

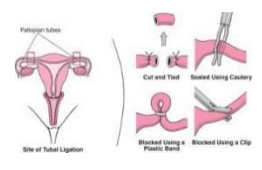
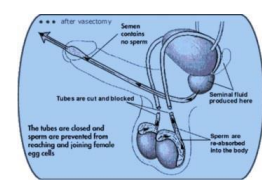
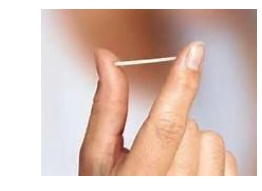


တၢ်ယုထာတၢ်ဒိသဒါဟုးသးအတၢ်မၤကျိၤကျဲ

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်

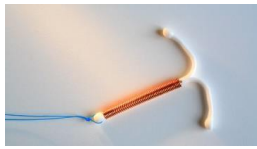
- နကသံၣ်သရၣ်မၤစၢၤနၤသ့ၣ်လၢနတၢ်ဆၢတၢ်မၤ တၢ်ဒိသဒါဟုးသး (birth control) အတၢ်မၤကျိၤအဘၣ်ကတၢ်လၢနဂီၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ယုထာမၤတၢ်ဒိသဒါဟုးသးအတၢ်မၤကျိၤတနီၤနီၤမ့ၢ်တၢ်အိကသံၣ်ဖျၢၣ်, တၢ်ကူးကွဲးသး, ဒီးတၢ်ဆဲးကသံၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤကျိၤအဆၢကတၢ်အယံၣ်အထၢလၢကတၢ်ဖျၢၣ်, ကတၢ်ယံၣ် မ့တမ့ၢ် တစိသးအဂီၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

နကသံၣ်သရၣ်ကသံၣ်ကွၢ်နၤလၢမ့ၢ်နအိၣ်ဒီးဟုးသး မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးဟုးသးအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ယုထာလၢနတအိၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးဟုးသးဘၣ်န့ၣ်, နကသံၣ်သရၣ်ကတဲသကိးတၢ်ဒီးနၤဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဒိသဒါဟုးသးအဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုထာဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်တီၢ်ကျဲၤ ဖဲနလဲၤတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသိအဆၢကတၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အံၤတၢ်ဟဲၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ရူသ့ၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟဲၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ရူသ့ၣ် အခိပညီမ့ၢ်တဲ နကသံၣ်သရၣ်ဒီးပုၤလၢအကတၢ်ကျိးထံတၢ် တနီၤလီၤဟံၣ်ဖျၢၣ် တၢ်လၢနစံးဆၢတဖၣ်ဒီးပုၤနီတဂၤဘၣ်. ထဲဒၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်လၢအကွၢ်ထွဲနၤမၤန့ၢ်တဲဒၣ်နကသံၣ်ကသိတၢ်ကူစါအတၢ်မၤနီၣ်မၤယါအဂ့ၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကျိၤ	တၢ်စူးကါအကျိၤအကျဲ	အဂ့ၢ်	တဂ့ၢ်
 <p>တၢ်တြိတံၢ်ယၢ် ပိၣ်မ့ၢ်ဟုးအကျိၤ (Female sterilization)</p>	ကသံၣ်သရၣ်ဒိၣ်တဲၢ်/တြိတံၢ်ယၢ်ဒါ လီၢ်အကျိၤသိ (cuts/blocks tubes)	ဒိသဒါဟုးတစိသး. ဒီးတုၤလီၤထီၣ် ဘးကတၢ်	တၢ်မၤကျဲၤတဲၢ်အလီၢ်လီၢ်အသိးတသ့ လၢၤဘၣ်. ဒီးတဒိသဒါတဲၢ် HIV/STIs ဘၣ်.
 <p>တၢ်တြိတံၢ်ယၢ် ပိၣ်ခွါဒိၣ်အကျိၤ (Male sterilization) (vasectomy)</p>	ကသံၣ်သရၣ်ဒိၣ်တဲၢ်/တြိတံၢ်ယၢ်ဒါ လီၢ်အကျိၤသိ (cuts/blocks tubes)	ဒိသဒါဟုးတစိသး. ဒီးတုၤလီၤထီၣ် ဘးအခိၣ်ကတၢ်	တၢ်မၤကျဲၤတဲၢ်အလီၢ်လီၢ်အသိးတသ့ လၢၤဘၣ်. ဒီးတဒိသဒါတဲၢ် HIV/STIs ဘၣ်.
 <p>တၢ်သ့ၣ်န့ၣ် Nexplanon လၢဖဲးဘၣ်လၢတၢ်ဒိသ ဒါဟုးအဂီၢ် (Implant- Nexplanon)</p>	ကသံၣ်သရၣ်ထၢန့ၣ်လီၤ ဖျးစတုးအဘိဖိ (plastic rod) လၢဖဲးဘၣ်လၢ်	ဒိသဒါဟုးလၢ ၃ နံၣ်အဂီၢ်. ဒီးတုၤလီၤထီၣ် ဘးဂ့ၢ်ဖး	လုၢ်လၢ်ဟဲတဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး. ဒီးတဒိသ ဒါတဲၢ် HIV/STIs ဘၣ်.
 <p>တၢ်သ့ၣ်န့ၣ် IUD- Mirena/ Liletta လၢဒါလီၢ်ပုၤ (IUD- Mirena/ Liletta)</p>	ကသံၣ်သရၣ်ထၢန့ၣ်လီၤ IUD လၢဒါ လီၢ်ပုၤ (IUD placed in uterus)	(Mirena) ဒိသဒါဟုးန့ၢ်တဲၢ် ၅ နံၣ်. မ့တမ့ၢ် (Liletta) ဒိသဒါဟုးန့ၢ်တဲၢ် ၃ နံၣ်. ဒီးတုၤလီၤထီၣ်ဘးဂ့ၢ်ဖး	လုၢ်လၢ်ဟဲတဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး မ့တမ့ၢ် ဟဲ တစဲးတစဲး မ့တမ့ၢ် တဟဲလၢၤဘၣ်. ဒီး တဒိသဒါတဲၢ် HIV/STIs ဘၣ်.
 <p>တၢ်သ့ၣ်န့ၣ် IUD- Paraguard လၢဒါလီၢ် ပုၤ (IUD- Paraguard)</p>	ကသံၣ်သရၣ်ထၢန့ၣ်လီၤ IUD လၢဒါ လီၢ်ပုၤ (IUD placed in uterus)	ဒိသဒါဟုးန့ၢ်တဲၢ် ၁၀ နံၣ်. ဒီးတုၤလီၤထီၣ် ဘးဂ့ၢ်ဖး. တအိၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိ. မိၢ်လၢဒုး အိၣ်ဒီးစူးကါသ့ၣ်	လုၢ်လၢ်ဟဲတဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး. တၢ်ယုထီၣ်အါ ထီၣ်. ဒီးတဒိသဒါတဲၢ် HIV/STIs ဘၣ်.



	<p>တၢ်ဒိသဒါဟုးလာအပၣ် ယုၣ်ဒီးတၢ်ဂီၤ (Copper- containing IUD (Cu- IUD) (IUD ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒိသဒါ ဟုး)</p>	<p>တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤဝဲဒၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤအံၤသ့ဝဲ ဝဲ ၅ သီအတီၢ်ပူၤဝဲလာတၢ်အိၣ်ယုၣ်လီၤ သးလာတအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသဒါအခါန့ၣ်လီၤ.</p>	<p>တၢ်ဆဲးစူးကါအိၣ်အူညါကွၢ်ကွၢ်သ့ဝဲဒၣ်တၢ်ဒိ သဒါဟုးသးဒ်ညီန့ၢ်အသိး</p>	<p>လိၣ်တၢ်ဆူၣ်ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိ ကသံၣ်သရၣ်လၢကထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်လီၤ. တၢ်ဒိသဒါ HIV/STIs န့ၣ်တၢ်.</p>
---	---	---	---	--

တၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်ထံး- <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html>

