

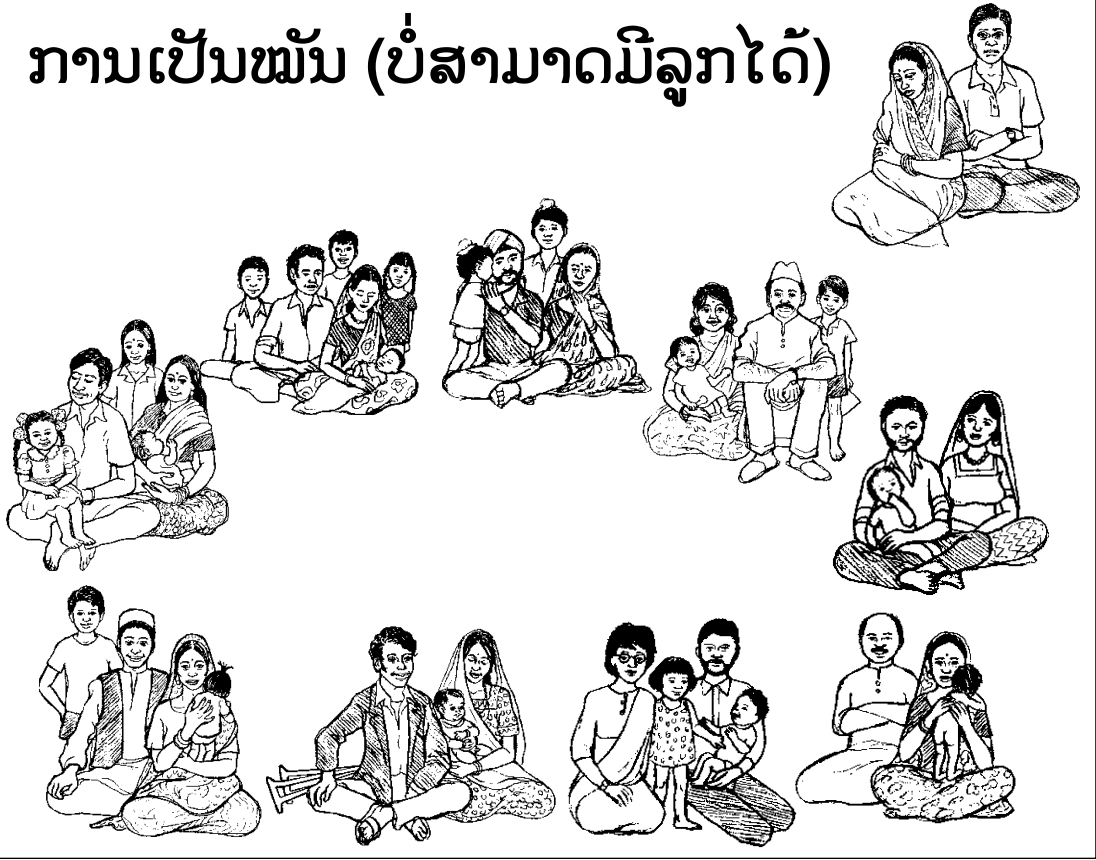
ພາກທີ 14

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

	ໜ້າ
ການເປັນໝັນແມ່ນຫຍັງ	230
ສາເຫດຂອງການເປັນໝັນແມ່ນຫຍັງ	230
ຜູ້ຊາຍເປັນໝັນ	230
ແມ່ຍິງເປັນໝັນ	231
ອັນຕະລາຍຢູ່ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ	
ຫຼື ຢູ່ເຮືອນທີ່ເປັນຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການມີລູກ	232
ຜູ້ເປັນໝັນຢາກມີລູກຕ້ອງເຮັດແນວໃດ	233
ການຫຼຸດລູກ	234
ການດຳລົງຊີວິດຂອງຄົນເປັນໝັນ	236
ໃຊ້ຄວາມພະຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ	237

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ການເປັນໝັນ (ບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້)



ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຄູ່ສົມລົດຈະຕັ້ງຄວາມຫວັງໄວ້ວ່າເມື່ອແຕ່ງງານ ແລ້ວຕ້ອງມີລູກນຳກັນ. ແຕ່ໃນຕົວຈິງແລ້ວມີພຽງປະມານໜຶ່ງໃນສິບ (1/10) ຄູ່ສົມລົດຈະພົບບັນຫາເລື່ອງການຖືພາ. ກໍ່ອາດຈະມີບາງຄູ່ສົມລົດທີ່ບໍ່ຕ້ອງ ການຢາກມີລູກ. ແຕ່ວ່າສຳລັບຜູ້ທີ່ຕັ້ງຄວາມຫວັງເອົາໄວ້ຕົນເອງຕ້ອງມີລູກນັ້ນ ຊຳພັດພົບບັນຫາເລື່ອງເປັນໝັນ ເຊິ່ງພາໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍໃຈ, ໃຈຮ້າຍ ແລະ ຄວາມຜິດຫວັງ.

ສ່ວນຫຼາຍເມື່ອຄູ່ຜົວເມຍບໍ່ສາມາດມີລູກນຳກັນໄດ້ ມັກຈະຕິຕຽນວ່າເປັນຍ້ອນ ແມ່ຍິງ, ແຕ່ວ່າໂດຍທົ່ວໄປຜູ້ຊາຍເປັນໝັນກໍ່ມີຈຳນວນຫຼາຍເທົ່າກັບເຄິ່ງໜຶ່ງ ຂອງຈຳນວນກໍລະນີການເປັນໝັນຂອງຄູ່ສົມລົດ. ບາງເທື່ອຜູ້ຊາຍມັກຈະບໍ່ ເຊື່ອວ່າຕົນເອງເປັນໝັນ ຫຼື ບໍ່ຍອມຮັບວ່າມັນເປັນນຳທັງສອງຝ່າຍ. ຝ່າຍຊາຍ ມັກຈະປະຕິເສດບໍ່ໄປຮັບການກວດຢູ່ໂຮງໝໍ ຫຼື ອາດຈະສະແດງທ່າທີໃຈຮ້າຍ ອອກມາເພາະວ່າຖ້າຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນໝັນມັນອາດຈະເປັນເລື່ອງໜ້າອາຍພາຍ ໃນໝູ່ຊາວບ້ານ ເຊິ່ງວ່າແນວຄິດເດີມມັກຈະເຊື່ອວ່າການເປັນຜູ້ຊາຍເຕັມຕົວ ຕ້ອງມີປະສິດທິພາບໃນການມີລູກໄດ້ຫຼາຍຄົນ.

ການເປັນໝັນມີຫຼາຍສາເຫດ. ບາງກໍລະນີກໍ່ປິ່ນປົວໄດ້ ແລະ ບາງກໍລະນີບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້. ໃນພາກນີ້ທ່ານຈະສາມາດເຂົ້າໃຈດີ ຂຶ້ນຕື່ມອີກກ່ຽວກັບການເປັນໝັນ ແລະ ທ່ານຈະຮູ້ວິທີການປະຕິບັດຕົວ ຫຼື ຫາວິທີແກ້ໄຂ.

