

# တၢ်ဒိသဒၢဟုးအကျါအကျဲတဖၣ်လၢအိးစံးတြဲလၢယါအပူၤ

တၢ်စူးကါတၢ်ဒိသဒၢဟုးတဖၣ်န့ၣ် မၤစၢၤန့ၣ်လၢနကဒိသဒၢ တၢ်အိၣ်ဒိးဟုးသးသ့န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကျါကျဲလၢအလီၤဆီလီၤသးတဖၣ် ဘၣ်လီၤသးဒိးန့ၣ်လၢ တၢ်ဆၢကတီၢ်လီၤဆီတကတီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်လၢ နတၢ်အိၣ်မူအပူၤန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ဒိသဒၢဟုးကျါကျဲ တုၤလီၤတီၤလီၤလၢအတူၢ်ယံၣ် (Long-acting reversible contraception -LARC)

LARC တၢ်ဒိသဒၢဟုးသးကျါကျဲတုၤလီၤတီၤလီၤတစိၢ်တလီၢ်လၢအတူၢ်ယံၣ်န့ၣ် ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဒိသဒၢဟုးတစိၢ်တလီၢ်, လၢအပူၤဖျဲးလၢ ဖျၢန့ၣ်အတီၢ် ပူၤန့ၣ်လီၤ.ကျဲအိၣ်ခံကလုာ် -

- တၢ်ဆဲးထးလၢညၣ်လၢတၢ်ဒိသဒၢဟုးအဂီၢ် (contraceptive implant) မ့ၢ်ဝဲဖျဲးစတုးအဘိဖိလၢ တၢ်ပၢ်လီၤအီၤ ဝဲန့ၣ်ညၣ်လၢဖဲန့ၣ် အဖိလၢ, ပျါလီၤဟီၣ်မိလၢအစုၤ ဒီးပတုာ်နပိာ်မုၢ်ချဲအသၢတလီၤလၢ ကပျဲလီၤပိာ်မုၢ်အချဲအသၢတလီၤစ့ၣ်စ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒိသဒၢဟုးအကျဲအံၤ ကယံာ်ဝဲသၢန့ၣ်ဒိးကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် သရၣ်/မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါထုးကွၢ်ဝဲသ့ညိညိဖိန့ၣ်လီၤ.
- ဒၢလီၢ်ကိပူၤကွီၤပိးလီၤဒိသဒၢဟုး (Intrauterine device - IUD) မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဒိသဒၢဟုးပိးလီၤဆဲးကိာ်ဖိလၢတၢ်ဂီၢ်န့ၣ်လီၤအီၤလၢနဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိး န့ၣ်လီၤ. IUDအိၣ်ဝဲခံကလုာ်လီၤ. တီၢ်ဂီၤ IUD တၢ်ဒိသဒၢဟုးပိးလီၤ (copper IUD) တူၢ်ယံၣ် ယဲၤတုၤ ၁၀ နံၣ်န့ၣ်လီၤ. IUD တၢ်ဒိသဒၢဟုး ပျါလီၤဟီၣ်မိ (hormone-releasing IUD) တူၢ်ယံၣ်န့ၣ်လီၤ. IUD ပတုာ်ပိာ်မုၢ်အချဲအသၢကန့ၣ်လီၤဒီးကဒုးစဲဘူးပိာ်မုၢ်အချဲအသၢလၢ ပိာ်မုၢ်အဒၢလီၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဆီတလဲစ့ၢ်ကိးနဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးအကျါ, အယိပိာ်မုၢ်အချဲအသၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤဝဲဘူးလၢပိာ်မုၢ်အဒၢလီၢ်အပူၤ တန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါထုးကွၢ် IUD သ့ညိညိဖိန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ဒိသဒၢဟုးကျါကျဲလၢအတူၢ်ယံၣ်ဝဲအကြား (Medium-acting methods of contraception)

