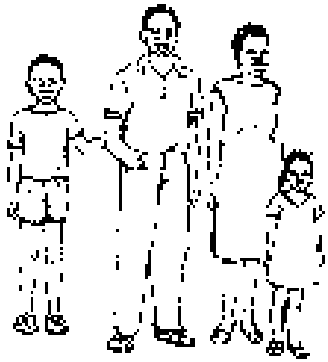
ການວາງແຜນຄອບຄົວມີລູກຕາມຈຳນວນທີ່ທ່ານຕ້ອງການ

ບົດທີ 20

ຄອບຄົວນີ້ມີລູກຫລາຍຄົນ

ຄອບຄົວນີ້ມີລູກໜ້ອຍຄົນ



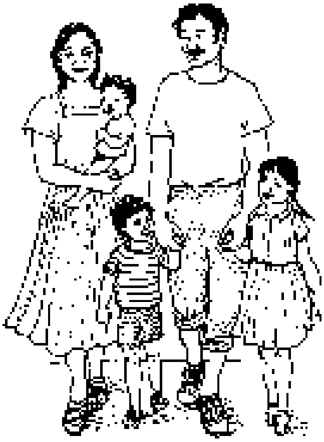
ພໍ່ແມ່ບາງຄົນຕ້ອງການມີລູກຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະແມ່ນປະເທດທຸກຍາກບ່ອນທີ່ຄົນທຸກຖືກເອົາປຽບໃນການແບ່ງປັນທີ່ດິນ, ຊັບພະຍາກອນ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດທາງສັງຄົມ ຫຼື ເວົ້າອີກຢ່າງໜຶ່ງວ່າບ່ອນທີ່ບໍ່ມີຄວາມຍຸດຕິທຳສຳລັບຄົນທຸກ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງພໍ່ແມ່ທີ່ມີລູກຫຼາຍຄິດວ່າການມີລູກຫຼາຍຄົນແມ່ນລູກໆສາມາດ ຊ່ວຍເຮັດວຽກ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອເບິ່ງແຍງລ້ຽງດູໃນເວລາພໍ່ແມ່ເຖົ້າແກ່ຊະລາລົງໄປ. ແຕ່ວ່າກົງກັນຂ້າມກັນກັບຜູ້ທີ່ມີຖານະດີຢູ່ໃນປະເທດດຽວກັນນີ້ແມ່ນມັກຈະມີລູກໜ້ອຍຄົນ.

ສະຖານະການແມ່ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນຢູ່ໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກບ່ອນທີ່ມີການແບ່ງປັນຊັບພະຍາກອນ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດແຕກຕ່າງກັນ. ບ່ອນທີ່ມີການຈ້າງງານ, ເຮືອນ, ແລະການດູແລຮັກສາສຸຂະພາບກໍ່ຮັບປະກັນ ແລະ ເປັນບ່ອນທີ່ມີຄວາມສະເໝີພາບໃນໂອກາດໄດ້ເຂົ້າສຶກສາຮ່ຳຮຽນ, ແລະ ການເຮັດອາຊີບຕ່າງໆ, ຜູ້ຄົນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເລືອກທີ່ຈະມີຄອບຄົວຂະໜາດນ້ອຍລົງ. ນີ້ກໍ່ຍ້ອນວ່າພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ຈະອາໃສແຮງງານຈາກລູກໆເພື່ອເປັນການສ້າງຄວາມປອດໄພໃນເສດຖະກິດຄອບຄົວ.

ຢູ່ໃນຫຼາຍສັງຄົມພໍ່ແມ່ສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າພວກເຂົາຢາກຈະມີລູກຫຼາຍເທົ່າໃດ ແລະເມື່ອໃດເຂົາຕ້ອງການຈະມີລູກ.

ພໍ່ແມ່ແຕ່ລະຄົນມີຫຼາຍເຫດຜົນແຕກຕ່າງກັນໃນການຈຳກັດຈຳນວນຂອງລູກ. ຄອບຄົວຂອງໜຸ່ມສາວບາງຄູ່ບໍ່ຢາກມີລູກຈົນກວ່າເຂົາເຈົ້າມີຄວາມພ້ອມທາງດ້ານວຽກງານ ແລະ ການເງິນເພື່ອສາມາດດູແລລ້ຽງດູລູກໆຂອງພວກເຂົາເປັນຢ່າງດີ. ພໍ່ແມ່ບາງຄູ່ກໍຕັດສິນໃຈທີ່ຈະມີລູກໜ້ອຍແມ່ນພຽງພໍແລ້ວ. ຄູ່ອື່ນໆອາດຈະຢາກມີລູກຫ່າງກັນຫຼາຍໆປີເພາະວ່າຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງແມ່ ແລະ ລູກມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ. ພໍ່ແມ່ບາງຄູ່ກໍ່ຄິດວ່າພວກເຂົາແກ່ເກີນໄປທີ່ຈະເອົາລູກຕື່ມ.ຢູ່ບາງບ່ອນ, ຜູ້ຊາຍ ແລະ ຍິງຮູ້ດີວ່າຖ້າວ່າພວກເຂົາມີລູກຫຼາຍຈະສົ່ງຜົນກະທົບເມື່ອລູກເຕີບໃຫ່ຍຂຶ້ນມາພວກເຂົາຈະບໍ່ມີທີ່ດິນພຽງພໍໃນການປູກຝັງເພື່ອລ້ຽງດູຄອບຄົວຕາມທີ່ຕ້ອງການ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy



ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ການວາງແຜນຄອບຄົວຄືການມີລູກຕາມຈຳນວນທີ່ທ່ານຕ້ອງການ ແລະ ຕາມເວລາທີ່ທ່ານຕ້ອງການ ຈະມື້. ເມື່ອພວກເຈົ້າຕົກລົງທີ່ຈະເອົາລູກ ຫຼື ບໍ່ເອົາຍາມໃດນັ້ນພວກເຈົ້າອາດຈະເລືອກເອົາວິທີ ການປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງ. ວິທີການດັ່ງກ່າວນີ້ແມ່ນການວາງແຜນຄອບ ຄົວ, ການມີລູກຫ່າງ, ຫຼື ການຄຸມກຳເນີດ.

ທຸກໆປີແມ່ຍິງເປັນຈຳນວນເຄິ່ງລ້ານຄົນຕ້ອງຕາຍຈາກບັນຫາ ຂອງການຕັ້ງທ້ອງ, ການເກີດລູກ, ການເອົາລູກອອກທີ່ບໍ່ປອດໄພ. ການເສຍຊີວິດຈາກສາເຫດເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ໂດຍການ ວາງແຜນຄອບຄົວ. ຕົວຢ່າງການວາງແຜນຄອບຄົວສາມາດປ້ອງກັນອັນ ຕະລາຍຈາກການຕັ້ງທ້ອງມີດັ່ງນີ້:

- ໃນແມ່ຍິງໜຸ່ມ. ຜູ້ຍິງທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກ່ວາ 18 ປີແມ່ນອາດຈະເສຍຊີວິດ ເມື່ອເວລາເກີດລູກເພາະວ່າພວກເຂົາຍັງບໍ່ທັນເຕີບໃຫຍ່ເຕັມທີ່. ລູກ ໆຂອງພວກເຂົາມີໂອກາດທີ່ຈະເສຍຊີວິດໃນປີທຳອິດ.
- ແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍ. ຜູ້ຍິງທີ່ມີອາຍຸປະເຊີນກັບບັນຫາໃນການຕັ້ງທ້ອງໂດຍສະເພາະແມ່ນຜູ້ຍິງທີ່ມີບັນ ຫາສຸຂະພາບ ຫຼື ມີລູກຫຼາຍ.
- ມີລູກຖີ່ເກີນໄປ. ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຍິງຕ້ອງການເວລາປັບຕົວໃນການຕັ້ງທ້ອງແຕ່ລະຄັ້ງ.
- ມີລູກຫຼາຍເກີນໄປ. ຜູ້ຍິງທີ່ມີລູກຫຼາຍກວ່າ 4 ຄົນແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງໃນການເສຍຊີວິດຈາກການເລືອດ ອອກ ແລະ ສາເຫດອື່ນໆ.

ຜູ້ຍິງເປັນຫຼາຍລ້ານຄົນສາມາດໃຊ້ການວາງແຜນຄອບຄົວຊະນິດຕ່າງໆທີ່ອະທິບາຍໃນບົດນີ້ ຢູ່ໜ້າ 394 ຫາ 397.

ການເລືອກວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ

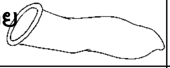
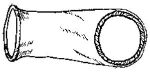
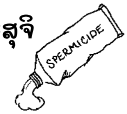
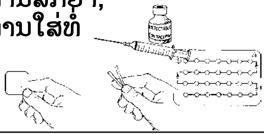
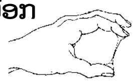
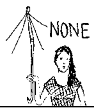
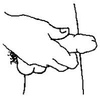
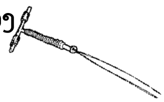
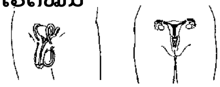
ໃນພາກຕໍ່ໄປນີ້, ຈະໄດ້ອະທິບາຍວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວດ້ວຍວິທີຕ່າງໆ. ແຕ່ລະວິທີແມ່ ນສາມາດໃຊ້ໄດ້ຮັບຜົນດີກັບຄົນບາງຄົນເທົ່ານັ້ນ. ຈົ່ງສຶກສາວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ປຶກສາຫາລືກັບແພດປະດຸງຄັນ, ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ, ຫຼື ທ່ານໝໍກ່ຽວກັບວິທີຕ່າງໆໃນການວາງ ແຜນຄອບຄົວວ່າອັນໃດຈະສາມາດໄດ້ຜົນດີສຳລັບເຈົ້າ. ຕາມທີ່ໄດ້ອ່ານແຕ່ລະວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ, ເຮົາຄວນຈະສຶກສາຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້:

- ມັນສາມາດປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງໄດ້ດີຄືແນວໃດ? ມັນມີປະສິດທິພາບຄືແນວໃດ?
- ມັນສາມາດປ້ອງກັນໂລກເອດສ ແລະ ພະຍາດທີ່ຕິດເຊື້ອເມື່ອມີການຮ່ວມເພດ?
- ມັນມີຄວາມປອດໄພຂະໜາດໃດ? ຖ້າວ່າຜູ້ຍິງ
- ມີບັນຫາສຸຂະພາບດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມາກ່ອນໜ້າໃນບົດນີ້, ຜູ້ຍິງຄົນນັ້ນອາດຈະຕ້ອງການຫຼີກລ້ຽງການວາງ ແຜນຄອບຄົວຊະນິດອື່ນໆ.
- ມັນງ່າຍດາຍທີ່ຈະໃຊ້ຄືແນວໃດ?
- ລາຄາແພງປານໃດ?
- ຫາໄດ້ງ່າຍບໍ? ເຈົ້າຕ້ອງໄປສະຖານທີ່ບໍລິການສາທາລະນະສຸກເລື້ອຍປານໃດ?
- ມັນຈະມີຜົນກະທົບຫຍັງບໍ່ສຳລັບເຈົ້າ?

ການວາງແຜນຄອບຄົວແມ່ນຈະໄດ້ຮັບຜົນດີກໍ່ຕໍ່ເມື່ອທັງຊາຍ ແລະ ຍິງມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຮ່ວມກັນໃນການ ປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງ ແລະ ປົກປ້ອງຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນຈາກພະຍາດທີ່ເກີດຈາກການຮ່ວມເພດ.

ຕາຕະລາງຕໍ່ໄປນີ້ຈະໄດ້ເວົ້າເຖິງວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວຊະນິດຕ່າງໆທີ່ໃຊ້ໃນການຄຸມກຳເນີດ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ເກີດຈາກການຮ່ວມເພດຊະນິດຕ່າງໆ. ໝາຍດາວແມ່ນໝາຍເຖິງປະສິດທິພາບຂອງການ ປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງຂອງແຕ່ລະວິທີ. ບາງວິທີການແມ່ນໄດ້ດາວພຽງແຕ່ສອງສາມດວງແມ່ນໝາຍຄວາມ ວ່າວິທີການນັ້ນແມ່ນມີປະສິດທິພາບແຕ່ຍ້ອນວ່າຖືກນຳໃຊ້ຢ່າງບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ເມື່ອຍິງຊາຍສາມາດໃຊ້ວິທີການ ແຕ່ລະວິທີຢ່າງຖືກຕ້ອງທຸກໆຄັ້ງໃນການຮ່ວມເພດ, ວິທີການເຫຼົ່ານັ້ນຈະໄດ້ຮັບຜົນດີ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ	ການປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງ	ການປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ	ຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ	ຂໍ້ມູນສຳຄັນອື່ນໆ
ຖົງຢາງອານາໄມຂອງເພດຊາຍ 	ປ້ອງກັນໄດ້ດີ			ວິທີນີ້ຈະມີປະສິດທິພາບຫຼາຍກໍ່ຕໍ່ເມື່ອໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ຫຼື ນ້ຳຢາຫຼໍ່ລື່ນ.
ຖົງຢາງອານາໄມຂອງເພດຍິງ 	ປ້ອງກັນໄດ້ດີ			ມີປະສິດທິພາບໜ້ອຍລົງເມື່ອໃຊ້ເວລາເພດຍິງຢູ່ທາງເທິງເວລາຮ່ວມເພດ.
ຝາອັດມົດລູກ (ມີຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ)	ປ້ອງກັນໄດ້ດີ			ວິທີນີ້ຈະມີປະສິດທິພາບຫຼາຍກໍ່ຕໍ່ເມື່ອໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ.
ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ 	ອາດຈະປ້ອງກັນໄດ້		ອາດຈະມີອາການແພ້ທາງຜິວໜັງ	ວິທີນີ້ຈະມີປະສິດທິພາບຫຼາຍກໍ່ຕໍ່ເມື່ອໃຊ້ຮ່ວມກັບວິທີການອື່ນໆເຊັ່ນການໃຊ້ຝາປິດມົດລູກ ຫຼື ໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມ.
ວິທີການຄວບຄຸມຮໍໂມນຢາຄຸມກຳເນີດ, ການສັກຢາ, ການໃສ່ທໍ່ 	ປ້ອງກັນໄດ້ດີຫຼາຍ		ປວດຮາກ, ເຈັບຫົວ, ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ເປັນປົກກະຕິ	ວິທີການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍກັບຜູ້ຍິງບາງຄົນທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບສະນັ້ນຄວນໄປປຶກສາທ່ານໝໍ.
ການຮ່ວມເພດໂດຍປະສະຈາກການມີເພດສຳພັນ(ບໍ່ໃຫ້ເອົາອະໄວຍະວະເພດຜູ້ຊາຍເຂົ້າໃສ່ໃນອະໄວຍະວະເພດຍິງຈັກໜ້ອຍ)	ປ້ອງກັນໄດ້ດີທີ່ສຸດ			ຄູ່ຜົວເມຍອາດຈະມີຊ່ວງເວລາທີ່ຕ້ອງລຳບາກໃຈເພາະວ່າຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຢ່າງເຂັ້ມງວດ.
ວິທີກວດນ້ຳເມືອກ 	ປ້ອງກັນໄດ້ດີ			ເພື່ອຈະສາມາດໃຊ້ວິທີການນີ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງແມ່ນຜູ້ຍິງຄວນຕ້ອງຮູ້ວ່າເວລາໃດໄຂ່ສຸກ.
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ (ພຽງແຕ່ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳອິດ)	ປ້ອງກັນໄດ້ດີ			ເພື່ອຈະສາມາດໃຊ້ວິທີການນີ້ແມ່ຍິງຄວນລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມ ແລະ ປະຈຳເດືອນຍັງບໍ່ມາຫຼັງຈາກເກີດລູກ.
ຖອດອະໄວຍະວະເພດ 	ອາດຈະປ້ອງກັນໄດ້ບາງສ່ວນ			ວິທີນີ້ຈະມີປະສິດທິພາບຫຼາຍ ກໍ່ຕໍ່ເມື່ອໃຊ້ຮ່ວມກັບວິທີການອື່ນໆເຊັ່ນການຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ຫຼື ຝາອັດປາກມົດລູກ.
ການໃສ່ຮ່ວງ 	ປ້ອງກັນໄດ້ດີທີ່ສຸດ		ເວລາເປັນປະຈຳເດືອນແມ່ນເປັນຫຼາຍ ແລະ ເຈັບປວດຫຼາຍ	ວິທີການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍກັບຜູ້ຍິງບາງຄົນທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບສະນັ້ນຄວນໄປປຶກສາທ່ານໝໍ.
ການເຮັດໝັນ 	ປ້ອງກັນໄດ້ດີທີ່ສຸດ			ຜູ້ຊາຍ ຫຼື ຍິງຈະບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ຫຼັງຈາກການເຮັດໝັນ.

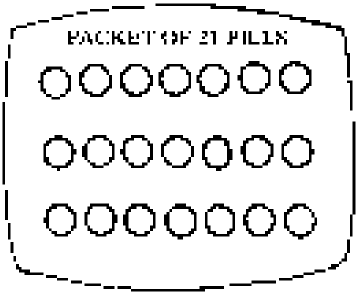
HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ຢາຄຸມກຳເນີດ (ຊະນິດກິນ)

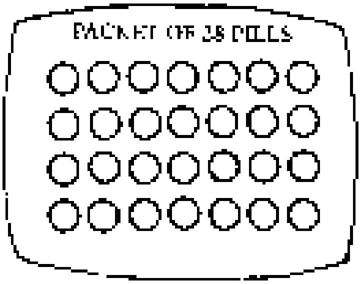
ຖ້າໃຊ້ຢາຖືກຕ້ອງຢາກ້ອນຈະເປັນວິທີຄຸມກຳເນີດທີ່ແນ່ນອນທີ່ສຸດ. ແຕ່ແນວໃດກໍ່ຕາມຜູ້ຍິງບາງຄົນບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດ ຖ້າເຂົາສາມາດໃຊ້ວິທີອື່ນໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 288). ຢາຄຸມກຳເນີດບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນໂລກເອດສ ຫຼື ພະຍາດທີ່ຕິດເຊື້ອໂດຍການຮ່ວມເພດໄດ້. ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ (ໜ້າ 290).

