

Fact Sheet - Khmer

ក្រពេញអិលក្បាលពោះ

The Diaphragm



តើអ្វីជាក្រពេញអិលក្បាលពោះ?

ក្រពេញអិលក្បាលពោះគឺជា ដោមរាក់នៃស៊ីលីកូនស្តើងដែល ស្រ្តីដាក់នៅក្នុង



តើ ក្រពេញអិលក្បាលពោះដំ ណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?

នៅពេលដែលដៃគូបុរសប ញេញទឹកកាមចូលទៅក្នុងទ្វារមាសនៅក្នុងអំឡុងការរួមសង្វាស ក្រពេញអិលក្បាលពោះទប់ស្កាត់ មេជីវិតរបស់បុរសចូលទៅក្នុងទ្វារ មាស។ ក្រោយពីការរួមសង្វាស ក្រពេញអិលក្បាលពោះត្រូវទុកចោល នៅកន្លែងនោះ អស់ពេលប្រាំមួយម៉ោងនៅក្នុងអំឡុងពេល ដែលមេ ជីវិតរបស់បុរសនៅក្នុងទ្វារមាសស្លាប់។

តើវាដំណើរការបានល្អយ៉ាងដូចម្តេច?

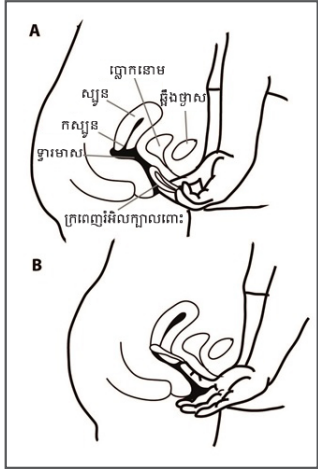
ក្រពេញអិលក្បាលពោះមានប្រសិទ្ធិភាព 88-94%។ នេះមានន័យថារវាង 6 និង12 នាក់នៃស្រ្តី 100 នាក់ដែលប្រើប្រាស់វិធី សាស្ត្រនេះសំរាប់រយៈពេលមួយឆ្នាំ ក្លាយជាមានគភ៌។ ប្រសិទ្ធិភាពកើន ឡើងជាមួយនឹងបទពិសោធន៍ ការប្រើប្រាស់អោយស៊ីចង្វាក់និងការ ធ្វើអោយ ត្រឹមត្រូវនៃក្រពេញអិលក្បាលពោះ។

តើអ្នកប្រើប្រាស់ យ៉ាងដូចម្តេច?

ក្រពេញអិលក្បាលពោះមានទំហំផ្សេងៗគ្នា។ វាសំខាន់ណាស់ដើម្បីរកមួយណាដែលសមស្របនឹងអ្នក នៅឯគ្លីនិកផែនការ គ្រួសារ ឬដោយអ្នកជំនាញខាងសុខភាព ផ្សេងទៀតដែលបានបណ្តុះបណ្តាល។ បំពេញការណែនាំស្តីពី តើត្រូវបញ្ចូលនិង យកចេញក្រពេញអិលក្បាលពោះនឹងត្រូវ ផ្តល់អោយនៅពេលដែលលើកលែងសាក។ អ្នកអាចបញ្ចូលក្រពេញអិលក្បាលពោះ នៅពេលណាមួយមុនពេលអ្នកមានការ រួមភេទ ក៏ប៉ុន្តែវាត្រូវទុកនៅកន្លែងនោះយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយម៉ោងក្រោយពី ការរួមសង្វាស។ វាមិនត្រូវទុកនៅក្នុងទ្វារមាសច្រើនជាង 30 ម៉ោង ដែលការធ្វើនេះ អាចនាំអោយមានការរមាស់ទ្វារមាសនិងការហូរ។ ប្រសិនបើក្រ ពេញអិលក្បាលពោះត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងអំឡុងការមានរដូវ វាមិនត្រូវទុកនៅកន្លែងនោះយូរ ជាងប្រាំមួយម៉ោងទេ ដោយសារមាន ហានិភ័យតូចនៃរោគជំងឺឆក់ដែលពុល។ ក្រោយពីការប្រើប្រាស់ ក្រពេញអិលក្បាលពោះត្រូវសំអាត លាង សំងួតអោយខ្លាំងនិងស្តុកទុកនៅកន្លែងត្រជាក់។

