ ຂອງ levonorgestrel

ສຳລັບຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມແມ່ນມີບາງຊະນິດທີ່ສາມາດໃຊ້ເປັນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນໄດ້ - ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຮູ້ວ່າຢາດເຫຼົ່ານັ້ນມີສ່ວນປະກອບຫຍັງແດ່ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ກິນຫຼາຍປານໃດ (ຕາມປົກກະຕິແມ່ນກິນ 4 ຫຼື 5 ເມັດທຳອິດ ແລ້ວກິນໃນຂະໜາດເທົ່າເດີມອີກ 12 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມາ, ເບິ່ງໜ້າ 24)

ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ຊ່ວຍຄົນກິນຢາຄຸມຊະນິດສຸກເສີນແລ້ວ ທ່ານກໍສາມາດຊອກວິທີວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ຈະດີສຳລັບລາວ.

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດມິນິພິລ (ມີພຽງ Progestin ຢ່າງດຽວ)

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດນີ້ບໍ່ມີສ່ວນປະກອບຂອງ estrogen, ມັນມີແຕ່ progestin ຢ່າງດຽວ. ມັນມີຄວາມປອດໄພສຳລັບຜູ້ຍິງສ່ວນຫຼາຍທີ່ບໍ່ສາມາດກິນຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມໄດ້ ແລະ ມັນກໍຍັງມີຜົນຂ້າງຄຽງໜ້ອຍກວ່າຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມ. ໃນຄືນທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດມິນິພິລບໍ່ເຮັດໃຫ້ນ້ຳນົມແມ່ໜ້ອຍລົງ. ຜູ້ຍິງທີ່ກິນຢາຄຸມຊະນິດນີ້ອາດມີປະຈຳເດືອນບໍ່ເປັນປົກກະຕິເຊັ່ນ: ປະຈຳເດືອນມາໜ້ອຍຫຼືບໍ່ມາເລີຍ.



ທຸກໆເມັດຂອງຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດມິນິພິລມີປະສົມານຂອງຮໍໂມນເທົ່າກັນ. ໃຫ້ກິນ 1 ເມັດທຸກໆມື້.

ວິທີກິນຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດມິນິພິລ

ໃຫ້ກິນເມັດທຳອິດໃນມື້ທຳອິດທີ່ທ່ານເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼືຈາກນັ້ນກໍໃຫ້ກິນ 1 ເມັດຕໍ່ມື້ໃນເວລາດຽວກັນເຖິງວ່າທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ຮ່ວມເພດກໍຕາມ. ເມື່ອທ່ານກິນໝົດແຜງແລ້ວ ກໍໃຫ້ທ່ານເລີ່ມກິນເມັດໃໝ່ໃນແຜງໃໝ່ເລີຍເຖິງວ່າປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈະບໍ່ມາກໍຕາມ. ຫ້າມລືມກິນຢາແມ້ແຕ່ 1 ມື້. ຢາແຕ່ລະເມັດຢູ່ໃນແຜງນັ້ນມີປະສົມມານຂອງ progestin ເທົ່າກັນ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານລືມກິນຢາແມ່ນໃຫ້ທ່ານກິນໄດ້ທັນທີທີ່ທ່ານຄິດອອກ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍໃຫ້ທ່ານກິນເມັດຕໍ່ໄປຕາມປົກກະຕິເຖິງວ່າທ່ານຈະໄດ້ກິນ 2 ເມັດໃນມື້ນັ້ນກໍຕາມ. ໃຫ້ໃສ່ຄຶງຢາງອະນາໄມເມື່ອທ່ານຮ່ວມເພດ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມເພດພາຍໃນ 7 ວັນ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ກິນຢາ ຫຼືກິນຢາຊ້າ (ເວລາ) ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານອາດມາໜ້ອຍ.

ຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ອາດພົບໄດ້

ຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ພົບເລື້ອຍຂອງຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ປະກອບດ້ວຍ progestin ຢ່າງດຽວ ແມ່ນມີການປ່ຽນແປງຂອງປະຈຳເດືອນໃນແຕ່ລະເດືອນ. ທ່ານອາດມີປະຈຳເດືອນມາເມື່ອໃດກໍໄດ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຄາດຄິດ. ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານອາດບໍ່ມາເລີຍ. ສິ່ງນີ້ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ຜົນຂ້າງຄຽງອື່ນທີ່ສາມາດເປັນໄປໄດ້ແມ່ນນ້ຳໜັກເພີ່ມ, ເຈັບຫົວ ແລະ ເປັນສິວ.

ຢາອື່ນໆທີ່ຜົນ (ປະຕິກິລິຍາ) ກັບຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດມິນິພິລ

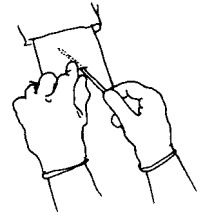
ຢາ rifampicin (ຢາປົວພະຍາດວັນນະໂລກ), ຢາ ritonavir (ຢາປົວເຊີ້ອ ເອັສ-ໄອ-ວີ) ແລະ ຢາປົວພະຍາດຊັກບ້າໝູບາງຊະນິດແມ່ນເຮັດໃຫ້ຢາຄຸມກຳເນີດມີປະສິດທິຜົນໜ້ອຍລົງ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານກິນຢາເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນໃຫ້ທ່ານໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດວິທີອື່ນ. ຜູ້ຍິງທີ່ສັກຢາ ອິນຊູລິນ ປົວພະຍາດເບົາຫວານອາດຈະໄດ້ປັບຂະໜາດຂອງຢາຫຼັງຈາກທີ່ເລີ່ມກິນຢາຄຸມກຳເນີດ.

ການຢຸດກິນຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດມິນິພິລ

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຕ້ອງການຖືພາ ຫຼືຢາກປ່ຽນວິທີຄຸມກຳເນີດ ທ່ານສາມາດຢຸດກິນຢາຄຸມກຳເນີດເມື່ອໃດກໍໄດ້. ທ່ານຈະສາມາດມີລູກໄດ້ທັນທີທີ່ທ່ານຢຸດກິນຢາຄຸມ. ດັ່ງນັ້ນ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ຕ້ອງການຖືພາກໍໃຫ້ທ່ານໃຊ້ວິທີຄຸມກຳເນີດວິທີອື່ນໄດ້ເລີຍ.

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດຝັງ ແລະ ສັກ

ຄືກັນກັບຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດມີນິພິລ, ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດຝັງ ແລະ ສັກແມ່ນປະກອບດ້ວຍຮໍໂມນ progestin ຢ່າງດຽວ ແຕ່ມັນດີຢູ່ທີ່ວ່າຜູ້ຍິງບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງ ຈື່ວ່າຈະໄດ້ກິນຢາທຸກມື້. ການຝັງ ແລະ ການສັກຢາຄຸມກຳເນີດແມ່ນເລື່ອງງ່າຍທີ່ຈະເກັບ ໄວ້ເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວ. ບໍ່ວ່າຈະເປັນຢາຊະນິດຝັງ ຫຼືສັກແມ່ນບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດ ທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້ເຊັ່ນ: ເອັສ-ໄອ-ວີ.