တၢ်ဒိသဒၢဟုးကျါကျဲလၢ အတူၢ်ယံၣ်ဝဲအကြား (Medium-acting methods of contraception) န့ၣ်ဟ့ၣ်လီၤဝဲဒၣ်တၢ်ဒိသဒၢဟုးတစိၢ် တလီၢ်, လၢအပူၤဖျဲး, ဒီးမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဒိသဒၢဟုးလၢ တၢ်စူးကါအီၤသ့တူၢ် တဘျုးန့ၣ် မ့တမ့ၢ် တဘျုးလၢန့ၣ်လီၤ. ကျဲအိၣ်ခံကလုာ် -

- တၢ်ဆဲးကသံၣ်တၢ်ဒိသဒၢဟုးသး (contraceptive injection) (တၢ်သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးအီၤဒ် Depo) န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆဲးန့ၣ်လီၤဟီၣ်မိန့ၣ်လီၤ. တၢ် အံၤပၢ်ယုာ်ဒီးဟီၣ်မိလၢအဒုးပတုာ်ပိာ်မုၢ်အချဲအသၢဟဲလီၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်အံၤ ကမၤတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤအဂီၢ်, နကဘၣ်ဆဲးကသံၣ်ဟီၣ်မိအံၤ ကိး ၁၂ တုၤ ၁၄ န့ၣ်တဘျုးစ့ၢ်စ့ၢ်ကိးဘျီဒဲးန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဒိသဒၢဟုးပိးလီၤအကွီၤ (vaginal ring) ပၢ်ယုာ်ဒီးဟီၣ်မိလၢအတြိပိာ်မုၢ်အချဲအသၢဟဲလီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဒိသဒၢဟုးပိးလီၤကွီၤ အကွၢ်အဂီၢ်ထဲတခါခါလၢတၢ်ဂီၢ်န့ၣ်လီၤအီၤလၢပိာ်မုၢ်အကွၢ်အဂီၢ်/လံာ်ပူၤလၢသၢန့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲတၢ်သၢန့ၣ်အံၤပုၤထီၣ်ဝဲအလီၢ်ခံန့ၣ်ထီၣ် တၢ်ဒိသဒၢဟုးပိးလီၤအကွီၤဒီး, ဂီၢ်န့ၣ်လီၤကဒိးတၢ်ဒိသဒၢဟုးပိးလီၤအကွီၤအသိတကွီၤလၢခံတန့ၣ်တကွၢ်.

## တၢ်ဒိသဒၢဟုးကျါကျဲလၢအတူၢ်ယံၣ်လၢ ကတီၢ်ဖုၣ် (Short-acting methods of contraception)

တၢ်ဒိသဒၢဟုးကျါကျဲလၢအတူၢ်ယံၣ်လၢ ကတီၢ်ဖုၣ် (Short-acting contraceptive methods) န့ၣ်ဟ့ၣ်လီၤဝဲဒၣ်တၢ်ဒိသဒၢဟုးတစိၢ် တလီၢ်, လၢအပူၤဖျဲး, ဒီးမၤတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤန့ၣ်လီၤ. ကျဲအိၣ်ခံကလုာ် -

