

Fact Sheet - Korean

격막

The Diaphragm



격막이란 무엇입니까?

격막은 여성의 질 안쪽에 삽입하는 얇은 실리콘으로 된 작은 알은 돔 모양의 기구로서 자궁 입구를 덮습니다.



격막은 어떻게 작용합니까?

남성 파트너가 질 안쪽에 사정을 하면 격막은 정액이 자궁으로 들어가는 것을 방지합니다. 성관계 후 격막은 6시간 동안 더 제자리에 놔두어야 하며 그동안에 질 속에 있는 정자가 죽습니다.

격막은 얼마나 효과적입니까?

격막은 88-94% 효과가 있으며, 이는 1년에 이 방법을 사용하는 100명의 여성 중 6명에서 12명 정도가 임신을 하게 된다는 뜻입니다. 격막의 경험, 지속적인 사용과 올바른 삽입에 따라 효과는 높아집니다.

격막은 어떻게 사용합니까?

격막은 다른 사이즈로 나옵니다. 가족계획 클리닉이나 다른 훈련된 건강 전문가를 통해 여러분에게 알맞는 것을 삽입하는 것이 중요합니다. 격막의 삽입 및 제거 방법에 관한 완전한 가이드 책자가 삽입 시술시 제공됩니다.

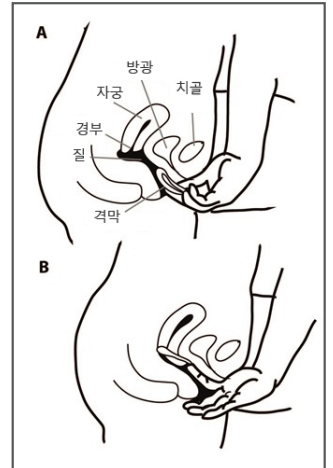
성관계를 갖기 전에 언제든지 격막을 삽입할 수 있지만 성관계 후 적어도 6시간 동안 제자리에 놔두어야 합니다. 하지만 질속에 30시간 이상 놔두어서는 안되는데, 질염과 질분비물이 생길 수도 있기 때문입니다. 월경 중에 격막을 사용하면 독성쇼크증후군의 위험이 약간 있기 때문에 6시간 이상 제자리에 놔두어서는 안됩니다.

격막은 사용 후 깨끗하게 씻고 행구어 완전히 말린 후 서늘한 곳에 보관해야 합니다.

격막의 삽입과 제거

그림 A. 한쪽발은 의자위에 얹고 서거나, 쪼그려 앉거나, 눕는다.

격막이 질속으로 넣기에 충분히 좁아지도록 가장자리 옆을 압착한다. 격막을 한손으로 잡고 다른 한손으로 질입구의 음순을 벌린다. 격막을 들어가는 데까지 안쪽으로 집어넣고 허리의 잘록한 부분을 향하여 비스듬하게한다. 앞쪽 가장자리를 쇄골 뒤 위쪽으로 쏙셔넣는다.



검지를 질 속에 넣어 격막을 통해 경부를 느낄 수 있는지 확인한다. 이는 약간 코 끝같이 느껴진다.

그림 B. 격막을 제거하려면 손가락을 앞쪽 가장자리 뒤에 놓고 이를 잡아당겨 밖으로 꺼낸다.



격막 사용하는 것을 잊으면 어떻게 됩니까?

상관계시 격막 사용하는 것을 잊거나, 격막이 제대로 삽입되지 않았거나, 격막에 구멍이 있는 경우, 임신을 할 수 있습니다. 비상피임약 (ECP)은 약국에서 판매됩니다. 피임하지 않은 성관계 후 130시간까지 이 피임약을 복용할 수 있습니다. 하지만 빨리 복용할수록 효과가 높습니다.

격막 사용으로인해 발생할 수 있는 부작용이나 합병증

부작용은 드물지만, 특히 과거 요도 감염 전력이 있는 여성에게 요도감염이 증가할 수 있습니다.

격막을 어디에서 구매할 수 있습니까?

약국에서 구매할 수 있지만 다양한 사이즈로 나오기 때문에, 가족계획 클리닉이나 의사를 방문하여 올바른 사이즈로 삽입해야 합니다. 격막을 삽입시, 반드시 어떻게 삽입하는를 보고, 격막이 올바른 위치에 삽입이 되었는지 확인하며 이를 제거하십시오. 여러분이 어떠한 문제라도 있다면 간호사 또는 의사가 도울 수 있도록 클리닉에서 이것을 연습하는 것이 좋습니다.

임신후 (몇주동안 지속한다 하더라도) 그리고 체중이 3kg 또는 그 이상 변할 경우, 격막을 재삽입해야 합니다.

추가 정보를 얻으려면

- Family Planning NSW Talkline (가족계획 NSW 토크라인)에 1300 658 886로 연락하거나 www.fpnsw.org.au/talkline 방문
- NRS (청각장애자를 위한) 133 677
- 또는 가까운 가족계획 클리닉을 방문

www.fpnsw.org.au | 토크라인 1300 658 886 | 복사

임상 서비스 및 정보 | 교육 및 훈련 | 연구 | 국제 개발

가족계획 NSW (FNPNSW)는 NSW 보건부가 자금을 제공하는 비영리단체입니다.

이 정보보고서에 담긴 내용은 교육목적으로만 제공됩니다. FNPNSW은 본 내용이 정확하고 발행시 업데이트되도록 심혈을 기울였습니다. 어떠한 임신 또는 성건강 문제에 대해 우려가 되는 사람들은 보건의로 제공자에게 자문과 도움을 구하거나 가족 계획 클리닉을 방문하는 것을 권장합니다.

재검토: 2014년 7월 / FPNSW 2014년 7월

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

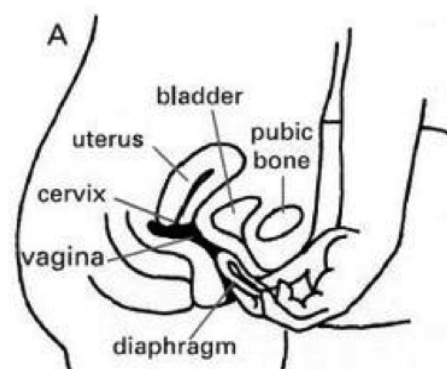
discharge. If the diaphragm is used during menstruation, it should not be left in place for longer than six hours because of the small risk of toxic shock syndrome.

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.

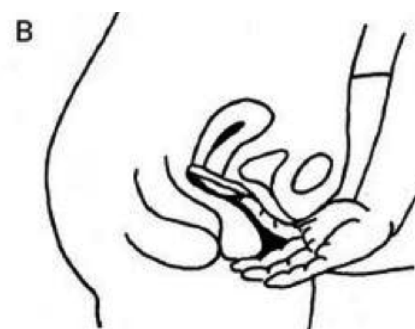


Figure B. To remove the diaphragm put your finger behind the front rim and pull it down and out.

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