

# Fact Sheet - Khmer



## កងបញ្ចេញអរម៉ូន IUD (MIRENA®) The Hormone Releasing IUD (Mirena®)

### តើអ្វីជាកងបញ្ចេញអរម៉ូន (IUD)?

មានតែកងបញ្ចេញអរម៉ូន (IUD) តែប៉ុណ្ណោះដែលមាននៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីហៅថា Mirena® វាជា ឧបករណ៍ក្លាស៊ិចតូចមួយដែលមានរាងដូចជាអក្សរ 'T' ដោយមានអរម៉ូន ហៅថា levonorgestrel នៅក្នុងដងរបស់វា។



វាត្រូវបានដាក់ចូលទៅក្នុងស្បូនដើម្បី ទប់ស្កាត់ការមានគភ៌។ វាជាខ្សែនីត្រង់ស្តើងមួយដែលបានដាក់ភ្ជាប់ហើយនៅពេលដែល IUD នៅក្នុងកន្លែងនោះ ខ្សែចេញក្រៅតាមរយៈកស្បូន (ខាងចុងនៃស្បូន) ចូលទៅក្នុងទ្វារមាស។ កងបញ្ចេញអរម៉ូន IUD អាចនៅក្នុងកន្លែងនោះរហូតដល់ប្រាំឆ្នាំ។

### តើអ្វីជាកងបញ្ចេញអរម៉ូន (IUD) ដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?

អរម៉ូនធ្វើអោយអិលនៅក្នុងកស្បូនកាន់តែក្រាស់ ហេតុនេះមេជីវិតរបស់បុរសមិនអាចចូលទៅក្នុងស្បូនហើយវាក៏ធ្វើអោយស្តើងទ្រនាប់ខាងក្នុងស្បូន។ វា ជូនកាលក៏អាចបញ្ឈប់អូវុយរបស់អ្នកពីការបញ្ចេញពង។

### តើវាដំណើរការបានល្អយ៉ាងដូចម្តេច?

កងបញ្ចេញអរម៉ូន IUD គឺជាវិធីមានប្រសិទ្ធភាពណាស់ក្នុងការទប់ស្កាត់ការមានគភ៌ (ប្រសិទ្ធភាព 99.8%)។ នេះមានន័យថាស្ត្រីភិចជាងមួយនាក់នៅក្នុងចំណោមស្ត្រីមួយរយនាក់ដែលប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រមិនអោយមានកូននេះសំរាប់រយៈពេលមួយឆ្នាំក្លាយជាមានគភ៌។

### តើនរណាអាចប្រើប្រាស់ កងបញ្ចេញអរម៉ូន (IUD) បាន?

គ្រីជាច្រើនអាចប្រើប្រាស់ IUD រួមមានស្ត្រីដែលមិនមានទារកពីមុនមក និងស្ត្រីដែលកំពុងបំបោះដោះកូន ក៏ប៉ុន្តែត្រូវសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើ វាសមស្របសំរាប់អ្នក។ វាក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរសំរាប់ស្ត្រីដែលមានរដូវច្រើនពិសេសៗដូចជា ទទួលបានអរម៉ូនដើម្បីកាន់តែខ្លីនិងកាន់តែស្រាល (និងជារឿយៗ អាចបញ្ឈប់ការមានរដូវទាំងអស់ជាមួយគ្នា)។ នេះមិនធ្វើអោយគ្រោះថ្នាក់តាមរបៀបណាមួយចំពោះទារករបស់អ្នកទេ។

### តើនរណាដែលមិនគួរប្រើប្រាស់ប្រភេទ នៃ IUD នេះ?

អ្នកមិនត្រូវប្រើប្រាស់វាទេ ប្រសិនបើអ្នកអាចមាន គភ៌។ មានលក្ខខណ្ឌពេទ្យខ្លះដែលអាចទប់ស្កាត់អ្នកពីការប្រើប្រាស់ Progestogen IUD ។ វាសំខាន់ណាស់ដើម្បីនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីអោយប្រាកដថាវាមានសុវត្ថិភាពសំរាប់អ្នកដើម្បីប្រើប្រាស់វា។

### តើមានផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំឬទេ?

ស្ត្រីអាចមានការហូរឈាមមិនប្រក្រតីនិងមានស្នាមនៅក្នុងពីរខែដំបូងក្រោយពីកងបញ្ចេញអរម៉ូន IUD ត្រូវបានបញ្ចូល។ ការហូរឈាមជាធម្មតាចុះស្រាលវិញហើយការមានរដូវកាន់តែខ្លីនិងកាន់តែស្រាលហើយជារឿយៗស្ត្រីនឹងគ្មានរដូវទាល់តែសោះតែម្តង។

ស្ត្រីខ្លះអាចមានបទពិសោធន៍ផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំអរម៉ូន ដូចជាការប្រែប្រួលស្បែកនិងហើមស្បែក។ ក៏ប៉ុន្តែរឿងនេះមិនកើតឡើងជារួមទេពិសេសចំនួនដួសនៃអរម៉ូនគឺតិចតួចណាស់។

មានឱកាសតិចតួចនៃការឆ្លងរោគតាមត្រគាកនៅពេលដែលមានការបញ្ចូល IUD។

វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងប្រាប់អ្នកអំពីហានិភ័យផ្សេងទៀតពីការបញ្ចូល IUD។

### តើអ្នកទទួលបានកងបញ្ចេញអរម៉ូន (IUD) យ៉ាងដូចម្តេច?

អ្នកត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្លីនិចផែនការគ្រួសារ។ អ្នកអាចត្រូវបានស្នើដើម្បីមកជួបពីរដង។ ការជួបលើកទីមួយ វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងសួរសំណួរនានាអំពីសុខភាពរបស់អ្នកហើយវេជ្ជបណ្ឌិតប្រាប់អ្នក IUD។ អ្នកនឹងមានការត្រួតពិនិត្យទ្វារមាស/ត្រគាក និងអាចមានការធ្វើតេស្តពីការឆ្លងជំងឺតាមទ្វារមាស។ នៅឯការជួបលើកទីពីរ IUD ត្រូវបានបញ្ចូល។ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬ គិលានុបដ្ឋាយការរបស់អ្នកនឹងពន្យល់ពីនីតិវិធីដល់អ្នក។ វាចំណាយពេលប្រហែល 10នាទី ហើយស្ត្រីខ្លះអាចជួបនូវបទពិសោធន៍មិនស្រួល ចំណែកអ្នកខ្លះទៀតអាចមានការឈឺចាប់ខ្លាំង។ វាជាគំនិតល្អដើម្បីលេបថ្នាំគ្រាប់បំបាត់ការឈឺចាប់ធម្មតាមុនពេលនីតិវិធីចាប់ផ្តើម។ អ្នកមិនត្រូវប្រញាប់ប្រញាល់ទេមុនពេលមានការដាក់ IUD ចូល។ វាជាគំនិតល្អត្រូវបរិភោគជាមុនសិន។ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍វិលមុខនៅក្នុងអំឡុងពេល ឬក្រោយពេលពីការដាក់បញ្ចូល ហើយអ្នកប្រហែលជាងត្រូវសំរាកមួយរយៈក្លែតមុនពេលអ្នកចាកចេញពីគ្លីនិច។ អ្នកត្រូវនៅឯគ្លីនិចប្រហែលជាមួយម៉ោង។

### តើកងបញ្ចេញអរម៉ូន (IUD) ត្រូវបានយកចេញយ៉ាងដូចម្តេច?

អ្នកត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្លីនិចផែនការគ្រួសារដើម្បីយកវាចេញ។ វេជ្ជបណ្ឌិតប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ពិសេសមួយដើម្បីយក IUD ចេញតាមរយៈការទាញ លើខ្សែដោយផ្ទាល់។ ធ្វើដូចនេះតែពីរនាទីតែប៉ុណ្ណោះ។ ស្ត្រីខ្លះអាចជួបការមិនស្រួលតិចតួចហើយស្ត្រីខ្លះមិនមានអារម្មណ៍អ្វីច្រើនទាល់តែសោះ។

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | ខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយ 1300 658 886 | ហាងលក់សៀវភៅ

