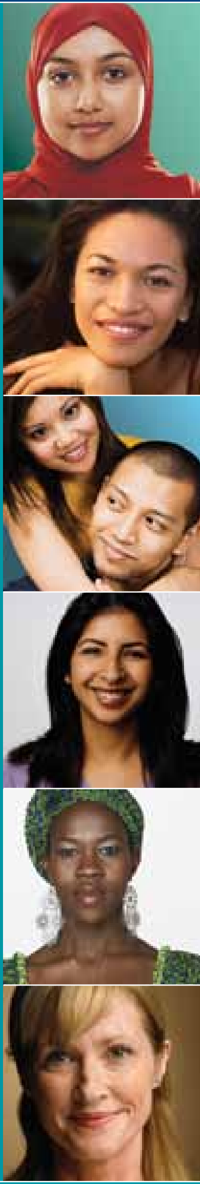
CONTRACEPTION

The Contraceptive Injection – DMPA

ပဋိ သန္ဓေ တား ရန် ဆေး ထိုး ခြင်း – DMPA

(Depo-Provera®
& Depo-Ralovera®)



FAMILY PLANNING NSW

Fairfield Multicultural Service
Suite 5, Level 2
Neeta City Shopping Centre
Smart Street
Fairfield NSW 2165
တယ်လီဖုန်း – 02 9754 1322

Ashfield Inner Metropolitan
& Training Centre
328-336 Liverpool Road
Ashfield NSW 2131
တယ်လီဖုန်း – 02 8752 4300

The Warehouse Youth Health
13 Reserve Street
Penrith NSW 2750
တယ်လီဖုန်း – 02 4721 8330

Hunter Regional Centre
15-19 Queen Street
Cooks Hill NSW 2300
တယ်လီဖုန်း – 02 4929 4485

Dubbo Rural Centre
Shop 2B
155 Macquarie Street
Dubbo NSW 2830
တယ်လီဖုန်း – 02 6885 1544

www.fpnsw.org.au

အကြောင်းစုံ ပို ၍ သိ လို လျှင်
Healthline (ကျမ်းမာရေး လိုင်း) ဖုံးနံပါတ်
1300 658 886 သို့ဆက်သွယ် နိုင်သည်။

စကားပြန်လိုအပ်ပါက၊ တောင်းဆိုနိုင်သည်။

FAMILY PLANNING NSW
NSW ပြည်နယ် မိသားစု စီမံကိန်း

FPNSW0008.10.08

ပဋိ သန္ဓေ တား ရန် ဆေး ထိုး ခြင်း DMPA
(Depo-Provera® & Depo-Ralovera®)

> DMPA ပဋိသန္ဓေ (ကိုယ်ဝန်) တား ရန် ဆေး ထိုး ခြင်း ဆို သည် မှာ ဘာ ကို ဆို လို ပါ သလဲ

DMPA ပဋိသန္ဓေ တား ရန် ဆေး ထိုး ခြင်း ဆို သည် မှာ Depot Medroxyprogesterone Acetate ဆို သည့် ဟို မုန်း ဓါတ် တမျိုး ဖြစ် သည်။ ဩစတေးလျ နိုင်ငံ တွင် ဆေး Depo-Provera® သို့မဟုတ် Depo–Ralovera®. နာ မည် ဖြင့်ဝယ်ယူ နိုင် သည်။ ပရိုဂျက်စတရုံး progesterone ဟု ခေါ် သော သား အိမ် မှ ထုတ် သည့် ဟိုမုန်း ဓါတ် နှင့် တူ သည်။ DMPA ပဋိသန္ဓေ တား ရန် ဆေး တခါ ထိုး လျှင် ၁၂ ပါတ် အ ထိ ခံ သည်။

> DMPA ပဋိသန္ဓေ တား ထိုး ဆေး မည် ကဲ့သို့ အလုပ် လုပ် သနည်း။

DMPAသည်၊ သားအိမ် မှ သား ဥ များ ကို ထုတ် ပေး ခြင်း ရပ် ဆိုင်း စေ ပြီး၊ သား ဥ မရှိ လျှင် သန္ဓေ မ တည် နိုင် တော့ ပါ။

> ဘယ်လောက်အထိ – ထိ ရောက် မှု ရှိ သလဲ

ပဋိ သန္ဓေ တား ထိုး ဆေး သည် ၉၉% အောင်မြင်မှု ရှိ သည်။

> DMPA ကိုမည်သူအသုံးချနိုင်သနည်း

DMPA ကို အမျိုးသမီးများ၊ များသောအားဖြင့် အသုံးချနိုင်သည်။ အချိန် အတော် ကြာ အောင် ကိုယ်ဝန် မ ဆောင် လို တဲ့ အမျိုး သမီးတွေ အတွက် သင့်တော်ပါ သည်။ သန္ဓေ တားဆေး သောက် ရ မည် ကို မေ့ တတ် တဲ့အမျိုး သမီး များ အတွက် သင့် တော် သည်။ ခလေးမွေး ပြီး၊ ခလေး (၆) ပါတ် အသက် ရောက် ချိန် က နေ စ ပြီး DMPA ကို အန္တရယ် ကင်းရှင်း စွာ အသုံး ချ နိုင် သည်။

> DMPA ကို အသုံး မချ သင့် သူ များ

ကိုယ်ဝန် ရှိ နေ သော အမျိုး သမီးများ မ သုံး သင့် ပါ။ ကျမ်းမာရေး မကောင်းသူ များ ဥပမာ၊ ရင်သား ကင်စာ များ ရှိ နေ သူ များမသုံးသင့် ပါ။ အသက် ၂၅ နှစ် ထက် ငယ် သော အမျိုး သမီး များ နှင့် အ သက် ၄၆ နှစ် ကျော်သူ များ ကို၊ အရိုး ပါး နိုင် သည့် ထိ ခိုက် မှု ရှိ နိုင် တာ ကြောင့် ဤ နည်း သုံး ခြင်း ကို အား မ ပေး ပါ။ သုံး သင့် မသင့် ကို မိမိ တို့ ဆရာဝန် များ နှင့် တိုင် ပင် ဖို့ အရေးကြီး ပါ သည်။

> DMPA ကိုမည် ကဲ့ သို့ သုံး ရ မည် နည်း

ဆရာဝန်က DMPA ထိုး ဆေး ကို တင်ပါး သို့ မဟုတ် လက် မောင်း တွင် ထိုး ပေး မည်။ ၄င်း ထိုး ဆေး ကို လစဉ် သွေးပေါ် သည့် ပထမ (၅)ရက် အတွင်း ထိုး ရ ပါ မည်။ (ပထမဦး ဆုံး နေ့ ကို ပထမ နေ့ အဖြစ် သတ် မှတ် ရ ပါ မည်။) ၄င်း အချိန် တွင် ဆေး ထိုးခြင်း အား ဖြင့် ချက် ချင်း ကိုယ် ဝန် ရ ခြင်း မှ ကာ ကွယ် မှု ရ မည်။ အကယ်၍ ချက် ချင်း ကိုယ် ဝန် မ ရ နိုင် ဘူး ဆို လျှင် နောက် မှ ဆေး ထိုး လို့ ရ ပါ တယ်၊ သို့ သော် လည်း ဆေး ထိုး ပြီး (၇) ရက် ကြာ မှ ဆေး တန်ခိုး ပြ မှာ ဖြစ် ပါ တယ်။ ဒီ ရက် ပိုင်း အတွင်း သန္ဓေ တား သည့် အခြား နည်း လမ်း များ ဥပမာအား ဖြင့် ကွန်ဒွန်အစ ရှိ သည် တို့ ကိုသုံး ရ ပါ မည်

ကိုယ်ဝန် မ ရ အောင် အရေးကြီး သည့် အချက် မှာ (၁၂) ပါတ် ခြား ၍ တကြိမ် ထိုး ဆေး ကို မှန်မှန် ထိုး ရ ပါ မည်။

> ၄င်းထိုးဆေးထိုးခြင်းအားဖြင့် အခြား ပြဿနာများဖြစ် နိုင်ပါသလား

DMPA ကို ထိုးပြီးလျှင် ရာသီ မမှန် မကန် ဖြစ် လာ နိုင် သည်။ တခါတရံ ကြာရှည် ဖြစ် တတ်ပြီး၊ သွေး ဆင်းမှု အနည်း ငယ်ဖြစ် ပြီး၊ တခါတရံ သွေး ဆင်း ခြင်း လုံးဝ ရပ် သွား နိုင် ပါ တယ်။ တချို့ အမျိုး သမီး များ ကိုယ် အလေး ချိန် တိုး လာ နိုင် ပြီး၊ တချို့ မှာ ခေါင်း ကိုက် ခြင်း၊ စိတ် ဓါတ် ကျတဲ့ ခံစားမှု မျိုး ကို ၄င်း ထိုးဆေး သုံး ချိန် တွင် ခံ စား ရ တတ် သည်။ အကယ် ၍ DMPA ထိုး ဆေး ကြောင့် ပေါ်ပေါက် လာ နိုင် ဖွယ် ရာ လက္ခဏာ များ ဟု စိတ် ထဲ ထင် တယ် ဆို ရင် မိ မိ တို့ ဆရာ ဝန် များ နှင့် ပြ သ ဆွေး နွေး ပါ။

> သိ သင့်သိ အပ် သည့် အကြောင်း အ ရာ များ ရှိ ပါ သေး သလား

အမျိုး သမီး များ DMPA ကို အသုံး ချ ခြင်း ရပ် စဲ ပြီး နောက်၊ (၈) လ ကျော် လောက် အ ထိ ကြာ မှ ရာသီ ပြန် မှန် လာ တတ် သည်။ ထို့ ကြောင့် DMPA ထိုး ဆေးကို သုံး ပြီး လျှင် ကိုယ် ဝန် ရ ဖို့ ကြာ တတ် ပါ တယ်။

> DMPA ကို ဘယ် က နေ ရ နိုင် ပါ သ လဲ

DMPA ထိုး ဆေး အတွက် ဆရာဝန် အညွှန်း စာ သို့မဟုတ် မိသား စု စီမံကိန်း ဆေး ခန်း (Family Planning Clinic) အညွှန်း စာ ပါ ဖို့ လို အပ် ပါ တယ်။ ဆေး ဝယ် ပြီး မှ ဆရာဝန် က ဆေး ထိုးပေး မှာဖြစ် ပါ တယ်။