

ကသံဉ်ဒီသဒါဟုးသးဖဲနဖိအိဉ်ဖျဲဉ်ဝံအလီၤခံ



Contraception after you have had a baby

Karen

July 2022

နမၤစၢၤဒီသဒါဟုးအိဉ်လၢတၢ်တရဲဉ်ကျဲၤယၢ်အီၤတခါသ့ၤဖျိတၢ်သ့ၤဝဲဒဉ်ကသံဉ်ဒီသဒါဟုးအတုၤလီၤတီၤလီၤတခါန့ၢ်လီၤ. ကျိၤကွၢ်အိဉ်ဝဲဒဉ်အကလုာ်ကလုာ်လၢတၢ်ကဒီသဒါဟုးအဂီၢ်လီၤ. နသ့ၤဝဲဒဉ်တၢ်ဒီသဒါဟုး အကျိၤအကွၢ်တနီၤဖဲနအိဉ်ဖျဲဉ်နဖိဝံအလီၤခံန့ၢ်သ့ၤလီၤ. ဖဲဆၢတၢ်လီၤမ့ၢ်ကျိၤကွၢ်ဖဲလဲဉ် တခါန့ၢ်ဂ့ၢ်ဝဲဒဉ်လၢနဂီၢ်အခါန့ၢ်,တၢ်အံၤအကါဒိဉ်ဝဲဒဉ်လၢနသ့ၤညါ-

- ကျိၤကွၢ်တခါစုာ်စုာ်န့ၢ်မ့ၢ်အကဲ တၢ်မနုၤလဲဉ်
- အမၤတၢ်ဒိလဲဉ်
- လၢတၢ်ကဒီသဒါဟုးလၢတၢ် တရဲဉ်ကျဲၤယၢ်အီၤအဂီၢ်မ့ၢ်အမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဝဲလဲဉ်
- နစးထီဉ်သ့ၤအီၤသ့ၤလၢအခါဖဲလဲဉ်
- တၢ်ကဲဘျးဒီးအတၢ်တကဲဘျး
- မ့ၢ်နသ့ၤအီၤဖဲနဒုးအိဉ်နဖိအန့ၢ်အ ခါန့ၢ်သ့ၤ

ဖဲနဒုးအိဉ်နဖိအန့ၢ်အခါတၢ်ဒီသဒါဟုးလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်တဖဉ်

တၢ်ဒုးအိဉ်ဖဲနဂံၢ်ကဲကျဲတဘိလၢတၢ်ဒီသဒါဟုးန့ၢ်သ့ၤလီၤ. ကတိၤတၢ်ဒီးနကသံဉ်သရဉ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရဉ်မ့ၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါတဂၤဖဲနမ့ၢ်အဲဉ်ဒီးမၤတၢ်ဒုးအိဉ်ဖဲနဂံၢ်ကဲကျဲတဘိလၢတၢ်ကဒီသဒါဟုးအဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.ဖဲနမ့ၢ်သ့ၤဝဲဒဉ်တၢ်စီၤထုးထီဉ်န့ၢ်ထံန့ၢ်ကျဲတဘိအံၤအတမၤတၢ်ဘဉ်. တၢ်ဒုးအိဉ်န့ၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤဝဲဒဉ်လၢတၢ်ကဒီသဒါဟုးသး ၉၈ မျးကယၤဖဲ-

- နလုာ်လၢတဟဲကဒါစးထီဉ်လၢ နအိဉ်ဖျဲဉ်နဖိဝံဒီး
- နဖိဆံးအံၤအသးအိဉ်စ့ၤန့ၢ်ယုလါ ဒီး
- နဒုးအိဉ်အီၤထဲနန့ၢ်ထံန့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤအခီပညီန့ၢ်နတဟ့ၣ်ဒုးအိဉ်နဖိဒီးတၢ်တၢ်န့ၢ်ထံကမူဉ်ဘဉ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်အိဉ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်အီၤလၢအဂၤနီတမံၤဘဉ်ဒီး
- နဒုးအိဉ်နန့ၢ်ခဲအံၤခဲအံၤ.အခီပညီန့ၢ် အစ့ၤကတၢ် ၄ န့ၢ်ရံဉ်တဘျီလၢမုၢ်ဆါဒီးဒီး ၆ န့ၢ်ရံဉ်တဘျီဖဲမုၢ်န့ၢ်ဒီးန့ၢ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်တအဲဉ်ဒီးဒါထီဉ်အခါ, နကဘဉ်သ့ၤကျဲအဂၤတဘိလၢတၢ်ကဒီသဒါဟုးဖဲ-

- နလုာ်လၢတဟဲကဒါမ့ၢ်တမ့ၢ်
- နစးထီဉ်ဟ့ၣ်နဖိဆံးဒီးတၢ်အိဉ် မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်အီၤအဂၤန့ၢ်လီၤ.

