



ການວາງແຜນຄອບຄົວ ສໍາລັບຄູ່ແຕ່ງງານໃໝ່



ຈຸດປະສົງ: ພາຍຫຼັງສິ້ນສຸດການຮຽນບົດນີ້, ນັກສຳມະນາກອນຈະສາມາດ

1. ບອກໄດ້ເຖິງຜົນປະໂຫຍດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວຢ່າງຖືກຕ້ອງ
2. ສາມາດອະທິບາຍໄດ້ກ່ຽວກັບ, ປະສິດທິພາບ ແລະ ແກ້ໄຂຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດກ່ຽວກັບວິທີຄຸມກຳເນີດແຕ່ລະຢ່າງ
3. ອະທິບາຍກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວແຕ່ລະວິທີໄດ້
4. ສາມາດໃຫ້ທາງເລືອກ ກັບຜູ້ມາຮັບຄຳປຶກສາໃນການວາງແຜນຄອບຄົວ

ທ່ານມີການວາງແຜນຄອບຄົວແນວໃດເມື່ອ ເວລາຈະມີການແຕ່ງງານ?





ຜົນປະໂຫຍດຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ ມີຫຍັງແດ່?

- 1) ແມ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ
 - 2) ລູກເກີດມາມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ
 - 3) ພໍ່ ແລະ ແມ່ມີເວລາພຽງພໍເພື່ອຫາເງິນໃຫ້ຄອບຄົວຮັ່ງມີ, ອຸດົມສົມບູນ
 - 4) ຄອບຄົວມີອາຫານດີ ແລະ ພຽງພໍສໍາລັບໝົດທຸກຄົນ
 - 5) ຄອບຄົວມີເງິນພຽງພໍສໍາລັບຊື້ເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ຈໍາເປັນ
 - 6) ລູກໆທຸກຄົນໄດ້ເຂົ້າໂຮງຮຽນດີ ແລະ ສາມາດຮຽນໃນລະດັບສູງໄດ້
- ...

ທ່ານຮູ້ບໍ່ວ່າການວາງແຜນຄອບຄົວມີຈັກວິທີ?

1. 2 ວິທີ

2. 3 ວິທີ

3. 4 ວິທີ

4. 5 ວິທີ



ວິທີການ ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ມີ 2 ວິທີຄື:

1. ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຊົ່ວຄາວ
2. ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຖາວອນ



ການວາງແຜນຄອບຄົວຊົ່ວຄາວ

ການວາງແຜນຄອບຄົວຊົ່ວຄາວ ແບບໄລຍະສັ້ນ:

1. ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດດ່ຽວ ແລະ ປະສົມ
2. ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ
3. ຢາເມັດຄຸມສຸກເສີນ
4. ຖົງຢາງອະນາໄມ
5. ການຄຸມກຳເນີດແບບໃຫ້ລູກດູດນົມແມ່



ການວາງແຜນຄອບຄົວຊີ້ວຄາວ

ການວາງແຜນຄອບຄົວຊີ້ວຄາວ ແບບໄລຍະຍາວ:

1. ຢາຝັງຄຸມກຳເນີດ
2. ຮ່ວງອະນາໄມ



ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຖາວອນ

1. ການເຮັດໜັ້ນຍິງ
2. ການເຮັດໜັ້ນຊາຍ



ແປງກຸ່ມສິນທະນາ 3 ກຸ່ມ

ໃຫ້ບອກຂໍ້ດີ, ຂໍ້ບໍ່ສະດວກ

ກຸ່ມທີ 1: ຢ່າຄຸມເມັດກຳເນີດ

ກຸ່ມທີ 2: ຢ່າສັກຄຸມກຳເນີດ

ກຸ່ມທີ 3: ຖົງຢ່າງອະນາໄມ

ໃຫ້ຕົວແທນກຸ່ມນຳສະເໜີ

ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ



ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມ
(Combined Oral Contraceptive pill(COC))

Levonogestrel 0.15 mg +
ethinyl estradiole 0.03 mg



ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດດ່ຽວ
(Progestin-Only Pills)

Levonorgestrel 0.03 mg

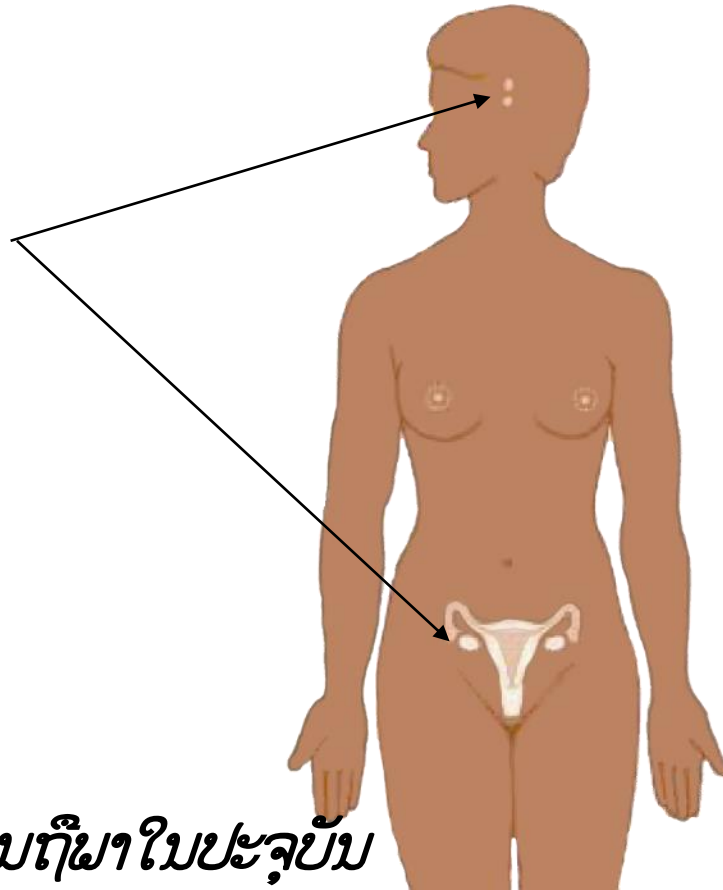
ຢ່າເມັດຄຸມກຳເນີດມີກິນໄກການອອກລິດຄື ແນວໃດ?