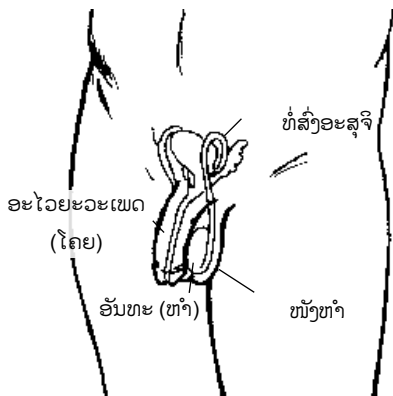
ເມື່ອຄູ່ສົມລົດໜຶ່ງ ບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ ກໍ່ອາດຈະເປັນຍ້ອນ ວ່າຜູ້ຊາຍ ຫຼື ແມ່ຍິງ ຫຼື ທັງສອງຝ່າຍເປັນ ໝັນ. ມີໜ້ອຍຄົນທີ່ ຈະເວົ້າເຖິງເລື່ອງນີ້.

Health Leadership International
Field Draft Copy

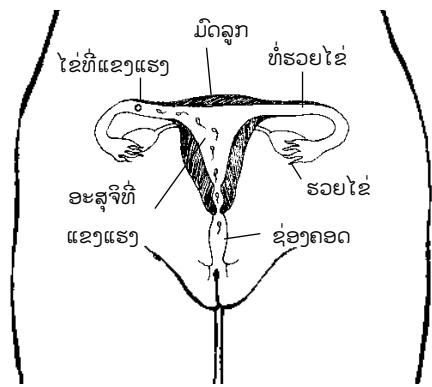
ການເປັນ ໝັນ ແມ່ນຫຍັງ?

ການເປັນໝັນແມ່ນໝາຍເຖິງຄູ່ຜົວເມຍໃດໜຶ່ງບໍ່ສາມາດມີລູກນຳກັນໄດ້ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ຮ່ວມເພດນຳກັນຫຼາຍເທື່ອໃນໜຶ່ງເດືອນເປັນເວລາໜຶ່ງປີໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວໃດໆ. ຄູ່ສົມລົດໃດໜຶ່ງອາດມີບັນຫາ ເລື່ອງການເອົາລູກຖ້າວ່າມີການຫຼຸດລູກ 3 ຄັ້ງຕິດຕໍ່ກັນ. ຫຼັງຈາກມີລູກແລ້ວໜຶ່ງຄົນຜູ້ຊາຍ ຫຼື ຜູ້ຍິງກໍອາດກາຍເປັນໝັນໄດ້ເພາະວ່າບັນຫາມັນອາດຈະເກີດຂຶ້ນພາຍຫຼັງເກີດລູກແລ້ວຫຼາຍປີຕໍ່ມາ. ບາງເທື່ອມັນອາດຈະບໍ່ເປັນຍ້ອນຝ່າຍຊາຍ ຫຼື ຝ່າຍຍິງແຕ່ມັນອາດຈະເປັນຍ້ອນທັງສອງຝ່າຍ. ບາງເທື່ອທັງສອງຝ່າຍລ້ວນແຕ່ມີສຸຂະພາບສົມບູນດີ ແລະ ທ່ານໝັກບໍ່ສາມາດກວດພົບວ່າມັນເປັນຍ້ອນຫຍັງກັນແທ້.

ການມີນິໄສມັກເຕີມເຫຼົ້າ, ສຸບຢາ ຫຼື ເວລາຄົງວໝາກສີຢາເສັ້ນ ແລະ ການໃຊ້ຢາປົວພະຍາດລ້ວນແຕ່ມີຜົນ ສະທ້ອນຕໍ່ລະບົບການມີລູກ.



ໃນການຮ່ວມເພດແບບປົກກະຕິນັ້ນນ້ຳອະສຸຈີຖືກຜະລິດຈາກໜ່ວຍໄຂ່ຫຳ ແລະ ເວລາຮ່ວມເພດຕົວອະສຸຈີຈະເຂົ້າໄປຫາຊ່ອງຄອດເວລາຜູ້ຊາຍເຖິງຈຸດສຸດຍອດ.



ໃນການຮ່ວມເພດແບບປົກກະຕິນັ້ນຕົວອະສຸຈີຜູ້ຊາຍຈະເຄື່ອນຕົວຜ່ານມົດລູກເຂົ້າໄປພົບໄຂ່ທີ່ແຂງແຮງ

ການເປັນໝັນຂອງຜູ້ຊາຍ

ສາເຫດຕົ້ນຕໍທີ່ຜູ້ຊາຍເປັນໝັນມີຄື:

1. ບໍ່ຜະລິດນ້ຳອະສຸຈີພຽງພໍ ຫຼື ຕົວອະສຸຈີບໍ່ສາມາດເຄື່ອນເຂົ້າໄປຫາປົກມົດລູກຂອງແມ່ຍິງໄດ້ ຫຼື ປະສົມພັນກັບໄຂ່ໄດ້.
2. ຜູ້ຊາຍເຄີຍເປັນໝາກເບີດໃນເວລາເລີ່ມເປັນບ່າວ ເຊິ່ງພາໃຫ້ໝາກໄຂ່ຫຳບໍ່ສົມບູນ. ເຖິງວ່າຈະມີນ້ຳກາມອອກເວລາຮ່ວມເພດ ແຕ່ອາດຈະບໍ່ມີຕົວອະສຸຈີຢູ່ໃນຮັ່ນ.
3. ຕົວອະສຸຈີບໍ່ສາມາດອອກຈາກທີ່ສົ່ງຈາກອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ເພາະວ່າມີຮອຍແປ້ວຢູ່ບ່ອນດັ່ງກ່າວຍ້ອນເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
4. ເສັ້ນເລືອດດຳຢູ່ຫນັງຫຳໂຄໂພງ (ເສັ້ນເລືອດຂອດ).
5. ບັນຫາໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ:
 - ອະໄວຍະວະເພດຊາຍບໍ່ແຂງ.
 - ອະໄວຍະວະເພດຊາຍແຂງແຕ່ວ່າເວລາຮ່ວມເພດຊຳ້ພັດບໍ່ແຂງ.
 - ເຖິງຈຸດສຸດຍອດໄວໂພດກ່ອນອະໄວຍະວະເພດຊາຍຈະເຈົ້າເລິກເຖິງໃນຊ່ອງຄອດຊຳ້.
6. ຜູ້ຊາຍເປັນພະຍາດເຊັ່ນ: ໂລກເບົາຫວານ, ວັນນະໂລກ ແລະ ໄຂ້ຍຸງ.

ສາເຫດຂອງ ການເປັນໝັນ ແມ່ນຫຍັງ?

