អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា (រ៉ាក់)
REPRODUCTIVE HEALTH ASSOCIATION OF CAMBODIA (RHAC)

វដ្តរដូវ

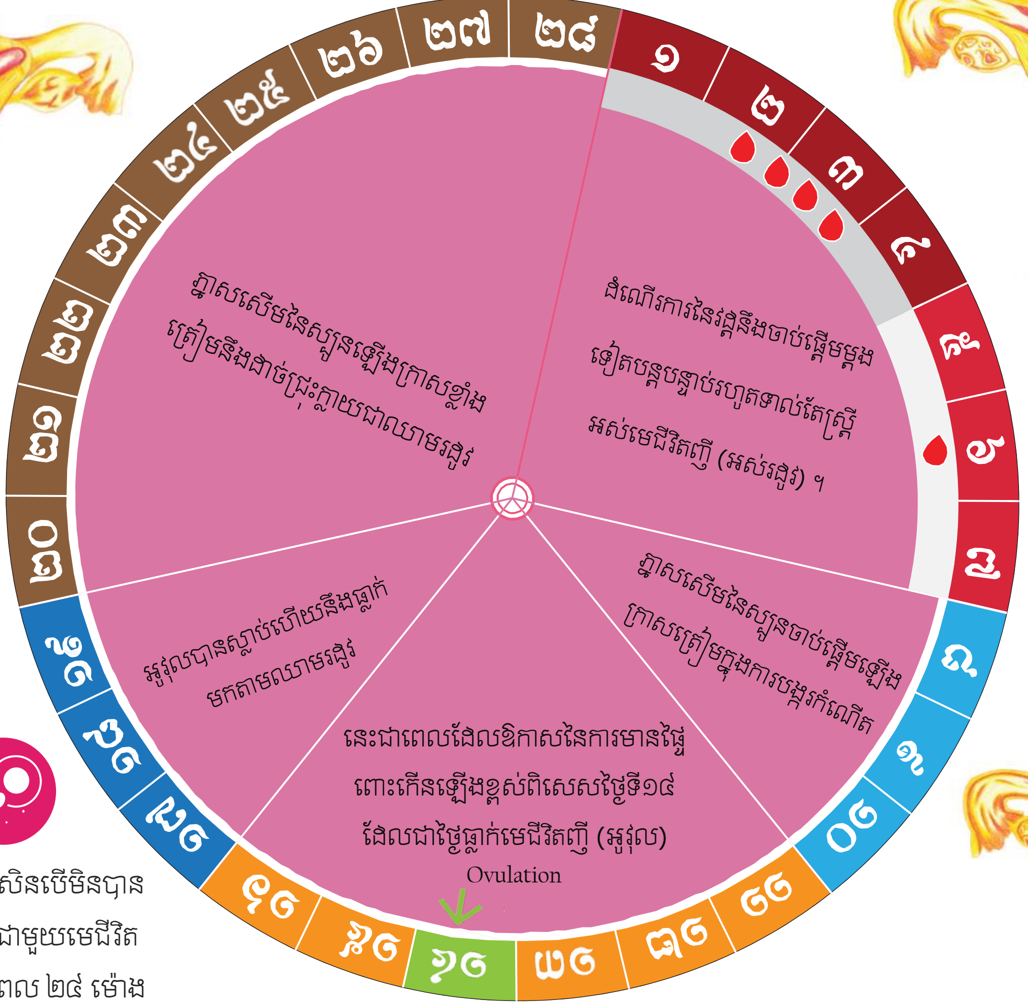
វដ្តរដូវចាប់ផ្ដើមនៅពេលដែលក្មេងស្រីមានអាយុចន្លោះពី ១០ ទៅ ១៦ ឆ្នាំ ឬយឺតជាងនេះអាចដល់អាយុ ១៧ ឆ្នាំ។ វដ្តរដូវមានរយៈពេលចន្លោះពី ២១ ទៅ ៣៥ ថ្ងៃ ដែលរយៈពេលជាមធ្យមគឺ ២៨ ថ្ងៃ (១ខែ)។ វដ្តរដូវមាន ៤ ដំណាក់កាលសំខាន់ៗដូចខាងក្រោម៖