ກິນໄກການອອກລິດ:

ຢັບຢ້ຽງການຕົກໄຂ່

ເຮັດໃຫ້ນ້ຳເມືອກຢູ່
ປາກມິດລູກໜຽວຊ້ຳ

POPs ບໍ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ການຖືພາໃນປະຈຸບັນ





ສາມາດກິນຢາຄຸມໄດ້ເມື່ອໃດ?

1. ເລີ່ມຕົ້ນພາຍໃນ 1-5 ມື້ ຂອງປະຈຳເດືອນ, ກິນ 01 ເມັດທຸກໆມື້ໃນເວລາດຽວກັນ ໄປຕາມລວງຂອງລູກສອນ
2. ຢ່າງໜ້ອຍ 6 ອາທິດສຳລັບແມ່ທີ່ໃຫ້ນົມລູກ
3. ໜ້ອຍກວ່າ 4 ອາທິດແມ່ທີ່ບໍ່ໄດ້ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່
4. ຫຼັງລູກ ພາຍໃນ 7 ມື້
5. ທັນທີທີ່ເອົາຮ່ວງອອກ.....



ຂໍ້ຄວນຈື່ສຳລັບຢາເມັດຄຸມ

- 1) ອາດມີອາການປວດຮາກ, ຮາກ, ວິນຫົວ ຫລື ມີເລືອດອອກແມ່ນຍ້ອນການປັ່ນປ່ວນຂອງຮໍໂມນ ແຕ່ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ
- 2) ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມນ້ອຍກວ່າ 6 ເດືອນ, ສາມາດກິນຢາຄຸມຊະນິດດ່ຽວໄດ້ ແລະ ເລີ່ມກິນໄດ້ຕອນລູກອາຍຸ 6 ອາທິດ
- 3) ກໍລະນີລືມກິນ:
 - ລືມກິນ 1 ມື້ໃຫ້ກິນທັນທີທີ່ຄິດພໍແລ້ວກິນຕາມປົກກະຕິ
 - ລືມກິນ 2 ມື້ໃຫ້ກິນທັນທີ 2 ເມັດ ແລ້ວກິນຕາມປົກກະຕິ
 - ລືມກິນ 3 ມື້ໃຫ້ຢຸດກິນຢາ ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມແທນ ຫຼື ງົດການມີເພດສຳພັນຈົນກວ່າປະຈຳເດືອນເທື່ອໜ້າ ຈຶ່ງເລີ່ມຕົ້ນໃໝ່



ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດດ່ຽວ

(Progestin- only pills), Levonorgestrel 0.03 mg

ປະສິດທິພາບຂອງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ຊະນິດດ່ຽວ POPs

- ໃນແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມຕົນເອງ ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ສູງເຖິງ 99%.



- ແມ່ທີ່ບໍ່ໄດ້ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມຕົນເອງ ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ 93%.



ຜູ້ທີ່ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້

ແມ່ຍິງທຸກຄົນສາມາດໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດດ່ຽວໄດ້ຢ່າງປອດໄພ ແລະ ມີປະສິດທິຜົນສູງໂດຍສະເພາະ ແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່.

- ນອກນັ້ນຢາເມັດດ່ຽວຍັງເໝາະສົມສຳລັບແມ່ຍິງທີ່:

ເຄີຍ ຫຼື ບໍ່ເຄີຍມີລູກມາກ່ອນ

ບໍ່ທັນໄດ້ແຕ່ງງານ

ໄວໜຸ່ມ ຫຼື ຜູ້ທີ່ອາຍຸ 40 ປີຂຶ້ນໄປ

ເຄີຍຫຼຸລູກ, ເຄີຍຖືພາລູກນອກພິກຜ່ານມາ

ແມ່ຍິງທີ່ສຸບຢາ

ເປັນເສັ້ນເລືອດຂອດ

ຕິດເຊື້ອເອດສ, ເຖິງວ່າໄດ້ຮັບ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ຮັບຢາ ARV ກໍຕາມ

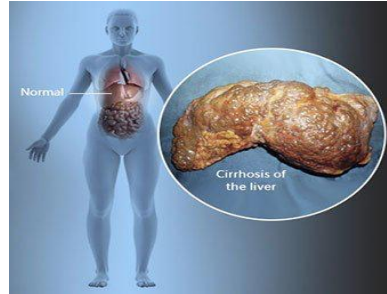
ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາເມັດຕ່ຽວ



ຖືຢາ



ກຳລັງກິນຢາປິ່ນປົວ
ວັນນະໂລກ
(rifampicin ຫຼື
rifabutin) ຢາກັນ
ຊັກ ຫຼື Ritonavir




ເປັນພະຍາດຕັບຮ້າຍແຮງ

ເປັນ ຫຼື ເຄີຍເປັນ
ມະເຮັງເຕົ້ານົມ



ຄິດວ່າອາດ
ຈະຖືຢາ

Symptoms	PMS (Premenstrual syndrome)	Early Pregnancy
Spotting	✗	✓
Fatigue	✓	✓
Nausea & Vomiting	✗	✓
Abdominal cramping	✓	✓
Swollen breasts	✓	✓
Shortness of breath	✗	✓
Darkening of the nipple	✗	✓
Increased urination	✓	✓




