



# ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားရာဒေသများအတွက်အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်း

ပဋိပက္ခဖြစ်စဉ်အတွင်း သားဖွားကျန်းမာရေးနှင့်ပါတ်သက်၍  
ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာစုပေါင်းအဖွဲ့



အဝေးသင်လေ့လာရေးစာစဉ်

# The Reproductive Health Response in Conflict Consortium

▶▶▶▶ [www.rhrc.org](http://www.rhrc.org)

**Members:** American Refugee Committee

CARE

Columbia University, Mailman School of Public Health,  
Heilbrunn Department for Population and Family Health

International Rescue Committee

JSI Research and Training Institute

Marie Stopes International

Women's Commission for Refugee Women and Children



## Mission Statement အဖွဲ့သဘောထားအပေါ်ထုတ်ပြန်ကြေငြာချက်

ပဋိပက္ခဖြစ်စဉ်အတွင်း သားဖွားကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာစုပေါင်းအဖွဲ့ **Reproductive Health Response in Conflict (RHRC)** သည် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခအကြားထိခိုက်မှုခံရသော သူတို့အား ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးကို တိုးမြှင့်စေခြင်းငှါ ရည်ရွယ်ထား ပါသည်။ (RHRC) စုပေါင်းအဖွဲ့သည် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း၌ မြင့်မား၍ အရည်အချင်းရှိသော သားဖွားကျန်းမာရေးစီမံကိန်းများ ဆက်လက် တည်ရှိရေးအတွက် မဆုတ်မနစ်တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ပေးသည်ဖြစ်ပြီး လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခကြောင့်ထိခိုက်မှု ခံရသောသူတို့အား သားဖွားကျန်းမာရေး နှင့်ပတ်သက်၍ ကူညီစောင့်ရှောက်မှု စုံစုံလင်လင်အသုံးပြုနိုင်ခွင့်ရရှိရေး မူဝါဒများအတွက် ထောက်ခံပြောဆိုပေးသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက် ၍ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးစီမံကိန်းကို (RHRC) စုပေါင်းအဖွဲ့သည် လူအားလုံးတို့၏ မြင့်မား၍ အရည်အချင်းရှိသော ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ကူညီ စောင့်ရှောက်မှု အခွင့်အရေးရှိသည်ဟု ယုံကြည်ပြီး၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးစီမံကိန်းများမှ အားလုံးအတွက် ထိုအခွင့် အရေးများကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်း၊ လေးစားခြင်းနှင့် တာဝန်ယူမှုရှိသင့်ကြောင်းယုံကြည်ထားပါသည်။ (RHRC) စုပေါင်းအဖွဲ့သည် အရေးပါသော အခြေခံသဘောတရားသုံးရပ်ဖြစ်သော- ချဉ်းကပ်၍ပါဝင်ဆင်နွှဲမှုကိုအသုံးပြုပြီး လူမှုအဖွဲ့အစည်းရှိ လုပ်ငန်းစဉ်များအားလုံးတွင်ပါဝင်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးစီမံကိန်းကို အားပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း စသည်တို့ကို လက်စွဲ ကျင့်သုံးပြီး အကျပ်အတည်းကာလမှစ၍ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းကိုပြု လုပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင်ကျင်းပခဲ့သော (International Conference on Population and Development of Action) မှအတိအလင်း ဖော်ပြထားသည်။

### ကျေးဇူးတင်လွှာ

အဝေးသင်အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းလေ့လာရေးစာစဉ်ကို အဓိကအားဖြင့် **Women's Commission for Refugee Women and Children** အတွက် လွတ် လပ်သော အတိုင်ပင်ခံအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိသော **Connie Lee** မှပြုစုခဲ့သည်။ **Women's Commission for Refugee Women and Children** မှတာဝန်ထမ်းဆောင်သော **Sandra Krause, Julia Matthews, Diana Quick** နှင့် **Sarah Chynoweth** တို့မှစီမံကိန်းဖြစ်မြောက်ရေးနှင့် စာတည်းဖြစ်ရေးတို့ နှင့်ပတ်သက်သောအရာများကိုစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။ ဤစာစဉ်သည် အဓိကအားဖြင့် **Pathfinder International's "Module 5 ; Emergency Contraceptive Pills"** မှခြုံငုံသောအားဖြင့် **Comprehensive Reproductive Health and Family Training Curriculum** နှင့် **World Health Organization's Emergency Contraception : A guide for service delivery** ကို အခြေခံ၍ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပွားရာဒေသများအတွက် အသုံးတည့်အောင် ပြင်ဆင်ရေးသား ခဲ့သည်။ **CARE** မှ **Doris Bartel, Columbia** တက္ကသိုလ်မှ **Susan Purdin**, ယခင် က **International Rescue Committee** မှတာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သော **Rachel Jones** နှင့် **Mary Otieno, JSI** သုတေသနပြုလုပ်ခြင်းနှင့် သင်တန်းပေးအဖွဲ့မှ **Meriwether Beatty, Marie Stopes International** မှ **Samantha Guy** နှင့် တည်း ဖြတ်ရေးတွင်ကူညီပေးသည့် **United Nations Population Fund** မှ **Wilma Doedens** တို့ကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ကွင်းဆင်းစစ်သပ်ပြီး မှတ် တမ်းတင်ခြင်းနှင့် စာစဉ်တိုးတက်ကောင်း မွန်ရန်အတွက် ထင်မြင်ချက်ပေးပြီး လွယ်ကူစွာအသုံးပြုနိုင်အောင်ကူညီပေးသော လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားရေးလုပ်သားများကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။

ဤစာစဉ်သည် အမည်မသိအလှူရှင်နှင့် **Compton Foundation** တို့၏မွန်မြတ်သောကူညီမှုဖြင့်ရေးသားပြုစုခဲ့ပါသည်။



