



# 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

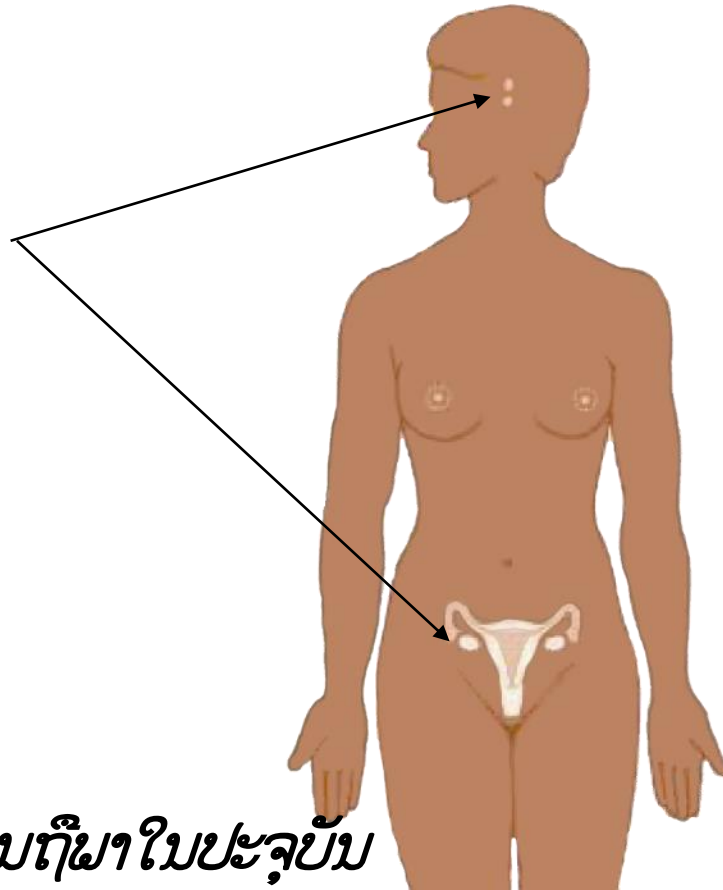
# ຢ່າເມັດຄຸມກຳເນີດມີກິນໄກການອອກລິດຄື ແນວໃດ?

## 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



# ຢາເມັດຄູມກຳເນີດຊະນິດດ່ຽວ

(Progestin- only pills), Levonorgestrel 0.03 mg

## ປະສິດທິພາບຂອງຢາເມັດຄູມກຳເນີດ 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



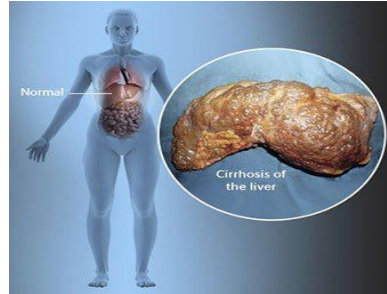
# ຜູ້ທີ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ຢາເມັດຕ່ຽວ



ຖືຢາ



ກຳລັງກິນຢາປິ່ນປົວ  
ວັນນະໂລກ  
(rifampicin ຫຼື  
rifabutin) ຢາກັນ  
ຊັກ ຫຼື Ritonavir




ເປັນພະຍາດຕັບຮ້າຍແຮງ

ເປັນ ຫຼື ເຄີຍເປັນ  
ມະເຮັງເຕົ້ານົມ



ຄິດວ່າອາດ  
ຈະຖືຢາ

| Symptoms                | PMS<br>(Premenstrual<br>syndrome) | Early<br>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



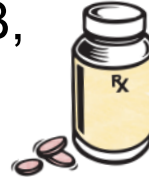
ເປັນ ຫຼື ເຄີຍເປັນ  
ມະເຮັງເຕົ້ານົມ

# ໃຜແດ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມໄດ້



ເຈັບຫົວແຮງ  
ສົມທົບກັບມີ  
ອາການ  
ປວດຮາກ ຫຼື  
ບັນຫາດ້ານ  
ການເບິ່ງເຫັນ

ກິນຢາປິ່ນປົວ TB,  
ຊັກ ຫຼື HIV



ເກີດລູກ < 6 ອາທິດ

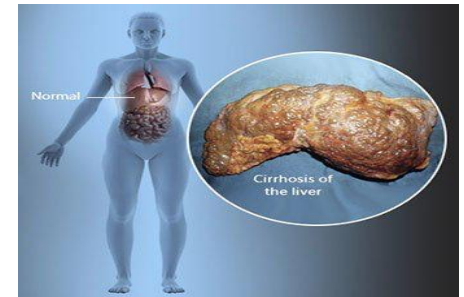


ເປັນເບົາຫວານ



ຄວາມດັນເລືອດສູງ

ເປັນພະຍາດຕັບ  
ຮ້າຍແຮງ ຫຼື  
ພະຍາດ ຖົງບີ



ເປັນ rheumatic  
disease ເຊັ່ນວ່າ  
lupus





# ຂໍ້ດີ ແລະ ຂໍ້ບໍ່ສະດວກ

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



# ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ

ປະສິດທິພາບໃນການປ້ອງກັນການ  
ຖືພາ: 96% ໃຊ້ທົ່ວໄປ, 99%  
ໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງສະໝໍ່າສະເໝີ