- ကသံၣ်ဖိၣ်ဒိသဒၢဟုးဟံၣ်ဖိၣ် (combined contraceptive pill), တၢ်ကဘၣ်အီၤအိၣ်ကိးနံၤဒဲးန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်အံၤပၢ်ယုာ်ဒီးဟီၣ်မိအယိၤဒိ ခံခါန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ပတုာ်ပိာ်မုၢ်အချဲအသၢဟဲလီၤဒီးမၤကထီၣ်တၢ်အထံအနိပံာ်ပံာ်ဝဲဒၢလီၢ်အိးထီၣ်အလီၢ်တုၤဒၢလီၢ်အလီၢ်, ပတုာ်ပိာ်မုၢ်ချဲအသၢ လၢကလဲၤန့ၣ်လီၤဆူပိာ်မုၢ်အဒၢလီၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ကသံၣ်ဖိၣ်ဒိသဒၢဟုးမံန့ၣ်ဖံ(လ) (mini pill) ပၢ်ယုာ်ဒီးဟီၣ်မိအယိၤဒိထဲတခါခါလီၤ. တၢ်အံၤမၤကထီၣ်တၢ်အထံအနိပံာ်ပံာ်ဝဲဒၢလီၢ်အိးထီၣ် အလီၢ်တုၤဒၢလီၢ်အလီၢ်, ပတုာ်ပိာ်မုၢ်အချဲအသၢလၢကလဲၤန့ၣ်လီၤဆူပိာ်မုၢ်အဒၢလီၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကဘၣ်အီၤအိၣ်ကိးနံၤဒဲးဝဲတၢ်ဆၢကတီၢ် တကတီၢ်ယိန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်တြီယာ်ချံသၢ်ကျိၤတၢ်ဒီသဒၢဟုးအကျိၤအကျဲ (Barrier methods of contraception)

တၢ်တြီယာ်ချံသၢ်ကျိၤတၢ်ဒီသဒၢဟုးအကျိၤအကျဲတဖၣ်ပတုၣ်ပိၣ်ခွါအချံအသၢ်လၢကလဲၤန့ၣ်လီၤဆူပိၣ်မုၢ်အဒၢလီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤပၣ်ယုၣ်ဒီး -

- ပိၣ်ခွါတၢ်ဖျိၣ်
- ပိၣ်မုၢ်တၢ်ဖျိၣ်
- တၢ်မၤဘၢပိၣ်မုၢ်ဒၢလီၤခိၣ်ထိး အတၢ်ဒီသဒၢဟုးအတၢ်ဖျိၣ် (diaphragms)

တၢ်ဖျိၣ်တဖၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဒီသဒၢလၢတၢ်ဘၣ်ကၢ်ခိၣ်ဖျိပိၣ်မုၢ်ပိၣ်ခွါတၢ်မံၤယုၣ်လိာ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

### ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒီသဒၢဟုး

တၢ်စူးကါဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒီသဒၢဟုးဖဲတၢ်မံၤယုၣ်လိာ်သးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒၢဟုးအံၤအလီၤခံၤလၢကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢတၢ်ကအိၣ်ထီၣ်ဒီးဟုးသးန့ၣ်လီၤ.

- **တီၢ်ဂီၤ IUD တၢ်ဒီသဒၢဟုးပိးလီ (copper IUD)** န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒီသဒၢဟုးကျဲလၢအတုၤလီၤတီၤလီၤကတၢ်တဘီၣ်တၢ်ကိၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢပိၣ်မုၢ်က့ၢ်ဂီၤ/လိာ်ပူၤဖဲတၢ်မံၤယုၣ်လိာ်သးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒၢဟုးယၢ်သီအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ဝံဒီးတၢ်အံၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဒီသဒၢဟုးတုၤလီၤတီၤလီၤအစ့ၤကတၢ်ယဲၤန့ၣ်တုၤ ၁၀ န့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- **ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကသံၣ်ဖိၣ်ဒီသဒၢဟုး (emergency contraceptive pill)** န့ၣ် တၢ်တြီယာ်အိၣ်အိၣ်တဘျီယီဖဲတၢ်မံၤယုၣ်လိာ်သးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒၢဟုးဝံအလီၤခံၤလၢကမၤတုၤလီၤတီၤလီၤအဂ့ၢ်ကတၢ်အဂီၢ်လီၤ, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်အံၤတဒီသဒၢဟုးတၢ်အိၣ်ဒီးဟုးသးတုၤလီၤတီၤလီၤ ၁၀၀ မျးကယၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်အိၣ်ဒီးဆိးဒီးဂ့ၢ် ဘၣ်ဆၣ်တၢ်အိၣ်ကသံၣ်အံၤဖဲသၢသီ မ့တမ့ၢ် ယၢ်သီအတီၢ်ပူၤ ဖဲတၢ်မံၤယုၣ်လိာ်သးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒၢဟုးဝံအလီၤခံၤသ့န့ၣ်လီၤ.

### န့ဆၢၣ်တၢ်ဒီသဒၢဟုးအကျိၤအကျဲ

န့ဆၢၣ်တၢ်ဒီသဒၢဟုးအကျိၤအကျဲန့ၣ်ပၣ်ယုၣ်ဒီး ပုၤပိၣ်ခွါထုးထီၣ်ကွၢ်အထုၣ်ဘိလၢပိၣ်မုၢ်က့ၢ်ဂီၤအပူၤတချုးဆိးထံထီၣ်ဒီးပိၣ်မုၢ်အချံအသၢ်ဟဲလီၤအဆၢကတီၢ်လီၤ. တၢ်ခံၤလၢကမၤအံၤလိာ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၢ, တၢ်ပလီၤပဒီးသးဒီးမၤဝဲခံၤလၢကမၤအတၢ်မၤယုၣ်မၤသကိးတၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဒီသဒၢဟုးအကျိၤအကျဲလၢအမၤတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤအစ့ၤကတၢ်န့ၣ်လီၤ.

- ပုၤပိၣ်မုၢ်လၢအစူးကါန့ဆၢၣ်တၢ်ဒီသဒၢဟုးအကျိၤအကျဲလၢ တၢ်ပၣ်ယုၣ်ပၣ်သးဒီးပိၣ်မုၢ်အချံအသၢ်လီၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ် ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးဝဲဒၣ်အနီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤအပနီၣ်တဖၣ်ကိးနံၤဖဲလၢကယုသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အချံအသၢ်အကံၢ်အစီၤဂ့ၢ်ဒီးကဟဲလီၤအခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ကတီၢ်ဝဲန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ဟးဆဲးဝဲတၢ်မံၤယုၣ်လိာ်သး မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်ဒီသဒၢဟုးအကျိၤအကျဲ (တုၤလၢ ၁၆ သီလၢပိၣ်မုၢ်လုၢ်လၢဟဲအတၢ်လၢတရံးသးတဘျီစုၣ်စုၣ်) န့ၣ်လီၤ.
- “တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်အထုၣ်ဘိလၢပိၣ်မုၢ်က့ၢ်ဂီၤအပူၤ” လိာ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်ပုၤပိၣ်ခွါကထုးထီၣ်ကွၢ်အထုၣ်ဘိလၢပိၣ်မုၢ်က့ၢ်ဂီၤအပူၤတချုးဆိးထံထီၣ်ဖဲတၢ်မံၤယုၣ်လိာ်သးအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. နီလဲၣ်ဂ့ၢ်, မ့ၢ်လၢ ပိၣ်ခွါအဆိးဟဲလီၤပာ်စၢၤ တချုးပိၣ်ခွါဆိးထံဟဲပြီထီၣ်အခါအယီ, တၢ်အံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဒုးအိၣ်ထီၣ် ပိၣ်မုၢ်အဟုးသးသ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ဒီသဒၢဟုးအကျိၤအကျဲတစိးသး

တၢ်တံၢ်တံၢ်ချံသၢ်ကျိၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဒီသဒၢဟုးအကျိၤအကျဲတစိးသးလၢအမၤတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤကတၢ်လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ကူးကွဲးအကျိၤအကျဲန့ၣ်လီၤ.