៤) ដំណាក់កាលឈានទៅរកការធ្លាក់ឈាមរដូវ

គឺជាដំណាក់កាលដែលស្រទាប់ភ្នាសសើមស្បូនឡើងក្រាស់ខ្លាំងត្រៀមសម្រាប់ការមានគភ៌ ក្នុងករណីដែលគ្មានការបង្កកំណើតភ្នាសទាំងនេះក៏ដាច់ធ្លាក់បង្កើតបានជាឈាមរដូវហូរចេញមកតាមទ្វារមាសនៅថ្ងៃមករដូវ ។

១) ដំណាក់កាលធ្លាក់ឈាមរដូវ

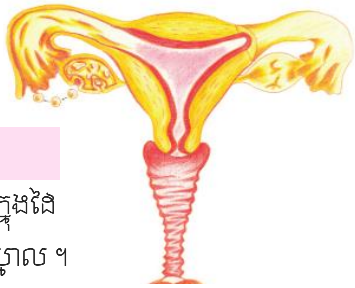
គឺជាដំណាក់កាលដែលមានហូរឈាមលាយលំជាមួយកំទេចភ្នាសសើមស្បូនតាមទ្វារមាសមកក្រៅហៅថាការមករដូវ ដែលជាធម្មតាមានរយៈពេលពី ៣ ទៅ ៧ ថ្ងៃ ។



អូវុលនឹងស្លាប់ប្រសិនបើមិនបានធ្វើការបង្កកំណើតជាមួយមេជីវិតឈ្មោលក្នុងរយៈពេល ២៤ ម៉ោងបន្ទាប់ពីត្រូវបានបញ្ចេញពីអូវែ។

២) ដំណាក់កាលត្រៀមបញ្ចេញមេជីវិតញី

គឺជាដំណាក់កាលមួយ ដែលអ័រម៉ូនភេទស្ត្រីចាប់ផ្ដើមកើនឡើង ភ្ញោចឱ្យអូវែមានដំណើរការលើការទុំនៃស៊ុត (អូវុល) ហើយត្រៀមបញ្ចេញមកក្នុងដៃស្បូន ។



៣) ដំណាក់កាលបញ្ចេញមេជីវិតញី

គឺជាថ្ងៃដែលអូវែបញ្ចេញស៊ុតទុំ (អូវុល) មកក្នុងដៃស្បូនរង់ចាំការបង្កកំណើតជាមួយមេជីវិតឈ្មោល ។

ស្វែងយល់អំពីវគ្គរដូវ

អត្ថប្រយោជន៏នៃការដឹងពីរយៈពេលនៃវគ្គរដូវរបស់ខ្លួន៖

- កំណត់បានថាតើវគ្គរដូវរបស់អ្នកទៀងទាត់ឬអត់
- ជួយអ្នកក្នុងការតាមដាន និងងាយស្រួលក្នុងការត្រៀមខ្លួនទុកជាមុនសម្រាប់ការមករដូវក្នុងខែបន្ទាប់ ។
- អាចប៉ាន់ប្រម៉ានដឹងពីថ្ងៃធ្លាក់អូវុល ដែលជួយបង្កើនឱកាសនៃការមានគភ៌ ឬក៏អាចប្រើជាវិធីពន្យារកំណើតដែលគេហៅថាជា " វិធីសាស្ត្រពន្យារកំណើតតាមបែបប្រតិទិន" ប្រសិនបើអ្នកមានវគ្គរដូវទៀងទាត់។

❖ តែទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ សូមចងចាំថាការពន្យារកំណើតតាមបែបប្រតិទិន គឺមិនមានប្រសិទ្ធភាព ១០០% ទេ ដែលឱកាសក្នុងការមានគភ៌នៅតែអាចកើតមានឡើងខ្ពស់។

