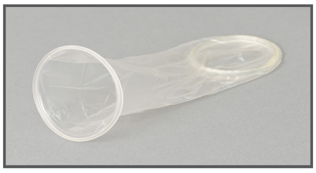
Fact Sheet - Lao

ຖົງອະນາໄມແມ່ຍິງ

The Female Condom

ຖົງອະນາໄມແມ່ຍິງແມ່ນຫຍັງ?



ຖົງອະນາໄມແມ່ຍິງແມ່ນຄືກັນກັບ ຖົງອະນາໄມຜູ້ຊາຍແຕ່ມີຂະໜາດ ໃຫຍ່. ມັນມີຂະໜາດຍາວປະມານ 15 ຊມ ແລະ ມີວົງແຫວນທີ່ຍືດຍຸ່ນໄດ້ສອງວົງ, ຕິດຢູ່ແຕ່ລະສົ້ນ, ເພື່ອໃຫ້ມັນຈັບຕິດຢູ່ ທາງໃນຊ່ອງຄອດ. ແຫວນວົງໜຶ່ງຈະຕັນແລະ ສົ້ນນີ້ແມ່ນຢູ່ທາງໃນຂອງຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ. ອີກວົງໜຶ່ງ, ເຊິ່ງເປີດ, ຈະຢູ່ທາງນອກ. ຖົງອະນາໄມທົ່ວໆໄປແມ່ນເຮັດດ້ວຍເລເທັກສ (ຢາງ), ແຕ່ວ່າຖົງອະນາໄປແມ່ຍິງແມ່ນເຮັດດ້ວຍ ໂປລີຢູຣີເທນ ເຊິ່ງ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເພດສຳພັນມີຄວາມສຸກຂຶ້ນຕື່ມ. ຖົງນີ້ໄດ້ຖືກຊະໂລມ ດ້ວຍນ້ຳຢາຫຼໍ່ລື່ນໄວ້ກ່ອນ. ແມ່ຍິງໃສ່ຖົງອະນາໄມແມ່ຍິງໃນຊ່ອງ ຄອດເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕັ້ງທ້ອງ. ນອກນີ້ ມັນຍັງຊ່ວຍປ້ອງກັນການຕິດ ເຊື້ອຈາກກາມະໂຣກ (STIs) ຮວມທັງ HIV ອີກດ້ວຍ.

ຖົງອະນາໄມແມ່ຍິງເຮັດວຽກແບບໃດ?

ມັນເຮັດວຽກໂດຍການເກັບກຳເອົານ້ຳເຊື້ອເມື່ອຜູ້ຊາຍຫຼັ່ງນ້ຳກາມ. ຈາກນັ້ນ ຕົວເຊື້ອສະເປີມຈາກນ້ຳເຊື້ອກໍບໍ່ສາມາດເດີນທາງເຂົ້າໄປ ພົບກັບໄຂ່ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຕັ້ງທ້ອງ.

ມັນເຮັດວຽກໄດ້ດີປານໃດ?

ຖ້າໃຊ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ມັນມີຜົນໄດ້ຮອດ 95%
ເຊິ່ງໝາຍຄວາມວ່າປະມານ ແມ່ຍິງ 5 ຄົນໃນທຸກໆ 100 ຄົນທີ່ ໃຊ້ຖົງອະນາໄມແມ່ຍິງເປັນເວລາໜຶ່ງປີຈະຕັ້ງທ້ອງ. ຢ່າງໃດກໍດີ ຕາມໂຕຈິງ (ການໃຊ້ໃນຊີວິດຈິງ), ມັນຈະໄດ້ຜົນແຕ່ພຽງ 79% ເຊິ່ງໝາຍຄວາມວ່າ ແມ່ຍິງ 21 ຄົນໃນທຸກໆ 100 ຄົນ ອາດຕັ້ງທ້ອງ ໄດ້ໃນລະຍະໜຶ່ງປີທີ່ໃຊ້.
ຖົງອະນາໄມແມ່ຍິງສາມາດນຳມາປະສົມໃຊ້ກັບວິທີຄຸມກຳເນີດ ແບບອື່ນໄດ້ຮວມທັງຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ, ວົງແຫວນສອດຊ່ອງຄອດ, ຢາສັກຄຸມກຳ ເນີດ, ຄຸມແບບຝັງຫຼອດ ແລະ ຫ່ວງ IUD ຊະນິດ ຕ່າງໆ. ຖົງສຳລັບແມ່ຍິງນີ້ຈະສະໜອງການຄຸມກຳເນີດທີ່ໄດ້ຜົນແລະ ປ້ອງກັນຕິດເຊື້ອ ກາມະໂຣກ STI ຊະນິດຕ່າງໆໄປພ້ອມໆກັນ.