សេវាគ្លីនិច & ព័ត៌មាន | ការអប់រំ & ការបណ្តុះបណ្តាល | ការស្រាវជ្រាវ | ការអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ  
ផែនការគ្រួសារ NSW គឺជាអង្គការមិនរកប្រាក់ប្រយោជន៍ដែលត្រូវបានផ្តល់មូលនិធិដោយក្រសួងសុខាភិបាល នៃរដ្ឋ NSW

ព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសអង្កេតនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនសំរាប់គោលបំណងអប់រំតែប៉ុណ្ណោះ។ FPNNSW បានប្រកាន់យកនូវគោលការណ៍ប្រយោជន៍ដើម្បីធានាថាព័ត៌មានគឺមានភាពត្រឹមត្រូវនិងមានសម័យនៅពេលនៃការបោះពុម្ពផ្សាយ។ បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីការបន្តពូជផ្ទាល់ខ្លួន ឬ បញ្ហាសុខភាពរួមគ្នា ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដើម្បីអោយស្វែងរកដំណោះស្រាយនិងជំនួយគាំទ្រពីអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ ឬ ទស្សនាគ្លីនិចផែនការគ្រួសារ។  
ព័ត៌មានលើកឡើងវិញ៖ មិថុនា 2014/FPNSW 06/14



### រឿងដែលត្រូវចងចាំ

ស្លាប់ទៅក្នុងទ្វារមាសរបស់អ្នកដោយប្រើម្រាមដៃដើម្បីពិនិត្យខ្សែ រឿងរាល់ខែ ក្រោយពីការមានរដូវរួច ដើម្បីអោយប្រាកដថា IUD ស្ថិតនៅកន្លែងនោះ។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាមិនធម្មតារួមមាន ការហូរទឹករំអិលពីទ្វារ មាសរបស់អ្នក មានការឈឺនៅខាងក្រោមពោះរបស់អ្នក ឬឈឺខ្លាំងក្នុង អំឡុងពេលការរួមសង្វាសគ្នា សូមទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតតែម្តង។

ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភថាអ្នកអាចមានគតិ សូមជួបវេជ្ជបណ្ឌិតឬគ្លីនិច របស់អ្នកដើម្បីធ្វើតេស្តការមាន គតិ។ ក៏ប៉ុន្តែត្រូវចាំថា អ្នកអាចខកខាន ការមានរដូវជាមួយនឹងការប្រើកងបញ្ចេញអរម៉ូន (IUD)។

ប្រសិនបើអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នក ធ្លាប់មានការរួមភេទម្តងម្កាល ឬប្រសិនបើមានដៃគូរួមភេទថ្មី ត្រូវប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យរួមភេទរៀងរាល់ពេលរហូតដល់អ្នកទាំងពីរត្រូវបានត្រួតពិនិត្យរកមើលការឆ្លងជំងឺតាមការរួមភេទ (STIs)។

ត្រូវរក្សាទុកកំណត់ត្រានៃកាលបរិច្ឆេទសំរាប់ការដោះដូរជំនួសពិព្រោះ IUD មិនត្រូវនៅកន្លែងនោះយូរជាងពេលដែលបានស្នើរឡើងនោះបានទេ។

### សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀត

- ទាក់ទងផែនការគ្រួសារ NSW តាមខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយលេខ 1300 658 886 ឬ មើល [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)
- NRS (សំរាប់អ្នកផ្លូវ) 133 677
- ឬទស្សនាគ្លីនិចផែនការគ្រួសារដែលជិតបំផុតរបស់អ្នក

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | ខ្សែទូរស័ព្ទនិយាយ 1300 658 886 | ហាងលក់សៀវភៅ

សេវាគ្លីនិច & ព័ត៌មាន | ការអប់រំ & ការបណ្តុះបណ្តាល | ការស្រាវជ្រាវ | ការអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ ផែនការគ្រួសារ NSW គឺជាអង្គការមិនរកប្រយោជន៍ដែលត្រូវបានផ្តល់មូលនិធិដោយក្រសួងសុខាភិបាល នៃរដ្ឋ NSW

