



ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် သန္ဓေတားခြင်း

Contraception after you have had a baby

Burmese

July 2022

ထိရောက်သော သန္ဓေတားနည်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မမျှော်လင့်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သန္ဓေတားနည်း အမျိုးအမျိုးရှိပါသည်။ ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် သန္ဓေတားနည်းအချို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ မိမိအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အောက်ပါအချက်တို့ကို သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်-

- နည်းလမ်းတစ်ခုချင်းစီက ဘာလဲ
- ဘယ်လို လုပ်ဆောင်တာလဲ
- မမျှော်လင့်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကို ကာကွယ်ရာမှာ ဘယ်လောက်ကောင်းမွန်သလဲ
- ဘယ်အချိန်မှာ စတင်အသုံးပြုရမှာလဲ
- အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များ
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်ကာလမှာ ဒီနည်းလမ်းကို အသုံးပြုနိုင်သလား

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေပါက ရွေးချယ်ရန် အကြံပြုချက်များ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သန္ဓေတားနည်းတစ်မျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ နို့ရည်စုပ်စက်ကို အသုံးပြုပါက ဤနည်းလမ်းမှာ အလုပ်မဖြစ်ပါ။ အောက်ပါအချက်များကို ပြုလုပ်လျှင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကို ၉၈ % ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

- ကလေးမွေးဖွားပြီးကတည်းက ဓမ္မတာမလာလျှင် နှင့်
- သင့်ကလေးသည် အသက် ၆ လ အောက်ဖြစ်လျှင် နှင့်
- မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးလျှင်။ သင့် ကလေးအား နို့မှုန့် သို့မဟုတ် အခြား အစားအစာ သို့မဟုတ် သောက်စရာတို့ကို တိုက်ကျွေးမှုမရှိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ နှင့်
- သင်သည် မိခင်နို့ကို ပုံမှန်တိုက်ကျွေးလျှင်။ နေ့ဘက်တွင် အနည်းဆုံး ၄ နာရီတစ်ကြိမ်နှင့် ညဘက်တွင် အနည်းဆုံး ၆ နာရီတစ်ကြိမ် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

အောက်ပါအချက်များ ကြုံရပါက ကိုယ်ဝန်မဆောင်ချင်လျှင် အခြားသန္ဓေတားနည်းကို သုံးဖို့လိုပါသည်။

- ဓမ္မတာမလာလျှင် သို့မဟုတ်
- သင့်ကလေးအား အခြားအစားအစာ သို့မဟုတ် သောက်စရာများ စတင် တိုက်ကျွေးလျှင်

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် အောက်ပါနည်းလမ်းများကို ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သားဆက်ခြား လက်မောင်းပိုက်ထည့်ခြင်း

ကလေးမွေးဖွားပြီးပြီးချင်း သားဆက်ခြား လက်မောင်းပိုက် (ImplanonNXT®) ကို ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ သားဆက်ခြား လက်မောင်းပိုက်ထည့်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်တားဆီးရာတွင် ၉၉.၉ % ကျော် ထိရောက်မှုရှိပါသည်။

သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း (IUD)

ကော့ပီး (IUD) သို့မဟုတ် ဟော်မုန်း (IUD) (Mirena® or Kyleena®) ထည့်သွင်းရန် မီးဖွားပြီးနောက် အနည်းဆုံး လေးပတ်ခန့် စောင့်ရပါမည်။ ယင်းပစ္စည်းများသည် လျင်မြန်စွာ စတင် ဆေးစွမ်းပြုပြီး ကိုယ်ဝန်တားဆီးရာတွင် ၉၉.၂ % မှ ၉၉.၈% အကြား ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ သင့်တွင် ပြဿနာ တစ်ခုခု ရှိသောအခါ နောက်ထပ် ကလေးယူလိုပါက IUD အမျိုးအစားနှစ်ခုစလုံးကို ဆရာဝန် မှ အလွယ်တကူ ဖယ်ထုတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

