

တၢ်ဒီသဒၢဟူးအကျိၤအကျဲ

တၢ်ဒီသဒၢဟူးကျိၤကျဲလၢအတူၢ်ဖဲအကြးဒီးကတိၢ်ဖျဉ် (Medium acting and short acting contraception methods)

| ကျိၤကျဲ | <p>တၢ်ဆဲးကသံၣ်တၢ်ဒီသဒၢဟူးသး (Contraceptive injection) Depo-ProveraTM မ့တမ့ၢ် Depo – Ralovera, (တၢ်သ့ၣ်ညါအိၤဒ် “depo”)</p>  | <p>တၢ်ဒီသဒၢဟူးပီးလိအကွီၤ (vaginal ring)</p>  | <p>ကသံၣ်ဖိၣ်ဒီသဒၢဟူးဟံၣ်ဖျဉ် (Combined oral contraceptive pill)</p>  | <p>ကသံၣ်ဖိၣ်ဒီသဒၢဟူးမံၣ်နံၣ်ဖဲ (လ) (mini pill)</p>  |
|------------------------------|---|---|---|---|
| မၤတၢ်တုၤလိၤတီၤလိၤ ထဲလဲၣ်* | <ul style="list-style-type: none"> • ၉၄% | <ul style="list-style-type: none"> • စူးကါလိၤတၢ်လိၤဆဲး - ၉၉% • စူးကါအါတက့ၢ် - ၉၃% | <ul style="list-style-type: none"> • စူးကါလိၤတၢ်လိၤဆဲး - ၉၉% • စူးကါအါတက့ၢ် - ၉၃% | <ul style="list-style-type: none"> • စူးကါလိၤတၢ်လိၤဆဲး - ၉၉% • စူးကါအါတက့ၢ် - ၉၃% |
| တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်. | <ul style="list-style-type: none"> • ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် သရၣ်/မ့ၣ်က့ၢ် ပှၤဆါဆဲးန့ၢ်ကသံၣ်. • အိၣ်ဒ်ဟီၣ်မိလၢလိၤကံးဒီး (progesterone) ဟီၣ်မိ. • ပတုၣ်ပိၣ်မ့ၣ်အချဲအသၣ်အတၢ်ဟဲလိၤ ဒီးမၤကဲထီၣ်တၢ်အထံအနီၣ်ပံၣ်ဖဲဒၢ လီၤခိၣ်ထိးအိၣ်ထီၣ်သးအလီၤတုၤဒၢ လီၤ, ပတုၣ်ပိၣ်ခွါအဆိးထံလၢကလဲၤန့ၢ် လိၤဆူပိၣ်မ့ၣ်ဒၢလီၤ. | <ul style="list-style-type: none"> • တၢ်ထၢန့ၢ်လိၤ တၢ်ဒီသဒၢဟူးပီးလိ အကွီၤဆူပိၣ်မ့ၣ်က့ၢ်ဂီၤ/လိၤအပူၤ. • ပျဲလိၤဟီၣ်မိကယိကယိလၢအသး အသးလၢပိၣ်မ့ၣ်က့ၢ်ဂီၤ/လိၤပူၤဆူ သ့ၣ်ကျိၤအပူၤလၢကဒီသဒၢ တၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟူးသး • ထူးထီၣ်ကွံၣ်အိၤလွံၣ်နွံတဘျီကိးဘျီ ခဲး (ဖဲန့ၢ်ပိၣ်မ့ၣ်အလုၢ်လၢပတုၣ်ဝံၤအ လီၤခဲတနွံ) | <ul style="list-style-type: none"> • ဟီၣ်မိလၢတမ့ၢ်ဒ်န့ၢ်အၢၣ်အသိးလၢကသံၣ် သရၣ်ဟ့ၣ်လိၤအိၤ. • ပတုၣ်ပိၣ်မ့ၣ်အချဲအသၣ်အတၢ်ဟဲလိၤဒီး မၤကဲထီၣ်တၢ်အထံအနီၣ်ပံၣ်ဖဲဒၢ လီၤခိၣ်ထိးအိၣ်ထီၣ်သးအလီၤတုၤဒၢ လီၤ, ပတုၣ်ပိၣ်ခွါအဆိးထံလၢကလဲၤန့ၢ် လိၤဆူပိၣ်မ့ၣ်ဒၢလီၤ. | <ul style="list-style-type: none"> • ပၣ်ယုၣ်ဒီးဟီၣ်မိအယိၤဒိထဲတခါဇိၤ, လၢကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လိၤအိၤ. • မၤကဲထီၣ်တၢ်အထံအနီၣ်ပံၣ်ဖဲဒၢလီၤအိၣ်ထီၣ် အလီၤတုၤဒၢလီၤအလီၤ, ပတုၣ်ပိၣ်ခွါအချဲအသၣ်လၢ ကလဲၤန့ၢ်လိၤဆူပိၣ်မ့ၣ်အလီၤအပူၤန့ၣ်လိၤ. |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>တၢ်အံၤတူၢ်ကယံၣ်ထဲလဲၣ်.