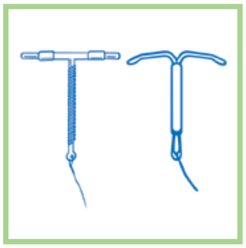
វិធីការពារផ្សេងៗទៀត

វិធីបង្កប់ប្រដាប់ការពារក្នុងស្បូន ៖ **របៀបទាំងនេះត្រូវបានដាក់នៅខាងក្នុងស្បូនរបស់ស្ត្រី ដើម្បីរក្សាពងពូជស្ត្រី និងមេជីវិតនៃទឹកកាមបុរស កុំឲ្យជួបគ្នាបាន ។**



អៃយូឌី (សំរាប់ស្ត្រី) ៖ ពាក្យ IUD (អៃយូឌី) គឺជាពាក្យកាត់នៃពាក្យ "intrauterine device" មានន័យថា ប្រដាប់សំរាប់ដាក់ក្នុងស្បូន ។ អៃយូឌីជាប្រដាប់មួយតូចធ្វើពីជ័រ ដែលដាក់ចូលទៅក្នុងស្បូនរបស់ស្ត្រី ដោយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្រូពេទ្យ ។ អៃយូឌីមានពីរប្រភេទ ។ មួយមានជាតិទង់ដែង ហើយមួយទៀតមានជាតិហ័រម៉ូន ដើម្បីការពារកុំឲ្យមានគភ៌ ។ អៃយូឌីអាចទុកនៅក្នុងស្បូនបានចំនួនពី 3 -10 ឆ្នាំ អាស្រ័យទៅលើប្រភេទនិមួយៗ ។

វិធីការពារជាអចិន្ត្រៃយ៍ ៖ **វិធីនេះមានប្រសិទ្ធិភាពអស់មួយជីវិតរបស់អ្នក ។ វិធីនេះសំរាប់មនុស្សដែលពិតជាលែងចង់ឲ្យមានកូនទៀត នៅពេលអនាគត ។**

ការចងដៃស្បូន និង Essure® (សំរាប់ស្ត្រី) ៖ ការចងដៃស្បូន (ការចងដៃស្បូនរបស់អ្នក) និង Essure® (អេសស៊ួរ) គឺជាទំរង់ការវះកាត់ពីរប្រភេទខុសពីគ្នា សំរាប់ធ្វើឲ្យស្ទះនូវទងដៃស្បូនរបស់ស្ត្រី ដើម្បីស្ទាក់ពងពូជស្ត្រី កុំឲ្យជួបនឹងមេជីវិតនៃទឹកកាមបុរស ។ ទំរង់ការទាំងពីរនេះត្រូវតែធ្វើឡើងដោយវេជ្ជបណ្ឌិត ។

ការវះកាត់បំពង់ទឹកកាម (សំរាប់បុរស) ៖ ការវះកាត់បំពង់ទឹកកាមគឺជាការវះកាត់ម្យ៉ាង ដែលធ្វើដោយវេជ្ជបណ្ឌិត ។ បំពង់ទឹកកាមបុរសដែលផ្ទុកមេជីវិត ត្រូវបានកាត់ចេញ ឬធ្វើឲ្យស្ទះ ម្ល៉ោះហើយមេជីវិតមិនអាចចេញរួចបានទេ នៅពេលបុរសបញ្ចេញទឹកកាម នៅពេលរួមដំណេក ។

វិធីប្រព្រឹត្តតាមកិរិយា ៖ **ដៃគូត្រូវតែពិគ្រោះគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយខំប្រឹងប្រែងរួមគ្នា ទើបវិធីនេះមានប្រសិទ្ធិភាពល្អបំផុតបាន ។**

តំណម (សំរាប់ស្ត្រី និងបុរស) ៖ តំណមមានន័យថា ការតមឥតមានការរួមដំណេកនៅពេលណាមួយឡើយ ។ មនុស្សមួយចំនួនគិតថា ការឥតរួមដំណេកគឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុត ដើម្បីការពារកុំឲ្យមានគភ៌ ។ បើសិនជាបានអនុវត្តដោយត្រឹមត្រូវ តំណមមានប្រសិទ្ធិភាពល្អណាស់ ក្នុងការការពារកុំឲ្យមានគភ៌ ការពាររោគអេចអាយវី និងការពារកាមរោគផ្សេងៗទៀត ។

គំរោងគ្រួសារជាធម្មជាតិ (សំរាប់ស្ត្រី និងបុរស) ៖ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្រូពេទ្យអាចបង្រៀនអ្នក ឲ្យយល់អំពីការផ្លាស់ប្តូរៀងរាល់ខែនៃដំណើរមានរដូវរបស់អ្នក ម្ល៉ោះហើយអ្នកអាចទាយថាថ្ងៃណាមួយដែលអ្នកទំនងនឹងមានគភ៌ ។ បន្ទាប់មក អ្នកនិងដៃគូរបស់អ្នកអាចការពារកុំឲ្យមានគភ៌បាន ដោយប្រើរបៀបការពារកុំឲ្យមានកូន ឬដោយមិនរួមដំណេក នៅថ្ងៃដែលអ្នកដឹងថាទំនងនឹងមានគភ៌ ។

ខ្សែបអង្កាំ (សំរាប់ស្ត្រី) ៖ ខ្សែបអង្កាំគឺជាខ្សែអង្កាំមានពណ៌ ដែលអ្នកអាចប្រើ ដើម្បីចំណាំថ្ងៃណាមួយ ដែលអ្នកដឹងថាទំនងនឹងមានគភ៌ បើសិនជាអ្នករួមដំណេក ។ អ្នករំកិលក្រវិលជុំវិញអង្កាំមួយ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីរាប់ថ្ងៃនៃខួបរដូវរបស់អ្នក ។ នៅថ្ងៃដែលអ្នកដឹងថាទំនងនឹងមានគភ៌ អ្នកនិងដៃគូរបស់អ្នកមិនត្រូវរួមដំណេកសោះឡើយ ឬត្រូវតែប្រើរបៀបការពារដើម្បីកុំឲ្យមានគភ៌ ។

ជំរើសផ្សេងៗទៀត ៖ ចូរពិគ្រោះជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីរបៀប និងនៅពេលបំបៅដោះកូន ព្រមទាំងការដកលិង្គ ដែលអាចបន្ថយឱកាសរបស់អ្នកនៃការមានគភ៌ ។ កាលបើបានប្រើដោយត្រឹមត្រូវ ជំរើសទាំងនេះអាចជួយការពារកុំឲ្យមានគភ៌បាន ប៉ុន្តែវាមានប្រសិទ្ធិភាពល្អបំផុត នៅពេលណាបានប្រើផ្សំជាមួយនឹងរបៀបមួយផ្សេងទៀត ។

ដើម្បីការពាររោគអេចអាយវី (HIV) និងកាមរោគ (STD) ផ្សេងៗទៀត អ្នកត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យ

ស្រោមអនាម័យកៅស៊ូឬជ័រ គឺជាប្រភេទតែម្យ៉ាងគត់នៃការការពារកុំឲ្យមានកូន ដែលមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ក្នុងការការពារនូវរោគអេចអាយវី និងកាមរោគផ្សេងៗទៀតផងដែរ ។ បើអ្នកប្រើវិធីការពារកុំឲ្យមានកូនតាមប្រភេទផ្សេងទៀត ហើយអ្នកក៏ចង់ការពារប្រឆាំងរោគអេចអាយវី និងកាមរោគ អ្នកត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យជាបន្ថែមទៅលើវិធីការពារ ដែលអ្នកកំពុងតែប្រើផងដែរ ។

វិធីការពារកុំឲ្យមានកូន បន្ទាប់ពីមានទារក

បើអ្នកទើបតែមានកូនខ្ចី ឬកំពុងបំបៅដោះកូន អ្នកគួរតែប្រើវិធីការពារកុំឲ្យមានកូនដើម្បីការពារកុំឲ្យមានគភ៌ ។ សូមសាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីវិធីការពារកុំឲ្យមានកូនប្រភេទណាមួយ ដែលអ្នកអាចប្រើមានប្រយោជន៍កុំឲ្យអ្នកមានគភ៌ទៀត រហូតចាំដល់ពេលអ្នកចង់ឲ្យមានផ្ទៃពោះ ។

វិធីការពារកុំឲ្យមានកូនជាបន្ទាន់

វិធីការពារកុំឲ្យមានកូនជាបន្ទាន់អាចការពារកុំឲ្យមានគភ៌ បន្ទាប់ពីបានរួមដំណេក ប៉ុន្តែលុះត្រាតែអ្នកប្រើវាយ៉ាងឆាប់រហ័សបំផុត – ក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃ ។ បើអ្នកបានរួមដំណេកដោយឥតប្រើអ្វីការពារ (រួមដំណេកឥតប្រើវិធីការពារកុំឲ្យមានកូន) ដោយសារត្រូវបានគេបង្ខំឲ្យរួមដំណេក ឬបើអ្នកគិតថា វិធីការពារកុំឲ្យមានកូនដែលអ្នកបានប្រើពុំមានប្រសិទ្ធិភាពទេ អ្នកអាចប្រើវិធីការពារកុំឲ្យមានកូនជាបន្ទាន់នេះបាន។