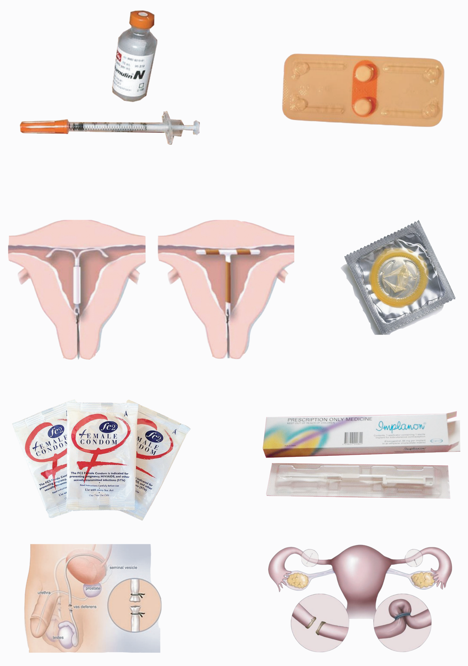
ການວາງແຜນຄອບຄົວ



ແຫຼ່ງບໍລິການ ໂຮງໝໍແຂວງ/ສຸກສາລາ

ຢາເມັດປະສົມ/ເມັດດ່ຽວ/ເມັດຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນ, ຢາສັກ, ຖົງຢາງອະນາໄມ
ແມ່ນມີໄວ້ບໍລິການຢູ່ພະແນກແມ່ ແລະ ເດັກ,
ໂຮງໝໍແຂວງ/ເມືອງ/ສຸກສາລາ/ຮ້ານຂາຍຢາທົ່ວໄປ.

ຮ່ວງອະນາໄມ
ແມ່ນມີໄວ້ບໍລິການຢູ່ໂຮງໝໍແຂວງ/ເມືອງ/ແລະ ບາງສຸກສາລາທີ່ມີພະຍາບານ ຄັນຊຸມຊົນ.

ຝັງເຂັມ, ເຮັດໝັນຍິງ/ຊາຍ ແມ່ນມີໄວ້ບໍລິການຢູ່ໂຮງໝໍສູນກາງ ແລະ ໂຮງໝໍແຂວງ

1. ວິທີການກິນຢາເມັດປະສົມ/ເມັດດ່ຽວ

ເປັນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຊົ່ວຄາວ, ແມ່ຍິງສາມາດມີລູກໄດ້ອີກເມື່ອຢຸດໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ

- ກິນຢາຄຸມມື້ລະ 1 ເມັດ ເວລາເກົ່າທຸກມື້
- ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດດ່ຽວ ເໝາະສຳຫຼັບແມ່ຍິງທີ່ອອກລູກໃໝ່ ເພາະບໍ່ເຮັດໃຫ້ປະລິມານນ້ຳນົມຫຼຸດລົງ ແລະ ເໝາະກັບແມ່ຍິງທົ່ວໄປ.
- ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມ ເໝາະສຳຫຼັບແມ່ຍິງທົ່ວໄປ
- ກ່ອນໃຊ້ຕ້ອງປຶກສາແພດກ່ອນ
- ໃນໄລຍະທຳອິດທີ່ກິນຢາບາງຄົນອາດມີອາການວິນຫົວ, ປວດຮາກ, ອາລົມປ່ຽນແປງ, ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ.

ຈຸດດີຂອງຢາຄຸມກຳເນີດ

- ແມ່ຍິງສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ເອງສາມາດຢຸດໄດ້ທຸກເວລາເມື່ອຕ້ອງການຢາກມີລູກໂດຍບໍ່ຕ້ອງການແພດຊ່ວຍ.

2. ວິທີກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ

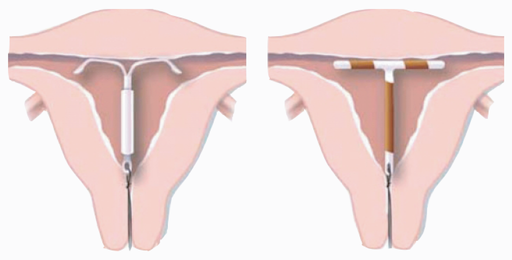
ເປັນວິທີການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືພາໃນກໍລະນີທີ່ມີການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ, ຖືກຂົ່ມຂືນ, ຖົງຢາອະນາໄມແຕກ ຫຼື ຈີກຂາດ, ລືມກິນຢາຄຸມ ຫຼື ຮ່ວງຫຼຸດແລ້ວມີເພດສຳພັນ.

