

# တၢ်ဒီသဒါဟုးသး



န့သ့တၢ်ဒီသဒါဟုးသးအကျါအကျါအါကလုာ်လၢကဒီသဒါဟုးအိၣ်ထီၣ်ဒီးဟုးသးဖဲနမံၣ်ယုာ်လိာ်သးလၢပိာ်မုာ်ကွါဂီၤအပူၤဒီးပိာ်ခွါတၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကသ့တၢ်ဒီသဒါဟုးသးဒီးသူကျါကျါလၢကမၤတၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## ဘၣ်မနုၤလၢနလိာ်ဘၣ်တၢ်ဒီသဒါဟုးသးန့ၣ်လဲၣ်.

ဖဲနအိၣ်ဒီးပိာ်မုာ်ကွါဂီၤအတၢ်မံၣ်ယုာ်လိာ်သးဒီးပိာ်ခွါတၢ်အခါ, အပိာ်ခွါအချိာ်ကဒုးဖးထီၣ်နဒိၣ်ဒီးဒုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်ထီၣ်ဟုးသးသ့ဝဲလီၤ. နမ့ၢ်တအဲၣ်ဒီးအိၣ်ထီၣ်ဒီးဟုးသးဘၣ်န့ၣ်, န့သ့တၢ်ဒီသဒါဟုးသးသ့ဝဲလီၤ.

## တၢ်ဒီသဒါဟုးသးအကလုာ်တဖၣ်

တၢ်ဒီသဒါအကွါအဂီၢ်လၢကဒီသဒါဟုးသးလၢ မျးကယၤ ၁၀၀ န့ၣ်တအိၣ်နီတမံၤဘၣ်. ကျါကျဲခဲလၢာ်အိၣ်ဒီးအတၢ်ကဲဘျုးဒီးတၢ်တကဲဘျုးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဝဲအါမံၤလၢတၢ်ကဘၣ်ဆိမိၣ်အီၤဖဲယုာ်ထၢတၢ်ဒီသဒါဟုးသးအကျါအကျါအခါန့ၣ်လီၤ. အဒိ, အတၢ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဝဲ, အလုာ်အပူၤ, ကသ့အဂီၢ်ညိဝဲဒ်လဲၣ်ဒီးနသးသမူအပတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒီသဒါကျါကျဲလၢအတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအဒိၣ်ကတၢ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်ယၢၤထီၣ်အီၤဒ်အဖီလၢာ်အသိးလီၤ.

## တၢ်ဒီသဒါဟုးသးလၢတၢ်ဘၣ်ကဒါအီၤန့ၣ်လၢအတူၢ်ယံၣ် (Long-acting reversible contraception) (LARC)

LARC မ့ၢ်တၢ်ဒီသဒါဟုးသးကျါကျဲလၢအတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအဒိၣ်ကတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကဲဘျုးအဂၤတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲတလိာ်နဆိကမိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဒီသဒါဟုးသးအဂ့ၢ်ကိးနံၤဒဲးဘၣ်ဒီးကိးဘျီဒဲးဖဲနမံၣ်ယုာ်လိာ်သးအခါန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ဖၢန့ၣ်ဟိမိန့ၢ် (Implanon®)

တၢ်ဖၢန့ၣ်ဟိမိန့ၢ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအါန့ၢ် ၉၉ မျးကယၤန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရၣ်/သရၣ်မ့ၢ်ကွါပုၤဆါတၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်အဘိဆံးတဘိလၢနဖဲဘၣ်ဖီလၢာ်ဖဲန့ၣ်ဒုၣ်တီၢ်အလီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အဘိအံၤပျါလီၤဝဲဖြဲကွဲၣ်ထီၣ်ကွဲၣ်(န)ဟိမိ(န) progestogen hormone, လၢကပတုၣ်ချိသ့အဂီၢ်လီၤ. တၢ်အဘိအံၤတူၢ်ဝဲသၢန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

## ဟိမိန့ၢ်ကသံၣ်ဆဲး(ဒိမံ ဖြိဘံရၤ)

### Hormonal injection (Depo Provera)

ဟိမိန့ၢ်ကသံၣ်ဆဲးတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအါန့ၢ် ၉၉ မျးကယၤန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရၣ်/သရၣ်မ့ၢ်ကွါပုၤဆါတၢ်ကထၢဆဲးန့ၢ်န့ၢ်ကသံၣ်ဖြဲကွဲၣ်ထီၣ်ကွဲၣ်(န)ဟိမိတဖျါၣ်ဖဲ ၁၂ နွံကိးဘျီဒဲးအတီၢ်ပူၤ, လၢကပတုၣ်ချိသ့အဂီၢ်လီၤ.

