

# 1. ການກູມກຳເນີດດ້ວຍວິທີກິນຢາເມັດປະສົມ/ເມັດດ່ຽວ

ເປັນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຊົ່ວຄາວແມ່ຍິງ ສາມາດມີລູກໄດ້ອີກເມື່ອຢຸດກິນຢາເມັດ ຄຸມກຳເນີດ



## ວິທີການກິນຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ

- ກິນຢາຄຸມກຳເນີດມື້ລະ 1 ເມັດໄປຕາມລູກສອນ ທຸກໆມື້ ເວລາ ເກົ່າ
- ກ່ອນໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດຄັ້ງທຳອິດຕ້ອງໄດ້ປຶກສາແພດກ່ອນ

## ຈຸດຕີຂອງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ:

- ແມ່ຍິງສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ເອງສາມາດຢຸດໄດ້ທຸກເວລາເມື່ອຕ້ອງການມີລູກໂດຍບໍ່ຕ້ອງການແພດຊ່ວຍ,
- ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດດ່ຽວ ເໝາະ ສຳລັບ ແມ່ຍິງທີ່ອອກລູກໃໝ່ ເພາະບໍ່ເຮັດໃຫ້ ປະລິມານນ້ຳ ນົມຫລຸດລົງ ແລະ ເໝາະກັບແມ່ຍິງທົ່ວໄປ
- ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມ ເໝາະສຳລັບແມ່ຍິງທົ່ວໄປ

## ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ:

- ໃນໄລຍະທຳອິດທີ່ກິນຢາ ບາງຄົນອາດ ມີອາການ ວິນຫົວ,ປວດຮາກ,ອາລົມປ່ຽນ ແປງ, ປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ ເຊິ່ງອາການດັ່ງກ່າວຈະຫາຍໄປເອງໃນໄລຍະຕໍ່ມາ

# 2. ວິທີປ້ອງກັນການຖືພາດ້ວຍການກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ

ເປັນວິທີການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືພາໃນກໍລະນີທີ່ມີການຮ່ວມ ເພດທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ, ຖືກຂົ່ມຂືນ, ຖືງຢາງອານາໄມແຕກ ຫຼື ຈິກຂາດ, ລົມກິນຢາຄຸມ ຫຼື ຮ່ວງຫູດແລ້ວມີເພດສຳພັນ.



**ວິທີກິນຢາ:** ຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ ມີ ຊະນິດ 1 ເມັດ ແລະ 2 ເມັດ ໃນໜຶ່ງກັບ/ແຜງ. ເຊິ່ງວິທີກິນແມ່ນໃຫ້ກິນໜຶ່ງບາດ ດຽວ ໃນ 1 ກັບ/ແຜງ ກິນທັນທີໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ພາຍໃນ **3 ວັນ** ຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ.

- ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼຸລູກໄດ້ ຫຼື ເກີດອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກໃນທ້ອງ, ສະນັ້ນມັນຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນໃນເມື່ອແມ່ຍິງຄົນນັ້ນໄດ້ ຖືພາ ແລ້ວ.
- ບໍ່ຄວນກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນເປັນປະຈຳ ເພາະຜົນໄດ້ຮັບຈະຕໍ່າກວ່າການກິນຢາຄຸມແບບທຳ ມະດາ.

# ຈຸດຕີຂອງການໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ

- ສາມາດໃຊ້ໄດ້ກັບແມ່ຍິງທຸກຄົນຢ່າງປອດໄພ.

## ຂໍ້ທ້າມຂອງການໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ

- ແຕ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ກັບ: ແມ່ຍິງຖື ພາ, ແມ່ຍິງຫາກໍ່ເກີດລູກ 2 ວັນ ແລະ 4 ອາທິດ ເພາະສ່ຽງຕໍ່ຮ່ວງ ຫລຸດອອກ
- ຜູ້ທີ່ສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດ ສາພັນ
- ຜູ້ທີ່ມີເລືອດໄຫລຊ່ອງຄອດຜິດປົກ ກະຕິ

- ຜູ້ມີມີການຊຶມເຊື້ອ ຫລືບັນຫາລະບົບ ສິບພັນຍິງ ແມ່ນບໍ່ຄວນໃສ່

# 4. ການຄຸມກຳເນີດດ້ວຍການສັກຢາຄຸມກຳເນີດ

ເປັນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບຊົ່ວຄາວ ເປັນຢາຄຸມກຳເນີດ ຊະນິດສັກເຂົ້າກ້າມຊີ້ນ ມີປະສິດທິຜົນສູງໃນ ການປ້ອງກັນການຖືພາ. ແມ່ຍິງສາມາດມີລູກໄດ້ອີກເມື່ອຢຸດສັກຢາ ຫຼັງຈາກ 3 ເດືອນ



- ຄວນໄປສັກຢາຄຸມກັບແພດຜະດຸງຄັນຊຸມຊົນຢູ່ ສຸກສາ ລາ ຫລື ໂຮງໝໍທີ່ຢູ່ໃກ້ບ້ານ

## ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ:

- ອາການຂ້າງຄຽງ ທີ່ມັກພົບເລື້ອຍເຊັ່ນ: ເລືອດ ອອກກະປົດກະປອຍ, ບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ
- ອາດມີນ້ຳຫນັກເພີ່ມຂຶ້ນ
- ອາການຂ້າງຄຽງທີ່ພົບໄດ້ຫນ້ອຍເຊັ່ນ: ເຈັບຫົວນ້ອຍຫນຶ່ງ, ວິນຫົວ, ປວດຮາກ.