Healthcare International
Field Draft Copy

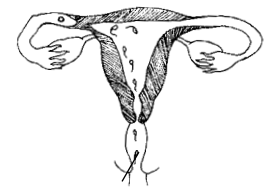
ການເປັນໝັນຂອງແມ່ຍິງ

ສາເຫດຕົ້ນຕໍທີ່ແມ່ຍິງເປັນໝັນມີຄື:

ແມ່ຍິງເປັນໝັນ

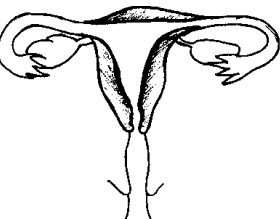
1. ມີການອັກເສບຢູ່ທ່ຽວໄຂ່ ຫຼື ຢູ່ໃນມົດລູກ. ການມີຮອຍແຜແປ້ວ ຢູ່ໃນທ່ຽວໄຂ່ຈະເປັນການກົດກັນທາງເດີນຂອງໄຂ່ທີ່ຈະໄຫຼ ຜ່ານທ່ຽວໄຂ່ ຫຼື ກົດຂວາງບໍ່ໃຫ້ຕົວອະສຸຈິເຂົ້າໄປເຖິງໄຂ່ໄດ້. ການມີຮອຍແຜຢູ່ພາຍໃນມົດລູກຈະເປັນອຸປະສັກຕໍ່ການຈັບຕົວ ຂອງໄຂ່ຢູ່ກັບຜິວຂ້າງໃນມົດລູກ. ບາງເທື່ອແມ່ຍິງເປັນແຜຢູ່ໃນມົດລູກ ແຕ່ຊໍາພັດບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນແຜດັ່ງກ່າວຮູ້ແຕ່ວ່າຕົນເອງເຈັບ. ຈາກ ນັ້ນຫຼາຍປີຕໍ່ມາຍິງຄົນນັ້ນກໍຈະເປັນໝັນ.

1. ທ່ຽວໄຂ່ຕັນ.



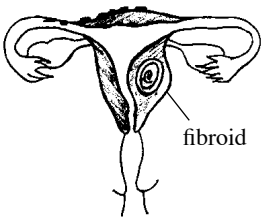
- ເກີດການຊຶມເຊື້ອຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນທີ່ບໍ່ໄດ້ປົວປົວ ແລະ ລາມຂັ້ນໄປທາງມົດລູກ ຫຼື ປົກມົດລູກ (ອັກເສບຜິວທ້ອງນ້ອຍ).
- ເອົາລູກອອກແບບບໍ່ປອດໄພ ຫຼື ມີບັນຫາໃນການເກີດລູກເຊິ່ງພາ ໃຫ້ມີບັນຫາເຈັບ ຫຼື ພາໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອຢູ່ມົດລູກ.
- ເວລາເອົາຮ່ວງໃສ່ຮັກສາຄວາມສະອາດບໍ່ໄດ້ດີ ແລະ ພາໃຫ້ຊຶມເຊື້ອ.
- ບັນຫາຕໍ່ເນື່ອງຈາກການຜ່າຕັດຊ່ອງຄອດ, ມົດລູກ, ປົກມົດລູກ ຫຼື ຮວຍໄຂ່.

2. ທ່ຽວໄຂ່ບໍ່ຜະລິດໄຂ່



2. ຮວຍໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງບໍ່ຜະລິດໄຂ່ ເຊິ່ງອາດຈະເປັນຍ້ອນຮ່າງກາຍບໍ່ ຜະລິດຮໍໂມນໃນ ເວລາທີ່ຕ້ອງການ. ຖ້າປະຈໍາເດືອນມາໄວກ່ອນ 25 ວັນ ຫຼື ມາຊໍາເກີນ 35 ວັນ ອາດຈະເປັນບັນຫາກ່ຽວຂ້ອງກັບການ ຜະລິດໄຂ່. ຖ້າແມ່ຍິງຫຼຸດນ້ຳໜັກລົງໄວເກີນໄປ ຫຼື ຕຸ້ຍຫຼາຍໄພດ ກໍຈະເປັນ ເຫດໃຫ້ການຜະລິດໄຂ່ມີບັນຫາ.

3. ເນື້ອງອກບົ່ງຢູ່ມົດລູກ



3. ມີເນື້ອງອກບົ່ງຢູ່ໃນມົດລູກ ເຊິ່ງພາໃຫ້ມີບັນຫາບໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້.
4. ການເປັນພະຍາດຕ່າງໆ ກໍ່ພາໃຫ້ມີບັນຫາໃນການຕັ້ງຄັນ ເຊັ່ນວ່າເປັນ ໂລກເອດສ໌ພະຍາດເປົາຫວານ, ວັນນະໂລກ, ແລະ ໄຂ້ຍຸງ.

ການເປັນໝັນຈາກສາເຫດການຊຶມເຊື້ອສາມາດປ້ອງກັນໄດ້. ກະລຸນາເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມຢູ່ໜ້າ 274 ແລະ 279

ການວາງແຜນຄອບຄົວແມ່ນວິທີປອດໄພ.

Family Planning	
Condom	Pills
Spermicides	Implants
Diaphragm	Injections
Female Condom	IUD
Breast-feeding	Mucus Method

ຫຼາຍຄົນມັກຈະຕໍາມິຕິຕຽນວ່າການໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວຕ່າງໆເປັນສາເຫດຂອງການເປັນໝັນ, ແຕ່ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວຕ່າງໆ (ຖ້າມີການອະເຊື້ອດີ) ຈະບໍ່ເປັນສາເຫດຂອງການເປັນໝັນນອກຈາກບາງກໍລະນີທີ່ໃຊ້ຮ່ວງບໍ່ຖືກຕາມວິທີອັນຖືກຕ້ອງທີ່ພາໃຫ້ມົດລູກ ຫຼື ປົກມົດລູກເກີດການຊຶມເຊື້ອ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ “ການວາງແຜນຄອບຄົວ”. ໜ້າ 197.

ອັນຕະລາຍຢູ່ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ຫຼື ຢູ່ເຮືອນທີ່ເປັນຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການມີລູກ

ອັນຕະລາຍຈາກສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ແລະ ຢູ່ເຮືອນອາດນຳຜົນຮ້າຍມາສູ່ລະບົບການຜະລິດນຳອະສຸຈີ ແລະ ການຜະລິດໄຂ່ຕະຫຼອດເຖິງສຸຂະພາບຂອງເດັກໃນທ້ອງ ດັ່ງນີ້:

- ມີອັນຕະລາຍເຈືອປົນຢູ່ນຳອາກາດ, ອາຫານ ຫຼື ນ້ຳດື່ມເຊິ່ງມາຈາກຢາປາບສັດຕູພືດ ຫຼື ທາດເຄມີທີ່ເປັນພິດທີ່ໃຊ້ຢູ່ຕາມໂຮງງານ ແລະ ທົ່ງນາ ຫຼື ສວນຕ່າງໆ



ຢາປາບສັດຕູພືດ ແລະ ສານພິດເຄມີອື່ນໆອາດທຳລາຍຕົວອະສຸຈີຂອງຜູ້ຊາຍໃນຂະນະກຳລັງເຮັດວຽກກັບສານເຄມີ



ໃນເວລາຜູ້ເປັນເມຍຊັກເຄື່ອງນຸ່ງໃຫ້ຜົວສານເຄມີທີ່ເປັນພິດກໍ່ຈະຖືກສົ່ງຕໍ່ໃສ່ເມຍ.