ວິທີການຝັງ ຫຼືສັກຢາຄຸມກຳເນີດ



ການຝັງຢາຄຸມກຳເນີດແມ່ນຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈະຝັງທີ່ຢ່າງນ້ອຍລົງກ້ອງຜິວໜັງ ຢູ່ແຂນ. ມັນປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ 3-5 ປີ ໂດຍຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງຢາ.

ການສັກຢາຄຸມກຳເນີດແມ່ນຜູ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈະສັກຄັ້ງໜຶ່ງທຸກໆ 1, 2 ຫຼື 3 ເດືອນໂດຍຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງຢາ.



ການຝັງ ແລະ ການສັກຢາຄຸມກຳເນີດແມ່ນເລື່ອງງ່າຍທີ່ຈະເກັບໄວ້ເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວ ວ່າພ້ອມກັນນັ້ນຜູ້ຍິງກໍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຈື່ວ່າຕ້ອງໄດ້ກິນ ຢາທຸກມື້. ຢາຝັງທຸກຊະນິດ ແລະ ຢາສັກບາງຊະນິດແມ່ນມີພຽງແຕ່ຮໍໂມນ progestin ຢ່າງດຽວ. ຢາສັກຊະນິດໜຶ່ງທີ່ເປັນຢາ ສັກທຸກເດືອນນັ້ນມີທັງຮໍໂມນ progestin ແລະ estrogen ດັ່ງນັ້ນຢາຊະນິດນີ້ແມ່ນບໍ່ຄວນ

ໃຊ້ໃນຄົນທີ່ບໍ່ສາມາດກິນຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມໄດ້. (ເບິ່ງໜ້າ 12). ຜູ້ຍິງສາມາດຢຸດຢາສັກ ຫຼື ເອົາຢາ ຝັງອອກໄດ້ທຸກເວລາທີ່ລາວຕ້ອງການມີລູກ. ບໍ່ວ່າຈະເປັນຢາຝັງ ຫຼືຢາສັກແມ່ນບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້ເຊັ່ນ: ເອັສ-ໄອ-ວີ.

ຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ສາມາດພົບໄດ້ໃນຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດຝັງ ແລະ ສັກ

ການສັກຢາຄຸມກຳເນີດທຸກໆເດືອນອາດມີຜົນຂ້າງຄຽງຄ້າຍຄືກັນກັບການກິນຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມ (ໜ້າທີ 10). ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດຝັງ ແລະ ຊະນິດສັກທີ່ມີພຽງແຕ່ຮໍໂມນ progestin ຢ່າງດຽວແມ່ນມີຜົນຂ້າງ ຄຽງຄືກັນກັບຢາກິນຊະນິດມີນິພິລທີ່ມີພຽງແຕ່ຮໍໂມນ progestin ຢ່າງດຽວ.

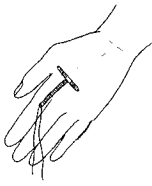
ຢາອື່ນໆທີ່ຜົນ (ປະຕິກິລິຍາ) ກັບຢາຄຸມຊະນິດຝັງ ແລະ ສັກ

ຢາ rifampicin (ຢາປົວພະຍາດວັນນະໂລກ), ຢາ ritonavir ແລະ ຢາປົວພະຍາດຊັກບ້າໝູບາງຊະນິດແມ່ນເຮັດໃຫ້ຢາຄຸມມີປະສິດທິຜົນໜ້ອຍລົງ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານກິນຢາເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນໃຫ້ທ່ານໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດວິທີ ອື່ນ. ຜູ້ຍິງທີ່ສັກຢາ ອິນຊູລິນ ປົວພະຍາດເບົາຫວານອາດຈະໄດ້ປັບຂະໜາດຂອງຢາຫຼັງຈາກທີ່ເລີ່ມກິນຢາຄຸມ.

ການຢຸດຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດຝັງ ແລະ ສັກ

ເພື່ອຈະຢຸດຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດຝັງແມ່ນໃຫ້ຜູ້ໃຫ້ການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມມານັ້ນ ເປັນຜູ້ເອົາອອກໃຫ້. ຜູ້ຍິງຈະສາມາດມີລູກໄດ້ທັນທີທີ່ເອົາຢາຄຸມກຳເນີດອອກ. ເພື່ອຢຸດຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດ ສັກແມ່ນໃຫ້ຢຸດສັກເລີຍ. ມັນອາດຈະໃຊ້ເວລາດົນກ່ອນທີ່ຈະມີລູກໄດ້ຫຼັງຈາກຢຸດສັກຢາ ແຕ່ຜູ້ຍິງສ່ວນຫຼາຍສາ ມາດຖືພາໄດ້ພາຍໃນ 1 ປີ.

ການໃສ່ອຸປະກອນເຂົ້າໃນມິດລູກ (ໃສ່ຮ່ວງ)



ການໃສ່ຮ່ວງແມ່ນການເອົາຢາງພຣາດຕິກນ້ອຍ ຫຼືຢາງທີ່ປະສົມກັບທອງແດງເຂົ້າໄປໃນ
ມິດລູກໂດຍຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມມາ. ມັນປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໂ
ຕອະສຸຈິເຂົ້າໄປປະສົມພັນກັບໄຂ່ ແລະ ມັນກໍຍັງປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໄຂ່ຝັງໂຕລົງໃນມິດລູກ. ສຳ
ລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການໃສ່ຮ່ວງໃຫ້ເບິ່ງບົດທີ 21 ໃນປຶ້ມສຳລັບປະຊາຊົນຢູ່ໃນ ເຮັດພິຣຽນ
Hesperian.

ການໃສ່ຮ່ວງແມ່ນໄດ້ຮັບປະສິດທິຜົນດີຫຼາຍ ແລະ ມັນກໍສາມາດຢູ່ໃນມິດລູກໄດ້ດົນເຖິງ 5 ຫຼື 12 ປີ
ໂດຍຂຶ້ນກັບຊະນິດຂອງຢາ. ການໃສ່ຮ່ວງບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ ເອັສ-ໄອ-ວີ ຫຼືພະຍາດຕິດເຊື້ອທາງເພດ
ດສຳພັນອື່ນໆ.