ເປັນ rheumatic
disease ເຊັ່ນ:
lupus

ມີບັນຫາກ່ຽວກັບ
ກ້ອນເລືອດອຸດຕັນ
ເສັ້ນເລືອດຢູ່ຂາ ຫຼື
ປອດ





ຂໍ້ດີ ແລະ ຂໍ້ບໍ່ສະດວກ

ຂໍ້ດີ

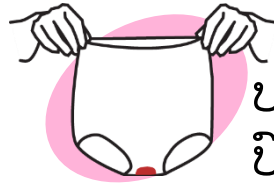
- ປ້ອງກັນການຖືພາ
- ຫຼຸດຜ່ອນການເຈັບທ້ອງເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ
- ປ້ອງກັນການເປັນມະເຮັງມົດລູກ
- ໃຊ້ເວລາໃດກໍ່ໄດ້, ບໍ່ຕ້ອງໄປພົບແພດເປັນປະຈຳ
- ປອດໄພສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່

ຂໍ້ບໍ່ສະດວກ

- ຕ້ອງໄດ້ກິນທຸກວັນ
- ສ່ຽງຕໍ່ການຖືພາສູງ ຖ້າກິນຢາຄຸມບໍ່ຖືກຕ້ອງ ຫຼື ລືມກິນຢາ
- ບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດ ພຕພ ແລະ ເອດສໄດ້
- ປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ ແຕ່ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ

ຜົນຂ້າງຄຽງ

ເຈັບຫົວ



ປະຈຳເດືອນບໍ່
ປົກກະຕິ

ປະຈຳເດືອນແກ່ຍາວ ຫຼື
ເປັນຫຼາຍ

ເຈັບນົມ



ວິນຫົວ ແລະ ຮາກ

ເລືອດອອກຊ່ອງຄອດ
ໂດຍບໍ່ຮູ້ສາເຫດ

ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ



ບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນ

ເຈັບຫົວຂ້າງຄຽງ



ຢາເມັດຄູມກຳເນີດຊະນິດປະສົມ

Levonogestrel 0.15 mg + ethinyl estradiole 0.03 mg



- ຢາເມັດຄູມກຳເນີດຊະນິດປະສົມ ແມ່ນຢາເມັດທີ່ ບັນຈຸສອງຮໍໂມນ ຄື: ຮໍໂມນໂປເຈສເຕໂລນ ແລະ ເອສໂຕຣເຈນ (progesterone and estrogen) ທີ່ມີປະລິມານຕໍ່າຄືກັບ ຮໍໂມນໂປເຈສຕິນທຳມະ ຊາດທີ່ມີໃນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ.
- ເປັນຢາຄູມກຳເນີດທີ່ເຫມາະສົມກັບແມ່ຍິງທົ່ວໄປ ໃນການປ້ອງກັນການຖືພາ.

ຖ້າໃຊ້ຖືກຕ້ອງສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ເຖິງ 93%.



ໃຜສາມາດໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມໄດ້

- ຢາເມັດປະສົມປອດໄພ ແລະ ເໝາະສົມສຳລັບແມ່ຍິງທຸກຄົນ ລວມມີ:
 - ແມ່ຍິງທີ່ເຄີຍມີລູກ ແລະ ບໍ່ເຄີຍມີລູກຜ່ານມາ
 - ແມ່ຍິງທີ່ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ແຕ່ງງານ
 - ແມ່ຍິງທຸກກຸ່ມອາຍຸລວມທັງເປັນໄວໜຸ່ມ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸ 40 ປີ ຂຶ້ນໄປ
 - ແມ່ຍິງທີ່ສູບຢາ ແລະ ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 35 ປີ
 - ແມ່ຍິງທີ່ມີອາການເລືອດຈາງ ຫຼື ມີເສັ້ນເລືອດຂອດຜ່ານມາ
 - ແມ່ຍິງທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດເອດສ ເຖິງວ່າໄດ້ຮັບ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ຮັບຢາ ARV ກໍຕາມ

ຜູ້ທີ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມໄດ້

ຖືພາ



ຄິດວ່າອາດ
ຈະຖືພາ

Symptoms	PMS (Premenstrual syndrome)	Early Pregnancy
Spotting	X	✓
Fatigue	✓	✓
Nausea & Vomiting	X	✓
Abdominal cramping	✓	✓
Swollen breasts	✓	✓
Shortness of breath	X	✓
Darkening of the nipple	X	✓
Increased urination	✓	✓

