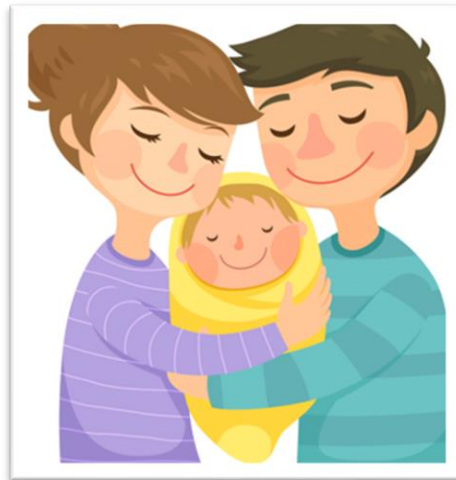


ການວາງແຜນທີ່ຈະເອົາລູກ



ນຳສະເໜີໂດຍ:
ນ. ທິບພະຈັນ ອິນທະວົງ
ນ. ວັນນະສອນ ນຸພາບພະວົງສີ



ຈຸດປະສົງຂອງການຝຶກອົບຮົມຫົວຂໍ້ນີ້:

1. ວິທີການກະກຽມຕົນເອງກ່ອນຈະເອົາລູກ
2. ຫຼັກການ ການຖືພາຢ່າງປອດໄພ
3. ຫຼັກການ ພື້ນຖານການວາງແຜນເອົາລູກ
4. ວິທີການຮັບມືເວລາເປັນພໍ່ແມ່ມືໃໝ່
5. ຂໍ້ຄວນປະຕິບັດສໍາຫຼັບພໍ່ແມ່ມືໃໝ່
6. ຂໍ້ດີຂອງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່



ການກຽມຕົວເປັນພໍ່ແມ່ມືໃໝ່



ທ່ານຄິດວ່າ ຄອບຄົວໝາຍເຖິງຫຍັງ?

-
-
-

ຄອບຄົວໝາຍເຖິງ:

ຄອບຄົວ ແມ່ນໝາຍເຖິງ ຈຸລັງໜຶ່ງຂອງສັງຄົມ ເຊິ່ງມີ ຜົວ, ເມຍ, ລູກ ຫຼື ສະມາຊິກອື່ນໃນຄອບຄົວທີ່ມີສາຍພົວພັນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ ແລະ ດຳລົງຊີວິດຮ່ວມກັນ ໂດຍຢູ່ໃນສຳມະໂນຄົວຢ່າງຖືກຕ້ອງ



ແຫລ່ງຂໍ້ມູນມາຈາກ: ກົດໝາຍວ່າດ້ວຍ ຄອບຄົວສະບັບປັບປຸງ



ການແຕ່ງດອງ ແມ່ນຈຸດເລີ່ມຕົ້ນຂອງການມີ
ຊີວິດຄອບຄົວ ເມື່ອຄົນ 2 ຄົນຕັດສິນໃຈກັນມາ
ໃຊ້ຊີວິດຄູ່ຮ່ວມກັນ ຫຼື ແຕ່ງງານກັນ



ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແມ່ນການວາງແຜນຊີວິດ
ຄອບຄົວໃຫ້ມີຄວາມພ້ອມໃນທຸກໆດ້ານຊຶ່ງເລີ່ມ
ຈາກການເລືອກຄູ່ຄອງ, ທີ່ຢູ່ອາໄສ, ອາຊີບ, ການ
ເງິນ

ເປັນຫຍັງການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ການຄຸມກຳເນີດຈຶ່ງ ມີຄວາມສຳຄັນ

