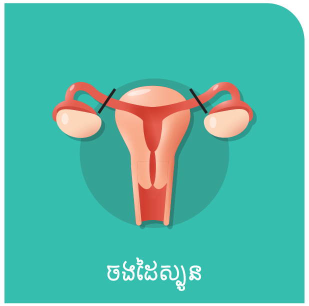
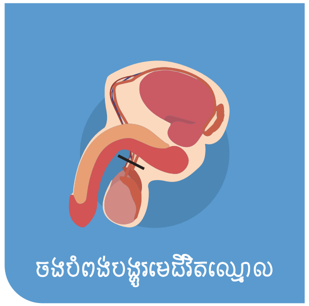
៤. មធ្យោបាយពន្យារកំណើតអចិន្ត្រៃយ៍





+ ការចោះចងដៃស្បូន
  - គឺការចោះរន្ធតូចមួយនៅលើពោះ ដើម្បីរកដៃស្បូនទាំងពីរ ចងនិងកាត់ផ្តាច់ម្តងមួយៗ។ ការចោះនេះត្រូវប្រើថ្នាំស្ពឹកត្រង់កន្លែងចោះ។ សមស្របចំពោះស្ត្រីដែលមិនចង់បានកូនទៀត ឬ មានបញ្ហាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។

+ ការចោះចងបំពង់បង្ហូរមេជីវិតឈ្មោល
  - គឺជាការចោះរន្ធតូចមួយនៅលើស្បែកពងស្វាស ដើម្បីរកបំពង់បង្ហូរមេជីវិតឈ្មោលទាំងពីរ រួចចង និងកាត់ផ្តាច់វាម្តងមួយៗ ការចោះនេះត្រូវប្រើថ្នាំស្ពឹក។ សមស្របចំពោះបុរសដែលមិនចង់បានកូនទៀត ឬមួយក៏ដៃគូរបស់គាត់មានបញ្ហាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។

មុននឹងប្រើសូមទៅពិគ្រោះជាមួយ
អ្នកផ្តល់សេវានៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យ

ឯកសារយោង

- ពិធីសារជាតិស្តីអំពីការពន្យារកំណើត ឆ្នាំ២០១៦ ជាភាសារខ្មែរ / ក្រសួងសុខាភិបាល / កម្មវិធីជាតិសុខភាពបន្តពូជ
- សៀវភៅបិទបើកស្តីអំពីការពន្យារកំណើត ឆ្នាំ២០១០ ជាភាសាខ្មែរ / ក្រសួងសុខាភិបាល / កម្មវិធីជាតិសុខភាពបន្តពូជ

ក្រសួងសុខាភិបាល Ministry of Health | SCGO: Cambodian Society of Gynecology and Obstetrics | JSOG: Japan Society of Obstetrics and Gynecology | NCGM: National Center for Global Health and Medicine | JICA: Japan International Cooperation Agency

ព័ត៌មានរបស់សមាគមសម្ភព
និងរោគស្ត្រីវិទ្យាកម្ពុជា
គេហទំព័រ: www.scgo-kh.com

ផលិតដោយ SCGO
ឧបត្ថម្ភដោយ JSOG, NCGM, and JICA

បោះពុម្ពលើកទី១ ឆ្នាំ២០១៨

© រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង

មានកូនតាមប្រាថ្នា ប្រសើរជាងមានកូនដោយចៃដន្យ

ការពន្យារកំណើត

សារៈប្រយោជន៍នៃការពន្យារកំណើត

- ម្តាយ និងកូនមានសុខភាពល្អ
- ឪពុក ម្តាយមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ សម្រាប់ថែទាំកូនឱ្យបានល្អ
- កូនអាចបៅដោះម្តាយបានយូរ
- គ្រួសារមានពេលប្រកបមុខរបរ និងមានជីវភាពធូរធារ
- កាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងក្រោយសម្រាល
- គ្រួសារដែលមានកូនរង្វើល មានសុខភាពល្អ មានជីវភាពធូរធារ និងមិនសូវមានបញ្ហា
- បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ពីការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន និងជៀសវាងការរំលូតកូនដែលមិនមានសុវត្ថិភាព។

ការពន្យារកំណើត

គឺជាការជ្រើសរើសចំនួនកូនក្នុងគ្រួសារ និងការពន្យារពេលពីកំណើតកូនមួយ ទៅកំណើតកូនមួយទៀត រយៈពេល៣ឆ្នាំយ៉ាងតិច។
មធ្យោបាយពន្យារកំណើតមានច្រើនប្រភេទគឺ ៖

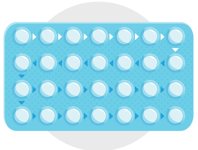
១. មធ្យោបាយរបាំង :

ស្រោមអនាម័យសំរាប់បុរស

- ជាបំពង់កៅស៊ូស្តើងមានចុងម្ខាងបិទជិត ដែលប្រើដោយបុរសនៅពេលរួមភេទ។
- ស្រោមអនាម័យមួយអាចប្រើបានតែម្តងគត់
- ប្រើស្រោមអនាម័យមិនធ្វើឱ្យស្ត្រីរលាកស្បូនទេ
- មានប្រសិទ្ធិភាពនៅពេលដែលពាក់ស្រោមអនាម័យបានត្រឹមត្រូវ
- ការពារការមានផ្ទៃពោះ ជំងឺកាមរោគ និងជំងឺអេដស៍