## တၢ်ဘိအကွီၤလၢတၢ်ဂိၣ်န့ၣ်အီၤဆူဒါလီၢ် (IUDs)

IUD အံၤတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအါန့ၢ် ၉၉ မျးကယၤန့ၣ်လီၤ. ဟိမိန့ၢ် IUD တဖၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအါန့ၢ်ဒီးတၢ်ဘိအကွီၤတဖၣ်ဖဲန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရၣ်/သရၣ်မ့ၢ်ကွါပုၤဆါတၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤ. IUD (တၢ်ဖီတၢ်လံၤတခါလၢအလီၤဂၢၢ်ဝဲ T အကွါအဂီၢ်ဆူဒါလီၢ်အပူၤခီဖျါန့ၣ်ပိာ်မုာ်ကွါဂီၤတဆီ, လၢကပတုၣ်ပိာ်ခွါချိအထံလၢကတုၤန့ၣ်အဂီၢ်လီၤ. ဟိမိန့ၢ် IUD (Mirena® မ့ၢ်တမ့ၢ် Kyleena®) တူၢ်ဝဲယံၣ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘိ IUD န့ၣ်တူၢ်ဝဲ၅န့ၣ်တုၤ၁၀ န့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

## ကသံၣ်အီ (ကသံၣ်ဒီသဒါဟုးသးလၢတၢ်အီအီ)

ကသံၣ်အီအံၤတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအါန့ၢ် ၉၉မျးကယၤန့ၣ်လီၤ. နလိာ်အီကသံၣ်ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒ်သိးသိးကိးနံၤဒဲးလၢကဒီသဒါဟုးသးအိၣ်ဟုးသးအဂီၢ်လီၤ. ကသံၣ်ဒီသဒါဟုးသးအီအီအံၤအိၣ်ဝဲခဲကလုာ်-

- ကသံၣ်ဒီသဒါဟုးသးအီလၢတၢ်ပာ်ဖျိာ်ယုာ်အီ, လၢအပုၤယုာ်အီစံၣ်ထီၣ်ကွဲၣ်(န) (oestrogen) ဒီး ဖြဲကွဲၣ်ထီၣ်ရီ(န) ဟိမိ(န) (progesterone hormones) တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖြဲကွဲၣ်ထီၣ်ရီ(န)(progesterone အအီထဲတခါဧၤ (ကသံၣ်အီအဆဲး).

## တၢ်အကွၢ်လၢပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤ

တၢ်အကွၢ်လၢပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤအံၤတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဝဲအါန့ၢ် ၉၃ မျးကယၢန့ၣ်လီၤ. ပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤတၢ်အကွၢ်တခါအံၤအိၣ်ဒီးဟံမိ(န)တဖၣ်လၢအအိၣ်ဝဲလၢကသံၣ်အိၣ်လၢတၢ်ပၣ်ဖျိၣ်ဃုာ်အိၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. နထၢန့ၣ်လီၤတၢ်အကွၢ်လၢပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤလၢအဖီခိၣ်တကပၤဒီးပၣ်အံၤလၢသၢန့ၣ်အတီၢ်ပူၤဒ်သးကဒိသဒါတၢ်အိၣ်ဟုးသးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## ခိၣ်ဒါ(မ)ဒီးဒါအဲဖြူ(မ) (diaphragm) (ကျိၤကျဲၤလၢအဒိတံၣ်ဃၢ်တၢ်)

တၢ်ဒိသဒါဟုးသးကျိၤကျဲၤလၢအဒိတံၣ်ဃၢ်တၢ်တဖၣ်အံၤမၤတၢ်လၢကပတုၣ်ဝဲပိၣ်ခွါချဲအထံလၢကတုၤပိၣ်မုၢ်အိၣ်တဖျါၣ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဝဲ-

- ပိၣ်ခွါအခါ(န)ဒါ(မ)-ဘၣ်တၢ်ဖျိၣ်အိၣ်လၢထွၣ်အဆိၣ်တဘိအလီၤ(တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဝဲ ၈၈ မျးကယၢန့ၣ်လီၤ.
- ပိၣ်မုၢ်ခိ(န)ဒါ(မ)တဖၣ်- တၢ်အကဘျုးလၢအဘၣ်လိၣ်အသးဒီးပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤ( တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဝဲ ၇၉ မျးကယၢ)
- ဒါအဲဖြူ(မ) (diaphragm)-မ့ၢ်စံလံကိ(န) အခိၣ်ဖျိၣ်လၢအကပုၣ်တခါလၢဘၣ်တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအံၤဆူပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအပူၤတချုးအမံဃုာ်လိၣ်သးအခါ(တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဝဲ ၈၂ မျးကယၢ)န့ၣ်လီၤ.

ခိၣ်ဒါ(မ)န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဒိသဒါဟုးသးထဲတခါဧၤလၢအဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဒိသဒါဝဲမုၢ်ခွါသ့ၣ်ထံးတၢ်ဆါအယူးအဃၢ်လၢအဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်(STI) တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တၢ်သူစ့ၢ်ကိးအံၤဃုာ်ဒီးကသံၣ်ဒိသဒါဟုးသးအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ဒိသဒါဟုးသးလီၤစံၤ

