ວາງແຜນຄອບຄົວມີຄວາມສຸກ

ຢາເມັດປະສົມ

ເປັນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຊົ່ວຄາວ
ແມ່ຍິງສາມາດມີລູກໄດ້ອີກເມື່ອຢຸດໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ

ຖົງຢາງອະນາໄມ

ເປັນວິທີການທີ່ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ທັງການຖືພາ ແລະ
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂລກເອດ

ຝັງຢາຄຸມກຳເນີດ

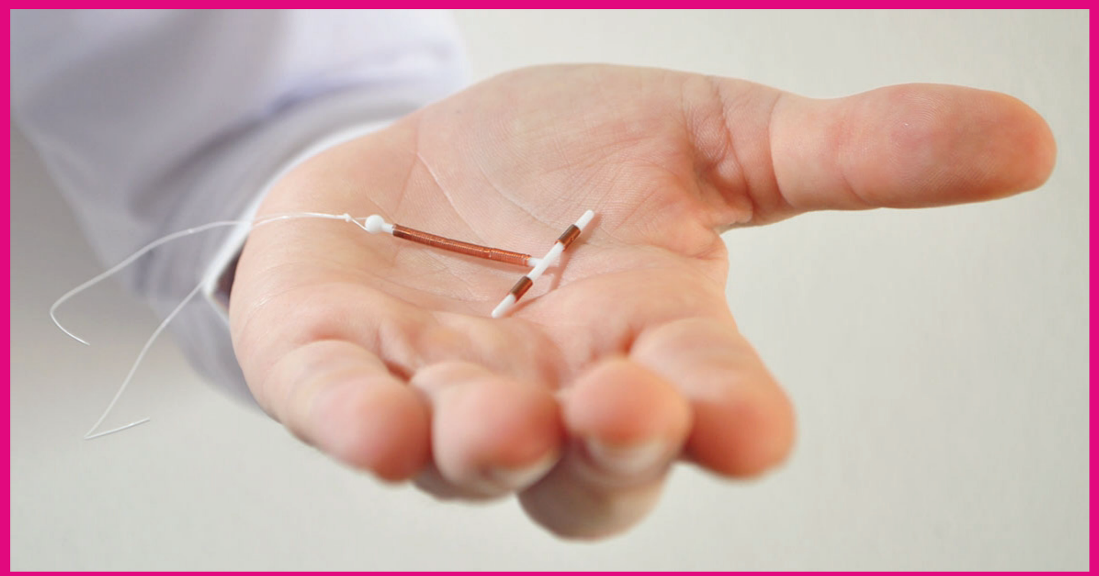
ເປັນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຊົ່ວຄາວ ແມ່ຍິງສາມາດ
ມີລູກໄດ້ອີກ ເມື່ອຖອດເຂັມຝັງຄຸມກຳເນີດອອກ

- ຝັງເຂັມຄັ້ງດຽວກຸ້ມໄດ້ເຖິງ 3 ປີ

ຢາເມັດດ່ຽວ

ເປັນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຊົ່ວຄາວ
ແມ່ຍິງສາມາດມີລູກໄດ້ອີກເມື່ອຢຸດໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ

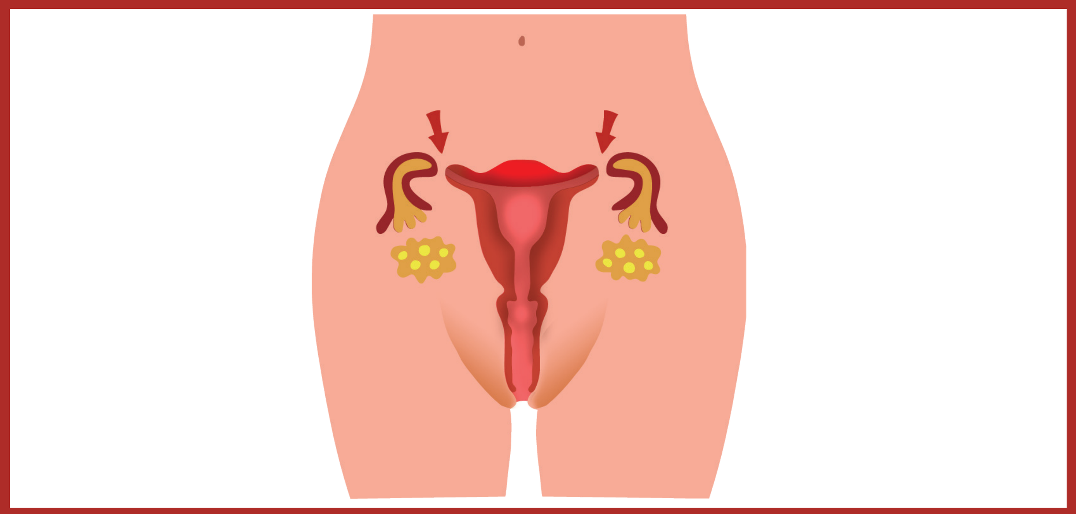
ຮ່ວງອະນາໄມ



ເປັນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຊົ່ວຄາວແມ່ຍິງສາມາດ
ມີລູກໄດ້ອີກ ເມື່ອເອົາຮ່ວງອອກ

