ຂ້ອຍສາມາດຊອກຫາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີຄຸມກຳເນີດໄດ້ຢູ່ໃສ?

ເຈົ້າສາມາດໄປສູນສຸຂະພາບພັດທະນາແມ່ຍິງ ແລະ ໄວໜຸ່ມນະຄອນຫຼວງເພື່ອຂໍຂໍ້ມູນ ແລະ ປຶກສາກ່ຽວກັບການຄຸມກຳເນີດ ຫຼື ບໍ່ດັ່ງນັ້ນເຈົ້າຍັງສາມາດໂທເຂົ້າສາຍດ່ວນ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າຕັດສິນໃຈເລືອກວິທີຄຸມກຳເນີດໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ປອດໄພ.
ເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງຢ້ານທີ່ຈະໃຊ້ບໍລິການໃຫ້ຄຳປຶກສາເລື່ອງສຸຂະພາບ ເຂົາເຈົ້າເປັນກັນເອງ,

ໝາຍຄວາມວ່າ:

- ເພິ່ນປິດລັບ ແລະ ເຈົ້າສາມາດປຶກສາກັບທ່ານໝໍກ່ຽວກັບວິທີຄຸມກຳເນີດດ້ວຍຕົວທ່ານເອງ.
- ມີທ່ານໝໍ ແລະ ແພດທັງຍິງ ແລະ ຊາຍທີ່ເຈົ້າສາມາດປຶກສາໄດ້ ເພິ່ນບໍລິການແບບປິດລັບ ເປັນກັນເອງ ແລະ ໃຫ້ກຽດ.
- ສະຖານທີ່ເຂົ້າຫາກໍ່ສະດວກ ແລະ ຊອກຫາງ່າຍ
- ເຈົ້າສາມາດໄປເວລາໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ເຈົ້າຕ້ອງການ
- ມີວິທີຄຸມກຳເນີດຫຼາຍແບບທີ່ປອດໄພ ແລະ ລາຄາບໍ່ແພງ
- ມີບໍລິການປ້ອງກັນ ແລະ ຮັກສາປິ່ນປົວພະຍາດບໍ່ເສຍຄ່າ
- ການບໍລິການໃຫ້ກັບແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍແມ່ນສະເໝີພາບກັນ ແລະ ເຈົ້າຍັງສາມາດພາແຟນເຈົ້າໄປນຳກັນໄດ້ອີກ.
- ບັນຍາກາດເປັນກັນເອງ ແລະ ປອດໄພ

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບທາງເພດ
ແລະ ຄວາມສຳພັນ, ເຈົ້າສາມາດ ເຂົ້າໄປສອບຖາມຢູ່
Dr Facebook ຕາມທີ່ຢູ່: **www.facebook.com/vwyfans.**
ສຳລັບຂໍ້ມູນລາຍລະອຽດ ແລະ ການບໍລິການເຈົ້າສາມາດເຂົ້າໄປສອບຖາມ ແລະ
ຂໍຄຳປຶກສາໄດ້ທີ່ ສູນສຸຂະພາບພັດທະນາແມ່ຍິງ ແລະ ໄວໜຸ່ມ
ຖະໜົນສຸພານຸວົງ, ເມືອງສີໂຄດຕະບອງ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ
(ສີ່ແຍກໄຟແດງປາກປາສັກ/ໂຮງຮຽນມັດທະຍົມສີໂຄດ)
ຫຼື ໄປສະຖານທີ່ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບອື່ນ
ຫຼື ໂທສາຍດ່ວນ: 1361 (ສຳລັບຜູ້ຍິງ)
ແລະ 137 (ສຳລັບຜູ້ຊາຍ)
ເພື່ອຂໍຂໍ້ມູນ ແລະ ຄຳປຶກສາ.

ປ້ອງກັນ ການຖືພາ ແລະ ມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ ສຳລັບໄວໜຸ່ມ

!!! ເລືອກ ແລະ ຕັດສິນໃຈ ດ້ວຍຕົວເຈົ້າເອງ!!!

UNFPA

2

ເປັນຫຍັງຂ້ອຍຈຶ່ງຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ?

- ຍ້ອນວ່າການມີເພດສຳພັນເປັນເລື່ອງທຳມະຊາດ ເຊິ່ງແຕ່ລະຄົນມີສິດທິໃນການມີເພດສຳພັນ
- ຍ້ອນວ່າໄວໜຸ່ມລາວຜູ້ທີ່ແຕ່ງງານ ແລະ ບໍ່ແຕ່ງງານລ້ວນແຕ່ມີເພດສຳພັນ
- ຍ້ອນວ່າໄວໜຸ່ມລາວຢູ່ເຂດຊົນນະບົດ ແລະ ຕົວເມືອງກໍ່ມີເພດສຳພັນ
- ຍ້ອນວ່າຖ້າເຈົ້າຕ້ອງການມີເພດສຳພັນໃນຕອນນີ້ ຫຼື ໃນອະນາຄົດ, ເຈົ້າຕ້ອງຮູ້ວິທີປ້ອງກັນຕົວເຈົ້າເອງ ແລະ ແຟນຂອງເຈົ້າ ເພື່ອຄວາມປອດໄພ ແລະ ສຸຂະພາບດີ
- ຍ້ອນວ່າເຈົ້າມີສິດທິໃນການຮຽນຮູ້ວິທີປ້ອງກັນການຖືພາແບບບໍ່ຕັ້ງໃຈ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ
- ຍ້ອນວ່າເຈົ້າຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບຜົນທີ່ຕາມມາຖ້າເຈົ້າບໍ່ໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ

3

ການວາງແຜນຄອບຄົວໝາຍເຖິງຫຍັງ?

ມັນບໍ່ໄດ້ໝາຍເຖິງການກີດກັນວ່າບໍ່ໃຫ້ມີລູກ ແຕ່ມັນເປັນທາງເລືອກຂອງເຈົ້າໃນການຕັດສິນໃຈວ່າເມື່ອໃດເຈົ້າຈະເອົາລູກ, ເອົາຈັກຄົນ, ແລະ ຄວາມຖີ່ ຖ້າເຈົ້າໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວໃນຕອນນີ້ ກໍ່ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າຈະບໍ່ສາມາດມີລູກອີກ ເຈົ້າຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບສິດທິສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ລວມທັງການວາງແຜນຄອບຄົວ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ ທີ່ບໍ່ຕັ້ງໃຈ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົວເຈົ້າເອງ.

ຖ້າຂ້ອຍ ແລະ ແຟນຂອງຂ້ອຍ ຢາກມີເພດສຳພັນຮ່ວມກັນຂ້ອຍ ຕ້ອງປ້ອງກັນແນວໃດ?

ຖ້າວ່າເຈົ້າ ແລະ ແຟນຂອງເຈົ້າຕົກລົງຢາກມີເພດສຳພັນນຳກັນ ແລ້ວບໍ່ຢາກຖືພາ ຫຼື ຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ເຈົ້າທັງສອງຕ້ອງປ້ອງກັນ. ສະນັ້ນ, ພວກເຈົ້າທັງສອງ ຄວນຕ້ອງຮູ້ຂໍ້ມູນ ແລະ ຄຳແນະນຳ ກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພຈາກທ່ານໝໍ ຫຼື ແພດ ເຊິ່ງພວກເຮົາມີບໍລິການຢູ່ທີ່ສູນຮັກສາສຸຂະພາບໄວໜຸ່ມ ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ.

ຖ້າຂ້ອຍຍັງບໍ່ຢາກ ມີເພດສຳພັນເທື່ອ ຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?

ໄວໜຸ່ມສ່ວນຫຼາຍມັກຖືກກົດດັນໃນເວລາທີ່ໝູ່ເພື່ອນຂອງເຂົາເຈົ້າມີເພດສຳພັນກັບແຟນ. ແຕ່ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ເຈົ້າຍັງບໍ່ທັນພ້ອມທີ່ຈະມີເພດສຳພັນ ແລະ ຄວນປະຕິເສດມັນ ສະ! ໃຊ້ເວລາເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຢາກເຮັດ ແລະ ຄວນຮູ້ໄວ້ວ່າເຮົາສາມາດມີແຟນເມື່ອໃດກໍ່ໄດ້ ໃນເມື່ອເຮົາພ້ອມ, ການເປັນແຟນກັນບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າຕ້ອງມີເພດສຳພັນກັນ.

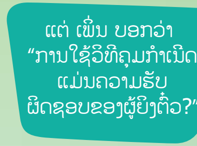
4

ແລ້ວກ່ຽວກັບຢາຄຸມກຳເນີດ ກັບຄວາມຮັບຜິດຊອບເດ້?

ທຸກໆຄົນ ບໍ່ວ່າຍິງ ຫຼື ຊາຍ ອາຍຸຊໍ່າໃດກໍ່ຕາມ ລ້ວນແຕ່ມີສິດທິໃນການຊອກຫາຄຳປຶກສາ ກ່ຽວກັບວິທີຄຸມກຳເນີດ.

ມັນບໍ່ແມ່ນພຽງແຕ່ຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງແມ່ຍິງເທົ່ານັ້ນ.

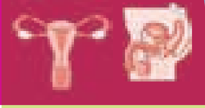
ແຕ່ຜູ້ຊາຍກໍ່ຕ້ອງມີຄວາມຮັບຜິດຊອບເຊັ່ນດຽວກັນ ແລະ ຕົກລົງໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມບໍ່ວ່າຈະເປັນຖົງຢາງອະນາໄມຂອງຜູ້ຍິງ ຫຼື ຂອງຜູ້ຊາຍ.



ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍແມ່ນມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຫຼາຍເທົ່າກັນ. ສະນັ້ນ, ການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເວລາມີເພດສຳພັນ, ບໍ່ຕ້ອງລໍຖ້າໃຫ້ແຟນຂອງເຈົ້າບອກ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງຄິດວ່າແຟນຂອງເຈົ້າ ຈະໄປນອນນຳຄົນອື່ນ ຫຼື ບໍ່ເຊື່ອໃຈເຈົ້າ ຖ້າລາວມີຖົງຢາງອະນາໄມຕິດໂຕ, ແຕ່ທີ່ຈິງແລ້ວຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າຢາກປົກປ້ອງເຈົ້າ.

5

ວິທີຄຸມກຳເນີດແບບໃດທີ່ມີຢູ່ປະເທດລາວ?
ວິທີຄຸມກຳເນີດທັງໝົດໃນຕາຕະລາງນີ້ແມ່ນມີສະໜອງຢູ່ປະເທດລາວ ແລະ ມີຄວາມປອດໄພຕໍ່ໄວໜຸ່ມ

ວິທີຄຸມກຳເນີດ	ຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຊາຍ	ຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຍິງ	ຝັງເຂັມຄຸມກຳເນີດ	ສັກຢາຄຸມກຳເນີດ	ຫ່ວງອະນາໄມ	ຢາເມັດ Progestogen-only (POP)	ການເຮັດໝັນຍິງ/ຊາຍ 
ມີຜົນດີຄືແນວໃດ?	98% ໄດ້ຜົນດີຖ້າໃສ່ຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ແມ່ຍິງ 2 ໃນ 100 ຄົນຖືພາໃນໜຶ່ງປີ. ມີຈຳໜ່າຍຕາມຄຣີນິກ ແລະ ຮ້ານຂາຍຢາ/ຮ້ານຄ້າທົ່ວໄປ ລາຄາປະຢັດ ສະດວກສະບາຍສຳລັບມີເພດສຳພັນບາງຄັ້ງຄາວ ຫ້າມໃຊ້ຜະລິດຕະພັນທີ່ປະສົມນ້ຳມັນເຊັ່ນ ນ້ຳມັນຊຸ່ມຊື່ນ ຫຼື ຄີມທາໂຕໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ ເພາະມັນຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ຫຼຸດໄດ້ ມີທຸກຂະໜາດ, ທຸກແບບ ແລະ ກິ່ນ	95% ໄດ້ຜົນດີຖ້າໃຊ້ຖືກວິທີຕາມຄຳແນະນຳ. ແມ່ຍິງ 5 ໃນ 100 ຄົນຖືພາໃນໜຶ່ງປີ. ສາມາດໃສ່ໄດ້ທຸກເວລາກ່ອນມີເພດສຳພັນ. ສະດວກສະບາຍສຳລັບມີເພດສຳພັນບາງຄັ້ງຄາວ ສາມາດໃຊ້ກັບຜະລິດຕະພັນທີ່ປະສົມນ້ຳມັນ.	ຫຼາຍກວ່າ 99% ໄດ້ຜົນດີ. > ແມ່ຍິງ 1 ໃນ 1000 ຄົນຖືພາ ໃນ 3 ປີ. ໃຊ້ໄດ້ເຖິງ 3 ປີ ແຕ່ສາມາດຖອດອອກກ່ອນໄດ້ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຄຸມກຳເນີດອື່ນໃນເວລາທີ່ຝັງເຂັມຢູ່ ເມື່ອຖອດເຂັມອອກ ກໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້ປົກກະຕິ	ຫຼາຍກວ່າ 99% ໄດ້ຜົນດີ. > ແມ່ຍິງ 4 ໃນ 1000 ຄົນຖືພາໃນ 2 ປີ. ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ວິທີຄຸມກຳເນີດອື່ນໃນຊ່ວງເວລາສັກຢາ. ສາມາດໃຊ້ໄດ້ໃນຊ່ວງເວລາໃຫ້ນົມລູກ.	ຫຼາຍກວ່າ 99% ໄດ້ຜົນດີ. > ແມ່ຍິງ 2 ໃນ 100 ຄົນຖືພາໃນ 5 ປີ. ສາມາດກຸ້ມໄດ້ເຖິງ 5-10 ປີ ຂຶ້ນກັບແຕ່ລະແບບ ແລະ ສາມາດເອົາອອກໄດ້ທຸກເວລາ ໄດ້ຜົນສະເໝີເວລາທີ່ໃສ່ຢູ່. ເຈົ້າບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ວິທີຄຸມກຳເນີດອື່ນໃນເວລາທີ່ໃສ່ຮວງຢູ່ ເມື່ອຖອດຮ່ວງອອກ ເຈົ້າກໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້ປົກກະຕິ	ຫຼາຍກວ່າ 99% ໄດ້ຜົນດີ ຖ້ານຳໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງຕາມຄຳແນະນຳ. > ແມ່ຍິງ 1 ໃນ 100 ຄົນຖືພາໃນ 1 ປີ. ມີປະໂຫຍດຕໍ່ແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ສາມາດໃຊ້ຮໍໂມນຍິງ ຫຼື ຢາເມັດປະສົມ ແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸ 25ປີຂຶ້ນໄປສາມາດໃຊ້ໄດ້ ສາມາດໃຊ້ໄດ້ໃນຊ່ວງເວລາໃຫ້ນົມລູກ.	ວິທີຄຸມກຳເນີດບໍ່ໃຫ້ຖືພາອີກວິທີໜຶ່ງແບບຖາວອນຄືການເຮັດໝັນຍິງ ແລະ ໝັນຊາຍ. ແຕ່ໄວໜຸ່ມບໍ່ໃຊ້ວິທີນີ້ເນື່ອງຈາກເຂົາເຈົ້າຍັງຕ້ອງການຖືພາ ຫຼື ສະລໍການຖືພາ ແລະ ຍັງຢາກຖືພາໃນຕໍ່ໜ້າ.
ປະເພດຂອງແຕ່ລະວິທີ	ວິທີປ້ອງກັນ.	ວິທີປ້ອງກັນ.	ວິທີປ້ອງກັນແບບໄລຍະຍາວ ແຕ່ເອົາອອກໄດ້ຖ້າຕ້ອງການມີລູກ.	ວິທີແບບຍາວນານ.	ວິທີປ້ອງກັນແບບໄລຍະຍາວ ແຕ່ເອົາອອກໄດ້ຖ້າຕ້ອງການມີລູກ.	ວິທີປ້ອງກັນແບບໄລຍະສັ້ນໂດຍໃຊ້ຮໍໂມນ.	ວິທີແບບຖາວອນ.
ສາມາດ ປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	ໄດ້	ໄດ້	ບໍ່ໄດ້	ບໍ່ໄດ້	ບໍ່ໄດ້	ບໍ່ໄດ້	ບໍ່ໄດ້

ການຄຸມກຳເນີດໃນເວລາສຸກເສີນ:

ກໍລະນີເຈົ້າມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມ ຫຼື ໃຊ້ແລ້ວເກີດຖົງຢາງອະນາໄມຈີກຂາດ, ແມ່ນຕ້ອງໄດ້ບອກແຟນຂອງເຈົ້າ!ເຈົ້າສາມາດໄປເອົາຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນໄດ້ຢູ່ສູນຮັກສາສຸຂະພາບໄວໜຸ່ມ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືພາ, ແຕ່ມັນບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຕິດພະຍາດທາງເພດສຳພັນໄດ້!

ຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນນີ້ຈະໄດ້ຜົນ ຖ້າກິນພາຍໃນ 3 ມື້ ຫຼັງຈາກມີເພດສຳພັນ. ສະນັ້ນຕ້ອງຮີບດ່ວນໄປຫາໝໍ ເພື່ອເອົາຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນ.

6

ແຕ່ລະວິທີຂອງການຄຸມກຳເນີດໃນຕາຕະລາງໜ້ານີ້ ທຸກວິທີບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້ ຍົກເວັ້ນການໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ສະນັ້ນ, ເພື່ອຄວາມປອດໄພ ຕ້ອງໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງ. ເຈົ້າສາມາດເລືອກໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຍິງ ຫຼື ຊາຍກໍ່ໄດ້ເວລາມີເພດສຳພັນ. ວິທີຮັບຮູ້ການຄຸມກຳເນີດ, ການຖອດອອກ ແລະ ນ້ຳຢາຂ້າອະສຸຈິ ແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ມີລູກໄດ້!

ແຜ່ນພັບນີ້ແມ່ນສຳລັບໃຫ້ຂໍ້ມູນທົ່ວໄປກ່ຽວກັບວິທີຄຸມກຳເນີດ. ຖ້າເຈົ້າມີຄຳຖາມ ຫຼື ຂໍ້ຂ້ອງໃຈ ໃຫ້ໄປຖາມທ່ານໝໍ, ຫຼື ໄປສູນຮັກສາສຸຂະພາບແມ່ຍິງ ແລະ ໄວໜຸ່ມນະຄອນຫຼວງ/ສະຖານທີ່ບໍລິການດ້ານ ສຸຂະພາບ ຫຼື ໂທສາຍດ່ວນເພື່ອສອບຖາມ ແລະ ປຶກສາ.

7 ຫ້າມມີເພດສໍາພັນເດັດຂາດ ເມື່ອເຈົ້າບໍ່ພ້ອມ ຫຼື ຖືກບັງຄັບ

ເມື່ອແຟນເຈົ້າເວົ້າວ່າ:

8 ຄວາມສ່ຽງຂອງການມີເພດສໍາພັນມີຫຍັງແດ່?

ຄວາມສ່ຽງຂອງການມີເພດສໍາພັນເກີດມາຈາກການບໍ່ໃຊ້ຖົງຢາງອານາໄມ ເພື່ອຄຸມກໍາເນີດ ແລະ ມີເພດສໍາພັນກັບຫຼາຍຄົນ. ການດື່ມ ຫຼື ເສບຂອງມຶນເມົາ ເຊັ່ນ ເຫຼົ້າ, ເບຍ ແລະ ຢາເສບຕິດທຸກຢ່າງ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເຈົ້າມີເພດສໍາພັນທີ່ບໍ່ປອດໄພ.

ຜົນຂອງການມີເພດສໍາພັນທີ່ບໍ່ປອດໄພ

9 ຄວາມເຊື່ອ ແລະ ຄວາມເຂົ້າໃຈທີ່ຜິດ ກ່ຽວກັບການຄຸມກໍາເນີດ

"ຖົງຢາງອະນາໄມເຮັດໃຫ້ການມີ ເພດສໍາພັນບໍ່ດີ"

ໃນປະຈຸບັນຖົງຢາງອະນາໄມມີຫຼາຍຮູບ

"ການມີລູກໝາຍເຖິງຄວາມປອດໄພສໍາລັບ ຄອບຄົວຂອງຂ້ອຍໃນອານາຄົດ"

ເຈົ້າຄວນຄິດໃຫ້ດີກ່ຽວກັບການເປັນພໍ່ແມ່ ຍ້ອນວ່າ ຖ້າກາຍເປັນພໍ່ແມ່ແລ້ວ ເຈົ້າຕ້ອງມີຄວາມຮັບຜິດ ຊອບຫຼາຍຂຶ້ນ. ເຈົ້າສາມາດກາຍເປັນພໍ່ແມ່ໄດ້ທຸກ

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_19741