

# သန္ဓေတားနည်း

အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါ ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ရန် သန္ဓေတားနည်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ သန္ဓေတားနည်းကို အသုံးပြုပြီး သင့်အတွက် အသင့်တော်ဆုံးနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။



## အဘယ်ကြောင့် သန္ဓေတားရန် လိုအပ် သနည်း။

အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် မိန်းမကိုယ်အတွင်း လိင်တံထိုးသွင်းခြင်းဖြင့် လိင် ဆက်ဆံသောအခါတွင် ၎င်း၏သုတ်ပိုးသည် သင့်မမျိုးဥနှင့် ပေါင်းစပ် မျိုးအောင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ရစေနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်မလိုချင်ပါက သန္ဓေတား နည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

## သန္ဓေတားနည်းအမျိုးအစားများ

မည်သည့်သန္ဓေတားနည်းကမှ 100% ထိရောက်မှုမရှိပါ။ နည်းလမ်းတိုင်း တွင် ၎င်း၏ အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များရှိပါသည်။ သန္ဓေတားနည်း ကို ရွေးချယ်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်များစွာရှိပါသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် ၎င်း၏ထိရောက်မှု၊ ကုန်ကျစရိတ်၊ အသုံးပြုရန်မည်မျှလွယ်ကူသည် သို့မဟုတ် သင့်ဘဝ၏အဆင့်။

အထိရောက်ဆုံး သန္ဓေတားနည်းများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

## ကြာရှည်ခံပြီး ပြန်ပြောင်းနိုင်သော သန္ဓေတားနည်းများ (LARCs)

LARCs များသည် အလွန်ထိရောက်သော သန္ဓေတားနည်းများဖြစ်သည်။ အခြားအားသာချက်မှာ သင့်အနေဖြင့် သန္ဓေတားနည်းကို နေ့တိုင်း သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံချိန်တိုင်းတွင် စဉ်းစားရန် မလိုအပ်ပါ။

LARC များတွင် ပါဝင်သည်မှာ-

- ဟော်မုန်း လက်မောင်းတွင်းထည့် သန္ဓေတားပစ္စည်း (Implanon®)
  - ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုတစ်ဦးသည် သင့်လက်မောင်း၏ အရေပြားအောက်တွင် သေးငယ်သော လက်မောင်းတွင်းထည့် သန္ဓေ တားပစ္စည်းတစ်ခုကို ထည့်သွင်းပေးပါမည်
  - လက်မောင်းတွင်းထည့် သန္ဓေတားပစ္စည်းသည် သားအိမ်အတွင်းသို့ သက်ပိုးများ ဝင်ရောက်ခြင်းမှ တားဆီးရန် သားအိမ်ခေါင်းအတွင်း သားအိမ်အတွင်းမှ မျိုးဥထွက်ခြင်းကို တားဆီးကာ သားအိမ်အတွင်း၌ များ ထူထပ်စေသော ပရိုဂျက်စတီဂျင် ဟော်မုန်းကို ထုတ်လွှတ်သည်
  - လက်မောင်းတွင်းထည့် သန္ဓေတားပစ္စည်းသည် သုံးနှစ်ခံပါသည်
  - ဟော်မုန်း လက်မောင်းတွင်းထည့် သန္ဓေတားပစ္စည်းသည် 99.7% - 99.95% ထိရောက်မှုရှိပါသည်
- ဟော်မုန်းထိုးဆေး (Depo Provera)
  - ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုသည် သင့်အား ပရိုဂျက်စတီဂျင် ဟော်မုန်းကို 12 ပတ်တစ်ကြိမ် ထိုးပေးပါမည်
  - ပရိုဂျက်စတီဂျင်ဟော်မုန်းသည် (မျိုးဥအိမ်မှ မျိုးဥထွက်သောအခါ) မျိုးဥထွက်ခြင်းကို တားဆီးပေးပြီး သားအိမ်ခေါင်းရှိ၌များ ထူလာ စေပါသည်
  - ဟော်မုန်းထိုးဆေးများသည် 96% - 99.8% ထိရောက်မှုရှိပါသည်
- သားအိမ်တွင်းထည့်ကိရိယာ (IUD)
  - ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုတစ်ဦးသည် IUD (t ပုံကိရိယာ) ကို မိန်းမကိုယ်မှတစ်ဆင့် သားအိမ်အတွင်းသို့ ထည့်သွင်းပေးသည်
  - IUD သည် သုတ်ပိုး မမျိုးဥဆီသို့ မရောက်အောင် တားဆီးပေးသည်
  - ဟော်မုန်း IUD များ (Mirena® သို့မဟုတ် Kyleena®) သည် ငါးနှစ်အထိခံပါသည်
  - ကြေးနီ IUD များသည် ငါးနှစ်မှ 10 နှစ်အထိ ခံပါသည်
  - IUD များသည် 99.5% - 99.9% ထိရောက်သည် (ဟော်မုန်း IUD များသည် ကြေးနီများထက် အနည်းငယ် ပိုထိရောက်သည်။)

