Fact Sheet - Burmese

သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သော ကွင်း

The Vaginal Ring (Nuvaring®)

သားမွေး လမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သော ကွင်း ဆိုတာဘာလဲ။

သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သောကွင်းကို NuvaRing® ဟုခေါ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ကန့်လန့်ဖြတ် ၄ါးစင်တီမီတာခွဲ ရှိသည်။ ၎င်းတွင် နှစ်မျိုးတွဲ ပဋိသန္ဓေ တားဆေးမှာကဲ့သို့ အက်စထရိုဂျင် (oestrogen) နှင့် ပရိုဂျက်စထရိုဂျင် (progestogen) ဟုခေါ်သော ဟော်မုန်း နှစ်မျိုး ပါရှိသည်။ ၎င်းကို သင့် သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သည်၊ သင် ကိုယ်ဝန် မရစေရန်အတွက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဟော်မုန်းများကို စုတ်ယူသည်။ ၎င်း နေရာတကျ ဖြစ်သွားသည်နှင့် တပြိုင်နက် အမျိုးသမီး အများစုသည် သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သောကွင်း ရှိနေသည်ဟု မခံစားရပါ။

၎င်းက မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်သလဲ။

သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သော ကွင်း ကို သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် သုံးပါတ်ကြာ ထားသည်။ ထို့နောက် သင်က ၎င်းကို တစ်ပါတ်ကြာ ထုတ်ယူရသည်။ သင် အနည်းငယ် သွေးဆင်း သကဲ့သို့ ဖြစ်မည်၊ ခုနစ်ရက်ကြာပါက သင့် သားမွေး လမ်းကြောင်းထဲသို့ ကွင်း အသစ်တစ်ခု ပြန်ထည့်ရမည်။ ဟော်မုန်းများက အမျိုးသမီး၏ မမျိုးဥအိမ်မှ မျိုးဥများ ထုတ်လွှတ်ခြင်းကို တားဆီးသဖြင့် ပဋိသန္ဓေတည်ခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။

၎င်းက မည်မျှ ကောင်းစွာ လုပ်ဆောင်သလဲ။

စနစ်တကျ သုံးပါက သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သော ကွင်းသည် ၉၉% ထိရောက်မှုရှိသည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ ဤပဋိသန္ဓေတားနည်းကို မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုပါက တစ်နှစ်လျှင် အမျိုးသမီး တစ်ရာလျှင် တစ်ယောက်ထက် နည်းစွာပင် ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်သည်ဟုဆိုလိုပါသည်။ သင့်အနေနှင့် အချိန်မှန်စွာ ထုတ်ပြီး အသစ်တဖန် ပြန်ထည့်ဖို့ မမေ့ရန် လိုအပ်ပါသည်။

သားမွေး လမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သောကွင်းကို မည်သူတွေ အသုံးပြုနိုင်သလဲ။

အမျိုးသမီး အများစုက သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သောကွင်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းမှာ သင် နေ့စဉ် တားဆေးကို သောက်ရန် သတိ မေ့တတ်သူဖြစ်ပါက ကောင်းမွန်ပြီး တားဆေးမြှုပ်နှံခြင်း သို့မဟုတ် IUD အစား အသုံးပြုနိုင်သည့်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သောကွင်းကို မည်သူတွေ အသုံးမပြုနိုင်သလဲ။

