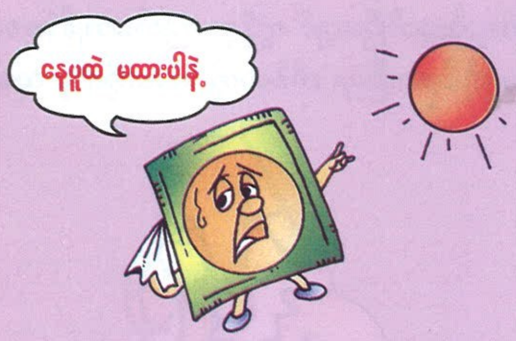
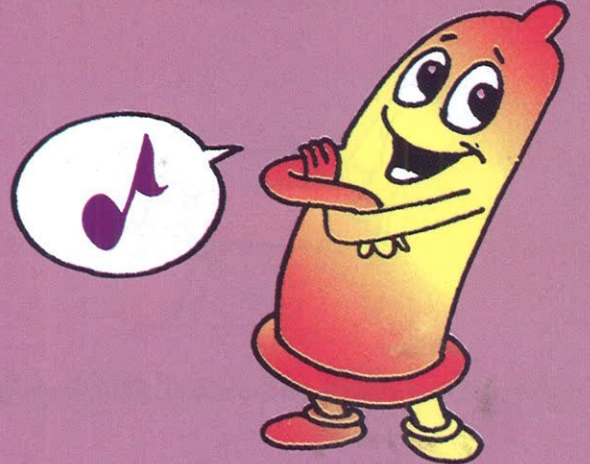
ကွန်ဒုံးသုံးရင် ဒီအချက်လေးတွေကို သတိထားပေးပါ။



ကွန်ဒုံးသုံးစွဲခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

သားဆက်ခြားစေခြင်း အာနိသင် အပြင်

- လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း။
- အမျိုးသမီးများ ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေးများ ကြောင့်ဖြစ်သော မူးခြင်း၊ ရာသီမမှန်ခြင်း စသည့်ဝေဒနာများ မခံစားရခြင်း။
- တားဆေး၊ ထိုးဆေး၊ သားအိမ်တွင်းထည့်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုရန် မသင့်တော်သည့် အမျိုးသမီးများ၏ ခင်ပွန်းသည်များ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း။
- သားသမီးလိုချင်သည့်အခါလည်း လွယ်ကူစွာ ပြန်ရနိုင်ခြင်း။
- ဝယ်ရလွယ်ကူခြင်း။
- အသုံးပြုရ လွယ်ကူခြင်း။
- လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ခြင်း။



မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး သားဆက်ခြားကာ ဆောင်ရွက်ပေး

သားဆက်ခြားရန် ကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုပါ

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
မိခင်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဌာနခွဲ

မိမိဖတ်ရှုပြီးလျှင် အခြားသူများကိုလက်ဆင့်ကမ်းပါ။

ကွန်ဒုံးကိုစနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အောက်ပါအကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေပါသည်။

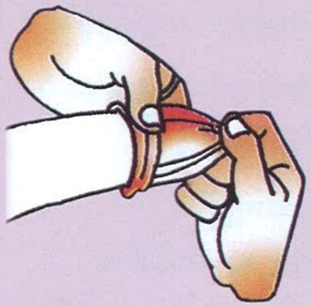
- လိင်ဆက်ဆံရာတွင် သုတ်ရည်များ မိန်းမကိုယ်အတွင်း မဝင်စေရန် ကာကွယ်ပေးခြင်း။

- သားသမီး မယူလိုသေးသည့်အခါတွင် သားဆက်ခြားနိုင်ခြင်း။
- အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါအနာဖြစ်ခြင်း၊ ဂနိုကျခြင်းနှင့် ဆီးပူညောင်းကျဖြစ်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးခြင်း။

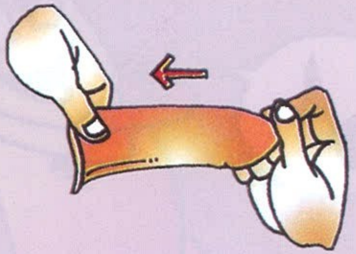
လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်လည်း ကွန်ဒုံး (Condom) ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကွန်ဒုံးကို ဤကဲ့သို့ စနစ်တကျ အသုံးပြုပေးပါ။

