

Where Women Have No Doctor

ແມ່ຍິງຢູ່ໄກແພດ

A health guide for women



hood



Planned Parenthood
of the Great North



Ministry of Health, Lao P.D.R



A. August Burns
Ronnie Lovich
Jane Maxwell
Katharine Shapiro

HLI Seattle
Health Leadership
International
Field Draft Copy



Health
Leadership
International
(HLI Seattle)

ແມ່ຍິງຢູ່ໄກແພດ ຄູ່ມືສຸຂະພາບ ສຳລັບແມ່ຍິງ

Revised Lao edition © 2011

A. August Burns
Ronnie Lovich
Jane Maxwell
Katharine Shapiro

Editor: Sandy Niemann
Assistant editor: Elena Metcalf



Drawing by David Werner
Front and back photos by Paul Wager

**HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy**

ປຶ້ມຫົວນີ້ໄດ້ຖືກຂຽນຂຶ້ນເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງດູແລຮັກສາສຸຂະພາບຂອງເຂົາດ້ວຍຕົນເອງ, ແລະຊ່ວຍໃຫ້ອາສາສະໝັກປະຈຳບ້ານທີ່ຜູ້ອື່ນໆສະໝອງຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານສຸຂະພາບໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງພວກເຮົາພະຍາຍາມນຳເອົາຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ເປັນປະໂຫຍດສຳລັບຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມຢ່າງເປັນທາງການກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມມາແລ້ວເຂົ້າໃສ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້.

ເຖິງແມ່ນວ່າປຶ້ມນີ້ຈະກວມເອົາບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງຢ່າງກວ້າງຂວາງແຕ່ມັນກໍບໍ່ໄດ້ກວມເອົາບັນຫາຕ່າງໆທີ່ກະທົບໃສ່ທັງສອງເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງເຊັ່ນ: ພະຍາດໄຂ້ມາເລເລຍ, ແມ່ການຝາກ, ບັນຫາລຳໂສ້ ແລະ ພະຍາດອື່ນໆສຳລັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບປະເພດຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ນຈົ່ງເບິ່ງຢູ່ໃນປຶ້ມ (ຢູ່ໂກແພດ ຫຼື ປຶ້ມການແພດທົ່ວໄປອື່ນໆ).

ບາງຄັ້ງຂໍ້ມູນຂ່າວສານຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ອາດຈະບໍ່ພຽງພໍເພື່ອຈະໃຫ້ທ່ານສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບດັ່ງກ່າວນັ້ນໄດ້ເມື່ອທາກເປັນເຊັ່ນນີ້ພວກເຮົາຂໍແນະນຳທ່ານຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຕື່ມອີກຕາມແຕ່ລະບັນຫາທ່ານອາດຈະ:

ພົບແພດບ້ານ ຫຼື ອສບ ນີ້ໝາຍເຖິງວ່າແພດບ້ານ ຫຼື ອສບ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມອາດສາມາດຊ່ວຍທ່ານແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບນັ້ນໄດ້.

ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການປິ່ນປົວ: ນີ້ໝາຍເຖິງວ່າທ່ານຕ້ອງການໄປຫ້ອງກວດພະຍາດໃດນຶ່ງເຊິ່ງມີແພດທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ຫຼື ມີທ່ານໝໍ, ຫຼືມີນັກວິເຄາະທີ່ເຮັດການກວດວິໄຈຂັ້ນພື້ນຖານຢູ່ບ່ອນນັ້ນ.

ໄປໂຮງໝໍ: ນີ້ໝາຍເຖິງທ່ານຕ້ອງການເຂົ້າພົບທ່ານໝໍຢູ່ໂຮງໝໍທີ່ປະກອບດ້ວຍພະແນກສຸກເສີນກະທັນຫັນພະແນກຜ່າຕັດ ແລະ ກວດກາວິເຄາະສະເພາະ.

ວິທີນຳໃຊ້ປຶ້ມຫົວນີ້

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

The Library of Congress has already cataloged the 10-digit ISBN as follows:

Where women have no doctor : a health guide for women / by A. August Burns ... [et al.] ; edited by Sandy Niemann, assistant editor, Elena Metcalf.

p. cm.

Includes bibliographical references and index.

ISBN 0-942364-25-2 (pbk. : alk. paper)

I. Women--Health and hygiene. 2. Women's health services.

3. Community health aides. 4. Medicine, Popular. I. Burns, A.

August (Arlene August), 1952- . II. Niemann, Sandy.

RA564.85.W46 1997

97-19421

613'.04244--dc21

CIP



Hesperian Foundation

1919 Addison St., #304

Berkeley, California 94704 USA

www.hesperian.org

Field Draft Copy Seattle Leadership International

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data
The Library of Congress has cataloged the 10-digit ISBN as follows:
Werner, David, 1934-

Where there is no doctor: a village health care handbook
By David Werner; with Carol Thuman & Jane Maxwell-Rev. ed.

Includes Index.

