



နမၤစၢၤဒီသဒါဟုးအိဉ်လၢတၢ်တရဲဉ်ကျဲၤယာ်အီၤတခါသ့ခိဖျိတၢ်သ့ဝဲဒဉ်ကသံဉ်ဒီသဒါဟုးအတုၤလီၤတီၤလီၤတခါန့ၢ်လီၤ. ကျိၤကွၢ်အိဉ်ဝဲဒဉ်အကလုာ်ကလုာ်လၢတၢ်ကဒီသဒါဟုးအဂီၢ်လီၤ. နသ့ဝဲဒဉ်တၢ်ဒီသဒါဟုး အကျိၤအကွၢ်တနီၤဖဲနအိဉ်ဖျဲဉ်နဖိဝံအလီၤခံန့ၢ်သ့လီၤ. ဖဲဆၢတၢ်လီၤမ့ၢ်ကျိၤကွၢ်ဖဲလဲဉ် တခါန့ၢ်ဂ့ၢ်ဝဲဒဉ်လၢနဂီၢ်အခါန့ၢ်,တၢ်အံၤအကါဒိဉ်ဝဲဒဉ်လၢနသ့ဉ်ညါ-

- ကျိၤကွၢ်တခါစုာ်စုာ်န့ၢ်မ့ၢ်အကဲ တၢ်မနုၤလဲဉ်
- အမၤတၢ်ဒိလဲဉ်
- လၢတၢ်ကဒီသဒါဟုးလၢတၢ် တရဲဉ်ကျဲၤယာ်အီၤအဂီၢ်မ့ၢ်အမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဝဲလဲဉ်
- နစးထီဉ်သ့အီၤသ့လၢအခါဖဲလဲဉ်
- တၢ်ကဲဘျးဒီးအတၢ်တကဲဘျး
- မ့ၢ်နသ့အီၤဖဲနဒုးအိဉ်နဖိအန့ၢ်အ ခါန့ၢ်သ့ဉ်

ဖဲနဒုးအိဉ်နဖိအန့ၢ်အခါတၢ်ဒီသဒါဟုးလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်တဖဉ်

တၢ်ဒုးအိဉ်ဖဲနဂီၢ်ကဲကျဲတဘိလၢတၢ်ဒီသဒါဟုးန့ၢ်သ့လီၤ. ကတိၤတၢ်ဒီးနကသံဉ်သရဉ်မ့ၢ်တဖဉ်သရဉ်မ့ၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါတဂၤဖဲနမ့ၢ်အဲဉ်ဒီးမၤတၢ်ဒုးအိဉ်ဖဲနဂီၢ်ကဲကျဲတဘိလၢတၢ်ကဒီသဒါဟုးအဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်. ဖဲနမ့ၢ်သ့ဝဲဒဉ်တၢ်စီၤထုးထီဉ်န့ၢ်ထံန့ၢ်ကျဲတဘိအံၤအတမၤတၢ်ဘဉ်. တၢ်ဒုးအိဉ်န့ၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤဝဲဒဉ်လၢတၢ်ကဒီသဒါဟုးသး ၉၈ မျးကယၤဖဲ-

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

ဖဲနမ့ၢ်တအဲဉ်ဒီးဒါထီဉ်အခါ, နကဘဉ်သ့ကျဲအဂၤတဘိလၢတၢ်ကဒီသဒါဟုးဖဲ-

- နလုာ်လၢတဟဲကဒါမ့ၢ်တမ့ၢ်
- နစးထီဉ်ဟ့ၣ်နဖိဆံးဒီးတၢ်အိဉ် မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်အီၤအဂၤန့ၢ်လီၤ.

ဖဲဒုးအိဉ်န့ၢ်အခါ, နသ့ဝဲဒဉ်ကျဲလၢလၢတဖဉ်ပုၤပုၤဖျဲးဖျဲးသ့လီၤ-

တၢ်ဒီသဒါဟုးလၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအီၤ

နသ့ဝဲဒဉ်တၢ်ဒီသဒါဟုးအတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤ (ImplanonNXT®) ဖဲနအိဉ်ဖျဲဉ်နဖိဝံအလီၤခံတဘျီဃီသ့လီၤ. တၢ်ဒီသဒါဟုးလၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအီၤန့ၢ်အတုၤလီၤတီၤလီၤလၢတၢ်ကဒီသဒါဟုးအါန့ၢ် ၉၉.၉ မျးကယၤန့ၢ်လီၤ.

