

အခန်း ၁၉ မိသားစုစီမံကိန်း (အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်း)



မည်သည့်အချိန်တွင်ဘယ်နှစ်နှစ်ခြားပြီးသားသမီးဘယ်နှစ်ယောက်ယူမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းကိုအိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းဟုခေါ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် တားဆီးသောနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိပြီး ၎င်းတို့ကိုသန္ဓေတားခြင်း(သို့) သားဆက်ခြားခြင်း (သို့) အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းနည်းလမ်းများ ဟုခေါ်ဆိုပါသည်။

➤ အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းသည်အသက်ကယ်နိုင်သည်။

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်း၏ကောင်းကျိုးများ

ကမ္ဘာပေါ်တွင်နှစ်စဉ်သိန်းပေါင်းများစွာသော အမျိုးသမီးတို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်းနှင့် အန္တရာယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းတို့မှ ဖြစ်ပေါ်သောပြဿနာများကြောင့်သေဆုံးကြပါသည်။

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သောအောက်ပါအန္တရာယ်များကိုကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

● ဇောလွန်းစွာကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း

အသက်၁၇နှစ်အောက်အမျိုးသမီးများသည်ကိုယ်ခန္ဓာအပြည့်အဝကြီးထွားမှုမရှိသေးသောကြောင့် မီးဖွားစဉ်သေဆုံးတတ်ပါသည်။ မိမိတို့မွေးဖွားသောကလေးငယ်များလည်းပထမနှစ်အတွင်းသေဆုံးမှုအလားအလာပိုများပါသည်။

➤ ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများတွင် မျိုးဆက်ပွားအရွယ်ရှိအမျိုးသမီးများ၏သေဆုံးမှုတစ်ဝက်သည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်းတို့၏ပြဿနာများကြောင့်ဖြစ်သည်။

• **နောက်ကျသောကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း**

အသက်ကြီးရင့်လာသောအမျိုးသမီးများသည်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ (သို့) ကလေးများစွာမွေးထားခြင်းကြောင့်ပိုမို၍အန္တရာယ်တွေ့ဆုံနိုင်ပါသည်။

• **နီးကပ်လွန်းသောကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း**

ကိုယ်ဝန်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြားတွင်အမျိုးသမီး၏ခန္ဓာကိုယ်ပြန်လည်၍အင်အားပြည့်လာနိုင်ရန်အချိန်လိုအပ်သည်။

• **အကြိမ်များစွာကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း**

သားသမီး ၄ ယောက်ထက်ပို၍မွေးဖူးသောအမျိုးသမီးသည် မီးဖွားစဉ်သွေးသွန်ခြင်းနှင့် အခြားပြဿနာများကြောင့်သေဆုံးမှုပိုမိုများပြားသည်။

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်း၏ အခြားသောအကျိုးကျေးဇူးများ

• အန္တရာယ်ရှိကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်နိုင်သောကြောင့် မိခင်နှင့် ကလေးများပိုမိုကျန်းမာလိမ့်မည်။



• ကလေးအရေအတွက်နည်းသောကြောင့် ကလေးတစ်ဦးစီအတွက်အစားအသောက်ပိုမိုရှိလာမည်။



• သားသမီးချက်ခြင်းမယူသေးသည့်အတွက်လူငယ်လူရွယ်များမိမိတို့ပညာရေးပြီးဆုံးအောင်နှင့်အလုပ်အကိုင်အောင်မြင်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။



• သားသမီးနည်းသောကြောင့် ၎င်းတို့အတွက်ရောမိမိအတွက်ပါ အချိန်ပိုပေးနိုင်သည်။

• သင်နှင့်သင်၏အဖော်သည်မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ရှိမည်ကိုစိုးရိမ်ရန်မလိုသောကြောင့်လိင်ဆက်ဆံမှုကိုပိုမိုကျေနပ်စွာခံစားရသည်။

• အချို့သောနည်းလမ်းများကြောင့် ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများရှိနိုင်သည်။ ဥပမာ - ကွန်ဒုံးနှင့် သုတ်ပိုးသတ်ဆေးများဖြင့်လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများကာကွယ်နိုင်သည်။

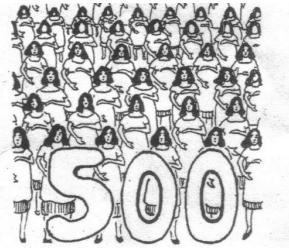
• ဟော်မုန်း (Hormone) သုံးနည်းဖြင့်အမျိုးသမီး၏ရာသီမှန်မှန်မလာခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းပြဿနာတို့ကိုဖြေရှင်းနိုင်သည်။

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းသည်အန္တရာယ်ကင်းပါသလား

ဖော်ပြပါအိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းနည်းလမ်းအများစုကို ကမ္ဘာပေါ်ရှိသန်းပေါင်းများစွာသောအမျိုးသမီးများကအန္တရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုကြပါသည်။ ဤနည်းလမ်းများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်းထက် သာ၍အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး ၁၅၀၀၀ အနက် ၅၀၀ မှာကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း (သို့) သားဖွားခြင်းကြောင့် သေဆုံးနိုင်သည်။

သားဆက်ခြားခြင်းအသုံးပြုသောအမျိုးသမီး ၁၅၀၀၀ တွင်တဦးသာလျှင်သားဆက်ခြားခြင်းတမျိုးမျိုးကြောင့်သေဆုံးနိုင်သည်။



အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းအသုံးပြုရန်ဆုံးဖြတ်ခြင်း

လယ်မြေ၊ အားကိုးအားထားစရာအခြေခံပစ္စည်း၊ လူမှုရေးအကျိုးခံစားခွင့်များမရှိကြသောဆင်းရဲသောအသိုင်းအဝိုင်းရှိအမျိုးသမီးများသည် သားသမီးအမြောက်အမြားလိုချင်ကြသည်။ ဤကလေးများသည်မိမိတို့၏ အလုပ်အကိုင်တွင်ဝိုင်းဝန်းကူညီပြီးမိမိတို့အသက်ကြီး၊ အိုမင်းသောအခါပြုစောင့်ရှောက်လိမ့်မည်ဟုမျှော်လင့်ပါသည်။

အချို့အမျိုးသမီးများမူကားသားသမီးဦးရေကိုအကန့်အသတ်ထားချင်ကြသည်။ ဤအမျိုးသမီးများ သည်အများအားဖြင့်ပညာသင်ရန်နှင့် ဝင်ငွေရှာရန်အခွင့်အရေးများရှိကြပြီးအမျိုးသားများနှင့်ရင်ဘောင်တန်းညှိနိုင်ပြောဆိုနိုင်သောအခြေအနေရှိကြသည်။

မည်သည့်နေရာတွင်နေထိုင်စေကာမူ အမျိုးသမီး တစ်ဦးသည်မိမိကလေးဘယ်နှစ်ယောက်ယူမည်၊ ဘယ်တော့ယူမည်ကိုထိန်းချုပ်ခွင့်ရှိပါကပိုမို၍ကျန်းမာပါလိမ့်မည်။ အိမ်ထောင်သားဖွားစီမံကိန်းသုံးမည်၊ မသုံးမည်ဟုသောဆုံးဖြတ်ချက်သည်အမျိုးသမီး၏ရွေးပိုင်ခွင့်ဖြစ်ရမည်။ မိမိကိုယ်ခန္ဓာမှသာလျှင်ကလေးမွေးရမည်ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။



အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းအကြောင်းခင်ပွန်းသည်နှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းကိုအသုံးပြုရန်၊ မည်သည့်နည်းလမ်းကိုအသုံးပြုရန်စသည်တို့ကိုမိမိခင်ပွန်းနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါကအကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံအမျိုးသားသည်မိမိ၏ဇနီးကျန်းမာရေးအတွက်စိုးရိမ်မှု၊ တစ်ခြားယောက်ျားနှင့်ဖောက်ပြန်လိင်ဆက်ဆံမည်ကိုစိုးရိမ်မှုနှင့် ကလေးအမြောက်အမြားရှိမှယောက်ျားပီသသည်ဟူသော အယူအဆများကြောင့်အိမ်ထောင်သားဖွားစီမံကိန်းကိုလိုလားချင်မှလိုလားမည်။ မိမိ၏ခင်ပွန်းအားအောက်ပါအကျိုးအကြောင်းများကိုရှင်းပြသိရှိနားလည်စေပါ။

- အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းကြောင့်သင်နှင့်သင်၏ သားသမီးများကိုခင်ပွန်းကပိုမို၍ဂရုစိုက်ပြုစုနိုင်သည်။
- သားဆက်ခြားခြင်းသည်သင်နှင့် သင့်သားသမီးများအတွက်အန္တရာယ်နည်းပါသည်။
- အိမ်ထောင်သားဖွားစီမံကိန်းကြောင့်မလိုလားသော ကိုယ်ဝန်အတွက်စိုးရိမ်စရာမလိုသည့်အတွက်လိင်ဆက်ဆံမှုကိုပိုမို၍ကျေနပ်စွာခံစားရသည်။



သင်၏ခင်ပွန်းအား၍ အကျိုးကျေးဇူးများကိုရှင်းပြသော်လည်း ၎င်းကအိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းကိုအသုံးမပြုလိုပါက၊ သင့်ဘာသာသင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည်ဖြစ်သည်။

အသုံးပြုလိုသည့်သားဆက်ခြားနည်းကိုရွေးချယ်ခြင်း

သားဆက်ခြားရန်ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးပါကသားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုကိုရွေးချယ်ရမည်။ မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန်သားဆက်ခြားနည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ၎င်းတို့၏ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများကို သိရှိရန်လေ့လာရမည်။

သားဆက်ခြားနည်း ၅ မျိုး ရှိပါသည်။

(၁) အတားအဆီးပစ္စည်းသုံးခြင်း

သုတ်ပိုးသည်သားဥဆီသို့မရောက်နိုင်အောင်ဟန့်တားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းမှကာကွယ်နိုင်သည်။

(၂) ဟော်မုန်းသုံးခြင်း

အမျိုးသမီးသားဥအိမ်မှသားဥမကြွရန်၊ သုတ်ပိုးမှသားဥဆီသို့ရောက်ရှိပျက်စီးရန်နှင့် သားအိမ်အတွင်းလွှာကသန္ဓေတည်ခြင်းကို လက်မခံရန်

အကျိုးသက်ရောက်ပါသည်။

(၃) သားအိမ်တွင်းထည့်သွင်းသောပစ္စည်းသုံးခြင်း

အမျိုးသမီး၏သားဥနှင့်တွေ့ဆုံ၍ သန္ဓေအောင်ခြင်းမဖြစ်စေရန် အမျိုးသား၏သုတ်ပိုးကိုတားဆီးပေးထားသည်။

(၄) သဘာဝနည်းလမ်းသုံးခြင်း





အမျိုးသမီးသည်မိမိသန္ဓေအောင်နိုင်သောအချိန်ကိုသိရှိပြီး ထိုအချိန်တွင်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်သည်။


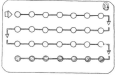
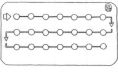





(၅) အမြဲတမ်းနည်းလမ်းသုံးခြင်း

အမျိုးသား (သို့) အမျိုးသမီးမှသားသမီးမရနိုင်အောင်သားကြောဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိ၏ခင်ပွန်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားအမျိုးသမီးများနှင့် ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ဖြစ်စေ၊ သားဆက်ခြားနည်းအမျိုးမျိုးအကြောင်းကိုဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်သည်။

➤ မိမိသာလျှင်မည်သည့်နည်းလမ်းကိုအသုံးပြုမည်ဟူသောဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချနိုင်သည်။

သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများ၏စွမ်းဆောင်မှု

	နည်းလမ်း	ထိရောက်မှု (ဤနည်းလမ်းကိုတစ်နှစ်အသုံးပြုသော အမျိုးသမီးများမှကိုယ်ဝန်ရှိလာသော အမျိုးသမီးဦးရေရာခိုင်နှုန်း)
	မည်သည့်နည်းလမ်းကိုမျှ မသုံးခြင်း	၈၅%
	သဘာဝနည်းလမ်းသုံးခြင်း	၂၀%
	သုတ်ပိုးသတ်ဆေးသုံးခြင်း	၂၀ - ၂၆%
	အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးသုံးခြင်း	၅ - ၂၀%
	အမြေ (Diaphragm) သုံးခြင်း	၁၈ - ၂၀%

	အမျိုးသားကွန်ဒုံးသုံးခြင်း	၃ - ၁၄%
	Progestin သန္ဓေတားစားဆေး	၅%
	သန္ဓေတားစားဆေး(ပေါင်းစပ်) သုံးခြင်း	၃%
	မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း (ပထမ ၆ လ)	၀.၅ - ၂%
	သားအိမ်တွင်းထည့်သန္ဓေတား ပစ္စည်း(IUD) သုံးခြင်း	၀.၈ - ၁%
	အရေပြားအောက်စိုက်ဆေး	၀.၁%
	သန္ဓေတားထိုးဆေး	၀.၃%
	သားကြောဖြတ်ခြင်း - အမျိုးသား - အမျိုးသမီး	၀.၁၅% ၀.၅%
<p>အက်စ်တြိုဂျင် (Estrogen) ပါရှိသောသန္ဓေတားစားဆေးနှင့် ထိုးဆေးများမှလွဲ၍ကျန်နည်းလမ်းများကိုမိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေချိန်တွင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကာလသားရောဂါကိုကာကွယ်ပေးနိုင်သောပစ္စည်းများမှာကွန်ဒုံးဖြစ်၍ Diaphragm နှင့်သုတ်ပိုးသတ်ဆေးတို့ကအနည်းငယ်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။</p>		

အတားအဆီးပစ္စည်းသုံးသားဆက်ခြားနည်း

သုတ်ပိုးသည်သားဥထံသို့မရောက်နိုင်အောင်ဟန့်တားခြင်း ဖြင့်ကိုယ်ဝန်ကိုတားပေးပါသည်။ ဘေးထွက်အာနိသင်အလွန်နည်းပါသည်။ အများအားဖြင့် HIV/AIDS အပါအဝင်ကာလသားရောဂါများမှလည်းကာကွယ်ပေးသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်လည်းအန္တရာယ်ကင်းပါသည်။

အတားအဆီးပစ္စည်းအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။

- ကွန်ဒုံး (သားရေစုပ်)
- အမျိုးသမီးကွန်ဒုံး
- အမြှေး (Diaphragm)
- သုတ်ပိုးသတ်ဆေး (Spermicide)

ကွန်ဒုံး

အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါပေါ်တွင်လိင်ဆက်ဆံစဉ်စွပ်ထားသော သားရေအပါးဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အိတ်သေးဖြစ်ပါသည်။ သုတ်ပိုးများ အစွပ်တွင်ကျန်နေသောကြောင့်အမျိုးသမီး၏ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့မရောက်နိုင်ပါ။

Latex (သစ်စေး) ဖြင့်ပြုလုပ်သော ကွန်ဒုံးသည် HIV/AIDS အပါအဝင်ကာလသားရောဂါများကာကွယ်ရန်အတွက်အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး တစ်ခုတည်းဖြစ်စေ (သို့) အခြားသားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုနှင့်တွဲပြီးဖြစ်စေသုံး နိုင်သည်။

ကွန်ဒုံးမစုတ်ပြုစေရန်သတိထားဖောက်ပါ။ ဖောက်ပြီးလျှင် အဆီ ခမ်းနေပါက (သို့) မာကြောနေပါကကွန်ဒုံးအသစ်ဖြစ်သော်လည်းအသုံး မပြုပါနှင့်။ စုတ်ပြုနေသောကွန်ဒုံးအထုပ်သစ်ကိုမသုံးပါနှင့်။

အမျိုးသား၏လိင်အင်္ဂါသည် အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါနှင့် မထိတွေ့မီ ကွန်ဒုံးကိုစွပ်ရမည်။ ကွန်ဒုံးမစွပ်မီထိတွေ့ပါက သုတ်ရည်မထွက်သေးသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည် (သို့) ကာလသားရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။

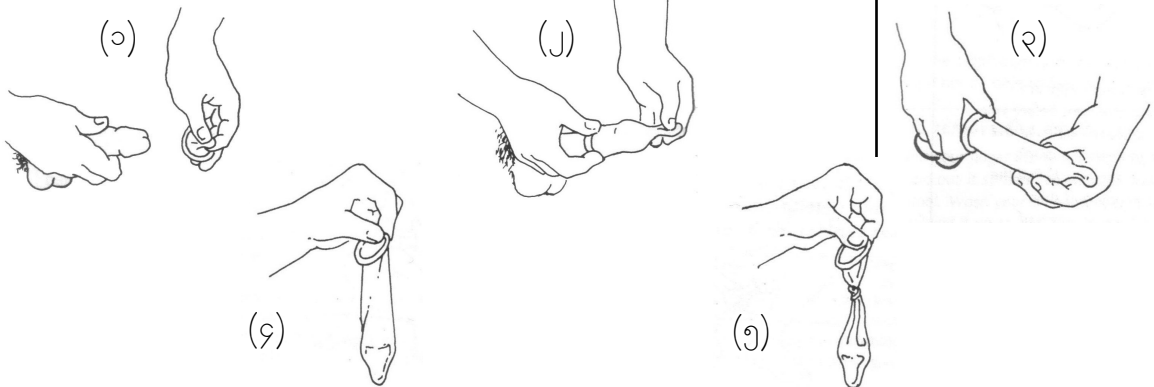


➤ ကွန်ဒုံးစုတ်ပြုသွားပါက (သို့) လျှောထွက်လာပါက အမျိုးသမီးသည် မွေးလမ်း ကြောင်းထဲသို့သုတ်ပိုးသတ် ဆေးကိုချက်ခြင်းထည့်သင့် သည်။ အရေးပေါ်သန္ဓေတား ဆေးကိုဖြစ်နိုင်ပါကအသုံး ပြုပါ။

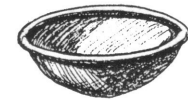
ချောဆီများ (Lubricants)

ချောဆီများသည်မွေးလမ်းကြောင်း (သို့) ကွန်ဒုံးကိုစို၍ချော်စေသည်ကွန်ဒုံးများစုတ်ပြုခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပြီးလိင်ဆက်ဆံမှုပိုမို၍အန္တရာယ်နည်းအောင်နှင့် ကျေနပ်စွာခံစားရအောင်ဖန်တီးပေးသည်။ အခြေခံပစ္စည်းအဖြစ်ရေထည့်သုံးသောချောဆီများကိုသုံးသင့်သည်။ ဥပမာ - သုတ်ပိုးသတ် ဆေး၊ KY Jelly. လိင်အင်္ဂါတွင်စွပ်ပြီးသောကွန်ဒုံးဘေးဘက်တွင်ချောဆီကိုပွတ်လိမ်းပါ။ ဟင်းချက်ဆီ၊ ကလေးသုံးဆီ၊ အရေပြားလိမ်းဆီ၊ ထောပတ်၊ ဓါတ်သတ္တုဆီတို့ကိုမသုံးရ။

ကွန်ဒုံးအသုံးပြုနည်း



➤ သားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုကိုသုံးနေသောအမျိုးသမီးသည်ကာလသားရောဂါကာကွယ်ရန်လိုအပ်ပါကကွန်ဒုံးပါတွဲသုံးရမည်။



➤ *Diaphragm* အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးရှိသည်။ ဆီးခုံးတွင်းစမ်းသပ်ခြင်းကိုသင်ကြားလေ့ကျင့်ထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သားသည်အမျိုးသမီးကိုစမ်းသပ်ပြီးသင့်တော်သောအရွယ်အစားကိုရွာပေးနိုင်သည်။

မှတ်ရန်

- လိင်ဆက်ဆံတိုင်းကွန်ဒုံးသုံးပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက သစ်စေး (latex) ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုပါ။ HIV ကာကွယ်ရန်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- နေပူတွင်ကွန်ဒုံးကိုမထားပါနှင့်။ ခြောက်သွေ့၍အေးသောနေရာတွင်ထားပါ။
- ကွန်ဒုံးတစ်ခုကိုတစ်ကြိမ်သာသုံးရမည်။

အမျိုးသမီးကွန်ဒုံး (Female Condom)

မွေးလမ်းကြောင်းထဲထည့်ရပြီး မိန်းမကိုယ်အနားများကိုဖုံးထားသည့်အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးကိုလိင်မဆက်ဆံမီထည့်သွင်းရသည်။ သုံးစွဲပြီးကွန်ဒုံးကိုဆေးကြောပါကစုတ်ပြသွားနိုင်သောကြောင့်တစ်ကြိမ်သာသုံးသင့်သည်။

အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးသည် အမျိုးသားကွန်ဒုံးထက်အရွယ်ကြီးမားပြီးစုတ်ပြသွားရန်မလွယ်ကူပါ။ ကိုယ်ဝန်နှင့် ကာလသားရောဂါများကိုကာကွယ်ရန်အမျိုးသမီးများထိန်းချုပ်ထားနိုင်သောနည်းလမ်းများထဲတွင်အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသားကွန်ဒုံးနှင့် တွဲမသုံးရပါ။ သို့သော်ဝယ်ယူရန်နှင့်သုံးစွဲရန်မလွယ်ကူဘဲတန်ဖိုးလည်းအင်မတန်ဈေးကြီးပါသည်။

အမြှေး (Diaphragm)

Diaphragm သည်ရော်ဘာပျော့ဖြင့်ပြုလုပ်၍ခွက်ငယ်နှင့် တူသောလိင်ဆက်ဆံစဉ်အမျိုးသမီး၏မွေးလမ်းကြောင်းတွင်တပ်ဆင်ထားသောပစ္စည်းဖြစ်ပါသည်။

သားအိမ်အဝကိုဖုံးထားခြင်းဖြင့်သုတ်ပိုးဝင်မလာရန်တားဆီးပေးပါသည်။ Diaphragm နှင့်တွဲသုံးသောသုတ်ပိုးသတ်ဆေး (Spermicidal Jelly) သည်သုတ်ပိုးကိုသေစေသည့်အပြင် Nonoxynol - 9 ပါရှိပါက Gonorrhea (ဂနို) နှင့် Chlamydia ဟူသောကာလသားရောဂါ ၂ ခုမှကာကွယ်ပါသည်။

သုတ်ပိုးသတ်ဆေးထည့်ထားသော Diaphragm ကိုလိင်မဆက်ဆံမီ ၆ နာရီ (သို့) ဆက်ဆံခါနီးတွင်တပ်ဆင်ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံပြီး ၆ နာရီခန့်ထည့်ထားရမည်။

ဤပစ္စည်းသည်ခြောက်သွေ့၍မာကြောလာသောအခါ (သို့) အပေါက်ရှိလာသောအခါဆက်လက်မသုံးတော့ပါ။

Diaphragm များကို ကျန်းမာရေးဆေးခန်းများတွင်အလွယ်တကူ မရယူ နိုင်ပါ။ သိမ်းဆည်းရန်နှင့်သန့်ရှင်းစွာထား နိုင်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ ထည့်သွင်းရန်ခက်ခဲခြင်းတို့ကြောင့်လူသုံးနည်းပါသည်။

