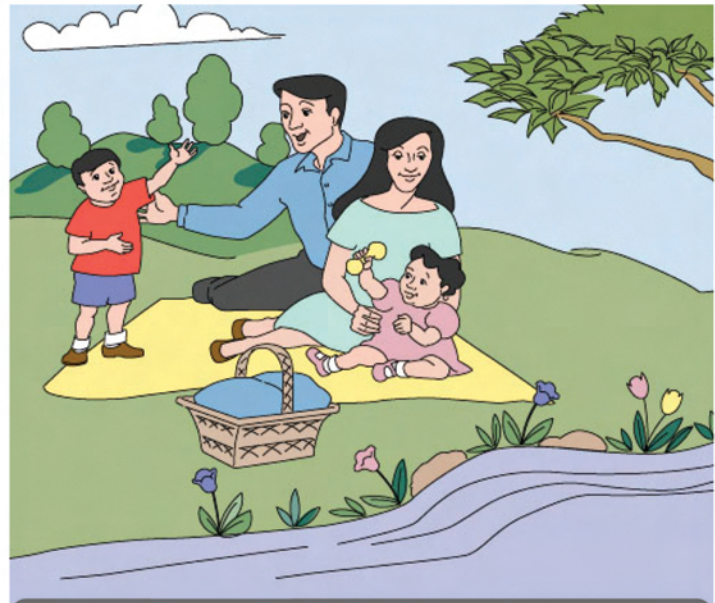




អង្ការវដ្ត

ផែនការ ឬការការពារការមានផ្ទៃពោះតាមបែបធម្មជាតិ

តើអ្វីទៅជាអង្ការវដ្ត?

- ◆ អង្ការវដ្តគឺជាខ្សែដែលមានអង្កាពណ៍។
- ◆ ពណ៌នៃអង្ការវដ្តអាចជួយអ្នកឱ្យដឹងអំពីថ្ងៃដែលអ្នកអាចមានរដូវ។
- ◆ អង្ការវដ្តទាំងនោះក៏អាចជួយអ្នកឱ្យដឹងអំពីថ្ងៃដែលអ្នកបាត់រដូវផងដែរ។

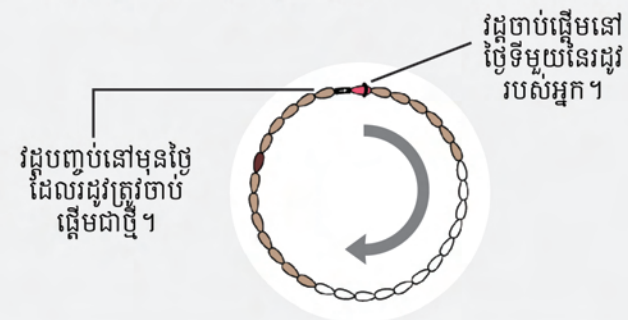
ដើម្បីចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ អ្នកមិនត្រូវរួមភេទ ឬត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យនៅថ្ងៃដែលអ្នកអាចមានផ្ទៃពោះ។



អង្ការវដ្តគឺផ្អែកទៅលើវិធីសាស្ត្របែបធម្មជាតិនៃផែនការគ្រួសារដែលវិធីសាស្ត្រនេះមានប្រសិទ្ធភាព៩៥ភាគរយប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ។

អង្ការវដ្ត និង វដ្តនៃរដូវ

- ◆ អង្ការវដ្តគឺតំណាងឱ្យវដ្តនៃរដូវរបស់ស្ត្រី។
- ◆ អង្កានីមួយៗគឺជាមួយថ្ងៃនៃរដូវរដូវ។



វដ្តរដូវរបស់អ្នករួមបញ្ចូលថ្ងៃទាំងអស់ គឺចាប់ពីការចាប់ផ្តើមនៃរដូវមួយរហូតដល់ថ្ងៃមុននឹងរដូវបន្ទាប់របស់អ្នក។



អង្ការវដ្ត

- ◆ អង្ការវដ្តមិនការពារអ្នកពីជំងឺអេដស៍ ឬហ៊ីវនោះទេ ហើយវាក៏មិនការពារអ្នកពីជំងឺកាមរោគផងដែរ។
- ◆ អង្ការវដ្តមិនមែនជារបស់ក្មេងលេងទេ។ សូមរក្សាវាទុកនៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព និងឱ្យឆ្ងាយពីដៃក្មេងៗ។

តើពណ៌ទាំងនោះចង់និយាយអំពីអ្វី?

