

སྐྱེ་འགོག་གི་ཁབ།

ཕུ་གུ་སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ། ཨ་མར་སྐྱེ་འགོག་གི་ཁབ་(Depo Provera)བརྒྱབ་ན་འགྲིག་འོ་མ་སྐྱེར་བ་བརྒྱད་ཁབ་དེའི་སྐོན་ལུས་ཉ་ཅང་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ལས་ཕུ་གུར་མི་འགོ་ལ། དེས་འོ་མ་འབབ་ཚད་ལ་སྐྱོན་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཁབ་དེས་སྐྱེ་སྐྱོ་འགོག་ཚད་ནི་བརྒྱ་ཆ་ ༩༥ ལྷན་ ༩༩.༥ བར་ཡིན།

སྐྱེན་ Progesterone Only Pill (POP རིལ་བུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡང་ཟེར)

ཕུ་གུ་སྐྱེས་མེས་ཨ་མས་ལམ་སེང་རིལ་བུ་རྒྱུ་རྒྱུ་འདི་བཟུང་འགོ་བརྒྱུགས་ཚོགས་འདིས་སྐྱེ་སྐྱོ་འགོག་ཚད་ནི་བརྒྱ་ཆ་ ༩༡ ལྷན་ ༩༩.༧ བར་ཡིན།

འགྲིག་འབྲུགས།

ཕོ་མོ་གཉིས་ཡང་བསྐྱར་འཐིག་སྤོད་བྱེད་འགོ་རྒྱུགས་འཕྲུལ། ཕོ་དང་མོའི་འགྲིགས་འབྲུགས་བེད་སྤོད་བྱས་ན་འགྲིག་འབྲུགས་ཀྱིས་མངལ་ཆགས་པ་སྒོར་འགོག་བྱེད་པ་ཙམ་མ་ཟད། འཐིག་སྤོད་བརྒྱུད་དེ་འགོས་པའི་ནད་རིགས་(STIs)ལས་སྤུང་སྐྱོབས་ལེགས་ཤོས་བྱེད་ཐུབ། སྐྱེ་སྐྱོ་འགོག་ཚད་ནི་བརྒྱ་ཆ་ ༧༨ ལྷན་ ༥༢ བར་ཟེད། བྱད་མེད་ཀྱི་འགྲིག་འབྲུགས་ནི་དྲ་རྒྱའམ། བེ་ལུ་སོའི་དྲ་སྐོལ་མངའ་སྤེའི་འཆར་ལྡན་བུ་བཅའི་ལས་ཁུངས་ནས་ཉོ་ཐུབ།

མངལ་ཡོལ།

ཕུ་གུ་སྐྱེས་ནས་གཟུང་འཁོར་དུག་སོང་མེས་ཀྱིས་ཆ་ཚད་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པའི་སྐྱེ་འགོག་ཡོལ་བ་(Caya®)བེད་སྤོད་བྱས་ན་འགྲིག་དེའི་ལུས་པ་ཐོན་ཚད་བརྒྱ་ཆ་ ༤༤ ལྷན་ ༩༥ བར་ཡིན།

རང་བྱུང་འཆར་ལྡན་བཅའ་བུ་བཅའ་བུ།

རང་བྱུང་འཆར་ལྡན་བུ་བཅའ་ཞེས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཀྱིས། ལྷ་མཚན་འབབ་ཡུན་གྱི་འགྲུར་བ་ལ་ལྷ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རང་དོས་ནས་ཐབས་ཤེས་དེ་བེད་སྤོད་ཡག་པོ་ཇི་ཅམ་བྱེད་མིན་ལ་སྐྱོ་སྤྲོད། མཐོ་དུས་སྐྱེ་འགོག་ལུས་པ་ཐོན་ཚད་བརྒྱ་ཆ་ ༩༨ དང་དམའ་དུས་བརྒྱ་ཆ་ ༧༥ བར་ཡིན། དེ་ལག་བཟར་མ་བྱས་གོང་འཆར་ལྡན་བུ་བཅའ་ཆེད་ལས་མི་སྣ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆ་ཤོད་དགོས། ཆེད་ལས་མི་སྣ་དུས་གཅིག་ལ་ཐབས་ཤེས་གཅིག་ལས་མང་བ་བསྐྱེད་དགོས་པའི་ལམ་སྐྱོན་གཏང་སྤིད། ཕུ་གུར་འོ་མ་སྐྱེར་རིང་རང་བྱུང་འཆར་ལྡན་བུ་བཅའི་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་བཟར་དཀའ། རང་བྱུང་འཆར་ལྡན་བུ་བཅའ་ཞེས་པ་འདི་མངལ་དུ་ཕུ་གུ་འཁོར་ཐབས་ལའང་སྤུང་ཚོགས་པ་ཡིན།

སྐྱེ་སྐྱོ་གཅོད་པ།

སྐྱེ་སྐྱོ་གཅོད་པ་(Sterilisation)ནི་བཤགས་བཅོས་ལ་བརྟེན་པའི་སྐྱེ་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་གཏན་འཇགས་ཤིག་ཟེད། དེའི་ལུས་པ་ཐོན་ཚད་བརྒྱ་ཆ་ ༩༨ ཟེད། དེ་ཡང་བཤགས་བཅོས་འདིར་ཁམས་འདྲེན་སྐྱེ་སྐྱོ་གཅོད་པ་དང་འགོག་པ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་གང་རུང་བདམས་ཚོགས་ཅིང། བུ་ཚོས་ཀྱང་ཁམས་འདྲེན་སྐྱེ་སྐྱོ་གཅོད་ཚོགས་ཁམས་འདྲེན་སྐྱེ་སྐྱོ་གཅོད་པའམ་འགོག་པའི་བཤགས་བཅོས་ནི་ཕུ་གུ་སྐྱེས་ནས་ཉུང་མཐར་ལྷ་བ་གསུམ་སོང་མེས་མ་གཏོགས་བུ་མི་རུང་ཞིང། དེ་ལས་དུས་ཡུན་རིང་བ་སྐྱུགས་དགོས་པའང་སྤིད། དོན་སྤིང་དུས་ཡུན་རིང་ཅམ་བསྐྱུགས་ན་ལེགས་ཤིང། ཕུ་གུར་སྐྱོད་བྱེད་ཀྱི་དེ་སེམས་ངལ་ཆེ་བའི་ལས་ཀ་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་ནི་གཏན་འཇགས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་ཡག་ཤོས་མ་ཟེད།

ཇ་དྲག་གི་སྐྱེ་སྐྱོ་འགོག་པ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གིས་སྤུང་སྐྱོབས་མེད་པའི་འཐིག་སྤོད་བྱས་པ་དང་ཕུ་གུ་འཁོར་འདོད་མེད་ན། ཕུ་གུ་སྐྱེས་ཀྱི་གཟུང་འཁོར་གསུམ་ནས་ཇ་དྲག་གི་སྐྱེ་སྐྱོ་འགོག་པའི་ཐབས་ལམ་བཟར་བྱ་དགོས། སྐྱེ་སྐྱོ་འགོག་སྐྱེན་ Levonorgestrel (LNG) ཞེས་པ་ནི་ཇ་དྲག་གི་སྐྱེ་སྐྱོ་འགོག་རིལ་བུ་ཟེད། དེའི་ལུས་པའི་ཆ་རྒྱུང་དུ་ཞིག་མ་གཏོགས་འོ་མའི་ནད་འགོ་གི་མེད་ཅང་། ཕུ་གུར་འོ་མ་སྐྱེར་བཞིན་པའི་སྐྱུགས་བསྐྱེད་འོས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཟེད། ཇ་དྲག་སྐྱེ་སྐྱོ་འགོག་པའི་རིལ་བུ་Ulipristal Acetate (UPA) ཞེས་པ་དེ། བཟས་མེས་གཟུང་འཁོར་གཅིག་རིང་ཕུ་གུར་འོ་མ་སྐྱེར་མི་རུང་། གནས་སྤངས་ཁ་ཤུགས་ཀྱི་སྐྱུགས་སྤུངས་ཀྱི་ཨ་ལོང་ IUD ཡང་ཇ་དྲག་སྐྱེ་སྐྱོ་འགོག་ཐབས་སུ་བཀོལ་ཚོགས།

ཇ་དྲག་གི་སྐྱེ་སྐྱོ་འགོག་པའི་སྐྱེན་ནི་སྤུང་སྐྱོབས་མེད་པའི་འཐིག་སྤོད་བྱས་མེས་གང་མཐོགས་བཟུང་དགོས། དེ་ཡང་སྐྱེན་ LNG ཡིན་ན་རྒྱ་ཚོད་ ༧༢ ལྷན་ལྷན་དང་། UPA ཡིན་ན་རྒྱ་ཚོད་ ༡༢༠ ལྷན་ལྷན་བཟུང་དགོས། ཇ་དྲག་སྐྱེ་སྐྱོ་འགོག་སྐྱེན་གྱི་ལུས་པ་ཐོན་ཚད་བརྒྱ་ཆ་ ༥༥ ཡིན་ཞིང། དེ་ཡང་ཇ་དྲག་སྐྱེ་སྐྱོ་འགོག་གི་སྐྱེན་གྱི་ལུས་པ་ཐོན་ཚད་ནི་སྐྱེན་དེ་ཇི་ཅམ་གྱིས་སྤུང་བཟས་མིན་ལ་རགས་ལས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང། སྐྱེན་དེ་ཉོ་བར་སྐྱེན་པའི་དོས་སྐྱོར་མི་དགོས་པར་ཐང་ཀར་སྐྱེན་ཚོང་ཁང་ནས་ཉོ་ཚོགས།

