

# ចំណង់ស្នេហា



សៀវភៅណែនាំគូស្នេហ៍អំពីទំនាក់ទំនងស្នេហា



**USAID**

ជំនួយពីពលរដ្ឋអាមេរិក





# មាតិកា

• ភាពផ្អែមល្ហែម .....	4
• ការរួមភេទ .....	6
• សរីរាង្គបុរស-ស្ត្រី .....	7
• ការពន្យារកំណើត .....	8
• មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបែបទំនើប .....	9
• ចំណុចគួរពិចារណា .....	12
• សំណួរចម្លើយ .....	14

# ភាពឆ្លើមឆ្លៃ



ទោះបីជាអ្នករស់នៅជាមួយគ្នាយូរម៉ែត្រក៏ដោយ ប៉ុន្តែប្រការសំខាន់  
គឺផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់ឱ្យគូស្នេហ៍របស់អ្នក។

# គន្លឹះពិសេសៗសម្រាប់ចំណងស្នេហ៍ឱ្យកាន់តែមានភាពផ្អែមល្អែម



ធ្វើសារ "អូនស្រឡាញ់បង  
ឬបងស្រឡាញ់អូន"



ផ្អែមល្អែមរៀងរាល់ថ្ងៃ



ជូនវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍



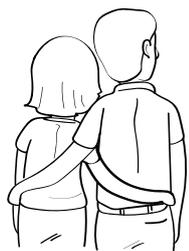
ជួយការងារផ្ទះ



និយាយអរគុណលើកទឹកចិត្ត



ផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់ដោយ  
កាយវិការ



ចំណាយពេលដ៏មានតំលៃ  
ជាមួយគ្នា



កាន់ដៃគ្នា  
នៅទីសាធារណៈ

ឥឡូវវេនអ្នកម្តង៖ ចំណាយពេលសាសងជាមួយគ្នា នូវអ្វីដែលអ្នកទាំងពីរ  
អាចផ្តល់សេចក្តីស្រឡាញ់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក

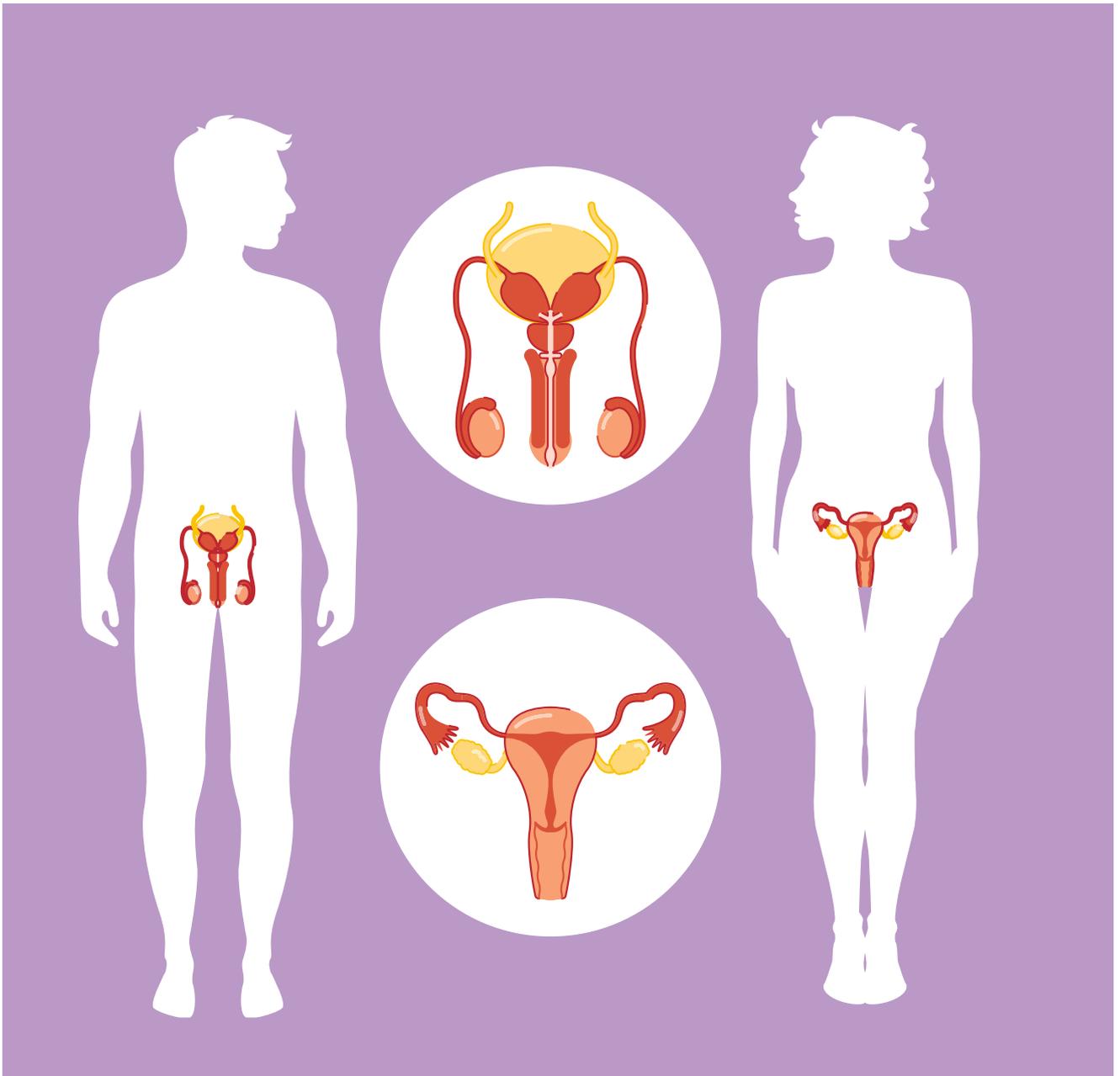
សម្រង់សំដីស្នេហ៍៖ ស្នេហ៍មួយគ្មានពីរ ស្នេហ៍តែឆ្លើ ពិសិល្អឯក បងសូមសារភាព ចិត្តមិនរាវរក  
ស្នេហ៍មួយមិនបែក ស្នេហ៍អូនលុះក្ស័យ។

# ការរួមភេទ



ការរួមភេទជាសកម្មភាពមួយ ដែលគូស្នេហ៍អាចសប្បាយជាមួយគ្នា។ ប៉ុន្តែភាគច្រើន អ្នកទាំងពីរគ្មានពេលនៅជាមួយគ្នា ឬមិនដឹងថា "តើធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីឱ្យដៃគូម្ខាង ទៀតមានអារម្មណ៍រំភើបសុខស្រួល" ជជែកអំពីរឿងនេះ!

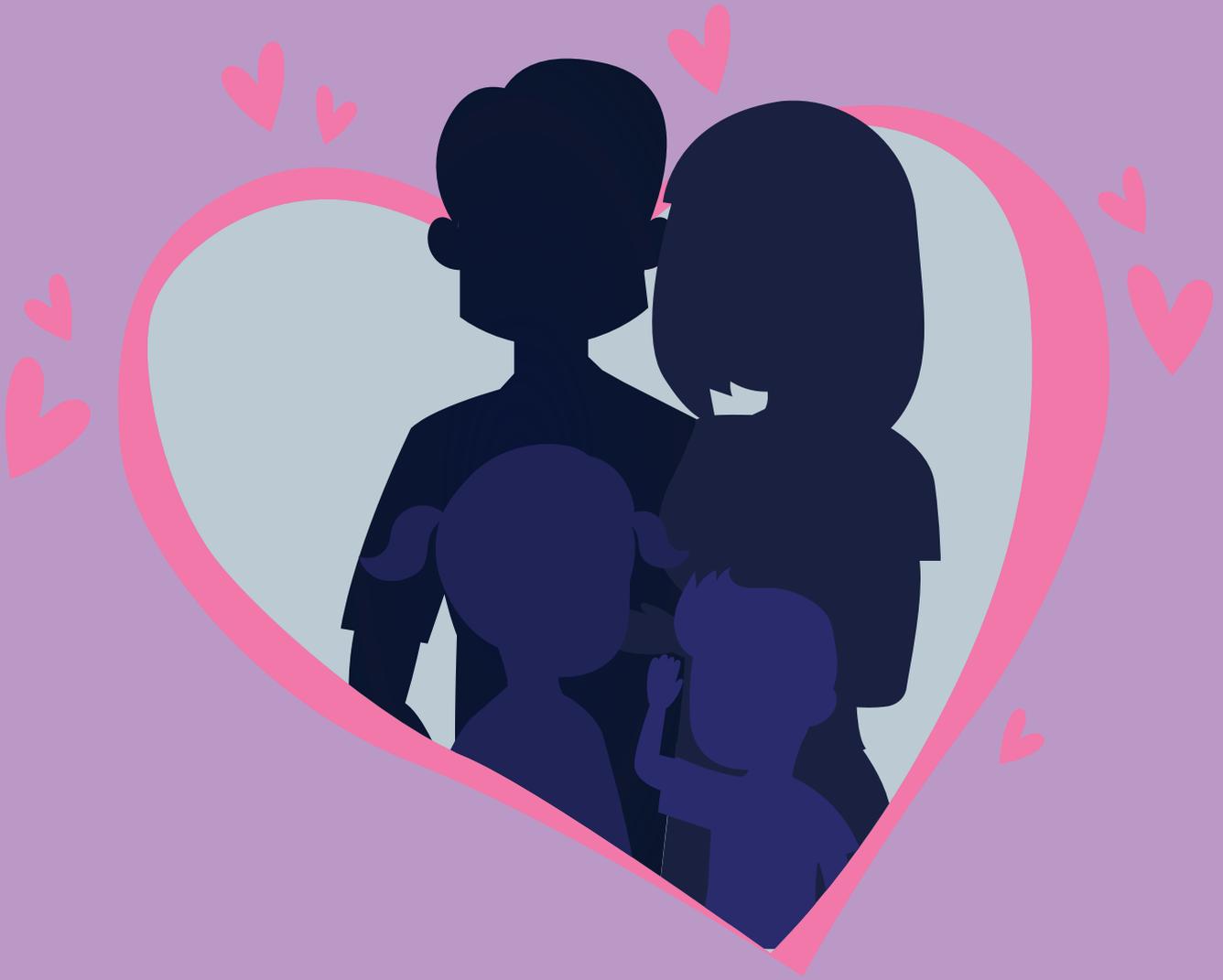
# សរីរាង្គបុរស-ស្ត្រី



ការរួមភេទមិនមែនសម្រាប់ត្រឹមតែបន្តពូជប៉ុណ្ណោះទេ។  
សាកសួរគូស្នេហ៍របស់អ្នក៖

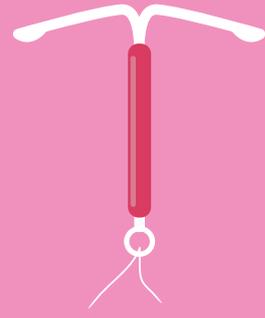
- តើយើងអាចរកពេលនៅសប្បាយជាមួយគ្នាតាមរបៀបណា ?
- តើអ្នកចង់ឱ្យបញ្ចេញសរសៃស្រព្វធុនណា ?
- តើអ្នកសម្រេចដល់កម្រិតកំពូលតាមវិធីណា ?
- តើយើងត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីយើងអាចធ្វើការរួមភេទ ពេលណាដែលយើងចង់ ដោយមិនមានការបារម្ភពីការមានកូន ?

# ការពន្យារកំណើត



ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់ចង់មានកូនទេ វាគឺជាសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវដឹងពីជម្រើស  
នៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបែបទំនើបមួយណាដែលសមស្របសម្រាប់អ្នក ដើម្បី  
ការពារកុំឱ្យមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន។

# មធ្យោបាយ ពន្យារកំណើត បែបទំនើប



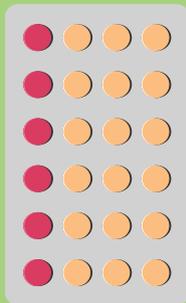
កងដាក់ក្នុងស្បូន



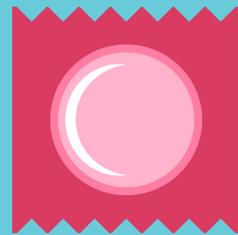
កងដាក់ក្រោមស្បែក



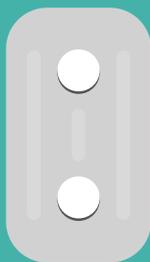
ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត



ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត



ស្រោមអនាម័យ



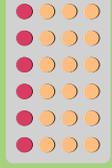
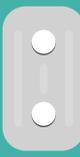
៧២  
ម៉ោង

ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់



មធ្យោបាយបញ្ចប់កំណើត

# ការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបែបទំនើបមានន័យថា ជាការសន្សំប្រាក់ និងផ្តល់ពេលវេលាដលាគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់គ្រួសារ

មធ្យោបាយ ពន្យារកំណើតបែបទំនើប	ប្រសិទ្ធភាព ប្រើប្រាស់	ការពារ ការមានផ្ទៃពោះ	មានផ្ទៃពោះ វិញបន្ទាប់ពី ឈប់ប្រើ	ភាពឯកជន
 <p>កងដាក់ក្នុងស្បូន</p>	១០ឆ្នាំ			
 <p>កងដាក់ក្រោមស្បែក</p>	៣-៥ឆ្នាំ			
 <p>ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត</p>	៣ខែ			
 <p>ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត</p>	លេបរាល់ថ្ងៃ			
 <p>ស្រោមអនាម័យ</p>	រាល់ពេល រួមភេទ			
 <p>៧២ ម៉ោង</p> <p>ថ្នាំគ្រាប់ការពារ កំណើតបន្ទាន់</p>	អំឡុងពេល ៧២ម៉ោង			
 <p>មធ្យោបាយ បញ្ឈប់កំណើត</p>	មួយជីវិត			

# សម្គាល់៖



៣១/៣ស



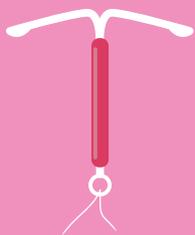
ធម្មតា



១៩

ចំណាយ ថវិកាតិច	ងាយស្រួលប្រើ	មានរដូវតិច	មានផលវិបាក តិចតួច	ងាយចាប់ផ្តើម និងឈប់ប្រើ	ការពារការឆ្លង មេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ

# ចំណុចគួរពិចារណា



កងដាក់ក្នុងស្បូន

- សមស្របចំពោះស្ត្រីដែលមិនអាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតមានជាតិអ័រម៉ូន
- អាចការពារជំងឺមហារីកស្រទាប់ក្នុងនៃស្បូន

- អាចឈឺចាប់តិចតួចក្នុងពេលឬបន្ទាប់ពីការដាក់កងស្តាម
- អាចមានការប្រែប្រួលការធ្លាក់ឈាមរដូវ



កងដាក់ក្រោមស្បែក

- មិនចាំបាច់ត្រូវចងចាំលេបថ្នាំរាល់ថ្ងៃ ឬចាក់ថ្នាំរាល់ ៣ខែម្តង
- អាចការពារភាពស្លេកស្លាំង

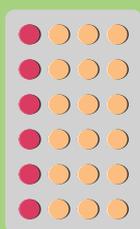
- អាចមានឈាមរដូវមិនទៀងទាត់
- អាចបាត់ឈាមរដូវមួយរយៈ



ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត

- មិនប៉ះពាល់ដល់បរិមាណនិងគុណភាពទឹកដោះម្តាយ
- អាចបន្ថយភាពស្លេកស្លាំង

- អាចដោះឡើងតឹង
- អាចប្រែប្រួលទម្ងន់
- អាចមានឈាមរដូវមិនទៀងទាត់



ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

- បន្ថយការឈឺចាប់នៅពេលមានឈាមរដូវ និងពេលមេជីវិតញឹកញាប់
- អាចជួយកាត់បន្ថយការកើតមុន

- មានអារម្មណ៍ហាក់ដូចជាចាញ់កូន

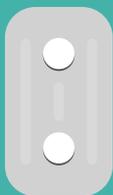


ស្រោមអនាម័យ

- ការពារការមានផ្ទៃពោះនិងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ
- មិនចាំបាច់វេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យសុខភាព

