កងដាក់ក្នុងស្បូនពន្យារកំណើត

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតមានច្រើនជម្រើស

កម្មវិធីគ្លីនិក

អង្គការទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា រ៉ាក់

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 និង វ៉ាក់សាំងការពារមហារីកមាត់ស្បូន

១៦– ពិនិត្យអេកូសាស្ត្រ

អ្វីទៅជាកងដាក់ក្នុងស្បូន ?

គឺជាឧបករណ៍តូចមួយដែលអាចបត់បានសម្រាប់ដាក់ចូលក្នុងស្បូន ដើម្បីការពារមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះ ។

កងដែលប្រើប្រាស់ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា គឺប្រភេទកងធ្វើពីប្លាស្ទិក និងទង់ដែងដែលមានរាងជាអក្សរតេ លេខ ៣៨០អា ។ កងដាក់ក្នុងស្បូន គ្មានជាតិ អ័រម៉ូនទេ ។

តើកងដាក់ក្នុងស្បូន ពន្យារកំណើតដោយរបៀបដូចម្តេច ?

ជាធម្មតា ការបង្កកំណើតទារកក្នុងផ្ទៃកើតឡើងដោយការភពប្រសព្វរវាងមេជីវិតឈ្មោល (ដែលមានក្នុងទឹកកាមបុរស ជាមួយនឹងមេជីវិតញី (ដែលបញ្ចេញដោយកន្សោមពងរបស់ស្ត្រី ។

កងដាក់ស្បូនការពារការមានផ្ទៃពោះដោយ :

១_រារាំងការជ្រៀតចូលរបស់មេជីវិតឈ្មោលទៅដៃស្បូន។
២_ទប់ស្កាត់ការដឹកនាំមេជីវិតញី ។
៣_រារាំងការបង្កកំណើត ។

គ្រប់ស្ត្រីអាចប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន ជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបាន ទោះជាគាត់ប្រកបកិច្ចការធ្ងន់ដូចជា វែកទឹក ស្ទូង កាត់ដេរឬធ្វើការនៅរោងចក្រក៏ដោយ។

តើកងដាក់ក្នុងស្បូនមានប្រសិទ្ធិភាពដូចម្តេចខ្លះ ?

កងដាក់ក្នុងស្បូនការពារកំណើតបានភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងស្បូន ។ ប្រសិទ្ធិភាពរបស់កងមានរហូតដល់ទៅ៩៩.៤ ភាគរយ ។

តើកងដាក់ក្នុងស្បូនផ្ដល់អត្ថប្រយោជន៍ដូចម្ដេចខ្លះ ?

- ដាក់ម្ដងការពារបានរយៈពេលយូររហូត១០ឆ្នាំ ។
- សមស្របចំពោះស្ត្រីដែលបំបៅដោះកូន ។
- មិនរំខានដល់ការរួមភេទ ។
- មានសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ ។
- មិនមានការយឺតយ៉ាវក្នុងការមានកូនឡើយក្រោយពីដោះកងចេញ ។
- មិនមានផលរំខានដោយសារជាតិអរម៉ូន ។

ការដាក់កងក្នុងស្បូនមិនបណ្ដាលឲ្យធ្លុះស្បូន ឬកើតជំងឺមហារីកស្បូនទេហើយអាចធ្វើការបានធម្មតា។

តើស្ត្រីណាខ្លះដែលអាចដាក់កងក្នុងស្បូនបាន ?

កងដាក់ក្នុងស្បូន សមស្របចំពោះស្ត្រីដែលពេញវ័យ និងស្ត្រីមិនទាន់អស់រដូវ ហើយដែលត្រូវការប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ និងរយៈពេលវែង ។

តើគ្រូពេទ្យត្រូវពិនិត្យអ្វីខ្លះមុនពេលដាក់កងក្នុងស្បូន ?

គ្រូពេទ្យនឹងសាកសួរអំពីព័ត៌មានទូទៅរបស់ស្ត្រី ដូចជា ប្រវត្តិជំងឺ ប្រវត្តិរដូវ ការប្រើថ្នាំផ្សេងៗ ។ល។ បន្ថែមពីនេះ ក៏មានការពិនិត្យសុខភាព និងតំបន់អាងត្រគាក ដើម្បីធានាថាស្ត្រីអាចដាក់កងបានដោយសុវត្ថិភាព។

តើពេលណាដែលស្ត្រីអាចដាក់កងក្នុងស្បូនបាន ?

ស្ត្រីអាចដាក់កងក្នុងស្បូនបានគ្រប់ពេលទាំងអស់ ឲ្យតែប្រាកដថាគ្មានផ្ទៃពោះ ។

ជាទូទៅស្ត្រីអាចដាក់កងក្នុងស្បូនបាន :

- ចាប់ពីថ្ងៃមានរដូវ រហូតដល់១២ថ្ងៃ ។
- បន្ទាប់ពី៤អាទិត្យ ក្រោយពីសម្រាល ។
- ក្នុងកំឡុង៧ថ្ងៃ ក្រោយរលូត ឬរំលូតដោយគ្មានការករោគ ។

សំគាល់

កងដាក់ក្នុងស្បូន មិនអាចការពារការឆ្លងជំងឺកាមរោគ និង អេដស៍ បានទេ

តើក្រោយពីដាក់កងរួច ស្ត្រីត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ?

ស្ត្រីគួរធ្វើការពិនិត្យខ្សែកងដោយខ្លួនឯងរៀងរាល់ខែបន្ទាប់ ពីអស់រដូវ ដើម្បីឲ្យដឹងថាកងនៅត្រឹមត្រូវតាមកន្លែងដើមឬទេ ?

របៀបពិនិត្យខ្សែកង :

១- ដំបូងត្រូវលាងដៃឲ្យស្អាត ។

២- អង្គុយចោងហោង ។

៣- ប្រើចង្អុលដៃ ឬម្រាមដៃកណ្ដាលលូកចូលក្នុងទ្វារមាស រហូតប៉ះមាត់ស្បូន ដែលនាងមានអារម្មណ៍ថាដូចប៉ះចុងច្រមុះ។ បន្ទាប់មកត្រូវស្ទាបរកខ្សែកង (នៅពេលប៉ះខ្សែកងស្ត្រីមិនត្រូវសាកល្បងទាញទេ ។

៤- ត្រឡប់មកជួបគ្រូពេទ្យនៅ ១ខែក្រោយដាក់កងរួច បន្ទាប់មកទៀត ៣ខែក្រោយ ពិនិត្យលើកទី១ និង១ឆ្នាំម្ដង ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ។

តើផលរំខានអ្វីខ្លះដែលអាចកើតមានក្រោយពីដាក់កងរួច ?

ស្ត្រីភាគច្រើន ក្រោយពេលដាក់កងរួចហើយ ពុំមានផលរំខានអ្វីទេ តែស្ត្រីខ្លះមានផលរំខានតិចតួចដូចជា:

- ឈឺផ្នែកខាងក្រោមពោះឬឈឺចង្កេះបន្តិចបន្តួចក្នុងរយៈពេល ២-៣ថ្ងៃ ក្រោយដាក់កង ។
- ធ្លាក់ឈាមតិចតួចចន្លោះរដូវក្នុងរយៈពេល១-២អាទិត្យក្រោយដាក់កង ។
- មានឈាមរដូវច្រើនជាងធម្មតានិងឈឺជាងធម្មតា ។

ក្នុងករណីនេះ សូមច្រកទឹកក្តៅចូលក្នុងដប រួចយកមកស្អំលើពោះ ឬប្រើថ្នាំដូចជា អុីប៊ុយប្រូហ្វែន (Ibuprofen)ក៏អាចជួយបន្ថយការឈឺចាប់បានដែរ។ផលរំខានទាំងនេះនឹងបាត់ទៅវិញនៅខែបន្ទាប់។

តើពេលណាស្ត្រីត្រូវត្រឡប់មកកាន់គ្លីនិកវិញ ?

១- ពេលមានសញ្ញាដូចខាងក្រោម :

- បាត់រដូវ ។
- ស្វាបប៉ះក្បាលកង ។
- ឈឺពោះផ្នែកខាងក្រោមខ្លាំង ។
- ធ្លាក់សមិនធម្មតា ។
- មានអារម្មណ៍មិនធម្មតា គ្រុនក្តៅ រងារ ។
- បាត់ខ្សែកង ខ្សែកងខ្លី ឬវែង ខុសធម្មតា ។

២- ពេលណាត់ជួបដើម្បីតាមដានសុខភាព :

ទោះបីជាគ្មានរោគសញ្ញាអ្វីក៏ដោយ ស្ត្រីត្រូវមកជួបពេទ្យ នៅ១ខែ និង៣ខែក្រោយដាក់កង ជារៀងរាល់១ឆ្នាំម្តង។

៣- ពេលចង់ដោះឬប្តូរកង និងមានបញ្ហាចង់ពិភាក្សា:

- ស្ត្រីអាចដោះកងនៅពេលណាដែលនាងចង់ ។
- ស្ត្រីអាចមកពិភាក្សាជាមួយពេទ្យនៅរាល់ពេលដែល នាងមានបញ្ហាជាមួយកង ឬពេលឮពាក្យចចាម អារាមមិនល្អទាក់ទង នឹងការប្រើកងដាក់ក្នុងស្បូន។

សិទ្ធិរបស់អតិថិជនដែលមកទទួលសេវា
នៅគ្លីនិក "រ៉ាក់" មានដូចខាងក្រោម :

១- *សិទ្ធិក្នុងការទទួលយកព័ត៌មាន* : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលយកព័ត៌មានស្តីអំពីផលប្រយោជន៍នៃការពន្យារកំណើត ទីកន្លែងផ្តល់សេវាពន្យារកំណើត និងសេវាថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទ ។

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

៣- *សិទ្ធិក្នុងការជ្រើសរើស* : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិសម្រេចចិត្តក្នុងការជ្រើសរើសប្រើប្រាស់ ឬមិនប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយដោយសេរី ។

៤- *សិទ្ធិមានសុវត្ថិភាព* : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលបាននូវសុវត្ថិភាព សុខភាព ទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្តក្នុងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ ។

៥- *សិទ្ធិឯកជន* : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការពិភាក្សាតម្រូវការ ការព្រួយបារម្ភ ឬការពិនិត្យរាងកាយរបស់ពួកគេ នៅក្នុងទីកន្លែងណាដែលគេមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅ ។

៦- *សិទ្ធិរក្សាការសម្ងាត់* : អតិថិជនទាំងអស់គួរតែត្រូវបានធានាថារាល់ព័ត៌មានទាំងឡាយដែលគេបានប្រាប់ ឬសេវាទាំងឡាយដែលគេបានទទួលនឹងមិនត្រូវបន្តទៅអ្នកទីពទេ លើកលែងតែមាន ការយល់ព្រមពីសាមីខ្លួន ។

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

៨- *សិទ្ធិមានផាសុកភាព* : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាកម្មដែលមានលក្ខណៈផាសុកភាពដោយអារម្មណ៍ពេញចិត្តពេញថ្លើម ។

៩- *សិទ្ធិក្នុងការបន្ត* : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលសេវាកម្ម និងមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបានយូរទៅតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ពួកគេ ។

១០-*សិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញមតិយោបល់* : អតិថិជនទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការបញ្ចេញយោបល់ និងទស្សនៈ អំពីការផ្តល់សេវាកម្មដែលពួកគេបានទទួល ។

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 : ០២៣-៨៨៥ ៧៧៣

គ្លីនិកចាក់អង្រែក្រោម :(មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខ ១៦០៧ ភូមិទួលរកា
ស.ចាក់អង្រែក្រោម ខណ្ឌមានជ័យ
ទូរស័ព្ទ : ០២៤-៩៨៥ ០៧៩

គ្លីនិកទួលសង្កែ / មណ្ឌលយុវវ័យ:(មានសេវាពិនិត្យMSM)
ផ្ទះលេខ ១៦២៤ ផ្លូវជាតិលេខ៥ ភូមិឃ្លាំងសាំង
ក្រុម៥ សង្កាត់ឫស្សីកែវ ខណ្ឌឫស្សីកែវ
ទូរស័ព្ទ :០២៣-៩៩០ ៧៧៣

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

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

ខេត្តបាត់ដំបង

គ្លីនិក :(មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខ១៩៤,៤៤៩ 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

គ្លីនិកសួង : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ភូមិសួងលិច ឃុំសួង 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 ភូមិបាវិតកណ្ដាល សង្កាត់បាវិត
ក្រុងបាវិត ទូរស័ព្ទ : ០៤៤-៩៤៦ ០៦៦

ខេត្តកំពត

គ្លីនិក : ផ្ទះលេខ៥១ ផ្លូវជាតិលេខ៣៣
ភូមិសុវណ្ណសាគរ សង្កាត់កំពង់កណ្ដាល ក្រុងកំពត
ទូរស័ព្ទ : ០៣៣ ៩៣២ ៧៦៨

សៀវភៅនេះផលិតតាមបច្ចេកទេស និងគំនិតរបស់បុគ្គលិក
អង្គការ " រ៉ាក់ " ក្រោមការឧបត្ថម្ភថវិការបស់
ទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ USAID
ក្រោមគម្រោងរួមគ្នាដើម្បីសុខភាពល្អ

<u>កំណត់សម្គាល់</u>: តួអង្គនៅក្នុងសៀវភៅ គ្រាន់តែជាការសម្តែងប៉ុណ្ណោះ

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

IEC,2012