ແມ່ຍິງທີ່ລ້ຽງ
ລູກດ້ວຍນົມ
ນ້ອຍກວ່າ 6
ເດືອນ



ສູບຢາ ແລະ ມີອາຍຸ
ຫຼາຍກວ່າ 35 ປີ



ເປັນພະຍາດຫົວ
ໃຈ ຫຼື Stroke



ກ້ອນເລືອດອຸດຕັນ
ຢູ່ຂາ ຫຼື ປອດ



ເປັນ ຫຼື ເຄີຍເປັນ
ມະເຮັງເຕົ້ານົມ

ໃຜແດ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມໄດ້



ເຈັບຫົວແຮງ
ສົມທົບກັບມີ
ອາການ
ປວດຮາກ ຫຼື
ບັນຫາດ້ານ
ການເບິ່ງເຫັນ

ກິນຢາປິ່ນປົວ TB,
ຊັກ ຫຼື HIV



ເກີດລູກ < 6 ອາທິດ

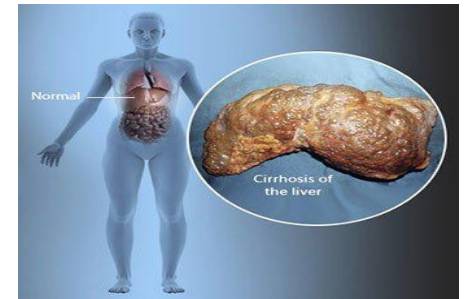


ເປັນເບົາຫວານ



ຄວາມດັນເລືອດສູງ

ເປັນພະຍາດຕັບ
ຮ້າຍແຮງ ຫຼື
ພະຍາດ ຖົງບີ



ເປັນ rheumatic
disease ເຊັ່ນວ່າ
lupus





ຂໍ້ດີ ແລະ ຂໍ້ບໍ່ສະດວກ

ຂໍ້ດີ	ຂໍ້ບໍ່ສະດວກ
<ul style="list-style-type: none"> • ປ້ອງກັນການຖືພາ • ຫຼຸດຜ່ອນການເຈັບທ້ອງເວລາເປັນປະຈຳເດືອນ • ປ້ອງກັນການເປັນມະເຮັງມິດລູກ, ຮັງໄຂ່ ແລະ ນິມ • ປ້ອງກັນພະຍາດອັກເສບຜິງທ້ອງນ້ອຍ (PID). • ໃຊ້ເວລາໃດກໍໄດ້ ບໍ່ຕ້ອງໄປພົບແພດປະຈຳ 	<ul style="list-style-type: none"> • ຕ້ອງໄດ້ກິນທຸກມື້ • ສ່ຽງຕໍ່ການຖືພາສູງ, ຖ້າກິນຢາຄຸມບໍ່ຖືກຕ້ອງ ຫຼື ລືມກິນຢາ • ບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດ ພຕພ ແລະ ເອດສໄດ້ • ສິ້ນເປືອງເງິນ
<ul style="list-style-type: none"> • ຫຼຸດຜ່ອນອາການເລືອດຈາງ 	

ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ

ປະສິດທິພາບໃນການປ້ອງກັນການ
ຖີ່ພາ: 96% ໃຊ້ທົ່ວໄປ, 99%
ໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງສະໝໍ່າສະເໝີ



ປະເພດຂອງຢາສັກກຸມກຳເນີດທີ່ມີໃນລາວ

- ຢາສັກກຸມກຳເນີດຊະນິດດ່ຽວ:

ມີຮໍໂມນໂປຣເຈສໂຕເຈນ ຢ່າງດຽວ (ກຸ້ມ 3 ເດືອນ)

Medroxyprogesterone acetate 150 mg/ml (**MPA 150 mg**) (ເມດຣິກຊີໂປຣເຈສເຕໂລນ ອາເຊເຕດ)



ຢາສັກ

- ຢາສັກສຳເລັດຮູບ (Sayana Press)

Medroxyprogesterone acetate 104 mg/0.65 ml (MPA SUBQ 104 mg), (ເມດຣິກຊີໂປຣເຈສເຕໂລນ ອາເຊເຕດ)

ຢູ່ລາວມີພຽງແຕ່ຢາສັກຊະນິດຮໍໂມນດ່ຽວ (3 ເດືອນ)



ຢາສັກແບບສຳເລັດຮູບ

ຢາຄຸມໄປຣເຈສໂຕເຈນແຕ່ຢ່າງດຽວ

ປະກອບມີ 2 ຕົວຢາສໍາຄັນ:

- MPA 150 mg
- Syngestal (ຊິງເຈສທອລ)

MPA ແມ່ນຢາສັກຄຸມກຳເນີດທີ່ນິຍົມໃຊ້ຫຼາຍໃນທົ່ວໂລກ.

NET-EN ໂດຍລວມມີການຢຸດນໍາໃຊ້ໃນໄລຍະທຳອິດໜ້ອຍ ເຊິ່ງສາເຫດທີ່ຢຸດແມ່ນຍ້ອນຂາດປະຈຳເດືອນ ແລະປະຈຳເດືອນແກ່ຍາວ

- ສັກຢາທຸກໆ 3 ເດືອນ, ຊ້າສຸດບໍ່ໃຫ້ກາຍ 1 ເດືອນ

MPA = Medroxyprogesterone acetate

NET-EN = Norethisterone enanthate





ຢາຄຸມຊະນິດສັກ

ຂໍ້ດີ:

1. ປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ 03 ເດືອນ
2. ປ້ອງກັນມະເຮັງເຫຍື່ອເມືອກຜຶ້ງມົດລູກ
3. ປ້ອງກັນກ້ອນເບົ້າມົດລູກ
4. ອາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນອາການເລືອດຈາງ
5. ອາດຊ່ວຍປ້ອງກັນການອັກເສບຜຶ້ງທ້ອງນ້ອຍ
6. ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກວດຜຶ້ງທ້ອງນ້ອຍ
7. ບໍ່ລົບກວນເວລາມີເພດສຳພັນ
8. ບໍ່ລົບກວນການໃຫ້ນົມລູກ

ຂໍ້ບໍ່ສະດວກ:

1. ປະຈຳເດືອນມາກະປິດກະປ່ອຍ ຫຼື ບໍ່ມາ
2. ມີການປ່ຽນແປງຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ
3. ຕ້ອງໃຊ້ເວລາໃນການກັບມາມີລູກ 4 ເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ
4. ບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດ ຕິດແປດທາງ ເພດສຳພັນ/ເຊື້ອ HIV ຫຼື ເອດສ໌ ໄດ້
5. ລົມມື້ນັດສັກຢາ

ສາມາດສັກຢາຄຸມໄດ້ເມື່ອໃດ?

