



The Royal Women's Hospital Women's Health Information

វិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ : ស្រោមអនាម័យ និង ស្រោម Diaphragms

2 វិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ : ស្រោមអនាម័យ និង ស្រោម Diaphragms

(2. Contraception: Condoms & Diaphragms)

ហេតុអ្វីបានជាប្រើវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ?

ការបង្ការមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះ គឺជាការចាំបាច់ បើអ្នកចង់ចៀសវាងផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន និងជំងឺកាមរោគ។

រៀងរាល់ខែ អ្នករស់រានស្រីផលិតពងមេជីវិតស្រី។ នៅពេលដែលបុរសបញ្ចេញទឹកកាម ទឹកកាមនេះមានមេជីវិតបុរសរាប់លាន។ វាត្រូវការតែមេជីវិតបុរសនេះមួយប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីចូលទៅបង្កាត់កូនពងមេជីវិតស្រី ហើយចាប់ផ្តើមមានផ្ទៃពោះ។ បើគ្មានស្រោមអនាម័យក្នុងការទាក់ទង (លិង្គនៅក្នុងរន្ធយោនី) ហើយគ្មានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនទេនោះ ស្រីមានលទ្ធភាពខ្ពស់ក្នុងការមានផ្ទៃពោះ។ ការប្រើវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ អនុញ្ញាតឲ្យអ្នករួមភេទ ហើយចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះដោយអចេតនា។

ស្រោមអនាម័យ មិនមែនជាគំនិតល្អជាទីបំផុតទេឡើយ

ប្រទេសអូស្ត្រាលី មានជំងឺកាមរោគថ្មីជាង 20 000 ក្នុងមួយឆ្នាំ។ ជំងឺកាមរោគទូទៅបំផុតគឺ chlamydia ដែលអាចធ្វើឲ្យមិនអាចមានកូនបាន បើទុកចោលមិនព្យាបាលទេនោះ។ ស្រោមអនាម័យគឺជាការការពារប្រសើរ បំផុតរបស់អ្នកទល់នឹងជំងឺកាមរោគ។ បើអ្នកប្រើស្រោមអនាម័យនិងប្រុងរំអិលធ្វើពិជាតិទឹក នៅរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ អ្នកនឹងមានឱកាសតិចក្នុងការឆ្លង HIV/AIDS និងជំងឺកាមរោគ (STIs) ជាច្រើនទៀត។

ស្រោមអនាម័យ

ស្រោមអនាម័យរបស់ស្រី

ស្រោមអនាម័យរបស់ស្រី គឺជាបន្ទះស្រោមមានលាបប្រេងរំអិលជាមុន ដែលដាក់ចូលយ៉ាងផ្លូវល្អទៅខាងក្នុងរន្ធយោនី។ កងទងដែលអាចដកយកចេញបាន ជួយសឹកស្រោមនេះ ព្រមទាំងរក្សាស្រោមនេះឲ្យនៅទីកន្លែង។ កងផ្ទុយដែលអាចបត់បែនបាន ស្ថិតនៅខាងក្រៅរន្ធយោនី ដោយគ្របផ្ទុះបើករបស់រន្ធយោនី និង ផ្តល់កិច្ចការពារបន្ថែម។

ស្រោមអនាម័យរបស់ស្រី មានប្រសិទ្ធភាពណាស់នៅពេលប្រើត្រឹមត្រូវ។ នេះមានន័យថា អ្នកត្រូវប្រើស្រោមថ្មី នៅរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ។ ស្រោមនេះធ្វើពីជាតិ polyurethane ហើយមានលាបប្រេងរំអិលជាមុន ដោយប្រើប្រេងរំអិលធ្វើពិជាតិស៊ីលីកូន។ ប្រេងរំអិលធ្វើពិជាតិប្រេង អាចប្រើជាមួយស្រោមអនាម័យស្រី។ ស្រោមអនាម័យ គឺសំរាប់ប្រើតែម្តងប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកមិនអាចស្រោមអនាម័យស្រីជាមួយនឹងស្រោមអនាម័យបុរសឡើយ ដោយសារតែវាអាចបណ្តាលឲ្យរំអិលចេញពីកន្លែងដាក់។

**ផលវិបាក**

គ្មានទេ លុះត្រាតែអ្នកមានប្រតិកម្មទៅនឹងជាតិ polyurethane ឬប្រេងរំអិល។ ហេតុការណ៍នេះ កំរើតមានណាស់។