# ປະເພດຂອງຢາສັກກຸມກຳເນີດທີ່ມີໃນລາວ

- ຢາສັກກຸມກຳເນີດຊະນິດດ່ຽວ:

ມີຮ໌ໂມນໂປຣເຈສໂຕເຈນ ຢ່າງດຽວ (ກຸ້ມ 3 ເດືອນ)  
 Medroxyprogesterone acetate 150  
 mg/ml (MPA 150 mg) (ເມດຣິກຊີໂປຣເຈສເຕ  
 ໂລນ ອາເຊເຕດ)



- ຢາສັກສຳເລັດຮູບ (Sayana Press)

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



ຢູ່ລາວມີພຽງແຕ່ຢາສັກຊະນິດຮ໌ໂມນດ່ຽວ (3 ເດືອນ)

# ຢາຄຸມໂປຣເຈສໂຕເຈນແຕ່ຢ່າງດຽວ

ປະກອບມີ 2 ຕົວຢາສໍາຄັນ:

- MPA 150 mg
- Syngestal (ຊິງເຈສທອລ)

MPA ແມ່ນຢາສັກຄຸມກໍານົດທີ່ນິຍົມໃຊ້ຫຼາຍໃນທົ່ວໂລກ.

NET-EN ໂດຍລວມມີການຢຸດນໍາໃຊ້ໃນໄລຍະທໍາອິດໜ້ອຍ ເຊິ່ງສາເຫດທີ່ຢຸດແມ່ນຍ້ອນຂາດປະຈໍາເດືອນ ແລະ ປະຈໍາເດືອນແກ່ຍາວ

- ສັກຢາທຸກໆ 3 ເດືອນ, ຊໍາສຸດບໍ່ໃຫ້ກາຍ 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, ສັກທຸກໆ 03 ເດືອນ
2. ເລີ່ມ 6 ອາທິດຫຼັງຈາກເກີດລູກ
3. ຫຼັງລູລູກ 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



# ຂໍ້ຫ້າມໃຊ້ຢາສັກກຸມກຳເນີດ



ເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ



I cannot eat sweets.

ເປັນເບົາຫວານ



ເປັນພະຍາດຕັບ  
ຮ້າຍແຮງ



ເຄີຍເປັນຫົວໃຈວາຍ ຫຼື stroke ຫຼື  
ມີກ້ອນເລືອດອຸດຕັນ



Hmm... that is high.

ຄວາມດັນເລືອດ  
ສູງຫຼາຍ

# ຂໍ້ຫ້າມໃຊ້ຢາສັກຄຸມກຳເນີດ



ເປັນ Rheumatic  
lupus

ມີເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດຜິດປົກກະຕິ



ຖີ່ຟາ



ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່  
ຫຼັງເກີດລູກນ້ອຍກວ່າ  
6 ອາທິດ  
(WHO/MEC)



My period  
is late...



ຄິດວ່າອາດຈະຖີ່ຟາ



# ຖົງຢາງອະນາໄມ



ປະສິດທິພາບໃນການປ້ອງກັນການຖືພາ: 87%  
ໃຊ້ທົ່ວໄປ, 98% ໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງສະໜໍາສະເໝີ

# 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, ລິມກິນຢາຄຸມຮອດ 3 ເມັດ

## ຂໍ້ບໍ່ສະດວກ:

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

ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ ຖ້າຫາກວ່າກິນພາຍໃນ 5 ມື້ ຫຼັງຈາກມີເພດສໍາພັນທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ

# ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາຄຸມສຸກເສີນ

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

# 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



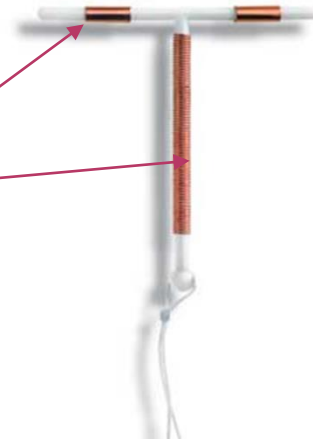
# ຂໍ້ຫ້າມໃຊ້ຢາຝັງຄຸມກຳເນີດ

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

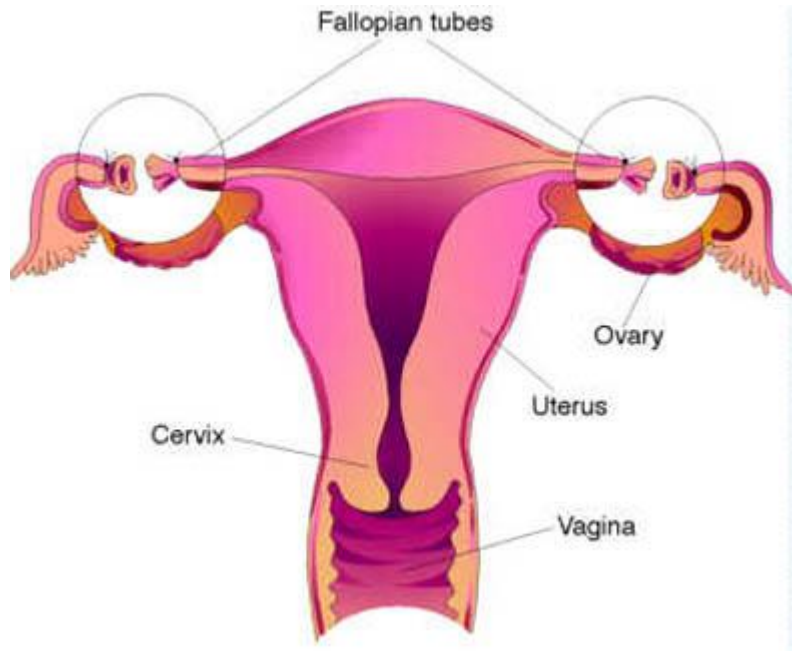


# ຜົນຂ້າງຄຽງຫຼັງຈາກໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ

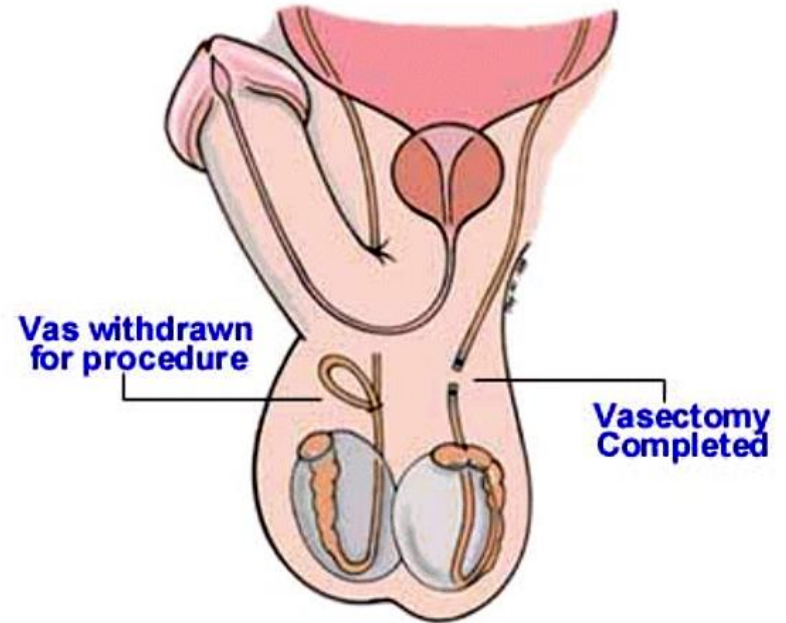
- ເຈັບປັ້ນທ້ອງໃນຊ່ວງ 1-3 ມື້ທຳອິດຫຼັງຈາກໃສ່ຮ່ວງ
- ຮູ້ສຶກເຈັບເລັກນ້ອຍເວລາໃສ່
- ເລືອດອອກຊ່ອງຄອດບໍ່ເປັນຍາມ
- ມີການປ່ຽນແປງຂອງຮອບປະຈຳເດືອນ, ປະຈຳເດືອນຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ ຫຼື ມີເລືອດອອກກະປິດກະປ່ອຍ ແຕ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 3-6 ເດືອນ

# ການເຮັດໝັນ

## ການເຮັດໝັນຍິງ



## ການເຮັດໝັນຊາຍ





# ການເຮັດໝັ້ນ

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

# ການສົມທຽບປະສິດທິພາບ ຂອງແຕ່ລະວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ

## ໄດ້ຜົນດີກວ່າ

ໃນແມ່ຍິງ 100 ຄົນ ມີການຖືພາ ໜ້ອຍກວ່າ 1 ຄັ້ງ ພາຍໃນ 1 ປີ



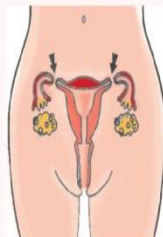
99%

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