ការប៉ាន់ប្រម៉ានថ្ងៃធ្លាក់មេជីវិតញី(អូវុល) Ovulation

ជាទូទៅការបញ្ចេញស៊ុត(អូវុល)កើតឡើងមុនពេលមករដូវ២សប្តាហ៍។ នេះជាមូលហេតុ ដែលយើងតែងតែនិយាយថា ការបញ្ចេញអូវុលកើតឡើងនៅថ្ងៃទី១៤នៃវគ្គរដូវចំពោះស្ត្រី ដែលមានវគ្គរដូវ២៨ថ្ងៃ។ តួយ៉ាងប្រសិនបើស្ត្រីមានវគ្គរដូវខ្លីជាង ២៨ថ្ងៃ នោះការបញ្ចេញអូវុលនឹងកើតឡើងមុនថ្ងៃទី ១៤ នៃវគ្គរដូវ។ ផ្ទុយទៅវិញបើស្ត្រីមានវគ្គរដូវវែងជាង ២៨ ថ្ងៃ នោះការបញ្ចេអូវុលនឹងកើតឡើងនៅក្រោយថ្ងៃទី ១៤ នៃវគ្គរដូវវិញ។

ដូចនេះ ថ្ងៃធ្លាក់អូវុល = រយៈពេល១វគ្គរដូវ - ១៤ ។ ឧទាហរណ៍៖ ប្រសិនបើអ្នកមានវគ្គរដូវ ២៩ ថ្ងៃ

⇨ **ថ្ងៃធ្លាក់អូវុលរបស់អ្នកគឺ ២៩ - ១៤ = ១៥ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី ១៤ តុលា ២០២២ ។**

ថ្ងៃមានរដូវ (ថ្ងៃទី១នៃវគ្គ ៖ ៣១ តុលា ២០២២)

ថ្ងៃធ្លាក់អូវុល (ថ្ងៃទី១៥នៃវគ្គរដូវ)

៣១	១	២	៣	៤	៥	៦	៧	៨	៩	១០	១១	១២	១៣	១៤
១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០	២១	២២	២៣	២៤	២៥	២៦	២៧	២៨	២៩

ថ្ងៃទី១នៃវគ្គរដូវក្នុងខែបន្ទាប់ (២៩ វិច្ឆិកា ២០២២)

ការគណនារយៈពេលក្នុងមួយវគ្គរដូវ និងការប៉ាន់ប្រម៉ានថ្ងៃមករដូវក្នុងខែបន្ទាប់

❖ **គណនារយៈពេលក្នុងមួយវគ្គរដូវដោយប្រើប្រតិទិន៖** ធ្វើការកត់ត្រា និងរាប់ចាប់ពីថ្ងៃទីមួយនៃការមករដូវរបួត ដល់មុនមួយថ្ងៃនៃថ្ងៃធ្លាក់ឈាមរដូវក្នុងខែបន្ទាប់ ដើម្បីដឹងពីរយៈពេល (ចំនួនថ្ងៃ) ក្នុងមួយវគ្គរដូវរបស់អ្នក ។ អ្នកអាចតាមដានវគ្គរដូវរបស់អ្នកចំនួន ៣ខែជាប់ៗគ្នា ដើម្បីដឹងពីរយៈពេលជាមធ្យមនៃវគ្គរដូវរបស់អ្នក។ **សូមមើលឧទាហរណ៍ខាងក្រោម ៖** ឧបមាថាអ្នកធ្លាក់ឈាមរដូវនៅថ្ងៃទី ៣១ តុលា ២០២២ រួចមានរដូវម្តងទៀតនៅថ្ងៃទី ២៩ វិច្ឆិកា ២០២២ ។

ថ្ងៃមានរដូវ (ថ្ងៃទី១នៃវគ្គរដូវ គឺ ៣១ តុលា ២០២២)

(រាប់ពីថ្ងៃទី ៣១ តុលា ២០២២ ដល់ ថ្ងៃទី ២៨ វិច្ឆិកា ២០២២ => វគ្គរដូវមានរយៈពេល ២៩ថ្ងៃ។)

