Fact Sheet - Burmese

ဒိုင်ရာဖရမ်

The Diaphragm

ဒိုင်ရာဖရမ် (Diaphragm) ဆိုတာဘာလဲ။

ဒိုင်ရာဖရမ် ဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦး သူမ၏ သားမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ သားအိမ်ကို ဖုံးထားစေရန် ထည့်သော စီလီကုန်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် ပါးလွှာသော လိပ်ခုံးပုံ ပစ္စည်းဖြစ်ပါသည်။

ဒိုင်ရာဖရမ်က မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်သလဲ။

ယောကျ်ားဖြစ်သူက ကာမဆက်ဆံစဉ် သားမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်း သုတ်လွှတ်သည့်အခါ ဒိုင်ရာဖရမ်က သားအိမ်ထဲသို့ သုတ်ပိုးများ မဝင်စေရန် တားဆီးသည်။ ကာမဆက်ဆံခြင်း ပြီးဆုံးသည့်အခါ ဒိုင်ရာဖရမ်ကို လက်ရှိနေရာတွင်ပင် နောက်ထပ် ခြောက်နာရီကြာ ဆက်ထားရမည်၊ ထိုအချိန်တွင် သုက်ပိုးများ အားလုံး သေဆုံးကုန်မည် ဖြစ်သည်။

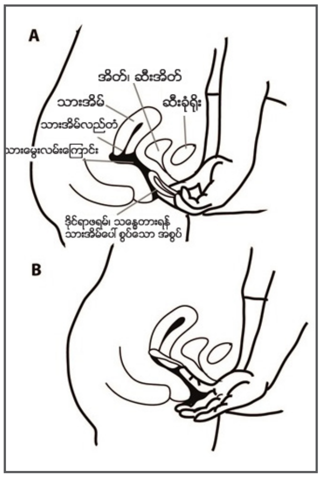
၎င်းက မည်မျှကောင်းစွာ လုပ်ဆောင်သလဲ။

ဒိုင်ရာဖရမ်သည် ၈၈ မှ ၉၄% ထိရောက်မှုရှိသည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ ဒိုင်ရာဖရမ်ကို အသုံးပြုပါက တစ်နှစ်လျှင် အမျိုးသမီး တစ်ရာလျှင် ခြောက်ယောက်မှ ဆယ့်နှစ်ယောက် ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်သည် ဟုဆိုလိုပါသည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှုမှာ အတွေ့အကြုံရှိခြင်း၊ စဉ်ဆက်မပြတ် သုံးခြင်းနှင့် ဒိုင်ရာဖရမ် အံဝင်ဂွင်ကျ ဖြစ်ခြင်းတို့အပေါ် မူတည်ပါသည်။

သင် ဒိုင်ရာဖရမ်ကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုသလဲ။

ဒိုင်ရာဖရမ်များသည် အရွယ်အစား အမျိုးမျိုးလာပါသည်။ သားသမီး အရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းမှဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ကျန်းမာရေးပညာရှင်များကဖြစ်စေ၊ မိမိနှင့်တော်သည့် ဒိုင်ရာဖရမ်ကို တပ်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ နေရာတကျဖြစ်အောင် တပ်ဆင်သည့်အခါတွင် ဒိုင်ရာဖရမ် ထည့်သွင်းနည်း၊ ပြန်ထုတ်နည်းတို့ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ညွှန်ကြားပြသပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။
သင် ကာမ မဆက်ဆံမီ ဒိုင်ရာဖရမ်ကို အချိန်မရွေး ထည့်နိုင်သော်လည်း ကာမ ဆက်ဆံခြင်း ပြီးဆုံးသည့်အခါ ဒိုင်ရာဖရမ်ကို လက်ရှိနေရာတွင်ပင် နောက်ထပ် ခြောက်နာရီကြာ ဆက်ထားရမည်၊ ၎င်းကို သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် နာရီ ၃၀ ထက် ပိုပြီး မထားရပါ၊ ဤသို့ထားပါက သားမွေး လမ်းကြောင်းတွင် ယားယံခြင်းနှင့် ရိကျခြင်း အရည်ထွက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ မီးယပ်သွေးဆင်းချိန်တွင် ဒိုင်ရာဖရမ်ကို အသုံးပြုပါက ခြောက်နာရီထက်ကြာအောင် အထဲတွင်မထားရပါ၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သွေးဆိပ်သင့်မှုကြောင့် သွေးလန့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေ အနည်းငယ်ရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။
အသုံးပြုပြီးသောအခါ ဒိုင်ရာဖရမ်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး၊ ရေဆေးကာ အခြောက်ခံ၍ အေးသောနေရာတွင် သိမ်းပါ။

ဒိုင်ရာဖရမ်ကို ထည့်ခြင်းနှင့် ပြန်ထုတ်ခြင်း



ပုံ အေ။ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ခြေတစ်ဖက် တင်ပြီး မတ်တပ်အနေအထားဖြင့်နေပါ၊ သို့မဟုတ် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပါ၊ သို့မဟုတ် လှဲနေပါ။
သင့် သားမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ လျှောဝင်သွားနိုင်စေရန် ဒိုင်ရာဖရမ် အနားကွပ်၏ နခမ်းများကို ညှစ်ပါ။ ဒိုင်ရာဖရမ်ကို လက်တစ်ဖက်မှကိုင်ပြီး အခြားလက်တစ်ဖက်မှ သင့်သားမွေးလမ်းကြောင်း အဝကို ဟပေးပါ။ ဒိုင်ရာဖရမ်ကို အတွင်းသို့ ဝင်နိုင်သရွေ့ အတွင်းဘက်သို့ စောင်းပြီး ထည့်လိုက်ပါ။
ရှေ့အနားကွပ်ကို ဆီးခုံရိုးအနောက်သို့ ထည့်ထားပါ။
သင့်လက်ညှိုးဖြင့် သင့်သားမွေးလမ်းကြောင်းထဲတွင် ဒိုင်ရာဖရမ်အထဲမှနေပြီး သားအိမ်လည်တံကို ထိတွေ့မှုရှိ မရှိ စမ်းကြည့်ပါ။ သင့်နှာခေါင်းထိပ်ကို ထိတွေ့ရသကဲ့သို့ ခံစားရမည်။
ပုံ ဘီ။ ဒိုင်ရာဖရမ်ကို ပြန်ထုတ်ရန်အတွက် ရှေ့အနားကွပ်၏ နောက်ဘက်တွင် သင့်လက်ချောင်းကို ထည့်ပြီး အောက်သို့ ဆွဲချကာ ပြန်ဆွဲထုတ်ပါ။

သင်က အသုံးပြုရန် မေ့နေခဲ့လျှင် ဘာဖြစ်မည်လဲ။

သင် ကာမဆက်ဆံချိန်တွင် ဒိုင်ရာဖရမ်ကို သုံးရန် မေ့ခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် ဒိုင်ရာဖရမ်က နေရာတကျ မဟုတ်ကြောင်း သင်တွေ့ရလျှင် သို့မဟုတ် ၎င်းမှာ အပေါက်ရှိနေခဲ့လျှင် သင်ပဋိသန္ဓေ တည်နိုင်ခြေ ရှိနေပါသည်။ အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေး (ECP) များကို ဆေးဖော်စပ် ရောင်းချသည့် ဆိုင်များတွင် ဝယ်၍ရနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံပြီး နာရီ ၁၂၀ အထိ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်၊ သို့သော် ၎င်းတို့ကို စောစောသောက်နိုင်လေ ကောင်းလေ ဖြစ်ပါသည်။

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

ဤစာစောင်များတွင် ပါဝင်သော သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များကို ပညာပေးရေးအတွက်သာ ပြုစုပေးထားပါသည်။ FNPNSW ဤစာစောင်ထုတ်ဝေသည့် အချိန်တွင် အချက်အလက်များသည် တိကျမှန်ကန်ရန်၎င်း၊ အချိန်နှင့် တပြေးညီဖြစ်ရန်၎င်း သေချာစွာ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ မိမိတို့၏ မျိုးပွားရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၎င်း၊ ကာမဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၎င်း စိတ်ပူပန်မှုရှိကြသူ မည်သူမဆို မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီရယူရန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။
ပြန်လည် စိစစ်ခြင်း ၂၀၁၄ ဇူလိုင်လ | FPNSW 06/14

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

ဒိုင်ရာဖရမ်ကို အသုံးပြုခြင်း၏ ဖြစ်နိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ သို့မဟုတ် နောက်ဆက်တွဲ အရှုပ်အထွေးများ

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ ဖြစ်ခဲပါသည်၊ သို့သော် အထူးသဖြင့် ယခင်က ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် ရောဂါပိုးကူစက်ခြင်း ဖြစ်ခဲ့ဘူးသော အမျိုးသမီးများ ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် ရောဂါပိုးကူစက်ခြင်း ပိုပြီးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဒိုင်ရာဖရမ်ကို သင် ဘယ်မှာ ရနိုင်မည်လဲ။

ဒိုင်ရာဖရမ်ကို ဆေးဖေါ်စပ် ရောင်းချသည့်ဆိုင်တွင် ဝယ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဒိုင်ရာဖရမ်များမှာ အရွယ်အစား အမျိုးမျိုးလာသည့်အတွက် သင်နှင့် အရွယ်အစား အံကိုက်ဖြစ်စေရန် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်း သို့မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်ထံသွားပြီး တပ်ဆင်ပါ။ သင် ဒိုင်ရာဖရမ်ကို သွားပြီး တပ်ဆင်သည့်အခါ အထဲကို ထည့်သွင်းနည်း၊ နေရာတကျဖြစ်ခြင်း ဟုတ်၊ မဟုတ် စစ်ဆေးနည်းနှင့် ပြန်ထုတ်နည်းတို့ကို သင့်အား ပြသခိုင်းပါ။ သင့်အနေနှင့် ဆေးခန်းတွင် လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်သည်၊ သို့မှသာ သင်အခက်အခဲတွေ့ပါက သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်က သင့်အား ကူညီနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးတိုင်း (ရက်သတ္တပါတ် အနည်းငယ်ပင် ကြာသည်ဖြစ်စေ)၊ ထို့အပြင် သင့်ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် ၃ ကီလို သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုပြီး တိုးလာလျှင်ဖြစ်စေ ဒိုင်ရာဖရမ်ကို ပြန်ပြီး နေရာတကျ ဖြစ်အောင် တပ်ဆင်ပါ။