- တၢ်တံၢ်တံၢ်ပိၣ်မုၢ်ချံသၢ်ကျိၤန့ၣ်တၢ်ကိးအိၣ်လၢ တၢ်စၢတံၢ်ချံသၢ်ကျိၤ (မ့တမ့ၢ် တၢ်စၢတံၢ်န့ပိၣ်မုၢ်ချံသၢ်ကျိၤ”) န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ကူးကွဲးတဆဲးတက့ၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်သးသပူၤထီၣ်ရီၤဖဲတၢ်စၢတံၢ်ပိၣ်မုၢ်ချံသၢ်ကျိၤတကျိၤစုၣ်စုၣ်လၢကဒီသဒၢဟုးပိၣ်မုၢ်အဆိးထံဒီးပိၣ်မုၢ်အချံအသၢ်ဘၣ်သဂၢ်လိာ်သးန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်တံၢ်တံၢ်ပိၣ်ခွါချံသၢ်ကျိၤန့ၣ်တၢ်ဒီသဒၢဟုးတံၢ်တံၢ်ချံသၢ်ကျိၤ (Vasectomy) န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ကူးကွဲးယါဘျီ (တၢ်ဆဲးန့ၢ်ကသံၣ်တီၢ်တုၣ်ဖဲတၢ်ကူးကွဲးအလီၤ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သးသပူၤထီၣ်ရီၤ) လၢကဒီၣ်တံၢ်တံၢ်ချံသၢ်ကျိၤလၢအစိာ်ပိၣ်ခွါအဆိးထံလၢအဟဲလီၤလၢဒီၣ်ချံသ့ၣ်ဘိန့ၣ်လီၤ.

### ကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်လီၤဖဲလဲၣ်

- [1800.my.options](http://1800.my.options) လိာ်စိး. 1800.696.784. ပုၤတဲကျိးထံတၢ် 131450
- နဂံၢ်ခိၣ်ထံးကသံၣ်သရၣ် (GP).

- ပုဂ္ဂလိကဘဝဆိုင်ရာအိတ်ဆိုင်ရာ (Refugee health) <http://refugeehealthnetwork.org.au/refer/refugee-health-nurse-program/>
- ကသံကုံး
- ပုဂ္ဂလိကဘဝဆိုင်ရာအိတ်ဆိုင်ရာ (Community health service) – <https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory>
- ဝမ်းထိရုံယါဟံဉ်ဖိယိဖိတံရံဉ်တံကျဲ (Family Planning Victoria) လိတံဖိ. 1800 013 952 မုတမုာ် (03) 9257 0100

**တံဂုာ်တံကျဲအါထီဉ်ဘဉ်ယးဒီးတံအိတ်ဆိုင်ရာအိတ်ဆိုင်ရာတံကွဲးကျိးထံတံနဲဉ်ကျဲ (Health Translations Directory)**

တံဂုာ်ခိဉ်တိလါအဘဉ်ထွဲတဖဉ် –

- တံဒီးသဒါဟုးအကျိးအကျဲ – တံဒီးသဒါဟုးကျိးကျဲတုာ်လီတိလီလါအတုာ်ယံဉ် (Long acting reversible contraception - LARC)
- တံဒီးသဒါဟုးအကျိးအကျဲ – တံဒီးသဒါဟုးကျိးကျဲလါအတုာ်ယံဉ်ဖဲအကြားဒီးကတီာ်ဖုဉ် (Medium acting and short acting contraception methods)
- တံဒီးသဒါဟုးအကျိးအကျဲ – တံတြီယံဉ်ချံသဉ်ကျိးတံဒီးသဒါဟုးအကျိးအကျဲ (Barrier methods of contraception)
- တံဒီးသဒါဟုးအကျိးအကျဲ – ဂုာ်ဂီာ်အုတံဒီးသဒါဟုးအကျိးအကျဲ (Emergency contraception methods)

ဘဉ်တံဟ့ဉ်စိဟ့ဉ်ကမိဒီးဘဉ်တံထုးထီဉ်ရုလီအါလါ ဝံထိရုံယါဝဒိဉ် (Victorian Government), 1 Treasury Place, Melbourne.

© ဝံထိရုံယါကီာ်ဖဲဉ် (State of Victoria), တံအိတ်ဆိုင်ရာအိတ်ဆိုင်ရာဒီးပုဂ္ဂလိကဘဝဆိုင်ရာ (Department of Health and Human Services), လါယနုာ်အါရံဉ် ၂၀၁၉

လဲာ်နုာ်လီကွာ်သုဖဲ <<http://healthtranslations.vic.gov.au/>>