1. ການກຸມກຳເນີດດ້ວຍວິທີກິນຢາເມັດປະສົມ/ເມັດດ່ຽວ

ເປັນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຊົ່ວຄາວແມ່ຍິງ ສາມາດມີລູກໄດ້ອີກເມື່ອຢຸດກິນຢາເມັດ ຄຸມກຳເນີດ

ວິທີການກິນຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ

- ກິນຢາຄຸມກຳເນີດມື້ລະ 1 ເມັດໄປຕາມລູກສອນ ທຸກໆມື້ ເວລາ ເກົ່າ
- ກ່ອນໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດຄັ້ງທຳອິດຕ້ອງໄດ້ປຶກສາແພດກ່ອນ

<u>ຈຸດດີຂອງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ:</u>

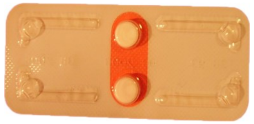
- ແມ່ຍິງສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ເອງສາມາດຢຸດໄດ້ທຸກເວລາເມື່ອຕ້ອງການມີລູກໂດຍບໍ່ຕ້ອງການແພດຊ່ວຍ,
- ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດດ່ຽວ ເໝາະ ສຳລັບ ແມ່ຍິງທີ່ອອກລູກໃໝ່ ເພາະບໍ່ເຮັດໃຫ້ ປະລິມານນ້ຳ ນົມຫລຸດລົງ ແລະ ເໝາະກັບແມ່ຍິງທົ່ວໄປ
- ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດຊະນິດປະສົມ ເໝາະສຳລັບແມ່ຍິງທົ່ວໄປ

<u>ອາການຂ້າງຄຽງຂອງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ:</u>

- ໃນໄລຍະທຳອິດທີ່ກິນຢາ ບາງຄົນອາດ ມີອາການ ວິນຫົວ,ປວດຮາກ,ອາລົມປ່ຽນ ແປງ, ປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ ເຊິ່ງອາການດັ່ງກ່າວຈະຫາຍໄປເອງໃນໄລຍະຕໍ່ມາ

2. ວິທີປ້ອງກັນການຖືພາດ້ວຍການກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກ ເສີນ

ເປັນວິທີການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືພາໃນກໍລະນີທີ່ມີການຮ່ວມ ເພດທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ, ຖືກຂົ່ມຂືນ, ຖົງຢາງອານາໄມແຕກ ຫຼື ຈີກຂາດ, ລືມກິນຢາຄຸມ ຫຼື ຮ່ວງຫຼຸດແລ້ວມີເພດສຳພັນ.



ວິທີກິນຢາ: ຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ ມີ ຊະນິດ 1 ເມັດ ແລະ 2 ເມັດ ໃນໜຶ່ງກັບ/ແຜງ. ເຊິ່ງວິທີກິນແມ່ນໃຫ້ກິນໝົດບາດ ດຽວ ໃນ 1 ກັບ/ແຜງ ກິນທັນທີໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ພາຍໃນ **3 ວັນ** ຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ.

- ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼູລູກໄດ້ ຫຼື ເກີດອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກໃນທ້ອງ, ສະນັ້ນ ມັນຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນໃນເມື່ອແມ່ຍິງຄົນນັ້ນໄດ້ ຖືພາ ແລ້ວ.
- ບໍ່ຄວນກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນເປັນປະຈຳ ເພາະຜົນໄດ້ຮັບຈະຕ່ຳກວ່າການກິນຢາຄຸມແບບທຳ ມະດາ.

ຈຸດດີຂອງການໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ

- ສາມາດໃຊ້ໄດ້ກັບແມ່ຍິງທຸກຄົນຢ່າງປອດໄພ.

ຂໍ້ຫ້າມຂອງການໃສ່ຮ່ວງອະນາໄມ

- ແຕ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ກັບ: ແມ່ຍິງຖື ພາ, ແມ່ຍິງຫາກໍ່ເກີດລູກ 2 ວັນ ແລະ 4 ອາທິດ ເພາະສ່ຽງຕໍ່ຮ່ວງ ຫລຸດອອກ

- ຜູ້ທີ່ສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດ ສາພັນ

- ຜູ້ທີ່ມີເລືອດໄຫລຊ່ອງຄອດຜິດປົກ ກະຕິ

- ຜູ້ມີມີການຊຶມເຊື້ອ ຫລືບັນຫາລະບົບ ສືບພັນຍິງ ແມ່ນບໍ່ຄວນໃສ່

4. ການຄຸມກາເນີດດ້ວຍການສັກຢາຄຸມກາເນີດ

ເປັນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບຊົ່ວຄາວ ເປັນຢາຄຸມກຳເນີດ ຊະນິດສັກເຂົ້າກ້າມຊີ້ນ ມີປະສິດທິຜົນສູງໃນ ການປ້ອງກັນການຖືພາ. ແມ່ຍິງສາມາດມີລູກໄດ້ອີກເມື່ອຢຸດສັກຢາ ຫຼັງຈາກ 3 ເດືອນ

- ຄວນໄປສັກຢາຄຸມກັບແພດຜະດຸງຄັນຊຸມຊົນຢູ່ ສຸກສາ ລາ ຫລື ໂຮງໝໍທີ່ຢູ່ໄກ້ບ້ານ

<u>ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ:</u>

- ອາການຂ້າງຄຽງ ທີ່ມັກພົບເລື້ອຍເຊັ່ນ: ເລືອດ ອອກກະປິດກະປອຍ, ບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ

- ອາດມີນ້ຳຫນັກເພີ້ມຂຶ້ນ

- ອາການຂ້າງງຽງທີ່ພົບໄດ້ຫນ້ອຍເຊັ່ນ: ເຈັບຫົວນ້ອຍຫນຶ່ງ, ວິນຫົວ, ປວດຮາກ.

ຈຸດດີຂອງການສັກຢາຄຸມກຳເນີດ:

- ບໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດທຸກມື້

- ສັກຢາຄຸມກຳເນີດຄັ້ງໜຶ່ງ ກຸ້ມໄດ້ດົນເຖິງ 3 ເດືອນ

- ເໝາະສຳລັບແມ່ຍິງທົ່ວໄປ

5. ການຄຸມກຳເນີດດ້ວຍວິທີການຝັງຢາ

- ແມ່ນຢາຄຸມກາເນີດຊະນິດຝັງເຂົ້າໃນກ້ອງໜັງທີ່ເປັນທ່ອນນ້ອຍໆທີ່ມີຄວາມຍືດຢຸ່ນ

- ຢາຝັງຄຸມກຳເນີດ ຊ່ວຍປ້ອງກັນການຖື ພາໃນໄລຍະຍາວ. ມີປະສິດທິພາບຫລາຍ ສຳລັບ 3 ປີ,

- ສາມາດເອົາອອກໄດ້ທັນທີເມື່ອຕ້ອງການມີລູກ

-ແມ່ຍິງເກືອບທຸກຄົນສາມາດໃສ່ຢາຝັງຄຸມກຳເນີດໄດ້ຢ່າງປອດໄພ ແລະ ມີປະສິດທິຜົນ ທັງໃນຜູ້ຍິງທີ່ມີລູກແລ້ວ ແລະ ຍັງບໍ່ທັນມີລູກ, ຜູ້ທີ່ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ແຕ່ງງານ, ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ ເອດ ຍົກເວັ້ນ ຜູ້ທີ່ເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ, ເປັນພະຍາດເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນ, ລ້ຽງງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນໄລຍະ 6 ອາທິດທຳອິດຫລັງເກີດ.

ວິທີການຝັງຢາຄຸມກຳເນີດ:

- ການຝັງຢາຄຸມກຳເນີດແມ່ນຕ້ອງໃສ່ກັບແພດ ຫຼື ປະດຸງຄັນ ຜູ້ເຄີຍຜ່ານການຝຶກອົບຮົມມາກ່ອນ

ນຂ້າງຄຽງຂອງຢາຝັງຄຸມກຳເນີດ:

ອາການຂ້າງຄຽງທີມັກພົບ ແມ່ນ ເປັນປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ ເປັນໜ້ອຍໂພດ ຫຼື ຫຼາຍໂພດ, ເປັນຫຼາຍເທື່ອຕໍ່ເດືອນ ຫຼື ໜ້ອຍເທື່ອຕໍ່ເດືອນ ຫຼືບໍ່ເປັນປະຈຳເດືອນເລີຍ

ເຈັບຫົວ, ເຈັບບໍລິເວນທ້ອງ, ເປັນສິວ, ນ້ຳໜັກມີການປ່ຽນແປງ, ນົມເບັງ, ວິນຫົວ, ອາລົມ ປ່ຽນແປງ ຫຼື

ປວດຮາກ

ຈຸດດີຂອງການຝັງເຂັມຄຸມກຳເນີດ

- ປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິຜົນໃນເວລາ ຫຼາຍປີ

- ບໍ່ຕ້ອງມາເຊັກຄືນຫຼືກວດກາເປັນປະຈຳ ຫຼັງຈາກໃສ່ແລ້ວ

- ເປັນວິທີການໃສ່ທີ່ງ່າຍ ສະດວກສາລັບແມ່ຍິງ

- ສາມາດມີລູກໄດ້ທັນທີເມື່ອ ຖອດຢາຝັງອອກ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໄດ້ລໍຖ້າດົນ

6 ວິທີການ ຄຸມກາເນີດໂດຍໃຊ້ຖົງຢາງ ອະນາໄມ

- ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ນແຜ່ນບາງໃສທີ່ໃຊ້ສວມອະໄວຍະວະເພດຊາຍເມື່ອຮ່ວມເພດ.
- ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດ ສຳພັນ ລວມທັງປ້ອງກັນ ເອດ ໄດ້
- ເປັນວິທີທີ່ມີປະສິດທິຜົນດີຖ້າໃຊ້ຖືກຕ້ອງແລະໃຊ້ທຸກ ຄັ້ງທີມີເພດສຳພັນ.
- ຫາໄດ້ງ່າຍ ແລະ ໃຊ້ງ່າຍບໍ່ຈາເປັນໄປພົບ ແພດ.
- ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປຶກສາແພດກ່ອນໃຊ້
- ສາມາດໃຊ້ໄດ້ໃນໄລຍະຊົ່ວຄາວແລະເປັນວິທີທີ່ໃຊ້ຊ່ວຍວິທີອື່ນ
- ຊອກຫາເອົາໄດ້ງ່າຍ (ຊື້ຈາກຮ້ານຂາຍຢາ ຫຼື ສຸກສາລາ)
- ຖົງຢາງອະນາໄມ 1 ຖົງ ໃສ່ໄດ້ຄັ້ງດຽວ ເທົ່ານັ້ນ

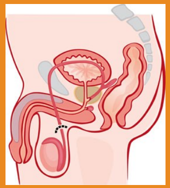
ຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຊາຍ

ຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຍິງ

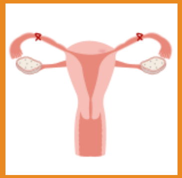
ການວາງແຜນຄອບຄົວຫຼືການວາງແຜນ ລູກຫ່າງ ທັງ 5 ຢ່າງທີ່ກ່າວມານັ້ນແມ່ນການການວາງແຜນຄອບຄົວແບບຊົ່ວ ຄາວເຊິ່ງເໝາະສົມກັບຜູ້ທີ່ຕ້ອງການໄດ້ ລູກຕື່ມອີກ. ຜູ້ທີ່ຜູ້ທີ່ໃຊ້ສາມາດກັບມາຖືພາໄດ້ອີກເມື່ອຢຸດໃຊ້.

7 ວິທີ ການເຮັດໝັນຍິງ ແລະ ໝັນຊາຍ

- ແມ່ນວິທີຄຸມກຳເນີດແບບຖາວອນດ້ວຍການຜ່າຕັດ
- ການຜ່າຕັດເຮັດໝັນຍິງແມ່ນເພື່ອຕັດ ຫຼື ມັດທໍ່ສົ່ງໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ ທັງສອງຂ້າງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ໄຂ່ທີ່ສຸກ ເຄື່ອນຕົວມາພົບກັບຕົວເຊື້ອອະສຸຈິຂອງເພດຊາຍ.
- ການຜ່າຕັດເຮັດໝັນຊາຍແມ່ນເພື່ອຕັນທໍ່ສົ່ງນ້ຳເຊື້ອທັງສອງຂ້າງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ ຕົວເຊື້ອອອກມາໃນເວລາຮ່ວມເພດ.
- ການເຮັດໝັນແມ່ນວິທີຄຸມກຳເນີດສຳລັບຄູ່ຜົວເມັຍມີລູກພຽງພໍ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງການລູກອີກ.



ການເຮັດໝັນຊາຍ



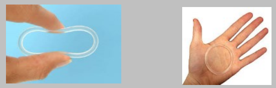
ການເຮັດໝັນຍິງ

- ການເຮັດໝັນ ແມ່ນປອດໄພ ເປັນວິທີການຄຸມກາເນີດທີ່ມີປະສິດທິຜົນສູງ
- ການເຮັດໝັນບໍ່ມີຜົນຂ້າງຄຽງໃດໆ
- ຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໝັນແລ້ວສາມາດມີເພດສຳພັນໄດ້ແບບປົກກະຕິ
- ເຮັດໝັນແລ້ວທັງແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍຍັງສາມາດເຮັດວຽກອອກແຮງງານໄດ້ແບບປົກກະຕິ.

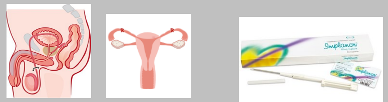
ແຫຼ່ງບໍລິການໂຮງໝໍແຂວງ/ເມືອງ/ສຸກສາລາ

ຢາເມັດປະສົມ/ເມັດດ່ຽວ/ເມັດຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນ, ຢາສັກ, ຖົງຢາງອະນາໄມ ແມ່ນມີໄວ້ບໍລິການຢູ່ ພະແນກແມ່ ແລະ ເດັກ, ໂຮງໝໍແຂວງ/ເມືອງ/ສຸກສາລາ

ຮ່ວງອະນາໄມທີ່ມີຢາຄຸມກຳເນີດ ແມ່ນມີໄວ້ບໍລິການຢູ່ໂຮງໝໍແຂວງ/ເມືອງ ແລະ ບາງສຸກສາລາທີ່ມີຜະດຸງຄັນຊຸມຊົນ



ຢາຝັງຄຸມກຳເນີດ, ເຮັດໝັນຍິງ/ຊາຍ ແມ່ນມີໄວ້ບໍລິການຢູ່ທີ່ໂຮງໝໍສູນກາງ ແລະ ໂຮງໝໍແຂວງ



ວາງແຜນຄອບຄົວມີຄວາມສຸກ

ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ວິທີຄຸມກຳເນີດຕ່າງໆ ທີ່ມີໄວ້ບໍລິການຕາມໂຮງໝໍ ແລະ ແຫຼ່ງບໍລິການຕ່າງໆ

UNFPA

我们的产品

云报告

大数据平台

国内宏观经济数据库

国际经济合作数据库

行业分析数据库

条约法规平台

国际条约数据库

国外法规数据库

即时信息平台

新闻媒体即时分析

社交媒体即时分析

云报告平台

数据智慧平台

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=5_19713