အထုပ်မှသေချာစွာဖွင့်ပါ။

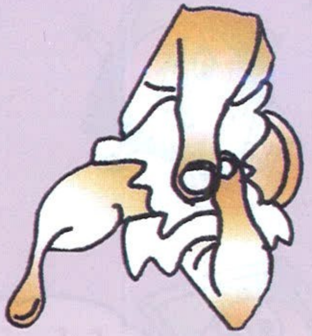


ကွန်ဒုံးကွင်းနှုတ်ခမ်းလုံးကို အပြင်ထား၍ လိင်တံထိပ်ဖျားတွင်စွပ်ပါ။



ကွန်ဒုံးနှုတ်ခမ်းလုံးကို လိင်တံအရင်းထိဖြန့်ဆွဲပါ။

သုတ်ရည်လွှတ်ပြီးလျှင် ကွန်ဒုံး ကျွတ်မကျန်ခဲ့စေရန်၊ ကွင်းမှ ကိုင်ထားပြီးမှ၊ လိင်တံကို မိန်းမကိုယ်မှ ထုတ်ပါ။



သုံးပြီး ကွန်ဒုံးကို စနစ်တကျ သေချာစွာ စွန့်ပစ်ပါ။

ကွန်ဒုံးကို ဤကဲ့သို့ စနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းနှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

အချို့ အမျိုးသမီးများသည် ဆေးသောက်စတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများ ခံစားရတတ်သည်။

သာမန်ခေါင်းကိုက်ခြင်း
(မကြာခင်ပျောက်သွားနိုင်သည်၊
ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးသုံးနိုင်သည်။)

မူးဝေနှံးခွေခြင်း
(၂လ ၃လကြာလျှင်
ပျောက်သွားနိုင်သည်။)

တစ်ခါတစ်ရံ သွေးတစ်စက် တစ်စက်
ပေါ်တက်သည် (၂လ ၃လ ဆက်သောက်
ပါက ပုံမှန်ဖြစ်ပြီးသွေးဆင်းနည်းလာမည်။)

ပျို့ခြင်း၊ အစားပျက်ခြင်း
(အကျင့်ရသွားလျှင်
ပျောက်သွားနိုင်သည်။)

ဝလာခြင်း
(အစားအသောက် ပုံမှန်စားပြီး
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပါ။)

အထက်ပါလက္ခဏာများသည် စိုးရိမ်စရာမရှိပါ၊
သို့သော်ယင်းလက္ခဏာများအနက်တစ်ခုခုကို ကြာရှည်စွာ ခံစားရပါက
ကျွမ်းကျင်နားလည်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ဆွေးနွေးမေးမြန်း
အကြံဉာဏ်များရယူပါ။ ထို့ကြောင့် ကျွမ်းကျင်နားလည်သည့်
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှသာ ဆေးသောက်သင့်ပါသည်။

ကျွမ်းကျင်နားလည်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှသာ ဆေးသောက်သင့်ပါသည်။

သားသမီးများလွန်းခြင်း၊ နီးလွန်းခြင်းကြောင့်
မိသားစုများ၏ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးများကို
ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြည့်စုံသော၊ ကျန်းမာသော
ပျော်ရွှင်ဖွယ် မိသားစုဘဝကို ရရှိစေရန်
သားဆက်ခြားပါ။

နေ့စဉ်သောက် သားဆက်ခြားစားဆေး

နေ့စဉ်သောက်ခါ သားဆက်ခြားပါ။

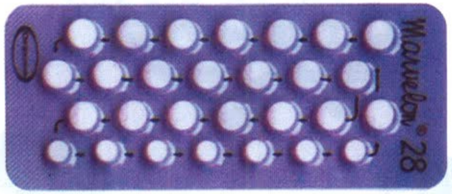
မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး
သားဆက်ခြားကာ ဆောင်ရွက်ပေး

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
မိခင်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဌာနခွဲ

မိမိဖတ်ရှုပြီးလျှင် အခြားသူများကိုလက်ဆင့်ကမ်းပါ။

နေ့စဉ်သောက် သားဆက်ခြားစားဆေး သောက်သုံးပုံ

- ရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်မှ (၅) ရက်အတွင်း စပြီးသောက်ပါ။



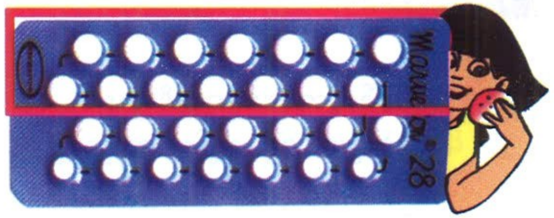
- မြှားအတိုင်း ဆေးတစ်လုံးစီကို နေ့စဉ် မှန်မှန် သောက်ပါ။
- အစာနှင့် တွဲသောက်ပါ။
- ဆေးကတ်ရှိဆေးအားလုံးကုန်ပါက ဆေးကတ်အသစ်မှ ဆေးကို နောက်တစ်နေ့မှာ ဆက်သောက်ပါ။

