ចំណងស្នេហ៍

សៀវភៅណែនាំគូស្នេហ៍អំពីទំនាក់ទំនងស្នេហា

USAID
ជំនួយពីពលរដ្ឋអាមេរិក

psi
Cambodia

មាតិកា

- ភាពផ្អែមល្ហែម 4
- ការរួមភេទ 6
- សរីរាង្គបុរស-ស្ត្រី 7
- ការពន្យារកំណើត 8
- មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបែបទំនើប 9
- ចំណុចគួរពិចារណា 12
- សំណួរចម្លើយ 14

ភាពផ្អែមល្ហែម

ទោះបីជាអ្នករស់នៅជាមួយគ្នាយូរប៉ុណ្ណាក៏ដោយ ប៉ុន្តែប្រការសំខាន់
គឺផ្តល់ក្តីស្រលាញ់ឱ្យគូស្នេហ៍របស់អ្នក។

គន្លឹះពិសេសៗសម្រាប់ចំណងស្នេហ៍ឱ្យកាន់តែមានភាពផ្អែមល្ហែម

ផ្ញើសារ "អូនស្រលាញ់បង ឬបងស្រលាញ់អូន"

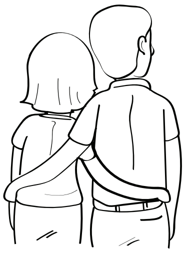
ផ្អែមល្ហែមរៀងរាល់ថ្ងៃ

ជូនវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍

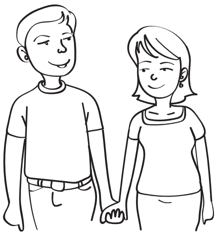
ជួយការងារផ្ទះ

និយាយអរគុណលើកទឹកចិត្ត

ផ្ដល់ក្ដីស្រលាញ់ដោយកាយវិការ



ចំណាយពេលដ៏មានតំលៃជាមួយគ្នា



កាន់ដៃគ្នា
នៅទីសាធារណៈ

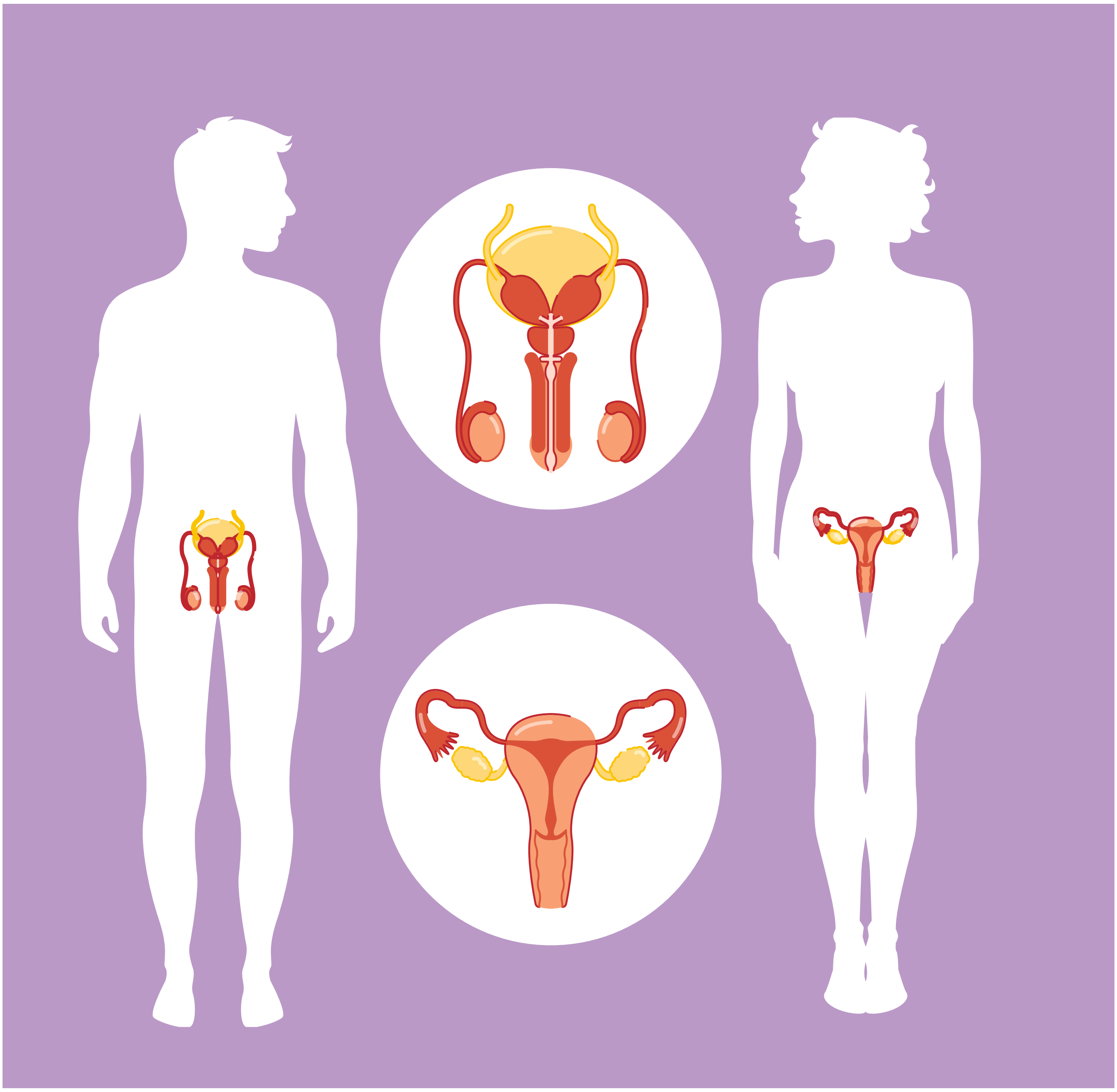
ឥឡូវវេនអ្នកម្ដង៖ ចំណាយពេលសាសងជាមួយគ្នា នូវអ្វីដែលអ្នកទាំងពីរអាចផ្ដល់សេចក្ដីស្រឡាញ់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក

សម្រង់សំដីស្នេហ៍៖ ស្នេហ៍មួយគ្មានពីរ ស្នេហ៍តែឆវី ពិសីល្អឯក បងសូមសារភាព ចិត្តមិនរារែក ស្នេហ៍មួយមិនបែក ស្នេហ៍អូនលុះក្ស័យ។

ការរួមភេទ

ការរួមភេទជាសកម្មភាពមួយ ដែលគូស្នេហ៍អាចសប្បាយជាមួយគ្នា។ ប៉ុន្តែភាគច្រើនអ្នកទាំងពីរគ្មានពេលនៅជាមួយគ្នា ឬមិនដឹងថា "តើធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីឱ្យដៃគូម្ខាងទៀតមានអារម្មណ៍រំភើបសុខស្រួល" ជជែកអំពីរឿងនេះ!

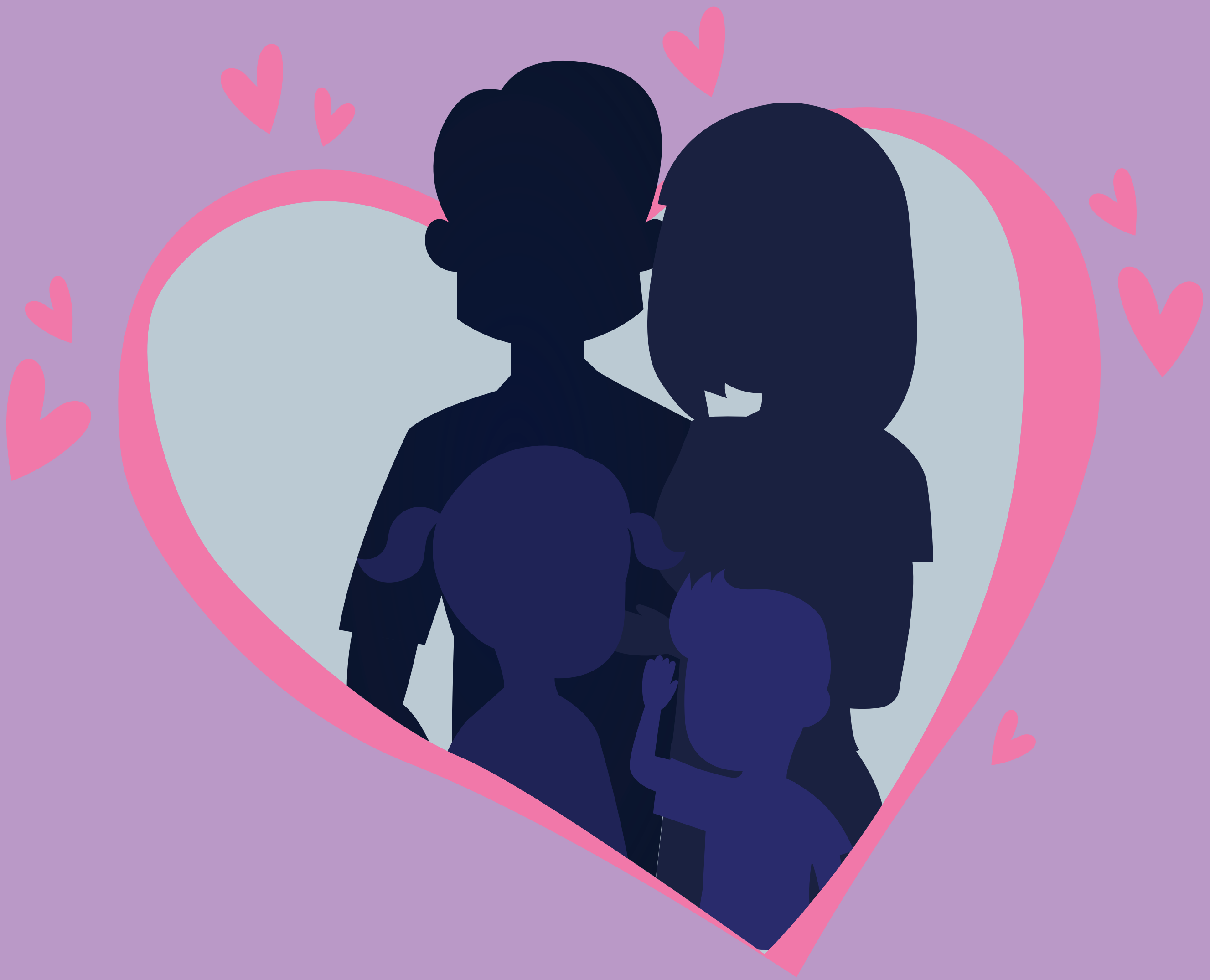
សរីរាង្គបុរស-ស្ត្រី



ការរួមភេទមិនមែនសម្រាប់ត្រឹមតែបន្តពូជប៉ុណ្ណោះទេ។
សាកសួរគូស្នេហ៍របស់អ្នក៖

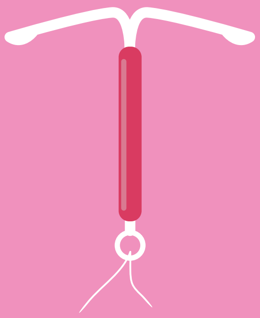
- តើយើងអាចរកពេលនៅសប្បាយជាមួយគ្នាតាមរបៀបណា ?
- តើអ្នកចង់ឱ្យបបោសអង្អែលត្រង់ណា ?
- តើអ្នកសម្រេចដល់កម្រិតកំពូលតាមវិធីណា ?
- តើយើងត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីយើងអាចធ្វើការរួមភេទ ពេលណាដែលយើងចង់ ដោយមិនមានការបារម្ភពីការមានកូន ?

ការពន្យារកំណើត

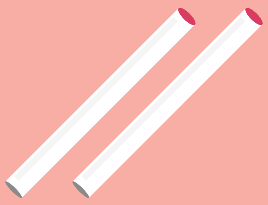


ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់ចង់មានកូនទេ វាគឺសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវដឹងពីជម្រើសនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបែបទំនើបមួយណាដែលសមស្របសម្រាប់អ្នក ដើម្បីការពារកុំឱ្យមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន។

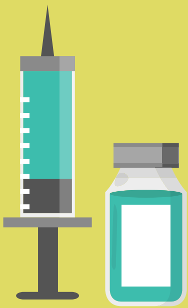
មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបែបទំនើប



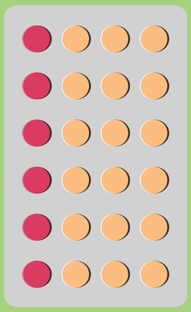
កងដាក់ក្នុងស្បូន



កងដាក់ក្រោមស្បែក

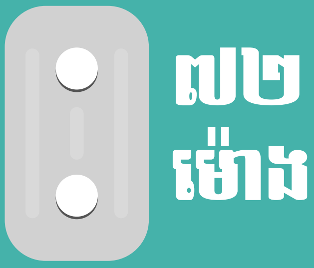


ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត

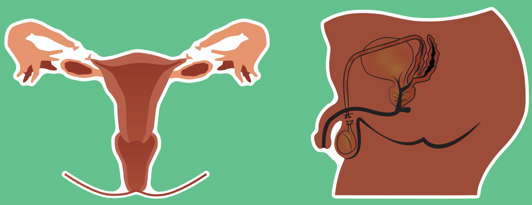


ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

ស្រោមអនាម័យ



ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់



មធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើត

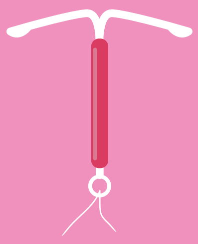
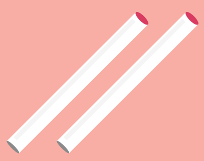
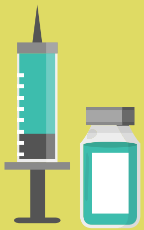
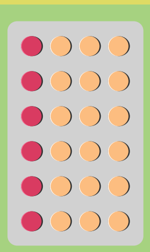
ការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបែបទំនើបមានន័យថា ជាការសន្សំប្រាក់ និងផ្ដល់ពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់គ្រួសារ

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបែបទំនើប	ប្រសិទ្ធភាពប្រើប្រាស់	ការពារការមានផ្ទៃពោះ	មានផ្ទៃពោះវិញបន្ទាប់ពីឈប់ប្រើ	ភាពងាយស្រួល
កងដាក់ក្នុងស្បូន	១០ឆ្នាំ	😀	😀	🙂
កងដាក់ក្រោមស្បែក	៣-៥ឆ្នាំ	😀	😀	🙂
ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត	៣ខែ	😀	🙂	🙂
ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត	លេបរាល់ថ្ងៃ	🙂	😀	🙂
ស្រោមអនាម័យ	រាល់ពេលរួមភេទ	🙂	😀	☹️
៧២ ម៉ោង ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់	អំឡុងពេល ៧២ម៉ោង	🙂	😀	😀
មធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើត	មួយជីវិត	😀	☹️	😀

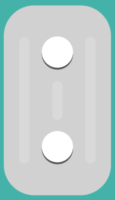
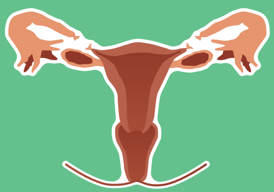
សម្គាល់៖ 🟢 បាទ/ចាស 🟡 ធម្មតា 🔴 ទេ

ចំណាយថវិកាតិច	ងាយស្រួលប្រើ	មានរដូវតិច	មានផលរំខានតិចតួច	ងាយចាប់ផ្ដើមនិងឈប់ប្រើ	ការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍និងជំងឺកាមរោគ
បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	ទេ	បាទ/ចាស	ធម្មតា	ទេ
បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	ធម្មតា	ធម្មតា	ធម្មតា	ទេ
ធម្មតា	ធម្មតា	ធម្មតា	ទេ	ធម្មតា	ទេ
ធម្មតា	ទេ	បាទ/ចាស	ធម្មតា	បាទ/ចាស	ទេ
ធម្មតា	ទេ	ទេ	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស
ទេ	ធម្មតា	ទេ	ធម្មតា	បាទ/ចាស	ទេ
បាទ/ចាស	បាទ/ចាស	ទេ	បាទ/ចាស	ទេ	ទេ

