សៀវភៅផ្តល់ព័ត៌មាន និងជម្រើសពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

សម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា

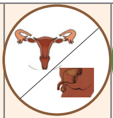
តារាងកូដព័ណ៌ គឺមានភាពងាយស្រួល និងឆាប់រហ័សសម្រាប់មើលការប្រៀបធៀបពីអត្ថប្រយោជន៍នៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនីមួយៗ។

ជួយអតិថិជនក្នុងការស្វែងយល់ពីអត្ថប្រយោជន៍ នៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនីមួយៗ។

សារគន្លឹះសំខាន់និងការណែនាំនៃជម្រើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដើម្បីបង្កើននូវការពេញចិត្ត និងការយល់ស្របរបស់អតិថិជន។

សូមបញ្ជាក់ប្រាប់
អតិថិជនថា
អ្វីដែលគាត់ប្រាប់អ្នក
គឺរក្សាការសម្ងាត់

psi Cambodia
Healthy lives. Measurable results.

វិធីសាស្ត្រ	 មធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើត	កងដាក់ក្រោមស្បែក	កងដាក់ក្នុងស្បូន	ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត	ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត	ស្រោមអនាម័យ	ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់
ការពារការមានផ្ទៃពោះ	✔	✔	✔	✔	✓	✓	✓
មានផ្ទៃពោះវិញបន្ទាប់ពីឈប់ប្រើ	✗	✔	✔	✓	✔	✔	✔
ភាពជាឯកជន	✔	✓	✓	✔	✓	✗	✔
ការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ	✗	✗	✗	✗	✗	✔	✗
មានផលរំខានតិចតួច	✔	✓	✔	✗	✓	✔	✓
មានរដូវតិច	✗	✓	✗	✓	✔	✗	✗
ងាយស្រួលប្រើ	✔	✔	✔	✓	✗	✗	✓
ងាយស្រួលចាប់ផ្តើម និងឈប់ប្រើ	✗	✓	✓	✓	✔	✔	✔
ចំណាយថវិកាតិច	✔	✔	✔	✓	✓	✓	✗

គន្លឹះ:	✔	ល្អណាស់សម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន	✓	ល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន	✗	មិនល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន

ស្វាគមន៍	• សួស្តី ខ្ញុំឈ្មោះ ..... តើអ្នកឈ្មោះអ្វី ? • អ្វីៗដែលអ្នកបានប្រាប់ខ្ញុំ នឹងត្រូវបានរក្សាការសម្ងាត់
ការសាកសួរ	• តើអ្នកមានការអ្វីថ្ងៃនេះ ? • តើអ្នកធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ក្នុងការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែរឬទេ ? • តើអ្វីជាក្តីព្រួយបារម្ភរបស់អ្នក ? • តើអ្នកមានបានគិតថា ចូលចិត្តមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយក្នុងចិត្តហើយឬនៅ ?
ការនិយាយប្រាប់	• ការផ្លាស់ប្តូរឈាមរដូវ គឺធម្មតា (ធម្មតា ឱកាស វិលត្រឡប់ មធ្យោបាយ បាត់រដូវ កំណត់: NORMAL)។ • និយាយប្រាប់អតិថិជនពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត២ទៅ៣មុខ ដែលឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការ ឬ បញ្ជាក់បន្ថែមពីមធ្យោបាយ ដែលអតិថិជនបានគិតចង់ប្រើក្នុងចិត្តហើយ។
ការជួយ	• ជួយធ្វើការប្រៀបធៀបមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ២ ទៅ ៣ មុខតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ឬបញ្ជាក់បន្ថែមពីមធ្យោបាយ ដែលអតិថិជនបានជ្រើសរើសថា ប្រើក្នុងចិត្តហើយ។ • វាយតម្លៃសាកសួរ និងពិនិត្យលក្ខខ័ណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រអតិថិជន សម្រាប់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលបានជ្រើសរើស។ • សូមឲ្យនាងសម្រេចចិត្តជ្រើសរើសមធ្យោបាយណាមួយ ដែលសមស្របសម្រាប់នាង។
ការពន្យល់	• ពន្យល់អំពី (3W) ចំណុចពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែល នាងជ្រើសរើស និងឲ្យនាងនិយាយសារឡើងវិញ។ • ធ្វើផែនការជាមួយគ្នាសម្រាប់របៀបប្រើ និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើមានផលរំខានកើតមានឡើង។
ការវិលត្រឡប់	• ត្រឡប់មកវិញគ្រប់ពេល បើអ្នកមានសំណួរ ឬកង្វល់។

គន្លឹះ:	
✓ (បៃតង)	ល្អណាស់សម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន
✓ (លឿង)	ល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន
X	មិនល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន

ធម្មតា ឱកាស វិលត្រឡប់ មធ្យោបាយ បាត់រដូវ កំណត់: NORMAL

ធម្មតា (N ormal)

ឱកាស (O pportunities)

វិលត្រឡប់ (R eturn)

មធ្យោបាយ (M ethods)

បាត់រដូវ (A bsence of period)

កំណត់ (L imit)

ការពារការមានផ្ទៃពោះ

មានប្រសិទ្ធភាពជាង

ប្រសិទ្ធភាពតិចជាង

មានផ្ទៃពោះវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ប្រើ

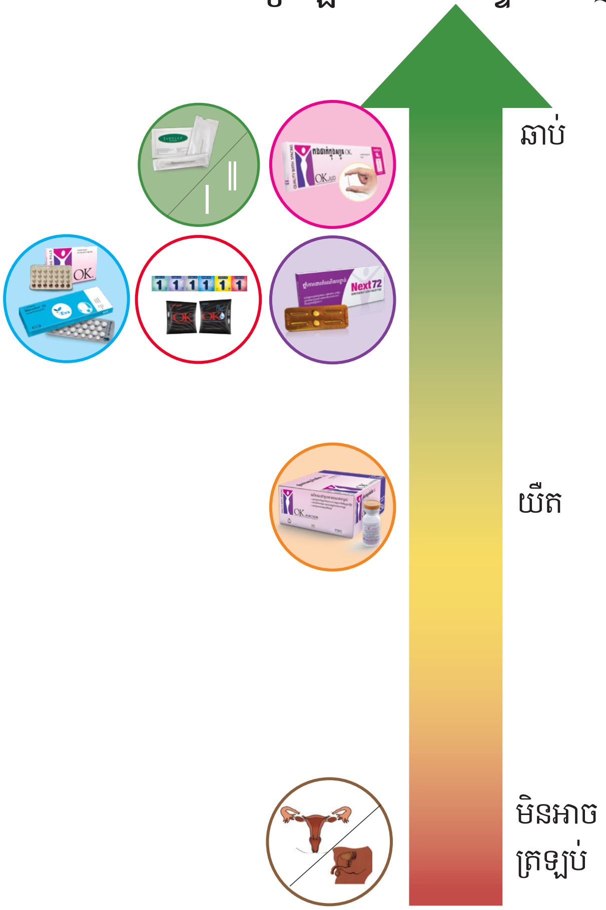
ការការពារការមានផ្ទៃពោះ

គ្រប់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតទាំងអស់ការពារការមានផ្ទៃពោះបាន ការពារការរំលូតកូនដោយគ្មានសុវត្ថិភាព និងផលវិបាកពីការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន។

ជួយកាត់បន្ថយការប្រឈមមុខនឹងជំងឺមហារីកដែលជាមូលហេតុមិនអាចធ្វើឲ្យមានផ្ទៃពោះបាន។

ការពារការឆ្លងជំងឺកាមរោគដែលជាមូលហេតុមិនអាចធ្វើឲ្យមានផ្ទៃពោះបាន។

ភាពត្រឡប់មកមានផ្ទៃពោះវិញ



ភាពឯកជន

ការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ

មិនមានអ្នកដឹង តែអ្នកផ្តល់សេវាដឹង

ដៃគូអាចមានអារម្មណ៍ប៉ះខ្សែ តែអត់មានអ្នកណានឹងដឹង

អ្នកខ្លះអាចស្គាល់បើសិនជាដឹងកន្លែងដែលត្រូវស្វាប

អ្នកខ្លះអាចឃើញកញ្ចប់ថ្នាំ

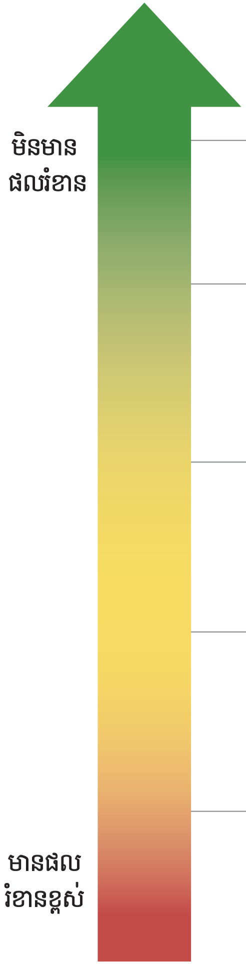
អ្នកខ្លះមើលឃើញ និងមានការសហការពីដៃគូ

ផ្តល់នូវការការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត

មិនអាចការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ។ អ្នកត្រូវប្រើប្រូមជាមួយនឹងស្រោមអនាម័យ ប្រសិនបើអ្នកចង់ការពារខ្លួនពីការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ។

មិនអាចការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ ប្រសិនបើដៃគូរបស់អ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ អ្នកអាចមានការប្រឈមមុខខ្ពស់ក្នុងការក្លាយជាអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ សំខាន់ណាស់ត្រូវប្រើប្រូមជាមួយនឹងស្រោមអនាម័យ។

មានផលរំខានតិចតួច



- គ្មាន

- ប្រែប្រួលរដូវ។ នៅក្នុងពេលកំពុងដាក់កង ស្ត្រីខ្លះមានបទពិសោធន៍ឈឺពោះ។

- ប្រែប្រួលរដូវ ។ អ្នកប្រើខ្លះប្រាប់ពីផលរំខានមានដូចជា ឈឺក្បាល ឈឺពោះ ដោះឡើងតឹង។ ជារឿយៗផលរំខានបាត់ទៅវិញនៅក្នុងកំឡុងពេលណាមួយ។

- អ្នកប្រើខ្លះអាចជួបផលរំខានដូចជា ឈឺក្បាល វិលមុខ ដោះឡើងតឹង ប្រែប្រួលអារម្មណ៍។ ជារឿយៗផលរំខានបាត់ទៅវិញនៅក្នុងកំឡុងពេលណាមួយ។

- អាចបណ្តាលឲ្យឈឺក្រពះនិងក្អួត។ ផលរំខានទាំងអស់នឹងបាត់ទៅវិញកំឡុងពេល២៤ម៉ោង ក្រោយពេលលេបថ្នាំការពារកំណើតបន្ទាន់។ រដូវប្រហែលជាអាចមកលឿន ឬយឺត និងមានធ្លាក់ឈាមតិចៗចន្លោះរដូវ។

- ប្រែប្រួលរដូវ។ អ្នកប្រើខ្លះឡើងទំងន់ ឈឺក្បាល និងវិលមុខ។

មានរដូវតិច

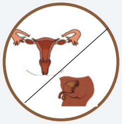
មធ្យោបាយពន្យារកំណើតភាគច្រើន គឺធ្វើឲ្យរដូវមានការប្រែប្រួល សូមពិនិត្យមើល **NORMAL** នៅទំព័របន្ទាប់ទៀត។ ការផ្លាស់ប្តូរគឺ វាខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ ការរៀបរាប់នេះតែងតែជួបប្រទះចំពោះមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនីមួយៗ។ បទពិសោធន៍នៃការផ្លាស់ប្តូរ វាមានភាពខុសគ្នាដូចដែលបានរៀបរាប់ដូចខាងក្រោមនេះ មិនមែនមានន័យថា មធ្យោបាយពន្យារកំណើតមិនមានប្រសិទ្ធភាពនោះទេ។

