



တၢ်ဒိသဒါဟူးလၢပိာ်မုာ် တဖၣ်အဂီၢ်

ကညီကျိာ်
လၢယုၤလံၤ 2019

ပိာ်မုာ်ကိးဂၤဒဲးအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲး
တၢ်ယၢ်လၢကရဲၣ်ကျဲၤအဟံၣ်
ဖိဃီဖိဒီးဃုထၢတၢ်ဆၢကတီၢ်
လၢကဟံးန့ၢ်အဖိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒိသဒါဟူးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါအိၣ်ဒီးအမ့ၢ်တၢ်ဒိသဒါဖီၣ်ဂၢၢ်
ယၢ် တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဟံးသ့ၣ်ဟံး
သး, တၢ်အပီးအလီၤ,ကသံၣ်ကသီ,မ့တမ့ၢ်တၢ်သူကျိၤကျဲၤလၢက
ဒိသဒါဟူးသးအဂီၢ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်နီၢ် နီၢ်အလံာ်ကဘျဲးမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ဖျိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဘၣ်
ထွဲဒီး တၢ်ဒိသဒါဟူးအကျိၤအကျဲၤလၢအအိၣ်ဝဲလၢကီၢ်
အီးစၢၤတြၢလ်ယၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. အရ့ဒိၣ်ဝဲလၢအကဃုထၢအိၣ်လၢအ
ကြၢးအဘၣ်လၢန့ၣ်လီၤ. ဒ်သီးနကထံၣ်န့ၢ်ကျိၤကျဲၤ
အဘၣ်တခါလၢန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်တဲသကိးတၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်(မုာ်)
မ့တမ့ၢ်သရၣ်(မုာ်) လၢအကွၢ်ထွဲပုၤဆါန့ၣ်တက့ၢ်.

ဖဲနမ့ၢ်မံဃုာ်ဒီးပိာ်ခွဲးဒီးနမ့ၢ်တအဲၣ်ဒီးဒါဘၣ်န့ၣ်,နဘၣ်သူဝဲဒၣ်
တၢ်ဒိသဒါဟူးန့ၣ်လီၤ.ဘၣ်တဘၣ်နဃုထၢဝဲတၢ်ဒိသဒါဟူးကျိၤကျဲၤ
အါဘိလၢ တၢ်ဆၢကတီၢ်လီၤဆီလိာ်သးန့ၣ်လီၤ.

This illustration depicts the female reproductive system. The central organ is the pear-shaped uterus, shown in a reddish-pink color. Two fallopian tubes extend from the upper corners of the uterus to the ovaries. The ovaries are depicted as bumpy, oval-shaped structures. Two callout boxes provide magnified views: the top-left box shows the endometrial lining with several sperm cells swimming towards a central egg cell; the bottom-right box shows an ovary during ovulation, with four eggs visible within the follicles.

အါဒ်တကွ်တၢ်ဒီသဒၢဟးန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤဝဲဒၣ်လီၤ.
မ့ၢ်လၢကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်-

- 2

တၢ်ဒီသဒၢဟူးလၢအအိၣ်ဝဲလၢဟံးမုၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်ဖျိၣ်(ဟံးမုၢ်ဒီးဟံးခွါ)



ဟံးခွါတၢ်ဖျိၣ်



ဟံးမုၢ်တၢ်ဖျိၣ်

အမၤတၢ်ဒဲလဲၣ်

တၢ်ဒီသဒၢဟူးအကျိၤအကျဲကျိၤထဲၣ်တၢ်ဖျိၣ်တခါနီၤလၢအမၤစ့ၤလီၤဝဲမုၢ်ခွါသွံၣ်ထံးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဘၣ်ကူဘၣ်ကံ (Sexually Transmitted Infections, STI) အတၢ်လီၤပျံၤအလီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဖျိၣ်တၢ်ပြီဟံးခွါအချံၣ်သီးအသုတန့ၣ်လီၤလၢဒၢလီၤတဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဖျိၣ်လၢဟံးခွါဒီးဟံးမုၢ်အဂီၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ.