ဆေးတစ်လုံးမသောက်မိပါက

- သတိရရချင်း တစ်လုံးသောက်ပြီးပုံမှန်သောက်နေကျ အချိန်တွင်လည်း တစ်လုံးသောက်ပါ။

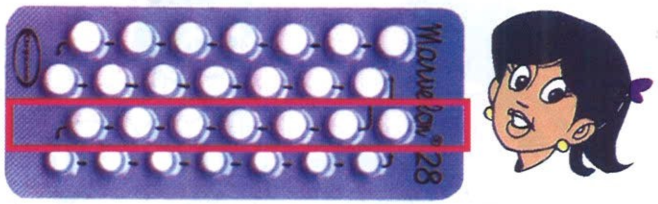
နှစ်ရက်သုံးရက်ခန့်မေ့ပြီးမသောက်မိပါက

ဆေးကတ်၏အပေါ်ဆုံးနှစ်တန်းမှ သောက်ရန်မေ့ခဲ့သော်



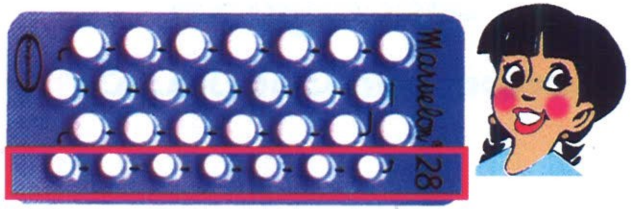
- သတိရရချင်း တစ်လုံးသောက်ပြီး ကျန်ဆေးများကို အစဉ်အတိုင်း ဆက်သောက်ပါ။ (၇) ရက်အတွင်း ကွန်ဒုံးသုံးစွဲပါ။

ဆေးကတ်၏ တတိယအတန်းမှ သောက်ရန် မေ့ခဲ့သော်



- သတိရရချင်း တစ်လုံးသောက်ပြီး ယင်းတတိယအတန်းထဲမှ ကျန်ဆေးများကို အစဉ်အတိုင်းကုန်အောင်ဆက်သောက်ပါ။
- သို့သော်နောက်ဆုံးတန်းတစ်တန်းကို မသောက်တော့ဘဲ ဆေးကတ်အသစ်ကို စသောက်ပါ။
(၇) ရက်အတွင်း ကွန်ဒုံးသုံးစွဲပါ။

အောက်ဆုံးအတန်းမှ သောက်ရန်မေ့ပါက



မေ့သွားသော ဆေးလုံးများကို ထုတ်ပစ်ပြီး ကျန်သော ဆေးလုံးများကို အစဉ်အတိုင်းဆက်သောက်သွားပါ။

နေ့စဉ်သောက် သားဆက်ခြားစားဆေး သောက်သုံးခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများ

- လစဉ်ရာသီမှန်မှန် လာစေသည်။
- ရာသီပေါ်ချိန် ကိုက်ခဲနာကျင်မှု သက်သာစေသည်။
- သားသမီးပြန်လိုချင်သည့်အခါတွင် စားဆေးကို ရပ်နိုင်ပြီး မကြာခင်သားသမီးပြန်ရနိုင်ပါသည်။
- သားအိမ်နှင့် သားဥအိမ်ကင်ဆာအဖြစ်နည်းစေပါသည်။

နေ့စဉ်သောက် သန္ဓေတားဆေး သောက်ရန် မသင့်တော်သူများ

- နို့တိုက်မိခင်များ (ကလေး၆လအောက်နို့တိုက်မိခင်များ)

- ရင်သားအဖုအကျိတ်ရှိသူများ

- မိန်းမကိုယ်မှ အကြောင်းမသိဘဲ သွေးဆင်းနေသူများ

- နလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများ။
- လေဖြတ်ဖူးသူများ။
- ရင်သားကင်ဆာရောဂါဖြစ်ဖူးသူများ။
- အသည်းရောင်အသားဝါရှိသူများ။

သတိပြုရန်။ ။

မဝယ်ခင်ဆေးကတ်ကို ရက်လွန်ခြင်းရှိ - မရှိစစ်ဆေးပါ။
ရက်လွန်နေသော၊ အရောင်ပြောင်းနေသော၊ ပေါက်ပြဲနေသော ဆေးကတ်များမှ ဆေးများကို မသောက်ပါနှင့်။

အရေးပေါ်သားဆက်ခြား သောက်ဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

ပျို့အန်ခြင်း

ခေါင်းကိုက်ခြင်း

မူးဝေခြင်း

ဗိုက်အောင့်ခြင်း

သားမြတ်တင်းခြင်း

သွေးဆင်းခြင်းနှင့် ရာသီသွေး တစ်စက်တစ်စက်ပေါ်ခြင်း

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ခံစားရလျှင် ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိနေလျှင် မသုံးစွဲရပါ။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ဆေး မဟုတ်ပါ။

