

Fact Sheet - Burmese

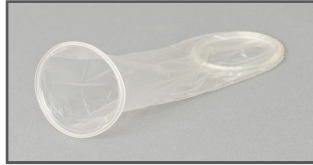
အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံး

The Female Condom



အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးဆိုတာ ဘာလဲ။

အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးသည် အမျိုးသားသုံး ကွန်ဒုံး အကြီးစားနှင့်တူသည်။ ၎င်းသည် ၁၅ စင်တီမီတာ ရှည်ပြီး သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် နေရာတကျ ဖြစ်စေရန် အစွန်းနှစ်ဘက်တွင် ပျော့ပျောင်းသော ကွင်းနှစ်ခုပါသည်။ ကွင်းတစ်ခုမှာ ပိတ်နေပြီး ၎င်းက အမျိုးသမီး၏ သားမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်း နေရာယူသည်။ ပွင့်နေသော အခြားအဝသည် အပြင်ဘက်တွင် ရှိနေသည်။ ပုံမှန်ကွန်ဒုံးများသည် ရော်ဘာဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော်လည်း အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးများမှာ ပေါလီယူရီထိန်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အတွက် ကာမဂုဏ်ခံစားရာတွင် ပိုပြီး သာယာမှု ရှိစေသည်။ ၎င်းမှာ ချောဆီထည့်ပြီးသားဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးသည် ပဋိသန္ဓေမတည်စေရန် အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးကို သူမ၏ သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ထည့်ထားသည်။ ၎င်းက (HIV) အိတ်ချီအိုင်ဗီ အပါအဝင် လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ (STIs) ကိုလည်း ကာကွယ်ရန် အကူအညီပေးသည်။



အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးက ဘယ်လို လုပ်ဆောင်သလဲ။

၎င်းက အမျိုးသား သုတ်လွှတ်ချိန်တွင် သုတ်ရည်ကို ဖမ်းယူထားသည်။ ထိုအခါ သုတ်ပိုးများက မမျိုးဥများကို သွား၍ မတွေ့နိုင်တော့သဖြင့် ပဋိသန္ဓေ မတည်နိုင်တော့ပါ။

၎င်းက မည်မျှ ကောင်းစွာ လုပ်ဆောင်သလဲ။

မှန်ကန်စွာအသုံးပြုပါက ၎င်းသည် ၉၅% အထိ ထိရောက်မှု ရှိပါသည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ တစ်နှစ်အတွင်း အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုသော အမျိုးသမီး ၁၀၀ လျှင် ၅ ဦးခန့် ကိုယ်ဝန်ရှိမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ သို့သော် သမီးရိုးကျ ပေါ့ပေါ့ တန်တန် အသုံးပြုလျှင်မူ ၇၉% သာ ထိရောက်မှု ရှိပါသည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ တစ်နှစ်အတွင်း ၁၀၀ လျှင် ၂၁ ဦးခန့် ကိုယ်ဝန် ရှိနိုင်မည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးများကို အခြားသော ပဋိသန္ဓေ တားနည်းများ၊ ဥပမာ ပဋိသန္ဓေ တားဆေးများ၊ သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင် ထည့်သော ကွင်းများ၊ ပဋိသန္ဓေတား ထိုးဆေးများ၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မြှုပ်နှံမှုများနှင့် IUDs များကဲ့သို့ နည်းများဖြင့် ပေါင်းပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းက ထိရောက်သော ပဋိသန္ဓေတားခြင်းဖြစ်သည့်အပြင် တစ်ချိန်တည်းမှာပင် လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ (STIs) ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။

အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးကို မည်သို့တွေ့ အသုံးပြုနိုင်သလဲ။

အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးသည် အများစုအတွက် သင့်လျော်ပါသည်။ အမျိုးသမီးအားလုံးအတွက် အနေတော်ဖြစ်ရန် ပုံစံထုတ်ထားပါသည်။ ရော်ဘာ ကွန်ဒုံးများဖြင့် ဓါတ်မတည့်သောသူများ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးကို ဘယ်လို ရနိုင်မည်လည်း။

အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးများကို သားသမီး အရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းများ၊ လိင်ပိုင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေးခန်းအများစုနှင့် အွန်လိုင်းဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ အချို့သော အမျိုးသမီး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေးခန်းများကလည်း ၎င်းတို့ကို စုဆောင်းထားရှိသည်။

အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးကို ဘယ်လို အသုံးပြုရသလဲ။

ပွင့်နေသောအပိုင်းမှ ကွင်းသည် သားမွေးလမ်းကြောင်းမှ ပွင့်နေသော ဧရိယာကို ကာမိသည်။ သင်သည် အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးကို စွပ်ရန်အတွက် အတွင်းကွင်းကို အသုံးပြုသည်။ ၎င်းက အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးကို နေရာတကျ ဖြစ်ရန်လည်း အထောက်အကူပြုသည်။

အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးကို မည်ကဲ့သို့ ထည့်ရ မည်လဲ။

- အတွင်းကွင်း (ကွန်ဒုံး၏ ပိတ်နေသော အပိုင်း) ကို ကိုင်ပြီး ဤကွင်း၏ အနားစွန်းများကို ညှစ်ပါ။
- ဤအပိုင်းကို သားမွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ ဝင်နိုင်သမျှ ဝင်ရန် ထည့်ပါ။ ပြန်လွှတ်သည့်အခါ ထိုကွင်းသည် ကွန်ဒုံးကို နေရာတကျ ထိန်းထားပါလိမ့်မည်။
- ကွန်ဒုံးအထဲသို့ သင့်လက်ချောင်းများထည့်ပြီး သားမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ တွန်းထည့်ပါ။ အပြင်ဘက်ကွင်းသည် သားမွေးလမ်းကြောင်း၏ အပြင်ဘက် အမျိုးသမီးတန်ဆာ နှစ်ဖက်တွင် ရှိနေလိမ့်မည်။
- ကွန်ဒုံး ကောက်ကွေးမသွားစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။
- ကာမဆက်ဆံသည့်အခါ ယောက်ျားလိင်တံကို သားမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်း ထိန်းပြီး ထည့်ပါ။



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

ဆေးကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သတင်းဖြန့်ချိရေး | ပညာသင်ကြားရေးနှင့် လေ့ကျင့်ပညာရေး | သုတေသန | အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး နည်းဆောက်တည်မှုများသည် သားသမီး အရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာနသည် နည်းဆောက်တည်မှုများ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ရန်ငွေ ထောက်ပံ့သော အမြတ်အစွန်း မယူသည့်ဌာန ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာစောင်များတွင် ပါဝင်သော သီကောင်းရာ အချက်အလက်များကို ပညာပေးရေးအတွက်သာ ပြုစုပေးထားပါသည်။ FPNPSW ဤစာစောင်ထုတ်ဝေသည့် အချိန်တွင် အချက်အလက်များသည် တိကျမှန်ကန်ရန်၎င်း၊ အချိန်နှင့် တပြေးညီဖြစ်ရန်၎င်း သေချာစွာ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ မိမိတို့၏ မျိုးပွားရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၎င်း၊ ကာမဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို၎င်း စိတ်ပိုမိုနားလည်မှု ရှိစေရန်မည် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။
ပြန်လည် စီစဉ်ခြင်း ၂၀၁၄ ဇူလိုင်လ | FPNPSW 06/14

အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးကို ဖယ်ရှားနည်း။

လိင်ဆက်ဆံအပြီး ကွန်ဒုံးကိုဖယ်ရန်အတွက် အပြင်ဘက်ကွင်းကို လိမ်ပြီး ကွန်ဒုံးကို ဆွဲထုတ်ပါ။ တစ်ရှူးတစ်ခုခုတွင် ၎င်းကိုထုပ်၍ ကွန်ဒုံးကို အမှိုက်ပုံးတွင် စွန့်ပစ်ပါ။

သတိပြုရန် အချက်များ။

အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးသည် တစ်ခါသုံးသာ ဖြစ်သည်။
အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးသည် အမျိုးသားသုံး ကွန်ဒုံးနှင့် ရောပြီးမသုံးရပါ။
ဤသို့သုံးပါက အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးသည် နေရာလွဲသွားနိုင်သည်။
သို့မဟုတ် အမျိုးသားသုံး ကွန်ဒုံးသည် ကျွတ်ထွက်လာနိုင်ပါသည်။
အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုရန် မေ့သွားလျှင် သို့မဟုတ် ၎င်းက သေချာစွာ အလုပ်မလုပ်ဟု ယူဆပါက သင်သည် ဆေးဆိုင်တွင် အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေး ဝယ်ရနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေးကို ပဋိသန္ဓေရှိနိုင်ခြေ နည်းသွားစေရန်အတွက် အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံပြီး နာရီ ၁၂၀ အတွင်း သောက်နိုင်ပါသည်။

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

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

Fact Sheet - English

THE FEMALE CONDOM



What Is The Female Condom?