ຕາມປົກກະຕິຢາບັນຈຸເປັນແຜງ, ແຜງລະ 21 ຫຼື 28 ກ້ອນ. ແຜງຊະນິດ 21 ກ້ອນມີລາຄາຖືກ ກວ່າ ແລະ ຢາແຕ່ລະຍີ່ຫໍ້ລາຄາກໍ່ບໍ່ຄືກັນ ແລະ ທັງຂະໜາດຢາທີ່ບັນຈຸໃນກ້ອນຢາກໍ່ແຕກຕ່າງກັນໃນ ແຕ່ລະຍີ່ຫໍ້. ເພື່ອຈະເລືອກຊະນິດທີ່ເໝາະສົມສຳລັບທ່ານຄວນເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຢູ່ໜ້າສີຂຽວໜ້າ 294 ແລະ 295. ຢາຄຸມກຳເນີດບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນໃຫ້ມີທ້ອງທັນທີທັນໃດ. ສະນັ້ນໃນໄລຍະ 7 ມື້ໃນຂະນະທີ່ກິນຢາຄຸມແມ່ນຄວນໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມ ຫຼື ໃຊ້ວິທີອື່ນໃນການປ້ອງກັນການມີທ້ອງ.

ແຜງຢາຄຸມຊະນິດ 21 ກ້ອນ



ແຜງຢາຄຸມຊະນິດ 28 ກ້ອນ



ວິທີໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດແຜງລະ 21 ກ້ອນ

ຈຶ່ງກິນຢາກ້ອນທຳອິດໃນວັນທີ 5 ນັບຕັ້ງແຕ່ວັນທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນ (ນັບວັນທຳອິດຂອງການມີປະຈຳເດືອນເປັນວັນທີ 1). ກິນຢາມື້ລະ 1 ກ້ອນ ໄປຈົນໝົດ (ເປັນເວລາ 21 ມື້). ໃຫ້ກິນຢາເວລາດຽວກັນທຸກໆມື້.

ຫຼັງຈາກໝົດແຜງແລ້ວ, ຈຶ່ງງົດກິນຢາ 7 ມື້ . ຫຼັງຈາກ 7 ມື້ແລ້ວຈຶ່ງເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາແຜງໃໝ່ຕໍ່ ໄປມື້ລະ 1 ກ້ອນ. ຕາມວິທີນີ້ທ່ານຈະໃຊ້ຢາເປັນເວລາ 3 ອາທິດ ໃນແຕ່ລະເດືອນ ແລະ ເຊົາບໍ່ກິນ 1 ອາທິດ ເຊິ່ງຕາມປົກກະຕິແລ້ວປະຈຳເດືອນຈະມາໃນອາທິດທີ່ບໍ່ກິນຢານີ້ເອງ. ຫຼັງຈາກເຊົາກິນຢາໄດ້ 7 ມື້ແລ້ວ, ເຖິງແມ່ນວ່າປະຈຳເດືອນຈະບໍ່ມາກໍ່ຕາມໃຫ້ທ່ານເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາແຜງໃໝ່ຕໍ່ໄປ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ຕ້ອງການມີທ້ອງມັນຈຳເປັນທີ່ສຸດຕ້ອງກິນຢາຄຸມຕາມກຳນົດຂອງມັນ ຄື ມື້ລະ 1 ກ້ອນ. ຖ້າທ່ານລືມກິນຢາ 1 ມື້ ມື້ຕໍ່ໄປຈຶ່ງກິນ 2 ກ້ອນ.

ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດແຜງລະ 28 ກ້ອນ

ຈຶ່ງກິນຢາກ້ອນທຳອິດໃນວັນທີ 5 ຂອງການມີປະຈຳເດືອນຄືກັນກັບຊະນິດແຜງລະ 21 ກ້ອນ ໃນແຜງຢາຈະມີຢາຢູ່ 7 ກ້ອນທີ່ມີຂະໜາດ ແລະ ຮູບຮ່າງບໍ່ຄືກັນກັບກ້ອນອື່ນໆ. ຈຶ່ງກິນຢາເຫຼົ່ານີ້ຕາມຫຼັງໝູ່ມື້ລະ 1 ກ້ອນ ຫຼັງກິນຢາ 21 ກ້ອນທຳອິດໝົດແລ້ວ. ຫຼັງຈາກໄດ້ກິນກ້ອນສຸດທ້າຍ ແລ້ວຈຶ່ງເລີ່ມກິນແຜງໃໝ່ໄດ້ຄືກິນມື້ລະ 1 ກ້ອນທຸກໆມື້ໂດຍບໍ່ເວັ້ນແຕ່ລະມື້ (ແຜງຕໍ່ແຜງ) ກິນໄປຈົນກວ່າທ່ານຈະຕ້ອງການມີລູກ.

ໃນເວລາກິນຢາຄຸມກຳເນີດບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ງົດອາການໃດໆເຖິງແມ່ນຈະເກີດເຈັບປ່ວຍ,ເປັນ ເປັນໄຂ້, ເປັນຫວັດ ຫຼື ອື່ນໆໃນເວລາກິນຢາກໍ່ຈຶ່ງກິນຢາຕໍ່ໆໄປ ເພາະວ່າຖ້າທ່ານຢຸດເຊົາກ່ອນ ທີ່ຈະໝົດແຜງນັ້ນທ່ານອາດຈະຕັ້ງທ້ອງໄດ້.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ຜົນສະທ້ອນທາງບໍ່ດີຂອງການກິນຢາຄຸມກຳເນີດ

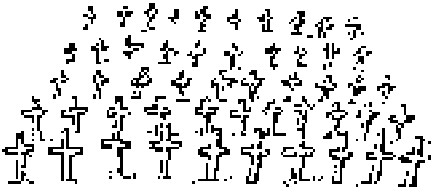
ຜູ້ຍິງບາງຄົນໃນເວລາເລີ່ມຕົ້ນກິນຢາຄຸມກຳເນີດຈະເຈັບເລັກໆນ້ອຍໃນຕອນເຊົ້າມີອາການຄື: ແພ້ທ້ອງ, ໜ້າເອິກໃຄ່ບວມ ຫຼືມີອາການອື່ນຂອງການມີທ້ອງ. ທັງນີ້ກໍເພາະວ່າຢາຄຸມກຳເນີດປະກອບດ້ວຍທາດເຄມີ (ຮໍໂມນ) ເຊິ່ງຮ່າງກ່າຍຂອງຜູ້ຍິງສົ່ງອອກໄປສູ່ກະແສເລືອດໃນເວລາມີທ້ອງ. ອາການເລົ່ານີ້ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າຜິດປົກກະຕິຫຼືວ່າເຂົາຄວນເຊົາກິນຢາ. ຕາມທຳມະດາອາການເຫຼົ່ານີ້ຈະເຊົາໄປເອງພາຍໃນ 2 ຫຼື 3 ເດືອນ. ຖ້າອາການບໍ່ດີຂຶ້ນແມ່ນອາດຈະຕ້ອງປ່ຽນຮໍໂມນໃນລະດັບປະລິມານຕ່າງໆ. ບັນຫາດັ່ງກ່າວ ໄດ້ເວົ້າໄວ້ໃນໜ້າສີຂຽວ (ໜ້າ 393 ແລະ 394).

ຜູ້ຍິງບາງຄົນອາດຈະມີເລືອດໄຫຼໃນເວລາມີປະຈຳເດືອນອອກຫຼາຍກວ່າ ຫຼື ໜ້ອຍກວ່າ ປົກກະຕິໃນເມື່ອໄດ້ກິນຢາຄຸມກຳເນີດ.ເຊິ່ງການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ຖືເປັນເລື່ອງທຳມະດາສຳລັບຜູ້ຍິງສ່ວນຫຼາຍ.
"ການກິນຢາຄຸມກຳເນີດມີອັນຕະລາຍບໍ່? "

ຄືກັນກັບຢາທົ່ວໄປ, ຢາຄຸມກຳເນີດບາງເທື່ອກໍອາດເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາອັນຕະລາຍໄດ້ຕໍ່ບາງ ຄົນເຊັ່ນ: ເລືອດກ້າມໃນຫົວໃຈ, ໃນປອດຫຼືສະໝອງ (ເລື່ອງເສັ້ນເລືອດຕັນເບິ່ງໜ້າ 327). ນີ້ມັກຈະເກີດກັບແມ່ຍິງອາຍຸກ່າຍ 35 ປີທີ່ມັກສູບຢາ. ແຕ່ວ່າອັດຕາຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເປັນອັນຕະລາຍຍິ່ງສູງຂຶ້ນເມື່ອແມ່ຍິງຄົນນັ້ນມີທ້ອງໃນຂະນະກິນຢາຄູມ. ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ຄວນໃຊ້ວິທີການອື່ນໃນການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ແມ່ຍິງຈະມີອັດຕາການມີທ້ອງໜ້ອຍຫຼາຍໃນຂະນະທີ່ກິນຢາຄຸມກຳເນີດ. ຖ້າຮູ້ວ່າມີທ້ອງໃຫ້ເຊົາກິນຢາທັນທີເພາະວ່າມັນຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ພັດທະນາການຂອງແອນ້ອຍໃນທ້ອງແມ່.
ໂອກາດທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ກິນຢາຄຸມກຳເນີດຕາຍນັ້ນມີໜ້ອຍຫຼາຍ.ສະເລ່ຍແລ້ວຄົນມີທ້ອງ (ແມ່ມານ) ແລະຄົນເກີດລູກນັ້ນຈະມີໂອກາດຕາຍສູງກວ່າຄົນກິນຢາຄຸມກຳເນີດເຖິງ 50 ເທົ່າ.
ໃນແມ່ຍິງ 15.000 ຄົນ ທີ່ມີທ້ອງແລ້ວຕາຍ ຍ້ອນບັນຫາທີ່ເກີດຈາກການມີທ້ອງ ຫຼື ການເກີດລູກ.