២. មធ្យោបាយដែលមានជាតិអ័រម៉ូន :

ថ្នាំគ្រាប់



+ ថ្នាំ១បន្ទះមាន២៨គ្រាប់ អាចការពារមិនឱ្យមានផ្ទៃពោះបាន១ខែ។
  - ត្រូវលេបថ្នាំ១ថ្ងៃ១គ្រាប់តាមសញ្ញាព្រួញរៀងរាល់ថ្ងៃក្នុងម៉ោងដដែល
  - ស្ត្រីនឹងមានកូនវិញក្រោយពីឈប់លេបថ្នាំ
  - ធ្វើឱ្យឈាមរដូវទៀងទាត់ ២៨ថ្ងៃ
  - អាចកាត់បន្ថយភាពស្លេកស្លាំង ដុំកន្សោមពង ជំងឺមហារីកកន្សោមពង ស្រទាប់ក្នុងនៃស្បូន និងរលាកអាងត្រគាក

ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់

ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ គឺជាថ្នាំគ្រាប់ដែលគេប្រើភ្លាមៗ ក្នុងអំឡុងពេល ៧២ម៉ោង បន្ទាប់ពីមានការរួមភេទដែលមិនបានការពារ។ មានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ប្រសិនបើឆាប់ប្រើក្រោយការរួមភេទដែលមិនបានការពារ ឬត្រូវបានគេចាប់រំលោភ។

ប៉ុន្តែ មិនអាចប្រើជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតជាប្រចាំបានទេ មិនអាចការពារការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជ និងមិនអាចប្រើជាមធ្យោបាយរំលូតកូនទេ។

ថ្នាំចាក់

+ ថ្នាំចាក់ គឺជាថ្នាំមានជាតិអ័រម៉ូនប្រូសេស្តូសែន តែមួយមុខ ១៥០ម.ក្រ។ ថ្នាំពន្យារកំណើត ១ម្ជុល
  - អាចការពារមិនឱ្យមានផ្ទៃពោះបាន៣ខែ
  - មានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ប្រសិនបើប្រើបានត្រឹមត្រូវ
  - មិនរំខានដល់ការរួមភេទ
  - ស្ត្រីអាចបាត់ឈាមរដូវមួយរយៈ ក្រោយពីចាក់ថ្នាំ តែមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទេ
  - អាចកាត់បន្ថយភាពស្លេកស្លាំង
  - ជួយការពារស្ត្រីកុំឱ្យមានជំងឺមហារីកមួយចំនួន (កន្សោមពង ស្រទាប់ក្នុងនៃស្បូន)
  - អាចការពារស្ត្រីមិនឱ្យមានជំងឺរលាកអាងត្រគាក

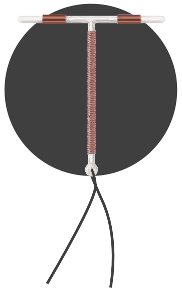
៣. មធ្យោបាយពន្យារកំណើតមានរយៈពេលយូរ

កងដាក់ក្រោមស្បែក

កងដាក់ក្រោមស្បែកគឺជាបំពង់ស៊ីលីកូនដែលមានផ្ទុកជាតិអ័រម៉ូន ត្រូវបានដាក់បញ្ចូលក្រោមស្បែកផ្នែកខាងក្នុងនៃដើមដៃ។

កងដាក់ក្រោមស្បែកមានច្រើនប្រភេទ ដូចជា ៖
ចាឌែល (Jadelle) ជាបំពង់តូចឆ្មារ មានចំនួន២ដើម អាចការពារមិនឱ្យមានកូនរយៈពេល៥ឆ្នាំ។ ចំណែកឯអ៊ីមផ្លាណុន (Implanon) ជាបំពង់តូចឆ្មារ ទន់ អាចបត់បែនបាន មានចំនួន១ដើម អាចការពារមិនឱ្យមានកូនរយៈពេល៣ឆ្នាំ។
ស្ត្រីអាចធ្វើការងារដូចធម្មតា ស្ត្រីអាចមានរដូវមិនទៀងទាត់ ឬអាចបាត់ឈាមរដូវមួយរយៈ។

កងដាក់ក្នុងស្បូន (TCu 380A)



កងTCu 380A មានរាងដូចអក្សរតេ "T" ជាវត្ថុប្លាស្ទិកតូច អាចបត់បែនបាន។ នៅដៃសងខាងនៃអក្សរតេ "T" និងនៅលើតួ មានរុំខ្សែទង់ដែង មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ អាចការពារការមានផ្ទៃពោះបានរហូតដល់ ១០ឆ្នាំ។

- មិនរំខានដល់ការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់ស្ត្រី
- មិនរំខានដល់ការរួមភេទ
- អាចការពារជំងឺមហារីកស្រទាប់ក្នុងនៃស្បូន
- អាចមានឈាមរដូវច្រើនជាងមុន (បរិមាណច្រើន និងរយៈពេលវែង)