

Fact Sheet - Burmese

ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေး The Contraceptive Injection (DMPA)



ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေး (DMPA) ဆိုတာ ဘာလဲ။

DMPA သည် Depot Medroxyprogesterone Acetate ၏ အတိုကောက်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေးဖြစ်သည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ရနိုင်သော ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေးကို Depo-Provera® သို့မဟုတ် Depo-Ralovera® ဟုခေါ်ကြသည်။ ၎င်းသည် မမျိုးဥ အိမ်များမှ ထုတ်ပေးသည့် ပရိုဂျက်စတာရန်း ဟုခေါ်သော ဟော်မုန်းနှင့် ဆင်တူသော ဓါတုပစ္စည်းဖြစ်သည်။ DMPA ဆေး တစ်ခါထိုးတိုင်း အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို ရက်သတ္တ ၁၂ ပတ်ကြာ ကိုယ်ဝန်ရခြင်းမှ တားဆီးပေးသည်။



ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေးက မည်ကဲ့သို့ အလုပ်လုပ်သလဲ။

ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေးက သင်၏ မမျိုးဥများ ဆင်းခြင်းကို တားဆီးသည်။ မျိုးဥ မဆင်းပါက သင်ကိုယ်ဝန် မရနိုင်ပါ။

၎င်းက မည်မျှ ထိရောက်မှု ရှိပါသလဲ။

၎င်းသည် ၉၉% မှ ၉၄% ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ တစ်နှစ်အတွင်း ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေးသုံးသော အမျိုးသမီး တစ်ရာတိုင်း တစ်ယောက်မှ ခြောက်ယောက်အတွင်း ကိုယ်ဝန်ရှိလိမ့်မည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ပဋိသန္ဓေ တားသည့် ထိုးဆေးကို မည်သူတွေက အသုံးပြုနိုင်သလဲ။

အမျိုးသမီးများစွာ ပဋိသန္ဓေ တားသည့် ထိုးဆေးကို သုံးနိုင်ပါသည်။ ကာလကြာမြင့်စွာ ကိုယ်ဝန် မရှိလိုသူ အမျိုးသမီးများအတွက် ဤနည်းက ကောင်းနိုင်ပါသည်။ တားဆေးကို သောက်ရန် မေ့တတ်သူ အမျိုးသမီးများအတွက် ဤနည်းမှာ ကောင်းနိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးက အသက် ၆ ပတ်ထက် ငယ်နေပြီး သင်က မိခင်နို့ တိုက်ကြွေးနေစေကာမူ ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေးကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ သုံးနိုင်ပါသည်။

ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေးကို မည်သူတွေက အသုံးမပြုသင့်သလဲ။

အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ရှိနေနိုင်လျှင် ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေးကို မသုံးသင့်ပါ။ ရင်သား ကင်ဆာကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ရှိသူများ မသုံးသင့်ပါ။ အသက် ၁၈ နှစ်အောက်နှင့် အသက် ၄၅ နှစ်အထက် အမျိုးသမီးများအဖို့ အရိုးသိပ်သည်းခြင်းကို ထိခိုက်စေသည့်အတွက် ဤနည်းကို ပထမဦးစားပေးအနေနှင့် မစဉ်းစားသင့်ပါ။ သင် ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်၊ မပြုနိုင် သေချာစေရန် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိသလား။

ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေးသုံးပါက မွေတာလာခြင်း ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သင့်အနေနှင့် ရက်သတ္တပတ် အချို့တွင် အနည်းငယ်သာ လာခြင်း သို့မဟုတ် သင့် မွေတာလာခြင်း လုံးဝ ရပ်တန့် သွားသည်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို ကြာကြာသုံးလေ သွေးဆင်းခြင်း လုံးဝရပ်တန့်သွားခြင်း ဖြစ်နိုင်လေဖြစ်သည်။ ၎င်းမှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်သာ ဖြစ်သည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေးသုံးစဉ်မှာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ စိတ်အပြောင်းအလဲ မြန်ခြင်း၊ ဝက်ခြံ၊ မှဲ့ ထွက်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေး ရေရှည်သုံးသူများသည် သူတို့၏ အရိုးသိပ်သည်းမှု အနည်းငယ် လျော့ကျနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေး မသုံးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာတတ်ပါသည်။ ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေးကြောင့် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုခုရှိသည်ဟု သင်ယူဆပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေးကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုရမည်လဲ။