-
-
-



ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ການຄຸມກຳເນີດ

1. ຊ່ວຍໃຫ້ **ຄູ່ແຕ່ງງານໃໝ່** ຢູ່ນຳກັນໃນຊ່ວງ 1-2 ປີທຳອິດຂອງການແຕ່ງງານ, ໄດ້ມີໂອກາດໃນການປັບໂຕເພື່ອຢູ່ຮ່ວມກັນກ່ອນການຕັດສິນໃຈທີ່ຈະມີລູກ ຫຼື ບໍ່ມີລູກ ເພື່ອເປັນການຫຼຸດບັນຫາໃນການຢ່າຮ້າງ
2. ຊ່ວຍໃຫ້ **ຄອບຄົວ** ມີຄວາມເປັນຢູ່ທີ່ດີ ມີຄວາມພ້ອມກ່ອນມີລູກ
3. ຄູ່ແຕ່ງງານສາມາດ **ເວັ້ນໄລຍະ** ການມີລູກຄົນທຳອິດ ແລະ ຄົນຕໍ່ໄປຢ່າງເໝາະສົມ ແລະ ສາມາດກຳນົດຂະໜາດຂອງຄອບຄົວໄດ້.
4. ຄູ່ແຕ່ງງານ **ວາງແຜນອອມເງິນ** ເພື່ອອານາຄົດໃນການສ້າງຖານະທາງການເງິນໃຫ້ກັບຄອບຄົວ ແລະ ລູກມີໂອກາດໄດ້ຮັບການສຶກສາສູງ
5. **ສຸຂະພາບຂອງຄອບຄົວທີ່ດີ** ທຸກຄົນສາມາດດູແລກັນໄດ້ຢ່າງທົ່ວເຖິງ

ຜົນດີຂອງການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ການຄຸມກຳເນີດ



ປ້ອງກັນການ
ຖືພາແບບບໍ່ຮູ້ອາໄສ



ກຽມສຸຂະພາບ
ແມ່ ແລະ ລູກ



ຮັບຄຳປຶກສາກ່ອນແຕ່ງງານ
ເຊັ່ນ: ກວດສຸຂະພາບ, ການເຮັດ
ໜັ້ນ, ການມີລູກຍາກ ແລະ
ການລ້ຽງລູກ

ປ້ອງກັນຄວາມຮຸນແຮງໃນ
ຄອບຄົວ





ວິທີການກຽມຕົນເອງກ່ອນຈະເອົາລູກ:

1. ການກວດສຸຂະພາບກ່ອນການເປັນພໍ່ແມ່ມືໃໝ່

- ເພື່ອປ້ອງກັນເຊື້ອພະຍາດທີ່ຈະຕິດຕໍ່ລະຫວ່າງຜົວ ແລະ ເມຍ
- ເພື່ອປ້ອງກັນເຊື້ອພະຍາດທີ່ຈະມີຜົນຕໍ່ລູກ ແລະ ພະຍາດທີ່ຈະຖ່າຍທອດທາງກຳມະພັນ
- ເພື່ອຊອກຫາພູມຄຸ້ມກັນພະຍາດ ໃນການກຽມຄວາມພ້ອມດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ຈິດໃຈ

2. ການວາງແຜນທາງດ້ານການເງິນ

- ເພື່ອຄວາມເປັນຢູ່ທີ່ສະດວກສະບາຍ
- ເພື່ອການຈັດສັນລາຍຮັບ ແລະ ລາຍຈ່າຍ
- ເພື່ອອອມເງິນໄວ້ໃຊ້ໃນຍາມຈຳເປັນ



ຫຼັກການການຖືພາຢ່າງປອດໄພ

1. **ອັນຕະລາຍຈາກການອອກລູກ** ຈະລົດໜ້ອຍຖອຍລົງຖ້າແມ່ໄປຝາກທ້ອງ ແລະ ກວດສຸຂະພາບຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີເວລາຖືພາ.
2. **ການອອກລູກທຸກເທື່ອຄວນໃຫ້ແພດຊ່ວຍເຫຼືອ**
3. **ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການຖືພາ ແລະ ການອອກລູກປອດໄພ** ທຸກຄອບຄົວຄວນ ຮູ້ຈັກສັນຍານອັນຕະລາຍ ເພື່ອຈະໄດ້ປະຕິບັດຕົນຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ທ່ວງທັນກັບເວລາ
4. **ແມ່ຍິງຖືພາທຸກຄົນຕ້ອງການອາຫານ ແລະ ພັກຜ່ອນຫຼາຍຂຶ້ນ**
5. **ລູກຈະລອດແມ່ຈະປອດໄພ** ຖ້າຫາກແມ່ຖືພາຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 2 ປີ ແລະ ບໍ່ຖືພາກ່ອນອາຍຸ 18 ປີ ແລະ ຫຼັງອາຍຸ 35 ປີ
6. **ແມ່ຍິງທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ແລະ ໄດ້ຮັບການລ້ຽງດູຢ່າງດີ** ຕັ້ງແຕ່ເຍົາ ໄວ ແລະ ໄວໜຸ່ມບໍ່ສູ້ມີບັນຫາໃນການຖືພາ ແລະ ອອກລູກ



