កងដាក់ក្រោមស្បែកដៃ

ណ្ហឹមថ្នាំណាន

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតមានច្រើនជម្រើស

កម្មវិធីគ្លីនិក

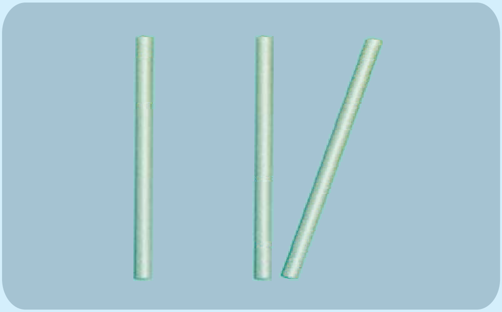
អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា រ៉ាក់

មិត្តអ្នកអានជាទីមេត្រី

កូនសៀវភៅនេះ ផ្តល់ព័ត៌មានស្តីអំពី
មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ដើម្បីជាជំនួយ
ក្នុងការរៀបចំផែនការគ្រួសាររបស់លោក
លោកស្រីឲ្យបានតាមបំណងប្រាថ្នា និង
ធ្វើឲ្យសុខភាពមាតា និងទារក
បានល្អប្រពៃ ។

កងដាក់ក្រោមស្បែកដៃ

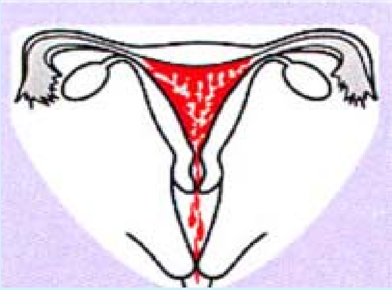
កងដាក់ក្រោមស្បែកដៃ ជាបំពង់តូច១ឬ២ដើម ដាក់នៅក្រោមស្បែកពាក់កណ្តាលដើមដៃ ។ ក្នុងនោះមានជាតិអ័រម៉ូនប្រូហ្សេស្ទីន ដែលជាអ័រម៉ូនដូចគ្នាទៅនឹងអ័រម៉ូនធម្មជាតិក្នុងខ្លួនស្ត្រីសម្រាប់ការពារការមានផ្ទៃពោះ ។



បំពង់នេះ ត្រូវដាក់បញ្ចូលទៅក្រោមស្បែក
ដើមដៃរបស់ស្ត្រី ហើយមានប្រសិទ្ធិភាពអាចការពារ
ការមានផ្ទៃពោះបាន ៣ ទៅ ៥ ឆ្នាំ ។

តើកងដាក់ក្រោមស្បែក ការពារកំណើត ដោយរបៀបដូចម្តេច ?

ជាធម្មតា ការបង្កកំណើតទារកក្នុងផ្ទៃ កើតឡើងដោយការភពប្រសព្វរវាងមេជីវិតឈ្មោល (ដែលមានក្នុងទឹកកាមបុរស ជាមួយនឹងមេជីវិតញី (ដែលបញ្ចេញដោយកន្សោមពងស្ត្រី ។



បន្ទាប់ពីដាក់បញ្ចូលបំពង់នេះទៅក្រោមស្បែកដើមដៃ ជាតិអ័រម៉ូនដែលមាននៅក្នុងបំពង់នោះនឹងសាយភាយបន្តិចម្តងៗ ចូលក្នុងរាងកាយរបស់ស្ត្រី ។ បន្ទាប់មកសារជាតិអរម៉ូនដែលនៅក្នុងកងធ្វើសកម្មភាព ដោយបញ្ឈប់ការខ្ទាក់មេជីវិតញី និងធ្វើឲ្យរំអិលមាត់ស្បូនខាប់ ហើយរាំងការជ្រៀតចូលនៃមេជីវិតឈ្មោល ។ បន្ថែមពីលើនេះ វាធ្វើឲ្យមានការប្រែប្រួលការដុះស្រទាប់ស្តើងក្នុងស្បូនដែលជាហេតុធ្វើឲ្យការបង្កកំណើតអាចការពារបានប្រហែល ៩៩ ភាគរយ ។

ប្រសិទ្ធិភាព

អាចការពារមិនឲ្យមានកូនបានភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីដាក់
បញ្ចូលទៅក្រោមស្បែកដើមដៃរបស់ស្ត្រី ។

ការរួមភេទអាចប្រព្រឹត្តទៅបាននៅ១ថ្ងៃបន្ទាប់ពី
ដាក់កងក្រោមស្បែកដៃរួច ។

អត្ថប្រយោជន៍

- ដាក់តែម្តងការពារមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះបាន ៣ទៅ៥ឆ្នាំ ។
- សមស្របចំពោះស្ត្រីដែលបំបៅដោះកូន ។
- ស្ត្រីអាចមានកូនវិញក្នុងរយៈពេលខ្លី ក្រោយពីដកកងដាក់ដៃចេញ ។
- មិនរំខានដល់ការរួមភេទ ។

ផ្តល់ផលចំណេញចំពោះសុខភាពដូចជា :

- បន្ថយភាពស្លេកស្លាំងរបស់ស្ត្រី ។
- បន្ថយការធ្លាក់ឈាមរដូវ ។
- បន្ថយការឈឺចាប់ពេលមានរដូវ ។
- បន្ថយអត្រាមហារីកស្បូន កន្សោមពង និងរលាកអាងត្រគាក ។

ផលរំខាន

ស្ត្រីភាគច្រើនដាក់កងក្រោមស្បែកមិនមានផលរំខានទេ ប៉ុន្តែស្ត្រីខ្លះអាចមានផលរំខាន ដូចជា ៖

- ដោះឡើងតឹង ឬឈឺដោះ
- ឈឺក្បាល
- ឡើងទម្ងន់បន្តិចបន្តួច
- ធ្លាក់ឈាមតិចៗចន្លោះរដូវ
- រាំងរដូវក្នុងឆ្នាំដំបូងនៃការដាក់កង (មានភាគតិចណាស់

ផលរំខានទាំងនេះ មិនមែនជាសញ្ញានៃជំងឺទេ ហើយក៏មិនធ្ងន់ធ្ងរ ឬបណ្តាលឲ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ស្ត្រីឡើយ ។

ផលរំខានទាំងនេះនឹងបាត់ទៅវិញនៅរយៈពេលក្រោយ ។

ស្ត្រីណាខ្លះដែលអាចដាក់កងក្រោមស្បែកបាន ?

សមស្របចំពោះស្ត្រីដែលពេញវ័យ និងស្ត្រីមិនទាន់អស់រដូវ ហើយដែលត្រូវការប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ និងរយៈពេលវែង ។

ការសាលសួរ និងការពិនិត្យរបស់គ្រូពេទ្យ

គ្រូពេទ្យនឹងសាកសួរទៅស្ត្រីអំពីព័ត៌មានទូទៅ ដូចជា ប្រវត្តិជំងឺ ប្រវត្តិរដូវ ការប្រើថ្នាំផ្សេងៗ ។ល។ បន្ថែមពីនេះ ក៏មានការពិនិត្យសុខភាពដើម្បីធានាថា ស្ត្រីអាចដាក់កងបាន ដោយសុវត្ថិភាពដែរឬទេ ។

ពេលដែលស្ត្រីអាចដាក់កងក្រោមស្បែកបាន

ស្ត្រីអាចដាក់បានគ្រប់ពេលទាំងអស់ ឲ្យតែប្រាកដថាគ្មានផ្ទៃពោះ ។ ជាទូទៅស្ត្រីអាចដាក់កងដៃបាន :

- ចាប់ពីថ្ងៃមានរដូវរហូតដល់ថ្ងៃទី៧ ។
- ក្រោយសម្រាលភ្លាម បើមិនបំបៅដោះកូន ។
- បន្ទាប់ពី៦អាទិត្យ ក្រោយពីសម្រាលដោយមានការបំបៅដោះកូន ។
- ក្នុងកំឡុង៧ថ្ងៃក្រោយរលូត ឬរំលូតដោយគ្មានការករោគ ។

សំគាល់

កងដាក់ក្រោមស្បែកមិនអាចការពារការឆ្លងជំងឺកាមរោគ និងអេដស៍បានទេ ។

តើក្រោយពីដាក់កងក្រោមស្បែករួច ស្ត្រីត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ?

- តមរួមដំណេក៨ម៉ោង ក្រោយពេលដាក់កងដៃ ។

- រក្សាកន្លែងដាក់កងឲ្យស្ងួត ហើយស្អាតរយៈពេល៣ថ្ងៃ ។

- ស្រាយស្បៃរុំ ក្រោយពីដាក់បាន៣ថ្ងៃ ។

- បង់ស្អិតដែលបិទ អាចបកចេញ ក្រោយពីដាក់បាន៥ថ្ងៃ ។

តើពេលណាស្ត្រីត្រូវត្រឡប់មកកាន់គ្លីនិកវិញ?

១_ ពេលមានសញ្ញាដូចខាងក្រោម ៖

- មានការបង្ករោគ ឬចេញឈាមពីកន្លែងដាក់កង។
- លៀនបំពង់ចេញក្រៅ ។
- បាត់រដូវបន្ទាប់ពីមានរដូវទៀងទាត់រយៈពេលយូរមកហើយ ។
- ធ្លាក់ឈាមរដូវច្រើនមិនធម្មតា ។
- ភ្នែក ឬស្បែកឡើងលឿង ។
- ឈឺពោះផ្នែកខាងក្រោមខ្លាំង ។
- ឈឺក្បាលខ្លាំង ឬស្រវាំងភ្នែក ។
- ចុកដើមទ្រូង ពិបាកដកដង្ហើម ។

២_ ពេលណាត់ជួបដើម្បីតាមដានសុខភាព ៖

ទោះបីជាគ្មានរោគសញ្ញាអ្វីក៏ដោយ ស្ត្រីត្រូវមកជួបពេទ្យនៅ១ខែក្រោយដាក់កង និងរៀងរាល់១ឆ្នាំម្តង ។

២_ ពេលចង់ដោះ ឬប្តូរកង និងមានបញ្ហាផ្សេងៗ :

- ស្ត្រីអាចដោះ ឬប្តូរមធ្យោបាយបានគ្រប់ពេលដែលនាងចង់ ។
- បើមានពុពាក្យចចាមអារាមមិនល្អដែលទាក់ទងនឹងកងដាក់ដៃ សូមស្ត្រីទៅជួបគ្រូពេទ្យដើម្បីពិភាក្សា ។

សេវានៅគ្លីនិក “រ៉ាក់”

១– ពន្យារកំណើត (ថ្នាំលេប ថ្នាំចាក់ កងដាក់ដៃ កងដាក់ក្នុងស្បូន ស្រោមអនាម័យ បញ្ឈប់កំណើតរហូត (ចងដៃស្បូន និងចងបំពង់មេជីវិតបុរស

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– ចាក់ថ្នាំការពារតេតាណូស ថ្លើមប្រភេទវីរុសបេ និងវ៉ាក់សាំងការពារមហារីកមាត់ស្បូន

១៦– ពិនិត្យអេកូសាស្ត្រ

សិទ្ធិរបស់អតិថិជនដែលមកទទួលសេវា នៅគ្លីនិក “រ៉ាក់” មានដូចខាងក្រោម :

១- *សិទ្ធិក្នុងការទទួលយកព័ត៌មាន* : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលយកព័ត៌មានស្ដីអំពីផលប្រយោជន៍នៃការពន្យារកំណើត ទីកន្លែងផ្ដល់សេវាពន្យារកំណើត និងសេវាថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទ ។

២- *សិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវា* : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាពន្យារកំណើតដោយមិនគិតអំពីស្ថានភាពសង្គម សេដ្ឋកិច្ច សាសនា និន្នាការ នយោបាយ ជនជាតិ ពណ៌សម្បុរ ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬទីកន្លែងស្នាក់នៅឡើយ ។

៣- *សិទ្ធិក្នុងការជ្រើសរើស* : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិសម្រេចចិត្តក្នុងការជ្រើសរើសប្រើប្រាស់ ឬមិនប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយដោយសេរី ។

៤- *សិទ្ធិមានសុវត្ថិភាព* : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលបាននូវសុវត្ថិភាព សុខភាពទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្តក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ ។

៥- *សិទ្ធិឯកជន* : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការពិភាក្សាតម្រូវការ ការព្យួយបារម្ភ ឬការពិនិត្យរាងកាយរបស់ពួកគេ នៅក្នុងទីកន្លែងណាដែលគេមានអារម្មណ៍កក់ក្ដៅ ។

៦- *សិទ្ធិរក្សាការសម្ងាត់* : អតិថិជនទាំងអស់គួរតែត្រូវបានធានាថារាល់ព័ត៌មានទាំងឡាយដែលគេបានប្រាប់ ឬសេវាទាំងឡាយដែលគេបានទទួលនឹងមិនត្រូវបន្តទៅអ្នកទីពទេ លើកលែងតែមាន ការយល់ព្រមពីសាមីខ្លួន ។

៧- *សិទ្ធិរក្សាភាពថ្លៃថ្នូរ និងកិត្តិយស* : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលរាក់ទាក់ដោយភាពគួរសម ការយកចិត្តទុកដាក់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងការគោរពដោយភាពថ្លៃថ្នូរ ដោយមិនប្រកាន់នូវចំណេះដឹង ស្ថានភាពសង្គម ឬឋានន្តរសក្តិឡើយ ។

៨- *សិទ្ធិមានផាសុកភាព* : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាកម្មដែលមានលក្ខណៈផាសុកភាពដោយអារម្មណ៍ពេញចិត្តពេញថ្លើម ។

៩- *សិទ្ធិក្នុងការបន្ត* : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាកម្ម និងមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបានយូរទៅតាមសេចក្ដីត្រូវការរបស់ពួកគេ ។

១០- *សិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញមតិយោបល់* : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញយោបល់ និងទស្សនៈ អំពីការផ្ដល់សេវាកម្មដែលពួកគេបានទទួល ។

RHAC អាសយដ្ឋានគ្លីនិក " រ៉ាក់ "

រាជធានីភ្នំពេញ

គ្លីនិកភ្នំពេញ១ : (មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ផ្ទះលេខ៦ ផ្លូវលេខ១៥០ ស.វាលវង់
ខណ្ឌ៧មករា ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨១ ៦២១

គ្លីនិកភ្នំពេញ២ : (មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ផ្ទះលេខ៣៨-៤០ ផ្លូវលេខ៤៣២ ស.ទួលទំពូង១
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:(មានសេវាពិនិត្យ**MSM**)
ផ្ទះលេខ ១៦២៤ ផ្លូវជាតិលេខ៥ ភូមិឃ្លាំងសាំង
ក្រុម៥ សង្កាត់ឫស្សីកែវ ខណ្ឌឫស្សីកែវ
ទូរស័ព្ទ :០២៣-៩៩០ ៧៧៣

គ្លីនិកទឹកថ្លា : (មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ផ្ទះលេខG35-G37 ផ្លូវហ្គូដឌី
សង្កាត់ទឹកថ្លា ខណ្ឌឫស្សីកែវ
ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨៣ ០២៦

គ្លីនិកទំនប់ថ្មី : (មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ផ្ទះលេខ៣A+៤A ផ្លូវមុន្នីរ៉េត
ភូមិដំណាក់ធំ១ សង្កាត់ស្ទឹងមានជ័យ
ខណ្ឌមានជ័យ ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩៥ ៤៧៦

ខេត្តបាត់ដំបង

គ្លីនិក :(មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ផ្ទះលេខ១៥៤,៤៤៩ ភូមិព្រែកមហាទេព
ឃុំស្វាយប៉ោ 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

គ្លីនិកសូង : (មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ភូមិសូងលិច ឃុំសូង ស្រុកត្បូងឃ្មុំ
ទូរស័ព្ទ : ០១៦-៣០៦ ៥១១

ខេត្តតាកែវ

គ្លីនិក : ផ្ទះលេខ៥ ផ្លូវលេខ៨ ភូមិឡូរី
សង្កាត់រការក្នុង 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 ភូមិបាវិតកណ្តាល សង្កាត់បាវិត
ក្រុងបាវិត 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 គ្រាន់តែជាការសម្តែងប៉ុណ្ណោះ

បោះពុម្ពលើកទី.... ចំនួន .... ក្បាល ឆ្នាំ២០១២

IEC,2012