ISBN 0-942364-15-5

1. Medicine, Popular. 2. Rural health. I. Thuman, Carol,
1959-. II. Maxwell, Jane, 1941-. III Title.

[DNLM: 1. Community Health Aides-handbooks.

2. Medicine-popular works. 3. Rural Health-handbooks.

WA 39 W492W]

RC81.W4813 1992 610-dc20

DNLM/DLC

92-1539

for Library of Congress CIP

Published by:

Hesperian

1919 Addison St., #304

Berkeley, California 94704 • USA

hesperian@hesperian.org • www.hesperian.org

Copyright © 1977, 1992, 2010

by the Hesperian Foundation

Revised English edition: May 1992

Eleventh printing: July 2010

ISBN: 978-0-942364-15-6

Lao Language edition © 2011

Draft field copy- revision expected in 2012

**Health Leadership International (HLI Seattle)
Planned Parenthood of the Great Northwest**

**PLANNED
PARENTHOOD**
OF THE GREAT NORTHWEST

*Suzanne's
Fund*

Funding for this project is being supported thanks to:

Health Leadership International

Planned Parenthood of the Great Northwest

Special thanks to Suzanne's Fund and the PPGNW

International Committee.

Lao translation and proofing

Latsanyphone Soulinavong

Bouagneune Souvannasy

Dr. Molina Choummanivong

Dr. Chantala Phamisith

Dr. Viengnakhone Vongxay

Thoungheh Synuanchanh

Front and back cover photography

Paul Wager

Production and layout

Project coordination

S. Reba McIntyre, PhD

Project manager / layout

Martin Momoda / momobooks



Hesperian encourages others to copy, reproduce, or adapt to meet local needs, any or all parts of this book, including the illustrations, provided the parts reproduced are distributed free or at cost—not for profit. Any organization or person who wishes to copy, reproduce, or adapt any or all parts of this book for commercial purposes, must first obtain permission to do so from Hesperian.

Please contact Hesperian before beginning any translation or adaptation to avoid duplication of efforts, and for suggestions about adapting the information in this book. The Foundation would appreciate receiving a copy of any materials in which text or illustrations from this book have been used.

PLEASE HELP US IMPROVE THIS EDITION

If you are a community health worker, doctor, mother, or anyone with ideas or suggestions for ways this book could be changed to better meet the needs of your community, please write to:

email: hesperian@hesperian.org

Field Testing Coordination:

S. Reba McIntyre, PhD

Cam McIntyre, MD

Steve Dunning, MD

HLISeattle 2011 Faculty

Special Thanks to Production Support Team:

Dr. Nao Boutta, MD, Deputy Director of Cabinet,
Foreign Relations Office, Ministry of Health

Professor, Somphone Phounsavath, MD, Director of
Curative Medicine, Ministry of Health

Dr. Sing Menorath, MD, Vice-Rector, University of
Health Sciences, Ministry of Health

Dr. Virack Vidalay, MD, Director of Luxembourg-
Vientiane Provincial Hospital

Dr. Sichanh Himpapanh, MD, Director of Luang
Prabang School of Midwifery, University of
Health Sciences, Ministry of Health

Dr. Khampiou Phouthonesy, MD, Director of
Sayaboury Provincial Hospital

Khampho Thammavong Ohno, MPH, PA-C

ສາລະບານ

ພາກທີ 1

ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງແມ່ນສິ່ງສຳຄັນຂອງຊຸມຊົນ	1
ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງມີຄວາມສຳຄັນຄືແນວໃດ?	1
ແມ່ຍິງສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດ	2
ສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ແມ່ຍິງມີສຸຂະພາບອ່ອນເພຍ	6
ການເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	12

ພາກທີ 2

ເລື່ອງລາວຂອງນາງຈວນນິຕ້າ	20
ບັນຫາມີຄືແນວໃດ?	20
ບາງພະຍາດແມ່ນຍາກທີ່ຈະບອກໃຫ້ຮູ້ລະອຽດໄດ້	21
ແມ່ນຫຍັງທີ່ເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາ	21
ວິທີການປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນແນວໃດ?	22
ການປິ່ນປົວຈະພາໃຫ້ດີຂຶ້ນ ຫຼື ພາໃຫ້ເປັນອັນຕະລາຍຕື່ມ?	22
ຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດໄດ້ຮັບ	24
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ	26
ຊອກຫາຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ	26
ຈັດຕັ້ງແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນ	28
ບາງຂໍ້ແນະນຳສຳລັບ ອສບ	30
ຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້	30

ພາກທີ 3

ລະບົບສາທາລະນະສຸກ	32
ການບໍລິການດ້ານສາທາລະນະສຸກທີ່ສຳຄັນຕ່າງໆ	34
ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ທີ່ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ	36
ຮັບຮູ້ສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ	36
ພາເພື່ອນ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວໄປນຳ	37
ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄປໂຮງໝໍ	38
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອ ໃຫ້ ມີ ການ ປ່ຽນ ແປງ	40