ຫຼັກການພື້ນຖານໃນການວາງແຜນເອົາລູກ

1. ຖືພາກ່ອນອາຍຸ 18 ປີ ຫຼື ຫຼ້ງອາຍຸ 35ປີ ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງແມ່ ແລະ ເດັກ.
2. ມີລູກຫ່າງກັນບໍ່ເກີນ 2 ປີ ເດັກອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຕາຍໄດ້.
3. ຖືພາເທື່ອທີ 5 ຂຶ້ນໄປ ຈະເພີ່ມອັນຕະລາຍໃນຍາມຖືພາ ແລະ ອອກລູກ
4. ການວາງແຜນເອົາລູກຊ່ວຍໃຫ້ຄູ່ຜົວເມຍກຳນົດເວລາຈະເອົາລູກຈຳນວນທີ່ຕ້ອງການ, ເວລາຈະເຊົາເອົາລູກ ແລະ ໄລຍະຫ່າງກັນຈັກປີ.

ວິທີການວາງແຜນເອົາລູກ



ຜົວ ແລະ ເມຍ ຕ້ອງປຶກສາກັນ ແລະ ຖາມຕົວ
ເອງ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- **What-** ການເອົາລູກແມ່ນຫຍັງ
- **Why-** ຍ້ອນຫຍັງຈຶ່ງຢາກຈະເອົາລູກ
- **When-** ເມື່ອໃດຈຶ່ງຈະເອົາລູກ
- **Where-** ຢູ່ໃສ
- **Who-** ໃຜຊ່ວຍໄດ້
- **How-** ຈະກຽມຕົວແນວໃດ

What- ການເອົາລູກແມ່ນຫຍັງ

- ຄວາມພ້ອມຂອງຜູ້ທີ່ເປັນພໍ່ ແລະ ແມ່ ທີ່ຈະດູແລ ເອົາໃຈໃສ່ ອີກຊີວິດໜຶ່ງ ນັບຕັ້ງແຕ່ຢູ່ໃນທ້ອງ ຈົນເກີດ ອອກມາ ແລະ ເຕີບໃຫຍ່ ຈົນບັນລຸນິຕິພາວະ ຕາມກົດ ໝາຍ



