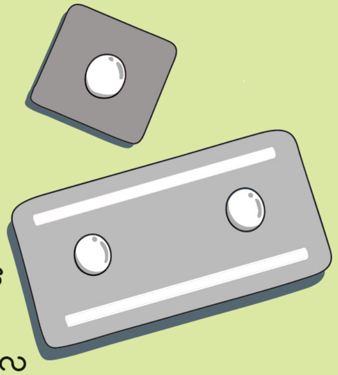
အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေး

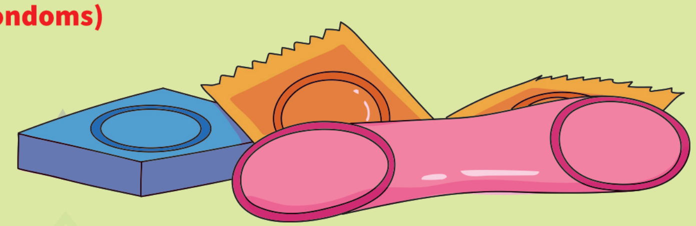
(Emergency Contraceptive Pills)



- ဟော်မုန်းဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် (၅)ရက်အတွင်း သန္ဓေတားလိုပါက သုံးနိုင်ပါသည်။
- လိင်ဆက်ဆံပြီး စောနိုင်သမျှစော၍ သောက်လေ အာနိသင်ထိရောက်လေ ဖြစ်သည်။
- အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် အန္တရာယ်ကင်းသောနည်း ဖြစ်ပါသည်။
- အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပါကလည်း ကိုယ်ဝန်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ သန္ဓေသားကိုသော်လည်းကောင်း အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်ပါ။
- အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်း၊ အကာကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ကွန်ဒုံးပေါက်ပြဲသွားခြင်း၊ ဆေးထိုး ဆေးသောက်ရန် နောက်ကျသွားခြင်း စသော အခြေအနေများတွင် အရေးပေါ်အနေနှင့် အသုံးပြုရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။
- ရေရှည်သုံးရန်အတွက်မူ ပိုမိုထိရောက်သော ပုံမှန်သားဆက်ခြား နည်းလမ်း တစ်မျိုးမျိုးကို ရွေးချယ်၍စတင် အသုံးပြုသင့်သည်။

ကွန်ဒုံး

(Condoms)



- အမျိုးသားသုံးနှင့် အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးဟူ၍ (၂)မျိုး ရှိပါသည်။
- နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာဖြင့် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည့်အပြင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ အပါအဝင် လိင်မှတဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများကိုလည်း တားဆီးပေးပါသည်။

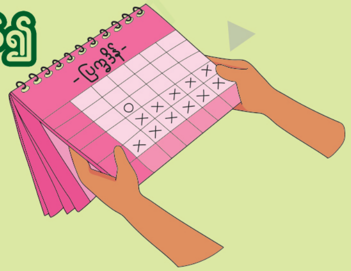
မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေး၍ သားဆက်ခြားသည့်နည်းလမ်း

(Lactational Amenorrhea Method)

- မီးဖွားပြီးနောက် ကလေးအသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း (သို့မဟုတ်) တစ်မျိုးတည်းနီးပါး တိုက်၍ သားဆက်ခြားခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- နို့တိုက်မိခင်သည် အောက်ပါအချက်(၃)ခုလုံးနှင့် ပြည့်စုံလျှင် ဤသားဆက်ခြားနည်းလမ်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။
  - ကလေးကို ရေနှင့် အခြားအစာများ မတိုက်ကျွေးဘဲ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းကိုသာ နေ့ရော ညပါ တိုက်ကျွေးနေရမည်။
  - မိခင်မှာ မွေးဖွားပြီးနောက် ပုံမှန် ရာသီသွေး ပြန်မပေါ်သေးသူ ဖြစ်ရမည်။
  - နို့တိုက်ကျွေးနေသော ကလေးသည် အသက်(၆)လအောက် ဖြစ်ရမည်။
- (၆)လကျော်လျှင်မူ အခြားသားဆက်ခြား နည်းလမ်းများထဲမှ တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်၍ သုံးသင့်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သောရက်ကို တွက်ချက်၍ ရက်ရှောင်သော နည်းလမ်းများ

(Fertility Awareness Methods)



- လစဉ် ရာသီလာသည့်ရက်များကို တွက်ချက်၍ ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သော ရက်များတွင် လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုခြင်း (သို့မဟုတ်) ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းဖြင့် သားဆက်ခြားသည့် နည်းလမ်းများ ဖြစ်သည်။
- စနစ်တကျအသုံးပြုပါက ထိရောက်မှုရှိသော်လည်း သားဆက်ခြားဆေးဝါးပစ္စည်းများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ချေပိုများနိုင်သည်။
- မိမိ၏ ခင်ပွန်း၊ အဖော်နှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်၍ သဘောတူလက်ခံရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ဘေးထွက် အာနိသင်များ မရှိပါ။

World Health Organization
Myanmar

သင့်အတွက်အသင့်တော်ဆုံး သားဆက်ခြားနည်းလမ်းကို သိပါသလား

သိလိုပါက မေးခွန်းမေးပါ။

သင့်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက အဖြေပေးနိုင်ပါတယ်။

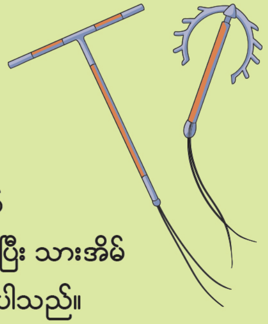
၂၀၂၄ ခုနှစ်

လက်မောင်းအရေပြားအောက်ထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း

(Contraceptive Implants)

- အမျိုးသမီး၏ လက်မောင်းအရေပြားအောက်တွင် ထည့်သွင်းရသည့် ဟော်မုန်းပါ ခေတ်မီ သားဆက်ခြားပစ္စည်းဖြစ်ပြီး အမျိုးအစားအလိုက် (၃)နှစ်မှ (၅)နှစ်အထိ သားဆက်ခြားပေးနိုင်ပါသည်။ အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကလေးရှိရှိ၊ မရှိရှိ သုံးစွဲနိုင်သည်။
- နို့တိုက်မိခင်များလည်း အန္တရာယ်ကင်းစွာ သုံးနိုင်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်ထံတွင် ထည့်သွင်းနိုင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုပါကလည်း ဆရာဝန်ထံတွင် အချိန်မရွေး ပြန်လည်ထုတ်နိုင်ပြီး မကြာခင် ကိုယ်ဝန်ပြန်ရနိုင်ပါသည်။
- မိန်းမကိုယ်မှ မကြာခဏ သွေးအနည်းငယ် ဆင်းနိုင်ပါသော်လည်း အန္တရာယ်မရှိပါ။

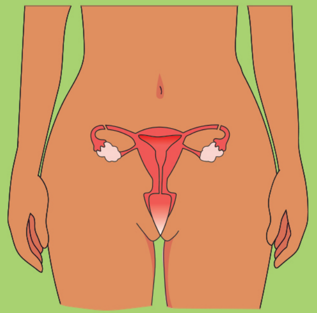
သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း



(IUD)

- ကြေးနီ(သို့မဟုတ်) ဟော်မုန်းပါဝင်သော သေးငယ် ပျော့ပျောင်းသည့် ခေတ်မီသားဆက်ခြားပစ္စည်းဖြစ်ပြီး သားအိမ်အတွင်း ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြင့် သားဆက်ခြားနိုင်ပါသည်။
- ကြေးနီပါဝင်သောပစ္စည်းကို (၁၂)နှစ်တိုင်အောင် ထား၍ရပြီး ဟော်မုန်းပါဝင်သော ပစ္စည်းကိုမူ (၃)နှစ်မှ (၆)နှစ်တိုင်အောင်ထားပြီး သားဆက်ခြားနိုင်ပါသည်။
- ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း သားအိမ်အတွင်း ထည့်နိုင်သည်။
- ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံတွင် ထည့်သွင်းနိုင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုပါကလည်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံတွင် အချိန်မရွေးပြန်လည်ထုတ်နိုင်ပြီး မကြာခင် ကိုယ်ဝန်ပြန်ရနိုင်ပါသည်။
- ကြေးနီပါဝင်သော သားအိမ်တွင်းထည့် ပစ္စည်းသည် လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်ချိန်၌ ရာသီသွေး များပြားစေနိုင်သည်။ သို့သော် အန္တရာယ်မရှိပါ။ ဟော်မုန်းပါဝင်သော သားအိမ်တွင်းထည့် ပစ္စည်းမှာမူ ရာသီသွေးလွန်စွာမဆင်းဘဲ သွေးအားနည်းခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ခြင်း



(Female Sterilization)

- ဆေးရုံတွင် ထုံဆေးဖြင့် အမျိုးသမီး သားဥပြွန်နှစ်ခုကို ဖြတ်တောက်သည့် ရိုးရှင်းသော ခွဲစိတ်ကုသမှု ဖြစ်ပါသည်။
- အလွန်ထိရောက်သော ရာသက်ပန်သားဆက်ခြားနည်းလမ်းဖြစ်သည့်အတွက် ကလေးထပ်မံ မယူလိုတော့ကြောင်းကို သေချာစွာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီးမှသာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။
- သတ်မှတ်ထားသော အချက်များနှင့် ကိုက်ညီပြီး သားကြောဖြတ်ဘုတ်အဖွဲ့၏ ခွင့်ပြုချက် ရရှိပါက သက်ဆိုင်ရာ ဆေးရုံများတွင် အမျိုးသမီးသားကြောဖြတ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

သားဆက်ခြားထိုးဆေး

(Injectable Contraceptives)

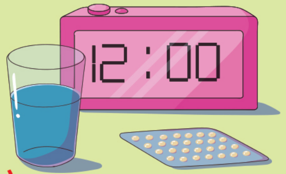
- ဟော်မုန်းပါသော သားဆက်ခြားထိုးဆေး ဖြစ်ပါသည်။ အသားဆေးနှင့် အရေပြားအောက်ထိုးဆေးဟူ၍ (၂)မျိုး ရှိပါသည်။
- (၃)လ သို့မဟုတ် (၁၃)ပတ် တစ်ကြိမ် မှန်မှန်ထိုးရမည်။
- ထိရောက်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။
- အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကလေးရှိရှိ၊ မရှိရှိ သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။
- နို့တိုက်မိခင်များတွင် ကလေးမွေးဖွားပြီး (၆)ပတ် နောက်ပိုင်းတွင် သုံးနိုင်ပါသည်။
- သွေးတစ်စက်တစ်စက် ဆင်းခြင်း၊ ရာသီပေါ်ချိန် မမှန်ခြင်း၊ ရပ်သွားခြင်း၊ ဓမ္မတာထိန်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းအနည်းငယ် ကိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် အန္တရာယ်မရှိပါ။

နေ့စဉ်သောက် သားဆက်ခြားဆေးကဒ်

(Combined Oral Contraceptive)

- ဟော်မုန်း (၂)မျိုးပါဝင်ပြီး တစ်နေ့တစ်လုံး နေ့စဉ်သောက်သုံးရသည့် သားဆက်ခြားဆေးကဒ်ဖြစ်ပါသည်။ ထိရောက်မှုရှိပြီး ဆေးရပ်လိုက်လျှင် ချက်ချင်းကလေးပြန်ရနိုင်သည်။
- အစပိုင်းတွင် ရံဖန်ရံခါ သွေးတစ်စက် တစ်စက်ဆင်းခြင်း၊ ရာသီသွေးမမှန်ခြင်း ဖြစ်တတ်သော်လည်း အန္တရာယ် မရှိပါ။ တဖြည်းဖြည်းသွေးဆင်းနှုန်းနည်းပါးလာ၍ လအနည်းငယ်ကြာပါက မှန်လာနိုင်ပါသည်။
- အချို့အမျိုးသမီးများ၌ အစဦးပိုင်းတွင် ခေါင်းအနည်းငယ်ကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အများအားဖြင့် သက်သာပျောက်ကွယ်သွားလေ့ရှိပါသည်။
- အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကလေးရှိရှိ၊ မရှိရှိ သုံးစွဲနိုင်သည်။
- နို့တိုက်မိခင်များတွင်မူ ကလေးအသက်(၆)လမတိုင်ခင်ထိ မသောက်သုံးသင့်သေးပါ။

ပရိုဂျက်စတင်သာပါသော နေ့စဉ်သောက် သားဆက်ခြားဆေးကဒ်



(Progestin-Only Oral Contraceptive Pills)

- ဟော်မုန်းတစ်မျိုးသာ ပါဝင်ပြီး တစ်နေ့တစ်လုံး နေ့စဉ်သောက်သုံးရသည့် သားဆက်ခြားဆေးကဒ် ဖြစ်ပါသည်။
- အချိန်တိကျစွာ သောက်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။
- ကလေးနို့တိုက်မိခင်များအတွက် သင့်တော်သော သောက်ဆေးကဒ်ဖြစ်သည်။
- ကလေးနို့တိုက်နေစဉ်အတွင်း အလွန်ထိရောက်၍ ကလေးလိုချင်ပါကလည်း ဆေးရပ်ပြီး မကြာခင် ပြန်ရနိုင်သည်။
- နို့တိုက်မိခင်မဟုတ်ပါက သွေးတစ်စက်တစ်စက်ဆင်းခြင်း ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အန္တရာယ်မရှိပါ။