ວິທີກິນຢາຄຸມແບບສຸກເສີນ:

ຢາຄຸມສຸກເສີນມີຊະນິດ 1 ເມັດ ແລະ ຊະນິດ 2 ເມັດ ໃນໜຶ່ງກັບ/ແຜງ ເຊິ່ງວິທີການແມ່ນໃຫ້ກິນໜຶ່ງເມັດກ່ອນ ແລະ ອີກ 12 ຊົ່ວໂມງໃຫ້ກິນອີກ 1 ເມັດ ຫຼື ກິນໝົດບາດດຽວ 2 ເມັດ, ແຕ່ຕ້ອງກິນພາຍໃນ 72 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື 3 ວັນຫຼັງຈາກມີເພດສຳພັນແລ້ວ.

- ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼຸລູກໄດ້ ຫຼື ເກີດອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກໃນທ້ອງ. ສະນັ້ນ, ມັນຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນໃນເມື່ອແມ່ຍິງຄົນນັ້ນຖືພາແລ້ວ.
- ບໍ່ຄວນກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນເປັນປະຈຳເພາະພົນໄດ້ຮັບຈະຕ່ຳກວ່າການກິນຢາຄຸມແບບທຳມະດາ

3. ວິທີການ ໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ



ເປັນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຊົ່ວຄາວ ແມ່ຍິງສາມາດມີລູກໄດ້ອີກເມື່ອເອົາຮ່ວງອອກ.

- ກ່ອນຈະໃສ່ຕ້ອງປຶກສາແພດທຸກຄັ້ງ.
- ໃສ່ຮ່ວງຄັ້ງໜຶ່ງກຸ້ມໄດ້ສູງສຸດ 10 ປີ
- ເໝາະສຳຫຼັບແມ່ຍິງເກືອບທຸກຄົນ ລວມທັງໄວໜຸ່ມ ແລະ ຜູ້ທີ່ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ແຕ່ງງານ.
- ໃສ່ຮ່ວງກັບແພດພະຍາບານຊຸມຊົນຜູ້ທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມມາກ່ອນ.
- ໃສ່ໃນໄລຍະທຳອິດ ບາງຄົນອາດຈະມີປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ.

ຈຸດດີຂອງຮ່ວງອະນາໄມ

- ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ຜົນດີຫຼາຍ
- ໃສ່ເທື່ອດຽວກຸ້ມໄດ້ດົນ
- ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດວິທີອື່ນ ແລະ ບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ ຫຼັງຈາກໃສ່ແລ້ວ.

4. ວິທີການສັກຢາຄຸມກຳເນີດ

- ເປັນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຊົ່ວຄາວ ແມ່ຍິງສາມາດມີລູກໄດ້ອີກເມື່ອຢຸດສັກຢາ.
- ກ່ອນຈະສັກຢາຄຸມກຳເນີດຄວນໄປປຶກສາແພດ.
- ສັກຢາຄຸມກຳເນີດຄັ້ງໜຶ່ງກຸ້ມໄດ້ດົນເຖິງ 3 ເດືອນ.
- ເໝາະສຳຫຼັບແມ່ຍິງທີ່ອອກລູກໃໝ່ ແລະ ແມ່ຍິງທົ່ວໄປ.
- ຄວນໄປສັກຢາຄຸມກັບແພດພະຍາບານຊຸມຊົນຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍໃກ້ບ້ານ.
- ສັກຢາຄຸມກຳເນີດໄລຍະທຳອິດ ບາງຄົນອາດຈະມີປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ.

ຈຸດດີຂອງການສັກຢາຄຸມ

- ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີລູກໄດ້ ແລະ ສາມາດມີລູກເມື່ອຢຸດການສັກຢາຄຸມກຳເນີດ

5. ວິທີການຝັງເຂັມ

ເປັນວິທີການວາງແຜນແບບຊົ່ວຄາວ ແມ່ຍິງສາມາມີລູກໄດ້ອີກເມື່ອຖອດເຂັມຝັງອອກ.

