ជំពូកទី៩

ផែនការគ្រួសារ

ស្ត្រីនឹងមានសុខភាពមាំមួនថែមទៀត កាលណាពួកគេអាចសំរេចចិត្តដោយខ្លួនឯងថា ពេលណាត្រូវរួមរ័ក្សនិងពេលណាត្រូវមានកូន ។ ការសំរេចចិត្តទាំងនេះគួរតែជាជំរើសរបស់ស្ត្រី ហើយស្ត្រីដែលប្រើផែនការគ្រួសារ គឺមានលទ្ធភាពប្រើជំរើសទាំងនេះ ។ អ្នកអាចប្រើផែនការគ្រួសារដើម្បី :-

- ជួយអ្នកឱ្យសំរេចចិត្តថា អ្នកចង់បានកូនប៉ុន្មាននាក់ ហើយពេលណាត្រូវមានកូនទាំងនោះ ។
- ការពារមិនឱ្យមានផ្ទៃពោះ ដរាបណាអ្នកចង់បានកូន ។
- ជួយអ្នកនិងប្តី/ដៃគូបានរីករាយនឹងការរួមរ័ក្សថែមទៀត ពីព្រោះអ្នកមិនខ្វល់ខ្វាយពីរឿងមានផ្ទៃពោះ ។

វិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារខ្លះមានផលប្រយោជន៍ផ្សេងៗទៀត ។ ឧទាហរណ៍ :-

- ស្រោមអនាម័យជួយការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺកាមរោគ រួមទាំងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ។
- វិធីសាស្ត្រអ័រម៉ូន (អានទំព័រ 196) អាចជួយនឹងការមានឈាមរដូវមិនទៀងទាត់ និងឈឺចាប់អំឡុងពេលមានឈាមរដូវ ។

គួរឱ្យស្តាយណាស់ ស្ត្រីជាច្រើននាក់នៅជុំវិញពិភពលោកគ្មានច្រកទៅរកការប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារ ។ រឿងនេះកើតឡើងដោយសារហេតុផលជាច្រើន ។ មនុស្សខ្លះជឿថា ផែនការគ្រួសារគឺធ្វើឱ្យស្ត្រីខូចសុខភាព ។ ឬថាស្ត្រីដែលប្រើផែនការគ្រួសារគ្មានភាពស្មោះត្រង់ចំពោះប្តីនាង ឬ ថានាងពិតជាបានរួមរ័ក្សមុនពេលរៀបការ ។ ជួនកាលជំនឿសាសនាហាមឃាត់ចំពោះការប្រើវិធីពន្យារកំណើតនៃផែនការគ្រួសារ ហើយជួនកាលរដ្ឋាភិបាលមិនជឿថា ស្ត្រីគួរតែជាអ្នកសំរេចចិត្តថាពេលណានិងវិធីណាត្រូវប្រើវា ។

វាអាចពិបាកថែមទៀតសំរាប់ស្ត្រីពិការដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាន ឬ មានច្រកទៅរកការអនុវត្តផែនការគ្រួសារ ។ មនុស្សជាច្រើន រួមទាំងបុគ្គលិកសុខាភិបាលផងដែរជឿថា ស្ត្រីពិការមិនអាចរួមរ័ក្ស ឬ មិនអាចមានផ្ទៃពោះឡើយ ហើយមិនផ្តល់ព័ត៌មាន ឬ យោបល់អ្វីសោះដល់ស្ត្រីពិការ ។

ជំពូកនេះផ្តល់ព័ត៌មានអំពីប្រភេទខុសៗគ្នាស្តីពីវិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារ និងរបៀបជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រណាមួយដែលល្អបំផុតសំរាប់អ្នក ។ មុនពេលអ្នកសំរេចចិត្តថាត្រូវប្រើវិធីសាស្ត្រណាមួយនៃផែនការគ្រួសារ ចូរពិនិត្យមើលតារាងលើទំព័រ ១៨៨ ដើម្បីឱ្យឃើញថា វិធីសាស្ត្រនីមួយៗទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះបានល្អយ៉ាងណា ។ អ្នកត្រូវគិតឱ្យល្អិតល្អន់នូវបញ្ហាមួយចំនួនដូចខាងក្រោម :-

- តើវិធីសាស្ត្រមួយណាដែលមានបំរើនៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្ញុំ?
- តើវាងាយស្រួលយ៉ាងណា បើខ្ញុំប្រើវិធីសាស្ត្រនេះ?
- តើវិធីសាស្ត្រនេះបង្កការធ្វើទុក្ខ ឬ មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីខ្លះដល់សុខភាពរបស់ខ្ញុំ?
- តើដៃគូ/ប្តីរបស់ខ្ញុំសុខចិត្តប្រើផែនការគ្រួសារឬទេ?
- តើពិការភាពរបស់ខ្ញុំមានផលប៉ះពាល់ទៅនឹងវិធីសាស្ត្រដែលខ្ញុំប្រើឬទេ?

នៅតំបន់ដែលមានបំរើសេវាផ្នែកវិធីសាស្ត្រនៃផែនការគ្រួសារ នោះស្ត្រីធ្វើការជ្រើសរើសដោយពឹងអាស្រ័យលើភាពងាយស្រួលក្នុងការប្រើ, តម្លៃ, ស្ថានភាពរាងកាយ, ការងារដែលពួកគេធ្វើ និងអ្វីដែលប្តី/ដៃគូនិងពួកគេពេញចិត្ត ។ ថ្វីបើវិធីសាស្ត្រមួយចំនួនមិនមាននៅក្នុងសហគមន៍អ្នកក៏ដោយ អ្នកអាចរៀនអំពីវិធីទាំងនោះ ហើយពិគ្រោះបញ្ហាទាំងនោះជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងភូមិរបស់អ្នក ដើម្បីព្យាយាមធ្វើឱ្យមានសេវានោះនៅក្នុងសហគមន៍ ។ អ្នកប្រហែលជាអាចបង្ហាត់បង្រៀនដល់ពួកគេផងដែរ!

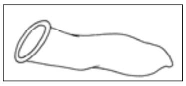
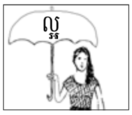
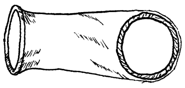
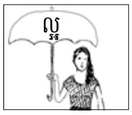
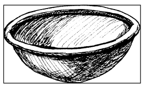
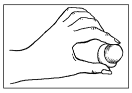
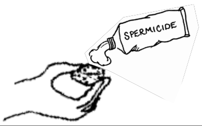
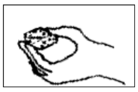
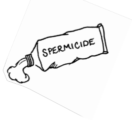
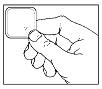
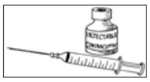
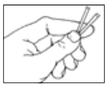
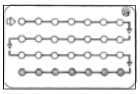
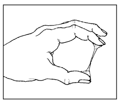
របៀបដែលវិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារធ្វើការ

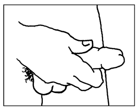
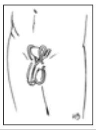
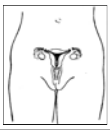
រៀងរាល់ខែ ពេលខ្លះស្ត្រីមានពងនិងអាចមានផ្ទៃពោះ ហើយពេលខ្លះទៀតនាងគ្មានពងនិងមិនអាចមានផ្ទៃពោះឡើយ ។ ស្ត្រីភាគច្រើនផលិតពងមួយក្នុងមួយខែ ។ ពងបានបញ្ចេញពីកន្សោមពងរបស់ស្ត្រី ។ ពងនេះអាចរស់នៅបាន 24 ម៉ោង (មួយថ្ងៃនិងមួយយប់) ក្រោយពីវាបានបញ្ចេញពីកន្សោមពង ។ មេជីវិតឈ្មោលរបស់បុរសអាចរស់នៅបាន 2 ថ្ងៃ ក្នុងស្បូនរបស់ស្ត្រី ។ បើពងបានបញ្ចេញពីកន្សោមក្នុងអំឡុងពេលដែលមេជីវិតឈ្មោលកំពុងស្ថិតក្នុងស្បូនស្ត្រី នោះស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះ ។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការមានផ្ទៃពោះ ចូរអានពីទំព័រ 77 ដល់ 80 ។

វិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារធ្វើការកែប្រែលទ្ធភាពបង្កកំណើតកូនរបស់ស្ត្រី និងទប់ស្កាត់មិនឱ្យមានផ្ទៃពោះតាមវិធីខុសៗគ្នា :-

- វិធីប្រើ (ស្រោមអនាម័យសំរាប់បុរស, ស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រី, ស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រីរាងដូចត្រឡោក និង ឆ្នុកកស្បូនសំរាប់ស្ត្រី) ហាមឃាត់មេជីវិតរបស់បុរសមិនឱ្យជួបពងរបស់ស្ត្រី (ចូរអានទំព័រ 189) ។
- ឧបករណ៍ពន្យារកំណើតដែលជាជំពូកកងដាក់ក្នុងយោនីការពារមិនឱ្យមានផ្ទៃពោះ [ដាក់កង, អន្ទាក់-**អាយយូឌី** (IUD), **អាយយូស៊ីឌី** (IUCD), **អាយយូអេស** (IUS), **ខបប៊ើ-ធី** (Copper T)] ទប់ស្កាត់មិនឱ្យមេជីវិតរបស់បុរសជួបគ្នាជាមួយពងរបស់ស្ត្រី (អានទំព័រ 195) ។
- វិធីសាស្ត្រអ័រម៉ូន (លេបថ្នាំពន្យារកំណើត, ចាក់ថ្នាំពន្យារកំណើត, ឧបករណ៍ពន្យារកំណើតបញ្ចុះក្នុងដើមដៃ) រារាំងមិនឱ្យកន្សោមពងរបស់ស្ត្រីបញ្ចេញពងទៅក្នុងស្បូន ។ ពេលខ្លះវាមានឥទ្ធិពលប៉ះពាល់ភ្នាសស្បូន ដូច្នេះពងមិនអាចលូតលាស់នៅកន្លែងនោះឡើយ (អានទំព័រ 196) ។
- វិធីសាស្ត្រធម្មជាតិជួយឱ្យដំណឹងដល់ស្ត្រីឱ្យដឹងខ្លួន ពេលរាងកាយរបស់ស្ត្រីត្រៀមដើម្បីមានកូន (ពេលខួបឈាមរដូវដែលជាភ្នាសត្រៀមដើម្បីឱ្យចាប់កំណើត) ដូច្នេះស្ត្រីអាចចៀសវាងការរួមរ័ក្សក្នុងរយៈពេលនេះ (អានទំព័រ 200) ។
- វិធីសាស្ត្រអចិន្ត្រៃយ៍ (លែងឱ្យមានកូនរហូត) គឺជាការវះកាត់ដែលបញ្ឈប់លិង្គបុរសពីការបញ្ចេញមេជីវិតឈ្មោល ឬវះកាត់ដៃស្បូនដើម្បីបញ្ឈប់កន្សោមពងស្ត្រីពីការបញ្ចេញពង (អានទំព័រ 203) ។

នៅទំព័របន្ទាប់នេះមានតារាងបង្ហាញពីប្រសិទ្ធភាព ដែលវិធីនីមួយៗធ្វើការដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឱ្យមានផ្ទៃពោះ និងការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺកាមរោគនានា ។ តារាងក៏មានបង្ហាញអំពីប្រតិកម្មសំរាប់វិធីនីមួយៗ និងព័ត៌មានសំខាន់ៗផ្សេងទៀតអំពីរបៀបដែលវិធីសាស្ត្រអាចបង្កហេតុប៉ះពាល់ដល់ភាពពិការរបស់អ្នក ។ វិធីសាស្ត្រនីមួយៗមានសញ្ញាផ្កាយដើម្បីបង្ហាញអ្នកថា វាអាចទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះបានល្អដល់កំរិតណា ។ វិធីសាស្ត្រខ្លះដែលមានផ្កាយតែពីរ-បី ថ្វីបើវាមានប្រសិទ្ធភាពសមល្មមក៏ដោយ ជារឿយៗវិធីសាស្ត្រទាំងនោះត្រូវបានប្រើមិនត្រឹមត្រូវតាមការណែនាំ ។

វិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារ	**ការពារមិនឱ្យមានផ្ទៃពោះ**	**ការពារមិនឱ្យឆ្លងកាមរោគ**	**ព័ត៌មានសំខាន់ៗផ្សេងទៀត**
ស្រោមអនាម័យសំរាប់បុរស 	★★★ ល្អណាស់		មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត ពេលប្រើវាលាយជាមួយថ្នាំសំលាប់មេជីវិត និង ក្រែមជាតិទឹក ឬ ក្រែម**ខេ-វ៉ាយ** / KY Jelly និយមប្រើពេលរួមរ័ក្ស។
ស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រី 	★★ ល្អ		ប្រហែលមិនសមស្រប បើអ្នកមានកំណត់ចលនាដៃ, ដៃលូកមិនដល់រន្ធយោនី, មិនអាចកន្ថែកជើកឱ្យធំ ឬ សាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំងក្នុងភ្លៅ។
  ស្រោមអនាម័យរាងដូចត្រឡោក និង ឆ្នុកកស្បូន (ជាស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រី)	★★ ល្អ		មានប្រសិទ្ធភាពច្រើន ពេលប្រើរួមគ្នាជាមួយថ្នាំសំលាប់មេជីវិត ប្រហែលមិនសមស្រប បើអ្នកមានកំណត់ចលនាដៃ, ដៃលូកមិនដល់រន្ធយោនី, មិនអាចកន្ថែកជើងឱ្យធំ ឬ សាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំងក្នុងភ្លៅ។
អេប៉ុង ឬ ស្ពោតផ្ទុកជាតិថ្នាំសំលាប់មេជីវិត 	★ ល្អខ្លះៗ		ប្រហែលមិនសមស្រប បើអ្នកមានកំណត់ចលនាដៃ, ដៃលូកមិនដល់រន្ធយោនី, មិនអាចកន្ថែកជើកឱ្យធំ ឬ សាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំងក្នុងភ្លៅ។
អេប៉ុង ឬ ស្ពោត ធ្វើខ្លួនឯងផ្ទាល់នៅផ្ទះ 	★ ល្អខ្លះៗ		ប្រហែលមិនសមស្រប បើអ្នកមានកំណត់ចលនាដៃ, ដៃលូកមិនដល់រន្ធយោនី, មិនអាចកន្ថែកជើកឱ្យធំ ឬ សាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំងក្នុងភ្លៅ។
ថ្នាំសំលាប់មេជីវិត 	★ ល្អខ្លះៗ		ប្រហែលមិនសមស្រប បើអ្នកមានកំណត់ចលនាដៃ, ដៃលូកមិនដល់រន្ធយោនី, មិនអាចកន្ថែកជើកឱ្យធំ ឬ សាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំងក្នុងភ្លៅ។
វិធីសាស្ត្រអ័រម៉ូនរួមមាន :-  ឧបករណ៍ពន្យារកំណើតប្រភេទបង់ស្អិតបិទស្បែក  ថ្នាំចាក់  ឧបករណ៍ពន្យារកំណើតបញ្ចុះក្នុងដើមដៃ  ថ្នាំលេប	★★★★ ល្អបំផុត		ចំពោះស្ត្រីស្ថិតអវ:យវ: បន្ថយចំណុះថ្នាំគឺសមស្រប បើពួកគេសកម្ម ឬ បានហាត់ប្រាណរាល់ថ្ងៃ។ ស្ត្រីដែលមានជំងឺឆ្កួតជ្រូក/ស្កន់គួរតែប្រើថ្នាំផ្ទុកតែអ័រម៉ូន **ប្រូជេស្ទីន** (progestin) មួយមុខគត់។
ឧបករណ៍ពន្យារកំណើតប្រភេទកង **អាយ-យូ-ឌី**, កង**អាយ-យូ-អេស**	★★★★ ល្អបំផុត		ប្រហែលមិនសមស្រប បើអ្នកមានកំណត់ចលនាដៃ, ដៃលូកមិនដល់រន្ធយោនី, មិនអាចកន្ថែកជើងឱ្យធំ ឬ សាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំងក្នុងភ្លៅ ឬ បើអ្នកពិបាកគ្រប់គ្រងឈាមរដូវ (មិនសូវជាបញ្ហាជាមួយកងផ្ទុកជាតិអ័រម៉ូន)។
វិធីពន្យារកំណើតតាមការពិនិត្យជាតិរំអិល(ធ្លាក់ស) ក្នុងរន្ធយោនី 	★★ ល្អ		ប្រហែលមិនសមស្រប បើអ្នកមានកំណត់ចលនាដៃ, ដៃលូកមិនដល់រន្ធយោនី, មិនអាចកន្ថែកជើងឱ្យធំ ឬ សាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំងក្នុងភ្លៅ។
រួមភេទដោយមិនស៊កលិង្គចូលក្នុងរន្ធយោនី	★ ល្អខ្លះៗ		ពីព្រោះប្ដីប្រពន្ធអាចពិបាកប្ដេជ្ញាចិត្តចំពោះវិធីសាស្ត្រនេះ ហើយលទ្ធផលជារឿយៗតែងបណ្ដាលឱ្យមានផ្ទៃពោះ។

