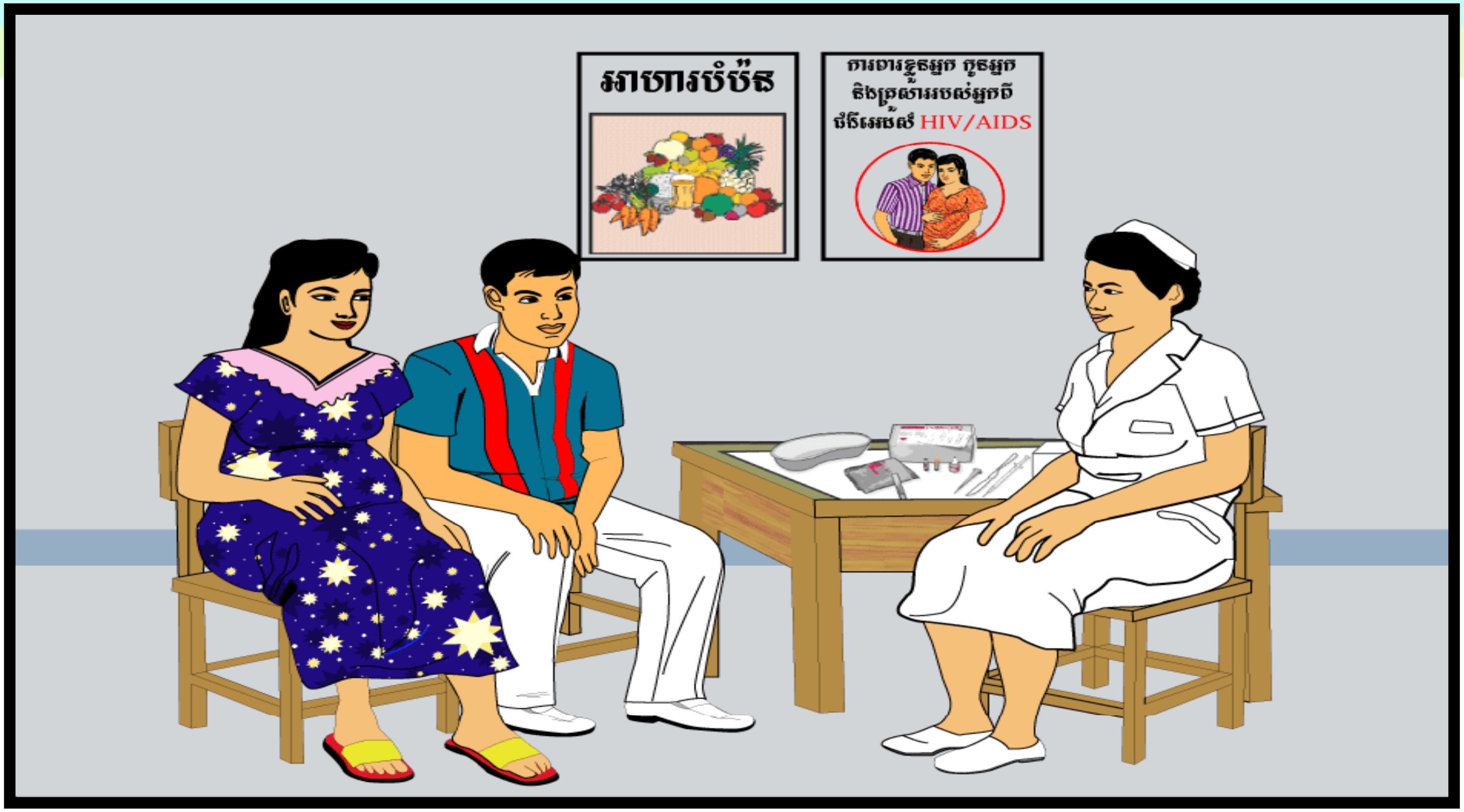
ជំរើសនៃការបន្តពូជ និង ផែនការគ្រួសារសំរាប់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍

សៀវភៅសំរាប់ផ្តល់ប្រឹក្សា



ក្រសួងសុខាភិបាល

មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារ
មាតានិងទារក

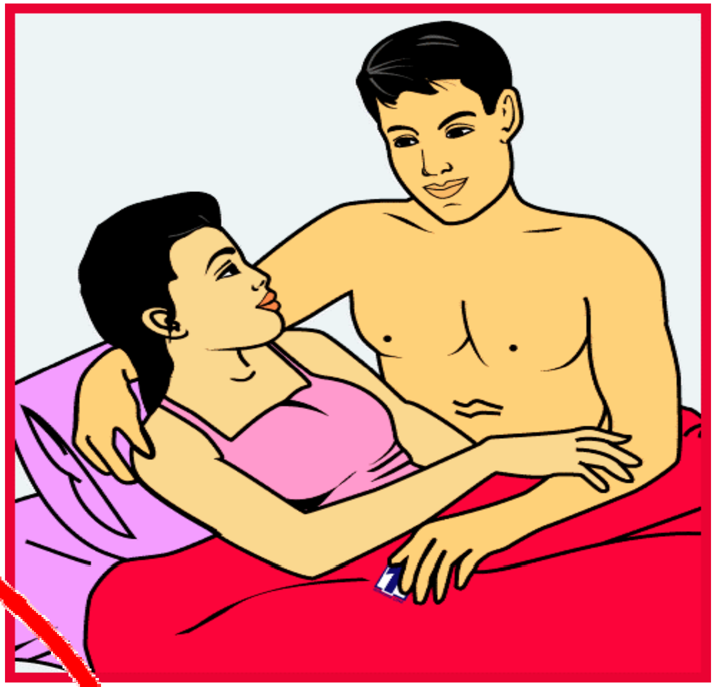
ឧបត្ថម្ភដោយ

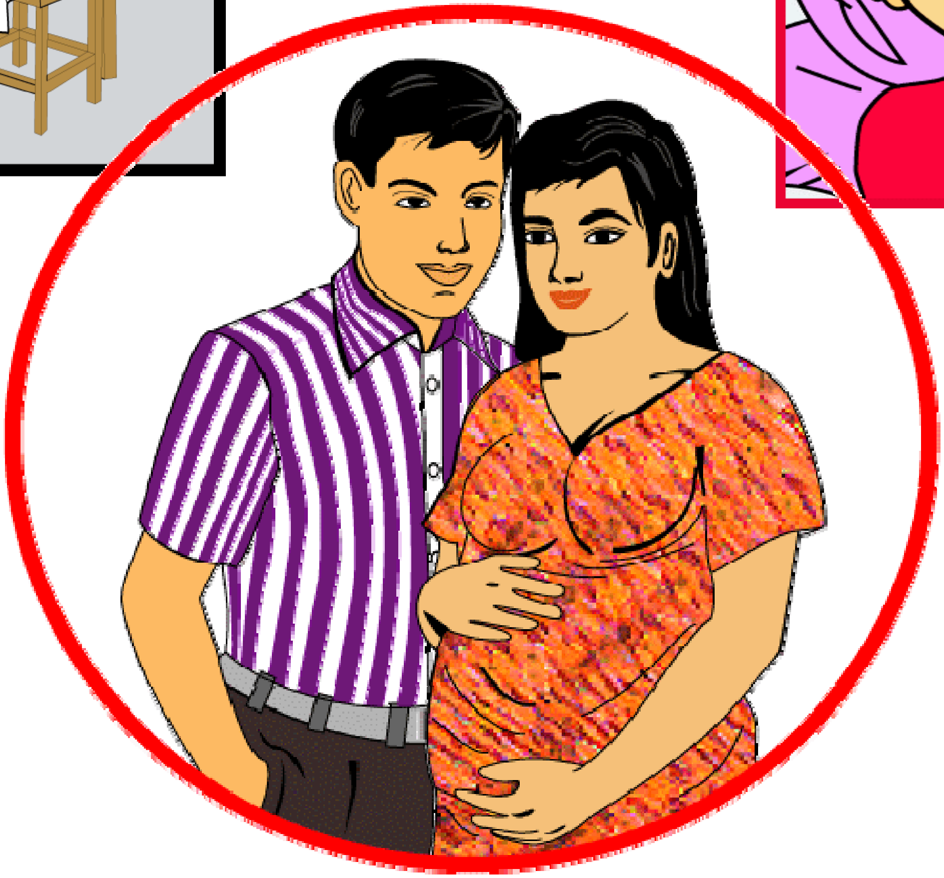
World Hea
Organizati

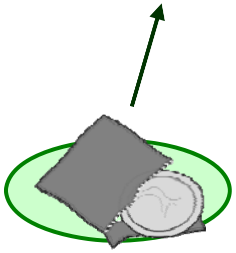
អារម្ភកថា

- បច្ចុប្បន្ន អត្រាស្លាប់នៃអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ត្រូវបានកាត់បន្ថយ ដោយសារតែមានការលើកទឹកចិត្តនិងការគាំទ្រ ពីជាតិនិងអន្តរជាតិ ជាពិសេស គឺឱកាសនៃការប្រើប្រាស់ឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ដើម្បីពន្យារជីវិត ។
- ឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ មិនគ្រាន់តែជួយអោយអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចរស់រានបានយូរអង្វែងនោះទេ តែថែមទាំងធ្វើអោយសុខភាព របស់គាត់កាន់តែប្រសើរឡើង រួមទាំងសុខភាពផ្លូវភេទផងដែរ ។
- ភាពប្រសើរឡើងនៃសុខភាពជំរុញអោយបុគ្គលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ មានបំណងកសាងគ្រួសារមួយដែលមានលក្ខណៈពេញលេញ មានកូនតពូជ ពង្សទៅអនាគត ។ ក៏ប៉ុន្តែ ទំនោរនៃការមានកូនរបស់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ត្រូវតែមានផែនការមួយអោយបានច្បាស់លាស់ មុននឹងធ្វើការ សំរេចចិត្តមានកូន ដោយគាត់ត្រូវទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាផ្នែកពន្យារកំណើត ។
- ដើម្បីជាជំនួយដល់អ្នកផ្តល់សេវា ក្នុងការផ្តល់ប្រឹក្សាស្តីពីផែនការគ្រួសារ និង ពន្យារកំណើតដល់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ក្រុមការងារនៃ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតា និងទារក បានរៀបរៀងជាសៀវភៅបើកបិទ (កាត) សំរាប់អប់រំនេះឡើង ដោយផ្អែកលើឯកសាររបស់អង្គការ សុខភាពពិភពលោក និងឯកសារពន្យារកំណើតរបស់មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតានិងទារក
- មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតានិងទារក សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅដល់ក្រុមការងារទាំងអស់ដែលបានពុះពារគ្រប់ឧបសគ្គក្នុងការធ្វើ អោយសៀវភៅនេះលេចចេញជារូបរាងឡើង
- សូមថ្លែងអំណរគុណដល់អង្គការសុខភាពពិភពលោកដែលបានជួយឧបត្ថម្ភទាំងថវិកានិងបច្ចេកទេសដល់មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតានិងទារក

សំណួរនានាសម្រាប់អ្នក







?

?

សំណួរសម្រាប់វាយតម្លៃពីស្ថានភាពនិងតម្រូវការ

ការឆ្លងមេរោគអេដស៍

- តើអ្នកដឹងថាបានឆ្លងមេរោគនេះតាំងពីពេលណា? ពេលនេះសុខភាពរបស់អ្នកយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?
- អ្នកបានទទួលការព្យាបាលដែរឬទេ? ប្រសិនជាបាន តើជាប្រភេទថ្នាំអ្វី? ចាប់ផ្តើមពីពេលណា?

ទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ

- តើឥឡូវនេះអ្នកមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទជាមួយអ្នកណាដែរឬទេ?
- បើមាន តើជាដៃគូរួមភេទជាប់លាប់ (ប្តី ឬ សង្សារ) មែនទេ? ឬជាដៃគូរួមភេទម្តងម្កាល? តើអ្នកមានដៃគូរួមភេទប៉ុន្មាននាក់ ក្នុងរយៈពេល៣ខែចុងក្រោយនេះ?
- ជាមនុស្សភេទផ្ទុយគ្នា ឬភេទដូចគ្នា ឬក៏ទាំងពីរភេទ?

វិធីការពារខ្លួនអ្នកនិងដៃគូរបស់អ្នក

- **បង្ការការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជ:**
  - តើអ្នកនិងដៃគូរបស់អ្នកបានធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីបង្ការការឆ្លងរោគនេះ?
  - តើធ្លាប់មានចេញរោគសញ្ញា ឬអាការៈរោគនៃជំងឺកាមរោគដូចជា ឈឺចាប់ទ្វារមាស ឬធ្លាក់ស ក្នុងកំឡុងពេលប៉ុន្មានខែចុងក្រោយនេះដែរឬទេ?
- **ការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ:**
  - តើអ្នកចង់បង្ការការមានផ្ទៃពោះដែរឬទេ?
  - តើអ្នកធ្លាប់ប្រើមធ្យោបាយអ្វី? តើអ្នកពេញចិត្តនឹងជ្រើសយកវិធីនេះតទៅទៀតដែរឬទេ?
  - តើអ្នកមានការបារម្ភអ្វីដែរទេ? តើអ្នកចង់ជ្រើសយកវិធីផ្សេងទៀតដែរឬទេ?
- តើទៅថ្ងៃមុខអ្នកចង់បានកូនដែរឬទេ? តើអ្នកបានពិភាក្សាជាមួយដៃគូរបស់អ្នកហើយឬនៅ? តើគាត់យល់ឃើញ និងមានប្រតិកម្មយ៉ាងណាដែរ?

តើអ្នកដឹងពីស្ថានភាពផ្ទុកមេរោគអេដស៍របស់ដៃគូអ្នកដែរឬទេ?

បុរសៈ

មានមេរោគអេដស៍

ស្ត្រីៈ

មានមេរោគអេដស៍

បុរសៈ

មិនដឹងស្ថានភាព

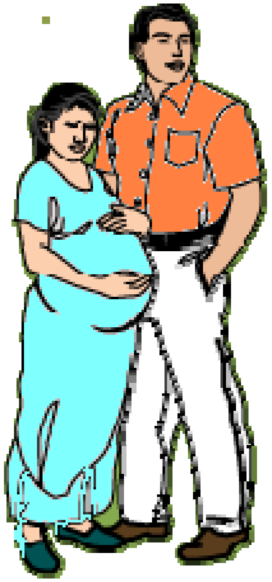
មេរោគអេដស៍

ស្ត្រីៈ

មានមេរោគអេដស៍

បុរសៈ

គ្មានមេរោគអេដ



ស្ត្រីៈ

មានមេរោគអេដស៍

តើអ្នកដឹងពីស្ថានភាពផ្ទុកមេរោគអេដស៍របស់ដៃគូអ្នកដែរឬទេ?

សំណួរទាក់ទងនឹងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ:

- តើអ្នកបានដឹងពីស្ថានភាពផ្ទុកមេរោគអេដស៍របស់ដៃគូអ្នកដែរឬទេ?
- តើដៃគូរបស់អ្នកដឹងពីស្ថានភាពផ្ទុកមេរោគអេដស៍របស់អ្នកវិញដែរឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងពីស្ថានភាពផ្ទុកមេរោគអេដស៍របស់ដៃគូ:

- ប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ដៃគូរបស់អ្នកអាចនឹងមិនឆ្លងមេរោគអេដស៍
- នៅពេលដែលអ្នកនិងដៃគូរបស់អ្នកដឹងពីស្ថានភាពផ្ទុកមេរោគអេដស៍ អ្នកអាចនឹងដឹងពីវិធីសម្រាប់ការពារខ្លួន។

- នៅពេលអ្នកមិនដឹងពីស្ថានភាពសុខភាពរបស់ដៃគូ សូមចាត់ទុកថាគាត់ជាអ្នកមិនទាន់ឆ្លងមេរោគអេដស៍នៅឡើយ ហើយត្រូវការជៀសវាងពីការចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅគាត់និងចាំបាច់ត្រូវប្រើស្រោម។

ប្រសិនបើដៃគូរបស់អ្នកគ្មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍:

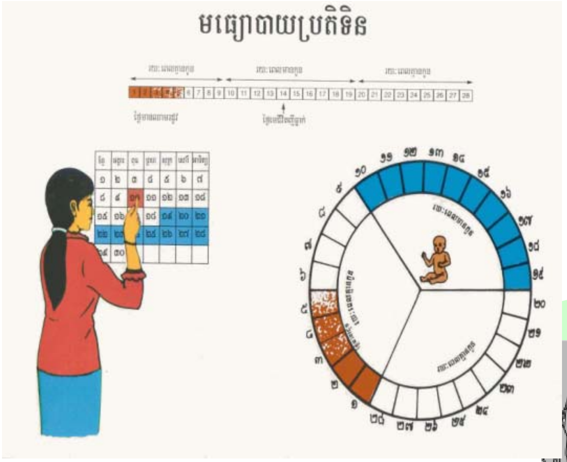
- អ្នកត្រូវដឹងថាមេរោគអេដស៍មិនមែនសុទ្ធតែចម្លងទៅគ្រប់មនុស្សនោះទេ ក៏ប៉ុន្តែដៃគូដែលមិនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចប្រឈមនឹងការឆ្លងខ្ពស់។
- ដូច្នេះអ្នកត្រូវប្រើស្រោមរាល់ពេលរួមភេទ ឬជៀសវាងមិនធ្វើការរួមភេទ។

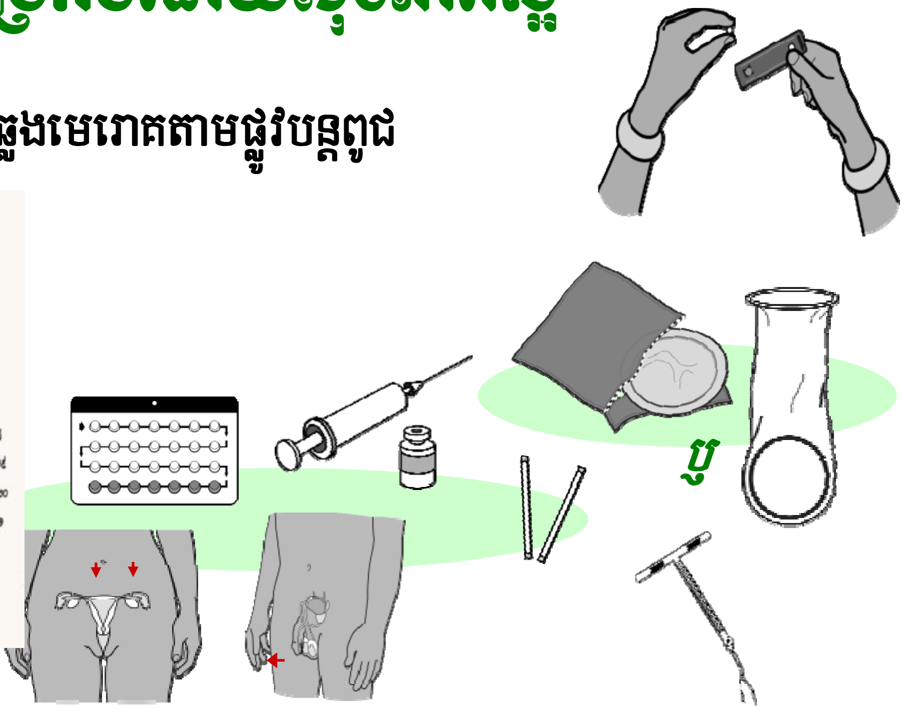
ប្រសិនបើអ្នកនិងដៃគូរបស់អ្នកសុទ្ធតែមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ដូចគ្នា:

- ត្រូវប្រើស្រោមបន្តទៅទៀតនៅពេលរួមភេទនិងអាចរើសយកមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយផ្សេងទៀតក្នុងការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ។

អ្នកអាចមានជីវិតផ្លូវភេទមួយដែលប្រកបដោយសុខភាពល្អ

ការបង្ការការមានផ្ទៃពោះនិងការបង្ការការឆ្លងមេរោគតាមផ្លូវបន្តពូជ





ការទទួលបានទារកដែលមានសុខភាពល្អ

អ្នកអាចមានជីវិតផ្លូវភេទមួយដែលប្រកបដោយសុខភាពល្អ

ការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ

- អ្នកអាចប្រើស្មើរតែគ្រប់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត

ការបង្ការការឆ្លងមេរោគតាមផ្លូវបន្តពូជ

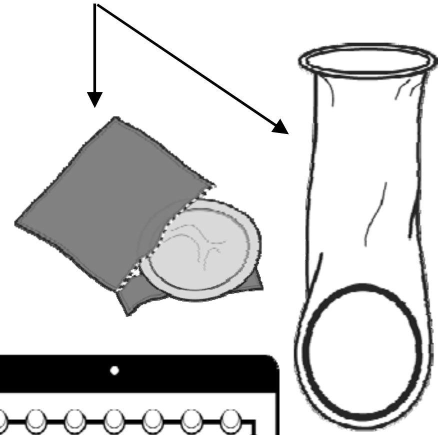
- ស្រោមបុរស-ស្ត្រីអាចការពារបាននូវការមានផ្ទៃពោះនិងការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជ

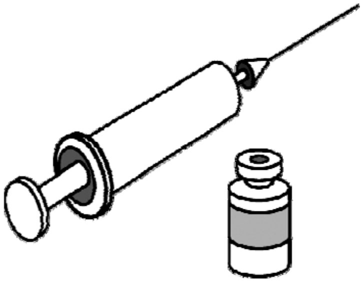
ការទទួលបានទារកដែលមានសុខភាពល្អ

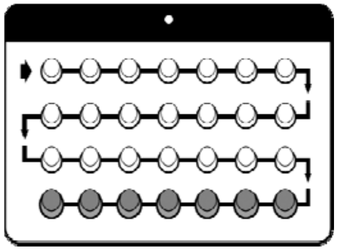
- អ្នកអាចមានកូនបាន ប៉ុន្តែមានបញ្ហាជាច្រើនដែលអ្នកគួរពិចារណាមុនពេលដែលអ្នកសម្រេចចិត្ត ។

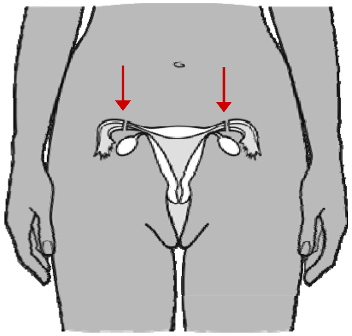
អ្នកអាចប្រើស្ទើរតែគ្រប់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតទាំងនេះ

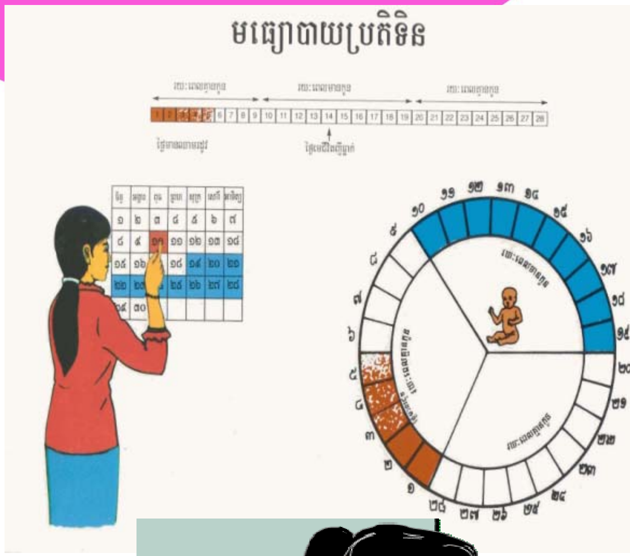
- ភាគច្រើននៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើត អាចប្រើបានចំពោះស្ត្រីដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬជាអ្នកជំងឺអេដស៍ ទោះបីជាគាត់កំពុងតែទទួលការព្យាបាលដោយឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ក៏ដោយ
- ស្រោមបុរស-ស្ត្រីអាចបង្ការការមានគភ៌ និង ការឆ្លងមេរោគបាន

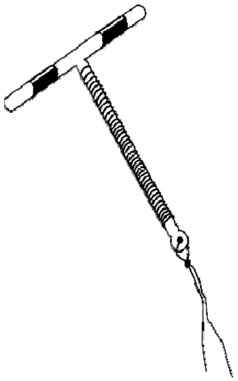


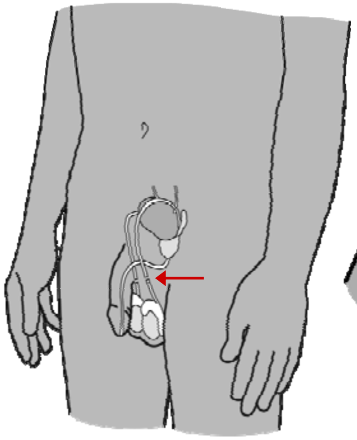


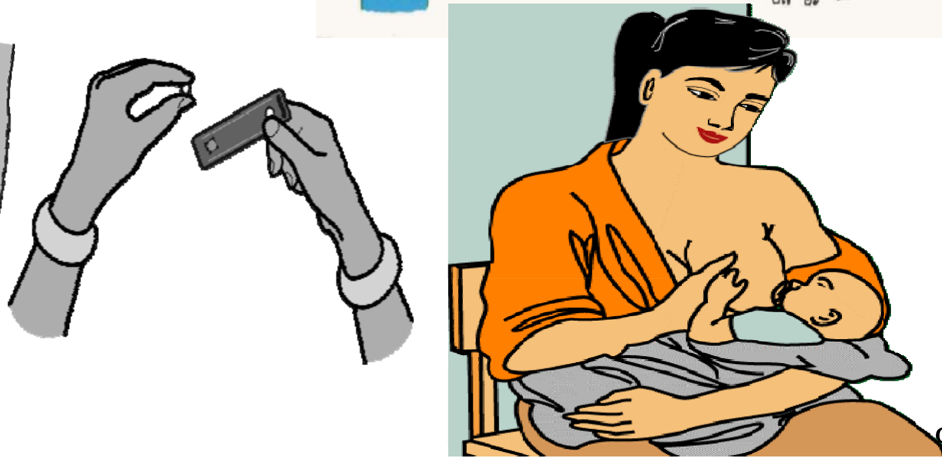












អ្នកអាចប្រើស្ទើរតែគ្រប់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតទាំងនេះ

អ្នកអាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតភាគច្រើនបាន លើកលែងតែ:

- មធ្យោបាយកងដាក់ក្នុងស្បូនៈ ប្រសិនបើស្ត្រីនោះមានជំងឺហ្គោណូរៀ ឬក្លាមីឌីយ៉ា ឬសុខភាពមិនល្អដោយសារជំងឺអេដស៍ ។

ការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតជាមួយនឹងឱសថផ្សេងៗ

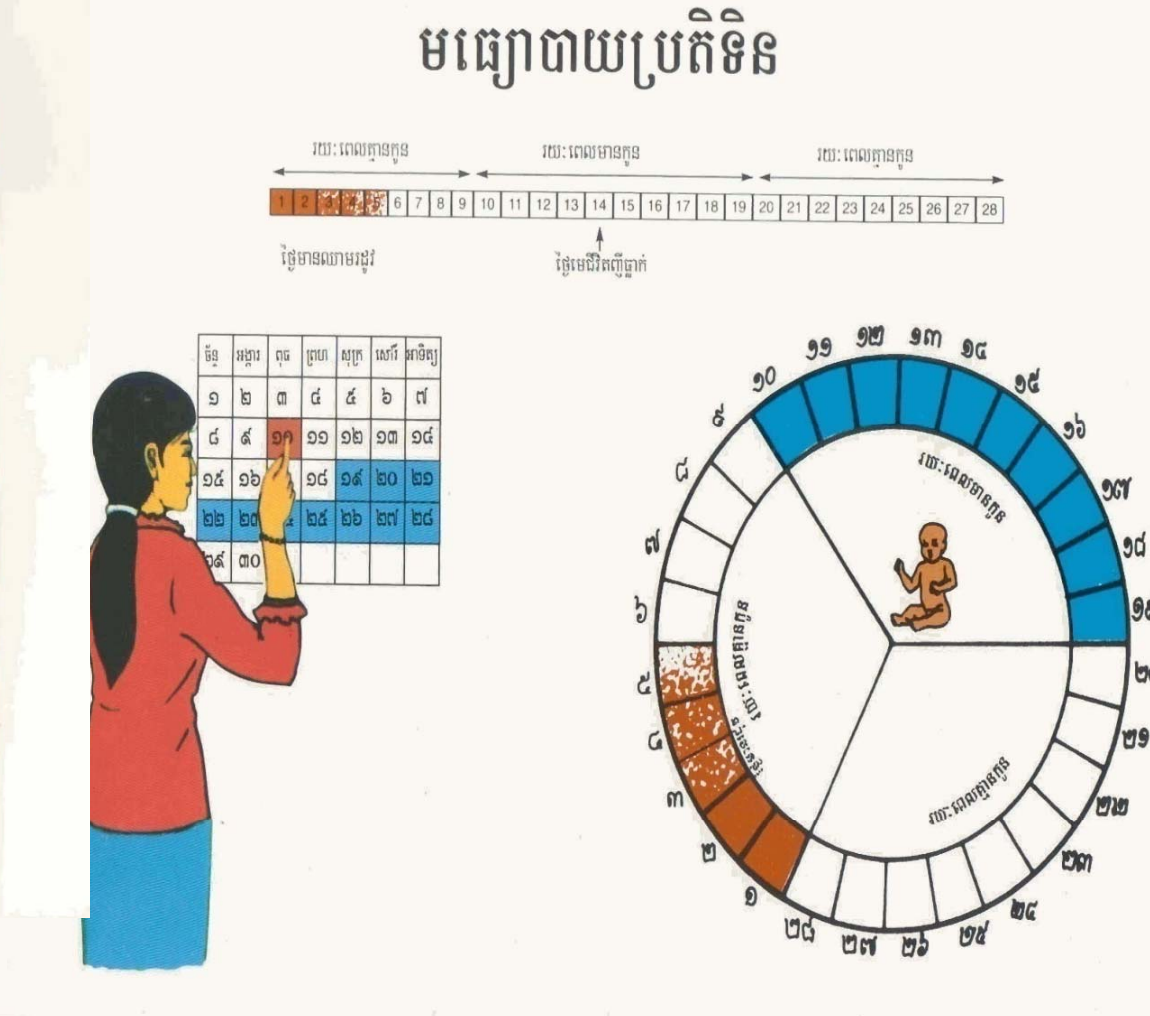
- ថ្នាំ Rifampicin (ដែលប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺរបេង) កាត់បន្ថយប្រសិទ្ធភាពនៃថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត និងកងដាក់ក្រោមស្បែក ។ ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដទៃទៀត មិនបង្ករបញ្ហាបែបនេះទេ ។
- ជាទូទៅឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍និងឱសថពន្យារកំណើតមិនប្រឆាំងគ្នាទេ
- បើប្រើឱសថពន្យារកំណើតរួមជាមួយនឹងស្រោមឱ្យបានត្រឹមត្រូវ វានឹងបង្កើនប្រសិទ្ធភាពនៃការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ ។

ស្រោមបុរស-ស្ត្រីអាចជួយបង្ការការមានគភ៌ និងការឆ្លងរោគ

- មានតែស្រោមសម្រាប់បុរស-ស្ត្រីទេដែលអាចបង្ការការឆ្លងរោគបាន ។ សំខាន់ត្រូវប្រើវាឱ្យបានត្រឹមត្រូវនៅរៀងរាល់ពេលរួមភេទ (ទាំងតាមទ្វារមាស និង រន្ធគូថ) ។

មធ្យោបាយបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយ

មធ្យោបាយប្រតិទិន



មធ្យោបាយបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ

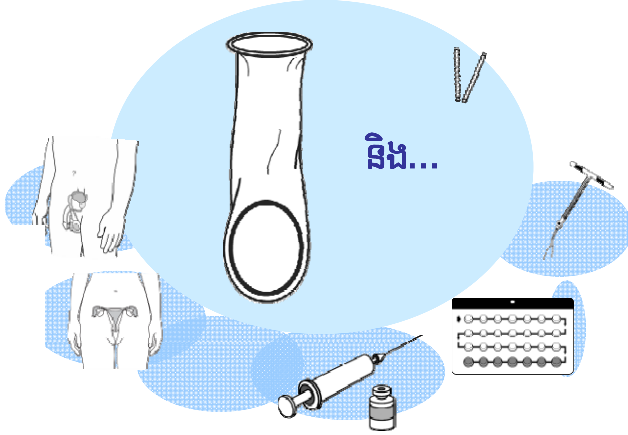
- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយគឺជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលតំរូវអោយម្តាយបំបៅកូនដោយដោះខ្លួនឯងផ្ទាល់ ។
- ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយប្រឈមនឹងការចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅទារក ។ តែការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់មានសុវត្ថិភាពជាងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះសិប្បនិមិត្ត និងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយលាយជាមួយអាហាររឹងធំរុះ ។
- មធ្យោបាយនេះមានប្រសិទ្ធិភាពលុះត្រាតែ:
  - ម្តាយមិនទាន់មានឈាមរដូវក្រោយពេលសម្រាលកូន ហើយ
  - ទារកមានអាយុតិចជាង៦ខែ និង
  - ម្តាយបំបៅកូនដោយទឹកដោះខ្លួនឯងសុទ្ធដោយគ្មានបន្ថែមអាហារអ្វីក្រៅពីទឹកដោះម្តាយតាមតម្រូវការរបស់ទារក ។
- **ចំណុចត្រូវចងចាំ:** ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយក្នុងកំឡុងពេល៦ខែដំបូងបន្ទាប់ពីការសម្រាលកូនអាចជួយការពារមិនអោយមានផ្ទៃពោះបាន ប៉ុន្តែវាមិនអាចការពារការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជបានទេ ។

មធ្យោបាយប្រតិទិន

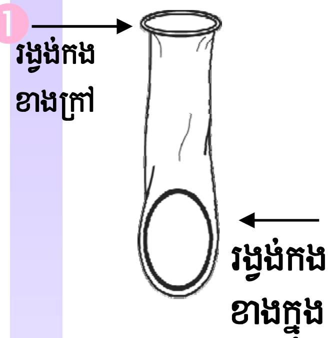
ជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតតាមបែបធម្មជាតិដែលដៃគូត្រូវអនុវត្តអោយបានត្រឹមត្រូវតាមពេលវេលាសមស្រប លើការរួមភេទដើម្បីជៀសវាងការមានគភ៌ ។ មធ្យោបាយនេះមានប្រសិទ្ធិភាពលុះត្រាតែ:

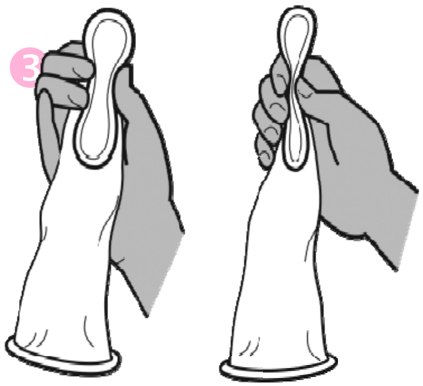
- ស្ត្រីមានវដ្តឈាមរដូវទៀងទាត់ចំនួន២៨ថ្ងៃ
- ស្ត្រីយល់ដឹងថាតើថ្ងៃណាក្នុងខែនិមួយៗ ដែលគាត់អាចមានកូននិងថ្ងៃដែលគាត់ត្រូវជៀសវាងការរួមភេទ (ប្រសិនបើគាត់ត្រូវការរួមភេទដៃគូរបស់គាត់ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យ) ។
- ប្រសិនបើអ្នកចង់សាកល្បងប្រើមធ្យោបាយនេះអ្នកនិងដៃគូរបស់អ្នក ត្រូវពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាដែលមានជំនាញផ្នែកពន្យារកំណើត
- ប៉ុន្តែមធ្យោបាយនេះមិនអាចការពារការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជបានទេ ។