- ກ່ອນຈະຝັງເຂັມຄຸມກຳເນີດຄວນໄປປຶກສາແພດ.
- ຝັງເຂັມຄັ້ງດຽວກຸ້ມໄດ້ເຖິງ 3 ປີ.

ແມ່ຍິງທຸກຄົນສາມາດຝັງເຂັມຄຸມກຳເນີດໄດ້ຢ່າງປອດໄພ ແລະ ມີປະສິທິຜົນ ລວມທັງຜູ້ຍິງທີ່ມີລູກແລ້ວ ແລະ ຍັງບໍ່ທັນມີລູກ, ຜູ້ທີ່ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ແຕ່ງງານ, ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອເອດສ໌ ຍົກເວັ້ນຜູ້ທີ່ເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ,ເປັນພະຍາດເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນ, ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມແມ່ໃນໄລຍະ 6 ອາທິດທຳອິດຫຼັງເກີດ.

- ການຝັງເຂັມຕ້ອງໃຫ້ແພດພະຍາບານຊຸມຊົນຜູ້ທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມມາກ່ອນ
- ໃສ່ໃນໄລຍະທຳອິດ ບາງຄົນອາດຈະມີປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ.

ຈຸດດີຂອງການຝັງເຂັມຄຸມກຳເນີດ

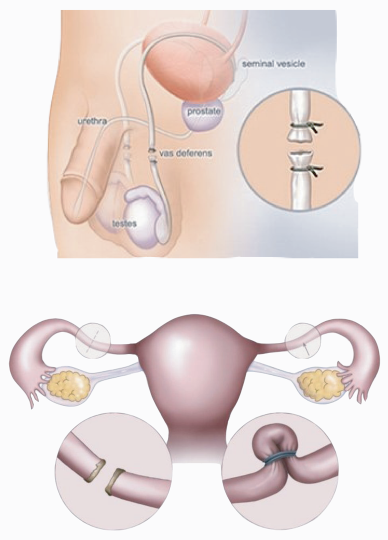
- ປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິຜົນໃນເວລາຫຼາຍປີ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງມາກວດເປັນປະຈຳ.

6. ວິທີການ ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ

ເປັນວິທີການທີ່ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ທັງການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂລກເອດສ໌

- ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປຶກສາແພດກ່ອນໃຊ້
- ສາມາດໃຊ້ໄດ້ໃນໄລຍະຊົ່ວຄາວ
- ຊອກຫາເອົາໄດ້ງ່າຍ (ຈາກຮ້ານຂາຍຢາ ແລະ ສຸກສາລາ)
- ຖົງຢາງອະນາໄມໜຶ່ງຖົງໃສ່ໄດ້ຄັ້ງດຽວເທົ່ານັ້ນ.

7. ວິທີການ ເຮັດໝັນຍິງ ແລະ ໝັນຊາຍ



ເປັນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບຖາວອນ ເພາະເຮັດແລ້ວແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຈະບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ອີກ.

- ເໝາະສຳຫຼັບຄອບຄົວທີ່ມີລູກພຽງພໍແລ້ວ.
- ການເຮັດໝັນບໍ່ມີຜົນຂ້າງຄຽງໃດໆ.
- ຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໝັນແລ້ວ ສາມາດມີເພດສຳພັນໄດ້ແບບປົກກະຕິ
- ເຮັດໝັນແລ້ວ ທັງຜູ້ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍສາມາດເຮດວຽກໜັກໄດ້ຄືເກົ່າ.

ຈຸດດີ

ຜູ້ຍິງສາມາດມີປະຈຳເດືອນໄດ້ຕາມປົກກະຕິ.

ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໄດ້ທີ່: ສະມາຄົມສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຄອບຄົວ (ສສສຄ) ເຮືອນເລກທີ 243, ໜ່ວຍ 16 ບ້ານຫາດຫຼວງເໜືອ, ເມືອງໄຊເສດຖາ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ.
ໂທລະສັບ +85621 413261
Email: laopfha@gmail.com ແລະ pfha@outlook.com
Website: pfhalaos.org

ສະມາຄົມສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຄອບຄົວ (PFHA)

IPPF International Planned Parenthood Federation
East & South East Asia and Oceania Region