ដកលិង្គចេញពីរន្ធយោនីមុនពេលលិង្គបញ្ចេញទឹកកាម 	★ ល្អខ្លះៗ		មានប្រសិទ្ធភាពច្រើនពេលប្រើវាជាមួយវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតដូចជា ថ្នាំសំលាប់មេជីវិត ឬ ស្រោមអនាម័យរាងដូចត្រឡោក។
បំបៅដោះកូនមួយមុខគត់ (6 ខែដំបូងតែប៉ុណ្ណោះ)	★★ ល្អ		ដើម្បីប្រើវិធីសាស្ត្រនេះ ស្ត្រីត្រូវតែឱ្យកូនបៅដោះមួយមុខគត់ ហើយនាងក៏មិនទាន់មានឈាមរដូវធម្មតាវិញឡើយ។
ពន្យារកំណើតដោយការវះកាត់ (គ្រៀវ ឬ ចងដៃស្បូន)  	★★★★ ល្អបំផុត		ជួនកាលការវះកាត់បែបនេះត្រូវហាមឃាត់ការរួមរ័ក្សមួយរយៈសិន។ ក្រោយពេលបុរសបានគ្រៀវហើយ ប្តីប្រពន្ធត្រូវតែប្រើវិធីរួមរ័ក្សផ្សេងមួយសំរាប់រយៈពេល 12 អាទិត្យ។

វិធីសាស្ត្ររាំងខ្ទប់នៃផែនការគ្រួសារ (មិនឱ្យមានផ្ទៃពោះ)

វិធីសាស្ត្រការពារកុំឱ្យមានកូនរួមទាំងស្រោមអនាម័យបុរស, ស្រោមអនាម័យស្ត្រី, ស្រោមអនាម័យរាងដូចត្រឡោក និងថ្នាំក្រែមសំលាប់មេជីវិត (លាបលើលិង្គ ឬ ដាក់ចូលក្នុងរន្ធយោនី) ។

ស្រោមអនាម័យសំរាប់បុរស (ស្រោមផលិតពីជាតិកៅស៊ូ)

ស្រោមអនាម័យ ជាថង់កៅស៊ូស្តើងរាងតូចចង្អៀតមួយដែលបុរសពាក់លើលិង្គក្នុងពេលរួមរ័ក្ស ។ ថង់កៅស៊ូនេះរាំងខ្ទប់ទឹកកាមបុរស បែបនេះវាមិនអាចហូរចូលក្នុងរន្ធយោនី ឬ ស្បូនស្ត្រីបាន ។

គួរឱ្យស្តាយបុរសខ្លះមិនចូលចិត្តប្រើស្រោមអនាម័យក្នុងពេលរួមរ័ក្ស ពីព្រោះពួកគេនិយាយថា វាបន្ថយសំរើបតណ្ហារបស់ខ្លួន ។ វាជាការខកបំណងណាស់ ពីព្រោះស្រោមអនាម័យធ្វើការទប់ស្កាត់បានយ៉ាងល្អ ទាំងការមិនឱ្យមានផ្ទៃពោះនិងមិនឱ្យឆ្លងជំងឺកាមរោគ ។

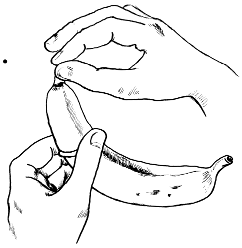
អង្គធាតុសើមជាតិទឹកដែលនិយមប្រើពេលរួមរ័ក្ស អាចធ្វើឱ្យអារម្មណ៍នៃការរួមរ័ក្សទទួលផាសុកភាពទាំងបុរសនិងស្ត្រី ។ វាអាចថែទាំស្រោមអនាម័យមិនឱ្យរហែក ។ ចូរប្រើអង្គធាតុជាតិទឹកដូចជា ទឹកមាត់, ក្រែម**ខេ-វ៉ាយ** (KY Jelly) ឬ ថ្នាំសំលាប់មេជីវិត ។ ហាមប្រើប្រេង/ខ្លាញ់, ក្រមួនប្រេងកាត (វ៉ាស៊ីលីន), ឡេលាបស្បែក ឬ ប៊ឺរ ពីព្រោះប្រភេទប្រេង/ខ្លាញ់ទាំងនេះធ្វើឱ្យស្រោមអនាម័យងាយរហែក ។ ចូរស្តោះទឹកមាត់បន្តិច ឬ ដាក់ក្រែម**ខេ-វ៉ាយ**បន្តិចចូលក្នុងចុងស្រោមអនាម័យ វាធ្វើឱ្យលិង្គស្រណុកស្រួល ។ ក្រោយពេលបុរសពាក់ស្រោមអនាម័យហើយ ចូរលាបទឹកមាត់ ឬ លាបក្រែម**ខេ-វ៉ាយ**បន្តិចពីលើស្រោមអនាម័យខាងក្រៅ ។ ធ្វើដូច្នេះ វាបង្កភាពស្រណុកស្រួលដល់ដៃគូរបស់បុរស ។

ស្រោមអនាម័យមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត គឺផលិតពីកៅស៊ូ**ឡាតិច**មានគុណភាពល្អ ឬ ពីជាតិ**ប៉ូលីយូរ៉េថេន** (polyurethane) មិនពីស្បែកចៀមទេ ។ នៅពេលប្តីប្រពន្ធរួមរ័ក្សម្តងៗ គឺត្រូវតែប្រើស្រោមអនាម័យថ្មីជានិច្ច ។ ស្រោមអនាម័យអាចត្រូវប្រើតែឯង ឬ ប្រើរួមផ្សំជាមួយវិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារផ្សេងទៀត លើកលែងតែស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រី ។

ស្រោមអនាម័យទាំងនេះអាចរកទិញបាននៅតាមឱសថស្ថាន ឬ ទីផ្សារនានា ជារឿយៗអាចរកបាននៅមណ្ឌលសុខភាព និងតាមរយៈកម្មវិធីទប់ស្កាត់វីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ។

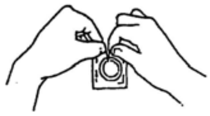
បើអ្នកមានចលនាដៃល្អ អ្នកអាចពាក់ស្រោមអនាម័យបុរសឱ្យប្តី/ដៃគូរបស់អ្នក ។ វាមានប្រយោជន៍សំរាប់អ្នកកាលណាអ្នកដឹងពីរបៀបប្រើវា មុនពេលអ្នករៀបនឹងរួមរ័ក្ស ។ អ្នកអាចហាត់ប្រើវាដោយ :-

ពាក់ស្រោមអនាម័យពីលើផ្លែចេក...



...ឬ ពាក់ស្រោមអនាម័យពីលើផ្លែពោត

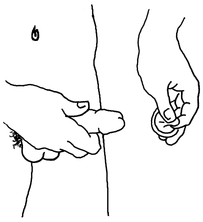
សំរាប់ស្ត្រីពិការភ្នែក ឬ មិនអាចមើលឃើញច្បាស់ ការហាត់ពាក់ស្រោមអនាម័យលើលិង្គបុរស គឺជាគំនិតល្អជាពិសេស ។ បន្ទាប់ពីបំពាក់វាហើយ ពេលអ្នកមានការរួមរ័ក្សនឹងដៃគូ អ្នកអាចយកដៃស្ទាបមើលថាតើស្រោមអនាម័យនោះពាក់បានត្រឹមត្រូវឬទេ ហើយអ្នកអាចធ្វើយ៉ាងណាឱ្យដឹងថា ចុងស្រោមអនាម័យមិនដាច់ ឬ រហែក ។ ។



របៀបប្រើស្រោមអនាម័យសំរាប់បុរស

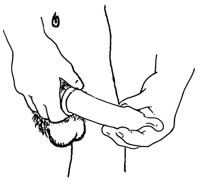
ស្រោមអនាម័យសំរាប់បុរសគួរតែស្ថិតក្នុងរមូកញ្ចប់តូចរបស់វាដែលមិនទាន់បានបើកប្រើ ។ ចូរប្រយ័ត្នកុំឱ្យរហែកស្រោមអនាម័យពេលអ្នកហែកកញ្ចប់វា ។ ស្រោមអនាម័យគួរតែទន់រលោងនិងរអិលពេលស្ទាបវា ។ បើស្ទាបទៅវាស្អិត ឬ រឹង ចូរបោះវាចោលក្នុងធុងសំរាម ។ វាមិនល្អប្រើឡើយ ។

1. កាលណាលិង្គឡើងរឹងហើយ ចូរពាក់ស្រោមអនាម័យ, គឺមុនលិង្គប៉ះនឹងប្រដាប់ភេទរបស់ស្ត្រី។ បុរសដែលមិនកាត់ចុងស្បែកលិង្គគួរយកដៃរឹតស្បែកនោះសំដៅមកគល់លិង្គ។ បុរសគួរតែឈ្លីចុងស្រោមតិចៗ ហើយពាក់វាលើចុងលិង្គជាមុនសិន។

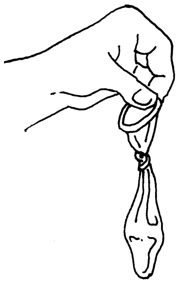


2. ចូរពន្លាស្រោមអនាម័យទាល់តែវាគ្របជិតតួលិង្គទាំងមូល។ ចូរបន្តឈ្លីចុងស្រោមពេលកំពុងពន្លាវា។ ចូរបន្សល់ទុកចុងស្រោមបន្តិចសំរាប់ដាក់ន្លែងឱ្យទឹកកាមដក់ ធ្វើបែបនេះស្រោមអនាម័យមិនរហែក។

3. នៅក្រោយពេលបុរសបញ្ចេញទឹកកាមភ្លាម និងមុនពេលលិង្គរបស់គាត់ទន់ទៅវិញ បុរសគួរតែកាន់មាត់ស្រោមអនាម័យ នៅពេលគាត់កំពុងដកលិង្គចេញពីរន្ធយោនី។ បន្ទាប់មកបុរសគួរតែទាញស្រោមអនាម័យចេញពីលិង្គដោយប្រយ័ត្ន។



4. ចូរគួចចងស្រោមអនាម័យឱ្យជិត។ បន្ទាប់មកបោះវាចូលក្នុងធុងសំរាម ឬ បង្គន់រណ្តៅ ឱ្យឆ្ងាយពីក្មេងៗ និង សត្វទាំងឡាយ។



ស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រី

ស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រីក៏អាចទប់ស្កាត់វីរុសហ៊ីវ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗមិនឱ្យឆ្លងពីបុគ្គលម្នាក់ទៅបុគ្គលម្នាក់ទៀតផងដែរ ។

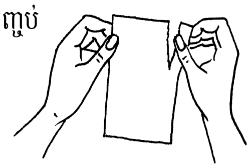
អ្នកប្រហែលជាពេញចិត្តប្រើវិធីផ្សេងៗ កាលបើ :-

- អ្នកមានកំណត់ចលនាដៃ។
- អ្នកមិនអាចឈោងដល់រន្ធយោនី។
- អ្នកមិនអាចកន្នែកជើងឱ្យធំទូលាយ។
- អ្នកតែងមានសាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំងក្នុងភ្លៅ។

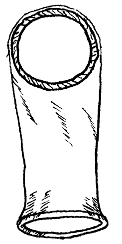
ស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រីត្រូវតែពាក់ឱ្យចំក្នុងរន្ធយោនី និងគ្របត្រឹមបបេរធំខាងក្រៅនៃទ្វារស្បូន ។ វាការពារបានទាំងការមានផ្ទៃពោះនិងកាមរោគទាំងឡាយ ហើយប្រឆាំងវីរុស/អេដស៍ ។ វាគួរឱ្យស្តាយណាស់ដែលស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រីមានតំលៃថ្លៃ ហើយពិបាករកបានជាងស្រោមអនាម័យសំរាប់បុរស ។ ស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រីមិនគួរប្រើរួមគ្នាជាមួយស្រោមអនាម័យសំរាប់បុរសឡើយ ។ ស្រោមអនាម័យស្ត្រីមានប្រសិទ្ធភាពល្អបំផុតពេលបុរសនៅពីលើស្ត្រីពេលកំពុងរួមរ័ក្ស ។

របៀបប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រី

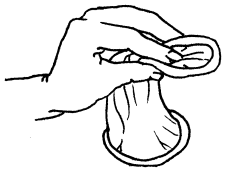
1. ចូរប្រយ័ត្នពេលហែកកញ្ចប់ស្រោម កុំឱ្យស្រោមអនាម័យដាច់រហែក។



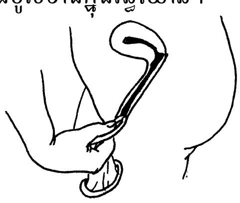
2. រកមើលកងខាងក្នុង ដែលវាស្ថិតនៅខាងចុងស្រោមអនាម័យ។



3. ចូរច្របាច់កងក្នុងចូលគ្នា។

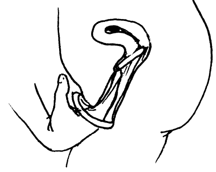


4. ដាក់កងក្នុងចូលខាងក្នុងរន្ធយោនី។

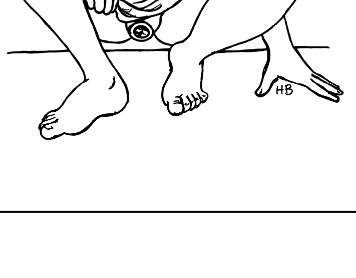


5. ប្រើម្រាមដៃរុញកងក្នុងឱ្យកប់ជ្រៅទៅក្នុងរន្ធយោនីរបស់អ្នក។

រក្សាកងខាងក្រៅឱ្យគ្របត្រឹមមាត់រន្ធយោនី។



6. នៅពេលអ្នករួមរ័ក្ស ចូរធ្វើយ៉ាងណានាំលិង្គចូលឱ្យចំមាត់ទ្វារកងខាងក្រៅ។



7. ចូរយកស្រោមអនាម័យចេញពីរន្ធយោនីភ្លាមក្រោយពីរួមរ័ក្សហើយគឺមុនពេលអ្នកងើបឈរ។ ចូរឈ្លីនិងមួលកងខាងក្រៅ ដើម្បីឱ្យទឹកកាមបុរសស្ថិតនៅក្នុងស្រោមអនាម័យ។ ចូរទាញស្រោមចេញស្រាលៗ ហើយទុកវាឱ្យឆ្ងាយពីក្មេងៗ និងសត្វទាំងឡាយ។ ចូរកប់វាចោល ឬ បោះក្នុងបង្គន់រណ្តៅ។

បើអ្នកចង់ប្រើស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រី ប៉ុន្តែភាពពិការរបស់អ្នកធ្វើឱ្យពិបាកប្រើស្រោមនេះ ចូរព្យាយាមអង្គុយចុះ ឬទម្រេតខ្លួនតាមស្ថានភាពខុសៗគ្នា ឬ សុំឱ្យប្តី/ដៃគូរបស់អ្នក ឬ បុគ្គលម្នាក់ផ្សេងទៀតជួយអ្នក ។

វាជាការល្អបំផុត ចូរប្រើស្រោមអនាម័យថ្មីនៅពេលអ្នករួមភេទម្តងៗ ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកមិនអាចរកស្រោមថ្មីបាន អ្នកអាចលាងវាឱ្យស្អាតរៀងរាល់លើក ក្រោយពេលរួមភេទហើយម្តងៗ អ្នកអាចប្រើស្រោមដដែលនោះបានដល់ទៅ 7 ដង ។

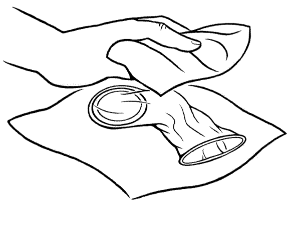
វិធីលាងសំអាតស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រី

មុនពេលអ្នករួមភេទ រៀបចំសាប៊ូអូសាវែលមួយពែងធំ ដោយលាយវាជាមួយទឹក (ឧទាហរណ៍ សាប៊ូអូសាវែលមួយពែង ត្រូវលាយទឹកចំនួន 20 ពែង) ។ សាប៊ូអូសាវែលអាចសំលាប់វីរុសហ៊ីវបាន ។

ក្រោយពេលអ្នករួមភេទហើយ ចូរយកស្រោមអនាម័យចេញពីរន្ធយោនីភ្លាម ។ ចូរប្រយ័ត្នកុំឱ្យកំពប់ទឹកកាម ។ ភ្លាមៗនោះ ចូរចាក់ទឹកដែលលាយសាប៊ូអូសាវែលពាក់កណ្តាលចូលក្នុងស្រោមអនាម័យ ហើយបន្ទាប់មកដាក់ស្រោមដែលមានទឹកសាប៊ូនោះចូលទៅក្នុងទឹកលាយសាប៊ូអូសាវែលដែលនៅសល់ ។

