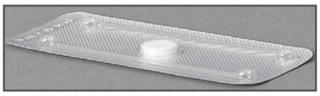
Fact Sheet - Burmese

အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေး

The Emergency Contraceptive Pill (ECP)

အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေးဆိုတာ ဘာလဲ။



အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေး သို့မဟုတ် ECP ဆိုသည်မှာ (တစ်ခါတစ်ရံ "နောက်တစ်နေ့တွင် သောက်ရသောဆေး" ဟု မှားယွင်းစွာ ခေါ်ကြသည်) လယ်ဗော်နော်ဂက်စထရယ်လ် (levonorgestrel) (အချို့ပဋိသန္ဓေတားဆေး များတွင်လည်း သုံးသည်) ဟုခေါ်သည့် တစ်ကြိမ်သောက် ဟော်မုန်း ဖြစ်သည်။ အကာအကွယ်မပါဘဲ ကာမ ဆက်ဆံခဲ့သည့်အခါ၊ ဥပမာ၊ ပဋိသန္ဓေ တားဆေး မသုံးမိသည့် အခါ၊ ပဋိသန္ဓေတားဆေး သောက်ရန် မေ့သွားသည့်အခါ၊ သို့မဟုတ် သင် ကွန်ဒုံး အသုံးပြုပါလျက် ကွန်ဒုံး ပြဲသွားသည့် အခါ၊ ကိုယ်ဝန်မရှိစေရန် ၎င်းကို သောက်နိုင်ပါသည်။

၎င်းက ဘယ်လို လုပ်ဆောင်သလဲ။

အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေးသည် အမျိုးသမီး၏ မျိုးဥအိမ်များမှ မျိုးဥဆင်းခြင်းကို တားဆီးခြင်း သို့မဟုတ် နှောင့်နှေးစေခြင်း ပြုနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍သင် အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေး သုံးသည့်အခါ သင်သည် အခြားသော ပဋိသန္ဓေတားခြင်းများ၊ ဥပမာ၊ အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေး သို့မဟုတ် ကွန်ဒုံးများကိုလည်း ဆက်သုံးသင့်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက သင် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သေးသည်။ တည်ရှိနေပြီဖြစ်သော ပဋိသန္ဓေကို အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေးက အနှောက်အယှက်မပြုပါ၊ သို့မဟုတ် အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်နုစဉ်တွင် အမှတ်တမဲ့ သောက်သုံးမိပါကလည်း သန္ဓေသားကို အန္တရာယ်မပြုပါ။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိသလား။

သင် အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေးသောက်ပြီး ရက်အနည်းငယ်အတွင်း သားမွေးလမ်းကြောင်းမှ သွေးယိုစီးခြင်း နည်းနည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေးမှာ အလွန်ဘေး ကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ပြီး ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် ရေရှည်ဖြစ်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ မဖြစ်ပါ။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေး သုံးသည့်အခါ ဓမ္မတာ ရက်မှန် မလာခြင်းဖြစ်ပြီး အချို့မှာမူ ပျို့ချင်အန်ချင် စိတ်ရှိသည်၊ သို့မဟုတ် ရင်သားတွင် နာကျင်မှုရှိသည်။ အကယ်၍ သင်အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေးစားပြီး နှစ်နာရီအတွင်း ပျို့အန်ပါက သင်နောက်ထပ် တစ်ကြိမ် ထပ်သောက်သင့်သည်။

၎င်းက မည်မျှ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသလဲ။

အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေးသည် အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံ ပြီးပြီးခြင်း ၂၄ နာရီအတွင်း သောက်ပါက အကျိုးသက်ရောက်မှု အရှိဆုံးဖြစ်သည်။ အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံပြီး သုံးရက်အတွင်း အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေး သောက်ပါက မမျှော်လင့်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရခြင်းများ၏ ၈၅%ကို တားဆီးနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်း သေချာစေရန် သင်သည် ရက်သတ္တပါတ် အနည်းငယ်အတွင်း ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်းပြုရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

၎င်းက မည်သို့ အသုံးပြုရမည်လဲ။

အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားခြင်းသည် သင် အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံပြီးပြီးခြင်း သောက်လျှင် ပိုပြီးထိရောက်ပါသည်။ အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း သောက်ပါက အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းကို နာရီ ၁၂၀ (၄ါးရက်) အထိ သောက်နိုင်ပါသည်။ ဓမ္မတာသွေး တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်အတွင်း အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေးကို တစ်ကြိမ်မက ဘေးကင်းစွာ သောက်နိုင်ပါသည်။

သင် မည်သည့်အချိန် ဓမ္မတာ လာရမည်လဲ။

အမျိုးသမီးအများစုမှာ ဓမ္မတာလာရမည့်အချိန်ခန့်တွင် လာကြပါသည်။

ဓမ္မတာ နောက်ကျလာပါက ဘာလုပ်ရ မည်လဲ။

ဓမ္မတာလာခြင်း တစ်ပါတ်ထက်ပိုပြီး နောက်ကျနေပါက သင်သည် ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း ပြုပြီး သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေ အတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာန၏ ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းကို ဆက်သွယ် အကြံဉာဏ်ရယူ သင့်ပါသည်။

အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေးကို ဘယ်မှာ ရနိုင်မည်လဲ။

အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေးကို ဆေးဆိုင်များတွင် ဆရာဝန်လက်မှတ်မလိုဘဲ ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ ၎င်းမှာ ဒေါ်လာ ၂၀ မှ ၃၀ အတွင်းသာ ပေးရပါသည်။ ဆေးဖေါ်ရောင်းချသူက ၎င်းဆေးသည် သင် ဘေးကင်းစွာသုံးနိုင်မှုရှိ မရှိ သေချာစေရန် သင့်အား မေးခွန်း အနည်းငယ် မေးပါလိမ့်မည်။ ဤတားဆေးကို သားသမီး အရေးအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာန၏ ဆေးခန်းများတွင်လည်း ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။

ပိုမိုသိကောင်းစရာများ

- နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် သားသမီးအရေးအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာန၏ ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်း (Family Planning NSW Talkline) ကို 1300 658 886 တွင် ဆက်သွယ်ပါ၊ သို့မဟုတ် www.fpnsw.org.au/talkline တွင်ကြည့်ပါ။
- NRS (နားမကြားသူများအတွက်) 133 677
- သို့မဟုတ် သင်နှင့် အနီးဆုံး သားသမီးအရေးအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဆေးခန်း (Family Planning Clinic) ကို ဆက်သွယ်ပါ၊

ဆေးကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သတင်းဖြန့်ချိရေး | ပညာသင်ကြားရေးနှင့် လေ့ကျင့်ပညာပေးရေး | သုတေသန | အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး
နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် သားသမီး အရေးအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာနသည် နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ရံပုံငွေ ထောက်ပံ့သော အမြတ်အစွန်း မယူသည့်ဌာန ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာစောင်များတွင် ပါဝင်သော သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များကို ပညာပေးရေးအတွက်သာ ပြုစုပေးထားပါသည်။ FNPNSW ဤစာစောင်ထုတ်ဝေသည့် အချိန်တွင် အချက်အလက်များသည် တိကျမှန်ကန်ရန်၄င်း၊ အချိန်နှင့် တပြေးညီဖြစ်ရန်၄င်း သေချာစွာ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ မိမိတို့၏ မျိုးပွားရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၄င်း၊ ကာမဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၄င်း စိတ်ပူပန်မှုရှိကြသူ မည်သူမဆို မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီရယူရန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေးအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ပြန်လည် စိစစ်ခြင်း၂၀၁၄ ဇူလိုင်လ | FPNSW 06/14

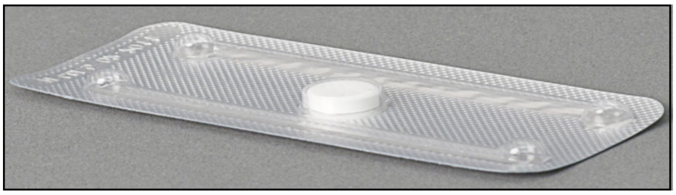
family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

Fact Sheet - English

THE EMERGENCY CONTRACEPTIVE PILL (ECP)

What Is The Emergency Contraceptive Pill?

The emergency contraceptive pill or ECP (sometimes wrongly called the 'morning after pill') is a single dose of a hormone called levonorgestrel (also used in some contraceptive pills). You can take it to reduce the chance of getting pregnant after having unprotected sex, for example, if you did not use any contraception, if you missed your usual contraceptive pill, or you used a condom that broke during sex.



How Does It Work?

The emergency pill can prevent or delay the release of an egg from a woman's ovaries. If you use the emergency pill, you should keep on using other contraception, e.g. the Pill or condoms or you could still become pregnant. The emergency pill does not interrupt an established pregnancy, or harm a developing embryo or fetus if it is accidentally taken early in pregnancy.

Are There Any Side Effects?

You might have some vaginal bleeding a few days after using the emergency pill.

The emergency pill is very safe to use with no serious or long-lasting side-effects. Some women have experienced an irregular period after taking the emergency pill and a few may have nausea or breast tenderness. If you have vomiting less than two hours after you take a dose of emergency contraception you should take another dose.

How Effective Is it?

The emergency pill is most effective when taken in the first 24 hours after unprotected sex. If taken within three days of unprotected intercourse the emergency pill will prevent approximately 85% of expected pregnancies. You may need to have a follow-up pregnancy test to make sure you are not pregnant, in a few weeks.

How Do You Take It?

Emergency contraception is more effective the sooner you take it after unprotected sex. It is most effective if taken within 24 hours of unprotected sex. However it can still be used up to 120 hours (five days). It is safe to use the emergency pill more than once in a cycle.

When Should You Get Your Next Period?

Most women have a period at about the expected time.

What If Your Period Is Late?

If your period is more than a week late, you should do a pregnancy test and contact your doctor or Talkline for advice.

Where Can I Get The Emergency Pill?

You can get the emergency contraceptive pill from pharmacies without a doctor's prescription. It costs about $20-$30. The pharmacist may ask you a few questions to be sure that it is safe for you to take this medication. It is also available from Family Planning NSW clinics.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: June 2014 | FPNSW 06/14

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic.
Reviewed May 2014/FPNSW 05/14

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health