# အကြောင်းအရာများ

အဝေးသင်လေ့လာရေးစာစဉ်အကြောင်း	၂
မိတ်ဆက်	၄
အခန်း(၁) အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်း (EC)	၆
အခန်း(၂) အရေးပေါ်သန္ဓေတား ဆေးလုံးများ (EC Pills)	၉
အခန်း(၃) အရေးပေါ်သန္ဓေတား ကိရိယာများ (EC IUDs)	၁၃
အခန်း(၄) ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားရာ ဒေသများအတွင်း အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းအတွက်ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း	၁၆
မေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်းများ	၂၁
ဉာဏ်စမ်းပုစ္ဆာများ	၂၃
အရေးပေါ် သန္ဓေတားခြင်းအတွက် ဝန်ဆောင်မှုပေးပုံပြုကွက်ဇယားများ	၂၅
အချက်အလက်အရင်းအမြစ်များ	၂၈
အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်း ဝန်ဆောင်မှုပေးပုံ ပုံကားချပ်များနှင့် စစ်ဆေးချက်စာရင်း	၃၁

## အတိုကောက်စကားလုံးများ

**COC** Combined oral contraceptive  
ပေါင်းစပ်သန္ဓေတားသောက်ဆေး

**EC** Emergency contraception  
အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်း

**ECP** Emergency contraceptive pill  
အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးလုံး

**GBV** Gender-based violence  
လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှု

**IDP** Internally displaced person  
ပြည်တွင်းအခြေပြုက်နေထိုင်ရသူများ

**IUD** Intrauterine device  
သားအိမ်တွင်းထည့်သည့်သန္ဓေတားကိရိယာ

**MISP** Minium Initial Service Package  
အစဦးအနည်းဆုံးဝန်ဆောင်မှုအကူအညီ

**NGO** Nongovernmental Organization  
အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့

**RHRC** Reproductive Health Response in Conflict (RHRC) Consortium  
ပဋိပက္ခဖြစ်စဉ်အတွင်း သားဖွားကျန်းမာရေးနှင့် ပါတ်သက်၍ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့စုံအသင်း။

**STI** Sexually transmitted infection  
လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ကူးစက်သောရောဂါ

**UNFPA** United Nations Population Fund  
ကုလသမဂ္ဂလူဦးရေဆိုင်ရာရန်ပုံငွေအဖွဲ့

**UNHCR** United Nations High Commissioner for Refugees  
ကုလသမဂ္ဂဒုက္ခသည် များဆိုင်ရာမဟာမင်းကြီးရုံး

**WHO** World Health Organisation  
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့



# အဝေးသင်လေ့လာရေးစာစဉ်အကြောင်း

**ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားရာဒေသများအတွင်း သန္ဓေတားခြင်း** - ပဋိပက္ခဖြစ်စဉ်အတွင်း သားဖွားကျန်းမာရေးနှင့် ပါတ်သက်၍ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာစုပေါင်းအဖွဲ့၏လေ့လာရေးစာစဉ်ကို ဒုက္ခသည်များပြည်တွင်းအိုးအိမ်စွန့်ခွာရသူများ သို့မဟုတ် နေရာရွှေ့ပြောင်းခံအခြေပျက်နေထိုင်သူများ (IDP)<sup>1</sup> ထံတွင် အလုပ်လုပ်နေသော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအတွက် အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်း (EC) နှင့်ပါတ်သက်သော အသိအမြင် ဗဟုသုတများ ဖြည့်ဆည်းပေးရန်ပြုစုထားပါသည်။ အဝေးသင်နည်းနာသည် EC နှင့်ပါတ်သက်သောအချက်အလက်များ ပိုမိုအလှမ်းမှီရေး၊ အသိအမြင်ရင်သန်တိုးပွားရေး၊ အဆင့်မြင့်အချက်အလက်များလက်ဝယ်ရရှိရေး၊ လေ့လာသူများကိုအားပေးရေးအတွက် အထောက်အကူပြုရုံသာမက၊ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုလည်းရှိပေသည်။<sup>2</sup> ဤကဲ့သို့သော အားသာချက်များအပေါ်အခြေခံလျက် ပဋိပက္ခဖြစ်စဉ်အတွင်း သားဖွားကျန်းမာရေးနှင့် ပါတ်သက်၍ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာစုပေါင်းအဖွဲ့သည်ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများရှိ ဒေသဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှုများအား လက်တွေ့ကျသော အချက်အလက်များဖြည့်ဆည်းပေးရန် ဤနည်းကို ရွေးချယ်ခဲ့သည်။ ပဋိပက္ခဖြစ်စဉ်အတွင်းသားဖွားကျန်းမာရေးနှင့်ပါတ်သက်၍ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး (RHRC) အသိအမြင်တိုးမြှင့်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ရှိရာ သင့်တော်သောနေရာများ၌ သန္ဓေတားခြင်းကို ပိုမိုအလှမ်းမှီ အောင်နှင့်ပိုမိုတောင်းဆိုလာအောင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းအားဖြင့် အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းပြန့်နှံ့အောင်လှမ်းပန်းနေလျက်ရှိသည်။ RHRC အဖွဲ့စုံအသင်း၏ ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်းလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါလျှင် သတင်းကွန်ယက်စာမျက်နှာ ([www.rhrc.org](http://www.rhrc.org)) တွင် ကြည့်ရှုပါရန်။

## EC လေ့လာရေးစာစဉ်ကို မည်သူတို့အသုံးပြုသင့်ပါသနည်း။



ဤစာအုပ်သည် EC အကြောင်း သင်ယူလေ့လာလိုသော မိမိတို့၏လက်ရှိ သိနားလည်မှုအဆင့်ကို အသစ်တိုးမြှင့်ရန်လိုအပ်ပြီး/သို့မဟုတ် မိမိတို့၏သားဖွားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်များထဲသို့ EC ဝန်ဆောင်မှုများ ပေါင်းစပ်သွတ်သွင်းလိုသော ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားရာ ဒေသအနေ များထဲတွင် အလုပ်လုပ်လျက်ရှိသော ဝန်ထမ်းကူညီစောင့်ရှောက်ပေးနေသူများအတွက် အလွန်ကောင်းသည်။ ဤစာစဉ်ကိုအသုံးတည့်မည့်သူများ ထဲတွင် ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားရာဒေသများအတွင်း အလုပ်လုပ်နေကြသော မိသားစုစီမံကိန်းဝန်ထမ်းများ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်း၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးသူများ၊ အတိုင်ပင်ခံပညာရှင်များ၊ သင်တန်းဆရာများ၊ အစီအစဉ်များ၏မန်နေဂျာများ၊ သူနာပြုများ၊ ဆရာဝန်များ၊ သားဖွားဆရာမများ၊ အခြားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များ ပါဝင်ပါသည်။ စာစဉ်သည် လုံခြုံရေးအရာရှိများ၊ ပညာရေးနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်း ဝန်ဆောင်မှုကဏ္ဍများရှိ အခြားလူသားချင်း စာနာထောက်ထားရေးလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များပါဝင်ဖွယ်ရှိသော အထွေထွေကူညီဆောင်ရွက်ရေးအသင်း အဖွဲ့တစ်ရပ်ကို သတင်းအချက်အလက်များနှင့် သင်တန်းပေးရာ၌လည်း အသုံးဝင်ပါလိမ့်မည်။ ဤစာစဉ်အဆုံးရှိ အချက်အလက် အရင်းအမြစ် များအခန်းသည် အခြေခံသားဖွားကျန်းမာရေးအကြောင်းရပ်များနှင့်ပါတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ ထပ်မံဖြည့်ဆည်းရန် လိုအပ်နေသူများအတွက် အသုံးဝင်မည့် လေ့လာရေးစာစဉ်များစာရင်းကို ပေးထားသည်။

## သားဖွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလေ့လာရေးစာစဉ်၏ လေ့လာရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များမှာ အဘယ်နည်း။



ဤစာစဉ်သည် EC အကြောင်း အခြေခံအချက်အလက်များ ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ပြုစုထားသော လေ့လာရေးကိရိယာ တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဤအချက်အလက်များက ဝန်ထမ်းများအား ယင်းတို့၏ EC အကြောင်း သိရှိနားလည်မှုကို တိုးမြှင့်ရာ၌လည်းကောင်း၊ လူနာများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ပိုမိုသိရှိရေးအတွက် ယင်းလူနာများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပေါ်လွင်စေမည့် ကိစ္စရပ်များအကြောင်း ပိုမိုသတိပြုနိုင်ရေး၌လည်း၊ ပဋိပက္ခဒဏ်သင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများအတွင်း EC အကြောင်း အသိအမြင်ကို တိုးမြှင့်ပေးရာ၌လည်း၊ အထောက်အကူပေးပေးလိမ့်မည်။ စာစဉ်၏အဓိက ရည်မှန်းချက်များမှာ အသင်းသားများအား အောက်ပါတို့ကို စွမ်းဆောင်စေရန်ဖြစ်သည်။

- ☑ EC ၏အဓိပ္ပါယ်ကို ဖွင့်ဆိုတတ်စေရန်။
- ☑ EC နည်းနာ ၂-ရပ်၏ စွမ်းဆောင်ပုံနှင့် EC နှင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ချခြင်းတို့အကြား ခြားနားချက်များအကြောင်း ရှင်းပြတတ်စေရန်။
- ☑ အိုးအိမ်စွန့်ခွာရသူများ သို့မဟုတ် အခြေပျက်နေထိုင်သူများ အမျိုးသမီးကြီးများနှင့်အရွယ်ရောက်သူမိန်းကလေးများအတွက် အဘယ့်ကြောင့် EC လိုအပ်တတ်ပုံအကြောင်း အချက်အလက်များ ဖော်ပြတတ်စေရန်။
- ☑ EC ကို နည်းလမ်းတကျအသုံးပြုသင့်ကြောင်းနှင့် နည်းနာများကို မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုနည်းများ ရှင်းပြတတ်စေရန်။

<sup>1</sup> ဒုက္ခသည်များဆိုသည်မှာ နိုင်ငံတကာနယ်နိမိတ်ကိုကျော်ဖြတ်ပြီးသောသူများဖြစ်ပြီးပြည်တွင်း အိုးအိမ်ခွာသူများဆိုသည်မှာ မိမိတို့၏ တိုင်းပြည်အတွင်းကျန်ခဲ့သူများဖြစ်သည်။ သို့သော်ဤစာအုပ်ထဲတွင် ဒေသသည်မ ဟုဆိုရာတွင် နှစ်ဖွဲ့စလုံးကိုရည်ညွှန်းထားပါသည်။  
<sup>2</sup> Long P, Kiplinger N. Making It Happen: Using Distance Learning to Improve Reproductive Health Provider Performance. INTRAH, the PRIME II project, 1999

- ☐ EC ၏ ဖြစ်ပေါ်လာဖွယ်ရာနောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များနှင့် ယင်းနောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များအား ထိန်းချုပ်နည်းများ အကြောင်း ရှင်းပြတတ်စေရန်။
- ☐ EC အသုံးပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုစရာများနှင့်ထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာများကို ဖော်ပြတတ်စေရန်။
- ☐ EC အားသာချက်၊ အားနည်းချက် နှင့် ထိရောက်မှုတို့အကြောင်းရှင်းပြတတ်စေရန်။
- ☐ အိုးအိမ်စွန့်ခွာသူများ သို့မဟုတ် အခြေပျက်နေထိုင်သူများ EC လုပ်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရန် ဝန်ထမ်းများ၏ အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍအကြောင်း ဆွေးနွေးပြတတ်စေရန်။
- ☐ အိုးအိမ်စွန့်ခွာသူများ သို့မဟုတ် အခြေပျက်နေထိုင်သူမိန်းမကြီးများနှင့်အရွယ်ရောက်သူများအား ဝန်ဆောင်မှုဖြည့်ဆည်းပေးရေး ကိစ္စ ရပ်အချို့အကြောင်း ရှင်းလင်းပြတတ်စေရန်။
- ☐ မိသားစုစီမံကိန်း၊ လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်အခြေခံသောအကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ကူးစက်သော ရောဂါများ (STIs)/HIV ပြဿနာများ တွင် အတိုင်ပင်ခံ ပညာရှင်များ၏ အခန်းကဏ္ဍ အကြောင်းတို့ကို ရှင်းပြတတ်စေရန်။
- ☐ အခြားသော EC အချက်အလက်အရင်းမြစ်များ ရရှိနိုင်ရန်နေရာကို သိစေရန်။