ပီးလီထၢန့ၢ်လီၤဆူဒါလီၤအပူၤ (Intrauterine devices, IUD)

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

ဖဲအိန်ယုာ်လိာ်သးလာတအိန်ဒီးတၢ်ဒီသဒါဝံအလီၢ်ခံ့နကြးအီလီၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒီသဒါဟုးအကသံၣ်ဖျါာ်တသ့ဖဲအသ့လၢအဆိအချ့န့ၣ်လီၤ. အဆိပညါန့ၣ်အီလီၤ LNG ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒီ သဒါဟုးလၢ ၇၂ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ (သၢသီ) မ့တမ့ၢ် UPA ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒီသဒါဟုး လၢ ၁၂၀ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ (ယံၤသီ) အဂီၢ်တက့ၢ်. ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒီသဒါဟုးန့ၣ်တၢ်ထီၣ်ထီၣ်ဘးလၢတၢ်ကဒီသဒါဟုးထီၣ်ဘး ၈၅ မျးကယၤန့ၣ်လီၤ. အတၢ်တၢ်ထီၣ်ထီၣ်ဘးန့ၣ် ကဒီးသန့ၤ ထီၣ်လၢမ့ၢ်နအီလီၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒီသဒါဟုးအကသံၣ်အံၤဆိဝဲဒၣ်ထဲလဲၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. နပုၤန့ၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒီသဒါဟုးအကသံၣ်ဖျါာ်လၢကသံၣ်အကျးလၢတအိန်ဒီးကသံၣ်သရၣ်အလဲးမးတခါန့ၣ်သ့လီၤ.

တၢ်ဒီသဒါဟုးလၢတၢ်တဟ့ၣ်ကူၣ်အီဖဲန့ၣ်အိန်ဒီးသီသီအဆၢကတီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်ဒီသဒါဟုးအကျါအကျဲလၢလၢာ်တဖၣ်န့ၣ်တၢ်တဟ့ၣ်ကူၣ်အီတၢ်လီၤလၢနဖိဆံးအံၤအသးအိန်အစ့ၤကတၢ်ယုၤန့ၣ်ဒီးထဲဒၣ်ဖဲနကတီၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဝံအလီၢ်ခံ့န့ၣ်လီၤ. ကျါကျဲတဖၣ်အံၤဟံၣ်ယုာ် oestrogen က်န့ၣ်လီၤ.

- ကသံၣ်ဖျါာ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါာ်အီၤ ('ကသံၣ်ဖျါာ်')
- တၢ်အက့ၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်ဆူပိာ်မုာ်အက့ၢ် အဂီၢ်အပူၤ (NuvaRing®)

တၢ်ဒီသဒါဟုးလၢတၢ်တဟ့ၣ်ကူၣ်အီဖဲန့ၣ်မ့ၢ်တဒုးအိန်နဖိလၢနန့ၣ်အခါ

ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်တဒုးအိန်နဖိအန့ၣ်အခါ, နယုထာဝဲဒၣ် တၢ်ဒီသဒါဟုးအကလုာ်တမံၤလၢလၢန့ၣ်သ့လီၤ. နစးထီၣ်သ့ကသံၣ်ဖျါာ်မ့တမ့ၢ်တၢ်အ က့ၢ်ထၢန့ၣ်လီၤဆူပိာ်မုာ်အက့ၢ်အဂီၢ်အပူၤ ဖဲန့ၣ်အိန်ဖျါာ်နဖိဝံအလီၢ်ခံ့သၢတၢ်ယုၤန့ၣ်အလီၢ်ခံ့န့ၣ်သ့လီၤ. တၢ်ဒီသဒါဟုးလၢအမ့ၢ်ကသံၣ်ဆဲးဒီးပီးလီထၢန့ၣ်လီၤအီၤတဖၣ်န့ၣ်တၢ်စးထီၣ်အီၤတဘျီဃီဖဲအိန်ဖျါာ်ဖိဝံအလီၢ်ခံ့န့ၣ်သ့လီၤ. လၢကျါကျဲ အဂၢၤခဲလၢာ်အဂီၢ်, တၢ်စးထီၣ်အဆၢက တီၢ်န့ၣ်ကဲတၢ်တမံၤဃီလၢပိာ်မုာ်လၢအဒုးအိန်အဖိန့ၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်တဒုးအိန်အဖိန့ၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နကတီၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သရၣ်သရၣ်မုာ်ကွၢ်ပုၤဆါဘၣ်ဃးကသံၣ်ဒီသဒါဟုးန့ၣ်သ့လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကဆိၣ်ထွဲန့ၣ်လၢတၢ်ကမၤတၢ်ဆၢတံာ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနလိာ်ဘၣ်အီၤတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

ဖဲယမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်ကမၤစၢၤလၢတၢ်ကကတီၢ်အဲးကလံးအကျိာ်န့ၣ်ဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်.

စဲၣ်နီၤပုၤကတီၢ်ကျိးထံတၢ်တဖၣ်အိန်ဝဲဒၣ်ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကန့ၣ်ပၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကတီၢ်လၢအဲးကလံးအကျိာ်အခါန့ၣ်လီၤ. ပုၤကတီၢ်ကျိးထံတၢ်အတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်တလိာ်ဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်အီၤဒဲတၢ်ခူသ့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးပုၤကတီၢ်ကျိးထံတၢ်တဂၤအခါ, ဝံသးစူၤသံကွၢ်ဘၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိမ့တမ့ၢ်ကိးဘၣ်တၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတီၢ်ကျိးထံအတၢ်မၤစၢၤ (TIS) လၢ 131 450 န့ၣ်တက့ၢ်.

©Family Planning Victoria
လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိးဆူညါအဂီၢ်-Family Planning NSW
လီတဲစိ- 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 (လီတဲစိနီၤဂံၢ်): _____