ພາກທີ 4

ລະບົບຈະເລີນພັນຂອງແມ່ຍິງ	44
ພາກສ່ວນພາຍນອກຂອງລະບົບຈະເລີນພັນ	44
ເຕົ້ານົມແມ່ຍິງ	45
ພາກສ່ວນພາຍໃນຂອງລະບົບຈະເລີນພັນ	45
ລະບົບຈະເລີນພັນຂອງຜູ້ຊາຍ	46
ການມີລູກ - ຈະໄດ້ລູກຊາຍ ຫຼື ແມ່ຍິງ?	46
ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງປ່ຽນແນວໃດແດ່?	47
ຮໍໂມນ (Hormones)	47
ການມີປະຈຳເດືອນ (ລົງລະດູ)	48
ຮອບປະຈຳເດືອນ	48
ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນກ່ຽວກັບການມີປະຈຳເດືອນ (ລົງລະດູ)	50

HLL Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ພາກທີ 5

ການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ (ໄວຂຶ້ນປ່າວສາວ)	54
ລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ (ລົງລະດູ, ເປັນປະຈຳເດືອນ)	55
ການປ່ຽນແປງທີ່ພາໄປສູ່ຊີວິດທີ່ດີຂຶ້ນ	56
ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງແຟນ ແລະ ການຮ່ວມເພດ	59
ການປ້ອງກັນຕົວເຈົ້າເອງ ຖ້າເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະມີການຮ່ວມເພດ	61
ການບັງຄັບ ຫຼື ຊູ່ເຂັນ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮ່ວມເພດ (ການຂົ່ມຂຶ້ນ)	62
ກົດດັນໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດຮ່ວມເພດກັບແຟນ (ການຂົ່ມຂຶ້ນໂດຍຄູ່ຮັກ)	62
ການຂົ່ມຂຶ້ນໂດຍຄົນໃນຄອບຄົວ	63
ສາວນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ຊາຍເຖົ້າ	63
ການຄ້າເດັກຍິງເພື່ອເງິນຄຳ ຫຼື ຄວາມຕ້ອງການອື່ນໆ	64
ຖ້າເຈົ້າຫາກຖືພາ ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ວາງແຜນໄວ້ກ່ອນ	64
ຮ້ອງຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່	65

ພາກທີ 6

ຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບສົມບູນໃນໄລຍະຖືພາ	68
ບັນຫາທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນໃນເວລາຖືພາ	69
ສັນຍານສ່ຽງໄພ ແລະ ອັນຕະລາຍໃນໄລຍະຖືພາ	72
ຮັກສາສຸຂະພາບກ່ອນເກີດລູກ (ກວດສຸຂະພາບໃນເວລາຖືພາ)	76
ການກະກຽມສຳລັບການເຈັບທ້ອງອອກລູກ ແລະ ການເກີດລູກ	78
ການເກີດລູກ	80
ສັນຍານທີ່ສະແດງວ່າການເກີດລູກໃກ້ຈະມາຮອດແລ້ວ	80
3 ໄລຍະຂອງການເກີດລູກ	80
ສັນຍານອັນຕະລາຍໃນເວລາເກີດລູກ	85
ການອອກລູກຍາກ	88
ສັນຍານອັນຕະລາຍສຳລັບເດັກໃນເວລາເກີດ	94
ຮັກສາສະບັດແມ່ ແລະ ເດັກຫຼັງເກີດ	95
ຜູ້ຍິງກັບຄວາມຕ້ອງການເປັນພິເສດ	98
ສຳລັບຜູ້ເປັນພໍ່	100
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	101

ພາກທີ 7

ເປັນຫຍັງນົມແມ່ຈຶ່ງດີທີ່ສຸດ	105
ຍ້ອນຫຍັງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງອື່ນຈຶ່ງອາດເປັນອັນຕະລາຍ	106
ໂລກເອດສ (HIV/AIDS) ແລະ ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່	106
ວິທີການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ	107
ສຳລັບເດັກເກີດໃໝ່	107
ສຳລັບເດັກທົ່ວໄປ	107
ຄຳແນະນຳສຳລັບແມ່	109
ເມື່ອແມ່ຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດວຽກອອກບ້ານ	111
ການໃຊ້ມີບີບນຳນົມອອກ	112
ຄວາມກັງວົນໃຈ ແລະ ບັນຫາທີ່ມັກຈະເກີດຂຶ້ນ	114
ຄວາມກັງວົນຢ້ານບໍ່ມີນຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກ	114
ຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບຫົວນົມ ແລະ ບັນຫາຕ່າງໆ	114
ການເຈັບນົມ ແລະ ນົມໄຄ້	116
ກໍລະນີພິເສດ	118
ການໃຫ້ນົມແມ່ແກ່ລູກທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການເອົາໃຈໃສ່ແບບພິເສດ	118
ຖ້າແມ່ບໍ່ສະບາຍຈະເຮັດແນວໃດ	120
ເມື່ອແມ່ຕັ້ງທ້ອງ	120
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	121

HIV Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ພາກທີ 8

ການໝົດປະຈຳເດືອນ (Menopause)	124
ການເອົາໃຈໃສ່ດູແລສຸຂະພາບຕົນເອງ	126
ການມີເພດສຳພັນ	128
ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຜູ້ເຖົ້າທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ	129
ເລືອດຈາງ	129
ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ ຫຼື ເປັນປະຈຳເດືອນສອງຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ	129
ກ້ອນເບົ້າຢູ່ນົມ	129
ຄວາມດັນເລືອດສູງ	130
ບັນຫາໃນເວລາຖ່າຍເບົາ ແລະ ຖ່າຍໜັກ	130
ມົດລູກຢ່ອນ	131
ເສັ້ນເລືອດຂອດໄຄ່	132
ເຈັບຫຼັງ	132
ເຈັບຕາມຂໍ້ກະດູກ	133
ກະດູກຜ່ອຍ	133
ບັນຫາຂອງການເບິ່ງ ແລະ ການຟັງ	134
ຄວາມກັງວົນ ແລະ ຄວາມເສົ້າຊຶມ	135
ສະໝອງເຊື່ອມ (ໂລກຈິດເຊື່ອມ)	135
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ	136

ພາກທີ 9

ຄວາມພູມໃຈໃນຕົນເອງ	140
ການເອົາໃຈໃສ່ດູແລສຸຂະພາບຕົນເອງ	141
ຮູ້ຕົນເອງໃນເວລາເຈັບເປັນ	141
ບົວລະບັດຜິວໜັງ	142
ຫັດກາຍບໍລິຫານ	143
ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດ	144
ການວາງແຜນຄອບຄົວ	145
ການຖືພາ ແລະ ຄວາມພິການ	145
ຄວາມປອດໄພສ່ວນບຸກຄົນ	146
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ	147

ພາກທີ 10

ຄວາມສະອາດ	150
ຄວາມສະອາດໃນຊຸມຊົນ	151
ຄວາມສະອາດໃນເຮືອນຊານ	153
ຄວາມສະອາດຂອງຕົນເອງ	154
ນ້ຳສະອາດ	155
ອາຫານທີ່ປອດໄພ	156
ຄວາມຕ້ອງການພິເສດຂອງແມ່ຍິງ	158
ການພັກຜ່ອນ ແລະ ຫັດກາຍບໍລິຫານ	158
ການກວດສຸຂະພາບຢ່າງປົກກະຕິ	159
ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ	160
ການວາງແຜນຄອບຄົວ	160
ການດູແລເອົາໃຈໃສ່ທີ່ດີໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ	160
ການສັກຢາກັນພະຍາດບາດທະຍັກ	161
ການກວດນົມຢ່າງປົກກະຕິ	162
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	163
ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂດຍເອົາໃຈໃສ່ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງ	163
ລະຫວ່າງການປິ່ນປົວ ແລະ ການປ້ອງກັນ	163

U.S. Seattle Health Leadership International
Field Draft Copy

ພາກທີ 11

ອາຫານຫຼັກ ແລະ ອາຫານເສີມ	166
ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດທີ່ສໍາຄັນ	167
ກິນອາການດີລາຄາຖືກ	170
ແນວຄິດທີ່ຜິດພາດຕໍ່ກັບການກິນອາຫານ	171
ກິນອາການບໍ່ມີທາດບໍາລຸງພຽງພໍຈະພາໃຫ້ເກີດພະຍາດ	172
ອາການເລືອດຈາງ	172
ພະຍາດເປ້ຍລ່ອຍ / ໂລກເນັບຂາ	173
ບັນຫາຈາກການກິນອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື	
ກິນອາຫານທີ່ບໍ່ເປັນຜົນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ	174
ວິທີທາງເພື່ອເຮັດໃຫ້ໄພຂະນາການດີຂຶ້ນ	176
ທົດລອງແນວຄິດໃໝ່	178

ພາກທີ 12

ເພດ ແລະ ບົດບາດຍິງ - ຊາຍ	182
ບົດບາດຍິງ - ຊາຍຖືກຖ່າຍທອດແນວໃດ?	182
ບົດບາດຍິງ-ຊາຍເຮັດໃຫ້ມີຜົນຮ້າຍເວລາໃດ?	183
ຜົນກະທົບຂອງບົດບາດຍິງຊາຍຕໍ່ສຸຂະພາບທາງເພດ	184
ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ	184
ບັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດຂອງທ່ານ	186
ມີຄວາມຮູ້ສຶກພໍໃຈຈາກການມີເພດສໍາພັນ	186
ການມີເພດສໍາພັນທີ່ປອດໄພກວ່າ	189
ລົມກັນກ່ຽວກັບການມີເພດສໍາພັນທີ່ປອດໄພກວ່າ	192
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	194
ກິດຈະກຳເພື່ອບັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດ	194

ພາກທີ 13

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

HLLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ພາກທີ 14

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

ພາກທີ 15

ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງບາງຄົນຈຶ່ງທຳແທ້ງ	239
ການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ ແລະ ບໍ່ປອດໄພ	241
ການຕັດສິນໃຈທີ່ຈະເຮັດການທຳແທ້ງ	243
ວິທີການທຳແທ້ງແບບປອດໄພ	244
ຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າການທຳແທ້ງຈະປອດໄພ	246
ການທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພຄວນເປັນໄປແບບໃດ	248
ຫຼັງຈາກທຳແທ້ງແລ້ວຄວນຈະເປັນແນວໃດ	249
ການວາງແຜນຄອບຄົວຫຼັງຈາກທຳແທ້ງ	250
ອາການແຂກຊ້ອນຈາກການທຳແທ້ງລູກ	251
ການຕົກເລືອດແບບຮຸນແຮງ	251
ການຊ່ວຍເຫຼືອຮີບດ່ວນໃນກໍລະນີຕົກເລືອດຮຸນແຮງ	252
ການເປັນຊ້ອກ (ສະຫຼົບ)	254
ການຊຶມເຊື່ອ	255
ການສະຫຼົບ ຫຼື ເສຍສະຕິ	258
ບາດແຜພາຍໃນຮ່າງກາຍ	258
ປ້ອງກັນການທຳແທ້ງແບບບໍ່ປອດໄພ	259

ພາກທີ 16

ບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນສຳລັບແມ່ຍິງ	262
ເຮັດແນວໃດທ່ານຈະຮູ້ວ່າທ່ານສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	263
ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດຖ້າທ່ານມີອາການຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	263
ການກິນຢາເພື່ອຮັກສາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	264
ການລົງຂາວທີ່ຜິດປົກກະຕິ	265
ໂລກຫອນໄກ່ຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ	269
ບາດແຜຢູ່ອະໄວຍະວະເພດ	270
ພະຍາດແຂກຊ້ອນຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	274
ອັກເສບຜິດປົກກະຕິ Pelvic Inflammatory Disease (PID)	274
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ຕິດເຊື້ອເອດສ ແລະ ໂລກຕັບອັກເສບ)	277
ວິທີປັບເທົາເພື່ອໃຫ້ອາການດີຂຶ້ນ	277
ຢາຊະນິດອື່ນໆ ປົນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	278
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	279

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ພາກທີ 17

ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS) ແມ່ນຫຍັງ?	284
ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS) ສາມາດແຜ່ເຊື້ອ ແລະ ບໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອຄືແນວໃດ?	285
ສຳລັບແມ່ຍິງການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ແລະ ໂລກເອດສແຕກຕ່າງ ຈາກຜູ້ຊາຍ	286
ການປ້ອງກັນເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS)	286
ການກວດວິເຄາະເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV)	288
ຄິດໃນທາງບວກເຖິງວ່າຈະຕິດໂລກເອດສ	290
ຢາເພື່ອປົນປົງເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS)	291
ການຖືພາ, ການເກີດລູກ ແລະ ລຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່	292
ການບົວລະບັດດູແລຄົນຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ ຫຼື ເປັນເອດສ	296
ຢູ່ຢ່າງແຂງແຮງເພື່ອຊີວິດທີ່ຍືນຍາວ	292
ບັນຫາການເຈັບເປັນທົ່ວໄປ	297
ອາການໄຂ້	297
ຖອກທ້ອງ	298
ຕຸ່ມ ແລະ ຄັນຕາມຜິວໜັງ	300
ປວດຮາກ ແລະ ຮາກ	302
ໄອ	303
ບັນຫາການເຈັບເປັນຢູ່ປາກ ແລະ ຄໍ	304
ບາດແຜຕ່າງໆ	306
ໂລກຈິດເສື່ອມ	308
ອາການເຈັບ	308
ການດູແລຄົນທີ່ກຳລັງໃກ້ຈະສິ້ນໃຈ	309
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	309
ພວກທ່ານຈະປ້ອງກັນໂລກເອດສ (HIV) ແນວໃດ?	310

ພາກທີ 18

ເລື່ອງລາວຊີວິດຄູ່ຂອງນາງໂລຣາ ແລະ ທ້າວຫຼຸຍ	314
ເປັນຫຍັງຜູ້ຊາຍຈຶ່ງຂຽນຕິແມ່ຍິງ?	316
ຄວາມຮຸນແຮງຊະນິດຕ່າງໆ	317
ສັນຍານເຕືອນໄພ	318
ວົງວຽນຂອງຄວາມຮຸນແຮງ	319
ຜົນຮ້າຍຂອງຄວາມຮຸນແຮງ	320
ເຫດຜົນທີ່ແມ່ຍິງຍັງສືບຕໍ່ຢູ່ກິນກັບຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເສຍໃຈ	321
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ	322
ສ້າງແຜນເພື່ອຄວາມປອດໄພ	322
ຖ້າວ່າທ່ານຈະໜີ	323
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ	323
ໂອ້ລົມກັນກ່ຽວກັບຄວາມຮຸນແຮງ	323
ຈັດຕັ້ງບໍລິການເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ໜີຈາກຄວາມຮຸນແຮງ	324
ໃຊ້ຄວາມກົດດັນຂອງສັງຄົມ	324
ຄຳແນະນຳສຳລັບ ອສບ	325

ພາກທີ 19

ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດຊະນິດຕ່າງໆ	328
ການຂົ່ມຂືນ ໂດຍຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ	328
ການຂົ່ມຂືນ ໂດຍຄົນແປກໜ້າ	329
ການຫຼີກເວັ້ນການຂົ່ມຂືນ	330
ຄວາມຄິດເຫັນເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼີກເວັ້ນຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນ	330
ຈາກການຂົ່ມຂືນໄດ້	330

HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ຫຼີກເວັ້ນການຂົ່ມຂືນຈາກຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ	
ຊ່ວຍເຫຼືອເດັກນ້ອຍອອກຈາກການທາລຸນທາງເພດ	331
ການປ້ອງກັນຕົນເອງສຳລັບແມ່ຍິງ	332
ຖ້າວ່າທ່ານຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດ	333
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຖ້າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ	334
ຖ້າທ່ານໄປແຈ້ງຕໍ່ຕໍາຫຼວດ	336
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ	336
ການຖືພາ	336
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	336
ຮອຍສຶກຂາດ ແລະ ບາດແຜ	337
ການຮ່ວມເພດຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນ	337
ເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ	337
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	338

ພາກທີ 20

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງມີແມ່ຍິງຫາເງິນ	342
ເລື່ອງລາວຂອງແມ່ຍິງທີ່ທຸກຈົນຄົນໜຶ່ງ	342
ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງຫາເງິນ	344
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ລວມທັງໂລກເອດ	344
ການຖືພາ	345
ຄວາມຮຸນແຮງ	345
ວິທີປ້ອງກັນ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	346
ການປິ່ນປົວ ພ.ຕ.ພ ເມື່ອການປ້ອງກັນບໍ່ໄດ້ຜົນ	347
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການໃຫ້ດີຂຶ້ນ	348
ການເຈລະຈາເພື່ອນຳໃຊ້ຖ້ຳຢາງອະນາໄມ	348
ເຕົ້າໂຮມຊຸມຊົນເພື່ອສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງ	349

ພາກທີ 21

ການເຈັບທ້ອງນ້ອຍແບບກະທັນຫັນ ແລະ ຮຸນແຮງ	354
ອາການເຈັບຕ່າງໆຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ	354
ເຈັບໃນໄລຍະເປັນປະຈຳເດືອນ	354
ເຈັບຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ການທຳແທ້ງ, ຫຼື ຫຼຸລູກ	355
ເຈັບມີອາການໄຂ້ພ້ອມ	355
ເຈັບມີອາການຖອກທ້ອງພ້ອມ	355
ເຈັບໃນຊ່ວງຖືພາ	355
ເຈັບໃນເວລາໄປຖ່າຍເປົາ	355
ເຈັບມີນ້ຳໜອງ ຫຼື ຕົກເລືອດຈາກຊ່ອງຄອດ	355
ເຈັບໃນເວລາຮ່ວມເພດ	356
ເຈັບໃນເວລາເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ, ເວລາຍ່າງ, ຫຼື ເວລາຍົກເຄື່ອງຂອງ	356
ເຈັບໃນໄລຍະກາງຂອງຮອບເດືອນ	356
ເຈັບໃນໄລຍະ 3 ອາທິດທີ່ເອົາຮ່ວງໃສ່ເຂົ້າໄປ	356
ເຈັບໂດຍບໍ່ມີອາການໃດໆປະກົດຂຶ້ນ	356
ຄຳຖາມກ່ຽວກັບການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ	357

ພາກທີ 22

ບັນຫາຂອງການເປັນປະຈຳເດືອນ	360
ເປັນປະຈຳເດືອນແຮງ	360
ເປັນປະຈຳເດືອນຄ່ອຍ	360
ເປັນປະຈຳເດືອນຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ, ຫຼື ເປັນປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ.	361

HLLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນ ຫຼື ປະຈຳເດືອນມາຊ້າ, ຫຼື ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ	361
ບັນຫາຂອງການຕົກເລືອດແບບອື່ນໆ	362
ລົງເລືອດໄລຍະຖີພາ ຫຼື ຫຼັງຈາກເກີດລູກ	362
ລົງເລືອດຫຼັງຈາກຫຼຸລູກ ຫຼື ທຳແທ້ງ	363
ລົງເລືອດຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ	363
ລົງເລືອດຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ	363

ພາກທີ 23

ອັກເສບລະບົບຂັບຖ່າຍ (ລະບົບປັດສະວະ)	366
ສາເຫດຂອງອັກເສບພາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ພັກຍຸ່ງວ	366
ອາການ ແລະ ການປິ່ນປົວ	367
ບັນຫາອື່ນໆກ່ຽວກັບລະບົບຂັບຖ່າຍ (ລະບົບປັດສະວະ)	369
ມີເລືອດອອກມານຳຍຸ່ງວ	369
ຫົວພາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ພັກຍຸ່ງວ	369
ຍຸ່ງວຍັດ (ປວດຖ່າຍເບົາເລື້ອຍ)	370
ຍຸ່ງວເຮັຍ	370
ເວລາທ່ານມີບັນຫາກ່ຽວກັບການຖ່າຍໜັກ ຫຼື ຖ່າຍເບົາ	372