သားဆက်ခြားရန်အတွက် ပုံမှန်သုံးစွဲသော ဆေးမဟုတ်ပါ။

အရေးပေါ်သုံးရန်သာ ဖြစ်သည်။

သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို ပုံမှန်သုံးစွဲရန် ဆန္ဒရှိလျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေး၍ မိမိစိတ်တိုင်းကျ ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

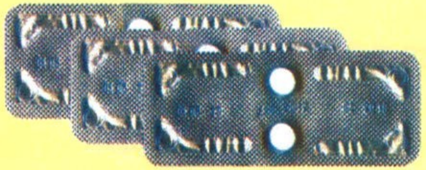
အရေးပေါ်သားဆက်ခြား သောက်ဆေး

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး သားဆက်ခြားကာ ဆောင်ရွက်ပေး

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
မိခင်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဌာနခွဲ

UNFPA

မိမိဖတ်ရှုပြီးလျှင် အခြားသူများကိုလက်ဆင့်ကမ်းပါ။



အရေးပေါ်သားဆက်ခြားစားဆေးဆိုသည်မှာ ဟော်မုန်းဆေး တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အသုံးပြုနိုင်သည်။ အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး Postinor အမျိုးအစားသည် ဆေးလုံး ၂ လုံးသာပါသော ဆေးကဒ်ဖြစ်ပြီး ဆေးတစ်လုံးတွင် Levonogestrel 0.75mg ပါဝင်သည်။

ဆေးအာနိသင်

ဆေးကတ်အတွင်းရှိဆေးအားလုံး (Levonogestrel 1.5mg)ကို အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီး စောနိုင်သမျှ စောစွာ (၁၂၀) နာရီအတွင်း သောက်လျှင် ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းကို အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် ကာကွယ်မှုပေးသည်။

- ◆ မျိုးဥအိမ်မှ မျိုးဥကြွေခြင်းကို ဟန့်တားစေသည်။
- ◆ သန္ဓေသား သားအိမ်တွင်တွယ်ကပ်ခြင်းကို ဟန့်တားစေသည်။
- ◆ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းကို မဖြစ်စေပါ။

ဆေး၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

- ◆ သားပျက်၊ သားလျှောခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ လျော့နည်းလာစေသည်။
- ◆ ကိုယ်ဝန်လိုချင်ပါက အလွယ်တကူ ပြန်ရနိုင်ပါသည်။
- ◆ သုံးစွဲရန် လွယ်ကူသည်။
- ◆ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်ပေါ်မှုနည်းပြီး ဖြစ်ပေါ်လာပါကလည်း အချိန်တိုအတွင်း ပြန်လည်ကောင်းမွန်နိုင်သည်။
- ◆ ပထမအကြိမ် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုသာ ၇၅% မှ ၈၅ % ခန့် ကာကွယ်နိုင်သော်လည်း ဆေးသောက်ပြီးနောက်ထပ် လိင်ဆက်ဆံခြင်းများအတွက် မကာကွယ်နိုင်ပါ။

ဆေးအသုံးပြုပုံ

- ◆ ဆေးကတ်တွင်ပါဝင်သောဆေး တစ်လုံးဖြစ်စေ၊ နှစ်လုံးဖြစ်စေ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီး စောနိုင်သမျှစောစွာ (၁၂၀) နာရီအတွင်း သောက်ပါ။ (အချိန်စောနိုင်သမျှစော၍ သောက်နိုင်ပါက ပို၍ အကျိုးအာနိသင် ရှိနိုင်ပါသည်။)

အသုံးပြုနိုင်သည့်အခြေအနေများ

ကိုယ်ဝန်မရှိသော မည်သည့်အမျိုးသမီးမဆို သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

အောက်ပါအရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် သုံးစွဲရန်ဖြစ်သည်။

- ■ အကာအကွယ်မရှိသော လိင်ဆက်ဆံခြင်း။
- ■ သုံးစွဲနေကျ သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများ သုံးစွဲမှု လွဲမှားခြင်း။

ဥပမာ
- ● တားဆေးသောက်ရန် မေ့လျော့ခြင်း။
- ● အခြားကာကွယ်မှုနည်းလမ်းများ လွဲမှားစွာ အသုံးပြုခြင်း။
- ● ရက်ရှောင်နည်းအား မှားယွင်းစွာ မှတ်သားမိခြင်း။
- ● ကွန်ဒုံးပေါက်ပြဲခြင်း။
- ● သားအိမ်တွင်းထည့်ပစ္စည်းထွက်သွားခြင်း။
- ● အမျိုးသမီးတစ်ဦး လိင်မှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရမှု အပြီးသုံးစွဲခြင်း။

အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသည် သားဖျက်ချရန်အတွက် အသုံးပြုရန် မဟုတ်ပါ။

သားဆက်ခြားဆေးထိုးသည့် အမျိုးသမီးအချို့သည် အောက်ပါဝေဒနာများ ခံစားရတတ်ပါသည်။

- ရာသီမပေါ်ဘဲ တောက်လျှောက်ထိန်ခြင်း။ (သွေးမဆင်းခြင်း)

- ရာသီတစ်စက်တစ်စက်ပေါ်ခြင်း။

- မူးခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

- ကိုယ်အလေးချိန် တဖြေးဖြေး တိုးလာနိုင်သည်။

- ရင်သားနာခြင်း။
- သွေးဆင်းကြာခြင်း၊ မူမမှန်ခြင်း။
- သွေးမှန်မှန်ပေါ်ပြီးမှ သွေးထိန်ခြင်း။

သားဆက်ခြားထိုးဆေးထိုးရန် မသင့်တော်သူများ

- အလွန် အမင်းဝသူများ။
- အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါရှိသူများ။
- ရင်သားကင်ဆာ၊ အခြားကင်ဆာရောဂါရှိသူများ။
- သွေးတိုး၊ ဆီးချိုနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှိသူများ။
- ကလေး (၆) ပတ်နှင့်အောက် နို့တိုက်မိခင်များ။
- ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သံသယရှိသူများ။
- ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းသူများ။
- အခြားရောဂါရှိသူများ (လေဖြတ်ခြင်း၊ သွေးကြောအတွင်း သွေးခဲပိတ်ခြင်း၊ အသည်းရောဂါ)။

အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ကျွမ်းကျင်သည့် ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများဖြင့် ပြသပါ။

- ရာသီသွေးရက်ရှည်ကြာ၍ များခြင်း။
- ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- မျက်စိမှုန်ဝါးခြင်း။
- ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း ပြင်းထန်စွာနာကျင်ခြင်း။
- အလွန်အမင်း ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

သုံးလခံ သားဆက်ခြား ထိုးဆေး

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး သားဆက်ခြားတာ ဆောင်ရွက်ပေး

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
မိခင်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဌာနခွဲ

UNFPA

မိမိဖတ်ရှုပြီးလျှင် အခြားသူများကိုလက်ဆင့်ကမ်းပါ။

သားဆက်ခြားထိုးဆေး မသုံးခင် သိထားသင့်သော အချက်များ

- ကျွမ်းကျင်နားလည်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ စနစ်ကျစွာ သင်တန်းပေးထားသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းနှင့် ဦးစွာ တိုင်ပင်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်မရှိမှ ဆေးထိုးပါ။
- ဆေးထိုးသည့်ရက်နှင့် နောက်တစ်ကြိမ်ထိုးရမည့် ရက်ကို သေချာစွာ မှတ်သားထားပါ။
- ရက်ချိန်းအတိုင်း အသုံးပြုပါက ထိရောက်သော သားဆက်ခြားနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအတွက် ဇနီးမောင်နှံများ မည်သည့်သားဆက်ခြားနည်းဖြင့် သင့်တော်သည်ကို ကျွမ်းကျင်နားလည်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကာ ရွေးချယ်အသုံးပြုပါ။

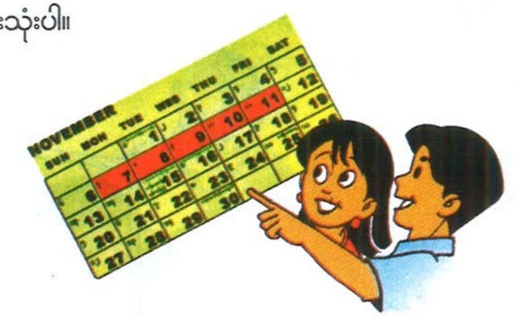
သားဆက်ခြားထိုးဆေး သုံးစွဲခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

သတိပြုရန်

ရက်လွန်နေသော ထိုးဆေးများကို မသုံးသင့်ပါ။

သားဆက်ခြားထိုးဆေး ထိုးသင့်သည့်အချိန်

- ရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်မှ (၅) ရက်အတွင်း ဆေးထိုးနိုင်ပါသည်။ ရာသီပေါ်ပြီး (၅) ရက်မှ (၉) ရက်အတွင်း ဆေးထိုးမိပါက ထိုးပြီး (၇) ရက်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုကိုရှောင်ပါ (သို့မဟုတ်) ကွန်ဒုံးသုံးပါ။



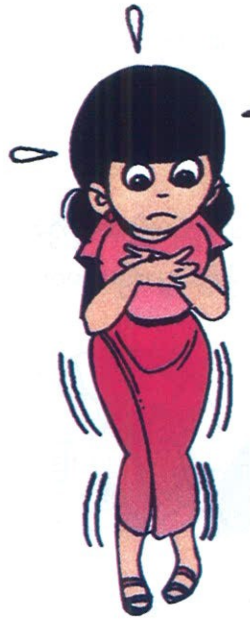
- ကလေးမီးဖွားပြီးသူများ မွေးဖွားပြီး (၄၅) ရက်တွင် ဆေးထိုးနိုင်ပါသည်။ ရာသီသွေးပြန်ပေါ်သည့်အချိန်ကို စောင့်ရန်မလိုပါ။

- ပထမဆေးတစ်လုံးထိုးပြီး (၃ လ) ၁၂ ပတ် အကြာတွင် နောက်တစ်လုံး ထပ်ထိုးပါ။

ဆေးထိုးနောက်ကျလျှင်
(၂)ပတ်ထက်မကျော်ပါက ဆက်ထိုးပါ။
(၂)ပတ်ထက်ကျော်လျှင် ကွန်ဒုံးသုံးပါ။ ဆေးကိုလည်း ဆက်၍ထိုးပါ။

သားအိမ်တွင်းပစ္စည်းထည့်ရန် မသင့်တော်သူများ

- ဓမ္မတာမမှန်သူ၊ သွေးဆင်းများလွန်းသူများ။
- သားအိမ်အတွင်းပိုင်း အနေအထားမမှန်သူများ။
- သားအိမ်လည်တံတွင် ရောဂါရှိနေသူများ။
- သားဥပြွန်တွင် သန္ဓေတည်ဖူးသူများ။
- အမျိုးသမီး မျိုးပွားအင်္ဂါတွင် ပိုးဝင်ခြင်းနှင့် ခုခံအားကျဆင်းရောဂါရှိသူများ။
- ကာလသားရောဂါ၊ မျိုးပွားအင်္ဂါတွင် ဖြစ်ပွားသော ကင်ဆာရောဂါနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါရောဂါရှိသူများ။
- အရိုးတွင်း တီဘီရောဂါရှိသူများ။
- ကလေးမွေးဖွားပြီး (၄၈) နာရီအထက်နှင့် (၄) ပတ် အတွင်းရှိသူများ။
- ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သံသယရှိသူများ။



သားအိမ်တွင်းထည့်ပစ္စည်းထည့်ပြီးနောက် မည်သို့ပြုမူနေထိုင်ရမည်နည်း။

- သားအိမ်တွင်းထည့်ပစ္စည်း နေသားတကျ ရှိမရှိ စမ်းသပ်ရန် မည်သို့စမ်းသပ်ရမည်ကို သင်ယူထားပါ။

- ရာသီလာပြီးချိန်တွင် မိန်းမကိုယ်ထဲမှ ကြိုးကိုလစဉ် စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ မတွေ့လျှင် ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်၊ ဆရာမများ၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြန်ပြပါ။

ဗိုက်ထဲဝင်သွားတာ၊ တင်ဆာဖြစ်တာ၊ အနာဖြစ်တာတွေလုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။
ဒါ့အပြင် လိင်ဆက်ဆံရာမှာလည်း အနှောင့်အယှက်လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။
သားအိမ်ဝကျယ်တဲ့သူတွေရာသီလာစဉ် ညှစ်ထုတ်သလိုဖြစ်ပြီး
အပြင်ကိုထွက်ကျခြင်းသာဖြစ်လို့ကြောက်စရာ၊ စိတ်ပူစရာမလိုပါဘူး။
ဒါတွေလုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

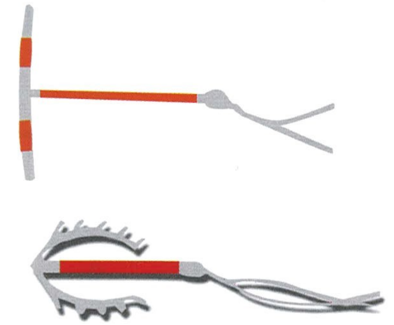
သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး သားဆက်ခြားကာ ဆောင်ရွက်ပေး

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
မိခင်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဌာနခွဲ

မိမိဖတ်ရှုပြီးလျှင် အခြားသူများကိုလက်ဆင့်ကမ်းပါ။

သားအိမ်တွင်းထည့်ပစ္စည်း အသုံးပြုပုံ



- စနစ်တကျ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးမှသာ ထည့်သွင်းပါ။
- ပေါင်းတင် ပိုးသတ်ထားသော ပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြု၍ သန့်ရှင်းသော အခန်း၌ ထည့်သွင်းခြင်းကို ခံယူပါ။