ໃຜສາມາດໃຊ້ຖົງອະນາໄມແມ່ຍິງ?

ມັນເໝາະສົມສຳລັບຄົນສ່ວນໃຫຍ່, ແລະອອກແບບມາເພື່ອໃຫ້ເໝາະ ກັບຂະໜາດຂອງແມ່ຍິງທຸກຄົນ. ຜູ້ທີ່ແພ້ຫຼືມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວຕໍ່ຖົງອະ ນາໄມແບບຢາງເລເທັກສ ກໍໃຊ້ໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

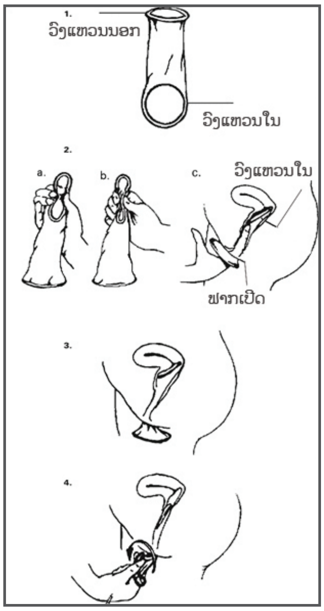
ຈະເອົາຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງໄດ້ຢູ່ໃສ?

ທ່ານສາມາດຊື້ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ຍິງຈາກຄລີນິກວາງແຜນຄອບ ຄົວ, ຄລີນິກສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ທາງອອນລາຍນ໌. ບາງຄລີນິກ ສຸຂະພາບແມ່ຍິງແລະຮ້ານຂາຍຢາກໍມີສະຕອັກໄວ້ເຊັ່ນກັນ.

ຈະໃຊ້ຖົງອະນາໄມແມ່ຍິງຢ່າງໃດ?

ວົງແຫວນທີ່ຢູ່ຟາກເປີດຈະປົກຄຸມບໍລິເວນລະຫວ່າງຮູເປີດຂອງຊ່ອງ ຄອດ. ທ່ານໃຊ້ແຫວນວົງໃນເພື່ອສອດຖົງອະນາໄມແມ່ຍິງເຂົ້າໄປ. ນອກນີ້ ວົງແຫວນ ຍັງຊ່ວຍຈັບຖົງອະນາໄມໄວ້ບໍ່ໃຫ້ຫຼຸດ.

ຈະສອດຖົງອະນາໄມແມ່ຍິງແບບໃດ?



- ຈັບວົງແຫວນໃນ (ຟາກຕັນຂອງຖົງອະນາໄມ) ແລະ
- ສອດແຫວນຟາກນີ້ໃຫ້ເຂົ້າ ຈຳຂ້າງໃນຂອງຊ່ອງຄອດ ຫຼາຍທີ່ສຸດ. ເມື່ອປ່ອຍອອກ, ແຫວນກໍຈະເປີດແລະຈັບ ຖົງອະນາໄມໃຫ້ເຂົ້າທີ່ ບົບຂອບຂອງວົງແຫວນ ນີ້ເຂົ້າໃສ່ກັນ
- ເອົານິ້ວມືເຂົ້າໄປໃນຖົງອະ ນາໄມ,ແລ້ວຍູ້ມັນ ເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ. ແຫວນວົງນອກຄວນຢູ່ ຂ້າງນອກຊ່ອງຄອດ, ຕິດແນບຢູ່ກັບຮິມນອກ
- ໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າຖົງອະນາ ໄມບໍ່ບິດບ້ຽວ
- ໃຫ້ຈັບເອົາອະໄວຍະເພດຊາຍສອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດເມື່ອ ຮ່ວມເພດ

ພະແນກວາງແຜນຄອບຄົວ ຣັດ NSW ແມ່ນອົງການທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລ ໄດ້ຮັບການອຸປະຖຳໂດຍກະຊວງສາທາຣະນະສຸກ ຣັດ NSW.

ຂໍ້ມູນຢູ່ໃນເຈັ້ຍຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນສະໜອງເພື່ອຈຸດປະສົງດ້ານການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ. FNPNSW ໄດ້ພະຍາຍາມສຸດຄວາມສາມາດເພື່ອຮັບປະກັນວ່າຂໍ້ມູນນີ້ຖືກຕ້ອງແລະ ທັນກັບເຫດການ ໃນເວລາພິມ. ທ່ານໃດທີ່ມີຄວາມກັງວົນກຽວກັບການລະບົບສືບພັນ ສ່ວນຕົວຫຼືມີບັນຫາສຸຂະພາບທາງເພດ ເຮົາຂໍແນະນຳໃຫ້ໄປຂໍຄຳປຶກສາແລ ະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນຫຼືໄປທີ່ຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວ.
ທົບທວນ: ມິຖຸນາ 2014 | FPNSW 06/14

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

ຈະເອົາຖົງອະນາໄມແມ່ຍິງອອກຢ່າງໃດ

ເມື່ອຈະເອົາຖົງອະນາໄມອອກຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດແລ້ວ, ໃຫ້ບິດວົງແຫວນນອກແລະດຶງເອົາຖົງອອກ. ໃຫ້ເອົາເຈ້ຍທິດຊູຫໍ່ໄວ້ແລະເອົາຖິ້ມໃນຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ.

ສິ່ງທີ່ຄວນຈຳ

ຖົງອະນາໄມແມ່ຍິງແຕ່ລະອັນສາມາດໃຊ້ໄດ້ແຕ່ພຽງເທື່ອດຽວເທົ່ານັ້ນ.
ຖົງອະນາໄມແມ່ຍິງ ບໍ່ສາມາດໃຊ້ພ້ອມກັນກັບຖົງອະນາໄມຜູ້ຊາຍ. ອັນນີ້ ອາດເຮັດໃຫ້ຖົງອະນາໄມແມ່ຍິງເຄື່ອນ ທີ່ ແລະຖົງອະນາໄມຜູ້ຊາຍອາດຈະຫຼຸດອອກ.
ຖ້າທ່ານລືມໃຊ້ຖົງອະນາໄມແມ່ຍິງຫຼືຮູ້ສຶກວ່າມັນເຮັດວຽກບໍ່ໄດ້ດີ, ທ່ານສາມາດໄປຊື້ຢາຄຸມເມັດສຸກເສີນທີ່ຮ້ານຂາຍຢາ. ຢາເມັດສຸກເສີນສາມາດໃຊ້ໄດ້ພາຍໃນ 120 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນເພື່ອລົດເປີເຊັນໃນການຕັ້ງທ້ອງ.

ຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ້ມເຕີມ

- *ໃຫ້ຕິດຕໍ່ສາຍສົນທະນາຂອງພະແນກວາງແຜນຄອບຄົວແຫ່ງລັດ NSW ທີ່ເລກໂທ 1300 658 886 ຫຼືເຂົ້າໄປເບິ່ງ www.fpnsw.org.au/talkline*
- *NRS (ສຳລັບຄົນພິການຫູ) 133 677*
- *ຫຼືໄປທີ່ຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວໃກ້ບ້ານທ່ານ*

ພະແນກວາງແຜນຄອບຄົວ ຣັດ NSW ແມ່ນອົງການທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລ ໄດ້ຮັບການອຸປະຖຳໂດຍກະຊວງສາທາຣະນະສຸກ ຣັດ NSW.

ຂໍ້ມູນຢູ່ໃນເຈ້ຍຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນສະໜອງເພື່ອຈຸດປະສົງດ້ານການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ. FNPNSW ໄດ້ພະຍາຍາມສຸດຄວາມສາມາດເພື່ອຮັບປະກັນວ່າຂໍ້ມູນນີ້ຖືກຕ້ອງແລະທັນກັບເຫດການ ໃນເວລາພິມ. ທ່ານໃດທີ່ມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບການລະບົບສືບພັນ ສ່ວນຕົວຫຼືມີບັນຫາສຸຂະພາບທາງເພດ ເຮົາຂໍແນະນຳໃຫ້ໄປຂໍຄຳປຶກສາແລະຂໍຄວາມຊວຍເຫຼືອຈາກແພດຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນຫຼືໄປທີ່ຄລີນິກວາງແຜນຄອບຄົວ.

ທົບທວນ: ມິຖຸນາ 2014 | FPNSW 06/14

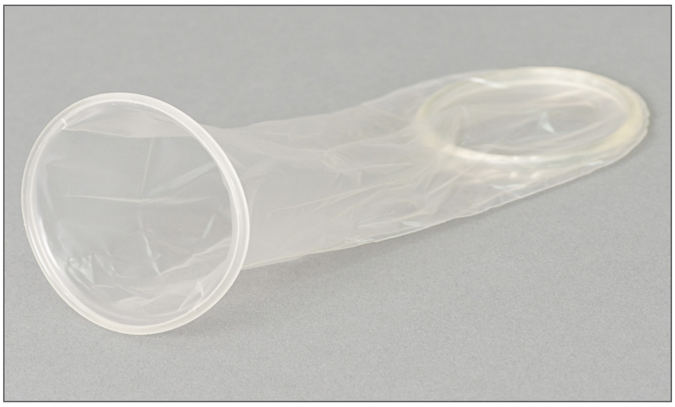
family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

Fact Sheet - English

THE FEMALE CONDOM

What Is The Female Condom?

The female condom is like a large male condom. It is about 15cm long and has two flexible rings, one at each end, to keep it in place in the vagina. One of the rings is closed and this end rests inside the woman's vagina. The other ring, which is open, rests outside. Most regular condoms are made of latex (rubber), but the female condom is made of polyurethane which can make sex feel more pleasurable. It is prelubricated. A woman wears a female condom in her vagina to prevent pregnancy. It also helps to protect against sexually transmissible infections (STIs) including HIV.



How Does The Female Condom Work?

It works by catching the semen when the man ejaculates. Then the sperm in the semen cannot travel up to meet an egg and start a pregnancy.

How Well Does It Work?

When used correctly it is up to 95% effective which means that approximately 5 women out of every 100 women who use the female condom for a year will become pregnant. However with typical (real-life use), it is only 79% effective meaning that 21 women in every 100 may fall pregnant in a year.

Female condoms can be combined with other methods of contraception including contraceptive pills, vaginal rings, contraceptive injections, implants and IUDs. This provides effective contraception and prevents STIs at the same time.

Who Can Use A Female Condom?

It is suitable for most people, and designed to fit all women. It can be used by those who are allergic or sensitive to latex condoms.

How Do You Get Female Condoms?

You can buy female condoms from Family Planning clinics, most sexual health clinics and online. Some women's health clinics and pharmacies also stock them.

How Do You Use The Female Condom?

The ring at the open end covers the area around the opening of the vagina. You use the inner ring to insert the female condom. It also helps to hold the female condom in place.

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

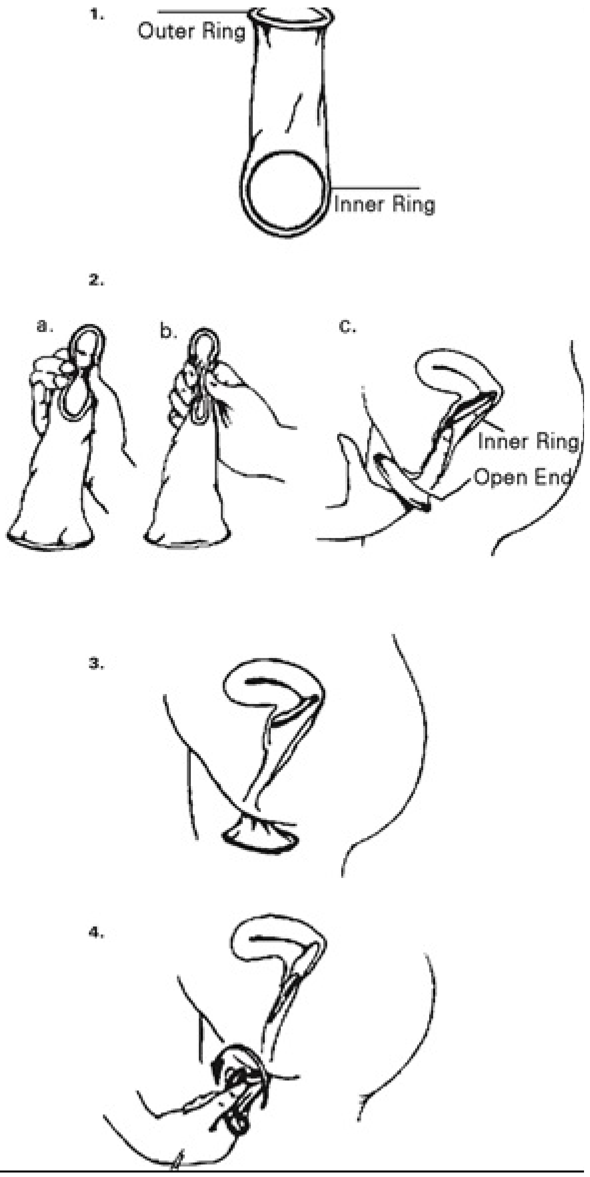
The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice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

Reviewed May 2014/FPNSW 05/14

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

How To Insert The Female Condom

- Hold the inner ring (the closed end of the condom) and squeeze the edges of this ring together
- Insert this end as far as possible into the vagina. Upon release, the ring will open to hold the condom in place
- With your fingers inside the condom, push it up into the vagina. The outer ring should remain outside the vagina,esting against the labia
- Be sure the condom has not twisted
- Guide the penis into the vagina during sex



How To Remove The Female Condom

To remove the condom after sex, twist the outer ring and pull the condom out. Wrap it in some tissue and dispose of the condom in a rubbish bin.

Things To Remember

Each female condom can be used ONE TIME ONLY.

The female condom CANNOT be used with the male condom. This could make the female condom move out of place or the male condom could slip off.

If you forget to use the female condom or you feel that it has not worked properly, you can buy the emergency contraceptive pill from a pharmacy. The emergency pill can be used within 120 hours of unprotected sex to reduce the chance of getting pregnant.

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.