ພາກທີ 24

ມະເຮັງ (ມະເລັງ)	376
ສາເຫດຂອງມະເຮັງ	376
ມະເຮັງສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ຖ້າກວດພົບ ແລະ ປິ່ນປົວແຕ່ຫົວທີ	376
ບັນຫາຂອງປາກມົດລູກ	377
ບັນຫາທີ່ມັກເກີດກັບປາກມົດລູກ	377
ມະເຮັງປາກມົດລູກ	377
ບັນຫາຂອງມົດລູກ	380
ເນື່ອງອອກເກີດຢູ່ໃນມົດລູກ	380
ມະເຮັງມົດລູກ	381
ບັນຫາຂອງເຕົ້ານົມ	382
ມະເຮັງເຕົ້ານົມ	382
ບັນຫາຂອງຮວຍໄຂ່	383
ການເກີດຖົງນຳຢູ່ຮວຍໄຂ່	383
ມະເຮັງໃນຮວຍໄຂ່	383
ມະເຮັງທົ່ວໄປອື່ນໆ	384
ມະເຮັງປອດ	384
ມະເຮັງປາກ ແລະ ມະເຮັງຄໍ	384
ມະເຮັງຕັບ	384
ມະເຮັງກະເພາະ	384
ມະເຮັງເຖິງຂັ້ນປົວບໍ່ໄດ້	385
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບ	385

ພາກທີ 25

ພະຍາດວັນນະໂລກແມ່ນຫຍັງ?	388
ພະຍາດວັນນະໂລກຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນແນວໃດ	388
ຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າຄົນຜູ້ໜຶ່ງເປັນພະຍາດວັນນະໂລກ	389
ການປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ	389
ການດື່ຢາປິ່ນປົວພະຍາດວັນນະໂລກ	390
ການປ້ອງກັນພະຍາດວັນນະໂລກ	391
ການດຳເນີນງານເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	391

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ພາກທີ 26

ການດັງໄຟແຕ່ງອາຫານ ແລະ ຄວັນໄຟ	394
ການຍົກຍໍ ແລະ ຫົວເຄື່ອງຂອງໜັກ	398
ວຽກທີ່ຕ້ອງໄດ້ສໍາຜັດກັບນໍ້າ	401
ເຮັດວຽກກັບທາດເຄມີ	402
ວຽກທີ່ຕ້ອງນັ່ງ ຫຼື ຍືນດົນເກີນໄປ	404
ການເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ	
ແບບຈັງຫວະດຽວເປັນເວລາດົນ	405
ວຽກທີ່ດຸກກຳ	406
ເຮັດວຽກໃນສະພາບທີ່ບໍ່ປອດໄພ	406
ການລ່ວງເກີນທາງເພດ	407
ການຍ້າຍຖິ່ນຖານ	408
ຜູ້ອອກແຮງງານທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມເອົາໃຈໃສ່	409
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບ	410

ພາກທີ 27

ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ	414
ສາເຫດທົ່ວໄປຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງແມ່ຍິງ	416
ຄວາມກົດດັນໃນຊີວິດປະຈຳວັນ	416
ການສູນເສຍ ແລະ ຄວາມຕາຍ	417
ການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດແມ່ຍິງ ແລະ ຊຸມຊົນ	417
ການບາດເຈັບ (ທາງຮ່າງກາຍ ຫຼື ທາງໃຈ) ຄວາມຊອກຊຳ	418
ບັນຫາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ	418
ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດຂອງແມ່ຍິງ	419
ໂລກຊົມເສົ້າ	419
ໂລກກະວົນກະວາຍ	420
ປະຕິກິລິຍາເກີດຈາກຄວາມຊອກຊຳໃຈ	420
ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ການເຈັບເປັນທີ່ເກີດຈາກ	
ຄວາມກົດດັນ	421
ການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ	422
ຄວາມສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາສວນຕົວ	423
ການສ້າງຄວາມສໍາພັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນ	426
ຝຶກປະຕິບັດວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອ	427
ການບໍລິຫານເພື່ອຊ່ວຍປົນປົວບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ	430
ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງ ທີ່ມີປະຕິກິລິຍາເກີດຈາກຄວາມຊອກຊຳໃຈ	431
ການຊ່ວຍເຫຼືອຄົນທີ່ຢາກຈະຂ້າຕົວເອງຕາຍ	432

