Jean Hailes for Women's Health

Contraception

သန္ဓေတားနည်း

အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါ ကိုယ်ဝန်မရစေရန် သန္ဓေတားနည်း အမျိုးမျိုး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သင့်အတွက် အသင့်တော်ဆုံး သန္ဓေတားနည်းကို သင် ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။

အဘယ်ကြောင့် သန္ဓေတားရန် လိုအပ်သနည်း။

အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါ ၎င်း၏သုတ်ပိုးက သင့်မမျိုးဥကို မျိုးအောင်စေပြီး ကိုယ်ဝန် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်မလိုချင်ပါက သန္ဓေတားနည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သန္ဓေတားနည်းအမျိုးအစားများ

မည်သည့်သန္ဓေတားနည်းကမှ ၁၀၀% မထိရောက်ပါ။ သန္ဓေတားနည်းတိုင်းတွင် အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များ ရှိပါသည်။ သန္ဓေတားနည်းကို ရွေးချယ်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်များစွာ ရှိပါသည်။ ဥပမာ၊ ၎င်း၏ထိရောက်မှု၊ ကုန်ကျစရိတ်၊ အသုံးပြုရ လွယ်ကူမှုနှင့် သင်၏ အသက်။

အထိရောက်ဆုံး သန္ဓေတားနည်းများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

ကြာရှည်ခံပြီး ပြန်ပြောင်းနိုင်သော သန္ဓေတားနည်းများ (LARCs)

LARC သည် အလွန်ထိရောက်သော သန္ဓေတားနည်းဖြစ်သည်။ အခြားအားသာချက်မှာ သင့်အနေဖြင့် သန္ဓေတားနည်းကို နေ့တိုင်း သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံချိန်တိုင်းတွင် စဉ်းစားရန် မလိုအပ်ပါ။

အရေပြားအောက်ထည့် ဟော်မုန်းသန္ဓေတားပစ္စည်း (Implanon®)

အရေပြားအောက်ထည့် ဟော်မုန်းသန္ဓေတားပစ္စည်းများသည် ၉၉% ကျော် ထိရောက်သည်။ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုတစ်ဦးသည် သင့်လက်မောင်း၏ အရေပြားအောက်တွင် သေးငယ်သော အရေပြားအောက်ထည့် ဟော်မုန်းသန္ဓေတားပစ္စည်းတစ်ခုကို ထည့်သွင်းပေးပါမည် ထိုသန္ဓေတားပစ္စည်းက ပရိုဂျက်စတိုဂျင်ဟော်မုန်းကို ထုတ်လွှတ်ပေးပြီး သားဥကြွေခြင်းကို ရပ်တန့်စေပါသည်။ အရေပြားအောက်ထည့် ဟော်မုန်းသန္ဓေတားပစ္စည်း သည် သုံးနှစ်ခံပါသည်

ဟော်မုန်းထိုးဆေး (Depo Provera)

ဟော်မုန်းဆေးထိုးခြင်းသည် ၉၆% ကျော် ထိရောက်မှု ရှိသည်။ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုတစ်ဦးက ၁၂ ပတ်တစ်ကြိမ် ပရိုဂျက်စတိုဂျင်ဟော်မုန်းကို ထိုးပေးခြင်းဖြင့် သားဥကြွေခြင်းကို ရပ်တန့်စေပါသည်။

သားအိမ်တွင်းထည့်ကိရိယာ (IUD)

IUDs များသည် ၉၉% ကျော်ထိရောက်သည်။ ဟော်မုန်း IUD များသည် ကြေးနီများထက် အနည်းငယ်ပို၍ ထိရောက်သည်။ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုတစ်ဦးက သင်၏ မိန်းမကိုယ်မှတစ်ဆင့် သင်၏ သားအိမ်အတွင်းသို့ IUD (t ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသော ကိရိယာငယ်) ကို ထည့်သွင်းပေးခြင်းဖြင့် သုတ်ပိုးများ မမျိုးဥသို့ ရောက်ရှိခြင်းကို ရပ်တန့်စေပါသည်။ ဟော်မုန်း IUD များ (Mirena® သို့မဟုတ် Kyleena®) သည် ငါးနှစ်အထိခံပါသည် ကြေးနီ IUD များသည် ငါးနှစ်မှ ၁၀ နှစ်အထိ ခံပါသည်

သန္ဓေတားဆေးလုံး (သန္ဓေတားရန် သောက်ဆေး)

ဤဆေးလုံးသည် ၉၃% ကျော်ထိရောက်သည်။ ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ရန် ဤဆေးကို နေ့စဉ် အချိန်တူ သောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သန္ဓေတားရန် သောက်ဆေး အဓိက အမျိုးအစား နှစ်မျိုးရှိသည်-

- အီစထရိုဂျင်နှင့် ပရိုဂျက်စတီရုန်း ဟော်မုန်းများ ပါဝင်သော ပေါင်းစပ် သန္ဓေတားဆေးလုံး
- ပရိုဂျက်စတီရုန်း တစ်ခုတည်းပါသောဆေး (ဆေးလုံးအသေးစား)။

မိန်းမကိုယ်သန္ဓေတားကွင်း

မိန်းမကိုယ်သန္ဓေတားကွင်းများသည် ၉၃% ကျော် ထိရောက်မှုရှိသည်။ မိန်းမကိုယ်သန္ဓေတားကွင်းမှာ ပါးစပ်က သောက်ရသည့် သန္ဓေတားဆေး (Combined Oral Contraceptive Pill) မှာ ပါဝင်သည့် ဟော်မုန်းများနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်မရစေရန် လစဉ်လတိုင်း သင့်မိန်းမကိုယ် အတွင်း မိန်းမကိုယ် သန္ဓေတားကွင်းအသစ်ကို တပ်ပြီး သုံးပတ်ကြာအောင် ထားနိုင်ပါသည်။