### သန္ဓေတားဆေးလုံး (သန္ဓေတားရန် သောက်ဆေး)

ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ရန် ဆေးကို နေ့စဉ် အချိန်တူ သောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးလုံးသည် 93% - 99.5% ထိရောက်သည်။

သန္ဓေတားရန် သောက်ဆေး အဓိက အမျိုးအစား နှစ်မျိုးရှိသည်-

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

### မိန်းမကိုယ်သန္ဓေတားကွင်း

မိန်းမကိုယ်သန္ဓေတားကွင်းတွင် ပေါင်းစပ်ထားသော သန္ဓေတား သောက်ဆေးတွင် ပါရှိသည့် အလားတူဟော်မုန်းများရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်မရ စေရန် လစဉ်လတိုင်း သင့်မိန်းမကိုယ်အတွင်း မိန်းမကိုယ်သန္ဓေတားကွင်း အသစ်ကို တပ်ပြီး သုံးပတ်ကြာအောင် ထားနိုင်ပါသည်။ မိန်းမကိုယ်သန္ဓေ တားကွင်းများသည် 93% - 99.5% ထိရောက်မှုရှိပါသည်။

### ကွန်ဒုံးနှင့် သားအိမ်တွင်း သုတ်မဝင်အောင် တားသည့်ပစ္စည်းများ (အတားအဆီးနည်းလမ်းများ)

သန္ဓေတားနည်းများမှာ သုတ်ပိုးအား မမျိုးဥဆီမရောက်စေရန် တားဆီးပေးခြင်း ဖြင့် အလုပ်လုပ်သည်။

ဥပမာ -

- အမျိုးသားကွန်ဒုံး
  - ထောင်မတ်နေသော လိင်တံပေါ် ရှိ သေးငယ်သော ရော်ဘာအနုစား သို့မဟုတ် ဓာတုအစွပ်တစ်ခု
  - အမျိုးသားကွန်ဒုံးများမှာ 88% - 98% ထိရောက်မှုရှိသည်
- အမျိုးသမီးကွန်ဒုံး
  - မိန်းမကိုယ်အတွင်း ချောင်ချောင့်ချိချိ အံဝင်ခွင်ကျရှိသော အဖုံးတစ်ခု
  - အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးများမှာ 79% - 95% ထိရောက်မှုရှိသည်
- ကွန်ဒုံးနှင့် သားအိမ်တွင်း သုတ်မဝင်အောင် တားသည့်ပစ္စည်း
  - သုတ်ပိုး အား မမျိုးဥဆီ မရောက်ရှိစေရန် လိင်မဆက်ဆံမီ မိန်းမကိုယ် အတွင်း ထည့်ရသော နူးညံ့သော ဆီလီကွန်ဦးထုပ်
  - ကွန်ဒုံးနှင့် သားအိမ်တွင်း သုတ်မဝင်အောင် တားသည့်ပစ္စည်းများသည် 82% - 86% ထိရောက်မှုရှိပါသည်။

### လိင်ကတစ်ဆင့်ကူးစက်ရောဂါများ (STIs) မှ ကာကွယ်ခြင်း

သန္ဓေတားနည်းအများစုသည် သင့်အား STIs များမှ မကာကွယ်နိုင်ပါ။ ကွန် ဒုံးများသည် STI ကို ကာကွယ်ပေးသည့် တစ်ခုတည်းသော သန္ဓေတားနည်း

ဖြစ်သည်။ ကွန်ဒုံးကို အခြားသော သန္ဓေတားနည်းများနှင့်အတူ အသုံးပြုနိုင် ပါသည်။ ကွန်ဒုံးကို ဆေးဆိုင်များ နှင့် စူပါမားကတ်များအပါအဝင် လက်လီဆိုင် များစွာတွင် သင်ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

### သားကြောဖြတ်ခြင်း

အမျိုးသမီးများအတွက် အမြဲတမ်း သန္ဓေတားနည်းတွင် ကိုယ်ဝန်တားရန်အတွက် သားအိမ်ပြန်များကို ပိတ်သည့် ခွဲစိတ်မှု ပါဝင်သည်။ ၎င်းကို ပြန်ထုံးခြင်း သို့မဟုတ် 'သားအိမ်ပြန်များကို ချည်နှောင်ခြင်း' ဟုခေါ်သည်။ နောင်တွင် ကိုယ်ဝန်မဆောင် လိုတော့မှသာလျှင် ဤခွဲစိတ်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။

အမျိုးသားများတွင်လည်း အမျိုးသားသားကြောဖြတ်ခြင်းဟု ခေါ်သည့် အမြဲတမ်းသန္ဓေတားနည်းရှိပါသည်။

သားကြောဖြတ်ခြင်းသည် 99% ကျော်ထိရောက်မှုရှိပါသည်။

### အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေး

အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို 'နောက်တစ်နေ့ မနက်ခင်း သောက်ဆေး('morning after)' ဟုလည်း ခေါ်သည်။ သင် ဆေးသောက် ရန် မေ့သွားသည့်အခါ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါ သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံချိန်အတွင်း ကွန်ဒုံးပေါက်သွားသည့်အခါ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးသည် မျိုးဥထွက်ခြင်းကို ဟန့်တားပေးသည် သို့မဟုတ် နှောင့်နှေး စေသည် - သို့သော် ၎င်းသည် အမြဲတမ်း ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ပေး ပါ။ ၎င်းသည် 85% ခန့် ထိရောက်မှုရှိပြီး လိင်ဆက်ဆံပြီး 24 နာရီအတွင်း သောက်လျှင် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်သည်။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးပညာရှင်ထံမှ ဆေးစာမပါဘဲ ရနိုင်သည်။

**မည်သည့်အချိန်မှာ သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြသရမည်နည်း**

မည်သည့်သန္ဓေတားဆေးကို အသုံးပြုရမည်ကို မသေချာပါက သင့် ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။ ၎င်းတို့သည် နည်းလမ်းတစ်ခုစီ၏ အားသာချက်များ နှင့် အားနည်းချက်များကို ရှင်းပြနိုင်သောကြောင့် သင် အားလုံးသိရှိထား ပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

LARCs၊ မိန်းမကိုယ်သန္ဓေတားကွင်းနှင့် ဆေးလုံးကဲ့သို့သော သန္ဓေတား ဆေးပုံစံအချို့ကို ဆရာဝန်တစ်ဦးမှ ညွှန်ကြားရပါမည်။

အကယ်၍ သင်သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တက်ကြွသဖြစ်ပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် လိင်ကျန်းမာရေး သူ့နာပြုနှင့် ပုံမှန်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန်

[www.jeanhailes.org.au/health-az/sex-sexual-health/contraception](http://www.jeanhailes.org.au/health-az/sex-sexual-health/contraception)

### 2022 ခုနှစ် ဩဂုတ်လတွင် မွမ်းမံပြင်ဆင်ထားသည်

ဤအချက်အလက်စာရွက်ကို သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပညာပေးနိုင်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထား ပါသည်။ ၎င်းသည် တိကျသောဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကိုပေးရန် သို့မဟုတ် သင့်ဆေး ဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်ကိုအစားထိုးရန် ရည်ရွယ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။

Jean Hailes for Women's Health မှ ဩစတြေးလျအစိုးရ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှု ကို ကျေးဇူးတင်စွာ အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes သည် အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေး အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျယ်ပြန့်ပြီး အားလုံး ပါဝင်သည့် ချင်းကပ်မှုကို ယူဆောင်လာခဲ့ပါသည်။ အမျိုးသမီး များ၊ မိန်းကလေးများနှင့် ကျားမကျားပြားသူများအားလုံးကို ရည်ညွှန်းရန်အတွက် 'အမျိုးသမီး' နှင့် 'မိန်းကလေးများ' ဟူသော ဝေါဟာရများကို ဤအရေးအမြစ်တစ်လျှောက်တွင် အသုံးပြုထားပါသည်။

**Jean Hailes**  
FOR WOMEN'S HEALTH

ဖုန်း: 03 9453 8999  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)