វិធីការពារកុំឲ្យមានកូន គឺជាការជ្រើសរើសរបស់អ្នក

អ្នកអាចសំរេចចិត្តថាតើចង់បានកូន និងចង់ឲ្យមាននៅពេលណា ។ **បើនេះមិនមែនជាពេលវេលាត្រឹមត្រូវ**សំរាប់អ្នក និងគូរបស់អ្នក ដើម្បីឲ្យមានកូនទេ **នោះមានវិធីជាច្រើន ដែលអ្នកអាចការពារកុំឲ្យមានគភ៌បាន ។** វិធីដ៏ពិតប្រាកដដើម្បីការពារកុំឲ្យមានភគ៌ គឺមិនរួមដំណេកជាមួយគ្នាសោះ ។ ក៏ប៉ុន្តែបើអ្នករួមដំណេក អ្នកអាចប្រើវិធីមួយក្នុងបណ្តាវិធីការពារកុំឲ្យមានកូន ដែលមានរាយនៅខាងក្រោម ៖

- ស្រោមអនាម័យបុរស ឬស្ត្រី
- អង្គធាតុសម្លាប់មេជីវិត
- ដាយ៉ាហ្វ្រាម
- ថ្នាំលេបការពារកុំឲ្យមានកូន
- ថ្នាំចាក់ដេប៉ូ
- បន្ទះបិទ
- កងយោនី
- បន្សាំ (ថ្នាំហ័រម៉ូនប្រូចេស្ទិន-Progestin)
- អៃយូឌី (កង)
- ការរៀបចំគំរោងគ្រួសារជាធម្មជាតិ
- ខួបអង្កាំ
- វិធីការពារកុំឲ្យមានកូនជាបន្ទាន់

តើវិធីមួយណាដែលល្អប្រពៃសំរាប់អ្នក? របៀបការពារកុំឲ្យមានកូនដ៏ល្អបំផុតមួយណា ដែលអ្នកអាចប្រើដោយត្រឹមត្រូវ នៅរៀងរាល់ពេលវេលា ដែលអ្នកមិនចង់ឲ្យមានគភ៌ ។ សូមគិតអំពីអ្វី ដែលត្រឹមត្រូវសំរាប់អ្នកក្នុងការសំរេចចិត្តនេះ ៖

- ❑ តើវាមានសារៈសំខាន់យ៉ាងណា ដែលអ្នកមិនចង់ឲ្យមានផ្ទៃពោះនៅពេលឥឡូវនេះ? តើវាមានប្រសិទ្ធិភាពល្អប៉ុណ្ណា?
- ❑ តើអ្នករួមដំណេកញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា? តើវាបានគ្រោងទុក ឬមិនបានគ្រោងទុកជាមុន?
- ❑ តើអ្នកនឹងត្រូវប្រើរបៀបនេះញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា? តើអ្នកនឹងចងចាំលេប ឬប្រើវារៀងរាល់ពេលវេលាឬទេ?
- ❑ តើរបៀបនេះមានក្តីសុខសំរាប់អ្នកឬទេ? តើមានប្រតិកម្មអ្វីមួយឬទេ?
- ❑ តើវាការពារប្រឆាំងនឹងរោគអេចអាយវី (HIV) និងកាមរោគ (STD) (គឺរោគឆ្លងតាមរយៈការរួមដំណេក) ឬទេ?
- ❑ តើដៃគូរបស់អ្នកត្រូវរួមសហការគ្នា ដើម្បីធ្វើឲ្យវិធីនេះមានប្រសិទ្ធិភាពឬទេ?
- ❑ តើវានឹងបណ្តាលឲ្យនរណាម្នាក់ខឹងឬធ្វើបាបអ្នក សំរាប់ការប្រើវិធីការពារកំណើតនេះឬទេ?
- ❑ តើរបៀបនេះសមស្របជាមួយនឹងសាសនា ឬជំនឿសីលធម៌របស់អ្នកឬទេ?
- ❑ តើអ្នកនឹងត្រូវការសំបុត្រពេទ្យ ឬអ្នកអាចទិញវានៅឯឱសថស្ថានបានឬទេ?
- ❑ តើវាថ្លៃប៉ុន្មាន? តើក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នកនឹងរ៉ាប់រងវាឬទេ?
- ❑ តើវាមានប្រសិទ្ធិភាពឬទេ? តើវានឹងងាយស្រួលប្រើឬទេ?
- ❑ តើអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅក្នុងការប្រើវាឬទេ?
- ❑ តើអ្នកនឹងប្រើវាឬទេ?

ដៃគូឬឪពុកម្តាយរបស់អ្នក ប្រហែលជាអាចនឹងជួយអ្នកជ្រើសរើសនូវអ្វីៗដែលត្រឹមត្រូវសំរាប់អ្នក ។ អ្នកប្រហែលជាចង់សាករបៀបដទៃទៀត ដើម្បីស្វែងយល់ថាវាមានប្រសិទ្ធិភាពល្អឬយ៉ាងណា សំរាប់អ្នកនិងដៃគូរបស់អ្នក ។ អ្នកក៏អាចសូមជំនួយពីគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឲ្យជួយនិយាយទៅកាន់ដៃគូរបស់អ្នក អំពីការប្រើស្រោមអនាម័យ ឬវិធីការពារកុំឲ្យមានកូនផ្សេងៗទៀត ។

បើអ្នកត្រូវគេបង្ខំឲ្យរួមដំណេក ឬភ័យខ្លាចថាមាននរណាអាចនឹងធ្វើបាបដល់អ្នក ដោយសារអ្នកប្រើវិធីការពារកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ នោះអ្នកអាចប្រាប់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬទូរស័ព្ទទៅកាន់ **Rape Crisis Center Hotline (មជ្ឈមណ្ឌលទូរស័ព្ទជំនួយ 24 ម៉ោងផ្នែករំលោភភេទ)** ដើម្បីស្នើសុំជំនួយ តាមលេខ៖ **1-800-841-8371** (មានអ្នកបកប្រែភាសាអង់គ្លេសជូន ទៅតាមការស្នើសុំ); **អេស្ប៉ាញ៉ុល** ៖ 1-800-223-5001; **ប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទ TTY សំរាប់អ្នកថិជនដែលគឬថ្លង** ៖ 617-492-6434 ។

សំរាប់ពត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបនិមួយៗមានប្រសិទ្ធិភាពយ៉ាងណា អាចនឹងមានប្រតិកម្មអ្វីខ្លះ និងអំពីរបៀបប្រើវាយ៉ាងត្រឹមត្រូវនោះ សូមសាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិត គ្រូពេទ្យ ឬឱសថការីរបស់អ្នក ឬអ្នកប្រឹក្សាខាងការរៀបចំគំរោងគ្រួសារ (អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព) ។ ឬទូរស័ព្ទទៅ **617-624-6060** ឬទៅមើលនៅ **www.mass.gov/dph/familyplanning** ដើម្បីរកគ្រូពេទ្យម្នាក់ ដែលស្ថិតនៅជិតអ្នក ។