៣១	១	២	៣	៤	៥	៦	៧	៨	៩	១០	១១	១២	១៣	១៤
១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០	២១	២២	២៣	២៤	២៥	២៦	២៧	២៨	២៩

ថ្ងៃទី១នៃវគ្គរដូវក្នុងខែបន្ទាប់ គឺ ២៩ វិច្ឆិកា ២០២២

(ខែវិច្ឆិកា៖ រាប់ពីថ្ងៃ ២៩ វិច្ឆិកា ២០២២ ដល់ ២៨ ធ្នូ ២០២២ =>វគ្គរដូវមានរយៈពេល ៣០ថ្ងៃ។)

២៩	៣០	១	២	៣	៤	៥	៦	៧	៨	៩	១០	១១	១២	១៣	១៤
១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០	២១	២២	២៣	២៤	២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	

ថ្ងៃទី១នៃវគ្គរដូវក្នុងខែបន្ទាប់

(ខែធ្នូ៖ រាប់ពីថ្ងៃទី ២៩ ធ្នូ ២០២២ ដល់ ២៦ មករា ២០២៣ => វគ្គរដូវមានរយៈពេល ២៩ថ្ងៃ។)

២៩	៣០	១	២	៣	៤	៥	៦	៧	៨	៩	១០	១១	១២	២៩
១៣	១៤	១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០	២១	២២	២៣	២៤	២៥	២៦	២៧

⇨ វគ្គរដូវជាមធ្យម គឺ (២៩+៣០+២៩)÷ ៣= ២៩,៣៣ ថ្ងៃ (បង្គត់ចុះនៅត្រឹម ២៩ ថ្ងៃ) ។

❖ **ប៉ាន់ប្រម៉ានថ្ងៃមករដូវក្នុងខែបន្ទាប់៖** ប៉ាន់ប្រម៉ានថ្ងៃដោយយកវគ្គរដូវជាមធ្យមរបស់អ្នកជាគោល។

⇨ ដូច្នេះអ្នកប្រហែលជានឹងមករដូវម្តងទៀតនៅថ្ងៃទី ២៥ កុម្ភៈ ២០២៣ ដោយរាប់ពីថ្ងៃទី២៧ មករា ២០២៣ ជាថ្ងៃទី១បន្តមកមុខឱ្យគ្រប់ចំនួន ២៩ ថ្ងៃ (រយៈពេល១វគ្គ) + ១ថ្ងៃ ។

ថ្ងៃទី១នៃវគ្គរដូវក្នុងខែមករា

២៧	២៨	២៩	៣០	១	២	៣	៤	៥	៦	៧	៨	៩	១០	១១
១១	១២	១៣	១៤	១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០	២១	២២	២៣	២៤	២៥

❖ **វគ្គរដូវមិនទៀងទាត់សម្គាល់ដោយ៖**

- វគ្គរដូវរបស់អ្នកតិចជាង ២១ ថ្ងៃ ឬច្រើនជាង ៣៥ ថ្ងៃ ។
- អ្នកខកខានវគ្គរដូវ (បាត់រដូវតែមិនមែនដោយសារមានផ្ទៃពោះ)។
- ការធ្លាក់ឈាមរដូវ (ការមករដូវ) របស់អ្នកមានរយៈពេលយូរជាង ៧ ថ្ងៃ។

❖ **វគ្គរដូវអាចប្រែប្រួល ឬខកខាននៅពេល៖**

- មានការថប់អារម្មណ៍
- មានរបបអាហារមិនត្រឹមត្រូវ
- បម្រែបម្រួលផ្សេងៗក្នុងរាងកាយ (ការប្រែប្រួលអ័រម៉ូន ឬមានផ្ទៃពោះជាដើម)
- មានបញ្ហាសុខភាព។ ល ។

រៀបរៀងដោយ៖

អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា (រ៉ាក់)
REPRODUCTIVE HEALTH ASSOCIATION OF CAMBODIA (RHAC)

គាំទ្រដោយ៖

rfsu

IPPF International Planned Parenthood Federation

© 2024 រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាងដោយ រ៉ាក់-RHAC