ການສູບຢາ ຫຼື ສີຢາເສັ້ນ, ເວລາຄັງວໝາກ, ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ດື່ມກາເຟປຸກ. ຖ້າຜູ້ຍິງສູບຢາ, ສີຢາເສັ້ນ, ດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ດື່ມກາເຟປຸກເກີນໄປກໍ່ຈະໃຊ້ເວລາດົນກ່ອນທີ່ຈະມີລູກໄດ້ ແລະ ມັກຫຼຸລູກ. ຜູ້ຊາຍທີ່ມັກສູບຢາ ຫຼື ກິນເຫຼົ້າຫຼາຍຈະມີຕົວອະສຸຈີໜ້ອຍ ຍ້ອນຖືກທຳລາຍ ແລະ ພາໃຫ້ຕົວອະສຸຈີອ່ອນແອ.

• ອຸນຫະພູມສູງ.

ຕົວອະສຸຈີຂອງຜູ້ຊາຍຕ້ອງການຄວາມເຢັນ. ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງຖືກຜະລິດຢູ່ໝາກໄຂ່ທຳ ແລະ ມີໜັງຫຳທຸ້ມທີ່ຢູ່ ນອກຮ່າງກາຍ. ຖ້າຫາກມີອຸນຫະພູມຮ້ອນໂພດຈະເຮັດໃຫ້ຕົວອະສຸຈີບໍ່ແຂງແຮງ. ຕົວຢ່າງວ່າຜູ້ຊາຍນຸ່ງເຄື່ອງ ຮັດໜົບເອົາແກ່ນທຳຂຶ້ນເທິງ, ອາບນ້ຳຮ້ອນ, ເຮັດວຽກຢູ່ໃກ້ຄວາມຮ້ອນເຊັ່ນ: ໝໍ້ຕົ້ມນ້ຳຮ້ອນຢູ່ໂຮງງານ, ເຕົາຫຼອມໂລຫະ, ຫຼື ນັ່ງຂັບລົດບັນທຸກທີ່ມີເຄື່ອງ ຈັກຮ້ອນເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຢຸດພັກຜ່ອນ. ເມື່ອທຳຢູ່ໃນສະພາບ ເຢັນມັນກໍ່ເລີ່ມຜະລິດຕົວອະສຸຈີທີ່ແຂງແຮງຄືນໃໝ່ໄດ້.

• ຢາປົວພະຍາດ:

ຢາປົວພະຍາດຫຼາຍຊະນິດທຳລາຍລະບົບການສືບພັນ. ຖ້າມີການວາງແຜນຈະເອົາລູກທັງຜົວ ແລະ ເມຍຄວນຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຢາປົວພະຍາດ. ຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາຍ້ອນການເຈັບກໍ່ຕ້ອງໄປພົບແພດ ແລະ ບອກເພິ່ນໃຫ້ຮູ້ວ່າຕົນເອງກຳລັງວາງແຜນເອົາລູກຢູ່.

ເຮັດວຽກຢູ່ບ່ອນທີ່ມີຄວາມຮ້ອນເຊັ່ນ: ນັ່ງຂັບລົດບັນທຸກທີ່ມີເຄື່ອງຈັກຮ້ອນເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງຈະເຮັດ ໃຫ້ຕົວອະສຸຈີຖືກທຳລາຍ ແລະ ເປັນສະເຫດພາໃຫ້ຜູ້ຊາຍມີລູກບໍ່ໄດ້.



ຖ້າຄູ່ຜົວເມຍໜຶ່ງມີບັນຫາໃນການຖືພາຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້:

1. ໃນໄລຍະມີລູກໄດ້ຕ້ອງຮ່ວມເພດນຳກັນ, ແຕ່ລະວັນຜູ້ຊາຍ ຜະລິດຕົວອະສຸຈິເປັນລ້ານໆຕົວໃນຂະນະທີ່ແມ່ຍິງສຸຂະພາບດີຄົນ ໜຶ່ງຈະຜະລິດໄຂ່ໜ່ວຍໜຶ່ງໃນແຕ່ລະເດືອນ. ໄລຍະໄຂ່ສຸກນັ້ນ ແມ່ນໄລຍະແມ່ຍິງມີລູກໄດ້ ເຊິ່ງເປັນໂອກາດດຽວໃນເດືອນໜຶ່ງ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງຈະມີລູກໄດ້ພາຍຫຼັງ 10 ວັນນັບແຕ່ມີເປັນປະຈຳ ເດືອນທຳອິດ. ໄລຍະມື້ທີ່ 10 ຫາ ມື້ທີ່ 16 ແມ່ນໄລຍະມີລູກໄດ້. ໃນໄລຍະ ມີລູກໄດ້ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຈະມີປະກົດການຫຼາຍຢ່າງ. ວິທີກວດເບິ່ງ ການປ່ຽນແປງງ່າຍໆກໍຄືການກວດເບິ່ງນ້ຳເມືອກຢູ່ຊ່ອງຄອດ.

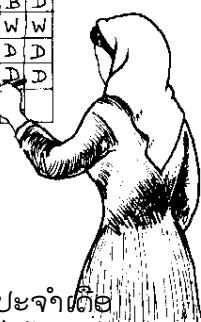
ຜູ້ເປັນໝັນ ຢາກ ມີລູກ ຕ້ອງເຮັດ ແນວໃດ.

ກວດເບິ່ງນ້ຳເມືອກ

ໃນໄລຍະມີລູກໄດ້ ປາກົດລູກຈະຜະລິດນ້ຳເມືອກ ອອກມາເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຕົວອະສຸຈິເຂົ້າໄປຫາມີດລູກໄດ້ດີ. ນ້ຳເມືອກເປັນສີໃສໆ ແລະ ປຽກຊຸ່ມຄືກັບໄຂ່ຂາວ ແລະ ສາມາດຢຶດຕົວເມື່ອເອົາມືຈັບເບິ່ງ. ໃນໄລຍະຕໍ່ມາທ່ານອາດຈະເຫັນວ່ານ້ຳເມືອກດັ່ງກ່າວຈະແຫ້ງລົງ ແລະ ໜຽວຫຼາຍ ນ້ຳເມືອກແຫ້ງໜຽວນີ້ຈະກົດກັນການເຄື່ອນຕົວ ຂອງຕົວອະສຸຈິໄປຫາມີດລູກ.

ເບິ່ງໜ້າ 220 ເພື່ອຮູ້ລະອຽດຕື່ມກ່ຽວກັບວິທີກວດນ້ຳເມືອກ. ໃຫ້ບັນທຶກການປ່ຽນແປງຂອງລະບົບສືບພັນໄວ້ ໃນຕາຕະລາງ. ໃນໄລຍະອາທິດທີ່ຮູ້ວ່າຊ່ອງຄອດປຽກຊຸ່ມ, ກ້ຽງເຫຼື້ອມ, ມີນ້ຳເມືອກໃສ ໃຫ້ພະຍາຍາມຮ່ວມເພດກັນທຸກມື້.