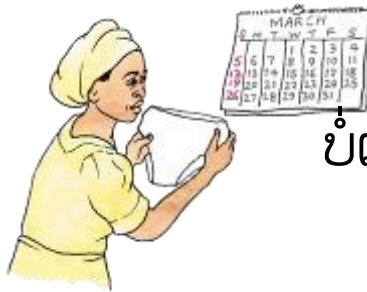
1. ເລີ່ມຕົ້ນພາຍໃນ 1-7 ມື້ ຂອງປະຈຳເດືອນ, ສັກ
ທຸກໆ 03 ເດືອນ
2. ເລີ່ມ 6 ອາທິດຫຼັງຈາກເກີດລູກ
3. ຫຼັງລູກ ພາຍໃນ 1-7 ມື້
4. ທັນທີທີ່ເອົາຮ່ວງອອກ ແຕ່ຕ້ອງໃຊ້ວິທີສຳຮອງ



ຜົນຂ້າງຄຽງຢາສັກຄຸມກຳເນີດ



ເຈັບຫົວ ແລະ
ວິນຫົວ



ບໍ່ເປັນປະຈຳ
ເດືອນ



ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍທ້ອງ



ນ້ຳໜັກ
ຂຶ້ນ



ປະຈຳເດືອນແກ່ຍາວ ຫຼື ເປັນ
ຫຼາຍ, ປະຈຳເດືອນຜິດປົກກະຕິ
ປະຈຳເດືອນກະບົດກະປອຍ



ອາລົມ ແລະ ອາລົມທາງເພດ
ປ່ຽນແປງ

ຂໍ້ຫ້າມໃຊ້ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ



ເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ



ເປັນເບົາຫວານ



ເປັນພະຍາດຕັບ
ຮ້າຍແຮງ



ເຄີຍເປັນຫົວໃຈວາຍ ຫຼື stroke ຫຼື
ມີກ້ອນເລືອດອຸດຕັນ



ຄວາມດັນເລືອດ
ສູງຫຼາຍ

ຂໍ້ຫ້າມໃຊ້ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ



ເປັນ Rheumatic
lupus

ມີເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດຜິດປົກກະຕິ



ຖີ່ຟາ



ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່
ຫຼັງເກີດລູກນ້ອຍກວ່າ
6 ອາທິດ
(WHO/MEC)



My period
is late...



ຄິດວ່າອາດຈະຖີ່ຟາ

ຖົງຢາງອະນາໄມ



ປະສິດທິພາບໃນການປ້ອງກັນການຖືພາ: 87%
ໃຊ້ທົ່ວໄປ, 98% ໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງສະໜໍ່າສະເໝີ

ຖົງຢາງອະນາໄມ

ຂໍ້ດີ:

1. ປ້ອງກັນການຖືພາ
2. ປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດ
ສໍາພັນ ແລະ ໂລກເອດສ໌
3. ໃຊ້ງ່າຍ

ຂໍ້ບໍ່ສະດວກ:

1. ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ທຸກຄັ້ງທີ່ມີເພດ
ສໍາພັນ
2. ຕ້ອງໄດ້ຮັບການເຫັນດີຈາກ
ຄູ່ຮ່ວມນອນ
3. ຕ້ອງໃສ່ໃຫ້ຖືກວິທີ

ສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່ເວລານຳໃຊ້

- **A** ບໍ່ໃຫ້ມີອາກາດຢູ່ປາຍຖົງຢາງອະນາໄມ (No **AIR** at the tip)
- **B** ມາຍຖົງຢາງອະນາໄມອອກຈົນຈຳ (Unroll condom to the **BASE**)
- **C** ນຳໃຊ້ນໍ້າມັນລໍ່ລື່ນທີ່ຖືກຕ້ອງ (Use **CORRECT** gel)
- **D** ບໍ່ໃຫ້ໃສ່ຊ້ອນກັນ (Never use **DOUBLE** condoms)
- **E** ກວດເບິ່ງວັນໝົດອາຍຸ (Always check **EXPIRE**)



ຢາຄຸມສຸກເສີນ



ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ 99% ໂດຍທົ່ວໄປ, 92% ສໍາລັບ
ແມ່ຍິງທີ່ມີເວດສໍາພັນໃນອາທິດທີ 2 ຫຼື 3 ຂອງຮອບປະຈໍາເດືອນ

ຢາຄຸມສຸກເສີນ

ມີ 2 ຊະນິດ: ຊະນິດດ່ຽວ ແລະ ຊະນິດປະສົມ

1. ຊະນິດດ່ຽວມີຕົວຢາ Progestin-only
2. ຊະນິດປະສົມມີຕົວຢາ Estrogen and Progestin

ຢາຄຸມສຸກເສີນ

ຂໍ້ດີ:

- ປ້ອງກັນການຖືພາໃນທັນທີທີ່ກິນ (ຄວນອ່ານສະຫຼາກຢາຕື່ມໄລຍະເວລາໃນການປ້ອງກັນການຖືພາ)
- ປ້ອງກັນການຖືພາກໍລະນີ: ມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ, ແມ່ຍິງຖືກຂົ່ມຂືນ, ຖືງຢາງອະນາໄມແຕກ, ລືມກິນຢາຄຸມຮອດ 3 ເມັດ

ຂໍ້ບໍ່ສະດວກ:

- ຖ້າມີເພດສຳພັນໃນໄລຍະອາທິດທີສອງຫຼືອາທິດທີສາມຂອງຮອບປະຈຳເດືອນຈະມີຄວາມສ່ຽງໃນການຖືພາຮອດ 92%
- ບໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ
- ຖ້າມີເພດສຳພັນຫຼັງຈາກກິນຢາຄຸມສຸກເສີນ (ຫຼັງ 5 ມື້) ກໍສາມາດຖືພາໄດ້ທັນທີ. ສະນັ້ນ, ຕ້ອງໄດ້ນຳໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດວິທີອື່ນໄປພ້ອມ

ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ ຖ້າຫາກວ່າກິນພາຍໃນ 5 ມື້ ຫຼັງຈາກມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ

ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາຄຸມສຸກເສີນ

- ປະຈຳເດືອນມີການປ່ຽນແປງ, ປະຈຳເດືອນຜິດປົກກະຕິເຊັ່ນ: ມີປະຈຳເດືອນ 1-2 ມື້ ຫຼັງຈາກກິນຢາ, ປະຈຳເດືອນມາໄວ ຫຼື ມາຊ້າກວ່າປົກກະຕິ
- ບຸ້ນທ້ອງ, ປວດຮາກ, ຮາກ
- ເຈັບທ້ອງ
- ເຈັບຫົວ, ວິນຫົວ
- ນິ້ມເບັງ

