

အခန်း ၁။ အမျိုးသမီး၏ ကျန်းမာရေးသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်ခြင်း

၁

- အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ၁
- အမျိုးသမီးများတွေ့ကြုံလေ့ရှိသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ။ ၃

အခန်း ၂။ မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအကြောင်းသိရှိနားလည်ခြင်း

၁၉

- အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါဖွဲ့စည်းပုံ။ ၂၀
- လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း။ ၂၄

အခန်း ၃။ မိန်းကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကိစ္စများ

၂၉

- ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘဝအတွက် မိန်းကလေးများဆောင်ရွက်ခြင်း။ ၃၂
- ပိုမိုကောင်းမွန်သော ရှေးရေးအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များ။ ၃၃

အခန်း ၄။ ကျန်းမာရေးကောင်းစေရန် အစာစားခြင်း

၄၁

- အဓိကအစားအစာများနှင့် အထောက်အကူအစားအစာများ။ ၄၂
- စားသောက်ရာတွင်လွဲမှားသော အယူအဆများ။ ၄၉

အခန်း ၅။ လိင်မှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

၅၇

- လိင်နှင့်ကျား၊ မအခန်းကဏ္ဍ။ ၅၈
- ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍများက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပေါ် အကျိုးသက်ရောက်ခြင်း။ ၆၀

အခန်း ၆။ လိင်မှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများနှင့် အခြားလိင်အင်္ဂါ ကူးစက်ရောဂါများ ၆၇

- လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများသည် အမျိုးသမီးများအတွက် စိုးရိမ်ဖွယ် ပြဿနာများဖြစ်ခြင်း။ ၆၈
- သာမန်မဟုတ်သောအဖြူဆင်းခြင်း။ ၇၀

အခန်း ၇။ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကျဆင်းမှုရောဂါ (AIDS)	၈၉
• HIV/AIDS ကူးစက်နိုင်ပုံ၊ မကူးစက်နိုင်ပုံ။	၉၂-၉၃
• HIV/AIDS ရှိလျက်ပြည့်ဝစွာ အသက်ရှင်ခြင်း။	၉၈
အခန်း ၈။ ဒုက္ခသည်များနှင့် ရွှေ့ပြောင်းခြင်း ခံရသော အမျိုးသမီးများ။	၁၂၇
• အခြေခံလိုအပ်ချက်များ။	၁၂၈
• စိတ်ကျန်းမာရေး။	၁၃၂
အခန်း ၉။ စိတ်ကျန်းမာရေး	၁၃၇
• မိမိကိုယ်ကို အလေးထားခြင်း။	၁၃၈
• မိမိကိုယ်ကို ကူညီခြင်းနှင့် အခြားသူများကို ကူညီခြင်း။	၁၄၇
အခန်း ၁၀။ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်း	၁၆၁
• မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း	
အခန်း ၁၁။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်း	၁၈၁
• အကြမ်းဖက်ခြင်းအမျိုးအစားများ။	၁၈၅
• အကြမ်းဖက်ခြင်း၏ ဆိုးရွားသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ။	၁၈၉
အခန်း ၁၂။ အရက်နှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများ	၂၀၁
• အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းနှင့် အလွဲသုံးစားခြင်း။	၂၀၂
• အရက်နှင့် အခြားသောမူးယစ်ဆေးဝါးများမှ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ပြဿနာများ။	၂၀၅
အခန်း ၁၃။ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်ခြင်း	၂၁၅
• ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်မှုအမျိုးအစား။	၂၁၇
• ဝမ်းဗိုက်တွင်းနာကျင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့်မေးခွန်းများ။	၂၂၁

အခန်း ၁၄။ မွေးလမ်းကြောင်းမှ ပုံမှန်မဟုတ် သွေးဆင်းခြင်း	၂၂၃
• လစဉ်သွေးဆင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်သောပြဿနာများ။	၂၂၄
• အခြားသွေးဆင်းခြင်း ပြဿနာများ။	၂၂၇
အခန်း ၁၅။ ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ	၂၂၉
• ဆီးလမ်းကြောင်းတွင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း။	၂၃၀
• ဆီးယိုခြင်း။	၂၃၅
အခန်း ၁၆။ တီဘီရောဂါ (အဆုတ်ရောဂါ)	၂၄၁
• တီဘီရောဂါပြန့်ပွားပုံ။	၂၄၂
• တီဘီရောဂါကာကွယ်ခြင်း	၂၄၆
အခန်း ၁၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် သားဖွားခြင်း	၂၄၉
• ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း။	၂၅၀
• ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွေ့ကြုံသော ဘေးအန္တရာယ်လက္ခဏာများ။	၂၅၅
အခန်း ၁၈။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း	၂၈၉
• မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အရေးပါပုံ။	၂၈၉
• ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အခက်အခဲများနှင့် ပြဿနာများ။	၂၉၈
အခန်း ၁၉။ အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်း (မိသားစုစီမံကိန်း)	၃၀၉
• အိမ်ထောင်သားမွေးစီမံကိန်း၏ ကောင်းကျိုးများ။	၃၀၉
• အသုံးပြုလိုသည့် သားဆက်ခြားနည်းကို ရွေးချယ်ခြင်း။	၃၁၂
အခန်း ၂၀။ သားပျက်သားလျော့ခြင်း (ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း) နှင့်၎င်း၏ အန္တရာယ်များ	၃၄၁
• အန္တရာယ်ရှိ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၏ အကျိုးဆိုင်ရာရောက်ခြင်း။	၃၄၃
• သားပျက်သားလျော့ခြင်း၏ အန္တရာယ်များ။	၃၄၆

အခန်း ၂၁။ သားသမီးမရနိုင်ခြင်း (မြုံခြင်း)	၃၅၇
• သား၊ သမီးမရနိုင်ခြင်း အကြောင်းရင်းများ။	၃၅၈
• သား၊ သမီးမရနိုင်သေးပါက ဆောင်ရွက်စရာများ။	၃၆၂
အခန်း ၂၂။ မသန်မစွမ်းသော အမျိုးသမီးများ	၃၆၉
• မိမိကိုယ်ကို အလေးထားခြင်း။	၃၇၀
• ကျန်းမာရေးအားစောင့်ရှောက်ခြင်း။	၃၇၁
အခန်း ၂၃။ အသက်ကြီးရင့်လာခြင်း	၃၇၇
• မီးယပ်သွေးဆုံးခြင်း။	၃၇၈
• ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ။	၃၈၃