သုတ်ပိုးသတ်ဆေး (Spermicide)

ဤဆေးကိုပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်တွေ့နိုင်ပါသည်။ အမြှုပ် (Foam)၊ ဆေးလုံး (Tablet)၊ ကော်စေး (Jelly)၊ လိမ်းဆေး (Cream) အသွင်အပြင်ရှိပြီး လိင်ဆက်ဆံခါနီးမှမွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့သွင်းရသည်။ သုတ်ပိုးများသားအိမ်ထဲသို့ မရောက်ရှိမီသေဆုံးစေသည်။

ဤဆေးတစ်မျိုးတည်းကိုသုံးပါက သန္ဓေတားဆီးရန်ပိုမိုထိရောက်မှုနည်းသော်လည်း Diaphragm (သို့) ကွန်ဒုံးနှင့်တွဲသုံးပါကသန္ဓေတားဆီးရန် ပိုမိုထိရောက်ပါသည်။ သုတ်ပိုးသတ်ဆေးကိုဆေးဆိုင်များတွင်ဝယ်ယူနိုင်သော်လည်း Cream အသွင်အပြင်ရှိဆေးကိုသာအလွယ်တကူဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံအချို့သောသုတ်ပိုးသတ်ဆေးများသည်မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်း ယားယံခြင်း၊ ရောင်ယမ်းခြင်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သုတ်ပိုးသတ်ဆေးလုံးကိုလိင်မဆက်ဆံမီ ၁၅ မိနစ်ခန့် မွေးလမ်းကြောင်းထဲထည့်ရသည်။ Foam (သို့) Jelly (သို့) Cream ကိုမူ ဆက်ဆံခါနီးမှ ထည့်သွင်းရသည်။

လိင်ဆက်ဆံပြီး ၆နာရီခန့်ဆေးကိုထည့်ထားရမည်။ ဆေးကြောခြင်းမပြုပါနှင့်။ ဆေးရည်များယိုထွက်လာပါက၊ အဝတ်စ (သို့) ရာသီခံတပ်ထားပါ။



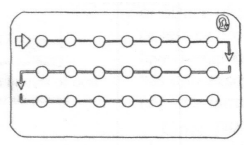
ဟော်မုန်းသုံးသားဆက်ခြားနည်း

ဤနည်းလမ်းသည်အမျိုးသမီး၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင်သဘာဝအလျောက်ဖြစ်ပေါ်နေသော Estrogen နှင့် Progesterone ဟော်မုန်းများကို သုံးစွဲခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းတွင်

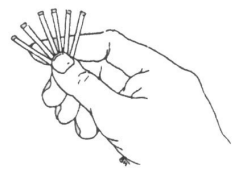
- သန္ဓေတားထိုးဆေး



- နေ့စဉ်သောက်သန္ဓေတားစားဆေး



- အရေပြားအောက်စိုက်ဆေး (implants) တို့ပါရှိပါသည်။



➤ ဟော်မုန်းသုံးနည်းကို အမျိုးသမီးကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်ထားနိုင်၍ အမျိုးသားမသိရှိလဲသုံးစွဲနိုင်သည်။

➤ တက်ခြင်း (သို့) TB ရောဂါအတွက် သောက်သုံးသော ဆေးဝါးအချို့သည် ဟော်မုန်းသန္ဓေတားဆေး၏ထိရောက်မှုကို လျော့ပါးစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးဝါးသောက်သုံးရအသော အမျိုးသမီးများသည် အခြားသားဆက်ခြားနည်းများသုံးစွဲသင့်သည်။



ဟော်မုန်းသုံးနည်းလမ်းများသည် အမျိုးသမီး၏ သားဥအိမ်မှ သားဥကြွခြင်းကို ဟန့်တားပေးပါသည်။ သားအိမ်ဝရှိ အချွဲကိုလည်း ပြစ်ခဲစေခြင်းဖြင့် သုတ်ပိုးဝင်မလာအောင် တားဆီးပေးပါသည်။

သန္ဓေတားစားဆေးအများစုနှင့် ထိုးဆေးအချို့တွင် Estrogen နှင့် Progestin ၂ မျိုးစလုံးပါရှိပါသည်။ ၎င်းတို့ကိုပေါင်းစပ် (Combination) ဆေးလုံး (သို့) ထိုးဆေးဟုခေါ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် (သို့) မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေသောကြောင့်၊ အချို့အမျိုးသမီးများသည် Estrogen ပါရှိသော ဆေးလုံး (သို့) ထိုးဆေးကိုမသုံးစွဲသင့်ပါ။ Progestin တစ်မျိုးတည်းပါရှိသော ဆေးများသည် ဤအမျိုးသမီးများအတွက် ပိုမိုသင့်တော်အန္တရာယ်နည်းပါသည်။

အချို့ဆေးလုံး (သို့) ထိုးဆေးနှင့် အရေပြားအောက်စိုက်ဆေးတို့တွင် Progestin တစ်မျိုးတည်းသာပါရှိပါသည်။

မည်သည့်ဟော်မုန်းသုံးသားဆက်ခြားနည်းကိုမျှမသုံးစွဲသင့်သော အမျိုးသမီးများ

- ရင်သားကင်ဆာ (သို့) ရင်သားတွင် အလုံးရှိ အမျိုးသမီးများ မူလရင်သားကင်ဆာရှိနေပါက ပိုမိုဆိုးဝါးလာနိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်ဖွယ် (သို့) ရာသီသွေးနောက်ကျနေသော အမျိုးသမီးများ။
- ဟော်မုန်းတားဆေးကို မသုံးစွဲမီ ၃ လကပင် သာမန်မဟုတ်သော သွေးဆင်းခြင်းရှိ အမျိုးသမီးများ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

ဟော်မုန်းသန္ဓေတားဆေးများ၏ဘေးထွက်အာနိသင်များ
ဤဆေးများကြောင့် အမျိုးသမီးကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် တွေ့ရှိနိုင်သော လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

- ပျို့ခြင်း။
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- ရင်သားများတင်းခြင်း၊ အရွယ်ကြီးလာခြင်း။
- ရာသီသွေးပေါ်ရာတွင် အပြောင်းအလဲများရှိခြင်း။

ဆေးလုံး (The Pill)

(Estrogen နှင့် Progestin ပါရှိသော သန္ဓေတားစားဆေး)

ဆေးလုံးအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ဆေးပမာဏနည်းဆေးလုံးကိုသုံးသင့်ပါသည်။ ဤဆေးလုံးတွင် Estrogen ပမာဏ ၅၀ မိုက်ခရိုဂရမ် (mcg) နှင့် Progestin တစ်မီလီဂရမ် (1mg) ထက်ပို၍မပါရှိပါ။ Estrogen 50mcg ထက်များသောဆေးလုံးကိုတယ်တော့မျှမသုံးစွဲပါနှင့်။

ဆေးလုံးစ၍သုံးစွဲသော် တံဆိပ်တစ်မျိုးတည်းကိုသာစွဲစွဲမြဲမြဲသုံးပါ။ တံဆိပ်ပြောင်းသုံးလိုပါကဆေးပမာဏထပ်တူပါရှိသောတံဆိပ်သို့ပြောင်းပါ။ ကာကွယ်မှုပိုမိုကောင်းပြီးဘေးထွက်အာနိသင်ပိုလျော့နည်းလိမ့်မည်။

➤ အချို့အမျိုးသမီးများ ဆေးလုံးသောက်ခြင်းဖြင့် ရာသီမှန်မှန်လာခြင်း ရာသီသွေးပမာဏလျော့နည်းလာခြင်း၊ ကိုက်ခဲမှုလျော့နည်းလာခြင်းစသည်တို့ကို အကျိုးခံစားရပါသည်။

သန္ဓေတားစားဆေးမသုံးသင့်သူများ

- ယခင်ဖော်ပြထားသောဟော်မုန်းသန္ဓေတားဆေးမသုံးသင့်သူများ။
- အသားဝါအသည်းရောင်ရောဂါရှိသူများ။
- လေဖြတ်ခြင်း (သို့) အကြာသေခြင်း (သို့) နှလုံးရောဂါလက္ခဏာရှိဘူးသူများ။
- ခြေထောက် (သို့) ဦးနှောက်ထဲရှိသွေးပြန်ကြောများတွင်သွေးခဲရှိဘူးသူ။
- ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်တတ်သူများ၊ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်တတ်သူများ။
- အသက် ၄၀ ကျော်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူများ လေဖြတ်ခြင်း (သို့) နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။
- ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါ (သို့) ဝက်ရူးပြန်ရောဂါရှိခြင်း။
- သွေးတိုးရောဂါ (၁၄၀ / ၉၀ mmHg ထက်များ) ရှိခြင်း။
- ဆေးလုံးထဲပါရှိသော Estrogenသည် နို့ထွက်နည်းစေနိုင် သောကြောင့် နို့တိုက်မိခင်များဆေးလုံးကိုမသုံးသင့်ပါ။





ဆေးလုံးများ၏ဘေးထွက်အာနိသင်များ

- ရာသီသွေးပုံမှန်မလာခြင်း (သို့) သွေးစက်ပေါ်တတ်ခြင်း။

ရာသီသွေးပေါ်ရာတွင်ရက်တိုပြီးပမာဏနည်းတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံလကျော်၍သွေးပေါ်တတ်သည်။ ဤအဖြစ်သည်အများဆုံးတွေ့ကြုံရသောဘေးထွက်အာနိသင်ဖြစ်သည်။

သွေးစက်ပေါ်ခြင်းလျော့နည်းစေရန်ဆေးလုံးကို နေ့စဉ်ပုံမှန်အချိန်တွင်သာသောက်သုံးပါ။ သွေးစက်ပေါ်ခြင်းဆက်လက်ဖြစ်နေပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပြီးလိုအပ်ပါကဆေးပြောင်းသောက်ရန်လိုနိုင်သည်။

- ပျို့ခြင်း။

ဆေးလုံးစသောက်ပြီး တစ်လ ၂ လကြာလျှင်ပျို့ခြင်းမရှိတတ်တော့ပါ။ ပျို့ခြင်းလျော့နည်းအောင်ဆေးလုံးကို အစားနှင့်တွဲသောက်ပါ (သို့) အချိန်ပြောင်းသောက်ပါ (သို့) ညအိပ်ခါနီးမှသောက်ပါ။

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

ပထမတစ်လ ၂ လတွင်ခေါင်းအနည်းငယ်ကိုက်တတ်ပါသည်။ ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးသောက်လျှင်သက်သာပါသည်။ ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်း (သို့) မျက်စိမှန်ဝါခြင်းပါတွဲဖြစ်လာပါက စိုးရိမ်စရာလက္ခဏာဖြစ်သည်။

ဆေးလုံးသုံးဆောင်သူများအတွက်အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

အောက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာတစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့သော်ဆေးလုံးကိုချက်ခြင်းရပ်ဆိုင်းပြီးကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံပြသပါ။

- ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ခဲ၍မျက်စိမှန်ဝါလာခြင်း။
- လက် (သို့) ခြေထောက်အားနည်းလာခြင်း (သို့) ထုံကျင်ခြင်း။
- ပြင်းထန်စွာရင်ပတ်အောင့်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူမဝခြင်း။
- ပေါင် (သို့) ခြေသလုံးတစ်ဘက်တွင်ကြွက်သားပြင်းထန်စွာနာခြင်း။