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၊

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

ဤစာစောင်များတွင် ပါဝင်သော သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များကို ပညာပေးရေးအတွက်သာ ပြုစုပေးထားပါသည်။ FNPNSW ဤစာစောင်ထုတ်ဝေသည့် အချိန်တွင် အချက်အလက်များသည် တိကျမှန်ကန်ရန်ငှါ၊ အချိန်နှင့် တပြေးညီဖြစ်ရန်ငှါ သေချာစွာ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ မိမိတို့၏ မျိုးပွားရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုင်း၊ ကာမဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုင်း စိတ်ပူပန်မှုရှိကြသူ မည်သူမဆို မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီရယူရန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။
ပြန်လည် စိစစ်ခြင်း ၂၀၁၄ ဇူလိုင်လ | FPNSW 06/14

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

Fact Sheet - English

THE DIAPHRAGM

What Is A Diaphragm?

A diaphragm is a small shallow dome of thin silicone that a woman places inside her vagina to cover the entrance to the uterus (womb).

How Does The Diaphragm Work?

When the male partner ejaculates inside the vagina during intercourse, the diaphragm prevents the sperm getting into the uterus. After intercourse the diaphragm must be left in place for a further six hours during which time any sperm in the vagina die.

How Well Does It Work?

The diaphragm is 88-94% effective. This means that between 6 and 12 out of every 100 women who use this method for a year may become pregnant. The effectiveness increases with experience, consistent use and correct fitting of the diaphragm.

How Do You Use A Diaphragm?

Diaphragms come in different sizes. It is important to be fitted for one that suits you, at a Family Planning clinic or by other trained health professionals. Complete instructions on how to insert and remove the diaphragm will be provided at the time of fitting.

You can insert a diaphragm any time before you have sex but it must be left in place for at least six hours after intercourse. It should not be left in the vagina for more than 30 hours as this may lead to vaginal irritation and discharge. If the diaphragm is used during menstruation, it should not be left in place for longer than six hours because of the small risk of toxic shock syndrome.

After use, the diaphragm should be cleaned, rinsed, dried thoroughly and stored in a cool place.

Inserting And Removing The Diaphragm

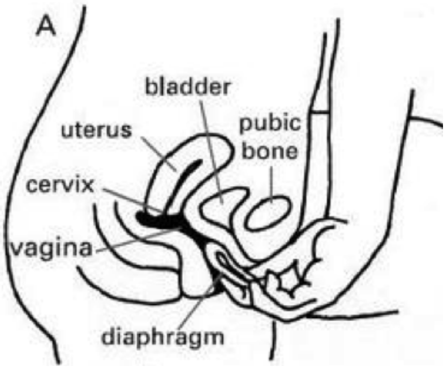


Figure A. Stand with one foot on a chair, or squat, or lie down.

Squeeze the sides of the rim so that the diaphragm is narrow enough to slide into your vagina. Hold the diaphragm in one hand and spread apart the vaginal lips at the entrance to your vagina with the other hand. Slide the diaphragm in as far as it will go, slanting it towards the small of your back. Tuck the front rim up behind the pubic bone.

Reach into your vagina with your index finger and check that you can feel your cervix through the diaphragm. It will feel a bit like the end of your nose.

Figure B. To remove the diaphragm put your finger behind the front rim and pull it down and out.

What If You Forget To Use It?

If you forget to use your diaphragm when you have sex, or you find that the diaphragm was not properly in place, or there is a hole in it, there is a chance you could

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FNPNSW 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

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

get pregnant. Emergency contraceptive pills (ECP) are available at pharmacies. They can be taken up to 120 hours after unprotected sex but they work better the sooner they are taken.

Possible Side Effects Or Complications Of Using A Diaphragm

Side effects are rare but may include an increase in urinary tract infections, particularly in women with a history of urinary tract infections in the past.

Where Can You Get A Diaphragm?

You can buy a diaphragm from a pharmacy, but diaphragms come in different sizes, so you need to go to a Family Planning clinic or your doctor to be fitted for your correct size. When you are fitted for a diaphragm make sure you are shown how to insert it, check it is in the correct position, and remove it. You should practise doing this in the clinic so that the nurse or doctor can help if you have any problems.

You should be re-fitted for a diaphragm after any pregnancy (even if it only lasts for a few weeks), and if your weight changes by 3kg or more.

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.