ကွန်ဒုံးနှင့် သားအိမ်တွင်း သုတ်မဝင်အောင် တားသည့်ပစ္စည်းများ (အတားအဆီးနည်းလမ်းများ)

သန္ဓေတားနည်းများမှာ သုတ်ပိုးအား မမျိုးဥဆီမရောက်စေရန် တားဆီးပေးခြင်းဖြင့် အလုပ်လုပ်သည်။ ယင်းတို့တွင် ပါဝင်သည်များမှာ-

- အမျိုးသားကွန်ဒုံး – ထောင်မတ်နေသည့် လိင်တံပေါ်တွင် ဝတ်ဆင်ထားသည် (၈၈% ကျော် ထိရောက်မှု ရှိသည်)
- အမျိုးသမီးကွန်ဒုံး – မိန်းမကိုယ်ထဲသို့ ပြေလျော့စွာ တပ်ဆင်ရသည့်အခွံ (၇၉% ကျော်ထိရောက်သည်)
- သားအိမ်တွင်း သုတ်မဝင်အောင် တားသည့်ပစ္စည်းများ – လိင်မဆက်ဆံမီ မိန်းမကိုယ်ထဲသို့ထည့်ထားသော နူးညံ့သည့် ဆီလီကွန်အဖုံး (82% ကျော် ထိရောက်မှုရှိသည်)။

ကွန်ဒုံးသည် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများ (STIs) မှ ကာကွယ်ပေးသည့် တစ်ခုတည်းသော သန္ဓေတားနည်းဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အခြားပဋိသန္ဓေတားနည်းများနှင့်လည်း တွဲဖက်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သားကြောဖြတ်ခြင်း

အမျိုးသမီးများအတွက် အမြဲတမ်း သန္ဓေတားနည်းတွင် ကိုယ်ဝန်တားရန်အတွက် သားအိမ်ပြွန်များကို ပိတ်သည့် ခွဲစိတ်မှု ပါဝင်သည်။ အမျိုးသားများတွင်လည်း အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်း (Vasectomy) ဟုခေါ်သည့် သန္ဓေတားနည်းကိုလည်း အမြဲရရှိနိုင်ပါသည်။ အနာဂတ်တွင် ကိုယ်ဝန်မရလိုပါက ဤနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ သားကြောဖြတ်ခြင်းသည် ၉၉% ကျော်ထိရောက်မှုရှိပါသည်။

အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေး

အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို 'နောက်တစ်နေ့ မနက်ခင်း သောက်ဆေး('morning after') ဟုလည်း ခေါ်သည်။ တားဆေးသောက်ရန် မေ့သွားပါက သို့မဟုတ် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံမိပါက သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် ကွန်ဒုံးပေါက်သွားပါက ဤနည်းလမ်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဤဆေးသည် မျိုးဥထွက်ခြင်းကို ဟန့်တားပေးသည် သို့မဟုတ် နှောင့်နှေးစေသည် - သို့သော် ၎င်းသည် အမြဲတမ်း ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်မပေးပါ။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးပညာရှင်ထံမှ ဆေးစာမပါဘဲ ရနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ၈၆၅% ကျော်ထိရောက်မှုရှိပြီး အမျိုးသားတစ်ဦး နှင့်လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် ၂၄ နာရီအတွင်း သောက်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

မည်သည့်အချိန်မှာ သင့်ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ရမည်နည်း

မည်သည့်သန္ဓေတားနည်းကို အသုံးပြုရမည်ကို မသေချာပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။ ၎င်းတို့သည် နည်းလမ်းတစ်ခုစီ၏ ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးများကို ရှင်းပြနိုင်သောကြောင့် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးကို သင်ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

သန္ဓေတားနည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည့် LARCs ၊ မိန်းမကိုယ်သန္ဓေတားကွင်းနှင့် ဆေးလုံးတို့ကဲ့သို့ အချို့သော သန္ဓေတားနည်းပုံစံများအတွက် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက် လိုအပ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တက်ကြွသူဖြစ်ပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် လိင်ကျန်းမာရေး သူနာပြုနှင့် ပုံမှန်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

အကြောင်းအချက်များ၊ အရင်းအမြစ်များ၊ ကိုးကားချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception **တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ**

Jean Hailes for Women's Health

ဖုန်း 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health
မှ ဩစတြေးလျအစိုးရ၏ ပံ့ပိုးမှုကို ကျေးဇူးတင် အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

မေလ 2023 ခုနှစ်တွင် မွမ်းမံပြင်ဆင်သည်

မသက်ဆိုင်ကြောင်းရှင်းလင်းချက် - ဤအချက်အလက်များသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်နှင့် အစားထိုးခြင်းမဟုတ်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သင် စိုးရိမ်ပူပန်နေပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့နှင့် စကားပြောပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မတူကွဲပြားသော နောက်ခံများ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများရှိသော လူများအတွက် ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များ ရေးသားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် 'အမျိုးသမီးများ' ဟူသည့် အသုံးအနှုန်းကို အသုံးပြုပါသည်၊ သို့သော် ဤအသုံးအနှုန်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြောင်းအရာကို အသုံးပြုနိုင်သူအားလုံးကို မခြုံငုံနိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ အသိအမှတ်ပြု ဝန်ခံပါသည်။

© Jean Hailes for Women's Health 2023