មិនមានរដូវ

មានរដូវដូចការរំពឹងទុក

- ពីដំបូងអ្នកប្រើបាស់ខ្លះ អាចនឹងមានធ្លាក់ឈាមតិចៗ ចន្លោះរដូវ បន្ទាប់មកឈឺពោះតិចៗ។ ប្រសិនបើប្រើថ្នាំគ្រាប់បានត្រឹមត្រូវ និងទៀងទាត់នោះ អាចមានរដូវដូចការរំពឹងទុក។

មិនមាន ការប្រែប្រួល



- អ្នកប្រើប្រាស់ខ្លះមានរដូវច្រើនជាងមុនបន្តិចជាមួយនឹងការឈឺពោះ ជាពិសេសនៅពេលប្រើរយៈពេល២ទៅ៣ខែដំបូង។

រដូវច្រើនជាងមុន

មិនមានរដូវ

មករដូវមិនដូចការរំពឹងទុក

- ជាដំបូងអ្នកប្រើភាគច្រើនមករដូវមិនដូចការរំពឹងទុក និងពេលខ្លះយូរថ្ងៃ។ បន្ទាប់មកអ្នកប្រើប្រាស់ភាគច្រើនគឺគ្មានរដូវ និងឈឺពោះតិចៗ។

- អ្នកប្រើភាគច្រើនមានធ្លាក់ឈាមតិចៗចន្លោះរដូវ ឈឺពោះតិចៗ និងមករដូវមិនដូចការរំពឹងទុក។ អ្នកប្រើខ្លះមិនមានរដូវ។ បន្ទាប់មកលទ្ធភាពនៃការមិនមានរដូវកើនឡើង។

- បន្ទាប់ពីលេបថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ ឈាមរដូវអាចធ្លាក់ឆាប់ ឬយឺត និងមានធ្លាក់ឈាមតិចៗចន្លោះរដូវ។ ការប្រើថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ច្រើនអាចជាមូលហេតុឲ្យមានរដូវមិនដូចការរំពឹងទុក។

គ្មានការផ្លាស់ប្តូរ

សារគន្លឹះត្រូវប្រាប់អតិថិជនដែលប្រើ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានជាតិអ័រម៉ូន

ប្រែប្រួលការមករដូវ គឺ NORMAL

ស្ត្រីភាគច្រើនមានការយល់ច្រឡំពីការប្រែប្រួលរដូវនៅពេលប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានជាតិអ័រម៉ូន។ ប្រើឧបករណ៍នេះ ជួយឲ្យអតិថិជនបានស្វែងយល់ពីការប្រែប្រួលការមករដូវ នៅពេលដែលពួកគេប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានជាតិអ័រម៉ូន(១) គឺ NORMAL។ ផ្តល់ព័ត៌មានភ្ជាប់ជាមួយភស្តុតាងអំពីមធ្យោបាយជាក់លាក់ណាមួយដែលធ្វើឲ្យប្រែប្រួលការមករដូវ។ បន្ថែមលើនោះទៀត ការផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់នីមួយៗ ត្រូវប្រាប់ពីការប្រែប្រួលការមករដូវ និងពិភាក្សាពីអត្ថប្រយោជន៍ពីការកាត់បន្ថយការមករដូវ និងការឈឺចាប់។ សូមប្រើពាក្យ NORMAL ដើម្បីដោះស្រាយចំណុចទាំងអស់នេះជាមួយពួកគាត់។

N — **NORMAL** (ធម្មតា)៖ ប្រែប្រួលការមករដូវរបស់អ្នក គឺធម្មតា ពេលដែលអ្នកប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត។ រដូវអាចមកច្រើន ឬតិចជាងមុន។ ពេលខ្លះរដូវមិនដូចការំពឹងទុក ឬពេលខ្លះមិនមានរដូវតែម្តង។ ការប្រែប្រួលបែបនេះ វានឹងខុសគ្នាពី១ខែ ទៅ១ខែ (២)។

O — **OPPORTUNITIES** (ឱកាស)៖ ការមករដូវតិច ឬគ្មានអាចផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់សុខភាព និងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ស្ត្រី។

R — **RETURN** (ត្រឡប់)៖ ពេលដែលអ្នកឈប់ប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត រដូវរបស់អ្នកនឹងត្រឡប់មកដូចដើមវិញ ហើយក៏ជាឱកាសនៃការត្រឡប់ទៅការមានផ្ទៃពោះឡើងវិញ (៣)។

M — **METHODS** (វិធីសាស្ត្រ)៖ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត អាចឲ្យមានការប្រែប្រួលរដូវផ្សេងគ្នាដែរ។ សូមឲ្យអ្នកផ្តល់សេវាប្រាប់អ្នកពីប្រភេទនៃការប្រែប្រួលរដូវដែលអ្នកអាចទទួលយកបាន។

A — **ABSENCE OF MENSES** (មិនមានរដូវ)៖ ៖ ការមិនមានរដូវមិនមែនមានន័យថា អ្នកមានផ្ទៃពោះទេ។ ប្រសិនជាអ្នកមានសញ្ញាថាមានផ្ទៃពោះសូមជួបអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា ឬប្រើឧបករណ៍ពិនិត្យទឹកនោម(៤)។

L — **LIMIT** (កម្រិត)៖ ប្រសិនបើការប្រែប្រួលរដូវនៅមានកម្រិត គឺមានវិធីសាស្ត្រសាមញ្ញក្នុងការព្យាបាល ។ សូមប្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាពីរឿងនេះ។

[១].សារគន្លឹះដែលមាននៅក្នុងគោលការណ៍ណែនាំនេះ គឺទាក់ទងនឹងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានជាតិអ័រម៉ូន។ សារគន្លឹះនេះ មិនចាំបាច់ប្រើជាមួយស្ត្រីដែលបានជ្រើសរើសមធ្យោបាយកងដាក់ក្នុងស្បូន។ [២].បន្ថែមលើចំណុចទាំងអស់នេះ សូមផ្តល់ព័ត៌មានអំពីវិធីសាស្ត្រ និងព័ត៌មានជាក់លាក់នៃការប្រែប្រួលរដូវ ទាំងមុននិងក្រោយពេលដែលស្ត្រីជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើត។ [៣].ប្រសិនបើអាច សូមផ្តល់ព័ត៌មានទៅដល់ស្ត្រីថា ពេលដែលប្រើថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត(ឧទាហរណ៍: DMPA) អាចពន្យារពេលក្នុងការត្រឡប់ទៅមានផ្ទៃពោះវិញ ប៉ុន្តែសម្រាប់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀតអាចនឹងមានកូនវិញភ្លាមបន្ទាប់ពីឈប់ប្រើ។ [៤].ប្រសិនបើអាច សូមផ្តល់ព័ត៌មាន ទៅដល់ស្ត្រីដែលកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតឲ្យបានដឹងថា ការមិនមករដូវជាសញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះ។ ការមិនមករដូវនៅខែដំបូង នៃការប្រើកងក្រោមស្បែក ឬថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត គឺជាសញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះ។ ប្រាប់អតិថិជនរបស់អ្នកឱ្យត្រឡប់ទៅគ្លីនិកវិញ ប្រសិនបើគាត់មិនច្បាស់អំពីការមានផ្ទៃពោះ។

Developed in collaboration with FHI 360

ងាយស្រួលប្រើ / ចាប់ផ្តើម / ឈប់ប្រើ

ងាយស្រួលប្រើ

ជួបអ្នកផ្តល់សេវា ១ ឬ ២ ដង

ជួបអ្នកផ្តល់សេវា ជារៀងរាល់១ខែ ទៅ ៣ខែ

ប្រើរាល់ពេលរួមភេទ

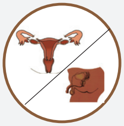
ប្រើរៀងរាល់ថ្ងៃ

ងាយស្រួលចាប់ផ្តើម / ឈប់ប្រើ

អាចរកបាននៅឱសថស្ថាន/ អ្នកផ្សព្វផ្សាយតាមសហគមន៍ និងឈប់ប្រើបានគ្រប់ពេលវេលា

ផ្តល់ដោយអ្នកផ្តល់សេវា បើចង់ឈប់ប្រើនៅពេលណា ត្រូវត្រឡប់ទៅកន្លែងទទួលសេវាវិញ

ផ្តល់ដោយអ្នកផ្តល់សេវា។ ឈប់បានរយៈពេល៣ខែ ចុងក្រោយបន្ទាប់ពីការចាក់ថ្នាំ

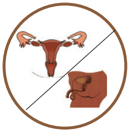


ជួបអ្នកផ្តល់សេវានៅពេលចាប់ផ្តើមប្រើ។ មិនអាចស្រាយ និងតភ្ជាប់ដូចដើមវិញ។

ចំណាយថវិកាតិច

ភាពញឹកញាប់នៃការចំណាយ

ម្តង



ពីរដង (ពេលដាក់ និងដក)

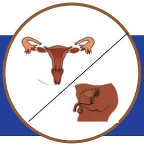
រៀងរាល់ ១ ទៅ ៣ខែ

រៀងរាល់ពេលរួមភេទ

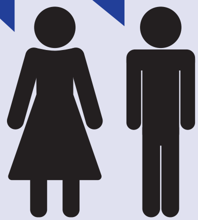
គណនាជាមួយគ្នាអំពីការ
ចំណាយធៀបនឹងពេលវេលា
និង អាស្រ័យលើរយៈពេល
ដែលអ្នកចង់បានការការពារ។

សូមពិចារណាទាំងអស់គ្នា
ពីពេលវេលា និងការចំណាយ
សម្រាប់ធ្វើដំណើរទៅជួប
គ្រូពេទ្យម្តងៗ។

មធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើត



ល្អណាស់សម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	នឹងគ្មានកូនជាងរៀងរហូត ងាយស្រួលប្រើ ភាពជាឯកជន ចំណាយថវិកាតិចតួច មានផលរំខានតិចតួច
មិនល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	ត្រឡប់មកមានកូនវិញ (មិនអាចស្រាយ និងតភ្ជាប់ឲ្យដូចដើមវិញ) ងាយស្រួលចាប់ផ្តើម/ឈប់ប្រើ មានរដូចតិច ការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ



ជាជម្រើសល្អណាស់ប្រសិនបើអ្នក ៖	បញ្ឈប់ការមានកូន
មិនល្អសម្រាប់អ្នកប្រសិនបើ៖	ចង់បានកូនបន្ថែមទៀតនៅពេលអនាគត

មធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើត

សារគន្លឹះសំខាន់មុនពេលជ្រើសរើស៖

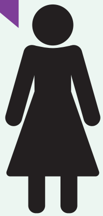
- អាចប្រើបានទាំងបុរស ឬ ស្ត្រី។
- អ្នកផ្តល់សេវានឹងប្រើប្រាស់ថ្នាំស្ពឹក ដូច្នេះអ្នកនឹងមិនមានការឈឺចាប់កំឡុងពេលដំណើរការ។
- មិនមានការផ្លាស់ប្តូរសមត្ថភាពផ្លូវភេទរបស់អ្នក។
- មធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើត មិនអាចត្រឡប់មកមានផ្ទៃពោះវិញទេ។ អ្នកអាចប្រើប្រសិនបើប្រាកដថា មិនចង់បានកូនទៀតទេ។

ប្រសិនបើស្ត្រីចង់បានមធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើត
ធ្វើការបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យដែលមានសេវានេះ

កងដាក់ក្រោមស្បែក

ល្អណាស់សម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	១ដើមការពារមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះបានរហូតដល់៣ឆ្នាំ ២ដើមការពារមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះបានរហូតដល់៥ឆ្នាំ អាចមានកូនក្រោយពីដកកងក្រោមស្បែកចេញ ងាយស្រួលប្រើ ចំណាយថវិកាតិចតួច
ល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	ភាពជាឯកជន ងាយស្រួលចាប់ផ្តើម / ឈប់ប្រើ មានរដូវតិច មានផលរំខានតិចតួច
មិនល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	ការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ

កងដាក់ក្រោមស្បែកធ្វើឲ្យខ្ញុំ អស់ក្តីបារម្ភ!