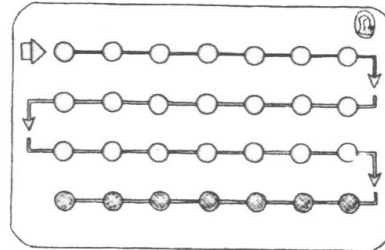
ဤလက္ခဏာရှိသူများအတွက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည်အန္တရာယ်များသောကြောင့်ကုန်ခုံးစသောအခြားသားဆက်ခြားနည်းကိုပြောင်း၍သုံးစွဲပါ။ ဟော်မုန်းသုံးသနွေတားဆေးကိုကျွမ်းကျင်စွာသိရှိသောကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပါ။

ဆေးလုံးကိုသုံးစွဲပုံ

ဆေးလုံးများကို ၂၁ လုံး (သို့) ၂၈လုံးပါရှိသောဆေးကင်ပြားအသွင်ဖြင့်ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဆေး ၂၈လုံးပါသောဆေးကင်ပြားအသွင်ဖြင့်ရရှိခြင်း။

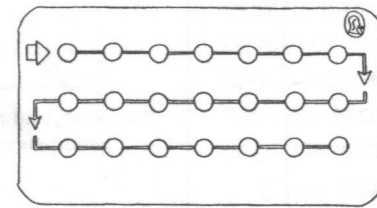
- ရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်မှစ၍သုံးစွဲပါ။
- နေ့စဉ်ဆေးလုံးတစ်လုံးစီကိုမှန်မှန်သောက်ပါ။ တစ်ကင်ကုန်သည်နှင့်နောက်တစ်ကင်ကိုစသောက်ပါ။
- သွေးစပေါ်သည့်ရက်မှစ၍ဆေးလုံးကိုသောက်လျှင်ကာကွယ်မှုချက်ခြင်းရမည်။



၂၈ ရက်စာသောက်ဆေးကင်

ဆေး ၂၁လုံးပါသောဆေးကင်ပြားအသွင်ဖြင့်ရရှိခြင်း။

- ရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်မှစ၍သုံးစွဲပါ။
- နေ့စဉ်ဆေးကိုပုံမှန်အချိန်တွင်သောက်သုံးပါ။
- သွေးစပေါ်သည့်ရက်မဟုတ်ဘဲပထမ (၇) ရက်အတွင်းသောက်ပါကကာကွယ်မှုချက်ချင်းမရပါ။ ထို့ကြောင့်ဆေးသောက်နေသော်လည်း ၂ ပတ်ခန့်အခြားသားဆက်ခြားနည်းတွဲသုံးပါ (သို့) လိင်ဆက်ဆံမှုရှောင်ကြဉ်ပါ။



၂၁ ရက်စာသောက်ဆေးကင်

- လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိသော်လည်းဆေးလုံးကိုတစ်နေ့တစ်လုံး မှန်မှန်သောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။
- နေ့စဉ်ဆေးလုံးတစ်လုံးစီကိုမှန်မှန်သောက်ပါ။
- ဆေးကင်ကုန်လျှင် (၇) ရက်စောင့်ပါ။ ဤအချိန်အတွင်းရာသီသွေးပေါ်တတ်ပါသည်။
- ရာသီသွေးပေါ်သည်ဖြစ်စေ၊ မပေါ်သည်ဖြစ်စေ (၇) ရက်ပြီး လျှင်ဆေးကိုအသစ်စသောက်ပါ။

ဆေးလုံးသောက်ရန်မေ့သွားခြင်း

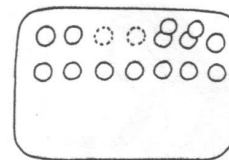
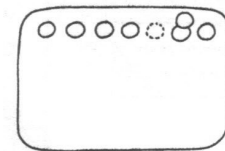
ဆေးလုံးသောက်ရန်မေ့သွားပါကကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်ပါသည်။

ဆေးတစ်လုံးသောက်ရန်မေ့သွားပါက

- သတိရရချင်းတစ်လုံးသောက်ပါ။
- ကျန်ဆေးလုံးများကိုအစဉ်အတိုင်းဆက်သောက်ပါ။
- တစ်ရက်ထဲတွင်ဆေး ၂ လုံးသောက်ဖြစ်သွားမည်။

ဆေး ၂လုံးဆက်တိုက်သောက်ရန်မေ့သွားပါက

- သတိရရချင်းဆေးတစ်လုံးသောက်ပါ။
- တစ်ရက်ထဲတွင် ဆေး ၂လုံးသောက်ရန်လိုပြီး ၂ ရက်သောက်ရမည်။



- ကျန်ဆေးလုံးများကိုအစဉ်အတိုင်းဆက်သောက်ပါ။
- ဆေးလုံးများကို ၇ ရက်ဆက်တိုက်မသောက်ရသေးခင်ကွန်ဒုံးကိုသုံးပါ (သို့) လိင်ဆက်ဆံမှုခဏရှောင်ပါ။

ဆေး ၃ လုံး (သို့) ၃ လုံးအထက်ဆက်တိုက်သောက်ရန်မေ့ပါက

- ဆေးလုံးသောက်ခြင်းရပ်ဆိုင်းပါ။
- ကွန်ဒုံးသုံးပါ (သို့) လိင်ဆက်ဆံမှုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- နောက်လရာသီသွေးပေါ်ရန်စောင့်နေပါ။
- ရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်တွင်ဆေးကဒ်အသစ်စသောက်ပါ။

အောက်ဆုံးတန်းမှဆေးလုံးသောက်ရန်မေ့ပါက

- ဆေးကဒ်အပေါ် ၃ တန်းမှဆေးလုံး ၂၁ လုံးသောက်ပြီးမှအောက်ဆုံးတန်းမှဆေးလုံးသောက်ရန်မေ့သွားပါကမေ့သွားတဲ့ဆေးလုံးများကို ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။
- ကျန်ရှိသောဆေးလုံးအစဉ်တိုင်းဆက်သောက်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်များ

- ဆေးသောက်ရန်မေ့ခြင်း(သို့) နောက်ကျခြင်းကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ သွေးအနည်းငယ်ကြားဖြတ်ဆင်းတတ်ပါသည်။
- ဆေးလုံးသောက်ဖို့မေ့သွားသောရက်များရှိခဲ့ပြီး ရာသီသွေးသည် ပုံမှန်အချိန်တွင်မပေါ်ပါက၊ ဆေးကဒ်ကိုဆက်သောက်ပါ။ သို့သော် ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ပြသပြီးကိုယ်ဝန်ရှိမရှိစစ်ဆေးကြည့်ပါ။
- ဆေးလုံးသောက်ပြီး အော့အန်ခဲ့ပါက (သို့) ပြင်းထန်စွာ ဝမ်းသွားပါက ဆေးလုံးအာနိသင်မသက်ရောက်တော့ပါ။ ထိုအခါနောက်ထပ်ဆေးလုံး ရက်ဆက်တိုက်မသောက်ရသေးမီကွန်ဒုံးသုံးပါ (သို့) လိင်ဆက်ဆံမှု ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- တစ်လတစ်ခါထက်ပို၍ဆေးသောက်ရန်မေ့တတ်ပါက၊ အခြား သောက်သားဆက်ခြားနည်းကိုပြောင်း၍သုံးပါ။

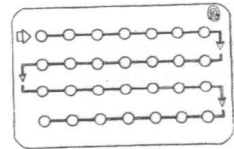
ဆေးလုံးရပ်ဆိုင်းခြင်း

သားဆက်ခြားနည်းနောက်တစ်မျိုးကိုပြောင်းသုံးလိုပါက (သို့) သားသမီးယူလိုပါက၊ ဆေးကဒ်ကုန်လျှင်ဆေးသောက်ခြင်းရပ်ဆိုင်းပါ။ ရပ်ဆိုင်းပြီးတစ်နှစ်အတွင်းကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်သည်။

Progestin တစ်မျိုးတည်း ပါဆေးလုံး (သို့) ဆေးလုံးသေး (Minipill)

ဤဆေးလုံးတွင် Estrogen မပါရှိသောကြောင့်ပေါင်းစပ်ဆေးလုံး (Estrogen နှင့် Progestin) မသောက်သင့်သူများနှင့် ထိုဆေးလုံးသောက်ရာမှ ပြင်းထန်သောဘေးထွက်အာနိသင်များခံစားရသူများအတွက်သင့်တော်ပါသည်။ သို့သော်ဤဆေးလုံးသည်ပေါင်းစပ်ဆေးလုံးထက်ထိရောက်မှုနည်းပါသည်။ ဤဆေးသည်နို့ထွက်မနည်းစေသောကြောင့်နို့တိုက်မိခင်များအတွက်ပိုမိုသင့်တော်ပါသည်။

သို့သော်ယခင်ဖော်ပြပါဟော်မုန်းသုံးသားဆက်ခြားနည်းကို မသုံးသင့်သူများနှင့် တက်ခြင်းရောဂါအတွက်ဆေးသောက်ရသူများအတွက် ဤဆေးသည်မသင့်တော်ပါ။



ဤဆေးသည်နို့ထွက်မနည်းစေသောကြောင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက်ပိုမိုသင့်တော်ပါသည်။

ဆေးလုံးသေး (Minipill) ၏ ဘေးထွက်အာနိသင်များ

- **ရာသီသွေး ပုံမှန်မလာခြင်း (သို့) သွေးစက်ပေါ်ခြင်း။**
ဤအဖြစ်အများဆုံးတွေ့ကြုံရပြီး Ibuprofen ဆေးကိုသောက်ကြည့်ပါကသွေးစက်ပေါ်ခြင်းရပ်သွားနိုင်သည်။
- **ရာသီထိန်ခြင်း (ရာသီသွေးပျောက်သွားခြင်း)။**
ဤအဖြစ်သည်လည်းတွေ့ကြုံစမြဲဖြစ်ပြီး ၄၅ ရက်ထက်ပို၍ သွေးထိမ်နေပါကကိုယ်ဝန်ရှိရန်အလားအလာ ရှိပါသည်။ ဆေးဆက်သောက်၍ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်တွေ့ဆုံပြုပါ။
- **တစ်ခါတစ်ရံခေါင်းကိုက်ခြင်း။**

ဆေးလုံးသေး (Minipill) ကိုသုံးစွဲပုံ

- ရာသီစပေါ်သည့်ရက်တွင်ဆေးလုံးသေးကိုစတင်သောက်ပါ။
- လိင်ဆက်ဆံမှု မရှိသော်လည်း နေ့စဉ်ဆေးတစ်လုံးကိုပုံမှန်အချိန်တွင်သောက်ပါ ဆေးသောက်ရန် နာရီပိုင်းနောက်ကျသွားပါက (သို့) တစ်ရက်မေ့သွားပါက ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်သည်။
- ဆေးတစ်ကဒ်ကုန်သည်နှင့် နောက်နေ့တွင် နောက်တစ်ကဒ်စသောက်ပါ။ ရာသီမပေါ် သေးသော်လည်းဆေးဆက်သောက်ပါ။ တစ်ရက်မှမေ့ပါနှင့်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေပြီး လစဉ်ရာသီပြန်မပေါ်သေးပါက ဤဆေးကိုမည်သည့် နေ့တွင်မဆိုစတင်သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ ရာသီပေါ်မည်မဟုတ်သေးပါ။

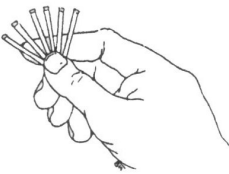
ဆေးသောက်ရန်မေ့သွားပါက -

- သတိရရခြင်းဆေးတစ်လုံးသောက်ပါ။
- နောက်ဆေးတစ်လုံးကိုပုံမှန်အချိန်တွင်သောက်ပါ။
- တစ်ရက်ထဲတွင်ဆေး ၂ လုံးသောက်ဖြစ်သွားမည်။
- သွေးအနည်းငယ်ဆင်းနိုင်သည်။



ဆေးလုံးရပ်ဆိုင်းခြင်း

ဆေးလုံးကိုအချိန်မရွေးရပ်ဆိုင်းနိုင်သည်။ သို့သော်နောက်တစ်နေ့မှာသင်ကိုယ်ဝန် ရှိနိုင်သောကြောင့်ကိုယ်ဝန်မလိုလားသေးပါကသားဆက်ခြားနည်းနောက်တစ်မျိုးကိုချက်ခြင်းစတင် သုံးစွဲပါ။



အရေပြားအောက်စိုက်ဆေး (Implants)

ဤစိုက်ဆေးတွင် Progestin ပါရှိသောပြွန်သေး ၆ ခု ပါရှိပြီး အမျိုးသမီး၏လက်မောင်းအတွင်းဘက်အရေပြားအောက်တွင်စိုက်ထား ရပါသည်။ ဤဆေးသည် Minipill ကဲ့သို့ အာနိသင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ကို ၅ နှစ်မျှ တားဆီးနိုင်ပါသည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် Norplant ဆေးကိုသုံးကြပါသည်။

ကျွမ်းကျင်သောကျန်းမာရေးလုပ်သားသာလျှင် ဤစိုက်ဆေးကို ထည့်သွင်းပေးနိုင်ပါသည်။ အရေပြားကိုအနည်းငယ်လှီးပြီးဆေးကိုထည့်နိုင် (သို့) ထုတ်နိုင်သည်။ ထည့်ရန်ထက် ထုတ်ရန်ကပိုမိုခက်ခဲပါသည်။ ဆေးခန်း (သို့) အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းဌာနတွင်ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။

စိုက်ဆေးကို နို့တိုက်မိခင်များနှင့် Estrogen ပါရှိသောသန္ဓေတား စားဆေးနှင့် မသင့်တော်သူများကသုံးစွဲနိုင်သည်။ အတွေ့ကြုံရဆုံးပြဿနာမှာ ပုံမှန်သွေးမပေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သန္ဓေတားထိုးဆေးများ

ဤသားဆက်ခြားနည်းတွင် အမျိုးသမီးအားဟော်မုန်း ထိုး ဆေးကို ၂ လ ၃ လ တစ်ခါ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးကဆေးထိုးပေးပါသည်။



Progestin တစ်မျိုးတည်းပါသန္ဓေတားထိုးဆေး

Depoprovera နှင့် Noristerat စသောသန္ဓေတားထိုးဆေးများ တွင် Progestin တစ်မျိုးတည်းပါရှိပါသည်။

ဤဆေးများသည် နို့တိုက်မိခင်များနှင့် Estrogen ဆေးမသုံးသင့်သူ

အမျိုးသမီးများအတွက်သင့်တော်ပါသည်။ ဆေးကို ၂လ (သို့မဟုတ်) ၃လတစ်ကြိမ် ထိုးရန်လိုပြီးကျွမ်းကျင်သောဆေးပညာဝန်ထမ်း၏ညွှန်ကြားချက်လိုအပ်ပါသည်။

Progestin သန္ဓေတားထိုးဆေးမသုံးစွဲသင့်သူများ

- ဟော်မုန်းပါရှိသောဆေးကိုမသုံးစွဲသင့်သူများ
- ဆေးမှန်မှန်ထိုးရန်မလွယ်ကူသောသူများ
- လာမည့်တစ်နှစ်အတွင်းသားသမီးယူလိုသူများ

သန္ဓေတားထိုးဆေး၏ဘေးထွက်အာနိသင်များ

သန္ဓေတားထိုးဆေးတွင်ဆေးပမာဏအမြောက်အမြားပါရှိသောကြောင့် ဆေးထိုးစလပိုင်းများတွင်လစဉ်ရာသီပေါ်ရာ၌အပြောင်းအလဲအများဆုံးတွေ့ရှိရပါသည်။ နေ့စဉ် (သို့) တစ်ခါတစ်ရံသွေးနည်းနည်းဆင်းတတ်ပါသည်။



• ပုံမှန်ရာသီမလာခြင်း (သို့) သွေးစက်များပေါ်ခြင်း။

ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည် ဤသွေးစက်ပေါ်ခြင်းရပ်ဆိုင်းရန် ဆေးထိုးရင်းပေါင်းစပ်သန္ဓေတားစားဆေး ၂ကဒ်ကိုပါအစဉ်အတိုင်းတွဲ၍ သောက်ခိုင်းနိုင်ပါသည်။ လအနည်းငယ်ကြာလျှင်ရာသီမှန်လာနိုင်ပါသည်။

- ရာသီမပေါ်ခြင်း (ဆေးထိုးပြီးတစ်နှစ်ကျော်လျှင်)
- ကိုယ်အလေးချိန်များလာခြင်း (ဝလာခြင်း)
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း

သန္ဓေတားထိုးဆေးသုံးစွဲပုံ

- ရာသီသွေးပေါ်နေသည့်ရက်တစ်ရက်တွင်စတင်၍ဆေးထိုးပါ။ထိုမှသာသန္ဓေမရှိကြောင်းသေချာနိုင်ပါသည်။ ရာသီပြန်မပေါ်သေးသောနို့တိုက်မိခင်များအချိန်မရွေးစတင်ဆေးထိုးနိုင်ပါသည်။
- ရာသီသွေးစပေါ်သည့် ရက်မှ ၅ ရက်အတွင်းဆေးထိုးပါကချက်ခြင်းသန္ဓေတားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။
- ရာသီပေါ်ပြီး ၆ရက် (သို့မဟုတ်) ၆ ရက်ကျော်မှဆေးထိုးခဲ့သော်နောက်ဆက်တွဲ ၂ ပတ်တွင်ကွန်ဇုံးသုံးပါ (သို့) လိင်ဆက်ဆံမှုရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဆေးထိုးခြင်းအစီအစဉ်

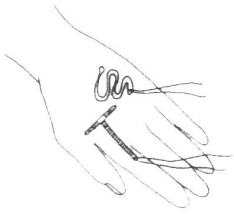
- Depo Provera ၃ လ တစ်ခါဆေးထိုးရန်
- Noristerat ၂ လ တစ်ခါဆေးထိုးရန်



ဆေးထိုးရာတွင်နောက်မကျပါနှင့်။ နောက်ကျလေဆေးထိရောက်မှုနည်းလေဖြစ်လိမ့်မည်။

ထိုးဆေးရပ်ဆိုင်းခြင်း

ထိုးဆေးကိုအချိန်မရွေးရပ်ဆိုင်းနိုင်သည်။ ဆေးရပ်ဆိုင်းပြီး တစ်နှစ် (သို့) တစ်နှစ်ထက်ကြာလျှင်ကလေးပြန်ရနိုင်ပါသည်။ ရာသီလည်းပုံမှန်ပြန်ဖြစ်လာမည်။ တစ်ခါတစ်ရံစော၍ရာသီပြန်ပေါ်ပြီးကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်ပါသည်။



➢ နို့တိုက်မိခင်များ IUD ကို အန္တရာယ်ကင်းစွာသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

➢ ကျန်းမာရေးဌာန (သို့) ဆေးခန်းသို့ အလွယ်တကူ မသွားနိုင်ပါက IUD မသုံးသင့်ပါ။ လိုအပ်ပါကထုတ်ပစ်ရန်မလွယ်ကူပါ။

သားအိမ်တွင်းထည့် သန္ဓေတားပစ္စည်း (IUD)

ဤပစ္စည်း IUD သည် ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့) သားဖွားဆရာမကသားအိမ်ထဲသို့ထည့်သွင်းပေးသောပစ္စည်းအသေးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သားအိမ်ထဲတွင် အမျိုးသား၏သုတ်ပိုးမှအမျိုးသမီး၏ သားဥကို သန္ဓေမအောင်နိုင်ရန်ဟန့်တားပေးပါသည်။

သားအိမ်ထဲတွင် IUD ကို ဝေဒနာမရှိဘဲ (အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍) ထည့်သွင်းထားနိုင်ပါသည်။ ဤပစ္စည်းထည့်ထားသည်ကိုအမျိုးသားမသိနိုင်ပါ။ သို့သော်တစ်ခါတစ်ရံကြိုးစများရှိကြောင်းသိရှိခံစားနိုင်ပါသည်။

အများဆုံးအသုံးပြုသော IUD ကို ပလပ်စတစ် (သို့) ပလပ်စတစ်နှင့် ကြေးနီပေါင်းစပ်ထားသောအရာဖြင့်ပြုလုပ်ပါသည်။

IUD များသည်ကာလသားရောဂါကိုမကာကွယ်နိုင်ပါ။ ကာလသားရောဂါရှိသောအမျိုးသမီးက IUD ထည့်သွင်းပါကဆီးခုံရောင်ခြင်းရောဂါဖြစ်ပြီး သားသမီးမရနိုင်သည်အထိစိုးရိမ်ဖွယ်ပြဿနာများဖြစ်နိုင်ပါသည်။

IUD မသုံးသင့်သူများ

- ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း (သို့) ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သောအလားအလာရှိခြင်း။
- ကာလသားရောဂါရနိုင်သောအန္တရာယ်ရှိခြင်း (အဖော်တစ်ယောက်ထက်ပို၍ရှိသောအမျိုးသမီး (သို့) ၎င်း၏အဖော်၌အခြားလိင်ဆက်ဆံဖော်များရှိခြင်း)။
- သားဥပြွန် (သို့) သားအိမ်တွင်ရောဂါပိုးဝင်ဘူးသူ။
- ကလေးမွေးပြီး (သို့) ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးရောဂါပိုးဝင်ဘူးသူ။
- သားအိမ်အပြင်ဘက် (သားဥပြွန်) တွင်သန္ဓေတည်ဖူးသူ။
- ရာသီသွေးဆင်းများလွန်းပြီးအလွန်ကိုက်ခဲတတ်သူ။
- အလွန်သွေးအားနည်းသူ။
- ကိုယ်ဝန်တစ်ခါမှမရှိဘူးသူ။

ဘေးထွက်အာနိသင်များ

- IUD ထည့်ကာစတစ်ပတ်တွင်သွေးအနည်းငယ်ဆင်းတတ်သည်။
- တစ်ချို့အမျိုးသမီးများမှာရက်ရှည်ရာသီသွေးဆင်းများပြီး အလွန်ကိုက်ခဲတတ်ပါသည်။ ပထမ ၃ လ ပြီးလျှင်ပြန်မှန်သွားတတ်ပါသည်။

IUD သုံးစွဲပုံ

IUD ကို စံနစ်တကျလေ့ကျင့်သင်ကြားထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သားသာလျှင်ထည့်သွင်းပေးရမည်။ ဆီးခုံတွင်းစမ်းသပ်ခြင်းအရင်ပြုလုပ်ရမည်။

ရာသီသွေးပေါ်ပြီးစအချိန်တွင်ထည့်ရန်အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။ မီးဖွားပြီးနောက် (သို့) ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးနောက် ၆ ပတ်ကျော်လျှင်သားအိမ်သည်နဂိုအရွယ်နှင့် ပုံစံသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသောအခါထည့်သွင်းနိုင်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ IUD သည်နေသားတကျမရှိဘဲအပြင်သို့ထွက်ကျတတ်ပါသည်။ ထိုအခါကိုယ်ဝန်တားဆီးမှုကိုမဆောင်ရွက်နိုင်တော့ပါ။ လစဉ်ရာသီလာပြီးချိန်တွင်သန္ဓေတားပစ္စည်းသည်နေသားတကျရှိမရှိသိရှိနိုင်ရန်ကြိုးစားများကိုစမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