## EC အဝေးသင်လေ့လာရေးစာစဉ်ကို မည်သို့အသုံးပြုပါသနည်း။

စာစဉ်သည် ကိုယ်ထူကိုယ်ထလေ့လာရေး စာစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤစာစဉ်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ ပြင်သစ်ဘာသာ၊ စပိန်ဘာသာ၊ ပေါ်တူဂီဘာသာ တို့ဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ အခြားဘာသာတို့ဖြင့်လည်း ရရှိနိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ ပင်မစာစဉ်သည် အချက်အလက်များ အစဉ်တိုးပွားနေပြီး ဥာဏ်စမ်းပုစ္ဆာများ နှင့်နမူနာစံပြုဖြစ်ရပ်များ ပါဝင်ပါသည်။ အင်တာနက်မှလာသော နောက်တိုးအချက်အလက်အရင်းမြစ်များနှင့်လည်းဆက်သွယ်ထားပါသည်။ အောက် ခြေမှ ပြန်လည်စိစစ်နိုင်ရေးအတွက် ပင်မစာစဉ်ကို ဖြန့်ဝေ (သို့) ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေနိုင်ပါသည်။

စာစဉ်၏ အခန်းအသီးသီးတွင် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ EC ဝန်ဆောင်မှု ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းမပြုမီ သိထားသင့်သော အချက်အလက်များပါဝင် ပါသည်။ အခန်းများကို အစဉ်အတိုင်း အကုန်အစင် ဖတ်ရှုလေ့လာသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ EC အကြောင်း အပြည့်စုံဆုံး နားလည်နိုင်ပါမည်။ လူ နာများ (သို့) EC အသုံးပြုရန် အလားအလာရှိသူများအား ပညာပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း အစီအစဉ်အတွင်း သတင်းအချက် အလက်မျှဝေပေးခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးပေသည်။ စာစဉ်ကို ပြီးဆုံးအောင်ဖတ်ရှုလေ့လာပြီးနောက် စာသင်သားများအနေနှင့် မိမိတို့ အသိဉာဏ်ကို စစ်ဆေးရန်အတွက် ဥာဏ်စမ်းပုစ္ဆာများကို ဖြေကြည့်နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် မေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်းများ (FAQs) ကို လှန်လှောကြည့် နိုင်ပါသည်။ ဤမေးခွန်းများက EC အကြောင်း အရေးကြီးသော အချက်အလက်အချို့နှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်သွားအောင် အထောက်အကူပေးနိုင်ပါသည်။ စံနမူနာပြုဖြစ်ရပ်များက ဝန်ထမ်းများအနေနှင့် ယင်းတို့၏ သားဖွားကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များထဲသို့ EC ဝန်ဆောင်မှုများ ထည့်သွင်းပေါင်းစပ်ပုံ နမူနာပုံစံအချို့ ဖော်ပြထားပေသည်။ စာသင်သားများအနေနှင့် မိမိတို့၏ အသိဉာဏ်ဆက်လက်တိုးပွားရေးနှင့် မိမိတို့၏ လူနာများကိုပေးရန် နမူနာစာရွက်စာတမ်းများ အချက်အလက်ပြ စာရွက်များရရှိရေးအတွက် စာစဉ်အဆုံးရှိ ထပ်ဖြည့်စာရွက် အချက်အလက် ရင်းမြစ်များစာရင်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ (စာသင်သားများအနေနှင့် စာစဉ်အဆုံးရှိ ထပ်ဖြည့်စာရွက် အချက်အလက်ရင်းမြစ်များ စာရင်းကို ကြည့်၍ မိမိတို့ အသိဉာဏ်ဆက်လက် တိုးပွားအောင် နှင့် မိမိတို့လူနာများကိုပေးရန် နမူနာစာရွက်စာတမ်းများ အချက်အလက်ပြ စာရွက်များ ရရှိအောင်လုပ်နိုင်ပါသည်။)

## မည်သည့်နည်းဖြင့် EC အဝေးသင်လေ့လာရေးစာစဉ်ကို ရရှိနိုင်ပါသနည်း။

စာစဉ်ကို ပင်မဌာန [www.rhrc.org](http://www.rhrc.org) မှာသော်၎င်း CD-ROM နှင့်ပုံနှိပ်စာစောင် အနေနှင့်သော် လည်းကောင်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ CD သို့မဟုတ် ပုံနှိပ်စာစောင်မှာကြားရန် [www.info@rhrc.org](mailto:www.info@rhrc.org) သို့ Email ပို့ပါ။

## EC အဝေးသင်လေ့လာရေးစာစဉ် ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်ရေးအတွက် အကြံပြုတင်ပြချက်များပေးရန် နည်းလမ်းများရှိပါ သလား။

စာစဉ်ကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ကြိုးပမ်းမှု ပြုရာ၌ စာစဉ်အတွက်အသုံးဝင်သော နှစ်လိုဖွယ်ရာ လေ့လာရေး အတွေ့အကြုံရရှိရေး၌ ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် သင့်အကြံပြုချက်များဖြင့် ကူညီစေလိုပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ [info@rhrc.org](mailto:info@rhrc.org) သို့သင့် အကြံပြုသုံးသပ်ချက်ကို Email ဖြင့် ပို့စေလိုပါသည်။

ကျေးဇူးတင်လျက်



# အခြေပျက်နေထိုင်ရသူ အမျိုးသမီးများမှာ အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်း အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းကိုလည်း လိုအပ်ပါသည်။

ဒုက္ခသည်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ အိမ်ရှင်တိုင်းပြည်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားရေး လူမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင် အာဏာ လက်ကိုင်ထားသော ယောက်ျားသားများက လုံခြုံမှု၊ စားစရာနှင့်အခြားကုန်ပစ္စည်းများကို ကာမနှင့်အလဲအလှယ်ပြုရန် တောင်းဆိုလာသောအခါ ၌ အိုးအိမ်စွန့်ခွာရသူများ သို့မဟုတ် အခြေပျက်နေထိုင်ရသူ အမျိုးသမီးများအတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆိုင်ရာ မတော်မတရားမှု (လိင်မှုဆိုင်ရာအမြတ်ထုတ် မှု) အခြားတစ်မျိုး၏ ဒဏ်ကိုလည်းခံရလေသည်။ စစ်ပွဲ၏ အကျိုးဆက်အနေနှင့် အမျိုးသမီးများသည် သူတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် သူတို့မိသားစုများ ကို ထောက်ပံ့ရန်အတွက် ကာမကို အရင်းအမြစ်ပစ္စည်းများနှင့် လဲလှယ်ရန် လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်ပေလိမ့်မည်။ ပို၍ဆိုးသည်မှာကား ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပွား နေသောဒေသများရှိ အမျိုးသမီးများမှာ အလိုမရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရရှိမှုများမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ပုံမှန်မိသားစုစီမံကိန်းနည်းများကိုအလှမ်းမ မှီတတ်ကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့သော အခြေအနေများက ဒုက္ခသည်နှင့် IDP အမျိုးသမီးများ EC လုပ်နိုင်အောင် အကူအညီပေးရေး အရေး ကြီးကြောင်း အလေးအတင်း ဖော်ပြနေသည်။