ဖဲဒုးအိဉ်န့ၢ်အခါ,နသ့ၤဝဲဒဉ်ကျဲလၢလၢတဖဉ်ပုၤပုၤဖျဲးဖျဲးသ့ၤလီၤ-

တၢ်ဒီသဒါဟုးလၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအီၤ

နသ့ၤဝဲဒဉ်တၢ်ဒီသဒါဟုးအတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤ (ImplanonNXT®) ဖဲနအိဉ်ဖျဲဉ်နဖိဝံအလီၤခံတဘျီဃီသ့ၤလီၤ.တၢ်ဒီသဒါဟုးလၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအီၤန့ၢ်အတုၤလီၤတီၤလီၤလၢတၢ်ကဒီသဒါဟုးအါန့ၢ် ၉၉.၉ မျးကယၤန့ၢ်လီၤ.

ပီးလီထၢန့ၢ်လီၤဆူဒါလီၤအပူၤ (Intrauterine devices, IUD)

ဖဲနအိဉ်ဖျဲဉ်နဖိဝံအလီၤခံလၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤတီၤဂီၤ IUD မ့ၢ်တမ့ၢ်ဟီဉ်မိဉ်ဂ့ၢ်ဝဲ IUD (Mirena® မ့ၢ်တမ့ၢ် Kyleena®) ခံခါအကျိၤတခါအဂီၢ်နကဘဉ်အိဉ်ခိးအစ့ၤကတၢ်လွံၤန့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၤစးထီဉ်မၤတၢ်ချ့ၤဒီးအတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤလၢတၢ်ကဒီသဒါဟုးန့ၢ်အိဉ်ဝဲဒဉ်ဖဲ ၉၉.၂ ဒီး ၉၉.၈ မျးကယၤအ ဘဉ်စၢၤလီၤ. ဖဲနမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီမ့ၢ်တမ့ၢ် ဖဲနမ့ၢ်အဲဉ်ဒီးဖိသဉ်အသီတဂၤအခါ, IUD ခံကလုာ်လၢအံၤ ကသံဉ်သရဉ်တဂၤထုးထီဉ် ကွၢ်အီၤသ့ၤညါညါန့ၢ်လီၤ.

ကသံခဲးဒီသဒါဟူး

ဖဲနအိဉ်ဖျဉ်ဖိဝံအလီခဲးဒဲဒဲ (Depo Provera) တဘျီယီသ့လီ. ကသံခဲးဒီအဂီတဖဲဖိကနလီဆူနဖိအပူခီဖျိမိနီထံဒီးတမတံာ် တာ်နတံာ်ထူးထီဉ်နီထံန့ဘဉ်. ကသံခဲးဒီအံတုလီတီလီလဲလဲ တာ်ကဒီသဒါဟူး ၉၄ ဒီး ၉၉.၈ မျးကယါအဘျဉ်စါန့လီ.

ကသံခဲးဒီ Progesterone Only Pill (POP မ့တမ့ာ် “ကသံခဲးဒီအပျဉ်ခဲး”)

နစးထီဉ်အီကသံခဲးဒီအပျဉ်ခဲးဒီဖဲနအိဉ်ဖျဉ်ဖိဝံအလီခဲးဒဲဒဲ တဘျီယီသ့လီ. ကသံခဲးဒီအံတုလီတီလီလဲလဲ တာ်ကဒီသဒါဟူး ၉၁ ဒီး ၉၉.၇ မျးကယါအဘျဉ်စါန့လီ.