ໃນແມ່ຍິງ 15.000
ຄົນ ທີ່ມີທ້ອງແລ້ວຕາຍ
ຍ້ອນບັນຫາທີ່ເກີດຈາກການມີທ້ອງ
ຫຼື ການເກີດລູກ.



ໃນແມ່ຍິງ 15.000
ຄົນທີ່ກິນຢາຄຸມກຳເນີດ
ມີພຽງຜູ້ດຽວທີ່ຕາຍຍ້ອນບັນທີ່ເກີດ
ຈາກການກິນຢາ.

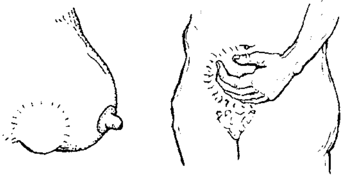
ສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ ການກິນຢາຄຸມກຳເນີດນັ້ນປອດໄພກວ່າການມີທ້ອງ. ຢາທີ່ໃຫ້ໃນຍາມສຸກເສີນ

ຖ້າວ່າເມື່ອໃດທີ່ການວາງແຜນຄອບຄົວບໍ່ໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ຢ່າງເໝາະສົມກ່ອນທີ່ຈະມີການຮ່ວມເພດ, ຜູ້ຍິງສາມາດຫຼີກລ້ຽງຈາກການມີທ້ອງໂດຍການກິນຢາຄຸມໃນປະລິມານທີ່ຫຼາຍກວ່າເຄີຍກິນຕາມປົກກະຕິ ຫຼື ຢາພິເສດທີ່ເຮັດຂຶ້ນມາເພື່ອຈຸດປະສົງນີ້ຫຼັງຈາກມີການຮ່ວມເພດທັນທີ. ເບິ່ງໜ້າ 395.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ໃຜແດ່ທີ່ບໍ່ຄວນກິນຢາຄຸມກຳເນີດ?

ຜູ້ຍິງທີ່ມີລັກສະນະອາການດັ່ງກ່າວນີ້ບໍ່ຄວນກິນຢາຄຸມກຳເນີດ (ຫຼືໃຊ້ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ):

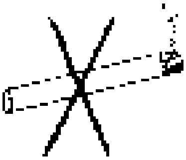


- ຜູ້ຍິງທີ່ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ, ຜູ້ທີ່ຄິດວ່າລາວມີທ້ອງ.
- ມີອາການເຈັບປວດຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີຢູ່ຂາຂ້າງໜຶ່ງ (ສາເຫດອາດຈະມາຈາກເສັ້ນເລືອດດຳອັກເສບ ຫຼື ຕັນ), ຈົ່ງຢຸດເຊົາກິນຢາຄຸມກຳເນີດ (ຜູ້ຍິງສ່ວນຫຼາຍທີ່ມີເສັ້ນເລືອດດູຂອດ ທີ່ບໍ່ມີອາການເຈັບປວດແສບໆຮ້ອນນັ້ນສາມາດກິນຢາຄຸມກຳເນີດໄດ້ແຕ່ຄວນຢຸດເຊົາກິນຢາ ຄຸມກຳເນີດໃນກໍລະນີທີ່ເສັ້ນເລືອດເລີ່ມອັກເສບ, ປວດແສບ ປວດຮ້ອນ).
- ເສັ້ນເລືອດຕັນໃນສະໝອງ. ຜູ້ຍິງທີ່ມີອາການຂອງເສັ້ນເລືອດຕັນໃນສະໝອງ (ໜ້າ 327) ບໍ່ຄວນກິນຢາຄຸມກຳເນີດ.
- ພະຍາດຕັບອັກເສບ (ໜ້າ 172) ຕັບແຂງ (ໜ້າ 328) ຫຼື ພະຍາດອື່ນໆທີ່ ກ່ຽວກັບຕັບ. ຜູ້ຍິງທີ່ເປັນພະຍາດດັ່ງກ່າວນີ້ ຫຼື ເຄີຍມີຕາເຫຼືອງໃນເວລາຕັ້ງທ້ອງບໍ່ຄວນ ກິນຢາຄຸມກຳເນີດ. ບໍ່ຄວນກິນຢາຄຸມກຳເນີດເປັນເວລາ 1 ປີ ຫລັງຈາກມີເຊື້ອຕັບອັກເສບ
- ມະເຮັງ. ຖ້າທ່ານສົງໃສວ່າຈະເປັນມະເຮັງໃນມົດລູກ ຫຼື ເຕົ້ານົມບໍ່ຄວນກິນຢາຄຸມກຳເນີດ ກ່ອນຈະເລີ່ມໃຊ້ຢາຄຸມຄວນກວດກາເຕົ້ານົມຢ່າງລະອຽດ (ເບິ່ງໜ້າ 279). ທ່ານອາດສາມາດ ກວດກາເບິ່ງມະເຮັງໃນມົດລູກໄດ້ທີ່ສູນກາງການແພດ. ຢາຄຸມກຳເນີດບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເປັນມະເຮັງໃນເຕົ້ານົມ ຫຼື ມະເຮັງມົດລູກ, ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າ ເປັນຢູ່ກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ເປັນຮ້າຍແຮງຍິ່ງຂຶ້ນໄດ້.
- ການກິນຢາຄຸມອາດຈະເຮັດໃຫ້ບັນຫາຂອງພະຍາດບາງຊະນິດຮ້າຍແຮງຍິ່ງຂຶ້ນ. ຖ້າທ່ານມີບັນຫາ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ທ່ານຄວນຄຸມກຳເນີດດ້ວຍວິທີອື່ນໆຖ້າເປັນໄປໄດ້:
- ຈັບຫົວຂ້າງດຽວ (ເຈັບຫົວດິບ) (ເບິ່ງໜ້າ 162) ຜູ້ຍິງທີ່ເປັນພະຍາດນີ້ແທ້ໆບໍ່ຄວນກິນຢາຄຸມກຳເນີດ. ແຕ່ຄົນທີ່ເຈັບຫົວທຳມະດາເຊິ່ງກິນຢາແອດສະໄພລິນເຂົ້າໄປແລ້ວກໍດີໄປນັ້ນສາມາດກິນຢາຄຸມ ກຳເນີດໄດ້.
- ພະຍາດຫົວໃຈ (ເບິ່ງໜ້າ 325).
- ຄວາມດັນເລືອດສູງ (ເບິ່ງໜ້າ 125).
- ຖ້າເປັນຫືດ, ວັນນະໂລກ, ເບົາຫວານ, ໄຂ່ຫຼັງອັກເສບ, ຫຼືບ້າໝູ ຄວນໄປພົບທ່ານໝໍກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມກິນຢາຄຸມກຳເນີດ. ແນວໃດກໍຕາມຜູ້ຍິງສ່ວນຫລາຍທີ່ເປັນພະຍາດ ດັ່ງກ່າວນີ້ຍັງສາມາດກິນຢາຄຸມກຳເນີດໄດ້ໂດຍບໍ່ມີບັນຫາ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ສິ່ງທີ່ຜູ້ຍິງຄວນເອົາໃຈໃສ່ສັງເກດເບິ່ງໃນເວລາກິນຢາຄຸມກຳເນີດ

1. ບໍ່ໃຫ້ສູບຢາໂດຍສະເພາະຜູ້ອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 35 ປີ ເພາະມັນເປັນສາເຫດຂອງພະຍາດຫົວໃຈ.



2. ຈົ່ງກວດກາໜ້າເອິກ (ເຕົ້ານົມ) ຢ່າງລະອຽດທຸກໆເດືອນເພື່ອເບິ່ງວ່າມີອາການຂອງໂລກມະເຮັງບໍ່? (ໜ້າ 279).

3. ຈົ່ງໃຫ້ແພດວັດແທກຄວາມດັນຂອງເລືອດທຸກໆ 6 ເດືອນ.

4. ຈົ່ງຕິດຕາມເບິ່ງວ່າຈະມີບັນຫາທີ່ໄດ້ກ່າວມາກ່ອນແລ້ວຢູ່ໜ້າ 288 ຫຼືບໍ່, ໂດຍສະເພາະແມ່ນ:

- ມີອາການເຈັບຫົວຂ້າງດຽວຢ່າງຮຸນແຮງ ແລະ ເລື້ອຍໆ (ໜ້າ 162)
- ມີອາການໜ້າມືດປວດຫົວຫຼືໝົດສະຕິທີ່ເຮັດໃຫ້ມືດໜ້າມົວຕາ, ເວົ້າຈາບໍ່ແຈ້ງຫຼືເຄື່ອນໄຫວໃບໜ້າ ຫຼືຮ່າງກາຍສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງບໍ່ສະດວກ (ເບິ່ງເລື່ອງເສັ້ນເລືອດຕັນໃນສະໝອງໜ້າ 327)
- ເຈັບແສບໆ ຮ້ອນໆ ຕາມຂາ (ອາດເປັນເສັ້ນເລືອດຕັນ).
- ມີອາການເຈັບຕາມໜ້າເອິກຢ່າງແຮງ ຫຼື ເລື້ອຍໆ (ບັນຫາພະຍາດຫົວໃຈ ໜ້າ 325).

ຖ້າມີບັນຫາດັ່ງກ່າວເກີດຂຶ້ນໃຫ້ເຊົາກິນຢາຄຸມແລ້ວໄປຫາແພດ. ຈົ່ງຄຸມກຳເນີດດ້ວຍວິທີອື່ນໆທີ່ ສອດ ຄ່ອງເພາະບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ຈະເຮັດໃຫ້ການຕັ້ງທ້ອງເປັນອັນຕະລາຍ.