ចូរត្រាំវាចោលក្នុងទឹកសាប៊ូអូសាវែលចំនួន 5 នាទីតែប៉ុណ្ណោះ ។ **ហាមលាងស្រោមអនាម័យមុនពេលត្រាំវាក្នុងទឹកដែលបានលាយសាប៊ូអូសាវែល ទោះជាតាមវិធីណាក៏ដោយ ។**

ចូរលាងដៃរបស់អ្នកឱ្យស្អាតជាមួយសាប៊ូ ហើយប្រើពពុះសាប៊ូលើដៃអ្នកដើម្បីលាងជាតិអូសាវែលចេញ ព្រមទាំងជាតិរំអិលពីរាងកាយនិងក្រែមជាតិទឹក (lubricancant) ទាំងខាងក្នុងនិងខាងក្រៅស្រោម រួមទាំងកងខាងក្នុងផងដែរ (ហាមយកដុំសាប៊ូដុះលើស្រោម វាអាចធ្វើឱ្យរហែកស្រោម) ។



ចូរប្រើទឹកស្អាតដើម្បីលាងសំអាតពពុះសាប៊ូចេញពីកងនិងស្រោមទាំងក្នុងនិងក្រៅ ។ **ចូរជូតសំអាតវាស្រាលៗឱ្យស្ងួត**ទាំងក្នុងនិងក្រៅស្រោមជាមួយក្រណាត់ (កំណាត់) ស្អាត ឬ ហាលវាក្នុងខ្យល់ ។

ចូរពិនិត្យស្រោមអនាម័យរកមើលក្រែងមានធ្លុះធ្លាយ យកវាទៅឆ្លុះបញ្ចាំងនឹងពន្លឺ ។ បើសិនជាមានរន្ធតូចណាមួយក៏ដោយ ចូរបោះវាចោល ហើយរកទិញថ្មីមួយទៀតមកប្រើ ។ បើស្រោមអនាម័យប្រែពណ៌ នោះវាគ្មានបញ្ហាអ្វីទេ ។ បើពិនិត្យស្រោមហើយឃើញថាវាមិនធ្លុះធ្លាយ ចូរទុកវានៅកន្លែងស្ងួតដែលស្អាតរហូតដល់ពេលយកវាមកប្រើម្តងទៀត ។

មុននឹងយកស្រោមអនាម័យមកប្រើម្តងទៀត ចូរលាបស្រោមជាមួយក្រែមជាតិទឹក ។ ចំពោះស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រី អ្នកអាចប្រើប្រេងចំរាញ់ពីបន្លែដើម្បីលាបវា ។ ស្រោមអនាម័យសំរាប់ស្ត្រីមិនផលិតពីកៅស៊ូ**ឡាតិច** ដូច្នេះអាចលាបវានឹងប្រេងបន្លែបាន ។ ហាមលាបស្រោមអនាម័យជាមួយប្រេងសណ្តែកដី ឬ ប្រេងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ឬ ឡេលាបស្បែកដែលមានសារជាតិ**ឡាណូលីន** ឬ ទឹកអប់, គ្រឿងទាំងនេះអាចបង្កឱ្យមានប្រតិកម្មស្បែក ។

ស្រោមអនាម័យរាងដូចត្រឡោក និង ឆ្នុកកស្បូនសំរាប់ស្ត្រី

ស្រោមអនាម័យរាងដូចត្រឡោក និង ឆ្នុកកស្បូន ឧបករណ៍ទាំងពីរនេះ គឺជាពែងរាងកំផែលផលិតពីជាតិកៅស៊ូទន់ ដែលស្ត្រីពាក់វាចូលក្នុងរន្ធយោនីពេលរួមរ័ក្សម្តងៗ ។ ឧបករណ៍ទាំងនេះ ទោះជាមួយណាក៏ដោយត្រូវតែរក្សាទុកក្នុងរន្ធយោនីរយៈពេល 6 ម៉ោង ក្រោយពីបានរួមរ័ក្សហើយ អ្នកអាចទុកវាក្នុងរន្ធយោនីបានយូរដល់ទៅ 24 ម៉ោង (ប៉ុន្តែកុំឱ្យលើសពីនេះ) ។

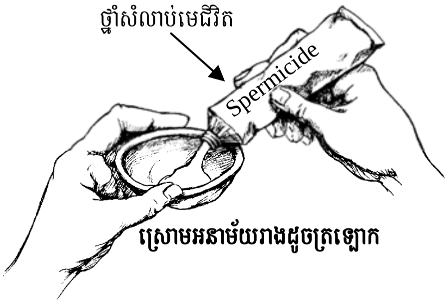
អ្នកប្រហែលជាពេញចិត្តប្រើវីធីផ្សេងៗ កាលបើ :-

- អ្នកមានកំណត់ចលនាដៃ។
- អ្នកមិនអាចឈោងដល់រន្ធយោនី។
- អ្នកមិនអាចកន្ធែកជើងឱ្យធំទូលាយ។
- អ្នកតែងមានសាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំងក្នុងភ្លៅ។

ឧបករណ៍ទាំងពីរនេះ គឺស្រោមអនាម័យរាងដូចត្រឡោក និង ឆ្នុកកស្បូន ជាវិធីល្អសំរាប់ទប់ស្កាត់មិនឱ្យមានផ្ទៃពោះ បើវាបានប្រើរួមគ្នាជាមួយថ្នាំសំលាប់មេជីវិតនៅរៀងរាល់ពេលរួមរ័ក្ស ។ ឧបករណ៍ទាំងពីរនេះបានផលិតទៅតាមទំហំខុសៗគ្នា ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលមានជំនាញម្នាក់ អាចជួយអ្នករកទំហំដែលត្រូវនឹងរាងកាយរបស់អ្នក ។ ស្រោមអនាម័យរាងដូចត្រឡោកមានទំហំធំជាងឆ្នុកកស្បូន ហើយស្ត្រីដែលមានមាឌទាបល្អិតបាននិយាយថា ឆ្នុកកស្បូនពាក់ត្រូវល្មមជាង ។ ក្រោយពីសំរាលកូនហើយ ឬ បើអ្នកកើន ឬ ចុះទំងន់ អ្នកប្រហែលជាត្រូវដូរទំហំស្រោមអនាម័យរាងដូចត្រឡោក ។

ស្រោមអនាម័យរាងដូចត្រឡោក និង ឆ្នុកកស្បូនអាចប្រើប្រាស់រហូតបានដល់មួយឆ្នាំ ឬ បានយូរជាងនេះ ។ ឧបករណ៍ទាំងពីរនេះត្រូវតែធ្វើការពិនិត្យឱ្យបានទៀងទាត់ក្រែងមានធ្លុះធ្លាយ ដោយការឆ្លុះវាមើលនឹងពន្លឺ ។ បើមានរន្ធធ្លុះ ទោះបីរន្ធនោះតូចយ៉ាងណាក្តី ចូរឈប់ប្រើវាភ្លាម ហើយរកថ្មីមួយទៀតពីព្រោះទឹកកាមបុរសអាចជ្រាបចូលក្នុងស្បូនបាន ថ្វីបើរន្ធធ្លាយតូចយ៉ាងណាក៏ដោយ ។ ក្រោយពេលប្រើហើយ, ចូរលាងសំអាតវានឹងសាប៊ូលាយទឹកក្តៅអ៊ុនៗ, លាងនឹងទឹកស្អាត, ហើយសំអាត ឬ ហាលវាឱ្យស្ងួត ។ ចូរទុកវានៅកន្លែងស្ងួតស្អាត ។

វិធីសាស្ត្រនេះមិនមាននៅគ្រប់ទីកន្លែងឡើយ។ ប៉ុន្តែបើស្ត្រីគ្រប់រូបត្រូវការវា នោះកម្មវិធី និង គ្លីនិកកាន់តែច្រើននឹងធ្វើវាឱ្យមាន។



ស្ពោត ឬ អេប៉ុង

ស្ពោត ឬ អេប៉ុងផ្ទុកថ្នាំពន្យារកំណើត

ស្ពោត/អេប៉ុងផ្ទុកថ្នាំពន្យារកំណើត គឺផលិតពីជាតិកៅស៊ូទន់និងផ្ទុកជាតិថ្នាំសំលាប់មេជីវិត**ណូនុកស៊ីណុល-9** (nonoxynol-9) ។ អ្នកអាចញាត់ស្ពោតនេះចូលជ្រៅទៅក្នុងរន្ធយោនីមុនពេលរួមរ័ក្ស ។ កាលណាដាក់វាចូលហើយ អ្នកអាចរួមរ័ក្សញឹកញាប់តាមចំណង់របស់អ្នក ដោយមិនបាច់ដាក់ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតថែមឡើយ ។ ស្ពោតនេះត្រូវតែស្ថិតនៅក្នុងរន្ធយោនីចំនួន 6 ម៉ោងក្រោយពីអ្នករួមរក្ស័ហើយ ហើយអ្នកអាចទុកវានៅក្នុងយោនីបានយូរដល់ទៅ 24 ម៉ោង (តែកុំឱ្យយូរជាងនេះ) ។ នៅតាមបណ្តាប្រទេសផ្សេងទៀត គឺគ្មាន ឬ មិនងាយរកស្ពោត/អេប៉ុងផ្ទុកថ្នាំពន្យារកំណើតនេះមកប្រើបានឡើយ ។

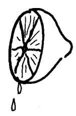
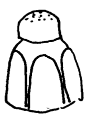
អ្នកប្រហែលពេញចិត្តប្រើវីធីផ្សេងៗ កាលបើ :-

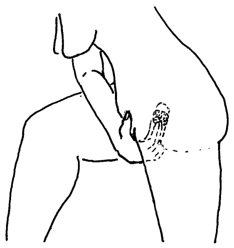
- អ្នកមានកំណត់ចលនាដៃ។
- អ្នកមិនអាចឈោងដល់រន្ធយោនី។
- អ្នកមិនអាចកន្ធែកជើងឱ្យធំទូលាយ។
- អ្នកតែងមានសាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំងក្នុងភ្លៅ។
- អ្នកស្ពឹកមិនដឹងឈឺក្នុងអាងត្រគាក។

ស្ពោត / អេប៉ុងពន្យារកំណើតដែលធ្វើដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ

អ្នកក៏អាចប្រើស្ពោត/អេប៉ុងត្រាំក្នុងទឹកខ្មេះ ឬ ទឹកក្រូចឆ្មារ ។ វិធីសាស្ត្រនេះមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពល្អដូចស្ពោត/អេប៉ុងផ្ទុកថ្នាំក្រែមពន្យារកំណើតឡើយ ប៉ុន្តែវាប្រហែលអាចទប់ស្កាត់មិនឱ្យមានផ្ទៃពោះបានខ្លះដែរ ។ អ្នកប្រហែលចង់សាកល្បងវា កាលណាអ្នកគ្មានវិធីសាស្ត្រអ្វីសោះសំរាប់ប្រើប្រាស់ ។

វិធីធ្វើស្ពោត/អេប៉ុងពន្យារកំណើតដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ

1. លាយទឹកខ្មេះ 2 ស្លាបព្រាបាយជាមួយ ទឹកឆ្អិន 1 ពែង **ឬ** ទឹកក្រូចឆ្មារ 1 ស្លាបព្រា កាហ្វេលាយទឹកឆ្អិន 1 ពែង  **ឬ** អំបិល 1 ស្លាបព្រាលាយ ទឹកឆ្អិន 4 ស្លាបព្រា 
2. រកអេប៉ុងស្អាតមួយដុំទំហំប៉ុនពងមាន់ ស្ងោរវាឱ្យហើយៗជ្រលក់វាទៅក្នុងទឹកខ្មេះ ឬ ទឹកក្រូចឆ្មារ គឺធ្វើទៅតាមការណែនាំដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ។
3. ញាត់អេប៉ុងចូលឱ្យជ្រៅក្នុងរន្ធយោនី ឱ្យបានប្រមាណមួយម៉ោងមុនពេលរួមរ័ក្ស។
4. ទុកអេប៉ុងនោះក្នុងរន្ធយោនីយ៉ាងតិច 6 ម៉ោង ក្រោយពីរួមរ័ក្សហើយ។ បន្ទាប់មកយកវាចេញ។

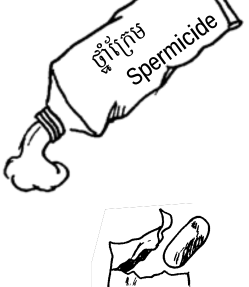


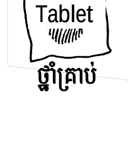
ស្ពោត/អេប៉ុងអាចពិបាកយកចេញពីរន្ធយោនី ប៉ុន្តែវាមិនអាចរលាយក្នុងរន្ធយោនីឡើយ ។ វាប្រហែលងាយយកចេញ បើអ្នកចោងហោង ហើយប្រឹងបញ្ចេញវាដូចអ្នកប្រឹងជុះអាចម៍ ទន្ទឹមគ្នានោះចូរប្រើម្រាមដៃលូកចូលរន្ធយោនីទាញយកអេប៉ុងនោះចេញ ។ លើកក្រោយៗទៀត បើអ្នកមានបញ្ហាមិនអាចយកវាចេញ អ្នកអាចយកខ្សែស្អាតខ្លីមួយចងអេប៉ុងឱ្យជាប់មុនពេលញាត់វាចូលរន្ធយោនី ។

អេប៉ុងដែលប្រើហើយអាចបោកសំអាត, ស្ងោរ ហើយប្រើវាបានច្រើនដងទៀត ។ ចូរទុកវានៅកន្លែងស្ងួតស្អាត ។ អ្នកអាចធ្វើទឹកថ្នាំសំលាប់មេជីវិតសំរាប់ជ្រលក់អេប៉ុងទុកជាមុនស្រេចដោយច្រកទឹកនោះទុកក្នុងដប ។ ទឹកថ្នាំសំលាប់មេជីវិតធ្វើនៅផ្ទះ (មើលរូបនិងការណែនាំខាងលើ) ទោះជាវាស្ថិតក្នុងវិធីសាស្ត្រអេប៉ុងប្រភេទណាក៏ដោយ វាអាចរលាកស្បែកខាងក្នុងរន្ធយោនី ដែលអាចធ្វើឱ្យស្ត្រីងាយឆ្លងកាមរោគ ។ ចូរឈប់ប្រើវិធីសាស្ត្រទាំងនេះ បើវាធ្វើឱ្យរន្ធយោនីស្ងួត, រលាក ឬ រមាស់ ។

ប្រភេទថ្នាំសំលាប់មេជីវិតដែលប្រើសំរាប់ពន្យារកំណើត

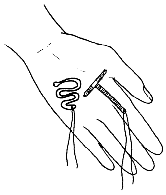
ថ្នាំសំលាប់មេជីវិត គឺផលិតជាប្រភេទថ្នាំពពុះ, ថ្នាំគ្រាប់, ថ្នាំក្រែម ឬ ថ្នាំចាហួយដែលប្រើដាក់ចូលក្នុងរន្ធយោនីមុនពេលរួមរ័ក្សរវាងលិង្គនិងយោនី ។ ថ្នាំនេះសំលាប់មេជីវិតដែលស្ថិតក្នុងទឹកកាមបុរសមុនពេលវាអាចចូលដល់ក្នុងស្បូនស្ត្រី ។ ថ្នាំនេះមិនការពារកាមរោគ ឬ ទប់ស្កាត់វីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ឡើយ ។ ថ្នាំគ្រាប់សំលាប់មេជីវិត គឺត្រូវសុលចូលក្នុងរន្ធយោនីមុនពេលរួមរ័ក្សប្រមាណពី 10 ទៅ 15 នាទី ។ ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតប្រភេទថ្នាំពពុះ, ថ្នាំចាហួយ ឬ ថ្នាំក្រែមមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត បើបានដាក់វាចូលក្នុងរន្ធយោនីពេលរៀបនឹងរួមរ័ក្ស ។ រាល់ពេលអ្នករួមរ័ក្សម្តងៗ ដាក់ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតបន្ថែមចូលរន្ធយោនី ។ ក្រោយពេលរួមរ័ក្សហាមបាញ់ទឹកចូលរន្ធយោនី ឬ លាងថ្នាំយ៉ាងតិច 6 ម៉ោងទើបលាងរន្ធយោនីបាន ។ ថ្នាំសំលាប់មេជីវិតអាចធ្វើឱ្យរមាស់ ឬ រលាកស្បែកក្នុងរន្ធយោនី ។ ប្រភេទថ្នាំពពុះងាយរលាកបំផុត ។ បើថ្នាំពពុះងាយរលាកស្បែក សាកល្បងប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិតប្រភេទចាហួយ ឬ ក្រែមជំនួសវិញ ។





ថ្នាំគ្រាប់

កងពន្យារកំណើត (អាយ-យូ-ឌី)



កងពន្យារកំណើត (**អាយ-យូ-ឌី**) គឺជាឧបករណ៍តូចមួយផលិតពីប្លាស្ទិក ឬ ពីប្លាស្ទិកនិងស្ពាន់ដែលមានខ្សែតូចពីរភ្ជាប់មកជាមួយ ។

អ្នកប្រហែលជាពេញចិត្តប្រើវិធីប្លែកៗ បើ :-

- អ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងឈាមរដូវធ្លាក់ខ្លាំង។
- អ្នកមិនអាចកន្ត្រៃកជើងឱ្យធំទូលាយ។
- អ្នកតែងមានសាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំងក្នុងភ្លៅ។

កងពន្យារកំណើត (អាយ-យូ-ឌី) នេះ មិនការពារប្រឆាំងនឹងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ឬ ជំងឺកាមរោគផ្សេងៗឡើយ ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលមានជំនាញ ឬ ពេទ្យឆ្មបអាចដាក់កងពន្យារកំណើតក្នុងស្បូន ហើយខ្សែទាំងពីរនោះត្រូវសំយុងចុះក្នុងរន្ធយោនី ។ កងពន្យារកំណើតទប់ស្កាត់មិនឱ្យមេជីវិតក្នុងទឹកកាមបុរសជួបនឹងពងក្នុងស្បូនស្ត្រី ។ ដើម្បីប្រើកងពន្យារកំណើតដោយសុវត្ថិភាព អ្នកត្រូវចេះពិនិត្យខ្សែទាំងពីរក្នុងរន្ធយោនីឱ្យបានទៀងទាត់ ។ ពេលល្អបំផុតក្នុងការពិនិត្យខ្សែនេះ គឺក្រោយពេលអ្នកមានឈាមរដូវហើយភ្លាម ។ បើអ្នកមិនអាចពិនិត្យខ្សែបានខ្លួនឯង ចូរស្នើឱ្យប្ដី/ដៃគូ ឬ មនុស្សម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តឱ្យគេជួយពិនិត្យឱ្យអ្នក ។ កងពន្យារកំណើតអាចទុកក្នុងស្បូនបានដល់ទៅ 10 ឆ្នាំ ។ ស្ត្រីដែលដាក់កងពន្យារកំណើតគួរត្រូវធ្វើតេស្តពិនិត្យស្បូន ដើម្បីឱ្យដឹងថាកងពន្យារកំណើតស្ថិតនៅត្រឹមត្រូវល្អ ។

ប្រតិកម្មដែលតែងតែធ្វើទុក្ខតាមធម្មតា

អ្នកប្រហែលជាមានធ្លាក់ឈាមតិចតួចនៅសប្ដាហ៍ដំបូងដែលអ្នកបានដាក់កងពន្យារកំណើតហើយ ។ ស្ត្រីខ្លះធ្លាក់ឈាមរដូវខ្លាំង និងមានរដូវច្រើនថ្ងៃ ហើយឈឺចាប់ខ្លាំងផងដែរ ប៉ុន្តែតាមធម្មតាករណីនេះនឹងឈប់បន្ទាប់ពី 3 ខែក្រោយមក ។ បើអ្នកចង់ប្រើកងពន្យារកំណើត ចូរទៅពិគ្រោះនឹងបុគ្គលិកសុខាភិបាលមានជំនាញដើម្បីឱ្យដឹងថា តើវិធីសាស្ត្រនេះត្រឹមត្រូវសំរាប់អ្នកដែរទេ ។

ប្រពន្ធ័កងអាយ-យូ-ឌីសំរាប់ពន្យារកំណើតជាមួយអ័រម៉ូន (អាយ-យូ-អេស/ IUS)

កងពន្យារកំណើតមួយប្រភេទ ហៅថាប្រព័ន្ធកងផ្ទុកជាតិអ័រម៉ូន (**អាយ-យូ-អេស**) [IUS intrauterine system] វាមានផ្ទុកជាតិអ័រម៉ូន**ឡឺវ៉ូន័រជេស្ត្រែល** (levonorgestrel) ។ កងពន្យារកំណើត **អាយ-យូ-អេស** ពីរយ៉ាងដែលនិយមប្រើមានផ្លាកឈ្មោះ **មីរ៉េណា** (Mirena) និង **ឡឺវ៉ូណូវ៉ា** (Levonova) ។ កង **អាយ-យូ-អេស** កាត់បន្ថយចំនួនឈាមរដូវធ្លាក់រាល់ខែ ហើយក៏មានប្រសិទ្ធភាពណាស់ដែរក្នុងការទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះសំរាប់រយៈពេល 5 ឆ្នាំ ។ គួរឱ្យស្ដាយដែលកង**អាយ-យូ-អេស** ថ្លៃជាងកង**អាយ-យូ-ឌី** ហើយកង **អាយ-យូ-អេស** មិនងាយរកបាននៅតាមប្រទេសជាច្រើន ។

ប្រយ័ត្ន ! បើអ្នកប្រើកងពន្យារកំណើត ហើយបើមានបង្ហាញសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ ចូរទៅរកការសង្គ្រោះពីផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ :-

- ឈាមរដូវបាត់ ឬ យឺត ឬ មានឈាមដិតដាមចម្លែកក្នុងចន្លោះខួបរដូវ
- ឈឺចាប់ក្នុងពោះដែលមិនបាត់ទៅវិញ ឬ ឈឺចាប់ពេលកំពុងរួមរ័ក្ស
- រោគសញ្ញារលាក : ធ្លាក់សមិនធម្មតា ឬ ក្លិនអាក្រក់ពីរន្ធយោនី ក្ដៅខ្លួន ព្រឺរងា និងអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន។
- ខ្សែរបស់ **អាយ-យូ-ឌី** ខ្លីម្ខាង ឬ វែងម្ខាង, ដាច់បាត់ ឬ អ្នកអាចដឹងថា **អាយ-យូ-ឌី** នៅក្នុងរន្ធយោនី។

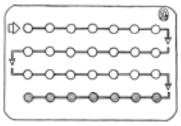
វិធីសាស្ត្រអ័រម៉ូននៃផែនការគ្រួសារ

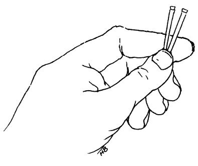
អ្នកមិនគួរប្រើវិធីសាស្ត្រអ័រម៉ូនណាមួយឡើយ បើ :

- អ្នកកើតជំងឺមហារីកដោះ។
- ប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះទៅហើយ។
- អ្នកធ្លាក់ឈាមរដូវច្រើន ឬ លើសពី ៨ ថ្ងៃឡើងទៅ។

អ័រម៉ូន គឺជាសារជាតិគីមីដែលរាងកាយស្ត្រីផលិតតាមធម្មតា (អានទំព័រ 72) ។ អ័រម៉ូនបញ្ជាផ្នែកជាច្រើននៃរាងកាយស្ត្រីរួមមានឈាមរដូវ និងសមត្ថភាពមានផ្ទៃពោះរបស់ស្ត្រី ។ ដំណើរការនេះគ្មានអ្វីខុសគ្នារវាងស្ត្រីពិការនិងស្ត្រីមិនពិការឡើយ ។ វិធីសាស្ត្រអ័រម៉ូននៃផែនការគ្រួសារធ្វើការទប់ស្កាត់មិនឱ្យស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ដោយបញ្ឈប់កន្ទោមពងមិនឱ្យបញ្ចេញពងទៅក្នុងស្បូនស្ត្រី ។ **វិធីសាស្ត្រអ័រម៉ូនមិនការពារប្រឆាំងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ឬ កាមរោគឡើយ ។**

វិធីសាស្ត្រអ័រម៉ូនរួមមាន :-





- ថ្នាំគ្រាប់ដែលស្ត្រីលេបប្រចាំថ្ងៃ ។
- ថ្នាំចាក់ដែលត្រូវចាក់រៀងរាល់ 3 ខែម្តង ។
- ឧបករណ៍ពន្យារកំណើតបញ្ចុះក្នុងដើមដៃក្បែរក្លៀកស្ត្រី មានប្រសិទ្ធភាពបានពីរ-បីឆ្នាំ ។

ថ្នាំគ្រាប់សំរាប់ពន្យារកំណើតស្ទើរតែទាំងអស់ និងថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតខ្លះផ្ទុកជាតិអ័រម៉ូនពីរយ៉ាងស្រដៀងគ្នានឹងអ័រម៉ូនដែលរាងកាយស្ត្រីផលិតតាមធម្មតា ។ អ័រម៉ូនទាំងនេះហៅថា **អេស៊ីនីល អេស្ត្រាឌីអុល** (ethinyl estradiol) និងអ័រម៉ូនម្យ៉ាងទៀត **ប្រូជេស្ទីន** (progestin [levonorgestrel]) ។ ឧបករណ៍ពន្យារកំណើតបញ្ចុះក្នុងដើមដៃ, ថ្នាំគ្រាប់ និងថ្នាំចាក់សំរាប់ពន្យារកំណើតខ្លះទៀតមានផ្ទុកតែជាតិអ័រម៉ូន**ប្រូជេស្ទីន**ប៉ុណ្ណោះ ។ វិធីសាស្ត្រអ័រម៉ូនថ្មីៗទៀតកំពុងច្នៃប្រឌិតឡើង ។ វិធីសាស្ត្រថ្មីៗគឺបង់ស្អិតពន្យារកំណើត, កងពាក់កស្បូន, និង**អាយ-យូ-ឌី** (អានទំព័រ 195) ។

អ្នកមិនគួរប្រើវិធីសាស្ត្រណាមួយដែលផ្ទុកអ័រម៉ូន អេស្ត្រូជែន (estrogen) **(អ្នកគួរប្រើតែវិធីសាស្ត្រដែលផ្ទុកអ័រម៉ូនប្រូជេស្ទីន** (progestin) **ប៉ុណ្ណោះ) បើ :-**

- អ្នកមិនអាចដើរ ឬ មានកំណត់ចលនាជើង ដរាបណាអ្នកហាត់ប្រាណទៀងទាត់ ឬ សកម្មបំផុត។
- អ្នកមានជំងឺឆ្កួតជ្រូក/ស្កន់ ឬ ផឹកថ្នាំសំរាប់ទប់ស្កាត់ការប្រកាច់។
- អ្នកធ្លាប់មានឈាមកកក្នុងសរសៃជើង ឬ ក្នុងខួរក្បាលអ្នក។ ការហើមសរសៃក្នុងជើង (សរសៃឈាមប៉ោង) គឺធម្មតាមិនមែនជាបញ្ហាទេ ដរាបណាកន្លែងហើមនោះឈឺចាប់ ឬ ឡើងក្រហម។
- អ្នកមានជំងឺថ្លើម ឬ ស្បែកនិងភ្នែកលឿង (ខាន់លឿង)។
- អ្នកធ្លាប់មានរោគសញ្ញាដាច់សរសៃឈាម, ស្វិតអវៈយវៈ, ឬ ជំងឺបេះដូង។

ឥទ្ធិពលអ័រម៉ូនធ្វើទុក្ខ

ពេលខ្លះវិធីសាស្ត្រអ័រម៉ូនមានឥទ្ធិពលធ្វើទុក្ខខ្លះៗដែរ ។ ការធ្វើទុក្ខទាំងនេះមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ឡើយ ប៉ុន្តែជារឿយៗវាមិនស្រណុកក្នុងខ្លួន ។ វិធីសាស្ត្រអ័រម៉ូនអាចធ្វើឱ្យស្ត្រីមាន :-

អាការៈក្អួតចង្អោរ

ឈឺក្បាល

ឡើងដោះ

ឡើងទំងន់

ឈាមរដូវប្រែប្រួល

អាការៈធ្វើទុក្ខទាំងនេះនឹងថយចុះបន្តិចម្តងៗពីរ-បីខែក្រោយមក ។ បើវាមិនធូរស្រាលទេនោះ ស្ត្រីអាចសាកល្បងប្រើវិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារផ្សេងទៀត ។

ថ្នាំលេបសំរាប់ពន្យារកំណើត (ថ្នាំលេបមិនឱ្យមានកូន)

បើអ្នកសំរេចចិត្តយកការពន្យារកំណើតដោយលេបថ្នាំគ្រាប់ អ្នកគួរតែប្រើថ្នាំ "ថាមពលទាប ឬ កំរិតទាប" ។ នោះមានន័យថាថ្នាំនេះគួរមានចំណុះត្រឹមតែ 35 មីក្រូក្រាម ឬ មានអ័រម៉ូន**អេស្ត្រូជែន** (estrogen) តិច និងអ័រម៉ូន**ប្រូជេស្ទីន** (progestin) ចំណុះត្រឹមតែ 1 មីលីក្រាម ឬ តិចជាងនេះ ។ ហាមប្រើថ្នាំគ្រាប់ផ្ទុកអ័រម៉ូន**អេស្ត្រូជែន** លើសពីចំណុះ 50 មីលីក្រាម ។ ថ្នាំពន្យារកំណើតប្រភេទគ្រាប់មានច្រើនយ៉ាងណាស់ (ចូរអានពីទំព័រ 355 ដល់ 356) ។

ការលេបថ្នាំពន្យារកំណើតឱ្យទៀងទាត់ចំម៉ោងពេលរាល់ថ្ងៃ គឺជាវិធីដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតដើម្បីចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ ឱកាសមានផ្ទៃពោះនឹងកើនឡើង កាលណាអ្នកភ្លេចផឹកថ្នាំ ទោះបីជាមួយគ្រាប់ក៏ដោយ ។ ស្ត្រីដែលលេបថ្នាំពន្យារកំណើតមានឈាមរដូវតិច នេះជាវិន័យ ។ នេះប្រហែលជារឿងល្អ ជាពិសេសសំរាប់ស្ត្រីដែលពិបាកគ្រប់គ្រងឈាមរដូវរបស់ខ្លួន ។ បើអ្នកមានបញ្ហាពិបាកលេបថ្នាំ អ្នកអាចកិនថ្នាំនោះឱ្យហ្មត់ ហើយលាយវាជាមួយទឹក ឬ ទឹកផ្លែឈើ ហើយប្រើទុយោបឺតលេបវា ។

ភាគច្រើនថ្នាំគ្រាប់សំរាប់ពន្យារកំណើតតែងផលិតជាបន្ទះដែលមានចំនួន 21 ឬ 28 គ្រាប់ ។ អ្នកគួរតែលេបថ្នាំមួយគ្រាប់ដំបូងក្នុងបន្ទះនៅថ្ងៃទីមួយនៃឈាមរដូវធ្លាក់ ។ បើមិនអាចទៅរួច ចូរលេបថ្នាំគ្រាប់ដំបូងនៅពេលណាមួយក៏ដោយក្នុងរវាង 7 ដំបូងក្រោយពីឈាមរដូវអ្នកចាប់ធ្លាក់ ។ បើអ្នកប្រើថ្នាំបន្ទះដែលមាន 21 គ្រាប់ ចូរលេបមួយគ្រាប់រៀងរាល់ថ្ងៃសំរាប់ 21 ថ្ងៃ ។ បន្ទាប់មកផ្អាកលេបវា 7 ថ្ងៃ ហើយចាប់ផ្តើមប្រើបន្ទះថ្នាំថ្មីមួយទៀត ។ ធម្មតាអ្នកចាប់ផ្តើមឈាមរដូវក្រោយពីរយៈពេល 21 ថ្ងៃ ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកមិនទាន់មានក៏ដោយ ចូរចាប់ប្រើបន្ទះថ្នាំថ្មីមួយទៀតក្នុងរយៈពេល 7ថ្ងៃ ។ បើអ្នកប្រើថ្នាំបន្ទះដែលមាន 28គ្រាប់ ចូរលេបមួយគ្រាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ ។ នៅពេលអ្នកប្រើអស់មួយបន្ទះភ្លាម ចូរចាប់ប្រើបន្ទះថ្មីបន្តទៀត ។

បើអ្នកក្អួតចង្អោរក្នុងអំឡុង 3 ម៉ោងក្រោយពីលេបថ្នាំនេះ ឬ រាគរូសខ្លាំង គ្រាប់ថ្នាំពន្យារកំណើតគ្មានពេលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីរលាយជ្រាបនៅក្នុងខ្លួនអ្នកឡើយ ។ ចូរប្រើស្រោមអនាម័យ ឬ កុំរួមរ័ក្សមួយរយៈខ្លី ទាល់តែអ្នកបានធូរស្រាលឡើងវិញ និងបានលេបថ្នាំពន្យារកំណើតចំនួន 7 ថ្ងៃសិន ។

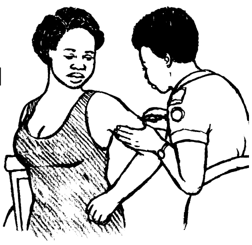
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតដែលផ្សំចូលគ្នាផ្ទុកទាំងអ័រម៉ូន**អេស្ត្រូជែន** (estrogen) និងអ័រម៉ូន**ប្រូជេស្តេរ៉ូន** (progesterone) ចាប់ផ្តើមធ្វើការទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះក្នុងរយៈពេល 2 អាទិត្យ បើអ្នកចាប់ផ្តើមលេបវានៅថ្ងៃដំបូងនៃឈាមរដូវធ្លាក់ ។ ថ្នាំពន្យារកំណើតដែលមានតែអ័រម៉ូន**ប្រូជេស្តេរ៉ូន**មួយមុខគត់នោះ មិនទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះរហូតដល់ទៅ 4 អាទិត្យដំបូងដែលអ្នកលេបវា ។ ដូច្នេះហើយអ្នកត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យ ឬ វិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារផ្សេងបណ្តោះអាសន្នសិន, បើមិនដូច្នេះអ្នកនឹងមានផ្ទៃពោះ ។