ຢາຝັງຄຸມກຳເນີດ IMPLANON



- ຢາຝັງຄຸມກຳເນີດທີ່ມີ Progestogen ພຽງຢ່າງດຽວ
- ສອດໃສ່ກ້ອງໜຶ່ງ

ຂໍ້ດີຂອງຢາຝັງຄຸມກຳເນີດ



ຢາຝັງຄຸມກຳເນີດ

ສະດວກ, ສະບາຍ ມີປະສິດທິຜົນສູງ
ກຸ້ມໄດ້ດົນເຖິງ 3 ປີ

1. ມີປະສິດທິຜົນມີປະສິດທິຜົນສູງກວ່າ 99%
2. ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃສ່ທຸກມື້, ທຸກອາທິດ, ຫຼື ທຸກເດືອນ



ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາຝັງຄຸມກຳເນີດ

1. ມີການປ່ຽນແປງຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ: ເປັນແຮງ, ແກ່ຍາວ, ໜ້ອຍ (ເພີ່ມ ຫຼື ຫຼຸດ) ຫຼື ບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ
2. ເຈັບທ້ອງປະຈຳເດືອນ
3. ຄວາມຢາກອາຫານເພີ່ມຂຶ້ນ, ນ້ຳໜັກເພີ່ມ ຫຼື ຫຼຸດ
4. ເຈັບຫົວ, ວິນຫົວ, ປວດຮາກ
5. ມີການປັ່ນປ່ວນທາງດ້ານອາລົມ
6. ມີສິວ (ອາດດີຂຶ້ນ ຫຼື ຮຸນແຮງກວ່າເກົ່າ)
7. ນິມເບັງ, ເຈັບເຕົ້ານົມ



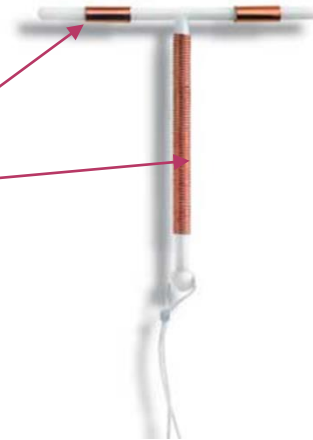
ຂໍ້ຫ້າມໃຊ້ຢາຝັງຄຸມກຳເນີດ

1. ຖືພາ ຫຼື ສິ່ງໃສວ່າຖືພາ
2. ກ້ອນເລືອດອຸດຕັນເສັ້ນເລືອດດຳ
3. ມີ ຫຼື ປະຫວັດເຄີຍເປັນກ້ອນເບົ້າຕັບ (ຊະນິດບໍ່ຮ້າຍແຮງ ຫຼື ຮ້າຍແຮງ)
4. ເຄີຍ ຫຼື ມີບັນຫາກ່ຽວກັບພະຍາດຕັບ
5. ຮູ້ ຫຼື ສິ່ງໃສ ກ້ອນເບົ້າຮ້າຍແຮງຂອງລະບົບສືບພັນ
6. ເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດທີ່ບໍ່ຮູ້ສາເຫດ
7. ບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ເຊື້ອ HIV

ຮ່ວງອະນາໄມຄຸມກຳເນີດ (IUDs)

- ຮ່ວງອະນາໄມຮູບໂຕ ທີ (T) ໃນພາສາອັງກິດ

Copper T 380A



ຮ່ວງມີກິນໄກການເຮັດວຽກຄືແນວໃດ?

ກິນໄກຂັ້ນໜຶ່ງ:
ປ້ອງກັນການປະຕິສິນທິ

ຍັບຍັ້ງການພັດທະນາຂອງໄຂ່
ຫຼຸດຜ່ອນການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ມີຊີວິດຂອງຕົວ
ອະສຸຈີ

ກິນໄກຂັ້ນສອງ:
ຍັບຍັ້ງການຝັງຕົວ

ຜະໜັງເຍື່ອເມືອກມົດລູກຈະສະກັດກັ້ນການຝັງຕົວຂອງໄຂ່

ທອງແດງເປັນສາຍເຫດໃນການ
ຜະລິດສານ PGs, leukotriene
ແລະ ອື່ນໆ ຈາກຜະໜັງເຍື່ອ
ເມືອກມົດລູກ

ທອງແດງຖືກປ່ອຍ 30µg/ມື້
1/100 ທອງແດງທີ່ນຳເຂົ້າ



ຂໍ້ດີຂອງຮ່ວງອະນາໄມ

- ນໍາໃຊ້ຢ່າງກ້ວາງຂວາງ
- ກຸ່ມດົນ 10-12 ປີ, ລາຄາຖືກ
- ໄດ້ຜົນດີ (ປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ >99%)
- ຮ່ວງອະນາໄມມີປະສິດທິຜົນໃນການຄຸມກຳເນີດໄດ້ທັນທີພາຍຫຼັງໃສ່ຮ່ວງ.
- ປະສິດທິພາບທຽບເທົ່າກັບການເຮັດໝັນຍິງ ແຕ່ເອົາອອກແລ້ວສາມາດມີລູກໄດ້
- ສາມາດເອົາອອກໄດ້ທຸກເວລາທີ່ຕ້ອງການ
- ສິ່ງທີ່ຄວນຈື່ບໍ່ມີຫຼາຍ/ບໍ່ຕ້ອງກັງວົນຢ້ານລືມ...



ຮ່ວງອະນາໄມສາມາດໃຊ້ກັບໃຜແດ່?