ພາກທີ 28

ການຕື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ເສບແບບຖືກຕ້ອງ ແລະ ບໍ່ຖືກຕ້ອງ	436
ເປັນຫຍັງມະນຸດຈຶ່ງເລີ່ມມາຕື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ເສບຢາ?	436
ກໍລະນີທີ່ນໍາໃຊ້ແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ	436
ເປັນຫຍັງມະນຸດຈຶ່ງຕື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ເສບຢາໄປໃນທາງບໍ່ຖືກຕ້ອງ?	437
ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ຢາ	438
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ມີເກີດຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ຢາຕ່າງໆ	438
ຢາ ແລະ ເຫຼົ້າ ສາມາດເປັນສິ່ງອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່	439
ວິທີເອົາຕົວຫຼີກໜີຈາກບັນຫາເຫຼົ້າ ແລະ ຢາ	440
ການອອກຢາ	440
ຮຽນຮູ້ທີ່ໃຊ້ຊີວິດແບບປາສະຈາກເຫຼົ້າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ	442

HLL Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກຢາສູບ	443
ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກການສູບຢາ	443
ການສູບຢາເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ແມ່ຍິງ	443
ການໃຊ້ຊີວິດຢູ່ຮ່ວມກັບບຸກຄົນທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດ	444
ການປ້ອງກັນຢາເສບຕິດ ແລະ ການດື່ມເຫຼົ້າແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ	445

ພາກທີ 29

ການເດີນທາງ ແລະ ການມາເຖິງສະຖານທີ່ໃໝ່	448
ຄວາມຕ້ອງການພື້ນຖານ	448
ອາການ	449
ນ້ຳໃຊ້ ແລະ ເຊື້ອເພີງ	450
ການປ້ອງກັນຈາກການທາລຸນທາງເພດ	450
ສຸຂະພາບໄວຈະເລີນພັນ	452
ສຸຂະພາບຈິດ	454
ຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ	454
ອາການສະແດງອອກຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ	454
ການເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຈິດດີຂຶ້ນ	454
ແມ່ຍິງໃນຖານະເປັນຜູ້ນຳ	456
ວິທີຫາລ້ຽງຊີບຕົນເອງ	457

ພາກທີ 30

ຮູບແບບຕ່າງໆຂອງການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ	460
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການຕັດອະໄວຍະວະເພດຍິງ	460
ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດໃນເວລາມີບັນຫາສຸຂະພາບ	461
ການຕົກເລືອດຢ່າງແຮງ ແລະ ເປັນຊໍອກ	461
ການຂົ່ມເຊື້ອ	461
ບັນຫາຂອງລະບົບຂັບຖ່າຍ	462
ບັນຫາກ່ຽວກັບການເປັນປະຈຳເດືອນ	463
ບັນຫາການພົວພັນທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດ	463
ບັນຫາໃນເວລາຄອດລູກ	464
ອາການຢຸ່ງວ ແລະ ອາຈົມເຮ້ຍ	465
ການເປັນໝັນ	465
ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ	466
ດຳເນີນການເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	466
ການຕັດອະໄວຍະວະເພດ, ສັດທິມະນຸດ, ແລະ ກົດໝາຍ	467

ພາກທີ 31

ການຕັດສິນໃຈນຳໃຊ້ຢາ	470
ການນຳໃຊ້ຢາທີ່ຜິດພາດ	470
ການນຳໃຊ້ຢາຢ່າງປອດໄພ	472
ການນຳໃຊ້ຢາຢູ່ໃນປື້ມຫົວນີ້	473
ຊື່ທາງເຄມີ ແລະ ຊື່ທາງການຄ້າ	473
ຮູບແບບຕ່າງໆຂອງຢາ	474
ປະລິມານການນຳໃຊ້ຢາ	474
ເວລາຂອງການໃຊ້ຢາ	476
ຢາບາງຊະນິດບໍ່ເໝາະສົມສຳລັບຄົນບາງກຸ່ມ	477
ອາການຂ້າງຄຽງ	478
ຂໍ້ຄວນລະວັງ (ຄຳເຕືອນ)	478

HLI Seattle
 Health Leadership International
 Field Draft Copy

ຂໍ້​ມູນ​ທີ່​ທ່ານ​ຄວນ​ຮູ້	478
ກິນ​ຢາ​ເກີນ​ຂະໜາດ	479
ໝວດ​ຕ່າງໆ​ຂອງ​ຢາ	480
ຢາ​ຕ້ານ​ເຊື້ອ	480
ຢາ​ແກ້​ປວດ	480
ຢາ​ສຳ​ລັບ​ຫ້າມ​ເລືອດ​ອອກ​ທາງ​ຊ່ອງ​ຄອດ	
ຫຼັງ​ຈາກ​ຄອດ ຫຼື ທຳ​ແທ້ໆ	483
ຢາ​ແກ້​ແພ້	483
ຢາ​ທີ່​ສາມາດ​ຊ່ວຍ​ກູ້​ຊີ​ວິດ​ຂອງ​ແມ່​ຍິງ	484

ວິທີການນຳໃຊ້ໜ້າຂຽວ	485
---------------------------	-----

ທັກສະໃນການຮັກສາສຸຂະພາບ	525
-------------------------------	-----

**HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy**