သားဆက်ခြားခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောအချက်အလက်များ အသိပေးပြီး၊ ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်တတ်ရန်ဆွေးနွေးကူညီရာတွင်သုံးရန်လမ်းညွှန်ကတ်

လမ်းညွှန်ကတ်အကြောင်း

ဆေးရုံဆေးခန်းများတွင် သားဆက်ခြားနည်းပေးသူများ၊ ရပ်ကွက်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူ ဆေးရောင်းသူများ၊ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး ခက်ခဲသောဒေသမှ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကူညီပေးသူများ၊ အချင်းချင်းသားဆက်ခြားနည်းပေးသူများ စသည့် သားဆက်ခြားနည်းပေးသူများအားလုံးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ဤ သားဆက်ခြားဆွေးနွေး အကူအညီပေးလမ်းညွှန်ကတ်ကို ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်လူရွယ်များအပါအဝင် လူကြီးလူငယ်များအား သားဆက်ခြားခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို ကိုယ်တိုင် သိရှိနားလည်ပြီး ရွေးချယ်နိုင်ရန် သားဆက်ခြားနည်းများအကြောင်း ဆွေးနွေး အကူအညီပေးရာတွင် အထောက်အကူ ရစေရန် ပြုစုခဲ့ပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်ကတ်ကို ဒေသအခြေအနေအလိုက် သင့်တော်သလို ပြုပြင်သုံးနိုင်ပါသည်။

ကတ်၏တစ်ဘက်ခြမ်းသည် သားဆက်ခြားနည်းများ၏ သားဆက်ခြားနိုင်သော အာနိသင်၊ ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုး စသည့် အရေးကြီးသောအချက်များကို သားဆက်ခြားနည်းပေးသူများအား သတိပေးရန် ပါရှိပါသည်။

သားဆက်ခြားနည်းပေးသူများသည် ဤအချက်အလက်များကို သုံးပြီး သားဆက်ခြားနည်းတောင်းခံသူအား ရရှိနိုင်သော သားဆက်ခြားနည်းများအားလုံးကို အသိပညာပေးရာတွင် နှင့် သူ/သူမအတွက် သင့်တော်သော သားဆက်ခြားနည်း ရွေးချယ်နိုင်ရန် ပံ့ပိုးအကူအညီပေးရာတွင် သုံးသင့်ပါသည်။

သားဆက်ခြားနည်းတောင်းခံသူက သားဆက်ခြားနည်းတစ်နည်းအားရွေးချယ်ပြီးပါက သူ/သူမ ရွေးချယ်သော သားဆက်ခြားနည်းအကြောင်း တိတိကျကျရှင်းပြနိုင်ရန်၊ ကတ်၏ တစ်ခြားဘက်ကို လှန်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

ကတ်၏ တစ်ဘက်ခြမ်းတွင် သားဆက်ခြားနည်းပေးသူက သားဆက်ခြားနည်းတောင်းခံသူအား ပြောပြရမည့် ရွေးချယ်ထားသော သားဆက်ခြားနည်း သုံးစွဲပုံ၊ ဖြစ်နိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် သားဆက်ခြားနည်းပေးသူထံ ပြန်လာ ပြသင့်သော အခြေအနေများ အကြောင်း ပါဝင်ပါသည်။

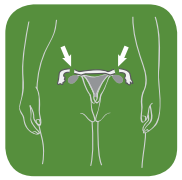
ဤသားဆက်ခြား လမ်းညွှန်ကတ်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ သားဆက်ခြားနည်းများ ပါဝင်ပါသည်။



လက်မောင်း အရေပြား အောက်သွင်း သားဆက်ခြားနည်း



အမျိုးသား သားကြော ဖြတ်ခြင်း



အမျိုးသမီး သားကြော ဖြတ်ခြင်း



လီဗိုနော် ဂျက်စရောပါသည့် သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း



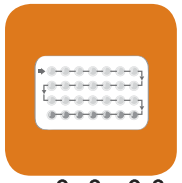
ကြေးနီပါသည့် သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း



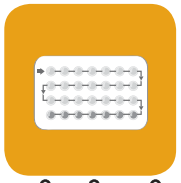
သားဆက်ခြားထိုးဆေး (ဒီပိုမီဒရောက်ဆီ ပရိုဂျက်စတရုံး အက်စီတိတ်ပါသော အသားထိုးဆေးနှင့် အရေပြားအောက်ထိုးဆေး)



မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်း တိုက်ပြီး၊ ရာသီထိန် နေစေခြင်းဖြင့် သားဆက်ခြားခြင်း



ဟော်မုန်းနှစ်မျိုး ပါသော သားဆက်ခြား သောက်ဆေး



ပရိုဂျက်စတင် တစ်မျိုးတည်း ပါသော သားဆက်ခြား သောက်ဆေး



ရက်ရှောင်နည်း



အမျိုးသားသုံး အစွပ် (ကွန်ဒုံး)



အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံး



အရေးပေါ် သားဆက်ခြား သောက်ဆေး

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

သားဆက်ခြားခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များ အသိပေးပြီး၊ ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်တတ်ရန် ဆွေးနွေးကူညီရာတွင် သုံးရန် လမ်းညွှန်ကတ်

အသိပေး ဆွေးနွေးအကြံပေးရန်အချက်များ

- အသက်အရွယ်၊ ရည်းစားရှိသည့် အခြေအနေ၊ အိမ်ထောင် ရှိ/မရှိ အခြေအနေ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သည့် အခြေအနေတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်မလိုဘဲ၊ သားဆက်ခြားနည်းတောင်းခံသူများသည် သားဆက်ခြားနည်းများ အားလုံးကို သုံးနိုင်ကြောင်း သတိရရန် အရေးကြီးပါသည်။ သားဆက်ခြားနည်းပေးသူများသည် သားဆက်ခြားနည်းတောင်းခံသူများအား သူတို့အတွက် လိုအပ်နိုင်သော၊ သားဆက်ခြားနည်း အားလုံးအတွက် သုတေသနတွေ့ရှိချက်အရ အထောက်အထားခိုင်လုံသော၊ ဘက်မလိုက်သော အချက်အလက်များကို ပြောပြပေးရန် တာဝန်ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် သားဆက်ခြားနည်းပေးသူများသည် သားဆက်ခြားနည်းတောင်းခံသူများတွင် ကျွမ်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ "သားဆက်ခြားနည်းများကို သုံးရန် သင့်တော်/မသင့်တော်ဆုံးဖြတ်သည့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေလက္ခဏာများ" ကို သုံး၍ သားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုခုနှင့် မသင့်တော်သော အခြေအနေမရှိကြောင်း စစ်ဆေးပေးရပါမည်။
- ဤကတ်ကို သားဆက်ခြားနည်းတောင်းခံသူ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေအရ သင့်တော်မှုနှင့် သူ့ စိတ်ကြိုက် နှစ်သက်မှုပေါ် အခြေခံပြီး သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများ ဦးစားပေးတန်းစီရာတွင် သုံးနိုင်ပါသည်။ သားဆက်ခြား အသိပေးဆွေးနွေးရာတွင် သားဆက်ခြားနည်းများ၏ အာနိသင်ကို အဓိကပါဝင်ဆွေးနွေးမှုကို အားပေးနိုင်ရန်၊ သားဆက်ခြားနည်းများကို ပုံမှန်သုံးစွဲမှုအပေါ် အခြေခံထားသည့် အာနိသင် အနည်းအများအလိုက် (အာနိသင် အကောင်းဆုံးမှ အာနိသင် အနည်းဆုံး) တန်းစီဇယားကို ပြုစုထားပါ။
- သားဆက်ခြားလိုသူများသည် ဖြစ်နိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအပါအဝင် သားဆက်ခြားနည်းတစ်ခု အကြောင်း အပြည့်အစုံကို သိထားသင့်ပါသည်။ သိထားခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်နိုင်သော အကယ်၍ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ ခံစားရလျှင် သူ/သူမ၏ စိုးရိမ်စိတ်ကို လျော့နည်းစေမှာဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သားဆက်ခြားခြင်း နှင့် ပတ်သက်၍ လွဲမှားသော သိနေသော သတင်းအချက်အလက်များ များပြားသည့်အတွက် "အများစုတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ မခံစားရကြောင်း"နှင့် စတင်ပြောပြ ဆွေးနွေးဖို့ သေချာပါစေ။
- အမျိုးသားသုံးနှင့် အမျိုးသမီးသုံး အစွပ်များသာ ခုခံအားကျရောဂါ (HIV) အပါအဝင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သောရောဂါများနှင့် ကိုယ်ဝန် နှစ်မျိုးစလုံးကို ကာကွယ်ကြောင်း အလေးအနက်ထားပြောရန် သေချာပါစေ။ သို့မှသာ အကယ်၍အစွပ်မဟုတ်သော အခြားသားဆက်ခြားနည်းကိုရွေးချယ်ခဲ့ပါက ကိုယ်ဝန်နှင့်လိင် ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သောရောဂါများ၊ ခုခံအားကျရောဂါ (HIV) ကို ကာကွယ်ရန် အစွပ်ကိုပါ တွဲသုံးရပါမည်။ သားဆက်ခြားနည်း နှစ်မျိုးတွဲသုံးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- အကယ်၍ သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများအကြောင်း ထပ်သိလိုပါက *Family Planning: A Global Handbook for Providers* (JHU-CCP/WHO, 2011)* *and Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use* (WHO, 2015) များတွင် ထပ်မံလေ့လာပါ။

ဆွေးနွေးအကူအညီပေးရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို သတိထားပါ။

- ✓ ဆွေးနွေးရာတွင် သီးခြားလွတ်လပ်ပြီး၊ ဆွေးနွေးချက်များမပေါက်ကြားရန်၊ သတင်းလုံခြုံရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ✓ သားဆက်ခြားလိုသူ၏ ရွေးချယ်သောနည်း၊ သူ၏ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ စရိုက်၊ ကိုးကွယ်သောဘာသာနှင့် လိင်ဆက်ဆံရေးများကို လေးစားရပါမည်။
- ✓ အလေးအနက်ထား၍နားထောင်ပါ။ စိတ်ဝင်စားကြောင်းပြပါ။ သားဆက်ခြားလိုသူ၏ မေးခွန်းများနှင့် သူ့အတွက် လိုအပ်ချက်ကို အာရုံစိုက်ပါ။
- ✓ သားဆက်ခြားလိုသူ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနားလည်နိုင်ရန် နားလည်လွယ်သော အသုံးအနှုန်းများသုံးပါ။
- ✓ တစ်ဘက်သတ်ပြောခြင်းကို ရှောင်ပြီး၊ အဖွင့်မေးခွန်းများနှင့်မေးပါ။
- ✓ ဝေဖန်လိုသော စိတ်ဓါတ် နှင့် ဝေဖန်သော အပြုအမူများကိုရှောင်ပါ။ သူ့စိတ်ကြိုက်သားဆက်ခြားနည်း တစ်ခု ရွေးချယ်နိုင်ရန် သုတေသနတွေ့ရှိချက်အရ အထောက်အထားခိုင်လုံသော၊ ဘက်မလိုက်သော အချက်အလက်များကို ဤကတ်ကိုသုံး၍ ပြောပြပေးပါ။

* နောက်ဆုံးထုတ် စာအုပ် စောင့်နေဆဲဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များအား အသိပေးဆွေးနွေးအကူအညီပေးရန်

အပြည့်အဝရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်

- **လက်ထပ်ပြီးသည်ဖြစ်စေ၊ လက်မထပ်ရသေးသည်ဖြစ်စေ၊ လိင်ဆက်ဆံပြီဖြစ်စေ၊ မဆက်ဆံရသေးသည်ဖြစ်စေ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များဟာ အသက်အရွယ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပညာပေးမှုများ လိုအပ်ပါသည်။** အိမ်ထောင်သည်ဖြစ်ခြင်း၊ မဖြစ်ခြင်း အခြေအနေ၊ သားသမီးရှိခြင်း မရှိခြင်း အခြေအနေများနှင့် မသက်ဆိုင်စေဘဲ၊ အသက်ငယ်ငယ်နှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမဖြစ်ဘဲ၊ စတင်ဆက်ဆံတဲ့ အသက်နောက်ကျစေဖို့၊ သားဆက်ခြားနှင့် ပတ်သက်သော ဗဟုသုတများ၊ သားဆက်ခြား ရွေးချယ်မှု ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှု များ ပြုလုပ်ရာမှာ တိုင်ပင် ဆွေးနွေး ကူညီပေးမှုများ၊ သားဆက်ခြားဝန်ဆောင်မှုပေးသူရဲ့ ဝေဖန်ပိုင်းခြားချက်များသို့မဟုတ် ဘက်လိုက်မှုများကင်းစင်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုများ အပါအဝင် ကိုယ်ဝန်မရစေအောင် ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက် သော ဗဟုသုတ အချက်အလက်များကို အခြားသူတွေ မသိစေဘဲ ရရှိနိုင်သော အခွင့်အရေးသည် ဆယ်ကျော်သက်များနှင့်လူငယ်များ အတွက် အဓိက အရေးကြီးတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။သားဆက်ခြားနည်းကို စိတ်တိုင်းကျ ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်တတ်ဖို့ သားဆက်ခြားနည်းများ အားလုံးရဲ့အကြောင်းကို ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များရရှိရပါမည်။
- **ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များအတွက် သားဆက်ခြားနည်းများ အားလုံးသည် သုံးရန်သင့်တော်ပါသည်။** အသက်သတ်မှတ်ချက် တစ်မျိုးတည်းနဲ့ လက်မောင်းအရေပြားအောက်သွင်း သားဆက်ခြားပစ္စည်းများနှင့် သားအိမ်အတွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းများအပါအဝင် ရည်ရွယ်ခံပြီး၊ သားသမီးပြန်ရနိုင်တဲ့ သားဆက်ခြားနည်းတွေနှင့် မသင့်တော်ကြောင်း ပြော၍ မရဘူးလို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရဲ့ သားဆက်ခြားနည်းတွေ သုံးရန်သင့်၊ မသင့် ဆုံးဖြတ်ပေးတဲ့ လက်ရှိ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ သတ်မှတ်ချက်တွေအရ ဆိုပါတယ်။

ရက်ရှည်ခံပြီး၊ သားသမီးပြန်ရနိုင်တဲ့ သားဆက်ခြားနည်း

- **ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များရဲ့ ရည်ရွယ်ခံပြီး၊ သားသမီးပြန်ရနိုင်တဲ့ သားဆက်ခြားနည်း အပါအဝင် သားဆက်ခြားနည်းများ အားလုံးလက်လှမ်းမီပြီး သုံးနိုင်မဲ့ အခွင့်အရေးကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့(WHO)၊ နိုင်ငံတကာသားဖွားဆရာမများ မဟာမိတ်အဖွဲ့ (International Confederation of Midwives ICM), နှင့် ကုသမဂ္ဂလူဦးရေရံပုံငွေအဖွဲ့ (United Nations Population Fund-UNFPA) များမှ အတည်ပြုထားပြီးဖြစ်ပါသည်။** သို့သော်လည်း ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များသည် သားဆက်ခြားနည်းများကို လက်လှမ်းမီရရှိဖို့ အတားအဆီးများ မကြာခဏ ရှိနေပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့်လူငယ်များသည် သူတို့အတွက် ရနိုင်သော ရေရှည်ခံပြီး၊ သားသမီးပြန်ရနိုင်တဲ့ သားဆက်ခြားနည်း အပါအဝင် သားဆက်ခြားနည်းများအားလုံးအပြည့်အစုံကို မရနိုင်ကြပါ။ သို့မဟုတ် သားဆက်ခြားနည်းလမ်း တစ်ခုခုကိုမျှ လက်လှမ်း မမှီကြပါ။
- **ရေရှည်ခံပြီး၊ သားသမီးပြန်ရနိုင်တဲ့ သားဆက်ခြားနည်းတွေရဲ့ အာနိသင်ကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များကို သားဆက်ခြားနည်းများ အကြောင်း ဆွေးနွေးရာမှာ ဒီနည်းလမ်းကို ထည့်သွင်းဆွေးနွေးရပါမယ်။** သူတို့ စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်နိုင်ဖို့အတွက် ရရှိတဲ့ သားဆက်ခြားနည်းများရဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ ဆွေးနွေး ပေးတဲ့ အချက်တွေအပေါ်မူတည်ပြီး သူတို့ဆန္ဒရှိတယ်ဆိုရင် အာနိသင်ပိုနည်းတဲ့ နည်းကိုလည်း ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များအား အသိပေးဆွေးနွေးအကူအညီပေးရန်

ပြီးပြည့်စုံသော အချက်အလက်များ

- **ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များရဲ့ ထူးခြားသော လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်မှုများအပေါ် အတိအကျ အခြေခံသည့် ပြီးပြည့်စုံသော အချက်အလက်များပြောပြ၊ ဆွေးနွေး အကြံပေး ကူညီပေးခြင်းသည် သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို သေသေချာချာနားလည်ပြီး ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်တတ်ဖို့အတွက် အရေးကြီးပါသည်။** ဤကဲ့သို့ ရှင်းပြ၊ ဆွေးနွေးပေးခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက် မိန်းခလေးငယ်များနှင့် အမျိုးသမီးငယ်များ သားဆက်ခြားနည်း အမျိုးမျိုးရဲ့ တစ်နည်းချင်းစီနှင့်ဆိုင်သော ကောင်းကျိုးများ၊ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ဆိုးကျိုးများနှင့် အခြားနည်းတစ်ခုခုကို ပြောင်းလဲလိုပါက ပြောင်းလဲသောနည်းများအကြောင်းကို နားလည်စေရန် အထောက် အကူဖြစ်ပြီး သုံးစွဲသူကို ပိုမို စိတ်တိုင်းကျ ကျေနပ်လာစေပြီး၊ ဆက်လက်သုံးစွဲမှုနှုန်း ပိုကောင်းလာစေပါသည်။
- **ဆယ်ကျော်သက် သားဆက်ခြားလိုသူများသည် ဖြစ်တတ်သော ဆိုးကျိုးများ အပါအဝင် သားဆက်ခြားနည်းအကြောင်း အချက်အလက်အပြည့်အစုံ ရရှိဖို့လိုပါသည်။** ဤကဲ့သို့ ရရှိထားခြင်းဖြင့် ဆိုးကျိုးများ ခံစားရသောအခါမှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကျမှုကို လျော့နည်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း သားဆက်ခြားနည်းများနှင့် ပတ်သက်၍ လွဲမှားသော အယူအဆများသည် ဆယ်ကျော်သက်များတွင် လူကြိုက်များထက် ပိုများပြီး ဆိုးကျိုးများ ကို ပိုကြောက်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်များကို ဖြစ်တတ်သော ဆိုးကျိုးများကို ရှင်းပြဆွေးနွေးသောအခါ အများစုမှာ ဆိုးကျိုးများမခံစားရကြောင်းနှင့် စပြောဖို့ သေချာပါစေ။

သားဆက်ခြားခြင်းကို ငြင်းဆိုပိုင်ခွင့်နှင့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းများ ပြန်ထုတ်ပိုင်ခွင့်

- **ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များသည် မည်သည့်သားဆက်ခြားနည်းကို မဆို သုံးရန် အချိန်မရွေး ငြင်းဆိုပိုင်ခွင့် သို့မဟုတ် ဆက်လက်သုံးခြင်းမှ ငြင်းဆိုပိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။** သားဆက်ခြားပစ္စည်းကို ပြန်ထုတ်ပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိပြီး သင့်လျော်သောအချိန် အတွင်းသွားရောက်နိုင်ရမည်။

သားဆက်ခြား ၂ မျိုး တွဲသုံးခြင်း

- **ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များသည် HIV အပါအဝင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ပိုဖြစ်တတ်သဖြင့် စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ထားသော သားဆက်ခြားနည်း အပြင် ကွန်ဒုံးကိုပါ တွဲသုံးသင့်ကြောင်း အမြဲ အလေးအနက်ထား ပြောပါ။**

လက်မောင်းအရေပြားအောက်သွင်းသားဆက်ခြားပစ္စည်းများ



ဘာတွေလဲ။

လက်မောင်းအရေပြားအောက်သွင်း သားဆက်ခြားပစ္စည်းများသည် ပရိဂျက်စတင်ဟော်မုန်းပါဝင်သော ပျော့ပျောင်းသည့် ပလတ်စတစ်ချောင်း အသေးလေးများဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို အမျိုးသမီး၏ လက်မောင်းအရေပြားအောက်တွင်း ထည့်သွင်းထားပါက အမျိုးအစားအလိုက် ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်ခန့်အထိ ကိုယ်ဝန်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
လက်မောင်းအရေပြားအောက်သွင်း ပစ္စည်းမျိုးစုံ ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ

- အင်ပလန်နွန် (Implanon) / နက်စ်ပလန်နွန် (Nexplanon) ။ ပလတ်စတစ်ချောင်း ၁ ချောင်းသာ ပါဝင်ပါသည်။ ၃ နှစ် ခံပါသည်။
- ဂျာဒဲလ် (Jadelle) ။ ပလတ်စတစ်ချောင်း ၂ ချောင်း ပါဝင်ပါသည်။ ၅ နှစ်ခံပါသည်။
- ဆိုင်နိုပလန့် (Sinoplant) ။ ပလတ်စတစ်ချောင်း ၂ ချောင်း ပါဝင်ပါသည်။ ၅ နှစ် ခံပါသည်။

ဘယ်လောက်ထိရောက်လဲ။

လက်မောင်းအရေပြားအောက်သွင်း သားဆက်ခြားပစ္စည်းသုံးသူ အမျိုးသမီး အယောက် ၁၀၀ တွင် ပထမနှစ်အတွင်း ကိုယ်ဝန်ရနှုန်းမှာ ၁ ယောက်ထက်နည်းပါသည်။ အမျိုးအစားအပေါ်မူတည်၍ ၃ နှစ် မှ ၅ နှစ်ခန့်အကြာတွင် လက်မောင်းအရေပြားအောက်သွင်း သားဆက်ခြားပစ္စည်းသုံးသူ လက်မောင်းအရေပြားအောက်သွင်း သားဆက်ခြားပစ္စည်း သုံးသူ အမျိုးသမီး အယောက် ၁၀၀ တွင် ၁ ယောက်အထိ ကိုယ်ဝန်ရတတ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်မရအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်လဲ။

အရေပြားအောက်သွင်း သားဆက်ခြားပစ္စည်းသည် သုတ်ကောင်မှ သားဥကို မတွေ့စေရန် သားအိမ်လည်တံအတွင်းရှိ ချွဲကို ပျစ်စေးစေခြင်း၊ သားဥအိမ်မှ သားဥမကြွစေရန် ဟန့်တားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်မှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။

မသုံးသင့်သည့် အမျိုးသမီးများ

- ဘာကြောင့်မှန်းမသိဘဲ မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းမှုရှိပြီး ဆေးစစ်ရန် လိုသောသူများ

အားသာချက်များ

- ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန် တစ်ခါမှ မဆောင်ဖူးသော အမျိုးသမီးများအပါအဝင် အသက်အရွယ်အားလုံးအတွက် အန္တရာယ်ကင်းပြီး၊ သားဆက်ခြား အာနိသင်ကောင်းပါသည်။
- တာရှည် (၃ နှစ် မှ ၅ နှစ်) အထိ ခံပြီး၊ သားဆက်ခြားရန် နေ့စဉ် ဘာမျှလုပ်ရန် မလိုပါ။
- လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းမှု ပမာဏ ပိုနည်းပြီး တစ်နှစ်ခန့်အကြာတွင် လုံးဝ ပျောက်သွားတတ်ပါသည်။
- ပစ္စည်းထုတ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ်ဝန်ပြန်ရနိုင်ပါသည်။
- နို့တိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ မတိုက်သည်ဖြစ်စေ မွေးပြီးပြီးချင်း သုံးနိုင်ပါသည်။
- လိင်ဆက်ဆံမှုကို မထိခိုက်ပါ။
- သွေးအားနည်းမှုကို သက်သာစေပါသည်။
- မည်သူမျှမသိအောင် လျှို့ဝှက်ပြီးသုံးနိုင်ပါသည်။

အားနည်းချက်များ

- ရာသီသွေးဆင်းမှုပုံစံ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။
- ခုခံအားကျရောဂါ(HIV) အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည့် ရောဂါများမှ ကာကွယ်မှု မပေးနိုင်ပါ။
- လက်မောင်းအောက်တွင်း ထည့်သွင်းရန်နှင့် ပြန်ထုပ်ရန် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ လိုအပ်ပါသည်။

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

လက်မောင်းအရေပြားအောက်သွင်းသားဆက်ခြားပစ္စည်းများ



အရေပြားအောက်သွင်း သားဆက်ခြားပစ္စည်းကို ပြပြီး အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။

ဘယ်လိုသုံးမလဲ။

- အရေပြားအောက်သွင်း သားဆက်ခြားပစ္စည်းကို လက်မောင်း အရည်ပြားအောက်တွင် ထည့်သွင်းပါ။
- လစဉ်ရာသီသွေး စဆင်းသည့်ရက်မှ ၇ ရက် (အင်ပလန်နွန် (Implanon) / နက်စ်ပလန်နွန် (Nexplanon) အတွက် ၅ ရက်) အတွင်း ထည့်သွင်းပါက တစ်ခြားသားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို ပူးတွဲ အသုံးပြုရန် မလိုပါ။
- လစဉ်ရာသီသွေး စဆင်းသည့်ရက်မှ ၇ ရက် (အင်ပလန်နွန် (Implanon) / နက်စ်ပလန်နွန် (Nexplanon) အတွက် ၅ ရက်) ကျော်ပြီးမှ ထည့်သွင်းပါက ထည့်သွင်းပြီး ပထမ ၇ ရက်အတွင်း အခြားသားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို ပူးတွဲ အသုံးပြုပါ။ လက်မောင်းအရေပြားအောက်သွင်း သားဆက်ခြားပစ္စည်း အမျိုးအစားနှင့် အမျိုးသမီး၏ ကိုယ်အလေးချိန် အပေါ်မူတည်၍ သားဆက်ခြားပစ္စည်းကို ၃ နှစ် မှ ၅ နှစ် အကြာတွင် ပြန်ထုတ်ရပါမည်။
- မီးတွင်းတွင် ထည့်သွင်းသောသူများအတွက် ကလေး ၆ လအောက်ကို မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းတိုက်နေပြီ ရာသီလစဉ် ပုံမှန်ပြန်မပေါ်သေးပါက တစ်ခြားသားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို ပူးတွဲအသုံးပြုရန် မလိုပါ။ ထိုအခြေအနေမျိုး မဟုတ်ပါက ပထမ ၇ ရက်အတွင်း အခြားသားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို ပူးတွဲ အသုံးပြုပါ။
- အကယ်၍ အမျိုးသမီးကိုယ်အလေးချိန်သည် ၈၀ ကီလိုဂရမ်ထက်ပိုပါက ဂျာဒဲလ် (Jadelle) သည် ၄ နှစ် ထက်ပိုပြီး ထိရောက်မှုမရှိပါ။

ဖြစ်နိုင်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

- အမျိုးသမီးအများစုသည် စထည့်စတွင် ရာသီသွေးနည်းနည်းချင်းစီ စွန်းရုံဆင်းချင်သလိုဆင်းနေခြင်း၊ ရာသီသွေးနည်းနည်းမှ သိပ်မများဘဲ ရက်ကြာရှည်စွာဆင်းခြင်းများဖြစ်တတ်ပါသည်။နောက်ပိုင်းတွင်လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းမှုနည်းလာခြင်း၊ တစ်ခါနှင့်တစ်ခါခြားလာခြင်း၊နောက်ဆုံးတွင် လုံးဝမလာတော့ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- အချို့တွင် ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးမော်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အပြောင်းအလဲ မြန်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ပြန်လည်ပြဿသင့်သည့် အခြေအနေများ

- သားဆက်ခြားပစ္စည်း ထည့်သွင်းထားသော နေရာတွင် နာကျင်ခြင်း၊ ယောင်ရမ်း နီနေခြင်း၊ ပူနေခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်းများ ရှိပြီး၊ ၎င်းတို့ ပိုဆိုးလာခြင်း (သို့မဟုတ်) ပျောက်မသွားခြင်း စသည့် ထည့်သွင်းထားသော နေရာတွင် ပိုးဝင်သောလက္ခဏာများပေါ်လာခြင်း
- အမြင်ဝါးပြီး ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း
- သားဆက်ခြားပစ္စည်း ထွက်လာခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ တက်လာခြင်း (အရေပြားအောက်သွင်း သားဆက်ခြားပစ္စည်း၏ ရေရှည် သားဆက်ခြား အာနိသင်လျော့သွားနိုင်သဖြင့်)
- အခြားပြဿနာတစ်ခုခု ရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် မိမိ နှင့် လိင်ဆက်ဆံဖော်တစ်ယောက်ယောက်တွင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါရရှိခြင်း
- အစွပ်(ကွန်ဒုံး)ထပ် လိုအပ်ခြင်း (ကွန်ဒုံးကို မပြတ်သွားပါစေနှင့်။)

အရေပြားအောက်သွင်း သားဆက်ခြားပစ္စည်းသည် လိင်မှ တစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမှ အကာအကွယ်မပေးနိုင်ပါ။ ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှ တစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ရန် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးပါ။

သားဆက်ခြားဆေး သုံးစွဲလိုသူအား အထက်ပါအချက်အလက်များကို ပြန်ပြောခိုင်းပါ။

အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်း



အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။

အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် သုတ်ပြွန်လမ်းကြောင်းအား ဖြတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အမျိုးသားတစ်ယောက်အား နောက်ထပ် ကလေးမရအောင် ခွဲစိတ်မှု အသေးစားလေးလုပ်ခြင်းကို ခေါ်သည်။ သုတ်ပြွန်လမ်းကြောင်းအား ဖြတ်ခြင်းသည် ပြန်ပြင်၍ မရနိုင်သော ရာသက်ပန်နည်းဖြစ်သဖြင့် သားကြောဖြတ်မည့်အမျိုးသားသည် "သားကြောဖြတ်ပြီးရင် ဘာဖြစ်မည်။ ပြန်ပြင်၍မရသော ရာသက်ပန်နည်းဖြစ်သည်။" တို့ကိုနားလည်ရပါမည်။ သားကြောမဖြတ်မီ သားကြောဖြတ်ရန် သဘောတူကြောင်း လက်မှတ်ထိုးထားရပါမည်။

ဘယ်လောက်ထိရောက်မှု ရှိသလဲ။

အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်းသည် အလွန်ထိရောက်သောနည်းဖြစ်သည်။ သို့သော် သားကြောဖြတ်ပြီး ၃ လ အထိ ရာနှုန်းပြည့် မထိရောက်သေးပါ။

- သားကြောဖြတ်ပြီး ၃ လ အကြာမှာ သုတ်ပိုးပြန်မစစ်နိုင်သောအခါ အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ထားတဲ့ အမျိုးသမီး ၁၀၀ မှာ ပထမနှစ်အတွင်းမှာ ၂-၃ ယောက်လောက် ကိုယ်ဝန်ရတတ်ပါတယ်။
- သားကြောဖြတ်ပြီး ၃ လ အကြာမှာ သုတ်ပိုးပြန်စစ်နိုင်ရင် အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ထားတဲ့ အမျိုးသမီး ၁၀၀ မှာ ပထမနှစ်အတွင်းမှာ ကိုယ်ဝန်ရတဲ့နှုန်းဟာ ၁ ယောက် ထက်နည်းပါသည်။

အမျိုသား သားကြောဖြတ်ခြင်း သားသမီးမရအောင် ဘယ်လို လုပ်ဆောင်သလဲ။

အမျိုးသားရဲ့ ကပ္ပါယ်အိတ်မှာ ခွဲကြောင်းသေးသေးလေးလုပ်ပြီး သုတ်ပိုးသယ်ဆောင်ပေးတဲ့ သုတ်ပြွန်လေးကို ဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ချည်ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ အမျိုးသားသည် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် သုတ်ရည်ကို ညစ်ထုပ်နိုင်သော်လည်း သုတ်ရည်ထဲတွင် သုတ်ပိုးများ မပါတော့ပါ။

အမျိုသား သားကြောဖြတ်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်သောသူများ

- လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သော ရောဂါရှိသောသူ
- အမျိုးသား၏ တန်ဆာ၊ သုတ်ပြွန်လမ်းကြောင်း နှင့် ဝှေးစေ့ ရောင်ယမ်းပြီး နာကျင်နေလျှင်
- ကပ္ပါယ်အိတ် အရည်ပြားတွင် ပိုးဝင်နေခြင်း၊ ကပ္ပါယ်အိတ်တွင် အကြိတ်ရှိ နေခြင်း
- ဆယ်ကျော်သက်များသည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ပိုပြီးနောင်တ ရတတ်သည်။ အချို့ ဆယ်ကျော်သက်များတွင် သူတို့နဲ့သင့်တော်သော သားဆက်ခြားနည်းရှိနိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့သော အခြေအနေများတွင် ရာသက်ပန်နည်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် အခြားရေရှည်ခံပြီး အာနိသင်ကောင်းသော နည်းများလည်းရှိကြောင်း အထူးသတိထားပြီး ဆွေးနွေးအကြံပေးရပါမည်။ အများနည်းတူ သားကြောဖြတ်ခြင်းအကြောင်း သိရှိပြီး သဘောတူကြောင်း လက်မှတ် ထိုးထားရပါမည်။

အခြား ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများရှိပါက အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ရန် သင့်၊ မသင့် ဆုံးဖြတ်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများသတ်မှတ်ချက်များနှင့် စစ်ဆေးပါ။

အားသာချက်များ

- အန္တရာယ်ကင်းပြီး ရာသက်ပန်နည်းဖြစ်သည်။
- လွယ်ကူသောနည်းဖြစ်သည်။ သားဆက်ခြားရန် ဘာမှလုပ်စရာ မလိုတော့ပါ။ သတိထားရန် မှတ်မိရန် မလိုတော့ပါ။
- ဆိုးကျိုး နှင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများသည် အမျိုးသမီးများအတွက် သားဆက်ခြားနည်းများထက် နည်းပါသည်။
- HIV ရှိသော အမျိုးသားအတွက် အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။

အားနည်းချက်များ

- လ သို့မဟုတ် နှစ်ချီပြီး ကပ္ပါယ်အိတ် သို့မဟုတ် ဝှေးစေ့တွင် နာကျင်ခြင်းသည် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော်လည်း ဖြစ်ခဲပါသည်။
- ခွဲထားသောဒဏ်ရာမှ သွေးထွက်ခြင်း၊ ပိုးဝင်ခြင်းသည် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော်လည်း ဖြစ်ခဲပါသည်။
- HIV အပါအဝင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သော ရောဂါများကို မကာကွယ်ပါ။
- အာနိသင် မရခင် ခွဲပြီး ၃ လတွင် အခြားသားဆက်ခြားနည်းကို သုံးရန် လိုပါသည်။

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

အမျိုးသားသားကြောဖြတ်ခြင်း



အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါ ၏ ပုံ သို့မဟုတ် ရုပ်ထုကိုပြပြီး အောက်ပါတို့ကိုရှင်းပြပါ။

အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်း ခွဲစိတ်ပုံ

- ကပ္ပါယ်အိတ် အရည်ပြားတွင်ထုံဆေးထိုးပေးသည်။
- ကပ္ပါယ်အိတ် အရည်ပြားတွင် ခွဲကြောင်းသေးလေးလုပ်ပါ။ သုတ်ပိုးသယ်သောပြွန်လေးကို ခွဲကြောင်းမှ ရှာဖွေထုတ်ပြီး ဖြတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ချည်ပါ။
- ခွဲကြောင်းလေးကိုပြန်ချုပ်ပြီး ပတ်တီးစဖြင့်ပြန်ဖုံးထားပေးပါ။

ဖြစ်နိုင်သော ဆိုးကျိုးများ

- အနည်းငယ်မျှ နာကျင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ သွေးခြေခြင်းများ ၂-၃ ရက်ခန့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သားကြောဖြတ်ပြီးလျှင်

- ၂ ရက် နားသင့်ပါသည်။ အနာသက်သာရန်နှင့် သွေးထွက်နည်းရန် ၄နာရီခန့် ရေအေးဖတ်တင်ပေးပါ။
- သန့်ရှင်းတဲ့ အောက်ခံဘောင်းဘီ ကြပ်ကြပ် ၂-၃ ရက်ခန့်ဝတ်ထားပါ။
- အနာနေရာကို သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့အောင် ၂-၃ ရက်ခန့်ထားပေးပါ။
- ပထမ ၂-၃ ရက် အတွင်း နာလျှင် ibuprofen (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg), သို့မဟုတ် အခြား အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး သုံးနိုင်ပါသည်။ အက်စ်ပရင် Aspirin ဆေးကိုရှောင်သင့်ပါသည်။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ၂-၃ ရက်ခန့်ရှောင်ပါ။
- သားကြောဖြတ်ပြီး ၃ လ အတွင်း ကွန်ဒုံး သို့မဟုတ် အာနိသင်ကောင်းသော အခြားသားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုခုကို သုံးပါ။
- သုတ်ပိုးစစ်ပေးနိုင်ပါက သားကြောဖြတ်ပြီး ၃ လ အကြာမှာ သုတ်ပိုးစစ်ရန် ပြန်လာပါ။

ပြန်လည်ပြသင့်သည့် အခြေအနေများ

မျိုးပွားအင်္ဂါပတ်ဝန်းကျင်မှာ သွေးထွက်ခြင်း၊ နာကျင်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ပြည်ထွက်ခြင်း နှင့် ပြန်မပျောက်သွားခြင်း။

သားကြောဖြတ်ခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများမှ အကာအကွယ် မပေးနိုင်ပါ။ ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများမှ ကာကွယ်ရန် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးပါ။

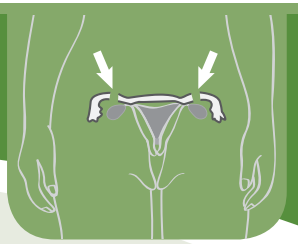
သားကြောဖြတ်ခြင်းအကြောင်း သိရှိကြောင်းနှင့် သားကြောဖြတ်ရန် သဘောတူကြောင်း လက်မှတ်ထိုး ရယူပါ။

သားကြောဖြတ်ခြင်းအကြောင်း သိရှိကြောင်းနှင့် သားကြောဖြတ်ရန် သဘော တူကြောင်း လက်မှတ်ထိုးရယူပါ။

အမျိုးသားသားကြောဖြတ်ခြင်းအကြောင်း ရှင်းပြဆွေးနွေးပြီး အကယ်၍ သားကြောဖြတ်ရန် သဘောတူခဲ့လျှင် အောက်ဖေါ်ပြပါအချက်များကို သူနားလည်ကြောင်း ရေးသားထားသော သဘောတူကြောင်းပုံစံတွင် သူလက်မှတ်ထိုးထားကြောင်းသေချာပါစေ။

- သားကြောဖြတ်ခြင်းသည် ရာသက်ပန်နည်းဖြစ်ပြီး ပြန်ပြင်၍ မရပါ။
- အခြားရာသက်ပန် မဟုတ်တဲ့ သားဆက်ခြားနည်းတွေရှိသည်။
- အချိန်မရွေး သားကြောမဖြတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ပြောင်းနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးသားကြောဖြတ်ခြင်း



အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။

အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဥပြွန်လမ်းကြောင်းအား ဖြတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် အား နောက်ထပ် ကလေးမရအောင် ခွဲစိတ်မှု အသေးစားလေးလုပ်ခြင်းကို ခေါ်သည်။ သားကြော ဖြတ်ခြင်းသည် ပြန်ပြင်၍ မရနိုင်သော ရာသက်ပန်နည်းဖြစ်သဖြင့် သားကြောဖြတ်မည့်အမျိုးသမီးသည် "သားကြောဖြတ်ပြီးရင် ဘာဖြစ်မည်။ ပြန်ပြင်၍မရသော ရာသက်ပန်နည်းဖြစ်သည်။" တို့ကိုနားလည်ရပါမည်။ သားကြောမဖြတ်မီ သားကြော ဖြတ်ရန် သဘောတူကြောင်း လက်မှတ် ထိုးထားရပါမည်။

ဘယ်လောက်ထိရောက်မှု ရှိသလဲ။

အမျိုးသမီး ၁၀၀ သားကြောဖြတ်ထားလျှင် ပထမနှစ်အတွင်းမှာ ကိုယ်ဝန်ရတဲ့နှုန်းဟာ ၁ ယောက် ထက်နည်းပါသည်။

အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ခြင်းသည် သားသမီးမရအောင် ဘယ်လို လုပ်ဆောင်သလဲ။

ဥပြွန်လမ်းကြောင်းအား ဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ချည်လိုက်ခြင်းဖြင့် သားဥအိမ်မှသားဥကြွေတဲ့အခါ ဥပြွန်လမ်းကြောင်း တလျှောက်ကို ဖြတ်ပြီး မသွားနိုင်တဲ့အတွက် သုတ်ပိုးလေးနဲ့ မတွေ့နိုင်တော့ပါ။

အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်သောသူများ

- လက်ရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသူများနှင့် မွေးပြီး ၇-၄၂ ရက်အတွင်း
- မွေးပြီး သို့မဟုတ် ကလေးပျက်ပြီး ပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ ရှိသူ
- ဘာကြောင့်မှန်းမသိဘဲ သွေးဆင်းနေသူများ
- သားအိမ်ရောင်ခြင်း။ ပြည်များရှိသော သားအိမ်ခေါင်းရောင်ခြင်း၊ ကယ်လ မိုင်ဒီးယား သို့မဟုတ် ဂနိရီယားရောဂါပိုးရှိသူများ
- သားအိမ်ရှိသော ရိုးကွင်းအတွင်း ကင်ဆာရောဂါရှိသူများ
- ဆယ်ကျော်သက်များသည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ပိုပြီး နောင်တရတတ်သည်။ **အချို့ ဆယ်ကျော်သက်များတွင် သူတို့နဲ့သင့်တော်သော သား ဆက်ခြားနည်းရှိနိုင်ပါသည်။** ဤကဲ့သို့သော အခြေအနေများတွင် ရာသက်ပန်နည်း ဖြစ်ကြောင်းနှင့် အခြား ရေရှည်ခံပြီး အာနိသင်ကောင်းသော နည်းများလည်းရှိကြောင်း အထူးသတိထားပြီး ဆွေးနွေးအကြံပေးရပါမည်။ အများနည်းတူ သားကြောဖြတ်ခြင်းအကြောင်း သိရှိပြီး သဘောတူကြောင်း လက်မှတ် ထိုးထားရပါမည်။

အခြား ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများရှိပါက သားကြောဖြတ်ရန် သင့်၊ မသင့် ဆုံးဖြတ်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများသတ်မှတ်ချက်များနှင့် စစ်ဆေးပါ။

အားသာချက်

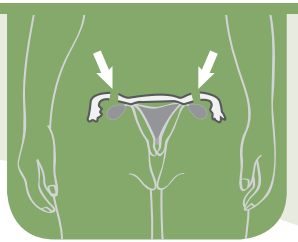
- ရာသက်ပန်နည်းဖြစ်၍ သားဆက်ခြားနည်း နောက်တစ်ခါ စဉ်းစားစရာ မလိုတော့ပါ။
- လွယ်ကူသောနည်းဖြစ်သည်။ သားဆက်ခြားရန် ဘာမှလုပ်စရာ မလိုတော့ပါ။ သတိထားရန် မှတ်မိရန် မလိုတော့ပါ။
- သားအိမ်ရောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပါသည်။
- ဥပြွန် သန္ဓေတည်သော အန္တရာယ်ကိုလျော့ချပါသည်။
- နို့တိုက်နေစဉ် အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။
- HIV ရှိသော အမျိုးသမီးအတွက် အန္တ ရာယ်ကင်းပါသည်။

အားနည်းချက်

- ခွဲစိတ်ပြီး သားကြောဖြတ်ခြင်းဖြစ်၍ သင့်တော်သော ခွဲစိတ် သူ၊ မေ့ဆေး၊ ခွဲစိတ်ရန် ပစ္စည်းကိရိယာ၊ ခွဲခန်း စသည်များ လိုအပ်ပါသည်။
- မေ့ဆေးနှင့် ခွဲစိတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ပိုးဝင်ခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်း အပါအဝင် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ဖြစ်ခဲသော်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- HIV အပါအဝင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သော ရောဂါများကို မကာကွယ်ပါ။
- သားကြောဖြတ်ချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်း သေချာအောင် ကိုယ်ဝန်ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ သို့မဟုတ် လစဉ် ရာသီ လာတာကိုစောင့်ပြီး စလာပြီး ၇ ရက်အတွင်း သို့မဟုတ် ကလေးမွေးပြီး ၇ ရက်အတွင်း သားကြောဖြတ်နိုင်သည်။

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

အမျိုးသမီးသားကြောဖြတ်ခြင်း



အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါ၏ ပုံ သို့မဟုတ် ရုပ်ထုကိုပြပြီး အောက်ပါတို့ကိုရှင်းပြပါ။

အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ခြင်း ခွဲစိတ်ပုံ။

- အထွေထွေစမ်းသပ်မှုနှင့် ရိုးကွင်းအတွင်း စမ်းသပ်မှုများပြုလုပ်ပါသည်။
- သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေရန် သောက်ဆေး သို့မဟုတ် ထိုးဆေးပေးပါသည်။
- ဗိုက်ရဲ့အောက်ပိုင်းမှာ ထုံဆေးထိုးပါသည်။
- ဗိုက်ရဲ့အောက်ပိုင်းမှာ ခွဲကြောင်းသေးသေးတခုလုပ်ပါ။ သားဥပြွန်များကို ခွဲကြောင်းမှ ရှာဖွေပြီး ချီပြီးဖြတ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သားရေကွင်း သို့မဟုတ် ကလစ်နှင့်ညှပ်ပြီ ဥပြွန်ကိုပိတ်ပါသည်။
- ခွဲကြောင်းလေးအား ပြန်ချုပ်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်သော ဆိုးကျိုးများ

- ခွဲပြီး ပထမ ၂ ရက်မှာ ဗိုက်ရှိ ခွဲထားသော နေရာမှာ အနည်းငယ်မျှ ယောင်ပြီး နာကျင်နိုင်ပါသည်။

ခွဲပြီး စောင့်ရှောက်ရန် ညွှန်ကြားချက်

- ခွဲပြီးဝတ်ရန် သန့်ရှင်းပြီး ချောင်ချိသော အဝတ်အစားများယူခဲ့ပါ။
- ခွဲပြီး ၂ ရက်ခန့် အနားယူပြီး၊ ပင်ပန်းသောအလုပ်များ၊ အလေးအပင်မခြင်းများကို ၁ ပတ် ရှောင်သင့်ပါသည်။
- ခွဲကြောင်းကို ၁-၂ ရက်ခန့် သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။
- ပထမ ၂ ရက်မှာအနည်းငယ်နာခြင်း၊ ရောင်ရမ်းလျှင် ibuprofen (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg), သို့မဟုတ် အခြား အကိုက်အခဲသက်သာစေသောဆေး သောက်နိုင်ပါသည်။ အက်စ်ပရင် Aspirin ကို ရှောင်ပါ။
- ခွဲပြီး လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို အနည်းဆုံး တစ်ပတ် ရှောင်ပါ။

ပြန်လည်ပြဿသင့်သည့် အခြေအနေများ

- ခွဲထားသောနေရာမှ သွေးထွက်ခြင်း၊ နာကျင်ရောင်ယမ်းခြင်း၊ ပြည်ထွက်ခြင်း နှင့် ပြန်မပျောက်သွားခြင်း
- အဖျားကြီးခြင်း
- ပထမ ၄ ပါတ် အတွင်း၊ အထူးသဖြင့် ပထမ တစ်ပါတ်အတွင်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်မူးခြင်း၊ မိုက်ခနဲဖြစ်ခြင်း၊ မူးလဲခြင်း

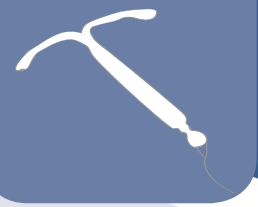
သားကြောဖြတ်ခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမှ အကာအကွယ် မပေးနိုင်ပါ။ ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများမှ ကာကွယ်ရန် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးပါ။

သားကြောဖြတ်မည့်သူအား အထက်ပါအချက်အလက်များကို ပြန်ပြောခိုင်းပါ။

သားကြောဖြတ်ခြင်းအကြောင်း ရှင်းပြဆွေးနွေးပြီး အကယ်၍ သားကြောဖြတ်ရန် သဘောတူခဲ့လျှင် အောက်ဖေါ်ပြပါ အချက်များကို သူနားလည်ကြောင်း ရေးသားထားသော သဘောတူကြောင်းပုံစံတွင် လက်မှတ်ထိုးထားကြောင်း သေချာပါစေ။

- သားကြောဖြတ်ခြင်းသည် ရာသက်ပန်နည်းဖြစ်ပြီး ပြန်ပြင်၍ မရပါ။
- အခြား ရာသက်ပန် မဟုတ်တဲ့ သားဆက်ခြားနည်းတွေရှိသည်။
- အချိန်မရွေး သားကြောမဖြတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ပြောင်းနိုင်သည်။

လီဗိုနော်ဂျက်စထရယ်သားအိမ်တွင်းထည့်သားဆက်ခြားပစ္စည်း



လီဗိုနော်ဂျက်စထရယ် သားအိမ်တွင်းထည့် သားအိမ်တွင်းထည့်ပစ္စည်း ဆိုတာဘာလဲ။

လီဗိုနော်ဂျက်စထရယ် သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ဝန်ရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သားအိမ်အတွင်းမှာ ထည့်တဲ့ ပလပ်စတစ်ပစ္စည်းသေးသေးလေးဖြစ်ပါတယ်။ ကြေးနီပါတဲ့ သားအိမ်အတွင်းထည့် သားဆက်ခြား ပစ္စည်း နဲ့မတူဘဲ၊ ဟော်မုန်းနည်းနည်းစီကို သားအိမ်အတွင်းကို တိုက်ရိုက်ထုတ်ပေးပါတယ်။

သားဆက်ခြားတဲ့ အာနိသင် ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။

လီဗိုနော်ဂျက်စထရယ် သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းထည့်ထားတဲ့ အမျိုးသမီး ၁၀၀ တစ်နှစ်သုံးရင် ကိုယ်ဝန်ရတဲ့နှုန်းဟာ ၁ ယောက်ထက်နည်းသည်။

ကိုယ်ဝန်မရအောင် ဘယ်လို ကာကွယ်လဲ။

လီဗိုနော်ဂျက်စထရယ် သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းသည် သုတ်ကောင်နှင့် သားဥကို မတွေ့စေရန် ကာကွယ်ပေးသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများတွင် သားဥအိမ်မှ သားဥမကြွေစေရန်လည်း ဟန့်တားပေးပါသည်။

လီဗိုနော်ဂျက်စထရယ် သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း မထည့်သင့်သောသူများ

- မွေးပြီး ၄၈နာရီ မှ ၄ပတ်အတွင်းမိခင်များ
- မွေးပြီး နှင့် ကလေးပျက်ပြီး မွေးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ထားသောသူများ
- အကြောင်းရင်းမသိသော သွေးဆင်းနေသူများ။ (ပစ္စည်းမထည့်မီ စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။)
- လက်ရှိ သားအိမ်ရောင်နေသောသူများ၊ ဂနိရီယား သို့မဟုတ် ကယ်လမိုင်းဒီယား ပိုးဝင်နေသောသူများ (စထည့်ရန်သာ မသင့်တော်ခြင်းဖြစ်သည်။ သုံးလက်စသူ ဆက်လက်သုံးခြင်းကို လက်သင့်ခံနိုင်ပါသည်။)
- သားအိမ်တွင် အသားလုံး ရှိနေသူများနှင့် အခြား သားအိမ်ပုံစံ မမှန်သောသူများ
- လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများဖြစ်နိုင်ချေများသူများ။ ဥပမာ လိင်ဆက်ဆံဖော်များသော အမျိုးသမီးများ၊ သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံဖော်တွင် အခြား လိင်ဆက်ဆံဖော်ရှိနေသူများ။ ဤသို့သော အခြေအနေတွင် သင့်တော်သော စစ်ဆေးမှုများ၊ ကုသမှုများ ပြုလုပ်ပြီးသည်အထိ စောင့်ပြီးမှထည့်သင့်ပါ သည်။
- ခုခံအားကျ ရောဂါ AIDS ဖြစ်နေသူများဖြစ်ပြီး နေမကောင်းဖြစ်နေသူများ(စထည့်ရန်သာ မသင့်တော်ခြင်း ဖြစ်သည်။)

အခြား ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများရှိပါက လီဗိုနော်ဂျက်စထရယ် သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြား ပစ္စည်း ထည့် သင့်၊ မသင့် ဆုံးဖြတ်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများသတ်မှတ်ချက်များနှင့် စစ်ဆေးပါ။

အားသာချက်များ

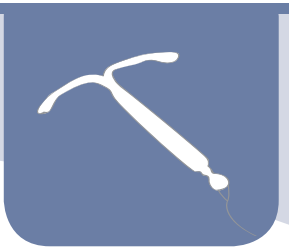
- ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန် တစ်ခါမှ မဆောင်ဖူးသော အမျိုးသမီးများအပါအဝင် အသက်အရွယ်အားလုံးအတွက် အန္တရာယ်ကင်းပြီး အာနိသင်ကောင်းပါသည်။
- ၅ နှစ် အထိ ရေရှည်ခံ သားဆက်ခြားနည်းဖြစ်သည်။
- ပြန်ထုတ်ရလွယ်ကူပြီး ကိုယ်ဝန်ချက်ချင်းပြန်ရနိုင်ပါသည်။
- နေ့စဉ် ဘာမှလုပ်ရန်မလိုပါ။
- လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အနှောက်အယှက်မဖြစ်ပါ။
- မည်သူမျှ မသိအောင် လျို့ဝှက်ပြီး သုံးနိုင်ပါသည်။ သုံးထားမှန်း မြင်သာသော အချက်မရှိပါ။ ရံဖန်ရံခါ လိင်ဆက်ဆံဖော်မှ လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကြိုးစကို ထိမိပြီသိနိုင်ပါသည်။
- မွေးပြီး၄၈ နာရီ အထိ ထည့်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မွေးပြီး ၄ပတ်ကျော်မှ စထည့်နိုင်ပါသည်။
- နို့တိုက်ခြင်းကို အနှောက်အယှက် မဖြစ်စေပါ။
- လစဉ် သွေးဆင်းသော ပမာဏ အလွန်နည်းလာပြီး၊ လုံးဝမဆင်းဘဲ ထိန်သွားနိုင်ပါသည်။

အားနည်းချက်များ

- ထည့်ပြီး ပထမ ရက်အနည်းအတွင်း အနည်းငယ်နာနိုင်သည်။
- လစဉ် ရာသီသွေးဆင်းခြင်း မမှန်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ခုခံအားကျရောဂါ(HIV) အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည့် ရောဂါများမှ ကာကွယ်မှု မပေးနိုင်ပါ။
- ပစ္စည်းထည့်သွင်းရန်နှင့် ပြန်ထုတ်ရန် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူ လိုအပ်ပါသည်။

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

လီဗိုနော်ဂျက်စထရယ်သားအိမ်တွင်းထည့်သားဆက်ခြားပစ္စည်း



လီဗိုနော်ဂျက်စထရယ် သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းပြပြီး အောက်ပါတို့ကိုရှင်းပြပါ။

ဘယ်လိုသုံးမလဲ။

- လီဗိုနော်ဂျက်စထရယ် သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက တစ်ခါထည့်ပေးပြီး ၅နှစ်အထိထားနိုင်သည်။
- လစဉ်ရာသီစပေါ်ပြီး ၇ရက်အတွင်းကိုယ်ဝန်ရှိ၊ မရှိစစ်ဆေးစရာမလိုဘဲ ထည့်နိုင်ပါသည်။ အခြား သားဆက်ခြားနည်းတွဲသုံးစရာမလိုပါ။
- လစဉ် ရာသီစပေါ်ပြီး ၇ ရက်ကျော်လျှင် ထည့်ပေးမည့်သူသည် ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်း သေချာအောင် လုပ်သင့်ပါသည်။ အခြား သားဆက်ခြားနည်း ၇ရက် တွဲသုံးရန်လိုပါသည်။
- မွေးပြီးဖြစ်ပါက အချင်းချပြီးပြီးချင်း အချိန်မှစ၍ ၄၈ နာရီအတွင်း ထည့်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မွေးပြီး၄ပါတ်ကျော်လျှင် ထည့်နိုင်ပါသည်။
- ထည့်ပြီး ၃-၆ ပါတ် တွင် ပြန်လာပြသင့်သည်။ ပြဿနာမရှိလျှင် ထပ်ပြီး ပြန်လာပြရန်မလိုပါ။
- ကြိုးစ စစ်ဆေးခြင်းသည် အမြဲလုပ်ရမည် မဟုတ်ပါ။ ကြိုးစ စစ်ဆေးခြင်းကို ထည့်ပြီး ပထမ လ အနည်းငယ်ခန့်နှင့် လစဉ်ရာသီလာပြီးချိန်များတွင် ပစ္စည်းနေသားတကျ ရှိ၊ မရှိ သိရန် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ဘယ်လိုစစ်ဆေးရမည်ကို ရှင်းပြပါ။

! လီဗိုနော်ဂျက်စထရယ်သားအိမ်အတွင်းထည့်သားဆက်ခြားပစ္စည်းသည်လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမှ အကာအကွယ်မပေးနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့မှ ကာကွယ်ရန် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးပါ။

ဖြစ်နိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

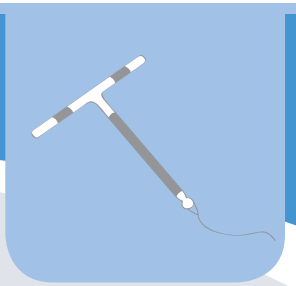
- သွေးဆင်းခြင်းနည်းလာခြင်း၊ ပုံမှန်မလာဘဲ ခြားလာခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမလာတော့ခြင်း
- ပိုးဝင်နိုင်ချေရှိခြင်း
- ထည့်နေစဉ် နှင့် ထည့်ပြီးပထမ ရက်အနည်းငယ်မှာ ဗိုက်နာတတ်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ခေါင်းမူးခြင်း
- ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း

ပြန်လည်ပြသသင့်သည့် အခြေအနေများ

- ပုံမှန်သော သွေးဆင်းခြင်းနှင့် အဖြူဆင်းခြင်း
- ဗိုက်နာခြင်း သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံစဉ် နာခြင်း
- ဖျားခြင်း
- ကြိုးစကို စမ်းမရတော့ခြင်း၊ သားအိမ်တွင်းပစ္စည်း တစ်ပိုင်းတစ်စ ပြန်ထွက်နေပါက ပလတ်စတစ်စ မာမာလေး စမ်းမိနေနိုင်ပါသည်။
- ပြဿနာ တခုခုလျှင် အချိန်မရွေးပြန်ပြပါ။ သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံဖေါ် တစ်ဦးဦးသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါတစ်ခုခုရှိသူနှင့် ဆက်ဆံမိပြီးကူးစက်နိုင်ခြေရှိခြင်း။
- အစွပ်(ကွန်ဒုံး)ထပ် လိုအပ်လျှင် အချိန်မရွေးပြန်လာပါ။ ကွန်ဒုံးကို မပြတ်သွားပါစေနှင့်။

သားဆက်ခြားပစ္စည်း သုံးစွဲလိုသူအား အထက်ပါအချက်အလက်များကို ပြန်ပြောခိုင်းပါ။

ကြေးနီပါသောသားအိမ်အတွင်းထည့်သားဆက်ခြားပစ္စည်းများ (COPPER-BEARING)



ဘာတွေလဲ။

ကြေးနီပါသော သားအိမ်အတွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းသည် ကိုယ်ဝန်ရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သားအိမ်အတွင်းသို့ ထည့်သွင်းအသုံးပြုရသည့် ကြေးနီ ပိုင်ယာပတ်ထားသော ပလပ်စတစ် ပစ္စည်းသေးလေး ဖြစ်ပါသည်။ လီဗိုနော် ဂျက်စထရယ် သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းနှင့်မတူသည့်အချက်မှာ ကြေးနီပါသော သားအိမ် အတွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းတွင် မည်သည့်ဟော်မုန်းမှ မပါပါ။

ဘယ်လောက်ထိရောက်လဲ။

ကြေးနီပါသော သားအိမ်အတွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းကို တစ်နှစ်ခန့်သုံးသူ အမျိုးသမီး အယောက် ၁၀၀ တွင် ၁ ယောက်အောက်သာ ကိုယ်ဝန်ရတတ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ကို ဘယ်လိုကာကွယ်လဲ။

ကြေးနီပါသော သားအိမ်အတွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းကို တစ်နှစ်ခန့်သုံးသူ အမျိုးသမီး အယောက် ၁၀၀ တွင် ၁ ယောက်အောက်သာ ကိုယ်ဝန်ရတတ်ပါသည်။

မသုံးသင့်သည့်အမျိုးသမီးများ

- မွေးပြီး ၄၈ နာရီ မှ ၄ ပတ်အတွင်းမိခင်များ
- မွေးပြီး နှင့် ကလေးပျက်ပြီး မွေးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ထားသောသူများ
- အကြောင်းရင်းမသိသော သွေးဆင်းနေသူများ။ (ပစ္စည်းမထည့်မီ စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။)
- လက်ရှိ သားအိမ်ရောင်နေသောသူများ၊ ဂနိရီယား သို့မဟုတ် ကယ်လမိုင်းဒီယား ပိုးဝင်နေသောသူများ (စထည့်ရန် သာ မသင့်တော်ခြင်းဖြစ်သည်။ သုံးလက်စသူ ဆက်လက်သုံးခြင်းကို လက်သင့်ခံနိုင်ပါသည်။)
- သားအိမ်တွင် အသားလုံး ရှိနေသူများနှင့် အခြာ သားအိမ်ပုံစံ မမှန်သောသူများ
- လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများဖြစ်နိုင်ချေများသူများ။ ဥပမာ လိင်ဆက်ဆံဖေါ်များသော အမျိုးသမီးများ၊ သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံဖေါ်တွင် အခြားလိင်ဆက်ဆံဖေါ်ရှိနေသူများ။ ဤသို့သော အခြေအနေတွင် သင့်တော်သော စစ်ဆေးမှုများ၊ ကုသမှုများ ပြုလုပ်ပြီးသည်အထိ စောင့်ပြီးမှထည့်သင့်ပါ သည်။
- ခုခံအားကျ ရောဂါ AIDS ဖြစ်နေသူများဖြစ်ပြီး နေမကောင်းဖြစ်နေသူများ(စထည့်ရန်သာ မသင့်တော်ခြင်း ဖြစ်သည်။)

အခြား ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများရှိပါက ကြေးနီပါသော သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း ထည့် သင့်၊ မသင့် ဆုံးဖြတ်သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများသတ်မှတ်ချက်များနှင့် စစ်ဆေးပါ။

အားသာချက်များ

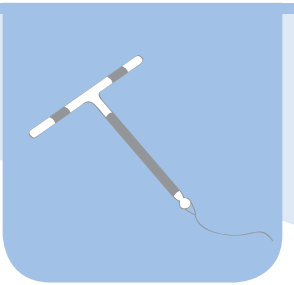
- ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန် တစ်ခါမှ မဆောင်ဘူးသော အမျိုးသမီးများ အပါအဝင် အသက်အရွယ်အားလုံးအတွက် အန္တရာယ် ကင်းပြီး အာနိသင်ကောင်းပါသည်။
- ၁၂ နှစ် အထိ ရေရှည်ခံ သားဆက်ခြားနည်းဖြစ်သည်။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက ပြန်ထုတ်ရလွယ်ကူပြီး ကိုယ်ဝန် ချက်ချင်း ပြန်ရနိုင်ပါသည်။
- နေ့စဉ် ဘာမှလုပ်ရန်မလိုပါ။
- လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အနောက်အယှက်မဖြစ်ပါ။
- မည်သူမျှမသိအောင် လျို့ဝှက်ပြီးသုံးနိုင်ပါသည်။ သုံးထားမှန်း မြင်သာသော အချက်မရှိပါ။ ရံဖန်ရံခါ လိင်ဆက်ဆံဖေါ်မှ လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကြိုးစကို ထိမိပြီ သိနိုင်ပါသည်။
- မွေးပြီး ၄၈ နာရီ အထိ ထည့်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မွေးပြီး ၄ ပတ် ကျော်မှ စထည့်နိုင်ပါသည်။
- နို့တိုက်ခြင်းကို အနောက်အယှက် မဖြစ်စေပါ။
- အကာအကွယ်မရှိသည့် လိင်ဆက်ဆံပြီး ၅ ရက်အတွင်း ထည့်ပါက အရေးပေါ် သားဆက်ခြားနည်းအဖြစ်ပင် သုံးနိုင်ပါသည်။

အားနည်းချက်များ

- ထည့်ပြီး ပထမ ရက်အနည်းအတွင်း အနည်းငယ်နာနိုင်သည်။
- လစဉ် ရာသီသွေးဆင်းခြင်း ပိုများလာခြင်း၊ ရက်ရှည်လာခြင်း၊ ရာသီသွေး ဆင်းစဉ် ပိုပြီးနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ (ထည့်ပြီး ပထမနှင့် ဒုတိယ နှစ်များတွင် ရာသီသွေးဆင်းမှု နည်းလာလေ့ ရှိပါသည်။)
- ခုခံအားကျရောဂါ(HIV) အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည့် ရောဂါများမှ ကာကွယ်မှု မပေးနိုင်ပါ။
- ပစ္စည်းထည့်သွင်းရန်နှင့် ပြန်ထုတ်ရန် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ လိုအပ်ပါသည်။

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

ကြေးနီပါသောသားအိမ်အတွင်းထည့်သားဆက်ခြားပစ္စည်းများ (COPPER-BEARING)



ကြေးနီပါသော သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းပြပြီး အောက်ပါတို့ကိုရှင်းပြပါ။

ဘယ်လိုသုံးမလဲ။

- ကြေးနီပါသော သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက တစ်ခါ ထည့်ပေးပြီး၊ ၁၂ နှစ်အထိ ထားနိုင်သည်။
- လစဉ်ရာသီစပေါ်ပြီး ၁၂ ရက်အတွင်း ကိုယ်ဝန် ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးစရာမလိုဘဲ ထည့်နိုင်ပါသည်။ ၁၂ ရက် ကျော်သွားပါက ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်းသေချာပါစေ။
- မွေးပြီးဖြစ်ပါက အချင်းချပြီးပြီးချင်း အချိန်မှစ၍ ၄၈ နာရီအတွင်း ထည့်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မွေးပြီး ၄ ပတ် ကျော်လျှင် ထည့်နိုင်ပါသည်။
- ထည့်ပြီး ၃-၆ ပတ် တွင် ပြန်လာပြသင့်သည်။ ပြဿနာမရှိလျှင် ထပ်ပြီး ပြန်လာပြရန်မလိုပါ။
- ကြိုးစ စစ်ဆေးခြင်းသည် အမြဲလုပ်ရမည် မဟုတ်ပါ။ ကြိုးစ စစ်ဆေးခြင်းကို ထည့်ပြီး ပထမ လ အနည်းငယ် ခန့်နှင့် လစဉ်ရာသီလာပြီးချိန်များတွင် ပစ္စည်းနေသားတကျ ရှိ၊ မရှိ သိရန် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ဘယ်လို စစ်ဆေးရမည်ကို ရှင်းပြပါ။

ဖြစ်နိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

- လစဉ် ရာသီသွေးဆင်းမှု ပမာဏများလာခြင်း၊ ရက်ရှည်လာခြင်း နှင့်/ သို့မဟုတ် မမှန်တော့ခြင်း (ပထမ ၃-၆ လ နောက်ပိုင်းတွင် သွေးဆင်း လျော့နည်းလာလေ့ရှိပါသည်။)
- ရာသီသွေးဆင်းချိန်တွင် ကိုက်ခဲမှု ပိုများလာခြင်း
- မိန်းမကိုယ်မှ အဖြူဆင်းခြင်းပိုများလာခြင်း
- ရောဂါပိုးဝင်နိုင်ခြေရှိခြင်း
- သားဆက်ခြားပစ္စည်းထည့်စဉ်နှင့် ထည့်ပြီး ရက်အနည်းငယ်အတွင်း နာကျင်မှုရှိခြင်း

ပြန်လည်ပြသသင့်သည့် အခြေအနေများ

- ပုံမမှန်သော သွေးဆင်းခြင်းနှင့် အဖြူဆင်းခြင်း
- ဗိုက်နာခြင်း သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံစဉ်နာခြင်း
- ဖျားခြင်း
- ကြိုးစကို စမ်းမရတော့ခြင်း၊ သားအိမ်တွင်းပစ္စည်း တစ်ပိုင်းတစ်စ ပြန်ထွက်နေပါက ပလတ်စတစ်စ မာမာလေး စမ်းမိနေနိုင်ပါသည်။
- ပြဿနာ တခုခုလျှင် အချိန်မရွေးပြန်ပြပါ။ သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံဖေါ်တစ်ဦးဦးသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါတစ်ခုခုရှိသူနှင့် ဆက်ဆံမိပြီးကူးစက်နိုင်ခြေရှိခြင်း။
- အစွပ်(ကွန်ဒုံး)ထပ် လိုအပ်လျှင် အချိန်မရွေးပြန်လာပါ။ ကွန်ဒုံးကို မပြတ်သွားပါစေနှင့်။

သားအိမ်အတွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းသည် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမှ အကာအကွယ်မပေးနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့မှ ကာကွယ်ရန် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးပါ။

သားဆက်ခြားပစ္စည်း သုံးစွဲလိုသူအား အထက်ပါအချက်အလက်များကို ပြန်ပြောခိုင်းပါ။

သားဆက်ခြားထိုးဆေးများ – ဒီပိုမီဒရောက်ဆီပရိုဂျက်စတုံးအက်စီတိတ် (DMPA) အသားဆေးနှင့်အရေပြားအောက်ထိုးဆေး (INJECTABLE CONTRACEPTIVES)



ဘာတွေလဲ။

တစ်ခါတစ်ရံ ထိုးဆေး (shot) သို့မဟုတ် ဒီပို (depo) ဟုခေါ်သော သားဆက်ခြားထိုးဆေးသည် ပရိုဂျက်စတင်ဟော်မုန်းတစ်မျိုးတည်းပါဝင်သော ထိုးဆေးဖြစ်ပါသည်။ သုံးလတစ်ကြိမ် ထိုးရပါသည်။ ၎င်းကို အသားဆေးအနေနှင့် ထိုးနိုင်ပါသည်။ (DMPA-အသားဆေး၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဒီပို (Depo) ဟုခေါ်ပါသည်။) သို့မဟုတ် အရေပြားအောက် ရှိအဆီထဲသို့ ထိုးနိုင်ပါသည်။ (DMPA-အရေပြားအောက်ထိုးဆေး၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဆိုင်ယာနာ ပရက်စ် ("Sayana Press") ဟုခေါ်ပါသည်။) သားဆက်ခြား ထိုးဆေးများစွာ ရှိပါသည်။ ဤကဒ်သည် ဒီပိုမီဒရောက်ဆီ ပရိုဂျက်စတရုံး အက်ဆီတိတ် (DMPA) အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်လခံဆေး NET-EN နှင့် လစဉ်ထိုးဆေးများအတွက် မဟုတ်ပါ။

ဘယ်လောက်ထိရောက်လဲ။

ဒီပိုမီဒရောက်ဆီ ပရိုဂျက်စတရုံး အက်ဆီတိတ် (DMPA) ကို တစ်နှစ်သုံးသော အမျိုးသမီး အယောက် ၁၀၀ လျှင် ၃ ယောက် ကိုယ်ဝန်ရတတ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ကို ဘယ်လိုကာကွယ်လဲ။

ဒီပိုမီဒရောက်ဆီ ပရိုဂျက်စတရုံး အက်ဆီတိတ် (DMPA) သည် သားဥအိမ်မှ သားဥကြွေခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုမှ ကာကွယ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် သားဥမကြွေပါက ကိုယ်ဝန်မရနိုင်ပါ။

မသုံးသင့်သည့်အမျိုးသမီးများ

- မွေးပြီး ၆ ပတ်အတွင်းဖြစ်ပြီးနို့တိုက်နေသူများ (သားဆက်ခြားပေးသူ၏ ချိန်ဆဆုံးဖြတ်ချက်ပေါ်တွင် တည်ပါ သည်)
- ဘာကြောင့်မှန်းမသိဘဲ မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းမှုရှိပြီး ဆေးမစစ်ရသေးသူများ

အခြား ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများရှိပါက ဒီပိုမီဒရောက်ဆီ ပရိုဂျက်စတရုံး အက်ဆီတိတ် (DMPA) သုံးသင့်၊ မသင့် ဆုံးဖြတ်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများသတ်မှတ်ချက်များနှင့် စစ်ဆေးပါ။

မှတ်ချက်။ ။ ၂၀၁၇ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ လမ်းညွှန်ချက်အရ သားဆက်ခြားမည့်သူအား "HIV ဖြစ်နိုင်ခြေများသော အမျိုးသမီးတွင် ဒီပိုမီဒရောက်ဆီ ပရိုဂျက်စတရုံး အက်ဆီတိတ် (DMPA)ထိုးဆေးသုံးပါ က ကူးစက်နိုင်ခြေပိုများကြောင်း" အချက်သည် လက်ရှိသုတေသနများတွင် ရှင်းလင်းစွာ မသိရသေး ကြောင်းပြောပြပါ။။

အားသာချက်များ

- ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များ အပါအဝင် အသက်အရွယ်အားလုံးအတွက် အန္တရာယ်ကင်းပြီး အာနိသင်ကောင်းပါသည်။
- ဆရာဝန်မဟုတ်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ထိုးပေးနိုင်ပါသည်။
- နေ့စဉ် ဘာမှလုပ်ရန် မလိုဘဲ ၃ လခန့်အာနိသင်ခံ ပါတယ်။
- အရေပြားအောက်ထိုးဆေးသည် ကိုယ်ဘာသာပြန်ထိုးနိုင်သောဆေးအဖြစ် စမ်းသပ်နေပြီးဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ရနိုင်တော့မည်ဖြစ်သည်။
- မည်သူမျှမသိနိုင်ပါ။
- လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းမှု နည်းပါးခြင်း၊ ၁ နှစ်ကြာသုံးစွဲပြီးပါက လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းမှု မရှိတော့ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ဒီပိုမီဒရောက်ဆီ ပရိုဂျက်စတရုံးအက်ဆီတိတ် (DMPA) မထိုးတော့သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ်ဝန်ပြန်ရနိုင်ပါသည်။
- နို့တိုက်ကျွေးနေချိန်တွင် သုံးနိုင်ခြင်း (ကလေးမွေးပြီး ၆ ပတ်အကြာ သို့မဟုတ် သားဆက်ခြားဆေး ပေးမည့်သူ၏ ချိန်ဆချက်အရ ဒီထက်စော၍ ပေးနိုင်ပါသည်။)
- လိင်ဆက်ဆံမှုကို အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါ။
- သွေးအားနည်းခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။
- ပြန်ထိုးရမဲ့ရက်ထက် ၄ ပတ် အထိနောက်ကျနိုင်ပါသည်။ ၂ ပတ်စောပြီးထိုးနိုင်ပါသည်။ (သို့သော်လည်း ပြန်ထိုးရမည့်ရက်နဲ့ နီးနီးထိုးတာ ပိုကောင်းပါသည်။ ဆေးထိုးဖို့ လမ်းညွှန်ချက် တခုနဲ့တခု မတူတာတွေရှိ နိုင်ပါသည်။)

အားနည်းချက်များ

- လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းမှု ပုံစံပြောင်းလဲစေနိုင်ပါသည်။
- အစာစားလိုစိတ်ပိုလာသည့်အတွက် ကိုယ်အလေးချိန် တက်နိုင်ပါသည်။
- အခြားသားဆက်ခြားနည်းလမ်းများနှင့် ယှဉ်လျှင် ဆေးဖြတ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ပြန်ယူနိုင်ရန် ပျမ်းမျှခြင်း ၄ လခန့် ပိုစောင့်ရနိုင်ပါသည်။
- HIV နှင့် လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်တတ်သောရောဂါများမှ ကာကွယ်မှု မပေးနိုင်ပါ။

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

သားဆက်ခြားထိုးဆေးများ – ဒီပိုမီဒရောက်ဆီပရိုဂျက်စတုံးအက်စီတိတ် (DMPA) အသားဆေးနှင့်အရေပြားအောက်ထိုးဆေး (INJECTABLE CONTRACEPTIVES)



ဒီပိုမီဒရောက်ဆီ ပရိုဂျက်စတုံး အက်စီတိတ် (DMPA) ကို ပြုပြီး အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။

အသုံးပြုနည်း

- ဒီပိုမီဒရောက်ဆီ ပရိုဂျက်စတရုံး အက်ဆီတိတ် (DMPA) ထိုးဆေးကို ၃ လတစ်ကြိမ် ထိုးရပါမည်။
- ဆေးထိုးရန် ၄ ပတ်ထက်ကျော်ပြီး မနောက်ကျပါစေနှင့်။
- လစဉ်ရာသီသွေးစဆင်းပြီး ၇ ရက်အတွင်း ထိုးပါက ထိရောက်မှုရှိပါသည်။
- လစဉ်ရာသီသွေးစဆင်းပြီး ၇ ရက်ကျော်မှ ထိုးပါက ပထမ ၇ ရက် အတွင်း အခြား သားဆက်ခြားနည်းလမ်း ကို တွဲသုံးပါ။

ဆေးထိုးရန် မေ့သွားပါက ဘာလုပ်ရမလဲ။

- သတိရရချင်း ဆေးလာထိုးပြီး နောက် ၇ ရက် အတွင်း အခြား သားဆက်ခြားနည်းလမ်းကို တွဲသုံးပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် ချိန်းသောရက်နှင့် အနီးဆုံး ပြန်လာထိုးပါ။ အချိန်မှီ မလာနိုင်ပါက စောပြီး လာထိုးနိုင်ပါသည်။ ပြန်ထိုးရမည့်ရက်ထက် ၂ ပတ်အထိ စောပြီး ထိုးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ၄ ပတ် နောက်ကျနိုင်သည်။

ဖြစ်နိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

- ရာသီသွေးနည်းနည်းချင်းစီ စွန်းရဲ့ ဆင်းချင်သလို ဆင်းနေခြင်း
- ရာသီသွေး နည်းနည်းစီ မှ သိပ်မများဘဲ ရက်ကြာရှည်စွာဆင်းခြင်း
- ရာသီသွေးဆင်းမှု နည်းလာခြင်း၊ တစ်ခါနှင့်တစ်ခါ ခြားလာခြင်း၊ နောက်ဆုံးတွင် လုံးဝမလာတော့ခြင်း
- အရေပြားအောက် ဆေးထိုးခြင်းတွင် ထိုးသောနေရာတွင် အနည်းငယ်ယားယံခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးမော်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှု ပြောင်းလဲခြင်း

ပြန်လည်ပြုသင့်သည့် အခြေအနေများ

- မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းများခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် လွန်စွာတက်လာခြင်း
- အမြင်ဝါး၍ ဆိုးရွားစွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ပြဿနာတစ်ခုခုရှိလျှင် အချိန်မရွေးပြန်ပြပါ။ သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံဖေါ်တစ်ဦးဦးသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါ တစ်ခုခုရှိသူနှင့် ဆက်ဆံမိပြီး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိခြင်း။
- ဆေးထပ်ထိုးရန် သို့မဟုတ် ကွန်ဒုံးသုံးရန် လိုလာခြင်း (ကွန်ဒုံးကို လုံးဝမကုန်သွားပါစေနှင့်။)

ဒီပိုမီဒရောက်ဆီ ပရိုဂျက်စတရုံး အက်ဆီတိတ် (DMPA) သည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမှ အကာအကွယ်မပေးနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့မှ ကာကွယ်ရန် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း အစွပ် (ကွန်ဒုံး)သုံးပါ။

သားဆက်ခြားဆေး သုံးစွဲလိုသူအား အထက်ပါအချက်အလက်များကို ပြန်ပြောပြိုင်းပါ။

နို့တိုက်ပြီး ရာသီထိန်နေစေခြင်းဖြင့် သန္ဓေတားခြင်းနည်းလမ်း (LACTATIONAL AMENO)



နို့တိုက်ပြီး ရာသီထိန်နေစေခြင်းဖြင့် သန္ဓေတားခြင်းနည်းလမ်းဆိုတာဘာလဲ။

နို့တိုက်ပြီး ရာသီထိန်နေစေခြင်းဖြင့် သန္ဓေတားခြင်း နည်းလမ်းဆိုသည်မှာ မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကို ယာယီ မိသားစု စီမံချက် နည်းလမ်း တစ်ခုအနေနှင့် အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ("Lactational" ဆိုသည်မှာ မိခင်နို့တိုက်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ "amenorrhea" ဆိုသည်မှာ ရာသီထိန်နေစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။)

ဘယ်လောက်ထိရောက်လဲ။

ကလေးမွေးပြီး ပထမ ၆ လတွင် နို့တိုက်ပြီး ရာသီထိန်နေစေခြင်းဖြင့် သန္ဓေတားသူ အမျိုးသမီး ၁၀၀ တွင် ၂ ယောက်သာ ကိုယ်ဝန်ရလေ့ရှိပါသည်။ *

ကိုယ်ဝန်ကို ဘယ်လိုကာကွယ်လဲ။

နို့တိုက်ခြင်းသည် သဘာဝဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုနှုန်းကို ပြောင်းလဲစေပြီး သားဥကြွေခြင်းကို ကာကွယ်ပါသည်။ သားဥကြွေခြင်းမကြွေသဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရနိုင်ပါ။

* *အာနိသင်ထိရောက်မှုပြောရာတွင် ဤကတ်တွင်ပါသော အခြားနည်းများတွင် တစ်နှစ်အတွက် ပြောသော်လည်း နို့တိုက်ပြီး ရာသီထိန်နေစေခြင်းဖြင့် သန္ဓေတားခြင်း နည်းလမ်း အတွက် ၆ လ စာသာပြောပါသည်။*

အားသာချက်များ

- မွေးပြီး ပထမ ၆ လအတွက် ကိုယ်ဝန်မရရန် ကာကွယ်ရန် အာနိသင်ရှိသည်။
- မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်သော အကောင်းဆုံး နို့တိုက် ကျွေးခြင်း ပုံစံကို အားပေးသည်။
- ကလေးမွေးမွေးပြီးခြင်း ချက်ချင်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- လိင်ဆက်ဆံမှုကို မထိခိုက်ပါ။
- သားဆက်ခြားရန်နှင့် ကလေးအာဟာရအတွက် ငွေကုန်ကြေးကျ မရှိပါ။
- ကိုယ်ဝန်မှ ကာကွယ်ရန် အခြား သားဆက်ခြားဆေးဝါးများ၊ နည်းလမ်းများ မလိုပါ။

အားနည်းချက်များ

- မွေးပြီး ၆ လ နောက်ပိုင်းတွင် အာနိသင် လျော့လာခြင်း
- နေ့ရော ညပါ ခဏခဏ နို့ခဏ ခဏ တိုက်ကျွေးဖို့လိုအပ်ခြင်းမှာ မိခင်အချို့အတွက် အခက်အခဲ ရှိနိုင်ခြင်း
- HIV နှင့် အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်မှု မပေးခြင်း။
- မိခင်တွင် HIV ရှိပါက မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် ကလေးသို့ HIV ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ နို့မှုန့်နှင့်ရောတိုက်ပါက ကူးစက်မှုနှုန်း ပိုများသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကူးစက်မှုနှုန်း လျော့ချရန် မိခင်နို့တိုက်မည်ဆိုပါက မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးဖို့ လမ်းညွှန်ထားပါသည်။

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

နို့တိုက်ပြီးရာသီထိန်နေစေခြင်းဖြင့်သန္ဓေတားခြင်းနည်းလမ်း (LACTATIONAL AMENO)



အောက်ပါတို့ကို သားဆက်ခြားလိုသူများအား ရှင်းပြပါ။

အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများအားလုံးနှင့် ပြည့်စုံပါက ဤနည်းလမ်းကို သုံးနိုင်သည်။

- လစဉ်ရာသီသွေး ပြန်လည်မဆင်းသေးခြင်း
- ကလေးကို မိခင်နို့မှအပ အခြား အစားအစာ မကျွေးရသေးခြင်း၊ ထို့အပြင် မိခင်သည် နေ့တွင်ဖြစ်စေ ညတွင်ဖြစ်စေ အချိန် ၄ နာရီမှ ၆ နာရီထက် ပိုကြာပြီး နို့မတိုက်ဘဲ မထားခြင်း
- ကလေးသည် အသက် ၆ လ အောက်သာ ရှိသေးခြင်း

မှတ်ချက်။ ။ ဘယ်အချိန်မှာမဆို အခြားသားဆက်ခြားနည်း တမျိုးမျိုးတွဲသုံးနိုင်သည်။

အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများမှ တစ်ခုခုရှိပါက ဤနည်းလမ်းကို မသုံးနိုင်ပါ။

- ကလေးသည် အသက် ၆ လ နှင့် အထက် ရှိခြင်း
- လစဉ်ရာသီသွေး ပြန်လည်ဆင်းပြီးဖြစ်ခြင်း
- ကလေးကို အခြား ဖြည့်စွက် အစားအစာ စကျွေးနေပြီးခြင်း

! နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သန္ဓေတားခြင်းသည် HIV နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးမှုမရှိပါ။ HIV နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးပါ။

ထိရောက်စွာနို့တိုက်ကျွေးနိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

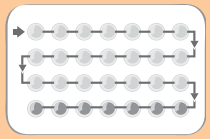
- ကလေး ဆာတိုင်း တောင်းတိုင်း နေ့ဖြစ်ဖြစ် ညဖြစ်ဖြစ် နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- နို့နှစ်ဖက်စလုံးမှ နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- နေ့ခင်းတွင် နို့တိုက်ကျွေးပါက တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်အကြား ၄ နာရီထက် ပိုမခြားစေဘဲ နို့တိုက်ကျွေးပါ။ ညဖက်တွင် ၆ နာရီထက် ပိုမခြားစေဘဲ နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- အနည်းဆုံး ၆ လ နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- ချိုလိမ်၊ နို့သီးခေါင်း သို့မဟုတ် နို့ဘူးကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- ကလေးနှင့် ဝေးနေပါက နို့ကို ညှစ်ထုပ်ပေးပါ။
- ကလေးကို ရေ သို့မဟုတ် လက်ဘက်ရည် မတိုက်ပါနှင့်။

ပြန်လည်ပြဿသင့်သည့်အခြေအနေများ

- နို့မတိုက်ကျွေးတော့ခြင်းနှင့် အခြားသားဆက်ခြားနည်းလိုအပ်လာခြင်း
- ပြဿနာ တခုခုလျှင် အချိန်မရွေးပြန်ပြပါ။ သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံဖော် တစ်ဦးဦးသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါတစ်ခုခု ရှိသူနှင့် ဆက်ဆံမိပြီး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိခြင်း။
- အစွပ်(ကွန်ဒုံး)ထပ် လိုအပ်ခြင်း (ကွန်ဒုံးကို လုံးဝမကုန်သွားပါစေနှင့်။)

သားဆက်ခြားနည်း သုံးစွဲလိုသူအား အထက်ပါ အချက်အလက်များကို ပြန်ပြော ခိုင်းပါ။

ဟော်မုန်းပေါင်းစပ်သားဆက်ခြား (COMBINED ORAL CONTRACEPTIVES - COPS)



ဟော်မုန်းပေါင်းစပ်သားဆက်ခြားသောက်ဆေးဆိုတာဘာလဲ။

ဟော်မုန်းပေါင်းစပ် သားဆက်ခြား သောက်ဆေးများ (COC) သည် အီစရိုဂျင်နှင့် ပရိုဂျက်စတင် ဟော်မုန်းများကို ပေါင်းစပ်ထားသည့် ဆေးပြားများဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် ထိုဆေးပြားများကို တစ်နေ့တစ်ပြား သောက်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဘယ်လောက်ထိရောက်လဲ။

အမျိုးသမီး အယောက် ၁၀၀ ဟော်မုန်းပေါင်းစပ် သားဆက်ခြား သောက်ဆေးများကို တစ်နှစ် အသုံးပြုလျှင် ၈ ယောက် ကိုယ်ဝန်ရရှိတတ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ကို ဘယ်လိုကာကွယ်လဲ။

ဟော်မုန်းပေါင်းစပ် သားဆက်ခြား သောက်ဆေးများသည် သားဥအိမ်မှ သားဥကြွခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုမှ ကာကွယ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် သားဥမကြွပါက ကိုယ်ဝန်မရနိုင်ပါ။

မသုံးသင့်သည့်အမျိုးသမီးများ

- ပြီးခဲ့သည့် ၃ ပတ်အတွင်း ကလေးမွေးဖွားထားသူ
- ၆ လ အောက်ငယ်သော ကလေးကို နို့တိုက်ကျွေးနေသူ
- မီဂရိမ်ခေါ် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်တတ်သူ
- အသက် ၃၅ နှစ်ထက်ကြီးပြီး ဆေးလိပ်သောက်သူ
- သွေးတိုးရှိသူ (အပေါ်သွေး ၁၄၀ အထက်နှင့်အောက်သွေး ၉၀ အထက်ရှိသူ)
- လက်ရှိ သို့မဟုတ် ယခင်က သွေးကြောအတွင်း သွေးခဲဖူးသူ၊ (ဥပမာ- ခြေသလုံးအတွင်း သွေးပြန်ကြောအတွင်း သွေးခဲဖူးသူ)
  မှတ်ချက် ။ ။ ခြေသလုံးတွင်သွေးကြောထုံးခြင်းများရှိပြီး အပေါ်ယံ သွေးပြန်ကြောရောင်ပြီး သွေးခဲသော သူများသည် ဟော်မုန်းပေါင်းစပ် သားဆက်ခြား သောက်ဆေးများသောက် နိုင်ပါသည်။
- တီဘီရောဂါအတွက် ရိုင်ဖမ်ပင်စင် (Rifampicin) သို့မဟုတ် ရိုင်ဖမ်ပြူတင် (Rifabutin) သောက်နေသူများ (ရိုင်ဖမ်ပင်စင် Rifampicin သို့မဟုတ် ရိုင်ဖမ်ပြူတင် Rifabutin သောက်နေပါက ဟော်မုန်းပေါင်းစပ် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးတွင် "အီသိနယ်အီစရယ်ဒိုင်အော်" အနည်းဆုံး ၃၀ မီလီဂရမ် ပါသော ဆေးကို သောက်ရပါမည်။

အခြား ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများရှိပါက ဟော်မုန်းပေါင်းစပ် သားဆက်ခြား သောက်ဆေးသုံး သင့်၊ မသင့် ဆုံးဖြတ်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများသတ်မှတ်ချက်များနှင့် စစ်ဆေးပါ။

အားသာချက်များ

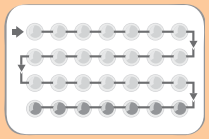
- ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များ အပါအဝင် အသက်အရွယ် အားလုံးအတွက် အန္တရာယ်ကင်းပြီး အာနိသင်ကောင်းပါသည်။
- အမျိုးသမီးကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။
- သောက်သုံးရလွယ်ပါသည်။
- လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းမှု မှန်ပြီး သွေးဆင်းနည်းပါသည်။ ရာသီလာစဉ် ကိုက်ခဲမှုများ လျော့နည်းပါသည်။
- ဆေးရပ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ်ဝန်ပြန်ယူနိုင်ပါသည်။
- လိင်ဆက်ဆံမှုကို မထိခိုက်ပါ။
- ရာသီသွေးဆင်းမှု မမှန်သော၊ ရာသီသွေးအဆင်းများသော၊ ရာသီလာလျှင် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ကိုက်ခဲတတ်သော သို့မဟုတ် ဝက်ခြံ အထွက်များသောသူများအတွက် သင့်လျော်ပါသည်။
- အမျိုးသမီး မျိုးပွားအင်္ဂါများတွင် ကင်ဆာဖြစ်မှုအန္တရာယ်နည်း စေပါသည်။

အားနည်းချက်များ

- ထိရောက်မှုရှိရန် နေ့စဉ်သောက်ရမည်။
- အမြဲတမ်း လျှို့ဝှက်ထား၍ မရပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်မှ ဆေးသောက်နေကြောင်း မြင်နိုင်သည်။
- HIV အပါအဝင် လိင်ဆက်ဆံရာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည့် ရောဂါများမှ ကာကွယ်မှု မပေးနိုင်ပါ။

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

ဟော်မုန်းပေါင်းစပ်သားဆက်ခြား (COMBINED ORAL CONTRACEPTIVES - COPS)



အောက်ပါတို့ကို သားဆက်ခြားလိုသူများအား ရှင်းပြပါ။

ဟော်မုန်းပေါင်းစပ်သားစပ်ခြားသောက်ဆေးကို ဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ။

- ဟော်မုန်းပေါင်းစပ် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးကို လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းသည့် ပထမဦးဆုံးနေ့(သို့မဟုတ်) နောက် ၄ ရက်အတွင်း တစ်ရက်ရက်တွင် ပထမဆုံးဆေးလုံးကို သောက်ပါ။
- ဟော်မုန်းပေါင်းစပ် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးကို လစဉ်ရာသီသွေးစဆင်းချိန်မှ ၅ ရက်ကျော်မှ သောက်ဖြစ်ပါက ပထမ ၇ ရက်အတွင်း တစ်ခြားသားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို ပူးတွဲ အသုံးပြုပါ။
- ဆေးကို နေ့စဉ် သောက်နေကျအချိန်တွင် ပုံမှန် သောက်သုံးပါ။ ဆေးသောက်ရန် သင် သတိရနိုင်မည့် နေရာများတွင် ဆေးကို ထားရှိပါ။ ဥပမာ - ညအိပ်ရာမဝင်ခင် မျက်နှာသစ်သော နေရာအနီး
- ၂၈ ရက်စာ ဆေးကတ်သုံးသူများအတွက် ဆေးတစ်ကတ်ကုန်သည်နှင့် နောက်ဆေးကတ်ကို နောက်တစ်နေ့တွင် ဆက်သောက်ပါ။ ဆေးကဒ်၏ နောက်ဆုံး ဆေး ၇ ပြားတွင် ဟော်မုန်းမပါပါ။ ဆေးသောက်ရန် မမေ့အောင်သာ ထားရှိပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- ၂၁ ရက်စာ ဆေးကတ်သုံးသူများအတွက် ဆေးကဒ်ကုန်လျှင် နောက်ဆေးကဒ်ကို မစခင် ၇ ရက် စောင့်ရ ပါမည်။

ဆေးသောက်ရန် မေ့သွားပါက ဘာလုပ်ရမလဲ။

- ဆေးသောက်ရန် မေ့သွားပါက ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ပါသည်။
- ဆေးသောက်ရန် မေ့သွားပါက သတိရရချင်း ဆေး တစ်ပြား သောက်ပါ။ နောက်ဆေးပြားများကို ပုံမှန် နေစဉ် သောက်နေကျ အချိန်မှာ ဆက်သောက်ပါ။
- ဆေး သုံးပြားနှင့် အထက် သောက်ရန် မေ့ပါက (သို့မဟုတ်) ဆေးကတ်ကို ၃ ရက်ထက် ပိုနောက်ကျပြီးမှ သောက်မိပါက ကျန်ဆေးပြားများကို ပုံမှန် သောက်နေကျ အချိန်မှာ သောက်ပါ။ နောက်ထပ် ၇ ရက်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မရှောင်နိုင်က ကွန်ဒုံးသုံးပါ။
- တတိယအပတ်တွင် ဆေးသုံးပြားနှင့် အထက် သောက်ရန် မေ့ပါက ကျန်သောဆေးများကို ဆက်မသောက်ဘဲ ဆေးကဒ်အသစ်စပါ။ နောက်ထပ် ၇ ရက်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မရှောင်နိုင်က ကွန်ဒုံးသုံးပါ။

ဖြစ်နိုင်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

- ပျို့ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်း၊ ရင်သားတင်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးမော်ခြင်း၊ စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း
- မျှော်လင့်ထားသောအချိန်တွင် သွေးဆင်းခြင်းအပါအဝင် လစဉ် ရာသီ သွေးဆင်းမှုပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်း

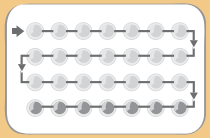
ပြန်လည်ပြုသင့်သည့် အခြေအနေများ

- အမြင်ဝါးပြီးခေါင်းကိုက်ခြင်းအပါအဝင် ဆိုးရွားစွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ဗိုက်၊ ရင်ဘတ်နှင့် ခြေထောက်တို့တွင် ဆိုးရွားစွာ တောက်လျှောက် နာနေခြင်း
- အသားဝါခြင်း
- ခေတ္တခဏမမြင်ရတော့ခြင်း၊ မျက်လုံးထဲတွင် လျှပ်စီးလက်သကဲ့သို့ အလင်းရောင်များတွေ့ခြင်း၊ အလင်းရောင် စင်းကြောင်းများတွေ့ရခြင်း (ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ပူးတွဲ၍ဖြစ်စေ၊ သူ့ဘာသာသူဖြစ်စေ)
- စကား ပြတ်ပြတ်သားသား မပြောနိုင်ခြင်း၊ ခြေလက်တို့ မလှုပ်နိုင်ခြင်း
- ပြဿနာ တခုခုရှိလျှင် အချိန်မရွေးပြန်ပြပါ။ သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံဖော် တစ်ဦးဦးသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါတစ်ခုခု ရှိသူနှင့် ဆက်ဆံမိပြီး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိခြင်း။
- ပေါင်းစပ်ဟော်မုန်း သားဆက်ခြားသောက်ဆေး သို့မဟုတ် အစွပ် (ကွန်ဒုံး) ထပ်လိုလာခြင်း (လက်ဝယ်တွင် အမြဲတမ်း အနည်းဆုံး ဆေး ၁ ကတ် ရှိသင့်ပါသည်။) သို့မဟုတ် ကွန်ဒုံးသုံးရန် လိုလာခြင်း

! **ပေါင်းစပ်ဟော်မုန်း သားဆက်ခြားသောက်ဆေးသည် လိင်မှ တစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမှ အကာအကွယ် မပေးနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့မှ ကာကွယ်ရန် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း အစွပ် (ကွန်ဒုံး) သုံးပါ။**

သားဆက်ခြားဆေး သုံးစွဲလိုသူအား အထက်ပါအချက်အလက်များကို ပြန်ပြောခိုင်းပါ။

ပရိုဂျက်စတင်တစ်မျိုးတည်းပါဝင်သည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ



ပရိုဂျက်စတင် တစ်မျိုးတည်းပါဝင်သည့် သားဆက်ခြား သောက်ဆေးများဆိုတာ ဘာတွေလဲ။

ပရိုဂျက်စတင်တစ်မျိုးတည်း ပါဝင်သည့် သားဆက်ခြား သောက်ဆေးများ ("mini-pill" "ဆေးလုံးသေးသေးလေး" ဟုလည်းခေါ်သည်။) သည် ပရိုဂျက်စတင် ဟော်မုန်း တစ်မျိုးတည်း ပမာဏ နည်းနည်းလေး ပါဝင်သည့် သားဆက်ခြား သောက်ဆေးပြားများဖြစ်ပါသည်။အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည်ထိုဆေးပြားများကိုတစ်နေ့တစ်ပြားသောက်ခြားအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဘယ်လောက် ထိရောက်လဲ။

- ပရိုဂျက်စတင်တစ်မျိုးတည်း ပါဝင်သည့် သားဆက်ခြား သောက်ဆေးများသည် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် အလွန်ထိရောက်ပါသည်။ ၎င်းကို တစ်နှစ်ခန့် အသုံးပြုသော နို့တိုက်ကျွေးနေသည့် အမျိုးသမီး အယောက် ၁၀၀ လျှင် ၁ ယောက် ကိုယ်ဝန်ရရှိတတ်ပါသည်။
- နို့မတိုက်ကျွေးနေသော အမျိုးသမီးများအတွက်မူ ထိရောက်မှုအာနိသင် ပိုနည်းပါသည်။ ၎င်းကို တစ်နှစ်ခန့် အသုံးပြုသော နို့မတိုက်ကျွေးနေသည့် အမျိုးသမီး အယောက် ၁၀၀ လျှင် ၃ ယောက် မှ ၁၀ ယောက်ခန့် ကိုယ်ဝန်ရရှိတတ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန် ဘယ်လို ကာကွယ်လဲ။

ပရိုဂျက်စတင်တစ်မျိုးတည်း ပါဝင်သည့် သားဆက်ခြား သောက်ဆေးများသည် သားအိမ်ခေါင်းခွဲကို ပျစ်ခဲစေခြင်းဖြင့် သုတ်ကောင်မှ ဝင်ရောက်မှုကို ခက်ခဲစေခြင်း၊ ထက်ဝက်ခန့်တွင် သားဥအိမ်မှ သားဥမကြွရန် ဟန့်တားစေခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုမှ ကာကွယ်ပါသည်။

မသုံးသင့်သည့် အမျိုးသမီးများ

- တီဘီရောဂါအတွက် ရိုင်ဖမ်ပင်စင် (Rifampicin) သို့မဟုတ် ရိုင်ဖမ် ဗြူတင် (Rifabutin) သောက်နေသူများ

အားသာချက်များ

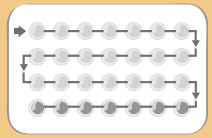
- ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များ အပါအဝင် အသက်အရွယ်အားလုံးအတွက် အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။
- နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ်တွင် သုံးနိုင်ပါသည်။ မွေးပြီးပြီးချင်းသုံးနိုင်ပါသည်။
- အီစရိုဂျင်မသုံးနိုင်သော်လည်း သောက်ဆေးသုံးလိုသော အမျိုးသမီးများအတွက် ရွေးချယ်ရန်နည်း လမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
- ဆေးရပ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ်ဝန်ပြန်ရနိုင်ပါသည်။
- လိင်ဆက်ဆံမှုကို မထိခိုက်ပါ။

အားနည်းချက်များ

- နို့မတိုက်နေသော အမျိုးသမီးများတွင် ရာသီထိန်ခြင်း၊ မျှော်လင့်မထားဘဲ နည်းနည်း စွန်းသည်ဆိုရုံ နည်းနည်း သွေးဆင်းတတ်ခြင်း အပါအဝင် လစဉ် လာနေကျ ရာသီသွေးဆင်းသောပုံစံပြောင်းသွားခြင်း၊
- နေ့စဉ် အချိန်အတိအကျ သောက်ရပါမည်။ ဆေးသောက်ရန် ၃ နာရီ နောက်ကျပါက ဆေးမသောက်မိခြင်းနှင့် တူညီပါသည်။
- အမြဲလျို့ဝှက်ပြီးသောက်၍ မရပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်မှ ဆေးသောက်နေကြောင်း မြင်နိုင်ပါသည်။
- HIV အပါအဝင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည့် ရောဂါများမှ ကာကွယ်မှု မပေးပါ။

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

ပရိုဂျက်စတင်တစ်မျိုးတည်းပါဝင်သည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ



ပရိုဂျက်စတင်တစ်မျိုးတည်း ပါဝင်သည့် သားဆက်ခြား သောက်ဆေးကို ပြုပြီး အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။

ပရိုဂျက်စတင်တစ်မျိုးတည်းပါဝင်သည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးကို ဘယ်လိုသောက်မလဲ။

- နို့တိုက်နေပြီး လစဉ်ရာသီသွေး ပြန်မဆင်းသေးပါက ပရိုဂျက်စတင်တစ်မျိုးတည်း ပါဝင်သည့် သားဆက်ခြား သောက်ဆေးများကို အခြား သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများနှင့် ပူးတွဲ သုံးရန် မလိုဘဲ မွေးပြီး ၆လ အတွင်း အချိန်မရွေး စတင် သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။
- လစဉ်ရာသီသွေးပြန်ပေါ်ပြီးဖြစ်လျှင် ရာသီစပေါ်ပြီး ပထမ ၅ ရက်အတွင်း ပရိုဂျက်စတင်တစ်မျိုးတည်း ပါဝင်သည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ စသုံးပါက အခြားသားဆက်ခြားနည်းလမ်း ပူးတွဲသုံးရန် မလိုပါ။
- ကလေးမွေးပြီး ၆ လ ကျော်သွားပါက (သို့မဟုတ်) လစဉ်သွေးပြန်ဆင်းပြီးဖြစ်ပါက ရာသီစတင်ဆင်းပြီး ၅ ရက် အတွင်းမဟုတ်ပါက ကိုယ်ဝန်မရှိသေးဟု သေချာလျှင် ပရိုဂျက်စတင်တစ်မျိုးတည်း ပါဝင်သည့် သားဆက်ခြား သောက်ဆေးများကို စတင်သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ပထမ ၂ ရက်တွင် ကွန်ဒုံးကဲ့သို့သော အခြားသားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို ပူးတွဲသုံးပါ။
- တစ်နေ့လျှင် ဆေး ၁ ပြားကို ရွေးချယ်ထားသော အချိန်အတိုအကျတွင် သောက်ပါ။ ဆေးကတ် ကုန်ပါက နောက်တစ်ကတ်ကို နောက်နေ့တွင် ချက်ချင်း ဆက်သောက်ပါ။
- ဆေးကို နေ့တိုင်း မသောက်ဖြစ်ခြင်း၊ နောက်ကျသောက်ခြင်းများ မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ဆေးကို အခြားနေ့စဉ် မိမိ ပြုလုပ်နေကျ အလုပ်များ (ဥပမာ - မျက်နှာသစ်ခြင်း၊ သွားတိုက်ခြင်း) နှင့် တွဲပြီး သောက်နိုင်ပါသည်။

ဆေးသောက်ရန် မေ့သွားပါက ဘာလုပ်ရမလဲ။

- သတိရရချင်း ဆေးတစ်ပြားကို ချက်ချင်း သောက်ပြီး နောက်ဆေးပြားများကို ပုံမှန် ပြန်သောက်ရပါမည်။ ဆေးကို တစ်နေ့တည်း (သို့မဟုတ်) တစ်ချိန်တည်းတွင် ၂ ပြား သောက်တာ ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။
- ပြီးလျှင် ပုံမှန် အချိန်တွင် ဆေးပြန်သောက်ပါ။
- နောက် ၂ ရက်အတွင်း ကွန်ဒုံး သို့မဟုတ် အခြားသားဆက်ခြားနည်းလမ်းကို တွဲသုံးပါ။

ဖြစ်နိုင်သည့် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ

- နို့မတိုက်နေသော အမျိုးသမီးများတွင် ရာသီထိန်ခြင်း၊ နည်းနည်း စွန်းသည်ဆိုရုံ သွေးဆင်းတတ်ခြင်း၊ ဆင်းချင်သလို ဆင်းနေတတ်ခြင်း၊ ရက်ရှည်ဆင်းနေခြင်း အပါအဝင် လစဉ်လာနေကျ ရာသီသွေးဆင်းသော ပုံစံပြောင်းသွားနိုင်သည်၊
- တချို့အမျိုးသမီးများသည် ရင်သားနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးမော်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှုပြောင်းလဲခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ပျို့ခြင်းများခံစားရသည်ဟုပြောပါသည်။
- နို့တိုက်နေသော အမျိုးသမီးများသည် ကလေးမွေးပြီးနောက် ပုံမှန်လစဉ် ရာသီသွေး ပြန်ဆင်းခြင်းသည် အခြားသူများထက် ပိုပြီး နောက်ကျတတ်ပါသည်။

ပြန်လည်ပြသသင့်သည့် အခြေအနေများ

- နို့ဖြတ်ပြီး အခြားသားဆက်ခြားနည်းလမ်းကို ပြောင်းသုံးလိုခြင်း
- ၃ နာရီထက် နောက်ကျပြီးမှ ဆေးကို သောက်ပြီး (သို့မဟုတ်) လုံးဝမသောက်မိဘဲ လိင်ဆက်ဆံမိပြီး၊ အရေးပေါ် သားဆက်ခြား သောက်ဆေးကို သုံးလိုခြင်း (ပုံမှန်ရာသီသွေး လစဉ်ဆင်းနေသောသူများအတွက်)
- အမြင်မကြည်လင်ဘဲ ဆိုးဝါးစွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ပြဿနာ တခုခုရှိလျှင် အချိန်မရွေးပြန်ပြပါ။ သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံဖေါ်တစ်ဦးဦးသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါတစ်ခုခုရှိသူနှင့် ဆက်ဆံမိပြီး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိခြင်း။
- ပရိုဂျက်စတင်တစ်မျိုးတည်း ပါဝင်သည့် သားဆက်ခြား သောက်ဆေး သို့မဟုတ် အစွပ်(ကွန်ဒုံး) ထပ်လိုလာခြင်း (လက်ဝယ်တွင် အမြဲတမ်း အနည်းဆုံး ဆေး ၁ ကတ် ရှိသင့်ပါသည်။)

! **ပရိုဂျက်စတင်တစ်မျိုးတည်းပါဝင်သည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးသည် လိင်မှ တစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမှ အကာအကွယ်မပေးနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့မှ ကာကွယ်ရန် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း အစွပ်(ကွန်ဒုံး)သုံးပါ။**

သားဆက်ခြားဆေး သုံးစွဲလိုသူအား အထက်ပါအချက်အလက်များကို ပြန်ပြောခိုင်းပါ။

စံသတ်မှတ်ထားသောရက်ကိုသုံးသောနည်း



စံသတ်မှတ်ထားသောရက်ကို သုံးသောနည်းဆိုတာ ဘာလဲ။

"စံသတ်မှတ်ထားသောရက်ကို သုံးသောနည်း" သည် ရာသီစက်ဝိုင်းအတွင်း ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သောရက်ကို သိနိုင်ရန် အမျိုးသမီးကို ကူညီပေးသည်။ ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သော ရက်တွင် သူမနှင့် သူမ၏ လိင်ဆက်ဆံဖော်တို့ သည် ကိုယ်ဝန်မရစေရန် အစွပ် (ကွန်ဒုံး) သုံးရမည်။ သို့မဟုတ် လိင် ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ရပါမည်။

ဘယ်လောက် ထိရောက်သလဲ။

ဤနည်းသည် ၂၆ ရက်မှ ၃၂ ရက်အတွင်းရာသီ မှန်မှန်ဆင်းသော ရာသီစက်ဝိုင်းရှိသူ အမျိုးသမီးများအတွက် ထိရောက်သောနည်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းကို ထို့ကဲ့သိုသော ရာသီစက်ဝိုင်း ရှိသူ အမျိုးသမီး ၁၀၀၊ တစ်နှစ်သုံးပါက ၁၂ ယောက် ကိုယ်ဝန် ရနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်မရအောင် ဘယ်လို ကာကွယ်လဲ။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၏ရာသီစက်ဝိုင်းတွင်ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သောရက်များရှိပါသည်။ထိုရက်များကိုရောင်စုံပုတီးစေ့များကိုသီထားသော ရာသီစက်ဝိုင်းပုတီးကို အသုံးပြု၍ သော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် စက္ကူပေါ် ချတွက်သော နည်းများသုံး၍သော်လည်းကောင်း တွက်ရာတွင် ဤနည်းသည် ကူညီပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သော ရက်များကို သိခြင်းဖြင့် ဘယ်ရက်တွေမှာ သားဆက်ခြားနည်းမသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုရှောင်ရမလဲသိနိုင်ပါတယ်။ရာသီစက်ဝိုင်းပုတီးအသုံးပြုသောနည်းသို့မဟုတ်စက္ကူပေါ်ချတွက်သောနည်းများသည် သူမ၏ ရာသီစက်ဝိုင်း ရက်အရှည်ကို စောင့်ကြည့် ရာတွင်ကူညီသဖြင့် သူမ၏ရာသီစက်ဝိုင်း ၂၆ ရက်မှ ၃၂ ရက်အတွင်း မှာ ဆက်ရှိနေရဲ့လား ဆိုတာကိုပါသိနိုင် အောင်ကူညီပါတယ်။

မသုံးသင့်သည့် အမျိုးသမီးများ

- ရာသီစက်ဝိုင်း ၂၆ ရက်မှ ၃၂ ရက်အတွင်း မှာ အပြောင်းအလဲမရှိ၊ ရာသီမှန်နေသောသူများ မဟုတ်သူ၊ သို့မဟုတ် ရာသီမမှန်သူများ (ရာသီမမှန်သော အမျိုးသမီးများ၊ အပျိုဖော်ဝင်စ မိန်းကလေးငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ၊ သွေးဆုံးခါနီး ရာသီမမှန်သော အမျိုးသမီးများ-စသည်များ)
- ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သောရက်များတွင် သားဆက်ခြားနည်းမသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို မရှောင်နိုင်သူ၊ (ဥပမာ- လိင်ဆက်ဆံသောအခါ ညှိနှိုင်းနိုင်စွမ်းမရှိသူများ၊ သို့မ ဟုတ် လိင်ဆက်ဆံဖော်များသည် အပြန်အလှန် ပံ့ပိုး ကူညီသူများမဟုတ်ခြင်း)
- နောက်ဆုံး ၃ လ အတွင်း ဒီပိုမီဒရောက်ဆီ ပရိုဂျက်စတရုံး အက်ဆီတိတ် (DMPA) သားဆက်ခြား ထိုးဆေးထိုးထားသူများ (ဤနည်းကိုသုံးရန် လစဉ် ပုံမှန်ရာသီ ပေါ်သည်အထိစောင့်ပါ။ နောက်ဆုံး ရာသီစက်ဝိုင်း နှစ်ခုသည် အရှည်သည် ၂၆ ရက်မှ ၃၂ ရက် အတွင်း ဖြစ်ရမည်။
- မကြာသေးသောကာလအတွင်း ဟော်မုန်း ၂မျိုးပေါင်းစပ်ထားသော သားဆက်ခြား သောက်ဆေး၊ ပရိုဂျက်စတင် တစ်မျိုးတည်း ပါဝင်သည့် သားဆက်ခြားသောက် ဆေး၊ အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသုံးထားသူများ (ဤနည်းကိုသုံးရန် လစဉ် ပုံမှန်ရာသီ အနည်းဆုံး ၃ကြိမ် ပေါ်သည်အထိစောင့်ပါ။ နောက်ဆုံး လာသော ရာသီ ၂ ကြိမ်၏ ရာသီစက်ဝိုင်း အရှည်သည် ၂၆ ရက်မှ ၃၂ ရက်အတွင်း ဖြစ်ရမည်)
- မကြာသေးသောကာလအတွင်း ကိုယ်ဝန်ပျက်/ကိုယ်ဝန်ဖျက်ထားသောသူများ (ဤနည်းကိုသုံးရန် လစဉ် ပုံမှန်ရာသီစလာသည်အထိ စောင့်ပါ။)

အားသာချက်များ

- ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး နှင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်သော အန္တရာယ်မရှိပါ။
- အမျိုးသမီးအား မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မိမိ၏မျိုးပွားနိုင်ခြေကို လေ့လာရာတွင် ကူညီပါသည်။
- သားဆက်ခြားခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ဘာသာရေးနှင့်၊ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံ စံနှုန်းများကို လိုက်နာ စဉ်တွင် ဇနီးမောင်နှံအား မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ယုံကြည်မှုအချို့ကို လိုက်နာနိုင်ရန် ခွင့်ပြုပါသည်။
- ဆေးဝါးများ၊ နည်းလမ်း တစ်စုံတစ်ရာမလိုပါ။