The female condom is like a large male condom. It is about 15cm long and has two flexible rings, one at each end, to keep it in place in the vagina. One of the rings is closed and this end rests inside the woman's vagina. The other ring, which is open, rests outside. Most regular condoms are made of latex (rubber), but the female condom is made of polyurethane which can make sex feel more pleasurable. It is prelubricated. A woman wears a female condom in her vagina to prevent pregnancy. It also helps to protect against sexually transmissible infections (STIs) including HIV.



How Does The Female Condom Work?

It works by catching the semen when the man ejaculates. Then the sperm in the semen cannot travel up to meet an egg and start a pregnancy.

How Well Does It Work?

When used correctly it is up to 95% effective which means that approximately 5 women out of every 100 women who use the female condom for a year will become pregnant. However with typical (real-life use), it is only 79% effective meaning that 21 women in every 100 may fall pregnant in a year.

Female condoms can be combined with other methods of contraception including contraceptive pills, vaginal rings, contraceptive injections, implants and IUDs. This provides effective contraception and prevents STIs at the same time.

Who Can Use A Female Condom?

It is suitable for most people, and designed to fit all women. It can be used by those who are allergic or sensitive to latex condoms.

How Do You Get Female Condoms?

You can buy female condoms from Family Planning clinics, most sexual health clinics and online. Some women's health clinics and pharmacies also stock them.

How Do You Use The Female Condom?

The ring at the open end covers the area around the opening of the vagina. You use the inner ring to insert the female condom. It also helps to hold the female condom in place.

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. 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

How To Insert The Female Condom

- Hold the inner ring (the closed end of the condom) and squeeze the edges of this ring together
- Insert this end as far as possible into the vagina. Upon release, the ring will open to hold the condom in place
- With your fingers inside the condom, push it up into the vagina. The outer ring should remain outside the vagina, resting against the labia
- Be sure the condom has not twisted
- Guide the penis into the vagina during sex

How To Remove The Female Condom

To remove the condom after sex, twist the outer ring and pull the condom out. Wrap it in some tissue and dispose of the condom in a rubbish bin.

Things To Remember

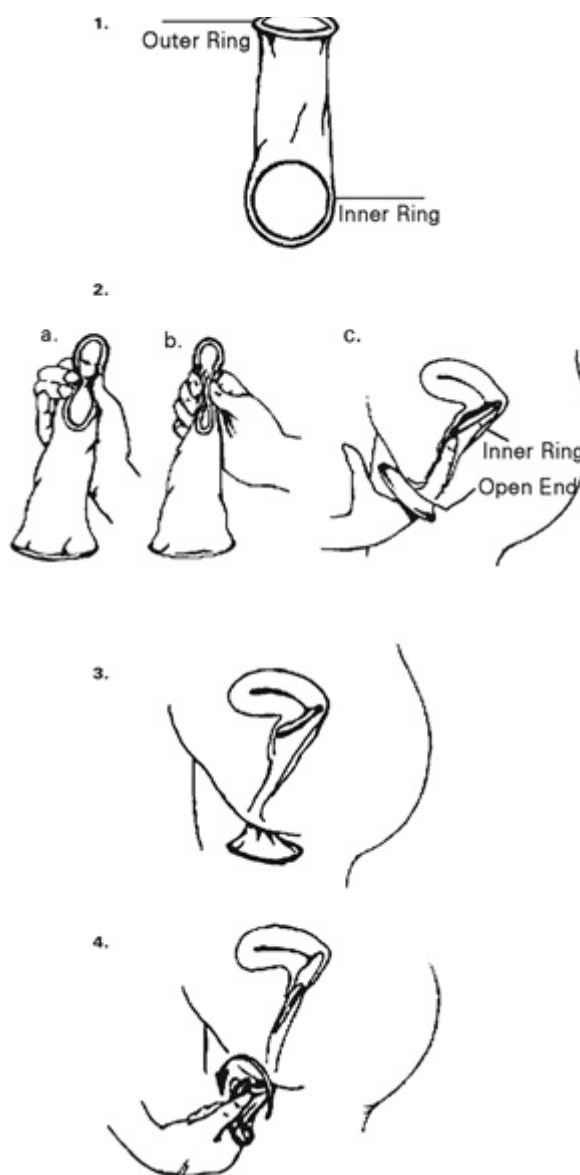
Each female condom can be used ONE TIME ONLY.

The female condom CANNOT be used with the male condom. This could make the female condom move out of place or the male condom could slip off.

If you forget to use the female condom or you feel that it has not worked properly, you can buy the emergency contraceptive pill from a pharmacy. The emergency pill can be used within 120 hours of unprotected sex to reduce the chance of getting pregnant.

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