2 វិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ : ស្រោមអនាម័យ និង ស្រោម Diagphragms

(2. Contraception: Condoms & Diagphragms)

ហេតុអ្វីបានជាប្រើវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ?

ការបង្ការមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះ គឺជាការចាំបាច់ បើអ្នកចង់ចៀសវាងផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន និងជំងឺកាមរោគ។

រៀងរាល់ខែ អូវែររបស់ស្ត្រីផលិតពងមេជីវិតស្ត្រី។ នៅពេលដែលបុរសបញ្ចេញទឹកកាម ទឹកកាមនេះមានមេជីវិតបុរសរាប់លាន។ វាត្រូវការតែមេជីវិតបុរសនេះមួយប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីចូលទៅបង្កាត់ក្នុងពងមេជីវិតស្ត្រី ហើយចាប់ផ្តើមមានផ្ទៃពោះ។ បើគូស្រករធ្វើការរួមរ័កនឹងគ្នា (លិង្គនៅក្នុងរន្ធយោនី) ហើយគ្មានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនទេនោះ ស្ត្រីមានលទ្ធភាពខ្ពស់ក្នុងការមានផ្ទៃពោះ។ ការប្រើវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ អនុញ្ញាតឲ្យអ្នករួមរ័ក ហើយចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះដោយអចេតនា។

ស្រោមអនាម័យ មិនមែនជាគំនិតល្អជានិច្ចឡើយ

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

ស្រោមអនាម័យ

ស្រោមអនាម័យរបស់ស្ត្រី

ស្រោមអនាម័យរបស់ស្ត្រី គឺជាបន្ទះស្រោមមានលាបប្រេងរំអិលជាមុន ដែលដាក់ចូលយ៉ាងធូររលុងទៅខាងក្នុងរន្ធយោនី។ កងទន់ដែលអាចដកយកចេញបាន ជួយស៊កស្រោមនេះ ព្រមទាំងរក្សាស្រោមនេះឲ្យនៅនឹងកន្លែង។ កងធំមួយដែលអាចបត់បែនបាន ស្ថិតនៅខាងក្រៅរន្ធយោនី ដោយគ្របផ្លូវបើករបស់រន្ធយោនី និង ផ្តល់កិច្ចការពារបន្ថែម។

ស្រោមអនាម័យរបស់ស្ត្រី មានប្រសិទ្ធភាពណាស់នៅពេលប្រើត្រឹមត្រូវ។ នេះមានន័យថា អ្នកត្រូវប្រើស្រោមថ្មី នៅរាល់ពេលដែលអ្នករួមរ័ក។ ស្រោមនេះធ្វើអំពីជាតិ polyurethane ហើយមានលាបប្រេងរំអិលជាមុន ដោយប្រើប្រេងរំអិលធ្វើពីជាតិស៊ីលីកូន។ ប្រេងរំអិលធ្វើពីជាតិប្រេង អាចប្រើជាមួយស្រោមអនាម័យស្ត្រី។ ស្រោមអនាម័យ គឺសំរាប់ប្រើតែម្តងប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកមិនអាចស្រោមអនាម័យស្ត្រីជាមួយនឹងស្រោមអនាម័យបុរសឡើយ ដោយសារតែវាអាចបណ្តាលឲ្យរអិលចេញពីកន្លែងដាក់។

ផលវិបាក

គ្មានទេ លុះត្រាតែអ្នកមានប្រតិកម្មទៅនឹងជាតិ polyurethane ឬប្រេងរំអិល។ ហេតុការណ៍នេះកំរកើតមានណាស់។

គុណសម្បត្តិ

- ➢ អាចស៊កបញ្ចូលមុនពេលរួមភេទ ហើយមិនចាំបាច់ដកវាចេញជាបន្ទាន់ នៅបន្ទាប់ពីការរួមភេទឡើយ
- ➢ កាត់បន្ថយលទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះ និង ជំងឺកាមរោគ
- ➢ មិនចាំបាច់ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ដើម្បីសុំវេជ្ជបញ្ជាទេ។

ស្រោមអនាម័យបុរស

ស្រោមអនាម័យបុរសគឺជាស្រោមកៅស៊ូស្តើង (latex) ឬ ជាតិ polyurethane ដែលពាក់នៅលើលិង្គឡើងរឹង។ ស្រោមនេះប្រមូលយកទឹកកាម ហើយបញ្ឈប់មិនឲ្យវាចូលទៅក្នុងរន្ធយោនីនិងស្បូន។

តើវាមានប្រសិទ្ធភាពយ៉ាងណាដែរ?