အားနည်းချက်များ

- အချို့သော စုံတွဲများအတွက် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သော ရက်များတွင် အမြဲ အစွပ် (ကွန်ဒုံး) သုံးရန်၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ရှောင်ရန် အခက်အခဲဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- HIV အပါအဝင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည့် ရောဂါများမှ ကာကွယ်မှု မပေးပါ။

မှတ်ချက်

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

စံသတ်မှတ်ထားသောရက်ကိုသုံးသောနည်း

ရောင်စုံ ပုတီးစေ့များကိုသီထားသော ရာသီစက်ဝိုင်းပုတီးကို ပြပြီး၊ အောက်ပါတို့ကိုရှင်းပြပါ။

ရာသီစက်ဝိုင်းပုတီးကို ဘယ်လိုသုံးမလဲ။

ရာသီစက်ဝိုင်းပုတီးတွင် ကြိုးတွင်းသီထားသော အရောင်စုံ ပုတီးစေ့ ၃၂ လုံးနှင့် ရွှေ့ရှားလို့ရသော ရာဘာကွင်း ပါပါသည်။ ပထမ ပုတီးစေ့သည် အနီရောင်ဖြစ်သည်။ နောက် ၆ လုံးသည် အညိုရောင်ဖြစ်သည်။ နောက် ၁၂ လုံး သည် အဖြူရောင်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး ၁၃ လုံးသည် အညိုရောင်ဖြစ်သည်။ ပုတီးစေ့တစ်လုံးစီသည် တစ်ရက်ကို ရည်ညွှန်းသည်။

- သင့်ရဲ့ လစဉ်ရာသီရဲ့ ပထမရက်မှာ ရာဘာကွင်းကို အနီရောင်ပုတီစေ့ အပေါ်ကိုရွှေ့လိုက်ပါ။ (သင့်မှာ ရှိခဲ့ရင် သင့်ရဲ့ပြက္ခဒိန်ပေါ်မှာလည်း အဲ့ဒီရက်ကိုမှတ်ထားလိုက်ပါ။)
- မနက်တိုင်းမှာ ရာဘာကွင်းကို နောက်ပုတီးစေ့ တစ်လုံးစီကို ရွှေ့ပေးပါ။ မြွားပြထားတဲ့အတိုင်း ကျဉ်းတဲ့ဘက်ကစပြီး ကျယ်တဲ့အဆုံးဘက်ကို ရွှေ့ပါ။
- လစဉ်ရာသီလာသောရက်တွေမှာပါ ရွှေ့ပါ။
- ကွင်းက အညိုရောင် ပုတီးစေ့ပေါ်ရောက်သောအခါ သားဆက်ခြားနည်းမသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံနိုင်ပါသည်။ ဤရက်များသည် ကိုယ်ဝန်ရရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ အလွန်နည်းပါသည်။
- ကွင်းလေးသည် အဖြူရောင် ပုတီးစေ့ပေါ်ရောက်နေလျှင် အစွပ်(ကွန်ဒုံး)သုံးပါ။ သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ပါ။ သားဆက်ခြားနည်းမသုံးဘဲလိင်ဆက်ဆံပါက ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သောရက်များ ဖြစ်ပါသည်။
- နောက်လအတွက် ရာသီသွေးစပေါ်လျှင် ကွင်းကို ပုတီးစေ့အနီပေါ်သို့ ပြန်ရွှေ့ပါ။ ပုတီးစေ့အနီ ရောက်ရန် ကြားထဲတွင် ပုတီးစေ့များကျန်နေလျှင် ကျော်လိုက်ပါ။ လစဉ်ပေါ်သော ရာသီသွေးစပေါ်ခြင်းသည် ရာသီ စက်ဝိုင်း အသစ် ပြန်စပြီဖြစ်ကြောင်း အချက်ပြခြင်းဖြစ်သည်။
- ကွင်းလေးရွှေ့ရန် မေ့သွားလျှင် လစဉ်ပေါ်သော ရာသီသွေးပြန်စပေါ်လျှင် သင့်ပြက္ခဒိန်နှင့် ပြန်စစ်ပါ။ ရာသီ စပေါ်သောရက်မှစ၍ ရက်ကိုပြန်ရေတွက်ပါ။ စပေါ်သောရက်တွင် ပုတီးစေ့အနီမှထားပြီး ရေတွက်၍ ရသော ရက် အရေအတွက်နှင့်တူသော ပုတီးစေ့အရေအတွက်အပေါ် ကွင်းလေးကို ရွှေ့ပေးပါ။



ပြန်လည်ပြသင့်သည့် အကြောင်းများ

- အညိုရင့်ရောင်ပုတီးစေ့အပေါ် ကွင်းလေးမရောက်ခင်တွင် ရာသီပြန်စပေါ်လာခြင်း၊ သို့မဟုတ် နောက်ဆုံး အညိုရောင်ပုတီးစေ့လေးအပေါ်ကွင်းလေးရောက်သွားပြီး နောက်နေ့အထိ ရာသီသွေး စမပေါ်သေးခြင်း ဤဖြစ်ရပ် ၂ ခု မှ တစ်ခုခုဖြစ်ပါက၊ ဤနည်းသည် သင့်အတွက် မသင့်တော်ပါ။
- သင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဟုထင်လျှင်
- ပြဿနာ တခုခုရှိလျှင် အချိန်မရွေးပြန်ပြပါ။ သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံဖေါ် တစ်ဦးဦးသည် လိင်ဆက်ဆံ ခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါတစ်ခုခုရှိသူနှင့် ဆက်ဆံမိပြီး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိခြင်း။
- အစွပ်(ကွန်ဒုံး) ထပ်လိုလာခြင်း (အစွပ်(ကွန်ဒုံး) လက်ဝယ် ပြတ်လပ်သွားခြင်းလုံးဝမဖြစ်စေရ။)

! **စံသတ်မှတ်ထားသောရက်ကို သုံးသောနည်းသည် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက် တတ်သော ရောဂါများမှ အကာအကွယ်မပေးနိုင်ပါ။**
ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများနှင့် HIV ၂ မျိုးစလုံးမှ ကာကွယ်ရန် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း အစွပ်(ကွန်ဒုံး)သုံးပါ။

သားဆက်ခြားနည်း သုံးစွဲလိုသူအား အထက်ပါအချက်အလက်များကို ပြန်ပြောခိုင်းပါ။

အမျိုးသားသုံးအစွပ် (ကွန်ဒုံး)များ



အမျိုးသားသုံး အစွပ် (ကွန်ဒုံး)ဆိုတာ ဘာတွေလဲ။

အမျိုးသားသုံးအစွပ် (ကွန်ဒုံး)များသည် လိင်ဆက်ဆံချိန်တွင် အမျိုးသား၏ ထောင်နေပြီဖြစ်သော လိင်တံပေါ်တွင် စွပ်ပြီးသုံးသော အစွပ်ပါးလေးဖြစ်ပါသည်။

ဘယ်လောက် ထိရောက်လဲ။

- စုံတွဲ ၁၀၀ အမျိုးသားသုံးအစွပ် (ကွန်ဒုံး)ကို တစ်နှစ်သုံး လျှင် ၁၅ ယောက် ကိုယ်ဝန်ရတတ်ပါသည်။
- လိင်ဆက်ဆံတိုင်း မှန်ကန်စွာသုံးပါက ကွန်ဒုံးသည် ခုခံအားကျရောဂါ (HIV) အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအများစုအား ထိရောက်စွာအကာအကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ (ရေယုန်ရောဂါ Herpes Simplex နှင့် အခြား လိင်အင်္ဂါတွင်ဖြစ်သော အနာများမှ ကာကွယ်မှု မပေးပါ။)

ကိုယ်ဝန် ဘယ်လို ကာကွယ်လဲ။

- ကွန်ဒုံးသည် အမျိုးသား၏ သုတ်ရည်များကို တားပေးသည့်အတွက် သုတ်ပိုးများ အမျိုးသမီး၏ မိန်းမကိုယ် (ယောနိ)အတွင်းသို့ မဝင်နိုင်စေပါ။

မသုံးသင့်သည့်သူများ

- လေတက်စ်နှင့် ပြင်းထန်စွာဓါတ်မတည့်သောသူများ

HIV နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ရန် ကွန်ဒုံးသုံးရန် အမြဲလမ်းညွှန်ပါသည်။ အကယ်၍ လိင်ဆက်ဆံဖော်နှင့် ကွန်ဒုံးသုံးရန် အခါခတ်သိမ်း ညှိနှိုင်းမရနိုင်ဟုထင်ပါက၊ အခြားသားဆက်ခြားနည်းလမ်းတစ်ခုကိုလည်း တွဲသုံးရန်လမ်းညွှန်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ သင် ဆွေးနွေးသော သူ (ဥပမာ- လိင်တူဆက်ဆံသူများ - အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသမီး အချင်းချင်း) အပေါ်မူတည်၍ အမျိုးသားသုံးအစွပ် (ကွန်ဒုံး)များကို ပြင်ပသုံးအစွပ်ဟုလည်း ခေါ်နိုင်ပါသည်။

အားသာချက်များ

- ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များအပါအဝင် အသက်အရွယ် အားလုံး အတွက် အန္တရာယ် ကင်းပြီး ထိရောက်ပါသည်။
- ဆေးစာအညွှန်း (သို့မဟုတ်) ဆေးစစ်ရန် မလိုပါ။
- သုံးရန်လွယ်ကူပြီး ထိရောက်ပါသည်။
- ခုခံအားကျရောဂါ(HIV)နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါ များမှ ကာကွယ်ပါသည်။

အားနည်းချက်များ

- လိင်ဆက်ဆံမှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပါသည်။
- အချို့အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများတွင် လိင်ဆက်ဆံမှုမှ သာယာမှုကို လျော့နည်းစေပါသည်။
- နှစ်ယောက်စလုံးမှ ပြောဆိုဆွေးနွေးပြီး သဘောတူရန်လိုအပ်ပါသည်။
- လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးအသစ်တစ်ခု သုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။
- လိင်မဆက်ဆံခင် ကွန်ဒုံးဆောင်ထားရန် လိုအပ်ခြင်း

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

အမျိုးသားသုံးအစွပ် (ကွန်ဒုံး)များ



အမျိုးသားသုံးအစွပ် (ကွန်ဒုံး)ကို ပြုပြီး အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။

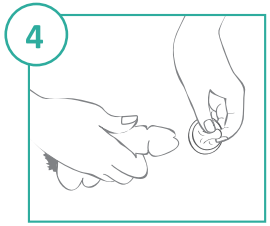
အသုံးပြုနည်း

၁။ ကွန်ဒုံးအထုပ်ပေါ်ရှိ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ကို စစ်ဆေးပါ။

၂။ ကွန်ဒုံးမပြေစေရန် ဂရုစိုက်ပြီး ကွန်ဒုံးအထုပ်ကို ဖွင့်ပါ။

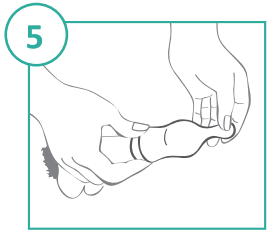
၃။ ကွန်ဒုံးမသုံးသေးပါက မဖြေပစ်ပါနှင့်။

၄။ မဖြေရသေးသော ကွန်ဒုံးကို မာနေသော လိင်တံထိပ်တွင် စွပ်ပါ။



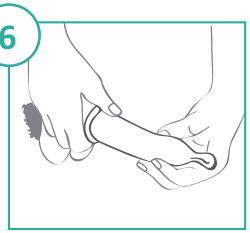
၅။ ကွန်ဒုံး၏ ထိပ်ကို လက်မနှင့် လက်ညှိုးဖြင့် ကိုင်ထားပါ။

၆။ ကွန်ဒုံးကို လိင်တံတစ်လျှောက် ဖုံးသွားသည်အထိ ဖြေချလိုက်ပါ။



၇။ ကွန်ဒုံးထိပ်တွင် သုတ်ရည်အတွက် နေရာချန်ထားပေးပါ။

၈။ သုတ်ရည်လွှတ်ပြီးပါက ကွန်ဒုံး နှတ်ခမ်းအဝကို ကိုင်ထားပြီး လိင်တံကို မိန်းမကိုယ်အတွင်းမှ ထုတ်လိုက်ပါ။



၉။ လိင်ဆက်ဆံမှုတစ်ခုအတွက် ကွန်ဒုံးတစ်ခု အသစ်သုံးပါ။

၁၀။ အဆင်သင့်ရရန် အမြဲတမ်း ကွန်ဒုံးများများဆောင်ထားပါ။

ကွန်ဒုံးကို ထိန်းသိမ်းနည်း

- ဆီဖြင့် အခြေခံ ပြုလုပ်ထားသော ချောဆီများ (ဥပမာ - ကလေးကိုယ်လိမ်းဆီများ၊ ဟင်းသုံးဆီများ၊ အလှဆီ၊ ဗက်ဆယ်လင်း) များသည် ကွန်ဒုံးကို ဖျက်ဆီးနိုင်သဖြင့် မသုံးသင့်ပါ။ ၎င်းတို့အစား ရေသန့်၊ တံတွေးနှင့် ရေဖြင့် အခြေခံပြုလုပ်ထားသော ချောဆီများကို သုံးပါ။
- ကွန်ဒုံးများကို အေးမြခြောက်သွေ့သော နေရာများတွင် သိမ်းထားပါ။ ကိုယ်အပူရှိန်မှ ကွန်ဒုံးများကို ပျက်စီးစေနိုင်သဖြင့် ကွန်ဒုံးများကို ကိုယ်ပေါ်တွင် မသိမ်းထားပါနှင့်။
- ကွန်ဒုံးတစ်ခုကို တစ်ခါသာသုံးပါ။
- အထုပ်ပေါက်နေပါက (သို့မဟုတ်) ကွန်ဒုံးခြောက်နေပါက (သို့မဟုတ်) စေးကပ် နေပါက၊ အရောင်ပြောင်းနေပါက မသုံးပါနှင့်။
- ကွန်ဒုံးသုံးပြီးလျှင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။

ဖြစ်နိုင်သည့် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ

- လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်တွင် ကွန်ဒုံးပြဿနာခြင်း သို့မဟုတ် ကျွတ်သွားခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အချို့အမျိုးသားများ၊ အမျိုးသမီးအနည်းစုတွင် လေးတက်စ် (Latex)နှင့် ဓါတ်မတည့်ခြင်းကြောင့် နာကျင်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပြန်လည်ပြဿသင့်သည့် အခြေအနေများ

- ပြဿနာတစ်ခုခုဖြစ်ပါက အချိန်မလွှေးပြန်ပြပါ။ (လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကွန်ဒုံးပြဿနာခြင်း သို့မဟုတ် ကွန်ဒုံးသုံးရာတွင် အဆင်မပြေခြင်း)
- အစွပ်(ကွန်ဒုံး) ထပ်လိုလာပါကပြန်လာပါ။ (ဘယ်တော့မှ အစွပ်(ကွန်ဒုံး) လက်ဝယ် ပြတ်လပ်သွားခြင်း လုံးဝ မဖြစ်စေရ။)
- လိင်ဆက်ဆံဖော် တစ်ဦးဦးသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါတစ်ခုခုရှိသူနှင့်ဆက်ဆံမိပြီး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည်ဟုထင်ပါက ပြန်ပြပါ။

သားဆက်ခြားဆေးသုံးစွဲလိုသူအား အထက်ပါအချက်အလက်များကို ပြန်ပြောပြခိုင်းပါ။ အစွပ်(ကွန်ဒုံး) သုံးစွဲပုံကို သရုပ်ပြခိုင်းပါ။

အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးများ



ဘာတွေလဲ။

အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးများသည် အမျိုးသမီး၏ မိန်းမကိုယ်(ယောနိ) အတွင်းတွင် ချောင်ချောင်ချိချိနှင့် ထည့်သွင်းလို့ရသည့် ချောဆီသုတ်ထားသော အလွှာပါးလေး သို့မဟုတ် ပျော့ပြောင်းသော ပလပ်စတစ် အလွှာပါးလေး နှင့် အတွင်းမှ ခံထားသော ပစ္စည်းဖြစ်ပါသည်။ တံဆိပ်အနည်းစုသည် လေးတက်စ် Latex နှင့် ပြုလုပ်ထားပါသည်။ ၎င်း၏ ဘေးစွန်းနှစ်ဖက်တွင် ပျော့ပြောင်းသည့် အကွင်းလေးများ ပါရှိပါသည်။ အကွင်းတစ်ဖက်က အပိတ်ဖြစ်ပြီး သားအိမ်ခေါင်းကို ဖုံးပေးပါသည်။ အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန်မှ ကာကွယ်ရန် အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးကို လိင်ဆက်ဆံ စဉ်တွင် သုံးပါသည်။

ဘယ်လောက် ထိရောက်လဲ။

- အမျိုးသမီး ၁၀၀ အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးကို တစ်နှစ်သုံးလျှင် ၂၁ ယောက် ကိုယ်ဝန်ရတတ်ပါသည်။
- အမျိုးသမီးနှင့် သူမ၏လိင်ဆက်ဆံဖော်သည် အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးကို လိင်ဆက်ဆံတိုင်း မှန်ကန်စွာ သုံးပါက ခုခံအားကျရောဂါ (HIV) အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအများစုကို ထိရောက်စွာ အကာအကွယ် ပေးနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန် ဘယ်လို ကာကွယ်လဲ။

- ကွန်ဒုံးသည် အမျိုးသား၏ သုတ်ရည်များကို တားပေးသည့်အတွက် သုတ်ပိုးများ အမျိုးသမီး၏ မိန်းမကိုယ် (ယောနိ) အတွင်းသို့ မဝင်နိုင်စေပါ။

လေးတက်စ် (Latex) ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးများ မသုံးသင့်သူများ

- လေတက်စ်နှင့် ပြင်းထန်စွာ ဓါတ်မတည့်သောသူများ

HIV နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ရန် ကွန်ဒုံးသုံးရန် အမြဲလမ်းညွှန်ပါသည်။

အကယ်၍ ကွန်ဒုံးသုံးရန် သူမ သည် အခါခပ်သိမ်း ညှိနှိုင်းမရနိုင်ဟု သားဆက်ခြားလိုသူက ခံစားရပါက၊ အခြား သားဆက်ခြား နည်းလမ်းတစ်ခုကိုလည်း တွဲသုံးရန် လမ်းညွှန်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ သင် ဆွေးနွေးသောသူ (ဥပမာ- လိင်တူဆက်ဆံသူများ - အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသားအချင်းချင်း) အပေါ်မူတည်၍ အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးကို အတွင်းအစွပ်ဟုလည်း ခေါ်နိုင်ပါသည်။

အားနည်းချက်များ

- အမျိုးသားသုံးကွန်ဒုံးများထက် ပိုဈေးကြီးသည်။
- အသံဆူညံပြီး ကိုးယိုးကားယားနိုင်သည်။
- အမျိုးသမီးက စသုံးရမည်ဖြစ်သော်လည်း အမျိုးသား၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် သဘောတူညီချက် ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။
- မိန်းမကိုယ်အတွင်း ထည့်သွင်းရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။

အားသာချက်များ

- ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များအပါအဝင် အသက်အရွယ်အားလုံးအတွက် အန္တရာယ်ကင်းပြီး ထိရောက် ပါသည်။
- လိင်မဆက်ဆံခင် ၈ နာရီကြိုတင် ထည့်ထားနိုင်ပါသည်။
- ဆီဖြင့် အခြေခံသည့် ချောဆီများဖြင့် သုံးနိုင်ပါသည်။ (ချွင်းချက်- လေးတက်စ် (Latex) ဖြင့် ပြုလုပ်ထား သော ကွန်ဒုံး)
- HIV နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပါသည်။
- လေးတက်စ် (Latex) ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ကွန်ဒုံးများဖြင့် ယှဉ်လျှင် ဓါတ်မတည့်မှု နှင့် ယားယံမှု နည်းပါးပါသည်။

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

အမျိုးသမီးသုံး (ကွန်ဒုံး) များ



ကွန်ဒုံးကို ပြပြီး အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။

အသုံးပြုနည်း

၁။ ကွန်ဒုံးအထုပ်မှ ကုန်ဆုံးရက်ကို စစ်ဆေးပါ။

၂။ ကွန်ဒုံးမပြစေရန် ဂရုစိုက်ပြီး ကွန်ဒုံးအထုပ်ကို ဖွင့်ပါ။

၃။ ကွန်ဒုံး အပိတ်ဘက်အဆုံးတွင်ရှိသော ကွန်ဒုံး အတွင်းရှိကွင်းကို ရှာပါ။

၄။ အတွင်းဖက်ရှိကွင်းကို ဖိညှစ်ထားပါ။

၅။ အတွင်းဖက်ရှိကွင်းကို မိန်းမကိုယ်အတွင်း ထည့်ပါ။ လက်ချောင်းဖြင့် မိန်းမကိုယ်အထက်ပိုင်းသို့ ရောက်အောင်တွန်းသွင်းပါ။အပြင်ဖက်ရှိကွင်းကို မိန်းမကိုယ်အပြင်ဖက်တွင် ထားရှိပါ။

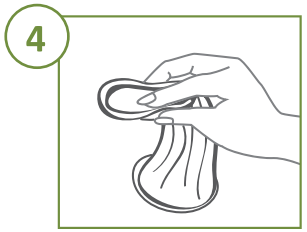
၆။ လိင်ဆက်ဆံချိန်တွင် လိင်တံကို အပြင်ဖက်ကွင်းထဲသို့ ထည့်သွင်းပါ။ (အကွင်းအပြင်မှ ထည့်သွင်းပါက ကိုယ်ဝန် သို့မဟုတ် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက် တတ်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ် လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။)

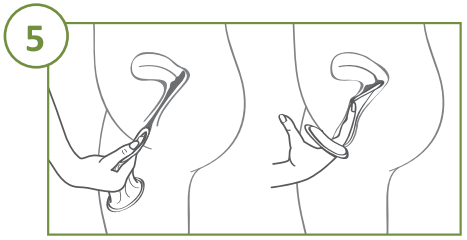
၇။ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြီးပြီးချင်း မတ်တပ်မရပ်ခင် ကွန်ဒုံးကို မိန်းမကိုယ်တွင်းမှ ဖယ်ထုတ်ပါ။

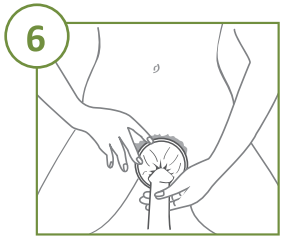
၈။ အပြင်ဖက်ကွင်းကို လက်ဖြင့် ဖိညှစ်ပြီး လိမ်ကာ သုတ်ရည်များကို ကွန်ဒုံး အတွင်းတွင် ရှိနေအောင်လုပ်ပါ။

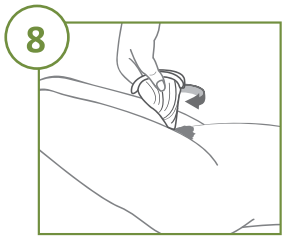
၉။ ကွန်ဒုံးကို ဖြည်းညင်းစွာ ဆွဲထုတ်ပါ။

၁၀။ ကွန်ဒုံးကို မီးရှို့ပါ။ သို့မဟုတ် မြေမြှုပ်ပါ။ အိမ်သာထဲသို့ မလွှတ်ပစ်ပါနှင့်။









ပထမဆုံးအကြိမ် အမျိုးသမီး ကွန်ဒုံး သုံးပြီး လိင်မဆက်ဆံခင်တွင် ကွန်ဒုံးကို ထည့်ခြင်း၊ ထုပ်ခြင်းလေ့ကျင့်ရန်နှင့် အနေအထားပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ထည့်ကြည့်ပြီး မည်သည့် ပုံစံက အလွယ်ဆုံးဖြစ်သည်ကို ရှာဖွေရန် အကြံပေးပါသည်။

အမျိုးသမီး ကွန်ဒုံးကို ထိန်းသိမ်းနည်း

- ကွန်ဒုံးများကို အေးပြီး ခြောက်သွေ့သော နေရာများတွင် သိမ်းထားပါ။ ကိုယ်အပူရှိန်မှ ကွန်ဒုံးများကို ပျက်စီး စေနိုင်သဖြင့် ကွန်ဒုံးများကို ကိုယ်ပေါ်တွင် မသိမ်းထားပါနှင့်။
- ကွန်ဒုံးတစ်ခုကို တစ်ခါသာသုံးပါ။
- အထုပ်ပေါက်နေပါ သို့မဟုတ် ကွန်ဒုံးခြောက်နေပါက သို့မဟုတ် စီးကပ်နေပါက သို့မဟုတ် အရောင်ပြောင်း နေပါက မသုံးပါနှင့်။
- အမြဲတမ်း အလွယ်တကူရစေရန် ကွန်ဒုံးများစွာ ဆောင်ထားပါ။

ဖြစ်နိုင်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

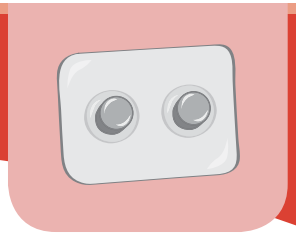
- များသောအားဖြင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိတတ်ပါ။ တစ်ခါတစ်လေတွင် လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်တွင် ကွန်ဒုံးပေါက်သွားခြင်း၊ ကျွတ်ထွက်သွားခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ခါတ်မတည့်ခြင်း၊ ယားယံခြင်းများသည် အလွန်နည်းသော အမျိုးသမီးအချို့တွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ပြန်လည်ပြုသင့်သည့် အခြေအနေများ

- ပြဿနာတစ်ခုခုဖြစ်ပါက အချိန်မရွေးပြန်ပြပါ။ (လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကွန်ဒုံးပြဿွားခြင်း သို့မဟုတ် ကွန်ဒုံးသုံးရာတွင် အဆင်မပြေခြင်း)
- အစွပ်(ကွန်ဒုံး) ထပ်လိုလာပါက ပြန်လာပါ။ (ဘယ်တော့မှ အစွပ်(ကွန်ဒုံး) လက်ဝယ် ပြတ်လပ်သွားခြင်း လုံးဝ မဖြစ်စေရ။)
- လိင်ဆက်ဆံဖေါ် တစ်ဦးဦးသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါ တစ်ခုခုရှိသူနှင့် ဆက်ဆံမိပြီး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည်ဟုထင်ပါက ပြန်ပြပါ။

သားဆက်ခြားဆေးသုံးစွဲလိုသူအား အထက်ပါအချက်အလက်များကို ပြန်ပြောခိုင်းပါ။

အရေးပေါ်သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ



အရေးပေါ်သားဆက်ခြား သောက်ဆေး ဆိုတာ ဘာတွေလဲ။

အရေးပေါ်သားဆက်ခြား သောက်ဆေးသည် ဟော်မုန်းသားဆက်ခြားနည်းလမ်း တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ သားဆက်ခြားနည်းလမ်းတစ်စုံတခု သုံးစွဲထားခြင်း မရှိသည့်အချိန်တွင် လိင် ဆက်ဆံပြီး ၁၂၀ နာရီ (၅ ရက်) အတွင်း ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

ဘယ် လောက်ထိရောက်လဲ။

- သားဆက်ခြားနည်းလမ်းတစ်စုံတခု သုံးစွဲထားခြင်းမရှိသည့် အချိန်တွင် လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် ပရိုဂျက် စတင် တစ်မျိုးတည်းပါဝင်သော အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး ၏အာနိသင်သည် အချက်အလက်ပေါင်း များစွာအပေါ်တွင် တည်နေပါသည်။ ဤအချက်အလက်များအပေါ်မူတည်၍ အမျိုးသမီး အယောက် ၁၀၀ ပရိုဂျက်စတင် တစ်မျိုးတည်းပါဝင်သော အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး သုံးလျှင် တစ်ယောက်မှ ကိုယ်ဝန် မရနိုင်သည်မှ ၄၈ ယောက် အထိ ကိုယ်ဝန်ရတတ်ပါသည်ဟု လွှမ်းခြုံခန့်မှန်း ထားပါသည်။
- သားဆက်ခြားနည်းလမ်းတစ်စုံတခု သုံးစွဲထားခြင်းမရှိဘဲ လိင်ဆက်ဆံပြီး နောက် လိင်ဆက်ဆံပြီးပြီး ချင်း မကြာမီသုံးပါက ထိရောက်မှု အရှိဆုံး ဖြစ်ပါသည်။
- Body mass index (BMI) များခြင်း (ဝခြင်း) သည် ဆေးအာနိသင်ကိုကျစေပါသည်။ သို့ရာတွင် အရေးပေါ်သားဆက်ခြားသောက်ဆေး သည် အန္တရယ် ကင်းသည့်အတွက် Body mass index (BMI) များခြင်း (ဝခြင်း)သည် ဆေးသောက်ရန် ညင်းဆိုဖို့အကြောင်းရင် တစ်ခုမဖြစ်သင့်ပါ။
- ထပ်တလဲလဲသောက်ခြင်းကို တားမြစ်ခြင်းမရှိပါ။ သို့ရာတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော သားဆက်ခြားနည်း လမ်များအကြောင်း ဆွေးနွေးရှင်းပြပေးခြင်းကို အလေးပေးသင့်သည်။

ကိုယ်ဝန် ဘယ်လို ကာကွယ်လဲ။

- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသည် ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုမှ ကာကွယ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် တွယ်ပြီးသား ကိုယ်ဝန်ကို ထိခိုက်မှု မပေးပါ။ အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသည် သားဥအိမ်မှ သားဥမကြွေစေရန် ကာကွယ်ပါသည်။ သားအိမ်ခေါင်းအချွဲကို ထူစေခြင်းဖြင့် သုတ်ပိုးကို သားဥနှင့်တွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ် ပေးသည်။
- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသည် ဆေးမသောက်ခင်က ဖြစ်ခဲ့သော လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်း ကိုသာ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ဆေးသောက်ပြီးမှ ဖြစ်ခဲ့သော လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းကို ကာကွယ်မှု မပေးနိုင်ပါ။

အားသာချက်များ

- ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များအပါအဝင် အသက်အရွယ်အားလုံးအတွက် အန္တရာယ်ကင်းသည်။
- မလိုအပ်သော ကိုယ်ဝန်ရရှိမည့် အန္တရာယ်နှင့် ကလေးဖျက်ရန်လိုအပ်မှုကို လျော့နည်းစေပါသည်။
- သားဆက်ခြားနည်းမသုံးထားဘဲ လိင်ဆက်ဆံပြီးသောအခါ (ဥပမာ - အဓမ္မကျင့်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် သားဆက်ခြားနည်းလမ်း အဆင်မပြေခြင်း) အတွက် သုံးရန် သင့်လျော်ပါသည်။
- ပုံမှန် သားဆက်ခြားဆေးသုံးဖြစ်ရန် ပေါင်းကူးပေးပါသည်။
- ဆေးအာနိသင်သက်ရောက်ချိန်နှင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရရှိချိန် နည်းပါသည်။

အားနည်းချက်များ

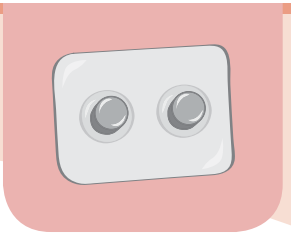
- ခုခံအားကျရောဂါ (HIV)အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါများမှ ကာကွယ်မှု မပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုကိုဆက်လက်ကာကွယ်မှု မပေးနိုင်ပါ။
- သားဆက်ခြားနည်းလမ်းတစ်စုံတခု သုံးစွဲထားခြင်းမရှိဘဲ လိင်ဆက်ဆံပြီး နာရီ ၁၂၀ (၅ ရက်) အတွင်း သုံးရပါမည်။ (အာနိသင် အကောင်းဆုံးရရန် စောနိုင်သမျှ စောစောသောက်သင့်သည်။)
- နောက်လတွင် လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းချိန် ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

မှတ်ချက်။ ကြေးနီပါသောသားအိမ်တွင်းထည့်ပစ္စည်းကို အရေးပေါ်သားဆက်ခြားနည်း အနေနှင့် သုံးနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ရာတွင် အာနိသင် အလွန်ကောင်းသည်။ သားဆက်ခြားနည်းအနေနှင့်ဆက်သုံးနိုင်သည်။

*နောက်ထပ်အချက်အလက်များသိလိုပါက
http://www.cecinfo.org/custom-content/uploads/2014/01/ICEC_Medical-and-Service-Delivery-Guildelines-English_June-2013.pdf တွင်ကြည့်ပါ။

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

အရေးပေါ်သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ



အရေးပေါ် သားဆက်ခြား သောက်ဆေးကိုပြပြီး အောက်ပါတို့ကိုရှင်းပြပါ။

အသုံးပြုနည်း။

- ပရိုဂျက်စတင် တစ်မျိုးတည်းပါဝင်သည့် အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးကို အကာအကွယ်မရှိသည့် လိင် ဆက်ဆံပြီး ၁၂၀ နာရီ (၅ ရက်) အတွင်း စောနိုင်သမျှ အစောဆုံးသောက်ရန် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။
- ပရိုဂျက်စတင် တစ်မျိုးတည်းပါဝင်သည့် အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးအတွက်-
  - ပုံစံ ၂မျိုးဖြင့် လာပါသည်။ ဆေးတစ်လုံးတည်းပါသောဆေးထုပ်နှင့် ဆေး နှစ်လုံးပါသော ဆေးထုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးနှစ်လုံးပါသော ဆေးထုပ်တွင် ၁၂နာရီခြားသောက်ရန်ဆေးညွှန်းပါသော်လည်း ဖြစ်နိုင်လျှင် နှစ်လုံးစလုံး တပြိုင်နက် သောက်သင့်ပါသည်။
  - အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးကို အကာအကွယ်မရှိသည့် လိင်ဆက်ဆံပြီး ၁၂၀ နာရီ ထက်နောက်မကျဘဲ စောနိုင်သမျှ အစောဆုံးသောက်သင့်ပါသည်။
- ulipristal acetate ပါသော ဆေးအတွက်
  - ulipristal acetate ပါသော အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးကို အကာအကွယ်မရှိသည့် လိင်ဆက်ဆံပြီး ၁၂၀ နာရီ ထက်နောက်မကျဘဲ စောနိုင်သမျှ အစောဆုံးသောက်သင့်ပါသည်။
- ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးပေါင်းစပ်ပါဝင်သည့် အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးအတွက်
  - အီသီနယ်လ် အီစရယ်ဒိုင်အော် ၀.၁ မီလီဂရမ်နှင့် လီနိုဗိုဂျက်စထရယ် ၀.၅ မီလီဂရမ်ကို သောက်ပါ။ ပထမ အကြိမ်ဆေးပမာဏအတိုင်း ၁၂ နာရီခြားပြီး ဒုတိယ အကြိမ် သောက်ပါ။
- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသောက်ပြီး ၂ နာရီအတွင်း အန်ပါက ဆေးကို ချက်ချင်းထပ်သောက်ပါ။ ပျို့ခြင်း သက်သာရန် ဆေးကို အစာစားပြီးမှ သောက်ပါ။ သို့မဟုတ် အပျို့အအန်ပျောက်ဆေးနှင့် တွဲသုံးပါ။
- မအန်ပါက အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး ထပ်သောက်ရန်မလိုပါ။ ဆေးပိုသောက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရမည့် အန္တရာယ်ကို ပိုမလျော့ကျစေပါ။

ဖြစ်နိုင်သည့် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ

- ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးမော်ခြင်း
- ဗိုက်အောင့်ခြင်း
- ရင်သားနာခြင်း
- ရာသီသွေးဆင်းမှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်း (သို့မဟုတ်)အရေးပေါ် သားဆက်ခြားဆေးသုံးပြီးနောက် ၁ ရက် ၂ ရက်အတွင်း ရာသီသွေး အနည်းငယ်ဆင်းတတ်ခြင်း

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများစုသည် ၂၄ နာရီထက် ပိုကြာလေ့မရှိပါ။

အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး သောက်ပြီးနောက် မျှော် လင့် ထားရမည့် အချက်များ

အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသောက်ပြီး အာနိသင်ရှိမရှိ ချက်ချင်း ပြသောလက္ခဏာ များ မရှိပါ။ နောက်လအတွက် ရာသီသွေးသည် ပုံမှန်ဆင်းသင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ရက်အနည်းငယ်စောခြင်း၊ နောက်ကျခြင်းများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

ပြန်လည် ပြသသင့်သည့်အခြေအနေများ

- နောက်လအတွက် ရာသီသွေးသည် မှန်းထားသောရက်ထက် ၁ ပတ် ထက်ပိုပြီး နောက်ကျနေလျှင်
- ပြဿနာတစ်ခုခုဖြစ်ပါက အချိန်မရွေးပြန်ပြပါ။ သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံဖေါ် တစ်ဦးဦးသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါတစ်ခုခု ရှိသူနှင့် ဆက်ဆံမိပြီး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည်ဟုထင်ပါက ပြန်ပြပါ။

အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသုံးပြီး ဆက်လက်သုံးသင့်သည့် ပုံမှန်သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများ

- ပုံမှန်သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို စတင်ရန် ကောင်းသောအချိန် ဖြစ်ပါသည်။ ဟော်မုန်းနှစ်မျိုး ပေါင်းစပ်ပါဝင်သော သားဆက်ခြား သောက်ဆေး သို့မဟုတ် ပရိုဂျက်စတင် တစ်မျိုးတည်းပါဝင်သော သားဆက်ခြားသောက်ဆေးကို အရေး ပေါ် သားဆက်ခြားဆေး သုံးပြီးနောက်နေ့မှာ စတင်သုံးနိုင်ပါသည်။
- သုံးလခံ ဒီပိုမီဒရောက်ဆီပရိုဂျက်စရုံး (DMPA)၊ သားအိမ်တွင်းထည့် ပစ္စည်းများ၊ အမျိုးသားသုံးနှင့် အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးများကို အရေးပေါ် သားဆက်ခြား ဆေးသုံးသည့်နေ့တွင် စတင်သုံးနိုင်ပါသည်။
- လက်မောင်းအရေပြားအောက်သွင်း သားဆက်ခြားပစ္စည်း ထည့်လိုပါက နောက် လ လစဉ် ရာသီသွေးဆင်းပြီးပါက ပြန်လာရပါမည်။

! **အရေးပေါ် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးသည် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမှ အကာအကွယ်မပေးနိုင်ပါ။**
ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကာကွယ်ရန် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း အစွပ်(ကွန်ဒုံး) သုံးပါ။

သားဆက်ခြားနည်း သုံးစွဲလိုသူအား အထက်ပါအချက်အလက်များကို ပြန်ပြောပြခိုင်းပါ။