ການໃສ່ຮ່ວງແມ່ນມີຄວາມປອດໄພທັງຜູ້ຍິງທີ່ເຄີຍຖືພາມາກ່ອນແລ້ວ ແລະ ຜູ້ທີ່ບໍ່ເຄີຍຖືພາມາກ່ອນ.
ການໃສ່ຮ່ວງແມ່ນສາມາດໃສ່ໄດ້ຕະຫຼອດເວລາທີ່ຜູ້ຍິງບໍ່ໄດ້ຖືພາຢູ່ ແລະ ບໍ່ມີການຕິດເຊື້ອຢູ່ຂອງຄອດ
ຫຼືມີພະຍາດຕິດເຊື້ອທາງເພດສຳພັນ. ຮ່ວງສາມາດເອົາອອກເມື່ອໃດກໍໄດ້ໂດຍຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບທີ່ໄ
ດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມມາ. ຫຼັງຈາກທີ່ເອົາຮ່ວງອອກ ຜູ້ຍິງກໍສາມາດມີລູກໄດ້ທັນທີ.

ເມື່ອໃສ່ຮ່ວງເຂົ້າໄປແລ້ວມັນເປັນໄປໄດ້ຍາກທີ່ຮ່ວງຈະອອກມາ ແຕ່ມັນກໍເປັນໄປໄດ້.
ທ່ານສາມາດກວດເບິ່ງສາຍຮ່ວງວ່າມັນຍັງຕິດຢູ່ປາກມິດລູກຕໍ່ອອກມາຂອງຄອດ ແລະ
ຈັບເບິ່ງເດືອນລະຄັ້ງ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ດຶງມັນ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຈັບສາຍຮ່ວງໄດ້ ຫຼືທ່ານຄິດວ່າຮ່
ວງມັນອອກແມ່ນບໍ່ໃຫ້ທ່ານຮ່ວມເພດ. ຫຼືໃຫ້ໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມຈົນກວ່າທ່ານຈະໄດ້ກວ
ດກັບຜູ້ໃຫ້ການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ.



ຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ພົບໄດ້ຈາກການໃສ່ຮ່ວງ

ຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ພົບເລື້ອຍແມ່ນເຈັບທ້ອງປະຈຳເດືອນພ້ອມກັບມີເລືອດອອກຫຼາຍຂຶ້ນ.
ມັນອາດເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ ແຕ່ມັນກໍບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ ແລ້ວມັນກໍຈະດີຂຶ້ນຫຼັງຈາກ 3-2
ເດືອນ. ຮ່ວງບາງຊະນິດປະກອບມີ ຮໍໂມນ progestin ເຊິ່ງມັນຈະຊ່ວຍຫຼຸດອາການເຈັບທ້ອງ ແລະ
ເລືອດປະຈຳເດືອນກໍອອກໜ້ອຍລົງ. ຮ່ວງທີ່ມີສ່ວນປະກອບຂອງຮໍໂມນ progestin ແມ່ນຈະມີຜົນຂ້າງຄຽງຄື
ກັນກັບຢາຄຸມຊະນິດມີນິພິລ (ເບິ່ງໜ້າ 14).

ໃຜທີ່ບໍ່ຄວນໃສ່ຮ່ວງ

- ຜູ້ຍິງທີ່ເປັນມະເຮັງປາກມິດລູກ ຫຼືມະເຮັງມິດລູກ. ຜູ້ຍິງທີ່ເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມບໍ່ຄວນໃສ່ຮ່ວງທີ່ມີສ່ວນປະກອ
ບຂອງ ຮໍໂມນ progestin ແຕ່ກໍສາມາດໃສ່ຮ່ວງທີ່ເປັນສາຍທອງແດງຢາງມີຄວາມປອດໄພ.
- ຜູ້ຍິງທີ່ເປັນລົງຂາວ, ໜອງໃນທຸ່ມ (chlamydia) ຫຼືຕິດເຊື້ອພາຍໃນຜຶ້ງທ້ອງນ້ອຍ. ສຳລັບຂໍ້ມູນລົງຂາວ,
ໜອງໃນທຸ່ມ (chlamydia) ເພີ່ມເຕີມແມ່ນເບິ່ງບົດ ບັນຫາທາງດ້ານອະໄວຍະວະສືບພັນ ແລະ
ການຕິດເຊື້ອ (ກຳລັງຂຽນຢູ່). ສຳລັບຂໍ້ມູນການຕິດເຊື້ອພາຍໃນຜຶ້ງທ້ອງນ້ອຍແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າທີ 16
“ການຕິດເຊື້ອພາຍໃນຜຶ້ງທ້ອງນ້ອຍ.” ໃນບົດເຈັບທ້ອງ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ພະຍາດແມ່ກາຝາກ.

ການເລີ່ມຄຸມກຳເນີດຫຼັງຈາກທີ່ເກີດລູກ

ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບສຳລັບຜູ້ຍິງທີ່ເກີດລູກເພື່ອລໍຖ້າຈົນຮ່າງກາຍຈະກັບມາເປັນປົກກະຕິກ່ອນທີ່ຈະຮ່ວມເພດ. ເມື່ອທ່ານເລີ່ມມີການຮ່ວມເພດອີກ ແລະ ທ່ານກໍໃຫ້ລູກທ່ານກິນນົມທ່ານຢ່າງດຽວພ້ອມກັນນັ້ນປະຈຳເດືອນທ່ານກໍຍັງບໍ່ທັນມາ, ການໃຫ້ນົມລູກສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ທ່ານຖືພາໄດ້ເຖິງ 6 ເດືອນຫຼັງເກີດລູກ (ເບິ່ງຂ້າງລຸ່ມ). ຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຫຼືໃຫ້ສ່ວນໃດໜຶ່ງນັ້ນເຮັດໃຫ້ທ່ານສາມາດມີລູກໄດ້ພາຍໃນເດືອນທຳອິດຫຼັງຈາກເກີດລູກ. ຫຼັງຈາກທີ່ເກີດລູກແລ້ວ ທັງຜົວ-ເມຍສາມາດໃຊ້ຖົງຢາງອານະໄມເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ຖືພາ. ແມ່ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ສາມາດຝັງຢາຄຸມກຳເນີດ, ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດມີນິພົລ ຫຼືສັກຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີສ່ວນປະກອບຂອງຮ໌ໂມນ progesterin ຢ່າງດຽວເມື່ອອາຍຸລູກໄດ້ 6 ອາທິດ.

ແມ່ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ສາມາດເລີ່ມກິນຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມ ຫຼືສັກຢາຄຸມກຳເນີດທຸກໆເດືອນເມື່ອອາຍຸລູກໄດ້ 6 ເດືອນ. ຖ້າແມ່ທີ່ບໍ່ໄດ້ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນສາມາດເລີ່ມວິທີຄຸມກຳເນີດວິທີໃດກໍໄດ້ຫຼັງຈາກເກີດລູກໄດ້ 4 ອາທິດ. ແມ່ສ່ວນຫຼາຍສາມາດໃສ່ຮ່ວງ ຫຼືເຮັດໝັນພາຍໃນ 2 ມື້ຫຼັງເກີດລູກ ຫຼືຫຼັງຈາກນັ້ນ 2-3 ອາທິດ.