ការដាក់បញ្ចូលនិងការយកចេញ

រូប A។ ឈរជាមួយនិងជើងម្ខាងនៅលើ កៅអី ឬ អង្គុយ ឬទំពេតចុះ។ ច្របាច់ចំហៀងនៃមាត់គែម ធ្វើ ដូចនេះក្រពេញអិលក្បាលពោះ វាកាន់តែតូចគ្រប់ គ្រាន់ដើម្បីរុញពីចំហៀងចូលទៅក្នុងទ្វារមាសរបស់អ្នក។ ទប់ក្រពេញអិល ក្បាលពោះនៅដៃម្ខាងនិងទាញ ពន្លឺពីខាងមាត់ ទ្វារមាសនៅ ឯច្រកចូលទៅក្នុងទ្វារមាសរបស់អ្នកជាមួយនិងដៃម្ខាងទៀត។ រុញពី ចំហៀងក្រពេញអិលក្បាលពោះទៅក្នុងអោយបានឆ្ងាយ វានឹងទៅ ជ្រៀងវាទល់នឹងផ្នែកតូចនៃខ្នងរបស់អ្នក។ បិទដំបូងមាត់គែម ខាងមុខឡើងលើនៅពីក្រោយឆ្អឹងថ្ងាស។ លូកចូលទៅក្នុងទ្វារមាសជា មួយនិងកូនដៃរបស់អ្នកនិងពិនិត្យមើលថាអ្នកអាចធ្វើកស្សន៍របស់អ្នក មានអរម្មណ៍តាមរយៈ ក្រពេញអិលក្បាលពោះ។ វានឹងមាន អារម្មណ៍ បន្តិចដូចនៅចុងច្រមុះរបស់អ្នក។ រូប B។ ដើម្បីយកក្រពេញអិលក្បាលពោះ ត្រូវដាក់ម្រាមដៃរបស់អ្នក នៅខាងក្រោយពី មុខគែមមាត់និងទាញវាចុះនិងទាញវាចេញក្រៅ។



តើមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើខ្ញុំភ្លេចប្រើប្រាស់វា?

ប្រសិនបើអ្នកភ្លេចដើម្បីប្រើប្រាស់ក្រពេញអិលក្បាលពោះរបស់អ្នក នៅពេលដែលអ្នកមានការរួមភេទ ឬអ្នកដឹងថាវាក្រពេញអិលក្បាល ពោះមិនត្រូវបានដាក់នៅក្នុងកន្លែងនោះត្រឹមត្រូវ ឬមានប្រហោងមួយ នៅក្នុងវា នោះវាមានឱកាសដែលអ្នកអាចមានគភ៌។ ថ្នាំគ្រាប់មិនអោយ មានកូនក្នុងគ្រាមានអាសន្ន (ECP) អាចមាននៅឯ ឱសថដ្ឋាននានា។ ថ្នាំទាំងនោះអាចត្រូវបានលេបរហូតដល់ 120 ម៉ោងក្រោយពីការ រួមភេទមិនបានការពារ ក៏ប៉ុន្តែថ្នាំទាំងនោះធ្វើការបានកាន់តែល្អ កាលណាអ្នកលេបវាបានកាន់តែលឿន។

www.fpnsw.org.au | ខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយ 1300 658 886 | ហាងលក់សៀវភៅ

សេវាគ្លីនិក & ព័ត៌មាន | ការអប់រំ & ការបណ្តុះបណ្តាល | ការស្រាវជ្រាវ | ការអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ ផែនការគ្រួសារ NSW គឺជាអង្គការមិនរកប្រាក់ចំណូលដែលគ្រប់គ្រងដោយគ្រួសារសុខាភិបាល នៃរដ្ឋ NSW

ព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសអង្គហេតុនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនសំរាប់គោលបំណងអប់រំតែប៉ុណ្ណោះ។ FPNSW បានប្រកាន់យកនូវលក្ខខណ្ឌប្រយោជន៍ដើម្បីធានាថាព័ត៌មានគឺមានភាពត្រឹមត្រូវនិង មានសម័យទៅលើពេលវេលានៃការបោះពុម្ពផ្សាយ។ បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីការបន្តពូជផ្ទាល់ខ្លួន ឬ បញ្ហាសុខភាពរួមភេទ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដើម្បីអោយស្វែងរកដំ បូន្មាននិងជំនួយគាំទ្រពីអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ ឬ ទូរស័ព្ទគ្លីនិកផែនការគ្រួសារ។ ពិនិត្យសេរីផ្សេងទៀត: ឧសភា 2013/FPNSW 05/13



ផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំដែលអាចមាន ឬ ភាពស្មុគស្មាញនៃការប្រើប្រាស់ក្រពេញវិសាលភាពពោះ

ផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំគឺកម្រមាន ក៏ប៉ុន្តែអាចមានការកើនឡើងការឆ្លងជំងឺតាម ផ្លូវទឹកនោម ជាពិសេសនៅក្នុងស្ត្រីទាំងឡាយដែលមានប្រវត្តិនៃការឆ្លងជំងឺតាម ផ្លូវទឹកនោមនៅក្នុងអតីតកាល។

តើអ្នកអាចទទួលបាន ក្រពេញវិសាលភាពពោះនៅឯណា?

អ្នកអាចទិញក្រពេញវិសាលភាពពោះពី ឱសថដ្ឋាន ក៏ប៉ុន្តែ ក្រពេញវិសាលភាពពោះមានទំហំផ្សេងៗគ្នា។ ហេតុនេះអ្នកត្រូវទៅគ្លីនិចផែនការគ្រួសារ ឬទៅជួប វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីសាកលអោយត្រូវសំរាប់ទំហំត្រឹមត្រូវរបស់អ្នក។ នៅពេលដែលអ្នកសាកលត្រូវសំរាប់ក្រពេញវិសាលភាពពោះ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកត្រូវបានបង្ហាញតើត្រូវដាក់បញ្ចូលវាយ៉ាងដូចម្តេច ត្រូវត្រួតពិនិត្យវាអោយត្រូវតាមទីតាំងត្រឹម ត្រូវ និងយកវាចេញ។ អ្នកត្រូវអនុវត្តធ្វើដូច នេះនៅក្នុងគ្លីនិចហេតុនេះគឺលានុបដ្ឋា យិកា ឬវេជ្ជបណ្ឌិតអាចជួយបានប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាអ្វីមួយ។

អ្នកត្រូវសាកលអោយត្រូវមឡើងវិញសំរាប់ក្រពេញវិសាលភាពពោះក្រោយពីការមាន គតិ (សូម្បីតែវាចប់ក្នុងតែពីរបីសប្តាហ៍) និងប្រសិនបើទំងន់របស់អ្នកប្រែប្រួល 3 គីឡូ ឬច្រើនជាងនេះ។

សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀត

- ទាក់ទងផែនការគ្រួសារ NSW តាមខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយលេខ 1300 658 886 ឬ មើល www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (សំរាប់អ្នកជំងឺ) 133 677
- ឬទស្សនាគ្លីនិចផែនការគ្រួសារដែលជិតបំផុតរបស់អ្នក

www.fpnsw.org.au | ខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយ 1300 658 886 | ហាងលក់សៀវភៅ

សេវាគ្លីនិច & ព័ត៌មាន | ការអប់រំ &ការបណ្តុះបណ្តាល | ការស្រាវជ្រាវ | ការអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ
ផែនការគ្រួសារ NSW គឺជាអង្គការមិនរកកម្រៃមួយដែលត្រូវបានផ្តល់មូលនិធិដោយក្រសួងសុខាភិបាល នៃរដ្ឋ NSW

ព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសអង្គហេតុនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនសំរាប់គោលបំណងអប់រំតែប៉ុណ្ណោះ។ FPNPNSW បានប្រកាន់យកនូវគោលការណ៍ប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីធានាថាព័ត៌មានគឺមានភាពត្រឹមត្រូវនិងទាន់សម័យនៅពេលវេលានៃការបោះពុម្ពផ្សាយ។ បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីការបន្តជំងឺឆ្លង ឬ បញ្ហាសុខភាពលម្អិត ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដើម្បីអោយស្វែងរកដំបូន្មាននិងជំនួយគាំទ្រពីអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ ឬទស្សនាគ្លីនិចផែនការគ្រួសារ។
ពិនិត្យសេរីឡើងវិញ: ឧសភា 2013/FPNSW 05/13



Fact Sheet - English

THE DIAPHRAGM

**What Is A Diaphragm?**

A diaphragm is a small shallow dome of thin silicone that a woman places inside her vagina to cover the entrance to the uterus (womb).