ထၢန့ၢ်ကသံၣ်လၢဖံးလၢတၢ်ဒီသဒါဟူး (IMPLANON)



တမၤတၢ်ဒီလဲၣ်

တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲကီၣ်ဆံးဆံးဖိတဘီလၢကသံၣ်သရၣ်ဆဲးန့ၢ်လီၤဝဲလၢ နစုဒုၣ်တီၤအဖံးဖိလၢန့ၢ်လီၤ. အဝဲကပျဲဟးထီၣ်ဝဲဟံးမိဖုရၢကွဲးစထီၣ် hormone progestogen, တစဲးဘၣ်တစဲးဒီးကယီၤကယီၤလၢကမၤပတုၣ်ကွံာ်ဒါလီၤအတၢ်ပျဲဟးထီၣ်ဟံးမုာ်အဒံၣ်တလါတဘျီန့ၢ်လီၤ. တၢ်ထၢန့ၢ်ကသံၣ်အံၤကယံာ်ဝဲသၢနီၣ်န့ၢ်လီၤ. နမၤကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရၣ်မုာ်ထုးထီၣ်ကွံာ်န့ၢ်န့ၢ်သ့ကိးဆၢကတီၢ်ဒီးန့ၢ်လီၤ.

ကသံၣ်ဆဲးလၢတၢ်ဒီသဒါဟူး



တမၤတၢ်ဒီလဲၣ်

ကသံၣ်ဆဲးဝဲအံၤဒုးန့ၢ်လီၤဝဲဟံးမိပကိးလၢ ဖရၢကွဲးစထီၣ်လၢနီၣ်ခိအပူၤန့ၢ်လီၤ. ဖရၢကွဲးစထီၣ်အံၤမၤပတုၣ်ကွံာ်ဒါလီၤအတၢ်ပျဲဟးထီၣ်ဟံးမုာ် အဒံၣ်တလါတဘျီန့ၢ်လီၤ. ဒ်သိးတၢ်ဝဲအံၤကမၤတၢ်အဂီၢ်ကသံၣ်သရၣ် ကဘၣ်ဆဲးန့ၢ်န့ၢ် 3 လါတဘျီန့ၢ်လီၤ.

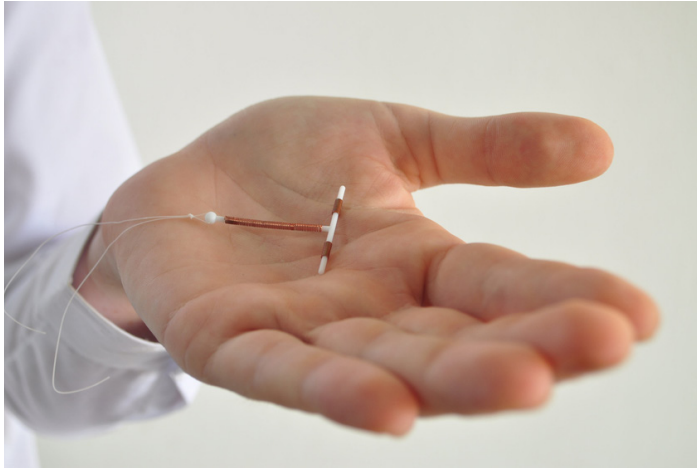
ဟံးမုာ်တၢ်ဒီသဒါဟူးတၢ်ဖျိာ်



တမၤတၢ်ဒီလဲၣ်

စံးလံးတၢ်ဖျိာ်လၢအကပုၣ်လုာ်ဖိတခါအံၤဘၣ်တၢ်ထၢန့ၢ်အီၤလၢ လံာ်အပူၤဒ်သိးကကးဘၢဝဲဒါလီၤခိာ်ထိးန့ၢ်လီၤ. နဘၣ်ထၢန့ၢ်လီၤဟံးမုာ်တၢ်ဖျိာ်အံၤလၢလံာ်အပူၤ (ဒ်ဘဲအဘိၣ်ဖိလၢဟံးမုာ်တဖၣ်သူၤအီၤဖဲလုာ်လၢဟဲအခါ) တချးလၢနမံၤယုာ်လိာ်သးဒီးဘၣ်ဒီးနဘၣ်ထုးထီၣ်ကွံာ်အီၤ ဖဲနမံၤယုာ်လိာ်သးဝံၤအလီၤခံလၢ 6 န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်ဖျိာ် (DIAPHRAGM) အံၤတၢ်သူၤအီၤတဘျးဘျီသ့ဝဲဒၣ်လီၤ. ကျိၤကျဲၤအဝဲအံၤန့ၢ်တဂ့ၤထဲသိးဒီးကျိၤကျဲၤအဂၤလၢကမၤပတုၣ် ဝဲတၢ်ဒါထီၣ်ဖိဘၣ်န့ၢ်လီၤ.