ဒုက္ခသည် အမျိုးသမီးများ၏ သားဖွားကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်များနှင့် အခွင့်အရေးများ ဖြည့်ဆည်းပေးမည်ဆိုလျှင် လူသားဆိုင်ရာဘေးဒုက္ခတစ်ခုအတွက် အကူအညီပေးရေးလုပ်ငန်းအစကတည်းက EC လုပ်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပေသည်။ လူသားဆိုင်ရာဘေးဒုက္ခများ၏ အစောပိုင်း ကာလတွင် လူတို့၏ သားဖွားကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များအတွက် အကူအညီပေးရန် လိုအပ်နေသော ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို အထင် အရှားဖော်ပြထားသည့် အစဦးအနှိမ့်ဆုံး ဝန်ဆောင်မှုအကူအညီ **Minimum Initial Service Package (MISP)** ၌ EC ကိုလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု ဒဏ်ခံစားခဲ့ရသူများအတွက် ဖြည့်ဆည်းပေးမည့် ဝန်ဆောင်မှုများ၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ်ထည့်သွင်းခဲ့သည်။ ၂၀၀၄ ခုနှစ် က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့သော **SPHERE** လမ်းညွှန်ချက်အသစ်များ၌ **MISP** ကို လူသားချင်း စာနာထောက်ထားရေးအကူအညီ၏ စီမံချက်တစ်ရပ် အဖြစ် ထည့်သွင်းဖော်ပြခဲ့သည်။ ဤဒေသများ၌ ဝန်ထမ်းလေ့ကျင့်ရေးသည် အထူးအရေးကြီးသည်သာမက ရရှိနိုင်ဖွယ် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း ရှင်းလင်းတိကျသော သတင်းအချက်အလက်များကို EC နှင့် ပါတ်သက်၍ ရွေးလမ်းတစ်ခုအဖြစ် သိချင်မှသိမည်ဖြစ်သော အသစ်ရောက်လာသူ ဒုက္ခသည်များ IDP များနှင့် ပဋိပက္ခဒဏ်သင့် အခြားသူများထံ အသိပေးရပေမည်။







# ၂။ EC ကို မည်သူတို့အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသနည်း။ EC ကို နည်းလမ်းတကျ အသုံးပြု နည်းများမှာ အဘယ်နည်း။

အလိုမရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကို ရှောင်ရန်အတွက် အမျိုးသမီး သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်သူ မိန်းကလေးတစ်ဦးအနေနှင့် EC ကို လိုအပ်နိုင် သော အခြေအနေများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- ☐ သူမသည် သန္ဓေတားခြင်းအကြောင်း မဖြစ်စေလောက်သာသိထားပြီး သို့မဟုတ် မသိဘဲ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခဲ့သည်။
- ☐ သူမသည် သန္ဓေတားလိုသည်။ လိင်ဆက်ဆံပြီးလည်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ပုံမှန်သန္ဓေတားခြင်း နည်းနာများကို လောလောဆယ် အားဖြင့် အသုံးပြုနေခြင်းမရှိပါ။
- ☐ သူမသည်သန္ဓေတားလိုသည်။ လိင်ဆက်ဆံပြီးလည်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ပုံမှန်သန္ဓေတားဆေးများကို မမှန်မကန် သို့မဟုတ် မရေမရာ အသုံးပြုခဲ့သည်။
- ☐ သူမသည် သန္ဓေတားလိုသည်။ သူမ၏ သန္ဓေတားနည်းသည် မအောင်မြင်ဖြစ်ခဲ့သည်။
  - ☐ လိင်တံအစွပ် ပေါက်ထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ချော်ထွက်ခြင်း။
  - ☐ သန္ဓေအောင်ရက်များအတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကျဉ်ရန် ပျက်ကွက်ခြင်း။
  - ☐ IUD အပြင်သို့အန်ထွက်ကျလာခြင်း။
  - ☐ ယောနိထဲမှာသော်၎င်း ပြင်ပအင်္ဂါဇာတ်မှာသော်၎င်း သုတ်ရည်ထွက်ပြီးသောအခါ၌ဆွဲထုတ်သောနည်းနာမအောင်မြင်ဖြစ်ခြင်း။
  - ☐ သန္ဓေတားဆေးကို ၂ ရက်သို့မဟုတ် ၂ ရက်ထက်ပို၍သောက်ရန်ပျက်ကွက်ခြင်း။
  - ☐ သန္ဓေတားထိုးဆေးထိုးရန်နောက်ကျခြင်း။
- ☐ သူမသည်လောလောဆယ်အားဖြင့် လိင်မူဆိုင်ရာ ဘလက်ကာယပြုခံထားရပြီး သန္ဓေတားခြင်း အကာအကွယ်မရှိခဲ့ပါ။

ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားနေသောအနေအထားထဲရှိ အမျိုးသမီးများအဖို့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုခံရဖွယ်ရှိနေသည်ဖြစ်ရာ အရွယ်ရောက်သူမိန်းမငယ် များသည် အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်း ဝန်ဆောင်မှု အလိုအပ်ဆုံးအုပ်စုဖြစ်ဖွယ်ရာရှိပေသည်။ အရွယ်ရောက်သူမိန်းကလေးဒုက္ခသည်များသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်မှုနှင့်မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းအတွက် ပစ်မှတ်ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ငယ်ရွယ်သူတို့၏သားဖွားကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက် ဆောင်ရွက်ပေးသော အစီအစဉ်များမှာ နှိုင်းယှဉ်ချက်အရ နည်းပါးလှသည်။ EC ဖြည့်ဆည်းပေးသော အစီအစဉ်များကား ပို၍ပင်နည်းပါးလှပေ သည်။

ကျန်းမာရေးကူညီဆောင်ရွက်ပေးမှု မှန်သမျှကဲ့သို့ပင် EC ကို ဒုက္ခသည်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၏ ယဉ်ကျေးမှုတန်ဖိုးများ အိမ်ရှင်တိုင်းပြည်၏ကျင့်ထုံးများနှင့်အညီပေါ်ဆောင်သင့်သည်။ EC သည် သားဖွားကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၏ အဓိက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ သည် EC နှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဆွေးနွေးအကြံပြုမှုများကို အပြည့်အဝနှင့်တန်းတူရည်တူ ရရှိရန်လိုအပ်သည်။ အ ကြောင်းမှာ ဤသတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဆွေးနွေးအကြံပြုမှုများသည် အခြားသော သားဖွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အမျိုးအစား မှန်သ မျှအတွက် အကျိုးရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအဖို့ အကယ်၍ သူတို့သည် EC အသုံးချနည်းနှင့် အကျွမ်းတဝင်မရှိပါက အမျိုးသမီးများ၏ လိုအပ်ချက်များကို အကင်းပါးစွာနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ ဆီလျော်စွာ ကူညီဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရေးအတွက် အာမခံချက် ပေးနိုင်ရန် အလိုငှာ EC ထပ်ဆင့်သင်တန်းများ လိုအပ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ တဖန်အိမ်ရှင်တိုင်းပြည်ရှိ EC ပဋိညာဉ်များနှင့် အကျွမ်းတဝင်မရှိသော ဝန်ဆောင်မှု ပေးသူဝန်ထမ်းများအဖို့ EC ဝန်ဆောင်မှုသည် အမျိုးသားဥပဒေများ၊ ပေါ်လစီများနှင့် အဝင်ကြောင်းအာမခံချက်ပေးရန်အတွက် ဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်းကြီးဌာန ကိုဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။

နောက်လအတွက် စာမျက်နှာ၌ အထူးစီမံပြုလုပ်ထားသော EC ထွက်ကုန်များ ရရှိနိုင်ရာ တိုင်းပြည် အားလုံးကို စာရင်းပြုစုတင်ပြထားပါသည်။ ဤ စာရင်း၌ ပဋိပက္ခဒဏ်ခံရသော တိုင်းပြည်များနှင့်မခံရသောတိုင်းပြည်များကို ခွဲခြားဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါ။ စာရင်း၌ အထူးစီမံပြုလုပ်ထားသော EC ကို မှတ်ပုံမတင်ရသေး၊ မရနိုင်သေးသောတိုင်းပြည်များ၊ ကြေးနီပါသော IUDs ကို EC အဖြစ်သုံးနိုင်သော တိုင်းပြည်များ သို့မဟုတ် EC ကိုပိတ် ပင်ထားသော တိုင်းပြည်များအား ချန်လှပ် ထားခဲ့ပါ သည်။ တိုင်းပြည်တပြည်ချင်းမှာ EC အတွက် ပစ္စည်းရနိုင် ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သည့် ထက်ပို၍ သိလိုပါက - <http://ec.princeton.edu/worldwide/default.asp> ကိုဆက်သွယ်စေလိုပါသည်။



# အခန်း(၂)

## အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးလုံးများ<sup>6</sup>

### ၁။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးလုံးများသည် မည်သို့အာနိသင်သက်ရောက်မှုရှိပါသနည်း။

အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးလုံးများ (ECPs) သည် အနှစ်သာရအားဖြင့် အပြင်းစားပုံမှန် သန္ဓေတားသောက်ဆေးများဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ECPs သည် ဘက်အတော်များများ၌ ပုံမှန်သောက်ဆေးများနှင့် ခြားနားမှုရှိသည်။ ECP အာနိသင်သက်ရောက်ပုံကို အတိအကျမသိရသော်လည်း သုတေသနပြုသူများက ညွှန်းဆိုပြသည်မှာ အာနိသင်သက်ရောက်ပုံသည် ဓမ္မတာစပ်ကြားကာလအတွင်း အမျိုးသမီးများ အကာအကွယ်ခံလိုင် ဆက်ဆံခြင်းနှင့် ECPs သောက်သုံးခြင်းအချိန်ပေါ်မူတည်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ ထို့ပြင်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ပုံတွင် အောက်ပါတို့အနက် တစ်ခုသို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပို၍ ပါဝင်နိုင်သည်။

- ☑ ဟိုမုန်းကိုချိုးနှိမ်ခြင်းအားဖြင့် အမမျိုးဥ ထုတ်ပေးခြင်းကို ဟန့်တားခြင်း သို့မဟုတ် နောက်နှေးစေခြင်း။
- ☑ အပိုကလပ်စည်း သို့မဟုတ် အမမျိုးဥ၏ လှုပ်ရှားမှုကို နောက်ယှက်ခြင်းအားဖြင့် မျိုးမအောင်မြင်အောင် တားမြစ်ခြင်း။
- ☑ သားအိမ်ထဲသို့မျိုးအောင်သောမျိုးဥကိုမရောက်နိုင်အောင် ဟန့်တားခြင်း။
- ☑ သားအိမ်အတွင်းနံရံလက်မခံအောင် လုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် သန္ဓေတည်ခြင်းကို တားမြစ်ခြင်း။

အထက်ပါလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နည်းလေးမျိုးစလုံးသည် မျိုးအောင်သော အမမျိုးဥသန္ဓေတည်ခြင်း မပြုမီ အရေးပေါ် သန္ဓေတားခြင်း၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ပုံဖြစ်သည်။ ECPs သည် သန္ဓေတည်ခြင်း နောက်မှာဖြစ်ပေါ်လာသော အခိုင်အမာကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကို ဟန့်တားနှောင့်ယှက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖျက်ဆီးခြင်းမပြုပေ။ သို့ဖြစ်ရာ ECPs ကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ကဲ့သို့သော အာဏာပိုင်အဖွဲ့များက သန္ဓေဖျက်ချမှု သဏ္ဍာန်တစ်မျိုးဖြစ်သည်ဟု မယူဆချေ။<sup>7</sup>

