1 វិធីបន្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ : ជំរើសរបស់អ្នក
(1. Contraception: Your Choices)

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។

ការជ្រើសរើសវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក

អ្នក និង វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកសុខភាពស្ត្រីរបស់អ្នក អាចនិយាយអំពីវិធីប្រសើរបំផុតដើម្បីបង្ការកុំឲ្យអ្នកមានផ្ទៃពោះ។

ពត៌មានតទៅនេះ គឺជាសេចក្តីពណ៌នាដោយសង្ខេបអំពីជំរើសរបស់អ្នក នូវវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ។ បើអ្នកចង់បានពត៌មានបន្ថែមអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះជាក់លាក់មួយ សូមសាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិតឬឱ្សថរបស់អ្នក។ ឬមួយអ្នកអាចរកឃើញប័ណ្ណពត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះនិងពត៌មានផ្សេងទៀតរបស់យើង នៅតាមវ៉ិបសៃផ្សព្វផ្សាយសុខភាពរបស់យើង គឺ :

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

ស្រោមអនាម័យរបស់ស្ត្រី

ស្រោមអនាម័យរបស់ស្ត្រី មានប្រសិទ្ធភាពណាស់នៅពេលប្រើត្រឹមត្រូវ។ ស្រោមនេះគឺជាបន្ទះស្រោមមានលាបប្រេងរំអិលជាមុន ដែលដាក់ចូលយ៉ាងជួររលុងទៅខាងក្នុងរន្ធយោនី ហើយអាចដកចេញដោយងាយនៅពេលក្រោយមក។ នេះមានន័យថា អ្នកត្រូវប្រើស្រោមថ្មីមួយ នៅរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ។

ស្រោមនេះពុំមានផលវិបាកទេ ហើយកាត់បន្ថយលទ្ធភាពក្នុងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ។ យ៉ាងណាមិញ ស្រោមនេះថ្លៃគួរសមដែរ ហើយលំបាកនឹងរកទិញវាណាស់។

សូមអានផងដែរនូវប័ណ្ណពត៌មានទី 2 *ស្រោមអនាម័យ*

ស្រោមអនាម័យបុរស

ស្រោមអនាម័យបុរស គឺជាស្រោមបន្ទះកៅស៊ូ ឬជាតិ polyurethane ដែលពាក់នៅលើលិង្គឡើងរឹង។ ស្រោមនេះប្រមូលយកទឹកកាមបុរស ហើយបញ្ឈប់កុំឲ្យទឹកកាមនេះចូលទៅក្នុងរន្ធយោនី និង ស្បូន។ អ្នកអាចទិញស្រោមនេះដោយងាយពីឱសថស្ថាន និង ហាងលក់ទំនិញចំរុះ។ ស្រោមនេះកាត់បន្ថយលទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះ និង ជំងឺកាមរោគ។

សូមអានផងដែរនូវប័ណ្ណពត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ ទី 2 ស្រោមអនាម័យ និង ស្រោម Diaphragms

ស្រោម Diaphragms

ស្រោមនេះ គឺជាគំរបកៅស៊ូទន់ដែលពាក់នៅខាងក្នុងរន្ធយោនី ដើម្បីគ្របកស្បូន (ផ្លូវចូលទៅក្នុងស្បូន)។ ស្រោមនេះបង្ការមិនឲ្យទឹកកាមបុរសចូលទៅក្នុងស្បូន។ អ្នកអាចប្រើស្រោមនេះនៅគ្រប់ពេលទាំងអស់ ទោះជាក្នុងអម្លុងពេលមានរដូវក៏ដោយ ហើយអាចលាងសម្អាតនិងប្រើម្តងហើយម្តងទៀត។ អ្នកត្រូវដាក់ស្រោមនេះ មុនពេលរួមភេទ (រហូតដល់ទៅ 24 ម៉ោងជាមុន) ហើយដកយកវាចេញនៅក្រោយពេលប្រាំមួយម៉ោង។ ស្ត្រីខ្លះយល់ថា គេមានការលំបាកនឹងស៊ិកបញ្ចូលវា។

សូមអានផងដែរនូវប័ណ្ណពត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ ទី 2 ស្រោមអនាម័យ និង ស្រោម Diaphragms

Pill (ថ្នាំគ្រាប់)

ថ្នាំគ្រាប់សំរាប់លេបបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ មានប្រភេទចំបងពីរយ៉ាង។

ថ្នាំគ្រាប់គួបផ្សំ

មានអ័រម៉ូនពីរ ហើយបញ្ឈប់មិនឲ្យអូវ៉ែរបញ្ចេញពងមេជីវិតស្ត្រី ជារៀងរាល់ខែ។ អ្នកនៅតែធ្លាក់ឈាមរៀងរាល់ខែ ប៉ុន្តែជាញឹកញយ ធ្លាក់ឈាមកាន់តែតិចទៅ។ ថ្នាំគ្រាប់គួបផ្សំនេះ អាចកែលំអរោគសញ្ញានៃការកើតមុន និងរោគសញ្ញាមុនពេលមានរដូវ។ ផលវិបាកម្តងម្កាល មានរួមទាំងហើមពោះ ចង្អោរ និង ឡើងទម្ងន់។