**How Does The Diaphragm Work?**

When the male partner ejaculates inside the vagina during intercourse, the diaphragm prevents the sperm getting into the uterus. After intercourse the diaphragm must be left in place for a further six hours during which time any sperm in the vagina die.

How Well Does It Work?

The diaphragm is 88-94% effective. This means that between 6 and 12 out of every 100 women who use this method for a year may become pregnant. The effectiveness increases with experience, consistent use and correct fitting of the diaphragm.

How Do You Use A Diaphragm?

Diaphragms come in different sizes. It is important to be fitted for one that suits you, at a Family Planning clinic or by other trained health professionals. Complete instructions on how to insert and remove the diaphragm will be provided at the time of fitting.

You can insert a diaphragm any time before you have sex but it must be left in place for at least six hours after intercourse. It should not be left in the vagina for more than 30 hours as this may lead to vaginal irritation and

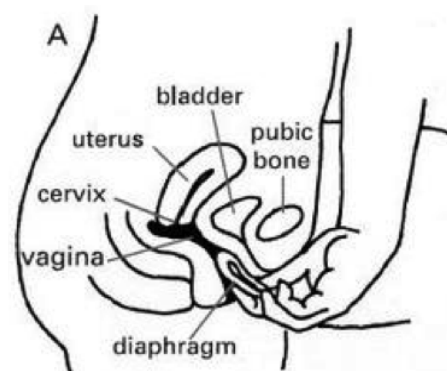
discharge. If the diaphragm is used during menstruation, it should not be left in place for longer than six hours because of the small risk of toxic shock syndrome.

After use, the diaphragm should be cleaned, rinsed, dried thoroughly and stored in a cool place.

Inserting And Removing The Diaphragm

Figure A. Stand with one foot on a chair, or squat, or lie down.

Squeeze the sides of the rim so that the diaphragm is narrow enough to slide into your vagina. Hold the diaphragm in one hand and spread apart the vaginal lips at the entrance to your vagina with the other hand. Slide the diaphragm in as far as it will go, slanting it towards the small of your back. Tuck the front rim up behind the pubic bone.



Reach into your vagina with your index finger and check that you can feel your cervix through the diaphragm. It will feel a bit like the end of your nose.

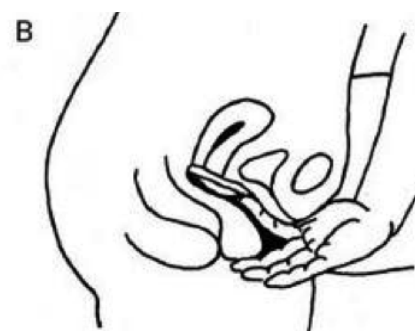


Figure B. To remove the diaphragm put your finger behind the front rim and pull it down and out.

What If You Forget To Use It?

If you forget to use your diaphragm when you have sex, or you find that the diaphragm was not properly in place, or there is a hole in it, there is a chance you could

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14

get pregnant. Emergency contraceptive pills (ECP) are available at pharmacies. They can be taken up to 120 hours after unprotected sex but they work better the sooner they are taken.

Possible Side Effects Or Complications Of Using A Diaphragm

Side effects are rare but may include an increase in urinary tract infections, particularly in women with a history of urinary tract infections in the past.

Where Can You Get A Diaphragm?

You can buy a diaphragm from a pharmacy, but diaphragms come in different sizes, so you need to go to a Family Planning clinic or your doctor to be fitted for your correct size. When you are fitted for a diaphragm make sure you are shown how to insert it, check it is in the correct position, and remove it. You should practise doing this in the clinic so that the nurse or doctor can help if you have any problems.

You should be re-fitted for a diaphragm after any pregnancy (even if it only lasts for a few weeks), and if your weight changes by 3kg or more.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: June 2014 | FPNSW 06/14

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

Family Planning QLD 07 3250 0240 | Family Planning TAS 03 6273 9117 | Family Planning VIC 03 9257 0121

Family Planning WA 08 9227 6177 | Family Planning Welfare Association of NT 08 8948 0144

Sexual Health and Family Planning ACT 02 6247 3077 | SHine SA 08 8300 5300