ຄຳຖາມ ແລະ ຄຳຕອບກ່ຽວກັບຢາຄຸມກຳເນີດ

	ບາງຄົນເວົ້າວ່າຢາຄຸມກຳເນີດເຮັດໃຫ້ເປັນມະເຮັງນັ້ນຈິງຫຼືບໍ່?	ບໍ່ຈິງ.ເວັ້ນເສຍແຕ່ເປັນມະເຮັງຢູ່ກ່ອນແລ້ວຢາຄຸມກຳເນີດຈຶ່ງອາດເຮັດໃຫ້ເນື້ອງອກນັ້ນໃຫຍ່ໄວຂຶ້ນໄດ້.
	ຫຼັງຈາກຜູ້ຍິງເຊົາກິນຢາຄຸມກຳເນີດແລ້ວຈະມີໂອກາດມີລູກອີກຫຼືບໍ່?	ມີໄດ້ (ບາງເທື່ອອາດຊັກຊ້າໄປຈັກເດືອນໜຶ່ງ ຫຼື ສອງເດືອນກ່ອນຈະເລີ່ມມີທ້ອງໄດ້.
	ຜູ້ຍິງທີ່ກິນຢາຄຸມກຳເນີດມີໂອກາດຫຼາຍຂຶ້ນທີ່ຈະມີລູກຝາແຝດ ຫຼື ເກີດລູກພິການຫຼື ບໍ່?	ບໍ່ຈິງ.ໂອກາດກໍ່ມີເທົ່າກັນກັບຜູ້ຍິງທີ່ບໍ່ໄດ້ກິນຢາຄຸມ.
	ຈິງບໍ່ທີ່ວ່າຜູ້ຍິງທີ່ກິນຢາຄຸມກຳເນີດນົມຂອງແມ່ຈະແຫ້ງຂຶ້ນ..	ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນລໍຖ້າຈົນກວ່າຈະມີນ້ຳນົມກ່ອນທີ່ຈະກິນຢາຄຸມ. ມັນຈະໃຊ້ເວລາ 3 ອາທິດຈຶ່ງຈະເຫັນຜົນ. ດ້ວຍເຫດນັ້ນການໃຊ້ ຢາຄຸມກຳເນີດແມ່ນປອດໄພສຳລັບແມ່ທີ່ລ້ຽງ ລູກດ້ວຍນົມແມ່. ພວກເຂົາສາມາດກິນຢາເມັດນ້ອຍໆ (ໜ້າ 395) ທີ່ມີສ່ວນປະກອບຂອງຮໍໂມນຢູ່ນຳເລັກໜ້ອຍແລະບໍ່ມີຜົນກະທົບທາງຕໍ່ກັບນ້ຳນົມ, ເຖິງແມ່ນວ່າຈະຢູ່ໃນ 3 ອາທິດທຳອິດ.

ສຳລັບລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຢາຄຸມໃຫ້ເບິ່ງໃນໜ້າ 384 ແລະ 395.

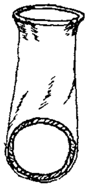
HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ການຄຸມກຳເນີດອື່ນໆ

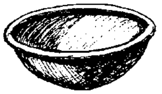
ຖົງຢາງອານາໄມ (ບາງເທື່ອກໍ່ເອີ້ນວ່າເສື້ອກັນຝົນ) ເປັນຖົງນ້ອຍໆແຄບໆເຮັດດ້ວຍຢາງບາງໆເຊິ່ງ ຜູ້ຊາຍສຸບໃສ່ອະໄວຍະວະເພດໃນເວລາຮ່ວມເພດຕາມທຳມະດາແລ້ວມັນບໍ່ພຽງແຕ່ໄດ້ຮັບຜົນດີ

ໃນການປ້ອງກັນການມີທ້ອງເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ມັນຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອກາມມະໂລກ ແລະ ໂລກເອດສ ສູ່ກັນໄດ້ ອີກດ້ວຍ. ຖົງຢາງຈະຖືກສຸບໃສ່ເມື່ອເວລາອະໄວຍະວະເພດແຂງໂຕ,ແຕ່ຕ້ອງໃສ່ກ່ອນທີ່ຈະເອົາເຂົ້າອະໄວຍະວະເພດຍິງ. ຫຼັງຈາກນ້ຳກາມໄດ້ຖືກຂັບອອກ, ຜູ້ຊາຍຄວນຈະດຶງເອົາອະໄວຍະວະເພດອອກຈາກອະໄວຍະເພດຍິງໃນຂະນະທີ່ອະໄວຍະວະເພດຍັງແຂງໂຕຢູ່. ຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນຖອດຖົງຢາງອອກຈາກອະໄວຍະວະເພດຊາຍມັດປາກຖົງຢາງອານາໄມໂດຍບໍ່ໃຫ້ນ້ຳອະສຸຈິເຮ່ຍອອກແລ້ວເອົາໄປຖິ້ມ. ຄູ່ຜົວເມຍຄວນໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມທຸກຄັ້ງເມື່ອມີການຮ່ວມເພດ. ຖົງຢາງອານາໄມຄວນຖືກເກັບໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ເຢັນ, ແຫ້ງ ແລະ ໄກຈາກແສງແດດ. ຖົງຢາງອານາໄມທີ່ມາຈາກຖົງຫຸ້ມຫໍ່ທີ່ເກົ່າຫຼືຂາດແມ່ນອາດຈະຂາດໄດ້ງ່າຍ.

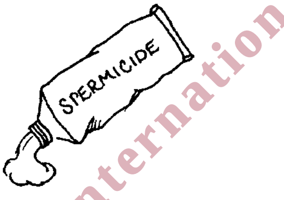
ຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບແມ່ຍິງແມ່ນຖົງຢາງບາງສອດໃສ່ອະໄວຍະວະເພດຍິງ. ການສອດແມ່ນສອດໃຫ້ຈຳເຊັ່ນວ່າໃຫ້ສົ້ນໜຶ່ງອັດປາກມົດລູກໄວ້ ແລະ ອີກສົ້ນນຶ່ງແມ່ນປົກຢູ່ຮີມນອກອະໄວຍະວະເພດຍິງ. ຖົງຢາງອານາໄມຄວນຈະຖືກສອດໃສ່ກ່ອນການຮ່ວມເພດ ແລະຄວນຈະຖອດອອກທັນທີຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດ. ຄວນໃຊ້ພຽງແຕ່ຄັ້ງດຽວເພາະວ່າຖ້າເອົາໄປຊັກລ້າງຫຼືໃຊ້ຄືນມັນອາດຈະຂາດໄດ້. ແຕ່ວ່າການນຳເອົາມາໃຊ້ຄືນ 5 ເທື່ອແມ່ນດີກວ່າບໍ່ໄດ້ໃສ່ຖົງຢາງເລີຍ.ຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບແມ່ຍິງແມ່ນມີປະສິດທິພາບຫຼາຍທີ່ສຸດໃນການຄຸມກຳເນີດ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ຕິດເຊື້ອເມື່ອມີການຮ່ວມເພດເຊັ່ນໂລກເອດສ.ຖົງຢາງອານາໄມສຳລັບແມ່ຍິງບໍ່ຄວນໃຊ້ຮ່ວມກັບຖົງຢາງອານາໄມຂອງຜູ້ຊາຍນີ້ໝາຍຄວາມວ່າຄວນໃຊ້ຖົງຢາງເທື່ອລະຢ່າງບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ພ້ອມກັນ.



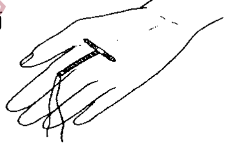
ຝາອັດປາກມົດລູກແມ່ນບາງ ແລະ ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືຖ້ວຍທີ່ເຮັດດ້ວຍຢາງໃຊ້ສຳລັບອັດປາກມົດລູກໂດຍສອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ. ຄວນສອດໃສ່ໃນເວລາຮ່ວມເພດ ແລະ ປະໄວ້ຢ່າງໜ້ອຍ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດແລ້ວ. ຝາອັດປາກມົດລູກແມ່ນມີຫຼາຍຂະໜາດ. ສາມາດສອບຖາມຄຳ ແນະນຳຈາກພະນັກງານສາທາລະນະສຸກກ່ຽວກັບຂະໜາດທີ່ເໝາະສົມກັບແມ່ນຍິງແຕ່ລະຄົນ. ຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວໃຫ້ນຳເອົາໄປລ້າງໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດຫຼັງຈາກນັ້ນແມ່ນຕາກໃຫ້ແຫ້ງ. ເກັບໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ແຫ້ງ ແລະ ສະອາດ. ຝາອັດປາກມົດລູກສາມາດໃຊ້ໄດ້ພາຍໃນ 2 ປີ. ຄວນຈະກວດເບິ່ງວ່າມັນມີຮູ ຫຼື ບໍ່, ຖ້າວ່າມີຮູແມ່ນໃຫ້ປ່ຽນອັນໃໝ່ໂດຍທັນທີ. ຝາອັດປາກມົດລູກສາມາດໃຊ້ປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ມີການຕິດເຊື້ອຈາກການຮ່ວມເພດໄດ້ເຊັ່ນກັນ.



ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ແມ່ນເປັນຟອງ, ເປັນເມັດ, ເປັນຄຣີມຫຼືເປັນຄືກັບວຸ້ນທີ່ຄວນຍັດໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດກ່ອນຈະມີການຮ່ວມເພດ. ນ້ຳຢາຂ້າອະສຸຈິສາມາດຂ້າອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍກ່ອນທີ່ຈະສາມາດເຂົ້າໄປປະສົມພັນກັບໄຂ່ໃນມົດລູກຂອງແມ່ຍິງໄດ້. ແຕ່ມັນບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຕິດເຊື້ອທີ່ເກີດຈາກການຮ່ວມເພດ ຫຼື ໂລກເອດສໄດ້. ຢາທີ່ເປັນເມັດຄວນຖືກຍັດໃສ່ສ່ອງຄອດ 10 ຫາ 15 ນາທີກ່ອນຈະມີການຮ່ວມເພດ. ນ້ຳຢາຂ້າອະສຸຈິທີ່ເປັນຟອງ, ເປັນເມັດ, ເປັນຄຣີມ ຫຼື ເປັນຄືກັບວຸ້ນ ຈະສາມາດໃຊ້ໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດເມື່ອພວກມັນຖືກຍັດໃສ່ໃນຊອ່ງຄອດ 10 ຫາ 15 ນາທີກ່ອນຈະມີການຮ່ວມເພດ. ຄວນຕື່ມນ້ຳຢາຂ້າອະສຸຈິທຸກຄັ້ງເມື່ອມີເພດສຳພັນ. ຫຼັງຈາກມີການຮ່ວມເພດແລ້ວບໍ່ໃຫ້ລ້າງຢາອອກທັນທີໃຫ້ປະໄວ້ປະມານ 6 ຊົ່ວໂມງ. ນ້ຳຢາຂ້າອະສຸຈິບາງຊະນິດແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ຄັນໃນມົດລູກ.



ການໃສ່ຮ່ວງ (IUD) ແມ່ນເປັນວັດຖຸຂະໜາດນ້ອຍໆທີ່ໃສ່ໃນມົດລູກໂດຍພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ຫຼື ແພດຜູ້ຮູ້ຈັກວິທີເປັນຜູ້ໃສ່ໃຫ້ໃນມົດລູກ. ການໃສ່ຮ່ວງສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳອະສຸຈິສາມາດໄປຫາໄຂ່ໃນມົດລູກຂອງແມ່ຍິງໄດ້. ຮ່ວງທີ່ມັກນຳໃຊ້ແມ່ນຊື່ວ່າກອບເປີ T380-A, ສາມາດໃຊ້ໄດ້ດົນເຖິງ 10 ປີ. ຮ່ວງຊະນິດອື່ນສາມາດໃຊ້ໄດ້ພຽງແຕ່ 5 ປີ. ແມ່ຍິງສາມາດໃສ່ຮ່ວງ ແລະ ພະນັກງານ ສາທາລະນະສຸກສາມາດຮັບປະກັນວ່າແມ່ຍິງຈະບໍ່ມີທ້ອງ ແລະ ບໍ່ມີອາການຕິດເຊື້ອທາງອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ຈາກພະຍາດທີ່ຜ່ານການຮ່ວມເພດ. ແມ່ຍິງສາມາດປຶກສາພະນັກງານສາທາລະນະສຸກເພື່ອຖອດຮ່ວງອອກໄດ້ຍາມໃດກໍ່ໄດ້ເມື່ອລາວຢາກໃຊ້ວິທີການອື່ນ ຫຼື ລາວຢາກມີລູກ. ການໃສ່ຮ່ວງບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ເມື່ອມີການຮ່ວມເພດ.



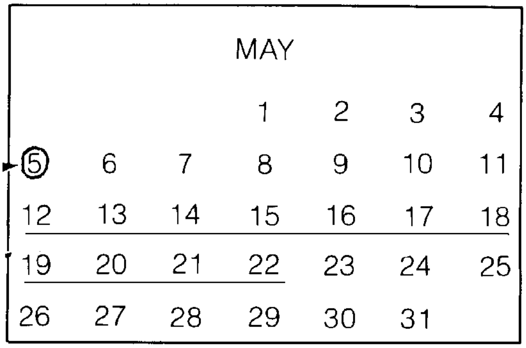
HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft copy

ວິທີນັບມື້:

ວິທີນີ້ບໍ່ໄດ້ຜົນແນ່ນອນປານໃດໃນການຄຸມກຳເນີດ. ແຕ່ມັນມີຈຸດດີຄືມັນບໍ່ເຮັດໃຫ້ສິ້ນເປືອງເງິນຄຳ, ມັກຈະໄດ້ຮັບຜົນດີສຳລັບຜູ້ຍິງທີ່ມີປະຈຳເດືອນມາຕາມໄລຍະທີ່ແນ່ນອນ ແລະ ບໍ່ຄ່ອຍມາຊ້າ ຫຼື ໄວ ຄືມາປະມານທຸກໆ 28 ມື້. ຕາມວິທີນີ້, ທັງຜົວ ແລະ ເມຍຈະຕ້ອງບໍ່ຮ່ວມເພດກັນປະມານ 11 ມື້ໃນ 1 ເດືອນ.

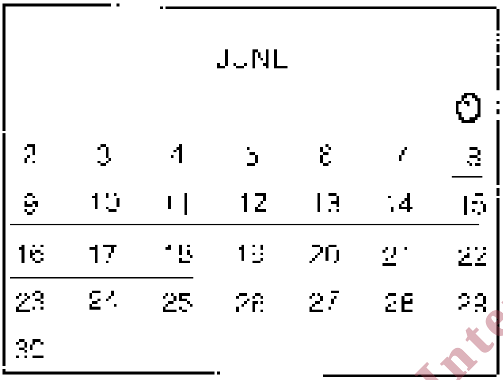
ຕາມປົກກະຕິຜູ້ຍິງຈະມີໂອກາດຕັ້ງທ້ອງໃນໄລຍະພຽງເດືອນລະ 11 ມື້ເທົ່ານັ້ນຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ: ເປັນໄລຍະທີ່ໄຂ່ສຸກ. ໄລຍະ 11 ມື້ນີ້ຈະຢູ່ພໍດີເຄິ່ງກາງລະຫວ່າງປະຈຳເດືອນຈຶ່ງນັບແຕ່ 8 ມື້ທຳອິດທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນ. ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການມີທ້ອງຜູ້ຍິງ ແລະ ຊາຍຄວນງົດການຮ່ວມເພດໃນໄລຍະ 11 ມື້ນີ້. ສ່ວນໄລຍະອື່ນໆຄົງຈະບໍ່ມີໂອກາດຕັ້ງທ້ອງໄດ້.
ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຄວາມຫຍຸ້ງຍາກສັບສົນຄວນໝາຍ 11 ມື້ ທີ່ຕ້ອງງົດການຮ່ວມເພດໄວ້ຢູ່ປະຕິທິນ.
ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານເລີ່ມມີມາໃນວັນທີ 5 ຂອງເດືອນພຶດສະພາ.
ໝາຍມັນໄວ້ຄືດັ່ງນີ້:

ແລ້ວນັບຕໍ່ໄປ 8 ມື້. ເລີ່ມຂີດກ້ອງຕັ້ງແຕ່ມື້ທີ 8 ເປັນເວລາ 11 ມື້ດັ່ງຮູບນີ້:
ໃນ 11 ມື້ເຊິ່ງໄຂ່ກຳລັງສຸກນີ້ຄວນງົດການຮ່ວມເພດ



ສົມມຸດວ່າ ປະຈຳເດືອນໆຕໍ່ໄປຂອງທ່ານເລີ່ມມີວັນທີ 1 ມິຖຸນາ ກໍ່ໃຫ້ໝາຍໄວ້ເຊັ່ນດຽວກັນ.

ນັບອອກ 8 ວັນ ແລ້ວຂີດກ້ອງໆຕໍ່ໄປ 11 ມື້ ທີ່ຕ້ອງງົດການຮ່ວມເພດໄວ້ຢູ່ປະຕິທິນ.



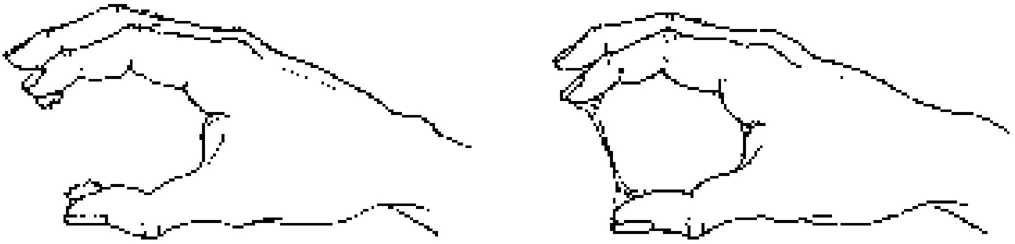
ຖ້າຜົວເມຍມີຄວາມລະມັດລະວັງ ແລະ ງົດການຮ່ວມເພດເດືອນລະ 11 ມື້ ແລ້ວອາດຈະບໍ່ມີ ການຕັ້ງທ້ອງໄດ້ເປັນປີໆ. ແຕ່ແນວໃດກໍ່ຕາມມີນ້ອຍຄູ່ທີ່ປະສົບຜົນສຳເລັດເພາະມັນເປັນວິທີທີ່ບໍ່ ແນ່ນອນ ເວັ້ນເສຍແຕ່ສົມທົບກັບວິທີອື່ນໆເຊັ່ນ: ຝາອັດປາກມົດລູກ ຫຼື ຖົງຢາງອານາໄມໂດຍສະເພາະແມ່ນໃນມື້ຫຼັງຈາກປະຈຳເດືອນຈົນເຖິງມື້ໄຂ່ສຸກຜ່ານໄປ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ວິທີການສັງເກດເບິ່ງນ້ຳເມືອກ

ວິທີນີ້ເປັນວິທີທີ່ສາມາດໃຊ້ແທນວິທີນັບມື້. ຜູ້ຍິງສາມາດຮູ້ໄດ້ວ່າລາວຈະຕັ້ງທ້ອງ ຫຼື ບໍ່ໂດຍການກວດນ້ຳເມືອກທີ່ອອກຈາກຊ່ອງຄອດທຸກໆມື້. ມັນສາມາດໃຊ້ໄດ້ຜົນກັບບາງຄູ່ເທົ່ານັ້ນ. ໂດຍທົ່ວ ໄປແລ້ວບໍ່ສາມາດຮັບປະກັນວ່າເປັນວິທີການທີ່ສາມາດປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງໄດ້, ແຕ່ວ່າມັນແຕ່ເປັນວິທີ ທີ່ບໍ່ສິ້ນເປືອງຫຍັງ ແລະ ບໍ່ມີອັນຕະລາຍໃດໆນອກຈາກຄວາມສ່ຽງໃນການຕັ້ງທ້ອງ.