ព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសអង្វរហេតុនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនសំរាប់គោលបំណងអប់រំតែប៉ុណ្ណោះ។ FPNPNSW បានប្រកាន់យកនូវគោលការណ៍ប្រយោជន៍ដើម្បីធានាថាព័ត៌មានគឺមានភាពត្រឹមត្រូវនិង ទាន់សម័យនៅពេលវេលានៃការបោះពុម្ពផ្សាយ។ បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីការបន្តរដូវរួច ឬ បញ្ហាសុខភាពរួមភេទ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដើម្បីអោយស្វែងរកដំ បូន្មាននិងជំនួយគាំទ្រពីអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ ឬទស្សនាគ្លីនិចផែនការគ្រួសារ។ ព័ត៌មានសេរីរឿងវិញ្ញាៈ មិថុនា 2014/FPNSW 06/14



## Fact Sheet - English

# THE HORMONE-RELEASING IUD (MIRENA®)



### What Is The Hormone-releasing IUD?

The only Hormone-releasing IUD available in Australia is called Mirena®. It is a small plastic device in the shape of a 'T' with a hormone called levonorgestrel in its stem. It is placed inside the uterus to prevent pregnancy. It has a fine nylon string attached and when the IUD is in place, the string comes out through the cervix (the end of the uterus) into the vagina. The Hormone-releasing IUD can stay in place for up to five years.



### How Does Hormone-releasing IUD Work?

The hormone makes the mucus in the cervix thicker so that sperm cannot get into the uterus and it also thins the lining of the uterus. It can also sometimes stop your ovaries from releasing an egg.

### How Well Does It Work?

The hormone-releasing IUD is a very effective method of preventing a pregnancy (99.8% effective). This means that fewer than one woman in every hundred using this method of contraception for a year would become pregnant.

### Who Can Use Hormone-releasing IUD?

Most women are able to use an IUD, including women who haven't had a baby before, and women who are breastfeeding, but ask your doctor if it is suitable for you. It is also useful for women who have heavy periods because it tends to make periods shorter and lighter (and can often stop periods altogether). This is not harmful in any way to your body.

### Who Should Not Use This Type Of IUD?

You should not use it if you could be pregnant. There are some medical conditions that you may have which could prevent you from using the Progestogen IUD. It is very important to talk with your doctor to be sure it is safe for you to use it.

### Are there any side effects

Women may have irregular bleeding and spotting in the first few months after the hormone-releasing IUD is inserted. Bleeding usually settles down and periods become shorter and lighter and often women will have no periods at all.

Some women may experience hormonal side effects, such as bloating or skin changes, but this is uncommon because the dose of hormone is so small.

There is a small chance of getting a pelvic infection at the time of the IUD insertion.

The doctor or nurse will tell you about other risks of having the IUD inserted.

### How Do You Get The Hormone-releasing IUD?

You need to go to a doctor or Family Planning Clinic. You may be asked to make two visits. On the first visit the doctor asks questions about your health and tells you about the IUD. You will have a vaginal/pelvic examination, and possibly a test for vaginal infection. On the second visit the IUD is inserted. Your doctor or nurse will explain the procedure to you. It takes about 10 minutes and some women may find the experience uncomfortable while others may find it quite painful. It is a good idea to take simple pain tablets before the procedure. You do not have to fast before having the IUD put in, in fact it is a good idea to eat beforehand. You may feel faint during or after the insertion and you will probably need to rest for a while before you leave the clinic. You should allow about an hour to be at the clinic.

[www.fpnsw.org.au](http://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. FPNPSW 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 Is The Hormone-releasing IUD Taken Out?

You need to go to a doctor or Family Planning Clinic to have it taken out. The doctor uses a special instrument to remove the IUD by gently pulling on the string. This only takes a couple of minutes. Some women find it a little uncomfortable and some don't feel much at all.

## Things To Remember

Feel inside your vagina with your finger to check for the string each month after a period to be sure the IUD is in place.

If you have any unusual symptoms including a discharge from your vagina, pain low in your abdomen or deep pain during intercourse, see your doctor straight away.

If you are concerned that you could be pregnant, see your doctor or clinic for a pregnancy test. But remember, you can miss periods with the hormone-releasing IUD.

If you, or your partner, ever have casual sex, or if you have a new sexual partner, use a condom every time until you both have been checked for sexually transmissible infections (STIs).

Keep a record of the date for replacement because an IUD should not stay in for longer than the recommended time.

## For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to [www.fpnsw.org.au/talkline](http://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](http://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