B	B	B	B	B	D
D	D	D	D	W	W
W	W	W	D	D	D
D	D	D	D	D	D
B	B	B	B	B	



B = ໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ
W = ໄລຍະມີລູກໄດ້
D = ໄລຍະບໍ່ມີລູກໄດ້

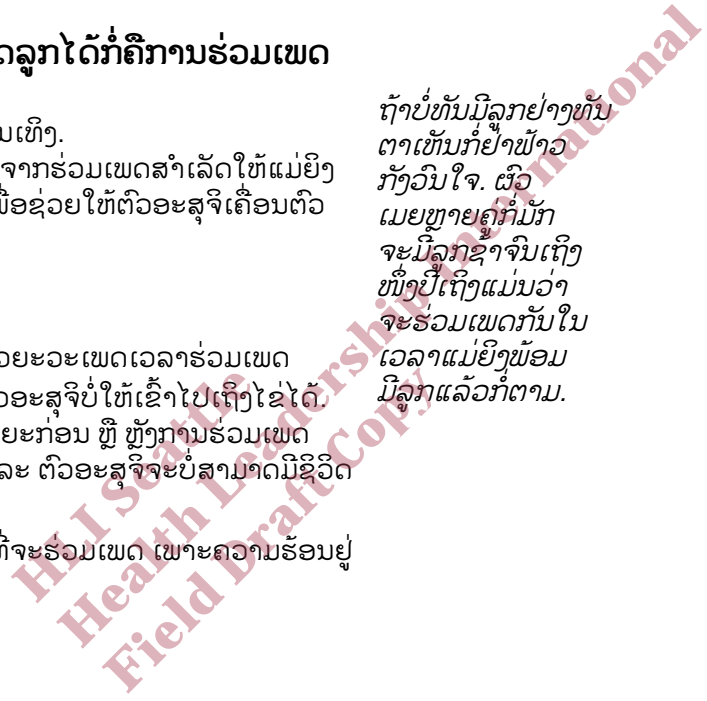
ວິທີຊ່ວຍໃຫ້ຕົວອະສຸຈິເຂົ້າໄປເຖິງມີດລູກໄດ້ກໍຄືການຮ່ວມເພດ ໃນທ່າດັ່ງນີ້:

- ແມ່ຍິງນອນຫງາຍ ແລະ ໃຫ້ຜູ້ຊາຍຂຶ້ນເທິງ.
- ແມ່ຍິງນອນທ່າສະແຄງທາງຂ້າງ. ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດສຳເລັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ນອນຫງາຍພັກຢູ່ປະມານ 20 ນາທີເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຕົວອະສຸຈິເຄື່ອນຕົວ ເຂົ້າຫາມີດລູກ ແລະ ໄປພົບກັບໄຂ່.

ໃຫ້ພະຍາຍາມຫຼີກໃນສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

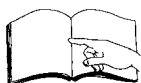
- ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳມັນ ຫຼື ຄືມຕ່າງໆທາອະໄວຍະວະເພດເວລາຮ່ວມເພດ ເພາະວ່າ ມັນຈະເປັນການທຳລາຍຕົວອະສຸຈິບໍ່ໃຫ້ເຂົ້າໄປເຖິງໄຂ່ໄດ້.
- ບໍ່ໃຫ້ເອົານ້ຳຊະລ້າງຊ່ອງຄອດໃນໄລຍະກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງການຮ່ວມເພດ ເພາະມັນຈະຫຼຸດຄວາມປຽກຊຸ່ມລົງ ແລະ ຕົວອະສຸຈິຈະບໍ່ສາມາດມີຊີວິດ ຢູ່ໄດ້.
- ບໍ່ຄວນໃຫ້ຜູ້ຊາຍອາບນ້ຳຮ້ອນກ່ອນທີ່ຈະຮ່ວມເພດ ເພາະຄວາມຮ້ອນຢູ່ ໝາກໄຂ່ທຳຈະທຳລາຍຕົວອະສຸຈິ.

ຖ້າບໍ່ທັນມີລູກຢ່າງທັນ ຕາເຫັນກໍຢາຢ້າວ ກ້ຽວໃຈ. ຜົວ ເມຍຫຼາຍຄູ່ກໍມັກ ຈະມີລູກຊ້າຈົນເຖິງ ໜ້າປີເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະຮ່ວມເພດກັນໃນ ເວລາແມ່ຍິງພ້ອມ ມີລູກແລ້ວກໍຕາມ.





ພະຍາດຕິດຕໍ່
ທາງເພດສຳພັນ



ຮັກສາສຸຂະພາບ, 149
ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ
169

ການຫຼຸດລູກ



ຊົມເຊື່ອໃນມິດລູກ

2. ໃຫ້ປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ຕົນມີ.

ທັງຄູ່ຜົວເມຍຕ້ອງໄປກວດ ສຸຂະພາບເພື່ອຊອກຫາ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ຖ້າຝ່າຍໃດຝ່າຍໜຶ່ງມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທັງສອງຄູ່ຜົວເມຍຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ຖ້າໄດ້ຮັບຢາກໍຕ້ອງກິນຄົບຕາມກຳນົດ.

3. ຕ້ອງຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ດີສະເໝີ:

- ກິນອາຫານທີ່ດີທີ່ມີຄຸນປະໂຫຍດສຸຂະພາບ. ຖ້າປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ ແລະ ຖ້າມີນ້ຳໜັກຫຼຸດກໍຕ້ອງເພີ່ມນ້ຳໜັກ ຫຼື ຖ້ານ້ຳໜັກເກີນກໍຕ້ອງຫຼຸດໃຫ້ໄດ້.
- ຫຼີກເວັ້ນການສູບຢາ, ສີຢາເສັ້ນ, ໃຊ້ຢາປົວພະຍາດ ຫຼື ດື່ມເຫຼົ້າ.
- ຫຼີກເວັ້ນທາດຄາເຟອິນຢູ່ໃນເຄື່ອງດື່ມ ເຊັ່ນ: ກາເຟ, ຊາປຸກງ, ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີໂຄລາ.
- ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ.

4. ຫຼັງຈາກໜຶ່ງປີຖ້າບໍ່ມີລູກໃຫ້ໄປພົບ ອສບ.

ມີຫຼາຍວິທີກວດທົ່ງ່າຍດາຍທັງບໍ່ສິ້ນເບື້ອງຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ແລະ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າບັນຫາແມ່ນຫຍັງກັນແທ້. ອສບ ອາດຈະກວດເບິ່ງຕົວອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍ ໂດຍໃຊ້ຊອງຈຸລະທັດ. ອສບ ອາດຈະກວດເບິ່ງຊ່ອງຄອດ, ມິດລູກ ແລະ ປົກມິດລູກເພື່ອຊອກເບິ່ງອາການອັກເສບ ຫຼື ເນື້ອງອກ. ບາງເທື່ອ ອສບ ອາດຈະບອກວິທີໃຫ້ທ່ານແທກອຸນຫະພູມຂອງຕົນເອງທຸກໆເຊົ້າເພື່ອຊອກຮູ້ວ່າເວລາໃດໄຂ່ຖືກຜະລິດຈາກຮວຍໄຂ່.