ທຸກໆມື້ຍົກເວັ້ນເປັນປະຈຳເດືອນຜູ້ຍິງຄວນກວດສອບເບິ່ງນ້ຳເມືອກໃນຊ່ອງຄອດຢູ່ສະເໝີ. ໃຊ້ນິ້ວມືທີ່ສະອາດຈັບເອົານ້ຳເມືອກອອກມາໜ້ອຍໜຶ່ງແລ້ວໃຊ້ນິ້ວມື 2 ນິ້ວດຶງອອກຈາກກັນ ຄືດັ່ງຮູບລຸ່ມນີ້:
ຖ້ານ້ຳເມືອກນັ້ນໜຽວຕິດຄ້າຍຄືແປ້ງບໍ່ຍືດອອກທ່ານອາດບໍ່ມີໂອກາດຕັ້ງທ້ອງ ແລະ
ສາມາດສືບຕໍ່ຮ່ວມເພດໄດ້.



ຖ້າມີນ້ຳເມືອກນັ້ນມີອາການມື່ນໄຫຼຄ້າຍຄືໄຂ່ດິບ ຫຼື ສາມາດຍືດອອກບໍ່ຂາດຈາກກັນນັ້ນ ທ່ານອາດມີໂອກາດຕັ້ງທ້ອງໄດ້ຖ້າຮ່ວມເພດກັນຕອນນີ້. ສະນັ້ນຄວນງົດການຮ່ວມເພດເມື່ອນ້ຳ ເມືອກມີລັກສະນະມື່ນ ແລະ ຍືດອອກດັ່ງນີ້ ຫຼື ພາຍຫລັງ 2 ມື້ຈົນກວ່າຈະໜຽວຂຶ້ນມາອີກ.

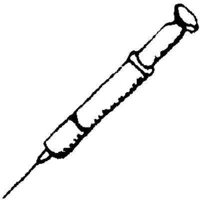
ຕາມທຳມະດາແລ້ວນ້ຳເມືອກຂອງຜູ້ຍິງຈະມີລັກສະນະແຫຼວໃນໄລຍະ 2-3 ມື້ ລະຫວ່າງກາງຂອງປະຈຳເດືອນ. ມັນເປັນໄລຍະກ່ຽວກັນກັບໄລຍະຂອງວິທີນັບມື້ຊຶ່ງທ່ານບໍ່ຄວນມີການຮ່ວມເພດ. ເພື່ອໃຫ້ແນ່ນອນກວ່າທ່ານຄວນໃຊ້ວິທີສັງເກດເບິ່ງນ້ຳເມືອກ ແລະ ວິທີນັບມື້ໄປພ້ອມໆກັນເພື່ອ ໃຫ້ແນ່ໃຈຫຼາຍກວ່າເກົ່າຈົ່ງເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມລຸ່ມນີ້. ວິທີສັງເກດເບິ່ງນ້ຳເມືອກ ແລະ ວິທີນັບມື້ບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນເຊື້ອພະຍາດທີ່ເກີດຈາກການຮ່ວມເພດລວມທັງໂລກເອດສ.

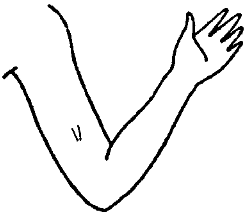
ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບປະສົມປະສານ

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ແນ່ໃຈຫຼາຍຂຶ້ນວ່າບໍ່ຕັ້ງທ້ອງນັ້ນການໃຊ້ 2 ວິທີໄປພ້ອມໆກັນຈະຊ່ວຍໄດ້. ພວກເຈົ້າສາມາດໃຊ້ວິທີສັງເກດເບິ່ງນ້ຳເມືອກ ຫຼື ວິທີນັບມື້ຄຽງຄູ່ກັບການໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມ, ຝາອັດປາກມົດລູກ, ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິແມ່ນຈະສາມາດສ້າງຄວາມແນ່ໃຈວ່າຈະບໍ່ຕັ້ງທ້ອງ. ເຊັ່ນດຽວກັນກັບເມື່ອຖ້າຜູ້ຊາຍໃສ່ຖົງຢາງ ແລະ ຜູ້ຍິງໃສ່ຝາອັດມົດລູກ ຫຼື ຟອງນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິແມ່ນໂອກາດ ຈະຕັ້ງທ້ອງນັ້ນມີໜ້ອຍຫຼາຍ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ການໃຊ້ຢາສັກ. ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບນີ້, ຜູ້ຍິງຈະໄດ້ສັກຢາຮໍໂມນທຸກໆ 1 ຫາ 3 ເດືອນໂດຍພະນັກງານສາທາລະນະສຸກທີ່ມີຄວາມຊຳນານ. ການສັກຢາເຄັ່ມທຳອິດແມ່ນສາມາດສັກເວລາໃດກໍ່ໄດ້, ສິ່ງທີ່ຄວນຈະໃຫ້ແນ່ໃຈກ່ອນຈະສັກຢາແມ່ນໃຫ້ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກກວດເບິ່ງວ່າຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນບໍ່ໄດ້ຕັ້ງທ້ອງ. ການສັກຢາຄຸມສາມາດປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງຖ້າສັກຢາພາຍໃນ 5 ມື້ຫຼັງຈາກການເປັນປະຈຳເດືອນ. ຖ້າວ່າສັກຢາຄຸມພາຍໃນ 6 ມື້ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າຫຼັງຈາກການເປັນປະຈຳເດືອນແມ່ນທັງຍິງ ແລະ ຊາຍຄວນໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດກັນຫຼັງຈາກສັກຢາໄດ້ 7 ມື້. ສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໄດ້ໃນໜ້າ 396.



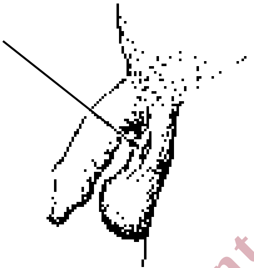


ການໃສ່ຫໍ່ແມ່ນການສອດຫໍ່ຢາງນ້ອຍໆໃສ່ກ້ອງໜັງຢູ່ແຂນຂອງແມ່ຍິງ. ຫໍ່ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີຮໍໂມນໂພແກດຕີນທີ່ສາມາດປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງໄດ້ຈາກ 6 ເດືອນຫາ 5 ປີ ຂື້ນກັບວ່າແມ່ນຫໍ່ປະເພດໃດ. ການສອດຫໍ່ ແລະ ການຖອດອອກສາມາດເຮັດໄດ້ໂດຍແພດ ຫຼື ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ທີ່ມີຄວາມສຳນິສຳນານເທົ່ານັ້ນ. ການໃສ່ຫໍ່ແມ່ນສາມາດເຮັດເວລາໃດກໍ່ໄດ້ຕາມການເຫັນສົມຄວນຂອງແພດ ຫຼື ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ, ແຕ່ສິ່ງທີ່ຄວນຈະໃຫ້ແນ່ໃຈກ່ອນຈະໃສ່ຫໍ່ແມ່ນພະນັກງານສາທາລະນະສຸກຕ້ອງກວດເບິ່ງວ່າຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນບໍ່ໄດ້ຕັ້ງທ້ອງຈຶ່ງຈະໃສ່ຫໍ່ໄດ້. ສຳລັບແມ່ລູກອ່ອນທີ່ໃຫ້ນົມລູກແມ່ນສາມາດໃສ່ຫໍ່ໄດ້ຫຼັງຈາກເກີດລູກໄດ້ 6 ອາທິດ. ສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໄດ້ໃນໜ້າ 397.

