



**The Royal Women's Hospital Women's Health Information**  
**វិទីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ : ជំរើសរបស់អ្នក**

# 1 វិទីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ : ជំរើសរបស់អ្នក

## (1. Contraception: Your Choices)

### ហេតុអ្វីបានជាប្រើវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ?

ការបង្ការមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះ គឺជាការចាំបាច់ បើអ្នកចង់ចៀសវាងផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន និងជំងឺកាមរោគ។

រៀងរាល់ខែ អ្នករស់ស្រីផលិតពងមេជីវិតស្រី។ នៅពេលដែលបុរសបញ្ចេញទឹកកាម ទឹកកាមនេះមានមេជីវិតបុរសរាប់លាន។ វាត្រូវការតែមេជីវិតបុរសនេះមួយប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីចូលទៅបង្កាត់កូនពងមេជីវិតស្រី ហើយចាប់ផ្តើមមានផ្ទៃពោះ។ បើគ្មានការធ្វើការរួមរកនឹងគ្នា (លិង្គនៅក្នុងវង្សយោនី) ហើយគ្មានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនទេនោះ ស្រីមានលទ្ធភាពខ្ពស់ក្នុងការមានផ្ទៃពោះ។ ការប្រើវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ អនុញ្ញាតឲ្យអ្នករួមរក ហើយចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះដោយអចេតនា។

### ស្រោមអនាម័យ មិនមែនជាកំនិតល្អជាទីប្រើទេ

ប្រទេសអូស្ត្រាលី មានជំងឺកាមរោគថ្មីជាង 20 000 ក្នុងមួយឆ្នាំ។ ជំងឺកាមរោគទូទៅបំផុតគឺ chlamydia ដែលអាចធ្វើឲ្យមិនអាចមានកូនបាន បើទុកចោលមិនព្យាបាលទេនោះ។ ស្រោមអនាម័យគឺជាការការពារប្រសើរ បំផុតរបស់អ្នកទល់នឹងជំងឺកាមរោគ។ បើអ្នកប្រើស្រោមអនាម័យនិងប្រេងរំអិលធ្វើពីជាតិទឹក នៅរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ អ្នកនឹងមានឱកាសតិចក្នុងការឆ្លង HIV/AIDS និងជំងឺកាមរោគ (STIs) ជាច្រើនទៀត។

### ការជ្រើសរើសវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក

អ្នក និង វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកសុខភាពស្រ្តីរបស់អ្នក អាចនិយាយអំពីវិធីប្រសើរបំផុតដើម្បីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ។

**ព័ត៌មានទៅនេះ គឺជាសេចក្តីពណ៌នាដោយសង្ខេបអំពីជំរើសរបស់អ្នក នូវវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ។** បើអ្នកចង់បានព័ត៌មានបន្ថែមអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះជាក់លាក់មួយ សូមសាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកប្រឹក្សារបស់អ្នក។ ឬមួយអ្នកអាចរកឃើញប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះនិងព័ត៌មានផ្សេងទៀតរបស់យើង នៅតាមរូបសែផ្សព្វផ្សាយសុខភាពរបស់យើង គឺ :

<http://wellwomens.rwh.org.au>.

### ស្រោមអនាម័យរបស់ស្រី

ស្រោមអនាម័យរបស់ស្រី មានប្រសិទ្ធភាពណាស់នៅពេលប្រើត្រឹមត្រូវ។ ស្រោមនេះគឺជាបន្ទះស្រោមមានលាបប្រេងរំអិលជាមុន ដែលដាក់ចូលយ៉ាងផ្ទុយទៅខាងក្នុងវង្សយោនី ហើយអាចដកចេញដោយងាយនៅពេលក្រោយមក។ នេះមានន័យថា អ្នកត្រូវប្រើស្រោមថ្មីមួយ នៅរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ។

ស្រោមនេះពុំមានផលវិបាកទេ ហើយកាត់បន្ថយលទ្ធភាពក្នុងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ។ យ៉ាងណាមិញ ស្រោមនេះថ្លៃគួរសមដែរ ហើយលំបាកនឹងរកទិញវាណាស់។

**សូមអានផងដែរនូវប័ណ្ណព័ត៌មានទី 2 ស្រោមអនាម័យ**

**ស្រោមអនាម័យបុរស**

ស្រោមអនាម័យបុរស គឺជាស្រោមបន្ទះកៅស៊ូ ឬជាតិ polyurethane ដែលពាក់នៅលើលិង្គឡើង រឹង។ ស្រោមនេះប្រមូលយកទឹកកាមបុរស ហើយបញ្ឈប់កុំឲ្យទឹកកាមនេះចូលទៅក្នុងរន្ធយោនី និង ស្បូន។ អ្នកអាចទិញស្រោមនេះដោយងាយពីឱសថស្ថាន និង ហាងលក់ទំនិញចម្រុះ។ ស្រោមនេះកាត់ បន្ថយលទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះ និង ជំងឺកាមរោគ។

**សូមអានផងដែរនូវប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ ទី 2 ស្រោមអនាម័យ និង ស្រោម Diaphragms**

**ស្រោម Diaphragms**

ស្រោមនេះ គឺជាគំរូកៅស៊ូទន់ដែលពាក់នៅខាងក្នុងរន្ធយោនី ដើម្បីគ្របកស្បូន (ផ្លូវចូលទៅក្នុង ស្បូន)។ ស្រោមនេះបង្ការមិនឲ្យទឹកកាមបុរសចូលទៅក្នុងស្បូន។ អ្នកអាចប្រើស្រោមនេះនៅគ្រប់ ពេលទាំងអស់ ទោះជាក្នុងអម្បិលពេលមានរដូវក៏ដោយ ហើយអាចលាងសម្អាតនិងប្រើម្តងហើយ ម្តងទៀត។ អ្នកត្រូវដាក់ស្រោមនេះ មុនពេលរួមភេទ (រហូតដល់ទៅ 24 ម៉ោងជាមុន) ហើយដកយក វាចេញនៅក្រោយពេលប្រាំមួយម៉ោង។ ស្រ្តីខ្លះយល់ថា គេមានការលំបាកនឹងស៊ីកបញ្ចូលវា។

**សូមអានផងដែរនូវប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ ទី 2 ស្រោមអនាម័យ និង ស្រោម Diaphragms**

**Pill (ថ្នាំគ្រាប់)**

ថ្នាំគ្រាប់សំរាប់លេបបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ មានប្រភេទចំបងពីរយ៉ាង។

**ថ្នាំគ្រាប់ក្នុងផ្សំ**

មានអ័រម៉ូនពីរ ហើយបញ្ឈប់មិនឲ្យផ្លូវរំលែកបញ្ចេញពងមេជីវិតស្រ្តី ជារៀងរាល់ខែ។ អ្នកនៅតែធ្លាក់ឈាម រៀងរាល់ខែ ប៉ុន្តែជាញឹកញយ ធ្លាក់ឈាមកាន់តែតិចទៅ។ ថ្នាំគ្រាប់ក្នុងផ្សំនេះ អាចកែលំអរភាពសញ្ញា នៃការកើតមុន និងពេលវេលាមុនពេលមានរដូវ។ ផលវិបាកម្តងម្កាល មានរួមទាំងហើមពោះ ចង្កោរ និង ឡើងទម្ងន់។

**ថ្នាំគ្រាប់មានតែ progestogen ប៉ុណ្ណោះ (minipill ឬ POP)**

មានអ័រម៉ូនតែមួយ ហើយសំដែងមុខងារដោយកែប្រែទីកំរិតនៅក្នុងច្រកចូលទៅកាន់ស្បូន ដើម្បី កុំឲ្យមេជីវិតបុរសអាចឆ្លងកាត់ទៅបង្កាត់ជាមួយនិងពងមេជីវិតស្រ្តី។

ថ្នាំគ្រាប់មានតែ progestogen ប៉ុណ្ណោះ មានប្រសិទ្ធភាពតិចជាងថ្នាំគ្រាប់ក្នុងផ្សំ ដោយសារតែវាមិន អាចបញ្ឈប់ការបញ្ចេញពងមេជីវិតស្រ្តីបានទេ។

**សូមអានផងដែរនូវប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះទី 3 - Pill (ថ្នាំគ្រាប់)**

**Emergency Pill (ថ្នាំគ្រាប់គ្រោះអាសន្ន)**

(ស្គាល់កាលត្រាមុនថា Morning After Pill (ថ្នាំគ្រាប់នៅពេលព្រឹកបន្ទាប់))

បើអ្នកមិនប្រើវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះទេ ហើយអ្នកបានរួមភេទនៅពេលដែលអ្នកមិនបានគ្រោងទុក ឬ រំហែកស្រោមអនាម័យ ហើយអ្នកមិនចង់មានផ្ទៃពោះ នោះអ្នកអាចលេបថ្នាំគ្រាប់គ្រាអាសន្ន។ អ្នកអាចទិញថ្នាំគ្រាប់ គ្រាអាសន្ននេះពីឱសថស្ថាន ដោយមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជាឡើយ។

ត្រូវចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់គ្រាអាសន្ន ក្នុងរង្វង់ពេលបីថ្ងៃ (72 ម៉ោង) ក្រោយពីរួមភេទដោយគ្មាន ការពារហើយ។

**សូមអានផងដែរនូវប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះទី 3 - Pill (ថ្នាំគ្រាប់)**

**ការចាក់ថ្នាំបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ:**

DMPA (ហៅផងដែរថា Depo Provera ឬ Depo Ralovera) គឺជាថ្នាំចាក់ឲ្យស្ត្រីនៅពេល 12 អាទិត្យ ម្តងសំរាប់បង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ។ វាជាអ័រម៉ូនសាំងតេទិកធ្វើសកម្មភាពរយៈពេលយូរ។ គេអាចប្រើ ថ្នាំនេះនៅពេលស្ត្រីត្រូវបានបោះដោះ។ ផលវិបាកណាមួយដែលកើតមានឡើង អាចមានរយៈពេល ដល់ទៅ 12 អាទិត្យ។

**សូមអានផងដែរនូវ**

**ប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះទី 4 - ការចាក់ថ្នាំ និង ការវះផ្សំ**

**ប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះទី 5 - ថ្នាំ Depo Provera**

**ការវះស្បែកដាក់ថ្នាំបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ:**

នេះជាបង្កង់ប្លាស្ទិកតូចមានអ័រម៉ូនមួយគឺ progestogen ដែលត្រូវបានស៊ីកបញ្ចូលនៅក្រោមស្បែក របស់ស្ត្រី នៅនឹងផ្នែកខាងក្នុងនៃដើមដៃ។ ថ្នាំនេះបញ្ឈប់កុំឲ្យអ័រម៉ូនបញ្ចេញពងមេជីវិតស្ត្រីនៅខែ នីមួយៗ។ ស្ត្រីភាគច្រើនមានលំនាំធ្លាក់ឈាមផ្សេងគ្នា ហើយស្ត្រីខ្លះឈប់ធ្លាក់ឈាមទាំងស្រុង។ ស្ត្រីខ្លះឈឺដោះ ឈឺក្បាល ឬ ទិលមុខ។

**សូមអានផងដែរនូវប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះទី 4 - ការចាក់ថ្នាំ និង ការវះផ្សំ**

**ឧបករណ៍ដាក់ក្នុងស្បូន (IUD)**

នេះជាឧបករណ៍តូចមួយសំរាប់បង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ ដែលដាក់នៅក្នុងស្បូនរបស់ស្ត្រី។ ឧបករណ៍នេះមានពីរប្រភេទ គឺ IUD ទង់ដែង និង Progestogen IUD ឬ Mirena IUD ។