ជាជម្រើសល្អណាស់ប្រសិនបើអ្នក៖	ចង់រស់នៅដោយសេរី ដោយមិនចាំបាច់ចងចាំនូវការប្រើរៀងរាល់ថ្ងៃ
មិនល្អសម្រាប់អ្នកប្រសិនបើ៖	មានរដូវទៀងទាត់ដូចការរំពឹងទុកដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់អ្នក

កងដាក់ក្រោមស្បែក

សារគន្លឹះសំខាន់មុនពេលជ្រើសរើស៖

- ✓ អ្នកផ្តល់សេវានឹងធ្វើឲ្យស្ពឹកនៅត្រង់កន្លែងដែលត្រូវដាក់បញ្ចូលកង ក្រោមស្បែក បន្ទាប់មកបញ្ចូលកងចូលទៅក្រោមស្បែកនៃដើមដៃរបស់អ្នករយៈពេល២ទៅ៣នាទី។
- ✓ អ្នកអាចត្រឡប់មកវិញ ប្រសិនបើចង់ដកកងក្រោមស្បែកចេញនៅពេលណាក៏បាន ជាមួយហេតុផលអ្វីក៏ដោយ។ អាចមានកូនក្រោយពីដកកងក្រោមស្បែកចេញ។
- ✓ រំលឹកឡើងវិញ **NORMAL**

ប្រសិនបើស្ត្រីកំពុងប្រើឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ efavirenz or nevirapine ប្រាប់ឲ្យនាងដឹងអំពីអន្តរកម្មថ្នាំ ដែលអាចមាន និងការកាត់បន្ថយតិចតួចនៃប្រសិទ្ធភាពពន្យារកំណើត។

3Ws: ឲ្យអតិថិជននិយាយសារឡើងវិញមុនពេលចេញទៅផ្ទះ

តើអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ?	• ប្រើស្រោមអនាម័យ៧ថ្ងៃ ប្រសិនបើគាត់មិនបានដាក់កងក្រោមស្បែកក្នុងចន្លោះពីថ្ងៃទី១ ដល់ទី៧ នៃវដ្តឈាមរដូវ • ថែរក្សាដៃដែលដាក់កងឲ្យស្អាត និងស្ងួតរហូតដល់ជាសះស្បើយ • ជៀសវាងការលើករបស់ធ្ងន់ៗដោយដៃដែលដាក់កងក្នុងរយៈពេល២ថ្ងៃ
អ្វីខ្លះដែលរំពឹងទុកថានឹងអាចកើតមានឡើង	• ប្រែប្រួលវគ្គឈាមរដូវ អាចមានឈាមរដូវមិនទៀងទាត់ ពន្យារពេលវដ្តឈាមរដូវ អត់មានឈាមរដូវ
ពេលណាត្រូវត្រឡប់មកវិញ	• ពេលដែលអ្នកចង់សាកសួរសំណួរ មានការព្រួយបារម្ភ ឬចង់ផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត • គ្រប់ពេលដែលអ្នកចង់ដកកងចេញ • ពី៣ ទៅ ៥ឆ្នាំ ដើម្បីដាក់កងក្រោមស្បែកថ្មីជំនួស

ការចងចាំ :

- ✓ ប្រសិនបើមិនអាចកំណត់បានថាស្ត្រីអត់មានផ្ទៃពោះទេ ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត និងណាត់ជួប៤សប្តាហ៍ក្រោយ
- ✓ ធ្វើការវាយតម្លៃសាកសួរ និងពិនិត្យល័ក្ខខ័ណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រអតិថិជន

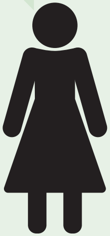
ការធ្វើផែនការ :

- តើនាងនឹងគួរចងចាំរបៀបណាដើម្បីឲ្យដឹងថា ដល់ពេលមកប្តូរកងថ្មី ?
- តើនាងគួរធ្វើដូចម្តេចដើម្បីធានាថា បានរៀបចំសម្រាប់ការធ្លាក់ឈាមដែលមិន បានរំពឹងទុក

កងដាក់ក្នុងស្បូន

<table>
<tr><td rowspan="5">ល្អណាស់សម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖</td><td>ការពារមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះរយៈពេល១០ឆ្នាំ</td></tr>
<tr><td>អាចមានកូនភ្លាមក្រោយដកកងចេញ</td></tr>
<tr><td>ងាយស្រួលប្រើ</td></tr>
<tr><td>ចំណាយថវិកាតិចតួច</td></tr>
<tr><td>មានផលរំខានតិចតួច</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖</td><td>ភាពជាឯកជន</td></tr>
<tr><td>ងាយស្រួលចាប់ផ្តើម / ឈប់ប្រើ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">មិនល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖</td><td>ការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ</td></tr>
<tr><td>មានរដូវតិច</td></tr>
</table>

កងដាក់ក្នុងស្បូន
ធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍
ដូចធម្មជាតិ!



ជាជម្រើសល្អណាស់ប្រសិនបើអ្នក៖	ចង់បានរដូវមកទៀងទាត់
មិនល្អសម្រាប់អ្នកប្រសិនបើ៖	រដូវរបស់អ្នកច្រើន និងឈឺពោះ

កងដាក់ក្នុងស្បូន

សារគន្លឹះសំខាន់មុនពេលជ្រើសរើស៖

- ✔ អ្នកផ្តល់សេវានឹងបញ្ចូលកងដាក់ក្នុងស្បូនទៅក្នុងស្បូនតាមរយៈទ្វារមាស។ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ឈឺពោះនៅក្នុងពេលដំណើរការ និងឈឺពោះពីរទៅបីថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការដាក់កង។
- ✔ អ្នកអាចត្រឡប់មកវិញ ប្រសិនបើចង់ដកកងដាក់ក្នុងស្បូនចេញពេលណាក៏បានជាមួយហេតុផលអ្វីក៏ដោយ។ អាចមានកូនវិញភ្លាមបន្ទាប់ពីដកកងចេញ។

3Ws: ឲ្យអតិថិជននិយាយសារឡើងវិញមុនពេលចេញទៅផ្ទះ :

តើអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ?	• គ្មាន
អ្វីខ្លះដែលរំពឹងទុកថានឹងអាចកើតមានឡើង	• មានការឈឺចាប់តិចតួចក្នុងកំឡុងពេល២ ទៅ ៣ថ្ងៃ • មានការប្រែប្រួលការធ្លាក់ឈាមរដូវ ពិសេសពី៣ទៅ៦ខែដំបូង • អាចមានឈាមរដូវយូរ ឬមានឈាមរដូវមិនទៀងទាត់ឈាមរដូវនឹងមកទៀងទាត់វិញពេលក្រោយ មានឈាមរដូវច្រើនជាងមុន ឬឈឺចាប់ពេលមានឈាមរដូវ
ពេលណាត្រូវត្រឡប់មកវិញ	• ក្នុងកំឡុង៤ ទៅ ៦សប្តាហ៍ដើម្បីពិនិត្យតាមដាន • ពេលដែលអ្នកចង់សាកសួរសំណួរ មានការព្រួយ បារម្ភ ឬចង់ផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត • គ្រប់ពេលដែលអ្នកចង់ដកកងចេញ • ១០ ឆ្នាំ ដើម្បីដាក់កងថ្មីជំនួស • បញ្ហាទាក់ទងនឹងការធ្លាក់ឈាមរដូវ • ប្រសិនឈឺពោះផ្នែកខាងក្រោមខ្លាំងឡើងៗ ឬឈឺពេលរួមភេទ • មានធ្លាក់សមិនធម្មតា • មានគ្រុនក្តៅ ញាក់ ឬចង់ក្អួតចង្អោរ • ប្រសិនអ្នកគិតថាអ្នកមានផ្ទៃពោះ ឬមានសញ្ញាសង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះ • មានបញ្ហាខ្សែកង បាត់ខ្សែកង ខ្សែកងវែងពេក ឬខ្លីពេក

ការចងចាំ :

- ✔ ផ្ទៀងផ្ទាត់រកមើលការមានផ្ទៃពោះ
- ✔ ធ្វើការវាយតម្លៃសាកសួរ និងពិនិត្យលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រអតិថិជន

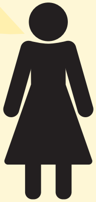
ការធ្វើផែនការ :

- តើនាងនឹងធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើមានការធ្លាក់ឈាមរដូវយូរ ?
- នាងត្រូវរៀបចំបែបណាសម្រាប់ការហូរឈាម មិនបានរំពឹងទុក ?

ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត

ល្អណាស់សម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	ការពារមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះបាន៣ខែ (ចាក់រៀងរាល់៣ខែម្តង) ភាពជាឯកជន
ល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	មានផ្ទៃពោះវិញ បន្ទាប់ពីឈប់ប្រើ ងាយស្រួលចាប់ផ្តើម / ឈប់ប្រើ ចំណាយថវិកាតិច មានរដូវតិច មានផលរំខានតិចតួច
មិនល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	ការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ មានផលរំខានតិច

ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត ជួយខ្ញុំរក្សាការសម្ងាត់!



ជាជម្រើសល្អណាស់ ប្រសិនបើអ្នក៖	មិនចង់ឲ្យអ្នកណាម្នាក់ដឹងថាអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត
មិនល្អសម្រាប់អ្នក ប្រសិនបើ៖	អ្នកចង់មាន រដូវទៀងទាត់ ឬចង់មានផ្ទៃពោះ៦ខែក្រោយ

ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត

សារគន្លឹះសំខាន់មុនពេលជ្រើសរើស៖

- រំលឹកឡើងវិញ **NORMAL**
- អាចចំណាយពេលច្រើនខែបន្ថែមទៀតសម្រាប់ការមករដូវ និងត្រឡប់ទៅមានផ្ទៃពោះវិញបន្ទាប់ពីឈប់ប្រើថ្នាំចាក់។
- ប្រសិនបើដៃគូរបស់អ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ វិធីសាស្ត្រនេះនឹងបង្កើនការប្រឈមមុខខ្ពស់នៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍។ ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យ បន្ថែមលើមធ្យោបាយនេះដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍។
- ប្រសិនបើអ្នកមានការយឺតយ៉ាវក្នុងការណាត់ជួបនៅបីខែបន្ទាប់ សូមប្រញាប់ត្រឡប់មកជួបតាមតែអាចធ្វើបាន អ្នកអាចនឹងចាក់ថ្នាំឡើងវិញ។

3Ws: ឲ្យអតិថិជននិយាយសារឡើងវិញមុនពេលចេញទៅផ្ទះ :

តើអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ?	• ប្រើស្រោមអនាម័យ៧ថ្ងៃប្រសិនបើគាត់មិនបានដាក់កងក្រោមស្បែកក្នុងចន្លោះពីថ្ងៃទី១ដល់ទី៧នៃវដ្តឈាមរដូវ។
អ្វីខ្លះដែលរំពឹងទុកថានឹងអាចកើតមានឡើង	• មានការប្រែប្រួលការធ្លាក់ឈាមរដូវ អាចពន្យារពេលមកឈាមរដូវ មានឈាមរដូវមិនទៀងទាត់ ធ្លាក់ឈាមញឹកញាប់ បាត់ឈាមរដូវ • ការមានរដូវ និងការវិលត្រឡប់មករកភាពមានកូនវិញ អាចមានរយៈពេលច្រើនខែក្រោយពីឈប់ចាក់ថ្នាំ
ពេលណាត្រូវត្រឡប់មកវិញ	• រៀងរាល់៣ខែម្តងដើម្បីចាក់ថ្នាំសារជាថ្មី (២ខែសម្រាប់ Net-En) • ពេលដែលអ្នកចង់សាកសួរសំណួរ មានការព្រួយបារម្ភ ឬ ចង់ផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត • ប្រសិនបើអ្នកមានកើតឡើងបញ្ហាសុខភាព • ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះ

ការចងចាំ :

- ប្រសិនបើមិនអាចកំណត់បានថាស្ត្រីអត់មានផ្ទៃពោះទេ ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតនិងធ្វើការណាត់ជួប៤សប្តាហ៍ក្រោយ
- ធ្វើការវាយតម្លៃ សាកសួរ និងពិនិត្យល័ក្ខខ័ណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រអតិថិជន

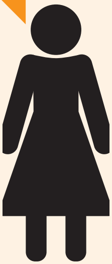
ការធ្វើផែនការ :

- តើនាងនឹងគួរចងចាំរបៀបណាដើម្បីឲ្យដឹងថាដល់ពេលមកចាក់ថ្នាំជាថ្មី ?
- តើនាងគួរធ្វើដូចម្តេចដើម្បីធានាថាបានរៀបចំសម្រាប់ការធ្លាក់ឈាមដែលមិនបានរំពឹងទុក

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

ល្អណាស់សម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	មានកូនវិញបន្ទាប់ពីឈប់លេខ ងាយស្រួលចាប់ផ្ដើម / ឈប់ប្រើ មានរដូវតិច
ល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	ការពារការមានផ្ទៃពោះបើប្រើត្រឹមត្រូវទៀងទាត់ពេលវេលា ចំណាយថវិកាតិច មានភាពឯកជន មានផលរំខានតិចតួច
មិនល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	ងាយស្រួលប្រើ ការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍និងជំងឺកាមរោគ

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ការពារខ្ញុំពីការមានផ្ទៃពោះ!



ជាជម្រើសល្អណាស់ប្រសិនបើអ្នក៖	ចង់បានរដូវតិច និងមកតាមការរំពឹងទុក
មិនល្អសម្រាប់អ្នកប្រសិនបើ៖	ភ្លេចភ្លាំងច្រើន ឬ មិនចូលចិត្តការប្រើរៀងរាល់ថ្ងៃ

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

3Ws: ឲ្យអតិថិជននិយាយសារឡើងវិញមុនពេលចេញទៅផ្ទះ :

តើអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ?	• អ្នកត្រូវលេបថ្នាំគ្រាប់រៀងរាល់ថ្ងៃទៀងទាត់ដើម្បីឲ្យមានប្រសិទ្ធភាព ទោះបីជាអ្នកមិនបានរួមភេទក៏ដោយ។ • ប្រសិនបើអ្នកភ្លេចលេបថ្នាំមួយគ្រាប់ លេបមួយគ្រាប់វិញភ្លាមពេលនឹកឃើញ។ • ប្រសិនអ្នកភ្លេចលេបថ្នាំនេះ៣គ្រាប់ឡើងទៅក្នុងសប្តាហ៍ទី១ រួមទាំងចាប់ផ្តើមលេបបន្ទះថ្នាំថ្មីយឺតពេល ហើយគាត់បានរួមភេទក្នុងកំឡុង៥ថ្ងៃមុននោះ ស្ត្រីត្រូវលេបថ្នាំការពារកំណើតបន្ទាន់ និងប្រើស្រោមអនាម័យមួយសប្តាហ៍ (រំលឹកឡើងវិញអំពីស្រោមអនាម័យ និងថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់)។ • ប្រសិនបើអ្នកភ្លេចលេបថ្នាំនេះ៣គាប្រ់ឡើងទៅនៅក្នុងសប្តាហ៍ទី៣ ស្ត្រីត្រូវរំលងជួរគ្រាប់ថ្នាំដែលគ្មានជាតិថ្នាំ ចាប់ផ្តើមលេបបន្ទះថ្មីនៅចុងសប្តាហ៍ទី៣។ • ប្រសិនស្ត្រីមិនបានចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំគ្រាប់បន្ទះដំបូងកំឡុង៧ថ្ងៃនៃវដ្តឈាមរដូវ ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យរយៈពេល៧ថ្ងៃ។
អ្វីខ្លះដែលរំពឹងទុកថានឹងអាចកើតមានឡើង	• ធ្លាក់ឈាមតិចតួចចន្លោះវដ្តឈាមរដូវ កើតមាន២ទៅ៣ខែដំបូង • ផលរំខានផ្សេងទៀតដូចជា អាចឈឺក្បាលតិចតួច ចង់ក្អួត ឬចង្អោរ អាចបាត់ទៅវិញ២ទៅ៣ខែក្រោយ។
ពេលណាត្រូវត្រឡប់មកវិញ	• មុនពេលលេបថ្នាំអស់ពីបន្ទះ ទៅយកបន្ទះថ្នាំថ្មីសម្រាប់លេបបន្ត • ពេលដែលអ្នកចង់សាកសួរសំណួរ មានការព្រួយបារម្ភ ឬ ចង់ផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត • ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ACHES: ឈឺពោះឈឺទ្រូង ឈឺក្បាល បញ្ហាភ្នែក, ឈឺកំភួនជើងខ្លាំង • ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះ

ការចងចាំ :

- ✔ ប្រសិនបើមិនអាចកំណត់បានថាស្ត្រីអត់មានផ្ទៃពោះទេ ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត និងធ្វើការណាត់ជួប៤សប្តាហ៍ក្រោយ
- ✔ ធ្វើការវាយតម្លៃសាកសួរ និងពិនិត្យល័ក្ខខ័ណ្ឌវេជ្ជសាស្រ្តអតិថិជន

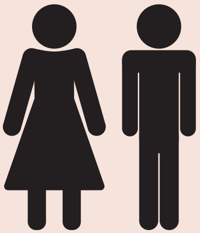
ការធ្វើផែនការ :

- តើនាងនឹងគួរចងចាំរបៀបណាដើម្បីឲ្យដឹងថាលេបថ្នាំទៀងទាត់រៀងរាល់ថ្ងៃ ?
- តើនាងគួរទៅរកថ្នាំការពារកំណើតបន្ទាន់នៅទីណា ប្រសិនបើនាងភ្លេចលេបថ្នាំ

ស្រោមអនាម័យ

ល្អណាស់សម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	ការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍និងជំងឺកាមរោគ មានកូនវិញភ្លាមបន្ទាប់ពីឈប់ប្រើ ងាយស្រួលចាប់ផ្តើម/ឈប់ប្រើ មានផលរំខានតិច
ល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	ការពារការមានផ្ទៃពោះបើប្រើត្រឹមត្រូវ ចំណាយថវិកាតិច
មិនល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	ដៃគូមិនចង់ប្រើ ភាពជាឯកជន មានរដូវតិច

ស្រោមអនាម័យធ្វើឲ្យពួកយើងមានអារម្មណ៍ថាបានការពារខ្លួន!



ជាជម្រើសល្អណាស់ប្រសិនបើអ្នក៖	ចង់ការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍និងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត
មិនល្អសម្រាប់អ្នកប្រសិនបើ៖	ដៃគូរបស់អ្នកមិនប្រើជារៀងរាល់ពេលរួមភេទ-បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវប្រើមធ្យោបាយបម្រុងណាមួយ

ស្រោមអនាម័យ

3Ws: ឲ្យអតិថិជននិយាយសារឡើងវិញមុនពេលចេញទៅផ្ទះ :

តើអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ?	• យកម្រាមដៃពីរច្របាច់ចុងស្រោមអនាម័យហើយរមៀលចុះក្រោមពីក្បាលលិង្គដែលឡើងរឹង • ប្រើស្រោមអនាម័យថ្មីជានិច្ចរៀងរាល់ពេលរួមភេទ។ • ប្រើស្រោមអនាម័យតែមួយរាល់ពេលរួមភេទម្តង។ • ទឹករំអិលអាចការពារការរហែក ប៉ុន្តែទឹករំអិលដែលមានជាតិប្រេងអាចបំផ្លាញស្រោម។ • ប្រើថ្នាំការពារកំណើតបន្ទាន់ប្រសិនបើស្រោមរហែក ឬមិនបានប្រើវា។ • ឲ្យអតិថិជនអនុវត្តន៍ការពាក់ស្រោមអនាម័យលើលិង្គគំរូ។
អ្វីខ្លះដែលរំពឹងទុកថានឹងអាចកើតមានឡើង	• គ្មានផលរំខាន
ពេលណាត្រូវត្រឡប់មកវិញ	• ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការស្រោមទៀត • ពេលដែលអ្នកចង់សាកសួរសំណួរ មានការព្រួយបារម្ភ ឬចង់ផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត • ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះ

ការចងចាំ :

✔ ប្រសិនបើមិនអាចកំណត់បានថាស្ត្រីអត់មានផ្ទៃពោះទេ ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត និងធ្វើការណាត់ជួប៤សប្តាហ៍ក្រោយ

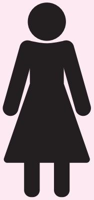
ការធ្វើផែនការ :

- តើនាងនឹងគួរចរចាបែបណាជាមួយដៃគូក្នុងការប្រើស្រោមអនាម័យ ?
- តើនាងនឹងទុកស្រោមនៅកន្លែងណាដើម្បីងាយមានប្រើស្រាប់ពេលត្រូវការ ?

ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់

ល្អណាស់សម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	មានផ្ទៃពោះវិញ បន្ទាប់ពីឈប់លេប ភាពជាឯកជន ងាយស្រួលចាប់ផ្តើម/ឈប់ប្រើ
ល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	ការពារការមានផ្ទៃពោះ(ប្រសិនប្រើអំឡុង៧២ម៉ោងបន្ទាប់ពីរួមភេទដោយមិនបានការពារ) ងាយស្រួលប្រើ មានផលរំខានតិចតួច
មិនល្អសម្រាប់អ្នកដែលចង់បាន៖	ការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ ចំណាយថវិកាតិច មានរដូវតិច

ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ បានធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាធូរស្រាល!