ប្រយ័ត្ន! បើអ្នកកំពុងលេបថ្នាំពន្យារកំណើត និងសំគាល់ឃើញថាមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ ចូរទៅរកផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជួយសង្គ្រោះជាបន្ទាន់ :-

- ឈឺក្នុងទ្រូង និង ដង្ហើមដកខ្លីៗ ។
- ឈឺក្បាលខ្លាំង ។
- ស្ពឹកក្នុងដៃ ឬ ជើង ។
- ឈឺខ្លាំង ឬ ហើមក្នុងជើងម្ខាង ។

រោគសញ្ញាទាំងនេះបង្ហាញឱ្យដឹងថា អ្នកប្រហែលជាមានឈាមកកក្នុងរាងកាយដែលទប់ស្កាត់មិនឱ្យចលនាឈាមរត់បានស្មើដល់សួត, ទ្រូង, ខួរក្បាល, ដៃ ឬ ជើង ។

ថ្នាំចាក់សំរាប់ពន្យារកំណើត



ជាមួយវិធីសាស្ត្រនេះ បុគ្គលិកសុខាភិបាលចាក់អ័រម៉ូនឱ្យស្ត្រីដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឱ្យនាងមានផ្ទៃពោះ ។ ថ្នាំចាក់មួយដងអាចមានប្រសិទ្ធភាពបានពី 1 ទៅ 3 ខែ ។ ថ្នាំចាក់ស្ទើរតែទាំងអស់ផ្ទុកជាតិអ័រម៉ូន**ប្រូជេស្ទីន** (Progestin) តែប៉ុណ្ណោះ ។ ឈ្មោះថ្នាំចាក់ដែលងាយរកបានបំផុតគឺ ថ្នាំ**ដេប៉ូ-ប្រូវ៉ឺរ៉ា** (Depo Provera) និង ថ្នាំ**ណូរីស្ទេរ៉ាត់** (Noristerat) ។ ថ្នាំចាក់ទាំងនេះមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើនៅរយៈពេលអ្នកបំបៅដោះកូន ។ ហើយវាក៏មានសុវត្ថិភាពសំរាប់ស្ត្រីដែលមិនគួរប្រើអ័រម៉ូន**អេស្ត្រូជែន** (estrogen) ផងដែរ ចូរអានទំព័រ 196 ។

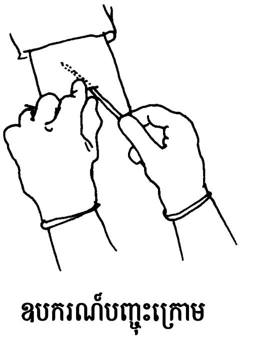
ថ្នាំចាក់មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត ។ ចំណោមស្ត្រីដែលប្រើវិធីសាស្ត្រនេះមានស្ត្រីពីរ-បីនាក់តែប៉ុណ្ណោះមានផ្ទៃពោះ ។ ផលប្រយោជន៍មួយទៀតនៃវិធីសាស្ត្រនេះ គឺអ្នកមិនចាំបាច់ប្រុងប្រៀបរៀបចំធ្វើអ្វីៗមុនពេលរួមរ័ក្ស ។ មនុស្សឯទៀតមិនដឹងថាអ្នកប្រើវិធីសាស្ត្រនេះឡើយ មានតែបុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះត្រូវការដឹងថា អ្នកប្រើវិធីសាស្ត្រមួយនៃផែនការគ្រួសារ ។ ដើម្បីប្រើវិធីនេះ អ្នកត្រូវការជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលរៀងរាល់ 1 ទៅ 3 ខែម្តងដើម្បីចាក់ថ្នាំពន្យារកំណើត ។ ក្រោយពីចាក់ថ្នាំពន្យារកំណើតហើយ អ្នកប្រហែលមានធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ ឬ មានឈាមធ្លាក់ច្រើននៅរយៈពេលពីរ-បីអាទិត្យដំបូង ។ បន្ទាប់មកឈាមរដូវរបស់អ្នកប្រហែលមិនធ្លាក់ទាល់តែសោះ ។ ករណីនេះគ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ ។ កាលណាអ្នកលែងត្រូវការចាក់ថ្នាំ អ្នកអាចគ្មានឈាមរដូវយូរជាងនេះ (អាចមួយឆ្នាំ ឬ យូរជាងនេះ) ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចមានផ្ទៃពោះ ។ ចំពោះហេតុផលនេះ ថ្នាំចាក់គឺល្អបំផុតកាលបើអ្នកដឹងពិតប្រាកដថាអ្នកនឹងមិនចង់មានផ្ទៃពោះនៅឆ្នាំក្រោយ ឬ ច្រើនឆ្នាំទៅមុខទៀត ។

ស្ត្រីដែលមានជំងឺឆ្កួតជ្រូក/ស្កន់ប្រហែលមានការប្រកាច់តិច ពេលប្រើវិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារតាមការចាក់ថ្នាំ ។ បើអ្នកប្រើថ្នាំចាក់ច្រើនជាង 6 ខែ ចូរព្យាយាមហូបម្ហូបអាហារមានជាតិកាល់ស្យូមឱ្យច្រើន (ចូរអានទំព័រ 86) ដើម្បីរក្សាឆ្អឹងឱ្យមាំមួន ។ ការប្រើថ្នាំចាក់សំរាប់ពន្យារកំណើតសំរាប់រយៈពេលវែង អាចបង្កឱ្យឆ្អឹងរបស់អ្នកទៅជាខ្សោយ ។

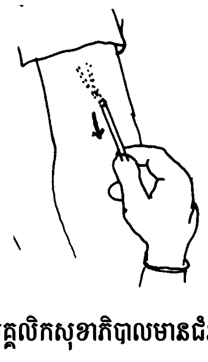
ឧបករណ៍ពន្យារកំណើតបញ្ចុះក្នុងដើមដៃ

ជាមួយវិធីសាស្ត្រនេះ បុគ្គលិកសុខាភិបាលមានជំនាញម្នាក់អាចបញ្ចុះឧបករណ៍តូចមួយ វាគឺជាទុយោទន់ខ្លីមានផ្ទុកអ័រម៉ូន**ប្រូជេស្ទីន** ដែលត្រូវបញ្ចុះក្នុងដើមដៃស្ត្រី ។ បន្ទាប់ពីនោះឧបករណ៍តូចនេះអាចទប់ស្កាត់មិនឱ្យអ្នកមានផ្ទៃពោះបានពី 3 ទៅ 5 ឆ្នាំ អាស្រ័យទៅលើប្រភេទឧបករណ៍នេះ ។ ក្រោយពីផុតកំណត់ 3 ទៅ 5 ឆ្នាំ អ្នកត្រូវតែយកឧបករណ៍នេះចេញពីដើមដៃ ហើយអ្នកនឹងត្រូវការបញ្ចុះឧបករណ៍ថ្មីមួយទៀត ឬ អ្នកត្រូវជ្រើសយកវិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារមួយផ្សេងទៀតជាបន្ទាន់ បើអ្នកមិនចង់ឱ្យមានផ្ទៃពោះ ។ បើអ្នកចង់មានផ្ទៃពោះមុនពេលឧបករណ៍នេះអស់ប្រសិទ្ធភាព អ្នកត្រូវទៅឱ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលយកឧបករណ៍នេះចេញ ។

ឧបករណ៍ពន្យារកំណើត បញ្ចុះក្នុងដើមដៃ



ឧបករណ៍បញ្ចុះក្រោម ស្បែករបស់អ្នក...



...ហើយបុគ្គលិកសុខាភិបាលមានជំនាញអាច យកឧបករណ៍នេះចេញដោយសុវត្ថិភាព

អ្នកមិនអាចយកឧបករណ៍នេះចេញដោយខ្លួនឯងឡើយ ។ ឧបករណ៍នេះអាចយកចេញដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលមានជំនាញតែប៉ុណ្ណោះ ។ បើអ្នកចង់ប្រើឧបករណ៍នេះ ដំបូងអ្នកត្រូវតែប្រាកដជានិច្ចថា អ្នកអាចទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលមានជំនាញដើម្បីឱ្យគេបញ្ចុះ និងយកឧបករណ៍នេះចេញដោយសុវត្ថិភាព ។ ស្ត្រីដែលបញ្ចុះឧបករណ៍នេះមិនបាច់ធ្វើអ្វីទាំងអស់មុនពេលរួមរ័ក្សដើម្បីការពាររឿងមានកូន ។ ឧបករណ៍នេះផ្ទុកអ័រម៉ូន**ប្រូជេស្ទីន** ដូច្នេះវាមានសុវត្ថិភាពសំរាប់ស្ត្រីដែលមិនគួរប្រើអ័រម៉ូន**អេស្ត្រូជែន** ។ ហើយឧបករណ៍នេះអាចប្រើបានដោយសុវត្ថិភាពក្នុងរយៈពេលអ្នកបំបៅដោះកូន ។

ក្នុងរយៈមួយខែដំបូងនៃការបញ្ចុះឧបករណ៍នេះហើយ វាប្រហែលជាធ្វើឱ្យអ្នកធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ (ពាក់កណ្តាលខែនៃខួបឈាមរដូវ) ឬ ពេលអ្នកមានឈាមរដូវ វាអាចធ្លាក់ច្រើនថ្ងៃលើសធម្មតា ។ ឬ អ្នកគ្មានធ្លាក់ឈាមរដូវអ្វីសោះ នោះមិនមានន័យថាអ្នកមានផ្ទៃពោះ ឬ មានអ្វីមួយទាស់ខុសឡើយ ។ ការប្រែប្រួលនេះនឹងទៅជាធម្មតាវិញបន្ទាប់ពីរាងកាយអ្នកស៊ាំនឹងការមានអ័រម៉ូន**ប្រូជេស្ទីន** ច្រើនក្នុងខ្លួន ។ បើការធ្លាក់ឈាមិនទៀងទាត់នេះបង្កបញ្ហាដល់អ្នក បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចឱ្យថ្នាំពន្យារកំណើតប្រភេទគ្រាប់ដែលមានថាមពលទាប ឬ ក៏វិតទាប ឱ្យអ្នកលេបលាយគ្នាសំរាប់រយៈពេលពីរ-បីខែ ទន្ទឹមនឹងពេលកំពុងប្រើឧបករណ៍នោះ ។

ប្រយ័ត្ន! បើអ្នកបានបញ្ចុះឧបករណ៍នោះហើយ បើអ្នកឃើញមានរោគសញ្ញាណាមួយខាងក្រោមនេះ ចូរទៅរកផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រឱ្យជួយ :-

- ឈឺដៃក្បែរកន្លែងបញ្ចុះឧបករណ៍ ។
- ខ្ទុះ, ស្នាមក្រហម, ឬ ឈាមជុំវិញកន្លែងបញ្ចុះឧបករណ៍ ។
- ឧបករណ៍នោះរបូតចេញដោយឯកឯង ។

ការបំបៅដោះកូន

ក្នុងរយៈពេល 6 ខែដំបូងក្រោយពីសម្រាលកូនហើយ ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់ដែលបំបៅដោះកូនមួយមុខគត់ មិនអាចមានផ្ទៃពោះនៅពេលរួមរ័ក្ស ពីព្រោះកន្សោមពងក្នុងរាងកាយរបស់គាត់មិនបានបញ្ចេញពងឡើយ ។

តាមធម្មតាស្ត្រីមិនមានផ្ទៃពោះឡើយ បើគាត់បំបៅដោះកូន ហើយ :-

1. ទារកនោះមានអាយុក្រោម 6 ខែ **និង**
2. ស្ត្រីជាម្តាយមិនទាន់មានឈាមរដូវមកវិញ តាំងពីពេលសម្រាលកូន **ហើយ**
3. ស្ត្រីជាម្តាយឱ្យកូនបៅទឹកដោះរបស់គាត់**តែមួយមុខគត់** (មិនឱ្យចំណីអាហារផ្សេងៗដល់ទារក) ។

បើអ្នកចង់ប្រើវិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតតាមរយៈបំបៅដោះកូន អ្នកត្រូវចាំឱ្យច្បាស់ថា អ្នកអាចមានផ្ទៃពោះយ៉ាងងាយ បើអ្នកផ្តល់ចំណីអាហារផ្សេងទៀតដល់ទារករបស់អ្នក ដូចជាទឹក ឬ ទឹកផ្លែឈើផ្សេងៗ ឬ បើអ្នកបូមទឹកដោះច្រកដបបំបៅ ឬ ដាក់ពែងបញ្ចុកទារក ។ អ្នកក៏អាចមានផ្ទៃពោះដែរ បើទារកមិនបានបៅដោះក្នុងរវាង 6 ម៉ោង ឬ យូរជាងនេះ ។ ក្រោយពីទារកអាយុលើសពី 6 ខែ ឱកាសមានផ្ទៃពោះកើនឡើង ថ្វីបើអ្នកនៅតែបំបៅដោះកូនដូចមុនក៏ដោយ ។ អ្នកអាចមានផ្ទៃពោះក្នុងអំឡុងពីរសប្តាហ៍ មុនពេលឈាមរដូវចាប់ធ្លាក់ឡើងវិញ ។ ដូច្នេះ អ្នកត្រូវរង់ចាំឱ្យឈាមរដូវធ្លាក់ឡើងវិញសិន មុនពេលចាប់ប្រើវិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារណាមួយ ។

វិធីសាស្ត្របំបៅដោះកូនមិនការពារអ្នកពីវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ឬ ប្រឆាំងកាមរោគផ្សេងៗឡើយ ។ ចូរប្រយ័ត្នផងដែរចំពោះការឆ្លងវីរុសហ៊ីវក្នុងរយៈពេលកំពុងបំបោះកូន វាបង្កគ្រោះថ្នាក់នៃការចម្លងវីរុសហ៊ីវទៅទារករបស់អ្នក ។ បើអ្នកសង្ស័យថា ប្តី/ដៃគូរបស់អ្នកផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ អ្នកត្រូវតែប្រើស្រោមអនាម័យរៀងរាល់ពេលដែលអ្នករួមរ័ក្ស (អានទំព័រ 181) ។

ផែនការគ្រួសារតាមធម្មជាតិ (វិធីពន្យារកំណើតតាមធម្មជាតិ)

វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតតាមធម្មជាតិនៃផែនការគ្រួសារ គឺគ្មានចំណាយថវិកានិងគ្មានប្រតិកម្មធ្វើទុក្ខអ្វីទាំងអស់ ។ ប៉ុន្តែវាអាចពិបាកប្រើ ។ ស្ត្រីតែងមិនដឹងច្បាស់ថាពេលណាពងក្នុងខ្លួនពួកគេមានលទ្ធភាពបង្កកំណើតឡើយ ហើយបើពួកគេមានឈាមរដូវខុសពេលតែមួយលើក នោះពួកគេអាចមានផ្ទៃពោះយ៉ាងងាយ ។ វិធីសាស្ត្រនេះមានប្រសិទ្ធភាពល្អ កាលណាអ្នកមានខួបរដូវទៀងទាត់បំផុត ។ នេះមានន័យថា នៅថ្ងៃទីមួយចាប់ពីពេលឈាមរដូវធ្លាក់រហូតដល់ខែក្រោយចំថ្ងៃទីមួយនោះអ្នកមានឈាមរដូវទៀត ឱ្យចំពេលវេលាទៀងរាល់ខែ ហើយយ៉ាងហោចណាស់ 26 ថ្ងៃ និងមិនលើសពី 32 ថ្ងៃ។

ស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះពេលពងក្នុងខ្លួនមានលទ្ធភាពបង្កកំណើតតែប៉ុណ្ណោះ គឺពេលពងមួយបញ្ចេញពីកន្សោមហូរតាមដៃស្បូនចូលទៅក្នុងស្បូន-ប្រមាណមួយខែម្តង (អានទំព័រ 75) ។ ដើម្បីប្រើវិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតតាមធម្មជាតិនៃផែនការគ្រួសារ អ្នកត្រូវចេះសំគាល់សញ្ញាក្នុងខ្លួនដើម្បីឱ្យយល់ថា ពេលណាពងមានលទ្ធភាពបង្កកំណើត ។ អំឡុងពេលពងក្នុងខ្លួនមានលទ្ធភាពបង្កកំណើត អ្នកនិងដៃគូមិនត្រូវរួមរក្សលិង្គនិងយោនីដោយគ្មានអនុវត្តផែនការគ្រួសារមួយឡើយ ។ នៅក្នុងពេលទាំងនេះ អ្នកអាចសាកល្បងការរួមរក្សតាមវិធីផ្សេងៗដូចជា ប្រើមាត់សំរាប់រួមរក្ស ឬ ប្រើការស្ទាបអង្អែលសំរាប់រួមរក្ស ។ ឬ អ្នកទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះដោយប្រើស្រោមអនាម័យ ឬ ស្រោមអនាម័យស្ត្រីរាងដូចត្រឡោក នៅអំឡុងពេលពងក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកមានលទ្ធភាពបង្កកំណើត ។

វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតតាមធម្មជាតិនេះ **មិន**ដំណើរការល្អសំរាប់ស្ត្រីដែលគ្មានការតាំងចិត្តត្រួតត្រាពេលពួកគេរួមរក្ស ។ អំឡុងពេលពងក្នុងខ្លួនមានលទ្ធភាពបង្កកំណើត ដៃគូរបស់អ្នកត្រូវតែប្តេជ្ញាចិត្តប្រើស្រោមអនាម័យ ឬ អ្នកត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យរាងដូចត្រឡោក ឬ កុំរួមរក្សលិង្គនិងយោនី ។ វិធីសាស្ត្រនេះជាធម្មតាមានដំណើរការល្អបំផុត កាលបើប្តីប្រពន្ធបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចាប់អនុវត្តវា ។

បើអ្នកទើបតែសម្រាលកូនហើយ ឬ ទើបតែបានយកកូនចេញ ចូរកុំប្រើវិធីសាស្ត្រនេះទាល់តែឈាមរដូវចាប់ធ្លាក់ឡើងវិញបានពីរ-បីខែសិន ។ វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតតាមធម្មជាតិអាចអនុវត្តបានតាមវិធីច្រើនយ៉ាង ។ នៅក្នុងសៀវភៅនេះ យើងមានរៀបរាប់អំពីវិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតតាមបែបពិនិត្យជាតិរំអិលក្នុងរន្ធយោនី និងវិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតតាមការរាប់ចំនួនថ្ងៃ ។ វិធីសាស្ត្រទាំងនេះមានដំណើរការល្អបំផុត កាលណាអ្នកប្រើវាទាំងពីរគួបផ្សំគ្នា ។ ប៉ុន្តែការប្រើវិធីសាស្ត្រមួយគ្រាន់ប្រើជាងមិនប្រើអ្វីទាល់តែសោះ ។

វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតតាមធម្មជាតិមិនបានការពារអ្នកពីវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ឬ ប្រឆាំងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗឡើយ ។

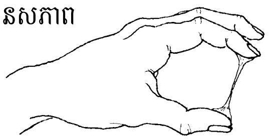
វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតតាមរបៀបពិនិត្យជាតិរំអិលក្នុងរន្ធយោនី

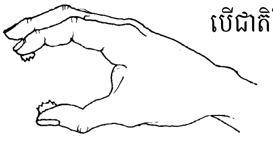
ជាមួយវិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតតាមបែបពិនិត្យជាតិរំអិល អ្នកត្រូវពិនិត្យជាតិរំអិលក្នុងរន្ធយោនីរាល់ថ្ងៃរកមើលសញ្ញាថា ពងក្នុងខ្លួនមានលទ្ធភាពបង្កកំណើតឬនៅ ។ បើជាតិរំអិលអន្លាយៗនិងមានជាតិប្រេងដូចពងមាន់ឆៅ នោះបង្ហាញថាពងក្នុងខ្លួនមានលទ្ធភាពបង្កកំណើត (បើអ្នករួមភេទ នោះអ្នកពិតជាមានកូន) ។ ដើម្បីពិនិត្យជាតិរំអិល ចូរយកម្រាមដៃស្អាត, ក្រណាត់ស្អាត ឬ ក្រដាសស្អាតមួយជូតកៀរជាតិរំអិលពីក្នុងរន្ធយោនី ។ បន្ទាប់មកពិនិត្យមើល ឬ ប្រើម្រាមដៃស្ទាបជាតិរំអិលនោះ ។

អ្នកប្រហែលពេញចិត្តប្រើវិធីប្លែកៗ បើ :-

- អ្នកមានកំណត់ចលនាដៃ។
- អ្នកមិនអាចឈោងដល់រន្ធយោនី។
- អ្នកមិនអាចកន្ធែកជើងឱ្យធំទូលាយ។
- អ្នកមានសាច់ដុំកន្ត្រាក់ខ្លាំងក្នុងភ្លៅ។
- ម្រាមដៃរបស់អ្នកស្ពឹកមិនដឹងឈឺ។

ទឹករំអិលក្នុងរន្ធយោនីមានសភាព **សើម, ថ្លា, រអិលខ្លាំង** ក្នុងអំឡុងពេលពងអាចចាប់កំណើត **ចូរកុំរួមរ័ក្សលិង្គនិងយោនី**





បើជាតិរំអិលនោះ**ស្ងួត, ស្អិត ឬ ពណ៌ស** (ឬ គ្មានជាតិរំអិលសោះ) វាមានក្នុងពេលផ្សេងនៃខែ **នោះវាប្រហែលជាមិនអីទេ បើអ្នករួមរ័ក្សលិង្គនិងយោនីពីរថ្ងៃក្រោយពីថ្ងៃស្ងួតដំបូង។**

ក្រោយពីបានហាត់រៀនអស់ពេល 2 ទៅ 3 ខែហើយ អ្នកនឹងមានការងាយស្រួលសំគាល់ការប្រែប្រួលទាំងនេះក្នុងជាតិរំអិល។

របៀបប្រើវិធីសាស្រ្តពិនិត្យជាតិរំអិលក្នុងរន្ធយោនី

- ចូរពិនិត្យជាតិរំអិលឱ្យទៀងពេលរាល់ថ្ងៃ។ ចូរពិនិត្យវាមុនពេលរួមរ័ក្ស។
- កុំរួមរ័ក្សលិង្គនិងយោនីនៅថ្ងៃដែលអ្នកដឹងថា ជាតិរំអិលមានសភាពរអិលខ្លាំង។ ឬ ប្រើស្រោមអនាម័យ ឬ ស្រោមអនាម័យរាងដូចត្រឡោកនៅថ្ងៃទាំងនោះ។
- កុំរួមរ័ក្សលិង្គនិងយោនីក្នុងរយៈពេល 2 ថ្ងៃ ដែលអ្នកដឹងថាជាតិរំអិលមានសភាពរអិលខ្លាំងទុកឱ្យពេលនោះកន្លងហួសសិន។
- ទោះជាពេលណាក៏ដោយ ហាមបាញ់ទឹកសំអាត ឬ លាងរន្ធយោនី។ បែបនេះអ្នកលាងជាតិរំអិលចោល។

ចូរប្រើវិធីសាស្រ្តនៃផែនការគ្រួសារមួយទៀត បើរន្ធយោនីរបស់អ្នកមានរលាក ឬ បើអ្នកមិនប្រាកដក្នុងចិត្តថា ពេលនោះជាពេលដែលពងក្នុងស្បូនមានលទ្ធភាពបង្កកំណើត។ វិធីសាស្រ្តពិនិត្យជាតិរំអិលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត ពេលវាប្រើគួបផ្សំជាមួយវិធីសាស្រ្តមួយផ្សេងទៀតដូចជា វិធីសាស្រ្តរាប់ចំនួនថ្ងៃ។

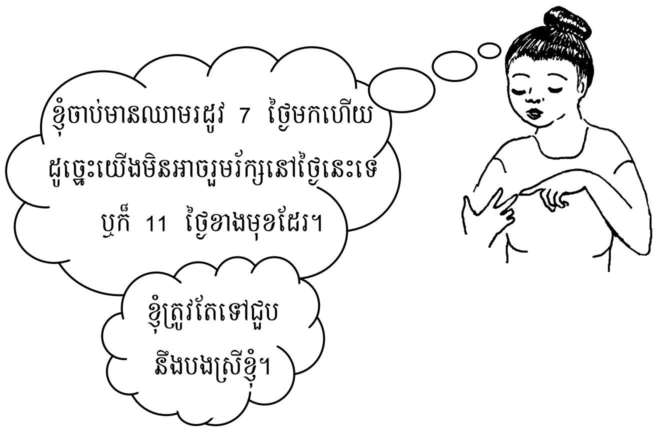
វិធីសាស្រ្តពន្យារកំណើតដោយការរាប់ចំនួនថ្ងៃ

ជាមួយវិធីសាស្រ្តរាប់ចំនួនថ្ងៃនេះ ស្រ្តីមិនត្រូវរួមរ័ក្សលិង្គនិងយោនីក្នុងរយៈពេលដែលពងក្នុងស្បូនរបស់នាងមានលទ្ធភាពបង្កកំណើតឡើយ។ វិធីសាស្រ្តនេះអាចត្រូវបានប្រើសំរាប់ស្រ្តីដែលមានឈាមរដូវទៀងទាត់តែប៉ុណ្ណោះ។ នេះមានន័យថា ស្ទើរតែគ្រប់ចំនួនថ្ងៃដូចគ្នាពីពេលធ្លាក់ឈាមរដូវពីមួយខែទៅមួយខែទៀត ហើយខួបរដូវនីមួយៗគឺមានយ៉ាងតិចណាស់ពី 26ថ្ងៃ ហើយមិនលើសពី 32 ថ្ងៃ។

បើរយៈពេលនៃខួបឈាមរដូវរបស់អ្នកខុសគ្នាតែមួយលើក នោះឱកាសមានផ្ទៃពោះកើនឡើងខ្ពស់។ វាគឺជារឿងធម្មតាសំរាប់ស្រ្តីក្នុងការមានខួបរដូវមួយក្នុងរយៈពេលខុសៗគ្នា នៅពេលគាត់ឈឺ ឬ មានអាការៈតឹងតែងក្នុងចិត្តខ្លាំង។ នៅអំឡុងពេលទាំងនោះ វាជារឿងប្រសើរបំផុតដែលអ្នកត្រូវប្រើវិធីសាស្រ្តផែនការគ្រួសារផ្សេងមួយទៀត ទាល់តែអ្នកបានធូរស្រាលឡើងវិញ ហើយឈាមរដូវរបស់អ្នកត្រឡប់មកធម្មតាវិញ។

របៀបប្រើវិធីសាស្ត្ររាប់ចំនួនថ្ងៃ

ដើម្បីឱ្យវិធីសាស្ត្រនេះមានប្រសិទ្ធភាព អ្នកមិនអាចរួមភេទរក្សាលិង្គនិងយោនីចាប់ពីថ្ងៃទី 8 រហូតដល់ថ្ងៃទី 19 នៃខួបឈាមរដូវរបស់អ្នក។ បើអ្នករួមភេទរក្សាលិង្គនិងយោនីនៅអំឡុងពេលនេះ អ្នកត្រូវតែប្រើវិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតនៃផែនការគ្រួសារផ្សេងមួយទៀត។



អ្នកអាចប្រើអង្កាំ, តារាង, ឬ រកវិធីណាមួយដើម្បីចំណាំថ្ងៃដែលពងក្នុងស្បូនមានលទ្ធភាពបង្កកំណើត។ ចូររកអង្កាំឱ្យបាន 3 ពណ៌ ចំនួន 32 គ្រាប់ ហើយដោតវាជាខ្សែកមួយខ្សែ។ អង្កាំពណ៌នីមួយៗអាចតំណាងឱ្យផ្នែកមួយនៃខួបឈាមរដូវរបស់អ្នក។

អង្កាំពណ៌ខៀវ 13 គ្រាប់ បង្ហាញចំនួនថ្ងៃដែលអាចរួមរក្សលិង្គនិងយោនីហើយគ្មានផ្ទៃពោះ

អង្កាំពណ៌ខៀវ 6 គ្រាប់ទៀត បង្ហាញចំនួនថ្ងៃដែលអាចរួមរក្សលិង្គនិងយោនី ហើយគ្មានផ្ទៃពោះ

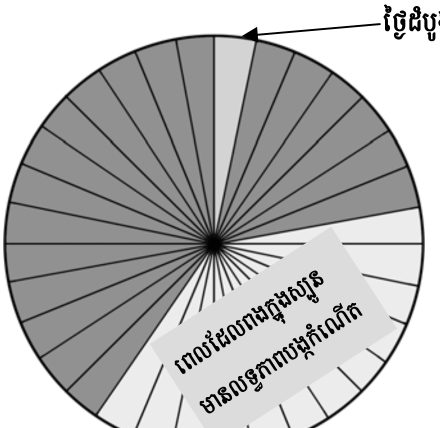
អង្កាំពណ៌ស 12 គ្រាប់ បង្ហាញរយៈពេលដែលពងក្នុងស្បូនមានលទ្ធភាពបង្កកំណើត ហើយបើរួមរក្សលិង្គនិងយោនីអាចមានផ្ទៃពោះ

នៅថ្ងៃដំបូងនៃខួបឈាមរដូវ ចូររកកងតូចមួយ ឬ ខ្សែខ្លីមួយចងលើអង្កាំក្រហម។ សំរាប់ថ្ងៃនីមួយៗ ចូររំកិលកង ឬ ខ្សែនោះពីអង្កាំមួយទៅអង្កាំមួយទៀត។ ពេលកង ឬ ខ្សែនោះស្ថិតលើអង្កាំពណ៌សណាមួយ អ្នកអាចមានផ្ទៃពោះបើអ្នកបានរួមរក្សលិង្គនិងយោនី។ កាលណាអ្នកចាប់មានឈាមរដូវនៅខែក្រោយ ចូររំកិលកង ឬ ខ្សែនោះមកលើអង្កាំក្រហមត្រង់កន្លែងដើមវិញ។

អ្នកប្រហែលជាអាចរកទិញខ្សែកមួយហៅថា **ខ្សែកសំរាប់រាប់ខួបឈាមរដូវ**។

ថ្ងៃដំបូងនៃខួបឈាមរដូវ

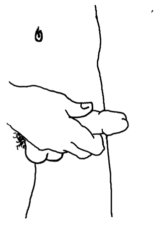
សំរាប់វិធីសាស្ត្ររាប់ចំនួនថ្ងៃ អ្នកក៏អាចធ្វើតារាងមួយផងដែរដែលបែងចែកជា 32 ផ្នែកតូចៗ។ មួយផ្នែកសំរាប់មួយថ្ងៃនៃខួបរដូវរបស់អ្នក។ គូសចោលថ្ងៃនីមួយៗលើតារាងទៅតាមពេលកន្លងទៅ ដើម្បីចំណាំពេលដែលអ្នកអាចមានផ្ទៃពោះ។



រួមរក្សលិង្គនិងយោនីនៅអំឡុងពេលដែលពងក្នុងស្បូនមានលទ្ធភាពបង្កកំណើតអាចបណ្តាលឱ្យមានផ្ទៃពោះ។

ការរួមរ័ក្សដោយមិនស៊កលិង្គចូលរន្ធយោនី

វិធីរួមរ័ក្សមានច្រើនយ៉ាងដែលមិនធ្វើឱ្យមានផ្ទៃពោះ។ ការប្រើមាត់រួមរ័ក្ស (មាត់លិទ្ធប្រដាប់ភេទ) និងការប្រើដៃស្ទាបអង្អែល (ស្ទាបប្រដាប់ភេទ ឬ ផ្នែកផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ) ទាំងពីរយ៉ាងនេះ គឺជាសកម្មភាពរួមរ័ក្សដែលប្ដីប្រពន្ធជាច្រើនពេញចិត្ត។ ការរួមរ័ក្សទាំងពីរយ៉ាងនេះអាចឆ្លងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ និងកាមរោគផ្សេងៗក្នុងកំរិតទាបបំផុត ហើយវាមិនធ្វើឱ្យមានកូន។ ការរួមរ័ក្សនឹងរន្ធគូទ (លិង្គស៊កចូលរន្ធគូទ) ក៏មិនធ្វើឱ្យមានកូន ដែរ ប៉ុន្តែវាងាយឆ្លងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ និងកាមរោគបំផុត។ ការចៀសវាងរួមរ័ក្សលិង្គនិងយោនីទោះជាស្ថិតក្នុងសភាពណាក៏ដោយ គឺជាវិធីដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតដើម្បីទប់ស្កាត់មិនឱ្យមានផ្ទៃពោះ និងអាចជាវិធីល្អម្យ៉ាងដើម្បីកាត់បន្ថយការឆ្លងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ព្រមទាំងកាមរោគផ្សេងៗ។ ការមិនរួមរ័ក្សលិង្គនិងយោនីប្រហែលពិបាកសំរាប់ប្ដីប្រពន្ធ វាទាមទារពេលយូរដើម្បីឱ្យអ្នកទាំងពីរស៊ាំនឹងទម្លាប់នេះ។



