

ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត



អង្គការថែទាំសុខភាពប្រទេសកម្ពុជា រ៉ាក



មធ្យោបាយពន្យារកំណើតមានច្រើនជម្រើស

កម្មវិធីគ្លីនិក

មិត្តអ្នកអានជាទីមេត្រី

កូនសៀវភៅនេះ ផ្តល់ព័ត៌មានស្តីអំពី
មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដើម្បីជំនួយក្នុងការ
រៀបចំផែនការគ្រួសាររបស់លោក លោកស្រី
ឲ្យបានតាមបំណងប្រាថ្នា និងធ្វើឲ្យសុខភាពមាតា
និងទារកបានល្អប្រពៃ ។

ដូចម្តេចដែលហៅថាថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត?

គឺជាថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត ដែលផ្សំឡើងដោយជាតិអ័រម៉ូន ប្រូហ្សេស្ទីន ដូចគ្នាទៅនឹងអ័រម៉ូនធម្មជាតិក្នុងខ្លួនស្ត្រី ។

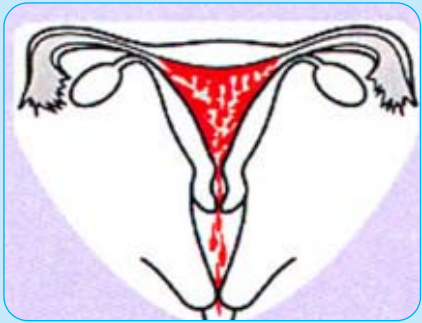


ចាក់ថ្នាំពន្យារកំណើតម្តង ការពារផ្ទៃពោះ បាន ៣ខែ ។

តើថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតរបៀបដូចម្តេច ?

ជាធម្មតា ការបង្កកំណើតទារកក្នុងផ្ទៃ កើតឡើងដោយការភពប្រសព្វរវាងមេជីវិតឈ្មោល(ដែលមានក្នុងទឹកកាមបុរស ជាមួយនឹងមេជីវិតញី)(ដែលបញ្ចេញដោយកន្សោមពងស្រ្តី ។

បន្ទាប់ពីចាក់ថ្នាំចូលទៅក្នុងខ្លួន ជាតិអ័រម៉ូនដែលមាននៅក្នុងថ្នាំនោះ នឹងសាយភាយបន្តិចម្តងៗ ចូលក្នុងរាងកាយរបស់ស្រ្តី ធ្វើឲ្យទឹកអិលមាត់ស្បូនឡើងខាប់ដែលអាចរារាំងការជ្រៀត ចូលមេជីវិតឈ្មោលទៅក្នុងស្បូន ។ បន្ថែមពីលើនេះ ជាតិ អ័រម៉ូនក៏បានទៅបញ្ឈប់ការខ្ជាក់មេជីវិតញី និងធ្វើឲ្យស្រទាប់ ក្នុងរបស់ស្បូនប្រែប្រួល ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យការបង្កកំណើតអាចការពារបានប្រហែល ៩៩ ភាគរយ ។



តើថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតមានប្រសិទ្ធិភាព ដូចម្តេច ?

ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត មានប្រសិទ្ធិភាពអាចការពារការ
មានផ្ទៃពោះបានភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីបានចាក់រួចភ្លាម ។



តើថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតមានសារៈ ប្រយោជន៍ដូចម្តេច ?

- ចាក់ម្តងការពារការមានផ្ទៃពោះបាន៣ខែ ។
- មិនរំខានដល់ការរួមភេទ ។
- សមស្របចំពោះស្ត្រីកំពុងបំបៅដោះកូន ។

ទទួលបានផលចំណេញសុខភាពផ្សេងៗទៀតដូចជា :

- បន្ថយភាពស្លេកស្លាំងរបស់ស្ត្រី និងបន្ថយអត្រាមហារីកស្បូន កន្សោមពង និងរលាកអាងត្រគាក ។



ចំណាំ ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតមិនអាចការពារការឆ្លងជំងឺកាមរោគ និងអេដស៍បានឡើយ ។

តើស្ត្រីណាខ្លះដែលអាចចាក់ថ្នាំពន្យារ កំណើតបាន ?

សមស្របចំពោះស្ត្រីពេញវ័យ និងមិនទាន់អស់រដូវ
ហើយ ចង់បានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលមាន
ប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់។ ស្ត្រីដែលកំពុងបំបៅដោះកូន និង
មិនអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ក៏អាចប្រើថ្នាំចាក់
បានដែរ ។



តើពេលណាដែលស្ត្រីអាចចាក់ថ្នាំបាន ?

ស្ត្រីអាចចាក់ថ្នាំបានគ្រប់ពេលទាំងអស់ ឲ្យតែប្រាកដថា គ្មានផ្ទៃពោះ ។

ជាទូទៅស្ត្រីអាចចាក់ថ្នាំបាន :

- ចាប់ពីថ្ងៃមានរដូវរហូតដល់ថ្ងៃទី៧ ។
- ក្រោយសម្រាលក្លាមបើមិនបំបៅដោះកូន ។
- បន្ទាប់ពី៦អាទិត្យក្រោយពីសម្រាលដោយបំបៅដោះ កូន ។
- ក្នុងកំឡុង៧ថ្ងៃក្រោយរលូត ឬរលូតដោយគ្មាន ការករោត ។



ចំណាំ

ស្ត្រីត្រូវត្រឡប់មកចាក់ថ្នាំវិញរៀងរាល់៣ខែម្តង ដោយពុំចាំបាច់រង់ចាំដល់ពេលមានរដូវឡើយ។

តើក្រោយពីចាក់ថ្នាំរួច ស្រ្តីត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ?

ក្រោយពេលចាក់ថ្នាំ ស្រ្តីមិនត្រូវការតមអ្វីទាំងអស់ ហើយអាចធ្វើការបានដូចធម្មតា ។



ចំណាំ

បើស្រ្តីទៅទទួលការចាក់ថ្នាំយឺតពេល ពេទ្យត្រូវធ្វើការពិនិត្យសុខភាព ឡើងវិញសិន មុននឹងចាក់ថ្នាំបន្ត។

តើផលរំខានអ្វីខ្លះដែលអាចកើតមានក្រោយពីចាក់ថ្នាំរួច ?

ស្ត្រីភាគច្រើន

ចាក់ថ្នាំពន្យារកំណើតមិនមានផលរំខានទេ ។

ប៉ុន្តែស្ត្រីខ្លះមានផលរំខាន ដូចជា :

- ដោះឡើងតឹង ឬឈឺដោះ ឬអាចប្រែប្រួលអារម្មណ៍
- ឈឺក្បាល វិលមុខ អាចក្អួតចង្កោរ
- ប្រែប្រួលទម្ងន់បន្តិចបន្តួច
- ធ្លាក់ឈាមតិចៗចន្លោះរដូវ
- រាំងរដូវនៅក្នុងឆ្នាំដំបូងនៃការចាក់ថ្នាំ



ផលរំខានទាំងនេះ មិនមែនជាសញ្ញានៃជំងឺទេ ហើយក៏មិនធ្ងន់ធ្ងរ ឬបណ្តាលឲ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ស្ត្រីឡើយ ។

ផលរំខានទាំងនេះនឹងបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង នៅរយៈពេលក្រោយ ។

តើពេលណាស្រ្តីត្រូវត្រឡប់មកកាន់ គ្លីនិកវិញ ?

១-ពេលមានសញ្ញាដូចខាងក្រោមនេះ :

- ធ្លាក់ឈាមតាមទ្វារមាសខ្លាំង មានធ្លាក់ឈាមលើស ពី១៤ថ្ងៃ
- មានអារម្មណ៍មិនធម្មតា ឬ មានបញ្ហានៅកន្លែងចាក់ថ្នាំ
- ចាប់ផ្តើមឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ
- ឈឺក្បាលខ្លាំង ឬ ឈឺមួយ ចំហៀងក្បាល



២-ពេលណាភ័យដួបដើម្បីទទួលថ្នាំបន្ត :

- ៣ខែក្រោយចាក់ថ្នាំ
- ស្រ្តីត្រូវត្រឡប់ទៅជួបគ្រូពេទ្យដើម្បីចាក់ថ្នាំបន្ត

៣-ពេលចង់ឈប់ប្រើឬចង់ប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើត :

- ស្រ្តីអាចឈប់ចាក់ថ្នាំ នៅពេលណាដែល នាងចង់ឈប់ប្រើ



ស្ត្រីអាចមកពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ នៅពេលដែលមាន
ពួកក្សេមក្សាយអាមមិនល្អដែលទាក់ទងនឹងថ្នាំចាក់ ។

ពាក្យចម្រើនអាម



- ប្រើថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតអាចរាំងរដូវនៅក្នុងឆ្នាំដំបូង
នៃការចាក់ថ្នាំ ហើយមិនបណ្តាលឲ្យកើតជុំពោះឬ
កើតមហារីកស្បូនទេ
- បន្ទាប់ពីប្រើថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតរយៈពេលយូរ អ្នក
ប្រើអាចត្រូវពន្យារការមានកូនមួយរយៈពេលខ្លី តែ
មិនបណ្តាលឲ្យអត់កូនទេ។

សិទ្ធិរបស់អតិថិជនដែលមកទទួលសេវា នៅគ្លីនិក “រ៉ាក់” មានដូចខាងក្រោម :

- ១- សិទ្ធិក្នុងការទទួលយកព័ត៌មាន : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលយកព័ត៌មានស្តីអំពី ផលប្រយោជន៍នៃការពន្យារកំណើត ទឹកនៃឆ្នែងផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត និងសេវាថែទាំ សុខភាពផ្លូវភេទ ។
- ២- សិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវា : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាពន្យារកំណើតដោយ មិនគិតអំពីស្ថានភាពសង្គម សេដ្ឋកិច្ច សាសនា និន្នាការ នយោបាយ ជនជាតិ ពណ៌សម្បុរ ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬទីកន្លែងស្នាក់នៅឡើយ ។
- ៣- សិទ្ធិក្នុងការជ្រើសរើស : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិសម្រេចចិត្តក្នុងការជ្រើសរើសប្រើប្រាស់ ឬមិនប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយដោយសេរី ។
- ៤- សិទ្ធិមានសុវត្ថិភាព : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលបាននូវសុវត្ថិភាព សុខភាព ទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្តក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ ។
- ៥- សិទ្ធិឯកជន : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការពិភាក្សាតម្រូវការ ការព្រួយបារម្ភ ឬការ ពិនិត្យរាល់កាយរបស់ពួកគេ នៅក្នុងទីកន្លែងណាដែលគេមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅ ។
- ៦- សិទ្ធិរក្សាការសម្ងាត់ : អតិថិជនទាំងអស់គួរតែត្រូវបានធានាថារាល់ព័ត៌មានទាំងឡាយដែល គេបានប្រាប់ ឬសេវាទាំងឡាយដែលគេបានទទួលនឹងមិនត្រូវបន្តទៅអ្នកទី៣ទេ លើកលែង តែមាន ការយល់ព្រមពីសាមីខ្លួន ។
- ៧- សិទ្ធិរក្សាភាពថ្លៃថ្នូរ និងកិត្តិយស : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលរាក់ទាក់ដោយ ភាពគួរសម ការយកចិត្តទុកដាក់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងការគោរពដោយភាពថ្លៃថ្នូរ ដោយ មិនប្រកាន់នូវចំណេះដឹង ស្ថានភាពសង្គម ឬមានន្តរសក្តិឡើយ ។
- ៨- សិទ្ធិមានផ្លាស្កិកភាព : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាកម្មដែលមានលក្ខណៈ ជាសុភាពដោយអារម្មណ៍ពេញចិត្តពេញថ្លើម ។
- ៩- សិទ្ធិក្នុងការបន្ត : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាកម្ម និងមធ្យោបាយពន្យារ កំណើតបានយូរទៅតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ពួកគេ ។
- ១០- សិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញមតិយោបល់ : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញយោបល់ និង ទស្សនៈ អំពីការផ្តល់សេវាកម្មដែលពួកគេបានទទួល ។

សេវានៅគ្លីនិក “វ៉ាក់”

- ១- ពន្យារកំណើត (ថ្នាំលេប ថ្នាំចាក់ កងដាក់ដៃ កងដាក់ក្នុងស្បូន ស្រោមអនាម័យ បញ្ឈប់កំណើត រហូត (ចងដៃស្បូន និងចងបំពង់មេធាវីតបុរស
- ២- ពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺទូទៅ (មនុស្សចាស់-កុមារ
- ៣- ថែទាំផ្ទៃពោះមុនសម្រាលនិងសុខភាពក្រោយសម្រាល
- ៤- ពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺកាមរោគ (បុរស-ស្ត្រី
- ៥- វិភាគកោសិកាមាត់ស្បូនរកមើលជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន
- ៦- ព្យាបាលដុតមាត់ស្បូនដោយឧបករណ៍ទំនើប
- ៧- ពិនិត្យ និងព្យាបាលសុខភាពបន្តពូជស្ត្រី និងបុរស
- ៨- សេវាថែទាំ និងគាំទ្រស្ត្រីត្រូវគេរំលោភ
- ៩- មន្ទីរពិសោធន៍វេជ្ជសាស្ត្រ
- ១០- ផ្តល់ប្រឹក្សា និងពិនិត្យឈាមរកមេរោគអេដស៍
- ១១- ផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីសុខភាពបន្តពូជបុរស-ស្ត្រីមុនរៀបការ
- ១២- ព្យាបាល និងថែទាំក្រោយរលូតកូន
- ១៣- ព្យាបាល និងផ្តល់ប្រឹក្សាការមិនមានកូន
- ១៤- វះកាត់តូច
- ១៥- ចាក់ថ្នាំការពារគោតាណូស ធ្វើមប្រភេទវីរុសបេ និង វ៉ាក់សាំងការពារមហារីកមាត់ស្បូន
- ១៦- ពិនិត្យអេកូសាស្ត្រ

RITAC អាសយដ្ឋានគ្លីនិក " រ៉ាក់ "

រាជធានីភ្នំពេញ

- គ្លីនិកភ្នំពេញ១** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខ៦ ផ្លូវលេខ១៥០ ស.វាលវែង
 ខណ្ឌ៧មករា ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨១ ៦២១
- គ្លីនិកភ្នំពេញ២** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខ៣៨-៤០ ផ្លូវលេខ៤៣២ ស.ទួលម៉ែព្នង១
 ខណ្ឌចំការមន ទូរស័ព្ទ : ០២៣-២១៨ ៥០៤
- គ្លីនិកស្ទឹងមានជ័យ** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខ ១៩, ២០, ២១ ភូមិត្រពាំងថ្លឹង
 ស.ចោមចៅ ខណ្ឌដង្កោ
 ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៨៥ ៧៧៣
- គ្លីនិកចាក់អង្រែក្រោម** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខ ១៦០៧ ភូមិទួលរកា
 ស.ចាក់អង្រែក្រោម ខណ្ឌមានជ័យ
 ទូរស័ព្ទ : ០២៤-៩៨៥ ០៧៩
- គ្លីនិកទួលសង្កែ / មណ្ឌលយុវវ័យ** : (មានសេវាពិនិត្យMSM)
 ផ្ទះលេខ ១៦២៤ ផ្លូវជាតិលេខ៥ ភូមិឃ្នាំងសាំង
 ក្រុម៥ សង្កាត់បួស្សីកែវ ខណ្ឌបួស្សីកែវ
 ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩០ ៧៧៣
- គ្លីនិកទឹកថ្លា** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខG35-G37 ផ្លូវហ្លួងឌី
 សង្កាត់ទឹកថ្លា ខណ្ឌបួស្សីកែវ
 ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨៣ ០២៦
- គ្លីនិកទំនប់ថ្មី** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខ៣A+៤A ផ្លូវមុនីរ័ត
 ភូមិដំណាក់ធំ១ សង្កាត់ស្ទឹងមានជ័យ
 ខណ្ឌមានជ័យ ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩៥ ៤៧៦

ខេត្តបាត់ដំបង

- គ្លីនិក** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខ១៥៤.៤៤៩ ភូមិព្រែកមហាទេព
 ឃុំស្វាយរេប៉ា ស្រុកបាត់ដំបង
 ទូរស័ព្ទ : ០៥៣-៩៥២ ៦១០

ខេត្តព្រះសីហនុ

- គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខ៥៥៥ ផ្លូវឯករាជ្យ មណ្ឌល៤ សង្កាត់៤
 ខណ្ឌមិត្តភាព ទូរស័ព្ទ : ០៣៤-៩៣៣ ៩៤២

ខេត្តកំពង់ចាម

- គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ផ្ទះលេខ១០ ផ្លូវត្រសក់ផ្អែម ភូមិ១៥ ឃុំកំពង់ចាម
 ស្រុកកំពង់ចាម ទូរស័ព្ទ : ០៤២-៩៤១ ៥០២
- គ្លីនិកស្នង** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ភូមិស្នងលិច ឃុំស្នង ស្រុកត្បូងឃ្មុំ
 ទូរស័ព្ទ : ០១៦-៣០៦ ៥១១

ខេត្តតាកែវ

- គ្លីនិក** : ផ្ទះលេខ៥ ផ្លូវលេខ៨ ភូមិទ្វារី
 សង្កាត់រកាកុង ក្រុងដូនកែវ
 ទូរស័ព្ទ : ០៣២-៩៣១ ៣៦១

ខេត្តសៀមរាប

- គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ភូមិត្រពាំងសេះ ឃុំគោកចក
 ទូរស័ព្ទ : ០៦៣-៩៦៤ ៩៦០

ខេត្តកំពង់ស្ពឺ

- គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ** : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
 ភូមិស្មោរទី១ សង្កាត់រកាធំ ក្រុងច្បារមន
 ខេត្តកំពង់ស្ពឺ ទូរស័ព្ទ : ០២៥-៩៨៧ ១៤៥

ខេត្តស្វាយរៀង

- គ្លីនិក** : ៥០ ភូមិបារិតកណ្តាល សង្កាត់បារិត
 ក្រុងបារិត ទូរស័ព្ទ : ០៤៤-៩៤៦ ០៦៦

ខេត្តកំពត

- គ្លីនិក** : ផ្ទះលេខ៥១ ផ្លូវជាតិលេខ៣៣
 ភូមិសុវណ្ណសាគរ សង្កាត់កំពង់កណ្តាល ក្រុងកំពត
 ទូរស័ព្ទ : ០៣៣ ៩៣២ ៧៦៨

សៀវភៅនេះផលិតតាមបច្ចេកទេស និងគំនិតរបស់បុគ្គលិក
អង្គការ " រ៉ាក់ " ក្រោមការឧបត្ថម្ភថវិការបស់
ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ USAID
ក្រោមគម្រោងរួមគ្នាដើម្បីសុខភាពល្អ



កំណត់សម្គាល់: តួអង្គនៅក្នុងសៀវភៅ ត្រាន់តែជាការសម្តែងប៉ុណ្ណោះ

បោះពុម្ពលើកទី... ចំនួន ក្បាល ឆ្នាំ២០១២
IEC,2012

