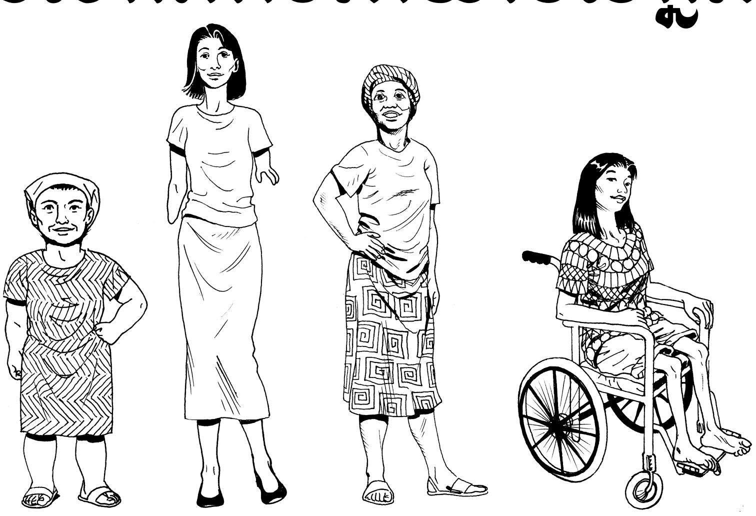
ជំពូកទី៤

ការស្វែងយល់អំពីរាងកាយរបស់អ្នក

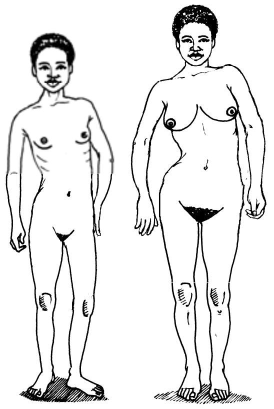


រាងកាយរបស់ស្ត្រីទាំងបួននាក់នេះ មើលទៅខុសប្លែកពីគ្នា តែពួកគេ បានឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលដូចគ្នា។

វាគឺជាសំខាន់ក្នុងការស្វែងយល់ថា តើរាងកាយរបស់អ្នកមានដំណើរការយ៉ាងណា ។ ការដែលអ្នកដឹងបានកាន់តែច្រើនអំពីរាងកាយរបស់ខ្លួន អ្នកនឹងអាចថែទាំខ្លួនឯងបានកាន់តែប្រសើរឡើងដែរ ។ កាលណាអ្នកបានយល់ពីរាងកាយខ្លួនឯងនិងការប្រែប្រួលទូទៅ នោះអ្នកនឹងអាចសំគាល់ដឹង បើសិនជាក្នុងខ្លួនអ្នកមានអ្វីមួយកើតឡើងដោយសារតែភាពពិការរបស់អ្នក ឬ វាជាការប្រែប្រួលធម្មតាដែលកើតឡើងទូទៅចំពោះស្ត្រី ។ ករណីនេះនឹងជួយឱ្យអ្នកសំរេចចិត្តចំពោះខ្លួនឯងផងដែរក្នុងការវិភាគថា តើយោបល់ដែលអ្នកឯទៀតផ្តល់ឱ្យអ្នកជាប្រយោជន៏ ឬក៏ជាទុក្ខទោស ។

នៅពេលរាងកាយរបស់ក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមផ្លាស់ប្តូរ (ចូលវ័យគ្រប់ការ)

ទោះជារូបរាងរបស់ពួកគេមានភាពខុសប្លែកខាងក្រៅក៏ដោយ រាងកាយរបស់ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់ត្រូវឆ្លងកាត់ការប្រែប្រួលដូចគ្នានៅក្នុងឆាកជីវិត ។ ជូនកាលក្នុងរវាងអាយុពី 9 និង 15 ឆ្នាំ រាងកាយរបស់ក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមលូតលាស់ ហើយផ្លាស់ប្តូរទៅជារាងកាយស្រីពេញក្រមុំ ។ ករណីនេះហៅថា ចូលវ័យគ្រប់ការ ។ ពិការភាពរបស់អ្នកនឹងមិនទប់ស្កាត់ករណីនេះ ពីការកើតឡើងចំពោះអ្នកឡើយ ។ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះគឺជារឿងធម្មតា ហើយកើតឡើងចំពោះក្មេងស្រីគ្រប់ៗគ្នា ទោះបីជានាងមាន ឬគ្មានពិការភាពក៏ដោយ ។



នេះជាការផ្លាស់ប្តូរចំបងដែលអ្នកនឹងសំគាល់ឃើញនៅអំឡុងវ័យគ្រប់ការ :-

- អ្នកលូតកំពស់ និង មានរាងមូលជាងពីមុន ។
- មានដុះរោមនៅត្រង់ក្លៀក និងនៅចន្លោះភ្លៅរបស់អ្នកលើប្រដាប់ភេទ ។
- ដោះរបស់អ្នករីកធំ ខណៈដែលវាអាចផលិតទឹកដោះសំរាប់ទារក ក្រោយពីអ្នកមានផ្ទៃពោះ ។
- រាងកាយរបស់អ្នកផ្នែកខាងក្នុងមានការលូតលាស់និងផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាព ស្បូន ដៃស្បូន កន្សោមពង និងយោនី ។
- សំណើម (ទឹករំអិលរាវថ្លា) ចាប់ផ្តើមជ្រាបចេញពីរន្ធយោនីរបស់អ្នក ។
- អ្នកចាប់ផ្តើមធ្លាក់ឈាមរដូវ (ឈាមធ្លាក់ប្រចាំខែ ឬ រដូវ) ។ រៀងរាល់ខែ អ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ឈឺខ្ចួលក្នុងពោះ ឈឺក្បាល ឈឺចុកចង្អេះចុកខ្នងផ្នែកក្រោម ឬ ឈឺស្រកៀវដោះ ឬ មានអារម្មណ៍ប្រែប្រួលល្វិតល្វៃ មុនពេលអ្នករៀបនឹងមានឈាមរដូវ ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកប្រហែលជាមានចិត្តច្រើន ឬ ឆាប់ខឹង ។
- អ្នកចាប់ផ្តើមមានគំនិតនិងអារម្មណ៍រំភើបស្រើបស្រាលអំពីសម្រើបតណ្ហា ។
- ស្បែកមុខអ្នកអាចឡើងប្រេង, ខ្លាញ់រលោង និងកើតមុន ឬ ស្នាមពក១លើស្បែកមុខ ។
- អ្នកប្រហែលជាបែកញើសច្រើន ហើយញើសរបស់អ្នកប្រហែលមានក្លិនខុសពីមុនពេលអ្នកមិនទាន់ចូលវ័យគ្រប់ការ ។

នៅខណៈដែលការប្រែប្រួលទាំងនេះ ជាលក្ខណៈធម្មជាតិនិងធម្មតា អំឡុងឆ្នាំទាំងនេះអាចជាការលំបាក ។ អ្នកប្រហែលមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងមិនមែនជាក្មេងស្រី ឬក៏ជាស្រីក្រមុំ-រាងកាយរបស់អ្នកនៅទីទើរត្រង់ចន្លោះកណ្តាល ។ នៅអំឡុងឆ្នាំទាំងនេះ ទោះបីជាអ្នកមាន ឬ គ្មានពិការភាពក៏ដោយ វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវថែទាំខ្លួនឯង ហូបម្ហូបអាហារមានជីវជាតិ ចូរអានទំព័រ ៨១ និងធ្វើអនាម័យខ្លួនឱ្យស្អាតពេលអ្នកកំពុងធ្លាក់ឈាមរដូវ ចូរអានទំព័រ 109 ។ វាជាការសំខាន់ដូចគ្នាសំរាប់អ្នកក្នុងការការពារខ្លួនឯងពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ចូរអានជំពូកទី 14 ។

ការប្រែប្រួលក្នុងរាងកាយនិងអារម្មណ៍របស់អ្នក ជួយអ្នកឱ្យដឹងថា អ្នកកំពុងប្រែក្លាយទៅជាស្ត្រីពេញក្រមុំម្នាក់ដែលត្រៀមជាស្រេចក្នុងការមានចំណងមេត្រីភាពនឹងរឿងរួមភេទ ហើយអាចមានផ្ទៃពោះ ។ ជួនកាលក្មេងស្រីពិការអាចអាណិតខ្លួនឯងនិងមានអារម្មណ៍អាម៉ាស់ចំពោះរាងកាយរបស់នាង ដោយសារការប្រព្រឹត្តិរបស់មនុស្សមកលើនាង ។ នាងប្រហែលក្លាយជាបុគ្គលមិនរឹងរូស គេចមុខពីការជួបមនុស្សឯទៀត ហើយកាន់តែពឹងផ្អែកលើសមាជិកគ្រួសារនាង ។ ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការលើកតំកើងខ្លួនឯង និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ចូរអានពីទំព័រ 62 ដល់ 63 ។

អ័រម៉ូន

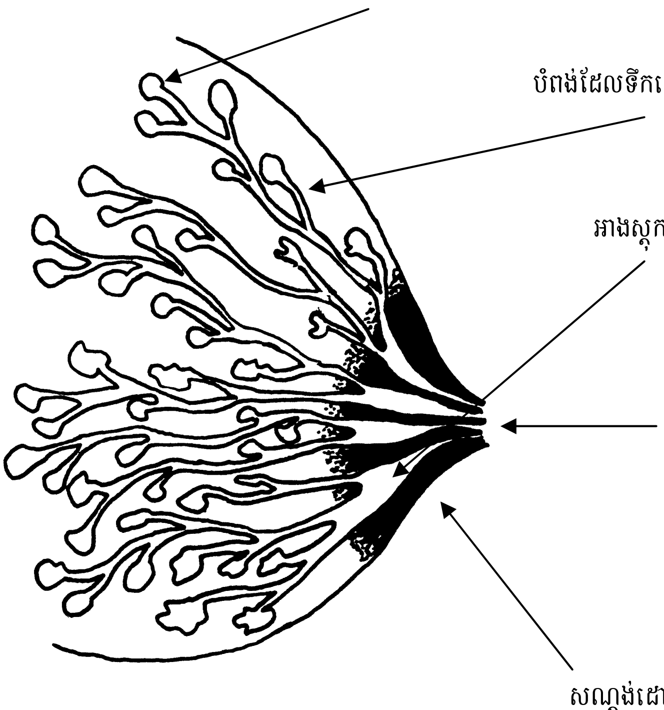
ការប្រែប្រួលជាច្រើនដែលក្មេងស្រីម្នាក់ជួបប្រទះនៅអំឡុងពេលរាងកាយកំពុងប្រែប្រួល គឺបង្កដោយអ័រម៉ូន ។ វាជាជាតិគីមីដែលរាងកាយអ្នកផលិតដើម្បីត្រួតត្រារបៀបនិងពេលដែលរាងកាយអ្នកលូតលាស់ ។ មុនពេលអ្នកចាប់មានឈាមរដូវបន្តិច រាងកាយអ្នកចាប់ផលិតអ័រម៉ូនកាន់តែច្រើនហៅថា អ័រម៉ូន**អេស្ត្រូជែន** និង អ័រម៉ូន**ប្រូជេស្តេរ៉ូន** ជាអ័រម៉ូនចំបងដែលបង្កការប្រែប្រួលក្នុងខ្លួនស្ត្រីគ្រប់រូប ។ អ័រម៉ូនទាំងនេះត្រួតត្រាផងដែរក្នុងពេលស្ត្រីម្នាក់មានផ្ទៃពោះ-វាបញ្ជាថាពេលណាកន្សោមពង/អូវែររបស់នាងបញ្ចេញពង (ពងមួយរៀងរាល់ខែ) -ហើយអនុញ្ញាតឱ្យដោះនាងផលិតទឹកដោះបំបៅកូន ក្រោយសម្រាលកូនហើយ ។ វិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារជាច្រើន (វិធីការពារមិនឱ្យមានកូន) ធ្វើការទប់ស្កាត់មិនឱ្យមានផ្ទៃពោះដោយការត្រួតត្រាអ័រម៉ូនក្នុងខ្លួនស្ត្រី ចូរអានទំព័រ 196 ។ អ័រម៉ូនទាំងនេះដាក់កំរិតឱ្យឈាមរដូវដើរទៀងទាត់ទៅតាមខួបកំណត់របស់វា ចូរអានទំព័រ 75 ។

ដោះ (សុដន)

ដោះរបស់ក្មេងស្រីចាប់លូតលាស់ពេលនាងមានអាយុរវាងពី 9 និង 15 ឆ្នាំ ។ អ្នកមិនចាំបាច់អៀនខ្មាស ឬ ភ្ញាក់ផ្អើលចំពោះដោះរបស់ខ្លួនឯងឡើយ ។ វាជាសញ្ញាប្រាប់ថា រាងកាយអ្នកកំពុងប្រែក្លាយទៅជារាងកាយស្ត្រីពេញក្រមុំម្នាក់ ។ ដោះម្ខាងរបស់អ្នកប្រហែលលូតលាស់លឿនជាងដោះម្ខាងទៀត ប៉ុន្តែដោះដែលតូចភាគច្រើនតែងលូតលាស់ទាន់គ្នាជានិច្ច ។ កុំភ្ញាក់ផ្អើលឱ្យសោះ បើដោះអ្នកមើលទៅមិនដូចគ្នា ។ ស្ត្រីជាច្រើននាក់មានទំហំនិងទ្រង់ទ្រាយដោះខុសៗគ្នាបន្តិច ហើយបើដោះអ្នកមើលទៅខុសពីដោះក្មេងក្រមុំឯទៀត នោះគឺជាធម្មជាតិដែលអ្នកមានដោះបែបនេះ ។ ដោះមានទំហំនិងទ្រង់ទ្រាយខុសៗគ្នាទាំងអស់!

ខណៈដែលដោះអ្នកដុះធំឡើង វាអាចផលិតទឹកដោះសំរាប់ទារកនៅក្រោយពេលអ្នកសម្រាលកូនហើយ ។ នៅពេលដោះអ្នកបានប៉ះពាល់នឹងទំនាក់ទំនងរួមភេទ រាងកាយអ្នកនឹងប្រែប្រួលដោយធ្វើឱ្យចុងដោះឡើងរឹង និងបង្កសម្រើបគួរឱ្យរំភើប ហើយជាតិសើមជ្រាបចេញពីយោនីរបស់អ្នក ព្រមទាំងត្រៀមជាស្រេចដើម្បីរួមរ័ក្ស ។ ដោះអ្នកក៏អាចឡើងតឹងរឹង ហើយឈឺស្រកៀវក្នុងរវាងពីរ-បីថ្ងៃមុនពេលឈាមរដូវចាប់ផ្តើម ឬ ជួនកាលនៅឈឺស្រកៀវចុងដោះ ។

ពេលណាដោះអ្នកដុះលូតលាស់ អ្នកគួរចាប់ផ្តើមធ្វើតេស្តមួយខែម្តងៗ ដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាឱ្យដឹងថាវាមានសុខភាពល្អ និងមិនកើតដុំអ្វីមួយចម្លែកក្នុងដោះ ។ តាមធម្មតាស្ត្រីតែងរកឃើញដុំចម្លែកក្នុងដោះដោយខ្លួនឯង បើនាងរៀនវិធីធ្វើតេស្តដោះរបស់ខ្លួន ។ ជួនកាលដុំមួយក្នុងដោះដែលមិនរលាយបាត់ទៅវិញ អាចជារោគសញ្ញានៃជំងឺមហារីកដោះ ។ ការពិនិត្យសុខភាពទៀងទាត់នឹងជួយឱ្យអ្នករកឃើញបញ្ហាសុខភាពភ្លាមៗ ។ ចូរអានទំព័ 128 ចំពោះព័តិមានស្តីពីវិធីពិនិត្យដោះរបស់អ្នក ។

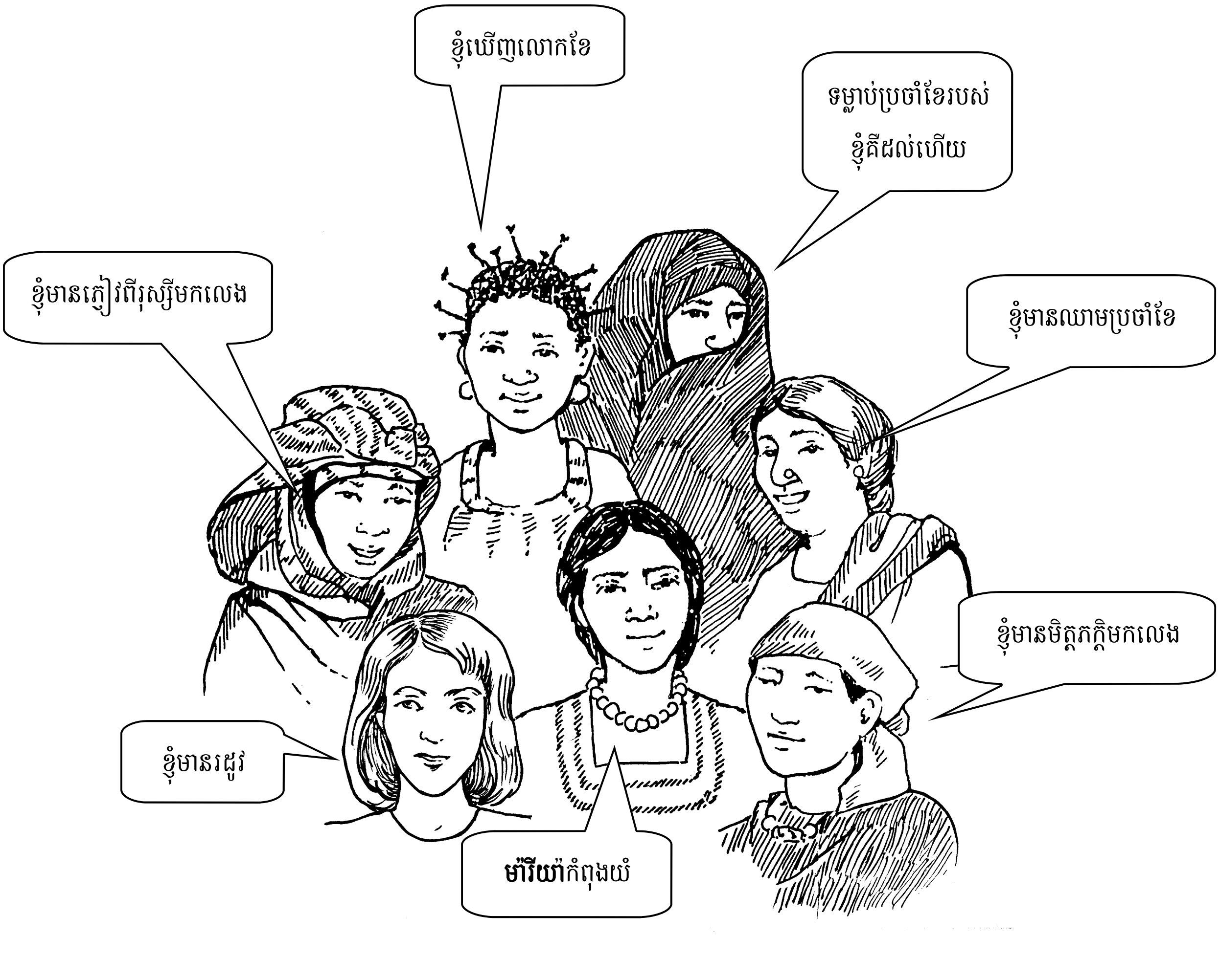


ឈាមដែលធ្លាក់ប្រចាំខែ (ឈាមរដូវ ឬ រដូវ)

ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីដែលមានពិការភាពស្ទើរតែទាំងអស់នឹងមានរដូវទៀងទាត់ដូចស្ត្រីដែលមិនពិការអញ្ចឹងដែរ ។ ឈាមរដូវជាសញ្ញាប្រាប់ថា អ្នកអាចមានផ្ទៃពោះ ។ គ្មានក្មេងស្រីណាម្នាក់អាចដឹងពិតប្រាកដថា ពេលណានាងនឹងមានឈាមរដូវលើកដំបូងឡើយ ។ តាមធម្មតាវាកើតឡើងក្រោយពីដោះនិងរោមលើរាងកាយចាប់ផ្ដើមដុះ ។ ប៉ុន្មានខែមុនពេលដែលក្មេងស្រីមានឈាមរដូវលើកដំបូង នាងប្រហែលជាចំណាំបានថា មានជាតិសើមជ្រាបចេញពីរន្ធយោនីរបស់នាងផងដែរ ។ វាប្រហែលជាប្រឡាក់ខោស្លីប ។ នេះជារឿងធម្មតា ។

បើអ្នកពិការភ្នែក ឬ មានការពិបាកក្នុងការមើល ឬ បើពិបាកក្នុងការកម្រើកដៃ ឬ ជើង ចូរស្នើសុំឱ្យសមាជិកក្នុងគ្រួសារ ឬ មិត្តភក្ដិម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ឱ្យគេជួយអ្នកគ្រប់គ្រងឈាមរដូវរបស់អ្នក ។ ដើម្បីជួយក្មេងស្រី ឬ ស្ត្រីដែលមានបញ្ហាពិបាកក្នុងការយល់ដឹង ឬ រៀនអំពីឈាមរដូវ ចូរអានទំព័រ 110 ។ ព័ត៌មានស្ដីពីវិធីថែទាំខ្លួនឯងនៅអំឡុងពេលមានឈាមរដូវ ចូរអានទំព័រ 109 និងព័ត៌មានស្ដីពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងឈាមរដូវ ចូរអានទំព័រ 182 ។ នៅពេលស្ត្រីមានវ័យចំណាស់បន្តិច ឈាមរដូវរបស់ពួកគេនឹងឈប់ធ្លាក់ ។ ចំពោះស្ត្រីភាគច្រើន ការប្រែប្រួលនេះកើតឡើងពេលពួកគេមានអាយុរវាងពី 45 ដល់ 55 ឆ្នាំ ។ អានព័ត៌មាននៅទំព័រ 282 ។

នៅជុំវិញពិភពលោក ស្ត្រីប្រហែលជាមានឈ្មោះ
ផ្សេងៗពីគ្នាសំរាប់ហៅរដូវរបស់ខ្លួន។

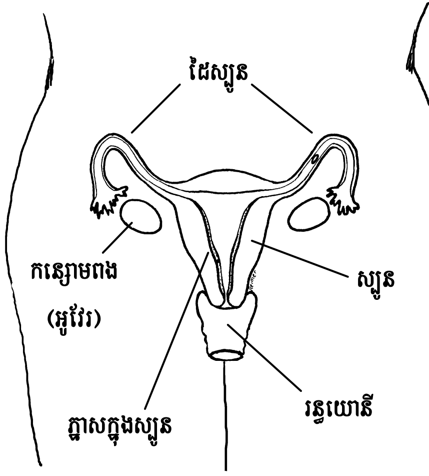


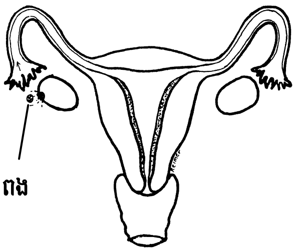
ខួបប្រចាំខែ (ខួបនៃឈាមរដូវ)

ខួបនៃឈាមរដូវប្រចាំខែ គឺខុសៗគ្នាសំរាប់ស្ត្រីម្នាក់ៗ ។ ចំពោះស្ត្រីភាគច្រើន ខួបនៃឈាមរដូវទាំងមូលមានប្រមាណ 28 ថ្ងៃ ដូចគ្នានឹងខួបនៃព្រះច័ន្ទដែរ ។ ប៉ុន្តែស្ត្រីខ្លះមានឈាមរដូវញឹកញាប់រៀងរាល់ 20ថ្ងៃម្តង ឬ រៀងរាល់ 45ថ្ងៃម្តងយ៉ាងតិច ។ នៅអំឡុងឆ្នាំដំបូងដែលអ្នកមានឈាមរដូវ វាប្រហែលជាធ្លាក់នៅពេលខុសៗគ្នាក្នុងខែនីមួយៗ ។ នេះជារឿងធម្មតា ។ វាទាមទារពេលពីរ-បីខែ ដើម្បីឱ្យឈាមរដូវរបស់អ្នកដើរទៅតាមខួបវាបានទៀងទាត់ ។

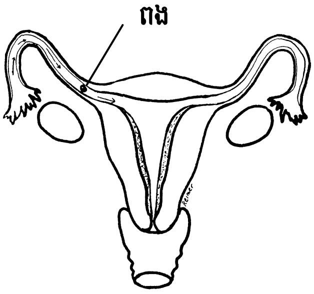
ខួបប្រចាំខែ

ប្រហែល 14ថ្ងៃមុនពេលខួបរដូវរបស់អ្នកត្រូវបញ្ចប់ ពងមួយត្រូវបានបញ្ចេញពីកន្សោមពងម្ខាងក្នុងចំណោមកន្សោមពងទាំងពីរ។ ដំណើរការនេះហៅថា ការបញ្ចេញពងពីកន្សោមពងញី។ ពេលនេះ អ័រម៉ូន**ប្រូជេស្តេរ៉ូន**ធ្វើឱ្យភ្នាសក្នុងស្បូនឡើងក្រាស់និងត្រៀមសំរាប់ករណីដែលអាចមានផ្ទៃពោះ។

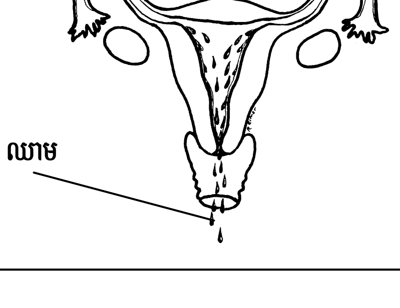




នៅពេលកន្សោមពងបញ្ចេញពងមួយ ពងនោះធ្វើដំណើរតាមដៃស្បូនចូលទៅក្នុងស្បូន។ នៅអំឡុងពេលនេះ ស្ត្រីម្នាក់មានពងដែលមានលទ្ធភាពបង្កកំណើតបាន បើនាងរួមរ័ក្សជាមួយបុរស ទឹកកាមដែលជាមេជីវិតរបស់បុរសប្រហែលជារួបរួមនឹងពងរបស់នាងដើម្បីបំពេញអង្គធាតុកំណើត ពេលនោះហើយដែលនាងចាប់មានផ្ទៃពោះ។



ស្ទើរតែគ្រប់ពេល កាលណាពងគ្មានលទ្ធភាពផ្តល់កំណើត ដូច្នេះភ្នាសក្នុងស្បូនក៏លែងត្រូវការដែរ។ ភ្នាសនេះក្លាយជាឈាមដែលហូរចេញពីរាងកាយអ្នកតាមរន្ធយោនី នៅអំឡុងពេលអ្នកមានឈាមរដូវ។ បន្ទាប់មកខួបនៃរដូវចាប់ផ្តើមសារជាថ្មីឡើងវិញ។



នៅពេលរាងកាយរបស់អ្នកប្រែប្រួល

វាជារឿងសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកអាចសួរសំណួរ និងបញ្ចេញអារម្មណ៍របស់អ្នក ពិសេសអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់និងខ្លាចអំពីរាងកាយនិងអារម្មណ៍ប្រែប្រួល ។ នេះជាការពិតនៅពេញមួយជីវិតរបស់អ្នក ពេលចូលវ័យគ្រប់ការ, ការរួមភេទ, ពេលពងមានលទ្ធភាពបង្កកំណើត, ការមានកូន, និងពេលចូលដល់វ័យដែលឈាមរដូវឈប់ធ្លាក់ វាអាចឱ្យសញ្ញាសម្គាល់ដល់ការប្រែប្រួលចំពោះរាងកាយនិងសុខភាពរបស់អ្នក ។ ពេលដែលអ្នកយល់ព្រមទទួលយកការអភិវឌ្ឍនៃរាងកាយ, អារម្មណ៍, និងភាពស្រើបស្រាលខាងផ្លូវភេទរបស់អ្នក អ្នកអាចថែទាំនិងគោរពខ្លួនឯងជាស្ត្រីម្នាក់ ។ ចូរផ្ដល់ពេលឱ្យគ្រប់គ្រាន់ដល់ខ្លួនឯងក្នុងការស្ទាបស្ទង់អារម្មណ៍របស់អ្នក និងចែករំលែកអារម្មណ៍ទាំងនោះជាមួយអ្នកឯទៀត ។

- ចូរមានចិត្តស្កប់ស្កល់នឹងរាងកាយរបស់អ្នក ហើយទទួលយកពិការភាពរបស់អ្នកជាចំណែកមួយនៃរាងកាយអ្នក ។
- ចូរស្វែងសិក្សាអំពីផ្លូវភេទ និងការទទួលខុសត្រូវទាំងឡាយណាដែលដើរទន្ទឹមជាមួយផ្លូវភេទ ។ សមាជិកចាស់ៗក្នុងគ្រួសារ, បុគ្គលិកសុខាភិបាល, អ្នកពិគ្រោះបញ្ហា និងស្ត្រីពិការឯទៀតអាចជាធនធានព័ត៌មានដ៏ល្អ ។
- ចូរកសាងសេចក្តីស្រឡាញ់ថ្នាក់ថ្នម, ចំណងជិតស្និតជាមួយក្រុមគ្រួសារ, មិត្តភក្តិ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ឯទៀត ។ ទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន គឺជាការសំខាន់ណាស់សំរាប់សុខុមាលភាព ។ ចំណងទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមកទាំងនេះ នឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកជាមួយបណ្ដាញគាំទ្រយ៉ាងសំខាន់ ។
- ការទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមកជាមួយក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការឯទៀត ជាពិសេសស្ត្រីដែលមានការងារធ្វើ និងកំពុងចិញ្ចឹមបីបាច់ក្រុមគ្រួសារ ។
- ចូរចៀសវាងចំណាយពេលជាមួយមនុស្សណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អ ។
- ចូរចូលរួមក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នានាខាងក្រៅផ្ទះ ។ ចាត់ទុកវាជាឱកាសក្នុងការស្ទាបស្ទង់រាវរក និងបង្កើតចំណងមិត្តភាព ព្រមទាំងអភិវឌ្ឍនិងចែករំលែកអ្វីៗដែលអ្នកធ្វើបានល្អ ។
- ចូរការពារខ្លួនប្រាណពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ (ចូរអានជំពូកទី 14) ។

ការជួយក្មេងស្រីឱ្យក្លាយជាស្ត្រីពេញក្រមុំ

វាជាការសំខាន់ដើម្បីត្រៀមបម្រុងក្មេងស្រីសំរាប់ការប្រែប្រួលដែលរាងកាយរបស់នាងនឹងត្រូវឆ្លងកាត់នៅអំឡុងវ័យនាងក្លាយជាស្រីពេញក្រមុំ ។ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យនាងបានយល់ដឹងអំពីឈាមធ្លាក់ប្រចាំខែ (រដូវ) ឱ្យបានមុនពេលនាងមានរដូវលើកដំបូង ហើយជួយនាងឱ្យចេះរៀបចំគ្រប់គ្រងឈាមរដូវប្រចាំខែកាលណាវាចាប់ផ្តើម ។ ចូរជួយនាងឱ្យបានយល់ថា រាងកាយនិងអារម្មណ៍របស់នាងនឹងមានការប្រែប្រួល វាគឺជារឿងធម្មតា ។

ចាស់ៗដែលជាសមាជិកក្នុងគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំអាចលើកទឹកចិត្តក្មេងស្រីឱ្យនាងហ៊ាននិយាយ និងសួរសំណួរដោយបើកចំហចំពោះរឿងដែលរាងកាយនាងប្រែប្រួលទៅតាមវិធីចិត្តត្រជាក់ ។ ប្រការនេះអនុញ្ញាតឱ្យក្មេងស្រីដែលមានពិការភាពដឹងថា មនុស្សដែលជិតស្និទនឹងនាង គឺចាំជួយនាងក្នុងការបកស្រាយចំងល់ដែលនាងមាន ទោះបីមុនពេលដែលនាងចូលវ័យគ្រប់ការក៏ដោយ ។

អ្វីៗដែលក្រុមគ្រួសារ និង អ្នកថែទាំអាចធ្វើបាន

ឪពុកម្តាយ និងសមាជិកក្នុងគ្រួសារឯទៀតអាច :-

- ទទួលយកថានាងកំពុងក្លាយជាស្រីពេញក្រមុំម្នាក់ ដែលមានការប្រែប្រួលដូចក្មេងក្រមុំដទៃទៀតអញ្ចឹងដែរ ។
- ជួយនាងឱ្យជួបជាមួយក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការឯទៀត ។
- លើកទឹកចិត្តនាងដើម្បីបង្កើតចំណងមិត្តភាព និង សកម្មភាពនានានៅក្រៅផ្ទះ ។ ករណីនេះនឹងជួយឱ្យនាងមានទំនុកចិត្ត និង ញាណដឹងក្នុងខ្លួន ។
- ផ្តល់ម្ហូបអាហារមានជីវជាតិដល់នាង និងផ្តល់ការថែទាំសុខភាពឱ្យបានទៀងទាត់ពេល ។
- និយាយជាមួយនាងអំពីរឿងផ្លូវភេទ ។ លើកទឹកចិត្តនាងឱ្យហ៊ានសួរសំណួរ និងបញ្ចេញអារម្មណ៍របស់នាងអំពីរឿងផ្លូវភេទ ។
- ការពារនាងពីការរំលោភបំពានខាងផ្លូវភេទ ។

នៅសហគមន៍ខ្លះក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា ក្មេងស្រីត្រូវបានផ្តល់ពិធីបុណ្យគម្រប់អាយុដោយការងូតទឹកឱ្យនិងស្លៀកសំលៀកបំពាក់ដូចកូនក្រមុំដែលកំពុងរៀបការ។ ពិធីដ៏ធំគគ្រឹកគគ្រេងមួយមានភ្ញៀវចូលរួមនិងផ្តល់អំណោយដល់ក្មេងស្រីនោះ។

ពិធីបុណ្យគម្រប់អាយុ (ពិធីចូលម្លប់)

នៅក្នុងសហគមន៍មួយចំនួន ពិធីបុណ្យដើម្បីកំណត់ថា ក្មេងស្រីម្នាក់បានឈានចូលវ័យគ្រប់ការ គឺជាពិធីដ៏ធំមួយដើម្បីឱ្យមនុស្សម្នាដឹងថា ក្មេងស្រីនេះ "ពេញក្រមុំហើយ" និងអាចរៀបការពេលណាក៏បាន ។

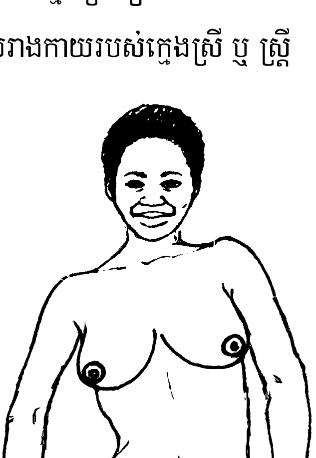
បើអ្នករស់នៅក្នុងសហគមន៍មួយដែលមានធ្វើពិធីកំណត់ការផ្លាស់ប្តូរកាលណាក្មេងស្រីម្នាក់ក្លាយជាស្ត្រីម្នាក់ ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យកូនស្រីរបស់អ្នកមានពិធីបុណ្យគម្រប់អាយុមួយ ។

អ្វីៗដែលបុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចធ្វើ

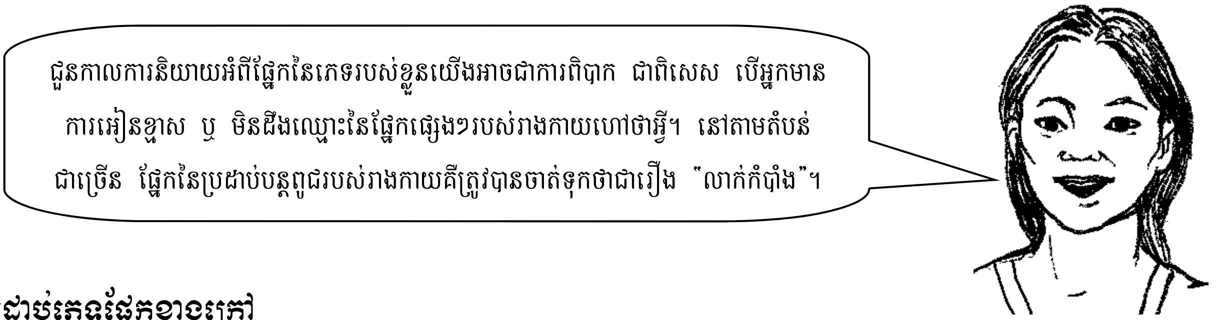
ចូរធ្វើយ៉ាងណាដាក់បញ្ចូលក្មេងស្រីពិការចូលគ្រប់គម្រោងអប់រំសុខភាព ដែលអ្នករៀបចំសំរាប់ក្មេងស្រីរៀនអំពីរាងកាយរបស់ពួកគេ ។ បង្រៀនក្រុមគ្រួសារនិងគ្រូបង្រៀនរបស់ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការឱ្យយល់ថា ជានិច្ចជាកាលរាងកាយរបស់ក្មេងស្រី ឬ ស្ត្រីពិការម្នាក់ ភាគច្រើនគឺដូចគ្នានឹងរាងកាយរបស់ក្មេងស្រី ឬ ស្ត្រីមិនពិការ ។

ប្រព័ន្ធប្រដាប់បន្តពូជរបស់ស្ត្រី

ភាគច្រើននៅក្នុងរាងកាយរបស់ស្ត្រី គឺមិនខុសប្លែកពីរាងកាយបុរសប៉ុន្មានឡើយ ទោះបីជានរណាមួយក្នុងចំណោមពួកគេមានពិការភាពមួយក្តី ។ ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីនិងបុរសទាំងពីរភេទមានបេះដូង, តម្រងនោម, សួត, និងផ្នែកផ្សេងៗដែលដូចគ្នា ។ តែផ្នែកនៃប្រដាប់ភេទ ឬ ប្រដាប់បន្តពូជ ដែលជាផ្នែកអាចឱ្យស្ត្រីនិងបុរសផ្តល់កំណើតឱ្យទារកម្នាក់ គឺខុសពីគ្នាទាំងស្រុង ។ បញ្ហាសុខភាពរបស់ស្ត្រីគឺមានការប៉ះពាល់យ៉ាងច្រើនត្រង់ផ្នែកទាំងនេះនៃរាងកាយរបស់នាង ។ តាមធម្មតាទ្រង់ទ្រាយភេទនិងប្រដាប់បន្តពូជរបស់ស្ត្រីពិការ និងស្ត្រីមិនពិការ មើលទៅមានដំណើរការក្នុងវិធីស្រដៀងៗគ្នា ។ ផ្នែកខាងក្រៅនៃភេទហៅថា អង្គជាតិ ។ ផ្នែកខាងក្នុងនៃភេទហៅថា សរីរាង្គបន្តពូជ ។



សរីរាង្គបន្តពូជរបស់ស្ត្រីម្នាក់។



ការយល់ដឹងរបៀបដែលផ្នែកភេទ និងផ្នែកបន្តពូជមានដំណើរការយ៉ាងណា នឹងជួយអ្នកឱ្យដឹងវិធីក្នុងការមានផ្ទៃពោះ និងជួយឱ្យដឹងពីវិធីការពារកុំឱ្យមានផ្ទៃពោះផងដែរ។

ប្រដាប់ភេទផ្នែកខាងក្រៅ

ប្រដាប់ភេទផ្នែកខាងក្រៅរាងកាយ និងចន្លោះភ្លៅស្ត្រីហៅថា យោនី ។ រូបគូរនៅទំព័រនេះបង្ហាញថាយោនីមានទ្រង់ទ្រាយយ៉ាងណា និងឈ្មោះនីមួយៗនៃផ្នែកប្រដាប់ភេទរបស់ស្ត្រី ។ ប៉ុន្តែស្ត្រីរាល់រូបមានរាងកាយផ្សេងៗពីគ្នា មានទំហំ, ទ្រង់ទ្រាយ, ពណ៌សម្បុរប្រដាប់ភេទខុសៗគ្នា ជាពិសេសស្បែកដែលជាបបេរធំនិងបបេរតូចរបស់យោនី ។

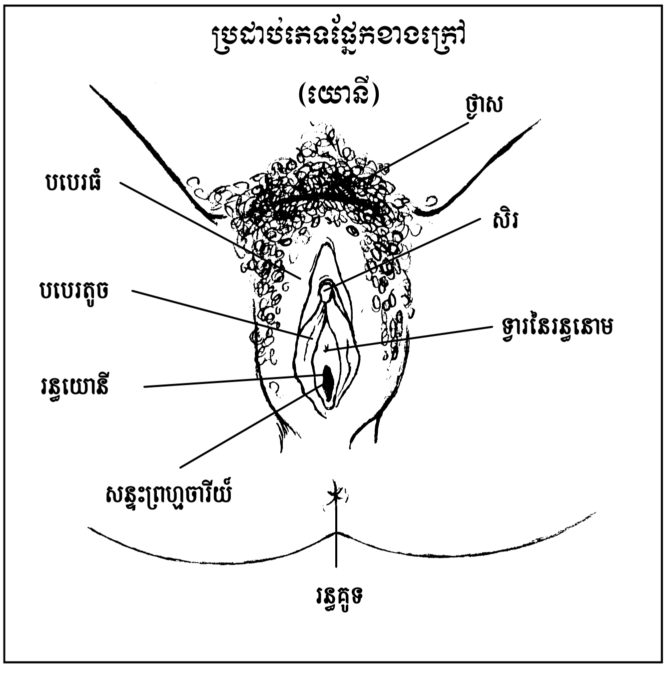
ជួនកាលមនុស្សម្នាប្រហែលជាប្រើពាក្យរន្ធយោនី សំដៅតំបន់ប្រដាប់ភេទនេះទាំងមូល ។ ប៉ុន្តែរន្ធយោនីជាមាត់ទ្វារ (ទ្វារមាស) បើកក្នុងយោនី ហើយឈានទៅផ្នែកខាងក្នុងស្បូន ។ រន្ធយោនី ជួនកាលហៅថា "បំពង់ ឬ ទ្វារកំណើត " ។

ស្បែកដែលជាបបេរធំនិងបបេរតូចការពាររន្ធយោនី ។ បបេរធំនិងតូចទាំងនេះ ជួនកាលហៅថា "បបូរមាត់នៃយោនី" ។ បបេរធំនិងបបេរតូច គឺទន់ល្មើយ, គ្មានរោម ហើយងាយរលាក ឬ កកិតក្នុងការប៉ះពាល់ ។ នៅអំឡុងពេលរួមរ័ក្ស បបេរតូចតែងហើម ហើយប្រែពណ៌ជាំជាងមុន ។

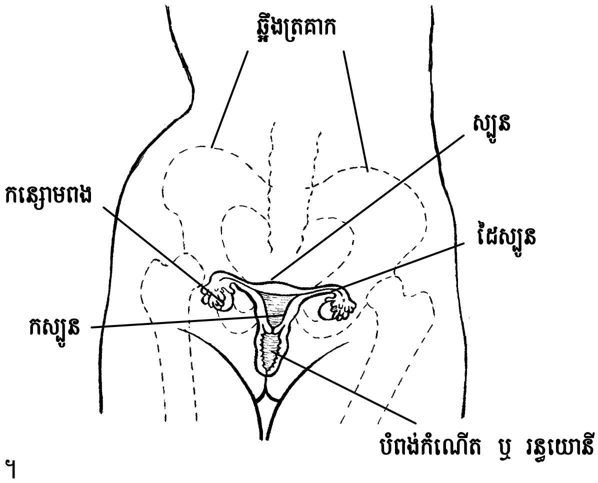
សន្ទះរន្ធយោនី (សន្ទះព្រហ្មចារីយ៍) គឺជាស្បែកដ៏ស្តើងនៅត្រង់មាត់រន្ធយោនី ។ ការធ្វើការខ្លាំងក្លាដូចជា លេងកីឡា ឬ ធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗទៀតអាចធ្វើឱ្យសន្ទះរន្ធយារ ឬ រហែក និងអាចចេញឈាមតិចតួច ។ ករណីនេះអាចកើតឡើងពេលស្ត្រីរួមរ័ក្សនៅលើកដំបូង ។ សន្ទះរន្ធគឺខុសប្លែកពីគ្នាទាំងអស់ ។ ស្ត្រីខ្លះគ្មានសន្ទះរន្ធអ្វីទាំងអស់ ហើយស្ត្រីខ្លះមិនចេញឈាមឡើយនៅអំឡុងពេលរួមរ័ក្សលើកដំបូងរបស់ពួកគេ ។

សិរ (ឆ្អេញ) មានរាងតូចនិងទ្រង់ទ្រាយដូចបណ្តូលផ្កា ។ វាជាផ្នែកមួយនៃយោនីដែលរស់រវើកបំផុតពេលប៉ះពាល់ ។ ការលុញអង្អែលវានិងតំបន់ជុំវិញវា អាចធ្វើឱ្យស្ត្រីស្រើបស្រាលខ្លាំង និងកើនសម្រើបដល់កំពូល ។

រន្ធនោម គឺជាប្រហោងតូចមួយពីចន្លោះរន្ធយោនី និង សិរ ។ រន្ធនោមតម្រង់ចូលទៅក្នុងទ្វារនោម (ទ្វារតូច) ដែលជាបំពង់ខ្លីមួយនាំទឹកនោមចេញពីប្លោកនោមមកខាងក្រៅខ្លួន ។ ទ្វារលាមក (ទ្វារធំ) គឺរន្ធបើកនៃពោះវៀន ដែលជាកន្លែងបញ្ចេញកាកសំណល់ (អាចម៍) ពីក្នុងខ្លួនមកក្រៅ ។

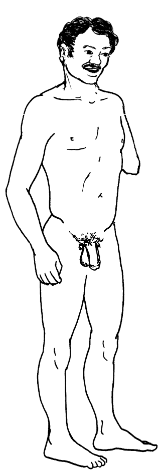


ប្រដាប់ភេទស្ត្រីផ្នែកខាងក្នុង



ប្រដាប់បន្តពូជនៅផ្នែកខាងក្នុងខ្លួនស្ត្រីម្នាក់គឺនៅក្នុងម្តុំនៃត្រគាក-តំបន់ត្រង់ចន្លោះត្រគាក ។ អ្នកអាចស្ទាបឆ្អឹងត្រគាកនៅម្តុំក្រោមចង្កេះរបស់អ្នក ។ ឆ្អឹងត្រគាករបស់អ្នកមានទ្រង់ទ្រាយមិនស្មើគ្នា វាគ្មានប៉ះពាល់អ្វីដល់ផ្នែកនៃប្រដាប់ប្រដាប់បន្តពូជរបស់អ្នកឡើយ ។

ស្ត្រីម្នាក់មានកន្សោមពងពីរ នៅអមសងខាងស្បូនរបស់នាង ។ កន្សោមពងនីមួយៗមានទំហំប៉ុនផ្លែអាម៉ង់ ឬផ្លែទំពាំងបាយជូមួយគ្រាប់ ។ មួយខែម្តង កន្សោមពងបញ្ចេញពងមួយទៅក្នុងដៃស្បូនរបស់ស្ត្រី ។ ដៃស្បូននាំពងពីកន្សោមពងចូលទៅក្នុងស្បូន ថង់សាច់ដុំតូចមួយ (ដូចប៉េងប៉ោង) ដែលយារនិងរីកធំកាលណាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ។



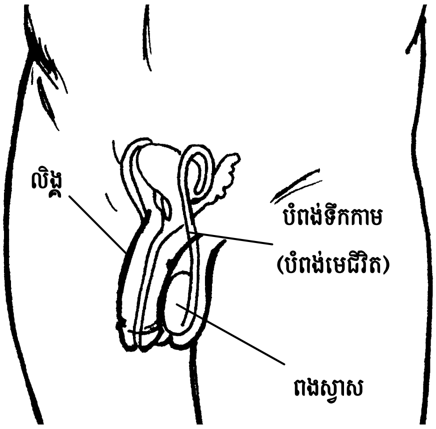
ប្រដាប់ភេទរបស់បុរស

ប្រដាប់ភេទបុរសងាយមើលឃើញជាងប្រដាប់ភេទស្ត្រី ពីព្រោះភាគច្រើនវាស្ថិតនៅខាងក្រៅរាងកាយបុរសទាំងស្រុង ។ ពងស្វាសផលិតអ័រម៉ូនឈ្មោលហៅថា **តេស្តូស្តេរ៉ូន** ។ កាលណារាងកាយក្មេងប្រុសចាប់ប្រែប្រួល វាផលិត**តេស្តូស្តេរ៉ូន**កាន់តែច្រើនទៀត ។ ករណីនេះបណ្តាលឱ្យរាងកាយក្មេងប្រុសផ្លាស់ប្តូរទៅជាប្រុសកំលោះ ។ ករណីទាំងនេះគឺដូចគ្នានឹងការផ្លាស់ប្តូរដែលកើតឡើងកាលណារាងកាយក្មេងស្រីផលិតអ័រម៉ូនញី ។

ពងស្វាសក៏ផលិតមេជីវិតរបស់បុរសផងដែរ ។ មេជីវិតហូរពីពងស្វាសតាមបំពង់មួយចូលទៅក្នុងលិង្គ កន្លែងដែលវាត្រូវបានលាយជាមួយអង្គធាតុម្យ៉ាងដែលផលិតដោយក្រពេញពិសេស ។ អង្គធាតុល្បាយដែលបានលាយជាមួយមេជីវិតរួចហើយហៅថា ទឹកអសុចិ ឬ ទឹកកាម ។

តើអ្វីខ្លះកើតឡើងនៅអំឡុងពេលរួមភេទ?

នៅអំឡុងពេលរួមភេទ ទឹកកាមរបស់បុរសហូរចេញពីលិង្គកាលណាគាត់ឡើងសម្រើបដល់កំពូល លិង្គបញ្ចេញទឹកកាម ។ ទឹកកាមមួយតំណក់ៗផ្ទុកមេជីវិតល្អិតៗរាប់ពាន់ដែលភ្នែកយើងមើលមិនឃើញ ។ ពេលលិង្គបុរសបញ្ចេញទឹកកាមចូលក្នុងរន្ធយោនីស្ត្រី ឬក្បែរប្រដាប់បន្តពូជរបស់នាង មេជីវិតអាចចូលតាម "មាត់" របស់ស្បូន (កស្បូន) ហើយចូលទៅខាងក្នុងស្បូន ។



រន្ធយោនីផលិតពីស្បែកពិសេសម្យ៉ាងដែលយឺតដូចកៅស៊ូនៅអំឡុងពេលរួមភេទ (និងពេលស្ត្រីសម្រាលកូនផងដែរ) ។ រន្ធយោនីផលិតអង្គធាតុរាវថ្លា ឬដែលសើមខ្លាំង (ធ្លាក់ស) ដែលជួយរក្សារន្ធយោនីឱ្យស្អាតនិងការពាររោគរាតត្បាត ។ រន្ធយោនីផលិតអង្គធាតុរាវនេះកាន់តែច្រើនពេលកំពុងរួមភេទ ដើម្បីធ្វើឱ្យលិង្គបុរសងាយរុលចូល ដើម្បីជួយការពារកុំឱ្យរន្ធយោនីរហែក និងដើម្បីជួយមេជីវិតចូលឱ្យដល់ខាងក្នុងស្បូន ។

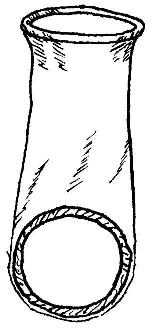
ការក្លាយជាមានផ្ទៃពោះ (ការចាប់កំណើត)

៩ ខែក្រោយមក...

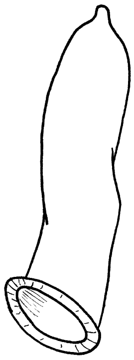
ប្រមាណជា 14 ថ្ងៃក្រោយពីចាប់មានរដូវក្នុងខែនីមួយៗ នៅពេលដែលភ្នាសក្នុងស្បូនត្រៀមរួចរាល់ហើយ ពងមួយត្រូវបានបញ្ចេញពីកន្សោមម្ខាងក្នុងចំណោមកន្សោមពងទាំងពីរ ។ នេះហៅថា ការបញ្ចេញពងពីកន្សោមពង ។ ពេលនោះពងហូរតាមបំពង់មួយ (ដៃស្បូន) ចូលទៅក្នុងស្បូន ។ នៅពេលនេះពងក្នុងស្បូនស្ត្រីមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការបង្កកំណើត ហើយស្ត្រីអាចក្លាយជាមានគភ៌ ។ បើនាងទើបតែបានរួមរ័ក្សថ្មីៗជាមួយបុរស មេជីវិតរបស់បុរសអាចចូលក្នុងស្បូនតាមកស្បូន ហើយរួបរួមជាមួយពងក្នុងស្បូនស្ត្រី ។ នេះហៅថា ការបំពេញអង្គធាតុផ្តល់កំណើត និងជាការចាប់មានផ្ទៃពោះ (ទារកចាប់កំណើត) ។ បើពងក្នុងស្បូនស្ត្រីមិនរួបរួមជាមួយមេជីវិតរបស់បុរស នោះពិតជាគ្មានផ្ទៃពោះឡើយ ហើយភ្នាសក្នុងស្បូននឹងរលាយក្លាយជាឈាមរដូវ ។

អ្វីៗដែលស្ត្រីគ្រប់រូបគួរតែដឹងអំពីការរួមរ័ក្ស (រឿងសេពកាម)

- លើកដំបូងដែលអ្នករួមរ័ក្សជាមួយបុរស អ្នកអាចមានផ្ទៃពោះ ។
- អ្នកអាចមានផ្ទៃពោះក្នុងពេលទាំងឡាយណាដែលអ្នករួមរ័ក្សដោយគ្មានប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារ (វិធីការពារកុំឱ្យមានកូន) (ទោះបីជាអ្នករួមរ័ក្សតែម្តងគត់ក៏ដោយ) ។
- អ្នកអាចមានផ្ទៃពោះ ទោះបីជាបុរសគិតថា គាត់មិនបានបញ្ចូលទឹកកាមដែលផ្ទុកមេជីវិតទៅក្នុងយោនីស្ត្រីក៏ដោយ ។
- អ្នកអាចឆ្លងកាមរោគ ឬ វីរុសហ៊ីវ បើអ្នកមិនបានប្រើស្រោមអនាម័យក្នុងពេលរួមរ័ក្សជាមួយបុគ្គលដែលផ្ទុករោគឆ្លងទាំងនោះ (អ្នកមិនអាចស្មានដឹងតាមការមើលបុរសម្នាក់ ថាតើបុគ្គលនេះមានផ្ទុកកាមរោគ ឬ អត់- អានទំព័រ 172 ។
- វាជារឿងងាយក្នុងការដែលក្មេងស្រី ឬ ស្ត្រីឆ្លងកាមរោគ ឬ វីរុសហ៊ីវពីបុរសក្នុងពេលរួមរ័ក្ស ច្រើនជាងស្ត្រីចម្លងកាមរោគទាំងនេះទៅឱ្យបុរស ។ នេះដោយសារតែទឹកកាមរបស់បុរសដក់នៅក្នុងរន្ធយោនីរបស់ស្ត្រីអស់ពេលយ៉ាងយូរ ។
- វាជាការពិបាកណាស់ដើម្បីដឹងថា ក្មេងស្ត្រី ឬ ស្ត្រីមានកាមរោគ ពីព្រោះរោគសញ្ញាជារឿយៗស្ថិតខាងក្នុងរាងកាយនាង ។



ស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រី



ស្រោមអនាម័យសំរាប់បុរស

ចូរប្រើស្រោមអនាម័យសំរាប់បុរស ឬសំរាប់ស្ត្រីមួយណាក៏បានដែរសំរាប់ការពារកាមរោគ ឬ វីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ។ ទោះបីជាមេជីវិតនិងមេរោគដែលបង្កជំងឺតូចល្អិតយ៉ាងណាក៏ដោយ ពួកវាមិនអាចលេចចេញតាមប្លាស្ទិក ឬ កៅស៊ូស្វិតនៃស្រោមអនាម័យឡើយ កាលបើវាត្រូវបានពាក់ត្រឹមត្រូវ (ចូរអានទំព័រ 190 និង 191) ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការការពារខ្លួនឯងពីជំងឺរាតត្បាត ចូរអានជំពូកទី 8 ។ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះក្នុងពេលអ្នកមិនចង់បានកូន ចូរអានជំពូកទី 9 ។

នៅពេលអ្នកមិនអាចមានផ្ទៃពោះ (គ្មានលទ្ធភាពបង្កកំណើត)

ពិការភាពមិនបានបង្កមូលហេតុដល់ការគ្មានលទ្ធភាពបង្កកំណើតឡើយ ។ ស្ត្រីខ្លះដែលមានពិការភាពមិនសូវសំបូរជីវជាតិបង្កកំណើត ប៉ុន្តែមិនលើសពីស្ត្រីដែលគ្មានពិការភាពប៉ុន្មានឡើយ ។ បើស្ត្រីពិការម្នាក់មិនសំបូរជីវជាតិបង្កកំណើត ធម្មតាវាមិនមែនដោយសារពិការភាពរបស់នាងទេ ។

តើការគ្មានលទ្ធភាពបង្កកំណើតជាអ្វីទៅ?

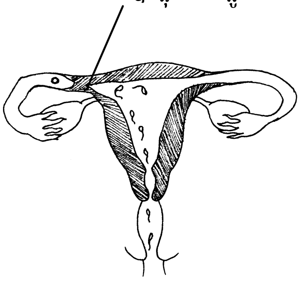
យើងនិយាយសំដៅប្តីប្រពន្ធ-បុរសម្នាក់និងស្ត្រីម្នាក់-ការគ្មានលទ្ធភាពបង្កកំណើត គឺកាលណាពួកគេមិនអាចមានផ្ទៃពោះក្រោយពីការរួមរ័ក្សជាមួយគ្នាពីរ-បីដងក្នុងមួយខែអស់រយៈពេលមួយឆ្នាំ ដោយមិនបានប្រើវិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារ/ពន្យារកំណើត ។ ប្តីប្រពន្ធប្រហែលមានបញ្ហាគ្មានលទ្ធភាពបង្កកំណើតផងដែរ បើពួកគេធ្លាប់រលូតកូន 3 ដង ឬ ច្រើនដង (បាត់បង់ការមានផ្ទៃពោះ) ។

បុរស ឬ ស្ត្រីដែលមានកូនមួយរួចហើយ ក៏អាចក្លាយជាមនុស្សគ្មានលទ្ធភាពបង្កកំណើតដែរ ។ បញ្ហាមួយអាចអភិវឌ្ឍតាំងពីឆ្នាំដែលកូនចុងក្រោយកើតមក ។ ជួនកាលបញ្ហាមិនបណ្តាលមកពីបុរស ឬ ស្ត្រីម្នាក់ឯងនោះទេ ប៉ុន្តែវាជារឿងផ្សំគ្នានៃអ្នកទាំងពីរ ។ ហើយពេលខ្លះ ដៃគូទាំងពីរមើលទៅមានសុខភាពមាំមួន ហើយគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត ឬ ការធ្វើតេស្តណាអាចរកឃើញថា មូលហេតុអ្វីដែលបង្កបញ្ហានេះឡើយ ។

តើមូលហេតុអ្វីដែលបណ្តាលឱ្យគ្មានលទ្ធភាពបង្កកំណើត?

ការគ្មានលទ្ធភាពបង្កកំណើតចំពោះស្ត្រី

មូលហេតុចំបងនៃ ការគ្មានលទ្ធភាពបង្កកំណើតក្នុងខ្លួនស្ត្រីគឺ :-

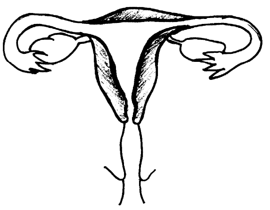


1. **សំលាកក្នុងដៃស្បូន ឬ ខាងក្នុងស្បូន ។** សំលាក ឬ ស្បែកក្រិនក្នុងដៃស្បូនអាចទប់ស្កាត់ពងមិនឱ្យហូរតាមដៃស្បូន ឬមិនឱ្យមេជីវិតរបស់បុរសហូរទៅដល់ពង ។ សំលាកក្នុងស្បូនអាចទប់ស្កាត់ពងដែលមានលទ្ធភាពបង្កកំណើតមិនឱ្យវាតោងជាប់នឹងជញ្ជាំងស្បូន ។ ជួនកាលស្ត្រីម្នាក់មានសំលាក ប៉ុន្តែនាងមិនដឹងពីព្រោះនាងគ្មានការឈឺចាប់ ឬ ជំងឺ ។ ប៉ុន្តែច្រើនឆ្នាំក្រោយមកនាងដឹងថា ខ្លួននាងគ្មានលទ្ធភាពបង្កកំណើត ។

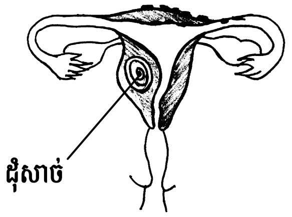
សំលាកអាចបានបង្កពី :-

- ជំងឺបង្កមកពីកាមរោគដែលមិនបានព្យាបាល បានរាតត្បាតចូលទៅក្នុងស្បូន ឬ ដៃស្បូន (រោគរលាកអាងត្រគាក) ឬ រោគរបេងក្នុងឆ្អឹងនៃត្រគាកដែលរលាកប៉ះពាល់និងធ្វើឱ្យដៃស្បូន ឬ ស្បូនមានសំលាក ។
- ការយកកូនចេញ (ពន្លូតកូន) ដែលគ្មានសុវត្ថិភាព ឬ បញ្ហានៅពេលសម្រាលកូនដែលបណ្តាលឱ្យខូច ឬ ដំបៅក្នុងស្បូន ។
- ស្ថានភាពមិនស្អាតពេលដាក់កងពន្យារកំណើត **អាយ-យូ-ឌី** ក្នុងស្បូន - ឧបករណ៍តូចមួយបំពាក់ក្នុងស្បូនដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឱ្យមានផ្ទៃពោះ - ពេលដាក់កងបានបង្កឱ្យរលាក (ឬ ដំបៅ) ។
- បញ្ហាបង្កពីការវះកាត់នៅលើរន្ធយោនី, ស្បូន, ដៃស្បូន, ឬ កន្សោមពង ។

2. **បញ្ហាជាមួយការបញ្ចេញពងពីកន្សោមពង ។** បើឈាមរដូវរបស់ស្ត្រីដែលគ្មានលទ្ធភាពបង្កកំណើតតិចជាង 21 ថ្ងៃក្នុងរវាងខួបរបស់វាក្នុងមួយលើក១ ឬ លើសពី 35 ថ្ងៃក្នុងមួយលើក១ កន្សោមពងរបស់នាងប្រហែលមិនផលិតពងឡើយ ។ នេះអាចបណ្តាលពីរាងកាយរបស់នាងមិនផលិតអ័រម៉ូនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬមិនផលិតអ័រម៉ូនឱ្យចំពេលត្រឹមត្រូវ ។ ជួនកាលរឿងនេះកើតឡើងពេលស្ត្រីមានវ័យកាន់តែច្រើន និងកាន់តែខិតជិតដល់ពេលដែលនាងត្រូវបញ្ចប់ការមានរដូវ (ដល់អាយុកាលអស់ឈាមរដូវ) ។ ស្ត្រីខ្លះមិនផលិតពង បើពួកគេឡើងទំងន់ ឬ ចុះទំងន់លឿនពេក ឬបើពួកគេធាត់ ឬ ស្គមខ្លាំងពេក ឬបើពួកគេធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ។


កន្សោមពងមិនផលិតពង

3. **នាងមានដុះដុំសាច់ (សាច់សរសៃរ១) ក្នុងស្បូន ។** ដុំសាច់អាចបណ្តាលឱ្យរលូតកូន ។



ការគ្មានលទ្ធភាពបង្កកំណើតចំពោះបុរស

មូលហេតុចំបងដែលបង្កការគ្មានលទ្ធភាពបង្កកំណើតនៅក្នុងខ្លួនបុរសគឺ :-

1. **បុរសមិនផលិតមេជីវិតគ្រប់គ្រាន់ ។**
2. **ពងស្វាសរបស់បុរសមិនផលិតមេជីវិតដែលមានសុខភាពមាំមួន ។** ករណីនេះកើតឡើង បើបុរសស្លៀកសំលៀកបំពាក់តឹងដែលរឹបរំណែនសង្កត់លើពងស្វាសទៅលើរាងកាយរបស់គាត់ ឬ បើបុរសធ្វើការនៅកន្លែងក្តៅដូចជា ក្បែរឆ្នាំងដាំទឹកចំហុយ, ឡ, ឬ ម៉ាស៊ីន ជាពិសេសបើគាត់បើកបរច្រើនម៉ោងដោយគ្មានឈប់សម្រាក ។ ករណីនេះអាចកើតឡើង បើគាត់អង្គុយពីព្រឹកទល់ល្ងាច ឬ អង្គុយត្រាំទឹកក្តៅក្នុងអាងយូរពេលមុនពេលគាត់រួមរ័ក្ស ។
3. **បុរសមិនអាចបញ្ចេញទឹកកាម** ពីព្រោះគាត់មានសំលាកក្នុងបំពង់លិង្គដែលបណ្តាលមកពីជំងឺកាមរោគ ឬ បុរសមានរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង ។

ការគ្មានលទ្ធភាពបង្កកំណើតចំពោះបុរសនិងស្ត្រីទាំងពីរភេទ

ទាំងបុរសនិងស្ត្រី ការគ្មានលទ្ធភាពបង្កកំណើតអាចបង្កឡើងដោយសារ :-

1. **ជំងឺ** ដូចជា ស្រឡទែន, ទឹកនោមផ្អែម, របេង, និង គ្រុនចាញ់ ។
2. **ផឹកគ្រឿងស្រវឹង, ជក់ ឬ បៀមថ្នាំជក់, ឬ ប្រើគ្រឿងញៀន (ញៀនថ្នាំពុល) ។**
3. **ការទទួលអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់, ការតឹងតែងចិត្តច្រើនខ្លាំងពេក, ឬ រងចំហាយជាតិគីមីមួយចំនួន ។**

ការបង្កើតក្រុមគ្រួសារមួយតាមរយៈការសុំកូនចិញ្ចឹម

ស្ត្រីខ្លះដែលមានពិការភាពជ្រើសរើសការបង្កើតក្រុមគ្រួសារតាមរយៈការសុំកូនចិញ្ចឹម ។ ស្ត្រីម្នាក់អាចធ្វើបែបនេះដោយសារនាង ឬ ដៃគូនាង (ប្តី) គ្មានលទ្ធភាពផ្តល់កំណើត ឬ នាងមានបញ្ហាសុខភាពដែលរារាំងនាងពីការផ្តល់កំណើតឱ្យទារកម្នាក់ ។ ឬ នាងអាចសំរេចចិត្តយ៉ាងសាមញ្ញថា ត្រូវសុំកូនមកចិញ្ចឹមពីព្រោះនាងជឿថា វាជាវិធីល្អដើម្បីក្លាយជាម្តាយម្នាក់ និងកសាងគ្រួសារមួយ ។

របៀបដែលខ្ញុំបានក្លាយជាម្តាយ

ពេលខ្ញុំធំឡើងដូចក្មេងស្រីទាំងឡាយនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកអញ្ចឹងដែរ ខ្ញុំមានសុបិន្តមួយនៃការស្វែងរកដៃគូ និងកសាងគ្រួសារមួយ ។ ប៉ុន្តែមិនដូចក្មេងស្រីឯទៀតភាគច្រើនឡើយ ខ្ញុំមិនជឿថាវាអាចក្លាយជាការពិត ។ ខ្ញុំជាមនុស្សប្រើរទេះដើម្បីធ្វើដំណើរទៅនេះទៅនោះ ហើយគ្មានស្ត្រីប្រើរទេះណាម្នាក់ដែលខ្ញុំអាចយកមកធ្វើជាគំរូឪពុកម្តាយឡើយ ។ ខ្ញុំមិនធ្លាប់បានអ្នកណាម្នាក់លើកទឹកចិត្តដើម្បីគិតថា វានឹងអាចទៅរួចសំរាប់ខ្ញុំក្នុងការកសាងគ្រួសារដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ។

ពេលខ្ញុំបានជួបប្តីរបស់ខ្ញុំលើកដំបូង ខ្ញុំបានដឹងប្រាកដថា គាត់ជាបុរសប្រចាំជីវិតសំរាប់ខ្ញុំ ។ គាត់បានចែករំលែកសុបិន្តសំងាត់របស់ខ្ញុំនៃការកសាងក្រុមគ្រួសារតាមរយៈការសុំកូនមកចិញ្ចឹម ។ ខ្ញុំដឹងថាមានក្មេងៗជាច្រើននាក់ដែលព្រាត់ប្រាស់ក្រុមគ្រួសារដំបូងរបស់ពួកគេ ហើយកំពុងរង់ចាំរក "ក្រុមគ្រួសារអចិន្ត្រៃយ៍" ។ ខ្ញុំដឹងយ៉ាងច្បាស់នៅក្នុងចិត្តថា យើងអាចជាគ្រួសារសំរាប់ក្មេងដ៏សមស្របនោះ ។

មុនដំបូងឪពុកម្តាយរបស់ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា វាមិនស្មើភាពចំពោះប្តីខ្ញុំក្នុងការ "ទទួលបន្ទុកថែទាំក្មេង" ។ ពួកគាត់មិនបានគិតថា ខ្ញុំអាចថែទាំក្មេងម្នាក់បាន ។ ថ្វីបើខ្ញុំមានការភ័យព្រួយក៏ដោយ ខ្ញុំបានដឹងថាខ្ញុំត្រូវធ្វើបែបណាហើយ ដើម្បីធ្វើអ្វីៗជាច្រើនដែលអ្នកឯទៀតនិយាយថា ខ្ញុំមិនអាចធ្វើបានជារៀងរហូត ។ ខ្ញុំថែទាំផ្ទះសម្បែង, មានការងារផ្ទាល់ខ្លួន, ហើយពីមុនខ្ញុំធ្លាប់ថែទាំក្មេងៗដែលជាកូនរបស់មិត្តភក្តិខ្ញុំ ។ ខ្ញុំបានដឹងថា ប្តីខ្ញុំនិងខ្ញុំអាចធ្វើបាន ។

ខ្ញុំត្រូវតែសាកល្បងជាមួយស្ថាប័នសុំកូនចិញ្ចឹមមួយចំនួន ទាល់តែយើងរកឃើញស្ថាប័នមួយដែលគាំទ្រផែនការរបស់យើងដើម្បីក្លាយខ្លួនជាឪពុកម្តាយ ។ យើងដឹងច្បាស់ថា យើងមិនអាចផ្លាស់ប្តូរសេចក្តីលំអៀងរបស់មនុស្សបានឡើយ ដូច្នេះបើស្ថាប័នសុំកូនចិញ្ចឹមមួយមានអារម្មណ៍ថា ផែនការរបស់យើងនឹងមិនអាចដំណើរការបាន យើងបានត្រឹមតែទៅរកស្ថាប័នសុំកូនចិញ្ចឹមផ្សេងទៀត ។ បន្ទាប់ពីយើងរកបានស្ថាប័នមួយដែលគាំទ្រយើង យើងបានបង្ហាញពួកគេពីរបៀបល្អៗដែលខ្ញុំអាចជាម្តាយជាជាងអ្វីៗដែលខ្ញុំមិនអាចធ្វើបាន ។

ទីបញ្ចប់យើងត្រូវបានស្ថាប័នតម្រូវក្មេងម្នាក់ដែលជួបជាមួយក្តីសង្ឃឹមនិងសុបិន្តរបស់យើង ។ នាងជាក្មេងប្រើរទេះដូចខ្ញុំអញ្ចឹងដែរ ។ យើងព្រួយបារម្ភថា ចៅក្រមដែលសម្រេចការសុំកូនតាមផ្លូវច្បាប់ប្រហែលមិនយល់ព្រម ដោយសារខ្ញុំមានពិការភាព ។ ប៉ុន្តែគាត់បានឃើញថា យើងមានភាពស៊ីសង្វាក់គ្នា ហើយបានអនុម័តការសុំកូនតាមផ្លូវការដល់យើង ។

ខ្ញុំមានកិត្តិយសដើម្បីណែនាំកូនស្រីរបស់ខ្ញុំចំពោះការធំលូតលាស់របស់នាងរៀងរាល់ខែឆ្នាំ ហើយជួយកូនខ្ញុំឱ្យក្លាយជាបុគ្គលគួរឱ្យស្រឡាញ់ និងមានសមត្ថភាពដូចរូបនាងនៅពេលបច្ចុប្បន្ននេះអញ្ចឹងដែរ ។

— Karen Braitmayer