ជាជម្រើសល្អណាស់ប្រសិនបើអ្នក៖	ប្រសិនបើអ្នករួមភេទដោយមិនបានការពារកំឡុងពេល៣ថ្ងៃ
មិនល្អសម្រាប់អ្នកប្រសិនបើ៖	ជាបញ្ហាធំប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះព្រោះមិនមានប្រសិទ្ធភាពដូចមធ្យោបាយផ្សេងទេ

ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់

សារគន្លឹះសំខាន់មុនពេលជ្រើសរើស៖

- ✔ ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់មានប្រសិទ្ធភាពកំឡុងពេល៧២ម៉ោងបន្ទាប់ពីរួមភេទដោយមិនបានការពារ ប៉ុន្តែបើអ្នកប្រើវាកាន់តែឆាប់ នោះប្រសិទ្ធភាពវាកាន់តែខ្ពស់។
- ✔ ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ មិនមែនជាឱសថសម្រាប់រំលូតកូននោះទេ។ វាមិនមានប្រសិទ្ធភាពទេប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទៃពោះរួចទៅហើយ។ ថ្នាំនេះមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកទេ។
- ✔ ការប្រើថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ញឹកញាប់ វានឹងមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទេ។ មិនមានបញ្ហាអ្វីទេនៅពេលដែលអ្នកប្រើច្រើនដងនៅកំឡុងពេលមួយវដ្តឈាមរដូវក៏ដោយ។ទោះយ៉ាងណាថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់មានប្រសិទ្ធភាពទាបជាងមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត។
- ✔ ប្រសិនបើអ្នកប្រើថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ជាប្រចាំ សូមពិចារណាប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀតដែលមានប្រសិទ្ធភាពនិងតម្លៃសមរម្យ។

3Ws: ឲ្យអតិថិជននិយាយសារឡើងវិញមុនពេលចេញទៅផ្ទះ :

តើអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ?	• លេបថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតកូនបន្ទាន់ភ្លាមក្នុងកំឡុងពេល ៧២ម៉ោង ឬ៣ថ្ងៃបន្ទាប់ពីមានការរួមភេទដែលមិនបានការពារ។ • ប្រសិនបើអ្នកមានក្អួតក្នុងកំឡុងពេល២ម៉ោងបន្ទាប់ពីលេបថ្នាំ លេបថ្នាំមួយកំរិតដូសទៀត។
អ្វីខ្លះដែលរំពឹងទុកថានឹងអាចកើតមានឡើង	• អាចក្អួតឬចង្អោរ • អាចធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ អាចធ្លាក់ឈាមរដូវមុន ឬយឺត
ពេលណាត្រូវត្រឡប់មកវិញ	• ពេលដែលអ្នកចង់សាកសួរសំណួរ មានការព្រួយបារម្ភ ឬ ចង់ផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត។ • ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះ

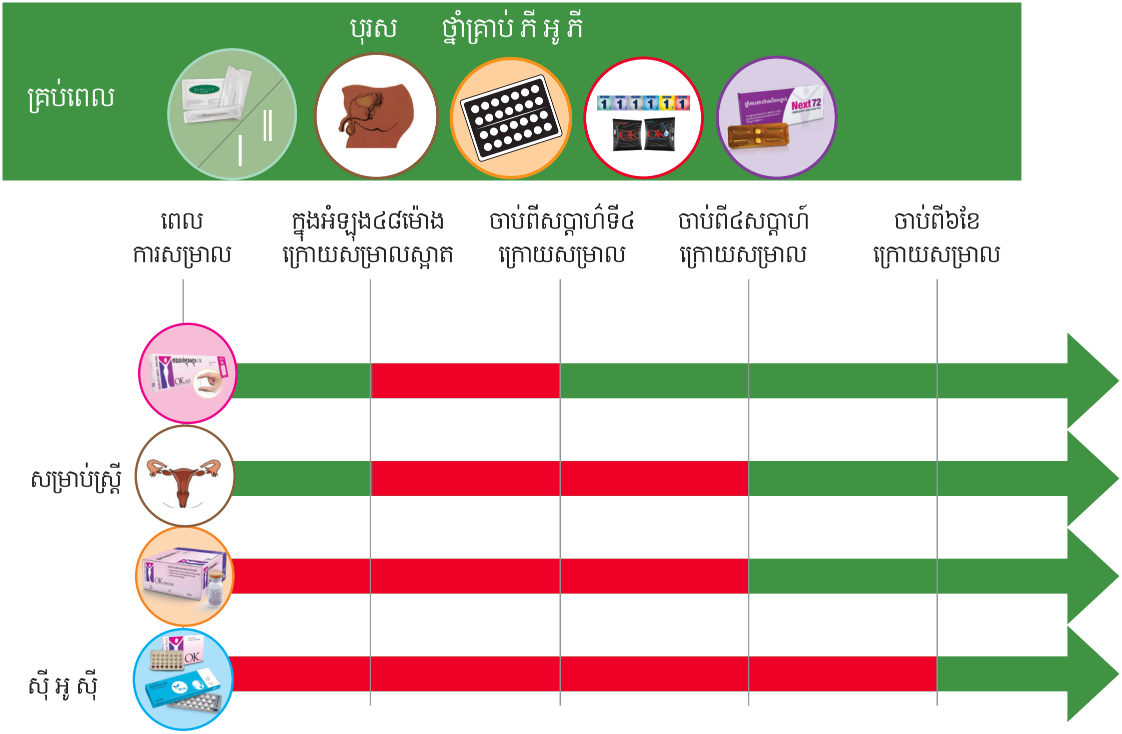
ការចងចាំ :

- ✔ កងដាក់ក្នុងស្បូនអាចប្រើជាមធ្យោបាយការពារកំណើតបន្ទាន់កំឡុង៧២ម៉ោង ឬលើសពីនេះ បន្ទាប់ពីមានការរួមភេទមិនបានការពារ មានប្រសិទ្ធភាពជាងថ្នាំគ្រាប់។

ការធ្វើផែនការ :

- តើនាងនឹងទុកថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតកូននៅកន្លែងណាដើម្បីងាយមានប្រើស្រាប់ពេលត្រូវការ ?
- តើពេលណាដែលនាងអាចលេបថ្នាំការពារកំណើតបន្ទាន់ទៀត ?

ស្ត្រីក្រោយសម្រាល បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ

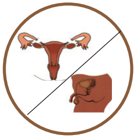


សំគាល់: មធ្យោបាយបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយគឺជាមធ្យោបាយមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងកំឡុងពេល៦ខែដំបូងក្រោយសម្រាល ប្រសិនបើម្ដាយបំបៅកូនដោយទឹកដោះខ្លួនឯងតែមួយមុខគត់ (គ្មានបន្ថែមអាហារអ្វីក្រៅពីទឹកដោះម្ដាយ) ឲ្យបានញឹកញាប់ ទាំងយប់ទាំងថ្ងៃយ៉ាងតិច៨ដងក្នុង១ថ្ងៃ និងម្ដាយមិនទាន់មានឈាមរដូវក្រោយពេលសម្រាលកូនរួច។

ក្រោយរំលូត

ចាប់ផ្ដើមប្រើដូចថ្ងៃដែលប្រើក្នុងផ្ទៃពោះត្រីមាសទី១ ឬទី២ ឬគ្រប់ពេល។

ចាប់ផ្ដើមប្រើដូចថ្ងៃដែលប្រើក្នុងផ្ទៃពោះត្រីមាសទី១ ឬទី២ មិនមានពេលដាក់លាក់ និងរំលូតស្អាតដោយការបូមសម្អាតស្បូនដោយប្រើឧបករណ៍បូមដោយដៃ ឬដោយប្រើឱថស និងការថែទាំការរំលូតមិនស្អាតដោយប្រើមីសូប្រូស្តុល។



សម្រាប់ស្ត្រី: ការចោះចងដៃស្បូនៈ ក្រោយរំលូតស្អាត អាចពន្យារពេល ប្រសិនបើមានការបង្ករោគ ធ្លាក់ឈាមខ្លាំង របួសស្បូន ឬ ឈាមហូរផ្ដុំក្នុងស្បូនស្រួចស្រាវ។

សម្រាប់បុរស: គ្រប់ពេល

ពិធីសារជាតិស្តីពីការពន្យារកំណើតឆ្នាំ២០១៦ លក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ប្រើថ្នាំគ្រាប់មានជាតិអ័រម៉ូនលាយគ្នា ស៊ី អូ ស៊ី

		សូមគូស (✓) ក្នុងប្រអប់ហើយធ្វើតាមការណែនាំពីដើមរហូតដល់ចប់	ចាស	ទេ
បញ្ជីសំនួរ សំរាប់ ថ្នាំគ្រាប់ ពន្យារកំណើត OK®/EVAMarvelon (COC)	១	កំពុងកើតជំងឺថ្លើម (ស្បែក ភ្នែកលឿង) ឬ៦សប្តាហ៍មុន		
	២	ដុំដោះខុសធម្មតា		
	៣	អាយុ៣៥ឆ្នាំ ឬលើសពីនេះ និងជក់បារី		
	៤	សរសៃឈាមខ្មៅ នៅជើងហើមរឹង		
	៥	មានសំពាធឈាមលើសពី១៤០/៩០mmHg ឬលើសនេះ		
	៦	ឈឺក្បាលខ្លាំង (ជំងឺប្រកាំង)		
	៧	ជំងឺប្រើសបេះដូងធ្ងន់ធ្ងរ		
	៨	កំពុងព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំប្រឆាំងការប្រកាច់ ឬថ្នាំរបេង (Rifampicin) ឬ (Rifabutin)		
	៩	ជំងឺថង់ប្រម៉ាត់		
		បើឆ្លើយ (ចាស) នូវសំនួរណាមួយ ➜ ឈប់		
		បើឆ្លើយ (ទេ) គ្រប់សំនួរទាំងអស់ ➜ ថ្នាំគ្រាប់ពន្យាកំណើត OK®/EVA Marvelon(COC) ត្រូវបានផ្តល់ជូនអតិថិជនបាន		

ថ្នាំចាក់ (DMPA) កងដាក់ក្រោមស្បែកមានផ្ទុកអ័រម៉ូនប្រូសេស្ទីនតែមួយមុខគត់មធ្យោបាយកងដាក់ក្នុងស្បូន (TCu-IUD)

បញ្ជីសំណួរសំរាប់ ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត OK®	១	កំពុងកើតជំងឺថ្លើម (ស្បែក ភ្នែកលឿង) ឬ៦សប្តាហ៍មុន		
	២	ធ្លាប់មានឬកំពុងមានសរសៃឈាមខ្មៅឡើងប៉ោងរឹងនៅកំភួនជើង		
	៣	ដុំដោះខុសធម្មតា		
	៤	កំពុងប្រើថ្នាំប្រឆាំងការប្រកាច់ ឬថ្នាំ Rifampicin ឬ Rifantutin		
	៥	មានសំពាធឈាមលើសពី១៦០/១០០mmHg		
	៦	មានប្រវត្តិ ឬកំពុងមានជំងឺបេះដូង		
	៧	ធ្លាក់ឈាមខុសធម្មតា		
		បើឆ្លើយ (ចាស) នូវសំនួរណាមួយ ➜ ឈប់		
		បើឆ្លើយ (ទេ) គ្រប់សំណួរទាំងអស់ ➜ ថ្នាំគ្រាប់ពន្យាកំណើត OK®/EVA Marvelon(COC) ត្រូវបានផ្តល់ជូនអតិថិជនបាន		

			សូមគូស (✓) ក្នុងប្រអប់ហើយធ្វើតាមការណែនាំពីដើមរហូតដល់ចប់	ចាស	ទេ
ដំណាក់ ទី២: កងដាក់ ក្រោមស្បែក ជាដែល	បញ្ជីសំនួរសំរាប់ មធ្យោបាយកងដាក់ ក្រោមស្បែក	១	កើតលឿង/ជំងឺថ្លើមធ្ងន់ធ្ងរ		
		២	ឈាមកកក្នុងសរសៃវ៉ែនជើង (សរសៃវ៉ែនជើងឡើងប៉ោងរឹង ខៀវ) ឬសួត		
		៣	មានដុំដោះមិនធម្មតា		
		៤	មានធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាសដែលមិនដឹងមូលហេតុច្បាស់លាស់		
			បើឆ្លើយ (ចាស) នូវសំនួរណាមួយ ➜ ឈប់ អតិថិជនមិនអាចទទួលមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមានជាតិអ័រម៉ូនបានទេ		
			បើឆ្លើយទេគ្រប់សំនួរទាំងអស់ ➜ សួរបន្តនូវសំនួរនៃមធ្យោបាយជាក់លាក់ខាងក្រោម		

		សូមគូស (✓) ក្នុងប្រអប់ហើយធ្វើតាមការណែនាំពីដើមរហូតដល់ចប់	ចាស	ទេ
ដំណាក់ ទី១: កងដាក់ក្នុងស្បូនOK®	១.១	មានគភ៌		
	១.២	មានដៃគូរួមភេទច្រើន ឬដៃគូមានដៃគូរួមភេទច្រើន		
	១.៣	ក្រោយសម្រាលកូនចន្លោះពី៤៨ម៉ោងទៅ៤សប្តាហ៍		
	១.៤	មានជំងឺមហារីកកន្សោមពង		
	១.៥	មានជំងឺអេដស៍និងមិនប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ហើយមានស្ថានភាពសុខភាពទូទៅមិនល្អ		
	១.៦	មានការប្រឈមមុខខ្ពស់នឹងជំងឺប្រមេះទឹកបាយ (Gonorrhea) និង ក្លាមីឌីយ៉ា		
	១.៧	មានភាពស្លេកស្លាំង		
	១.៨	សំរាលដោយវះកាត់យកកូនចេញបាន៦ខែ		
		ការពិនិត្យអាងត្រគាគ:		
	១.៩	មានធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាសខុសធម្មតា		
	2.0	រលាកទ្វារមាស/ជំងឺរលាកអាងត្រគាក		
		បើឆ្លើយ (ចាស) នូវសំនួរណាមួយ ➜ ឈប់		
		បើឆ្លើយ (ទេ) គ្រប់សំនួរទាំងអស់ ➜ កងដាក់ក្នុងស្បូនត្រូវបានផ្តល់ជូនអតិថិជនបាន		

សម្ភារជំនួយសម្រាប់ការចាក់ថ្នាំជាថ្មីបន្ត

អតិថិជនគួរតែ ត្រូវបានកំណត់ពេលសម្រាប់ការចាក់ថ្នាំ DMPA ជារៀងរាល់១៣សប្តាហ៍។ យោងតាមសេចក្តីណែនាំរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកឆ្នាំ២០០៨ ដែលជាអតិថិជនអាចចាក់ថ្នាំម្តងទៀតប្រសិនបើគាត់ត្រឡប់មកវិញក្នុងរយៈពេល២សប្តាហ៍មុន ឬ ៤សប្តាហ៍ក្រោយថ្ងៃណាត់ជួបរបស់នាងដោយមិនចាំបាច់ផ្ទៀងផ្ទាត់រកមើលការមានផ្ទៃពោះទេ។អតិថិជនដែល មកចាក់ថ្នាំម្តងទៀតក្រោយថ្ងៃណាត់ជួប អាចចាក់ជូនគាត់ផងដែរប្រសិនបើការពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់ថាគ្មានផ្ទៃពោះ។ អនុវត្តតាមជំហានដូចខាងក្រោមសម្រាប់អតិថិជនដែលវិលត្រឡប់មកចាក់ថ្នាំវិញ។ សម្រាប់អតិថិជនដែលចង់ចាក់ថ្នាំសារាប់លើកដំបូង ប្រើបញ្ជីសំណួរផ្ទៀងផ្ទាត់សម្រាប់អតិថិជនដែលចង់ផ្តួចផ្តើមប្រើថ្នាំចាក់ DMPA (ឬ NET-EN) ។

<u>ជំហានទី១</u> : សូមពិនិត្យមើលកំណត់ត្រារបស់អ្នកដើម្បីដឹងថាតើពេលណានាងទទួលការចាក់ថ្នាំចុងក្រោយរបស់នាងឬសាកសួរនាងថា តើនាងដឹងថានាងបានដឹងថ្ងៃណាត់ចាក់ម្តងទៀតដែរឬទេ ?

- ប្រសិនបើនាងត្រឡប់មកវិញក្នុងរយៈពេល២សប្តាហ៍មុន ឬហួស៤សប្តាហ៍ក្រោយថ្ងៃណាត់ជួប នាងនឹងស្ថិតនៅក្នុងរយៈពេលចំហរអាចទទួលថ្នាំចាក់បន្ត ➔ បន្តទៅជំហានទី២ (សូមមើលឧទាហរណ៍រយៈពេលចំហរអាចទទួលថ្នាំចាក់បន្ត)
- ប្រសិនបើនាងត្រឡប់មកហួសពី៤សប្តាហ៍ក្រោយថ្ងៃណាត់ជួប នាងត្រូវបានគេហាមឃាត់ នាងហួសរយៈពេលចំហរដើម្បីចាក់ថ្នាំបន្ត ➔ សូមមើលផ្នែកទី២នៃសម្ភារជំនួយការងារនេះ។

<u>ជំហានទី២</u> : សាកសួរអតិថិជនថា តើនាងត្រូវបានអ្នកផ្តល់សេវាប្រាប់ថាមានបញ្ហាសុខភាពថ្មីដែរឬទេ ?

- ប្រសិនបើគ្មានបញ្ហាទេ ➔ សូមបន្តទៅជំហានទី៣
- បញ្ហាសុខភាពថ្មីដែលតម្រូវឲ្យប្តូរមធ្យោបាយរួមមានឈឺក្បាលប្រកាំង ជាមួយនឹង aura (ប្រសិនបើមានការអភិវឌ្ឍឬកាន់តែអាក្រក់នៅពេលប្រើ DMPA) ឬលក្ខខណ្ឌដែលបានពិពណ៌នាលើបញ្ជីត្រួតពិនិត្យសម្រាប់អតិថិជនដែលចង់ចាប់ផ្តើម DMPA or NET-EN).
- ប្រសិនបើការបន្តត្រូវបានផាត់ចេញ ➔ ជួយគាត់ឲ្យជ្រើសរើសមធ្យោបាយមួយទៀត។ ប្រសិនបើសមស្របសម្រាប់ការចាក់ថ្នាំបន្ត ➔ សូមបន្តទៅជំហានទី៣

<u>ជំហានទី៣</u> :

- សូមផ្តល់ការធានាដល់អតិថិជនអំពីផលប៉ះរំខានបន្ទាប់បន្សំជាពិសេសការផ្លាស់ប្តូរឈាមរដូវ និងអាចបាត់ឈាមរដូវមួយរយៈដែលកើតមានជាញឹកញាប់ វាមិនប៉ះពាល់សុខភាពគាត់ទេ។ ប្រើពាក្យកាត់ NORMAL ដើម្បីរំលឹកនាងពីសារៈសំខាន់។ ប្រសិនបើអតិថិជនមិនមានការព្រួយបារម្ភទេ ➔ បន្តទៅជំហានទី ៤
- ប្រសិនបើអតិថិជនមានការព្រួយបារម្ភ ➔ គ្រប់គ្រងយោងទៅតាមអនុសាសន៍នៅក្នុងពិធីសារជាតិ។ ប្រសិនបើនាងចង់បន្តប្រើ DMPA ➔ បន្តទៅជំហានទី ៤ ។

<u>ជំហានទី៤</u> : ចាក់ថ្នាំបន្តឲ្យស្ត្រី

<u>ជំហានទី៥</u> : ប្រាប់អតិថិជនឲ្យប្រើស្រោមអនាម័យបន្ថែមទៅលើការចាក់ថ្នាំ DMPA ដើម្បីការពារកាមរោគ និងអេដស៍ ប្រសិនបើគាត់មានអារម្មណ៍ថាប្រឈមមុខក្នុងការឆ្លង។

<u>ជំហានទី៦</u> : ធ្វើការណាត់ជួបសម្រាប់ការចាក់លើកក្រោយ ១៣សប្តាហ៍ក្រោយថ្ងៃចាក់។

- លើកទឹកចិត្តនាងឲ្យមកចាក់ថ្នាំបន្តទាន់ពេល និងពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាពេលដែលនាងមានសំណួរ ឬការព្រួយបារម្ភ។
- ណែនាំនាងឲ្យត្រឡប់មកវិញជានិច្ច ទោះបីនាងត្រឡប់មកយឺតពេលក៏ដោយ។

<u>ជំហានទី៧</u> : ប្រាប់អតិថិជនថាប្រសិនបើនាងលើស៤សប្តាហ៍ក្រោយថ្ងៃណាត់ជួប នាងគួរប្រើស្រោមអនាម័យ ឬតមការរួមភេទរហូតដល់ថ្ងៃដែលនាងអាចវិលត្រឡប់មក ចាក់ថ្នាំបន្តទៀត

ប្រសិនបើអតិថិជនវិលត្រឡប់មកវិញលើសពី៤សប្តាហ៍ នាងមិនស្ថិតនៅក្នុងរយៈពេលចំហរដែលអាចចាក់ថ្នាំបន្តបានទេ។ អនុវត្តតាមការណែនាំដូចខាងក្រោម ៖

- ធ្វើការវាយតម្លៃ ប្រសិនបើការវិលត្រឡប់វិញក្នុងរយៈពេលចំហរ ដែលអាចចាក់ថ្នាំបន្តបាននៅតែជាបញ្ហាពិភាក្សាពីជម្រើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀតដែលអាចសមស្របសម្រាប់នាងផង។

ប្រើបញ្ជីសម្រាប់រកមើលការមានផ្ទៃពោះដែលបានកែសម្រួល

ផ្ទៀងផ្ទាត់រកមើលការមានផ្ទៃពោះដោយសាកសួរអតិថិជននូវសំណួរដូចខាងក្រោម។ នៅពេលសាកសួរសំណួរអតិថិជនជំនួស <u>ថ្ងៃ x</u> ដោយថ្ងៃចុងក្រោយដែលណាត់ជួបចាក់ថ្នាំបន្ត(កំណត់ដោយរាប់៤សប្តាហ៍ ចាប់ពីថ្ងៃដែលណាត់ជួបចាក់ថ្នាំបន្ត)។ ប្រសិនបើអាចប្រើប្រតិទិនពេលពិភាក្សាជាមួយអតិថិជន។

- តើអ្នកមានតមការរួមភេទចាប់តាំងពីថ្ងៃ X ដែរឬទេ?
- តើអ្នកមានបានប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលអាចទុកចិត្តបាន (ឧទាហរណ៍ស្រោមអនាម័យត្រឹមត្រូវទៀងទាត់ចាប់តាំងពីថ្ងៃ X មកដែរឬទេ?
- តើអ្នកមានកូនតូចអាយុតិចជាង៦ខែ បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយសុទ្ធ និងអ្នកមិនទាន់មានឈាមរដូវដែរឬទេ?
- តើអ្នកមានប្រើថ្នាំការពារកំណើតបន្ទាន់រាល់ពេលរួមភេទមិនបានការពារចាប់តាំងពីថ្ងៃ X មកដែរឬទេ?

ប្រសិនបើអតិថិជនឆ្លើយចាស សំណួរណាមួយខាងលើសូមត្រឡប់ទៅជំហានទី២ផ្នែកទី១នៃសម្ភារជំនួយនេះ។ ប្រសិនបើគ្មានល័ក្ខខ័ណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រហាមឃាត់ និងនាងចង់បន្តប្រើថ្នាំចាក់ សូមផ្តល់ថ្នាំចាក់ជូននាង និងណែនាំនាងឲ្យតមការរួមភេទ ឬប្រើស្រោមអនាម័យ៧ថ្ងៃ។

ប្រសិនបើនាងឆ្លើយទេគ្រប់សំណួរខាងលើ នោះការមានផ្ទៃពោះមិនអាចផាត់ចោលបានទេ ប្រើឧបករណ៍តេស្តពិនិត្យផ្ទៃពោះប្រសិនបើលទ្ធផលអវិជ្ជមាន ត្រឡប់ទៅជំហានទី២វិញ។ប្រសិនបើនាងមិនមានល័ក្ខខ័ណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រហាមឃាត់ (សមស្រប) និងចង់បន្តប្រើថ្នាំចាក់ ។សូមផ្តល់ថ្នាំចាក់ជូននាងជាថ្មីបន្ត និងណែនាំនាងឲ្យតមការរួមភេទ ឬប្រើស្រោមអនាម័យ៧ថ្ងៃ។ វិលត្រឡប់មកធ្វើតេស្តទឹកនោមម្តងទៀតក្នុងកំឡុងពេល៣ ទៅ ៤សប្តាហ៍។

Source: World Health Organization/Department of Reproductive Health and Research (WHO), Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs/INFO Project (CCP). Family Planning: A Global Handbook for Providers. Baltimore, MD and Geneva: CCP and WHO, 2017 update.

