

Contraception

တၢ်ဒိသဒၢဟူး

န့သူဝဲဒၣ်ကျိၤကျဲဒိသဒၢဟူးလၢအလီၤဆီၤလိာ်အသးလၢတၢ်ကဒိသဒၢတၢ်ဒိသထီၣ်ဖဲနအိၣ်ယုာ်ဒီးဟံၣ်ခွဲၤတၢ်ဒိသဒၢဟူးအလီၤခဲန့ၣ်သ့လီၤ. နအိၣ်ဒီးခွဲးယာ်လၢတၢ်ကသူဝဲဒၣ်တၢ်ဒိသဒၢဟူးဒီးယုထုာ်ကျဲၤလၢအမၤတၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢန့ၣ်လီၤ.



ဘၣ်မန့ၢ်အဖိနလိာ်ဘၣ်တၢ်ဒိသဒၢဟူးလဲၣ်.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ယုာ်ဒီးဟံၣ်ခွဲၤတၢ်ဒိသဒၢဟူးအကၢ်အဂီၢ်အိၣ်ယုာ်မုာ်အကၢ်အဂီၢ်အပူၤလဲၣ်န့ၣ်, အချံၣ်သ့ၣ်ကထံာ်လိာ်အသးဒီးန့ၣ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်အံၤဒဲးကဲထီၣ်တၢ်ဒိသထီၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲနမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးဒိသထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်,န့သူဝဲဒၣ်တၢ်ဒိသဒၢဟူးသ့လီၤ.

တၢ်ဒိသဒၢဟူးအကလုာ်တဖၣ်

တၢ်ဒိသဒၢဟူးလၢအတူၤလီၤတီၤလီၤ 100% ပွဲၤပျဲၤန့ၣ်တအိၣ်ဘၣ်. ကျိၤကျဲၤကိးခါဒဲးန့ၣ်အိၣ်ဒီးအတၢ်ကဲဘျုးဒီးအတၢ်တကဲဘျုးခဲမံၤလၢာ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်အါမံၤလၢတၢ်ကဆိကမိာ်ထီၣ်ဖဲယုထုာ်ဒၣ်တၢ်ဒိသဒၢဟူးအကျိၤအကွၢ်တခါအခါန့ၣ်လီၤ. အဒိန့ၣ်, အတၢ်တူၤထီၣ်ထီၣ်ဘး, အပူၤ, တၢ်သူဘၣ်အီၤညီထဲလဲၣ်မုာ်န့ၣ်သ့အိၣ်ထဲလဲၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒိသဒၢဟူးလၢအတူၤလီၤတီၤလီၤအဒိၣ်ကတၢ်န့ၣ်တၢ်ရဲၣ်လီၤဖာ်အီၤလၢလၢာ်လီၤ.

တၢ်ဒိသဒၢဟူးအမၤတၢ်သ့ယံာ်ယံာ်ဒီးတၢ်ထုးထီၣ်ကျဲၤအီၤသ့ (LARCs)

LARCs န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဒိသဒၢဟူးအကျိၤအကွၢ်လၢအတူၤလီၤတီၤလီၤဒိၣ်ဒိၣ်တခါလီၤ. အတၢ်ကဲဘျုးအဂၢၤတခါန့ၣ်နတလိာ်ဆိကမိာ်ထီၣ်တၢ်ဒိသဒၢဟူးအဂ့ၢ်ကိးနံၤဒဲးမုာ်တမ့ၢ်တကျိၤလၢဖဲနအိၣ်ယုာ်လိာ်အသးအခါန့ၣ်ဘၣ်.

LARCs ဟံၣ်ယုာ်

- တၢ်ထုာ်န့ၣ်သ့လၢအအိၣ်ဒီးဟီၣ်မိ (Implanon®)
 - ကသံၣ်သရၣ်မုာ်တမ့ၢ်သရၣ်မုာ်မုာ်ကျိၤပွဲၤခါတဂၢၤကထုာ်လီၤန့ၣ်န့ၣ်ကသံၣ်အဘီဖိလၢန့ၣ်န့ၣ်အဖိခိၣ်တတပၤအဖိအဖိဖိလၢန့ၣ်လီၤ.
 - တၢ်ထုာ်အံၤပျဲၤလီၤဖရဲၣ်ကွဲးစထရိၣ်ကွဲးအဟီၣ်မိ,လၢအဒိသဒၢဟူးမုာ်တၢ်ပျဲၤလီၤအချံၣ်သ့ၣ်ဒီးမၤတီၣ်ထီၣ်တၢ်အထံအနီၤလၢန့ၣ်လီၤဒိၣ်ထိးလၢအကကြိၢ်တၢ်အချံၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ
 - တၢ်ထုာ်လီၤတခါမၤတၢ်အယံာ်သန့ၣ်လီၤ
 - တၢ်ထုာ်လီၤအိၣ်ဒီးဟီၣ်မိအံၤတူၤလီၤတီၤလီၤထီၣ်ဘး 99.7% - 99.95% န့ၣ်လီၤ
- တၢ်ဆဲးဟီၣ်မိကသံၣ် (Depo Provera)
 - ကသံၣ်သရၣ်မုာ်တမ့ၢ်သရၣ်မုာ်မုာ်ကျိၤပွဲၤခါတဂၢၤကဆဲးန့ၣ်န့ၣ်ဒီးဖရဲၣ်ကွဲးစထရိၣ်ကွဲးအဟီၣ်မိ 12 န့တကျိၤလီၤ
 - ဖရဲၣ်ကွဲးစထရိၣ်ကွဲးဒိသဒၢဟူးမုာ်တၢ်ပျဲၤလီၤအချံၣ်သ့ၣ်(ချံၣ်သ့ၣ်အလီၤအကျဲၤပျဲၤလီၤချံၣ်သ့ၣ်အခါ) ဒီးမၤတီၣ်ထီၣ်တၢ်အထံအနီၤလၢန့ၣ်လီၤဒိၣ်ထိး
 - တၢ်ဆဲးဟီၣ်မိန့ၣ်တူၤလီၤတီၤလီၤထီၣ်ဘး 96% - 99.8% လီၤ
- ပိးလီထုာ်န့ၣ်လီၤဆူဒၢလီၤအပူၤ (IUD)
 - ကသံၣ်သရၣ်မုာ်တမ့ၢ်သရၣ်မုာ်မုာ်ကျိၤပွဲၤခါတဂၢၤကထုာ်လီၤ IUD (t-အကၢ်အဂီၢ်အပိးအလီၤဆဲးဖိတခါ) ဆူဒၢလီၤအပူၤခိဖျိန့ၣ်ဟီၣ်မုာ်အကၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ
 - IUD ဟံၣ်တီၢ်ဟီၣ်ခွဲၤအချံၣ်သ့ၣ်လၢအကလဲၤတူၤဆူဟီၣ်မုာ်အချံၣ်သ့ၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ
 - ဟီၣ်မိ အ IUD တဖၣ် (Mirena® မုာ်တမ့ၢ် Kyleena®) မၤတၢ်ယံာ်ထီၣ်ဘးယဲးန့ၣ်လီၤ
 - တီၢ်ဘီ IUDs မၤတၢ်ယံာ်ထီၣ်ဘးယဲးန့ၣ်တူၤ 10 န့လီၤ
 - IUDs န့ၣ်တူၤလီၤတီၤလီၤထီၣ်ဘး 99.5% - 99.9% (ဟီၣ်မိအ IUD တဖၣ်ညီန့ၣ်အတူၤလီၤတီၤလီၤဒိၣ်န့ၣ်တီၢ်ဘီတဖၣ်တဖဲဖိလီၤ).