ສິ່ງສຳຄັນທີ່ຄວນຄຳນຶງສະເໜີວ່າການກວດເຫຼົ່ານີ້ພຽງແຕ່ເປັນການຊອກຫາບັນຫາເທົ່ານັ້ນແຕ່ບໍ່ແມ່ນເປັນການແກ້ໄຂບັນຫາ. ບາງເທື່ອເຖິງວ່າຈະໃຊ້ຢາລາຄາແພງທີ່ສຸດ ແລະ ມີການຜ່າຕັດກໍຍັງບໍ່ສາມາດແກ້ບັນຫາການເປັນໝັນໄດ້.

ມີຫຼາຍຄູ່ຜົວເມຍມັກພົບບັນຫາໃນການທີ່ຈະຮັກສາການຖືພາໃຫ້ຢູ່ໄດ້ ທັງໆທີ່ຖືພາແລ້ວແຕ່ຂ້າພັດຫຼອອກ. ການຫຼຸດລູກຄັ້ງໜຶ່ງ ຫຼື ສອງຄັ້ງ ແມ່ນເລື່ອງທຳມະດາ. ການຫຼຸດລູກອາດເປັນຍ້ອນເດັກໃນທ້ອງບໍ່ແຂງແຮງພໍກໍເປັນໄດ້.

ແຕ່ວ່າຖ້າຫາກຫຼຸດລູກຫຼາຍກວ່າ 3 ເທື່ອຂຶ້ນໄປແລ້ວອາດຈະເປັນຍ້ອນບັນຫາອື່ນ ເຊັ່ນ:

- ອາດເປັນຍ້ອນໄຂ່ ຫຼື ຕົວອະສຸຈິບໍ່ສົມບູນ.
- ລັກສະນະຮູບຮ່າງຂອງມິດລູກເອງ.
- ມີເນື້ອງອກໃນມິດລູກ.
- ຮໍໂມນຢູ່ໃນຮ່າງກາຍບໍ່ສົມບູນ.
- ມີການຊົມເຊື່ອໃນມິດລູກ ຫຼື ຂ່ອງຄອດ.
- ມີພະຍາດເຈັບປ່ວຍເຊັ່ນ: ພະຍາດໄຂ້ຍຸງ.



HLI Health International
Field Draft Copy

ການຫຼຸດລູກມີອາການດັ່ງນີ້:

- ມີການຕົກເລືອດເປັນສີຊ້າ, ສີແດງ ຫຼື ສີບົວອອກຈາກຊ່ອງຄອດພຽງເລັກໜ້ອຍ.
- ມີອາການເຈັບ ແລະ ບັນທ້ອງເຊິ່ງອາດຈະເຈັບຄ່ອຍ ຫຼື ເຈັບແຮງກໍແລ້ວແຕ່.

ການຫຼຸດລູກມັກຈະເກີດມີເລື້ອຍເຖິງວ່າຈະລະມັດລະວັງປານໃດກໍຕາມ, ທ່ານບໍ່ຕ້ອງຕໍານິຕົນເອງ.

ຈະເຮັດແນວໃດເມື່ອມີອາການເຫຼົ່ານີ້:

ຖ້າທ່ານມີການຫຼຸດລູກເກີດຂຶ້ນແລ້ວແມ່ນຍາກທີ່ສຸດທີ່ຈະສາມາດຢຸດຢັ້ງໄວ້ໄດ້. ຖ້າເລືອດອອກໜ້ອຍ ແລະ ບໍ່ເຈັບແຮງໃຫ້ທ່ານປະຕິບັດຄື:

- ນອນພັກຜ່ອນ 2 ຫາ 3 ວັນ.
- ບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມເພດ.

ຖ້າທ່ານຍັງລົງເລືອດຕໍ່ໄປ ຫຼື ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ຫຼື ຖ້າວ່າຖືພາເກີນ 4 ເດືອນໃຫ້ຮີບໄປໂຮງໝໍ ແລະ ບອກໃຫ້ເພິ່ນຮູ້ວ່າທ່ານກຳລັງຖືພາ.



ການຖືພາ

ສິ່ງສຳຄັນ: ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນຊ່ວງຖືພາ 3 ເດືອນທຳອິດ ແລະ ມີອາການເຈັບແຮງຮູ້ສຶກເປັນວິນ ແລະ ມີອາການຕົກເລືອດໜ້ອຍໜຶ່ງອາດຈະເປັນອາການຂອງການມີລູກຢູ່ປົກກົດລູກ. ຖ້າເປັນແນວນີ້ຕ້ອງໄປໂຮງໝໍດ່ວນ ແລະ ຕ້ອງບອກທ່ານໝໍໃຫ້ຮູ້ວ່າທ່ານກຳລັງຖືພາ.

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະພະຍາຍາມ ມີລູກຄືນອີກເທື່ອໃໝ່ຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້:

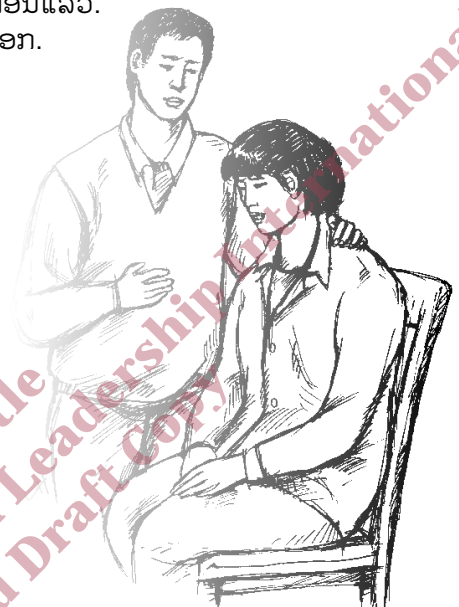
- ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໜ້າ 234 ກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວຮ່າງກາຍ ແລະ ຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ດີ. ສຳຄັນຍິ່ງແມ່ນຕ້ອງຫຼີກເວັ້ນການດື່ມທາດ ຄາເຟອື່ນ, ຢຸດເຊົາການສູບຢາ ຫຼື ສີຢາເສັ້ນ ແລະ ງົດບໍ່ກິນເຫຼົ່າຫຼື ກິນຢາປົວພະຍາດ, ເພາະວ່າສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດເປັນສາເຫດໃຫ້ຫຼຸດລູກໄດ້.
- ຖ້າທ່ານຫຼຸດລູກພາຍຫຼັງການຖືພາໄດ້ 3 ເດືອນອາດຈະເປັນຍ້ອນປາກກົດລູກຂອງທ່ານບໍ່ແຂງແຮງ. ບັນຫານີ້ທ່ານໝໍອາດຊ່ວຍໄດ້ໂດຍເພິ່ນອາດຈະມັດຫຼືມັງຢູ່ປາກກົດລູກເພື່ອປິດໃຫ້ແຈບ. ແຕ່ທ່ານຕ້ອງແນ່ໃຈສາກ່ອນວ່າທ່ານໝໍຜູ້ນັ້ນມີຄວາມຊຳນານດ້ານນີ້ມາກ່ອນແລ້ວ. ເມື່ອເຖິງເວລາຈະເກີດລູກເພິ່ນຕ້ອງແກ້ບ່ອນທີ່ມັດ ໄວ້ນັ້ນອອກ.