ទោះជាគេបានប្រើ IUD អស់ពេលជាង 30 ឆ្នាំមកហើយដើម្បីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះក្តី ក៏គេនៅតែ មិនយល់ពេញលេញនូវរបៀបបំពេញមុខងាររបស់វានៅឡើយដែរ។ IUD មានផលប៉ះពាល់ដល់ ចលនានិងការរស់រានមានជីវិតរបស់មេជីវិតបុរសនៅក្នុងស្បូន ដើម្បីកុំឲ្យមេជីវិតបុរសអាចធ្វើដំណើរ ទៅបង្កាត់ពងមេជីវិតស្ត្រី។ IUD ក៏ផ្តាសំបូរស្រទាប់ក្នុងនៃស្បូន (endometrium) ផងដែរ ដើម្បីកុំឲ្យ ស្បូនសក្តិសមនឹងមានផ្ទៃពោះ ហើយបង្ការកុំឲ្យពងមេជីវិតស្ត្រី - បើសិនជាបានបង្កាត់ជាមួយ មេជីវិតបុរសហើយនោះ - រីកចំរើនលូតលាស់ទៅជាទារកបាន។

វាជាវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះរយៈពេលយូរ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពណាស់។

IUD ទង់ដែង អាចបណ្តាលឲ្យរដូវរបស់អ្នកមានច្រើនជាងមុន ហើយ Mirena IUD (ដែលមាន Progestogen) នឹងកាត់បន្ថយការធ្លាក់ឈាមរបស់អ្នក។

**ការបំបាត់ភាពបន្តពូជ (ស្ត្រីរើស)**

ទាំងបុរសនិងទាំងស្ត្រី អាចធ្វើការរក្សាភាពដើម្បីឱ្យខ្លួនមិនអាចបន្តពូជតទៅទៀតបាន។ ប្រតិបត្តិការរក្សាភាពរបស់ស្ត្រី ត្រូវបានធ្វើតាមរយៈពោះ ហើយត្រូវបានហៅថា ការបង្កាត់បំបាត់ ហើយការរក្សាភាពរបស់បុរសត្រូវបានហៅថា ការកាត់ផ្តាច់បំបាត់មេជីវិត។ ការរក្សាភាពនេះ មានប្រសិទ្ធភាពជាង 99% ហើយមានលក្ខណៈអចិន្ត្រៃយ៍។ វិធីនេះ គឺសំរាប់អ្នកដែលមានកូនដែលខ្លួនចង់បានទៅហើយ។

ឥឡូវនេះ គេមានបំបាត់សិកតូចឆ្មារដែលអាចដាក់ទៅក្នុងបំបាត់របស់ស្ត្រី តាមរយៈឧបករណ៍ពិសេស។ ទំរង់ការនេះ ត្រូវបានធ្វើតាមរយៈរន្ធយោធិ ហើយអាចធ្វើទៅនៅក្នុងពេលដែលស្ត្រីភ្ញាក់ដឹងស្មារតី។

**វិធីធម្មជាតិនៃការបង្ការកុំឱ្យមានផ្ទៃពោះ**

**វិធីនៅខាងក្រោមនេះ ពុំមានប្រសិទ្ធភាពខ្លាំងទេ ហើយជាធម្មតា មិនគួរប្រើវាតែឯង ជាវិធីបង្ការកុំឱ្យមានផ្ទៃពោះនោះឡើយ។**

វិធីចង្កាក់, Billings, ទីករិអិល, ការបញ្ចេញពងមេជីវិតស្ត្រី និង សីតុណ្ហភាព គឺជាឈ្មោះនៃរបៀបដែលស្ត្រីអាចប្រាប់ពេលដែលខ្លួនអាចមានផ្ទៃពោះបាន (ទំនងបំផុតក្នុងការមានផ្ទៃពោះ)។ វិធីទាំងនេះ ប្រាប់ស្ត្រីនូវពេលដែលត្រូវចៀសវាងការរួមភេទ។ បើរដូវរបស់ស្ត្រីពុំមានភាពទៀងទាត់ទេ ការប្រើវិធីទាំងនេះអាចលំបាកណាស់។ វិធីទាំងនេះ តម្រូវឱ្យមានការហាត់អនុវត្តច្រើន ដើម្បីប្រើឱ្យបានល្អ ហើយប្រហែលជាពុំសំរេចជោគជ័យទេ។