ထၢန့ၣ်တၢ်ပီးလီၤလၢဒါလီၤပူၤ (INTRA UTERINE DEVICE, IUD)



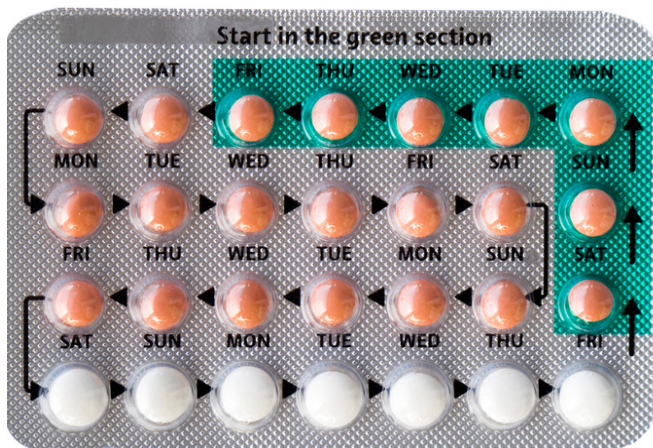
တမၤတၢ်ဒ်လဲၣ်

တၢ်ဒီသဒါဟူးအပီးလီၤဆံးဆံးဖိတခါအံၤဘၣ်တၢ်ဟံးလီၤအီၤလၢဒါလီၤပူၤန့ၣ်လီၤ. အိၣ်ဝဲဒၣ် 2 ကလုာ်-

- တီၢ်ဂီၤ IUD အံၤတူၢ်ဝဲယံာ် 5 နံၣ်တုၤ 10 နံၣ်န့ၣ်လီၤ
- ဟံၤမိဒူးအိၣ်ထီၣ်ဝဲ IUD (Mirena) ယံာ်ဝဲဒၣ် 5 နံၣ်န့ၣ်လီၤ

IUD မၤပတုာ်ဝဲဟံးခွါအချံၣ်သီးအသုတလဲၤစဲဘူးလီၤ အသးဒီးဟံးမုာ်အချံၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲဆိတလဲဝဲဒါလီၤကိပူၤအချံၣ်သီးချဲလၢအတိလိာ်သးသ့ၣ်တဖၣ်အသုတဘူးတၢ်တဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမၤကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်မုာ်လၢကထူးထီၣ်န့ၣ်ကွံာ်န့ၣ် IUD သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်အီၤလၢတၢ်ဒီသဒါဟူး



တမၤတၢ်ဒ်လဲၣ်

တၢ်ဝဲအံၤမ့ၢ်ဝဲကသံၣ်အီၤအဖျါလၢနဘၣ်ယုာ်လီၤအီၤန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်အီၤအဖျါအံၤအိၣ်ဝဲအါကလုာ်န့ၣ်လီၤ. နကပြဲသံကွါနကသံၣ်သရၣ်(မုာ်)လၢအကပြဲဒီးနၤဖဲလဲၣ်တကလုာ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်အီၤဒီသဒါဟူးအံၤအခိၣ်သ့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ် 2 ကလုာ်န့ၣ်လီၤ-

- ကသံၣ်အီၤဒီသဒါဟူးလၢတၢ်ဟံးဖျါယုာ်အီၤ (combined oral contraceptive pill, COC). တၢ်အံၤအိၣ်ဝဲဒီးဟံၤမိ 2ခါ (အံၤစထဲၣ်ဒီးဖိကွဲၣ်စံထိကွဲ) န့ၣ်လီၤ. အဝဲမၤပတုာ်ဝဲဒါလီၤလၢကဟ့ၣ်ထီၣ်ဟံးမုာ်အချံၣ်တလါတဘျီန့ၣ်လီၤ. အမၤပတုာ်ဝဲဟံးခွါအချံၣ်သီးအသုတလဲၤတုၤလၢဒါလီၤတဂ့ၤခီဖျါ မၤဒးထီၣ်ဝဲတၢ်အထံလၢအအိၣ်ဝဲလၢဒါလီၤပူၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- The mini pill ကသံၣ်ဆံးဆံးဖိန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအိၣ်ဝဲထဲဒၣ်ဒီးဟံၤမိတခါခီၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲမၤဒးထီၣ်ဝဲဒၣ်ဒါလီၤခိၣ်.