ថ្នាំគ្រាប់មានតែ progestogen ប៉ុណ្ណោះ (minipill ឬ POP)

មានអ័រម៉ូនតែមួយ ហើយសំដែងមុខងារដោយកែប្រែទឹករំអិលនៅនឹងច្រកចូលទៅកាន់ស្បូន ដើម្បីកុំឲ្យមេជីវិតបុរសអាចឆ្លងកាត់ទៅបង្កាត់ជាមួយនឹងពងមេជីវិតស្ត្រី។

ថ្នាំគ្រាប់មានតែ progestogen ប៉ុណ្ណោះ មានប្រសិទ្ធភាពតិចជាងថ្នាំគ្រាប់គួបផ្សំ ដោយសារតែវាមិនអាចបញ្ឈប់ការបញ្ចេញពងមេជីវិតស្ត្រីបានទេ។

សូមអានផងដែរនូវប័ណ្ណពត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះទី 3 – *Pill (ថ្នាំគ្រាប់)*

Emergency Pill (ថ្នាំគ្រាប់គ្រាអាសន្ន)

(ស្គាល់កាលគ្រាមុនថា Morning After Pill [ថ្នាំគ្រាប់នៅពេលព្រឹកបន្ទាប់])

បើអ្នកមិនប្រើវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះទេ ហើយអ្នកបានរួមភេទនៅពេលដែលអ្នកមិនបានគ្រោងទុក ឬ រហែកស្រោមអនាម័យ ហើយអ្នកមិនចង់មានផ្ទៃពោះ នោះអ្នកអាចលេបថ្នាំគ្រាប់គ្រាអាសន្ន។ អ្នកអាចទិញថ្នាំគ្រាប់ គ្រាអាសន្ននេះពីឱសថស្ថាន ដោយមិនចាំបាច់មានវេជ្ជបញ្ជាឡើយ។

ត្រូវចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំគ្រាប់គ្រាអាសន្ន ក្នុងរង្វង់ពេលបីថ្ងៃ (72 ម៉ោង) ក្រោយពីរួមភេទដោយគ្មានការពារហើយ។

សូមអានផងដែរនូវប័ណ្ណពត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះទី 3 – Pill (ថ្នាំគ្រាប់)

ការចាក់ថ្នាំបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ

DMPA (ហៅផងដែរថា Depo Provera ឬ Depo Ralovera) គឺជាថ្នាំចាក់ឲ្យស្ត្រីនៅពេល 12 អាទិត្យម្តងសំរាប់បង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ។ វាជាអ័រម៉ូនសាំងតេទិកធ្វើសកម្មភាពរយៈពេលយូរ។ គេអាចប្រើថ្នាំនេះនៅពេលស្ត្រីឲ្យកូនបៅដោះ។ ផលវិបាកណាមួយដែលកើតមានឡើង អាចមានរយៈពេលដល់ទៅ 12 អាទិត្យ។

សូមអានផងដែរនូវ

ប័ណ្ណពត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះទី 4 – *ការចាក់ថ្នាំ និង ការវះផ្សាំ*
ប័ណ្ណពត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះទី 5 – *ថ្នាំ Depo Provera*

ការវះស្បែកដាក់ថ្នាំបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ

នេះជាបង្កង់ប្លាស្ទិកតូចមានអ័រម៉ូនមួយគឺ progestogen ដែលត្រូវបានស៊កបញ្ចូលនៅក្រោមស្បែករបស់ស្ត្រី នៅនឹងផ្នែកខាងក្នុងនៃដើមដៃ។ ថ្នាំនេះបញ្ឈប់កុំឲ្យអូវែរបញ្ចេញពងមេជីវិតស្ត្រីនៅខែនីមួយៗ។ ស្ត្រីភាគច្រើនមានលំនាំធ្លាក់ឈាមផ្សេងគ្នា ហើយស្ត្រីខ្លះឈប់ធ្លាក់ឈាមទាំងស្រុង។ ស្ត្រីខ្លះឈឺដោះ ឈឺក្បាល ឬ វិលមុខ។

សូមអានផងដែរប័ណ្ណពត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះទី 4 – ការចាក់ថ្នាំ និង ការវះផ្សាំ

ឧបករណ៍ដាក់ក្នុងស្បូន (IUD)

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

ទោះជាគេបានប្រើ IUD អស់ពេលជាង 30 ឆ្នាំមកហើយដើម្បីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះក្តី ក៏គេនៅតែមិនយល់ពេញលេញនូវរបៀបចំពេញមុខងាររបស់វានៅឡើយដែរ។ IUD មានផលប៉ះពាល់ដល់ចលនានិងការរស់រានមានជីវិតរបស់មេជីវិតបុរសនៅក្នុងស្បូន ដើម្បីកុំឲ្យមេជីវិតបុរសអាចធ្វើដំណើរទៅបង្កាត់ពងមេជីវិតស្ត្រី។ IUD ក៏ផ្លាស់ប្តូរស្រទាប់ក្នុងនៃស្បូន (endometrium) ផងដែរ ដើម្បីកុំឲ្យស្បូនសក្តិសមនឹងមានផ្ទៃពោះ ហើយបង្ការកុំឲ្យពងមេជីវិតស្ត្រី – បើសិនជាបានបង្កាត់ជាមួយមេជីវិតបុរសហើយនោះ – រីកចំរើនលូតលាស់ទៅជាទារកបាន។

វាជាវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះរយៈពេលយូរ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពណាស់។

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

ការបំបាត់ភាពបន្តពូជ (ស្តេរីល)

ទាំងបុរសនិងទាំងស្ត្រី អាចធ្វើការវះកាត់ដើម្បីឲ្យខ្លួនមិនអាចបន្តពូជតទៅទៀតបាន។ ប្រតិបត្តិការវះកាត់របស់ស្ត្រី ត្រូវបានធ្វើតាមរយៈពោះ ហើយត្រូវបានហៅថា ការបង្ខាំងបំពង់ ហើយការវះកាត់របស់បុរសត្រូវបានហៅថា ការកាត់ផ្តាច់បំពង់មេជីវិត។ ការវះកាត់នេះ មានប្រសិទ្ធភាពជាង 99% ហើយមានលក្ខណៈអចិន្ត្រៃយ៍។ វិធីនេះ គឺសំរាប់អ្នកដែលមានកូនដែលខ្លួនចង់បានរួចទៅហើយ។

ឥឡូវនេះ គេមានបំពង់ស៊ីកតូចឆ្មារដែលអាចដាក់ទៅក្នុងបំពង់របស់ស្ត្រី តាមរយៈឧបករណ៍ពិសេស។ ទំរង់ការនេះ ត្រូវបានធ្វើតាមរយៈរន្ធយោនី ហើយអាចធ្វើទៅនៅក្នុងពេលដែលស្ត្រីភ្ញាក់ដឹងស្មារតី។

វិធីធម្មជាតិនៃការបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ

វិធីនៅខាងក្រោមនេះ ពុំមានប្រសិទ្ធភាពខ្លាំងទេ ហើយជាធម្មតា មិនគួរប្រើវាតែឯង ជាវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះនោះឡើយ។

វិធីចង្វាក់, Billings, ទឹករំអិល, ការបញ្ចេញពងមេជីវិតស្ត្រី និង សីតុណ្ហភាព គឺជាឈ្មោះនៃរបៀបដែលស្ត្រីអាចប្រាប់ពេលដែលខ្លួនអាចមានផ្ទៃពោះបាន (ទំនងបំផុតក្នុងការមានផ្ទៃពោះ)។ វិធីទាំងនេះប្រាប់ស្ត្រីនូវពេលដែលត្រូវចៀសវាងការរួមភេទ។ បើរដូវរបស់ស្ត្រីពុំមានភាពទៀងទាត់ទេ ការប្រើវិធីទាំងនេះអាចលំបាកណាស់។ វិធីទាំងនេះ តម្រូវឲ្យមានការហាត់អនុវត្តច្រើន ដើម្បីប្រើឲ្យបានល្អ ហើយប្រហែលជាពុំសំរេចជោគជ័យទេ។

ការដកចេញ

នេះជាពេលដែលបុរសដកលិង្គចេញពីរន្ធយោនី មុនពេលបញ្ចេញទឹកកាម។ វិធីនេះគ្មានប្រសិទ្ធភាពទេ បើបុរសភ្លេចដកលិង្គចេញ ឬ ដកមិនទាន់ពេល។ មេជីវិតបុរសខ្លះក៏អាចស្ថិតនៅក្នុងទឹករំអិលមុនចេញទឹកកាមផងដែរ (ទឹករំអិលដែលចេញពីលិង្គនៅមុនពេលចេញទឹកកាម)។ បើបុរសចេញទឹកកាមនៅនឹងផ្លូវទ្វារចូលនៃរន្ធយោនី មេជីវិតបុរសខ្លះ នៅតែអាចហែលនៅខាងក្នុង ហើយស្ត្រីនៅតែអាចមានផ្ទៃពោះដោយសារតែវិធីនេះដែរ។

ថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតបុរស

នេះជាប្រេងអន្ទិល ឬ ប្រេង ដែលដាក់បញ្ចូលនៅខាងក្នុងរន្ធយោនី មុនពេលអ្នករួមភេទ។ អ្នកខ្លះប្រើថ្នាំសម្លាប់មេជីវិតបុរស ព្រមជាមួយស្រោមអនាម័យ ឬ ស្រោម diaphragm ប៉ុន្តែថ្នាំនេះគ្មានប្រសិទ្ធភាពទេ បើប្រើតែឯងនោះ។

ទីកន្លែងទទួលពត៌មានបន្ថែម

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

ឬអ្នកក៏អាចសុំឲ្យអ្នកថែទាំអ្នកនៅ RWH ផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវឯកសារបោះផ្សាយ ឬ ប័ណ្ណពត៌មានណាមួយ នៃប័ណ្ណពត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះផ្សេងទៀតរបស់យើងផងដែរ។ សូមសួររក :

ទី 2 ស្រោមអនាម័យ និង ស្រោម Diaphragms

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