ການວາງແຜນຄອບຄົວໂດຍວິທີທຳມະຊາດ

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່

ເມື່ອແມ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຮ່າງກາຍແມ່ຈະຜະລິດຮ໌ໂມນທີ່ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືພາເປັນເວລາ 2-3 ເດືອນ. ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຈະປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ກໍຕໍ່ເມື່ອ:

- ເດັກອາຍຸນ້ອຍກວ່າ 6 ເດືອນ

ແລະ

- ທ່ານໃຫ້ແຕ່ລູກກິນນົມແມ່ຢ່າງດຽວ - ບໍ່ໄດ້ໃຫ້ອາຫານ ຫຼືເຄື່ອງດື່ມອື່ນ ພ້ອມກັນນັ້ນທ່ານກໍຍັງປອມນົມລູກເລື້ອຍໆທັງເວັນ ແລະ ຄືນ.

ແລະ

- ທ່ານບໍ່ມີປະຈຳເດືອນຕັ້ງແຕ່ເກີດລູກມາ

ເມື່ອໃດທີ່ທ່ານໃຫ້ລູກກິນອາຫານ ຫຼືທ່ານມີປະຈຳເດືອນ ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ກໍຈະບໍ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນການຖືພາ.



ການຮັບຮູ້ (ຄາດເດົາ)ວ່າຈະສາມາດມີລູກໄດ້ (ການນັບຮອບປະຈຳເດືອນ)

ຜູ້ຍິງສາມາດຖືພາໄດ້ແຕ່ໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາທີ່ສາມາດມີລູກໄດ້. ເມື່ອໄຂ່ໄດ້ຕົກລົງມາຈາກຮັງໄຂ່ທາງ
ທ້ອງໄຂ່ ແລະ ມີດລູກ. ໄລຍະນີ້ແມ່ນໃຊ້ເວລາຫຼາຍມື້ ແລະ ກໍເກີດຂຶ້ນເດືອນລະຄັ້ງ. ລາວສາມາດ
ບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີລູກໄດ້ໂດຍການບໍ່ຮ່ວມເພດໃນຊ່ວງນີ້. (ຫຼື ຖ້າຫາກວ່າຜົວເມຍກໍາລັງຕ້ອງການມີລູກ
ພວກເຂົາກໍສາມາດຮ່ວມເພດໃນຊ່ວງນີ້ ເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ໂອກາດມີລູກຫຼາຍຂຶ້ນ)

ວິທີນີ້ຈະໄດ້ຮັບຜົນໄດ້ແມ່ນຜູ້ຍິງຕ້ອງມີຮອບປະຈຳເດືອນປົກກະຕິ ພ້ອມກັນນັ້ນກໍຕ້ອງໄດ້ຕິດຕາມຮອບປະ
ຈຳເດືອນຂອງລາວໃຫ້ໄດ້. ຜູ້ຊາຍກໍຕ້ອງເຕັມໃຈຊ່ວຍເຊັ່ນກັນເພື່ອໃຫ້ວິທີດັ່ງກ່າວໄດ້ຜົນເນື່ອງຈາກວ່າໄລຍະ
ທີ່ສາມາດມີລູກໄດ້ພວກເຂົາຕ້ອງບໍ່ຮ່ວມເພດ. ພວກເຂົາສາມາດມີເພດສໍາພັນວິທີອື່ນເຊັ່ນ: ຮ່ວເພດທາງປາກ
ຫຼືສໍາພັນເອົາ. ຫຼືພວກເຂົາສາມາດໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມໃນຊ່ວງນີ້.

ວິທີນີ້ສາມາດເປັນວິທີໜຶ່ງທີ່ດີສໍາລັບຜູ້ຍິງທີ່ບໍ່ຕ້ອງການມີລູກຫຼາຍ. ແຕ່ບາງຄັ້ງຮອບປະຈຳເດືອນກໍມີການ
ປ່ຽນແປງຢ່າງຄາດເດົາບໍ່ໄດ້ ແລະ ຄົນກໍບໍ່ຕິດຕາມຮອບປະຈຳເດືອນໄດ້ດີ ດັ່ງນັ້ນການໃຊ້ວິທີນີ້ກໍຍັງຖືພາເປັນ
ສ່ວນໃຫຍ່. ການນັບຮອບປະຈຳເດືອນບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອທາງເພດສໍາພັນໄດ້ເຊັ່ນ: ເອັສ-ໄອ-ວີ
ເຊິ່ງມັນສາມາດຕິດໄດ້ທຸກໄລຍະ.

ວິທີໃຊ້ການນັບຮອບປະຈຳເດືອນ

ໃຫ້ນັບມື້ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານເປັນເວລາ 2-3 ເດືອນ. ໃຫ້ເລີ່ມນັບມື້ທ
ຳອິດຂອງປະຈຳເດືອນ. ມື້ສຸດທ້າຍຂອງຮອບເດືອນແມ່ນມື້ສຸດທ້າຍກ່ອນມີເ
ລືອດອອກອີກຄັ້ງ. ຖ້າປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານມີມື້ທີ່ຄົກກັນໃນແຕ່ລະຮອບ ແລະ
ຮອບເດືອນຂອງທ່ານກໍຢູ່ລະຫວ່າງ 26-30 ວັນ ວິທີນີ້ສາມາດໃຊ້ໄດ້ຜົນ.

ປະຈຳເດືອນຂ້ອຍມາ 8 ມື້ຜ່ານມາ
ດັ່ງນັ້ນພວກເຮົາບໍ່ສາມາດຮ່ວມ
ເພດມື້ນີ້ໄດ້ ຫຼື 10 ມື້ທາງໜ້າ.
ຂ້ອຍຈະໄປຫາເອື້ອຍຂ້ອຍດີກວ່າ.

ເມື່ອທ່ານໄດ້ນັບຮອບປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານໄດ້ 2-3 ເດືອນ
ແລະ ກໍມີຄວາມໝັ້ນໃຈວ່າມັນສໍາໝໍ່າສະເໝີ ຫຼັງຈາກນັ້ນທ່ານກໍສາ
ມາດນໍາໃຊ້ວິທີນີ້ໄດ້. ໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງການຮ່ວມເພດໃນມື້ທີ 8 ຫາ 19
ຂອງແຕ່ລະຮອບປະຈຳເດືອນ. ຫຼືໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມແທນ. ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຜົ
ນດີທ່ານຕ້ອງໄດ້ຈື່ໃຫ້ດີວ່າມັນຜ່ານໄປຈັກມື້ແລ້ວ. ຖ້າຫາກວ່າຮອບປະຈຳເ
ດືອນທ່ານປ່ຽນແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ວິທີອື່ນຈົນກວ່າຮອບປະຈຳເດືອນທ່ານຈະມາສະ
ໝໍ່າສະເໝີເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນອີກຄັ້ງ.



ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຍິງຜະລິດນໍ້າເມືອກປຽກຢູ່ໃນຊ່ວງຄອດໃນຊ່ວງໄລຍະເ
ວລາທີ່ຈະສາມາດມີລູກໄດ້ເພື່ອຊ່ວຍໃນຕົວອະສຸຈິເຂົ້າເຖິງມີດລູກ. ດັ່ງນັ້ນກ
ານກວດເບິ່ງເຍື່ອເມືອກທຸກມື້ອາດຊ່ວຍໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າລາວຢູ່ໃນໄລຍະເວລາ
ທີ່ຈະສາມາດມີລູກໄດ້.



ໃສ, ປຽກ, ນໍ້າເມືອກໝື່ນ
= ຢູ່ໃນໄລຍະເວລາທີ່ຈະສາມາດມີລູກໄດ້.



ຂາວ, ແຫ້ງ, ນໍ້າເມືອກໜຽວ
= ຢູ່ໃນໄລຍະເວລາທີ່ຈະບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້

ການເອົາອອກ, ການຖອດອອກ (ການປ່ອຍນໍ້າອະສຸຈິອອກນອກ)

ເມື່ອຜູ້ຊາຍຖອດອະໄວຍະວະເພດຊາຍອອກຈາກອະໄວຍະວະເພດຜູ້ຍິງກ່ອນທີ່ລາວຈະລັງນໍ້າອະສຸຈິ ພວກເຂົາກໍຈະສາມາດຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໃຫ້ຖືພາໄດ້ ຖ້າທາກວ່າຜູ້ຊາຍນັ້ນຄວບຄຸມໄດ້ດີ ແລະ ກໍເຕັມໃຈປະຕິບັດ. ມັນຈະບໍ່ໄດ້ຜິດໃນຜູ້ຊາຍທີ່ມີການຫຼັງນໍ້າອະສຸຈິທີ່ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມໄດ້. ເຖິງແມ່ນວ່າຜູ້ຊາຍຈະເຮັດແບບນັ້ນແລ້ວກໍຕາມ ມັນກໍຍັງມີນໍ້າອະສຸຈິຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ປະກອບດ້ວຍຕົວອະສຸຈິອອກມາຈາກອະໄວຍະວະເພດຊາດ ແລະ ກໍສາມາດມີລູກໄດ້. ໃນຄືນທີ່ບໍ່ຕ້ອງການມີລູກແທ້ແລ້ວ ວິທີດັ່ງກ່າວກໍຍັງບໍ່ເປັນວິທີທາງເລືອກທີ່ດີ. ການຖອດອະໄວຍະວະເພດອອກບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຕິດເຊື້ອທາງເພດສໍາພັນໄດ້.

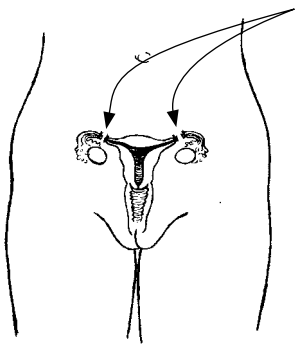
ການມີເພດສໍາພັນໂດຍບໍ່ຮ່ວມເພດ

ມີຫຼາຍວິທີທີ່ຈະສະນິດກັບຄົນຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງເພື່ອມີເພດສໍາພັນທີ່ທ້າທາງ ແລະ ສະແດງຄວາມຮັກຜ່ານການຮ່ວມເພດ. ຫຼາຍຄູ່ຝຶກຂ່າມການຮ່ວມເພດທາງປາກ: ໃຊ້ປາກເພື່ອເຮັດໃຫ້ອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ແລະ ຍິງມີຄວາມສຸກ. ທ່ານຈະບໍ່ມາມາດຖືພາໄດ້ໂດຍວິທີນີ້. ການຮ່ວມເພດທາງຮູທະວານກໍບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຖືພາໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ແຕ່ທ່ານກໍຍັງສາມາດສົ່ງເຊື້ອພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນໄດ້ຜ່ານການຮ່ວມເພດທາງປາກ ແລະ ຮູທະວານເຊັ່ນ: ເອັສ-ໄອ-ວີ. ການນໍາໃຊ້ມີເພື່ອໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດແມ່ນມີຄວາມປອດໄພຫຼາຍ. ມັນບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຖືພາ ແລະ ສົ່ງເຊື້ອພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນໄດ້.



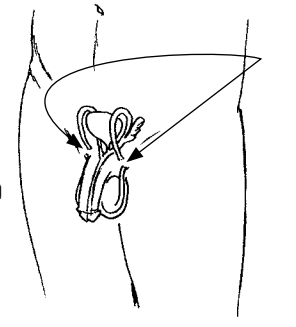
ການເຮັດໝັນ, ການຜ່າຕັດ

ສະລັບຜູ້ທີ່ບໍ່ຕ້ອງການມີລູກຫຼາຍ ການເຮັດໝັນແມ່ນມີຄວາມປອດໄພ ເຊິ່ງເປັນການຜ່າຕັດທີ່ງ່າຍສໍາລັບທັງຜູ້ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ. ໃນຫຼາຍປະເທດການຜ່າຕັດເຮັດໝັນນີ້ແມ່ນບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ. ໃຫ້ສອບຖາມຢູ່ທີ່ສູນບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ. ການເຮັດໝັນແມ່ນບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນໄດ້.



ປາດນ້ອຍໆຢູ່ບ່ອນນີ້

ສໍາລັບຜູ້ຍິງການຜ່າຕັດນີ້ເອີ້ນວ່າການມັດທີ່ສິ່ງໄຂ. ອີກວິທີໜຶ່ງແມ່ນການປາດນ້ອຍໆຜ່ານທາງດ້ານລຸ່ມຂອງໜ້າທ້ອງບ່ອນທີ່ສິ່ງໄຂຕໍ່ໃສ່ຮັງໄຂ (ຮັງໄຂແມ່ນບ່ອນທີ່ໄຂຖືກຜະລິດ) ເຊິ່ງມັນສາມາດຕັດແລ້ວກໍປິດໄວ້. ປົກກະຕິແລ້ວມັນກໍສາມາດເຮັດໄດ້ຢູ່ທີ່ທ້ອງການຂອງທ່ານໝໍ ຫຼືສູນໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບໂດຍບໍ່ຕ້ອງໄດ້ໃສ່ຢາໃຫ້ຄົນເຈັບນອນ. ການຜ່າຕັດນີ້ບໍ່ໄດ້ມີຜົນຕໍ່ປະຈຳເດືອນຂອງຜູ້ຍິງ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການຮ່ວມເພດ ແລະ ອາດເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດດີຂຶ້ນ ເນື່ອງຈາກວ່າລາວບໍ່ໄດ້ມີຄວາມກັງວົນວ່າຈະຖືພາ.



ປາດນ້ອຍໆຢູ່ບ່ອນນີ້ເຮັດໃຫ້ສາມາດຕັດທີ່ສິ່ງຈາກແກນອັນທະແລ້ວປິດມັນ.