**ការដកចេញ**

នេះជាពេលដែលបុរសដកលិង្គចេញពីរន្ធយោធិ មុនពេលបញ្ចេញទឹកកាម។ វិធីនេះគ្មានប្រសិទ្ធភាពទេ បើបុរសភ្លេចដកលិង្គចេញ ឬ ដកមិនទាន់ពេល។ មេជីវិតបុរសខ្លះក៏អាចស្ថិតនៅក្នុងទីករិអិល មុនពេញទឹកកាមផងដែរ (ទីករិអិលដែលចេញពីលិង្គនៅមុនពេលចេញទឹកកាម)។ បើបុរសចេញទឹកកាមនៅនឹងផ្លូវទ្វារចូលនៃរន្ធយោធិ មេជីវិតបុរសខ្លះ នៅតែអាចហែលនៅខាងក្នុង ហើយស្ត្រីនៅតែអាចមានផ្ទៃពោះដោយសារតែវិធីនេះដែរ។

**ថ្នាំសម្រាប់មេជីវិតបុរស**

នេះជាប្រេងអន្តិល ឬ ប្រេង ដែលដាក់បញ្ចូលនៅខាងក្នុងរន្ធយោធិ មុនពេលអ្នករួមភេទ។ អ្នកខ្លះប្រើថ្នាំសម្រាប់មេជីវិតបុរស ព្រមជាមួយស្រោមអនាម័យ ឬ ស្រោម diaphragm ប៉ុន្តែថ្នាំនេះគ្មានប្រសិទ្ធភាពទេ បើប្រើតែឯងនោះ។

**ទឹកន្លែងទទួលពត៌មានបន្ថែម**

**Women’s Health Information Centre (RWH)**  
(03) 9344 2007  
1800 442 007 (ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ) អ៊ីមែល : whic@rwh.org.au  
<http://wellwomens.rwh.org.au>

**The Choices Clinic នៅ Royal Women's Hospital**

ជាកិច្ចបំរើគិតថ្លៃថោក ដែលផ្តល់ឱវាទ ការពិគ្រោះឱវាទ និង ការព្យាបាលសំរាប់តម្រូវការបង្ការកុំឱ្យមានផ្ទៃពោះ និងសុខភាពផ្លូវភេទទាំងអស់។  
ពេលម៉ោង : ថ្ងៃច័ន្ទ អង្គារ ព្រហស្បតិ៍ ម៉ោង 8.30 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 11.30 ព្រឹក។  
ទូរស័ព្ទ : (03) 9344 2717

### ប័ណ្ណព័ត៌មានដទៃទៀតដែលអាចមានប្រយោជន៍សំរាប់អ្នក

RWH មានប័ណ្ណព័ត៌មានផ្សេងៗជាភាសាច្រើន នៅតាមអ៊ីនធឺណិត។ បើអ្នកចង់បានព័ត៌មានបន្ថែម អ្នកអាចបើកមើលវិបសៃធុរ្យដូចខាងលើនេះ។ អាសយដ្ឋានគឺ :

<http://wellwomens.rwh.org.au>

ប្រអូកក៏អាចសុំឲ្យអ្នកថែទាំអ្នកនៅ RWH ផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវឯកសារបោះពុម្ពផ្សាយ ឬ ប័ណ្ណព័ត៌មានណាមួយ នៃប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះផ្សេងទៀតរបស់យើងផងដែរ។ សូមសួររក :

- ទី 2  ស្រោមអនាម័យ និង ស្រោម Diaphragms
- ទី 3  Pill (ថ្នាំគ្រាប់)
- ទី 4  Depo Provera - ការចាក់ថ្នាំបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ
- ទី 5  Implanon - ការរុះរុំបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ
- ទី 6  Intra Uterine Device (IUD)- (ឧបករណ៍ដាក់ក្នុងស្បូន)

**ព័ត៌មាននៅក្នុងប័ណ្ណព័ត៌មាននេះ គឺផ្អែកទៅលើប័ណ្ណព័ត៌មាន *Basic Facts About Contraception* (ហេតុការណ៍គោលការណ៍អំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ) ដែលផលិតដោយ *FPA Health***

មិនត្រូវផលិតឡើងវិញសំរាប់គោលបំណងលក់ដូរ ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតរបស់ *FPA Health* និង *Royal Women’s Hospital* ឡើយ។