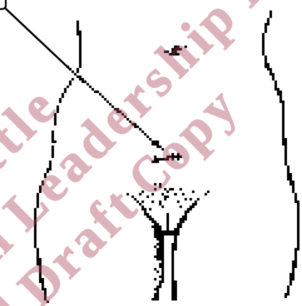
ວິທີຄຸມກຳເນີດສຳລັບຜູ້ທີ່ບໍ່ຕ້ອງການມີລູກຕື່ມອີກ

ການເຮັດໝັນ. ສຳລັບຜູ້ທີ່ບໍ່ຕ້ອງການຈະມີລູກອີກເລີຍນັ້ນມີວິທີການຜ່າຕັດເຮັດໝັນຢ່າງງ່າຍດາຍທີ່ປອດໄພອີກດ້ວຍທັງຍິງ ແລະ ຊາຍ ໃນຫຼາຍປະເທດການຜ່າຕັດແບບນີ້ບໍ່ໄດ້ເສຍເງິນເລີຍ. ສະນັ້ນຄວນປຶກສາແພດ. ການເຮັດໝັນບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ຈາກການຮ່ວມເພດລວມທັງໂລກເອດສ.

- ສຳລັບເພດຊາຍ, ການຜ່າຕັດເອີ້ນວ່າ: ການເຮັດໝັນຊາຍໂດຍການຕັດທໍ່ອະສຸຈິ (ທໍ່ນ້ຳເຊື້ອ) ຈະເຮັດໄດ້ໃນຄລີນິກ ຫຼື ໂຮງໝໍແພດທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ໂດຍການໃຊ້ເວລາບໍ່ເທົ່າໃດ. ຕາມທຳມະດາແລ້ວບໍ່ໄດ້ໃສ່ຢາລະງັບເລີຍ. ການເຮັດການຜ່າຕັດພຽງແຕ່ຕັດທໍ່ສົ່ງອະສຸຈິຢູ່ໝາກໄຂ່ຫຳຂອງ ເພດຊາຍແລ້ວຫຍິບໄວ້ຄືນ. ບໍ່ໄດ້ຜ່າຕັດເອົາໝາກໄຂ່ຫຳອອກ. ອະໄວຍະວະເພດກໍ່ຈະໄຫຼອອກມາຕາມປົກກະຕິແຕ່ບໍ່ມີຕົວອະສຸຈິເລີຍ.
- ສຳລັບຜູ້ຍິງ. ການຜ່າຕັດເຮັດໝັນເອີ້ນວ່າ: ການມັດທໍ່ຮວຍໄຂ່ ເຊິ່ງສາມາດເຮັດໄດ້ໄວ ແລະ ງ່າຍດາຍທັງບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃສ່ຢາສະລົບ. ວິທີໜຶ່ງຂອງການຜ່າຕັດແມ່ນເຮັດຢູ່ເທິງຊ່ອງທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ຕັດທໍ່ທີ່ມາຈາກຮວຍໄຂ່ແລ້ວມັດໄວ້.ຈະເຮັດໄດ້ໃນຄລີນິກ ຫຼື ໂຮງໝໍແພດບໍ່ໄດ້ໃສ່ຢາລະງັບເລີຍ. ເຖິງແມ່ນວ່າການຜ່າຕັດປະສົບຜົນສຳເລັດເປັນຢ່າງດີ, ແຕ່ຜູ້ຍິງຍັງມີອັນຕາລາຍສູງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອຈາກການຜ່າຕັດຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.



ການຜ່າຕັດບໍ່ມີບັນຫາກະທົບກະເທືອນກໍ່ການມີປະຈຳເດືອນຫຼືການຮ່ວມເພດແຕ່ຢ່າງໃດ; ອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສຸກຫຼາຍຂື້ນກວ່າເກົ່າຕື່ມກໍ່ໄດ້ເພາະວ່າບໍ່ຕ້ອງກັງວົນໃຈກ່ຽວກັບ ການຕັ້ງທ້ອງອີກແລ້ວ.



HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ການຄຸມກຳເນີດດ້ວຍວິທີພື້ນເມືອງ

ທຸກໆຊຸມຊົນມີວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບຂອງພວກເຂົາເອງ. ບາງວິທີສາມາດຈຳກັດຈຳນວນລູກຂອງແຕ່ລະຄອບຄົວ, ແຕ່ວ່າມັນກໍ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນດີຄືກັບວິທີການຄຸມກຳເນີດແຜນປະຈຸບັນ. ວິທີການຄຸມ ກຳເນີດແບບພື້ນເມືອງບາງວິທີເປັນອັນຕະລາຍ ແລະ ບາງວິທີແມ່ນບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນຫຍັງເລີຍ. ຕົວຢ່າງ, ການລ້າງຊ່ອງຄອດ ຫຼື ການຖ່າຍເບົາຫຼັງຈາກມີການຮ່ວມເພດບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງ.
ວິທີຖອດອອກນອກ (ຖອດອະໄວຍະວະເພດ): ຄືວິທີຜູ້ຊາຍດຶງເອົາອະໄວຍະວະເພດອອກກ່ອນ ທີ່ຕົວອະສຸຈິ (ນ້ຳເຊື້ອ) ຈະອອກມາ. ວິທີນີ້ກໍ່ຍັງດີກວ່າທີ່ຍັງບໍ່ມີວິທີຫຍັງເລີຍ. ແຕ່ບາງຄັ້ງຜູ້ຊາຍກໍ່ບໍ່ສາມາດເອົາອະໄວຍະວະອອກທັນກ່ອນທີ່ນ້ຳອະສຸຈິຈະໄຫຼອອກມາ. ແຕ່ມັກຈະສ້າງຄວາມລຳຄານໃຈໃຫ້ແກ່ສອງຝ່າຍ ແລະ ກໍ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນສະເໝີໄປເພາະວ່າບາງເທື່ອຕົວອະສຸຈິອາດຈະອອກໄປກ່ອນແດ່ແລ້ວເຊິ່ງອາດຈະມີທ້ອງໄດ້. ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນ 6 ເດືອນທຳອິດ.

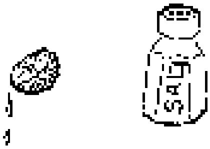
ການໃຫ້ນົມລູກແມ່ນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວອັນໜຶ່ງທີ່ສາມາດມີປະສິດທິພາບພຽງແຕ່ເມື່ອສາມາດປະຕິບັດ 3 ເງື່ອນໄຂດັ່ງລຸ່ມນີ້:

1. ລູກນ້ອຍມີອາຍຸໜ້ອຍກວ່າ 6 ເດືອນ.
2. ແມ່ຍິງບໍ່ທັນເປັນປະຈຳເດືອນຫຼັງຈາກເກີດລູກເທື່ອ.
3. ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ໃຫ້ນົມເມື່ອເວລາລູກໜ້ອຍກວ່າ 6 ເດືອນ.

ວິທີໃຊ້ຟອງນ້ຳ ເຊິ່ງເປັນວິທີພື້ນເມືອງທີ່ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ ແລະ ບາງເທື່ອກໍໄດ້ຮັບຜົນດີ. ແຕ່ມັນກໍ່ບໍ່ຮັບປະກັນວ່າຈະປ້ອງກັນການຕັ້ງທ້ອງໄດ້ທຸກໆເທື່ອ. ວິທີນີ້ບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອເອດສ ຫຼື ເຊື້ອທີ່ເກີດຈາກການຮ່ວມເພດຊະນິດຕ່າງໆ, ແຕ່ມັນກໍ່ໃຊ້ໄດ້ເມື່ອບໍ່ມີວິທີອື່ນໆ.

ສິ່ງທີ່ຕ້ອງການໃຊ້ມີຄື: ຟອງນ້ຳ, ແລະ ນ້ຳສົ້ມ, ນ້ຳໝາກນາວ ຫຼື ເກືອ.
ຖ້າທ່ານບໍ່ມີຟອງນ້ຳ ຈະໃຊ້ສຳລີ, ນວມງິ້ວຫຼືແພນູ່ມໆເຮັດເປັນກ້ອນກໍ່ໄດ້.

ຈຶ່ງປະສົມ:



- ນ້ຳສົ້ມ 2 ບ່ວງແກງໃສ່ໃນນ້ຳ 1 ຖ້ວຍ, ຫຼືນ້ຳໝາກນາວ 1 ບ່ວງກາເຟໃສ່ໃນນ້ຳ 1 ຖ້ວຍ. ຫຼື ເກືອ 1 ບ່ວງ ໃນນ້ຳ 4 ບ່ວງ.
- ຈຸ່ມຟອງນ້ຳຊະນິດໃດໜຶ່ງໃນຈຳນວນນ້ຳປະສົມໄວ້ແລ້ວນັ້ນໃຫ້ປຽກ.
- ຍັດຟອງນ້ຳໄວ້ໃນຊ່ອງຄອດກ່ອນການຮ່ວມເພດ. ຍັດຟອງນ້ຳໄວ້ໃນຊ່ອງຄອດປະມານ 1 ຊົ່ວໂມງກ່ອນການຮ່ວມເພດ.
- ປະຟອງນ້ຳໄວ້ໃນຊ່ອງຄອດຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດປະມານ 6 ຊົ່ວໂມງແລ້ວຈຶ່ງເອົາອອກ. ຖ້າທ່ານມີບັນຫາໃນການເອົາອອກແມ່ນໃຫ້ ຫຍິບໃໝຫຍິບ ຫຼື ເຊືອກນ້ອຍໆໃສ່ຟອງນ້ຳ ເພື່ອຈະໄດ້ເອົາອອກງ່າຍ. ລ້າງຟອງນ້ຳໃຫ້ສະອາດເພື່ອສາມາດເອົາໄວ້ໃຊ້ອີກຫຼາຍເທື່ອ. ທ່ານສາມາດປະສົມນ້ຳຢານີ້ ໄວ້ລ່ວງໜ້າ ແລະ ເກັບມ້ຽນໄວ້ໃນກວດແກ້ວໄດ້.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy