

Fact Sheet - Burmese

နှစ်မျိုးတွဲ ပဋိသန္ဓေတားဆေး။ The Combined Pill



နှစ်မျိုးတွဲ ပဋိသန္ဓေတားဆေးဆိုတာ ဘာလဲ

နှစ်မျိုးတွဲ ပဋိသန္ဓေတားဆေးတွင် (oestrogen) နှင့် (progestogen) ဟုခေါ်သော ဟော်မုန်း နှစ်မျိုးပါရှိသည်။ အများအားဖြင့် "တားဆေး" ဟု ခေါ်ကြသည်။ နှစ်မျိုးတွဲ ပဋိသန္ဓေတားဆေး အမျိုးမျိုး ရှိသော်လည်း ၎င်းတို့အားလုံး၏ ပဋိသန္ဓေတားသည့်နည်းမှာ အတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။



ပဋိသန္ဓေတားဆေးက ဘယ်လို လုပ်ဆောင်သလဲ။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးက ပဋိသန္ဓေစပြီး မတည်စေရန် လစဉ် အမျိုးသမီး၏ မျိုးဥ အိမ်များမှ သားဥ ဆင်းသက်ခြင်းကို တားဆီးသည်။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးသည် မည်မျှ ကောင်းစွာ လုပ်ဆောင်သလဲ။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးသည် အလွန်ကောင်းစွာ လုပ်ဆောင်သည်။ စနစ်တကျသုံးပါက ၉၉% ထိရောက်သည်။ သမရိုးကျ ပေါ့ပေါ့တန်တန် အသုံးပြုလျှင်မူ ထိုထက်နည်းပြီး (၉၁%) ထိရောက်မှုရှိကာ တစ်နှစ်လျှင် အမျိုးသမီး တစ်ရာလျှင် ကိုးယောက် ကိုယ်ဝန်ရှိလာကြသည်။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးကို ဘယ်သူတွေ သုံးနိုင်သလဲ။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးကို အမျိုးသမီး အများစုက အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ စံနစ်တကျ အသုံးပြုပါက ပဋိသန္ဓေတားရန် ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ သို့သော် သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုပါကလည်း တားဆေးကို လွယ်ကူစွာ ရပ်လိုက် နိုင်ပါသည်။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးကို မည်သူတွေ အသုံးမပြုနိုင်သလဲ။

အမျိုးသမီးများမှာ ဥပမာ၊ ခြေထောက်တွင် သွေးခဲ ရှိနေလျှင်၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှလုံးကြွက်သား သွေးစီးဆင်းမှု ပြတ်ခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဦးခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်သော ရောဂါ အမျိုးအစားအချို့ သို့မဟုတ် ရင်သားကင်ဆာ ရောဂါရှိပါက ပဋိသန္ဓေတားဆေးကို မသုံးသင့်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်နေပြီး ကလေးကလည်း ၆ လထက် ငယ်ပါက တားဆေးကို မသုံးနိုင်ပါ။ သင် တားဆေးကို ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အချို့သောဆေးများက ပဋိသန္ဓေတားဆေး၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို တားဆီးနိုင်သဖြင့် သင် တားဆေးကို အသုံးပြုရန် မဆုံးဖြတ်မီ ဆရာဝန်က သင် သိသင့်သိထိုက်သော ဤအချက်အလက်များနှင့် အခြားအရာများကို သင့်အား ပြောပြပါလိမ့်မည်။

ဘေးထွက် ဆိုးကျိုး တစ်စုံတရာ ရှိသလား။

တားဆေး သုံးစွဲနေစဉ် အမျိုးသမီးအများစုက နေထိုင်ကောင်းသော်လည်း ပထမပိုင်းတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အချို့ရှိတတ်ပါသည်။ သင်သည် မီးယပ်သွေးဆင်းချိန်များအတွင်း ပုံအမှန်မဟုတ်သော သွေးဆင်းခြင်း အချို့နှင့် ရင်သားတွင် နာကျင်မှု၊ မူးဝေ အော့အန်လိုစိတ် (ဖျားနာသလို ခံစားရခြင်း) တို့ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် လ အနည်းငယ်ကြာလျှင် ပြေပျောက် သွားတတ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ သင့်ဆရာဝန်က သင်သုံးနေသော တားဆေးကို ပြောင်းပေးနိုင်ပါသည်။ တားဆေးကြောင့် ပြင်းထန်သော ပြဿနာများမှာ ဖြစ်ခဲပါသည်။ သို့သော် သင့်ဆရာဝန်ကို သင့်အား ထိုပြဿနာများအကြောင်း ပြောပြနိုင်ပါသည်။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးကို ဘယ်လို သုံးစွဲ ရမည်လဲ။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးသည် အမျိုးအစားပေါ် မူတည်ပြီး ၂၈ ရက်စာ အထုပ်နှင့် လာကာ ဟော်မုန်းမပါသော (သကြားပါသည့် တားဆေး) နှစ်ခုနှင့် ခုနစ်ခု အတွင်း ပါတတ်သည်။ သကြားပါသော တားဆေးကို သင်အသုံးပြုသည့် ရက်များတွင် သင့် သားမွေးလမ်းကြောင်းမှ သွေးဆင်းနိုင်သည်။ အချို့သော ပဋိသန္ဓေတားဆေးများမှာ PBS စနစ်အရ ဝယ်ရနိုင်ပြီး အချို့မှာမူ ထိုစနစ်ဖြင့် မဝယ်နိုင်ပါ။ အကယ်၍ ကုန်ကျစရိတ်ကြောင့် သင့်မှာ အခက်အခဲဖြစ်မည်ဆိုပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ပဋိသန္ဓေတားဆေး မသောက်မီလျှင် ဘာဖြစ်မည်လဲ။

အကယ်၍ သင်သည် ပဋိသန္ဓေတားဆေး သောက်ရန် ၂၄ နာရီထက် နည်းပြီး နောက်ကျနေပါက သင် သတိရရခြင်း သောက်ပါ။ ထိုနောက် နောက်တစ်လုံးကို ပုံမှန်အချိန်တွင် ဆက်သောက်ပါ။ အကယ်၍ တားဆေးသောက်ရန် သင်သည် ၂၄ နာရီထက်ပိုပြီး နောက်ကျနေပါက သင်သည် ကွန်ဒုံးသုံးလျှင်သုံး၊ သို့မဟုတ် ဟော်မုန်းတားဆေးများ တစ်ပါတ်ပြည့်အောင် မသောက်ပြီးမချင်း ကာမဆက်ဆံခြင်း မပြုပါနှင့်။ အကယ်၍ သင်သည် ၂၄ နာရီ ထက်ပိုပြီး နောက်ကျနေပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဖော်စပ် ရောင်းချသူနှင့် ဆွေးနွေးသင့်သည်။ သို့မဟုတ် သင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်း (1300 658 886) တွင် သူနာပြုနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

ဆေးကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သတင်းဖြန့်ချိရေး | ပညာသင်ကြားရေးနှင့် လေ့ကျင့်ပညာရေး | သုတေသန | အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နှလုံးဆောက်တည်မှုနှင့် သားသမီး အရေးအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာနသည် နှလုံးဆောက်တည်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ရန်ငွေ ထောက်ပံ့သော အမြတ်အစွန်း မယူသည့်ဌာန ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာစောင်များတွင် ပါဝင်သော သီကောင်းရာ အချက်အလက်များကို ပညာရေးအတွက်သာ ပြုစုပေးထားပါသည်။ FPNSW ၏စာစောင်ထုတ်ဝေသည့် အချိန်တွင် အချက်အလက်များသည် တိကျမှန်ကန်ရန်အတွက် အချိန်နှင့် တပြိုင်ညီဖြစ်ရန်အတွက် သေချာစွာ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ မိမိတို့၏ မျိုးပွားရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုသုံး ကာမဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုသုံး စိတ်ပိုမိုမှန်ကန်စွာ မည်သို့မဆို မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီရယူရန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေးအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။
ပြန်လည် စီမံခြင်း ၂၀၁၄ ဇူလိုင်လ | FPNSW 06/14



ပဋိသန္ဓေတားဆေးကို သင် မည်ကဲ့သို့ ရနိုင်သလဲ။

သင် ပဋိသန္ဓေတားဆေးအတွက် ဆေးစာ ရရှိရန် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရန် လိုအပ်သည်။ ဆရာဝန်က သင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို မေးပြီး တားဆေးကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုရမည်ကို သင့်အား ပြောပြလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သင်သည် ဆေးဆိုင် သို့မဟုတ် သားသမီး အရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းတွင် သင့် တားဆေးများကို ဝယ်နိုင်ပါသည်။ သင့်အနေနှင့် ၁၂ လလျှင်တစ်ကြိမ် ဆေးစစ်သင့်ပါသည်။

