ငနဲ့ ဒသြထွက်ဆာ ဇှတ်ဒကျာ

အမှတ် (၁၀) မတ်ချိ ၂၀၀၉။ No. (10) March 2009

အလုပ်လုပ်နေသောအမျိုးသမီးများအတွက်

လမ်းလျှောက်ခြင်း

Burmese Version

မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းသည် မည်သည့်လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေပါသနည်း။

ယနေ့ကာလ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အဲန်ဂျီအိုအဖွဲ့(အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်း) မြောက်များစွာအခြေစိုက်လှုပ်ရှားနေကြပါ သည်။ လူ့အခွင့်အရေးအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေကြသော ထိုအဖွဲ့အစည်းတို့သည် လူထုစားဝတ်နေထိုင်မှုဘဝနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝန်းပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ကောင်းမွန်လာရေးတို့ကိုပါအထောက်အကူပြုလျက်ရှိကြပါသည်။ အချို့အဲန်ဂျီအိုအဖွဲ့များသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရေးရာကိစ္စရပ်များတွင်၎င်း၊ အချို့မှာဒီမိုကရေစီဖွံ့ဖြိုးရေးတိုးတက်မြှင့်တင်ရေးကိစ္စရပ်များတွင်၎င်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြပြီး အချို့အဖွဲ့များသည် လူထု၏အနာဂတ်ဘဝအာမခံချက်ခိုင်မာရေး အထောက် အကူဖြစ်စေရန် ရေးရှု၍လုံလောက်သောဝင်ငွေရရှိသည့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများဖန်တီးကူညီနိုင်ရေးအတွက်ဒေသခံလူ့အသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် လက်တွဲလုပ်ကိုင်နေကြပါသည်။ မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်းသည်လည်း မြန်မာနိုင်ငံမှရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ဘဝရေးရာ ကိစ္စရပ်များအတွက် အလေးထားဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသောအဲန်ဂျီအိုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့လက်ရှိအချိန်တွင် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း၌ မြန်မာနိုင်ငံသား ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဦးရေတစ်သန်းခွဲကျော် ရောက်ရှိနေထိုင်အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသည်ဟု ခန့်မှန်းရပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများ အများစုပါဝင်သော မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်း လုပ်ငန်းအဖွဲ့သားများသည် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို လက်လှမ်းမှီသမျှ ကောက်ယူစုဆောင်း၍ ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားများ၏ဘဝတိုးတက်မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းကို ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ထိုအလုပ်သမား များအတွက် ရည်ရွယ်၍ သက်ဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များတွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသိပညာပေးနိုင်ရန် လက်ကမ်း စာစောင်များပိုစတာများ ကက်ဆက်ခွေ စီဒီခွေများ စာစောင်မဂ္ဂဇင်းများကိုမပြတ်စီစဉ်ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချီပေးလျက်ရှိပါသည်။ ထို့အပြင်ပညာပေးအစီအစဉ်များကို အက်ဖ်အမ်ရေဒီယိုလှိုင်းမှလည်း အသံလွှင့်လျက် ရှိပါသည်။ ပညာပေးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များတွင် အောက်ပါကိစ္စရပ်များပါဝင်ပါသည်။

- ■ အလုပ်သမားအခွင့်အရေး (အလုပ်သမားစည်းမျဉ်းနှင့်ဥပဒေများ)
- ■ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး (ကျား/မတန်းတူညီမျှရေး နှင့်မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများ)
- ■ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း မူဝါဒ နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများမှတ်ပုံတင်ခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ
- ■ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ (အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်၊ ပဋိသန္ဓေတားဆေးအသုံးပြုခြင်း နှင့်လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်ကျန်းမာရေး
- ■ ပညာရေး မူဝါဒများ (သက်ကြီးပိုင်းနှင့် ကလေးသူငယ်များအပါအဝင်)

အကယ်၍ သင့် အနေဖြင့် မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်းမှထုတ်လုပ်သောပညာပေးစာစောင်များ တိပ်ခွေစီဒီခွေများ ရယူလိုလျှင်သော်၎င်း၊ ပညာပေးရေဒီယိုအစီအစဉ် ထုတ်လွှင့်ချိန် အချိန်ဇယားများသိရှိလို လျှင်သော်၎င်း မက်ပ်ရုံးနှင့်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ စာစောင်များ တိပ်ခွေ စီဒီခွေများ

reproductive IA Che.pmd 1 18/09/2008, 10:59

ရေဒီယိုအစီအစဉ်များကို ဖတ်ရှုနားဆင်ပြီးနောက် မက်ပ်အနေဖြင့်အနာဂတ်တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အစီအစဉ်များစီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက်သင်၏ထင်မြင်ချက်ဝေဖန်အကြံပြုချက်များကို မက်ပ်ရုံးသို့ပေးပို့ပြန်ကြားပေးစေလိုပါသည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများမည်သို့ ကြိုးစားရုန်းကန်နေကြရပြီး မည်မျှခက်ခဲပင်ပန်း၍မည်မျှအလုပ်များကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းမှနားလည်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်တို့နှင့်ပုံမှန်တွေ့ဆုံခွင့်ရ ရန်လည်းမျှော်လင့်ပါသည်။ လောလောဆယ်အားဖြင့် သင်တို့ထဲမှတချို့နှင့်အခါအား လျော်စွာတွေ့ဆုံ၍ နီးနှောဆွေးနွေးပွဲများကျင်းပကာ သင်တို့နှင့်ပတ်သက်သည့်အကြောင်းအရာပြဿနာများ အထူးသဖြင့်အမျိုးသမီးရေးရာ ကိစ္စရပ်များအလုပ်သမားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များ စသည်တို့ကို အပြန်အလှန်အမြင်ချင်းဖလှယ်ပြောဆိုနိုင်ခဲ့ကြပါသည်။ ထို့ပြင် မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်းအနေဖြင့်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်များတွင်တတ်အားသမျှ အကူအညီပေးနေပါသည်။ ဆေးရုံဆေးခန်းများတွင်စကားပြန်ပေးခြင်း လိုအပ်သလိုအထောက်အကူပြုပေးခြင်းများပြုလုပ်ပေးနေပါသည်။ မက်ပ်ရုံးသို့ ဖုန်းဆက်ပါကသို့မဟုတ်လာရောက်ဆက်သွယ်ပါကမည်သည့်ပြဿနာအကြောင်းအရာ အသေးအဖွဲ့ပင်ဖြစ်စေကာမူကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် သင်တို့ကို ကူညီရန်အတတ် နိုင်ဆုံးကြိုးစားဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ထို့ပြင် မြန်မာနိုင်ငံတွင်နေထိုင်ခဲ့ကြရစဉ်၌ဖြစ်စေ၊ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်း မှီခိုနေထိုင်လုပ်ကိုင်ကြရာတွင်ဖြစ်စေ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ၌ဘဝပြဿနာအခက်အခဲပေါင်းများစွာ ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြ ရင်ဆိုင်နေကြရဆဲ ဖြစ်သည်ကိုကျွန်ုပ်တို့သိမြင်ပါသည်။ ထိုမျှသာမက ကျွန်ုပ်တို့၏အခြားသိမြင်တွေ့ကြုံချက်တစ်ရပ်မှာ မည်သည့်နေရာတွင်မည်သို့ပင်အခက်အခဲရှိနေစေကာမူ ဘဝတူလူသားအချင်းချင်းတစ်ဦးကိုတစ်ဦးရိုင်းပင်းကူညီကြခြင်းဖြင့်သွေးစည်းခိုင်မာသောရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားလူ့အသိုင်းအဝိုင်းများအဖြစ်ဆက်လက်ရပ်တည်ရုန်းကန်အသက်ရှင်နိုင်စွမ်းရှိလာကြ ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မက်ပ်ဖောင်ဒေးရှင်းသည်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကို စေတနာအပြည့်ဖြင့် ထောက်ပံ့ကူညီရေးတက်ကြွစွာပါဝင်ထမ်းဆောင်လို သောဆန္ဒရှိပါသည်။ ဘဝတူရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအသိုင်းအဝိုင်းများအကြားအပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် အခက်အခဲပြဿနာများကို အတူတကွမျှဝေဖလှယ်သိမြင်နိုင်လာကြမည်ဖြစ်ပြီး ထိုဘဝအခက်အခဲအခြေအနေများကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရုန်းကန်ကျော်လွှားနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုလည်း အချင်းချင်းထံမှ လေ့လာသိရှိနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အား မက်ပ်ရုံးမှတဆင့် အမြဲဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများဖြစ်သကဲ့သို့ သင်တို့သည်လည်းရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများပင်ဖြစ်ကြသဖြင့် ဘဝတူများပင်ဖြစ်သည်။ ဘဝတူများအချင်းချင်း တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ရိုင်းပင်းကူညီနိုင်ကြစေရန် အဆက်အသွယ်မပြတ်ပါစေနှင့်။

reproductive IA Che.pmd 2 18/09/2008, 10:59

မာတိကာ

စဉ် | စာမျက်နှာ

- ☐ နိဒါန်း..၄၆
- ☐ မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေး အဓိပ္ပါယ် ၅
- ☐ ဆယ်ကျော်သက် သို့မဟုတ် အပျို၊ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်................................. ၅
- ☐ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ ၇
- ☐ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများ၏ မျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများနှင့် အလုပ်လုပ်ပုံများ ၈
- ☐ လိင်မှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ၁၃
- ☐ သားဆက်ခြားခြင်းနည်းလမ်းများ.. ၁၅
- ☐ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း ၂၆
- ☐ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ၊.. ၂၉

reproductive IA Che.pmd 3 18/09/2008, 10:59

နိဒါန်း

လူတိုင်းတွေ့ ဆုံကြသည့်အခါနေကောင်းရဲ့လားဟုမေးလေ့မေးထရှိကြပါသည်။ နေမကောင်းဘူးဟုဖြေတာထက် နေကောင်းကျန်းမာပါတယ်ဟုဖြေခဲ့သော် မေးသူ (သို့) ကြားရတဲ့သူတိုင်းစိတ်ချမ်းသာသည်မှာ အမှန်ဖြစ်ပါသည်။

လူသားတိုင်း **'ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်း'** ကိုရယူပိုင်ဆိုင်လိုကြပါသည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းမှ အလုပ်လုပ်နိုင်ပြီးဝင်ငွေကောင်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဝင်ငွေကောင်းမှ မိဘ၊ မိသားစုနှင့်ဆွေမျိုးများကို ထောက်ပံ့နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ၊ လူမှုရေး ဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ချမ်းမြေ့မှု ပြည့်စုံမှုပင်ဖြစ်သည်။ စိတ်ထောင်းလျှင်ကိုယ်ကြေဆိုသည့်စကားပုံရှိသည့်အတိုင်း စိတ်ကျန်းမာမှ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာမည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာမှ လူမှုရေးဆိုင်ရာကိစ္စများ၌လည်းအဆင်ပြေမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ အတူအရွယ်ရောက်လာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားလာခြင်း နှင့်အတူ မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာအစိပ်အပိုင်းများလဲဖွံ့ ဖြိုးလာကြပါသည်။ အရွယ်ရောက်လာသူများသည် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာခြင်း နှင့် အတူ မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာအစိပ်အပိုင်းများလည်းရောဂါများနှင့်ကင်းပြီးမျိုးပွားမှုအတွက်အဆင်ပြေလုံလောက်သောအခြေအနေတွင်ရှိနေရပါမည်။

လက်ရှိအခြေအနေတွင်အာရှနိုင်ငံများအတွင်း လူဦးရေ၏ ၂၅ – ၃၅% ခန့်သည် လူငယ်များဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အချိန်တွင် ပြောင်းလဲမှုများစွာဖြစ်ပေါ်သောကြောင့် ထိုအချိန် သည် ဘဝလမ်းကြောင်းတွင် အရေးကြီးသောအချိန်ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်သည် လူငယ်တို့ အနေနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာပိုင်းတွင် အန္တရာယ်ကျရောက်လွယ်သူများဖြစ်ကြသည်။

လူငယ်များသည်မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ယခုအချိန်ကာလတွင် ကိုယ်၊ စိတ်ကျန်းမာသောလူငယ်တယောက်သည် နောင်တချိန်တွင်ကိုယ်ရောစိတ်ပါအဖက်ဖက်မှကျန်းမာသောလူကြီးတယောက်အဖြစ်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုအကျိုးပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

လူထုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း လူငယ်အပါအဝင်မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအကြောင်းအားမျှဝေနိုင်ရန် အတွက်ရည်ရွယ်၍ ဤစာအုပ်အားရေးသားထုတ်ဝေလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

reproductive IA Che.pmd 4 18/09/2008, 10:59

မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အဓိပ္ပါယ်

'မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ရောဂါဘယဖြစ်ခြင်း၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း တို့ကင်းရှင်းရုံသာမက ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာခြင်းနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးပြေပြစ်ခြင်းရှိပြီး မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများလည်း ဖွံ့ဖြိုးစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။'

ထို့ကြောင့် အရွယ်ရောက်သူများအနေနှင့် စိတ် ချ၍ကျေနပ်မှုရှိသော အိမ်ထောင်သည်ဘဝရရှိကာ မည်သည့်အချိန်တွင်သားသမီးယူမည်၊ ဘယ်နှစ်ယောက်ယူ မည်၊ စသည်ဖြင့် ၄င်းတို့ ကိုယ်တိုင်လွပ်လပ်စွာဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့်ရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးဖြစ်စေ၊ အမျိုးသားဖြစ်စေမျိုးပွားမှုဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိနားလည်ခွင့်ရပြီး ၄င်းတို့ ကိုယ်တိုင်လက်ခံနိုင်သော၊ လက်လှမ်းမှီသော စိတ်ချရပြီးထိရောက်မှုရှိသော ပဋိသန္ဓေတားနည်းကိုရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

သင့်တော်သောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်မှကင်းစွာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ကလေးမွေးခြင်းပြုလုပ်နိုင်ပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကလေးကိုမွေးဖွားပေးနိုင်မည်။

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးတွင်ပါဝင်သည့်အချက်များ

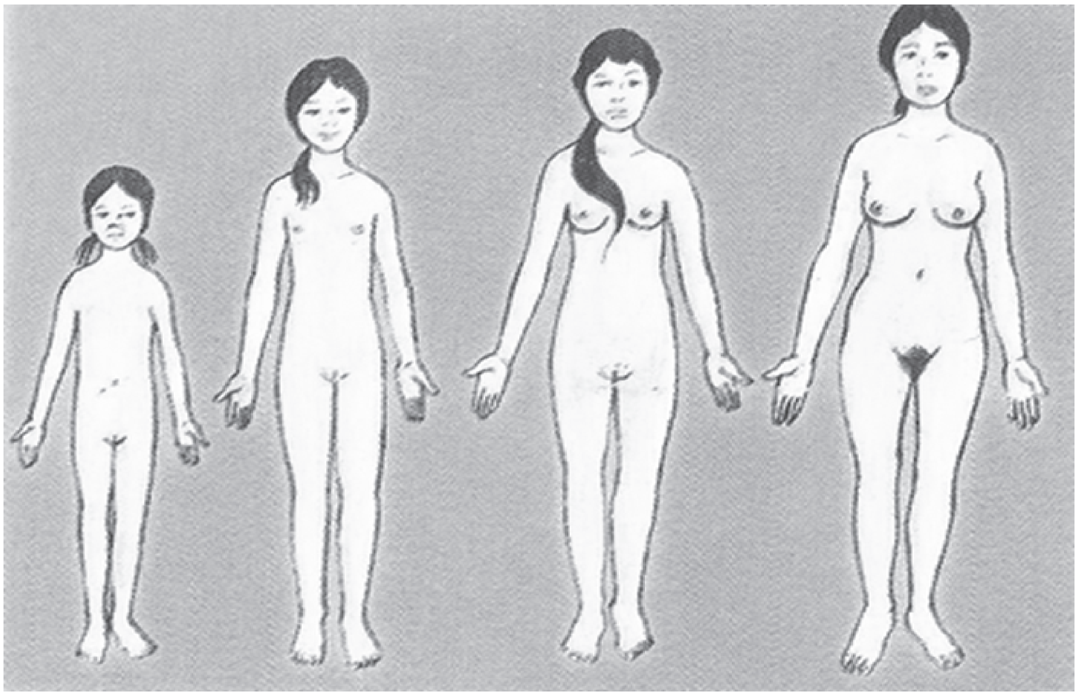
- ကလေးဘဝမှ ပျိုဖော်ဝင်လာသည့် အခါဖြစ်ပေါ်လာသောပြောင်းလဲမှုများကို သဘောပေါက်နားလည်ပြီးမိမိကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်ကိုနားလည်သဘောပေါက်လာခြင်း၊
- လိင်အင်္ဂါများအလုပ်လုပ်ပုံနှင့် ကလေးမည်သို့ ရပုံကို နားလည်သဘောပေါက်လာခြင်း၊
- သားဆက်ခြားသည့် နည်းလမ်းများကိုလေ့လာခြင်း၊ နားလည်ခြင်းနှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။
- အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါအပါအဝင် ကာလသားရောဂါ ကူးစက်ပုံ၊ကာကွယ်ပုံများကို လေ့လာသိရှိခြင်း၊
- အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့ တာဝန်မျှဝေထမ်းဆောင်ခြင်း၊
- မိမိတို့၏ဘဝအတွက် မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်နိုင်ခြင်း။

ဆယ်ကျော်သက် သို့မဟုတ် အပျို / လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ဆောက်မှုများသည် လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော်အဆင့်မှအရွယ်ရောက်သောအဆင့်သို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသော ကာလအပိုင်းအခြားဖြစ်သည်။ လူငယ်အရွယ်မှအသက်ကြီးပိုင်းသို့ကူးပြောင်းသည့်အပိုင်းအခြားကာလဖြစ်သည်။ ကလေးအရွယ်ဆက်မဖြစ်နေခြင်းနှင့် လူကြီးအဆင့်သို့မရောက်သေးသည့်ကာလလည်းဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ဆိုသည့်စကားလုံး အသုံးအနှုန်းအတွက် မည်သည့်အသက်အပိုင်းအခြား

reproductive IA Che.pmd 5 18/09/2008, 10:59



ကာလကို ခေါ်သည်ဆိုသည်ကို အတိအကျဖော်ပြသည့် ဖွင့်ဆိုချက်မျိုးမရှိပါ။ လူတစ်ယောက်အနေဖြင့်ငှင်းကြီး ပြင်းခဲ့သည့်အသိုင်းအဝိုင်းနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဆို သည့် အသက်အပိုင်းအခြားကာလသည် ယဉ်ကျေးမှု များအပေါ်တွင်မူတည်၍ ခြားနားမှုများရှိနိုင်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် လူငယ်များ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် သာမာန်အားဖြင့်အသက်(၂၀) အရွယ်တွင် လုံလောက်သောဖွံ့ဖြိုးမှုသို့ရောက်ရှိနိုင် သော်လည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရမူ၊အရွယ်ရောက်သော အဆင့် (လူကြီးပိုင်းအရွယ်)သို့ မရောက်ရှိနိုင်သေးပါ။ ထို့အပြင် စီးပွားရေးအရကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ရခြင်း၊ မရခြင်းသည်လည်း ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှလူကြီး ပိုင်းအရွယ်သို့ကူးပြောင်းနိုင်မှုကိုသက်ရောက်စေ ပါသည်။

စက်မှုထုတ်ကုန်များထွန်းကားသည့်နိုင်ငံများတွင် လူငယ်အတော်များများသည် လုပ်ငန်းရေးရာနှင့်စီးပွားရေး ရာများတွင် ကိုယ်ပိုင်လွပ်လပ်ခွင့်ရသည့် (အသက်ငယ် ငယ်ဖြင့်ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရှာခွင့်ရခြင်း)အတွက်လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာကိစ္စများကို အသက်ငယ်ငယ်ဖြင့်စောစီးစွာ ပြုမူနိုင်ကြသည်ကိုတွေ့ရသည်။ ထိုနိုင်ငံများတွင်ဆယ် ကျော်သက်ဆိုသည်မှာ အသက် (၁၀ နှစ်နှင့် ၁၉ နှစ်) ကြား ဖြစ်သည်ဟု အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုကြပြန်ပါသည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဓလေ့ထုံးတမ်း များပြင်းထန်စွာမဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သေးသောနိုင်ငံများ တွင်မူ လူငယ်များအနေဖြင့် လုပ်မှုရေးနှင့် စီးပွားရေး များတွင် အသက်(၂၀) မကျော်ခင်အထိကိုယ်ပိုင်လွတ် လပ်ခွင့်မရသေးသည်ကိုတွေ့ရပေသည်။ အစွန်းရောက် သောဓလေ့ထုံးတမ်းများတွင်မူ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စ များ၏အစပျိုးမှု များမှာ နောက်ကျသည်ကိုတွေ့ရပြီး အဆိုပါဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့် ဆိုချက်မှာမူအသက် ၁၅ နှစ်နှင့် ၂၄ နှစ်ကြားတွင်ဖြစ် ပါသည်။

လူငယ်များနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များ–

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူဦးရေ (၅)ဦးတွင် တဦးမှာ အသက် (၁၀ နှင့် ၁၉)နှစ်အကြားတွင်ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ တဝှမ်းရှိ ဆယ်ကျော်သက်ဦးရေ ၁ ဒသမ ၂ ဘီလီယန် အနက် ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဆဲနိုင်ငံများ တွင်နေထိုင်နေသူများဖြစ်ပါသည်။ (WHO 2001)

reproductive IA Che.pmd 6 18/09/2008, 10:59

နှစ်စဉ် ခန့်မှန်းခြေ လူငယ် ၁ ဒသမ ၇ သန်းခန့်သည် အရွယ်မရောက်ခင်စောစီးစွာသေဆုံးကြသည်၊ များသောအားဖြင့် မတော်တဆထိခိုက်မှု၊ မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ အခြားသောခြိမ်းခြောက်မှုများကြောင့်ဖြစ်စေ သေဆုံးကြသည်။ (WHO 2001)