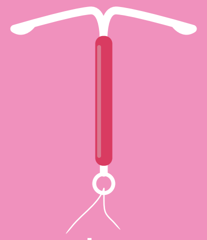
ចំណុចគួរពិចារណា

 កងដាក់ក្នុងស្បូន	• សមស្របចំពោះស្ត្រីដែលមិនអាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមានជាតិអ័រម៉ូន • អាចការពារជំងឺមហារីកស្រទាប់ក្នុងនៃស្បូន	• អាចឈឺចាប់តិចតួចក្នុងពេល ឬបន្ទាប់ពីការដាក់កងភ្លាម • អាចមានការប្រែប្រួលការធ្លាក់ឈាមរដូវ
 កងដាក់ក្រោមស្បែក	• មិនចាំបាច់ត្រូវចងចាំលេបថ្នាំរាល់ថ្ងៃ ឬចាក់ថ្នាំរាល់ ៣ខែម្តង • អាចការពារភាពស្លេកស្លាំង	• អាចមានឈាមរដូវមិនទៀងទាត់ • អាចបាត់ឈាមរដូវមួយរយៈ
 ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត	• មិនប៉ះពាល់ដល់បរិមាណ និងគុណភាពទឹកដោះម្តាយ • អាចបន្ថយភាពស្លេកស្លាំង	• អាចដោះឡើងតឹង • អាចប្រែប្រួលទម្ងន់ • អាចមានឈាមរដូវមិនទៀងទាត់
 ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត	• បន្ថយការឈឺចាប់នៅពេលមានឈាមរដូវ និងពេលមេជីវិតញីធ្លាក់ • អាចជួយកាត់បន្ថយការកើតមុន	• មានអារម្មណ៍ហាក់ដូចជាចាញ់កូន
ស្រោមអនាម័យ	• ការពារការមានផ្ទៃពោះ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ • មិនចាំបាច់វេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យសុខភាព	• មិនមានផលរំខាន

ចំណុចគួរពិចារណា

 ៧២ ម៉ោង ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់	• មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ការពារការ មានផ្ទៃពោះ ប្រសិនបើឆាប់ប្រើក្រោយការរួមភេទក្នុងអំឡុងពេល ៧២ម៉ោង ដោយមិនបានប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ	• អាចមានអាការៈ ដូចជាឈឺក្បាល ដោះឡើងតឹង វិលមុខ អស់កំលាំងល្ហិតល្ហៃ ចង្អោរក្អួត ធ្លាក់ឈាមតិចតួច ឈាមរដូវមិនទៀង
 ការវះកាត់ចងដៃស្បូន ការចងបំពង់មេជីវិតបុរស	• សមស្របចំពោះបុរស/ស្ត្រី ដែលមិនចង់បានកូនទៀត ឬមានបញ្ហាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ • បុរសទទួលខុសត្រូវចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ដកបន្ទុកពីស្ត្រី (ចងខាងបុរសក៏បាន ស្ត្រីក៏បាន) • បង្កើនភាពរីករាយ និងចំនួនដងនៃការរួមភេទ • គ្មានផលរំខាន់បន្ទាប់បន្សំ	• មិនអាចស្រាយនិងតភ្ជាប់ដូចដើមបានទេទាំងការចងដៃស្បូន និងការចងបំពង់បង្ហូរមេជីវិតឈ្មោល • មិនអាចការពារឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជ • គូស្វាមីត្រូវប្រើស្រោម ឬមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដទៃទៀតយ៉ាងតិច ៣ខែសិន

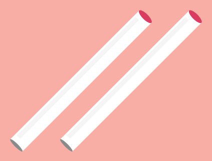
សំណួរចម្លើយ៖ ពាក្យចរចាមអារាមពី មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបែបទំនើប



កងដាក់ក្នុងស្បូន

សំណួរ៖ តើវានឹងរបូតចេញទេ?

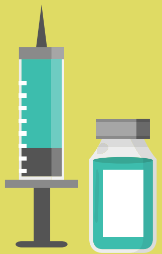
ចម្លើយ៖ ទេ វាស្ថិតនៅក្នុងតួស្បូន ហើយវាចេញមកក្រៅបាន លុះត្រាតែពេលពេទ្យយកវាចេញវិញ។



កងដាក់ក្រោមស្បែក

សំណួរ៖ តើគេដាក់កងក្រោមស្បែកនៅកន្លែងណា? តើវាប៉ះពាល់ដល់សរីរាង្គយើងទេ ដូចជាខ្សោយកំលាំង?

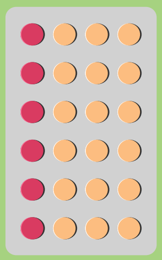
ចម្លើយ៖ គេដាក់បញ្ចូលនៅផ្នែកដើមដៃ ហើយវាមិនប៉ះពាល់សរីរាង្គកាយអ្វីឡើយ។



ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត

សំណួរ៖ តើខ្ញុំត្រូវចាក់ថ្នាំពន្យារកំណើតរហូតមែនទេ? តើខ្ញុំអាចត្រលប់មកមានកូនវិញដែរឬទេ?

ចម្លើយ៖ ទេ លោកអ្នកអាចឈប់ចាក់ ពេលអ្នកចង់ត្រលប់មកដូចដើមវិញ ឬពេលចង់មានកូន។



ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

សំណួរ៖ តើខ្ញុំត្រូវលេបរាល់ថ្ងៃមែនទេ? តើវាអាចប៉ះពាល់ដល់ក្រពះឬទេ?