ຖ້າທ່ານມີລູກແລ້ວຈະເຮັດແນວໃດ:

- ບໍ່ໃຫ້ຍົກເຄື່ອງໜັກ.
- ໃນໄລຍະ 6 ຫາ 8 ອາທິດທຳອິດທີ່ມີລູກບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມເພດ.
- ນອນພັກຜ່ອນຕາມຄວາມຕ້ອງການ.

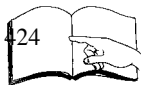
ການຫຼຸດລູກເປັນເລື່ອງທຳມະດາ. ຖ້າມັນເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານກໍບໍ່ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຈະບໍ່ມີລູກໄດ້ອີກ ຄັ້ງຕໍ່ໄປທ່ານຍັງມີໂອກາດຢູ່.

ການຫຼຸດລູກມັກຈະເກີດມີເລື້ອຍເຖິງວ່າຈະລະມັດລະວັງປານໃດກໍຕາມ, ທ່ານບໍ່ຕ້ອງຕໍານິຕົນເອງ.



HLI Seattle Health Leadership Institute Field Draft Copy

ການດຳລົງ ຊີວິດຂອງ ຄົນເປັນໝັນ



ການພົວພັນ ແລະ
ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ
ແລະ ກັນ

ການເປັນໝັນອາດຈະພາໃຫ້ແມ່ຍິງ ຫຼື
ຜູ້ຊາຍຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ, ກັງວົນໃຈ, ໂດດ
ດຽວ, ອາລົມບໍ່ດີ ຫຼື ໃຈຮ້າຍ.

ຂ້ອຍເຂົ້າໃຈດີວ່າເຈົ້າ
ຮູ້ສຶກແນວໃດ. ຂ້ອຍເອງ
ກໍບໍ່ມີລູກກີກັນ.

ເມື່ອສິ່ງນີ້ເກີດຂຶ້ນຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າທ່ານ
ບໍ່ໄດ້ຢູ່ໂດດດຽວ. ພະຍາຍາມເວົ້າລົມກັນຜູ້ທີ່
ຮັກ ແລະ ຫວງໃຍທ່ານ. ທ່ານອາດຈະພົບ
ກັບຄູ່ຜົວເມຍອື່ນທີ່ພົບບັນຫາດຽວກັນ
ເຊິ່ງວ່າທ່ານສາມາດຮຽນຮູ້ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ
ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອກັນ.

ເລື່ອງທີ່ຂຽນໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້ໄດ້
ອະທິບາຍໃຫ້ເຫັນບາງວິທີວ່າການຊອກ
ຫາທາງອອກໃຫ້ແກ່ຕົນເອງນັ້ນມີອັນໃດແດ່
ໃນເມື່ອພົບບັນຫາການເປັນໝັນ.



ການຮັບເອົາມາລູກລ້ຽງ. ເລື່ອງຂອງນາງລິນາ.

ນາງລິນາມີອາຍຸ 25 ປີ ແລະ ໄດ້ແຕ່ງງານມາແລ້ວ 3 ເທື່ອ. ລາວມີແຕ່ໂສກເສົ້າເພາະວ່າຜົວ
ຄົນໃດກໍຢາກຮ້າງຍ້ອນນາງບໍ່ສາມາດມີລູກໃຫ້ໄດ້. ຢູ່ໃນບ້ານຂອງລາວຜູ້ໃດກໍມັກເວົ້າໃສ່ລາວ
ວ່າລາວມີເວດມົນ ທີ່ມະຫັດສະຈັນເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກການມີລູກກ່ອນທີ່ລາວຈະແຕ່ງງານທຸກເທື່ອ
ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ລາວເປັນໝັນໃນທີ່ສຸດ.

ເອື້ອຍ ແລະ ນ້ອງຂອງລາວລ້ວນແຕ່ມີລູກໝົດທຸກຄົນ ແລະ ນາງລິນາກໍຊ່ວຍເບິ່ງແຍງລູກຂອງເຂົາ
ເຈົ້າເປັນຄັ້ງຄາວ. ເອື້ອຍຂອງລາວເປັນວັນນະໂລກ ແລະ ເຈັບປ່ວຍໃນເວລາທີ່ເກີດລູກຝາແຜດ.
ລິນາໄດ້ຂໍລູກນ້ອຍແຜດນຳເອື້ອຍໜຶ່ງຄົນ ແລະ ເອື້ອຍຂອງລາວກໍເຫັນດີໃຫ້. ລິນາໄດ້ໄປຫາ
ສູນສຸຂະພາບ ແລະ ໄດ້ຖາມແພດ ເພື່ອຮຽນຮູ້ວິທີການລ້ຽງດູ ແລະ ໃຫ້ອາຫານເດັກ. ແພດໄດ້ສອນ
ວິທີເອົາອາຫານໃຫ້ເດັກກິນ ໂດຍການໃຊ້ຈອກ ແລະ ບ່ວງປ້ອນເດັກ. ຕອນກາງເວັນລິນາໄດ້
ເອົາເດັກໄປຂໍກິນນົມນຳແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງຢູ່ໃນບ້ານລາວເອງ ຍິງຄົນນັ້ນກໍມີລູກພວມກິນນົມໜຶ່ງຄົນ ແລະ
ລາວເປັນຄົນທີ່ມີສຸຂະພາບສົມບູນດີ. ຕອນກາງຄືນລິນາເອົານຳນົມເອື້ອຍຂອງລາວໃສ່ຈອກປ້ອນເດັກ
ແລະ ຕອນແລງທຸກມື້ລາວກໍໄປເອົານົມນຳເອື້ອຍຂອງລາວມາກຽມໄວ້.

ເພື່ອນຂອງລິນາ ແລະ ຄົນຂ້າງເຮືອນບໍ່ເຊື່ອວ່າເດັກທີ່ເອົາມາລ້ຽງ
ນັ້ນຈະແຂງແຮງ, ແຕ່ຕົວຈິງແລ້ວເດັກຄົນນັ້ນເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງແຂງ



ແຮງດີ. ພວກເຂົາລ້ວນແຕ່ດີໃຈ ແລະ ພູມໃຈກັບນາງລິນາ. ຜ່ານ
ການລ້ຽງເດັກຕົວຈິງນາງລິນາໄດ້ກາຍເປັນຜູ້ຊ່ຽວຊານໃນການ
ລ້ຽງລູກບຸນທຳ. ໄລຍະຕໍ່ມາມີແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງຢູ່ໃນບ້ານຕາຍຍ້ອນ
ເກີດລູກ ນາງລິນາ ກໍໄດ້ຊ່ວຍລ້ຽງດູເດັກໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ.