ဆယ်ကျော်သက်များသည် HIV/AIDS ရောဂါ၏ စုစည်းရာဆုံချက်ဖြစ်သလို၊ အဆိုပါရောဂါ အသစ်ကူးစက်ခြင်းခံရသူများ၏ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသက် ၁၅ နှင့် ၂၄ နှစ်ကြားတွင်ဖြစ်သည်ကိုတွေ့ရပေသည်။ အမျိုးသမီးငယ်လေးများအတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှာပိုမို၍ကူးစက်ခံရနိုင်ဖွယ်ရှိသည့် အခြေအနေတွင်ရှိပြီး အသက် ၁၅ နှင့် ၁၉ နှစ်အရွယ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ ကလေးမီးဖွားသူများသည်အခြားသူများထက် သေဆုံး မှုနှုန်းနှစ်ဆမြင့်မားသည်ကိုတွေ့ရသည်။ (Population Reference Bureau 1997)

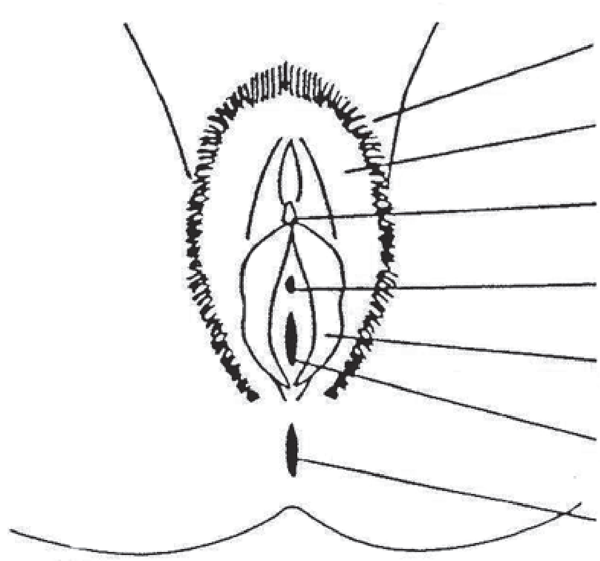
ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ

- ကောင်းမွန်သောမျိုးပွားမှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေး ရရှိမှု။
- လိင်မှုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ လွတ်လပ်စွာ၊ တာဝန်ရှိစွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့်ရှိခြင်း။
- လိင်နှင့်မျိုးပွားမှုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ရနိုင်ခွင့်ရှိပြီး လိင်ဆက်ဆံရေးနှင့် ကလေးယူရေးကိစ္စများတွင် ကောင်းမွန်မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်နိုင်ခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်၊ ထိန်းချုပ်နိုင်ခွင့်၊ ကာကွယ်ခွင့်ရှိခြင်း။
- လူတဦး၏ လိင်မှုဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့်ပတ်သက်၍အဆင့်အတန်းခွဲခြားခြင်း ၊ အဓမ္မစေခိုင်းခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်းများမှကင်းဝေးခြင်း။
- လိင်မှုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်သောဆက်ဆံရေးတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဘက်သဘောတူညီခြင်း၊ အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိခြင်း၊ တန်းတူညီတူမျှော်လင့်ချက်ရယူလိုမှုရှိခြင်း။
- ကျား / မ၊ အသားအရောင်၊ အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ၊ နေရာဒေသတို့ပေါ်မူမတည်ပဲစံချိန်မီ၍ လက်လှမ်းမီသောမျိုးပွားမှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုရရှိနိုင်မှု။
  - သန္ဓေတားနည်းနှင့်ပတ်သက်သောသတင်းအချက်အလက်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှု။
  - ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်စောင့်ရှောက်မှု။
  - မွေးကင်းစကလေးစောင့်ရှောက်မှု။
  - ကာလသားရောဂါကုသခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်း။
  - ခွင့်ပြုသည့်နေရာတွင်တရားဝင်အန္တရာယ်ကင်းသောကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုပံ့ပိုးခြင်း။
  - ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောနောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကိုဖြေရှင်းခြင်း။
  - ကလေးမရနိုင်ခြင်း၊ မြုံခြင်းကိုကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်း။
  - အရေးပေါ်ပံ့ပိုးမှုများ။

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် သီးသန့်ပြောဆိုပိုင်ခွင့်ရှိပြီးမိမိကိစ္စကို မပေါက်ကြားအောင် ထိန်းသိမ်းပေးရခြင်း။
- သိက္ခာရှိသောစွာ၊အလေးအနက်ထားသော ဆက်ဆံမှုကိုခံယူပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း။
- ရရှိသောပံ့ပိုးမှုအပေါ်တွင် မိမိအမြင်ကိုပြောဆိုပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း။
- ကျား/မခွဲခြားမှုမရှိခြင်း၊တန်းတူညီတူအခွင့်အရေးရရှိခြင်း။
- လိုအပ်ပါက မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပံ့ပိုးမှုကို ရယူပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း။
- ပံ့ပိုးမှုများရရှိသောအခါ သက်တောင့်သက်သာရှိခြင်း။
- မိမိဘဝကြင်ဖော်၊ လိင်ဆက်ဆံဖော်များကို မိမိဘာသာ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ရှားပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း။
- လက်ထပ်ခြင်းကိုငြင်းဆိုပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း။
- အိမ်ထောင်ကျပြီးသည့်တိုင်အောင်အလိုမတူလျှင် မိမိအိမ်ထောင်ဖက်အားငြင်းဆိုပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း။

အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများ၏ မျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများနှင့် အလုပ်လုပ်ပုံများ

အမျိုးသမီး မျိုးပွားအင်္ဂါ များ (အပြင်ပိုင်း)



reproductive IA Che.pmd 8 18/09/2008, 10:59

မိန်းမကိုယ်နှုတ်ခမ်းကြီးနှင့် မိန်းမကိုယ်နှုတ်ခမ်းကလေး

မွေးလမ်းကြောင်း၏အပြင်နံရံ ၂ဖက်ဖြစ်ပြီးဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် သားအိမ်လမ်းကြောင်းဝကိုဖုံးအုပ်ထားသည်။

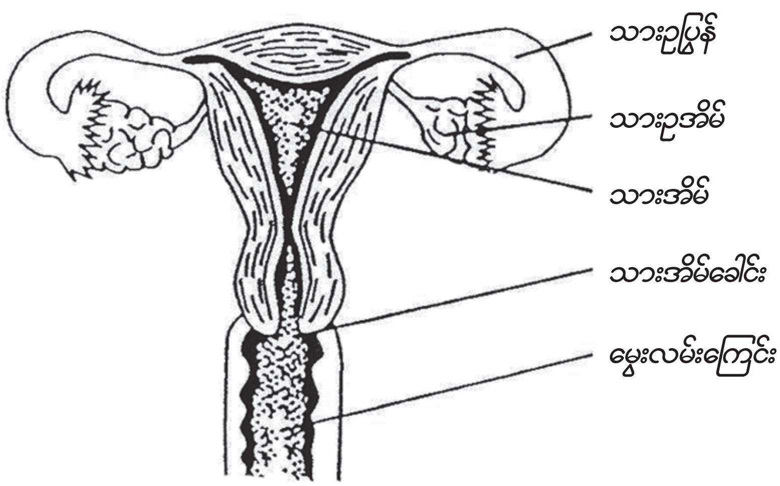
မွေးလမ်းကြောင်းဝ

မွေးလမ်းကြောင်းဝသည် ဆီးသွားရာအပေါက်နှင့် စအိုတို့အကြား ရာသီသွေးစီးထွက်ရာနေရာဖြစ်သည်။

အစေ့ငယ်၊

ဆီးလမ်းကြောင်းအထက်တွင် တည်ရှိနေသောသေးငယ်သည့်အစေ့ငယ် မအင်္ဂါအပြင်နံရံ ၂ဖက်ဆုံရာနေရာ၏အလယ်တွင်ရှိ၍ အမျိုးသမီးလိင်ဆက်ဆံရန်စိတ်ထက်သန်လာသောအခါထိတွေ့ခံစားမှုရှိသောနေရာဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီး မျိုးပွားအင်္ဂါ (အတွင်းပိုင်း)



သားဥအိမ်များ၊

သားဥအိမ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း သားအိမ်၏တဖက်တချက်တွင်ရှိသည်။ အပျိုဖော်ဝင်စချိန်မှစ၍တလတကြိမ်သားဥတလုံး ပုံမှန်ထုတ်ပေးသည်

သားဥပြွန်များ၊

သားအိမ်၏ တဖက်တချက်တွင်ရှိပြီး သားဥအိမ်မှသားအိမ်သို့ သွားသည့်လမ်းကြောင်းဖြစ်သည်။

သားအိမ်၊

သားအိမ်သည် ကလေးကြီးထွားကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာနေရာဖြစ်သည်။

သားအိမ်လည်တံ၊ သားအိမ်ခေါင်း၊

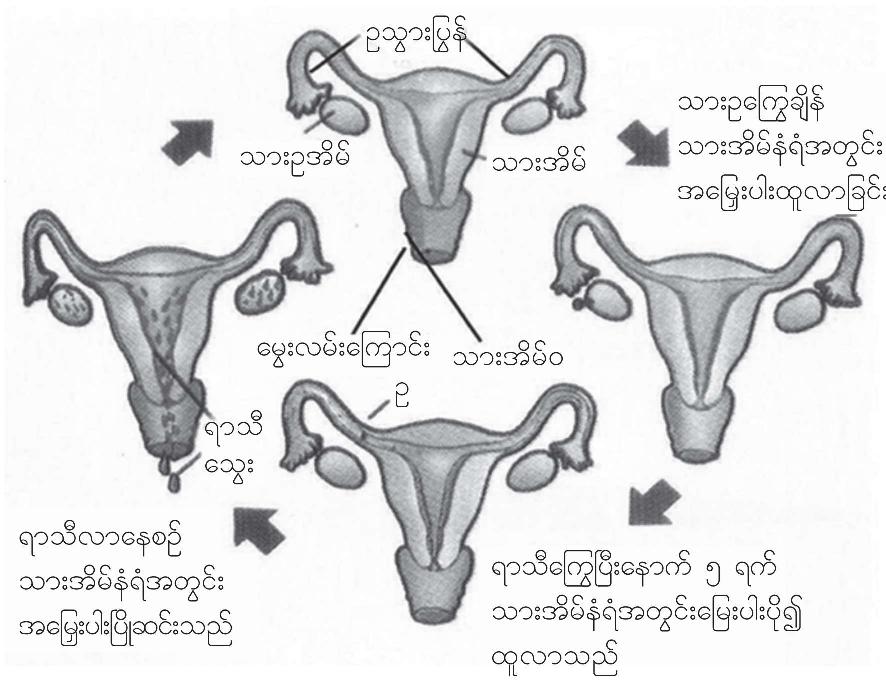
သားအိမ်လည်တံ (သို့) သားအိမ်ခေါင်းသည် သားအိမ်၏အဝဖြစ်ပြီး သားအိမ်နှင့်မွေးလမ်းကြောင်းကိုဆက်ထားပေးသည်။ ကလေးမွေးဖွားခါနီးတွင် ကလေးကိုသားအိမ်တွင်းမှမွေးလမ်းကြောင်းသို့ ဖြတ်သွားနိုင်ရန် သားအိမ်လည်တံ (သို့) သားအိမ်ခေါင်းသည် ပိုမိုပွင့်လာသည်။

မွေးလမ်းကြောင်း

သားအိမ်နှင့်မိန်းမကိုယ်အပြင်ဖက်ဆက်ပေးသောလမ်းကြောင်းဖြစ်သည်။ မီးဖွားစဉ်ကလေးထွက်လာရာလမ်းကြောင်းဖြစ်ခြင်းကြောင့် မွေးလမ်းကြောင်းဟုခေါ်သည်။

reproductive IA Che.pmd 9 18/09/2008, 10:59

အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါ အလုပ်လုပ်ပုံ



သားဥကြွေခြင်း၊

မိန်းခလေးတဦးသည် ၁၀နှစ်–၁၃နှစ်အရွယ်ခန့်တွင် အပျိုဖြစ်လာသည့်အခါ သားဥများစတင်ထုတ်လုပ်သည်။ လစဉ်သားဥအိမ်တွင် သားဥတခုဖြစ်ပေါ်လာ သည်။ ရာသီလာပြီး၂ ပါတ်ခန့်တွင် ထိုသားဥသည် ရင့်မှည့်လာပြီး သားဥအိမ်မှတဆင့်သားအိမ်လမ်းကြောင်းအတိုင်း သွားပြီးသားအိမ်တွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။

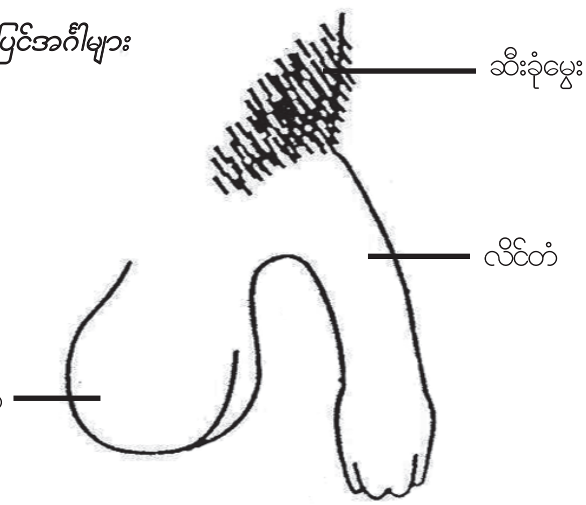
ရာသီလာခြင်း၊

လစဉ်လစဉ် သားဥအိမ်မှ သားဥတလုံးရင့်မှည့် လာလျှင် သန္ဓေအောင်မည့်သားဥအတွက် သားအိမ်၏အတွင်း နံရံတွင်သွေးကြောများစွာဖွဲ့ စည်းလာပြီး ထူလာသည်။ တလတကြိမ်ကြွေသောသားဥသည် ယောကျာ်းလေးမှ ထွက်သောသုတ်ပိုးနှင့် မပေါင်းစပ်ပါကသန္ဓေမအောင်ပဲ ၄၈ နာရီအတွင်းတွင် ပျက်စီးသွားသည်။ အချိန်တန်၍သန္ဓေသားလာမကပ်သောအခါ သားအိမ်နံရံတွင်ပြင်ဆင်ထားသော သွေးများသည် ရာသီသွေး အဖြစ် မွေးလမ်းကြောင်းမှတဆင့် ဆင်းလာသည်။ ၄င်းအဖြစ်အပျက်သည် တလ (၂၈ –၃၅) ရက် တကြိမ်မှန်မှန် ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ရာသီလာချိန်မှာ ၃ ရက်မှ ၇ ရက်အထိ ကြာတတ်သည်။ ရာသီသွေးအနည်းအများနှင့်ရာသီသွေးလာသည့်အချိန်ကာလတို့မှာ အမျိုးသမီးတဦးနှင့်တဦးမတူညီပေ။ ရာသီလာခြင်းသည် အပျိုဖေါ်ဝင်စမှသွေးဆုံးချိန် (၄၅–၅၀)နှစ်အထိဖြစ်ပေါ်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် ရာသီလာချိန်တွင် ဗိုက်အောင့်တတ်သည်။ စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသောက်နိုင်သည်။

ရာသီလာသည့်အချိန်သည် အမျိုးသမီးတယောက်အတွက်ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်း အသေချာဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင်လိင်ဆက်ဆံမိပါက ကိုယ်ဝန်မရနိုင်ပါ။

reproductive IA Che.pmd 10 18/09/2008, 10:59

အမျိုးသား မျိုးပွားအင်္ဂါ၏အပြင်အင်္ဂါများ



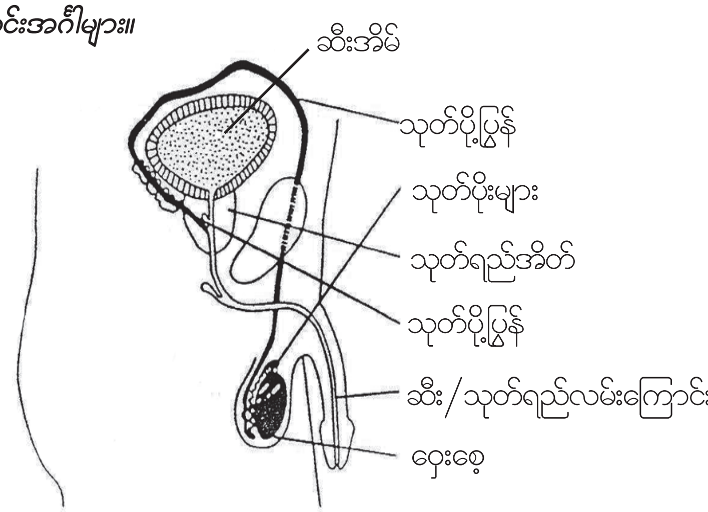
လိင်တံ

လိင်တံသည် လိင်ဆက်ဆံရန် ယောကျ်ားအင်္ဂါဖြစ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်ပြင်းပြချိန်တွင် လိင်တံသည် ကြီးထွားမာကြောလာပြီး လိင်ဆက်ဆံစဉ်သုတ်ပိုးများကို အမျိုးသမီး၏မွေးလမ်းကြောင်းတွင်းသို့ ပို့ ပေးသည်။

ကပ္ပယ်အိတ်

၎င်းသည်လိင်တံ၏ အနောက်ဖက်တွင်ရှိပြီး ဝှေးစေ့ ၂လုံးကို ဖုံးအုပ်ကာကွယ်ထားသော အိတ်ဖြစ်သည်။ သုတ်ပိုးဖြစ်ထွန်းမှုနှင့်ရှင်သန်မှုအတွက် လိုအပ်သောအပူချိန်ကိုထိန်းပေးသည်။

အမျိုးသား မျိုးပွားအတွင်းအင်္ဂါများ။



ဝှေးစေ့၊

ဝှေးစေ့သည် ကပ္ပယ်အိတ်နှင့်ကာကွယ်ထားပြီး သုတ်ပိုးထုတ်လုပ်သိုလှောင်ရာနေရာဖြစ်သည်။ ပျိုဖော်ဝင်စမှစ၍ သုတ်ပိုးစတင်ထုတ်လုပ်သည်။ ကျားဟိုမုန်း (တက်စထရုံး) ကိုထုတ်လုပ်ပေးသည်။

သုတ်ပို့ ပြွန်

သုတ်ပို့ ပြွန်သည် ဝှေးစေ့နှင့်ဆီးလမ်းကြောင်းကိုဆက်သွယ်ထားပြီး ဝှေးစေ့မှလာသောသုတ်ပိုးများ သွားရာလမ်းကြောင်းဖြစ်သည်။

သုတ်ရည်အိတ်

လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်ပြင်းပြချိန်တွင် သုတ်ရည်အိတ်မှသုတ်ရည်များသည် သုတ်ပိုးများနှင့်အတူသုတ်ပို့ပြွန်မှတဆင့် ဆီးလမ်းကြောင်းထဲသို့ ရောက်သည်။

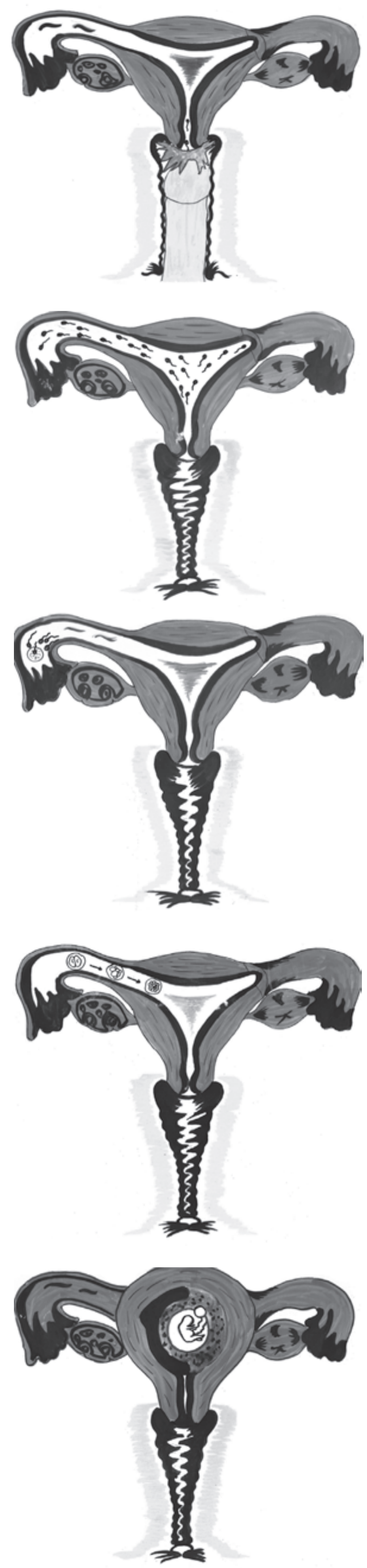
သုတ်ပိုးများ

အသက် ၁၂နှစ်ခန့် မှစ၍ ဝှေးစေ့မှသုတ်ပိုး စတင်ထုတ် လုပ်သည်။ သုတ်ပိုးသည်အလွန်သေးငယ်၍မိုက်ခရိုစကုတ်နှင့်ကြည့်မှမြင်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် ဖားလောင်းသဏ္ဌာန်တူပြီး အမြီးကလေးများကိုယက်၍ ကူးခတ်

