



မိသားစုစီမံကိန်းသည် သင့်အတွက် ဖြစ်သည် သင့်အချိန်။ သင့်ရွေးချယ်မှု။

ကိုယ်ဝန်မရစေရန် အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်း သင်သိထားရမည့် အရာများ

အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်း (Emergency contraception, EC) သည် သားဆက်ခြားနည်းပုံစံတစ်ခု ဖြစ်သည် - ကိုယ်ဝန်မရစေသော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကွန်ဒိုမ့် ကဲ့သို့သော သားဆက်ခြားနည်းကို အသုံးမပြုခဲ့သောအခါ သို့မဟုတ် ၎င်းနည်းက အလုပ်မဖြစ်သောအခါ အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းကို အကြံပြုထားပါသည်။

နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သဘောတူသော လိင်ဆက်ဆံမှု (အလိုတူသော လိင်ဆက်ဆံမှု) ပြီးနောက် - သို့မဟုတ် တစ်ဦးဦးက သဘောမတူသော လိင်ဆက်ဆံမှု (အလိုမတူသော လိင်ဆက်ဆံမှု) ပြီးနောက် ၎င်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

လိင်ဆက်ဆံမှုအပြီး 5 ရက်အတွင်း အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းဖြစ်လျှင် ၎င်းသည် အလုပ်မဖြစ်ပါ။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ကို ဖျက်မချပါ။

- အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်း 2 မျိုး ရှိသည်- သားအိမ်တွင်း ထည့်ရသော သန္ဓေတားပစ္စည်းများ (Intrauterine Devices, IUDs) နှင့် အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးများ။
- အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေး 3 မျိုး ရှိသည်- ယူလစ်ပရစ္စတယ်၊ ပရိုဂျက်စတင် တစ်မျိုးသာပါသော တားဆေးများနှင့် ပေါင်းစပ် အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးများ။
- အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် 5 ရက်အတွင်း ထည့်သွင်းရသည့် သားအိမ်တွင်း ထည့်ရသော သန္ဓေတားပစ္စည်းသည် နောက်ထပ်နှစ်များစွာအထိ အလွန်ထိရောက်စွာ သန္ဓေတားပေးနိုင်ပါသည်။ IUD 2 မျိုး ရှိသည်။ 52mg LNG IUD သည် 7 နှစ်အထိ သန္ဓေတားပေးနိုင်ပါသည်။ ကြေးနီ IUD သည် 12 နှစ်အထိ သန္ဓေတားပေးနိုင်ပါသည်။
- အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို မြန်မြန် သောက်လေလေ၊ ၎င်းဆေး၏ အာနိသင် ရှိမှု ပိုများလေလေ ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်၏ ဆေးညွှန်းမလိုဘဲ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သော အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးများကို အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် 3 ရက်အတွင်း သောက်သုံးသင့်ပါသည်။ ဆရာဝန်၏ ဆေးညွှန်းဖြင့် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သော တားဆေးများကို အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် 5 ရက်အတွင်း သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။



ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ မည်သည်တို့ ဖြစ်သနည်း။

အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည်-

- ယူဂျင်နှင့် အန်ဒြင်း
- ရင်သားများ နာခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ဗိုက်နာခြင်းများ/ဗိုက်အောင့်ခြင်းများ

သားအိမ်တွင်း ထည့်ရသော သန္ဓေတားပစ္စည်းများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည်-

- ယူဂျင်နှင့် အန်ဒြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- သားဥအိမ် အရည်အိတ်တည်ခြင်း
- တင်ပါးဆုံရိုးများ ရောင်ရမ်းခြင်း
- ရင်သားများ နာခြင်း
- မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း
- ဗိုက်နာခြင်းများ/ဗိုက်အောင့်ခြင်းများ (ကြေးနီ သားအိမ်တွင်း ထည့်ရသော သန္ဓေတားပစ္စည်းကို သုံးလျှင် ပို၍ ဆိုးရွားနိုင်သည်)

အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးသောက်ပြီးနောက် ယူဂျင်နှင့်အန်ဒြင်းကို လျှော့ချနိုင်ရန် တားဆေးမသောက်မီ တစ်နာရီကြိုတင်၍ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားခြင်းမဟုတ်သော ယူဂျင်အန်ဒြင်းပျောက်ဆေးကို သောက်သုံးနိုင်သည်။ ဥပမာတစ်ခုမှာ မက်ကလီဇင်း ဖြစ်သည် - Dramamine II သို့မဟုတ် Bonine အမည်ဖြင့် ရောင်းချသည်။ ဗိုက်အောင့်ခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းကို လျှော့ချနိုင်ရန် သားအိမ်တွင်း ထည့်ရသော သန္ဓေတားပစ္စည်းကို မထည့်သွင်းမီ Tylenol (အက်စီတက်မင်နိုဖင်း/ပါရာစီတမော) Aspirin သို့မဟုတ် Advil (အိုင်ဗူပရိုဖန်) ကို သောက်သုံးနိုင်သည်။ အများအားဖြင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတိုင်းသည် ရက်အနည်းငယ်ကြာလျှင် ပျောက်သွားတတ်သည်။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းသည် ရာသီစက်ဝန်း (ရာသီလာခြင်း) အပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သည်။ ရာသီစောခြင်း သို့မဟုတ် ရာသီနောက်ကျခြင်း၊ ရာသီနည်းခြင်း သို့မဟုတ် ရာသီများခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်း ခံယူပြီးနောက် မည်သည့်အရာကို ပြုလုပ်သင့်သနည်း။

အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းကို ခံယူပြီးနောက် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြေကို များစွာ လျှော့ချပေးနိုင်သည်။ သို့သော် 2 ပတ်အတွင်း အိမ်၌ ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ စစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်သင့်သည်။ လုံးဝ ရာသီမလာလျှင် ဆရာဝန်နှင့် ပြသသင့်သည်။

မေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်းများ

အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းသည် အနာဂတ်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ခြေများအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိမည်လား။

မရှိပါ။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းသည် အနာဂတ်တွင် သန္ဓေသားတည်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ခြေများအပေါ် မသက်ရောက်ပါ။

အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းကို ခံယူနိုင်သည်ဖြစ်၍ အခြားသော သားဆက်ခြားနည်းအချို့ကို လိုအပ်ပါသေးသလား။

မလိုလားသော ကိုယ်ဝန်ကို တားဆီးထားနိုင်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ပုံမှန် သားဆက်ခြားနည်းကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းသည် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက်သာ ဖြစ်သည်။

တစ်ဦးဦးနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ရန် သို့မဟုတ် ထပ်ဆောင်း အချက်အလက်များ သိရှိနိုင်ရန် မည်သည့်နေရာသို့ သွားသင့်သနည်း။

သားဆက်ခြားနည်း ရွေးချယ်စရာများအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်တွင် ၎င်းစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ မရှိပါက ကောင်တီတိုင်းနီးပါးတွင် မိသားစုစီမံကိန်းအစီအစဉ် (Family Planning Program) ဆေးခန်း အနည်းဆုံးတစ်ခု ရှိသည်။ ၎င်းဆေးခန်းများတွင် သင့်အား ကူညီပေးနိုင်မည့် အထူးလေ့ကျင့်သင်ယူထားသော ဆေးပညာရှင်များ ရှိသည်။ သင့်ဒေသရှိ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးကို ရှာတွေ့နိုင်ရန် အောက်ပါလင့်ခ်သို့ သွားပါ-

<https://www.health.ny.gov/familyplanning>

နယူးယောက်ပြည်နယ် မိသားစုစီမံကိန်းအစီအစဉ်ကို ဖယ်ဒရယ် ခေါင်းစဉ် X ပုဂ္ဂိုလ် (Title X Program) က ပံ့ပိုးပေးထားသည်။ အကြောင်းအရာသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအစိုးရ၏ တရားဝင်အမြင်များကို မဖြစ်မနေ ကိုယ်စားမပြုပါ။

ထပ်ဆောင်း အချက်အလက်များကို သိရှိနိုင်ရန် opa.hhs.gov သို့ သွားပါ



လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖော်ကားမှုခံရပြီးနောက် အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းကို ခံယူသင့်ပါသလား။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖော်ကားမှုခံရပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရယူရန် အရေးကြီးသည်။ သင်က ဆေးရုံတက်ရပါက ဆေးပညာရှင်များသည် သင်၏ ရွေးချယ်စရာများအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးပေးမည်ဖြစ်ပြီး အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းကို အခမဲ့ ပြုလုပ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ သင်သည် သင်၏ မူလစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှ သို့မဟုတ် မိသားစုစီမံကိန်းဆေးခန်းထံမှ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ရယူရန်လည်း ရွေးချယ်နိုင်သည်။ အမျိုးသားရေးရာ လိင်အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်စင်တာ (National Sexual Violence Resource Center) ကဲ့သို့သော အကူအညီပေးမည့် ရင်းမြစ်များ ရှိပါသည်။ ထပ်ဆောင်း အချက်အလက်များကို သိရှိနိုင်ရန် နယူးယောက်ပြည်နယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ဟော့လိုင်း (NYS Sexual & Domestic Violence Hotline) ထံ ဆက်သွယ်ပါ။

ဖုန်းခေါ်ပါ- 1-800-942-6906 စာပို့ပါ- 1-844-997-2121

24/7 အချိန်မရွေး ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် စာပို့ပါ။ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုသည် လုံးဝ အခမဲ့ဖြစ်ပြီး လျှို့ဝှက်ဖြစ်သည်။