သန္ဓေတားပစ္စည်းရှိ ကြိုးစများကို စမ်းသပ်ခြင်း

- (၁) လက်ကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။
- (၂) ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပြီးလက်ချောင်း ၂ချောင်းကို မွှေးလမ်းကြောင်းထဲထည့်သွင်းပါ။ ကြိုးစများကိုစမ်းကြည့်ပါ။ **ကြိုးစများကိုမဆွဲပါနှင့်။**
- (၃) လက်ချောင်းများကိုဆွဲထုတ်ပြီးလက်ကိုပြန်ဆေးပါ။



IUD သုံးရာတွင်ဖြစ်နိုင်သောအန္တရာယ်လက္ခဏာများ

ဆီးခုံတွင်းရောဂါပိုးဝင်ခြင်းရောဂါသည် IUD ထည့်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောအဆိုးဝါးဆုံးပြဿနာဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ပထမ ၃ လတွင်ဖြစ်တတ်ပြီးနဂိုမူလကအမျိုးသမီးတွင်ရောဂါပိုးရှိပြီးနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည်သန္ဓေတားပစ္စည်းကိုသန့်ရှင်းသောအခြေအနေမျိုးတွင်မထည့်သွင်းမိသောကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်ပါက IUD ထည့်သွင်းရန်သင်ကြားလေ့ကျင့်

ထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့) ဆေးရုံသို့ချက်ခြင်းသွားရောက်ပြသပါ။

- လစဉ်ရာသီသွေးနောက်ကျခြင်း။
- ဝမ်းပိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်ခြင်း(သို့) လိင်ဆက်ဆံရာတွင်နာကျင်ခြင်း။
- နေမကောင်းဖြစ်ပြီးဖျားခြင်း (သို့) ချမ်းတုန်ခြင်း။
- သန္ဓေတားပစ္စည်းကြိုးစစ်မိခြင်း (သို့) နဂိုထက်တိုနေခြင်း (သို့) ရှည်နေခြင်း။
- လိင်ဆက်ဆံစဉ်အမျိုးသားကသန္ဓေတားပစ္စည်း (ကြိုးစသာမက) ကိုသိရှိခံစား နိုင်ခြင်း။

IUD ကိုရပ်ဆိုင်းခြင်း

IUD ကိုမိမိဘာသာဆွဲမထုတ်ပါနှင့်။ သင်ကြားလေ့ကျင့်ထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သားကသာလျှင်ထုတ်ပေးရမည်။ ပစ္စည်းထုတ်ပြီးလျှင် ကိုယ်ဝန်ချက်ခြင်းရှိလာနိုင်သည်။

သဘာဝနည်းလမ်းသုံးသားဆက်ခြားခြင်း

ဆေးဝါး (သို့) ဓါတုဆေး(သို့) ပစ္စည်းသုံးရန်မလိုအပ်သော သဘာဝသားဆက်ခြားနည်း ၃ မျိုးရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ

- ပထမ ၆ လတွင်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနည်း
- အခွဲလေ့လာခြင်းနည်း (Mucus Method)
- ရက်ရှောင်ခြင်းနည်း (Rhythm Method)

သဘာဝနည်းလမ်းသုံးရာတွင်ကာလသားရောဂါများကိုမကာကွယ်နိုင်ပါ။



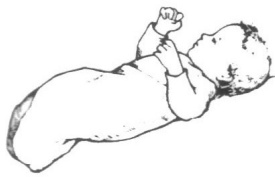
ပထမ ၆ လတွင်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

အချို့အခြေအနေများတွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့်သားဥအိမ်မှ သားဥကြွေခြင်းကိုဟန့်တားနိုင်သည်။ ဤနည်းသည်ကုန်ကျစရိတ်မရှိသော်လည်းကလေးမွေးဖွားပြီး ၆ လအတွင်းသာထိရောက်မှုရှိပါသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သားဆက်ခြားခြင်း

ဤသို့ထိရောက်ရန်အခြေအနေ ၃ မျိုးလိုအပ်ပါသည်။

(၁) ကလေးသည်အသက် ၆ လအောက်ဖြစ်ရမည်။



(၂) မွေးဖွားပြီးနောက်ရာသီသွေး ပြန်မပေါ်သေးသူဖြစ်ရမည်။

(၃) ကလေးကိုမိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း (ရေတောင်မတိုက်ဘဲ) တိုက်ကျွေးပြီး နေ့ရောညပါနို့ဆာတိုင်းနို့တိုက်ကျွေးသူဖြစ်ရမည်။ နို့တိုက်ချိန်တစ်ခါနှင့် တစ်ခါကြားတွင်ဖဲနာရီထက်မပိုရ။ ကလေးငယ်သည်နို့မစို့ဘဲတစ်ညလုံး အိပ်ပျော်သောကလေးမဖြစ်ရပါ။



အခြားသားဆက်ခြားနည်းကိုအောက်ပါအခြေအနေတစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်လာပါက နို့တိုက်မိခင်သည်ပြောင်း၍သုံးရမည်။

- ကလေးအသက် ၆ လကျော်လာခြင်း
- ရာသီသွေးပြန်ပေါ်ခြင်း
- ကလေးသည်အခြားနို့အမျိုးအစား(သို့) အစားများကိုစတင်စားသောက်ခြင်း
- ကလေးသည်ညအိပ်လျှင် ၆ နာရီဆက်တိုက်(သို့) ထိုထက်ကြာအောင်အိပ်လာခြင်း
- ကလေးနှင့်မိခင်ဖဲနာရီထက်ကြာအောင်ခွဲခွာရန်လိုအပ်ခြင်း၊ထိုအချိန်တွင်မိခင်နို့ညှစ်၍ မတိုက်ကျွေးနိုင်ခြင်း။

အချွဲလေ့လာခြင်းနှင့် ရက်ရှောင်ခြင်းနည်းများ

ဤနည်းများကိုသုံးရာတွင်ရာသီစက်ဝန်းအတွင်း သန္ဓေတည်နိုင်သော အချိန်ကာလကိုသိရှိရမည်။ ထိုအချိန်အတွင်းလိင်ဆက်ဆံမှုရှောင်ကြဉ်ခြင်း(သို့) အတားအဆီးပစ္စည်းသုံးခြင်းကိုကျင့်သုံးရမည်။

ဤနည်းလမ်းများကုန်ကျစရိတ်ရောဘေးထွက်အာနိသင်ပါမရှိ သောကြောင့်အခြားသားဆက်ခြားနည်းမသုံးလိုသောအမျိုးသမီးများသုံးစွဲနိုင် ပါသည်။

အထူးသင်ယူလေ့လာထားသောကျန်းမာရေးလုပ်သားထံတွင် အမျိုး သမီးရောအမျိုးသားပါမိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်သန္ဓေတည်ခြင်းအကြောင်း တို့ကိုသင်ယူရမည်။ ၃လမှ ၆လထိလေ့ကျင့်မှသာဤနည်းလမ်းများကိုထိ ရောက်စွာသုံးတတ်မည်။

သို့သော်ဤနည်းလမ်းများ ကိုအောင်မြင်ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန်အမျိုးသား၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုလို အပ်ပါသည်။

အခွဲလေ့လာခြင်းနှင့်ရက်ရှောင်ခြင်းနည်းမအောင်မြင်နိုင်သော အခြေအနေများ

- မည်သည့်အချိန်တွင်လိင်ဆက်ဆံမည်ကို အမျိုးသမီးကမထိန်းချုပ်ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း။
- သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်လက္ခဏာများ တစ်လနှင့်တစ်လမတူဘဲပြောင်းလဲခြင်း။
- မီးဖွားကာစ(သို့) ကိုယ်ဝန်ပျက်ကာစ အချိန်ဖြစ်၍ သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်ကို သိရှိရန်ခက်ခဲခြင်း။



အမျိုးသမီး၏သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်စက်ဝန်း

- အမျိုးသမီး၏သားဥသည် တစ်လလျှင် တစ်လုံး ကြွေပါသည်။
- သားဥအိမ်မှ သားဥသည် နောက်လရာသီသွေးမပေါ်မီ ၁၄ ရက်ခန့်တွင် ကြွေသည်။
- သားဥသည် ကြွေပြီးလျှင် ၂၄ နာရီ (တစ်ရက်နှင့် တစ်လ) မျှ အသက်ရှင်နိုင်သည်။ အမျိုးသား၏ သုတ်ပိုးသည် အမျိုးသမီးခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ၂ ရက်အထိ အသက်ရှင်နိုင်သည်။

သဘာဝနည်းလမ်းသုံးသားဆက်ခြားခြင်းအောင်မြင်ထိရောက်ရန်

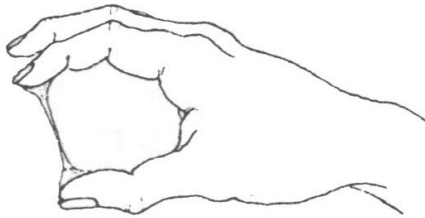
- သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်အပြီးနှင့် နောက်ရာသီသွေးမပေါ်မီ ကြားကာလတွင်သာ လိင်ဆက်ဆံပါ။
- အခွဲလေ့လာခြင်းနှင့် ရက်ရှောင်ခြင်းနည်း ၂မျိုးစလုံး တွဲသုံးပါ။
- သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်မသေချာပါက ကွန်ဒုံးသုံးပါ (သို့) လိင်ဆက်ဆံပါနှင့်။



အချွဲလေ့လာခြင်းနည်း

အမျိုးသမီး၏မွေးဖွားလမ်းကြောင်းရှိအချွဲ (အစိုခါတ်) ကိုဂရုစိုက်လေ့လာရမည်။ သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်တွင်ခန္ဓာကိုယ်မှစိုသောအချွဲကိုထုတ်လုပ်သည်။ နေ့စဉ်အချွဲကိုလေ့လာစမ်းသပ်ခြင်းဖြင့်သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်တွင်လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်သည်။

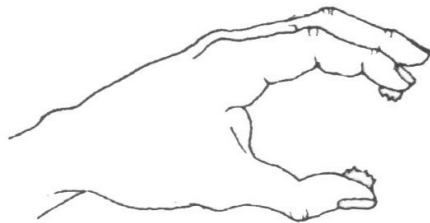
သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်ကိုသိရှိရန်



(၁) မွေးလမ်းကြောင်းအပြင်ဘက်ကိုလက်ချောင်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အဝတ်စဖြစ်ဖြစ်စေသုတ်ပါ။

(၂) လက် ၂ ချောင်းကြားတွင်းအချွဲကိုယူပြီးကိုင်ကြည့်ပါ။

အချွဲသည်ကြည်လင်ပြီးစို၍ချော်နေလျှင် = သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်



အချွဲသည်ဖြူပြီးခြောက်၍ကပ်စေးနေလျှင် = သန္ဓေမအောင်နိုင်ချိန်

အချွဲလေ့လာခြင်းနည်းကိုသုံးစွဲပုံ

- အချွဲစိုနေသည်ကိုတွေ့ရလျှင်(သို့) ခံစားရလျှင်လိင်မဆက်ဆံနှင့်(သို့) ကွန်ဒုံး(သို့) သုတ်ပိုးသတ်ဆေးမပါဘဲ Diaphragm သုံးပါ။
- စိုသောအချွဲကုန်သွားပြီး ၄ ရက်ကြာမှလိင်ဆက်ဆံပါ။
- ရာသီသွေးပေါ်စဉ်လိင်မဆက်ဆံပါနှင့်။ သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်နှင့်တစ်ခါတစ်ရံတိုက်ဆိုင်နိုင်သည်။
- မွေးလမ်းကြောင်းကိုမည်သည့်အခါမှမဆေးပစ်ပါနှင့်။
- သန္ဓေအောင်ချိန်ကိုသိရန်ခက်ခဲသော်(သို့) မွေးလမ်းကြောင်းထဲရောဂါပိုးဝင်နေသော်၊ အခြားနည်းလမ်းကိုသုံးသင့်သည်။