Why- ຍ້ອນຫຍັງຈຶ່ງຢາກຈະໄດ້ລູກ

- ຢາກໄດ້ຜູ້ສືບທອດ ຫຼື ຕົວແທນສືບທອດ ເຊື້ອສາຍ ແລະ ສືບທອດເຈຕະນາລົມ/ຄວາມຫວັງຄວາມຝັນ



When- ເມື່ອໃດຈິ່ງຈະເອົາລູກ

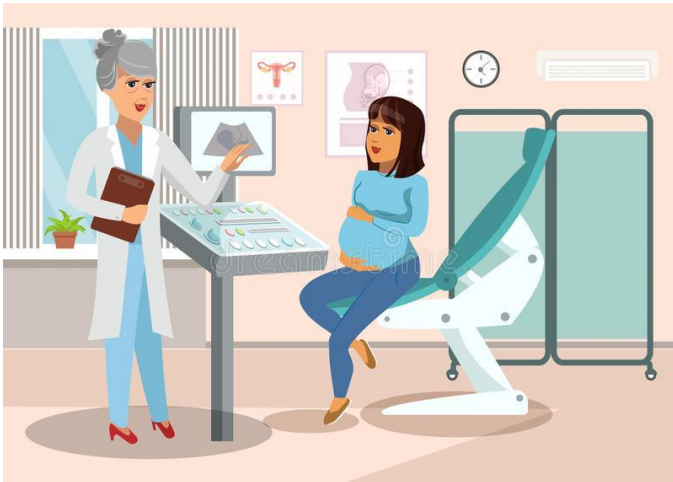


- ອີກຈັກມື້, ເດືອນ ແລະ ຈັກປີ ຈິ່ງຄາດວ່າຈະມີລູກ
- ຖ້າຈະເອົາມ່ຽນນີ້ ແມ່ນຕົວເອງ ພ້ອມຫຼືຍັງ
- ຫາກບໍ່ພ້ອມກໍ່ຈະເອົາ ແມ່ນ ພ້ອມຮັບຄວາມສ່ຽງ ທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ ຫຼືບໍ່
- ຖ້າບໍ່ພ້ອມ ຫຼື ຍັງບໍ່ເອົາເທື່ອ ຕ້ອງວາງແຜນຄຸມກຳເນີດ ລະຫວ່າງທີ່ຍັງບໍ່ພ້ອມນັ້ນ

Where- ຢູ່ໃສ



ທີ່ຢູ່ອາໄສໃນການຖືພາ: ເຮົາຈະຢູ່ໃສ ແລະ ບ່ອນທີ່ຈະຢູ່ໄຟ ແລະ ລ້ຽງລູກ ເປັນຕົ້ນ



ສະຖານທີ່ຮັບບໍລິການ: ໃນ ການຝາກ ທ້ອງ, ບ່ອນເກີດລູກ ແລະ ຫຼັງເກີດລູກ

Who- ໃຜຊ່ວຍໄດ້



ທ່ານໝໍ: ທ່ານ ໝໍ ໃດທີ່ເຮົາຕ້ອງການໄປ ປຶກສາ ແລະ ຝາກທ້ອງ ຈົນເກີດ ໃນທີ່ສຸດ



ສາມີ: ຕ້ອງເຂົ້າໃຈ, ໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນ, ໃຫ້ການ ຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ພາໄປໃຊ້ບໍລິການ



ສະມາຊິກຄອບຄົວ: ຕ້ອງເຂົ້າໃຈ , ໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນ ແລະ ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແຕ່ຕົ້ນ

How- ຈະກຽມຕົວແນວໃດ



1. ການກຽມຄວາມພ້ອມ ດ້ານ
ຈິດໃຈ ທັງສອງຜົວເມຍ ຕົກລົງກັນ
ແລະ ພ້ອມທີ່ຈະຮັບແບກ ພາລະໜ້າ
ທີ່ ແລະ ສິ່ງຕ່າງໆທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ



2. ການກຽມຄວາມພ້ອມດ້ານ
ຮ່າງກາຍ ຄື ທັງສອງຜົວເມຍ
ຕ້ອງໄປ ຮັບຄຳປຶກສາຈາກ
ແພດ ແລະ ກວດຮ່າງກາຍ
ລວມ ທັງພະຍາດ ທີ່ອາດຈະ
ຖ່າຍທອດທາງກຳມະພັນ

How- ຈະກຽມຕົວແນວໃດ



3. ຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ແຂງແຮງ ເຊັ່ນ ປັບປ່ຽນພຶດຕິກຳ ການດຳລົງຊີວິດ ເຊັ່ນ ຢຸດດື່ມເຫຼົ້າ, ສູບຢາ ເປັນຕົ້ນ ກິນອາຫານໃຫ້ຄົບ 3 ໝວດ, 6 ໝູ່ ບໍ່ອອກແຮງງານ ໜັກເກີນໄປ ນອກພັກໃຫ້ພຽງພໍ ເປັນຕົ້ນ



4. ກຽມຄວາມພ້ອມໃນການສຶກສາຫາ ຄວາມ ຮູ້ ໃນການມີລູກ ເຊັ່ນ ສອບຖາມເພື່ອນທີ່ມີລູກ, ສຶກສາຈາກໜັງສື, ຟັງຈາກຜູ້ຮູ້, ສອບຖາມຈາກ ແພດໝໍ ເປັນຕົ້ນ

How- ຈະກຽມຕົວແນວໃດ



5. ກຽມຄວາມພ້ອມໃນ
ເລື່ອງ ການຕັ້ງຄັນ ວ່າ
ຈະຕັ້ງຄັນຍາມໃດ
ແລະ ຕັ້ງຄັນໃຫ້ໄດ້ຮັບ
ຜົນ ນອກຈາກນັ້ນ ມີ
ປັນຫາການເລືອກເຜດ
ເຂົ້າມາກ່ຽວຂ້ອງບໍ່