ສໍາລັບຜູ້ຊາຍການຜ່າຕັດນີ້ເອີ້ນວ່າການຕັດທີ່ສິ່ງອະສຸຈິ. ມັນກໍສາມາດເຮັດໄດ້ຢູ່ທີ່ທ້ອງການຂອງທ່ານໝໍ ຫຼືສູນໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບໂດຍບໍ່ຕ້ອງໄດ້ໃສ່ຢາໃຫ້ຄົນເຈັບນອນ. ການຜ່າຕັດນີ້ມີຄວາມປອດໄພ ແລະ ວ່ອງໄວກວ່າການຜ່າຕັດຂອງຜູ້ຍິງ. ແກນອັນທະບໍ່ໄດ້ຖືກຕັດອອກ ແລະ ການຜ່າຕັດນີ້ກໍບໍ່ມີຜົນຕໍ່ຄວາມສາມາດໃນການຮ່ວມເພດ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ.

ວິທີຕ່າງໆທີ່ບໍ່ໄດ້ຜົນ

ວິທີເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ໄດ້ປະໂຫຍດ ຫຼືເປັນຜົນຮ້າຍ:

- ການຍ່ຽວຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດແມ່ນບໍ່ເປັນຜົນຮ້າຍ ແຕ່ມັນກໍບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນການຖືພາ. ນ້ຳຍ່ຽວແມ່ນອອກຈາກຈາກຄົນລະຮູ້ກັນກັບຊ່ອງຄອດ.
- ໃສ່ສະໝຸນໄພ, ຕົ້ນໄມ້, ສານເຄມີ ຫຼືບາງສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດແຫ້ງບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນການຖືພາ. ແຕ່ມັນສາມາດສົ່ງຜົນຮ້າຍຕໍ່ຊ່ອງຄອດ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ມັນຕິດເຊື້ອໄດ້ງ່າຍ.
- ການລ້າງຊ່ອງຄອດຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດແມ່ນບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນການຖືພາ. ຕົວອະສຸຈິແມ່ນເຄື່ອນໄຫວໄວຫຼາຍ ແລະ ບາງໂຕກໍອາດເຂົ້າເຖິງມິດລູກແລ້ວກ່ອນທີ່ຈະຖືກລ້າງອອກ. ການລ້າງສາມາດພັດໂຕອະສຸຈິເຂົ້າໄປໃນມິດລູກ.
- ຂອງດີ (ຂອງຂັງ) ແລະ ການສູດມົນແມ່ນບໍ່ປ້ອງກັນການຖືພາບໍ່ໄດ້. ຜູ້ຍິງທີ່ໃຊ້ວິທີນີ້ຖືພາໄດ້.

ການວາງແຜນຄອບຄົວ: ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດກິນ

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດກິນ

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດກິນສ່ວນຫຼາຍປະກອບດ້ວຍ 1 ຫຼື 2 ຮໍໂມນເຊິ່ງຄ້າຍຄືກັນກັບຮໍໂມນປົກກະຕິທີ່ຮ່າງກາຍຜະລິດ. ຮໍໂມນເຫຼົ່ານີ້ເອີ້ນວ່າ: estrogen ແລະ progestin.

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດກິນແມ່ນມີຫຼາຍຄວາມແຮງແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ກໍມີຫຼາຍຢັ້ງຢືນ. 3 ຊະນິດທຳອິດຂອງຢາຄຸມສະແດງໃຫ້ເຫັນ ດ້ານລຸ່ມນີ້ມີທັງຮໍໂມນ estrogen ແລະ progestin (ເບິ່ງຢາຄຸມຊະນິດປະສົມໜ້າທີ 10) ແລະ ຊະນິດທີ 4 ແມ່ນມີແຕ່ຮໍໂມນ progestin ຢ່າງດຽວ (ເບິ່ງຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດມີພິລໜ້າທີ 14).

ຊະນິດຂອງຮໍໂມນ estrogen ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວແມ່ນ ethinyl estradiol. ຂະໜາດສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນ 35 mcg (ໄມໂຄຣກຣາມ). ຂະໜາດສ່ວນໃຫຍ່ຂອງຮໍໂມນ progestin ທີ່ມີຢູ່ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມແມ່ນ 0.1 mg (ມິລິກຣາມ).

ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວຜູ້ຍິງທີ່ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຈະມີປະຈຳເດືອນມາໜ້ອຍກວ່າທີ່ບໍ່ໄດ້ກິນຢາ. ມັນອາດຈະເປັນຜົນດີໂດຍສະເພາະແມ່ນຄົນທີ່ມີເລືອດຈາງ. ແຕ່ຖ້າຫາກວ່າຜູ້ຍິງທີ່ບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ ຫຼືປະຈຳເດືອນມາໜ້ອຍຫຼາຍເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນ ຫຼືບໍ່ແມ່ນອາການສົນຂອງຢາ ລາວສາມາດລອງປ່ຽນປ່ຽນໄປເປັນຢາຢັ້ງຢືນທີ່ມີສ່ວນປະກອບຂອງ estrogen ຫຼາຍກວ່າ.

ຢາຄຸມກຳເນີດທຸກຊະນິດບ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດຖ້າຫາກວ່າກິນຢາຕົງເວລາທຸກໆມື້. ພວກມັນຍັງເຮັດໃຫ້ຈື່ໄດ້ງ່າຍ. ມັນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍທີ່ກິນຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີຮໍໂມນ progestin ຢ່າງດຽວໃຫ້ຕົງເວລາທຸກໆມື້ເນື່ອງຈາກວ່າຢານີ້ມັນມີໂອກາດເຮັດໃຫ້ຖືພາໄດ້ຖ້າຫາກວ່າລືມກິນຢາພຽງ 1 ເມັດ.

ຢາຄຸມກຳເນີດແຜງໜຶ່ງ 28 ເມັດແມ່ນໃຫ້ກິນມື້ລະ 1 ເມັດ ແລະ ເລີ່ມແຜງໃໝ່ຫຼັງຈາກທີ່ກິນໝົດແຜງແລ້ວ. ໃນແຜງ 28 ເມັດນັ້ນອາດຈະມີ 21 ເມັດທີ່ປະກອບມີຮໍໂມນກັບອີກ 7 ເມັດທີ່ບໍ່ມີຮໍໂມນ ແຕ່ເປັນເມັດເຕືອນ. ຢາເຕືອນເຫຼົ່ານີ້ (ເອີ້ນວ່າ: ຢາປອມ) ແມ່ນເພື່ອເຕືອນບໍ່ໃຫ້ລືມກິນຢາ. ຢາຄຸມ 28 ເມັດບາງຊະນິດມີແຕ່ເມັດທີ່ມີຮໍໂມນເປັນສ່ວນປະກອບອບ. ຢາຄຸມທີ່ມີ 21 ເມັດແມ່ນໃຫ້ກິນມື້ລະເມັດຫຼັງຈາກນັ້ນກໍໃຫ້ຖ້າຮອດ 7 ມື້ກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມແຜງໃໝ່ (ຍົກເວັ້ນກໍລະນີທີ່ທ່ານກິນຢາຄຸມຕໍ່ເນື່ອງເພື່ອເຮັດໃຫ້ປະຈຳເດືອນມາໜ້ອຍເບິ່ງໜ້າ 11).