တၢ်ဒိသဒါဟုးသးလီၤစံၤလၢပိၣ်မုၢ်အဂီၢ်ပၣ်ဃုာ်တၢ်ကွဲးတၢ်ကါလၢအကးတံၢ်ဒိၣ်လီၤအကျိၤလၢကဒိသဒါတၢ်အိၣ်ဟုးသးန့ၣ်လီၤ. ပိၣ်ခွါတဖၣ်စ့ၢ်ကိးမၤန့ၢ်ဝဲတၢ်ဒိသဒါဟုးသးလီၤစံၤသ့ဝဲဘၣ်တၢ်ကိးအံၤလၢ ဘ့ၣ်စံၣ်ထံၤမံ (vasectomy)န့ၣ်လီၤ. ကျိၤကျဲၤတဖၣ်တၢ်ကဘၣ်ဆိမိၣ်မၤအံၤထဲဒၣ်ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်တအဲၣ်ဒီးအိၣ်ထီၣ်ဒီးဟုးသးလၢခါဆူညါအဂီၢ်ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒိသဒါဟုးသးလီၤစံၤန့ၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအါန့ၢ်ဒီး ၉၉ မျးကယၢန့ၣ်လီၤ.

## ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်ဒိသဒါဟုးသး

ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်ဒိသဒါဟုးသးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးအံၤလၢ'လၢခံတဂီၢ်'ကသံၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. နသူတၢ်အံၤသ့ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်သးပုၤနီၣ်အိၣ်ကသံၣ်အခါ, နမံဃုာ်လိၣ်သးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသဒါအပူၤမ့ၢ်ခိ(န)ဒါ(မ)သ့ၣ်ဖးဖဲမံဃုာ်လိၣ်သးအခါန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်အိၣ်အံၤဒိသဒါမ့ၢ်မၤစဲၤခဲဝဲချဲသ့ၣ်-ဘၣ်ဆၣ်တဒိသဒါဝဲတၢ်အိၣ်ထီၣ်ဟုးသးထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်ဒိသဒါဟုးသးကသံၣ်အိၣ်အံၤတၢ်မၤန့ၢ်အံၤသ့လၢကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကသံၣ်ကျးအအိၣ်လၢတလိၣ်ဝဲတၢ်န့ၣ်လီၤလိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဝဲ ၈၅ မျးကယၢဒီးတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအိၣ်ကတၢ်ဖဲမ့ၢ်သူအံၤလၢ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤဖဲပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤအတၢ်မံဃုာ်လိၣ်သးဒီးပိၣ်ခွါတဂၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

**နကဘၣ်ထံၣ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဆဲးယံၣ်လဲၣ်.**

နမ့ၢ်တလီၤတၢ်လၢကသူကသံၣ်ဒိသဒါဟုးသးဖဲလဲၣ်တကလုၣ်ဘၣ်န့ၣ်, ထံၣ်လိၣ်နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်ကတဲဖျါန့ၣ်တၢ်ကဲဘျုးဒီးတၢ်ကဲဘျုးတဖၣ်လၢကျိၤကျဲၤတခါစ့ၢ်စ့ၢ်ဒ်သိးနကဆၢတံၢ်မ့ၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနဂီၢ်ဖဲလဲၣ်တခါန့ၣ်လီၤ.

နကလိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤလိၣ်လၢကသံၣ်ဒိသဒါတနီၤအဂီၢ်, ဒ် LARC, ပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤတၢ်အကွၢ်ဒီးကသံၣ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်မံဃုာ်လိၣ်သးန့ၣ်, မ့ၢ်တၢ်အရ့ၤဒိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢနကမၤန့ၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်မၤကွၢ်ထီၣ်ဘၣ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဆူၣ်ချ့မ့ၢ်ခွါသ့ၣ်ထံးကသံၣ်သရၣ်/သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, လိၣ်လဲၣ်တၢ်ကွဲးကဲဘျုး, ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ထွဲလိၣ်သးတဖၣ်အဂီၢ်, ကွၢ်ဘၣ် [visitjeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception](http://visitjeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception)



လီၤတံၢ် 03 9453 8999  
jeanhailes.org.au

Jean Hailes လၢပိၣ်မုၢ်ဆူၣ်ချ့အဂီၢ်အံၤဖဲးဘျုးပၣ်ပနီၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢအိးစံၣ်လၢပိၣ်မုၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်မၤသီထီၣ်က့ၢ်အံၤဖဲလၢမ့ၢ် ၂၀၂၃

တၢ်ဘိးဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါ-တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤတမ့ၢ်ပုၤကသံၣ်ကသီအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်. နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဘးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်, ကတီၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ဆူၣ်ချ့ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ကရူၢ်တက့ၢ်.

ပကွဲးဝဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပုၤလၢအယဲဝဲလၢတၢ်လီၤလီၤဆီလိၣ်အသး, တၢ်လဲၤဒီဖျိၣ်ဒီးကွၢ်ပနီၣ်လီၤဆီလိၣ်သးတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပသ့ဝဲတၢ်ကတီၢ်ဖျါၣ် 'ပိၣ်မုၢ်', ဘၣ်ဆၣ် ပသ့ၣ်ညါပၣ်ပနီၣ်ဝဲလၢတၢ်ကတီၢ်ဖျါၣ်အံၤတပၣ်ဃုာ်ဝဲဒီးပုၤခဲလၢလၢအသူပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤန့ၣ်ဘၣ်.

© Jean Hailes for Women's Health 2023