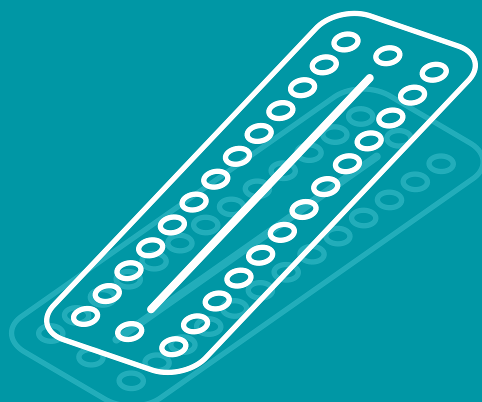
CONTRACEPTION
The Minipill or
Progestogen-Only Pill (POP)

မီနီသန္ဓေတား ဆေး Minipill သို့မဟုတ် ပရိုဂျက်စ်တရုံး ဟိုမုန်း သာ ပါ သည့် ဆေး (POP)



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

FPNSW0013.10.08

မိနီသန္ဓေတား ဆေး Minipill သို့မဟုတ် ပရိုဂျက်စ်တရိုး ဟိုမုန်း သာ ပါ သည့် ဆေး (POP)

> မိနီသန္ဓေတား ဆေး Minipill ဆို တာ ဘာ လဲ

မိနီသန္ဓေတား ဆေး Minipill ဆို တာ ပရိုဂျက်စ်တရိုး ဟိုမုန်း ပါ သည့် ဆေး ဖြစ် သည့် အတွက် ကြောင့် ပရိုဂျက်စ်တရိုး ဟိုမုန်း သာ ပါ သည့် ဆေး progestogen-only pill or POP ဟု ခေါ် သည်။ (POP) ကို သောက် သုံး ၍ သန္ဓေ တား နိုင် သည်။

> ဘယ် လို သုံး ရ သ နည်း

ဤ ဆေး သည် သား အိမ် အဝ ရှိ အ ရည် များ ကို သိပ် သီး စေ ပြီး၊ သုတ် ပိုး များ ကို သား ဥ များ ရှိ ရာ နေ ရာ ကို မ ရောက် နိုင် အောင် တား ဆီး ပေး သည်။ သား အိမ် ၏ အ ခံ ကို လည်း ပြောင်း လဲ စေ ပြီး လစဉ် မှန် မှန် ထုတ် လုပ် သည့် သား ဥ ကို လဲ ထုတ်လုပ်မှုတား ဆီး ပေး သည်

> ထိ ရောက် မှု မည် မျှ ရှိ သ နည်း

(POP) သန္ဓေ တားဆေး ကို နေ့ စဉ် သတ်မှတ် ထား သည့် အ ချိန် တွင် အချိန်မှန်သောက် လျှင် ထိ ရောက်မှု ရှိ ပါ သည်။ အမြဲ သတိ ရ ဖို့ မလွယ် လှ သည့် အတွက် ပေါင်း စပ် ထား သည့် ဆေး လောက် ထိ ရောက် မှု မ ရှိ ပါ။ ထိ ရောက် မှု ရာ နှုန်း ၉၂% မှ ၉၉% အ ထိ အောင် မြင် မှု ရှိ ပါ သည်။

> (POP) ကို မည် သူ အ သုံး ချ နိုင် သ နည်း

အ မျိုး သမီး များ – များ သော အား ဖြင့် အ သုံး ပြု နိုင် သည်။ အစ် တြို ဂျင် ဟို မုန်း ခါတ် ပေါင်း စပ် ထား သည့် သန္ဓေ တား ဆေး ကို မ တဲ့ သော အမျိုး သမီး များ အ တွက် ကောင်း ပါ သည်။ ခလေး နို့ တိုက် နေ သေး သည့် မိ ခင် များ – ခလေး အ သက် (၆) ပါတ် ထက် ပို ကြီး လာ လျှင် သောက် သုံး နိုင် သည်။

> ဤ ဆေး ကို အ သုံး မပြု နိုင် သူ များ

ဤ ဆေး ကို မ သုံး သင့် သည့် အ မျိုး သ မီး များ မှာ ကျမ်း မာ ရေး မကောင်း သော အ မျိုး သမီး များ ဥပမာ အား ဖြင့် ရင် သား ကင်ဆာ များ၊ ခြေ ထောက် သွေး ကြော ပိတ် သည့် ရော ဂါ ရှိ သူ များ။ ဤ ဆေး ကို သုံး သင့်မသင့် မိမိ တို့ ဆရာဝန် များ နှင့် တိုင် ပင် ရန် လို အပ် သည်။ ဆရာ ဝန် များ က သင့် အား သိ သင့် သိ အပ် သည့် အကြောင်း အ ရာ များ ကို ပြော ပြ ပြီး နောက် မှ သင့် အနေ နှင့် ဆုံး ဖြတ် ပါ။