သွားလာကြသည်။ တကြိမ်သုတ်လွှတ်လျှင် သုတ်ပိုးသန်းပေါင်း ၂၀၀ မှ ၅၀၀ ခန့် ထုတ်လွှတ်သည်။ သို့ရာတွင် သုတ်ပိုးတကောင်သာသားဥတခုနှင့်ပေါင်း၍ သန္ဓေအောင် သည်။ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်ပြင်းပြ၍သုတ်လွှတ်ချိန်တွင်သုတ်ပိုးများသည်သုတ်ရည်နှင့်အတူလိင်တံမှတဆင့်အပြင်သို့ ထွက်သည်။ သုတ်ပိုး၏သက်တမ်းသည် ၇၂ နာရီ ခန့် ရှိသည်။

ဆီး/သုတ်လမ်းကြောင်း

ဆီးအိမ်မှပြင်ပသို့ဆီးထွက်ရာလမ်းကြောင်းဖြစ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်ပြင်းပြချိန်တွင် သုတ်လွှတ်ရာလမ်းကြောင်းလည်းဖြစ်သည်။



သန္ဓေသားဖြစ်တည်ပုံအဆင့်ဆင့်

မျိုးပွားအင်္ဂါ အလုပ်လုပ်ပုံ။

သုတ်လွှတ်ခြင်း

လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်ပြင်းပြချိန်တွင် အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါဖြစ်သောလိင်တံသည် မာကြောတောင့်တင်းလာပြီး သန်းပေါင်းများစွာသောသုတ်ပိုးများသည်သုတ်ရည်နှင့်အတူ လိင်တံမှတဆင့် အပြင်သို့ထွက်သည်။

သန္ဓေအောင်ခြင်း

အမျိုးသမီးတယောက်သည် သားဥကြွေချိန်အတွင်းလိင်ဆက်ဆံပါက သားဥတကောင်နှင့်သုတ်ပိုးတခုပေါင်းစပ်ပြီး သန္ဓေအောင်ခြင်းဖြစ်ပေါ်သည်။ ထိုအခါအမျိုးသမီးသည်ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီး ၉လအကြာတွင် ကလေးမွေးသည်။

လိင်မှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေး

လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စ (လိင်ဆက်ဆံခြင်း) များနှင့် ပတ်သက်၍ ကိုယ်ရောစိတ်သာမက လူမှုဆက်ဆံရေးပါအဆင်ပြေမှုရှိပြီး လူတယောက်၏စိတ်နေသဘောထား၊အမူအကျင့်၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် ချစ်ခင်မှုတို့တွင် ပိုမိုတိုးတက်အောင်စွမ်းဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အခြေခံအားဖြင့်လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များရနိုင်သော အခွင့်အရေးရှိခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်မှုရရှိနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

လိင်မှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေးတွင်ပါဝင်သော အချက်(၃)ချက်

၁) မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်၊ ပတ်ဝန်းကျင်၏လူမှုရေးဆိုင်ရာခံယူချက်များနှင့်လျော်ညီစွာ လိင်နှင့်မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာအမူအကျင့်များနှင့်ပတ်သက်၍ ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်မှုခံစားနိုင်ခြင်း၊

၂) လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ရှက်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ အပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားမိခြင်း၊ အယူမှားခြင်းနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကိစ္စများကိုပျက်ပြားစေမည့် အခြားသောစိတ်ခံစားမှုများမှ ကင်းဝေးခြင်း၊

၃) လိင်နှင့်မျိုးပွားအင်္ဂါ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်မှုကိုတားဆီးစေသောရောဂါဘယများမှ ကင်းဝေးခြင်း၊

လိင်မှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကောင်းသောသူတဦး၏ အမူအကျင့်များဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

- မိမိခန္ဓာကိုယ်အားတန်ဖိုးထားခြင်း၊
- မျိုးပွားမှုနှင့်ပတ်သက်သော သိသင့်သိထိုက်သည့်သတင်းအချက်အလက်များကိုလိုအပ်သလိုရှာဖွေခြင်း၊
- ကျား၊ မ မခွဲခြားပဲ လေးစားစွာ ဆက်ဆံခြင်း၊
- မိမိ၏လိင်အမျိုးအစား(ကျား၊မ) စသည်ဖြင့် ကွဲကွဲပြားပြားသတ်မှတ်ချက်ထားရှိပြီးအခြားသူတို့ ၏သတ်မှတ်ချက်များကိုလည်းလေးစားခြင်း။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

- မိသားစုအား မိမိအတွက်တန်ဘိုးမဖြတ်နိုင်သော ပံ့ပိုးမှုပေးသည့် ပင်မ အရင်းအမြစ်အဖြစ်သဘောထားခြင်း။
- ချစ်ခြင်းနှင့် နီးစပ်မှု၊ ခင်မင်မှု သင့်တော်သလိုဖော်ထုတ်ပြခြင်း။
- မှန်ကန်သောပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကိုသာပြုလုပ်ခြင်း။
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကိုအလွဲသုံးစားပြုလုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေး

- မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေး၊ တန်ဖိုးများသတ်မှတ်၍ထိုတန်ဖိုးများနှင့်အညီ ဆီလျော်အောင်နေပါ။
- မိမိ၏ယခုအပြုအမူအတွက် ဖြစ်လာသမျှကိုတာဝန်ယူပါ။
- မှန်မှန်ကန်ကန်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။
- မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ မိမိအဖော် တို့ နှင့် ကောင်းမွန်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံမှုပြုပါ။

လိင်မှုဆိုင်ရာအမူအကျင့်

- မိမိ၏လိင်မှုဆိုင်ရာ အမူအကျင့်များကို မိမိသတ်မှတ်ထားသောတန်ဖိုးများနှင့် ဆီလျော်အောင် နေထိုင်ခြင်း၊

reproductive IA Che.pmd 13 18/09/2008, 10:59

- မိမိဘဝကိုကောင်းမွန်စေမည့် လိင်မှုဆိုင်ရာ အမူအကျင့်များနှင့် မိမိအတွက်ရောသူများ အတွက်ပါ အကျိုးယုတ်စေမည့်လိင်မှုဆိုင်ရာ အမူအကျင့်များကို ခွဲခြားနားလည်ခြင်း၊
- သူတပါး၏လိင်မှုဆိုင်ရာအမူအကျင့်များကို လေးစားခြင်း၊
- လိင်မှုဆိုင်ရာအမူအကျင့်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး သိသင့်သောသတင်းအချက်အလက်များကို လေ့လာခြင်း၊
- မလိုလားအပ်သောကိုယ်ဝန်နှင့် ရောဂါရခြင်း တို့မှကင်းဝေးစေရန်ရိုးသားသော၊ ပျော်စရာ ကောင်းသောလိင်မှုဆိုင်ရာဆက်ဆံရေး ကိုတည် ဆောက်ခြင်း၊

လိင်မှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေး

- လိင်မှုဆိုင်ရာစော်ကားခံရခြင်းမှ ကာကွယ် ခြင်း။
- မလိုလားအပ်သောကိုယ်ဝန်ရခြင်းမှကာကွယ် ရန် ကိုယ်ဝန်တားသည့်နည်းလမ်းများကိုမှန်ကန်စွာသုံးခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို စောစီးစွာ ခံယူပါ။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သောရောဂါများ (ကာလသားရောဂါ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ) များ ကူးစက် ခြင်းမှကာကွယ် ခြင်း။
- ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဖြစ်နိုင်သောရောဂါများကို ကြိုတင်သိရှိအောင်ပြုလုပ်ခြင်း။

သားဆက်ခြားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအနေဖြင့် စောစီးစွာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မလိုလားသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ HIV/AIDS အပါအဝင် လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများမှကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ ပိုမိုအချိန်ကြာမြင့်စွာပညာဆက်လက် သင်ကြားနိုင်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်နိုင်မှု အခွင့်အလမ်း ပိုများ လာနိုင်ခြင်း၊ မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ရှိလာ၍ သန္ဓေဖျက် ချရခြင်းမှ ကင်းဝေးနိုင်ခြင်း။

ကလေးများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်း၊ အစားအစာနှင့် အခြားပံ့ပိုးမှုများပိုမိုရရှိခြင်း၊ မိဘများ၏ကြင်နာယုယမှုကိုပိုမိုရရှိခြင်း၊ ပညာသင်ကြားနိုင်မှုအခွင်းအလမ်းပိုမိုရရှိခြင်း။

အမျိုးသမီးအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်း၊ အချို့သောရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ မည်သည့် အချိန်တွင်ကလေးယူမည်၊ မည်မျှယူမည်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ရှိသောကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းအား ရှောင်ရှားနိုင်ခြင်း၊ လူပင်ပန်း၊ စိတ်ပင်ပန်းမှု လျော့နည်းလာနိုင်ခြင်း၊ သားသမီးတစ်ဦးချင်းစီအား ပိုမိုဂရုစိုက်လာနိုင်ခြင်း၊ လူနေမှုအဆင့်အတန်းမြင့်မား လာနိုင်ခြင်း၊

အမျိုးသား အနေဖြင့် HIV/AIDS အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမှကာကွယ်ခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုကြောင့်ငွေကြေးနှင့်ပတ်သက်၍ပူပင်မှုလျော့နည်းနိုင်ခြင်း၊ မျိုးဆိုင်ရာပွားကျန်းမာရေးဆုံးဖြတ်ချက်များ လွတ်လပ်စွာချမှတ်နိုင်ခြင်း၊ လူနေမှုအဆင့်အတန်း ပိုမိုမြင့်မားလာနိုင်ခြင်း၊

အိမ်ထောင်စုအနေဖြင့် မည်သည့်အချိန်တွင် ကလေးယူမည်ကိုလွတ်လပ်စွာဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း၊ ငွေကြေး သုံးစွဲမှုနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းလာနိုင်ခြင်း၊ သားသမီးတို့ကို ပညာသင်ပေးနိုင်မှုအခွင့်အရေး ပိုမိုရရှိလာခြင်း စီးပွားရေးတိုးတက်နိုင်မှု အခွင့်အလမ်း ပိုမိုရရှိလာခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စများ ဆောင်ရွက်လာနိုင်ခြင်း၊ မိမိ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် လူမှုရေးလုပ်ငန်းများပိုမို ဆောင်ရွက်လာနိုင်ခြင်း။

သားဆက်ခြားခြင်းနည်းလမ်းများ

သန္ဓေတားဆေး (C O C)

၂၈ လုံးပါသောဆေးကဒ်ကို စနစ်တကျမှန်ကန်စွာစားသုံးခြင်းဖြင့် သန္ဓေတည်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဆေးကဒ်ပုံစံနှင့်ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

၂၈လုံးပါသည်။ (ဟိုမုန်းပါဝင်သောဆေး ၂၁လုံးနှင့် ၇ လုံး)

အသုံးဝင်

- တလတကြိမ်သားဥကြွေခြင်းကို တားဆီးပေးသည်။
- သားအိမ်လမ်းကြောင်းမှအရည်များကိုထူထဲစေးကပ်စေ၍သုတ်ပိုးသားအိမ်တွင်းအလွယ်တကူဝင်ရောက်နိုင်ခြင်းမှကာကွယ်ပေးသည်။
- စနစ်တကျမှန်မှန်ကန်ကန်သုံးစွဲလျှင်ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြင်းမှ ၉၉ ရာခိုင်နှုန်း မှ ၉၉.၉ ရာခိုင်နှုန်းထိကာကွယ်ပေးသည်။
- တနေ့တလုံးဆေးမှန်မှန်ဆက်တိုက်သောက်သုံးရမည်။
- ပထမကဒ်ကုန်ဆုံးလျှင် နောက်တကဒ်ကို နောက် နေ့တွင်တိုက်ဆက်သောက်ရမည်။ ရက်ခြားရန်မလိုပါ။

ရာသီလာနေသောကာလဖြစ်လျှင်–

ရာသီလာသည့်ပထမရက် (သို့)ရာသီလာစဉ် (၇) ရက်အတွင်းစသုံးနိုင်သည်။

ရာသီသွေးရပ်သွားချိန် (သို့) ရာသီလာပြီး (၇) ရက်ထက်ကျော်လွန်လျှင်

ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်းသေချာပါက ဆေးစသုံး၍ရသည်။ သို့သော်ဆေးစသောက်ချိန်မှ (၇) ရက်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း (သို့) ကွန်ဒုံးသုံး၍လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုလုပ်နိုင်သည်။

reproductive IA Che.pmd 15 18/09/2008, 10:59

ကလေးနို့ တိုက်လျှင်

- ကလေးမွေးပြီး(၆) လအကြာ
- ရာသီပြန်လာလျှင်ရာသီလာသည့်ပထမရက်
- ရာသီပြန်မလာသေးလျှင်ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်းသေချာအောင်စစ်ဆေးရန်လိုသည်။

ကလေးနို့ မတိုက်လျှင်

- ကလေးမွေးပြီး (၃) ပတ်မှ (၆)ပတ်အတွင်း
- မွေးပြီး (၆) ပတ်ကျော်တွင်ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်းသေချာပါက (မှတ်ချက်– အကယ်၍မသေချာပါက ရာသီပြန်လာသည့်ကာလထိ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှရှောင်ကျဉ်ခြင်း (သို့) ကွန်ဒုံးသုံးသင့်သည်။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီးချိန်ဖြစ်လျှင်

- ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီး ပထမ (၇) ရက်အတွင်း
- နောက်ပိုင်းမည်သည့်အချိန်မဆိုကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်း သေချာလျှင်သုံးနိုင်သည်။

အခြားနည်းလမ်းကိုပြောင်းချင်လျှင်ချက်ခြင်းပြောင်းလဲသုံးစွဲနိုင်သည်။

ဆေးသောက်ရန်မေ့ခဲ့သော်

- (၁) လုံးသောက်ရန်မေ့ခဲ့သော်
- သတိရသောအချိန်တွင်ချက်ချင်း(၁)လုံးသောက်လိုက်ပါ။
- နောက် (၁)လုံးကို ပုံမှန်သောက်နေကျအချိန်တွင်ဆက်သောက်ပါ။
- ဆေး (၂) လုံး တရက်ထဲသောက်ခြင်း(သို့) တချိန်ထဲသောက်ခြင်းမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဆေးသောက်ခြင်းဖြင့်ကောင်းကျိုးများ

- ရာသီသွေးပုံမှန်လာနိုင်သည်။
- ရာသီသွေးလာစဉ် ဗိုက်အောင့်ခြင်းမှသက်သာစေသည်။
- မည်သည့်အမျိုးသမီးမဆို (အိမ်ထောင်ပြုခါစ(သို့) ကလေးရှိသောအမျိုးသမီး) အသုံးပြုနိုင်သည်။
- အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးအနေနှင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- သွေးအားနည်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။
- သားအိမ်ပြင်ပသန္ဓေတည်ခြင်း၊ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာ၊ တင်ပါးဆုံရောင်ကိုင်းခြင်း၊ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူပေးသည်။

ဆေးသောက်သုံးခြင်းဖြင့်ဆိုးကျိုးများ

- ပထမ (၃) လပိုင်းတွင် မူးဝေခြင်း
- ပထမ (၃) လအတွင်း ရာသီကာလကြားသွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်း
- အနည်းငယ်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- ရင်သားတင်းခြင်း
- အနည်းငယ်ဝခြင်း
- ရာသီသွေးရပ်ခြင်း၊
- နို့တိုက်မိခင်များသုံးလျှင် နို့ထွက်နည်းခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများနှင့် အေ့စ်ရောဂါကိုမကာကွယ် နိုင်ပါ။

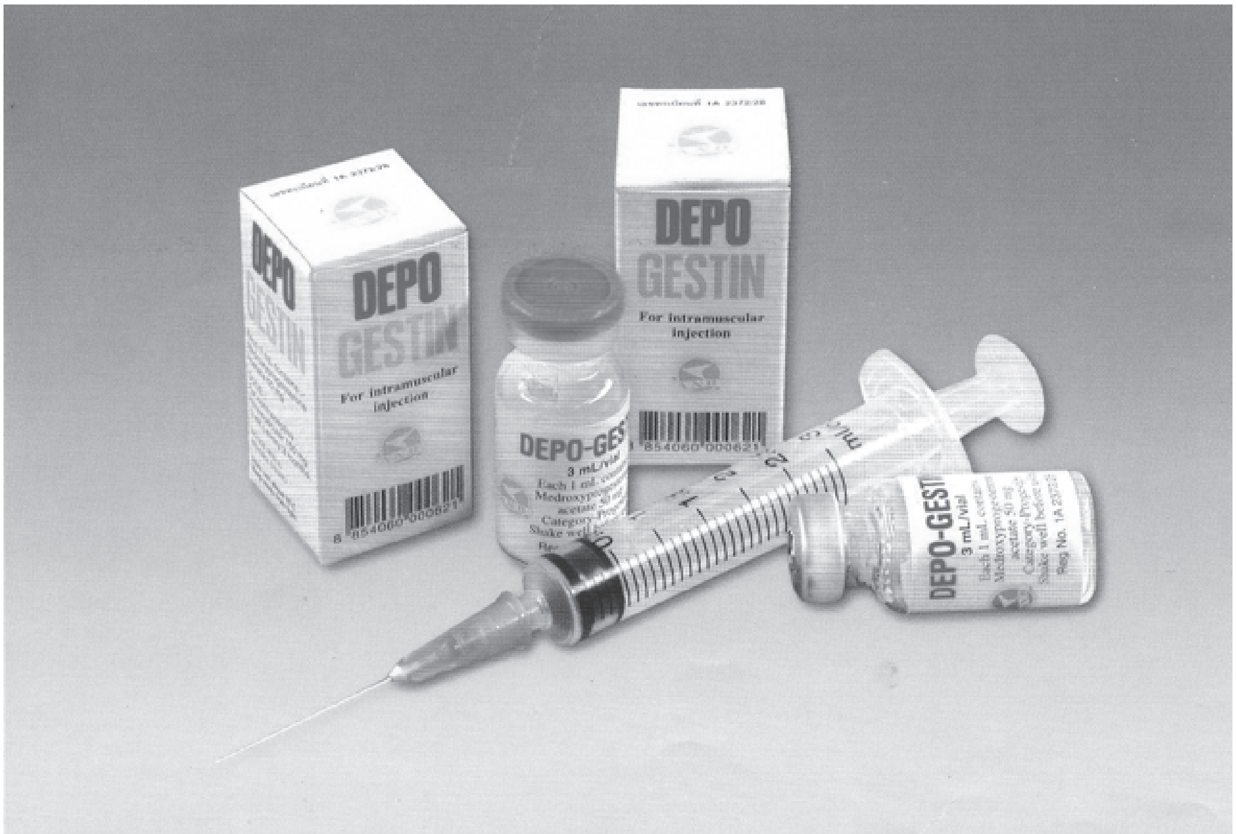
ထိုးဆေးဖြင့်သန္ဓေတားခြင်း

(Contraception by using DMPA Injection)

သန္ဓေတားထိုးဆေးကို (၃)လတကြိမ် မှန်မှန်ထိုး ခြင်းဖြင့်သန္ဓေတည်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- အမျိုးသမီးခန္ဓာကိုယ်မှထုတ်သောသဘာဝဟိုမုန်းဓါတ် (ပရိုဂျက်စတင်) နှင့် ဆင်တူသော ဟိုမုန်းဓာတ်ပါဝင်သည်။



ဆေး၏အစွမ်း

- အဓိကအားဖြင့် သားဥကြွေခြင်းမှ တားဆီးပေးသည်။
- သားအိမ်လမ်းကြောင်းမှ အရည်များကိုစေးပြစ်စေ၍သုတ်ပိုးများ သားအိမ်တွင်းသို့ အလွယ်တကူဝင်ရောက်စေခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။
- စနစ်တကျမှန်ကန်စွာသုံးစွဲလျှင် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြင်းကို ၉၉ . ၄ ရာခိုင်နှုန်း မှ ၉၉ . ၉ ရာခိုင်နှုန်းထိ ကာကွယ်ပေးသည်။ –(၃)လတကြိမ်ရက်စေ့သောနေ့တွင် မှန်မှန်ဆေးထိုးရန်ဖြစ်သည်။

ဆေးစသုံးသင့်သည့်အချိန်

ရာသီလာနေစဉ်ကာလဖြစ်လျှင်

- ရာသီလာနေစဉ် (၇) ရက်အတွင်း
- ရာသီရပ်ပြီးမှဆေးထိုးမည်ဆိုလျှင်ဆေးထိုးပြီး (၄၈) နာရီအတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုရှောင်ကျဉ်ခြင်း(သို့) ကွန်ဒုံးသုံးရန်လိုသည်။

ကလေးနို့တိုက်စဉ်ကာလဖြစ်လျှင်

- ကလေးမွေးပြီး (၆)ပတ်အကြာ
- ကလေးမွေးပြီးရာသီပြန်လာပါက မည်သည့်အချိန်မဆို ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်းသေချာလျှင် သုံးနိုင်သည်။

ကလေးနို့ မတိုက်လျှင်

- ကလေးမွေးပြီး ၆ ပတ်အတွင်း (ရာသီပြန်လာရန် စောင့်စရာမလိုပါ)
- ကလေးမွေးပြီး ၆ ပတ်အကြာတွင် ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်းသေချာလျှင် သုံးနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီးချိန်ဖြစ်လျှင်

- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီး (၇)ရက်အတွင်းသုံးနိုင်သည်။
- အခြားသန္တေတားနည်းပြောင်းသုံးချင်လျှင် ချက်ချင်းပြောင်းသုံးနိုင်သည်။

reproductive IA Che.pmd 17 18/09/2008, 10:59

ဆေးသောက်သုံးခြင်းဖြင့်ကောင်းကျိုးများ

- (၃) လတကြိမ်သာဆေးထိုးရန်လိုသည်။
- ကလေးရှိဖူးသူဖြစ်စေ၊ မရှိသူဖြစ်စေ အမျိုးသမီးတိုင်းအရွယ်မရွေး အသုံးပြုနိုင်သည်
- မိမိနေ့တားဆေးသုံးနေခြင်းကို အခြားသူများမသိနိုင်ပါ။
- မိခင်နို့ထွက်ခြင်းပေါ်တွင် မည်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုးမှမရှိ၍ နို့တိုက်မိခင်များကလေးမွေးပြီး (၆)ပတ် အကြာတွင် ဆေးစထိုးနိုင်သည်။
- သားအိမ်ပြင်ပသန္ဓေတည်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။
- သွေးအားနည်းခြင်း၊ သားအိမ်အမြှေးပါးကင်ဆာ၊ သားအိမ်အလုံးဖြစ်ခြင်း၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းတို့ မှ ကာကွယ်ရာတွင်အထောက်အကူပေးသည်။

ဆေးသောက်သုံးခြင်းဖြင့်ဆိုးကျိုးများ

- ရာသီသွေးပြောင်းလဲမှု (ရာသီသွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်း၊ ရာသီသွေးများခြင်း၊ ရာသီသွေး ရပ်ခြင်း၊ ရာသီသွေးကာလကြားသွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်း၊) ဖြစ်တတ်ပါသည်။ စိုးရိမ်စရာ မရှိပါ။
- အနည်းငယ်ဝခြင်း၊
- အနည်းငယ်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- ရင်သားတင်းခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ခြင်း၊ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း၊
- ဆေးရပ်ပြီးကိုယ်ဝန်ပြန်ရရန်(၄) လစောင့်ရမည်။
- ကာလသားရောဂါ နှင့်အေစ့်ရောဂါကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။

ဆေးမသုံးသင့်သောအခြေအနေများ

- ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ဖူးခြင်း၊ ဖြစ်နေခြင်း၊
- ပုံမှန်မဟုတ်သောသွေးဆင်းခြင်း၊
- ဆိုးဆိုးဝါးဝါးသွေးတိုးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊
- အသဲရောင်၊ အသဲခြောက်၊ အသဲကင်ဆာဖြစ်နေခြင်း၊
- ဦးနှောက်သွေးကြောနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှိခြင်း၊
- ဆီးချိုရောဂါ၏နောက်ဆက်တွဲ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်ခြင်း၊
- ခေါင်းကိုက်ချိန်တွင် မျက်စိဝေဝါးခြင်းအခြေအနေတွင် မသောက်သုံးသင့်ပါ။

လက်မောင်းအရေပြားအောက်တွင်ယပ်တောင်ပုံဆေးတောင့်ငယ်သွင်းခြင်း၊

- အမျိုးသမီးခန္ဓာကိုယ်မှ ထုတ်သောသဘာဝဟိုမုန်း ပရိုဂျက်စ တင်နှင့်ဆင်တူသောဟိုမုန်း ပါဝင်သည်။
- တလတကြိမ်သားဥကြွေခြင်းကိုတားဆီးပေးသည်။
- သားအိမ်လမ်းကြောင်းမှ အရည်များကိုထူထဲစေးကပ်စေ၍ သုတ်ပိုးသားအိမ်တွင်း အလွယ်တကူဝင်ရောက်နိုင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။
- မှန်မှန်သုံးစွဲလျှင်ကိုယ်ဝန်ရရှိနိုင်ခြင်းမှ ၉၉. ၉ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်ပေးသည်။
- ပရိုဂျက်စတင်ပါသောမီးခြစ်ဆံအရွယ်ရှိပွန်ချောင်းငယ်(၆) ခုအား အမျိုးသမီးလက်မောင်းအတွင်းပိုင်း အရေပြားအောက်တွင် ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြင့် (၅) နှစ်ခန့်သန္ဓေတည်ခြင်း မှကာကွယ်နိုင်ပြီး၊ ပွန်တစ်ခုထဲထည့်ခြင်းဖြင့် (၃) နှစ်ခန့်သန္ဓေတည်ခြင်း မှ ကာကွယ်နိုင်သည်။

စသုံးရမည့်အချိန်

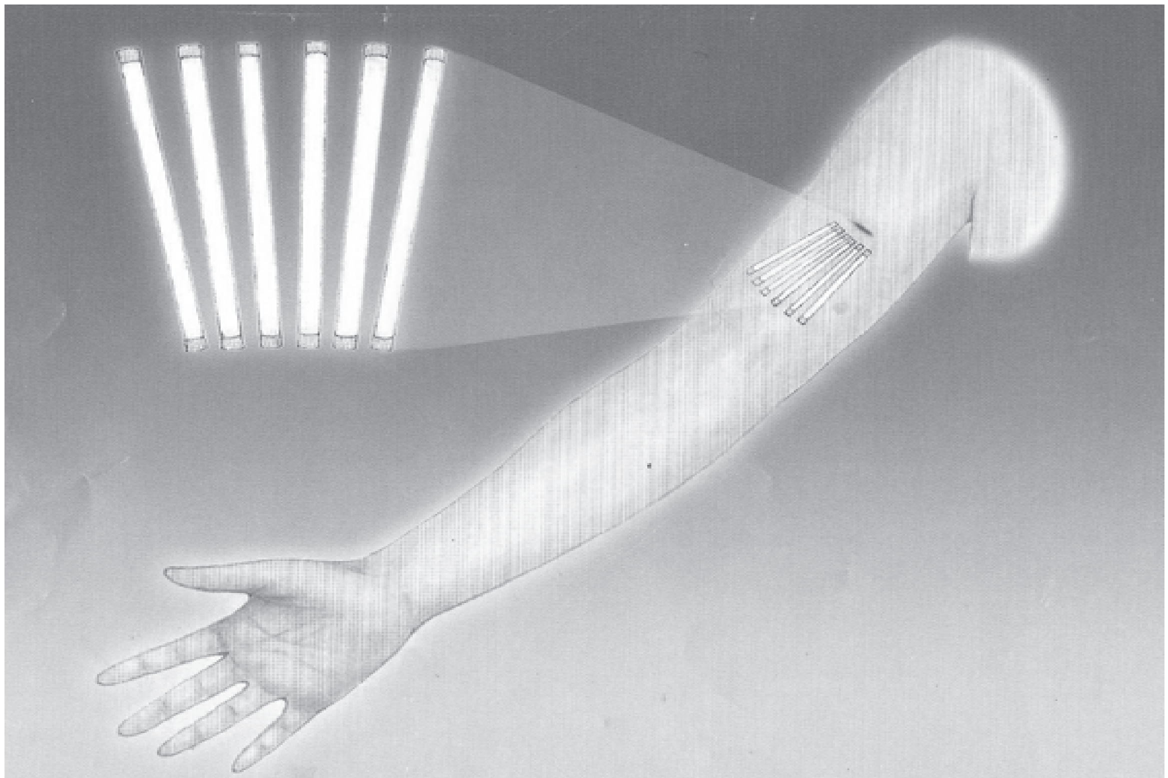
ရာသီလာနေစဉ်ကာလဖြစ်လျှင်

- ရာသီလာနေစဉ် (၇) ၇က် အတွင်း
- ရာသီရပ်ပြီးမှထည့်မည်ဆိုလျှင်ဆေးထည့်ပြီး(၄၈) နာရီအတွင်းလိင်ဆက်ဆံမှုရှောင်ကျဉ်ခြင်း (သို့) ကွန်ဒုံးသုံးရန်လိုအပ်သည်။

ကလေးနို့တိုက်စဉ်ကာလဖြစ်လျှင်

- ကလေးမွေးပြီး (၆) ပတ်အကြာ
- ကလေးမွေးပြီးရာသီပြန်လာပါက မည်သည့်အချိန်မဆို ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်းသေချာလျှင်သုံးနိုင်သည်။

reproductive IA Che.pmd 18 18/09/2008, 10:59



ကလေးနို့ မတိုက်လျှင်

- ကလေးမွေးပြီး (၆) ပတ်အတွင်း (ရာသီပြန်လာရန် စောင့်စရာမလိုပါ)
- ကလေးမွေးပြီး (၆) ပတ်အကြာတွင် ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်း သေချာလျှင်သုံးနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီးချိန်ဖြစ်လျှင်

- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီး (၇) လ အတွင်း
- အခြားသန္ဓေတားနည်းမှ ပြောင်းသုံးချင်လျှင် ချက်ချင်းပြောင်းသုံးနိုင်သည်။

ကောင်းကျိုးများ

- စသုံးသည့်အချိန်မှ (၅) နှစ်အထိကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြင်းမှ တားဆီးနိုင်ပါသည်။
- တနေ့ တလုံးဆေးမှန်မှန်သောက်ခြင်း၊ (၃) လ တကြိမ်ဆေးထိုးရခြင်းမှ သက်သာစေပါသည်။
- ဆေးသွင်းပြီး (၂၄) နာရီအကြာတွင်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။
- ဆေးတောင့်ပြန်ထုတ်ပြီးလျှင်ပြီးခြင်း ကိုယ်ဝန်ပြန်ရနိုင်ပါသည်၊

(မိခင်နို့အပေါ်တွင်မည်သို့ မှအကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ)

- နို့တိုက်မိခင်များကလေးမွေးပြီး(၆) ပတ်အကြာတွင် စသုံးနိုင်ပါသည်။
- အီစထရိုဂျင်ဆိုးကျိုးများကို မခံစားရပါ။
- သွေးအားနည်းခြင်း၊ သားအိမ်ပြင်ပသန္ဓေတည်ခြင်း၊ သားအိမ်အမြှေးပါးကင်ဆာဖြစ်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ရာတွင်အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။

ဆိုးကျိုးများ

- ရာသီသွေးပြောင်းလဲမှုများ (ပုံမှန်ရာသီလာခြင်း၊ ရာသီကာလကြားသွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်း၊ ရာသီကာလရှည်ခြင်း၊ ရာသီသွေးရပ်ခြင်း) များဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- အနည်းငယ်ခေါင်းကိုက်၍မူးဝေခြင်း၊

reproductive IA Che.pmd 19 18/09/2008, 10:59

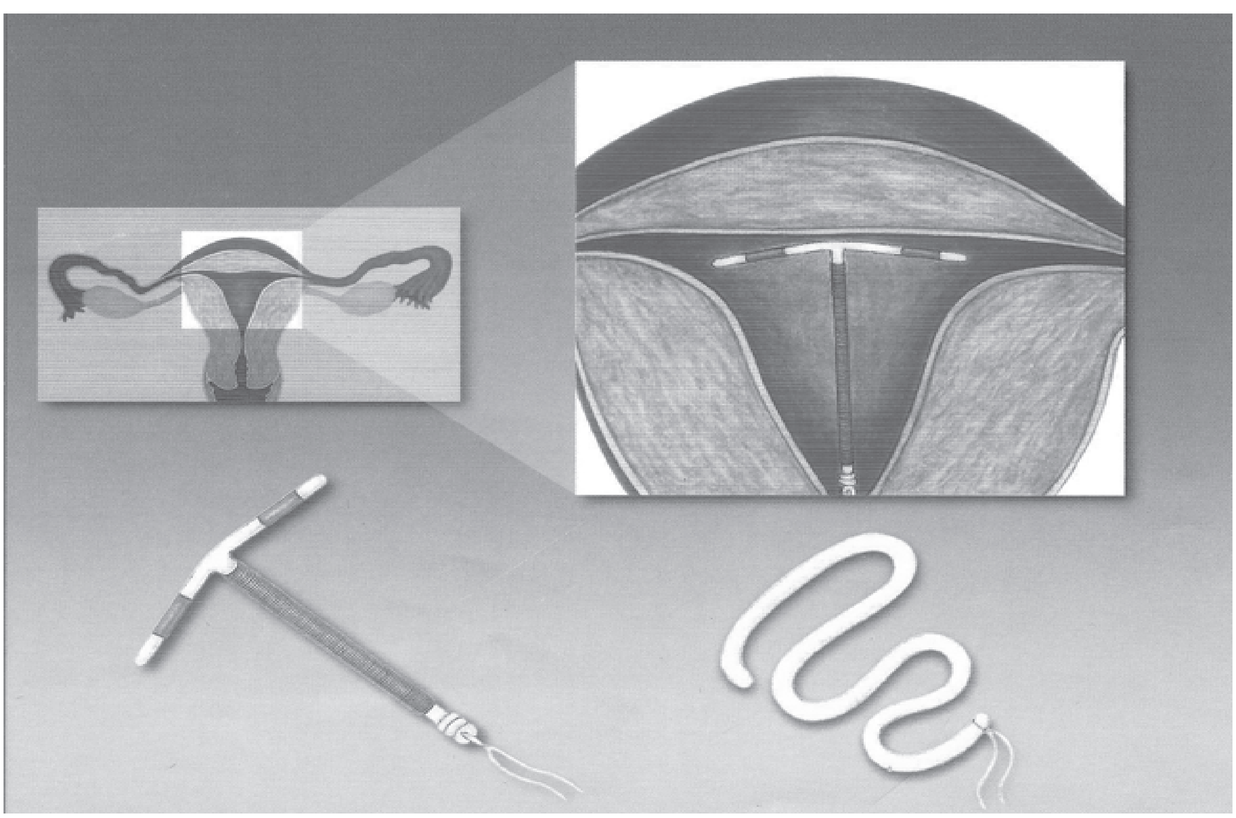
- ရင်သားတင်းခြင်း၊
- အနည်းငယ်ဝခြင်း၊ ဝက် ခြံပေါက်ခြင်း၊
- သားဥအိမ်နှင့်သားဥအိမ်အလုံးကြီးထွားလာခြင်း၊
- ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊
- ဆေးတောင့်ငယ်များသွင်းရန်၊ ထုတ်ရန်ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်၊ ဆရာဝန်မများ၏အသေးစားခွဲစိတ်မှုမျိုးလုပ်ရပါသည်
- ကာလသားရောဂါနှင့်အေစ့်ရောဂါကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။

ဆေးတောင့်ငယ်ထည့်သွင်းပြီးနောက်ညွှန်ကြားချက်များ

- ဆေးတောင့်ငယ်သွင်းထားသောနေရာကို (၄) ရက်ခန့် ခြောက်သွေ့ အောင်ထားပါ။
- ဆေးတောင့်ငယ်သွင်းပြီး (၅) ရက်ကြာလျှင် ပတ်တီးဖြည်နိုင်ပါသည်။
- ဆေးတောင့်ငယ်ထည့်ထားသောနေရာသည်ရက်အနည်းငယ်ကြာလျှင် ရောင်ကိုင်း ယောင်ယမ်းခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ဆေးတောင့်ငယ်များထည့်ထားခြင်းသည် (၅)နှစ်ပြည့်လျှင် နီးစပ်ရာမိသားစုစီမံကိန်းဌာနသို့ သွားရောက်၍ဆေးတောင့်ငယ်ပိုက်များပြန်လည်ထုတ်ပါ။

သားအိမ်တွင်းထည့်သွင်းရသော သန္ဓေတားပစ္စည်းသုံးခြင်း

- သားအိမ်တွင်း သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်သွင်းခြင်းအားဖြင့် သန္ဓေတည်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ပါသည်၊
- သားအိမ်တွင်းထည့်ရသောပစ္စည်းဆိုသည်မှာ ကွေးနိုင်ဆန့် နိုင်သော ပုံသဏ္ဍာန်ပလပ်စတစ်ပျော့ချောင်းဖြစ်ပြီး ပလပ်စတစ်ပျော့ချောင်းငယ်၏အောက်ဖက်စွန်းတွင် ကြိုးစကလေးဖြင့်သွယ်ဆက်ထားသည်။
- သုတ်ပိုးကို မွေးလမ်းကြောင်းသို့ဝင်ရောက်ရန်ခက်ခဲစေပြီး သုတ်ပိုးနှင့်သားဥတွေ့ဆုံခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။
- သုတ်ပိုး၏သန္ဓေအောင်သည့်စွမ်းရည်ကို ကျဆင်းစေပြီး သားဥအိမ်တွင်သွယ်ကပ်နိုင်ခြင်းမှလည်းကာကွယ်ပေးသည်။



reproductive IA Che.pmd 20 18/09/2008, 10:59

- ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြင်းမှ ၉၉.၂ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်ပေးပါသည်။
- ကျွမ်းကျင်စွာတတ်မြောက်သော ဆရာဝန်၊ ဆရာဝန်မများနှင့်တိုင်ပင်၍ သားအိမ်တွင်သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရခြင်းမှ (၅) နှစ်ခန့်ကာကွယ်ပေးပါသည်။
- ကလေးမွေးဖူးသောသူများသာထည့်နိုင်သည်။

စသုံးသင့်သည့်အချိန်

- ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်းသေချာလျှင် မည်သည့်အချိန်မဆိုဆရာဝန်၊ ဆရာဝန်မများနှင့်တိုင်ပင်၍ ထည့်နိုင်ပါသည်။
- ရာသီလာစဉ်တွင် သားအိမ်ခေါင်းဝအနည်းငယ်ပွင့်နေ၍ လွယ်ကူစွာထည့်နိုင်ပါသည်။
- ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း(အချင်းချပြီး)(သို့)ကလေးမွေးပြီး (၄၈) နာရီအကြာတွင် ထည့်နိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးချိန်တွင် သားအိမ်တွင်းပိုးဝင်၍ဖျားနာခြင်းမရှိပါက သုံးနိုင်ပါသည်။

အသုံးပြုသူအမျိုးသမီးအားညွှန်ကြားချက်များ

- သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်ပြီး တရက်နှစ်ရက်ခန့်တွင် ဆီးစပ်ကိုက်ခြင်း၊ နာခြင်းဖြစ်တတ်ပါသည်။
- သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်ပြီးရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်းအဖြူဆင်းခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။
- ပထမပိုင်းအတွင်းရာသီသွေးများခြင်း၊ ရာသီကာလကြားသွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်ပြီး ပထမလပိုင်းတွင်အခန်မသင့်လျှင်ရာသီလာစဉ်ကာလ၌ သန္ဓေတားပစ္စည်းပြန်ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်သန္ဓေတားပစ္စည်းနေရာတွင် ရှိမရှိကြိုးစကို(သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်ပြီး ပထမလတွင် တပတ်တကြိမ်၊ ရာသီကာလပြီးတိုင်း) စမ်းသပ်ကြည့်ရန်လိုအပ်ပါသည်

ကြိုးစကိုစစ်ဆေးပုံ

- လက်ကိုစင်ကြယ်အောင် ဆေးပါ။
- ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပါ။
- လက်ညှိုး(သို့) လက်ခလယ်ကို လမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ သွင်း၍ ကြိုးစကိုစမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

(မှတ်ချက်— ကြိုးစကိုဆွဲရန်မလိုပါ။ အကယ်၍ဆွဲမိပါက သန္ဓေတားပစ္စည်းသည်အပြင်သို့ ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ကြိုးစကို မစမ်းမိပါကဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ပြသနိုင်ပါသည်။)

ကောင်းကျိုးများ

- အကျိုးထိရောက်မှုရှိပြီး ကြာရှည်အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။
- သန္ဓေတားပစ္စည်းအမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ ကိုယ်ဝန်ရခြင်းမှ(၅ နှစ်သို့ ၁၀ နှစ်) ခန့် တားပေးသည်။
- လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်နိုင်ပါ။
- ဟိုမုန်း၏မလိုလားအပ်သောဆိုးကျိုးများ မခံစားရပါ။
- သန္ဓေတားပစ္စည်းပြန်ထုတ်ပြီးလျှင် ကိုယ်ဝန်ပြန်ရနိုင်ပါသည်။
- မိခင်နို့ရည်အပေါ် မည်သို့မျှအကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ။
- သားအိမ်ပြင်ပသန္ဓေတည်ခြင်းမှကာကွယ်ရာတွင်အကူအညီပေးပါသည်။

ဆိုးကျိုးများ

- ရာသီသွေးပြောင်းလဲမှုများ (ရာသီကာလကြာရှည်ခြင်း၊ ရာသီကာလကြားသွေးအနည်းငယ်ဆင်းခြင်း၊ ရာသီလာစဉ်ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း) ဖြစ်တတ်ပါသည်။ (ပထမ ၃ လအတွင်း)
- သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်ပြီး ပထမ (၃) ရက်သို့ ၅ ရက်ခန့် တွင်ဆီးစပ်ကိုက်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။

reproductive IA Che.pmd 21 18/09/2008, 10:59

- အေစ့်ရောဂါနှင့် ကာလသားရောဂါများကိုမကာကွယ်နိုင်ပါ။
- သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်ရန်ထုတ်ရန် တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်၊ ဆရာဝန်မများနှင့်သာတိုင်ပင်၍လုပ်ရပါမည်။
- အခန့်မသင့်လျှင် သန္ဓေတားပစ္စည်းသည်သားအိမ်ကိုဖောက်သွားနိုင်ပါသည်။ (သို့ သော်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထမရှိပါ)
- လိင်ဆက်ဆံဖေါ်များသူများတွင် မျိုးပွားအင်္ဂါတွင်းရောဂါပိုးဝင်ရောက်ရန် အခွင့်အလမ်းပိုများသောကြောင့်သုံးရန်မသင့်တော်ပါ။

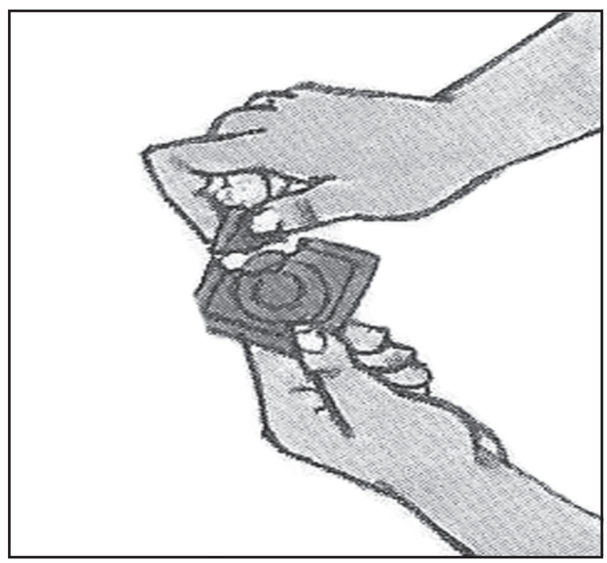
ကွန်ဒုံး (Condom) စနစ်တကျအသုံးပြုနည်း။

ကွန်ဒုံးအသုံးခင် မိမိသတိပြုရမည့်အချက်

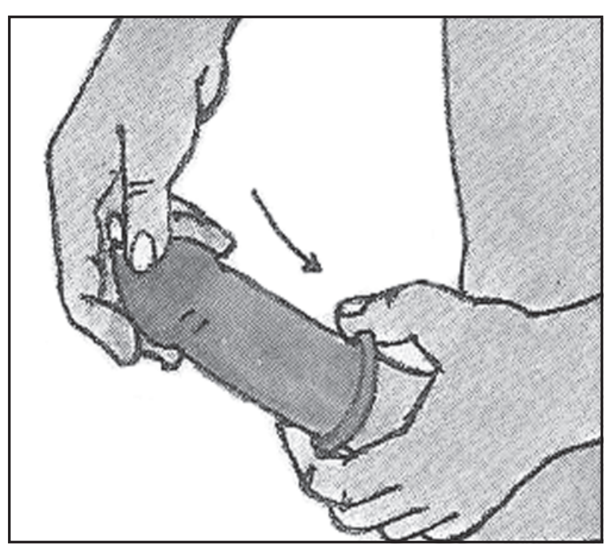
ကွန်ဒုံးကိုအသုံးမပြုခင်ကွန်ဒုံးအိတ်ပေါ်၌ ထုတ်လုပ်ထားသောသက်တမ်းကိုကြည့်ပါ။ သက်တမ်းကုန်ဆုံးပါကငင်းကွန်ဒုံးကိုမသုံးသင့်ပါ ကုန်ဒုံးအရွယ်အစားကြည့်ပါ။ မိမိနှင့်သင့်တော်သောအရွယ် အစားကိုရွေး၍အသုံးပြုပါ။ ကွန်ဒုံးကောင်းမကောင်း၊ ကွန်ဒုံးအိတ်၏တောင့်အနားတွင် လက်အသာလေးဖိပြီး ရွှေ့ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ရွှေ့မသွားလျှင် ငင်းကွန်ဒုံး အိတ်၌ပါသည့်ချောဆီကုန်းဆုံးသွား၍ ထိုကွန်ဒုံးကို မသုံးပါနှင့်။

မသုံးသင့်သောအခြေအနေများ

- သားအိမ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာရှိသူများ၊
- မျိုးပွားအင်္ဂါအတွင်းပိုးဝင်ခြင်း၊
- ပုံမှန်မဟုတ်သော သားအိမ်လမ်းကြောင်းသွေးဆင်းခြင်း၊
- အသဲရောင်၊ အသဲခြောက်ရောဂါများဖြစ်ဖူးခြင်း၊ ဖြစ်နေခြင်း၊

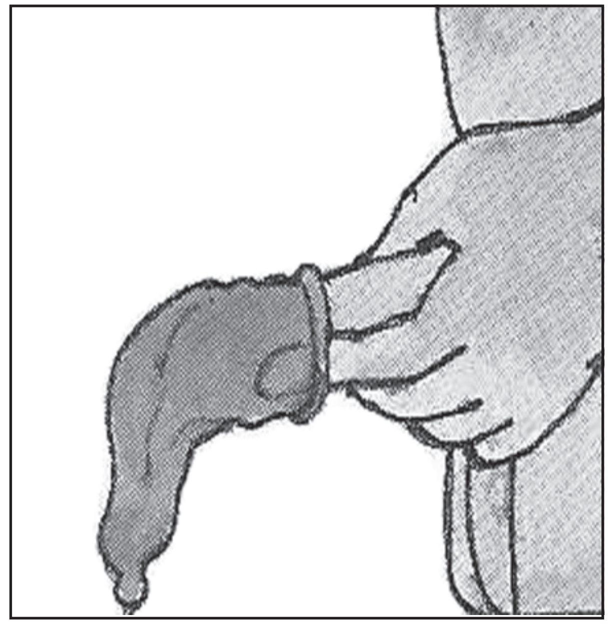


ယောက်ျားအင်္ဂါမာလာသောအခါ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုမီကွန်ဒုံး၏ထိပ်စွန်းကို လက်မဖြင့်ဖိကိုင်ထားပြီး အခြားလက်တစ်ဖက်ဖြင့်ကွန်ဒုံးကို ယောက်ျားအင်္ဂါ အရင်းရောက်သည်အထိဆွဲချပါ။



reproductive IA Che.pmd 22 18/09/2008, 10:59

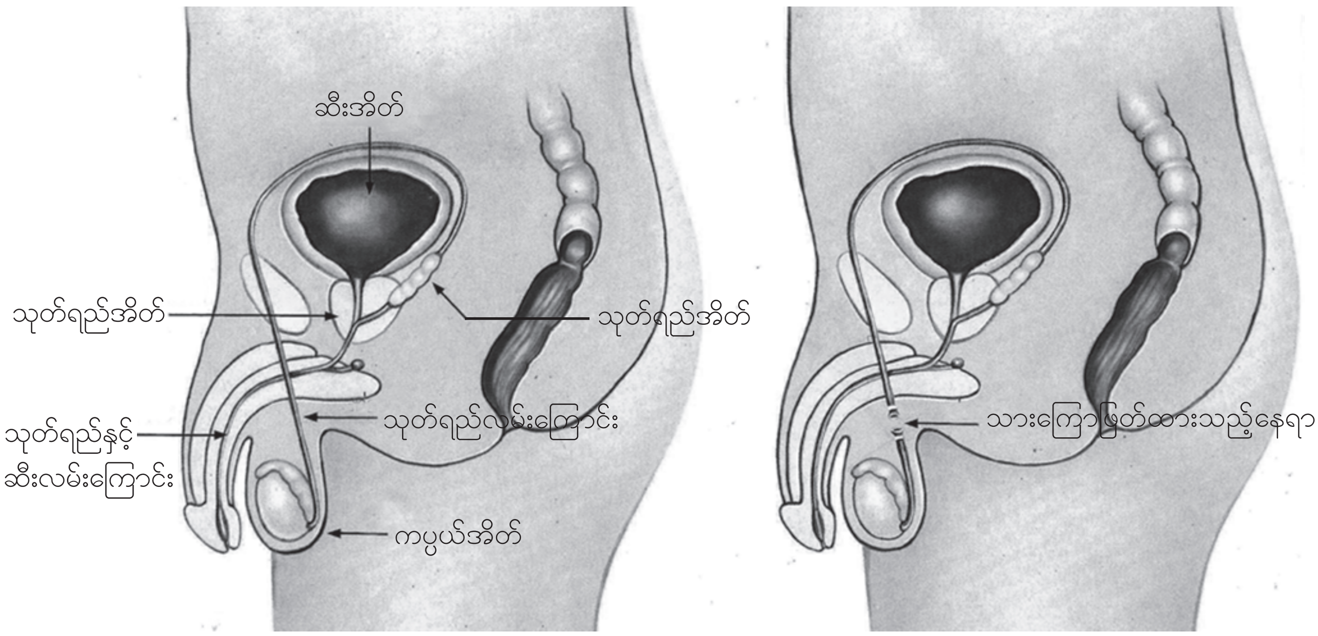
လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြီးသည့်နောက်၊ ကွန်ဒုံးကို အင်္ဂါမှဆွဲချွတ်လိုက်ပြီး စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရပါမည် ၊ ကွန်ဒုံး ကိုဆွဲချွတ်ရာတွင် အိမ်သာသုံးစက္ကူ ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းကြောင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ မဖြစ်စေရန်အတွက် ကာကွယ်ပေးသည့် သာမကကိုယ် ဝန်မရှိစေရန်လည်းကာကွယ်ပေးပါသည်။

reproductive IA Che.pmd 23 18/09/2008, 10:59

အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်း (Vasectomy)



သုတ်ပိုးပြွန်ဖြတ်တောက်ခြင်း (သို့) ထုံး ထားပြီး သုတ်ပိုးနှင့်သားဥပေါင်းစပ်ခြင်းမှကာကွယ်ခြင်းဖြင့် သန္ဓေတားသောနည်းဖြစ်သည်။

စနစ်တကျမှန်ကန်စွာအသုံးပြုလျှင်ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြင်းမှ ၉၉.၈ ရာခိုင်နှုန်းကာကွယ်ပေးပါသည်။ မှန်ကန်စွာအသုံးပြုခြင်းဆိုသည်မှာ ကွန်ဒုံး (သို့) အခြားသန္ဓေတားနည်းကို သားကြောဖြတ်ပြီး (၃) လ (သို့) သုတ်အကြိမ် ၂၀ လွှတ်ပြီးသည်အထိအသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သုတ်ပို့ပြွန်ဖြတ်ပြီး (၃) လခန့်ကြာမှသာ သုတ်ရည်တွင်သုတ်ပိုးမပါဝင်တော့ကြောင်းသေချာနိုင်ပေသည်။

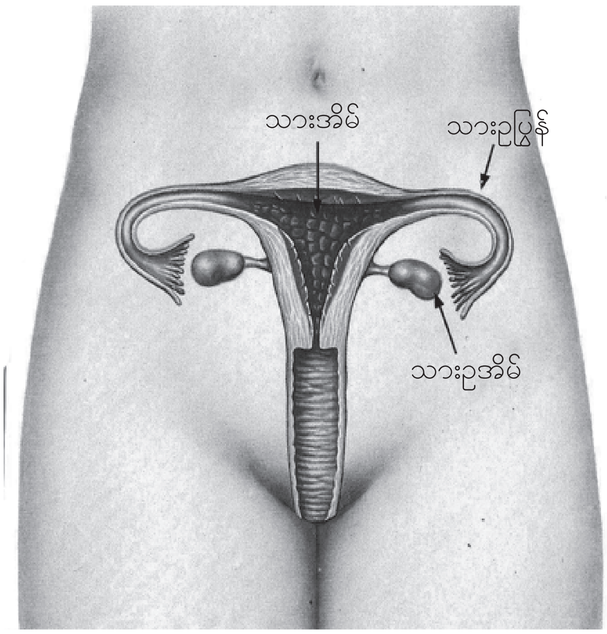
ကောင်းကျိုးများ

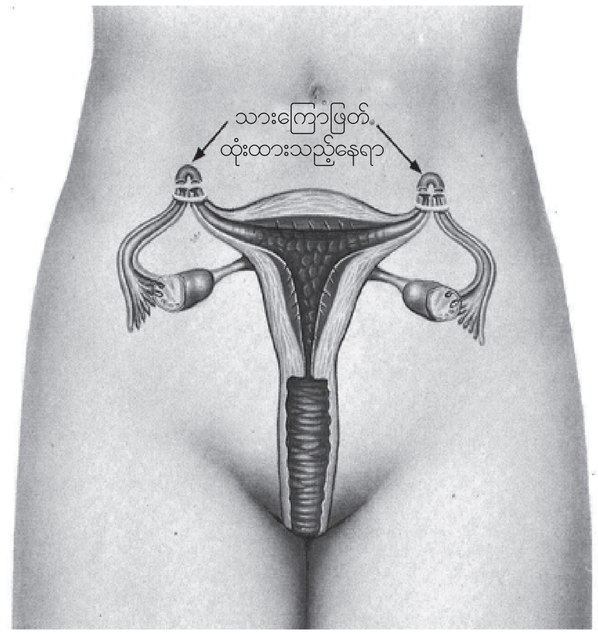
- စနစ်တကျမှန်ကန်စွာအသုံးပြုလျှင်ရာသက်ပန်သန္ဓေတားနိုင်သောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- မလိုလားအပ်သောဆိုးကျိုးများမရှိသလောက်နည်းပါးသည်။
- အသေးစားခွဲစိပ်မှုမျိုးသာလိုသည်။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုအနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေပါ။
- အမျိုးသား၏လိင်ဆက်ဆံမှုစွမ်းရည်ပေါ်တွင်မည်သို့ မှအကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ။

ဆိုးကျိုးများ

- ခွဲစိတ်ပြီးပြီးခြင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ။ သုတ်ရည်တွင်သုတ်ပိုးများကုန်စင်အောင် (၃) လခန့် (သို့) အကြိမ် (၂၀)သုတ်လွှတ်ပြီးသည်အထိစောင့်ရန်လိုသည်။ ထိုကာလအတွင်း ကွန်ဒုံးသုံးခြင်း(သို့) အခြားသန္ဓေတားနည်းများကိုယာယီသုံးရမည်ဖြစ်သည်။
- ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်များနှင့်တိုင်ပင်၍ခွဲစိပ်မှုခံယူရန်လိုသည်။
- အခန့် မသင့်လျှင်ခွဲစိပ်မှု၏ အကျိုးဆက်များ (သွေးထွက်များခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း) ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။

အမျိုးသမီးတွင်သားကြောဖြတ်ခြင်း (Female Sterlization)





အမျိုးသမီးသားဥပို့ပြွန်အား ဖြတ်တောက်ခြင်း (သို့) ထုံးထားပြီးသားဥ နှင့်သုတ်ပိုးပေါင်းစပ်ခြင်းမှကာကွယ်ခြင်းအားဖြင့်သန္ဓေတားသောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြင်းမှ ၉၉ . ၅ ရာခိုင်နှုန်းကာကွယ်ပေးပါသည်။

ကောင်းကျိုးများ

- ကလေးထပ်မယူရန်ဆုံးဖြတ်ထားသော အမျိုးသမီးများအတွက် အလွန်အကျိုးရှိ၍ရာသက်ပန်စိတ်ချရသောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- မိခင်နို့ထွက်မှုအပေါ်တွင်အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ။
- မလိုလားအပ်သောဟိုမုန်း၏ဆိုးကျိုးများမခံစားရပါ။
- ကိုယ်ဝန်ရရန်စိတ်မပူရသောကြောင့်လိင်ဆက်ဆံရာတွင်စိတ်ကျေနပ်မှုရစေပါသည်။
- မိနစ် (၃၀) သာကြာသောအသေးစားခွဲစိတ်မှုသာပြုလုပ်ရန်လိုပါသည်။
- ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း၌နည်းလမ်းကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- သားဥအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ရာတွင်အကူအညီပေးပါသည်။

မလိုလားအပ်သောဆိုးကျိုးများ

- ကလေးပြန်လိုချင်ပါက မရနိုင်တော့ပါ။
- ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်၊ ဆရာမများနှင့်တိုင်ပင်၍ခွဲစိတ်မှုခံယူရန်လိုသည်။
- ခွဲစိတ်မှုကြောင့် အခန့်မသင့်လျှင်သွေးထွက်များခြင်း၊ အတွင်းအင်္ဂါများထိခိုက်မိခြင်းဖြစ်တတ်ပါသည်။
- အေစ့်ရောဂါနှင့်ကာလသားရောဂါများကိုမကာကွယ်နိုင်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း

အမျိုးသမီးများတွင် အပျိုဖော်ဝင်ချိန်အရွယ်မှစတင်၍ရာသီသွေးလာခြင်းသည်ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဆိုလျှင် ပုံမှန်ရာသီသွေးလာနေရာမှရပ်သွားသည်။ ရာသီမလာတော့ပေ။ အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသမီးများတွင် ရာသီမှန်နေရာမှထိမ်သွားလျှင် အရင်ဆုံးစဉ်းစားသင့်သည်မှာကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီလားဟုပင်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတစ်လျှောက်လုံး သွေးမဆင်းရပါ။ မွေးခါနီးအချိန်မှသာသွေးဆင်း၊ ရေဆင်း၊ ဗိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားစဉ် သွေးဆင်းလာခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်မဟုတ်ပါ။ မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် ပြဿနာ တစ်ခုခု၊ အန္တရာယ်တစ်ခုခုရှိပြီဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်နုစဉ်သွေးဆင်းခြင်းသည် (အများအားဖြင့်ဆိုလျှင်)ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ သားအိမ်ပြင်ပသန္ဓေတည်ခြင်း ကြောင့်ဖြစ်တတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ရင့်မှ (၂၈ ပတ် ကျော်မှ) သွေးဆင်းခြင်းသည် အချင်းရှေ့ရောက်ခြင်း၊ အချင်းကပ်ခြင်း၊ သွေးကြောများမွေးလမ်းကြောင်း၌ ပိတ်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သားအိမ်ခေါင်းရောဂါများနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါကြောင့် လည်းဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းအမျိုးအစားများ

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျလုလုဖြစ်ခြင်းလက္ခဏာများမှာ–

- ရာသီထိမ်နေရာမှသွေးဆင်းလာခြင်း။
- သားအိမ်သည်နဂိုရှိနေသောကိုယ်ဝန်အရွယ်အစားအတိုင်းပင်ဖြစ်ခြင်း။
- သားအိမ်မညှစ်ခြင်း။
- သားအိမ်မလှုပ်ခြင်း။
- သားအိမ်ခေါင်းပွင့်မလာခြင်း။
- ဗိုက်နာမှုမရှိ ခြင်း။

ဤအချိန်သည်ကိုယ်ဝန်ပျက်မည်ဟုမဆိုနိုင်သေးပေ။ ပျက်ချင်ပျက်ချင်ဖြစ်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ မပျက်အောင် စောင့်ရှောက်ကုသမှုခံယူရမည်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းလိုက်နာရမည်။ မိခင်လောင်းသည်အတတ်နိုင်ဆုံးငြိမ်ငြိမ်လဲလျောင်းနေရမည်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားလျှင် အနာသက်သာစေသောဆေးများသုံးစွဲနိုင်သည်။ တယ်လီဗေးရှင်းဓါတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သန္ဓေသားအသက်ရှင် မရှင်သိနိုင်သည်။ သန္ဓေသားသေဆုံး၍သွေးပိုဆင်းလာလျှင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း ဖြစ်သဖြင့် သားအိမ်ခြစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

reproductive IA Che.pmd 26 18/09/2008, 10:59

အမှန်တကယ်ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း

– သွေးထိမ်ရာမှသွေးဆင်းလာခြင်း၊
– သွေးပမာဏများများဆင်းလာခြင်း၊
– သားအိမ်လှုပ်ရှားမှုရှိလာခြင်း၊
– သားအိမ်ညှစ်လာခြင်း၊
– ဆီးစပ်တွင်နာလိုက်၊ပျောက်လိုက်ဖြစ်ခြင်း၊
– တဖြည်းဖြည်းပိုနာလာခြင်း၊
– သွေးပိုဆင်းလာခြင်း၊
– သားအိမ်ခေါင်းပွင့်လာခြင်း၊
– တစ်ခါတစ်ရံသန္ဓေသားတစ်ပိုင်းတစထွက်ကျလာခြင်း၊

ဤအချိန်တွင်မုချကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတော့မည်ဖြစ်ပြီး၊ မကာကွယ်၊ မတားဆီးနိုင်တော့ပါ။ ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးသွားပြီး သားအိမ်ခြစ်ရန်လိုအပ်သည်။

သန္ဓေသားနှင့်အချင်းအတူထွက်ကျခြင်း

– ကိုယ်ဝန်လုံးဝပျက်ကျသွားခြင်းဖြစ်သည်။
– သားအိမ်ခေါင်းပြန်ပိတ်သွားသည်။
– သွေးဆင်းခြင်းလည်းရပ်တန့်သွားသည်။

ဤအချိန်တွင် တယ်လီဗီးရှင်းဓါတ်မှန်ရိုက်ပြီးသန္ဓေသားအပိုင်းအစ၊ အချင်းတစ်ပိုင်းတစ်စ ကျန်မကျန်စစ်ဆေးရမည်။ အများအားဖြင့်သားအိမ်ခြစ်စရာ မလိုအပ်ပါ။

တစ်ပိုင်းတစ်စ ပျက်ကျခြင်း

သားအိမ်ထဲတွင်သန္ဓေသားအပိုင်းအစ၊ အချင်းအပိုင်းအစကျန်နေသေးခြင်း၊ သွေးဆင်းမှုရပ်တန့်ခြင်းမရှိခြင်း၊ ဆီးစပ်တွင်နာကျင်မှုရှိခြင်း၊ သားအိမ်ညှစ်မှုရှိခြင်း၊ သားအိမ်ခေါင်းပွင့်နေခြင်း၊ သွေးဆင်းများလွန်းလျှင် သွေးပေါင်ကျကာသွေးလန့်ခြင်းဖြစ်လျှင် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့အမြန်ဆုံးသွား၍ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ကာစိတ်ချရသောအခြေအနေရောက်သည်အထိအမြန်ဆုံး ကုသမှုခံယူရမည်။ ပဋိဇီဝဆေးများတိုက်ကျွေး၍ သားအိမ်ခြစ်ခြင်းပြုလုပ်ရမည်။

သိသိသာသာရုတ်တရက်ပျက်ကျခြင်းမဟုတ်သော ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း

သန္ဓေသားသည် သားအိမ်အတွင်း၌သေဆုံးနေခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်အရွယ်အစားကြီးမလာတော့ခြင်း။ အညိုရောင်အကျိအချွဲများဆင်းခြင်း။ သားအိမ်လှုပ်ရှားမှုမရှိတော့ခြင်း၊သားအိမ်ခေါင်းမပွင့်ခြင်း။ တယ်လီဗီးရှင်းဓါတ်မှန်ရိုက်ကြည့်သောအခါ သန္ဓေသားသေဆုံးနေခြင်းသည် မိခင်အတွက်အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။

ရောဂါပိုးဝင်ရောက်လာခြင်း

မည်သို့သောကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းဖြစ်စေ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်လာခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာကျင်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အထိမခံနိုင်အောင်နာကျင်ခြင်း၊ သွေးအလွန်အမင်းဆင်းခြင်း၊ ပြည်ပုပ်၊ သွေးပုပ်၊ အကျိအချွဲများဆင်းပြီး အလွန်အမင်းနံစော်ခြင်း။ ဤအချိန်တွင်ဆေးရုံဆေးခန်းသို့အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြီး ကုသမှုခံယူရမည်။ သွေးလန့်ခြင်းဖြစ်သောလူနာများအားပြန်လည်ကောင်းမွန်လာအောင် ကုသပေးရမည်။ ပဋိဇီဝဆေးဖြင့်ကုသပေးရသည်။ ပိုဆိုးဝါးသောလူနာများတွင် ဗိုက်ခွဲ၍ဆေးကြောကုသပေးရသည်။

သူ့အလိုလိုကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း

– ကိုယ်ဝန်ကိုတစုံတရာထိခိုက်ခြင်းမရှိဘဲ သူ့အလိုလိုပျက်ကျခြင်း။
– ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း(၃) ကြိမ်ဆက်တိုက်ဖြစ်ပါက သူ့အလိုလိုကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းဟုခေါ်သည်။
– ဆရာဝန်အားပြသ၍ကုသရသည်။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းပြဿနာ

တရားမဝင်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် အန္တရာယ်ကြီးမားကြောင်း အမျိုးသမီးအားလုံး လိုလိုသိရှိကြပါသည်။ သို့ရာတွင် အမျိုးသမီးတချို့သည်အခါအားလျော်စွာပြဿနာနှင့်ရင်ဆိုင်ရသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း ကိုပြုလုပ်တတ်ကြပါသည်၊ ထိုကဲ့သို့ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသောအမျိုးသမီးများကို ဆေးရုံ

reproductive IA Che.pmd 27 18/09/2008, 10:59

ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံး ပြသရန် အကူအညီပေးပါ။ ထိုအမျိုးသမီးများက သူ့ကိုအပြစ်ပုံချခံရမည်ကိုကြောက်နေမှာအမှန်ဖြစ်သည်။ သို့သော်ကအကျိုးဆောင်ကောင်းတစ်ဦးအနေနှင့် သူမအား မည်သည့်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၊ ဆရာဝန်ကမှအပြစ်ပုံချမည်မဟုတ်ကြောင်းအရှက်ထက်အသက်အန္တရာယ်ကို ပိုဂရုစိုက်ရမှာဖြစ်ကြောင်းသေချာစွာရှင်းပြပြီးဆေးရုံ ဆေးပေးခန်းသို့ အမြန်ရောက်နိုင်အောင်ကူညီရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးပျက်ကျခြင်းကြောင့် သေဆုံးမှုများကိုကာကွယ်ပါ၊

ဇနီးမောင်နှံတိုင်း နောက်ထပ်ကလေးကို ယခုအချိန်တွင် ထပ်မံယူသင့်မယူသင့် အချင်းချင်းကြိုတင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ယခုအချိန်တွင် ကလေးယူရန် အဆင်မသင့်သေးပါက သင့်လျော်သောသားဆက်ခြားနည်းကို သုံးပြီးမလိုလားအပ်သောကိုယ် ဝန်ဆောင်ခြင်းကို တားဆီးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကုသမှုခံယူပြီးသောအခါ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အရာများ၊

– များများအနားယူပါ။
– အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများဖြစ်သည့် လတ်ဆတ်သောအသား။ ငါးနှင့်အသီးအနှံအရွက်များစားသုံးပါ။
– အကယ်၍ဆေးသောက်ရန်လိုအပ်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်းဆေးပတ်လည်သည်အထိ သောက်ပါ။
– တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။
– သန့်ရှင်းသောအဝတ်အစားနှင့်အခုအခံပစ္စည်းများကိုအသုံးပြုပါ။

ကုသမှုခံယူပြီးသောအခါ ရှောင်ရန်အချက်များ

– သွေးဆင်းရပ်ပြီး (၃)ရက်အတွင်းမိန်း မကိုယ်တွင်းသို့ စက္ကူပါးအဝတ်စုတ်ဂွမ်းများဖြင့်ပိတ်ဆို့ခြင်းမပြုလုပ်ရ။
– သွေးဆင်းရပ်ပြီး(၃) ရက်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

အထူးသတိပြုရန် အချက်များ

■ အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများတစ်စုံတစ်ရာပေါ်ပေါက်ပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသရန်လိုအပ်ပါသည်။

■ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျ၍ဆေးကုသမှုခံယူပြီးနောက် (၁၄) ရက်ထက်ကျော်လွန်ကာသွေးဆက်လက်ဆင်းနေ ခြင်း၊

■ မိန်းမကိုယ်မှအနံ့ဆိုးသောအရည်များထွက် ခြင်း၊

■ ပုံမှန်ရာသီသွေးထက်ပိုသောသွေးများစီးဆင်းနေခြင်း။

■ ပြင်းထန်စူးရှစွာဝမ်းဗိုက်နာခြင်း။

■ ချမ်းတုန်ကာအဖျားတက်သလိုခံစားရခြင်း (မီးယပ်ချမ်းထခြင်း)

ကိုယ်ဝန်ပျက်အပြီး သန္ဓေတားခြင်း

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီး (သို့) ဖျက်ချအပြီးချက်ချင်း(သို့) ၇ ရက်အတွင်းဆေးသောက်ခြင်း။ ဆေးထိုးခြင်းနည်းဖြင့် သန္ဓေတားနိုင်ပါသည်၊ ထိုထက်ကျော်လွန်သွားခဲ့သော် ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ စစ်ပြီးမှသာဆေးထိုးခြင်း (သို့) ဆေးသောက်ခြင်းတို့ ကို ပြုလုပ်ရပါမည်။

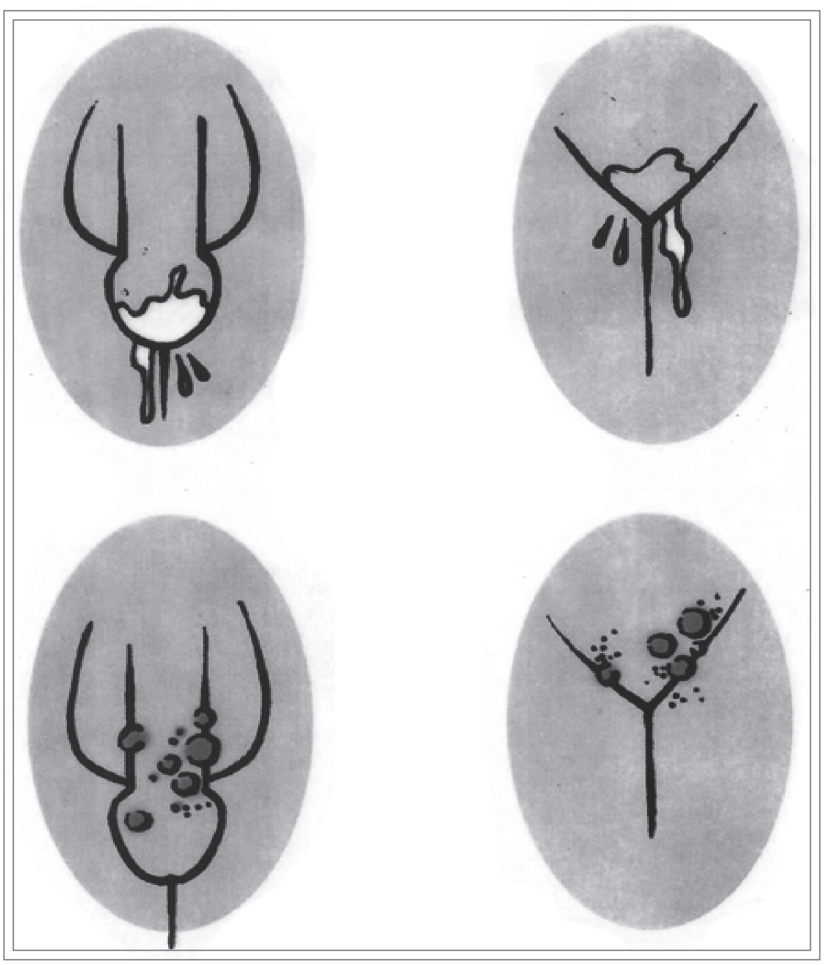
reproductive IA Che.pmd 28 18/09/2008, 10:59

လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ၊ ကာလသားရောဂါများ

မိမိတို့ရဲ့မျိုးပွားအင်္ဂါတွေအကြောင်းသိရုံနဲ့ မလုံလောက်သေးပါ။ ဒီမျိုးပွားအင်္ဂါတွေမှာ ရောဂါမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမယ်ဆိုတာကိုလည်း သိရှိဖို့လိုပါတယ်။

ကာလသားရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ?

လိင်ဆက်ဆံခြင်းအားဖြင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို ကာလသားရောဂါများဟုခေါ်သည်။ ကာလသားရောဂါအမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက်အချို့သောရောဂါအမျိုးအစားများသည် သေချာစွာစနစ်တကျဆေးကုသပါကပျောက်ကင်းနိုင်ပြီး အချို့ကိုမူပျောက်ကင်းအောင်ကုသရန် ဆေးမရှိသေးပါ။



ကာလသားရောဂါများ ရရှိနိုင်သောအပြုအမူများ

- လိင်ဆက်ဆံဖက်အဖော်များခြင်း၊
- လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အကာအကွယ်မသုံးခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ ကွန်ဒုံးမသုံးခြင်း)
- ကာလသားရောဂါရှိခဲ့ဖူးသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံဖူးခြင်း၊
- ကာလသားရောဂါရှိသောခင်ပွန်းမှ ဇနီးထံကူးဆက်ခြင်း၊
- ကာလသားရောဂါရှိသူ၏သွေးကိုသွင်းမိခြင်း၊
- မိခင်ထံမှ သန္ဓေသားထံကူးစက်ခြင်း၊

ကာလသားရောဂါအမျိုးအစားများ

အဖြစ်များသောကာလသားရောဂါ အမျိုးအစားများမှာ–

အနာအုပ်စုအဖြစ် ဆစ်ဖလစ်၊ ရှန်ခရိုက်၊ ရေယုန်။

ပြည်အုပ်စုအအဖြစ် ဂနို၊ လိင်အင်္ဂါအချွဲဆင်းရောဂါ (လိင်အင်္ဂါဆီးပူရောဂါ)၊ လိင်အင်္ဂါ မက်ခရု၊ ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အဖြူဆင်းရောဂါ။

အဖုအကြိတ်အုပ်စုအဖြစ် ဘင်ရောဂါ၊ လိင်အင်္ဂါ ကြွက်နို့ရောဂါ။

အထက်ပါ အုပ်စုများတွင် ပါဝင်သောရောဂါများဖြစ်ပေါ်လာပါက သေချာစွာစနစ်တကျဆေးကုသလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်သော်လည်း အောက်ပါကာလသား

ရောဂါအမျိုးအစားများအတွက်မူ ကုသရန်ဆေးမပေါ်ပေါက်သေးပါ။

– အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါ

– အသည်းရောင် အသားဝါ "ဘီ" ရောဂါ

ကာလသားရောဂါမကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်း

နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အိမ်သာတစ်ခုထဲအတူအသုံးပြုခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ အတူတကွစားသောက်ခြင်း၊ အဝတ်အစားများလဲလှယ်ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ သာမန်ထိတွေ့ပွေ့ဖက်ခြင်းတို့ဖြင့် ကာလသားရောဂါမကူးစက်နိုင်ပါ။ ကာလသားရောဂါပိုးသည် လူ၏အရေပြားကိုဖောက်ထွင်းမဝင် ရောက်နိုင်ပါ ။

ကာလသားရောဂါရှိကြောင်းဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ?

သွေးစစ်ခြင်းလည်းကောင်း၊ ဆီးစစ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ၊ လိင်အင်္ဂါမှထွက်သော အရိအခွဲများကိုဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်းဖြင့်လည်းသိနိုင်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံကာလသားရောဂါရှိနေသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာမပြသေးပါ။ သို့သော်ဖျားနာသည့်အခါ ကာလသားရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသားများတွင် ဤရောဂါဖြစ်ပါက ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာတတ်သော်လည်း အမျိုးသမီးများတွင်ရောဂါလက္ခဏာများ ချက်ချင်းမပေါ်ပါ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့်လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် အောက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာ၊ ဝေဒနာများပေါ်လာပါက ကာလသားရောဂါရှိနေပြီဟု မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသားများတွင်

- လိင်တံမှ ပြည်(သို့)အဖြူများဆင်းခြင်း
- ဆီးသွားရာတွင် နာကျင်ခြင်း(သို့)ပူခြင်း
- လိင်တံထိပ်(သို့)လိင်တံအရေပြားတွင်အနာများပေါက်ခြင်း
- နာကျင်သည့် အရည်ကြည်ဖုများလိင်တံထိပ်တွင်ပေါ်လာခြင်း

အမျိုးသမီးများတွင်

- မိန်းမကိုယ်မွေးလမ်းကြောင်းမှအနံ့ရသည့် အဖြူ (သို့) ပြည်များဆင်းခြင်း
- ဆီးသွားရာတွင် နာခြင်း၊ ပူခြင်း(သို့)မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်း
- နာကျင်သည့်အရည်ကြည်ဖုများမိန်းမကိုယ်အဝတွင် ပေါ်လာခြင်း
- မိန်းမကိုယ်အဝ(သို့) အတွင်းပိုင်းတွင်အသားပိုများပေါ်ထွက်လာခြင်း
- ပေါင်ခြံတွင်နာကျင်သည့်အကျိတ်များပေါ်ထွက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်တွင်ယားယံသည့်အကွက်များပေါ်ထွက်ခြင်း
- ဆီးစပ်နာကျင်ခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါနာကျင်ခြင်း
- အပျိုစင် မဟုတ်သူများလိင်ဆက်ဆံစဉ်သို့မဟုတ် ဆက်ဆံပြီးသွေးထွက်ခြင်း

မွေးကင်းစကလေးများတွင်

မွေးကင်းစကလေးငယ်တစ်ဦးသည်မွေးဖွားပြီးသုံးပတ်အတွင်းတွင် မျက်လုံးများနီရဲနေခြင်း(သို့) မျက်လုံးမှ ပြည်များထွက်နေခြင်း၊ မျက်လုံးတွင်မျက်ဝတ်များကပ်၍ ဖွင့်ရခက်ခဲရှိခြင်း၊ အသက်ရှူရာတွင်အခက်အခဲရှိခြင်း

ဆစ်ဖလစ်

ပထမအဆင့်

ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်လိင်ဆက်ဆံပြီး ၁၀ရက်မှ ၃လအတွင်း အမျိုးသားလိင်တံ (သို့) မိန်းမကိုယ်တွင် အနာပေါ်လာမည်။ အများအားဖြင့်အနာတစ်လုံးတည်းသာပေါက် ခြင်း၊ မနာကျင်၊ ပြည်မရှိခြင်း၊ အကျိကြယ်သီးကဲ့သို့ နှုတ် ခမ်းသားထူ၍မာခြင်း၊ ပေါင်ခြံတွင်အကြိတ်ပေါက်ပြီးနာကျင်မှုမရှိခြင်း၊ ထိုအနာသည် အလိုလိုပျောက်သွား ပြီး ၁ လခွဲ မှ၊ ၂လ အတွင်း ဒုတိယအဆင့်၏ လက္ခဏာများပေါ်လာခြင်း။

reproductive IA Che.pmd 30 18/09/2008, 10:59

ဒုတိယအဆင့်

- အရေပြားတွင်ကြေးနီရောင်အကွက်များပေါ်လာခြင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ်တွင်ဘယ်ညာနှစ်ဖက်စလုံး၌ညီညာစွာ ထွက်ခြင်း၊
- လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးနှင့် မျက်နှာတို့တွင်အဖြစ်များခြင်း၊
- ဆံပင်အကွက်လိုက် ကျွတ် ခြင်း၊
- စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းသောနေရာများဖြစ်သည့် ပါးစပ်တစ်ဝိုက်၊ ဆံစပ်တစ်ဝိုက်၊ ပေါင်ခြံအတွင်းပိုင်း၊ ဂျိုင်း၊ စအို စသည့် နေရာများတွင် ကြွက်နို့ပုံစံ အဖုသီးများပေါက်ခြင်း။

ထိုအဆင့်တွင် ထိရောက်စွာ ဆေးမကုသပါက အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်ဖြစ်လာနိုင်သည်။

ဆစ်ဖလစ်ငုပ်နေသောအဆင့်
(ဤအဆင့်သည် အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်သည်။)

- ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး ၆လမှ ၂နှစ်အထိ ကြာလာပါက ငုပ်နေသောအဆင့်သို့ ရောက်သွားသည်။
- အချို့တွင် ၅နှစ်မှ ၁၀နှစ်အထိ ငုပ်နေတတ်သည်။
- အများစုတွင် ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်ဘဲ သွေးစစ်ကြည့်မှသာလျှင်ရောဂါပိုးရှိကြောင်းသိရသည်။
- ဤအဆင့်ကျော်သွားလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်ဖြစ်လာသည်။

တတိယအဆင့်

ဒုတိယအဆင့် ဆစ်ဖလစ်ဖြစ်ပြီး ၅နှစ်မှ ၁၀နှစ် အတွင်း ရောဂါအခြေအနေသည် တတိယအဆင့်သို့ ရောက်လာမည်။ ထိုအဆင့်တွင်

(က) **ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများကို ထိခိုက်လာခြင်းကြောင့်** မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ နားမကြားခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်း၊ ရူးကြောင်ကြောင်ဖြစ်ခြင်း၊ သွက်ချာပါဒ လေငန်းဆွဲခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

(ခ) **နှလုံးနှင့် သွေးကြောများကို ထိခိုက်လာခြင်း ကြောင့်** နှလုံးမှထွက်သော သွေးကြောမ ကြီးကျယ်လာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ပေါက်ထွက်ခြင်း၊နှလုံးအဆို့ရှင် (သို့) နှလုံးအခန်း တံခါး ပျက်စီးခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။

(ဂ) **ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ထိခိုက်လာခြင်းကြောင့်** အသည်းရောင်ခြင်း၊ အသည်းကြီးခြင်း၊ အသည်းအနာဖြစ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ကြီးခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

(ဃ) **အရိုးကို ထိခိုက်ခြင်းကြောင့်** ခြေသလုံးရိုးရှေ့နှင့် ဘေးသို့ကွေးလာခြင်း၊ အာခေါင်ပေါက်ခြင်း၊ နှာခေါင်းရိုး ချိုင့်ဝင်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။

မွေးရာပါ ဆစ်ဖလစ်

ဆစ်ဖလစ်ရောဂါပိုးရှိသော အမျိုးသမီးတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိလာပါက မိခင်ထံမှရောဂါပိုးသည် အချင်းမှတစ်ဆင့် ကလေးသို့ ကူးစက်ခြင်းကြောင့် – ကလေးပျက်ကျခြင်း၊ လမစေ့ဘဲကလေးမွေးခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်း၊ မွေးလာသောကလေးတွင် အရေပြားလန်ခြင်း၊ ဗိုက် ဖေါင်း၍ ဘေလုံးကြီးခြင်း၊ နှာခေါင်းရိုးချိုင့်ဝင်ခြင်း၊ အာခေါင်ပေါက်ခြင်း၊ ခြေသလုံးခွင်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။

ရှန်ခရိုက်

ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံပြီး ၄–၅ ရက်အတွင်း လိင်တံထိပ်(အစ်) နှင့်လိင်တံပေါ်တွင်၊ မိန်းမကိုယ်နှုတ်ခမ်း၊ အချို့၌စအိုတစ်ဝိုက်တွင် အနာများပေါက်လာမည်။ အလွန်နာကျင်မည်၊ ပြည်ဖုံးနေမည်၊ အောက်ခြေလိုက်စားပြီးပျော့နေမည်။ အနာပေါက်ပြီး ၇ရက်မှ ၁၀ရက်အတွင်း ပေါင်ခြံတွင်အကျိတ်ရောင်မည်၊ ပေါင်ခြံ တစ်ဖက်တည်းတွင်ပေါက်တတ်သည်၊ နာကျင်သည်။ အကျိတ်ကိုလုံးဝမခွဲရပါ၊ အကယ်၍တင်းလာပါကနီးရာဆေးခန်းသို့သွားပြသင့်သည်။အကျိတ်အလိုလိုပေါက်ထွက်ခြင်း၊ ခွဲခြင်းပြုလုပ်ပါက လိုက်စားသည့်အနာများဖြစ်ပေါ်လာမည်။

reproductive IA Che.pmd 31 18/09/2008, 10:59

လိင်အင်္ဂါ ရေယုန်ရောဂါ

ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံပြီး ၃ ရက်မှ ၆ရက်အတွင်း

- လိင်တံ၊ လိင်တံထိပ်(အစ်)၊ စအို၊ မိန်းမကိုယ်နှုတ်ခမ်း၊ သားအိမ်ဝတို့တွင် အရည်ကြည်အဖုများ အစုလိုက်ပေါ်လာမည်။
- ထိုအရည်ကြည်ဖုများသည် ၁ရက်မှ ၃ရက်အတွင်း ပေါက်ထွက်၍ အနာများဖြစ်လာမည်။
- ထိုအနာများသည် ၁ပတ်မှ ၃ပတ်အထိကြာနိုင်သည်။
- လိင်အင်္ဂါ ရေယုန်ဖြစ်သူအယောက် ၁၀၀ တွင် ၇၅ ယောက်သည် ပေါင်ခြံတွင်အကြိတ်များပေါ်မည်။
- မိန်းမများတွင်ရေယုန်ရောဂါဖြစ်သူ အယောက် ၁၀၀ တွင် ၅၀ ယောက်သည်သားအိမ်ဝ၌ဖြစ်တတ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ ရေယုန်အဖုများမထွက်ခင် ၁ ရက်ခန့်အလို၌ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ အနည်းငယ်ဖျားခြင်း၊ နုံးချိခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပြီး ရေယုံအဖုများထွက်မည့်နေရာများတွင် ပူစပ်ပူလောင်နာကျင်မှုများဖြစ်မည်။

လိင်အင်္ဂါရေယုန်ရောဂါသည် ပျောက်သွားပြီးသော်လည်း အောက်ပါစိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လျှင်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင်၊ ဖျားနာလျှင်၊ ရာသီလာလျှင်၊ အရက်သောက်လျှင်၊ ဓါတ်သဘာဝပြောင်းလဲလျှင် ပြန်ပေါ်လာတတ်သည်။

မွေးရာပါ ရေယုန်ရောဂါ

ကိုယ်ဝန်ရင့်ချိန်၌ မိခင်တွင်လိင်အင်္ဂါရေယုန်ပေါက်နေပါက ကလေးသို့ရောဂါကူးစက်ပြီး သေစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် လိင်အင်္ဂါရေယုံ ပေါက်နေပါက ကလေးမမွေးခင် ၁လ ကြိုတင်၍သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီး ခွဲစိတ်မွေးသင့်သည်။

ပြည်အုပ်စု ဂနိုရောဂါ (လိင်အင်္ဂါ ပြည်ယိုရောဂါ)

ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်လိင်ဆက်ဆံပြီး ၂ရက်မှ ၇ရက်အတွင်းတွင် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်လာမည်။

ယောက်ျားများတွင် – ဆီးပူမည်၊ ဆီးကျင်မည်၊ လိင်တံမှ ပြည်ယိုမည်။

မိန်းမများတွင်–ရောဂါဖြစ်သူအများစု၌ ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ ငုပ်နေတတ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာပေါ်သော မိန်းမများတွင် – ဆီးပူဆီးကျင်မည်၊ ဆီးခဏခဏသွားမည် အဖြူဆင်းမည်၊ ပြည်ယိုမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မိန်းမအင်္ဂါယားယံမည်။

အကယ်၍ စနစ်တကျ ဆေးကုသခြင်း မပြုလုပ်ပါက ရောဂါဖြစ်သောယောက်ျားများတွင် ဆီးသွားလမ်းကြောင်းရောင်၍ ဆီးပူမည်၊ ဆီးကျင်မည်၊ ဆီးထိန်းမရဖြစ်မည်၊ ဆီးထဲ၌သွေးပါခြင်းဖြစ်မည်။ ဆီးကျိတ်ရောင်မည်၊ ကပ္ပယ်အိတ်ရောင်မည်၊ သုတ်လွှတ်ပြွန်ရောင်မည်၊ ဝှေးစေ့ရောင်မည်။ ဆီးအကျိတ်နှင့် သုတ်လွှတ်ပြွန်တို့ အချိန်ကြာမြင့်စွာရောင် ခြင်းတို့ဖြစ်မည်။ သားသမီးမရတော့ဘဲ မြုံသွားမည်။

ရောဂါဖြစ်သော မိန်းမများတွင် – မိန်းမအင်္ဂါရောင်မည်၊ မိန်းမကိုယ်ရှိ အကျိတ်ရောင်မည်၊ (သို့) ပြည်တည်မည်၊ သားအိမ်နှင့်သားအိမ်ဝရောင်မည်၊ သားဥပြွန်လမ်းကြောင်း ရောင်မည်၊ သားဥအိမ်ရောင်မည်၊ မျိုးပွါးအင်္ဂါတစ်ခုလုံး ရောင်မည်၊ သားသမီးမရတော့ဘဲမြုံသွားမည်။ ရာသီမမှန်ခြင်းနှင့်သားအိမ်ပြင်ပတွင် သန္ဓေတည်ခြင်း တို့ ဖြစ်မည်။

စအို (ဖင်ပေါက်) နှင့် လိင်ဆက်ဆံသူများတွင် – စအိုဝနာမည်၊ စအိုမှ ပြည်ယိုမည်၊ ဝမ်းသွားရာတွင် စအိုဝနာမည်။

reproductive IA Che.pmd 32 18/09/2008, 10:59

ပါးစပ်နှင့်လိင်ဆက်ဆံသောသူများတွင် – လည်ချောင်းနာမည် (သို့) အစာမြိုရာတွင် နာကျင်မည်။

မွေးကင်းစ ကလေးတွင် ဖြစ်တတ်သော ဂနိုရောဂါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် မိခင်၌ ဂနိုရောဂါပိုး ရှိနေပါက မွေးဖွားချိန်တွင် ကလေး၏ မျက်လုံးအိမ်ထဲသို့ တိုက်ရိုက်ဝင်သွားပြီး ရောဂါရရှိမည်။ ကလေးမွေးပြီး (၂) ရက်အတွင်းတွင် ကလေးသည်

- အငြိမ်မနေခြင်း၊ ငိုခြင်း၊ အလင်းရောင်ရှိရာဘက်သို့ မကြည့်နိုင် ခြင်း။
- မျက်လုံးအိမ်ရောင်ခြင်း၊ မျက်ခွံရောင်ခြင်း။
- မျက်စေ့အပေါ်ယံ မျက်ကြည်လွှာရောင်ပြီးပြည် ထွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်မည်။

အကယ်၍ ထိရောက်စွာ ဆေးမကုသပါက – မျက်စိတွင်အနာဖြစ်မည်။ မျက်လုံးအိမ်ပေါက်ထွက်မည်။ မျက်စိကွယ်မည်။ အကယ်၍ ရောဂါပိုးသွေးကြောအတွင်း ဝင်ရောက်သွားပါက – အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း၊ နှလုံးအမြှေးပါးရောင်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးရှိသွေးကြောများအနှံ့ ရောဂါပိုးများပြန့်နှံ့ပြီး အဆိပ်တက်၍ သေခြင်းတို့ဖြစ်မည်။

လိင်အင်္ဂါ အခွဲဆင်းရောဂါ (လိင်အင်္ဂါ ဆီးပူရောဂါ)

ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်လိင်ဆက်ဆံပြီး ၁ပတ်မှ ၂ပတ်အတွင်းရောဂါလက္ခဏာပေါ်မည်။ သို့ရာတွင်ရောဂါဖြစ်သူအများစုမှာ ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်ဘဲငုပ်နေတတ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာပေါ်သောယောကျ်ားများတွင် – ဆီးပူ၊ ဆီးကျင်မည်၊ ပြည်လောက်မပျစ်သောအခွဲများထွက်မည်။

ရောဂါလက္ခဏာပေါ်သောမိန်းမများတွင် – ဆီးပူ၊ ဆီးကျင်မည်။ အခွဲဆင်းမည်။ သားအိမ်အောင့်မည်။

အကယ်၍စနစ်တကျဆေးမကုသပါက ရောဂါဖြစ်သောယောကျ်ားများတွင်– သုက်လွှတ်ပြွန်ရောင်မည်၊ သားသမီးမရတော့ဘဲ မြုံသွားမည်။

ရောဂါ ဖြစ်သောမိန်းမများတွင် – သားအိမ်ရောင်မည်၊ သားဥပြွန် လမ်းကြောင်းရောင်မည်၊ သားသမီး မရတော့ဘဲ မြုံသွားမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွင် ရောဂါပိုး ရှိနေပါက – ကလေးတွင် မျက်စေ့နာမည်၊ နားပြည်ယိုမည်၊ အဆုတ်ပွမည်။

လိင်အင်္ဂါ မက်ခရူရောဂါ

ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်လိင်ဆက်ဆံပြီး ရက်အနည်းငယ်အတွင်းတွင် ရောဂါလက္ခဏာပေါ်မည်။

ယောကျ်ားများတွင် – ဆီးကျင်မည်၊ ဆီးခဏခဏသွားမည်၊ လိင်တံထိပ်ဖျား၌ယားယံမည်၊ ရောင်မည်။

မိန်းမများတွင် – ဆီးကျင်မည်၊ ဆီးမကြာခဏသွားမည်။ မိန်းမအင်္ဂါတစ်ဝိုက်ယားမည်။မိန်းမအင်္ဂါမှ အဖြူကိုင်းအဖတ်ဖတ်များဆင်းမည်။ ကုတ်ဖဲ့မှုကြောင့် ပွန်းပဲ့မည်၊ ရောင်မည်။ အသားများထူလာပြီး ကြမ်းလာမည်။

လိင်အင်္ဂါ မက်ခရူရောဂါသည် အောက်ပါအခြေအနေများကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။

ဆီးချိုရောဂါရှိသောသူများ၊ ပဋိဇီဝဆေးစားနေသောသူများ၊ ဝဆေးစားနေသောသူများ၊ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းနေသူများ၊ ရာသီလာနေသူများ၊ ဗိုက်ကြီးနေသူများ

ရောဂါပိုးကြောင့်အဖြူဆင်းရောဂါ

ဤရောဂါသည် လိင်အင်္ဂါတစ်ဝိုက်ညစ်ပတ်ခြင်းကြောင့်၎င်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်၎င်းဖြစ်နိုင်

သည်။ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ပြီး ၄ ရက်မှ ၄ ပတ် အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာပေါ်တတ်သော်လည်း အများစုမှာ ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ ငုပ်နေတတ်သည်။

ယောကျာ်းများတွင် – ဆီးပူမည်၊ ဆီးကျင်မည်၊ ဆီးသွားလမ်းကြောင်းရောင်ပြီး ဆီးခဏခဏသွားမည်၊ ဆီးကျိတ်ရောင်မည်။ သုတ်လွှတ်လမ်းကြောင်းရောင်မည်။

မိန်းမများတွင် – မိန်းမအင်္ဂါမှ နံစော် ပြီးအဖြူပ်ထသော အဝါရောင်အရည်များဆင်းမည်။ မိန်းမအင်္ဂါ ယားယံမည်၊ ရောင်မည်။

အဖုအကြိတ်အုပ်စု ဘင်နာရောဂါ

ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံပြီး ၃ရက်မှ ၃၀ရက် အတွင်းရောဂါလက္ခဏာပေါ်သည်။ **ယောကျာ်းများတွင်**

- လိင်အင်္ဂါပေါ်၌ အလွန်သေးငယ်သော အဖုလုံးလေးပေါ်လာမည်။
- ထိုအဖုလေးပေါက်သွားပြီး သေးငယ်သော အနာလေးဖြစ်ပေါ်လာမည်၊ နာကျင်မှုမရှိပေ။
- ထိုအနာပေါက်ပြီး ၁လမှ ၄လ အတွင်း ပေါင်ခြံတွင် နာကျင်သော အကျိတ်များ ပေါ်လာမည်။
- အကျိတ်များတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်သွားပြီး ပေါင်ခြံနှစ်ဘက်လုံးတွင် ငှက်ပျောသီးလုံးကဲ့သို့ အမြောင်းလိုက် ရောင်နေမည်။
- အကျိတ်ကို မခွဲရ။
- အကျိတ်အလိုလိုပေါက်ထွက်ခြင်း၊ ခွဲခြင်းပြုလုပ်ပါကပြည်များယိုထွက်ပြီး လိုက်စားသည့် အနာများ ဖြစ်ပေါ်လာမည်။

ရောဂါဖြစ်သောမိန်းမအများစု၌ မိန်းမအင်္ဂါအတွင်းပိုင်းတွင် အနာပေါက်သောကြောင့် အများစုသည်သတိမထားမိကြပေ။ စအိုနှင့်လိင်ဆက်ဆံသူများတွင်ဝမ်းသွားလမ်းကြောင်းရောင်၍ကျဉ်းမြောင်းသွားတတ်သည်။

အကယ်၍ စနစ်တကျဆေးကုသခြင်း မရှိပါက –

- တင်ပါးဆုံ ရိုးကွင်းအတွင်းရှိ အကျိတ်များပါ ဆက်တိုက်ရောင်လာပြီး ဆီးပြွန်လမ်းကြောင်း၊ ဝမ်းသွားလမ်းကြောင်းများကို ဖိသောကြောင့် တဖြည်းဖြည်းကျဉ်းမြောင်း ပိတ်ဆို့စေတတ်သည်။
- ဆင်ခြေထောက်ရောဂါကဲ့သို့ လိင်အင်္ဂါအရေပြားထူလာခြင်း၊ ရောင်လာခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။
- နှစ်ရှည်လများခံရပြီး ဆီးဝမ်းဒုက္ခပေးကာ သေဆုံးနိုင်သည်။

လိင်အင်္ဂါ ကြွက်နို့ ရောဂါ

လိင်အင်္ဂါ ကြွက်နို့သည် ပုံစံ အမျိုးမျိုးအရွယ်အစားအမျိုးမျိုးပေါက်သည်၊ သေး၍ပြားသော ပုံစံရှိသကဲ့သို့ ဂေါ်ဖီပန်းပုံစံလည်း ပေါက်တတ်သည်။ ရောဂါပိုး ရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံပြီး (၁) လမှ (၆) လခန့် အတွင်း – ရောဂါ ဖြစ်သောယောကျာ်းများတွင် လိင်တံထိပ်နှင့် လိင်တံပေါ်တွင် ပေါက်မည်။ ရောဂါဖြစ်သောမိန်းမများတွင်မိန်းမအင်္ဂါနှုတ်ခမ်း၊ မိန်းမအင်္ဂါ အတွင်းပိုင်းနှင့်သားအိမ်ဝတို့တွင် ပေါက်မည်။ စအိုနှင့် လိင်ဆက်ဆံသူများတွင် စအိုနှင့်ဝမ်းသွားလမ်းကြောင်းတို့တွင်ပေါက်မည်။ ပါးစပ်နှင့်လိင်ဆက်ဆံသူများတွင် ပါးစပ်တွင်ပေါက်မည်။ အကယ်၍စနစ်တကျဆေးကုသခြင်းမရှိပါက

- လိင်အင်္ဂါ ကြွက်နို့ရောဂါသည် ကင်ဆာရောဂါ အဖြစ်သို့ပြောင်းပြီး သေဆုံးနိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် မိခင်၌လိင်အင်္ဂါ ကြွက်နို့ရောဂါဖြစ်နေပါက ကလေးငယ်သို့ ကူးစက်ပြီး ပါးစပ်အတွင်း (သို့) လည်ချောင်း အတွင်း ကြွက်နို့ပေါက်မည်။

အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါ

အသည်းရောင်အသားဝါဖြစ်စေသောရောဂါမျိုးကွဲ ၆ မျိုးရှိသည်။ A,B,C,D,E,G တို့ဖြစ်ကြသည်။ အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး တစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီးလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါမှတစ်ဆင့် အသည်းခြောက်ရောဂါ၊ အသည်းကင်ဆာရောဂါတို့ကို ထပ်ဆင့်ရနိုင်သည်။

ကူးစက်နည်း

- ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သူ(သို့)ရောဂါဖြစ် နေသူမိခင်မှတစ်ဆင့် ရင်သွေးငယ်သို့ မွေးစတွင်ကူးစက်ခြင်း
- ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်ထားသူနှင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ရောဂါပိုးရှိသူ၏သွေးကိုသွင်း၍ ကုသမှုခံယူခြင်း

ရောဂါသဘာဝဖြစ်စဉ်

အသည်းရောင်အသားဝါဘီပိုးရှိသူများအနက်

- ၉၀% မှာ အလိုအလျောက်ပျောက်ကင်းသွားနိုင်သည်။
- ၁၀% မှာ ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သူဖြစ်သွားနိုင်သည်။

  ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သူများသည် များသောအားဖြင့်ကျန်းမာစွာရှိနေပြီး သေသည်အထိ ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သွားသည်။ ရာခိုင်နှုန်းအနည်းငယ်ခန့်မှာ အသည်းခြောက်ရောဂါ ၊ အသည်းကင်ဆာဖြစ်လာနိုင်သည်။

သင်သည်ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သူဖြစ်လျှင်

- ထိတ်လန့်စရာမလိုပါ။
- ရောဂါကူးစက်သည့်နည်းလမ်းအချို့သာ ရှိသည်ကို သတိပြုပါ။
- အတူတကွထမင်းစားရုံ၊ အိုးခွက်ပန်းကန်များ ရောနှောသုံးဆောင်ရုံနှင့် ရောဂါမကူးပါ။ ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သူနှင့်တစ်အိမ်တည်း၊ တစ်ခန်းတည်းနေထိုင်ရုံဖြင့် ရောဂါမကူးနိုင်ပါ။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဆီးအရောင်ဝါခြင်း
- ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- အသားဝါ၊ မျက်စိဝါဖြစ်ခြင်း
- အမောမခံနိုင်ခြင်း၊ နုန်းချိခြင်း
- အသည်းရှိသည့် ယာဘက်နံရိုးအောက်တွင်နာ၍ ရောင်လာခြင်း

ကုသနည်း

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သည့်အတွက် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကိုပျောက်ကင်းအောင်ကုသရန်ခက်ခဲပါသည်။ သို့သော်လည်းအသားဝါနေချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်အကျိုးဆက်များကိုကာကွယ်ရန် ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ပါသည်။

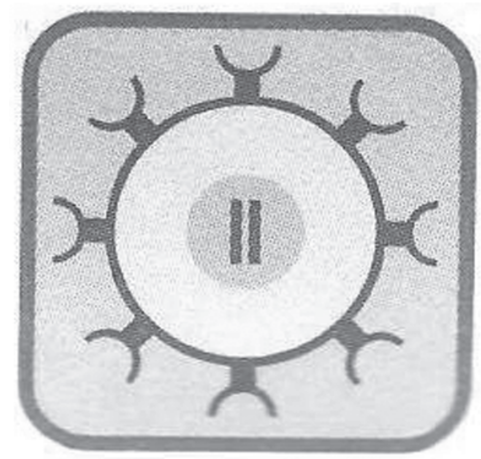
နာတာရှည် ဘီပိုးသယ်ဆောင်ထားသူများတွင် ရောဂါပိုးများပွားနေပြီးအသည်းကို ထိခိုက်နေသည်ဆိုလျှင် interferon ထိုးဆေး lamivudine စားဆေးများဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။ သို့သော်ဆေးကုသမှုခံယူသည့် သူ ၂၅-၃၀% ခန့်တွင်သာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ ဆေးတန်ဖိုးမြင့်မားပြီး ဆိုးကျိုးအန္တရာယ်များသဖြင့် လူအများအသုံးမပြုနိုင်ပါ။

ကာကွယ်နည်း

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးကူးစက်ရရှိနိုင်သည့်အပြုအမူများ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ရောဂါမရှိအောင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

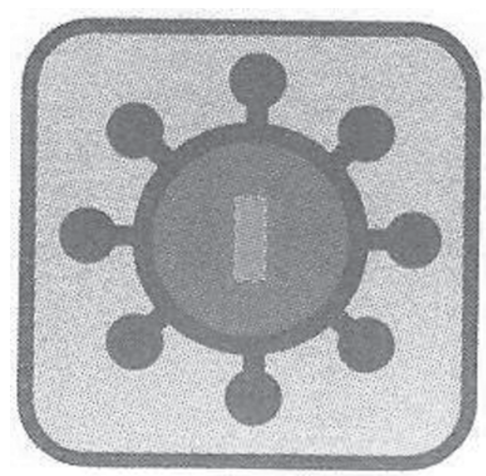
reproductive IA Che.pmd 35 18/09/2008, 10:59

ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်

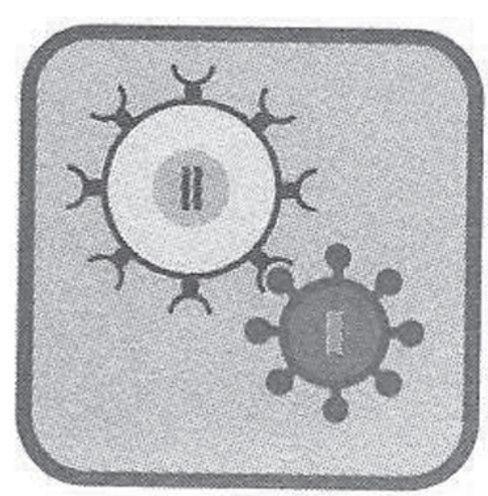


လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ရရှိသော ရောဂါများထဲတွင် HIV/AIDS ရောဂါပါဝင်ပါသည်။ HIV/AIDS ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ကာကွယ်နည်းများသိထားဖို့ လိုပါသည်။

HIV ဆိုတာ AIDS ရောဂါကိုဖြစ်စေတဲ့ သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သည့် အလွန်သေးငယ်သောရောဂါပိုးဖြစ်ပါသည်။ HIV ပိုးဟာ အဓိကအားဖြင့်လူ၏သွေး၊ သုတ်ရည်နှင့်မိန်းမကိုယ်မှထွက်သည့်အရည်တို့တွင် အများဆုံးပါရှိ၍ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ လူ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင် HIV ပိုးတွေ့ရှိခြင်းသည် AIDS ရောဂါဖြစ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ HIV ပိုးဝင်ရောက်နေခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ AIDS ရောဂါဖြစ်ရန် အချိန်ကာလအတိုင်းအတာတစ်ခု လိုအပ်ပါသည်။



AIDS ဆိုတာခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ လူတို့၏သွေးထဲတွင် သွေးဖြူဥများမှာရောဂါအမျိုးမျိုးကိုခုခံကာကွယ်ပေးပါသည်။ ၄င်းသွေးဖြူဥများမှ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ခုခံစွမ်းအားကိုရရှိ ပါသည်။ HIV ရောဂါပိုးသည်လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိသွေးဖြူဥများကိုတဖြည်းဖြည်းဖျက်ဆီးလိုက်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ၏ခုခံစွမ်းအားမှုများလျော့နည်းလာစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခုခံအားကျဆင်းလာသောသူတွင်အခြားရောဂါများတစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးအလွယ်တကူဖြစ်ပွားလာပါသည်။ ၄င်းအဆင့်ကို AIDS ရောဂါဖြစ်သည်ဟုခေါ် ပါသည်။