ការដកលិង្គចេញពីរន្ធយោនីមុនពេលលិង្គរៀបបញ្ចេញទឹកកាម

វិធីសាស្ត្រនេះ បុរសដកលិង្គចេញពីរន្ធយោនីឱ្យឆ្ងាយពីប្រដាប់ភេទរបស់ស្ត្រី ឱ្យបានមុនពេលលិង្គបញ្ចេញទឹកកាម។ ករណីនេះទប់ស្កាត់មិនឱ្យមេជីវិតឈ្មោលចូលក្នុងរន្ធយោនីរបស់ស្ត្រី។

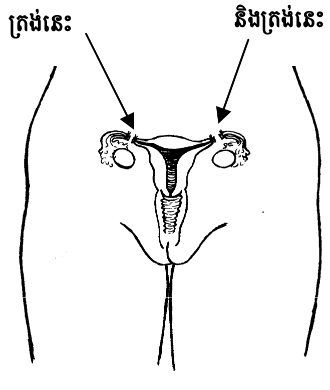
វិធីសាស្ត្រនេះមានប្រសិទ្ធភាពយ៉ាងល្អសឹងតែដូចគ្នានឹងវិធីសាស្ត្ររាំងខ្ទប់ទឹកកាមដែរ (ស្រោមអនាម័យ) បើបុរសអាចដកលិង្គចេញទាន់ពេល។ ប៉ុន្តែជារឿយៗ បុរសតែងលេចទឹកកាមមុនពេលលិង្គបញ្ចេញវាដោយឯកឯង។ បុរសប្រហែលមិនអាចដកលិង្គចេញបានមុនពេលបញ្ចេញទឹកកាមឡើយ។ ឬ បុរសប្រហែលមិនចង់ធ្វើបែបនេះ។ នេះមានន័យថាស្ត្រីអាចមានកូន។ វិធីសាស្ត្រនេះមានប្រសិទ្ធភាពច្រើន បើបុរសបានជុះនោមមុនពេលរួមរ័ក្ស និងប្រើវាគួបផ្សំជាមួយវិធីសាស្ត្រមួយទៀតដូចជា ប្រើថ្នាំសំលាប់មេជីវិត ឬ ស្ត្រីប្រើស្រោមអនាម័យរាងដូចត្រឡោក។

ពន្យារកំណើតតាមការវះកាត់ (ការធ្វើឱ្យលែងមានកូនរៀងរហូត)

ការវះកាត់ខ្លះធ្វើឱ្យស្ត្រី ឬ បុរសស្ទើរតែគ្មានលទ្ធភាពមានកូន។ ដោយសារការវះកាត់ទាំងនេះជារឿងអចិន្ត្រៃយ៍ វាល្អចំពោះស្ត្រី ឬ បុរសណាដែលប្រាកដថាក្នុងចិត្តថា ពួកគេលែងចង់បានកូនទៀត។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលមានជំនាញ ឬ វេជ្ជបណ្ឌិតអាចធ្វើការវះកាត់ក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឬ នៅគ្លីនិក។ ការវះកាត់សំរាប់ស្ត្រី គឺធ្ងន់ធ្ងរជាងការវះកាត់សំរាប់បុរស។ បុរសជាសះស្បើយពីការវះកាត់លឿនជាងស្ត្រី។ ដូច្នេះបើអាចធ្វើបាន ចូរឱ្យបុរសគ្រៀវវិញព្រោះមានសុវត្ថិភាពច្រើនជាងស្ត្រី។

ការវះកាត់សំរាប់ស្ត្រី (កាត់ ឬ ចងដៃស្បូន)

ដៃស្បូនស្ត្រីត្រូវបានកាត់



បុគ្គលិកសុខាភិបាលវះកាត់ដើម្បីចងដៃស្បូនដែលជាបង្ហូរនាំពងពីកន្សោមទៅក្នុងស្បូន។ ការវះកាត់ចំណាយពេលប្រមាណ 30 នាទី។ វាមិនធ្វើឱ្យឈាមរដូវរបស់ស្ត្រីប្រែប្រួលឡើយ។ ការវះកាត់មិនប៉ះពាល់ដល់រឿងរួមភេទរបស់ស្ត្រី នាងអាចរួមរ័ក្សតាមទម្លាប់ធម្មតា ហើយនាងមានភាពរីករាយនឹងការរួមភេទ។ ក្រោយពីការវះកាត់មានបញ្ហាតូចមួយគឺថា អ្នកអាចនៅមានផ្ទៃពោះ ដូច្នេះបើអ្នកមានសញ្ញាថាមានផ្ទៃពោះ ចូរទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ បើអ្នកមានផ្ទៃពោះក្នុងដៃស្បូន វាជារឿងគ្រោះថ្នាក់បំផុត (កូនក្នុងដៃស្បូន ចូរអានទំព័រ 220)។

វិធីពន្យារកំណើតតាមការវះកាត់ចំពោះស្ត្រីដែលមានបញ្ហាក្នុងការយល់ដឹង

ស្ត្រីជាច្រើនដែលមានបញ្ហាក្នុងការយល់ដឹង ក៏មានសមត្ថភាពថែទាំកូន។និងជាម្តាយដ៏ល្អ ។ ដូចស្ត្រីទើបនឹងក្លាយជាម្តាយថ្មី។ ពួក គេត្រូវការជួយជ្រោមជ្រែងពីក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្លួន ។ ប៉ុន្តែពេលខ្លះក្រុមគ្រួសារ ឬ បុគ្គលិកសុខាភិបាលមិនជឿថា ស្ត្រីដែលមាន បញ្ហាក្នុងការយល់ដឹងគួរត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យមានផ្ទៃពោះឡើយ ។ ពួកគេអាចសំរេចចិត្តធ្វើឱ្យនាងគ្មានកូន ដោយគ្មានការពន្យល់ហេតុផល ថាអ្វីទៅដែលជាការវះកាត់ ហើយគ្មានស្នើសុំការយល់ព្រមពីនាងទៀតផង ។ ថ្វីបើពួកគេធ្វើបែបនេះ ព្រោះតែពួកគេព្រួយបារម្ភពី សុខភាពនិងសុខុមាលភាពរបស់នាងក៏ដោយ តែវាជាការរំលោភបំពានសិទ្ធិមនុស្សរបស់នាង ហើយវាជារឿងខុសឆ្គងក្នុងការធ្វើបែប នេះចំពោះនាង ។ បើរូបអ្នកជាស្ត្រីដែលមានបញ្ហាក្នុងការយល់ដឹង អ្នកអាចសំរេចចិត្តធ្វើការវះកាត់ដើម្បីមិនឱ្យមានកូន ។ ការសំរេច ចិត្តគួរតែស្ថិតលើអ្នកផ្ទាល់ត្រូវធ្វើ ។ មនុស្សឯទៀតអាចជួយអ្នកដោយការបកស្រាយបំភ្លឺចំពោះសំណួរទាំងនេះ ។

តើអ្នកអាចធ្វើការសំរេចចិត្តបានល្អអំពីរឿងរួមភេទដែរទេ? ជួនកាលស្ត្រីដែលមានបញ្ហាក្នុងការយល់ដឹង នាងមិនបានយល់ ច្បាស់ថា ពេលណាបុរសប្រើនាងគ្រាន់តែជាល្បែងតណ្ហា និងពេលណាបុរសយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះនាងដោយស្មោះត្រង់ ។ ការវះកាត់ នេះបញ្ឈប់តែការមានផ្ទៃពោះប៉ុណ្ណោះ ។ វាមិនការពារអ្នកពីការរងទុក្ខខាងផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយនៃការរំលោភបំពានផ្លូវភេទឡើយ ។ ការរស់នៅជាមួយរឿងរំលោភបំពានផ្លូវភេទ គឺមិនមែនជាវិធីល្អដើម្បីធ្វើការវះកាត់មិនឱ្យមានកូនឡើយ ។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពី អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានអំពីរឿងរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ចូរអានជំពូកទី 14 ។

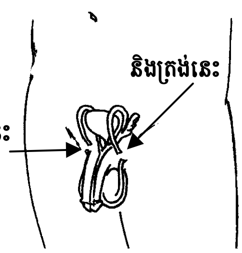
តើអ្នកអាចធ្វើការសំរេចចិត្តបានល្អអំពីការប្រើវិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតនៃផែនការគ្រួសារដែរទេ? ជួនកាលស្ត្រីដែលមាន បញ្ហាក្នុងការយល់ដឹងមិនអាចចងចាំបានថា នាងស្ថិតនៅត្រង់ពេលណានៃវដ្តរដូវរបស់ខ្លួន (អានទំព័រ 75) ឬ លេបថ្នាំពន្យារ កំណើត ឬក៏ប្រើស្រោមអនាម័យរាងដូចត្រឡោក ។ បើអ្នកវះកាត់/ចងដៃស្បូន អ្នកមិនបាច់ខ្វាយខ្វល់ពីរឿងអស់ទាំងនេះឡើយ ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកចង់មានកូននៅពេលខាងមុខ ចូរប្រើវិធីសាស្ត្រនៃផែនការគ្រួសារមួយសំរាប់រយៈពេលវែងដូចជា បញ្ចុះឧបករណ៍ពន្យារ កំណើតក្នុងដើមដៃ, ចាក់ថ្នាំពន្យារកំណើត ឬ ដាក់កងពន្យារកំណើតប្រហែលជាជំរើសល្អជាងការវះកាត់ ។

តើអ្នកនឹងមានលទ្ធភាពរក្សាសុខភាពឱ្យមាំមួនក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះដែរទេ? ជួនកាលពេលស្ត្រីដែលមានបញ្ហាក្នុងការយល់ ដឹងមានផ្ទៃពោះ នាងភ្លេចខ្លួនថាអ្វី។ដែលនាងហូបនិងផឹក ក៏ប៉ះពាល់ដល់កូនដែលកំពុងលូតលាស់ក្នុងពោះដែរ ។ ចូរហូបម្ហូបអាហារ មានជីវជាតិ, កុំជក់បារី និងចៀសវាងផឹកគ្រឿងស្រវឹង ឬ គ្រឿងញៀន គឺជារឿងសំខាន់ដើម្បីការពារបញ្ហាជាច្រើន រួមទាំងកូនកើត មិនគ្រប់លក្ខណៈមួយចំនួនផងដែរ ។

តើអ្នកនឹងមានលទ្ធភាពថែទាំទារក ឬ កូនតូចម្នាក់ដែរទេ? ជួនកាលវាជារឿងពិបាកចងចាំថា ការក្លាយជាម្តាយទាមទារ ឱ្យអ្នកផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់និងអត់ធ្មត់យ៉ាងខ្លាំង, និងមានកិច្ចការយ៉ាងច្រើនត្រូវធ្វើ ទោះបីជាពេលអ្នកកំពុងនឿយហត់ខ្លាំង, អ្នកកំពុងមាន ជំងឺ ឬ មានកិច្ចការកំពុងធ្វើនឹងដៃក៏ដោយ ។

តើអ្នកនឹងមានសមត្ថភាពដើម្បីសំរេចចិត្តត្រឹមត្រូវអំពីរឿងរួមភេទដោយសុវត្ថិភាពដែរទេ? ការពន្យារកំណើតតាមការ វះកាត់មិនការពារអ្នកពីការឆ្លងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ឬ ជំងឺកាមរោគផ្សេង។ឡើយ ។ ថ្វីបើអ្នកបានវះកាត់ចងដៃស្បូនក៏ដោយ អ្នកនៅតែ ត្រូវការអនុវត្តការរួមភេទឱ្យមានសុវត្ថិភាពដដែល ។ សំណួរទាំងនេះគឺពិបាកឆ្លើយណាស់សំរាប់មនុស្សគ្រប់រូប ហើយអ្នកប្រហែលត្រូវ ការការពិភាក្សាច្រើន ដើម្បីឆ្លើយនឹងសំណួរទាំងនេះ ។ វាជារឿងចាំបាច់ណាស់ដែលត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឱ្យអ្នកបានយល់ច្បាស់ថា ការវះ កាត់នោះមានន័យបែបណា ពីព្រោះរឿងពន្យារកំណើតតាមការវះកាត់នេះ គឺជាជំហានសំខាន់មួយ ។

ការវះកាត់សំរាប់បុរស (គ្រៀវ)



បំពង់បង្ហូរទឹកកាមរបស់បុរសពីពងស្វាសទៅកាន់តួលិង្គត្រូវបានកាត់ផ្តាច់ ។ ការវះកាត់ចំណាយពេលពីរ-បីនាទីតែប៉ុណ្ណោះ ហើយវាមិនធ្វើឱ្យសមត្ថភាពរួមភេទរបស់បុរសប្រែប្រួល ឬតម្រេកកាមថយចុះឡើយ ។ លិង្គបុរសនៅតែបញ្ចេញទឹកកាមដដែល ប៉ុន្តែទឹកកាមនោះគ្មានផ្ទុកមេជីវិត ។ ក្រោយពីបុរសគ្រៀវហើយក្នុងអំឡុង 3 ខែដំបូង ក្នុងបំពង់បង្ហូរទឹកកាមរបស់បុរសនៅមានផ្ទុកមេជីវិតនៅឡើយ ដូច្នេះ ប្តីប្រពន្ធត្រូវតែប្រើវិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារមួយរយៈពេលខ្លី ។

វិធីសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃផែនការគ្រួសារ (ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតនៅព្រឹកនៃថ្ងៃស្អែក)

វិធីសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃផែនការគ្រួសារ ជាវិធីមួយចៀសវាងការមានកូនក្រោយពីរួមរក្សគ្មានការការពារ ។ វិធីសាស្ត្រនេះមានប្រសិទ្ធភាពដោយលេបថ្នាំពន្យារកំណើតច្រើនជាងចំនួនធម្មតាបន្តិច នោះមានន័យថាថ្នាំពន្យារកំណើតដែលស្ត្រីមួយចំនួនលេបវាមួយគ្រាប់រាល់ៗថ្ងៃដើម្បីកុំឱ្យមានផ្ទៃពោះ ។ បច្ចុប្បន្ននេះមានថ្នាំពន្យារកំណើតពិសេសសំរាប់សង្គ្រោះជាបន្ទាន់ វាផ្ទុកថាមពលថ្នាំខ្ពស់ក្នុងមួយគ្រាប់ ឬ ពីរគ្រាប់ ។ របៀបថ្នាំថាមពលខ្ពស់ (ក៏រិតខ្លាំង) នេះធ្វើការទប់ស្កាត់មិនឱ្យមានផ្ទៃពោះ គឺអាស្រ័យថាតើអ្នកស្ថិតនៅចំពេលណានៃខួបឈាមរដូវរបស់អ្នក និងពេលណាអ្នកលេបថ្នាំនេះ ។ វាប្រហែលការពារកន្ទ្បោមពងរបស់អ្នកមិនឱ្យបញ្ចេញពងមួយ (អានទំព័រ 75) ។

វិធីសាស្ត្រទាំងនេះធ្វើការបានល្អបំផុត កាលណាថ្នាំនេះត្រូវបានផឹកជាបន្ទាន់តាមក្នុងអំឡុងពេល 5 ថ្ងៃ ក្រោយពីអ្នកបានរួមរក្សគ្មានការពារ ។ ពេលអ្នកផឹកថ្នាំនេះភ្លាមក្រោយពីអ្នកបានរួមរក្សគ្មានការពារ នោះអ្នកមានឱកាសច្រើនថាអ្នកនឹងគ្មានផ្ទៃពោះ ។

វិធីសាស្ត្រសង្គ្រោះជាបន្ទាន់នៃផែនការគ្រួសារ គឺ**មិន**ដូចគ្នានឹងការពន្លូតកូនចោលឡើយ ពីព្រោះបើអ្នកមានផ្ទៃពោះទៅហើយក្នុងពេលដែលអ្នកបានផឹកថ្នាំពន្យារកំណើតនេះ វានឹងមិនបញ្ឈប់ការមានផ្ទៃពោះឡើយ ហើយទារកកំពុងលូតលាស់ក្នុងផ្ទៃក៏គ្មានរងគ្រោះថ្នាក់អ្វីដែរ ។ ប៉ុន្តែវាមិនមែនជាវិធីសាស្ត្រធម្មតាដែលអ្នកត្រូវប្រើសំរាប់ផែនការគ្រួសារទេ ។ បើអ្នករួមរក្ស ហើយមិនចង់ឱ្យមានផ្ទៃពោះ ចូរប្រើ វិធីសាស្ត្រមួយក្នុងចំណោមវិធីសាស្ត្រទាំងឡាយដែលបានណែនាំនៅទំព័រ 188 ។

បើអ្នកមិនអាចលេបគ្រាប់ថ្នាំទាំងមូល ឬ មានអាការៈចង្អោរនិងក្អួត អ្នកអាចសុលគ្រាប់ថ្នាំចូលក្នុងរន្ធយោនីដែលវាអាចរលាយជ្រាបទៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នក ។