- ທຸກກຸ່ມອາຍຸ (ແມ່ຍິງໄວຈະເລີນພັນ)
- ຄົນທີ່ເຄີຍ ຫຼື ບໍ່ເຄີຍເກີດລູກມາກ່ອນ
- ແມ່ໃຫ້ນົມລູກ (ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່)
- ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ
- ແມ່ຍິງທີ່ກິນຢາ ARV ປິ່ນປົວ HIV/AIDS ແລະ ແຂງແຮງດີ
- ແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງການ/ມັກວິທີທີ່ບໍ່ນຳໃຊ້ຮໍໂມນ



ສາມາດເລີ່ມໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມໄດ້ເມື່ອໃດ?

1. ແມ່ຍິງສາມາດເລີ່ມການໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມໃນເວລາໃດກໍໄດ້ ທີ່ໝັ້ນໃຈຢ່າງມີເຫດຜົນວ່າລາວບໍ່ໄດ້ຖືພາ
2. ສາມາດເລີ່ມໃສ່ໄດ້ພາຍໃນມື້ທີ່ 1 ຫາ ມື້ທີ່ 10 ຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ
3. ຖ້າແມ່ຍິງຄົນນັ້ນປ່ຽນວິທີການຄຸມກຳເນີດຈາກວິທີອື່ນ ແມ່ນສາມາດໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມໄດ້ທັນທີທັນໃດ ຖ້າວ່າລາວໄດ້ໃຊ້ວິທີນັ້ນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ແລະ ຖືກຕ້ອງ

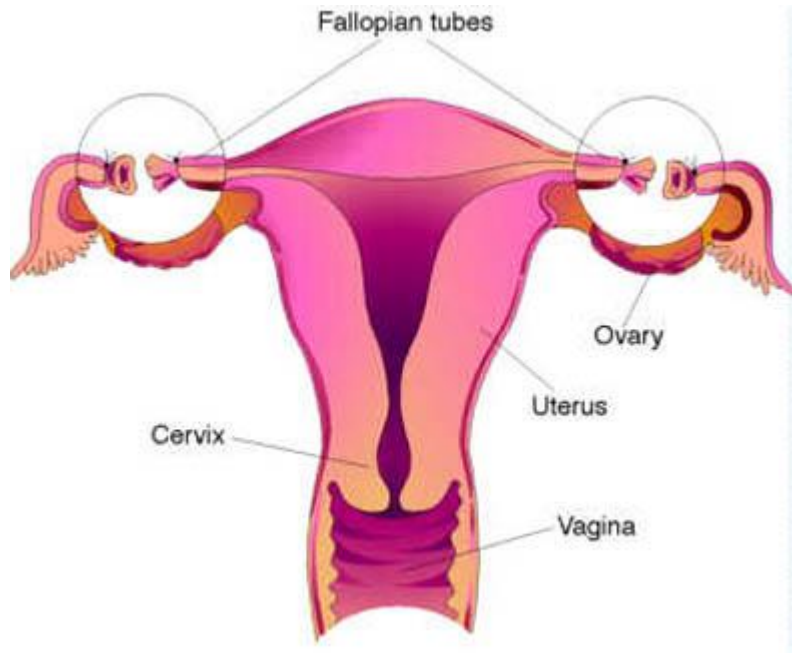


ຜົນຂ້າງຄຽງຫຼັງຈາກໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ

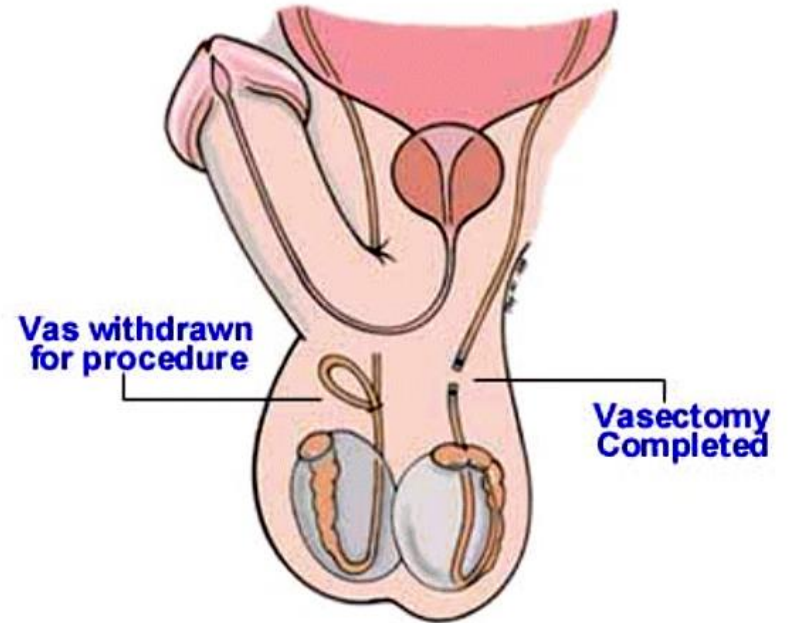
- ເຈັບປັ່ນທ້ອງໃນຊ່ວງ 1-3 ມື້ທຳອິດຫຼັງຈາກໃສ່ຮ່ວງ
- ຮູ້ສຶກເຈັບເລັກນ້ອຍເວລາໃສ່
- ເລືອດອອກຊ່ອງຄອດບໍ່ເປັນຍາມ
- ມີການປ່ຽນແປງຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ, ປະຈຳເດືອນຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ ຫຼື ມີເລືອດອອກກະປິດກະປ່ອຍ ແຕ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 3-6 ເດືອນ