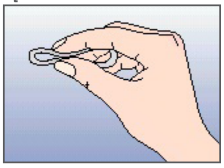
အမျိုးသမီးများမှာ ဥပမာ၊ ခြေထောက်တွင် သွေးခဲ ရှိနေလျှင်၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ဦးနှောက် သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် နှလုံးကြွက်သား သွေးစီးဆင်းမှု ပြတ်ခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါရှိခြင်း၊ ဦးခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်သောရောဂါ အမျိုးအစားအချို့ သို့မဟုတ် ရင်သားကင်ဆာရောဂါရှိပါက ပဋိသန္ဓေ တားဆေးကို မသုံးသင့်ပါ။ အကယ်၍သင်သည် ကလေးကို မိခင်နို့ တိုက်နေပြီး ကလေးကလည်း ၆ လ ထက်ငယ်ပါက သားမွေး လမ်းကြောင်းတွင်ထည့်သော ကွင်းကို မသုံးနိုင်ပါ။ သင် တားဆေးကို ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အချို့သောဆေးများက သားမွေးလမ်းကြောင်း တွင် ထည့်သောကွင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို တားဆီးနိုင်သဖြင့် သင် တားဆေးကို အသုံးပြုရန် မဆုံးဖြတ်မီ ဆရာဝန်က သင် သိသင့် သိထိုက်သော ဤအချက်အလက်များနှင့် အခြားအရာများကို သင့်အား ပြောပြပါလိမ့်မည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး တစ်စုံတစ်ရာ ရှိသလား။

သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သောကွင်းကို သုံးစွဲနေစဉ် အမျိုးသမီးအများစုက နေထိုင်ကောင်းသော်လည်း ပထမပိုင်းတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အချို့ရှိတတ်ပါသည်။ သင်သည် ရင်သားတွင် နာကျင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးဝေ အော့အန်လိုစိတ် (ဖျားနာ သလို ခံစားရခြင်း) တို့ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် တစ်လ နှစ်လ ကြာလျှင် ပြေပျောက်သွားတတ်သည်။ သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သော ကွင်းကြောင့် ပြင်းထန်သောပြဿနာများမှာ ဖြစ်ခဲပါသည်၊ သို့သော် သင့်ဆရာဝန်ကို သင့်အား ထိုပြဿနာများအကြောင်း ပြောပြခိုင်းပါ။

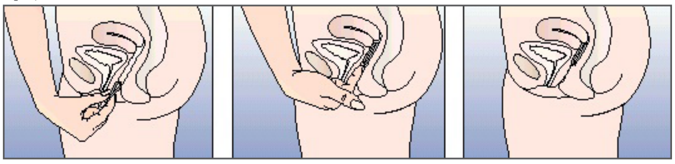
သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သောကွင်းကို မည်ကဲ့သို့ ထည့်ရသလဲ။

(ပုံ ၁)



ကွင်းကို သင့်လက်မနှင့် လက်ညှိုးဖြင့် ညှစ်ပါ။ (ပုံ ၁)။ သင့် သားမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ညင်သာစွာ ထည့်ပါ။ (ပုံ ၂)။ မှန်ကန်သော အနေအထားဟူ၍ မရှိပါ။ သက်တောင့် သက်သာ မဖြစ်လျှင် သင့် သားမွေး လမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ဆက်ထည့်ပါ။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ချိန်နှင့် ကာမဆက်ဆံချိန်များတွင်ပင် သားမွေးလမ်းကြောင်း ကြွက်သားများက နေရာတကျ ထိန်းထားပေးပါလိမ့်မည်။

(ပုံ ၃)



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

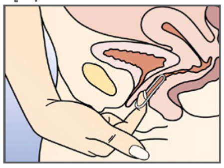
ဤစာစောင်များတွင် ပါဝင်သော သီကောင်းစရာ အချက်အလက်များကို ပညာပေးရေးအတွက်သာ ပြုစုပေးထားပါသည်။ FNPNSW ဤစာစောင်ထုတ်ဝေသည့် အချိန်တွင် အချက်အလက်များသည် တိကျမှန်ကန်ရန်၎င်း၊ အချိန်နှင့် တပြေးညီဖြစ်ရန်၎င်း သေချာစွာ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ မိမိတို့၏ မျိုးပွားရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၎င်း၊ ကာမဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၎င်း စိတ်ပူပန်မှုရှိကြသူ မည်သူမဆို မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီရယူရန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။
ပြန်လည် စိစစ်ခြင်း၂၀၁၄ ဇူလိုင်လ | FPNSW 06/14

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

၎င်းကို မည်ကဲ့သို့ ပြန်ထုတ်ရသလဲ။

ကွင်းကို ပြန်ထုတ်ရန်အတွက် သင့်လက်ချောင်းကို သားမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ထည့်ပြီး ကွင်းကို ချိတ်ယူကာ ပြန်ဆွဲထုတ်လိုက်ပါ။ (ပုံ ၃)။

(ပုံ ၃)



ပုံ ၁ မှ ပုံ ၃ သည် Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, New Jersey, USA ၏ လက်အောက်ခံ ကုမ္ပဏီဖြစ်သော MSD Oss B.V. ထံမှ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ကူးပြီး ဖော်ပြထားပါ သည်။ အလုံးစုံ မူပိုင်ခွင့် ရရှိထားသည်။ NuvaRing® သည် MSD Oss B.V. ၏ မှတ်ပုံတင် ထားသော အမှတ်တံဆိပ် ဖြစ်ပါသည်။

၎င်းကို မသုံးမိလျှင် ဘာဖြစ်မည်လဲ။

အကယ်၍သင်သည် သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင်ထည့်သော ကွင်းကို သုံးရန် ၂၄ နာရီထက်ပိုပြီး နောက်ကျနေပါက သင် သတိရရခြင်းထည့်ပါ၊ ထိုနောက် သင်သည် (ကွန်ဒုံးကဲ့သို့သော) ပဋိသန္ဓေတားနည်း တစ်ခုခုကို ခုနစ်ရက်ကြာ သုံးပါ။ ဤအခြေအနေတွင် သင်သည် ကွင်း မပါဘဲ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခဲ့ပါက သင် ပဋိသန္ဓေရနိုင်သဖြင့် သင်သည် ဆေးစာ မပါဘဲ ဆေးဆိုင်တွင် ဝယ်ရနိုင်သော အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေး (ECP) ကို သောက်ရန် စဉ်းစားထိုက်ပါသည်။

သင်သည် သားမွေး လမ်းကြောင်းတွင်ထည့်သော ကွင်းကို သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် သုံးပါတ်ကြာ ထားသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ သုံးပါတ်အတွင်း ထုတ်ခဲ့ပြီး သားမွေးလမ်းကြောင်း အပြင်ဘက်တွင် ၂၄ နာရီထက်ပိုပြီး ကြာခဲ့ပါက သင်သည် ရေဖြင့်ဆေးကြောပြီး ဆောလျှင်စွာ ပြန်ထည့်သင့်ပါသည်။ သင့်ကို ဆက်ပြီး ပဋိသန္ဓေရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သားမွေး လမ်းကြောင်းတွင်ထည့်သော ကွင်းသည် သားမွေးလမ်းကြောင်း အပြင်ဘက်တွင် ၂၄ နာရီထက်ပိုပြီး ကြာခဲ့ပါက သင်သည် သိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ရေဖြင့်ဆေးကြောပြီး ဆောလျှင်စွာ ပြန်ထည့်သင့်ပါသည်။ သင်သည် (ကွန်ဒုံးကဲ့သို့သော) ပဋိသန္ဓေတားသည့် အခြားနည်း တစ်ခုခုကို ခုနစ်ရက်ကြာ သုံးသင့်ပါသည်။

အကယ်၍ သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင်ထည့်သော ကွင်းသည် တတိယပါတ်၌ သားမွေးလမ်းကြောင်း အပြင်ဘက်တွင် ၂၄ နာရီထက်ပိုပြီး ကြာခဲ့ပါက သင်သည် ကွင်း အသစ်တစ်ခုကို ချက်ခြင်းထည့်သင့်ပါသည်၊ ၎င်းက နောက် သုံးပါတ်စာ စပြီး သုံးနိုင်ပါလိမ့် မည်။ သင့်အနေနှင့် ပုံမှန် ဓမ္မတာလာသကဲ့သို့ လာမည်မဟုတ်သော်လည်း ကြိုးကြားကြိုးကြား အကွက်ကဲ့သို့ သွေးအနည်းငယ် ဆင်းနိုင်ပါသည်။

သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သောကွင်းကို ကျွန်ုပ် ဘယ်မှာ ရနိုင်မည်လဲ။

သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သောကွင်း အတွက် ဆေးစာရရှိရန် ဆရာဝန်ထံ သင်သွားရန် လိုအပ်သည်။ ထိုနောက် သင် ဆေးစာပြပြီး ဆေးဖေါ်စပ်ရောင်းချသည့်ဆိုင်တွင် ဝယ်နိုင်ပါ သည်။

ပိုမိုသိကောင်းစရာများ

- နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် သားသမီးအရေအတွက် 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 သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဆေးခန်း (Family Planning Clinic) ကို ဆက်သွယ်ပါ၊

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

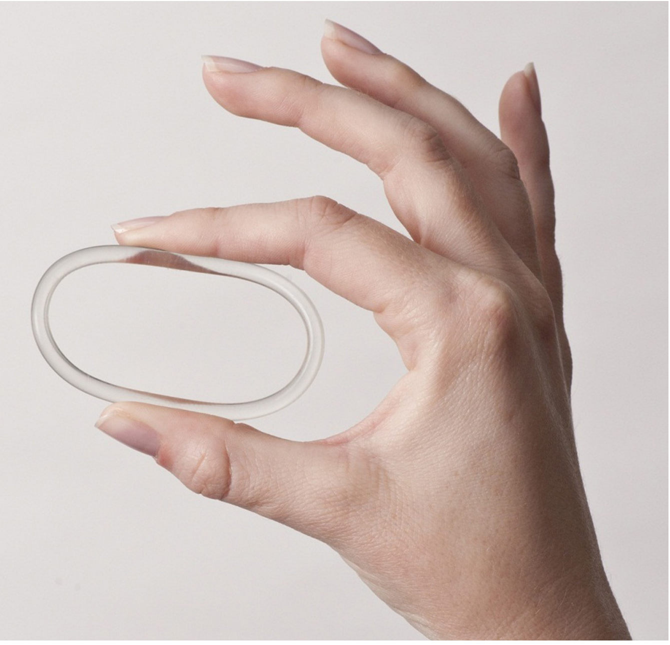
ဤစာစောင်များတွင် ပါဝင်သော သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များကို ပညာပေးရေးအတွက်သာ ပြုစုပေးထားပါသည်။ FNPNSW ဤစာစောင်ထုတ်ဝေသည့် အချိန်တွင် အချက်အလက်များသည် တိကျမှန်ကန်ရန်၎င်း၊ အချိန်နှင့် တပြေးညီဖြစ်ရန်၎င်း သေချာစွာ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ မိမိတို့၏ မျိုးပွားရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၎င်း၊ ကာမဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၎င်း စိတ်ပူပန်မှုရှိကြသူ မည်သူမဆို မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီရယူရန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။
ပြန်လည် စိစစ်ခြင်း၂၀၁၄ ဇူလိုင်လ | FPNSW 06/14

Fact Sheet - English

THE VAGINAL RING (NUVARING®)

What Is The Vaginal Ring?

The vaginal ring is called a NuvaRing®. It is a soft plastic ring about five and a half centimetres across. It contains the hormones oestrogen and a progestogen, similar to the combined contraceptive Pill. It is placed in your vagina and the hormones are absorbed into the body to stop you getting pregnant. Most women cannot feel the vaginal ring once it is in place.



How Does It Work?

The vaginal ring stays in the vagina for three weeks. Then you take it out, for a week. You will have a light period-like bleed, and after seven days you put a new ring in your vagina. The hormones stop a woman's ovaries from releasing an egg each month, so a pregnancy cannot begin.

How Well Does It Work?

With perfect use the vaginal ring is more than 99% effective. This means that if 100 women use it correctly for one year, less than one will become pregnant. With typical or 'real life' use it is less effective with up to nine women in every hundred becoming pregnant in a year. You need to remember to take it out and put a new one in again at the right time.

Who Can Use The Vaginal Ring?

Most women can use the vaginal ring. It is good if you find it hard to remember to take a pill every day, and is an alternative to the implant or an IUD.

Who Should Not Use The Vaginal Ring?