កងពន្យារកំណើត**អាយ-យូ-ឌី** ត្រូវបានដាក់ក្នុងស្បូនដល់ចំនួន 5 ថ្ងៃក្រោយពីអ្នកបានរួមរក្សគ្មានការការពារក៏អាចទប់ស្កាត់មិនឱ្យមានផ្ទៃពោះផងដែរ ។ វិធីសាស្ត្រនេះមានប្រសិទ្ធភាពជាងលេបថ្នាំគ្រាប់ ប៉ុន្តែវាគួរត្រូវប្រើសំរាប់ស្ត្រីដែលកំពុងត្រៀមប្រើកងពន្យារកំណើត**អាយ-យូ-ឌី** សំរាប់ផែនការគ្រួសារដែលជាវិធីសាស្ត្រធម្មតាតែប៉ុណ្ណោះ ។

ចូរជួបពិគ្រោះយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ថាតើវាសំខាន់យ៉ាងណាសំរាប់ស្ត្រីក្នុងការមានច្រកទៅរកការប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃផែនការគ្រួសារ ។ ចូរធ្វើការជាមួយពួកគេនិងឱសថស្ថានក្នុងស្រុក ដើម្បីធ្វើឱ្យមានវិធីសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់ នៃផែនការគ្រួសារងាយរកបាននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ដើម្បីបំរើដល់ស្ត្រីទាំងឡាយណាដែលចង់ប្រើវា ។

វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតនៃផែនការគ្រួសារនិងពិការភាពស្ថិតអវៈយវៈ:

បើអ្នកជាស្ត្រីដែលស្ពឹកពាក់កណ្ដាលខ្លួនចុះក្រោម (ស្ថិតអវៈយវៈបណ្ដាលពីជំងឺប៉ូលីយ៉ូ ឬ របួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង) ហើយអ្នកមិនចង់ឱ្យមានផ្ទៃពោះ គោលការណ៍ណែនាំមួយចំនួនខាងក្រោមនេះជួយអ្នកឱ្យចេះជ្រើសរើសវិធីមួយ (វិធីខ្លះទាំងនេះប្រហែលជាគ្មានបំរើនៅគ្រប់សហគមន៍ទាំងអស់ឡើយ) :-

វិធីសាស្ត្ររាំងខ្ទប់មិនឱ្យមេជីវិតរបស់បុរសជួបនឹងពងក្នុងស្បូនរបស់ស្ត្រី (ស្រោមអនាម័យបុរស, ស្រោមអនាម័យស្ត្រី, ស្រោមអនាម័យស្ត្រីរាងដូចត្រឡោក, ស្ពោត/អេប៉ុងផ្ទុកជាតិអ័រម៉ូនថ្នាំសំលាប់មេជីវិត) ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការការជួយដើម្បីប្រើវិធីសាស្ត្រសុលថ្នាំចូលក្នុងរន្ធយោនី ។

វិធីសាស្ត្រអ័រម៉ូន (ថ្នាំគ្រាប់លេប ឬ សុលសំរាប់ពន្យារកំណើត, ថ្នាំចាក់សំរាប់ពន្យារកំណើត, បញ្ចុះឧបករណ៍ពន្យារកំណើតក្នុងដើមដៃ, ដាក់កងផ្ទុកជាតិអ័រម៉ូនក្នុងរន្ធយោនី) ។ អ្នកអាចប្រើវិធីសាស្ត្រអ័រម៉ូនដែលមានផ្ទុកជាតិអ័រម៉ូន**អេស្ត្រូជែន** (estrogen) បើអ្នកសកម្មរាល់ថ្ងៃ (រុញបង្វិលរទេះជិះខ្លួនឯង, ហាត់ប្រាណ, ធ្វើកិច្ចការផ្ទះដូចជា ជូតសំអាតផ្ទះ ឬ ជីករណ្ដៅដំណាំបានខ្លួនឯង) ។ អ្នកមិនគួរប្រើវិធីសាស្ត្រដែលមានផ្ទុកជាតិអ័រម៉ូន**អេស្ត្រូជែន** ឡើយ បើអ្នក :-

- អង្គុយពេញមួយថ្ងៃៗ ឬ មិនហាត់ប្រាណអ្វីសោះ ។
- ធ្លាប់មានឈាមកកក្នុងរាងកាយ ទោះជាត្រង់ផ្នែកណាក៏ដោយ ។
- ធ្លាប់មានរោគសញ្ញានៃការដាច់សរសៃឈាម ឬ ជំងឺបេះដូង ។
- មានជំងឺមហារីកអ្វីមួយក៏ដោយ ។
- មានអាយុលើសពី 35 ឆ្នាំ ។
- ជក់បារី ឬ បៀម ឬ ចុកថ្នាំជក់ ។

បើអ្នកបានស្ថិតអវៈយវៈក្នុងពេលដែលអ្នកបានធំពេញវ័យហើយ ហាមប្រើវិធីសាស្ត្រអ័រម៉ូន ចូររង់ចាំឱ្យបាន 6 ខែកន្លងហួសសិន គឺក្រោយពីរបួសរបស់អ្នកបានជាសះស្បើយ ។

កងពន្យារកំណើត អាយ-យូ-ឌី ។ បញ្ហាមួយចំនួនដែលអាចកើតឡើងជាមួយកងពន្យារកំណើត**អាយ-យូ-ឌី** ដូចជា កង**អាយ-យូ-ឌី** របូតចេញក្រៅខ្លួនវា ឬ វាធ្វើឱ្យអ្នកកើតជំងឺ, ធម្មតាវាបង្កការឈឺចាប់ដែលឱ្យដំណឹងដល់អ្នកថាមានអ្វីមួយទាស់ខុស ។ តែដោយសាររាងកាយរបស់អ្នកស្ពឹកមិនដឹងឈឺ ប្រហែលជារឿងល្អចំពោះអ្នកកុំប្រើវិធីសាស្ត្រនេះ ។ បើអ្នកចង់ប្រើវា ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថា អ្នកអាចទៅឱ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលមានជំនាញពិនិត្យវាឱ្យបានទៀងទាត់ ។

ការពន្លូតកូនចោល (យកកូនចេញ)

នៅពេលអ្វីមួយបានធ្វើដើម្បីបញ្ចប់ការមានផ្ទៃពោះ វាត្រូវបានហៅថា "ការពន្លូតកូនចោល ឬ យកកូនចេញ" ។ ការបាត់បង់ផ្ទៃពោះដោយគ្មានការគ្រោងទុកមុននោះហៅថា "រលូតកូន" ។ ព័តិមានបន្ថែមអំពីមូលហេតុដែលបង្កឱ្យរលូតកូន, ចូរអានទំព័រ 219 ។

ការសំរេចចិត្តដើម្បីយកកូនចេញអាចជាការពិបាកណាស់ ។ ចំពោះសាសនាខ្លះបានប្រៀនប្រដៅថា ការយកកូនចេញគឺជារឿងខុសឆ្គង ហើយនៅតាមប្រទេសជាច្រើនវាជារឿងមិនស្របច្បាប់ ឬ គ្មានសុវត្ថិភាព ។ ប៉ុន្តែមានហេតុផលយ៉ាងច្រើនដែលស្ត្រីម្នាក់ព្យាយាមពន្លូតកូននោះចោល ។ នៅក្នុងការកំពុងសំរេចចិត្ត ស្ត្រីស្ទើរតែទាំងអស់នឹងទទួលបានភាពកក់ក្តៅ, យោបល់ដែលគួរឱ្យគោរព និងការគាំទ្រយ៉ាងរាក់ទាក់ ។ នេះជាឧទាហរណ៍ខ្លះនៃមូលហេតុអ្វីបានជាស្ត្រីម្នាក់ចង់ពន្លូតកូនចោល :-

- គាត់មានកូនច្រើននាក់រួចហើយៗកំពុងរវល់បីបាច់ថែរក្សាកូនៗ ។
- ការមានផ្ទៃពោះគឺជាគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព ឬ ជីវិតរបស់គាត់ ។
- គាត់គ្មានប្តី/ដៃគូដើម្បីជួយគាំទ្រនិងចិញ្ចឹមកូន ។
- គាត់ចង់បញ្ចប់ការសិក្សា ។
- គាត់មិនទាន់ចង់មានកូនក្នុងពេលនេះ ។
- គាត់មានផ្ទៃពោះក្រោយពីការចាប់បង្ខំរួមរក្ស ។
- ជួនកាលមាននរណាម្នាក់បង្ខំឱ្យគាត់យកកូនចេញ ។

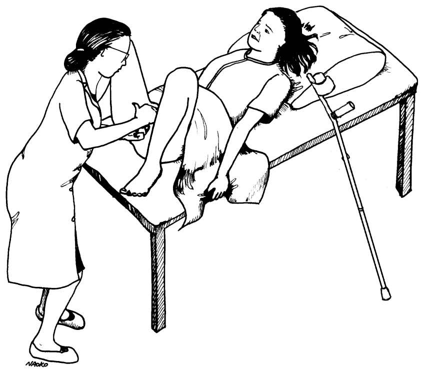
ចូរឱ្យស្ត្រីធ្វើការសំរេចចិត្តតាមជំរើសផ្ទាល់ខ្លួន

ស្ត្រីខ្លះសំរេចចិត្តមានកូន ទោះបីជានាងមាន ឬ គ្មានការគាំទ្រក៏ដោយ ។ ពួកគេនៅតែសំរេចចិត្តមានកូន ថ្វីបើពួកគេដឹងថាទារកនោះមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬ មានពិការភាពក៏ដោយ ។ ស្ត្រីជាច្រើននិយាយថា :- "ខ្ញុំចង់បាន**កូននេះ!**" ហើយប្តេជ្ញាយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ដើម្បីរកវិធីគ្រប់គ្រងបញ្ហាលំបាកៗដែលខ្លួនជួបប្រទះ ។

ចំពោះស្ត្រីខ្លះទៀត ការមានកូនគឺជាជំរើសមិនល្អ ហើយពួកគេសំរេចចិត្តយកកូនចេញ ដោយសារស្ថានភាពនៃជីវិត ឬ បញ្ហាសុខភាពមិនល្អ ។ ពួកគេសំរេចចិត្តបែបនេះដោយសារតែពួកគេដឹងថា ខ្លួនឯងនឹងគ្មានការគាំទ្រគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីថែទាំចិញ្ចឹមកូន ។ ឬ ដោយសារតែពួកគេដឹងថា កូននោះកើតមកមានពិការភាព ឬ មានបញ្ហាសុខភាពយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ។ ឬ ដោយសារពួកគេប្រហែលជាយល់ឃើញថាការមានកូន ទោះជាកូនពិការ ឬ មិនពិការក៏ដោយ វាជារឿងពិបាកនឹងតទល់ខ្លាំងណាស់ ។

ការសំរេចចិត្តដើម្បីមានកូន គឺជាជំរើសផ្ទាល់ខ្លួនដែលស្ត្រីគ្រប់រូបគួរតែមានសមត្ថភាពធ្វើ ។ ទោះជាអ្នកជឿជាក់យ៉ាងណាក៏ដោយ ចូរកុំវិនិច្ឆ័យស្ត្រីម្នាក់ កាលបើនាងធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកមិនយល់ស្របជាមួយ ។ ចូរជួយឈឺឆ្អាលនឹងនាង ហើយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះនាងឱ្យដូចដែលអ្នកចង់ឱ្យគេឯងប្រព្រឹត្តិទង្វើល្អៗទាំងនោះមកលើអ្នក ឬ មកលើកូនស្រីរបស់អ្នកអញ្ចឹងដែរ ។

ការពន្លូតកូនចោលដែលមានសុវត្ថិភាព



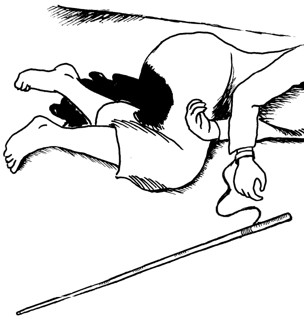
កាលណាមានសេវាបំរើផ្នែកការពន្លូតកូន ហើយធ្វើទៅស្របច្បាប់ ស្ត្រីអាចពន្លូតកូនចោលដោយសុវត្ថិភាព កាលណាការពន្លូតកូនចោលបានធ្វើក្នុងស្ថានភាពមានអនាម័យត្រឹមត្រូវក្នុងមន្ទីរពេទ្យ, មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព ឬ គ្លីនិកដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលមានជំនាញផ្នែកនេះ ។ តាមធម្មតាការពន្លូតកូនចោលគ្មានប៉ះពាល់ដល់ការមានផ្ទៃពោះនៅថ្ងៃមុខឡើយ ។ ការពន្លូតកូនចោលមានសុវត្ថិភាពបំផុត កាលណាបានធ្វើតាំងពីពេលទើបតែមានផ្ទៃពោះភ្លាមៗ ។ ការពន្លូតកូនចោល 3 យ៉ាងដែលអាចធ្វើទៅមានសុវត្ថិភាព :-

ពន្លូតកូនចោលដោយប្រើម៉ាស៊ីនបូម ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលប្រើម៉ាស៊ីនបូម (ស៊ីរ៉ាំងវិទ្យាសាស្ត្រ) ដើម្បីស្រូបយកកូនពីក្នុងស្បូន ។ បើម៉ាស៊ីនបូមបានប្រើត្រឹមត្រូវជាធម្មតាវាមានសុវត្ថិភាព ។ (ចូរអាន**សៀវភៅសំរាប់ពេទ្យឆ្មប** ត្រង់ជំពូកទី 23) ។

ពន្លូតកូនចោលដោយការបើកស្បូននិងកោសយកកូនចេញ ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលប្រើឧបករណ៍ដែលបានស្ងោរសំលាប់មេរោគ ហើយកោសជញ្ជាំងស្បូនយកកូនចេញ ។ ស្ត្រីដែលធ្លាប់ពន្លូតកូនចោលដោយឧបករណ៍កោសពីរ-បីដង ប្រហែលមានស្នាមនៅជញ្ជាំងស្បូនដែលអាចធ្វើឱ្យលំបាកចំពោះការមានផ្ទៃពោះលើកក្រោយៗទៀត ។

ពន្លូតកូនចោលដោយប្រើថ្នាំពេទ្យ ។ ស្ត្រីប្រើថ្នាំពេទ្យដើម្បីបញ្ចប់ការមានផ្ទៃពោះ ហើយកូននោះធ្លាក់ចេញដូចឈាមរដូវ ។ ចូរជួបនិយាយនឹងបុគ្គលិកសុខាភិបាលមានជំនាញផ្នែកនេះ អំពីថ្នាំពេទ្យមានសុវត្ថិភាពនិងមានប្រសិទ្ធភាពសំរាប់ពន្លូតកូនចោល ។

ការពន្លូតកូនចោលដែលគ្មានសុវត្ថិភាព



នៅតាមតំបន់ទាំងឡាយដែលចាត់ទុកការពន្លូតកូនចោលជារឿងមិនស្របច្បាប់ ស្ត្រីណាដែលព្យាយាមបញ្ចប់ការមានផ្ទៃពោះអាចស្ថិតក្នុងភាពងាយរងគ្រោះ ឬ ចូលខ្លួនទៅរកបុគ្គលម្នាក់ដែលគ្មានជំនាញពេទ្យ ហើយយកកូនចេញគ្មានសុវត្ថិភាព ។ ការយកកូនចេញគ្មានសុវត្ថិភាពអាចបណ្តាលឱ្យធ្លាក់ឈាមខ្លាំង, កើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬ អាចបណ្តាលឱ្យស្ត្រីនោះគ្មានកូននៅថ្ងៃមុខ ជារឿយៗវាជាមូលហេតុចំបងដែលធ្វើឱ្យស្ត្រីស្លាប់បាត់បង់ជីវិត ។

ការស្លាប់ដែលមិនចាំបាច់ទាំងនេះអាចត្រូវបានទប់ស្កាត់ ពេលស្ត្រីពិការធ្វើការរួមគ្នាជាមួយស្ត្រីនិងបុរសឯទៀតៗ ដើម្បីធ្វើឱ្យមានសេវាបំរើការពន្លូតកូនចោលប្រកបដោយសុវត្ថិភាព, ស្របច្បាប់ និងមានបំរើដល់ស្ត្រីគ្រប់រូបក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ ។

> បើអ្នកធ្លាប់ពន្លូតកូនចោលដោយសុវត្ថិភាព ឬ គ្មានសុវត្ថិភាពកន្លងមក ហើយអ្នកបានធ្លាក់ខ្លួនមានជំងឺ ឬ របួសក្រោយពីមានជំងឺ ឬ ធ្លាក់ឈាមខ្លាំង នោះអ្នកប្រហែលជាមានស្នាមក្នុងស្បូនដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាចំពោះការមានផ្ទៃពោះ ឬ ពេលសម្រាលកូននៅថ្ងៃមុខ ។ បើអ្នកមានផ្ទៃពោះពេលឥឡូវនេះ វាប្រហែលជាមានសុវត្ថិភាពបំផុតសំរាប់អ្នកនោះគឺទៅសម្រាលកូនក្នុង ឬ ក្បែរមន្ទីរពេទ្យ ឬ មជ្ឈមណ្ឌលគាំពារសុខភាព ។ ចូរជួបនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីរឿងនេះ ។