

Fact Sheet - Khmer

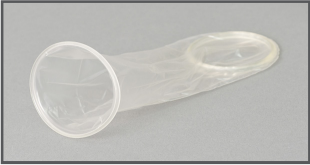
ស្រោមអនាម័យរួមភេទស្ត្រី

The Female Condom



តើអ្វីជាស្រោមអនាម័យរួមភេទស្ត្រី?

ស្រោមអនាម័យរួមភេទស្ត្រីគឺដូចគ្នានឹងស្រោមអនាម័យរួមភេទជើងរបស់បុរស។ វាមានប្រវែងប្រហែល 15cm និងមាន រង្វង់កងបត់បែនពីរដែលរង្វង់កងមួយនៅខាងចុងស្រោមអនាម័យនីមួយៗ ដើម្បីរក្សាវាអោយស្ថិតនៅក្នុងទ្វារ មាស។ រង្វង់កងមួយនៃរង្វង់កងទាំងពីរគឺបិទជិតហើយនៅខាងចុងនេះវាស្ថិតនៅក្នុងទ្វារមាសរបស់ស្ត្រី។ រង្វង់កងមួយទៀតដែលបើក ស្ថិតនៅខាងក្រៅ។ ស្រោមអនាម័យរួមភេទធម្មតាជាច្រើនធ្វើពីជ័រកៅស៊ូ (កៅស៊ូ) ក៏ប៉ុន្តែស្រោម អនាម័យរួមភេទស្ត្រីធ្វើពី polyurethane ដែលអាចធ្វើអោយការរួមភេទមាន អារម្មណ៍កាន់តែរីករាយថែមទៀត។ វាធ្វើអោយអំណរជាមុន។ ស្ត្រីពាក់ស្រោមអនាម័យរួមភេទស្ត្រីនៅក្នុងទ្វារមាសរបស់នាងដើម្បីការពារការមានគភ៌។ វាក៏ជួយការពារផងដែរនូវការឆ្លងជំងឺតាមការរួមភេទ (STIs) ដូចជា ហ៊ីវ (HIV)។



តើស្រោមអនាម័យរួមភេទស្ត្រីដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?
វាដំណើរការដោយចាប់យកទឹកកាមនៅពេលដែលបុរសបញ្ចេញទឹកកាម។ បន្ទាប់មកមេជីវិតឈ្មោលនៅក្នុងទឹកកាមមិនអាចធ្វើដំណើរទៅដល់ដើម្បីជួបពងណាមួយនិងចាប់ផ្តើមមានគភ៌បានទេ។

តើវាដំណើរការបានល្អយ៉ាងដូចម្តេច?

នៅពេលដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវវាមានប្រសិទ្ធភាពរហូតដល់ 95% ដែលមានន័យថាស្ត្រីប្រហែល 5 នាក់នៅក្នុងចំណោមស្ត្រី 100 ដែលប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យរួមភេទស្ត្រីនៅក្នុងមួយឆ្នាំនឹងក្លាយជាមានគភ៌។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ ជាមួយនឹងតួយ៉ាង (ការប្រើប្រាស់ពិតប្រាកដក្នុងជីវិត) វាមានប្រសិទ្ធភាពតែ 79% ប៉ុណ្ណោះ។ មានន័យថាស្ត្រី 21 នាក់នៅក្នុងចំណោមស្ត្រី 100 នាក់អាចមានគភ៌នៅក្នុងមួយឆ្នាំ។

តើវាដំណើរការបានល្អយ៉ាងដូចម្តេច?

ស្រោមអនាម័យរួមភេទស្ត្រីអាចត្រូវបានបញ្ចូលរួមជាមួយនឹងវិធីសាស្ត្រមិនអោយមានកូនដទៃទៀត រួមមានថ្នាំគ្រាប់មិនអោយមានកូន រង្វង់កងនៃទ្វារមាស ការចាក់បញ្ចូលថ្នាំមិនអោយមានកូន ការបន្ស៊ាំនិង IUD។ រឿងនេះផ្តល់នូវការមិនអោយមានកូនប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពនិងនៅពេលជាមួយគ្នានេះដែរវាទប់ស្កាត់ STIs ។

តើនរណាអាចប្រើប្រាស់ស្រោម អនាម័យរួមភេទស្ត្រី?

វាសមស្របសំរាប់មនុស្សជាច្រើនហើយវាត្រូវបានបង្កើតឡើងត្រូវចំពោះស្ត្រីទាំងអស់។ វាអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយអ្នកដែលទាស់ ឬមិនស្រួលទៅនឹងស្រោមអនាម័យរួមភេទជើងកៅស៊ូ។

តើអ្នកទទួលបានស្រោមអនាម័យរួមភេទស្ត្រីយ៉ាងដូចម្តេច?

អ្នកអាចទិញស្រោមអនាម័យរួមភេទស្ត្រីពីគ្លីនិកផែនការគ្រួសារ ពីគ្លីនិកសុខភាពខាងរួមភេទជាច្រើននិងតាមអនឡាញ (online) ។

តើអ្នកប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យរួមភេទស្ត្រីយ៉ាងដូចម្តេច?

រង្វង់កងនៅខាងចុងដែលបើកគ្របតំបន់ជុំវិញនៃការបើកទ្វារមាស។ អ្នកប្រើប្រាស់រង្វង់កងខាងក្នុងដើម្បីបញ្ចូលស្រោមអនាម័យរួមភេទស្ត្រី។ វាក៏អាចជួយដើម្បីទប់ស្រោមអនាម័យរួមភេទស្ត្រីអោយនៅក្នុងកន្លែងនោះផងដែរ។

តើបញ្ចូលស្រោមអនាម័យរួមភេទស្ត្រីយ៉ាងដូចម្តេច?

- ទប់រង្វង់កងខាងក្នុង (ខាងចុងដែលបិទនៃស្រោមអនាម័យរួមភេទ) និងច្របាច់គែមនៃរង្វង់កងនេះជាមួយគ្នា
- បញ្ចូលផ្នែកខាងចុងនេះអោយបានជ្រៅដែលអាចធ្វើទៅបាននៅក្នុង ទ្វារមាស។ លើកឡើងបន្ត រង្វង់កងនឹងបើកដើម្បីទប់ស្រោមអនាម័យរួមភេទអោយនៅក្នុងកន្លែង។
- ជាមួយនឹងម្រាមដៃរបស់អ្នកដាក់ចូលទៅក្នុងស្រោមអនាម័យរួមភេទ រួចរុញវាឡើងលើចូលទៅក្នុងទ្វារមាស។ រង្វង់កងខាងក្រៅត្រូវស្ថិតនៅខាងក្រៅទ្វារមាស ដាក់ទល់នឹងបបូរមាត់
- សូមអោយប្រាកដថាស្រោមអនាម័យមិនបត់ត្រគុញ
- នាំលិចចូលទៅក្នុងទ្វារមាសនៅក្នុងអំឡុងការរួមភេទ



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

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

ព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសអង្កេតនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនសំរាប់គោលបំណងអប់រំតែប៉ុណ្ណោះ។ FPNSW បានប្រកាន់យកនូវការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីធានាថាព័ត៌មានគឺមានភាពត្រឹមត្រូវនិងទាន់សម័យនៅពេលវេលានៃការបោះពុម្ពផ្សាយ។ បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីការបន្តពូជផ្ទាល់ខ្លួន ឬ បញ្ហាសុខភាពរួមភេទ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដើម្បីអោយស្វែងរកដំបូន្មាននិងជំនួយគាំទ្រពីអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ ឬ ទស្សនាគ្លីនិកផែនការគ្រួសារ។
ព័ត៌មានលើវេបសាយនេះ: មិថុនា 2014/FPNSW 06/14



តើត្រូវយកស្រោមអនាម័យរួមភេទស្រ្តីចេញយ៉ាងដូចម្តេច?

ដើម្បីយកស្រោមអនាម័យចេញក្រោយពីការរួមភេទ ត្រូវបត់ត្រួតត្រូវរង្វង់កងផ្នែកខាងក្រៅនិងរុញស្រោមអនាម័យចេញទៅក្រៅ។ ខ្ទប់វានៅក្នុងក្រដាសបង្កន់និងបោះចោលនៅក្នុងធុងសំរាម។

រឿងដែលត្រូវចងចាំ

ស្រោមអនាម័យរួមភេទស្រ្តីនីមួយៗអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់បានតែម្តងគត់។

ស្រោមអនាម័យរួមភេទស្រ្តីមិនអាចត្រូវប្រើប្រាស់ជាមួយស្រោមអនាម័យរួមភេទបុរសបានទេ។ ការនេះអាចធ្វើអោយស្រោមអនាម័យរួមភេទស្រ្តីចេញក្រៅពីកន្លែងឬស្រោមអនាម័យរួមភេទបុរសអាចខ្ចាត់រំលិលចេញ។

ប្រសិនបើអ្នកភ្លេចដើម្បីប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យរួមភេទស្រ្តី ឬអ្នកមានអារម្មណ៍ថាវាមិនធ្វើការបានត្រឹមត្រូវ អ្នកអាចទិញថ្នាំគ្រាប់កុំអោយមានកូនក្នុងគ្រាអាសន្នពីឱសថដ្ឋាន។ ថ្នាំគ្រាប់ក្នុងគ្រាអាសន្នអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅក្នុង 120 ម៉ោងនៃការរួមភេទដែលមិនបានការពារដើម្បីបន្ថយឱកាសនៃការមានគភ៌។

សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀត

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

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

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

ព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសអង្វរហេតុនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនសំរាប់គោលបំណងអប់រំតែប៉ុណ្ណោះ។ FPNPNSW បានប្រកាន់យកនូវគោលការណ៍ប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីធានាថាព័ត៌មានគឺមានភាពត្រឹមត្រូវនិងទាន់សម័យនៅពេលវេលានៃការបោះពុម្ពផ្សាយ។ បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីការបន្តពូជផ្ទាល់ខ្លួន ឬ បញ្ហាសុខភាពរួមភេទ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដើម្បីអោយស្វែងរកដំបូន្មាននិងជំនួយគាំទ្រពីអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ ឬទស្សនាគ្លីនិកផែនការគ្រួសារ។
ព័ត៌មានលើកឡើងវិញ: មិថុនា 2014/FPNSW 06/14



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.

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. 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

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, resting 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.

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