တံာ်ဖျဉ်တဖဉ်

တဘျီဖဲနမ့ာ်စးထီဉ်အိဉ်ဃုာ်လီာ်နသးလံန့န့သ့ဝဲဒဲဒဲပိာ်ခွါဒီးပိာ်မ့ာ်တံာ်ဖျဉ်တဖဉ်သ့လီ. တံာ်ဖျဉ်တဖဉ်မၤစါဒီသဒါဟူးတံာ်ဒီးဟ့ဉ်တံာ် ဒီသဒါဟူးကတံာ်လဲတံာ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကလီအအိဉ်ထီဉ်ခီဖျိသ့ဉ်ထံး (STIs) တဖဉ်န့လီ. အတံာ်တုလီတီလီလဲလဲ တာ်ကဒီသဒါဟူးန့ အိဉ်ဝဲဒဲဒဲ ၇၉ တု၊ ၈၂ မျးကယါန့လီ. နပုၤန့ပိာ်မ့ာ်တံာ်ဖျဉ်တဖဉ်လဲလီပုာ်ယဲအဖိခိဉ်မ့တမ့ာ်လဲ Family Planning NSW အအိဉ်သ့လီ.

diaphragm

စးထီဉ်ဃုာ်ဖဲနအိဉ်ဖျဉ်ဖိဝံအလီခဲးဒဲဒဲ diaphragm (Caya®) လဲအတံာ်ဒိဉ်အဆဲးအိဉ် ထဲတမံၤခီန့သ့လီ. အတံာ်တုလီတီလီ လဲလဲ တာ်ကဒီသဒါဟူးန့အိဉ်ဝဲဒဲဒဲ ၈၈ တု၊ ၉၆ မျးကယါအဘျဉ်စါန့လီ.

တံာ်ရဲဉ်ကျဲၤကဟံးဖိဒဲန့ဆါအတံာ် အိဉ်သးအသိး

တံာ်ရဲဉ်ကျဲၤကဟံးဖိဒဲန့ဆါအတံာ်အိဉ်သးအသိးန့မ့ာ်တံာ်ကွဲၤဟ့ဉ်နီခိအတံာ်ဆီတလဲတဖဉ်လဲအကဲထီဉ်အသးဖဲနလ့ၤလဲအတံာ်လဲတ ရဲးအသးတဘျီန့လီ. အတံာ်တုလီထီဉ်ထီဉ်ဘးအိဉ်တုလီထီဉ်ဘး ၉၉ မျးကယါလီ, သနက့အတံာ်တုလီထီဉ်ထီဉ်ဘးအိဉ်ဝဲဒဲဒဲစ့ထဲသိး ၇၆ မျးကယါဒီးဒီးသန့ထီဉ်လဲ မ့ာ်န့သ့အီၤဂ့ၤထဲလဲဒီးကျဲၤလဲန့ထီဉ်အီၤန့လီ. နကဘဉ်ကတံာ်တံာ်ဒီးပုၤစဲးနီတ ဂၤလဲအမၤတံာ် ဘဉ်ထဲဒီးတံာ်ရဲဉ်ကျဲၤကဟံးဖိလဲန့ဆါအတံာ်အိဉ်သးအသိးန့လီ. ပုၤစဲးနီအံဘဉ်တဘဉ်ကဟ့ဉ်ကုာ်တံာ်သ့ကျဲၤကျဲၤအါန့တဘျီလဲ တံာ်ဆါကတီၤတခါအဂီၤန့လီ. ဖဲတံာ်ဒုးအိဉ်ဖိန့အဆါကတီၤတံာ်သ့တံာ်ရဲဉ်ကျဲၤကဟံးဖိဒဲန့ဆါအတံာ်အိဉ်သးအသိးအကျဲၤအံတမ့ာ်တံာ်ညီ ဘဉ်. ကျဲၤကျဲၤတဘျီအံတံာ်သ့အီၤလဲတံာ်ကမၤစါန့ဒါထီဉ်သ့စ့ၤကီးလီ.

တံာ်ဒိဉ်တံာ်ချံသ့အကျိၤ

တံာ်ဒိဉ်တံာ်ချံသ့အကျိၤလီၤစါမ့ာ်တံာ်ကူးကွဲးကျဲၤကျဲၤလဲအဒီသဒါဟူးသးန့အါန့ၤ၉၉မျးကယါန့လီ. ပိာ်မ့ာ်တဖဉ်ဃုာ်ထဲလဲတံာ်ကစါ တံာ်မ့တမ့ာ်တံာ်ကူးတံာ်ချံသ့အကျိၤန့လီ. ပိာ်ခွါတဖဉ်မၤန့အတံာ်ကူးတံာ်ချံသ့အကျိၤသ့လီ. တံာ်စါတံာ်ဒီးတံာ်ကူးတံာ်ချံသ့အ ကျိၤန့အဂ့ၤကတံာ်တံာ်မၤအီၤအစ့ၤကတံာ်သဲလဲဖဲနအိဉ်ဖျဉ်ဖိဝံအလီခဲးဒဲဒဲလီ. သနက့, ဘဉ်တဘဉ်တံာ်ကဟ့ဉ်ကုာ်ဝဲဒဲဒဲလဲန့အိဉ်ခိး တံာ်ဆါကတီၤတဖဉ်ဖိန့လီ. တံာ်ကွဲၤထဲဖိသ့ဆဲးတဂဲၤကဲသးတံာ်ဆိဉ်သနဲးတခါသ့လီဒီးတမ့ာ်တံာ်ဆါကတီၤအဂ့ၤကတံာ်တခါလဲတံာ်က မၤတံာ်ဆါတံာ်လဲအစါကအိဉ်ထီဉ်လီၤစါအဂီၤဘဉ်.

ဂ့ၤဂီၤအူတံာ်ဒီသဒါဟူး

ဖဲနမ့ာ်အိဉ်ဃုာ်လီာ်သးလဲတအိဉ်ဒီးတံာ်ဒီသဒါနီတမံၤဒီးန့မ့ာ်တအဲဒိးဒါထီဉ်ဘဉ်န့, နကြါးသ့ဝဲဒဲဒဲဂ့ၤဂီၤအူတံာ်ဒီသဒါဟူးစးထီဉ် ၃ န့ဖဲန အိဉ်ဖျဉ်ဖိဝံအလီခဲးဒဲဒဲလီ. Levonorgestrel (LNG) ဂ့ၤဂီၤအူတံာ်ဒီသဒါဟူးကသံခဲးဒီအပျဉ်ခဲးဒီမ့ာ်ကျဲၤကျဲၤလဲတံာ်ဘဉ်သ့ဘဉ်သးအီၤမ့ာ် လဲဖဲနဒုးအိဉ်န့အခါ LNG ကသံခဲးဒီအဂီၤထဲတဖဲဖိ ကနလီဆူနနီထံအပူလီ. ဖဲအိဉ်ဝဲဒဲဒဲ Ulipristal Acetate (UPA) ဂ့ၤဂီၤအူတံာ်ဒီ သဒါဟူးအကသံခဲးဒီအလီခဲးဒဲဒဲတံာ်တဟ့ဉ်ကုာ်တံာ်ဒုးအိဉ်ဖိန့လဲလဲအဂီၤဘဉ်န့လီ. တံာ်ဂီၤ IUD န့တံာ်သ့အီၤဒဲဂ့ၤဂီၤအူတံာ်ဒီသ ဒါဟူးလဲတံာ်အိဉ်သးတနီၤအဂီၤသ့လီ.

ဖဲအိန်ယုာ်လိာ်သးလၢတအိန်ဒီးတၢ်ဒီသဒါဝံအလီၢ်ခံၤနကြၢၤအီၤလီၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒီသဒါဟုးအကသံၣ်ဖျါာ်တသ့ဖဲအသ့လၢအဆိအချ့န့ၣ်လီၤ. အဆိပညီန့ၣ်အီၤလီၤ LNG ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒီ သဒါဟုးလၢ ၇၂ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ (သၢသီ) မ့တမ့ၢ် UPA ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒီသဒါဟုး လၢ ၁၂၀ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ (ယံၤသီ) အဂီၢ်တက့ၢ်. ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒီသဒါဟုးန့ၣ်တၢ်ထီၣ်ထီၣ်ဘးလၢတၢ်ကဒီသဒါဟုးထီၣ်ဘး ၈၅ မျးကယၤန့ၣ်လီၤ. အတၢ်တၢ်ထီၣ်ထီၣ်ဘးန့ၣ် ကဒီးသန့ၤ ထီၣ်လၢမ့ၢ်နအီၤလီၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒီသဒါဟုးအကသံၣ်အံၤဆဲးဝဲဒၣ်ထဲလဲၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. နပုၤန့ၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒီသဒါဟုးအကသံၣ်ဖျါာ်လၢကသံၣ်အကျးလၢတအိန်ဒီးကသံၣ်သရၣ်အလဲးမးတခါန့ၣ်သ့လီၤ.