ປະຈຸບັນລູກຝາແຜດທັງສອງລ້ວນແຕ່ໃຫຍ່ຂຶ້ນຢ່າງສົມບູນ. ຫຼາຍ
ຄົນເວົ້າວ່າລູກບຸນທຳທີ່ລິນານຳເອົາມາລ້ຽງນັ້ນສູງກວ່າຄູ່ແຜດຊ້ຳອີກ.
ຊາວບ້ານລ້ວນແຕ່ນັບຖື ແລະ ຊົມເຊີຍຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມ
ອົບອຸ່ນທີ່ລິນາມີໃຫ້ແກ່ເດັກ.

Bundoora, ອົສຕຣາລີ.

Healthcare International
Field Dr...

ການໃຊ້ຊີວິດແບບບໍ່ມີລູກ: ເລື່ອງຂອງຊາຮາ ແລະ ຕິໂຕ.

ຊາຮາ ແລະ ຕິໂຕພະຍາຍາມເອົາລູກເປັນເວລາຫຼາຍປີແຕ່ກໍບໍ່ສໍາເລັດ. ທໍາອິດພວກເຂົາກໍ່ທຽວເທງົາ ເພາະວ່າຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ທຸກໆຄູ່ຜົວເມຍຖືກຄາດຫວັງໃຫ້ໄດ້ລູກຫຼາຍຄົນເທົ່າທີ່ຈະມີໄດ້. ແຕ່ແລ້ວໃນທີ່ສຸດພວກເຂົາກໍ່ ເຂົາຄິດ ແລະ ເລີ່ມເຂົ້າໃຈວ່າຊີວິດຂອງພວກເຂົາຍັງມີຫຼາຍຢ່າງທີ່ດີເຖິງ ວ່າຈະບໍ່ມີລູກເທົ່າກໍ່ຕາມ. ຈາກນັ້ນພວກເຂົາໄດ້ ເລີ່ມວາງແຜນສໍາລັບອະນາຄົດຂອງພວກເຂົາ.

ພວກເຂົາໄດ້ຕັດສິນໃຈເຮັດທຸລະກິດຂາຍໝໍ້, ໂສ້ງເສື້ອ ແລະ ສິນຄ້າ ຫຼາຍຊະນິດ. ເຂົາເຈົ້າເລາະຂາຍຕາມບ້ານ ແລະ ເມືອງຕ່າງໆ ແລະ ເລາະຂາຍໄປຕາມຕະຫຼາດຫຼາຍແຫ່ງ. ຖ້າວ່າ ພວກເຂົາມີລູກກໍ່ຈະເປັນການຍາກທີ່ຈະໄປເລາະຂາຍເຄື່ອງໄດ້ແບບນີ້.

ເມື່ອພວກເຂົາອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ, ຫຼາຍຄົນມັກເວົ້າວ່າພວກເຂົາຄືກັນຫຼາຍໂດຍສະເພາະແມ່ນໃບໜ້າ ແລະ ນິໄສ. ພວກເຂົາເອົາໃຈໃສ່ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ມີຄວາມມ່ວນຊື່ນ ແລະ ມີເພື່ອນຝູງຫຼາຍຄົນ.



ສີມາມ ປະເທດເປຣູ

ເຖິງວ່າພວກເຂົາບໍ່ແມ່ນພໍ່ຕູ້ແມ່ຕູ້ຄືຄົນອື່ນຢູ່ຂ້າງເຮືອນແຕ່ ວ່າພວກເຂົາກໍ່ມີເລື່ອງຕ່າງໆນາໆມາເລົ່າໃຫ້ຟັງ ທຸກຄົນຢູ່ໃນບ້ານລ້ວນແຕ່ ເຄົາລົບນັບຖືພວກເຂົາທັງສອງ.

ຊ່ວຍເຫຼືອຄົນອື່ນທີ່ພົບບັນຫາການເປັນໝັນ:

- ຕ້ອງສະແດງຄວາມສຸພາບ ແລະ ເຫັນອີກເຫັນໃຈຕໍ່ກັບຄົນບໍ່ມີລູກ ເພາະພວກເຂົາຕົກຢູ່ ໃນສະພາບທີ່ລໍາບາກໃຈເຊິ່ງຈໍາເປັນຕ້ອງມີຄົນ ຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ເຂົາໃຈເຂົ້າເຈົ້າ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຕິຕຽນຄູ່ຜົວເມຍທີ່ບໍ່ສາມາດ ມີລູກນໍາກັນໄດ້.
- ອົບຮົມຄູ່ຜົວເມຍທີ່ເປັນພໍ່ເປົ່າແມ່ເປົ່າໃຫ້ຮັກ ແລະ ນັບຖືກັນ ແລະ ເປັນເພື່ອນຊີວິດທີ່ດີຕໍ່ກັນແລະກັນ.
- ຊ່ວຍເຫຼືອຄູ່ຜົວເມຍທີ່ເປັນໝັນ ເພື່ອຊ່ວຍຊອກຫາທາງອອກ ຫຼື ວິທີໃຊ້ ຊີວິດທີ່ມີຄວາມສະຫງົບສຸກດີ.

ອສບ ສາມາດເຮັດສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ໂຂ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການລົງລູກບຸນທໍາ.
- ອົບຮົມຊາວໜຸ່ມໃຫ້ຮູ້ຈັກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນ.
- ສູນສຸຂະພາບໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານຕ້ອງຮູ້ກວດ ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ແລະ ກວດ ກາແມ່ຍິງທີ່ມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍຢ່າງຮຸນແຮງ, ເພາະວ່າຜ່ານມາຫຼັງຈາກໄປພົບໝໍແລ້ວແມ່ຍິງມັກຈະຖືກ ບອກໃຫ້ກັບບ້ານ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບການ ປິ່ນປົວ ແລະ ບໍ່ຮູ້ວ່າເປັນຫຍັງກັນແທ້.
- ສອນແມ່ຍິງໃຫ້ຮູ້ອາການຂອງພະຍາດ ອັກເສບຕັ້ງທ້ອງ ນ້ອຍ ແລະ ຄວາມສໍາ ຄັນຂອງການປິ່ນປົວອັນຮີບດ່ວນ ແລະ ປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍດີຕາມຫຼັກການ.
- ສິດສອນທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງໃຫ້ຮູ້ວ່າອາການຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ ທາງເພດສໍາພັນ, ຄວາມສໍາຄັນໃນການປິ່ນປົວອັນຮີບດ່ວນ, ແລະ ຄວາມສໍາຄັນໃນການປິ່ນປົວທັງຝ່າຍຍິງ ແລະ ຝ່າຍຊາຍ.

ໃຊ້ຄວາມ ພະຍາຍາມເພື່ອ ປ່ຽນແປງ ສະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ



ການເປັນໝັນມີຫຼາຍສາເຫດ, ແຕ່ວ່າພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງ ເພດສໍາພັນແມ່ນສິ່ງທີ່ປ້ອງກັນໄດ້ງ່າຍກວ່າໝູ່