Women should not use the vaginal ring if they have had a blood clot in their leg, a stroke or heart attack, liver problems, high blood pressure, certain types of migraine, or breast cancer. You may not be able to use the vaginal ring if you are breastfeeding and your baby is less than 6 months old. It is very important to talk with your doctor to make sure it is safe for you to use the vaginal ring. Some other medications can stop the vaginal ring from working properly and the doctor will tell you about these and other things you need to know before you decide to use it.

Are There Any Side Effects?

Most women feel well while using the vaginal ring, but it is common to have some side effects at first. You may have sore breasts, headaches or nausea (feeling sick). This usually settles down after one to two months. Serious health problems caused by the vaginal ring are rare, but ask your doctor to tell you about them.

How Is The Vaginal Ring Inserted?

Squeeze the ring between your thumb and index finger (figure 1). Gently insert it into your vagina (figure 2). There is no correct position – if it feels uncomfortable, slide it further into your vagina. Your vaginal muscles will keep it in place, even during exercise and sex.

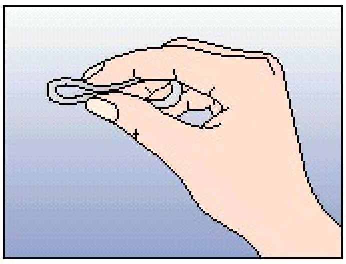


Figure 1

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

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

Reviewed May 2014/FPNSW 05/14

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

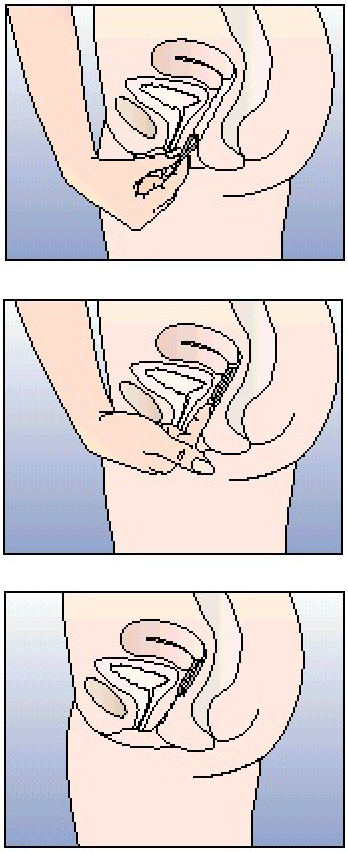


Figure 2

How Is It Taken Out?

To remove the ring simply put your finger into your vagina, hook it around the ring and pull it out (figure 3).

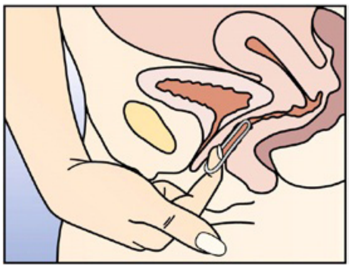


Figure 3

Figures 1-3 reproduced with permission of MSD Oss B.V., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, New Jersey, USA. All rights reserved. NuvaRing® is a registered trademark of MSD Oss B.V.

What If I Forget To Use It?

If you are more than 24 hours late inserting the vaginal ring after the week without it, insert it as soon as you remember and use another form of contraception (such as condoms) for seven days. In this case, if you have had unprotected sex during the ring free week you may be at risk of pregnancy and should consider the Emergency Contraceptive Pill (ECP), available from a pharmacy without needing a prescription.

You should leave the vaginal ring in the vagina for 3 weeks. If it is taken out during this time and has been out of the vagina for less than 24 hours you should rinse it with water and put it back in as soon as possible. You will still be covered for contraception.

If the vaginal ring has been out of the vagina more than 24 hours you should rinse it with water and put the ring back in as soon as you remember. You should use another form of contraception (such as condoms) for seven days.

If the ring has been out of the vagina for more than 24 hours during the third week, you should put in a new ring immediately – this will start the next three weeks of use. You may not get your usual period-like bleed, but you may get some spotting.

Where Can I Get The Vaginal Ring?

You need to see a doctor to get a script for the vaginal ring. You can then take the script and buy your vaginal rings from a pharmacy.

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.