ཕུ་གུར་འོ་མ་ལྷེར་རིང་སྲོད་མི་འོས་པའི་ཐབས་ལམ།

གཤམ་གསལ་གྱི་སྐྱེ་འགོག་ཐབས་ལམ་ཁག་རང་གི་ཕུ་གུར་ལྷེར་རིང་གཟུང་ལའོར་དུག་ལ་མ་སྐྱབས་བར་སྲོད་མི་རུང་བ་དང་། སྐྱེ་པ་དང་ཁ་བད་བྱུང་རྗེས་སྲོད་ ཚོག་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ཚོར་མོ་གཤིས་སྐྱུ་ཚི་འདུས་ཡོད།

- མཉམ་འདུས་རིལ་བུ། The combined pill ('the pill')
- མོ་མཚན་ནང་འཇུག་བྱེད་གྱི་ཨ་ལོང་། (NuvaRing®)

ཕུ་གུར་འོ་མ་ལྷེར་བཞིན་པ་མིན་ན་སྲོད་འོས་པའི་ཐབས་ལམ།

གལ་ཏེ་ཕུ་གུར་འོ་མ་ལྷེར་བཞིན་པ་མིན་ན། སྐྱེ་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་རིགས་གང་ཡང་བདམས་ཚོག་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཕུ་གུ་སྐྱེས་རྗེས་གཟུང་ལའོར་གསུམ་ནས་ དུག་བར་སྐྱེ་པ་མོ་མཚན་ནང་འཇུག་བྱེད་གྱི་ཨ་ལོང་བེད་སྲོད་བྱས་ཚོག་ཅིང་། སྐྱེ་འགོག་ཁབ་དང་། འགོག་ཆས་ནང་དུ་འཇུགས་པ་གཉིས་ནི་ཕུ་གུ་སྐྱེས་མ་ ཐག་དུ་བེད་སྲོད་བྱས་ཚོག་ཐབས་ལམ་གཞན་དག་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་འགོ་འཇུགས་དུས་ཚོད་ནི། ཕུ་གུར་འོ་མ་ལྷེར་བཞིན་པ་ཡིན་མིན་ལ་མ་སྐྱབས་པར་གཅིག་པ་ ཡིན།

སྐྱེ་སྐྱོ་འགོག་ཐབས་ཀྱི་སྐོར་རང་གི་སྐྱེ་པ་འམ་སྐྱེ་པ་ཞབས་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ན་འགྲིག་བྱེད་རང་གིས་རང་ལ་འཚམས་ཤོས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་བྱེད་པར་ཁོང་ཚོས་ རོགས་སྐྱོར་གནང་གི་རེད།

ཨིན་སྐད་ནང་སྐད་ཆ་ཤོད་རྒྱུ་རོགས་རམ་དགོས་ན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།

དབྱིན་སྐད་ཉན་བཤད་བྱ་རྒྱུ་རོགས་རམ་དགོས་ན། ཚེད་ལས་ཀྱི་སྐད་སྐྱུར་བ་ཡོད། སྐད་སྐྱུར་ཞབས་ཞུ་ནི་གསལ་བྱ་ཅན་དང་རིན་མེད་རེད། བྱེད་རང་ལ་སྐད་སྐྱུར་ བ་དགོས་ཚེ་ལས་བྱེད་པར་དེའི་སྐོར་ཤོད་པའམ་ ཡིག་སྐྱུར་དང་སྐད་སྐྱུར་ཞབས་ཞུ་ཁང་(TIS)གི་ཨང་131 450 ཐོག་ཁ་པར་ཐོངས།

©Family Planning Victoria

གནས་ཚུལ་རྒྱས་པ་མཁོ་ན་འདི་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་: Family Planning NSW

ཁ་པར: 1300 658 886 www.fpnsw.org.au

ཡིག་ཆ་འདི་ Family Planning Victoria for the Royal Hospital for Women ཡི་བཀའ་འཁྲོལ་ཐོབ་པ་ལྟར་བསྐྱར་བ་ཡིན།

Local Contact (ས་གནས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ།)

Person's name (མིང་།): _____

Contact number (ཁ་པར་ཨང་།): _____