ရက်ရှောင်ခြင်းနည်း

သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်ကို ရာသီစက်ဝန်းရှိရက်များရေတွက်ခြင်းဖြင့်တွက်ချက်ရသည်။ အောက်ပါအခြေအနေတွင်ဤနည်းကိုမသုံးသင့်ပါ။

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေပြီးရာသီသွေးပြန်မပေါ်သေးသူ
- မကြာမီကကိုယ်ဝန်ရှိခဲ့ပြီးရာသီသွေးပုံမှန်မလာသေးသူ

ဤနည်းလမ်းသည် ရာသီသွေးမမှန်သောသူများအတွက်မသင့်တော်ပါ။ သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်ကိုတွက်ချက်ရန်ခက်ခဲလိမ့်မည်။ ထိရောက်မှုလည်းရှိမည်မဟုတ်ပါ။

- အကြာဆုံးစက်ဝန်းနှင့်အမြန်ဆုံးစက်ဝန်းရှိရက်များကိုရွေးချယ်ပါ။
- အမြန်ဆုံးစက်ဝန်းမှရက် ၂၀ နှုတ်လိုက်ပြီးအကြာဆုံးစက်ဝန်းမှ ၁၀ ရက်နှုတ်လိုက်ပါ။ ဤနှုတ်လဒ် ၂၉ကြားရှိရက်များသည်သင်၏သန္ဓေအောင်နိုင်သောအချိန်ကာလဖြစ်သည်။
- သန္ဓေအောင်နိုင်သောရက်များတွင်လိင်ဆက်ဆံမှုကိုရှောင်ကြဉ်ရမည်။
- သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန်ကုန်ဆုံးပြီးနောက်ရာသီမပေါ်မီကြားရက်များတွင်လိင်ဆက်ဆံနိုင်သည်။

အမြန်ဆုံးရာသီစက်ဝန်း	အကြာဆုံးရာသီစက်ဝန်း
၂၆ ရက်	၃၄ ရက်
- ၂၀ ရက်	- ၁၀ ရက်
<hr/>	<hr/>
၆ ရက်မြောက်နေ့	၂၄ ရက်မြောက်နေ့

သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန် = ရာသီသွေးစပေါ်ပြီး ၆ရက်မြောက်နေ့ (ရက်ရှောင်ရန်အချိန်) မှ ၂၄ရက်မြောက်နေ့အထိ



ထို့ကြောင့်ဤအချိန်ကာလအတွင်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းရှောင်ကြဉ်ရမည် (သို့) အခြားသားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုခုကိုသုံးရမည်။

မှတ်ချက် - ရာသီစက်ဝန်းရှိရက်များရေတွက်ပုံကိုမှတ်သားတတ်ရန်လိုအပ်သည်။

ရက်ရှောင်ခြင်းနည်းတွင်ရက်ရှောင်ရန်တွက်ချက်ခြင်း

ရာသီသွေးစပေါ်သောရက်မှ နောက်တစ်လရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက် အထိမိမိ၏ရာသီစက်ဝန်းရှိရက်များကို ဖြေပြည့်အောင်ရေတွက်မှတ်သားပါ။ (ဤသို့ဖြေလမျှရက်ရေတွက်နေစဉ်အခြားသားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုခုကိုသုံးပါ။ သန္ဓေ တားစားဆေးနှင့်ထိုးဆေးအရေပြားအောက်စိုက်ဆေးတို့ကိုမသုံးသင့်ပါ။ ရာသီ သွေးပေါ်ချိန်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။)

ရိုးရာနှင့်အိမ်သုံးနည်းလမ်းများဖြင့်သားဆက်ခြားခြင်း

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတိုင်းတွင်သန္ဓေတားသောရိုးရာနည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။ အချို့သောနည်းလမ်းများမှာကိုယ်ဝန်တားဆီးရန်အသုံးကျသော် လည်းခေတ်မီနည်းလမ်းများလောက်မထိရောက်ပါ။ အချို့ရိုးရာနည်းလမ်း များမှာလုံးဝမထိရောက်ဘဲအန္တရာယ်ပင်ပြုနိုင်ပါသည်။

ထိရောက်သော ရိုးရာနည်းလမ်းများ

- ဆွဲထုတ်ခြင်းနည်း - အမျိုးသားကသုတ်ရည်မထွက်မီ (မပြီးခင်) မိန်းမ ခန္ဓာကိုယ်မှမိမိလိင်အင်္ဂါကိုထုတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အချိန်မီထုတ်လိုက်ခြင်း(သို့) မပြီးခင်သုတ်ပိုးပါရှိသောအရည်များ ယိုထွက်ခြင်းကြောင့်ကိုယ်ဝန်ရှိစေနိုင်ပါသည်။
- မီးဖွားပြီးခွဲနေခြင်း။
အချို့အသိုင်းအဝိုင်းများတွင်မီးဖွားပြီးလျှင်အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသား သည်လပေါင်း (သို့) နှစ်ပေါင်းများစွာလိင်မဆက်ဆံဘဲနေထိုင်ကြ သည်။

မထိရောက်သောရိုးရာနည်းလမ်းများ

- နို့မိတ်ဖတ်ခြင်း၊ မျက်လှည့်ပြခြင်း။
- မွေးလမ်းကြောင်းထဲအရွက်များ၊ မြက်များထည့်သွင်းခြင်း။ ရောဂါပိုး ဝင်နိုင်သည်။
- မွေးလမ်းကြောင်းကိုဆေးမှုန့်များ၊ ဆေးဖက်ဝင်သောဘယဆေး အရည်ဖြင့်ဆေးကြောပစ်ခြင်း။
- လိင်ဆက်ဆံပြီးဆီးသွားခြင်း။



အမြဲတမ်းသားဆက်ခြားနည်းလမ်း

သားကြောဖြတ်ခြင်း (Sterilization)

အမျိုးသား(သို့)အမျိုးသမီးကသားသမီးမရနိုင်တော့အောင်ခွဲစိတ်ခြင်းဖြစ်သည်။အမြဲတမ်းကိုယ်ဝန်တားခြင်းဖြစ်သည့်အတွက်၊ ကလေးဦးရေပြည့်စုံပြီးနောက်ထပ်ကလေးမယူလိုသူများအတွက်သာသင့်တော်သည်။

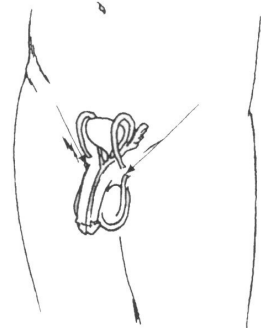
ဆေးရုံ (သို့) ဆေးခန်းတွင်သားကြောဖြတ်ရသည်။ခွဲစိတ်မှုသည် မြန်ဆန်၍အန္တရာယ်ကင်းပြီးဘေးထွက်အာနိသင်လည်းမရှိပါ။

အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်း (Vasectomy)

အမျိုးသား၏သုတ်ပိုးပြွန်ကိုဖြတ်ခြင်းဖြင့်သုတ်ပိုးများသည်ဝှေးစေ့မှနေ၍အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါသို့မရောက်ရှိနိုင်အောင်တားဆီးပေးပါသည်။ ဤခွဲစိတ်မှုကြောင့်အမျိုးသား၏လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့်ကျေနပ်စွာခံစားမှုတို့ကို မထိခိုက်စေပါ။ သုတ်ရည်ထွက်သော်လည်းသုတ်ပိုးမပါရှိတော့ပါ။

သားကြောဖြတ်ရန်မိနစ်အနည်းငယ်သာကြာပြီးဆေးရုံ (သို့) ဆေးခန်းတွင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်သောကျန်းမာရေးလုပ်သားကဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

ခွဲစိတ်ပြီးအခါ ၂၀ မျှသုတ်ရည်လွတ်ပြီးမှ သုတ်ပိုးများလုံးဝမပါရှိတော့ပါ။ ဤအချိန်မတိုင်မီအခြားသားဆက်ခြားနည်းလမ်းကိုဆက်လက်သုံးစွဲပါ။

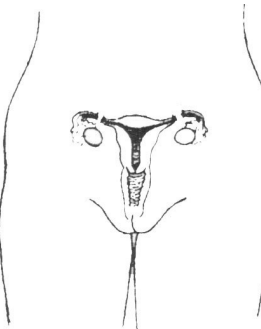


အမျိုးသမီးသားကြောဖြတ်ခြင်း (Tubal Ligation)

အမျိုးသမီးသားကြောဖြတ်ခြင်းထက်အနည်းငယ်ပို၍ခက်ခဲသည်။ သို့သော်အလွန်အန္တရာယ်ကင်းပြီးမိနစ် ၃၀ခန့်ကြာပါသည်။ ဆေးရုံတွင်ပြုလုပ်ပါသည်။

ကျွမ်းကျင်သောဆေးပညာဝန်ထမ်းသည်အမျိုးသမီး၏ဝမ်းဗိုက်တွင်အပေါက်ငယ်ပြုလုပ်ပြီးသားဥအိမ်မှသားအိမ်သို့သားဥသယ်ဆောင်ပေးသောသားဥပြွန် ၂ ခုစလုံးကိုဖြတ်လိုက်သည်။

ဤခွဲစိတ်မှုကြောင့်အမျိုးသမီး၏လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့်ကျေနပ်စွာခံစားမှုတို့ကိုမထိခိုက်စေပါ။



မှတ်ချက် - သားကြောဖြတ်ခြင်းဖြင့်ကာလသားရောဂါကိုမကာကွယ်နိုင်ပါ။

အရေးပေါ်သားဆက်ခြားခြင်း

အရေးပေါ်သားဆက်ခြားခြင်းနည်းကိုအကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခဲ့သောအမျိုးသမီးများသုံးကြသည်။ သန္ဓေအောင်ပြီးသားဥသည်သားအိမ်နံရံတွင်မကွယ်ကပ်နိုင်အောင်တားဆီးခြင်းဖြစ်၍လိင်ဆက်ဆံပြီးခါစအချိန်တွင်သုံးမှသာထိရောက်မှုရှိမည်။

အရေးပေါ်သန္ဓေတားနည်းသည်အန္တရာယ်ကင်း၍ထိရောက်ပါသည်။ သို့သော်ပုံမှန်သားဆက်ခြားနည်းအဖြစ်အသုံးမပြုသင့်ပါ။ ကာလသားရောဂါလည်းမကာကွယ်နိုင်ပါ။

➤ ပုံမှန်သားဆက်ခြားနည်းများကိုမသုံးဘဲအရေးပေါ်သန္ဓေတားနည်းကိုမသုံးသင့်ပါ။

အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးလုံး

ဤဆေးလုံးများကိုပုံမှန်ပေါင်းစပ်သန္ဓေတားဆေးလုံးကဲ့သို့အမျိုးသမီးဟော်မုန်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည်။ သို့သော်ပုံမှန်တားဆေးထက်ဟော်မုန်းပိုမိုပါရှိသည်။

အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးသောက်သုံးနည်း

ဆေးအမျိုးအစား	ဆေးအမည်	ပထမအကြိမ်သောက်ခြင်း (၇၂နာရီအတွင်း)	ဒုတိယအကြိမ်သောက်ခြင်း (၁၂နာရီကြာလျှင်)
ဆေးပမာဏနည်းဆေးလုံး (Ethinyl estradiol 35mcg ပါရှိ)	Microgynon 30 Microvlar Neocon Nordette	၄ လုံး	၄ လုံး
ဆေးပမာဏများဆေးလုံး (Ethinylestradiol 50 mcg ပါရှိ)	Eugynon Neogynon Ovral	၂ လုံး	၂ လုံး
အထူးအရေးပေါ်ဆေးလုံး Progestin တစ်မျိုးတည်း ပါရှိ	Plan B Postinor 2 Norlevo	၁ လုံး	၁ လုံး
Estrogen + Progestin ပေါင်းစပ်	Tetragynon	၂ လုံး	၂ လုံး