တၢ်အကွၢ်လၢလံၤကျိၤပူၤ



တမၤတၢ်ဒ်လဲၣ်

ကိၣ်ကွၢ်ကပုၣ်လုာ်ဖိအံၤဘၣ်တၢ်ထၢန့ၣ်
လီၤ အိၣ်လၢလံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲဒုးဟးထီၣ်ဝဲ
ဟံၤမိခံၤ,အံၤထီၣ်ဒီး ဖိကွဲၣ်စံထီၣ်ကယီၤကယီၤလၢနမိၢ်ပုၤဆူး
သဝဲး န့ၣ်ဝဲဒၣ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်အကွၢ်အံၤနဘၣ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ဒိၣ်, နထူး
ထီၣ်ကွဲၣ်အိၣ်တနွံဒ်သီးနသ့ၣ်ကဟ့ၣ်(လုၢ်လၢ်ဟဲ)ဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
တၢ်အကွၢ်တအိၣ်လၢနဒၢလီၤပူၤဘၣ်တနွံဝဲအလီၤခံနထၢန့ၣ်
တၢ်အကွၢ်အသီတကွၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်ဒီသဒၢဟူးကသံၣ်အီ (EMERGENCY CONTRACEPTIVE PILL, ECP)



တမၤတၢ်ဒ်လဲၣ်

ဖဲနမံၣ်ယုာ်လိာ်သးလၢနတသူဝဲတၢ်ဒီသဒၢဟူးအကျိၤအကျဲအ
ဂၤ တခါဘၣ်ဒီးတၢ်လၢနမၤသ့ၣ်သီးကမၤစ့ၤလီၤဝဲအခွဲးယာ်လၢ
နသ့တဒၢတဂ့ၢ်အဂီၢ်-

- တီၢ်ဂီၤ. မ့ၢ်ဝဲကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်တဘီၤလၢဂ့ၢ်ဂီၤ
အူတၢ်ဒီသဒၢဟူး, ဖဲနထၢန့ၣ်အိၣ်လၢၤၤသီအတီၢ်
ပူၤဖဲနမံၣ်ယုာ်လိာ်တအိၣ်ဒီး တၢ်ဒီသဒၢဟူးအခါ
(ကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တကျိၤလၢအဖီလၢတဖၣ်) န့ၣ်လီၤ.
- ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်ဒီသဒၢဟူးကသံၣ်ဖျါၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ခံကလုာ်.
တကလုာ်န့ၣ်အိၣ်အိၣ်တုၤလၢသၢသီဒီးအဂၤတကလုာ်
န့ၣ်အိၣ်အိၣ် တုၤလၢၤၤသီဖဲနမံၣ်ယုာ်လိာ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသ
ဒၢဟူးန့ၣ်လီၤ. နလဲၤပုၤန့ၣ်ကသံၣ်အိၣ်အံၤလၢကသံၣ်ကျဲး
သ့, တလိာ်ကသံၣ်သရၣ်လံာ်န့ၣ်လီၤလၢနကဘၣ်ပုၤ
ကသံၣ်ဘၣ်. အဒီသဒၢဝဲလၢတဒၢဘၣ်န့ၣ်တန့ၣ် 100ရှု
ဘၣ်ဘၣ်ဆၣ်ကသံၣ် မၤတၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်ကတၢ်ဖဲနမံၣ်ယုာ်လိာ်
အဆိအချုဖဲနမံၣ်ယုာ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ကမၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဖဲလဲၣ်

> 1800 MY OPTIONS

လီၤတဲမိ 1800 696 784 ပုၤကျိာ်ထံတၢ်ဖိ 131450

<https://www.1800myoptions.org.au>

> REFUGEE HEALTH (ဘၣ်ကီဘၣ်ခဲဆူၣ်ချ့)

<http://refugeehealthnetwork.org.au/refer/refugee-health-nurse-program>

> COMMUNITY HEALTH SERVICE (ပုၤတၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤ)

<https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory>

> FAMILY PLANNING VICTORIA (ၤန့ၣ်ဖိဖိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဝဲးထီၣ်ရံၤ)

လီၤတဲမိ 1800 013 952 မ့တမ့ၢ် 03 9257 0100

<https://www.fpv.org.au/for-you/contraception>

<http://share.ceh.org.au/services-available>

> GENERAL PRACTIONER (GP, နနီၣ်ကစၢ်ကသံၣ်သရၣ်)

> ကသံၣ်ကျဲး