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມທີ່ມີຂະໜາດຂອງຮໍໂມນມີການປ່ຽນແປງ

ຢາຄຸມກຳເນີດເຫຼົ່ານີ້ປະກອບດ້ວຍຮໍໂມນປະສົມລະຫວ່າງ estrogen ແລະ progestin ທີ່ມີການປ່ຽນແປງໃນໜຶ່ງເດືອນ. ເມື່ອຄວາມແຮງມີການປ່ຽນແປງ ມັນມີຄວາມສຳຄັນທີ່ຕ້ອງກິນໃຫ້ຖືກ.

ບາງຢີ້ທີ່ມີຊື່ດັ່ງນີ້: *Gracial, Logynon, Qlaira, Synphase, Trinordiol, Trinovum, Triquilar, Triphasil.*

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມທີ່ມີຂະໜາດຂອງຮໍໂມນຄົງທີ່: ທັງ estrogen ແລະ progestin

ຢາເຫຼົ່ານີ້ປະກອບມີ estrogen (ປົກກະຕິມີ 35 ໄມໂຄຣກຣາມ) ແລະ progestin (ປົກກະຕິມີ 0.1 ໄມໂຄຣກຣາມ). ຢາຄຸມກຳເນີດໃນແຜງ 28 ເມັດນັ້ນມີ 21 ເມັດທີ່ມີຮໍໂມນ ແລະ ອີກ 7 ເມັດທີ່ເປັນຢາປອມ. ຢາຄຸມກຳເນີດແຜງ 21 ເມັດແມ່ນມີແຕ່ຮໍໂມນ. ໃນຢາຄຸມກຳເນີດແຜງ 21 ເມັດແມ່ນມີປະລິມານຂອງຮໍໂມນແມ່ນເທົ່າກັນໃນທຸກໆເມັດ.

ບາງຢີ້ທີ່ມີຊື່ດັ່ງນີ້: *Alesse, Cilest, Diane, Femoden, Gynera, Harmonet, Norinyl, Ortho-Novum, Ovysmen*

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມທີ່ມີຂະໜາດຂອງຮໍໂມນຄົງທີ່: ມີ progestin ຫຼາຍກວ່າ estrogen

ຢາເຫຼົ່ານີ້ປະກອບມີ progestin ຫຼາຍ (0.15 ມິລິກຣາມ) ແລະ estrogen ຫ້ອຍກວ່າ (30 ໄມໂຄຣກຣາມ). ຢາຄຸມກຳເນີດໃນແຜງ 28 ເມັດນັ້ນມີ 21 ເມັດທີ່ມີຮໍໂມນ ແລະ ອີກ 7 ເມັດທີ່ເປັນຢາປອມ. ຢາຄຸມກຳເນີດແຜງ 21 ເມັດແມ່ນມີແຕ່ຮໍໂມນ. ໃນຢາຄຸມກຳເນີດແຜງ 21 ເມັດແມ່ນມີປະລິມານຂອງຮໍໂມນແມ່ນເທົ່າກັນໃນທຸກໆເມັດ. ຢາເຫຼົ່ານີ້ຈະໄດ້ຜົນດີໃນຄົນທີ່ມີປະຈຳເດືອນມາຫຼາຍ ຫຼືຜູ້ທີ່ມີອາການເຈັບເຕົ້ານົມກ່ອນທີ່ຈະເປັນປະຈຳເດືອນ.

ບາງຢີ້ທີ່ມີຊື່ດັ່ງນີ້: *Lo-Femena, Lo/Ovral, Microgynon, Microvlar, Nordette*

ຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີແຕ່ progestin ຢ່າງດຽວ (ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດມີນິພົລ)

ຢາເຫຼົ່ານີ້ປະກອບມີແຕ່ progestin ຢ່າງດຽວ ແລະ ກໍມີແຜງ 28 ເມັດ. ທຸກໆເມັດແມ່ນມີປະລິມານຂອງຮໍໂຣນ progestin ເທົ່າກັນ.

ບາງຢີ້ທີ່ມີຊື່ດັ່ງນີ້: *Femulen, Microlut, Micronor, Micronovum, Neogest, Microval, Ovrette, Exluton*

ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ (ຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນ)

ທ່ານສາມາດກິນຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນ ຫຼືຢາຄຸມກຳເນີດຢື່ມທີ່ໄປທີ່ປ້ອງກັນການຖືພາພາຍໃນ 5 ວັນ ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ. ຈຳນວນທີ່ທ່ານຕ້ອງກິນແມ່ນຂຶ້ນຢູ່ທີ່ວ່າມີຮໍໂມນຫຍັງ ແລະ ປະລິມານເທົ່າໃດໃນແຕ່ລະເມັດ. ພາບທີ່ສະແດງນີ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນຢື່ມທີ່ຂອງແຕ່ລະຂະນິດ. ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະກິນມັນໃຫ້ທ່ານແນ່ໃຈກ່ອນວ່າທ່ານຮູ້ວ່າມັນເປັນຢາຂະນິດໃດ ແລະ ມີປະລິມານຂອງຮໍໂມນເທົ່າໃດ. ຮູບພາບສະແດງໃຫ້ເຫັນປະລິມານຂອງຮໍໂມນທັງໝົດທີ່ຕ້ອງການ ແລະ ຈະຕ້ອງໄດ້ກິນຈັກເມັດເພື່ອໃຫ້ໄດ້ປະລິມານທີ່ຕ້ອງການ. ມັນມີຫຼາຍຢື່ມທີ່ຂອງຢາຄຸມ ແລະ ບາງຢື່ມແມ່ນມີຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຂະນິດ.

ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນທີ່ພົບເລື້ອຍແມ່ນເຈັບຫົວ, ປວດຮາກ ຫຼືເຈັບທ້ອງ ແຕ່ມັນກໍຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກມື້ 1 ຫຼື 2 ມື້. ປະຈຳເດືອນທີ່ມາໜ້ອຍກໍເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ ຫຼືມີການປ່ຽນແປງບໍ່ຄົງທີ່ແຕ່ລະເດືອນ. ເມື່ອນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ ຢາຄຸມກຳເນີດຂະນິດພິເສດ ຫຼືຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີຮໍໂມນ progestin ຢ່າງດຽວທີ່ເໝາະສົມ (ຖືກຕ້ອງ) ຈະເຮັດໃຫ້ມີຜົນຂ້າງຄຽງໜ້ອຍກວ່າ ການໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດຂະນິດປະສົມທີ່ໄປ. ຖ້າທ່ານກວ່າທ່ານຮາກອອກພາຍໃນ 1 ຊົ່ວໂມງຫຼັງກິນຢາແມ່ນທ່ານຕ້ອງໄດ້ກິນໃໝ່ໃນຂະໜາດເທົ່າເດີມ. ບໍ່ໃຫ້ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຂະນິດສຸກເສີນປະສົມກັນຫຼາຍຢາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ຫຼືກິນຢາຄຸມກຳເນີດຂະນິດອື່ນໃສ່ເນື່ອງຈາກມັນຈະເຮັດໃຫ້ບໍ່ໄດ້ຜົນ.