Adapted with permission from FHI 360

ការគ្រប់គ្រងការធ្លាក់ឈាម

ការត្អូញត្អែរ	មធ្យោបាយ	ការគ្រប់គ្រង
ធ្លាក់ឈាមខ្លាំង អូសបន្លាយ ឬធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ • ធ្លាក់ឈាមខ្លាំង អូសបន្លាយឬធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ការធ្លាក់ឈាមមិនបានគ្រោងទុកនិងធ្លាក់ឈាមខ្លាំងអាចត្រូវបានបិទបាំងដោយសារការធ្លាក់ឈាមក្រោយសម្រាល និងក្រោយការរំលូតកូនការធ្លាក់ឈាមរដូវ។ ផ្តល់ជូនការធានាចំពោះស្ត្រី។ សម្រាប់ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយសម្រាប់ស្ត្រីក្រោយសម្រាលកូន ផ្តល់ការប្រឹក្សានៅលើការផ្លាស់ប្តូរដែលអាចកើតឡើង នៅពេលដែលនាងបញ្ឈប់ការបំបៅដោះកូនក៏សំខាន់ដែរ។ • ការហូរឈាមធ្ងន់ធ្ងរឬមិនធម្មតាក៏អាចជាសញ្ញានៃរោគស្ត្រី ដទៃទៀតផងដែរបញ្ហាដូចជាជំងឺមហារីកដុំស្ទួនឬការឆ្លងរោគ និងអាចត្រូវការធ្វើការបញ្ជូនទៅអ្នកឯកទេសសម្រាប់ការវាយតម្លៃបន្ថែម។ • ហូរឈាមខ្លាំងនៅតែបន្ត ដែលជាលទ្ធផលបណ្តាលឲ្យមានសញ្ញាស្លេកស្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ (ឧទាហរណ៍ស្លេកស្លាំងភាពទន់ខ្សោយ) ពិចារណាពីការផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយជាមួយនឹងការយល់ព្រមរបស់ស្ត្រី។ • ប្រសិនបើស្ត្រីតម្រូវការចាក់បញ្ចូលឈាមដើម្បីព្យាបាលការហូរឈាមធ្ងន់ធ្ងរ: ** បញ្ជូនស្ត្រីទៅមណ្ឌលបញ្ជូនរបស់អ្នក* ** ជូនដំណឹងដល់ PSI*	ស៊ី អូ ស៊ី / ភី អូ ភី	**ការធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់នៅចន្លោះវដ្តឈាមរដូវជាញឹកញាប់អាចកើតមានឡើងក្នុងកំឡុងពេល៣ខែដំបូង និងអាចមានទាក់ទងនឹងការដែលខកខានលេបថ្នាំ** • ធានាប្រាប់ស្ត្រីថាទាំងនេះនឹងមានភាពប្រសើរឡើងវិញ ពេលក្រោយ និងជាការកំរណាស់ដែលប៉ះពាល់ជាព្រឹត្តិការណ៍អាក្រក់ដល់សុខភាព។ • លើកទឹកចិត្តស្ត្រីឲ្យលេបថ្នាំគ្រប់ពេលវេលា និងកុំខកខានឲ្យសោះ។ • ប្រសិនបើស្ត្រីមានការព្រួយបារម្ភហើយមានរយៈពេលច្រើនជាង៣ខែបានកន្លងផុតទៅពិចារណាលើការប្រើថ្នាំដែលមានកម្រិតអ័រម៉ូនprogestin ផ្សេងទៀត ឬមានដូសទាប។ • ប្រសិនបើស្ត្រីកំពុងប្រើ ភី អូ ភី និងមានភាពសមស្របអាចប្រើ ស៊ី អូ ស៊ី អាចពិចារណាប្តូរមធ្យោបាយ។ • ប្រសិនបើសិនជាស្ត្រីមិនអាចទទួលយកបាននឹងការធ្លាក់ឈាម និងចង់ឈប់ប្រើ ផ្តល់ប្រឹក្សាពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត និងផ្តល់ឲ្យមធ្យោបាយតាមជម្រើសរបស់នាង។
	មធ្យោបាយផ្សេងទៀត	**ថ្នាំចាក់:** ជារឿយៗការធ្លាក់ឈាម អាចបាត់ទៅវិញនៅពេលបន្តការចាក់ថ្នាំ DMPA **កងដាក់ក្រោមស្បែក** NXT ការធ្លាក់ឈាមចន្លោះវដ្ត ឈាមរដូវអាចកើតមានក្នុងកំឡុងពេល៣ខែដំបូង។ **ឡាដែល** ការប្រែប្រួលការធ្លាក់ឈាម អាចកើតមានបន្តពី៦ ទៅ ១២ ខែ។ **កងដាក់ក្នុងស្បូន :** ការធ្លាក់ឈាមនៅចន្លោះវដ្តឈាមរដូវ និងប្រសើរឡើងវិញ ថយចុះ ឬបាត់ទៅវិញនៅ២ ទៅ៣ខែក្រោយពេលដាក់កង។ • ធានាដល់ស្ត្រីថាជាធម្មតា វំលឹកឡើងវិញពី (NORMAL) លើកទឹកចិត្តនាងឲ្យបន្តការប្រើមធ្យោបាយការរង់ចាំមើលជាទូទៅមានប្រសិទ្ធភាព។ • ប្រសិនបើស្ត្រីចង់ព្យាបាលការធ្លាក់ឈាម: ផ្តល់ថ្នាំ NSAIDS ដូចជា Ibuprofen 400 -800 mg ៣គ្រាប់ ក្នុងមួយថ្ងៃរយៈពេល៥ថ្ងៃ ឬTranexamic acid 500-1500 mg ៣គ្រាប់ក្នុងមួយថ្ងៃរយៈពេល៥ថ្ងៃពេលដែលចាប់ផ្តើមធ្លាក់ឈាម។ • ប្រសិនបើមិនមានប្រសិទ្ធភាព ចាប់ផ្តើមប្រើស៊ី អូ ស៊ី ប្រសិនបើសមស្របល័ក្ខខ័ណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រជាមួយមធ្យោបាយនេះ ប្រើពី១ទៅ៣បន្ទះអាចធ្វើឲ្យការធ្លាក់ឈាមមានភាពប្រសើរឡើង។ • ប្រសិនជាស្ត្រីមិនអាចទទួលយកបាននូវការធ្លាក់ឈាមនិងចង់ឈប់ប្រើ ផ្តល់ប្រឹក្សាពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត និងផ្តល់មធ្យោបាយជូនតាមជម្រើសរបស់នាង។ • ប្រសិនស្ត្រីបារម្ភពីការបាត់ឈាមរដូវសូមផ្តល់នូវជាតិដែកនិងការលើកទឹកចិត្តការ ផ្តល់អាហារបំប៉នជាមួយអាហារសំបូរជាតិដែក (សាច់ ស្លឹកបៃតងចាស់ បន្លែ ពពួកធញ្ញជាតិ)
បាត់ឈាមរដូវ	ថ្នាំចាក់	• ធានាដល់ស្ត្រីថាវាជាធម្មតា មិនប៉ះពាល់ដល់ភាពវិលត្រឡប់មកមានកូនវិញទេ (រំលឹកឡើងវិញពី NORMAL) • នៅពេលសមស្រប ចូលធ្វើការផាត់ចោលការមានផ្ទៃពោះដោយសាកសួរប្រវត្តិ ឬការធ្វើតេស្តដែលអាចរកបាន។ • ប្រសិនបើស្ត្រីព្រួយបារម្ភខ្លាំងពីការបាត់ឈាមរដូវនាងចង់ឈប់ប្រើថ្នាំចាក់ ផ្តល់ប្រឹក្សាពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត រួមទាំងការរំពឹងទុកប្រែប្រួលការធ្លាក់ឈាមនិងផ្តល់មធ្យោបាយដែលនាងជ្រើសរើស ។

ការគ្រប់គ្រងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ

ឈឺក្បាល / ឈឺក្បាលប្រកាំង សំគាល់: ស្ត្រីឈឺក្បាលអាចប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូនបាន	ស៊ី អូ ស៊ី	• សាកសួរនាងប្រសិនបើមានការផ្លាស់ប្តូរការធ្លាក់ឈាមតាំងពីចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយ	ប្រសិនបើឈឺក្បាលតិចតួច ឬមធ្យម (មិនឈឺក្បាលប្រកាំង) • ព្យាបាលជាមួយថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ និងធានាអះអាង។ • វាយតម្លៃឡើងវិញ១ខែក្រោយ។ • ប្រសិនស្ត្រីមានអារម្មណ៍មិនសុខស្រួល និងទទួចលើការផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយ ផ្តល់ប្រឹក្សាពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត និងផ្តល់មធ្យោបាយដែលនាងជ្រើសរើស។	ប្រសិនឈឺក្បាលប្រកាំង គ្មាន aura និងអាយុតិចជាង៣៥ឆ្នាំ: • អាយុតិចជាង៣៥ឆ្នាំ ពិភាក្សាពីផលចំណេញ ភាពប្រឈមមុខក្នុងការបន្តប្រើមធ្យោបាយ (WHO MEC Class3) • ប្រសិនស្ត្រីស្នើសុំជួយនាង ឲ្យជ្រើសរើសមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ប្រសិនបើមានឈឺក្បាលប្រកាំងដោយមិនមាន aura មានអាយុលើសពី៣៥ឆ្នាំ ឬឈឺក្បាលប្រកាំងជាមួយការមាន aura, មានស្ពឹក ឬឈឺចាប់, ការបាត់បង់ការនិយាយ ការផ្លាស់ប្តូរ ការមើលឃើញ ឬព្រិលភ្នែក: • បញ្ឈប់ការប្រើមធ្យោបាយ និងជួយអតិថិជនឲ្យជ្រើសរើសមធ្យោបាយដែលមិនមានអ័រម៉ូន។
	ភី អូ ភី ថ្នាំចាក់, កងដាក់ក្រោមស្បែក	• សាកសួរនាងប្រសិនបើមានការផ្លាស់ប្តូរការធ្លាក់ឈាមតាំងពីចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយ	ប្រសិនបើឈឺក្បាលតិចតួច ឬមធ្យម (មិនឈឺក្បាលប្រកាំង) • ព្យាបាលជាមួយថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ និងធានាអះអាង។ • វាយតម្លៃឡើងវិញ១ខែក្រោយ។ • ប្រសិនបើស្ត្រីមានអារម្មណ៍មិនសុខស្រួល និងទទួចលើការផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយផ្តល់ប្រឹក្សាពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀត និងផ្តល់មធ្យោបាយដែលនាងជ្រើសរើស។	ប្រសិនបើឈឺក្បាលប្រកាំង និងបន្តឬអមដោយ aura, និងមានស្ពឹកឬឈឺចាប់, ការបាត់បង់ការនិយាយ ការផ្លាស់ប្តូរការមើលឃើញ, ឬព្រិលភ្នែក : • ផ្តល់ប្រឹក្សាពីផលចំណេញ ភាពប្រឈមមុខក្នុងការបន្តប្រើមធ្យោបាយ (WHO MEC Class3) • ប្រសិនបើស្ត្រីស្នើសុំជួយនាងឲ្យជ្រើសរើសមធ្យោបាយផ្សេងទៀត។
សម្ពាធឈាមខ្ពស់ សំគាល់: កងដាក់ក្នុងស្បូនអាចប្រើបានសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់	ស៊ី អូ ស៊ី	សម្ពាធឈាមលើសពី ១៤០/៩០ mm Hg ប៉ុន្តែតិចជា ១៦០/១០០ mm Hg • ផ្តល់ប្រឹក្សាពីផលចំណេញ ភាពប្រឈមមុខក្នុងការបន្តប្រើមធ្យោបាយ (WHO MEC Class3) • ប្រសិនបើស្ត្រីស្នើសុំជួយនាងឲ្យជ្រើសរើសមធ្យោបាយផ្សេងទៀត។		សម្ពាធឈាមលើសពី ១៦០/១០០ mm Hg • បញ្ឈប់ការប្រើមធ្យោបាយ និងជួយអតិថិជនឲ្យជ្រើសរើសមធ្យោបាយដែលមិនមានអ័រម៉ូន។
	ភី អូ ភី ថ្នាំចាក់ កងដាក់ក្រោមស្បែក	សម្រាប់ ភី អូ ភី ថ្នាំចាក់ និងកងដាក់ក្រោមស្បែកសម្ពាធឈាមលើសពី ១៤០/៩០ mm Hg ប៉ុន្តែតិចជា ១៦០/១០០ mm Hg • ផ្តល់ប្រឹក្សាដល់ស្ត្រី គឺមិនតម្រូវផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយលើកលែងស្នើសុំប្តូរ។ • ប្រសិនបើស្ត្រីស្នើសុំជួយនាងឲ្យជ្រើសរើសមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ប្រាប់នាងថាសម្ពាធឈាមខ្ពស់អាចធូរស្រាលវិញ១ទៅ៣ខែក្រោយ។ • វាស់សម្ពាធឈាមរៀងរាល់ខែ បញ្ជាក់ច្បាស់ថា វាត្រឡប់មកភាពធម្មតាវិញ ។ • ប្រសិនបើលើសពី៣ខែហើយ វាមិនត្រឡប់មកភាពធម្មតាវិញទេ បញ្ជូនទៅវាយតម្លៃបន្ថែម។		សម្រាប់ថ្នាំចាក់ សម្ពាធឈាមលើសពី ១៦០/១០០ mm Hg • ផ្តល់ប្រឹក្សាពីផលចំណេញ ភាពប្រឈមមុខក្នុងការបន្តប្រើមធ្យោបាយ (WHO MEC Class3) • ប្រសិនបើស្ត្រីស្នើសុំជួយនាងឲ្យជ្រើសរើសមធ្យោបាយផ្សេងទៀត។