ဆရာဝန်က ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေး ပမာဏ အနည်းငယ်ကို သင့် တင်ပါး သို့မဟုတ် လက်မောင်းတွင် ထိုးပေးပါမည်။ သင့် မွေတာ သွေးဆင်းကာလ၏ ပထမ ငါးရက်တွင် ဆေးထိုးလေ့ရှိသည်။ (ပထမဆုံးလာသည့်နေ့ကို ပထမနေ့ဟု တွက်သည်။) အကယ်၍ သင် ဤအချိန်တွင် ဆေးထိုးပါက ချက်ခြင်းပင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်သည်။ သင်က ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် အလားအလာမရှိပါက ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေးကို နောက်မှထိုးလျှင် ရပါသည်။ သို့သော် ထိရောက်မှု ရရှိရန်အတွက် သင် နောက်ထပ် ခုနှစ်ရက် စောင့်ရပါမည်။ ထိုနေ့များအတွက် သင်သည် အခြားသော ပဋိသန္ဓေတားသည့်နည်း၊ ဥပမာ၊ ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ သင် ကိုယ်ဝန်မရှိစေရန် အတွက် ၁၂ ပတ်ပြည့်တိုင်း ထိုးဆေး ဆက်လက်ထိုးရန် အရေးကြီးပါသည်။

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

ဆေးကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သတင်းမြန်ချိန်ချိန် | ပညာသင်ကြားရေးနှင့် လေ့ကျင့်ပညာရေး | သုတေသန | အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နည်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သားသမီး အရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာနသည် နည်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးပညာနှင့် ရန်ပုံငွေ ထောက်ပံ့သော အမြတ်အစွန်း မယူသည့်ဌာန ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာစောင်များတွင် ပါဝင်သော သီကောင်းရာ အချက်အလက်များကို ပညာပေးရေးအတွက်သာ ပြုစုပေးထားပါသည်။ FPNSW ဤစာစောင်ထုတ်ဝေသည့် အချိန်တွင် အချက်အလက်များသည် တိကျမှန်ကန်ရန်အတွက် အချိန်နှင့် တပြိုင်ညီဖြစ်ရန်အတွက် သေချာစွာ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ မိမိတို့၏ မျိုးပွားရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၎င်း၊ ကာမဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၎င်း စိတ်ပိုမိုနားလည်မှု မည်သို့မဆို မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီရယူရန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။
မြန်မာနိုင်ငံ၊ ဝန်ထမ်း၊ ၂၀၁၄ ဇူလိုင်လ | FPNSW 06/14



ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေးကို ဘယ်မှာရနိုင်မည်လဲ။

ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေးအတွက် ဆေးစာရရန် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သားသမီး အရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဆေးခန်းသို့ သွားရန် ဓမ္မတာလာခြင်း လိုအပ်သည်။ ထိုအခါ ဆရာဝန်က သင့်အား ဆေးထိုးပေးပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ် နောက်ထပ်သိဖို့ လိုအပ်သည်များ ရှိသေးသလား။

အမျိုးသမီးများ ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေး ရပ်တန့်သည့်အခါ သူတို့၏ မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်း ပုံမှန်ဖြစ်ရန်အတွက် ရှစ်ပါတ်ခန့် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုပြီး ကြာတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် DMPA ပဋိသန္ဓေတားသည့် ထိုးဆေး ရပ်တန့်ပြီးချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် ကာလအတန်ကြာ စောင့်ရပါသည်။