> နောက် ဆက် တွဲ ပြဿနာ များ ရှိ နိုင် ပါ သလား

နောက် ဆက် တွဲ ပြဿနာ အဖြစ် နဲ ပါ သည်။ ရာ သီ မ မှန် ကန် မှု များ၊ ကြား ကာ လ များ တွင် သွေး ပေါ် မှု များ သို့ မ ဟုတ် အ ချိန် ကာ လ အ တော် ခြား ၍ သွေး ပေါ် မှု များ ဖြစ် တတ် သည်။ (POP)သန္ဓေတား ဆေး အ လုပ် မ လုပ် ဘူး ဆို လျှင် သန္ဓေ သား သည် သား အိမ် ပြင် ပ တွင် သန္ဓေ တည် သည့် အဖြစ် များ ရှား ရှား ပါး ပါး ဖြစ် နိုင် သည်။ အ ကယ် ၍ ကိုယ် ဝန် ရ နေ ပြီ လို့ ထင် ခဲ့ ရင် ဆရာ ဝန် သို့ မဟုတ် မိသား စု စီမံ ရေး ဆေး ခန်း Family Planning Clinic ကို ချက် ချင်း ပြ ပါ။

> (POP) ကို မည် ကဲ့ သို့ သုံး ဆောင် ရ မည် နည်း

(POP) ကို နေ့ စဉ် သတ် မှတ် ထား သည့် အ ချိန် တွင် မှန် မှန် သောက် ရ ပါ မည်။ ၄င်း ဆေး သည် တ ထုပ် လျှင် ၂၈ ရက် အ တွက် ဖြစ် ပါ သည်။ ၄င်း ဆေး သည် ဟိုမုန်း ဆေး ဖြစ် ၍ ကြား နား ရက်မ ရှိ ပါ။ မည် ကဲ့ သို့ သုံး ဆောင် ရ မည် ကို ဆရာ ဝန် က ညွှန် ကြား ပေး ပါ မည်။

> (POP) ကို သောက် ဖို့ ရက် ကျော် သွား မည် ဆို လျှင်

(POP) ကို သောက် ဖို့ ရက် ကျော် သွား မည် ဆို လျှင် ဖြစ် စေ သို့မဟုတ် ၃နာရီ မျှ နောက် ကျ သွား သည် ဆို လျှင်၊ အ မြန် ဆုံး ဆေး ကို သောက် လိုက် ပြီး နောက် တကြိမ် သောက် ရ မည့် ဆေး ကို သတ် မှတ် ချိန် တွင် ဆက် သောက် ရ ပါ မည်။ ဆေး သောက် ချိန် ပြန် မှန် သွား ပြီး ၃ ရက် ကြာသည့် အ ထိ ကွန် ဒွန် ကို အ သုံး ချ ပါ။

> (POP) ကို မည် ကဲ့ သို့ ရ ရှိ နိုင် သ နည်း

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် မိသား စု စီမံ ရေး ဆေး ခန်း မှ ဆေး ဝယ် ခွင့် စာ ရွက် ယူ ရ ပါ မည်။ ဆရာ ဝန် က သင့် အား သင့် ကျမ်းမာရေး အ ခြေ အ နေ ကို မေး မြန်း စုံး စမ်း ပြီး၊ (POP) ဆေး ကို မည် ကဲ့ သို့ သုံး ဆောင် ရ မည် ကို ညွှန် ကြား မည်။ ၄င်း ဆေး ကို ဆေး ဆိုင် များ၊ မိသားစု စီမံရေးဆေး ခန်းများ Family Planning Clinic တွင် ဝယ် ယူ နိုင် သည်။ ၁၂ လ ကြာ လျှင် ဆေး စစ် ရန် လို အပ် ပြီး၊ ၂ နှစ် ခြား မိမ္မ ကိုယ် ဂူည် များ ကို ခါတ် ခွဲ စမ်း သပ် ခန်း များ သို့ ပို့ ဆောင် စစ် ဆေး ပေး ရ ပါ မည်။