6. ວິທີການ ຄຸມກຳເນີດໂດຍໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ

- ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ນແຜ່ນບາງໃສທີ່ໃຊ້ສວມອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ເມື່ອ ຮ່ວມເພດ
- ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ລວມທັງ ປ້ອງກັນພະຍາດເອດສໄດ້
- ເປັນວິທີທີ່ມີປະສິດທິຜົນດີ ຖ້າໃຊ້ຖືກຕ້ອງ ແລະ ໃຊ້ທຸກຄັ້ງທີ່ມີເພດສຳພັນ
- ຫາໄດ້ງ່າຍ ແລະ ໃຊ້ງ່າຍບໍ່ຈຳເປັນໄປພົບແພດ
- ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປຶກສາແພດກ່ອນໃຊ້
- ສາມາດໃຊ້ໄດ້ໃນໄລຍະຊົ່ວຄາວ ແລະ ເປັນວິທີທີ່ໃຊ້ຊ່ວຍວິທີອື່ນ
- ຊອກຫາເອົາໄດ້ງ່າຍ (ຊື້ຈາກຮ້ານຂາຍຢາ ຫຼື ສຸກສາລາ)
- ຖົງຢາງອະນາໄມ 1 ຖົງ ໃສ່ໄດ້ຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ
- ຖົງຢາງອະນາໄມຍິງ-ຊາຍ.

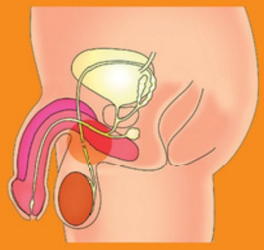
ຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຊາຍ

ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງ

ການວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ການວາງແຜນລູກຫ່າງ ທັງ 5 ຢ່າງທີ່ກ່າວ ມານັ້ນ ແມ່ນການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຊົ່ວຄາວເຊິ່ງເໝາະສົມກັບ ຜູ້ທີ່ຕ້ອງການໄດ້ລູກຕື່ມອີກ, ຜູ້ທີ່ໃຊ້ສາມາດກັບມາຖືພາໄດ້ອີກ ເມື່ອຢຸດໃຊ້.

7. ວິທີການເຮັດໝັນຍິງ ແລະ ໝັນຊາຍ

- ແມ່ນວິທີຄຸມກຳເນີດແບບຖາວອນດ້ວຍການຜ່າຕັດ
- ການຜ່າຕັດເຮັດໝັນຍິງແມ່ນເພື່ອຕັດ ຫຼື ມັດທໍ່ສົ່ງໄຂ່ ຂອງແມ່ຍິງທັງສອງຂ້າງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ໄຂ່ທີ່ສຸກເຄື່ອນຕົວມາ ພົບກັບຕົວເຊື້ອອະຊຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍ
- ການຜ່າຕັດເຮັດໝັນຊາຍ ແມ່ນເພື່ອຕັນທໍ່ສົ່ງນ້ຳເຊື້ອທັງ ສອງຂ້າງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ ຕົວເຊື້ອອອກມາໃນເວລາຮ່ວມເພດ
- ການເຮັດໝັນແມ່ນວິທີຄຸມກຳເນີດສຳລັບຄູ່ຜົວເມຍມີລູກ ພຽງພໍ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງການມີລູກອີກ

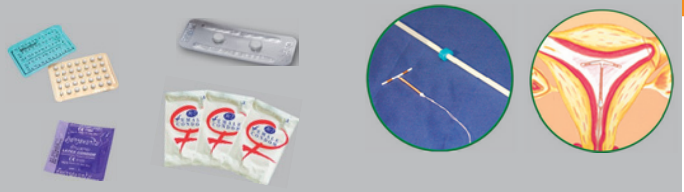

ການເຮັດໝັນຊາຍ

ການເຮັດໝັນຍິງ

- ການເຮັດໝັນ ແມ່ນປອດໄພ ເປັນວິທີການຄຸມກຳເນີດ ທີ່ມີປະສິດທິຜົນສູງ.
- ການເຮັດໝັນບໍ່ມີຜົນຂ້າງຄຽງໃດໆ
- ຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໝັນແລ້ວສາມາດມີເພດສຳພັນໄດ້ແບບ ປົກກະຕິ.
- ເຮັດໝັນແລ້ວທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຍັງສາມາດເຮັດວຽກອອກແຮງງານໄດ້ແບບປົກກະຕິ

ແຫຼ່ງບໍລິການໂຮງໝໍ ແຂວງ/ເມືອງ/ສຸກສາລາ

ຜະລິດຕະພັນ ແລະ ຢາຄຸມກຳເນີດເຊັ່ນ: ຢາເມັດປະສົມ/ເມັດດ່ຽວ/ເມັດຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນ, ຢາສັກ, ຖົງຢາງ ອະນາໄມ ແລະ ຮ່ວງອະນາໄມ ແມ່ນມີໄວ້ບໍລິການຢູ່ທີ່ສະຖານທີ່ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ, ໂຮງໝໍ ແຂວງ/ເມືອງ/ສຸກສາລາ



ວາງແຜນດີຄອບຄົວ ມີຄວາມສຸກ

ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ວິທີຄຸມກຳເນີດຕ່າງໆ ທີ່ມີໄວ້ບໍລິການຕາມ ໂຮງໝໍ ແລະ ສະຖານທີ່ບໍລິການຕ່າງໆ

UNFPA

1. ການຄຸມກຳເນີດດ້ວຍວິທີກິນຢາເມັດປະສົມ/ເມັດດ່ຽວ

ເປັນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບຊົ່ວຄາວ ແມ່ຍິງ ສາມາດມີລູກໄດ້ອີກ ເມື່ອຢຸດກິນຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ.

ວິທີການກິນຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ:

- ກິນຢາຄຸມກຳເນີດມື້ລະ 1 ເມັດໄປຕາມລູກສອນທຸກໆມື້ ເວລາເກົ່າ
- ກ່ອນໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດຄັ້ງທຳອິດຕ້ອງໄດ້ປຶກສາແພດກ່ອນ

ຈຸດດີຂອງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ:

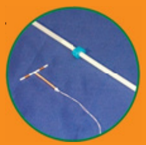
- ແມ່ຍິງສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ເອງ ສາມາດຢຸດໄດ້ທຸກເວລາ ເມື່ອຕ້ອງການມີລູກ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງການແພດຊ່ວຍ
- ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດດ່ຽວ ເໝາະສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ອອກລູກໃໝ່ ເພາະບໍ່ເຮັດໃຫ້ປະລິມານນ້ຳນົມຫຼຸດລົງ ແລະ ເໝາະກັບແມ່ຍິງທົ່ວໄປ
- ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມ ເໝາະສຳລັບແມ່ຍິງທົ່ວໄປ

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ:

ໃນໄລຍະທຳອິດທີ່ກິນຢາ ບາງຄົນອາດມີອາການວິນຫົວ, ປວດຮາກ, ອາລົມປ່ຽນແປງ, ປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ ເຊິ່ງອາການດັ່ງກ່າວຈະເຊົາໄປເອງໃນໄລຍະຕໍ່ມາ

3. ການຄຸມກຳເນີດດ້ວຍການໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ

ເປັນວິທີການ ວາງແຜນຄອບຄົວແບບຊົ່ວຄາວ ແມ່ຍິງ ສາມາດມີລູກໄດ້ອີກເມື່ອເອົາຮ່ວງອອກ.



ວິທີການໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ

- ໃສ່ຮ່ວງຄັ້ງດຽວກຸ້ມໄດ້ສູງສຸດ 10 ປີ
- ເໝາະສົມສຳລັບແມ່ຍິງເກືອບທຸກຄົນ ລວມທັງໄວໜຸ່ມ ແລະ ຜູ້ທີ່ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ ແຕ່ງງານ
- ໃສ່ຮ່ວງກັບຜະດຸງຄັນ ຊຸມຊົນຜູ້ເຄີຍຜ່ານການຝຶກອົບຮົມມາກ່ອນ, ໃສ່ໄລຍະທຳອິດ ບາງຄົນອາດຈະມີປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ

ຈຸດດີຂອງການໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ

- ສາມາດໃຊ້ໄດ້ກັບແມ່ຍິງທຸກຄົນຢ່າງປອດໄພ
- ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ຜົນດີຫຼາຍ
- ສາມາດໃສ່ເທື່ອດຽວກຸ້ມໄດ້ດົນ
- ແມ່ຍິງບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດວິທີການອື່ນໆອີກ ຫຼັງຈາກໃສ່ແລ້ວ

ຂໍ້ຫ້າມຂອງການໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ

- ບໍ່ສາມາດໃຊ້ກັບ ແມ່ຍິງຖືພາ,
- ຜູ້ທີ່ສ່ຽງ ແລະ ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ
- ຜູ້ທີ່ມີເລືອດໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດຜິດປົກກະຕິ
- ຜູ້ທີ່ມີການຊືມເຊື້ອ ຫຼື ບັນຫາລະບົບສືບພັນຍິງ ແມ່ນບໍ່ຄວນໃສ່

ຈຸດດີຂອງການສັກຢາຄຸມກຳເນີດ

- ບໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດທຸກມື້
- ສັກຢາຄຸມກຳເນີດຄັ້ງໜຶ່ງກຸ້ມໄດ້ດົນເຖິງ 3 ເດືອນ
- ເໝາະສຳລັບແມ່ຍິງທົ່ວໄປ

5. ການຄຸມກຳເນີດດ້ວຍວິທີການຝັງຢາ

- ແມ່ນຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດຝັງເຂົ້າໃນກ້ອງໜັງທີ່ເປັນທ່ອນນ້ອຍໆ ທີ່ມີຄວາມ ຍືດຢຸ່ນ
- ຢາຝັງຄຸມກຳເນີດ ຊ່ວຍປ້ອງກັນການຖືພາໃນໄລຍະຍາວ, ມີປະສິດທິພາບ ຫຼາຍສຳລັບ 3 ປີ
- ສາມາດເອົາອອກໄດ້ທັນທີເມື່ອຕ້ອງການມີລູກ
- ແມ່ຍິງເກືອບທຸກຄົນສາມາດໃສ່ຢາຝັງຄຸມກຳເນີດໄດ້ຢ່າງປອດໄພ ແລະ ມີ ປະສິດທິຜົນ ທັງໃນຜູ້ຍິງທີ່ມີລູກແລ້ວ ແລະ ຍັງບໍ່ທັນມີລູກ, ຜູ້ທີ່ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ ແຕ່ງງານ, ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອເອດສ ຍົກເວັ້ນຜູ້ທີ່ເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ, ເປັນພະຍາດ ເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນ, ໃນໄລຍະລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນໄລຍະ 6 ອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ

ວິທີການຝັງຢາຄຸມກຳເນີດ

ການຝັງຢາຄຸມກຳເນີດ ແມ່ນຕ້ອງໃສ່ກັບແພດ ຫຼື ຜະດຸງຄັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມຊຳນານ ແລະ ໄດ້ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມ ໃສ່ໃຫ້

2. ວິທີປ້ອງກັນການຖືພາດ້ວຍການກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ

ເປັນວິທີການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືພາ ໃນກໍລະນີທີ່ມີ ການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ, ຖືກຂົ່ມຂືນ, ຖົງຢາງອະນາໄມແຕກ ຫຼື ຈີກຂາດ, ລືມກິນຢາຄຸມ ຫຼື ຮ່ວງຫຼຸດແລ້ວມີ ເພດສຳພັນ.

ວິທີກິນຢາ: ຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ ມີຊະນິດ 1 ເມັດ ແລະ 2 ເມັດ ໃນໜຶ່ງ ກັບ/ແຜງ. ເຊິ່ງວິທີກິນແມ່ນໃຫ້ກິນໝົດບາດດຽວໃນ 1 ກັບ/ແຜງ ກິນທັນທີໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ພາຍໃນ 3 ວັນ (72 ຊົ່ວໂມງ) ຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ.

- ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ ບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼຸລູກໄດ້ ຫຼື ເກີດອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກໃນທ້ອງ, ສະນັ້ນ ມັນຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນໃນເມື່ອ ແມ່ຍິງຄົນນັ້ນ ໄດ້ຖືພາແລ້ວ.
- ບໍ່ຄວນກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນເປັນປະຈຳ ເພາະຜົນໄດ້ຮັບຈະຕ່ຳກວ່າການກິນຢາຄຸມແບບທຳມະດາ.

4. ການຄຸມກຳເນີດດ້ວຍການສັກຢາຄຸມກຳເນີດ

ເປັນວິທີການ ວາງແຜນຄອບຄົວແບບຊົ່ວຄາວ ເປັນຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດສັກເຂົ້າກ້າມຊີ້ນ ມີປະສິດທິຜົນສູງໃນການປ້ອງກັນການຖືພາ, ແມ່ຍິງສາມາດມີລູກ ໄດ້ອີກ ເມື່ອຢຸດສັກຢາ ຫຼັງຈາກ 3 ເດືອນ.

ວິທີການສັກຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ

ຄວນໄປສັກຢາຄຸມກັບຜະດຸງຄັນຊຸມຊົນຢູ່ ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ ທີ່ຢູ່ໃກ້ບ້ານ

ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ

- ອາການຂ້າງຄຽງທີ່ມັກພົບເລື້ອຍໆເຊັ່ນ: ເລືອດອອກກະປິດກະປອຍ, ບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ.
- ອາດມີນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນ
- ອາການຂ້າງຄຽງທີ່ພົບໄດ້ໜ້ອຍເຊັ່ນ: ເຈັບຫົວນ້ອຍໜຶ່ງ, ວິນຫົວ, ປວດຮາກ

ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາຝັງຄຸມກຳເນີດ

ອາການຂ້າງຄຽງທີ່ມັກພົບ ແມ່ນເປັນປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ ເປັນໜ້ອຍໂພດ ຫຼື ຫຼາຍໂພດ, ເປັນຫຼາຍເທື່ອຕໍ່ເດືອນ ຫຼື ໜ້ອຍເທື່ອຕໍ່ເດືອນ ຫຼື ບໍ່ເປັນ ປະຈຳເດືອນເລີຍ, ເຈັບຫົວ, ເຈັບບໍລິເວນທ້ອງ, ເປັນສິວ, ນ້ຳໜັກມີການປ່ຽນແປງ, ນົມເບັງ, ວິນຫົວ, ອາລົມປ່ຽນແປງ ຫຼື ປວດຮາກ.

ຈຸດດີຂອງການຝັງຢາຄຸມກຳເນີດ

- ປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິຜົນໃນເວລາ 3 ປີ
- ບໍ່ຕ້ອງມາກວດຄືນ ຫຼື ກວດກາເປັນປະຈຳຫຼັງຈາກໃສ່ແລ້ວ
- ເປັນວິທີການໃສ່ທີ່ງ່າຍ ສະດວກສຳລັບແມ່ຍິງ
- ສາມາດມີລູກໄດ້ທັນທີເມື່ອຖອດຢາຝັງອອກ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໄດ້ລໍຖ້າດົນ