បើប្រើត្រឹមត្រូវ ស្រោមអនាម័យមានប្រសិទ្ធភាព 85 ភាគរយ។ ស្រោមនេះគ្មានប្រសិទ្ធភាពដូចជា Pill (ថ្នាំគ្រាប់), IUD (ឧបករណ៍ដាក់ក្នុងស្បូន), DMPA (ថ្នាំ Depo Provera ឬ Depo Ralovera) ឬការវះស្បែកដាក់ថ្នាំបង្ការកុំឲ្យមានកូនឡើយ។

អ្នកត្រូវប្រើស្រោមថ្មីមួយនៅរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ ហើយប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការដាក់និងដកចេញឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ អ្នកគួរប្រើប្រេងរំអិលធ្វើពីជាតិទឹក ដូចជា KY Jelly ឬ Wet Stuff នៅគ្រប់ពេលដែលអ្នកប្រើស្រោមអនាម័យ ដោយសារតែប្រេងនេះកាត់បន្ថយលទ្ធភាពកុំឲ្យស្រោមរហែក។ ស្រោមអនាម័យគឺសំរាប់ប្រើតែម្តងគត់ប៉ុណ្ណោះ។

ផលវិបាក

គ្មានទេ លុះត្រាតែអ្នកឬគូកំណាន់អ្នក មានប្រតិកម្មទំនាស់ទៅនឹងកៅស៊ូ latex ឬ ប្រេងរំអិល។ ប្រតិកម្មទំនាស់ ទៅនឹងស្រោមធ្វើពីជាតិ polyurethane កំរកើតមានណាស់។

គុណសម្បត្តិ

- ➢ កាត់បន្ថយលទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះ និង ជំងឺកាមរោគ (STIs) ដោយមានរួមទាំង HIV/AIDS
- ➢ មិនចាំបាច់ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ដើម្បីសុំវេជ្ជបញ្ជាទេ។

គុណវិបត្តិ

សារធាតុដែលប្រើនៅក្នុងស្រោមអនាម័យបុរស អាចខូចដាច់រហែកបាន ដូច្នេះអ្នកត្រូវទុកដាក់វានៅក្នុងកន្លែងត្រជាក់ ហើយប្រើមុនថ្ងៃផុតកាលកំណត់ឲ្យប្រើ។ អ្នកមិនគួរប្រើប្រេងរំអិលធ្វើពីជាតិប្រេង ដូចជាប្រេង petroleum jelly និងប្រេងធ្វើសរសៃ ជាមួយនឹងស្រោមអនាម័យធ្វើពីកៅស៊ូ latex ទេ ដោយសារតែផលិតផលទាំងនេះបង្កើនលទ្ធភាពធ្វើឲ្យស្រោមដាច់រហែកបាន។ ប្រេងរំអិលទាំងនេះមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើ ជាមួយស្រោមអនាម័យជាតិ polyurethane ។

ស្រោម Diaphragms

នេះជាគំរបកៅស៊ូទន់ ដែលពាក់ដាក់នៅខាងក្នុងរន្ធយោនី ដើម្បីគ្របកស្បូន (ផ្លូវចូលទៅក្នុងស្បូន)។ ស្រោមគំរបនេះបង្ការកុំឲ្យមេជីវិតបុរសចូលទៅក្នុងស្បូន។