- មិនមានផលរំខាន

# ចំណុចគួរពិចារណា



## ៧២ ម៉ោង

ថ្នាំគ្រាប់ការពារ  
កំណើតបន្ទាន់

- មានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ការពារការមានផ្ទៃពោះ ប្រសិនបើឆាប់ប្រើក្រោយការរួមភេទក្នុងអំឡុងពេល ៧២ម៉ោង ដោយមិនបានប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយ

- អាចមានអាការៈ ដូចជាឈឺក្បាល ដោះឡើងតឹង វិលមុខ អស់កំលាំងល្អិតល្អៃ ចង្កោរក្អួត ធ្លាក់ឈាមតិចតួច ឈាមរដូវមិនទៀង



ការកាត់ចង  
ដៃស្បូន

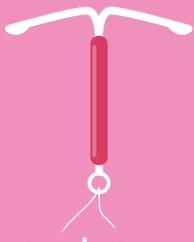
- សមស្របចំពោះបុរស/ស្ត្រី ដែលមិនចង់បានកូនទៀត ឬមានបញ្ហាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ
- បុរសទទួលខុសត្រូវចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល ដកបន្ទុកពីស្ត្រី (ចងខាងបុរសក៏បាន ស្ត្រីក៏បាន)
- បង្កើនភាពរីករាយ និងចំនួនដងនៃការរួមភេទ
- គ្មានផលរំខានបន្ទាប់បន្សំ

- មិនអាចស្រាយនិងតភ្ជាប់ដូចដើមបានទេទាំងការចងដៃស្បូន និងការចងបំពង់បង្ហូរមេជីវិតឈ្មោល
- មិនអាចការពារឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជ
- គូស្វាមីត្រូវប្រើស្រោម ឬមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដទៃទៀតយ៉ាងតិច ៣ខែសិន



ការចងបំពង់  
មេជីវិតបុរស

# សំណួរចម្លើយ៖ ពាក្យចរចាមអាមពី មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបែបទំនើប



កងដាក់ក្នុងស្បូន

**សំណួរ៖** តើវានឹងរហូតចេញទេ ?

**ចម្លើយ៖** ទេ វាស្ថិតនៅក្នុងតួស្បូន ហើយវាចេញមកក្រៅបាន លុះត្រាតែពេលពេទ្យយកវាចេញវិញ។



កងដាក់ក្រោមស្បែក

**សំណួរ៖** តើគេដាក់កងក្រោមស្បែកនៅកន្លែងណា ? តើវាប៉ះពាល់ដល់សរីរាង្គយើងទេ ដូចជាខ្សោយកំលាំង ?

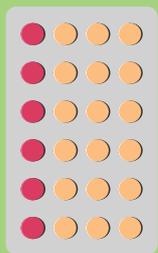
**ចម្លើយ៖** គេដាក់បញ្ចូលនៅផ្នែកដើមដៃ ហើយវាមិនប៉ះពាល់ សរីរាង្គកាយអ្វីឡើយ។



ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត

**សំណួរ៖** តើខ្ញុំត្រូវចាក់ថ្នាំពន្យារកំណើតរហូតមែនទេ ? តើខ្ញុំអាចត្រលប់មកមានកូនវិញដែរឬទេ ?

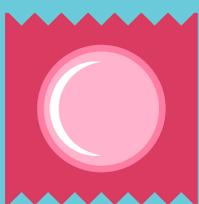
**ចម្លើយ៖** ទេ លោកអ្នកអាចឈប់ចាក់ ពេលអ្នកចង់ត្រលប់មក ដូចដើមវិញ ឬពេលចង់មានកូន។



ថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត

**សំណួរ៖** តើខ្ញុំត្រូវលេបរាល់ថ្ងៃមែនទេ ? តើវាអាចប៉ះពាល់ដល់ក្រពះឬទេ ?

**ចម្លើយ៖** ពិតណាស់ អ្នកត្រូវលេបថ្នាំរាល់ថ្ងៃ ប្រសិនបើអ្នកឈប់លេប អ្នកនឹងមានកូន។ ការលេបថ្នាំនេះមិនបង្កផលប៉ះពាល់ដល់ក្រពះទេ។

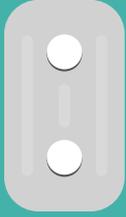


ស្រោមអនាម័យ

**សំណួរ៖** តើការប្រើស្រោមអាចបង្កឱ្យមានបញ្ហារលាកមាត់ស្បូន ដែរទេ ? តើការប៉ះពាល់ទឹកអីលលើស្រោមអនាម័យបង្កផល ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដែរទេ ?

**ចម្លើយ៖** ការប្រើស្រោមអនាម័យមិនបង្កឱ្យមានជំងឺរលាកមាត់ស្បូនទេ ហើយការប៉ះពាល់ទឹកអីលលើស្រោមអនាម័យក៏មិនបង្កប៉ះពាល់ដល់ សុខភាពដែរ។

# សំណួរចម្លើយ៖ ពាក្យចរចាមអាមពី មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបែបទំនើប



## ៧២ ម៉ោង

ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់

**សំណួរ៖** ស្រ្តីអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ជាមធ្យោបាយការពារកំណើតទៀងទាត់បានទេ?

**ចម្លើយ៖** ទេ មធ្យោបាយការពារកំណើតផ្សេងៗទៀតស្ទើរតែទាំងអស់មានប្រសិទ្ធភាពជាងថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ក្នុងការការពារការមានផ្ទៃពោះ។



ការកាត់ចងដៃស្បូន

**សំណួរ៖** តើការចងដៃស្បូនអាចស្រាយវិញបានទេ? តើស្រ្តីនឹងបាត់ចំណង់ផ្លូវភេទទេ?

**ចម្លើយ៖** ទេ គាត់នឹងរីករាយក្នុងការរួមភេទជាងមុន ដោយសារគាត់អស់បារម្ភពីការមានផ្ទៃពោះ។



ការចងបំពង់មេជីតបុរស

**សំណួរ៖** តើការចងបំពង់មេជីតបុរសនាំឱ្យបុរសបាត់បង់សមត្ថភាពផ្លូវភេទទេ? តើធ្វើឱ្យខ្សោយដែរទេ?

**ចម្លើយ៖** ទេ គាត់អាចរួមភេទបានដូចពីមុន លិង្គគាត់នឹងឡើងរឹងដូចពីមុន ហើយបញ្ចេញទឹកកាមដូចមុន គាត់អាចធ្វើការដូចធម្មតា។

# ផែនការបង្កើនចំណាងស្នេហា ទៅថ្ងៃអនាគត៖



យើងមានផែនការយកកូន



សន្សំលុយដើម្បីសម្រេច  
គោលដៅរបស់យើង



យើងស្រលាញ់គ្នារហូត  
ចាស់កោងខ្នង



យើងចង់មានរថយន្តមួយគ្រឿង



យើងចង់សង់ផ្ទះ



យើងមានផែនការដើរកំសាន្ត  
ទូទាំងប្រទេស

# ข้อมูลสำหรับผู้ชาย



# សូមទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ក្បែរផ្ទះ ដើម្បីសួរព័ត៌មាន និងជ្រើសរើសយក មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបែបទំនើប សមស្របសម្រាប់អ្នក



ភ្នាក់ងារអប់រំ៖ .....

លេខទំនាក់ទំនង៖ .....



ភ្នាក់ងារអប់រំ៖ .....

លេខទំនាក់ទំនង៖ .....

ព័ត៌មានបន្ថែមសូមហៅទៅលេខ



012 999 124 | 078 999 124



010 485 585



**USAID**

ជំនួយពីពលរដ្ឋអាមេរិក