សម្ភារជំនួយសម្រាប់រកមើលការមានផ្ទៃពោះមុនការចាប់ផ្តើមប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ផ្ទៀងផ្ទាត់ការធ្លាក់ឈាមរដូវអតិថិជន និងជ្រើសរើសមធ្យោបាយណាមួយដូចមានជម្រើស និងតាមការណែនាំខាងក្រោម

អតិថិជនមិនទាន់មានឈាមរដូវ (ក្រោយសម្រាល ឬប្រភេទផ្សេងទៀត)

កងដាក់ក្រោមស្បែក,ថ្នាំគ្រាប់ ,ring, ថ្នាំចាក់ ឬ Patch	កងដាក់ក្នុងស្បូន (Copper or LNG)

ប្រើបញ្ជីសំណួររកមើលការមានផ្ទៃពោះ [1]
ការមានផ្ទៃពោះត្រូវបានផាត់ចោលៈ ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតជូនស្ត្រី

ការមានផ្ទៃពោះមិនអាចផាត់ចោលបានៈ ប្រើតេស្តពិនិត្យរកមើលការមានផ្ទៃពោះ (តេស្តទឹកនោម)

កងដាក់ក្រោមស្បែក,ថ្នាំគ្រាប់ ,ring, ថ្នាំចាក់ ឬ Patch	កងដាក់ក្នុងស្បូន (Copper or LNG)
លទ្ធផលអវិជ្ជមាន (ឬមិនមានតេស្តអាចរកបានភ្លាមៗ): ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតជូនស្ត្រីពេលនេះ។ ណាត់ជួបធ្វើតេស្តម្តងទៀត៣ ទៅ ៤សប្តាហ៍ក្រោយ។	លទ្ធផលអវិជ្ជមាន (ឬមិនមានតេស្តអាចរកបានភ្លាមៗ): ណែនាំឲ្យស្ត្រីប្រើស៊ី អូ ស៊ី ថ្នាំចាក់ DMPA ឬស្រោមអនាម័យណាត់ជួបធ្វើតេស្តម្តងទៀត៣ ទៅ ៤សប្តាហ៍ក្រោយ។ តេស្ត លើកទី២លទ្ធផលអវិជ្ជមានផ្តល់កងដាក់ក្នុងស្បូន។

1.មើលទំព័រ បញ្ជីសំណួររកមើលការមានផ្ទៃពោះ

2. សម្រាប់កងដាក់ក្រោមស្បែក , ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីតម្រូវឲ្យដកកងចេញប្រសិនបើតេស្តទឹកនោមមានផ្ទៃពោះត្រូវបានបញ្ជាក់ និងនាងមានបំណងរក្សាទុកការមានផ្ទៃពោះ។

ក្នុងករណីការមានផ្ទៃពោះមិនអាចផាត់ចោលបាន ផ្តល់មធ្យោបាយការពារកំណើតបន្ទាន់ប្រសិនបើនាងរួមភេទមិនបានការពារក្នុងកំឡុង ៧២ម៉ោង។

ផ្តល់ប្រឹក្សាឲ្យស្ត្រីវិលត្រឡប់មកវិញគ្រប់ពេលដែលពួកគេមានហេតុផលថាសង្ស័យមានផ្ទៃពោះ (ឧទាហរណ៍បាត់ឈាមរដូវ)

Adapted with permission from FHI 360.

អតិថិជនមានឈាមរដូវទៀងទាត់ចន្លោះពេល២ខែ (មានធ្លាក់ឈាមរដូវប្រចាំខែ)

កងដាក់ក្រោមស្បែក ថ្នាំគ្រាប់, ring, ថ្នាំចាក់ ឬ Patch	កងដាក់ក្នុងស្បូន (Copper or LNG)

ប្រើបញ្ជីសំណួររកមើលការមានផ្ទៃពោះ [1]
ការមានផ្ទៃពោះត្រូវបានផាត់ចោល ផ្តល់មធ្យោបាយជូនស្ត្រី
កុំប្រើតេស្តទឹកនោម (ក្នុងករណីភាគច្រើនវាឆាប់ពេកសម្រាប់ឲ្យមានប្រសិទ្ធភាព)

កងដាក់ក្រោមស្បែក ថ្នាំគ្រាប់, ring, ថ្នាំចាក់ ឬ Patch	កងដាក់ក្នុងស្បូន (Copper or LNG)
ការមានផ្ទៃពោះមិនអាចផាត់ចោលបានៈ ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតជូនស្ត្រីពេលនេះ។ ណាត់ជួបធ្វើតេស្តម្តងទៀតប្រសិនបើពន្យារពេលធ្លាក់ឈាមរដូវខែបន្ទាប់។	ការមានផ្ទៃពោះមិនអាចផាត់ចោលបាន:មិនផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតជូនស្ត្រីទេ។ ណែនាំស្ត្រីឲ្យត្រឡប់វិញក្នុងអំឡុង៧ថ្ងៃនៃវដ្តឈាមរដូវលើកក្រោយសម្រាប់ LNG ឬអំឡុង១២ថ្ងៃសម្រាប់ Copper IUD. ប៉ុន្តែប្រើជាបណ្តោះអាសន្ន ស៊ី អូ ស៊ី ថ្នាំចាក់ DMPA ឬស្រោមអនាម័យ ឬតមការរួមភេទ។ ណាត់ជួបធ្វើតេស្តម្តងទៀតប្រសិនបើពន្យារពេលធ្លាក់ឈាមរដូវខែបន្ទាប់។

* **ប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញខ្លួនពេលមិនទាន់មានឈាមរដូវ ប្រើតេស្តទឹកនោមដើម្បីផាត់ចោលការមានផ្ទៃពោះ។** បើប្រើតេស្តរកមើលការមានផ្ទៃពោះ hightly sensitive (ឧទាហរណ៍ 25 mIU/ml និងលទ្ធផលអវិជ្ជមានផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតជូនស្ត្រីតាមការចង់បានរបស់នាង។

បើប្រើតេស្តរកមើលការមានផ្ទៃពោះ lower sensitive (ឧទាហរណ៍ 50 mIU/ml និងលទ្ធផលអវិជ្ជមានក្នុងអំឡុងពេលបាត់ឈាមរដូវ រង់ចាំយ៉ាងហោចណាស់១០ថ្ងៃក្រោយថ្ងៃរំពឹងទុកថាធ្លាក់ឈាមរដូវ និងធ្វើតេស្តម្តងទៀត។ ណែនាំស្ត្រីឲ្យប្រើស្រោមអនាម័យជាបណ្តោះអាសន្ន

ប្រសិនបើលទ្ធផលតេស្តនៅតែអវិជ្ជមាន ផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតជូនស្ត្រីតាមការចង់បានរបស់នាង។ ប្រសិនបើតេស្ត sensitive មិនដាក់លាក់សន្មត់ថាតេស្ត lower sensitive។

តើត្រូវប្រាកដថាអតិថិជនមិនមានផ្ទៃពោះតាមរបៀបណា: ប្រវត្តិអតិថិជន

សាកសួរសំណួរអតិថិជនពី១ដល់៦ ។ នៅពេលដែលនាងឆ្លើយ (ចាស) នូវសំណួរណាមួយ បញ្ឈប់ការសួរ និងធ្វើតាមការណែនាំ។

	សូមគូស (✓) ក្នុងប្រអប់ហើយធ្វើតាមការណែនាំពីដើមរហូតដល់ចប់	ចាស	ទេ
បញ្ជីសំនួរដើម្បីដឹងថាមានផ្ទៃពោះ	តើរដូវចុងក្រោយរបស់អ្នកបានចាប់ផ្តើមមានក្នុងកំឡុង៧ថ្ងៃមុន(ឬកំឡុង១២ថ្ងៃមុន ប្រសិនបើអ្នកមានផែនការប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន) ដែរឬទេ ?		
	តើអ្នកមានកូនតូចអាយុតិចជាង៦ខែកំពុងបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយពេញលេញ ឬជិតពេញលេញ និងមិនទាន់មានឈាមរដូវនៅឡើយ ចាប់តាំងពីអ្នកសម្រាលកូនដែរឬទេ ?		
	តើអ្នកតម្អូមភេទតាំងពីអ្នកមានឈាមរដូវលើកចុងក្រោយ ឬតាំងពីសម្រាលកូនរួចដែរឬទេ ?		
	តើអ្នកទើបសម្រាលកូនហើយបាន៤សប្តាហ៍ដែរឬទេ ?		
	តើអ្នកមានរលូតឬរំលូតកូនក្នុងរយៈពេល៧ថ្ងៃមុន(ឬកំឡុង១២ថ្ងៃមុនប្រសិនបើអ្នកមានផែនការប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន) ដែរឬទេ ?		
	តើអ្នកកំពុងប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតជាប់លាប់ និងត្រឹមត្រូវដែរឬទេ ?		
	គ្មានសញ្ញានៃការមានផ្ទៃពោះទេ	ឆ្លើយ (ចាស) ១ ឬច្រើនហើយ	ឆ្លើយ "ទេ" ទាំងអស់
	អ្នកអាចផ្តល់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតឲអតិថិជនបាន	ឈប់: ការមានផ្ទៃពោះមិនអាចផាត់ចោលបានទេអតិថិជនគួររង់ចាំការមានឈាមរដូវបន្ទាប់ឬប្រើឧបករណ៍តេស្តពិនិត្យផ្ទៃពោះ។	

ប្រសិនបើអតិថិជន ឆ្លើយ**ទេ គ្រប់សំណួរទាំងអស់**, ការមានផ្ទៃពោះមិនអាចផាត់ចោលបានទេតាមរយៈការប្រើបញ្ជីសំណួរ។

ប្រសិនបើអតិថិជនឆ្លើយ**ចាសយ៉ាងហោចណាស់សំណួរមួយ** ហេតុផលនេះ បញ្ជាក់ថាគ្មានផ្ទៃពោះ

Adapted with permission from FHI 360.