အခြားသော ပဋိသန္ဓေ တားနည်းများ။

အခြားသော ပဋိသန္ဓေတားနည်းများစွာရှိပါသည်။ FPNSW ၏ စာစောင်များတွင် ဖတ်ကြည့်ပါ။

ပိုမိုသိကောင်းစရာများ

- နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာန၏ ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်း (Family Planning NSW Talkline) ကို 1300 658 886 တွင် ဆက်သွယ်ပါ။ သို့မဟုတ် www.fpnsw.org.au/talkline တွင်ကြည့်ပါ။
- NRS (နားမကြားသူများအတွက်) 133 677
- သို့မဟုတ် သင်နှင့် အနီးဆုံး သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဆေးခန်း (Family Planning Clinic) ကို ဆက်သွယ်ပါ။

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

ဆေးကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သတင်းမြန်နှိုင်းရန် | ပညာသင်ကြားရေးနှင့် လေ့ကျင့်ပညာပေးရေး | သုတေသန | အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် သားသမီး အရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာနသည် နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ရန်ငွေ ထောက်ပံ့သော အမြတ်အစွန်း မယူသည့်ဌာန ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာစောင်များတွင် ပါဝင်သော သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များကို ပညာပေးရေးအတွက်သာ ပြုစုပေးထားပါသည်။ FPNSW ၏စာစောင်ထုတ်ဝေသည့် အချိန်တွင် အချက်အလက်များသည် တိကျမှန်ကန်ရန်အတွက် အချိန်နှင့် တပြေးညီဖြစ်ရန်အတွက် သေချာစွာ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ မိမိတို့၏ မျိုးပွားရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ကာမဆက်သံဆေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း စိတ်ပူပန်မှုဖြင့်သာ မည်သူမဆို မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီရယူရန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။
ပြန်လည် စိစစ်ခြင်း ၂၀၁၄ ဇူလိုင်လ | FPNSW 06/14



Fact Sheet - English

THE COMBINED PILL



What Is The Pill?

The combined Pill contains two hormones, oestrogen and progesterone. It is usually just called 'The Pill'. There are many types of combined Pills but they all work the same way to prevent pregnancy.



How Does The Pill Work?

The Pill stops a woman's ovaries from releasing an egg each month, so a pregnancy cannot begin.

Who Can Use The Pill?

Most women can use the Pill. It is effective at preventing pregnancy if taken correctly, but can also be easily stopped if you wish to become pregnant.

Who Should Not Use The Pill?

Women should not use the Pill if they have had a blood clot in their leg, a stroke or heart attack, liver problems, high blood pressure, certain types of migraine, or breast cancer. You may not be able to use the Pill if you are breastfeeding and your baby is less than six months old. It is very important to talk with your doctor to make sure it is safe for you to use the Pill. Some other medications can stop the Pill from working properly and the doctor will tell you about these and other things you need to know before you decide to use it.

Are There Any Side Effects?

Most women feel well while using the Pill, but it is common to have some side effects at first. You may have irregular bleeding in between periods, sore breasts and nausea (feeling sick). This usually settles down after a couple of months but sometimes your doctor may change the type of pill you are using. Serious health problems caused by the Pill are rare, but ask your doctor to tell you about them.

How Do You Take The Pill?

The Pill comes in a 28 day pack and depending on the type of pill, it will have between two and seven pills that have no hormones (sugar pills). You will usually have vaginal bleeding during the days when you take the sugar pills.

Some types of pill are available on the PBS while others are not. Talk to your doctor about the cost of different pill types if this is an issue for you.

What If You Miss A Pill?

If you are less than 24 hours late taking a pill, take it as soon as you remember, and then take the next pill at the usual time. You will still be protected against pregnancy. If you are more than 24 hours late taking a pill you should use condoms or not have sex until you have had seven days of hormone pills. You may need the emergency contraceptive pill. It is a good idea to talk with your doctor or pharmacist about what to do if you are more than 24 hours late or you can ring to speak with a nurse on our Talkline (1300 658 886).

How Can You Get The Pill?

You need to go to a doctor or Family Planning Clinic to get a script for the Pill. The doctor will ask you questions about your health and will tell you how to take the Pill. You can then buy your pills from a pharmacy or a Family Planning Clinic. You should have a check-up every 12 months.

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14

Other Methods of Contraception

There are many other methods of contraception available. See FPNSW factsheets.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: June 2014 | FPNSW 06/14

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

Family Planning QLD 07 3250 0240 | Family Planning TAS 03 6273 9117 | Family Planning VIC 03 9257 0121

Family Planning WA 08 9227 6177 | Family Planning Welfare Association of NT 08 8948 0144

Sexual Health and Family Planning ACT 02 6247 3077 | SHine SA 08 8300 5300