သန္ဓေတားဆေးထိုးခြင်း

ကလေးမွေးဖွားပြီးပြီးချင်း သန္ဓေတားဆေး (Depo Provera) ကို စတင် ထိုးနှံနိုင်ပါသည်။ ဆေးအာနိသင် အနည်းငယ်သာ မိခင်နို့ရည်ကတစ်ဆင့် ကလေးထံသို့ ရောက်ရှိနိုင်ပြီး သင်၏ နို့ထွက်နှုန်းကို မထိခိုက်စေနိုင်ပါ။ သန္ဓေတားဆေးထိုးခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ကို တားဆီးရာတွင် ၉၄ % မှ ၉၆ % အကြား ထိရောက်မှုရှိပါသည်။

Progesterone Only Pill သောက်ဆေး (POP သို့မဟုတ် "မိနီသောက်ဆေးလုံး"

ကလေးမွေးဖွားပြီးပြီးချင်း မိနီသောက်ဆေးလုံးကို စတင်သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။ မိနီသောက်ဆေးလုံးသည် ကိုယ်ဝန်တားဆီးရာတွင် ၉၁ % မှ ၉၉.၇ % အကြား ထိရောက်မှုရှိပါသည်။

ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်း

လိင်ဆက်ဆံမှု ပြန်လည်စတင်လျှင် စတင်ခြင်း အမျိုးသားသုံးကွန်ဒုံးနှင့် အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကွန်ဒုံးများသည် ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကူညီပေးပြီး လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါပိုးများ (STIs) မှ အကောင်းဆုံးကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကွန်ဒုံးသည် ကိုယ်ဝန်တားဆီးရာတွင် ၇၉ % မှ ၉၂ % အထိ ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးများကို အွန်လိုင်းမှ သို့မဟုတ် NSW သားဆက်ခြား စီမံကိန်း (Family Planning NSW) ထံမှ ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

ဒိုင်ယာဖရန်

ကလေးမွေးဖွားပြီး ခြောက်ပတ်အကြာတွင် Single Size Diaphragm (Caya®) ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဒိုင်ယာဖရန်သည် ကိုယ်ဝန်တားဆီးရာတွင် ၈၈ % မှ ၉၆ % အကြား ထိရောက်မှုရှိပါသည်။

သဘာဝအတိုင်း သားဆက်ခြားခြင်း။

သဘာဝအတိုင်း သားဆက်ခြားနည်းသည် သင့်ရာသီစက်ဝန်းအတွင်း ဖြစ်ပေါ်သည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း ဖြစ်သည်။ သဘာဝအတိုင်း သားဆက်ခြားနည်းသည် ၉၉ % အထိ ထိရောက်မှုရှိနိုင်သော်လည်း မိမိအသုံးပြုသည့်ပုံစံနှင့် ရွေးချယ်သည့်နည်းလမ်းအပေါ် မူတည်၍ ထိရောက်မှုသည် ၇၆% အထိ နည်းပါးနိုင်ပါသည်။ သဘာဝအတိုင်း သားဆက်ခြားနည်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူနှင့် ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်သူသည် တစ်ချိန်တည်းတွင် နည်းလမ်းတစ်ခု ထက်ပို၍ အသုံးပြုရန် အကြံပြုနိုင်ပါသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်တွင် သဘာဝအတိုင်း သားဆက်ခြားရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရရှိစေရန်အတွက်လည်း သဘာဝအတိုင်း သားဆက်ခြားနည်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သားကြောဖြတ်ခြင်း

သားကြောဖြတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ သားကြောကို တစ်သက်စာဖြတ်ပစ်သည့် သားဆက်ခြား ခွဲစိတ်နည်း ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ရာတွင် ၉၉% ကျော် ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် သားကြောထုံးခြင်း (tubal ligation) သို့မဟုတ် သားကြောပိတ်ပစ်ခြင်း (tubal occlusion) နည်းလမ်းနှစ်ခုမှ တစ်ခုကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ အမျိုးသားများလည်း သားကြောဖြတ်ခြင်း (tubal ligation) သို့မဟုတ် သားကြောပိတ်ပစ်ခြင်း (tubal occlusion) ကို လုပ်ဆောင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အချိန်အနည်းငယ်ထပ် စောင့်ရန် အကြံပြုနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း အမြဲတမ်းအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် အကောင်းဆုံးအချိန်တော့ မဟုတ်ပါ။

အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်း

အကယ်၍ သင့်တွင် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခဲ့ပြီး ကိုယ်ဝန်မဆောင်လိုပါက ကလေးမွေးဖွားပြီး ၃ ပတ်အကြာတွင် အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ Levonorgestrel (LNG) အရေးပေါ် သန္ဓေတားဆေးသည် ပမာဏအနည်းအငယ်သာ မိခင်နို့ထဲသို့ ရောက်ရှိမည်ဖြစ်သောကြောင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် LNG သည် ဦးစားပေးနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ Ulipristal Acetate (UPA) အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို သောက်ပြီးနောက် တစ်ပတ်အတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် အကြံပြုထားခြင်းမရှိပါ။ အချို့သောအခြေအနေများတွင် ကော့ပါး IUD ကို အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန် သောက်သင့်ပါသည်။ LNG အရေးပေါ် သန္ဓေတားဆေးကို ၇၂ နာရီ (သုံးရက်) သို့မဟုတ် UPA အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို နာရီ ၁၂၀ (ငါးရက်) အတွင်း သောက်သုံးရန် ဆိုလိုသည်။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးသည် ကိုယ်ဝန်ကို တားဆီးရာတွင် ၉၅ % အထိ ထိရောက်မှုရှိသည်။ ထိရောက်မှုမှာ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို မည်မျှကြာကြာ သောက်သုံးမည်ဆိုသည့်အပေါ် မူတည်ပါသည်။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို ဆရာဝန်ဆေးစာမပါဘဲ ဆေးဆိုင်တွင် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခါစတွင် မရွေးချယ်သင့်သည့် နည်းလမ်းများ

အောက်ပါ သန္ဓေတားနည်းများကို သင့်ကလေးသည် အနည်းဆုံး အသက် ခြောက်ပတ်မပြည့်မီ အသုံးမပြုသင့်ဘဲ ဆရာဝန်နှင့် ဝေးကွေးပြီးမှသာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းများတွင် အီစထရိုဂျင် ပါရှိပါသည်။

- စပ်ဆေး (“ဆေးပြား”)
- မိန်းမကိုယ်အစွပ် (NuvaRing®)

နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမရှိပါက ရွေးချယ်ရန် အကြံပြုချက်များ

နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမရှိပါက မည်သည့် သန္ဓေတားဆေး အမျိုးအစားကိုမဆို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးမွေးဖွားပြီး သုံးပတ်မှ ခြောက်ပတ်အကြာတွင် ဆေးလုံး သို့မဟုတ် မိန်းမကိုယ်အစွပ်ကို စတင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သန္ဓေတားဆေးထိုးခြင်းနှင့် လက်မောင်းပိုက်ထည့်ခြင်းတို့ကို ကလေးမွေးဖွားပြီးသည်နှင့် ချက်ချင်း စတင်နိုင်ပါသည်။ အခြားနည်းလမ်းအားလုံးအတွက် စတင်ချိန်သည် နို့တိုက်မိခင်နှင့် နို့မတိုက်သော အမျိုးသမီးများအတွက် အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။

သန္ဓေတားဆေးအကြောင်း မိမိ၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုနှင့် တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။ သူတို့က သင့်လိုအပ်ချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

အင်္ဂလိပ်စကားပြောအကူအညီလိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

အင်္ဂလိပ်လို နားလည်သဘောပေါက်မှု သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်လိုပြောရာတွင် အကူအညီ လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်သော စကားပြန်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။ စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး ယုံကြည်စိတ်ချရပါသည်။ စကားပြန်လိုချင်ပါက ဝန်ထမ်းအား မေးမြန်းပါ သို့မဟုတ် ဘာသာပြန်ခြင်းနှင့် စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု (TIS) ဖုန်းနံပါတ် 131 450 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

©Family Planning Victoria
ပိုမိုသိရှိလိုပါက - Family Planning NSW
ဖုန်း - 1300 658 886 www.fpnsw.org.au

ဤအရင်းအမြစ်ကို Royal Hospital for Women for Family Planning Victoria ၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ဘာသာပြန်ဆိုထားပါသည်။

Local Contact (ဒေသ တွင်းဆက်သွယ်ရန်)

Person's name (အမည် -): _____

Contact number (ဖုန်းနံပါတ် -): _____