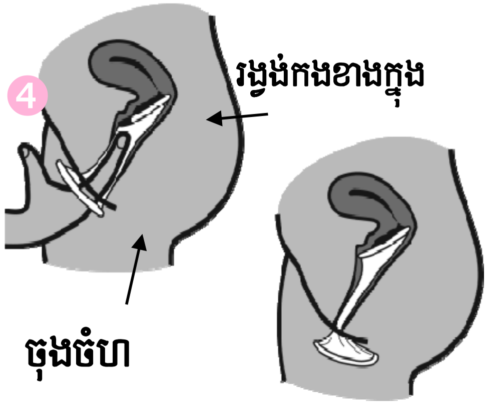
ស្រោមសម្រាបស្ត្រី និងវិធីប្រើប្រាស់

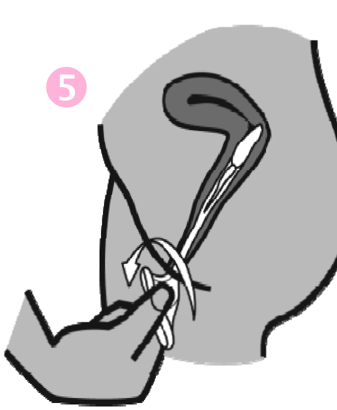


ស្រោមសម្រាប់ស្ត្រី និងវិធីប្រើប្រាស









- ហែកកញ្ចប់ដោយប្រយ័ត្នប្រយែង
- ត្រូវប្រាកដថា ស្រោមនេះមានទឹករំអិលគ្រប់គ្រាន់នៅខាងក្នុង

- ជ្រើសរើសឥរិយាបថដែលផ្តល់ផាសុកភាពចំពោះអ្នក ដូចជា អង្គុយចោងហោង ឈរលើកជើងម្ខាង ឬគេងផ្អែក

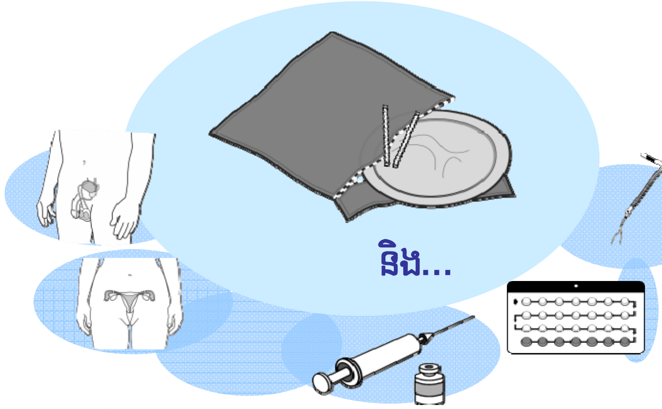
- ច្របាច់រង្វង់កងខាងក្នុងនៅត្រង់ចុងដែលបិទជិត

- ស៊ិករង្វង់កងខាងក្នុងថ្នមៗទៅក្នុងទ្វារមាស
- ដាក់ម្រាមដៃកណ្តាលទៅក្នុងស្រោមនេះ ហើយរុញរង្វង់កងខាងក្នុង ចូលទៅឱ្យជ្រៅទៅក្នុងរហូតដល់ទាល់
- ត្រូវប្រាកដថា រង្វង់កងខាងក្រៅ គឺនៅខាងក្រៅទ្វារមាស ហើយចំណែកស្រោមគឺមិនត្រូវរមួលឡើយ
- **ត្រូវប្រាកដថា លិង្គស៊ិកចូលក្នុងស្រោម ហើយនៅក្នុងនោះរហូត ក្នុងពេលរួមភេទ**

- ដើម្បីដោះវាចេញ សូ
  មួលរង្វង់កងខាងក្រៅ
  ហើយទាញថ្នមៗ
- សូមបោះចោលស្រោ
  ដែលប្រើរួចប្រកប
  ដោយសុវត្ថិភាព

- គូស្នេហ៍ត្រូវ **ប្រើស្រោមថ្មីជានិច្ច សម្រាប់ការរួមភេទម្តងៗ**
- ត្រូវពាក់ស្រោម *មុនពេល* លិង្គប៉ះនឹងទ្វារមាស
- ស្រោមអាចពាក់បានរហូតដល់ទៅ ៨ម៉ោងមុនពេលរួមភេទ
- ស្រោមមានជាតិរំអិលស្រាប់ តែវាអាចត្រូវការទឹករំអិលបន្ថែមនៅផ្នែកខាងក្នុង ដើម្បីកុំ ឱ្យវារបូតចេញពេលកំពុងរួមភេទ។ គេអាចថែមទឹករំអិលច្រើនទៀតនៅក្នុងស្រោមនេះ ឬនៅលើលិង្គ។ ទឹករំអិលគឺជាសារធាតុធ្វើអំពីជាតិទឹក ឬជាតិប្រេង។
- នៅពេលរួមភេទរួច ស្ត្រីត្រូវងើបចេញពីដៃគូភ្លាម ហើយត្រូវប្រយ័ត្នកុំឱ្យកំពប់ទឹកកាមលើទ្វារមាសឱ្យសោះ។
- ត្រូវបោះចោលស្រោមឱ្យបានត្រឹមត្រូវទៅក្នុងធុងសំរាម។

ស្រោមសម្រាប់បុរស



- មានប្រសិទ្ធភាពណាស់នៅពេលប្រើប្រាស់វាបាន ត្រឹមត្រូវរៀងរាល់ពេល
- ការពារអ្នកនិងដៃគូរបស់អ្នកពីការឆ្លងជំងឺកាមរោគ /អេដស៍
- អាចប្រើប្រាស់សំរាប់ការពារតែម្យ៉ាងគត់ ឬជាមួយ វិធីបង្ការដទៃទៀត
- ងាយស្រួលរក ងាយស្រួលប្រើ
- ជានិច្ចកាលដៃគូស្នេហាត្រូវតែពិភាក្សាគ្នា

ស្រោមសម្រាប់បុរស

អំពីស្រោមបុរស

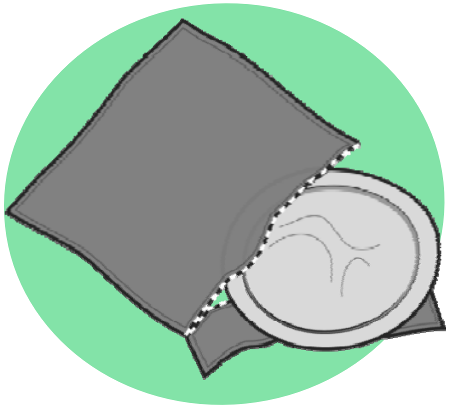
- ស្រោមកៅស៊ូដែលប្រើសម្រាប់គ្របលើប្រដាប់ភេទបុរស (លិង្គ) ក្នុងពេលរួមភេទ
- មានតែអ្នកដែលមានប្រតិកម្មអាលែកហ្ស៊ីជាមួយនឹងកៅស៊ូទេ ដែលមិនអាចប្រើប្រាស់ពួកវាបាន
- ចូរប្រើប្រាស់វារាល់ពេលរួមភេទ (ការប៉ះពាល់រវាងលិង្គ និងទ្វារមាស ឬរន្ធគូថ)

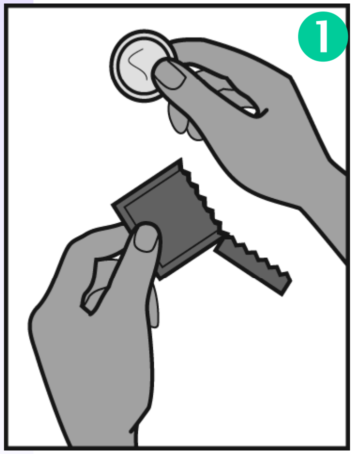
ផលប្រយោជន៍នៅពេលប្រើស្រោមជាប់លាប់ និងត្រឹមត្រូវៈ

- វាអាចការពារដៃគូស្នេហាពីការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគដទៃទៀត និងការពារការមានផ្ទៃពោះ

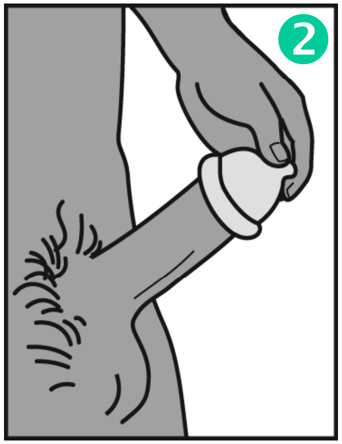
- អ្នកអាចប្រើវាជាមួយមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងមួយទៀត (លើកលែងតែស្រោមអនាម័យស្ត្រី)
- ក្នុងករណីដែលអ្នកភ្លេចលេបថ្នាំគ្រាប់ឬចាក់ អ្នកក៏អាចប្រើវាជាជំនួយក្នុងការពន្យារកំណើតផងដែរ

វិធីប្រើប្រាស់ស្រោមសម្រាប់បុរស

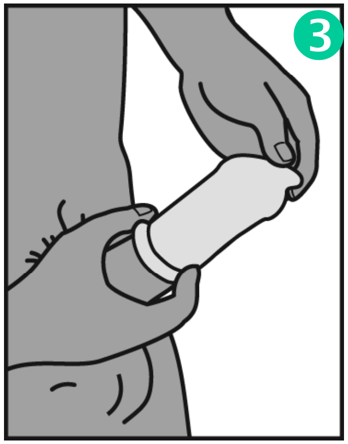




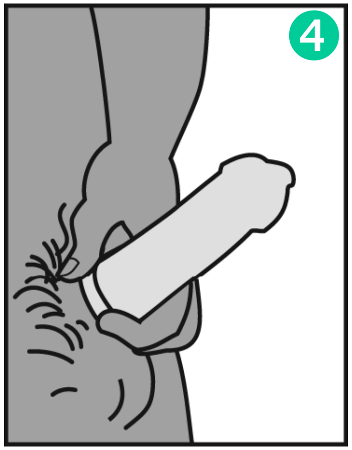
ប្រើ**ស្រោមថ្មី**
សម្រាប់ការរួមភេទម្តងៗ



មុនពេលរួមភេទ
ដាក់ស្រោមនៅចុង
លិង្គដែលកំពុងឡើងរឹង
ដោយឱ្យផ្នែកដែលរមូរ
នៅខាងក្រៅ



ពន្លាស្រោមចុះក្រោម
រហូតដល់គល់លិង្គ



ពេលចេញទឹកកាមរួច
កាន់តែមស្រោមឱ្យជាប់
ហើយដកលិង្គចេញ នៅ
ពេលលិង្គកំពុងនៅរឹង
នៅឡើយ

ស្រោមមួយប្រើបាន
តែម្តងប៉ុណ្ណោះ
សូមបោះចោលស្រោម
ដែលប្រើរួចក្នុងធុង
សំរាម

វិធីប្រើប្រាស់ស្រោមសម្រាប់បុរស

- ពិនិត្យមើលថ្ងៃខែផុតកំណត់ប្រើប្រាស់ឬថ្ងៃខែឆ្នាំផលិត ។
- ស្រោមគួរត្រូវបានប្រើប្រាស់តែក្នុងកំឡុងពេល៣ឆ្នាំក្រោយការផលិតប៉ុណ្ណោះ ។
- ហែកកញ្ចប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន

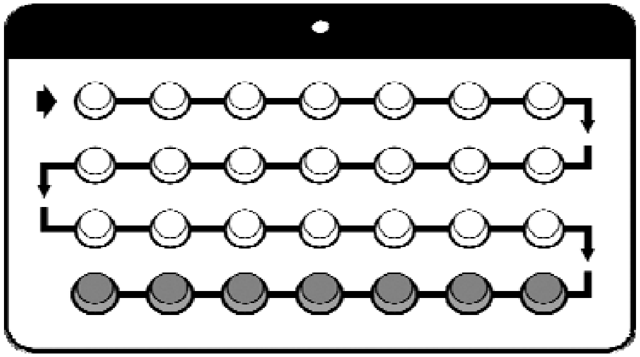
- ពាក់ស្រោមមុនពេលលិង្គប៉ះនឹងទ្វារមាសឬរន្ធគូថ ។

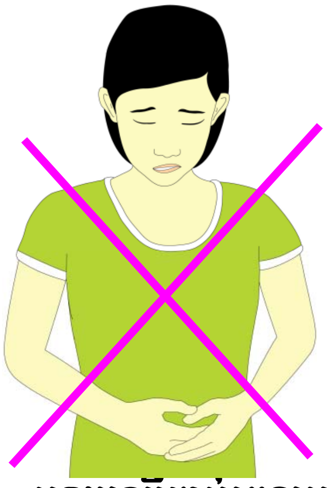
- ប្រសិនបើមិនអាចពន្លាស្រោមបានស្រួលនោះមានន័យថាស្រោមនេះពាក់បញ្ច្រាសឬចាស់ពេក ។ បើវាចាស់ សូមប្តូរស្រោមថ្មី ។
- គេអាចប្រើទឹករំអិល (ប្រភេទទឹក មិនមែនប្រភេទប្រេងទេ) និងគួរតែប្រើនៅពេលរួមភេទតាមរន្ធគូថ.

- ដើបចេញពីដៃគូសិន ។
- មិនត្រូវធ្វើឱ្យកំពប់ទឹកកាមលើទ្វារមាសឬរន្ធគូថនោះទេ ។

- ត្រូវបោះចោលស្រោម នៅក្នុងធុងសំរាមឱ្យបានត្រឹមត្រូវជានិច្ច

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត





បន្ថយឈឺចាប់ពេលមក
ឈាមរដូវ

ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត

ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

- ស្ត្រីជាច្រើនដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬកំពុងទទួលព្យាបាលដោយឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍អាចប្រើមធ្យោបាយនេះបានដោយសុវត្ថិភាព និង ប្រសិទ្ធភាព។

របៀបប្រើ

- ចាប់ផ្តើមលេខថ្នាំគ្រាប់ទី១ដំបូងនៅថ្ងៃណាមួយ ពីថ្ងៃទី១ ទៅថ្ងៃទី៥ នៃវដ្តឈាមរដូវ ។
- ស្ត្រីត្រូវលេបថ្នាំគ្រាប់ជារៀងរាល់ថ្ងៃនិងទៀងពេលរហូតដល់គ្រាប់ចុងក្រោយបន្ទះ ហើយ ចាប់ផ្តើមលេបបន្ទះថ្មី ។

មធ្យោបាយនេះមានប្រសិទ្ធភាពលុះត្រាតែស្ត្រីប្រើត្រឹមត្រូវទៀងពេលរៀងរាល់ថ្ងៃ

ចំណុចត្រូវចងចាំ:

- ថ្នាំនេះបន្ថយការឈឺចាប់ពេលមានឈាមរដូវ និងធ្វើអោយឈាមរដូវទៀងទាត់ ។
- ឈាមរដូវអាចមានតិចជាងមុន វាមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទេ ។
- ចំពោះស្ត្រីខ្លះ ថ្នាំគ្រាប់អាចបណ្តាលអោយចង្អោរឬ វិលមុខអស់កំលាំង និងឈឺក្បាលតិចតួច
- ភាពទាំងនេះអាចបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង ។

ថ្នាំគ្រាប់មិនអាចការពារការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជ

ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត

- ស្ត្រីជាច្រើនដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬកំពុងទទួលព្យាបាលដោយឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ អាចប្រើមធ្យោបាយនេះ បានដោយសុវត្ថិភាព និង ប្រសិទ្ធភាព។
- ជាថ្នាំចាក់ការពារមិនអោយមានកូនដោយបញ្ឈប់នូវការបញ្ចេញមេជីវិត… ញី ។

របៀបប្រើ

- ចាប់ផ្តើមចាក់ដំបូងនូវថ្ងៃណាមួយ ពីថ្ងៃទី១ ទៅថ្ងៃទី៥ នៃវដ្តឈាមរដូវ… បន្ទាប់ពីសំរាលកូនបាន៦សប្តាហ៍ ។
- អ្នកត្រូវទទួលការចាក់ថ្នាំ១ម្ជុលរៀងរាល់៣ខែម្តង ។

មធ្យោបាយនេះមានប្រសិទ្ធភាពបានលុះត្រាតែស្ត្រីប្រើត្រឹមត្រូវរៀងរាល់… ៣ខែម្តង ។

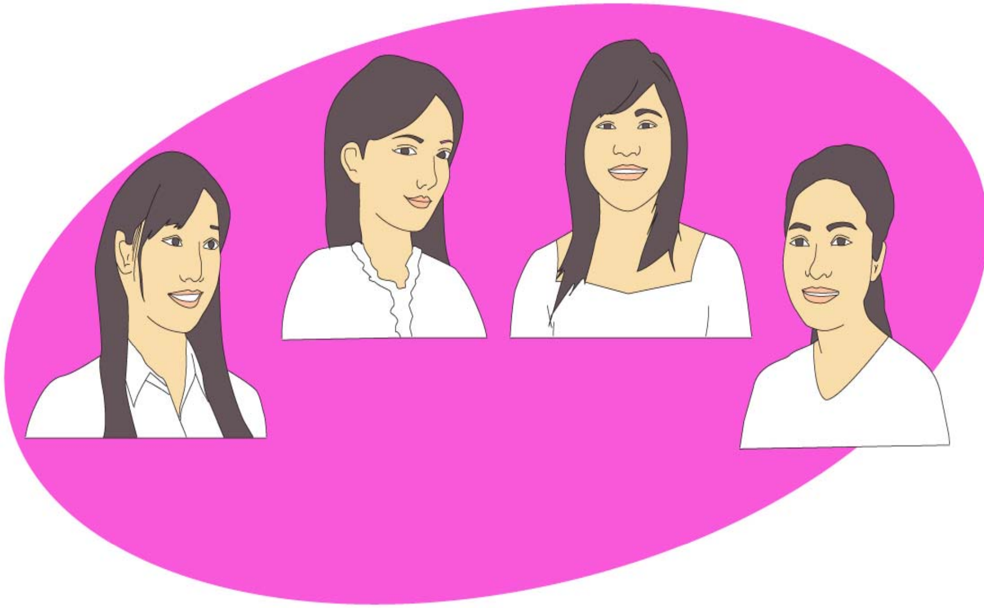
ចំណុចត្រូវចងចាំ:

- អ្នកគ្រាន់តែត្រឡប់មកទទួលការចាក់ថ្នាំនៅគ្លីនិករៀងរាល់ ៣ខែម្តង
- វាអាចធ្វើអោយស្ត្រីមានឈាមរដូវមិនទៀងទាត់ ហើយផលរំខានបន្ទាប់… បន្សំនេះ និងបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង
- ចំពោះស្ត្រីខ្លះអាចបាត់ឈាមរដូវតែម្តង តែវាមិនប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទេ…
- ភាពទាំងនេះអាចបាត់ទៅវិញដោយឯកឯង
- ស្ត្រីខ្លះអាចមានផ្ទៃពោះវិញបន្ទាប់ពីឈប់ចាក់ថ្នាំរយៈពេលពី ៦ ទៅ ៩ …

ថ្នាំចាក់មិនអាចការពារការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជ

តើអ្នកណាខ្លះអាចប្រើ ហើយអ្នកណាខ្លះមិនអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ដែលមានជាតិអរម៉ូន២មុខបញ្ចូលគ្នា (CoC)?

ស្ត្រីភាគច្រើនដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬកំពុងទទួលការព្យាបាលដោយឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍អាចប្រើថ្នាំនេះបានដោយសុវត្ថិភាពនិងប្រសិទ្ធភាព



ប៉ុន្តែស្ត្រីមួយចំនួនមិនអាចប្រើថ្នាំនេះបានទេ ប្រសិនបើគាត់:

ជក់បារីនិងមានអាយុ ៣៥ឆ្នាំ ឬលើសពីនេះ

មានសម្ពាធឈាមខ្ពស់

កំពុងប្រើថ្នាំព្យាបាលជំងឺរបេង (Rifampicin)

កំពុងបំបៅដោះកូនក្នុងរយៈពេល៦ខែ ឬតិចជាងនេះ

កំពុងមានផ្ទៃពោះ

មានបញ្ហាសុខភាព ធ្ងន់ធ្ងរមួយចំនួន ទៀត

តើអ្នកណាខ្លះអាចប្រើ ហើយអ្នកណាខ្លះមិនអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត?

ស្ត្រីភាគច្រើនដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬកំពុងទទួលការព្យាបាល ដោយឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ អាចប្រើវិធីនេះបានលើកលែងតែនៅក្នុងករណីដូចខាងក្រោមៈ

- មានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ ជក់បារី និងមានអាយុ ៣៥ ឆ្នាំ និងលើសពីនេះ
- កំពុងប្រើថ្នាំព្យាបាលជំងឺរបេង (Rifampicin)
- កំពុងមានផ្ទៃពោះ
- ក្រោយសម្រាលកូនចន្លោះពេលពសប្តាហ៍ និងកំពុងបំបៅកូនក្នុងកំឡុងពេល៦ខែ
- មានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរមួយចំនួនផ្សេងទៀត

ជានិច្ចកាល ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើតមិនអាចប្រើជាមួយអ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរទាំងនេះបានទេ។

អ្នកប្រើប្រាស់បន្ត

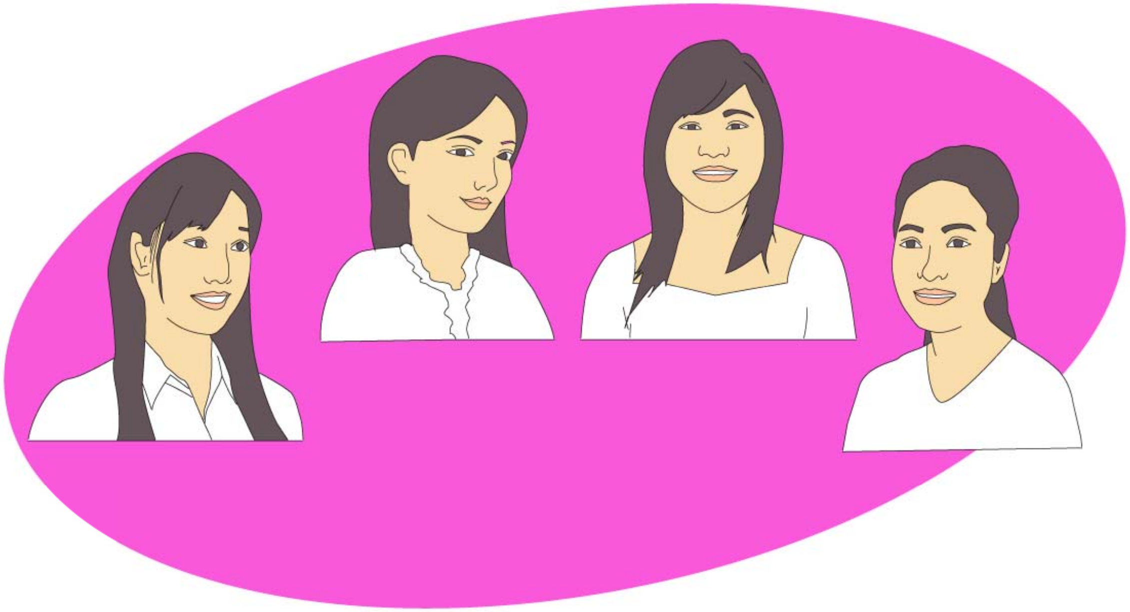
ប្រសិនបើស្ត្រីត្រឡប់មកវិញដោយមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរទាំងនេះ គាត់គួរប្តូរទៅប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដទៃទៀត។

តើអ្វីជាការឈឺមួយចំហៀងក្បាល?

សំណួរៈ *"តើអ្នកឧស្សាហ៍ឈឺក្បាលខ្លាំងជួនកាលត្រឹមមួយចំហៀង ឬឈឺ ខ្ទោកៗដែរឬទេ ? ដែលអាការៈនេះធ្វើឱ្យចង់ក្អួត ហើយនឹងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ដោយសារពន្លឺ សំឡេង ឬ ការធ្វើចលនាចុះឡើងទៅមក? តើអ្នកមានឃើញ ដូចជាចំណុចភ្លឺមួយពេលដែលអ្នកសំឡឹងដែរ ឬទេ មុនពេលអ្នកមានអាការៈ ឈឺមួយចំហៀងក្បាលនេះ?"* (migraine aura)

តើអ្នកណាខ្លះអាចប្រើបាន ហើយអ្នកណាខ្លះមិនអាចប្រើថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតបាន?

ស្រ្តីផ្ទុកមេរោគអេដស៍ភាគច្រើន ឬកំពុងព្យាបាលដោយឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ អាចប្រើថ្នាំនេះបានដោយសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាព



ប៉ុន្តែស្រ្តីខ្លះមិនអាចប្រើថ្នាំនេះបានទេ ប្រសិនបើស្រ្តីៈ

កំពុងមានផ្ទៃពោះ

មានបញ្ហាសុខភាព ធ្ងន់ធ្ងរមួយចំនួនទៀត

តើអ្នកណាខ្លះអាចប្រើ ហើយអ្នកណាខ្លះមិនអាចប្រើថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតបាន?

ភាគច្រើនស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬកំពុងព្យាបាលដោយឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ អាចប្រើវិធីនេះបាន លើកលែងតែនៅក្នុងករណីទាំងនេះ:

- **អាចកំពុងមានផ្ទៃពោះ**
  - ការធ្វើតេស្តទឹកនោមដើម្បីឱ្យប្រាកដថាគាត់មិនមានផ្ទៃពោះនោះទេ ។

- **មានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរមួយចំនួន:**
  - ធ្លាប់ដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ឬបញ្ហាទាក់ទងនឹងបេះដូងឬសរសៃឈាម រួមមាន កកឈាមក្នុងសួត ឬ បរិវេណជ្រៅទៅក្នុងជើង ។ (ស្ត្រីដែលមានបញ្ហាស្ទះសរសៃឈាម លើស្បែក រួមមានបញ្ហាស្បែកឡើងសរសៃ ខៀវ មិនអាចប្រើថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតបាន) ។
  - មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមលើសពី២០ឆ្នាំឬធ្លាប់ធ្វើទុក្ខធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។
  - មានជំងឺមហារីកដោះ
  - មានធ្លាក់ឈាមមិនធម្មតាតាមទ្វារមាសដោយមិនដឹងមូលហេតុ: ប្រសិនបើការធ្លាក់ឈាមនេះនាំទៅរកបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ សូមជួយគាត់ជ្រើសយក មធ្យោបាយពន្យារ កំណើតដែលគ្មានអ័រម៉ូនមកប្រើ រហូតដល់ការធ្លាក់ឈាមមិនធម្មតានេះត្រូវបានពិនិត្យវាយតម្លៃ ។
  - មានជំងឺថ្លើមធ្ងន់ធ្ងរ ឬជំងឺខាន់លឿង (ស្បែក ឬផ្នែក ឡើងពណ៌លឿង) ។

"ជាទិច្ចកាល ស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចប្រើប្រាស់ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតបាន លើកលែងតែគាត់មានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ។ យើងអាចវង់ចាំពិនិត្យមើល ថាតើថ្នាំនេះមានសុវត្ថិភាពចំពោះអ្នកឬអត់ ។"

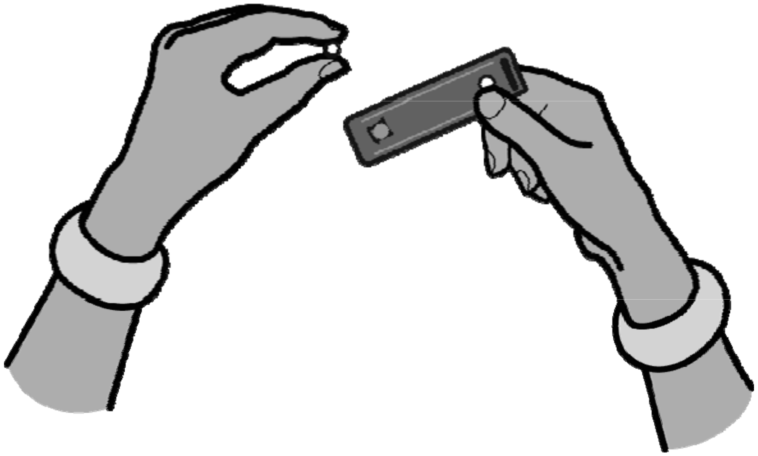
ជាទិច្ចកាល ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើតមិនអាចប្រើជាមួយអ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរបានទេ ។

អ្នកប្រើប្រាស់បន្ត

ប្រសិនបើស្ត្រីត្រឡប់មកវិញ ដោយបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវប្តូរមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដទៃផ្សេងវិញ ។

ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់

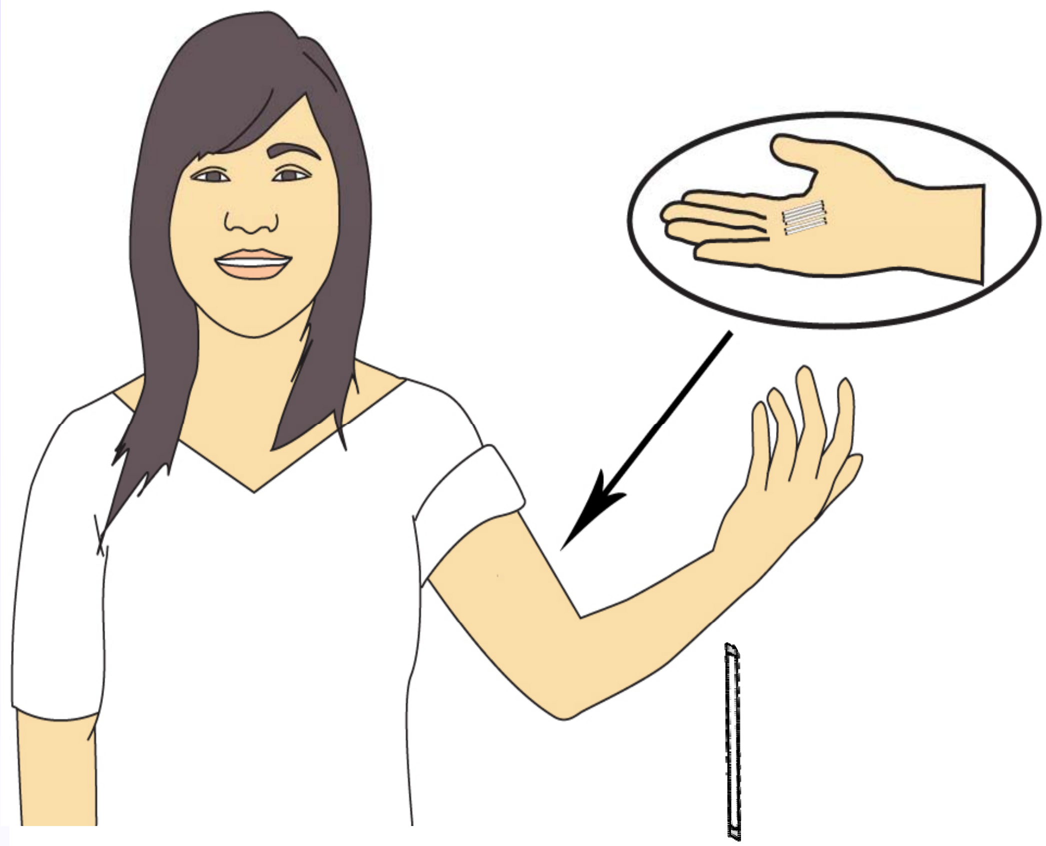
ជាវិធីដ៏មានសុវត្ថិភាពក្នុងការបង្ការ
ការមានផ្ទៃពោះភ្លាមៗ បន្ទាប់ពី
រួមភេទដោយមិនបានការពារ



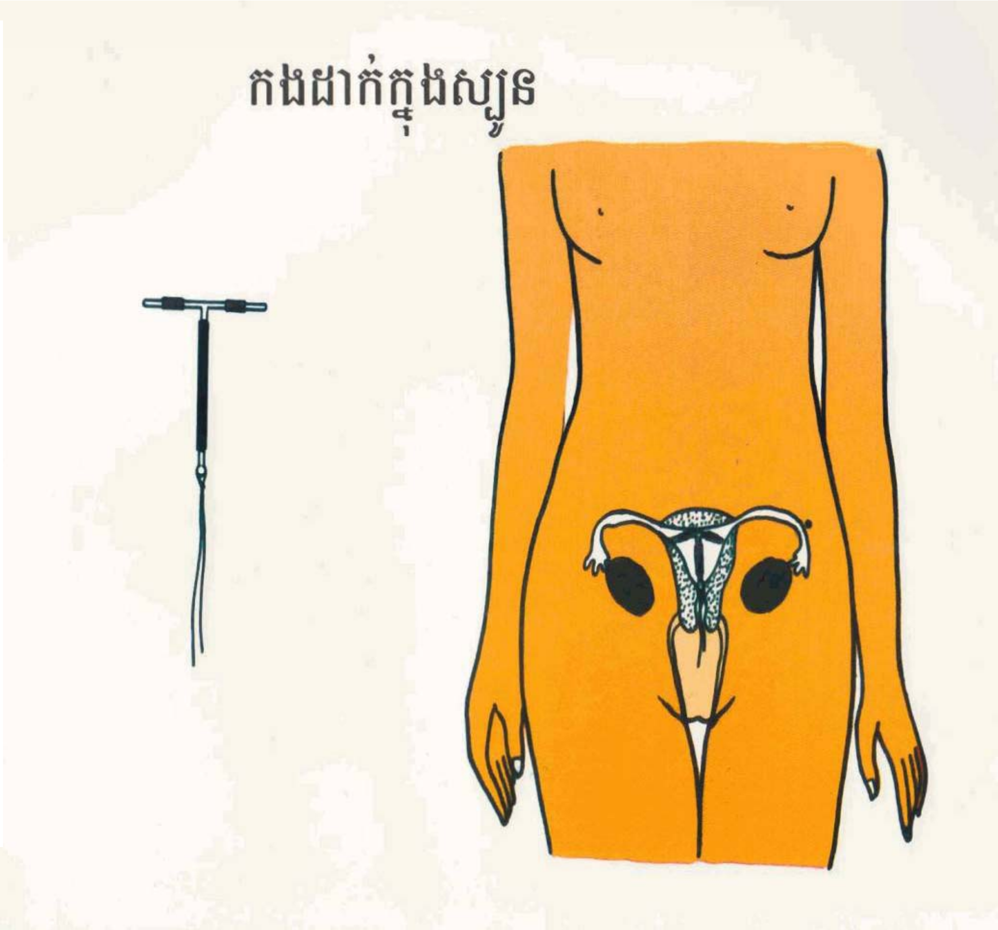
ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ (EC)

- ជាថ្នាំគ្រាប់ដែលគេប្រើភ្លាមៗបន្ទាប់ពីការរួមភេទដោយមិនបានការពារ
- វាមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ប្រសិនបើប្រើវាក្នុងរយៈពេល៧២ម៉ោង(ក្នុងរយៈពេល៣ថ្ងៃ)ក្រោយការរួមភេទដែលមិនបានការពារ
- ស្ត្រីអាចប្រើបានតែម្តងគត់ក្នុងករណីចាំបាច់និងបន្ទាន់ បន្ទាប់មកស្ត្រីត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតផ្សេងទៀតដើម្បីការពារការមានផ្ទៃពោះ
- វាមិនអាចប្រើជាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតជាប្រចាំបានទេ និងមិនអាចការពារការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជបានទេ
- វាមិនអាចប្រើជាមធ្យោបាយរំលូតកូនបានទេ

កងដាក់ក្រោមស្បែក



កងដាក់ក្នុងស្បូន



កងដាក់ក្រោមស្បែក

កងដាក់ក្នុងស្បូន

- **កងដាក់ក្រោមស្បែក**
- ជាបំពង់ជ័រតូចមួយដែលគេដាក់បង្កប់ក្រោមស្បែកដើមដៃ
- ស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចប្រើបានដោយសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាព
- មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់រហូតដល់៣ឆ្នាំ
- អាចដោះចេញបាននៅពេលដែលគាត់ចង់បានកូនទៀត
- វាអាចធ្វើឱ្យរដូវមកមិនទៀងទាត់។

កងទាំងពីប្រភេទនេះ មិនអាចការពារការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជបានទេ

- កង គឺជាវត្ថុតូចមួយសំរាប់ដាក់ចូលទៅក្នុងស្បូន ដើម្បីការពារ មិនអោយមានកូន ។

របៀបប្រើះ

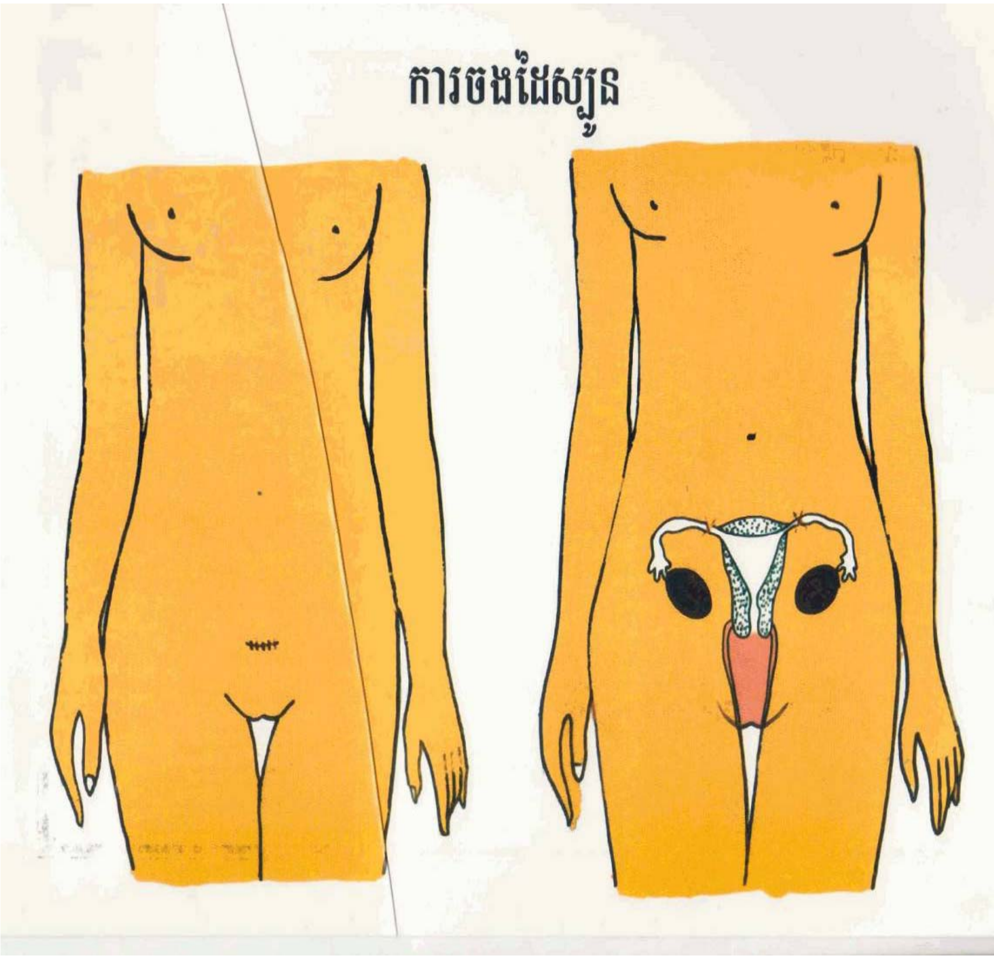
- កងត្រូវដាក់បញ្ចូលនៅចន្លោះពីថ្ងៃទី១ ដល់ថ្ងៃទី១២នៃវដ្តឈាមរដូវ ឬបន្ទាប់ពីសំរាលកូនបាន ៦សប្តាហ៍ ។
- កងមានភាពងាយស្រួល និងលឿនក្នុងការបញ្ចូល ព្រមទាំងការដកចេញ តែការងារនេះចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តន៏ដោយអ្នកដែលបានទទួលការ បណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ ។
- ស្ត្រីអាចនឹងមានកូនវិញក្រោយពីដកកងចេញ ។

មធ្យោបាយនេះមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ក្នុងរយះពេល១០ឆ្នាំ

ចំណុចត្រូវចងចាំះ

- អ្នកអាចបន្តការងារប្រចាំថ្ងៃជាធម្មតា នៅពេលដែលអ្នកមានកងនៅក្នុងស្បូន
- កងអាចរក្សានៅក្នុងស្បូនបាន១០ឆ្នាំ ប៉ុន្តែអាចដកចេញនៅពេលណាក៏បាន
- នៅពេលខ្លះ កងអាចបណ្តាលអោយធ្លាក់ឈាមមិនទៀងទាត់ និងឈឺចាប់តិចតួចនៅក្នុងពេល ឬបន្ទាប់ពីដាក់កងភ្លាមៗ

ការចងបំពង់បង្ហូរមេជីវិតឈ្មោល និង ការចងដៃស្បូន



ការចងបំពង់ទឹកកាមនិង ចងដៃស្បូន មិនអាចការពារការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជបានទេ។

ការចងបំពង់បង្ហូរមេជីវិតឈ្មោល និង ការចងដៃស្បូន

ជាមធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើតសមស្របចំពោះបុរសដែលមិន ចង់បានកូន ឬដៃគូរបស់គាត់មានបញ្ហាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ។

សកម្មភាព

- គឺជាការវះ ឬចោះរន្ធតូចមួយនៅលើស្បែកពងស្វាសដើម្បីរកបំពង់បង្ហូរមេជីវិតឈ្មោលទាំងពីររួចចងនិងកាត់ផ្តាច់វាមួយម្តងៗនិងដោយឡែកពីគ្នា ។ការវះកាត់នេះត្រូវប្រើថ្នាំស្ពឹក ។
- បុរសផ្ទុកមេរោគអេដស៍ជាច្រើនអាចធ្វើការវះចងបំពង់បង្ហូរមេជីវិតឈ្មោលដោយសុវត្ថិភាព ។ បុរសដែលចេញរោគសញ្ញាអេដស៍ហើយ ក៏អាចប្រើវិធីនេះបានដែរ ។

ប្រសិទ្ធភាព: មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ បន្ទាប់ពីដឹងថាគ្មានមេជីវិតក្នុងទឹកកាម និងមិនរំខានដល់ការរួមភេទ ទេ ។ អាចមានការឈឺចាប់តិចតួចក្នុងរយៈពេលពី ២ទៅ៣ម៉ោងបន្ទាប់ពីវះចងរួច ។

ជាមធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើតមួយសមស្របចំពោះស្ត្រីដែលមិនចង់ បានកូនឬស្ត្រីដែលមានបញ្ហាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ។

សកម្មភាព:

- គឺជាការវះ ឬចោះរន្ធតូចមួយនៅលើពោះដើម្បីរកដៃស្បូនទាំងពីរចង និងកាត់ផ្តាច់ម្តងមួយៗ ។ ការវះកាត់នេះត្រូវប្រើថ្នាំសន្លប់ / ថ្នាំស្ពឹកត្រង់កន្លែងវះ ឬចោះ ។
- ស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍ភាគច្រើនអាចធ្វើការចងដៃស្បូនដោយសុវត្ថិភាព
- វិធីនេះមិនត្រូវបានណែនាំចំពោះស្ត្រីដែលស្ថិតនៅក្នុងដំណាក់កាលទី៤

ប្រសិទ្ធភាព: មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ និងគ្មានកូនរហូត និងមិនរំខានដល់ការរួមភេទទេ ។ អាចមានការឈឺចាប់តិចតួចក្នុងរយៈ ពេល ពី២ទៅ៣ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចងដៃស្បូនរួច ។

ការគិតពីការមានផ្ទៃពោះ៖ អ្វីដែលអ្នកត្រូវការដឹង

- វាជាការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកអំពីការមានផ្ទៃពោះ
- មានការប្រឈមមួយចំនួនដែលអ្នកត្រូវគិត

ការគិតពីការមានផ្ទៃពោះ៖ អ្វីដែលអ្នកត្រូវការដឹង

នេះជាការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកក្នុងការមានផ្ទៃពោះ

- **ការប្រឈមនឹងការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូនមិនមានអត្រាខ្ពស់** ដូចមនុស្សភាគច្រើនគិតនោះទេ។
- **ប្រសិនបើម្តាយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ទារកអាចនឹងឆ្លងមេរោគពីម្តាយ** ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងពេលបំបៅដោះ។ ទារកភាគច្រើនមិនបានឆ្លងមេរោគនោះទេ។ ការព្យាបាលអាចជួយកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងការឆ្លងទាំងនោះ។
- **ប្រសិនបើម្តាយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ទារកប្រឈមមុខខ្ពស់នឹងការស្លាប់ក្នុងពោះ កើតមិនគ្រប់ខែ និងមិនគ្រប់គីឡូ ។**

ការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ចំពោះម្តាយ

- ម្តាយមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍មានឱកាសប្រឈមនឹងផលវិបាកជាច្រើននៅពេលសម្រាលដូចជា គ្រុនក្តៅ ស្ពេកស្លាំង ជាពិសេសការសម្រាលដោយវះកាត់។
- ការមានផ្ទៃពោះមិនបានធ្វើអោយម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍វិវត្តទៅជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរទេ ប៉ុន្តែវិធីដែលល្អ គួរជៀសវាងការមានផ្ទៃពោះក្នុងល័ក្ខខ័ណ្ឌសុខភាពម្តាយស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលជំងឺអេដស៍។

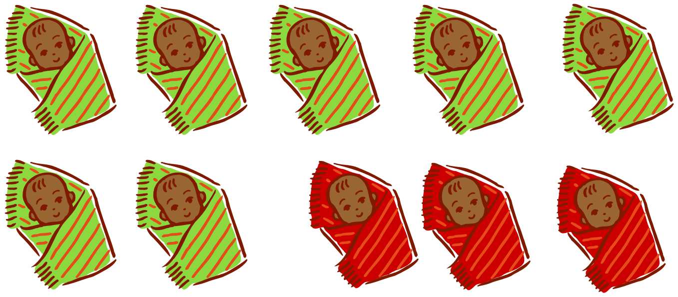
ការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ចំពោះដៃគូ

- ប្រសិនបើស្ត្រីមិនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ តែដៃគូរបស់គាត់មានផ្ទុកវិញ គាត់អាចប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីដៃគូរបស់គាត់នៅពេលមានផ្ទៃពោះបាន។
- ប្រសិនបើបុរសមិនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ហើយស្ត្រីជាអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ការចាក់បញ្ចូលទឹកកាម ទៅក្នុងទ្វារមាសស្ត្រីអាចជៀសផុតពីការឆ្លងមេរោគបាន។

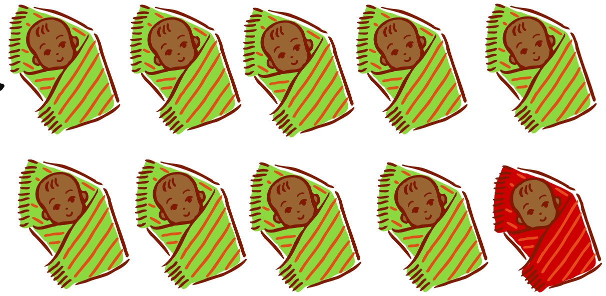
ការប្រឈមនឹងការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូន

ប្រសិនបើស្ត្រីផ្ទុកមេរោគអេដស៍១០នាក់

បើគ្មានអន្តរាគមន៍ពិសេស
ទារក៣នាក់ក្នុងចំណោម
១០នាក់នឹងឆ្លងមេរោគអេដស៍



បើមានអន្តរាគមន៍ពិសេស
ទារក១នាក់ក្នុងចំណោម
១០នាក់អាចនឹងឆ្លង
មេរោគអេដស៍

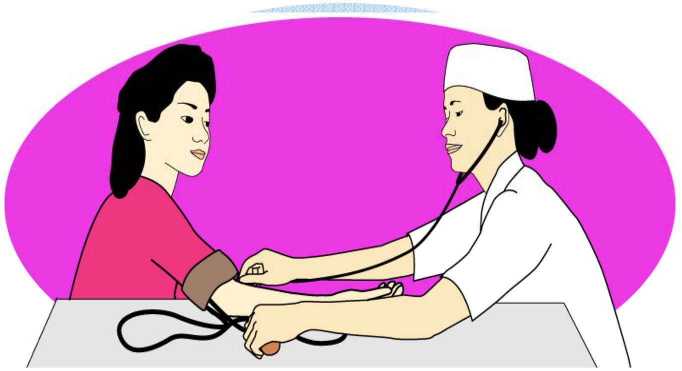


ការប្រឈមនឹងការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូន

- ទារកអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍នៅពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងពេលបំបៅដោះ។
- ភាគច្រើនទារកដែលកើតពីម្តាយផ្ទុកមេរោគអេដស៍ មិនបានឆ្លងមេរោគអេដស៍ទេ។
- ប្រសិនបើម្តាយផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ១០នាក់ មានកូនៈ
  - —ទារក៣នាក់ក្នុងចំណោម ១០នាក់នឹងឆ្លងមេរោគអេដស៍ ប្រសិនបើគ្មានអន្តរាគមន៍ពិសេស។
  - —មានទារកតែម្នាក់ប៉ុណ្ណោះ ក្នុងចំណោម ១០នាក់ដែលឆ្លងមេរោគអេដស៍ ប្រសិនបើមានអន្តរាគមន៍ ពិសេស។
  - —អន្តរាគមន៍ពិសេសរួមមានការផ្តល់ឱសថប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ដល់ម្តាយក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលឈឺពោះសម្រាល និងសម្រាល និងផ្តល់ដល់ទារកផងដែរ ។ ការផ្តល់ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ ដល់ម្តាយសម្រាប់តម្រូវការសុខភាពរបស់គាត់ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយតែមួយមុខគត់ ឬការជ្រើសរើសផ្តល់អាហារជំនួសទឹកដោះម្តាយបាន លុះត្រាតែគាត់ៈ<u>អាចទទួលយកបាន អាចធ្វើបាន អាចលៃលករកបាន មាននិរន្តរភាព និងសុវត្ថិភាព។</u>
- ការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍(DNA-PCR test) អាចធ្វើទៅបាននៅពេលទារកមានអាយុ៦សប្តាហ៍ ដើម្បីរកមើលពីការឆ្លងមេរោគអេដស៍។
- ការធ្វើតេស្តរកអង្គបដិបក្ខប្រាណ(Rapid *test*) ក៏អាចធ្វើទៅបានដូចគ្នា។ ការធ្វើតេស្តនេះអាចប្រាប់យើងបានថាទារកប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ឬអត់ តែវាមិនអាចប្រាប់បានថា ទារកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ឬអត់នោះទេ ត្រូវរង់ចាំរហូតដល់ទារកមានអាយុ ១៨ ខែសិន។

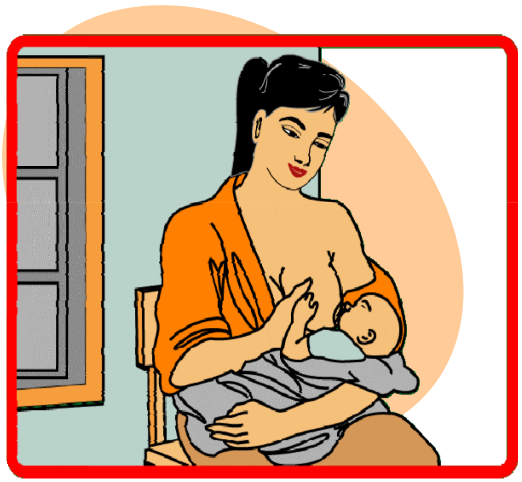
គំនិតល្អមួយសម្រាប់អ្នកនៅពេលនេះ? អ្វីដែលអ្នកត្រូវពិចារណា

- សុខភាពរបស់អ្នក
- ការថែទាំសុខភាព



- ការគាំទ្រពីដៃគូរបស់អ្នក និងក្រុមគ្រួសារអ្នក
- ការប្រាប់ពីស្ថានភាពផ្ទុកមេរោគអេដស៍របស់អ្នក

- ការចិញ្ចឹមកូនរបស់អ្នក



យល់ព្រម: គំនិតល្អមួយសម្រាប់អ្នកនៅពេលនេះ? អ្វីដែលអ្នកត្រូវពិចារណា

សុខភាពអ្នកនៅពេលនេះ

ការមានផ្ទៃពោះអាចធ្វើទៅបាន: ប្រសិនបើស្ត្រីមានសុខភាពល្អ មាន CD4>200* ឬ ដំណាក់កាលគ្លីនិកទី១ ឬទី២ ប្រសិនបើកំពុងទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺឱកាសនិយម ឬពេលទទួលថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ និងប្រសិនបើគ្មានរោគសញ្ញានៃជំងឺរបេង។

*ប្រសិនបើស្ត្រីមាន CD4 តិចជាង៣៥០ត្រូវចាប់ផ្តើមផ្តល់ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍មុនពេលមានផ្ទៃពោះ។

ការមានផ្ទៃពោះអាចត្រូវពន្យារប្រសិនបើ

សុខភាពរបស់ស្ត្រីមិនសូវល្អ ឬមាន CD4 <200 មានជំងឺរបេង មិនបានទទួលថ្នាំបង្ការជំងឺឱកាសនិយម ឬប្រសិនបើនៅក្នុងកំឡុង៦សប្តាហ៍ដំបូងនៃការទទួលថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍។

មិនអាចមានផ្ទៃពោះនៅពេលនេះបាន: ប្រសិនបើសុខភាពចុះខ្សោយខ្លាំង ស្ថិតនៅក្នុងដំណាក់កាលគ្លីនិកទី ៣ ឬទី៤ ក្នុងពេលកំពុងព្យាបាលជំងឺរបេង មាន CD4 <100 ឬកំពុងរង់ចាំទទួលយកថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍។

ការថែទាំសុខភាពអ្នកនិងទារក

- តើមានសេវានៅទីនេះដែរឬទេ? នៅឯណា?

ការគាំទ្រពីដៃគូ

- មានដៃគូជាប់លាប់ឬទេ? តើដៃគូរបស់អ្នកដឹងពីស្ថានភាពផ្ទុកមេរោគអេដស៍របស់អ្នកដែរឬទេ?
- តើដៃគូរបស់អ្នកធ្វើការគាំទ្រអ្នកដែរឬទេ? ហើយនឹងជួយថែទាំទារកដែរឬទេ?
- តើដៃគូរបស់អ្នកដឹងពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍ផ្ទាល់ខ្លួនឬទេ? តើគាត់មានបំណងចង់ធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ឬទេ?
- សុខភាពរបស់ដៃគូបែបណាដែរ?

ការគាំទ្រពីក្រុមគ្រួសារ

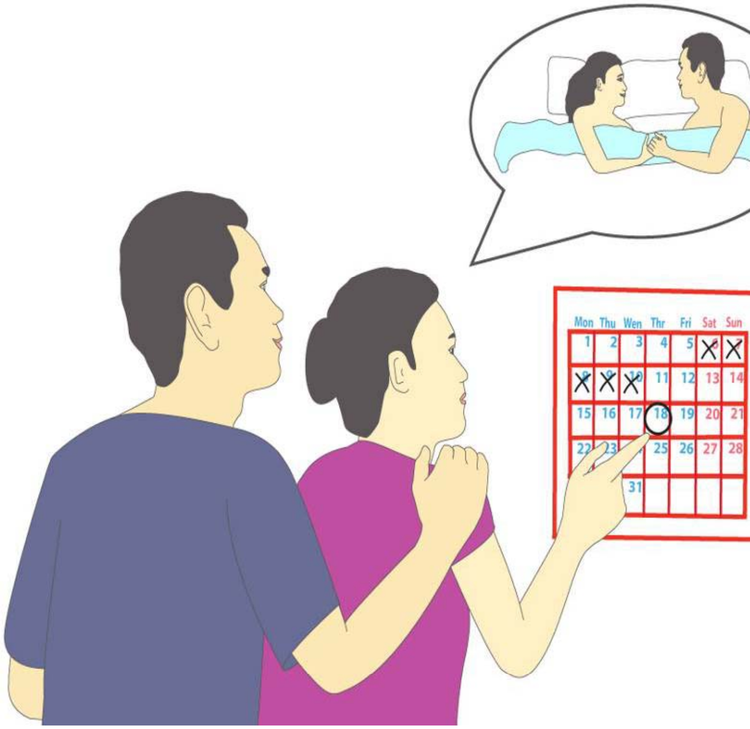
- តើមានការគាំទ្រពីក្រុមគ្រួសារដែរឬទេ? ឬពួកគេបដិសេធន៏មិនអោយមានកូននៅពេលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍?
- សមាជិកគ្រួសាររស់នៅក្បែរគ្នាដែរឬទេ? ហើយពួកគេអាចជួយបានដែរឬទេ?

ការប្រាប់ពីស្ថានភាពផ្ទុកមេរោគអេដស៍របស់អ្នក

- តើអ្នកបានប្រាប់អ្នកណាខ្លះ? មានបំណងចង់ប្រាប់ទេ? អ្នកណាដែលមិនចង់ប្រាប់?

ការមានកូន

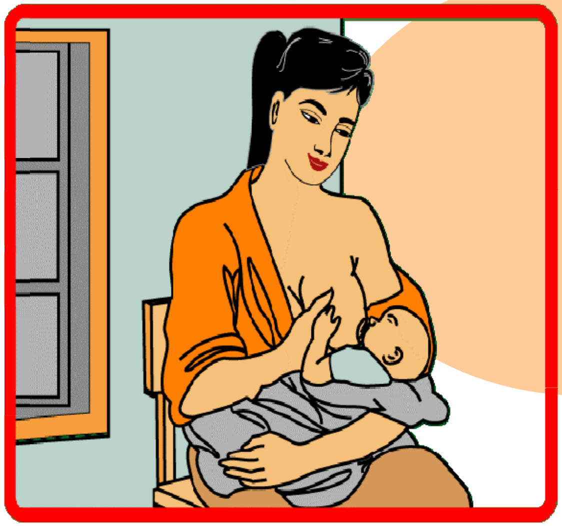
- ការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់តិចបំផុត



- ការថែទាំ និងការព្យាបាលក្នុងកំឡុង

ពេលមានផ្ទៃពោះ

- ការចិញ្ចឹមទារក
- ការថែទាំទារក



ការមានកូន

ចំណាំ: មេរោគអេដស៍អាចធ្វើឱ្យការមានផ្ទៃពោះកាន់តែពិបាក

ការថែទាំ និងការព្យាបាលមុនពេលមានផ្ទៃពោះ និង កំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

- របបថ្នាំប្រឆាំងមេរោគអេដស៍អាចត្រូវបានគេកែប្រែ មុនពេលព្យាយាមឱ្យមានផ្ទៃពោះ ឧ.: ថ្នាំ Efavirenz ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ទារកនៅក្នុងផ្ទៃ ប្រសិនបើគេលេបវា**ក្នុងត្រីមាសទីមួយ**នៃការមានផ្ទៃពោះ។
- ជៀសវាងការរួមភេទដោយគ្មានការការពារនៅកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឧ.:ដោយការប្រើស្រោមអនាម័យ។
- ប្រសិនជាអាចធ្វើទៅបាន សូមបញ្ជូនស្ត្រីទៅកាន់សេវាថែទាំផ្ទៃពោះនៅមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីបានទទួលការថែទាំមុនសម្រាល និងការថែទាំបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្ដាយទៅកូន។

ការបំបៅទារក

- ប្រសិនបើគ្មានទឹកដោះសិប្បនិមិត្តដែលមានសុវត្ថិភាពទេនោះ ស្ត្រីដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍គួរបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្ដាយតែមួយមុខគត់ (មិនត្រូវមានទឹកឬអាហារដទៃទេនោះទេ) សម្រាប់ពេល៦ខែដំបូង រួចចាំផ្ដាច់ដោះក្នុងកំឡុងពេល ២ទៅ៣សប្ដាហ៍ក្រោយ។

ការថែទាំទារក

- អ្នកណាជាអ្នកជួយ? ឪពុករបស់ក្មេង? ម្ដាយ បងប្អូនស្រី និង មិត្តភក្តិរបស់ស្ត្រីឬ?
- តើគេអាចយកទារកទៅថែទាំសុខភាពនៅឯណា?

ឯកសារយោង

១ - *ពិធីសារជាតិស្តីពីការពន្យារកំណើត* , កម្មវិធីជាតិសុខភាពបន្តពូជ, មជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតានិងទារក, ក្រសួងសុខាភិបាល, ឆ្នាំ ២០០៨

២- *ជំរើសសុខភាពបន្តពូជ និងផែនការគ្រួសារ សំរាប់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍*, អង្គការសុខភាពពិភពលោក, ឆ្នាំ ២០០៦