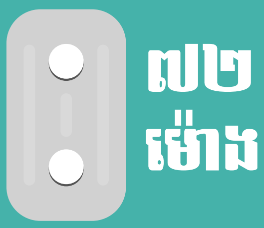
ចម្លើយ៖ ពិតណាស់ អ្នកត្រូវលេបថ្នាំរាល់ថ្ងៃ ប្រសិនបើអ្នកឈប់លេប អ្នកនឹងមានកូន។ ការលេបថ្នាំនេះមិនបង្កផលប៉ះពាល់ដល់ក្រពះទេ។

ស្រោមអនាម័យ

សំណួរ៖ តើការប្រើស្រោមអាចបង្កឱ្យមានបញ្ហារលាកមាត់ស្បូនដែរទេ? តើការប៉ះពាល់ទឹករំអិលលើស្រោមអនាម័យបង្កផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដែរទេ?

ចម្លើយ៖ ការប្រើស្រោមអនាម័យមិនបង្កឱ្យមានជំងឺរលាកមាត់ស្បូនទេ ហើយការប៉ះពាល់ទឹករំអិលលើស្រោមអនាម័យក៏មិនបង្កប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដែរ។

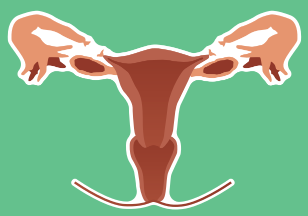
សំណួរចម្លើយ៖ ពាក្យចចាមអារាមពី
មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបែបទំនើប



ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់

សំណួរ៖ ស្រ្តីអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ជាមធ្យោបាយការពារកំណើតទៀងទាត់បានទេ ?

ចម្លើយ៖ ទេ មធ្យោបាយការពារកំណើតផ្សេងៗទៀតស្ទើរតែទាំងអស់មានប្រសិទ្ធភាពជាងថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ក្នុងការការពារការមានផ្ទៃពោះ។



ការវះកាត់ចងដៃស្បូន

សំណួរ៖ តើការចងដៃស្បូនអាចស្រាយវិញបានទេ ?
តើស្រ្តីនឹងបាត់ចំណង់ផ្លូវភេទទេ ?

ចម្លើយ៖ ទេ គាត់នឹងរីករាយក្នុងការរួមភេទជាងមុន ដោយសារគាត់អស់បារម្ភពីការមានផ្ទៃពោះ។

ការចងបំពង់មេជីវិតបុរស

សំណួរ៖ តើការវះចងបំពង់មេជីវិតបុរសនាំអោយបុរសបាត់បង់សមត្ថភាពផ្លូវភេទទេ ?តើធ្វើឱ្យខ្សោយដែរទេ ?

ចម្លើយ៖ ទេ គាត់អាចរួមភេទបានដូចពីមុន លិង្គគាត់នឹងឡើងរឹងដូចពីមុន ហើយបញ្ចេញទឹកកាមដូចមុន គាត់អាចធ្វើការដូចធម្មតា។

ផែនការបង្កើនចំណងស្នេហ៍ទៅថ្ងៃអនាគត៖

យើងមានផែនការយកកូន

សន្សំលុយដើម្បីសម្រេច
គោលដៅរបស់យើង

យើងស្រលាញ់គ្នារហូត
ចាស់កោងខ្នង

យើងចង់មានរថយន្តមួយគ្រឿង

យើងចង់សង់ផ្ទះ

យើងមានផែនការដើរកំសាន្ត
ទូទាំងប្រទេស

ចំណងស្នេហ៍

សូមទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ក្បែរផ្ទះ ដើម្បីសួរព័ត៌មាន និងជ្រើសរើសយក មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបែបទំនើប សមស្របសម្រាប់អ្នក

ភ្នាក់ងារអប់រំ៖ ....

លេខទំនាក់ទំនង៖ ....

ភ្នាក់ងារអប់រំ៖ ....

លេខទំនាក់ទំនង៖ ....

ព័ត៌មានបន្ថែមសូមហៅទៅលេខ

cellcard	012 999 124 | 078 999 124
Smart	010 485 585

USAID
ជំនួយពីពលរដ្ឋអាមេរិក

psi Cambodia