ວິທີກິນຢາຄຸມກຳເນີດສຳລັບການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ

ວິທີກິນຢາຄຸມກຳເນີດຂະນິດພິເສດສຳລັບການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ		
ຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນປະກອບມີ 1.5 mg (1500 mcg) ຂອງ levonorgestrel (NorLevo 1.5, ແຜນ B ຂັ້ນຕອນໜຶ່ງ, ເມັດທີ່ມີຮໍໂມນ 1-) ປະລິມານທັງໝົດໃນ 1 ເມັດ = 1.5 mg (1500 mcg) levonorgestrel	ກິນຄັ້ງລະ 1 ເມັດຕໍ່ມື້	
ຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນປະກອບມີ 30 mg ulipristal acetate (ella, ellaOne) ປະລິມານທັງໝົດໃນ 1 ເມັດ = 30 mg ulipristal acetate	ກິນຄັ້ງລະ 1 ເມັດຕໍ່ມື້	
ຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນປະກອບມີ 0.75 mg (750 mcg) levonorgestrel (NorLevo 0.75, Optimor, ເມັດທີ່ມີຮໍໂມນ, ເມັດທີ່ມີຮໍໂມນ 2-, ແຜນ B) ປະລິມານທັງໝົດໃນ 2 ເມັດ = 1.5 mg (1500 mcg) levonorgestrel	ກິນຄັ້ງລະ 2 ເມັດຕໍ່ມື້	
ຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນປະກອບມີ 0.05 mg (50 mcg) ethinyl estradiol and 0.25 mg (250 mcg) levonorgestrel (Tetragynon, Neogynon, Nordiol) ປະລິມານທັງໝົດໃນ 4 ເມັດ = 0.2 mg (200 mcg) ethinyl estradiol and 1.0 mg (1000 mcg) levonorgestrel	ຄັ້ງທຳອິດກິນ 2 ເມັດ	ຫຼັງຈາກນັ້ນ 12 ຊົ່ວໂມງ ກິນ 2 ເມັດ

ວິທີກິນຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມສຳລັບການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ		
ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມ 28 ເມັດຢູ່ໃນແຜງທີ່ມີ 28 ເມັດນັ້ນແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ໃນຈຳນວນ 21 ເມັດທີ່ມີປະລິມານລຸ່ມນີ້ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ 7 ເມັດສຸດທ້າຍເພາະວ່າມັນອາດແມ່ນຢາປອມ ແລະ ກໍບໍ່ມີສ່ວນປະກອບຂອງຮໍໂມນ.		
ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມປະກອບມີ 0.03 mg (30 mcg) ethinyl estradiol and 0.15 mg (150 mcg) evonorgestrel (<i>Anna, Combination 3, Gestrelan, Microgynon, Microgynon30-, Nordette, Roselle</i>) ປະລິມານທັງໝົດໃນ 8 ເມັດ = 0.24 mg (240 mcg) ethinyl estradiol and 1.2 mg (1200 mcg) levonorgestrel	ຄັ້ງທຳອິດກິນ 4 ເມັດ	ຫຼັງຈາກນັ້ນ 12 ຊົ່ວໂມງ ກິນ 4 ເມັດ
ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມປະກອບມີ 0.03 mg (30 mcg) ethinyl estradiol and 0.3 mg (300 mcg) norgestrel (<i>Lo-Femenal, 5Lo/Ovral</i>) ປະລິມານທັງໝົດໃນ 8 ເມັດ = 0.24 mg (240 mcg) ethinyl estradiol and 2.4 mg (2400 mcg) norgestrel	ຄັ້ງທຳອິດກິນ 4 ເມັດ	ຫຼັງຈາກນັ້ນ 12 ຊົ່ວໂມງ ກິນ 4 ເມັດ
ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມປະກອບມີ 0.02 mg (20 mcg) ethinyl estradiol and 0.1 mg (100 mcg) levonorgestrel (<i>Alesse, Loette, Lutera, Miranova</i>) ປະລິມານທັງໝົດໃນ 10 ເມັດ = 0.2 mg (200 mcg) ethinyl estradiol and 1 mg (1000 mcg) levonorgestrel	ຄັ້ງທຳອິດກິນ 5 ເມັດ	ຫຼັງຈາກນັ້ນ 12 ຊົ່ວໂມງ ກິນ 5 ເມັດ

ວິທີກິນຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີແຕ່ຮໍໂມນ progestin ຢ່າງດຽວສຳລັບການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ	
ໃນແຜງຂອງຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີແຕ່ຮໍໂມນ progestin ຢ່າງດຽວ ທຸກໆເມັດແມ່ນມີປະລິມານຂອງຮໍໂມນເທົ່າກັນ	
ວິທີກິນຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີແຕ່ຮໍໂມນ progestin ຢ່າງດຽວປະກອບດ້ວຍ 0.075 mg (75 mcg) norgestrel (<i>Ovrette, Minicon</i>) ປະລິມານທັງໝົດໃນ 40 ເມັດ = 3 mg (3000 mcg) norgestrel	ກິນຄັ້ງລະ 40 ເມັດຕໍ່ມື້ (ກິນຫຼາຍເມັດແຕ່ມີຄວາມປອດໄພ)
ວິທີກິນຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີແຕ່ຮໍໂມນ progestin ຢ່າງດຽວປະກອບດ້ວຍ 0.0375 mg (37.5 mcg) levonorgestrel (<i>Neogest, Norgeal</i>) ປະລິມານທັງໝົດໃນ 40 ເມັດ = 1.5 mg (1500 mcg) levonorgestrel	ກິນຄັ້ງລະ 40 ເມັດຕໍ່ມື້ (ກິນຫຼາຍເມັດແຕ່ມີຄວາມປອດໄພ)
ວິທີກິນຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ມີແຕ່ຮໍໂມນ progestin ຢ່າງດຽວປະກອບດ້ວຍ 0.03 mg (30 mcg) levonorgestrel (<i>Microlut, Microval, Nortrel</i>) ປະລິມານທັງໝົດໃນ 50 ເມັດ = 1.5 mg (1500 mcg) levonorgestrel	ກິນຄັ້ງລະ 50 ເມັດຕໍ່ມື້ (ກິນຫຼາຍເມັດແຕ່ມີຄວາມປອດໄພ)