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 သတင်းမြန်ချိန်များ | ပညာသင်ကြားရေးနှင့် လေ့ကျင့်ပညာပေးရေး | သုတေသန | အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် သားသမီး အရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာနသည် နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ရံပုံငွေ ထောက်ပံ့သော အမြတ်အစွန်း မယူသည့်ဌာန ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာစောင်များတွင် ပါဝင်သော သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များကို ပညာပေးရေးအတွက်သာ ပြုစုပေးထားပါသည်။ FPNPNSW ဤစာစောင်ထုတ်ဝေသည့် အချိန်တွင် အချက်အလက်များသည် တိကျမှန်ကန်ရန်အတွက် အချိန်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်ရန်အတွက် သေချာစွာ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ မိမိတို့၏ မျိုးပွားရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ကာမဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း စိတ်ပူပန်မှုဖြင့်သာ မည်သူမဆို မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီရယူရန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။
ပြန်လည် စီစဉ်ခြင်း ၂၀၁၄ ဇူလိုင်လ | FPNPNSW 06/14



Fact Sheet - English

THE CONTRACEPTIVE INJECTION - DMPA



What Is The Contraceptive Injection (DMPA)?

DMPA stands for Depot Medroxyprogesterone Acetate. This is the contraceptive injection. The contraceptive injection available in Australia is called Depo-Provera® or Depo-Ralovera®. It is a chemical that is similar to a hormone called progesterone, which is produced by the ovaries. Each injection of DMPA protects a woman from getting pregnant for 12 weeks.



How Does The Contraceptive Injection Work?

The contraceptive injection stops your ovaries from releasing an egg. If no egg is released, you cannot become pregnant.

How Well Does It Work?

It is between 99% and 94% effective which means that between one and six women in every hundred who are using the contraceptive injection will become pregnant in a year.

Who Can Use The Contraceptive Injection?

Many women can use the contraceptive injection. It can be good for women who do not want to be pregnant for quite a long time. It can be good for women who find it hard to remember to take the Pill. The contraceptive injection is safe to use if you are breastfeeding, including if your baby is less than 6 weeks old.

Who Should Not Use The Contraceptive Injection?

Women should not use it if they could be pregnant. They should not use it if they have had some medical conditions such as breast cancer. It is also not usually recommended as a first choice for women under 18 years of age or women over 45 years because of its effect on bone density. It is important to talk to your doctor to be sure it is safe for you to use.

Are There Any Side Effects?

Periods are often irregular with the contraceptive injection. You could have light bleeding for some weeks or your periods may stop altogether. The longer you use the injection the more likely it is that you will stop having any bleeding. This is normal. Some women may gain weight, get headaches, experience mood swings or acne while they are using the contraceptive injection. Long term users of the contraceptive injection may have a small reduction in their bone density, which appears to be reversible when the contraceptive injection is stopped. Talk to your doctor if you get any symptoms that you think might be caused by the contraceptive injection.

How Do You Use The Contraceptive Injection?

The doctor will give you a small injection of the contraceptive injection in your buttock, or your upper arm. You usually have the injection during the first five days of your menstrual cycle (the first day of a period is day one). When you have it at this time, it prevents you from getting pregnant straight away. You can have the contraceptive injection later if there is no chance that you could be pregnant, but it will take another seven days before it is effective. You need to use another method of contraception such as condoms for those days.

It is important that you keep on having injections every 12 weeks to make sure you do not get pregnant.

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

How Can You Get The Contraceptive Injection?

You need to go to a doctor or Family Planning Clinic to get a script for the contraceptive injection. The doctor will then give you the injection.

Is There Anything Else I Need To Know?

When women stop using the contraceptive injection, their periods often take eight months or more to return to their regular cycle. Because of this, it can also take quite a while to become pregnant after a DMPA injection.

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