របៀបដែលស្រោមនេះមានប្រសិទ្ធភាព

ដើម្បីឲ្យស្រោម diaphragm មានប្រសិទ្ធភាព គេត្រូវដាក់វាឲ្យសមរម្យ ដាក់ឲ្យត្រឹមត្រូវ ហើយប្រើវានៅរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ។ ស្រោមគំរបនេះមានប្រសិទ្ធភាពប្រហែលគ្នានឹងការប្រើស្រោមអនាម័យដែរ។

គុណសម្បត្តិ

- ប្រើតែនៅពេលដែលអ្នករួមភេទប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនប៉ះពាល់ដល់រាងកាយ នៅពេលផ្សេងទៀតឡើយ
- អាចប្រើនៅពេលដែលស្ត្រីកំពុងមានរដូវ
- អាចលាងសម្អាត ហើយប្រើសាជាថ្មីបាន ដោយអាចប្រើបានពីមួយឆ្នាំទៅពីរឆ្នាំ។

គុណវិបត្តិ

- អ្នកត្រូវដាក់វាមុនពេលរួមភេទ (អ្នកអាចស៊កដាក់វា នៅពេលដល់ទៅ 24 ម៉ោងជាមុន) ហើយដក វាចេញ នៅពេលប្រាំមួយម៉ោងក្រោយមក
- ស្ត្រីខ្លះអាចយល់ថា គេមានការលំបាកនឹងស៊កដាក់វា
- មនុស្សមួយចំនួនតូច មានប្រតិកម្មទៅនឹងកៅស៊ូ។

ទីកន្លែងទទួលពត៌មានបន្ថែម

Women’s Health Information Centre (RWH)
(03) 8345 3045
1800 442 007 (ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ) អ៊ីមែល : whic@thewomens.org.au
http://wwww.thewomens.org.au

The Choices Clinic នៅឯ Royal Women's Hospital
ជាកិច្ចបំរើគិតថ្លៃថោក ដែលផ្តល់ឱវាទ ការពិគ្រោះឱវាទ និង ការព្យាបាលសំរាប់តម្រូវការបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ និងសុខភាពផ្លូវភេទទាំងអស់។
ពេលម៉ោង : ថ្ងៃច័ន្ទ អង្គារ ព្រហស្បតិ៍ ម៉ោង 8.30 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 11.30 ព្រឹក។
ទូរស័ព្ទ : (03) 8345 2000

ប័ណ្ណពត៌មានឯទៀតដែលអាចមានប្រយោជន៍សំរាប់អ្នក

RWH មានប័ណ្ណពត៌មានផ្សេងៗជាភាសាច្រើន នៅតាមអ៊ីនធើរណិត។ បើអ្នកចង់បានពត៌មានបន្ថែម អ្នកអាចបើកមើលវ៉ិបសៃផ្សព្វផ្សាយសុខភាពរបស់យើង។ អាសយដ្ឋានគឺ :
http://www.thewomens.org.au

ឬអ្នកក៏អាចសុំឲ្យអ្នកថែទាំអ្នកនៅ RWH ផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវឯកសារបោះផ្សាយ ឬ ប័ណ្ណពត៌មានណាមួយ នៃប័ណ្ណពត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះផ្សេងទៀតរបស់យើងផងដែរ។ សូមសួររក :

ទី 1 វិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ : ជំរើសរបស់លោកអ្នក

ទី 3 Pill (ថ្នាំគ្រាប់)

ទី 4 Depo Provera - ការចាក់ថ្នាំបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ

ទី 5 Implanon - ការវះផ្សាំបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ

ទី 6 Intra Uterine Device (IUD)- (ឧបករណ៍ដាក់ក្នុងស្បូន)

ពត៌មាននៅក្នុងប័ណ្ណពត៌មាននេះ គឺផ្អែកទៅលើប័ណ្ណពត៌មាន *Basic Facts About Contraception* (ហេតុការណ៍គោលការណ៍អំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ) ដែលផលិតដោយ FPA Health

មិនត្រូវផលិតឡើងវិញសំរាប់គោលបំណងលក់ដូរ ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតរបស់ FPA Health និង Royal Womenís Hospital ឡើយ។

FPA health
Leading the way in reproductive & sexual health