

# Fact Sheet - Lao

## ໄດອາຟຣາມ The Diaphragm



### ໄດອາຟຣາມແມ່ນຫຍັງ?

ໄດອາຟຣາມແມ່ນຝາງວມຕື້ນ ງທີ່ເຮັດດ້ວຍຊີລິຄອນບາງ ເຊິ່ງແມ່ຍິງເອົາສອດໃສ່ທາງໃນ ຂອງຄອດເພື່ອຕັ້ງຂໍ້ກັກກ້ອນ ເຂົ້າໄປທາງມິດລູກ (ພິກລູກ).



### ໄດອາຟຣາມເຮັດວຽກ ແບບໃດ?

ເມື່ອຜູ້ຊາຍຫຼັງນໍ້າເຊື້ອເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດໃນລະຫວ່າງຮ່ວມເພດ, ໄດອາຟຣາມຈະປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອສະເບີມເຂົ້າໄປໃນມິດລູກໄດ້. ຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດແລ້ວ ຕ້ອງໄດ້ປະໄດອາຟຣາມໄວ້ບ່ອນເກົ່າເປັນ ເວລາຫົກຊົ່ວໂມງເຊິ່ງເປັນເວລາທີ່ເຊື້ອສະເບີມຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດຈະຕາຍ.

### ໄດອາຟຣາມເຮັດວຽກແບບໃດ?

ໄດອາຟຣາມໃຊ້ໄດ້ຜືນ 88-94%. ໝາຍຄວາມວ່າລະຫວ່າງ 6 ທາ 12 ຄົນໃນຈຳນວນແມ່ຍິງ 100 ຄົນທີ່ໃຊ້ວິທີນີ້ເປັນເວລາໜຶ່ງປີອາດ ຕັ້ງທ້ອງໄດ້. ການໃຊ້ໃຫ້ໄດ້ຜືນດີຈະເພີ່ມຂຶ້ນຕາມປະສົບການ, ໃຊ້ເປັນປະຈຳ ແລະ ສອດໄດອາຟຣາມໃສ່ໃຫ້ຖືກວິທີ.

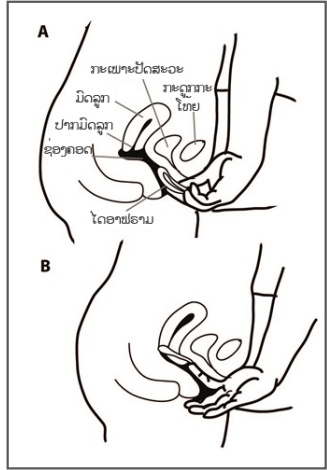
### ທ່ານຈະໃຊ້ໄດອາຟຣາມແບບໃດ?

ໄດອາຟຣາມຜະຫຼິດເປັນຫຼາຍຂະໜາດ. ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ທ່ານ ຕ້ອງໃຊ້ອັນທີ່ເໝາະກັບທ່ານ, ໂດຍໄປໃສ່ທີ່ຄລິນິກວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼືໂດຍນັກວິຊາການແພດທີ່ໄດ້ຝຶກມາ. ການແນະນຳຢ່າງລະອຽດວ່າ ຈະສອດໃສ່ແລະເອົາໄດອາຟຣາມອອກຢ່າງໃດນັ້ນຈະຖືກອະທິບາຍ ຕອນສອດໃສ່.

ທ່ານສາມາດສອດໄດອາຟຣາມໃສ່ຍາມໃດກໍໄດ້ກ່ອນຮ່ວມເພດ ແຕ່ຕ້ອງປະໄວ້ບ່ອນເກົ່າຢ່າງນ້ອຍຫົກຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກຮ່ວມເພດ. ມັນບໍ່ຄວນຖືກປະໄວ້ໃນຊ່ອງຄອດເກີນ 30 ຊົ່ວໂມງ ເພາະວ່າມັນ ອາດເຮັດໃຫ້ລະຄາຍເຄື່ອງຊ່ອງຄອດແລະລົງຂາວ. ຖ້າໃຊ້ໄດອາຟຣາມ ໃນລະຫວ່າງມີປະຈຳເດືອນບໍ່ຄວນປະໄວ້ທາງໃນເກີນຫົກຊົ່ວໂມງ ເພາະອາດມີເປີເຊັນສູງເລັກນ້ອຍໃນການເກີດອາການຊອ້າກຈາກການ ເປັນພິດ. ຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວ, ຕ້ອງໄດ້ທຳຄວາມສະອາດໄດອາຟຣາມໃຫ້ສະອາດ, ໄລນ້ຳ, ຕາກໃຫ້ແຫ້ງດີແລະເກັບໄວ້ໃນບ່ອນເຢັນ.

### ການສອດໃສ່ແລະຖອດໄດອາຟຣາມອອກ

ຮູບ A. ຍືນໂດຍຍົກຂາຂ້າງໜຶ່ງຂຶ້ນຢຽບຕັ້ງ, ຫຼື ນັ່ງຢ່າງຍໍ້, ຫຼືນອນລົງ. ບົບຮິມສອງຂ້າງເພື່ອໃຫ້ໄດອາ ຟຣາມແຄບລົງຈົນຊູດເຂົ້າໄປໃນ ຊ່ອງຄອດໄດ້. ໃຫ້ຈັບໄດອາຟຣາມ ດ້ວຍມືຂ້າງໜຶ່ງແລະແຍກແຄມ ນອກຂອງອະໄວຍະເພດທີ່ປາກ ຊ່ອງຄອດດ້ວຍມືອີກຂ້າງໜຶ່ງ. ໃຫ້ຢູ່ ໄດອາຟຣາມເຂົ້າໄປໃຫ້ເລິກຈົນຈຳ, ອຸງມັນໃຫ້ເຂົ້າໄປຊື້ກັບບັນແອວ. ຍັດຂອບຟາກໜ້າຂຶ້ນໃຫ້ໄປຢູ່ທາງ ຫຼັງຂອງກະດູກກະໂທ້ຍ.



ໃຫ້ເອົານ້ຳຊື້ສອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງ ຄອດແລະກວດເບິ່ງວ່າທ່ານສາມາດຊຸມປາກຊ່ອງຄອດຜ່ານໄດອາ ຟຣາມໄດ້ບໍ່. ມັນຈະຮູ້ສຶກຄືກັບວ່າແມ່ນຊ່ອງທາງໃນສຸດຂອງຮູດັງ. ຮູບ B. ເພື່ອຈະເອົາໄດອາຟຣາມອອກໃຫ້ເອົານ້ຳຊື້ສອດເຂົ້າດານຫຼັງ ຂອງຂອບຟາກໜ້າແລ້ວດຶງລົງແລະດຶງອອກ.

### ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນຖ້າທ່ານລືມໃຊ້?

ຖ້າທ່ານລືມໃຊ້ໄດອາຟຣາມເມື່ອຮ່ວມ ເພດ, ຫຼືທ່ານເຫັນວ່າສອດໃສ່ບໍ່ຖືກແບບ, ຫຼືວ່າມັນມີຮູ, ກໍມີໂອກາດວ່າທ່ານຈະຕັ້ງທ້ອງໄດ້. ຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ (ECP) ມີຂາຍຕາມຮ້ານຂາຍຢາ. ຢານີ້ສາມາດກິນໄດ້ພາຍໃນເວລາຮອດ 120 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກຮ່ວມ ເພດໂດຍບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນແຕ່ວ່າມັນໃຊ້ໄດ້ຜືນດີກວ່າເມື່ອກິນໃນລະຍະ ເວລາໃກ້ໆ.

### ອາການຂ້າງຄຽງຫຼືອາການແຊກຊ້ອນທີ່ອາດເປັນໄປໄດ້ໃນ ການໃຊ້ໄດອາຟຣາມ

ຜືນຂ້າງຄຽງແມ່ນເກີດຂຶ້ນຍາກແຕ່ວ່າອາດເພີ່ມຂຶ້ນໃນດ້ານການຕິດ ເຊື້ອໃນທາງເດີນປັດສະວະ, ໂດຍສະເພາະສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ເຄີຍມີປະ ຫວັດທາງເດີນປັດສະວະອີກເສບ.

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

ບໍລິການປິ່ນປົວ & ໃຫ້ ຂໍ້ມູນ | ສຶກສາ ຝຶກງານ | ຄົ້ນຄວ້າ | ພັດທະນາສາກົນ

ພະແນກວາງແຜນຄອບຄົວ ຮັດ NSW ແມ່ນອົງການທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລ ໄດ້ຮັບການອຸປະຖຳໂດຍກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ຮັດ NSW.

ຂໍ້ມູນຢູ່ໃນເຈ້ຍຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນສະໜອງເພື່ອຈຸດປະສົງດ້ານການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ. FPNSW ໄດ້ພະຍາຍາມສຸດຄວາມສາມາດເພື່ອຮັບປະກັນວ່າຂໍ້ມູນນີ້ຖືກຕ້ອງແລະ ທັນກັບເຫດຖານ ໃນເວລາພິມ. ທ່ານໃດທີ່ມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບການລະບົບສືບພັນ ສວນຕົວຫຼືມີບັນຫາສຸຂະພາບທາງເພດ ເຮົາຂໍແນະນຳໃຫ້ໄປຂໍຄຳປຶກສາແລະ ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນຫຼືໄປທີ່ຄລິນິກວາງແຜນຄອບຄົວ. ທີ່ບໍ່ທັນ: ມິຖຸນາ 2014 | FPNSW 06/14



### ທ່ານຈະໄປເອົາໄດອາຟຣາມໄດ້ຢູ່ໃສ?

ທ່ານສາມາດຊື້ໄດອາຟຣາມໄດ້ຈາກຮ້ານຂາຍຢາ, ແຕ່ວ່າໄດອາຟຣາມຜະຫຼິດມາຫຼາຍຂະໜາດ, ສະນັ້ນທ່ານຕ້ອງໄດ້ໄປຄລິນິກວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ໃຫ້ທ່ານໝໍໃສ່ໃຫ້ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຂະໜາດທີ່ຖືກຕ້ອງ. ເມື່ອເພິ່ນໃສ່ໄດອາຟຣາມໃຫ້, ໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າເພິ່ນສະແດງໃຫ້ເບິ່ງວ່າສອດໃສ່ຢ່າງໃດ, ກວດເບິ່ງວ່າມັນຢູ່ໃນບ່ອນຖືກຕ້ອງຢ່າງໃດ, ແລະຈະເອົາອອກຢ່າງໃດ. ທ່ານຄວນຝຶກໃສ່ຢູ່ໃນຄລິນິກເພື່ອໃຫ້ພະຍາບານຫຼືທ່ານໝໍຊ່ວຍຖ່າທ່ານມີບັນຫາໃດໆ.

ທ່ານຄວນໄປແທກຂະໜາດໄດອາຟຣາມໃໝ່ຫຼັງຈາກຖືພາແຕ່ລະຄັ້ງ (ເຖິງວ່າມັນຈະແມ່ນແຕ່ພຽງສອງສາມອາທິດ), ແລະຖານຳໜັກທ່ານປຽນຮອດ3 ກິໂລຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.

### ຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ

- ໃຫ້ຕິດຕໍ່ສາຍສົນທະນາຂອງພະແນກວາງແຜນຄອບຄົວແຫ່ງລັດ NSW ທີ່ເລກໂທ 1300 658 886 ຫຼືເຂົ້າໄປເບິ່ງ [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)
- NRS (ສຳລັບຄົນພິການຫຼື) 133 677
- ຫຼືໄປທີ່ຄລິນິກວາງແຜນຄອບຄົວໃກ້ບ້ານທ່ານ

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

ບໍລິການປິ່ນປົວ&ໃຫ້ ຂໍ້ມູນ | ສຶກສາ ຝຶກງານ | ຄົ້ນຄວ້າ | ພັດທະນາສາກົນ

ພະແນກວາງແຜນຄອບຄົວ ຮັດ NSW ແມ່ນອົງການທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລ ໄດ້ຮັບການອຸປະຖຳໂດຍກະຊວງສາທາຣະນະສຸກ ຮັດ NSW.

ຂໍ້ມູນໃນເຈ້ຍຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນສະໜອງເພື່ອຈຸດປະສົງດ້ານການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ. FNPNSW ໄດ້ພະຍາຍາມສຸດຄວາມສາມາດເພື່ອຮັບປະກັນວ່າຂໍ້ມູນນີ້ຖືກຕ້ອງແລະ ຫັນກັບເຫດການ ໃນເວລາພິມ. ທ່ານໃດທີ່ມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບການລະບົບສືບພັນ ສວນຕົວຫຼືມີບັນຫາສຸຂະພາບທາງເພດ ເຮົາຂໍແນະນຳໃຫ້ໄປຂໍຄຳປຶກສາແລະ ຍື່ອຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນຫຼືໄປທີ່ຄລິນິກວາງແຜນຄອບຄົວ.

ທົບທວນ: ມິຖຸນາ 2014 | FPNSW 06/14



## 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

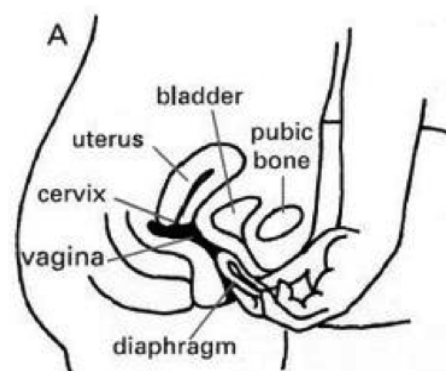
discharge. If the diaphragm is used during menstruation, it should not be left in place for longer than six hours because of the small risk of toxic shock syndrome.

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.

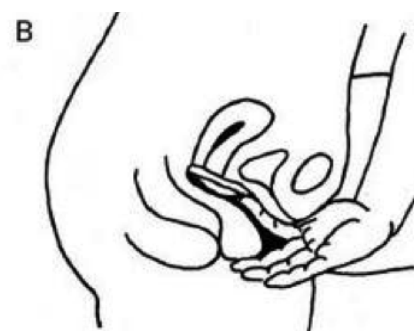


Figure B. To remove the diaphragm put your finger behind the front rim and pull it down and out.

### 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](http://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](http://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](http://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