6. ກຽມຄວາມພ້ອມດ້ານເສດຖະກິດ
ຄື ເກັບທ້ອນເງິນ ເພື່ອຄ່າໃຊ້ຈ່າຍທີ່
ຈະເກີດຂຶ້ນ ເຊັ່ນ ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນການ
ເກີດລູກ, ການລ້ຽງລູກ, ການ
ເຈັບເປັນ ແລະ ອື່ນໆ

How- ຈະກຽມຕົວແນວໃດ



7. ກຽມເຂົ້າຂອງເຄື່ອງໃຊ້ ສໍາລັບ ເດັກ ເມື່ອ ຕັ້ງຄັນ ແລະ ຖືພາແລ້ວ



8. ການວາງແຜນໄປພົບແພດຕາມກຳນົດ ຕາມນັດໝາຍ ເພື່ອ ປະໂຫຍດຕໍ່ ສຸຂະພາບ ແມ່ ແລະ ລູກ



ວິທີການຮັບມືເວລາເປັນພໍ່ແມ່ມືໃໝ່

- ❖ ວາງແຜນທາງດ້ານການເງິນ
- ❖ ກຽມຫາເວລາໃຫ້ກັບລູກ
- ❖ ປັບພຶດຕິກຳເວລາເປັນພໍ່ແມ່ມືໃໝ່
- ❖ ຄວບຄຸມທາງດ້ານອາລົມ ແລະ ຈິດໃຈ
- ❖ ແປງເບົາພາລະເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ

ຂໍ້ຄວນປະຕິບັດສໍາຫຼັບພໍ່ແມ່ມືໃໝ່



ຮ່ວມກັນຮັບຜິດຊອບຊີວິດຄອບຄົວ ຊ່ວຍກັນເຮັດວຽກ
ເຮືອນທັງໃນ ແລະ ນອກເຮືອນ

ຂໍ້ຄວນປະຕິບັດສໍາຫຼັບພໍ່ແມ່ມືໃໝ່



ຍ້ອງຍໍໃຫ້ກຽດເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ

ຂໍ້ຄວນປະຕິບັດສໍາຫຼັບພໍ່ແມ່ມືໃໝ່



ຄວບຄຸມອາລົມເມື່ອຝ່າຍໜຶ່ງຮ້ອນ ອີກຝ່າຍຕ້ອງເຢັນ

ຂໍ້ຄວນປະຕິບັດສໍາຫຼັບພໍ່ແມ່ມືໃໝ່



ມີເວລາໃນການເຮັດກິດຈະກຳຮ່ວມກັນ

ຂໍ້ດີຂອງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່



1. ມີສານອາຫານ
ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໃນ
ນົມແມ່



2. ສັນຊາດຕະ
ຍານຄວາມເປັນ
ແມ່ເພີ່ມຂຶ້ນຈາກ
ການເພີ່ມລະດັບຮໍ
ໂມນ Oxytocin
ເຮັດໃຫ້ມີດລູກ
ເຂົ້າອູ່ໄວ



3. ຂະບວນການ
ອູ່ມລູກ ແລະ ໂຕ້
ຕອບລະຫວ່າງແມ່
ແລະ ລູກໃນຂະນະ
ທີ່ລູກດູດນົມ ຈາກ
ແມ່

ຂໍ້ດີຂອງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່



4. ບໍ່ສິ້ນເປືອງຄ່າໃຊ້
ຈ່າຍ ໃນການຊື້ນົມຝຸ່ນ
ຫລື ອາຫານເສີມໃຫ້
ລູກ



5. ນົມແມ່ຊ່ວຍສ້າງພູມ
ຄູ່ມືກັນໃຫ້ແກ່ລູກ

6. ເດັກນ້ອຍຈະສ້າງ
ພູມຕ້ານທານແຕ່ 0-6
ເດືອນ

ຂອບໃຈທີ່ຕັ້ງໃຈຟັງ!