ကမ္ဘာပေါ်တွင် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်ပွားနေမှုအခြေအနေ

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ၁၉၉၉ ခုနှစ် နှစ်ကုန်အထိ လူပေါင်း ၃၃.၆ သန်းခန့်မှာ HIV ပိုးကူးစက်နေပြီဖြစ်ကြောင်းကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) နှင့် ကုလသမဂ္ဂဆိုင်ရာ အေအိုင်ဒီအက်စ် အစီအစဉ်

(ယူအင်အိတ်စ်) (UNAIDS) တို့ကခန့်မှန်းထားပါသည်။ ၎င်းတို့ထဲတွင် အသက်၁၅ နှစ်အောက်ကလေး ၁.၂ သန်းခန့်ပါဝင်ပါသည်။ ၁၅ နှစ်အထက်ရောဂါပိုးရှိသူများအနက် ၄၅ % မှာ အမျိုးသမီးများဖြစ်ပါသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကာလ ရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားချိန်မှစ၍ ၁၉၉၉ ခုနှစ်ကုန်အထိ AIDS ဖြင့်သေဆုံးသူဦးရေစုစုပေါင်း ၁၆.၃သန်းရှိပါသည်။ ၁၉၉၉ ခုနှစ်ကုန်အထိ ကမ္ဘာပေါ်တွင် AIDS ရောဂါကြောင့် မိဘမဲ့ကလေးဦးရေ ၁၁ သန်း ကျော်ပြီဖြစ်သည်။

ကနေ့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူများ၏ ၅၀ % ခန့်မှာ အသက် ၁၅နှစ်မှ ၂၄နှစ်အရွယ် လူငယ်လူရွယ်များဖြစ်သည်။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အသက် ၁၅ နှစ် မှ ၂၄ နှစ်အတွင်းရှိလူငယ် ၇၀၀၀ ခန့်သည် HIV ပိုးကူးစက်ခံနေရပြီး။ တစ်မိနစ်တွင်လူငယ် ၅ ယောက်နှုန်းခန့် ကူးစက်နေပါသည်။ အာရှနှင့်ပစိဖိတ်ဒေသအတွင်းတွင် နှစ်စဉ် လူငယ်ဦးရေပေါင်း ၇ သိန်းခန့်မှာ HIV ပိုးကူးစက်ခံနေရပါသည်။

HIV/AIDS မည်သည့်အချိန်က စဖြစ်သည်ကိုဘယ်သူကမှအသိအကျမသိပါ။ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းကပင် အာဖရိကတိုက်ရှိ လူတို့တွင် AIDS ရောဂါရှိနှင့်ပြီးဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြပါသည်။ AIDS ရောဂါသည်ကို ၁၉၈၁ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ စတင်တွေ့ ရှိခဲ့ပါသည်။ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ ယခုနိုင်ငံတိုင်းတွင်ရှိသည့် မြို့ကြီးများနှင့် တောရွာများတွင်လည်း HIV/AIDS ရောဂါ ရှိနေပြီဖြစ်သည်။

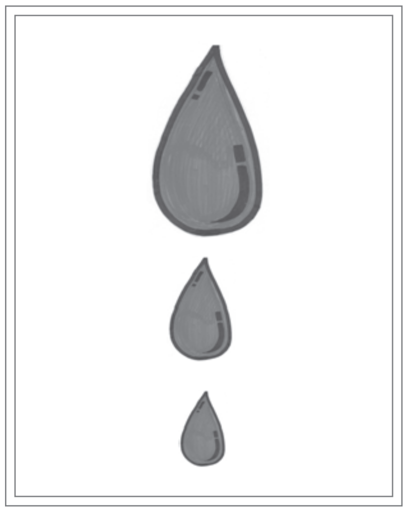
HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများမှာ

၁။ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း (လိင်တူ ၊ လိင်ကွဲ)
၂။ သွေးမှတဆင့် ကူးစက်ခြင်း၊
၃။ ရောဂါပိုးရှိနေသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှသန္ဓေသားရင်သွေးငယ်သို့ ကူးစက်ခြင်း၊

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ HIV ပိုးကူးစက်ခြင်း

HIV/AIDS ရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံမိပါက သင်၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ HIV ပိုးဝင်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။ HIV ဟုခေါ်သော သေးငယ်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် လိင်ဆက်ဆံစဉ်ယောကျ်ားအင်္ဂါမှ ထွက်လာသော သုတ်ရည် နှင့် အရည်ကြည်တို့တွင် ရှိနေပါသည်။ ၎င်းရောဂါပိုးသည် မိန်းမကိုယ်မှထွက်သော အရည်တို့တွင်လည်းရှိနေတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် HIV ပိုးရှိသော ယောကျ်ားနှင့်လိင်ဆက်ဆံသည့် မိန်းမတွင်ဖြစ်စေ ၊ ယောကျ်ားတွင် ဖြစ်စေ HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်သကဲ့သို့ HIV ပိုးရှိသောမိန်းမနှင့် လိင်ဆက်ဆံသည့် ယောကျ်ားဖြစ်စေ ၊ မိန်းမဖြစ်စေ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အကာအကွယ်မယူဘဲ လိင်ဆက်ဆံဘက်အဖော်များသူတို့သည် ပို၍ ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။



သွေးမှတဆင့် HIV ပိုးကူးစက်ခြင်း

HIV/AIDS ရှိသူထံမှ သွေးကိုသွင်းမိပါက HIV ပိုးကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ပိုးမသန့်စင်ရသေးသည့် ဆေးထိုးအပ် ၊ ဆေးထိုးပြွန် ၊ ခွဲစိတ်ကိရိယာများတို့ ကိုလူအများမျှဝေသုံးစွဲခြင်းသည် ရောဂါပိုမိုကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှကလေးသို့ ကူးစက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ၊ မွေးဖွားစဉ် ၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကလေးတိုင်းတွင် HIV ပိုးကူးစက်ခံရမည်ဟုမှချမပြောနိုင်ပါ။ ရောဂါပိုးရှိသောမိခင်မှ မွေးဖွားသည့်ကလေးများအနက် ၃ ယောက်တွင် တစ်ယောက်နှုန်းမျှသာကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါပိုးရှိမိခင်မှ မွေးဖွားလာသည့် ကလေးအား မိခင်နို့မတိုက်လျှင် ကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်မှာ ၁၅ % မှ ၂၅ % သာရှိပြီး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါက ၂၅ % မှ ၄၅ % ခန့် ရှိပါသည်။

ရောဂါပိုးဝင်ပြီးစအချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်၍ AIDS အဆင့်သို့ရောက်ရှိနေသောအချိန်တွင် ရောဂါပိုးကူးစက်ရန် အန္တရာယ်ပိုများပါသည်။

HIV ပိုးရှိသူ၏အသွင်လက္ခဏာ

လူတစ်ဦး၏ရုပ်ရည်ကို အပေါ်ယံကြည့်ရုံဖြင့် ထိုသူတွင် HIV ပိုးရှိသည်ဟုမပြောနိုင်ပါ။ ပိုးရှိသူများအား အပေါ်ယံကြည့်လျှင် ပုံမှန်ကျန်းမာနေသည် ဟုထင်ရပါသည်။ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင် HIV ပိုးသည် လက္ခဏာမပြဘဲ နှစ်ပေါင်းများစွာ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ HIV ပိုးသည် သွေးဖြူဥထဲတွင်ဝင်၍ မျိုးတူ HIV ပိုး အများအပြားထုတ်လုပ်ပြီး သွေးဖြူဥများကို ဖျက်ဆီးစေပါသည်။ သွေးဖြူဥနည်းသွားခဲ့သော် အခြားဝင်ရောက်လာသည့်ရောဂါပိုးများကို

reproductive IA Che.pmd 38 18/09/2008, 10:59

တိုက်ဖျက်နိုင်စွမ်း၊ ခုခံနိုင်စွမ်းမရှိတော့ပါ၊ ထိုအချိန်မှသာ AIDS ရောဂါလက္ခဏာ များပြလာပါသည်။

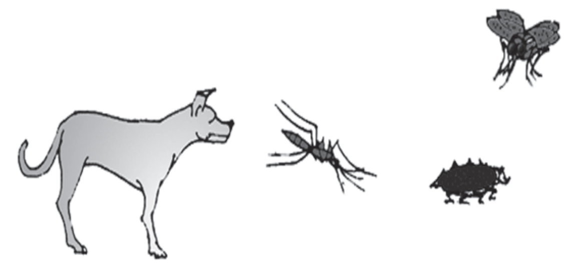
ရောဂါရှိမရှိသိနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ ဆရာဝန်ထံသွား၍ သွေးအစစ်ခံခြင်း ပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ဦး၏ရုပ်ရည်ကိုကြည့်ခြင်း၊ ယောက်ျားအင်္ဂါ (သို့) မိန်းမအင်္ဂါကိုစစ်ဆေးခြင်း၊ ဆီးစစ်ခြင်း၊ နှင့် ရောဂါအသွင်လက္ခဏာကို ကြည့်ရှုခြင်း ဖြင့်လည်းကောင်း ရောဂါပိုးရှိမရှိကိုမသိနိုင်ပါ။

ရောဂါပိုးရှိမရှိသံသယဖြစ်လာလျှင် ထိတ်လန့် စရာမလိုပါ။ ဆရာဝန်ထံသွားရောက်ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ– AIDS ရောဂါဝေဒနာရှင် တစ်ဦးသည်ဝမ်းလျှောရောဂါရတတ်ပြီး ခဏခဏဝမ်း သွားတတ်သည်ဟု သင်ကြားဖူးပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်သည် အပြင်းအထန်ဝမ်းလျှောခဲ့လျှင် AIDS ရောဂါ ရပြီဟု မထင်မှတ်သင့်ပါ။ AIDS ရောဂါကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အခြားအကြောင်းများကြောင့်လည်း ဝမ်းလျှောရောဂါ ရတတ်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အပြင်းအထန်ဝမ်း လျှောပါက ဆရာဝန်ထံသွားသင့်ပါ သည်။

HIV /AIDS ရောဂါကိုပျောက်ကင်းအောင် ကုသရန် ဆေးမရှိသေးပါ။ HIV ပိုးသည် လူ၏ကိုယ်ခံ စွမ်းအားကို ကျဆင်းစေသဖြင့် ရောဂါဝေဒနာ အမျိုးမျိုးခံစားရသည်။ ထိုရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ပျောက်ကင်းသက်သာအောင်သာကုသနိုင်သော ဆေး အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ဥပမာ–တီဘီရောဂါ ၊ ဦးနှောက် ရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ မှက်ခရု စသောရောဂါ များကိုကုသနိုင်သော ဆေးများရှိသည်။

HIV /AIDS ရောဂါဝေဒနာရှင်များအတွက် ယခုသုံးစွဲနေသောဆေးများမှာ ရောဂါပျောက်ကင်းရန် မဟုတ်။ HIV /AIDS ရောဂါဝေဒနာကို ပိုမိုမဆိုးဝါး စေရန်ထိန်းထားပေးသောပိုးရပ်တန့်ဆေးများသာရှိ သည်။ တတ်ကျွမ်းနားလည်သောဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင် ပြီးမှသာ သောက်သုံးသင့်သည်။

HIV/AIDS မကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ



တိရစ္ဆာန် နှင့် ခြင်ကိုက်ခြင်း

ဖန်ခွက်တစ်ခုတည်းအတူတကွ သောက်ခြင်း

တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကိုင်တွယ်ခြင်း၊

တစ်ဦးကိုတစ်ဦးပွေ့ဖက်ခြင်း

အတူတကွ ကစားခြင်း

အိမ်သာအတူတကွ အသုံးပြုခြင်း၊

အတူတကွ ရေချိုးခြင်း

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အဝတ်အစားလဲလှယ်ဝတ်ဆင်ခြင်း

အတူတူ အိပ်ခြင်း

တစ်ဦးကိုတစ်ဦးပွေ့ဖက်ခြင်း၊ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးကိုင်တွယ်ခြင်း၊ တိရစ္ဆာန် နှင့် ခြင်ကိုက်ခြင်း၊ အိမ်သာအတူတကွ အသုံးပြုခြင်း၊ အဝတ်အစားလဲလှယ်ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဆံပင်ညှပ်ခြင်း၊ တစ်ပန်းကန်ထဲအတူတကွစားသောက်ခြင်း၊ ဖန်ခွက်တစ်ခုတည်းအတူတကွသောက်ခြင်းနှင့် မျက်ရည်၊ ချွေးများမှတဆင့် HIV ပိုး မကူးစက်နိုင်ပါ။

ကာလသားရောဂါဖြစ်နေပါက ဘာလုပ်ရမလဲ

- တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း၊
- ဆေးပတ်လည်သည်အထိ ကုသမှုကိုအပြည့်အဝခံယူခြင်း၊
- ရောဂါမပျောက်မချင်း လိင်ဆက်ဆံမှုကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- အကယ်၍လိင်ဆက်ဆံပါကလိင်ဆက်ဆံတိုင်းကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုခြင်း၊
- လိင်ဆက်ဆံဖက်အဖော်အား ဆေးကုသရန်ကျန်းမာရေးဌာန ၊ ဆေးခန်းသို့ခေါ်ဆောင်သွားပေးခြင်း၊

ကာလသားရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသူများ (အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးငယ်များ) သည် ကျန်းမာရေးဌာန ၊ ဆေးခန်းများသို့သွားရောက်ပြသရန် ဝန်လေးတတ်ကြပါသည်။ အများစုမှာထိုကဲ့သို့သွားရောက်မပြသဘဲ မိမိဖာသာဆေးများဝယ်ယူ၍ သောက်သုံးခြင်း၊ မိရိုးဖလာနည်းများ၊ ဆေးမြီးတိုများနှင့် ကုသမှုခံယူကြခြင်း ကြောင့်ဝေဒနာသည်ရက်အနည်းငယ်အတွင်းငုတ်သွားသဖြင့် ဝေဒနာသက်သာသော်လည်း အမှန်တကယ်မပျောက်ကင်းပါ။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက ဤရောဂါဆိုးကြီး၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများအား ခံစားရမည်ဖြစ်သည့်အပြင် မိမိ၏ဇနီး၊ ခင်ပွန်းထံသို့ရောဂါကူးစက်စေမှာဖြစ်ပြီး မိမိ၏ ရင်သွေးငယ်ထံသို့ပင် ရောဂါကူးစက်စေမှာဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင် လိင်ဆက်ဆံဖက်အဖော်အား ကုသမပေးပါကလည်း ၄င်းတွင် ရောဂါပိုးများ ကျန်ရှိနေမှာဖြစ်ပြီးလိင်ဆက်ဆံတိုင်း၄င်းထံမှ ရောဂါများကူးစက်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးကုသမှုခံသင့်သောနေရာများမှာ–

- ကာလသားရောဂါကုသ ဌာနများ
- ဆေးရုံပြင်ပ လူနာကုဌာနများ
- ကျေးလက်၊ ဒေသန္တ ရကျန်းမာရေး ဌာနခွဲများ
- ပြင်ပဆေးကုခန်းများ၊ သမားတော်ကြီးများ
- မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး ဌာန
- သားဖွားနှင့်မီးယပ်ရောဂါကု ဌာနများ

ကာလသားရောဂါကို စနစ်တကျမကုသပါက အမျိုးသမီးများတွင် HIV/AIDS ရောဂါပို၍ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ရောဂါပိုးများသည် မွေးလမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့်ဝမ်းဗိုက်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်ပြီး ပြည်တည်က ဝေဒနာပို၍ဆိုးရွားစေပါသည်။သားအိမ်တွင်ရောဂါ ပိုးဝင်ကာသားသမီးမရနိုင်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးဖြစ်ပါကသားပျက်ခြင်း၊ သားလျောခြင်းများအပြင် ကလေးအသေမွေးခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မီးဖွားစဉ်တွင် ရောဂါပိုးများ သားအိမ်တွင်းဝင်ရောက်ရာ အချို့အမျိုးသမီးများသည် ဤရောဂါနှင့်ပင်သေဆုံးတတ်ကြပါသည်။ ရောဂါပိုးများသည် ဦးနှောက်၊နှလုံး၊အသည်းများသို့ပင် ကူးစက်တတ်၍ သေဆုံးတတ်ပါသည်။ ရံဖန်ရံခါ သားအိမ်ကင်ဆာပင်ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ၄င်းပြင်ရောဂါပိုးများမှာ အဆစ်တွင်းသို့ပင်ဝင်နိုင်ပါသည်။ မိခင်မှတဆင့် သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

အမျိုးသားများတွင် HIV/AIDS ရောဂါပို၍ ရရှိနိုင်ပါသည်။ရောဂါပိုးများသည် သုတ်ထုတ်ပေးခြင်းကို ပျက်စီးစေသည့်အတွက်သားသမီးမရနိုင်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါပိုးများသည် ဆီးသွားလမ်းကြောင်းတွင် ပိတ်ဆို့နေ၍ ဆီးမသွားနိုင်အောင်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ရောဂါပိုးများသည် ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ အသည်းများသို့ပင် ကူးစက်တတ်၍ သေဆုံးတတ်ပါသည်။

ငှင်းပြင်ရောဂါပိုးများမှာ အဆစ်တွင်းသို့ပင်ဝင်နိုင်ပါသည်။ ရံဖန်ရံခါလိင်တံကင်ဆာပင်ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

မွေးကင်းစကလေးများတွင် ရောဂါပိုးများသည် ကလေးငယ်၏မျက်လုံးအတွင်းသို့ဝင်ရောက်ပြီး မျက်စိကွယ်သည်အထိဖြစ်တတ်ပါသည်။ ငှင်းပြင်ရောဂါပိုးများမှာ ကလေး၏အဆုတ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

ကာလသားရောဂါရှိသူများသည် အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါဖြစ်ရန်လမ်းစ အလွန်များသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုရောဂါများဖြစ်ဖြစ်ခြင်း စနစ်တကျဆေးကုသမှု ခံယူရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

ရောဂါ လုံးဝပျောက်ကင်းစေရန် တတ်ကျွမ်းသောဆရာဝန်နှင့် မရှက်မကြောက်ဆေးကုသမှုခံယူပါ။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ မိမိ၏လိင်ဆက်ဆံဖော်နှင့်တွဲ၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။ ဆရာဝန်ချိန်းသည့်နေ့ရက်များအတိုင်း မပျက်မကွက်သွားရောက်၍ စစ်ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။

လိင်အင်္ဂါတွင် အနာရှိနေချိန်၌ အနာကိုသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ ဆေးမှုန့်များမထည့်ရပါ။ လိင်တံထိပ်တွင် အရေပြားဖုံးနေပါက အရေပြားကိုဆွဲ၍ လိင်တံကို ဖေါ်ထားပါ။ ထိုအချိန်၌ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုလုပ်သင့်ပါ။ ရောဂါမဖြစ်အောင် ကူးစက်နိုင်သည့်လမ်းကိုရှောင်ပါ။ ထိုသို့ မရှောင်နိုင်ပါက လိင်ဆက်ဆံတိုင်းကွန်ဒုံးကိုသုံးပါ။

reproductive IA Che.pmd 42 18/09/2008, 10:59

လူတိုင်းအတွက်မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအသိပညာ
ဝေဖန်အကြံပြုလွှာ

(၁) ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ရှုပြီးနောက် မည်သည့်အသိပညာဗဟုသုတများရရှိပါသနည်း။

--။

(၂) ဤစာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အကြောင်းအရာများထဲ၌ မည်သည့်အကြောင်းအရာသည်သင့်အတွက် ပို၍စိတ်ဝင်စားစရာအကောင်းဆုံးဖြစ်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

--။

(၃) ဤစာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အကြောင်းအရာများထဲ၌ မည်သည့်အကြောင်းအရာသည် သင့်အတွက် ညည်းငွေ့ဖွယ်အကောင်းဆုံးဖြစ်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

--။

(၄) စာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံများ ဆက်စပ်မှုရှိပါသလား။

--။

reproductive IA Che.pmd 43 18/09/2008, 10:59

(၅) ဒီဇိုင်းနှင့်စာစီမှုအပိုင်းတွင် ဆွဲဆောင်မှုရှိပါသလား။ ဤစာအုပ်၏ဒီဇိုင်းနှင့်စာစီမှုအပိုင်းတွင် ပိုမိုဆွဲဆောင်မှုရှိလာအောင် မည်သည့်အကြံမျိုးထပ်မံပေးလိုပါသနည်း။

––

––

––

––

–––။

(၅) နောက်ထုတ်ဝေမည့်ကျန်းမာရေးစာအုပ်များအတွက် မည်သည့်အကြောင်းအရာများကိုပိုပြီးပါဝင်စေလိုသနည်း။

––

––

––

––

–––။

(၆) အခြားအကြံပေးလိုသည့်အကြောင်းအရာများ။

––

––

––

––

–––။

ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ရှုပြီးနောက်ကျေးဇူးပြု၍အထက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုဖြည့်စွက်ပေးပြီးဤစာအုပ်နောက်ကျောတွင်ပါရှိသည့်လိပ်စာအတိုင်း ပြန်လည်ပေးပို့ပါရန်မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအဖွဲ့
မက်(ပ်)ဖေါင်ဒေးရှင်း
တိုင်းရင်းသားအလုပ်သမားကျန်းမာရေးနှင့်ပညာပေးအစီအစဉ်

reproductive IA Che.pmd 44 18/09/2008, 10:59

အလုပ်လုပ်နေသော အမျိုးသမီးများအတွက်

လမ်းလျှောက်ခြင်း

MAP Foundation
P.O.Box 7. Chiang Mai University
Chiang Mai 50202
Tel/Fax: 053 811 202
E-mail:map@mapfoundationcm.org

အခမဲ့ ဖြန့်ချိသည်

website: www.mapfoundationcm.org