**គុណសម្បត្តិ**

- > អាចស៊ីកបញ្ចូលមុនពេលរួមភេទ ហើយមិនចាំបាច់ដកវាចេញជាបន្ទាន់ នៅបន្ទាប់ពីការរួមភេទឡើយ
- > កាត់បន្ថយលទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះ និង ជំងឺកាមរោគ
- > មិនចាំបាច់ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ដើម្បីសុំវេជ្ជបញ្ជាទេ។

**ស្រោមអនាម័យបុរស**

ស្រោមអនាម័យបុរសគឺជាស្រោមកៅស៊ូស្តើង (latex) ឬ ជាតិ polyurethane ដែលពាក់នៅលើលិង្គឡើងវិញ។ ស្រោមនេះប្រមូលយកទឹកកាម ហើយបញ្ឈប់មិនឲ្យវាចូលទៅក្នុងរន្ធយោនីនិងស្បូន។

**តើវាមានប្រសិទ្ធភាពយ៉ាងណាដែរ?**

បើប្រើត្រឹមត្រូវ ស្រោមអនាម័យមានប្រសិទ្ធភាព 85 ភាគរយ។ ស្រោមនេះគ្មានប្រសិទ្ធភាពដូចជា Pill (ថ្នាំត្រាប់), IUD (ឧបករណ៍ដាក់ក្នុងស្បូន), DMPA (ថ្នាំ Depo Provera ឬ Depo Ralovera) ឬការវះស្បែកដាក់ថ្នាំបង្ការកុំឲ្យមានកូនឡើយ។

អ្នកត្រូវប្រើស្រោមថ្មីមួយនៅរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ ហើយប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការដាក់និងដកចេញឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ អ្នកគួរប្រើប្រេងរំអិលធ្វើពីជាតិទឹក ដូចជា KY Jelly ឬ Wet Stuff នៅគ្រប់ពេលដែលអ្នកប្រើស្រោមអនាម័យ ដោយសារតែប្រេងនេះកាត់បន្ថយលទ្ធភាពកុំឲ្យស្រោមរំហែក។ ស្រោមអនាម័យគឺសំរាប់ប្រើតែម្តងគត់ប៉ុណ្ណោះ។

**ផលវិបាក**

គ្មានទេ លុះត្រាតែអ្នកឬគូកំណាត់អ្នក មានប្រតិកម្មទំនាស់ទៅនឹងកៅស៊ូ latex ឬ ប្រេងរំអិល។ ប្រតិកម្មទំនាស់ ទៅនឹងស្រោមធ្វើពីជាតិ polyurethane កំរើតមានណាស់។

**គុណសម្បត្តិ**

- > កាត់បន្ថយលទ្ធភាពនៃការមានផ្ទៃពោះ និង ជំងឺកាមរោគ (STIs) ដោយមានរួមទាំង HIV/AIDS
- > មិនចាំបាច់ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ដើម្បីសុំវេជ្ជបញ្ជាទេ។

**គុណវិបត្តិ**

សារធាតុដែលប្រើនៅក្នុងស្រោមអនាម័យបុរស អាចខូចជាប់រំហែកបាន ដូច្នេះអ្នកត្រូវទុកដាក់វានៅក្នុងកន្លែងត្រជាក់ ហើយប្រើមុនថ្ងៃផុតកាលកំណត់ឲ្យប្រើ។ អ្នកមិនគួរប្រើប្រេងរំអិលធ្វើពីជាតិប្រេង ដូចជាប្រេង petroleum jelly និងប្រេងធ្វើសរសៃ ជាមួយនឹងស្រោមអនាម័យធ្វើពីកៅស៊ូ latex ទេ ដោយសារតែផលិតផលទាំងនេះបង្កើនលទ្ធភាពធ្វើឲ្យស្រោមជាប់រំហែកបាន។ ប្រេងរំអិលទាំងនេះមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើ ជាមួយស្រោមអនាម័យជាតិ polyurethane ។

**ស្រោម Diaphragms**

នេះជាគំរូបកៅស៊ូទន់ ដែលពាក់ជាក់នៅខាងក្នុងរន្ធយោង ដើម្បីគ្របកស្បូន (ផ្លូវចូលទៅក្នុងស្បូន)។ ស្រោមគំរូបនេះបង្ការកុំឲ្យមេជីវិតបុរសចូលទៅក្នុងស្បូន។

**របៀបដែលស្រោមនេះមានប្រសិទ្ធភាព**

ដើម្បីឲ្យស្រោម diaphragm មានប្រសិទ្ធភាព គេត្រូវដាក់វាឲ្យសមរម្យ ដាក់ឲ្យត្រឹមត្រូវ ហើយប្រើវា នៅរាល់ពេលដែលអ្នករួមភេទ។ ស្រោមគំរូបនេះមានប្រសិទ្ធភាពប្រហែលគ្នានឹងការប្រើស្រោម អនាម័យដែរ។

**គុណសម្បត្តិ**

- > ប្រើតែនៅពេលដែលអ្នករួមភេទប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនប៉ះពាល់ដល់រាងកាយ នៅពេលផ្សេងទៀតឡើយ
- > អាចប្រើនៅពេលដែលស្រ្តីកំពុងមានរដូវ
- > អាចលាងសម្អាត ហើយប្រើសារជាថ្មីបាន ដោយអាចប្រើបានពីមួយឆ្នាំទៅពីរឆ្នាំ។

**គុណវិបត្តិ**

- > អ្នកត្រូវដាក់វាមុនពេលរួមភេទ (អ្នកអាចសឹកដាក់វា នៅពេលដល់ទៅ 24 ម៉ោងជាមុន) ហើយដក វាចេញ នៅពេលប្រាំមួយម៉ោងក្រោយមក
- > ស្រ្តីខ្លះអាចយល់ថា គេមានការលំបាកនឹងសឹកដាក់វា
- > មនុស្សមួយចំនួនតូច មានប្រតិកម្មទៅនឹងកៅស៊ូ។

**ទីកន្លែងទទួលព័ត៌មានបន្ថែម**

**Women's Health Information Centre (RWH)**  
(03) 9344 2007  
1800 442 007 (ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ) អ៊ីមែល : whic@rwh.org.au  
<http://wellwomens.rwh.org.au>

**The Choices Clinic នៅរាជធានី Royal Women's Hospital**  
ជាកិច្ចបំរើគិតថ្លៃថោក ដែលផ្តល់ឱវាទ ការពិគ្រោះឱវាទ និង ការព្យាបាលសំរាប់តម្រូវការបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ និងសុខភាពផ្លូវភេទទាំងអស់។  
ពេលម៉ោង : ថ្ងៃច័ន្ទ អង្គារ ព្រហស្បតិ៍ ម៉ោង 8.30 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 11.30 ព្រឹក។  
ទូរស័ព្ទ : (03) 9344 2717

**ប័ណ្ណព័ត៌មានទៀតដែលអាចមានប្រយោជន៍សំរាប់អ្នក**

RWH មានប័ណ្ណព័ត៌មានផ្សេងៗជាភាសាច្រើន នៅតាមអ៊ីនធឺណិត។ បើអ្នកចង់បានព័ត៌មានបន្ថែម អ្នកអាចបើកមើលរូបស្តង់ដារផ្សព្វផ្សាយសុខភាពរបស់យើង។ អាសយដ្ឋានគឺ :  
<http://wellwomens.rwh.org.au>

ប្តីអ្នកក៏អាចសុំឲ្យអ្នកថែទាំអ្នកនៅ RWH ផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវឯកសារបោះផ្សាយ ឬ ប័ណ្ណព័ត៌មានណាមួយ  
នៃប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះផ្សេងទៀតរបស់យើងផងដែរ។ សូមសួររក :

- ១ វិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ : ជំងឺសរបស់លោកអ្នក
- ៣ Pill (ថ្នាំគ្រាប់)
- ៤ Depo Provera - ការចាក់ថ្នាំបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ
- ៥ Implanon - ការវះផ្សំបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ
- ៦ Intra Uterine Device (IUD)- (ឧបករណ៍ដាក់ក្នុងស្បូន)

**ព័ត៌មាននៅក្នុងប័ណ្ណព័ត៌មាននេះ គឺផ្អែកទៅលើប័ណ្ណព័ត៌មាន *Basic Facts About Contraception* (ហេតុការណ៍គោលការណ៍អំពីវិធីបង្ការកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ) ដែលផលិតដោយ FPA Health**

មិនត្រូវផលិតឡើងវិញសំរាប់គោលបំណងលក់ដូរ ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតរបស់ FPA Health និង  
Royal Women’s Hospital ឡើយ។