ການເຮັດໝັນ

ການເຮັດໝັນຍິງ



ການເຮັດໝັນຊາຍ





ການເຮັດໝັ້ນ

ການເຮັດໝັ້ນຍິງ	ການເຮັດໝັ້ນຊາຍ
<p>ໃຜສາມາດເຮັດໝັ້ນຍິງໄດ້?</p> <ul style="list-style-type: none"> ແມ່ຍິງທຸກຄົນສາມາດເຮັດໝັ້ນຍິງໄດ້ຢ່າງປອດໄພ <p>ສາມາດເຮັດໝັ້ນໄດ້ຕອນໃດ?</p> <p>ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດໝັ້ນເວລາໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ລາວຕ້ອງການ ຖ້າແນ່ໃຈວ່າລາວບໍ່ໄດ້ຖືພາ.</p> <ul style="list-style-type: none"> ປະສິດທິພາບຂອງການເຮັດໝັ້ນຍິງ ການເຮັດໝັ້ນ ແມ່ນວິທີຖາວອນ ແລະ ມີປະສິດທິຜົນສູງ. ການກັບມາມີລູກໄດ້ແມ່ນບໍ່ສາມາດມີໄດ້. <p>ສະນັ້ນ, ຕ້ອງມີເປົ້າໝາຍໃນການປ້ອງກັນຕໍ່ການຖືພາຕະຫລອດການມີຊີວິດ</p> <ul style="list-style-type: none"> ມີໂອກາດເລັກນ້ອຍໃນການລົ້ມເຫຼວ ໃນປີທຳອິດ 99% (5 ຕໍ່ 1000) ໃນ 10 ປີ 98% (18-19 ຕໍ່ 1000) ອາການສິນຂອງການເຮັດໝັ້ນຍິງ <p>ອາການສິນທີ່ມັນພົບສ່ວນຫຼາຍຂອງການເຮັດໝັ້ນຍິງແມ່ນ ອາການຊຶມເຊື້ອ ບໍລິເວນບາດແຜ ແລະ ອາການເປັນຜິໜອງ</p>	<p>ການເຮັດໝັ້ນຊາຍ ແມ່ນວິທີຄຸມກຳເນີດຖາວອນສຳລັບຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຕ້ອງການມີລູກອີກ.</p> <p>ການເຮັດໝັ້ນ ແມ່ນປອດໄພ ແລະ ງ່າຍ ແລະ ບໍ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ປະສິດທິພາບທາງເພດຂອງເພດຊາຍ</p> <p>ຜູ້ຊາຍທຸກຄົນສາມາດເຮັດໝັ້ນຊາຍໄດ້ຢ່າງປອດໄພ</p> <ul style="list-style-type: none"> ປະສິດທິພາບ ການເຮັດໝັ້ນຊາຍ ມີປະສິດທິພາບໃນການປ້ອງກັນການຖືພາເຖິງ 97-98% ຫາກບໍ່ມີການກວດນໍ້າເຊື້ອໃນເວລາ 3 ເດືອນທຳອິດ ຂອງປີທຳອິດ ໃນບ່ອນທີ່ຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດກວດຫານໍ້າເຊື້ອໄດ້ ໃນປີທຳອິດ ແມ່ນມີປະສິດທິພາບປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ສູງກວ່າ 99% ການເຮັດໝັ້ນຊາຍແມ່ນບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ໃນ ໄລຍະ 3 ເດືອນ ທຳອິດ ຖ້າເຮັດໝັ້ນຊາຍກາຍ 3 ປີ, ໃນແມ່ຍິງ 1000 ຄົນທີ່ຄຸ້ນອນເຮັດໝັ້ນຊາຍ ຈະຖືພາປະມານ 4 ຄົນ ກໍລະນີຖືພາອາດເກີດມາຈາກ ໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທຳອິດບໍ່ໄດ້ໃຊ້ວິທີອື່ນນຳພາຍຫຼັງເຮັດໝັ້ນ, ການຜ່າຕັດຜິດພາດ ແລະ ສິ້ນຂອງທໍ່ນໍ້າເຊື້ອຕໍ່ກັນຄືນ ອາການສິນຂອງການເຮັດໝັ້ນຊາຍ <p>ອາການສິນເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນພົບໄດ້ໜ້ອຍທີ່ສຸດ</p>

ການສົມທຽບປະສິດທິພາບ ຂອງແຕ່ລະວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ

ໄດ້ຜົນດີກວ່າ

ໃນແມ່ຍິງ 100 ຄົນ ມີການຖືພາ ໜ້ອຍກວ່າ 1 ຄັ້ງ ພາຍໃນ 1 ປີ



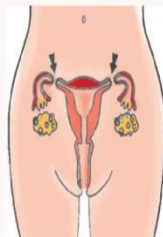
99%

ຢາຝັງ



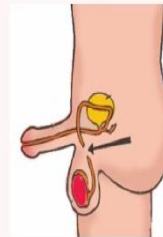
99%

ໃສ່ຮວງອະນາໄມ



99%

ເຮັດໝັນຍິງ



99%

ເຮັດໝັນຊາຍ

ຢາຝັງ, ໃສ່ຮວງອະນາໄມ, ເຮັດໝັນຍິງ: ຫຼັງຈາກສຳເລັດແລ້ວ ບໍ່ມີຫຍັງທີ່ຕ້ອງຈື່.

ການເຮັດໝັນຊາຍ: ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ອື່ນກ່ອນ 3 ເດືອນທຳອິດ



96%

ຢາສັກ



93%

ຢາຄຸມ

ຢາສັກ: ຕ້ອງໄດ້ສັກຢາທຸກໆ 3 ເດືອນຕາມເວລານັດໝາຍ
ຢາຄຸມ: ຕ້ອງໄດ້ກິນຢາທຸກມື້



87%

ຖົງຢາງອະນາໄມຊາຍ

ຖົງຢາງອະນາໄມຊາຍ
ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ທຸກຄັ້ງທີ່ມີເພດສຳພັນ

ໄດ້ຜົນໜ້ອຍກວ່າ

ໃນແມ່ຍິງ 100 ຄົນ ມີການຖືພາ ປະມານ 30 ຄັ້ງ ພາຍໃນ 1 ປີ



ເອກະສານອ້າງອີງ

1. Family Planning, a global handbook for providers, revised 2018 update, WHO



ຂໍຂອບໃຈ