# ຈຸດຕີຂອງການສັກຢາຄຸມກຳເນີດ:

- ບໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດທຸກມື້
- ສັກຢາຄຸມກຳເນີດຄັ້ງໜຶ່ງ ກຸ້ມໄດ້ດົນເຖິງ 3 ເດືອນ
- ເໝາະສຳລັບແມ່ຍິງທົ່ວໄປ

# 5. ການຄຸມກຳເນີດດ້ວຍວິທີການຝັງຢາ

- ແມ່ນຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດຝັງເຂົ້າໃນກ້ອງໜັງທີ່ເປັນທ່ອນນ້ອຍໆທີ່ມີຄວາມຍືດຍຸ່ນ
- ຢາຝັງຄຸມກຳເນີດ ຊ່ວຍປ້ອງກັນການຖື ພາໃນໄລຍະຍາວ. ມີປະສິດທິພາບຫລາຍ ສຳລັບ 3 ປີ,
- ສາມາດເອົາອອກໄດ້ທັນທີເມື່ອຕ້ອງການມີລູກ

-ແມ່ຍິງເກືອບທຸກຄົນສາມາດໃສ່ຢາຝັງຄຸມກຳເນີດໄດ້ຢ່າງປອດໄພ ແລະ ມີປະສິດທິຜົນ ທັງໃນຜູ້ຍິງທີ່ມີລູກແລ້ວ ແລະ ຍັງບໍ່ທັນມີລູກ, ຜູ້ທີ່ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ແຕ່ງງານ, ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ ເອດ ຍົກເວັ້ນ ຜູ້ທີ່ເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ, ເປັນພະຍາດເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນ, ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນໄລຍະ 6 ອາທິດທຳອິດລ້ຽງເກີດ.

## ວິທີການຝັງຢາຄຸມກຳເນີດ:

- ການຝັງຢາຄຸມກຳເນີດແມ່ນຕ້ອງໃສ່ກັບແພດ ຫຼື ປະດູງຄັນ ຜູ້ເຄີຍຜ່ານການຝຶກອົບຮົມມາກ່ອນ



## ນ້ຳຢາຄຽງຂອງຢາຝັງຄຸມກຳເນີດ:

ອາການຂ້າງຄຽງທີ່ມັກພົບ ແມ່ນ ເປັນປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ ເປັນໜ້ອຍໂພດ ຫຼື ຫຼາຍໂພດ, ເປັນຫຼາຍເທື່ອຕໍ່ເດືອນ ຫຼື ໜ້ອຍເທື່ອຕໍ່ເດືອນ ຫຼືບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນເລີຍ

ເຈັບຫົວ, ເຈັບບໍລິເວນທ້ອງ, ເປັນສິວ, ນ້ຳໜັກມີການປ່ຽນແປງ, ນົມເບັ້ງ, ວິນຫົວ, ອາລົມ ປ່ຽນແປງ ຫຼື

ປວດຮາກ

## ຈຸດຕີຂອງການຝັງເຂັມຄຸມກຳເນີດ

- ປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິຜົນໃນເວລາ ຫຼາຍປີ
- ບໍ່ຕ້ອງມາເຊັກຄົນຫຼືກວດກາເປັນປະຈຳ ຫຼັງຈາກໃສ່ແລ້ວ
- ເປັນວິທີການໃສ່ທີ່ງ່າຍ ສະດວກສາລັບແມ່ຍິງ

- ສາມາດມີລູກໄດ້ທັນທີເມື່ອ ຖອດຢາຝັງອອກ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໄດ້ລໍຖ້າດົນ

6 ວິທີການ ຄຸມກຳເນີດໂດຍໃຊ້ຖົງຢາງ ອະນາໄມ

- ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ນແຜ່ນບາງໃສທີ່ໃຊ້ສວມອະໄວຍະວະເພດຊາຍເມື່ອຮ່ວມເພດ.
- ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດ ສຳພັນ ລວມທັງປ້ອງກັນ ເອດ ໄດ້
- ເປັນວິທີທີ່ມີປະສິດທິຜົນດີຖ້າໃຊ້ຖືກຕ້ອງແລະໃຊ້ທຸກ ຄັ້ງທີມີເພດສຳພັນ.
- ຫາໄດ້ງ່າຍ ແລະ ໃຊ້ງ່າຍບໍ່ຈຳເປັນໄປພົບ ແພດ.
- ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປຶກສາແພດກ່ອນໃຊ້
- ສາມາດໃຊ້ໄດ້ໃນໄລຍະຊິວຄາວແລະເປັນວິທີທີ່ໃຊ້ຊ່ວຍວິທີອື່ນ
- ຊອກຫາເອົາໄດ້ງ່າຍ (ຊື້ຈາກຮ້ານຂາຍຢາ ຫຼື ສຸກສາລາ)
- ຖົງຢາງອະນາໄມ 1 ຖົງ ໃສ່ໄດ້ຄັ້ງດຽວ ເທົ່ານັ້ນ



ຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຊາຍ

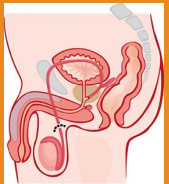


ຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຍິງ

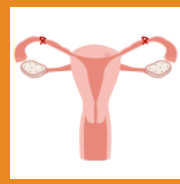
ການວາງແຜນຄອບຄົວຫຼືການວາງແຜນ ລູກຫ່າງ ທັງ 6 ຢ່າງທີ່ກ່າວມານັ້ນແມ່ນການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຊິ່ວ ຄາວເຊິ່ງເໝາະສົມກັບຜູ້ທີ່ຕ້ອງການໄດ້ ລູກຕື່ມອີກ. ຜູ້ທີ່ຜູ້ທີ່ໃຊ້ສາມາດກັບມາຖືພາໄດ້ອີກເມື່ອຢຸດໃຊ້.

7 ວິທີ ການເຮັດໜັ້ນຍິງ ແລະ ໜັ້ນຊາຍ

- ແມ່ນວິທີຄຸມກຳເນີດແບບຖາວອນດ້ວຍການຜ່າຕັດ
- ການຜ່າຕັດເຮັດໜັ້ນຍິງແມ່ນເພື່ອຕັດ ຫຼື ມັດທໍ່ສົ່ງໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ ທັງສອງຂ້າງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ໄຂ່ທີ່ສູກ ເຄື່ອນຕົວມາພົບກັບຕົວເຊື້ອອະຊຸຈີຂອງເພດຊາຍ.
- ການຜ່າຕັດເຮັດໜັ້ນຊາຍແມ່ນເພື່ອຕັ້ງທໍ່ສົ່ງນໍ້າເຊື້ອທັງສອງຂ້າງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ ຕົວເຊື້ອອອກມາໃນເວລາຮ່ວມເພດ.
- ການເຮັດໜັ້ນແມ່ນວິທີຄຸມກຳເນີດສຳລັບຄູ່ຜົວເມັຍມີລູກພຽງພໍ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງການລູກອີກ.



ການເຮັດໜັ້ນຊາຍ



ການເຮັດໜັ້ນຍິງ

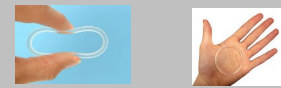
- ການເຮັດໜັ້ນ ແມ່ນປອດໄພ ເປັນວິທີການຄຸມກຳເນີດທີ່ມີປະສິດທິຜົນສູງ
- ການເຮັດໜັ້ນບໍ່ມີຜົນຂ້າງຄຽງໃດໆ
- ຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໜັ້ນແລ້ວສາມາດມີເພດສຳພັນໄດ້ແບບປົກກະຕິ
- ເຮັດໜັ້ນແລ້ວທັງແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍຍັງສາມາດເຮັດວຽກອອກແຮງງານໄດ້ແບບປົກກະຕິ.

ແຫຼ່ງບໍລິການໂຮງໝໍແຂວງ/ເມືອງ/ສຸກສາລາ

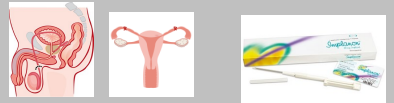
ຢາເມັດປະສົມ/ເມັດດ່ຽວ/ເມັດຄຸມກຳເນີດສູກເສີນ, ຢາສັກ, ຖົງຢາງອະນາໄມ ແມ່ນມີໄວ້ບໍລິການຢູ່ ພະແນກແມ່ ແລະ ເດັກ, ໂຮງໝໍແຂວງ/ເມືອງ/ສຸກສາລາ



ຮ່ວງອະນາໄມທີ່ມີຢາຄຸມກຳເນີດ ແມ່ນມີໄວ້ບໍລິການຢູ່ໂຮງໝໍແຂວງ/ເມືອງ ແລະ ບາງສຸກສາລາທີ່ມີຜະດຸກຄັນຊຸມຊົນ



ຢາປັ່ງຄຸມກຳເນີດ, ເຮັດໜັ້ນຍິງ/ຊາຍ ແມ່ນມີໄວ້ບໍລິການຢູ່ທີ່ໂຮງໝໍສູນກາງ ແລະ ໂຮງໝໍແຂວງ



ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ວິທີຄຸມກຳເນີດຕ່າງໆ

ທີ່ມີໄວ້ບໍລິການຕາມໂຮງໝໍ ແລະ ແຫຼ່ງບໍລິການຕ່າງໆ