တၢ်ဒီသဒါဟုးလၢတၢ်တဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤဖဲန့ၣ်အိန်ဒီးသီသီအဆၢကတီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်ဒီသဒါဟုးအကျါအကျဲလၢလၢာ်တဖၣ်န့ၣ်တၢ်တဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤတၢ်လီၤလၢနဖိဆံးအံၤအသးအိန်အစ့ၤကတၢ်ယုၤန့ၣ်ဒီးထဲဒၣ်ဖဲနကတီၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဝံအလီၢ်ခံၤန့ၣ်လီၤ. ကျါကျဲတဖၣ်အံၤဟံၣ်ယုာ် oestrogen က်န့ၣ်လီၤ.

- ကသံၣ်ဖျါာ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါာ်အီၤ (‘ကသံၣ်ဖျါာ်’)
- တၢ်အကူၤလၢတၢ်ထၢန့ၣ်ဆူပိာ်မုာ်အက့ၢ် အဂီၢ်အပူၤ (NuvaRing®)

တၢ်ဒီသဒါဟုးလၢတၢ်တဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤဖဲန့ၣ်တဒုးအိန်နဖိလၢနန့ၣ်အခါ

ဖဲန့ၣ်တဒုးအိန်နဖိအန့ၢ်အခါ, နယုထၢဝဲဒၣ် တၢ်ဒီသဒါဟုးအကလုာ်တမံၤလၢလၢန့ၣ်သ့လီၤ. နစးထီၣ်သ့ကသံၣ်ဖျါာ်မ့တမ့ၢ်တၢ်အ ကွီၤထၢန့ၣ်လီၤဆူပိာ်မုာ်အက့ၢ်အဂီၢ်အပူၤ ဖဲန့ၣ်ဖျါာ်နဖိဝံအလီၢ်ခံၤသၢတၢ်ယုၤန့ၣ်အလီၢ်ခံၤန့ၣ်သ့လီၤ. တၢ်ဒီသဒါဟုးလၢအမ့ၢ်ကသံၣ်ဆဲးဒီးပီးလီၤထၢန့ၣ်လီၤအီၤတဖၣ်န့ၣ်တၢ်စးထီၣ်အီၤတဘျီဃီဖဲအိန်ဖျါာ်ဖိဝံအလီၢ်ခံၤန့ၣ်သ့လီၤ. လၢကျါကျဲ အဂၢၤခဲလၢာ်အဂီၢ်, တၢ်စးထီၣ်အဆၢက တီၢ်န့ၣ်ကဲတၢ်တမံၤဃီလၢပိာ်မုာ်လၢအဒုးအိန်အဖိန့ၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်တဒုးအိန်အဖိန့ၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နကတီၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်သရၣ်မုာ်ကွၢ်ပုၤဆါဘၣ်ဃးကသံၣ်ဒီသဒါဟုးန့ၣ်သ့လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကဆိာ်ထွဲန့ၣ်လၢတၢ်ကမၤတၢ်ဆၢတံာ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနလိာ်ဘၣ်အီၤတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

ဖဲယမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်ကမၤစၢၤလၢတၢ်ကကတီၢ်အဲးကလံးအကျိာ်န့ၣ်ဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်.

စဲၣ်နီၤပုၤကတီၢ်ကျိးထံတၢ်တဖၣ်အိန်ဝဲဒၣ်ဖဲန့ၣ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကနၢ်ပာ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကတီၢ်လၢအဲးကလံးအကျိာ်အခါန့ၣ်လီၤ. ပုၤကတီၢ်ကျိးထံတၢ်အတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်တလိာ်ဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်အီၤဒဲတၢ်ခူသ့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်အဲၣ်ဒီးပုၤကတီၢ်ကျိးထံတၢ်တဂၤအခါ, ဝံသးစူၤသံကွၢ်ဘၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိမ့တမ့ၢ်ကိးဘၣ်တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတီၢ်ကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤ (TIS) လၢ 131 450 န့ၣ်တက့ၢ်.

©Family Planning Victoria
လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိးဆူညါအဂီၢ်-Family Planning NSW
လီၤတဲစိ- 1300 658 886 www.fpnsw.org.au
တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတခါအံၤဘၣ်တၢ်ကျိးထံအီၤယုာ်ဒီးတၢ်ပျဲလၢအအိန်ဟဲလၢ Family Planning Victoria လၢ Royal Hospital for Women အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Local Contact (လီၤကစိတၢ်ဆဲးကျိး)

Person’s name (မံၤ): _____

Contact number (လီၤတဲစိနီၤဂံၢ်): _____