- ໃສ່ຮ່ວງຄັ້ງດຽວກຸ້ມໄດ້ສູງສຸດ 10 ປີ

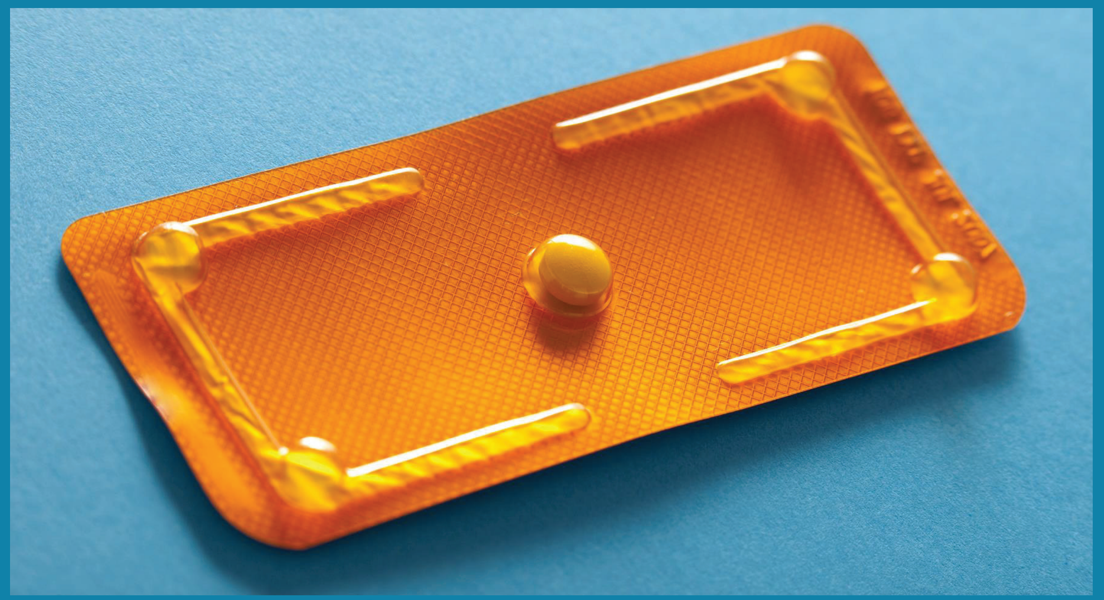
ການເຮັດໝັນຍິງ



ເປັນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບຖາວອນ
ເພາະເຮັດແລ້ວແມ່ຍິງຈະບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ອີກ.

- ເໝາະສຳລັບຄອບຄົວທີ່ມີລູກພຽງພໍແລ້ວ

ຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ



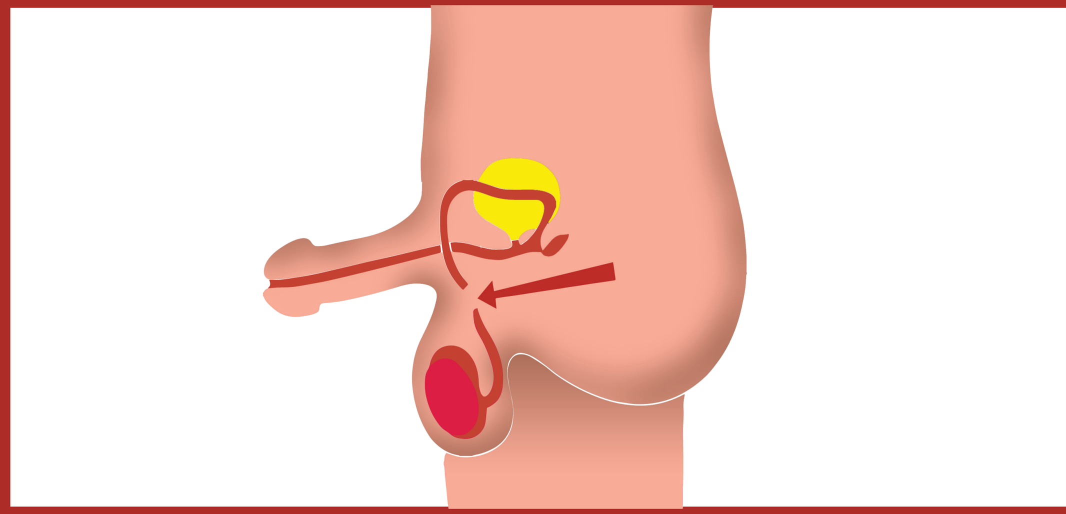
ເປັນວິທີການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືພາໃນກໍລະນີທີ່ມີການຮ່ວມເພດ
ທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ, ຖືກຂົ່ມຂືນ, ຖົງຢາງອານາໄມແຕກ ຫຼື ຈີກຂາດ,
ລືມກິນຢາຄຸມ ຫຼື ຮ່ວງຫຼຸດແລ້ວມີເພດສຳພັນ

ສັກຢາຄຸມກຳເນີດ

ເປັນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຊົ່ວຄາວແມ່ຍິງສາມາດ
ມີລູກໄດ້ອີກ ເມື່ອຢຸດສັກຢາຫຼາຍກ່ວາ 3 ເດືອນ

- ສັກຢາຄຸມກຳເນີດຄັ້ງໜຶ່ງກຸ້ມໄດ້ດົນເຖິງ 3 ເດືອນ

ການເຮັດໝັນຊາຍ



ເປັນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບຖາວອນ
ເພາະເຮັດແລ້ວຜູ້ຊາຍຈະບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ອີກ.

- ເໝາະສຳລັບຄອບຄົວທີ່ມີລູກພຽງພໍແລ້ວ

ໝາຍເຫດ: ປັບປຸງຂໍ້ມູນຈາກກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ

ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໄດ້ທີ່: ສະມາຄົມສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຄອບຄົວ (ສສສຄ) ເຮືອນເລກທີ 243, ໜ່ວຍ 16
ບ້ານທາດຫຼວງເໜືອ, ເມືອງໄຊເສດຖາ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ.
ໂທລະສັບ +85621 413261, Email: pfha@outlook.com, Facebook: www.facebook.com/pfhalaos, Website: www.pfhalaos.org

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