អង្ការវដ្តគឺជាខ្សែមួយដែលគ្រាប់អង្កាចំនួន៣២គ្រាប់កៅស៊ូកងមួយ និងបំពង់ជ័រមួយដែលមានសញ្ញាព្រួញ។



តើអ្នកណាអាចប្រើអង្ការវដ្តដើម្បីចៀសវាងការមានផ្ទៃពោះ?

- ◆ ស្ត្រីទាំងឡាយណាដែលមករដូវទៀងទាត់។



- ◆ ប្តីប្រពន្ធទាំងឡាយដែលឯកភាពនៅក្នុងការពន្យាកំណើត។



តើអ្នកប្រើអង្កាំវដ្តយ៉ាងដូចម្តេច ?

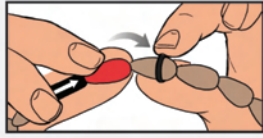
១. នៅថ្ងៃដែលអ្នកមានរដូវ
រំកិលកងទៅកាន់អង្កាំ
ពណ៌ក្រហម។



២. គូសថ្ងៃនោះនៅលើប្រតិទិន
របស់អ្នក។



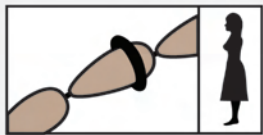
៣. រំកិលអង្កាំរៀងរាល់ថ្ងៃ
ម្តងគ្រាប់ៗ គឺបង្វិលរហូត
ទោះបីថ្ងៃដែលអ្នកធ្លាប់
មានរដូវក៏ដោយ។



៤. ចូរកុំរួមភេទដោយមិន
ការពារនៅពេលដែលកង
នោះចំណីអង្កាំពណ៌ស។
អ្នកអាចមានផ្ទៃពោះនៅ
អំឡុងថ្ងៃទាំងនោះ។



៥. អ្នកអាចរួមភេទបាន នៅ
ពេលដែលកងនោះចំណី
អង្កាំពណ៌ត្នោត។ អ្នក
ប្រហែលជាមិនមានផ្ទៃពោះ
ទេនៅអំឡុងពេលថ្ងៃទាំង
នោះ។



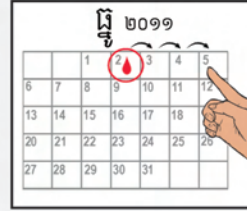
៦. រំកិលកងទៅកាន់អង្កាំ
ពណ៌ក្រហមម្តងទៀតនៅ
ពេលដែលអ្នកចាប់ផ្តើម
មានរដូវម្តងទៀត។ អង្កាំ
ដែលនៅសល់ ចូររំលង
ចោលចុះ។



តើយ៉ាងដូចម្តេចដែរ បើសិនជាភ្លេចរំកិលកង ?

ជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវចាំអំពីការរំកិលកងជាម្យ៉ាងរាល់ថ្ងៃ។
បើសិនជាអ្នកភ្លេចរំកិលកង ត្រូវធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំខាងក្រោម។

ចូរពិនិត្យមើលប្រតិទិនពីថ្ងៃដែលអ្នក
បានបាត់រដូវលើកចុងក្រោយ។



ចូរបាញ់ផ្តើមពីថ្ងៃនោះមក ដោយចាប់
រាប់ពីថ្ងៃដែលកន្លងហួសទៅរួមទាំង
ថ្ងៃនេះផង។

បន្ទាប់មក ចាប់ផ្តើមត្រង់អង្កាំពណ៌
ក្រហម ដោយរាប់ចំនួនអង្កាំដូចគ្នា
ហើយដាក់កងឱ្យចំណីអង្កាំសម្រាប់
ថ្ងៃនេះ។



អ្នកប្រហែលជាត្រូវរង់ចាំមួយរយៈ មុនពេលប្រើអង្កាំវដ្ត

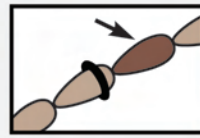
- បើសិនជាអ្នកទើបតែមានកូនខ្ចី ឬ
នៅបំបៅកូន ចូរពិភាក្សាជាមួយអ្នក
ផ្តល់សេវាសុខភាពរបស់អ្នកមុន
ពេលប្រើអង្កាំវដ្ត។
- បើសិនជាអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់វិធី
សាស្ត្រផ្សេងមួយទៀតដែល
ស្រដៀងគ្នានេះ ចូរពិភាក្សាជាមួយ
អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពរបស់អ្នកមុន
ពេលប្រើអង្កាំវដ្ត។



បន្ទាប់ពីមានកូនខ្ចី ប្តីប្រពន្ធត្រូវប្រើវិធីសាស្ត្រទៅតាមជម្រើស
របស់គេជាបន្តទៀត យ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបានពីរឆ្នាំ។

ពេលដែលអ្នកត្រូវទាក់ទងជាមួយអ្នកផ្តល់ សេវាសុខភាពរបស់អ្នក។

- ◆ បើសិនជាអ្នកបានរួមភេទដោយមិនបានការពារ
នៅថ្ងៃដែលចំណីអង្កាំពណ៌ស ចូរទាក់ទងអ្នកផ្តល់
សេវាសុខភាពរបស់អ្នក។
- ◆ បើសិនជាអ្នកគិតថាអ្នកប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ
ដោយព្រោះតែអ្នកបាត់រដូវ ចូរទាក់ទងអ្នកផ្តល់
សេវាសុខភាពរបស់អ្នក។
- ◆ បើសិនជាអ្នកមានរដូវមុនពេលមកដល់អង្កាំពណ៌
ត្នោតចាស់ នោះមានន័យថាការមករដូវរបស់អ្នក
ឆាប់ជាង ២៦ថ្ងៃ ចូរទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវា
សុខភាពរបស់អ្នក។
- ◆ បើសិនជាអ្នករដូវរបស់អ្នកមិនទាន់មានរហូតមកដល់
ក្រោយថ្ងៃដែលអ្នកបានមកដល់អង្កាំពណ៌ត្នោត
នោះមានន័យថាការមករដូវរបស់អ្នកយឺតជាង
៣២ថ្ងៃ ចូរទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពរបស់
អ្នក។



បើសិនជារយៈពេលមួយឆ្នាំម្តងការមករដូវរបស់អ្នកឆាប់ជាង ២៦ថ្ងៃ ឬ
យឺតជាង ៣២ថ្ងៃ នោះអង្កាំវដ្តគួរតែប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់អ្នកទេ។

ចូរចងចាំ៖ កងវដ្តមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់អ្នកចំពោះតែ

- ✓ ការមករដូវរបស់អ្នកទៀតទាត់ពីរវាង ២៦ ថ្ងៃទៅ ៣២
ថ្ងៃ។ បើសិនជាអ្នកមិនទៀងមួយឆ្នាំម្តង គឺឆាប់
ជាង ២៦ថ្ងៃ ឬ យឺតជាង ៣២ថ្ងៃ នោះអង្កាំវដ្តគួរ
ប្រសិទ្ធភាពទេ។
- ✓ ចាប់ផ្តើមប្រើអង្កាំវដ្តនៅថ្ងៃដែលអ្នកមានរដូវ។
- ✓ រំកិលកងជាម្យ៉ាងរាល់ថ្ងៃ។
- ✓ ចូរកុំរួមភេទដោយគ្មានការពារនៅថ្ងៃដែលចំណីអង្កាំ
ពណ៌ស បើសិនជាអ្នកមិនចង់មានផ្ទៃពោះ។