သတိပြုရန်

သားအိမ်တွင်းထည့်ပစ္စည်း ထည့်သွင်းလိုပါက သုံးရန် သင့်၊ မသင့်ကို ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်၊ ဆရာမများ၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးမှသာ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

သားအိမ်တွင်းထည့်ပစ္စည်းသုံးစွဲခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- တစ်ခါထည့်ထားလျှင် အနည်းဆုံး(၅) နှစ်ခံသည့်အတွက် ရေရှည် အဆင်ပြေစေပါသည်။
- နေ့တိုင်း စားဆေးစားရသည့် ဒုက္ခမှ ကင်းဝေးပါသည်။ (၃)လတစ်ခါလည်း ဆေးသွားထိုးစရာ မလိုပါ။
- နို့ထွက်မထိခိုက်သောကြောင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် အဆင်ပြေစွာ သုံးနိုင်ပါသည်။
- ဟော်မုန်းဓာတ်မပါဝင်သောကြောင့် ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဝလာခြင်းများ မဖြစ်ပါ။
- ရာသီမှန်မှန်လာသည်။
- လိင်ဆက်ဆံရာတွင်လည်း အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေပါ။
- သားသမီးရယူလိုပါကလည်း ပစ္စည်းထုတ်လိုက်သည်နှင့် အလွယ်တကူပြန်ရနိုင်ပါသည်။
- ဆေးခန်းသို့လည်း မကြာခဏ သွားရန်မလိုပါ။

သားအိမ်တွင်းထည့် ပစ္စည်း ထည့်မယ်ဆိုရင် အောက်ဖော်ပြပါ နေရာများသို့ သွားရောက် ဆက်သွယ်လိုက်ပါ။

၁။ မြို့နယ်ပြည်သူ့ဆေးရုံ။
၂။ မိခင် ကလေးကျန်းမာရေးဌာန။
၃။ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်းများ။
၄။ အမျိုးသမီး ကျန်းမာရေး ဆရာမများ။
သားဖွားဆရာမများ။

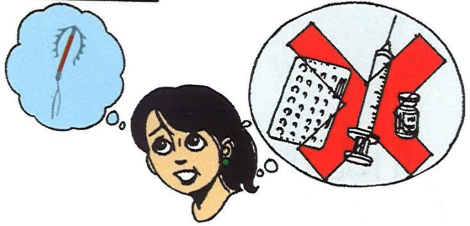
သားအိမ်တွင်းထည့်ပစ္စည်းထည့်ရန် သင့်တော်သည့်အချိန်များ

- ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်းသေချာလျှင် ရာသီစက်ဝန်း၏မည့်သည့် နေ့မှာမဆို စထည့်နိုင်သည်။
- မီးဖွားပြီး(၄) ပတ်ကျော်လျှင် စထည့်နိုင်သည်။
- သားလျောပြီးလျှင် ပြီးချင်းပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာမရှိပါက စထည့်နိုင်သည်။

သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်းထည့်ရန် သင့်တော်သူများ

နို့တိုက်မိခင်များ

အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ရိုးရိုးမီးဖွားပြီးသူများ



စားဆေး၊ ထိုးဆေးများနှင့် မတည့်သော သားဆက်ခြားလိုသူများ

အမျိုးသမီးအချို့တွင် အောက်ပါဝေဒနာများ ခံစားရတတ်ပါတယ်

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ စိတ်မကြည်မလင်ဖြစ်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်နည်းနည်း တိုးခြင်း၊ ရင်သားတင်းလာခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ စိတ်မပူပါနဲ့ အန္တရာယ်မဖြစ်ပါဘူး။ လအနည်းငယ်ကြာရင် သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

- ရာသီထိန်သွားခြင်း၊ နည်းသွားခြင်း၊ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ဆင်းနေခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

လက်မောင်းအရေပြားအောက်ထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း သုံးရန် မသင့်တော်သူများ

- အသည်းရောဂါခံစားနေရသူများ
- ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ဖူးသူနှင့် ဖြစ်နေသောသူများ
- အတွင်းသွေးပြန်ကြောတွင်း သွေးခဲရောဂါ ခံစားနေရသူများ
- ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးဆင်းခြင်း ရှိနေသော သူများ

ပိုပြီးပြည့်ပြည့်စုံစုံသိချင်ရင် ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းများသို့ သွားရောက်တိုင်ပင်မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

အထူးသတိပြုရန်

- နှစ်ရှည်သားဆက်ခြားနည်း ဖြစ်ပါတယ်။
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါနှင့် ဂနိ၊ ဆစ်ဖလစ် စတဲ့ လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တဲ့ ရောဂါ တွေကို ကာကွယ် မပေးနိုင်ပါဘူး။

၂၀၁၆ တွင် ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသည်

လက်မောင်းအရေပြားအောက်ထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းလက်ကမ်းစာစောင်

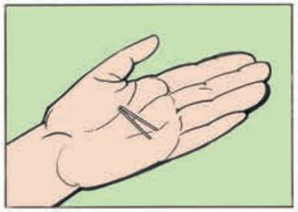
မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး သားဆက်ခြားတာ ဆောင်ရွက်ပေး

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
မိခင် နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဌာနခွဲ

မိမိဖတ်ရှုပြီးလျှင် အခြားသူများကိုလက်ဆင့်ကမ်းပါ။

လက်မောင်းအရေပြားအောက်ထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း

- အမျိုးသမီး ၏ လက်မောင်း အရေပြား အောက်သို့ ထည့်သွင်းရသော ခေတ်မီ သားဆက်ခြား ပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ်။
- ပစ္စည်းအမျိုးအစားအလိုက် ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ် အထိ ကိုယ်ဝန် မရအောင် တားပေးပါတယ်။
- သားအိမ်လည်တံအတွင်းရှိ အချွဲကို စေးပျစ်စေခြင်း၊ သားဥအိမ်မှ သားဥမကြွေစေရန် ဟန့်တားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန် ရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။
- လက်မောင်းအရေပြားအောက်မှ ပြန်ထုတ်လိုက်သည်နှင့် ကိုယ်ဝန်ပြန်ရစေနိုင်ပါတယ်။



အရှည် = ၄ စင်တီမီတာ

လက်မောင်းအရေပြားအောက်ထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းသုံးရန် သင့်တော်သူများ

- နှစ်ရှည်သားဆက်ခြားလိုသူများ
- မိသားစုပြည့်စုံသော်လည်း သားကြောမဖြတ်လိုသူများ
- နောင်တွင် ကလေး ထပ်မံယူရန်အစီအစဉ်ရှိသူများ

လက်မောင်းအရေပြားအောက်ထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း အကျိုးကျေးဇူးများ

- ကိုယ်ဝန် မရရန် ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးတယ်။
- စိတ်ချရတယ်။
- နှစ်ရှည်ခံတယ်။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို အနှောင့်အယှက်မပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် စိတ်ပူစရာ မလိုပါ။
- ထုတ်ပြီး မကြာခင် ကလေးပြန်ရနိုင်တယ်။
- အန္တရာယ်ကင်းတဲ့နည်းဖြစ်တယ်။
- သားဥအိမ်ကင်ဆာနှင့် သားအိမ်အမြှေးပါး ကင်ဆာတို့မှ ကာကွယ်ပေးတယ်။

လက်မောင်းအရေပြားအောက်ထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း ထည့်သင့်သည့်အချိန်

- ရာသီ၊ မီးယပ်ပေါ်ပြီး ၇ ရက်အတွင်း (ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်း သေချာစွာ စစ်ဆေးပြီးမှ ထည့်ရန်)
- ယခင်ထည့်ထားပြီးသား လက်မောင်းအရေပြားအောက်ထည့် သားဆက်ခြား ပစ္စည်းကို ပြန်ထုတ်သည့် အချိန်
- ကလေးမွေးပြီး (၆)ပတ်ကျော် (ကလေးမွေးပြီး (၆)ပတ်အောက် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေသူများသည် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်၍ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)
- ကလေးပျက်ပြီးပြီးချင်း

ကျွမ်းကျင်သူနှင့်သာ ထည့်သင့်ပါတယ်။

လက်မောင်းအရေပြားအောက်ထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်းကို ပြန်ထုတ်ရန် အချိန်

- ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်ခံ ပစ္စည်းအမျိုးအစားအလိုက် အာနိသင် ကုန်လျှင် ပြန်ထုတ်ရန်

ပြန်ထုတ်ချင်သောအခါ ကျွမ်းကျင်သူနှင့်သာ ပြန်ထုတ်သင့်ပါတယ်။

လက်မောင်းအရေပြားအောက်ထည့် သားဆက်ခြား ပစ္စည်းဟာ တခြားနေရာကို ရွေ့နိုင်ခြင်း ရှိ–မရှိ

- စနစ်တကျထည့်သွင်းထားပါက လက်မောင်းအရေပြား အောက် ထည့်သွင်းထားတဲ့နေရာမှာသာ ဆက်ရှိနိုင်ပါတယ်။
- နေရာ မရွေ့ပါ။