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • မၤတၢ်ဖဲအကြး - တလိၣ်နသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢနကဘၣ်စူးကၢတၢ်အံၤကိးဘျီဒီးဖဲနမံၣ်ယုၣ်လိာ်သးအခါဘၣ်န့ၣ်လီၤ. • တူၢ်ယံၣ် ၁၂-၁၄ နွံ | <ul style="list-style-type: none"> • မၤတၢ်ဖဲအကြး - တလိၣ်နသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢနကဘၣ်စူးကၢတၢ်အံၤကိးဘျီဒီးဖဲနမံၣ်ယုၣ်လိာ်သးအခါဘၣ်န့ၣ်လီၤ. • သၢနွံဝံၤအလိၣ်ခံတၢ်ကထးကွံာ်တၢ်ဒိသဒၢဟူးအက္ခိၤဒီးကကိၣ်န့ၣ်တၢ်ဒိသဒၢဟူးအက္ခိၤအသိဖဲတနွံပူၤကွံာ်အလိၣ်ခံန့ၣ်လီၤ. | <ul style="list-style-type: none"> • မၤတၢ်ကတီၢ်ဖှၢ် - နကဘၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢနကအိၣ်ကိးမုၢ်နံၤဒီးလီၤ. | <ul style="list-style-type: none"> • မၤတၢ်ကတီၢ်ဖှၢ် - နကဘၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢနကဘၣ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်တကတီၢ်ယီၤကိးမုၢ်နံၤဒီးလီၤ. |
| <p>တၢ်ကဲဘျးတဖၣ်</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ပှၤတဲတသ့နီတဂၤလၢနစူးကၢတၢ်အံၤဘၣ်. • စူးကၢအိၣ်သ့ဖဲဟ့ၣ်ဒုးအိဖိန့ၣ်အခါ. • တၢ်ဒိဘၣ်တအိၣ်လၢကသံၣ်ပိၣ်အဂၤဖိခိၣ်ဘၣ်. • နပိာ်မုၢ်အလုၢ်အလၢကစ့ၤလီၤမ့တမ့ၢ် ကပတုာ်ကွံာ်လီၤ. | <ul style="list-style-type: none"> • နကိၣ်န့ၣ်လၢနနီၣ်ကစၢ်ဒၣ်န့ၣ်, ဒီးတၢ်အံၤနကိၣ်န့ၣ်အိၣ်ညိၣ်သိးသိးဒီးနကိၣ်န့ၣ်လီၤပိာ်မုၢ်အဘဲတြၢ်န့ၣ်လီၤ. • မၤစ့ၤလီၤပိာ်မုၢ်အလုၢ်အလၢဒီးမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါအုၣ်ထုးသ့. • တမၤဘၣ်ဒိနတၢ်ချံၣ်ဂၤသၣ်ဂ့ၤဘၣ်. | <ul style="list-style-type: none"> • ဒုးခိကပာ်ကွံာ်ပိာ်မုၢ်အလုၢ်အလၢတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. | <ul style="list-style-type: none"> • ဘၣ်လိာ်ဒီးပှၤလၢတအိၣ် ပိာ်မုၢ်အဟီၣ်မိ (oestr ogen) လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ပီၤအဂီၢ်ဘၣ်. • စူးကၢအိၣ်သ့ဖဲဟ့ၣ်ဒုးအိဖိန့ၣ်အခါ. |
| <p>တၢ်ဂ့ၢ်အဂၤလၢတၢ်ကွၢ်ထံကွၢ်ဆိကမိၣ်အိၣ်</p> | <ul style="list-style-type: none"> • နကဘၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢနကဘၣ်ဟံးန့ၣ်ကဒီးအိၣ်တဘျီ, ဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်, ကိး ၁၂ တုၤ ၁၄ နွံတဘျီကိးဘျီဒီး, မ့တမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်အတၢ်မၤတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤစ့ၤလီၤ. • ကဟံးန့ၣ်တၢ်ဆါကတီၢ်စ့ၤလီၤလၢပိာ်မုၢ်အလုၢ်လၢကဟဲက့ၤဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးဒီးတၢ်ချံၣ်ဂၤသၣ်ဂ့ၤအဂီၢ်ဖဲနပတုာ်စူးကၢအိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. • ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမၤစ့ၤလီၤယံၣ်ကွဲအတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ထီၣ်လိာ်သးလီၤ. | <ul style="list-style-type: none"> • နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢသးအတၢ်ဆါ, ဒ်အမ့ၢ်ပှၤအိၣ်မိာ်တဖၣ်လၢအသးပှၤန့ၢ် ၃၅ နံၣ်တဖၣ်န့ၣ်တၢ်တဟ့ၣ်ကူၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသဒၢဟူးသးအကျိၤအကျဲအံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. | <ul style="list-style-type: none"> • မၤစ့ၤလီၤတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢဒၢလီၤထံးရှုယဲၤခဲစၢၣ်တဖၣ် (endometrial cancer) ဒီးပိာ်မုၢ်ဒိၣ်လီၤခဲစၢၣ်တဖၣ် | <ul style="list-style-type: none"> • ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်မၤတၢ်တတုၤလီၤတီၤလီၤဒ် ကသံၣ်ဖိၣ်ဒိသဒၢဟူးဟံးဖိၣ် (combined pill) အသိးဘၣ်, မ့ၢ်လၢတၢ်ကဘၣ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. • ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကသံၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်တနီၤသ့လီၤ. |
| <p>မတၤဘၣ်လိာ်ဒီးတၢ်အံၤလဲၣ်.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • နမ့ၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိဖိန့ၣ်ပူၤဖျးလၢနကစူးကၢအိၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ကမၤစ့ၤလီၤနီၣ်ထီၣ်ဖဲနပိာ်အသးမုၢ်စၢ်န့ၢ်ယုၣ်လိာ်အခါန့ၣ်လီၤ. | <ul style="list-style-type: none"> • စူးကၢအိၣ်သ့ဖဲအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလိၣ်ခံပဲၤထီၣ် ၂၁ သီ. | <p>တၢ်တဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်ဒိသဒၢဟူးကျိၤကျဲအံၤဒီးပှၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢသးအတၢ်ဆါ, ဒ်အမ့ၢ်ပှၤအိၣ်မိာ်လၢအသးပှၤန့ၢ် ၃၅ နံၣ်တဖၣ်ဘၣ်.</p> | <p>တဘၣ်လိာ်ဒီးပှၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆုးတၢ်ဆါတၢ်အိၣ်သး(ဒ်အမ့ၢ် န့ၢ်ခဲစၢၣ်) မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဆိကသံၣ်လီၤလီၤဆိဆိအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.</p> |

* စူးကၢလီၤတၢ်လီၤဆဲး = ဖဲစူးကၢအိၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒ်တၢ်ပညိၣ်ဖဲအသိး.

* စူးကၢအါတက့ၢ် = ဖဲတစူးကၢအိၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်အဂီၢ်

ထဲတၢ်ဖျိၣ်တဖၣ်ဒီးဒိသဒၢထီၣ်တၢ်ဆါလၢဘၣ်ကလိာ်သးခိဖျိပိာ်မုၢ်ပိာ်မုၢ်ခဲယုၣ်လိာ်သး (STIs).

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိၤဒီးဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ရၤလီၤအိၣ်လၢ ဝံးထီၣ်ရံၤပဒိၣ် (Victorian Government), 1 Treasury Place, Melbourne. © ဝံးထီၣ်ရံၤကီၢ်စဲၣ် (State of Victoria), တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးပှၤဂ့ၢ်ဝိတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤ (Department of Health and Human Services), လၢယနူၤအါရံၣ် ၂၀၁၉ လဲၤန့ၣ်လီၤကွၢ်သ့ဖဲ <<http://healthtranslations.vic.gov.au/>>