ဆေးလုံးများကိုလိင်ဆက်ဆံပြီး ၃ ရက်(၇၂ နာရီ) အတွင်းသောက်သုံးရမည်။ ၃ ရက်တတ်ကျော်လွန်၍ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပါကထိရောက်မှုမရှိနိုင်တော့ပါ။

ဆေးသောက်ပြီး ၃ နာရီအတွင်းအန်ဒရိုဂျင်နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ဆေးပြန်သောက်ပါ။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးများကြောင့်ပျိုးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။ အစာနှင့်တွဲသောက်ပါ။ နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ သွေးကြောထဲတွင်သွေးခဲရောဂါဖြစ်ဖူးသူများသည် **Progestin** တစ်မျိုးတည်းပါ ဆေးလုံးသာသုံးသင့်သည်။

နောက်ရာသီသွေးမပေါ်မီကွန်ဒုံးသုံးပါ (သို့) လိင်ဆက်ဆံမှုရှောင်ပါ။ ရာသီသွေးပေါ်ပြီးလျှင်နှစ်သက်ရာသားဆက်ခြားနည်းကိုသုံးနိုင်သည်။ ဆေးသောက်ပြီး ၂ပတ်အတွင်းရာသီသွေးမပေါ်ပါကကိုယ်ဝန်ရှိသွားခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါအဖြစ်မှန်မသိခင် အတားအဆီးပစ္စည်းသုံးသားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုခုကိုသုံးသင့်သည်။

အခြားအရေးပေါ်သန္ဓေတားနည်းများ

- Mifepristone (RU486) (ခေါ်) ပြင်သစ်ဆေးလုံးကိုလည်းသုံးနိုင်သည်။ အခြားအရေးပေါ်ဆေးလုံးများလောက်ပျိုးခြင်း၊ အန်ဒရိုဂျင်မရှိတတ်ပါ။ ဆေးသောက်ပုံ။ 600mg တစ်ခါသောက် (လိင်ဆက်ဆံပြီး ၇၂ နာရီအတွင်း)
- သားအိမ်တွင်းထည့်သန္ဓေတားပစ္စည်း (IUD)။ အကာကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံပြီး၅ရက်အတွင်းအထူးကျွမ်းကျင်သောကျန်းမာရေးလုပ်သားက (IUD) ကိုထည့်သွင်းပေးနိုင်သည်။ သားဥကသားအိမ်နံရံကိုမတွယ်ကပ်နိုင်အောင်တားဆီးပေးနိုင်သည်။ (IUD) ကိုသားအိမ်ထဲတွင် ၅ နှစ်အထိထည့်ထားနိုင်သည်။

အသင့်တော်ဆုံးသားဆက်ခြားနည်းကိုရွေးချယ်ခြင်း

မိမိ၏လိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်ဆည်းပေးသောနည်းလမ်းကိုရွေးချယ်မှသာ မှန်မှန်သုံးဖြစ်ပြီးထိရောက်မှုရှိလိမ့်မည်။

မိမိလိုအပ်ချက်	သင့်တော်သောနည်း	မသင့်တော်သောနည်း
အမျိုးသားကသားဆက်ခြားခြင်းတွင် တာဝန်ယူနိုင်ခြင်း	သန္ဓေတားဆေးများ၊ (IUD) Diaphragm	အမျိုးသားကွန်ဒုံး၊ သဘာဝ နည်းသုံးခြင်း
လစဉ်ရာသီသွေးအပြင်ကြားဖြတ် သွေးဆင်းတတ်ခြင်း	အတားအဆီးပစ္စည်းသုံးခြင်း (IUD)	သန္ဓေတားဆေးများ
သားသမီးမလိုချင်တော့ခြင်း	သားကြောဖြတ်ခြင်း၊ IUD အရေပြားအောက်စိုက်ဆေး၊ သန္ဓေတားထိုးဆေး	သဘာဝနည်းသုံးခြင်း၊ အတားအဆီးပစ္စည်းသုံးခြင်း
အမျိုးသားကမည်သည့်သားဆက်ခြား နည်းကိုမှသဘောမတူခြင်း	သန္ဓေတားထိုးဆေး IUD အရေပြားအောက်စိုက်ဆေး	သဘာဝနည်းသုံးခြင်း၊ သန္ဓေ တားစားဆေး၊ အတားအဆီး ပစ္စည်းသုံးခြင်း
မိမိသား၏မိန်းမကိုယ်မွေးလမ်း ကြောင်းကိုမကိုင်တွယ်လိုခြင်း	သန္ဓေတားဆေးများ အမျိုးသားကွန်ဒုံး	အမျိုးသမီးကွန်ဒုံး Diaphragm
အမျိုးသားအားလိင်ဆက်ဆံမှုကို ခဏရှောင်ကြဉ်ဘို့မပြောဆိုလိုခြင်း	IUD၊ သန္ဓေတားဆေးများ	အတားအဆီးပစ္စည်းသုံးခြင်း သဘာဝနည်းသုံးခြင်း
အမျိုးသားသည်အခြားအဖော်များနှင့် လိင်ဆက်ဆံပြီးကာလသားရောဂါ ရှိနိုင်မည်ကိုစိုးရိမ်ခြင်း	ကွန်ဒုံးသုံးခြင်း၊ ကွန်ဒုံးနှင့် အခြားနည်းများတွဲသုံးခြင်း	IUD၊ သန္ဓေတားဆေးများ
မိမိ၌အဖော်တစ်ဦးထက်ပို၍ရှိခြင်း၊ ကာလသားရောဂါဖြစ်ခဲ့ဖူးခြင်း	ကွန်ဒုံးသုံးခြင်း၊ အခြားနည်းများတွဲသုံးခြင်း	IUD
တစ်နှစ်အတွင်းသားသမီးယူလိုခြင်း	ကွန်ဒုံး၊ Diaphragm၊ သဘာဝ နည်းလမ်း၊ သန္ဓေတားစား ဆေးများ	သန္ဓေတားထိုးဆေး IUD အရေပြားအောက်စိုက်ဆေး
နို့တိုက်မိခင်ဖြစ်ခြင်း	IUD ကွန်ဒုံး၊ သုတ်ပိုးသတ်ဆေး နှင့် Diaphragm, Progestin တမျိုးတည်းပါသန္ဓေတားထိုးဆေး၊ Minipill သန္ဓေတားဆေးလုံးသေး	ပေါင်းစပ်သန္ဓေတားစားဆေး၊ Estrogen ပါသောသန္ဓေတား ထိုးဆေး
သားသမီးမရှိဖူးခြင်း	သန္ဓေတားဆေးများ၊ အတား အဆီးပစ္စည်းသုံးနည်း	IUD
မိမိကမည်သည့်ကိုမှမှတ်ထားရန် မလိုအပ်ခြင်း	IUD၊ သန္ဓေတားထိုးဆေး၊ အရေပြားအောက်စိုက်ဆေး	သန္ဓေတားဆေးလုံးများ၊ သဘာဝနည်းသုံးခြင်း

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

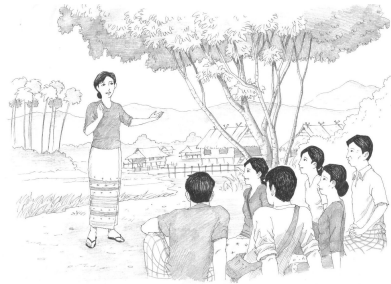
တစ်ခါတစ်ရံအမျိုးသမီးများသည်သားဆက်ခြားခြင်း၊ သားသမီးဦးရေကိုကန့်သတ်ခြင်းပြုလုပ်လိုသော်လည်းအောက်ပါအကြောင်းများကြောင့်အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းကိုမဆောင်ရွက်နိုင်ပါ။

- သားဆက်ခြားနည်းများအကြောင်းဗဟုသုတမရှိခြင်း။
- အချို့နည်းလမ်းများကိုအလွယ်တကူမရယူသုံးစွဲနိုင်ခြင်း။ ကုန်ကျစရိတ်များလွန်းခြင်း။
- အနီးအနားတွင်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး (သို့) အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းအတွက်ဝန်ဆောင်မှုများမရှိခြင်း။
- ရပ်ရွာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းအတွက်သင်ကြားလေ့ကျင့်မှုမရှိခြင်း။
- မိမိကိုးကွယ်သောဘာသာတရားကသားဆက်ခြားခြင်းကိုတားမြစ်ခြင်း။
- အမျိုးသားကသားဆက်ခြားနည်းသုံးရန်သဘောမတူခြင်း။
- ရာသီစက်ဝန်းကိုလေ့လာမှတ်သားရန်လိုအပ်သောနည်းများ (သဘာဝနည်းလမ်းများ) ကိုသုံးစွဲရန်ခက်ခဲခြင်း။

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းကိုလူထုအသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိအမျိုးသမီးများအားလုံးသိရှိ သုံးစွဲနိုင်ရန် နှင့်သုံးစွဲဖို့အားပေးနိုင်ရန်အောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

(၁) ပညာပေးခြင်း

လူငယ်မိန်းကလေးနှင့်ယောက်ျားလေး၊ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားအပါအဝင်လူတိုင်းသည်အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းအကြောင်းသိရှိနားလည်အောင်ပညာပေးသင့်သည်။



(၂) သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကိုဈေးသက်သာစွာ အသုံးပြုနိုင်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

- ရပ်ရွာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကိုအိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းလုပ်ငန်းတတ်ကျွမ်းအောင်သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်း
- အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဌာနစတင်ဖွင့်လှစ်ပေးခြင်း
- ရပ်ရွာဆေးခန်းတွင်အိမ်ထောင်သားဖွားစီမံကိန်းလုပ်ငန်းများပါထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

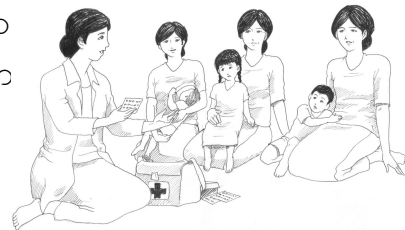
(၃) အမျိုးသားဝန်ထမ်းများအားသင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်း



အခြားအမျိုးသားများအား အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းအရေးကြီးပုံနှင့် အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်းပညာပေးနိုင်အောင်အမျိုးသားဝန်ထမ်းများအားသင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်းမျိုးဆက်ပွားရာတွင်အမျိုးသားများ၏အခန်းကဏ္ဍနှင့်တာဝန်များကိုသိရှိနားလည်အောင်ပြောပြရမည်။

(၄) ရပ်ရွာဘာသာအရစိုးရိမ်ဖွယ်ရာများကိုနားလည်အောင်ရှင်းပြခြင်း

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းနှင့်ပတ်သက်၍ရပ်ရွာဘာသာအရစိုးရိမ်ဖွယ်ရာများကိုနားလည်အောင်ရှင်းပြပါ။ ဘာသာတရားကိုအရှိအသေမပျက်ဘဲလက်ခံနိုင်ဘွယ်ရှိအောင်ရှင်းပြပါ။



(၅) အရေးကြီးကြောင်းသတိပေးပြောကြားခြင်း

အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်းသည်အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးနှင့်ကောင်းစားခြင်းအတွက်သာမဟုတ်ဘဲအသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိလူအားလုံးတို့၏ကျန်းမာရေးနှင့်ဘဝကောင်းစားရေးအတွက်အရေးကြီးကြောင်းသတိပေးပြောကြားပါ။