### ၂။ ECPs သည်မည်သို့မည်ပုံ ထိရောက်မှုရှိပါသနည်း။

တိုက်ရိုက်နှိုင်းယှဉ်ရာ၌ progestin သက်သက်နည်းစနစ်သည် ပေါင်းစပ်နည်းစနစ်ထက် အများကြီး ပို၍ထိရောက်သော်လည်း progestin သက် သက် ECPs ရော ပေါင်းစပ်သန္ဓေတားသောက်ဆေးကိုပါ နှစ်မျိုးစလုံးထိရောက်မှုရှိပေသည်။<sup>8</sup> ဓမ္မတာစပ်ကြားကာလ၏ ဒုတိယပတ်နှင့် တတိယ ပတ်အတွင်း အကာအကွယ်ခံလိုင်ဆက်ဆံမှု တစ်ကြိမ်ပြုလျှင် ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုနှုန်းသည် ၈ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။ ECPs အသုံးပြုပါက ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုနှုန်း သည် ၂ ရာနှုန်းထက်နည်းသွားသည်။ သုတေသနပြုမှု၏ ဖော်ပြချက် အရ progestin သက်သက်နည်းစနစ်သည် ကိုယ်ဝန်ရရှိရန် အလားအလာကို ၆၀မှ ၉၃ ရာနှုန်း လျော့ပါးစေသည်။ တစ်ကြိမ်တည်းလိုင်ဆက်ဆံမှုပြုခဲ့ပါက သည့်ထက်ပင်ပို၍လျော့ပါးစေသည်။ ပေါင်းစပ်နည်းစနစ်သည် ၅၆ မှ ၈၉ ရာနှုန်းလျော့ပါးစေသည်။ ECPs သည် လိုင်ဆက်ဆံပြီးနောက်မြန်နိုင်သလောက် မြန်အောင်သောက်လျှင် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်သည်။<sup>9</sup> အကာအ ကွယ်မဲ့ လိုင်ဆက်ဆံအပြီး နာရီ ၁၂၀ ထက်နောက်မကျပဲသောက်သုံးသင့်သည်။

ECPs သည် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ထိရောက်မှုရှိသော်လည်း ပုံမှန်အသုံးပြုရန် မသင့်တော်ပေ။ ပုံမှန်သန္ဓေတားဆေးကို အစားထိုးသည့် သဘောနှင့် ECPs မကြာမကြာသောက်သုံးခြင်းနောက်ပိုင်း ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုနှုန်းသည် ဟိုမုန်းသန္ဓေတားဆေးကို စံချိန်မှီသောက်သုံးခြင်း နောက်ပိုင်း ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုနှုန်းထက်များစွာပိုမြင့်ပေသည်။

<sup>6</sup> မှီခြင်းကိုးကားချက်- "Module 5: Emergency Contraceptive Pills" in *Comprehensive Reproductive Health and Family Planning Training Curriculum*, Pathfinder International, revised 2000 September; and *Emergency Contraception: A Guide for Service Delivery*, WHO, 1998.

<sup>7</sup> *Emergency Contraception: A Guide for Service Delivery*, WHO, 1998.

<sup>8</sup> International Consortium for Emergency Contraception, *Emergency Contraceptive Pills: Medical and Service Delivery Guidelines*, Second Edition, 2003.

<sup>9</sup> *Ibid.*



# ၅။ ECPs သောက်သုံးခြင်း၏ အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များမှာ အဘယ်နည်း။

## ECPs နှင့်ပါတ်သက်သော အားသာချက် အားနည်းချက်များမှာ-

အားသာချက်များ	အားနည်းချက်များ
<ul style="list-style-type: none"> <li>☐ ဘေးကင်းခြင်းနှင့် ထိရောက်ခြင်း။</li> <li>☐ အလွယ်တကူသောက်သုံးနိုင်ခြင်း။</li> <li>☐ သွယ်ဝိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိသလောက်နည်းပါးခြင်းသို့မဟုတ်ယာယီသာ ဖြစ်ခြင်း</li> <li>☐ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံအပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိလာသူများအဖို့ ခွဲစိတ်သန္ဓေ ဖျက်ခြင်း ထက်ဘေးပိုကင်းပြီး သက်သာသည်။</li> <li>☐ ကလေးဖွဲ့တိုက်သော အမျိုးသမီးများအဖို့ ရွေးလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။</li> <li>☐ အင်္ဂါမစုံသော သန္ဓေသားမွေးဖွားခြင်းနှင့် ပါတ်သက်မှုမရှိ။</li> <li>☐ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန် လိုအပ်ချက်လျော့ပါးသည်။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☐ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံအပြီး နာရီ ပေါင်း ၁၂၀ အတွင်း သောက်သုံးသင့်သည်။</li> <li>☐ အသေးစားသွယ်ဝိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။</li> <li>☐ ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် ဆက်တိုက်ကာကွယ် ပေးခြင်းမရှိ။</li> <li>☐ STIs/HIV မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးခြင်း မရှိ။</li> <li>☐ အချို့တိုင်းပြည်/ပြည်နယ်များ၌ ဆေးညွှန်း လိုအပ်သည်။</li> <li>☐ ဆေးကိုအလွယ်တကူမမျိုးချနိုင်သော အမျိုးသမီးများ အတွက် ခက်ခဲနိုင်သည်။</li> </ul>

ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေနှင့် ကောင်းစွာတည်ဆောက်ထားသော လူမှုအဖွဲ့စည်းတစ်ရပ်၌ ဝန်ဆောင်မှု ပေးခြင်းနှင့် ပါတ်သက်၍ အားသာ ချက်ရှိနိုင်သော်လည်း ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားနေသော ဒေသများ၌ ECPs ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း နှင့်ပါတ်သက်သော စိန်ခေါ်မှုအမျိုးမျိုးကိုတွေ့ရှိနိုင်သည်။

### ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားရာ ဒေသများ၌ ECP အသုံးပြုမှု အပေါ်စိန်ခေါ်မှုများ။

- ☐ ပစ္စည်းထောက်ပံ့မှု ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ အကန့်အသတ်များကြောင့် MISP ဖော်ဆောင်ရာ၌ ခက်ခဲခြင်း။
- ☐ အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေး အလုပ်သမားများနှင့် နေရာရွှေ့ပြောင်းရသော အိုးအိမ်မဲ့အခြေပြုက နေထိုင်ရသူများပါ EC ကို ရွေးလမ်းအဖြစ် သိရှိနားလည်မှု မရှိခြင်း။
- ☐ အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးအလုပ်သမားများနှင့်အခြေပြုကနေထိုင်ရသူများအား ECသည် ရွေးလမ်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ပညာပေးရန် အချိန်မရခြင်း။
- ☐ EC အကူအညီအကြောင်းကိုကျန်းမာရေးလုပ်သားများ (အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးဌာန၏ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများရော အခြေပြုကနေထိုင်ရသူ လူထုကြား ရှိ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအားလုံး) ပါမသိကြခြင်း။
- ☐ EC အကူအညီအကြောင်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားများကို ပညာပေးရန် အချိန်မရခြင်း။
- ☐ အရေးပေါ်အခြေအနေ၏အစောပိုင်းကာလတွင် နေရာရွှေ့ပြောင်းရသောအခြေပြုကနေထိုင်ရသူများထဲမှ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ ဖော်ထုတ်ရန် ခက်ခဲခြင်း။
- ☐ အထူးစီမံပြုလုပ်ထားသော ECP (EC အတွက်အထူးထုတ်ပိုးထားသောပစ္စည်း) မရနိုင်ပါက EC အကူအညီနှင့် ပါတ်သက်၍ အတွေ့အကြုံမရှိသော ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေနှင့် ဆေးပေးရာ၌ ပမာဏကိုချိန်ဆရန် ခက်ခဲခြင်း။

# ၆။ မတူညီသော ECP နည်းစနစ်များမှာ အဘယ်နည်း ။

ပြီးခဲ့သောအခန်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်းပင် ECPs ၂ မျိုးရှိသည်။

- ☐ **Progestin** သက်သက်သာပါဝင်သော သန္ဓေတားသောက်ဆေး။ (levonorgestrel)
- ☐ **Estrogen (ethinyl estradiol)** တစ်မျိုး နှင့် **progestin (levonorgestrel)** ပါဝင်သော ပေါင်းစပ်သန္ဓေတားသောက်ဆေး (COCs) Yuzpe နည်းဟုလည်းသိထားကြသည်။

အထူးစီမံပြုလုပ်ထားသော ECP ထုတ်ကုန်များကို အထက်ဖော်ပြပါ ဆေး ၂ မျိုးစလုံးဖြင့် အပြင်းစားသောက် ရန်ထုတ်ပိုးထားသည်။ ECP နှစ်မျိုးစလုံးထိရောက်မှုရှိသည်။ သို့ရာတွင် **progestin** သက်သက်သန္ဓေတားဆေးသည် ထိရောက်မှုနှုန်းမြင့်သည့် အပြင်မအိမ်သာဖြစ်ခြင်း၊ အော့အန် ခြင်းများ အဖြစ်နည်းသောကြောင့် ပို၍လူကြိုက်များသည်။



# အခန်း(၃)

## သားအိမ်တွင်းထည့်သည့် သန္ဓေတားကိရိယာ<sup>13</sup>



### ၁။ ကြေးနီထုတ်လွှတ်သော သားအိမ်တွင်းထည့်သည့် သန္ဓေတားကိရိယာသည် မည်သို့အာနိသင်သက်ရောက်မှု ရှိပါသနည်း။

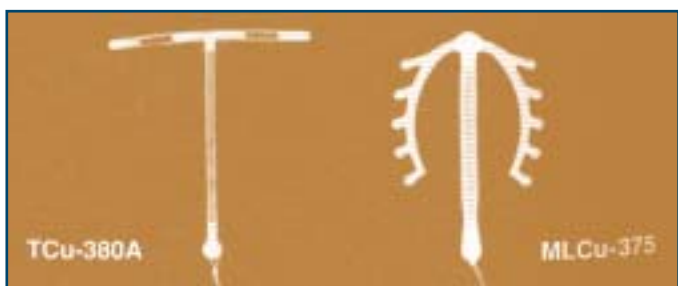
သန္ဓေတားရန်အတွက် သန္ဓေတားကိရိယာ (IUD) လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ပုံများကို အတိအကျ မသိရသေးပေ။ ဓမ္မတာစပ်ကြားကာလအတွင်း IUD ထည့်သွင်းသော အချိန်ပေါ်မှာ မူတည်ကောင်းမှုတည်ပါလိမ့်မည်။ သုတေသနပြုလေ့လာမှု အချို့က ညွှန်ပြသည်ကား ကြေးနီပါသော IUD သည် အဓိကအားဖြင့် မျိုးအောင်ခြင်းကို တားဆီးသည်။ အမမျိုးဥနှင့်အဖိုသုတ်ပိုးတို့၏ လှုပ်ရှားမှုကို ဟန့်တားနှောင့်ယှက်ဟန့်ရှိပြီး သားအိမ်ပြွန် သို့ရောက်ရှိမည့် အဖိုသုတ်ပိုးအရေအတွက် ကိုလည်းလျော့နည်းစေဟန်ရှိသည်။<sup>14</sup> သို့ရာတွင် သုတေသနပြုမှုသည် မပြီးဆုံးသေးပဲရှိရာ<sup>15</sup> ဖြစ်နိုင်စရာရှိသည်မှာ IUD သည် မျိုးအောင် သောအမမျိုးဥက သားအိမ်အတွင်းနံရံသို့ဝင်၍ သန္ဓေတည်ခြင်းကို တားဆီးခြင်းအားဖြင့်လည်း လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်သည် ဟူသောအချက်ပင်ဖြစ်သည်။



### ၂။ IUDs သည်မည်သို့ထိရောက်မှု ရှိပါသနည်း။

IUD သည် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံအပြီး ၇ ရက်အတွင်းအသုံးပြုပါက သန္ဓေတားခြင်းအတွက် အလွန်ထိရောက်သောနည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။<sup>16</sup> ကြေးနီထုတ်လွှတ်သော IUD ကိုအရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းအတွက် အသုံးပြုသူ အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုနှုန်းသည် ၁ ရာခိုင်နှုန်း ပတ်ဝန်းကျင် သာရှိသည်။ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံအပြီး နာရီပေါင်း ၁၂၀ အတွင်း သောက်သုံးရသော ECPS နှင့်မတူ။ ခြားနားစွာပင် IUD သည် အကာ အကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံအပြီး ၇ ရက် အတွင်းထည့် သွင်းလျှင် ထိရောက်မှုရှိပေသည်။ ၇ ရက်တာကာလလွန်ပြီးမှ ထည့်သွင်းပါလျှင် သန္ဓေတားဆီး မှု့ ထိရောက်မှု လျော့ပါးသွားတတ်သည်။ တစ်ကြိမ်ထည့်သွင်းပြီးလျှင် အမျိုးသမီးမှာ ကိုယ်ဝန်မရကြောင်း ညွှန်ပြနေသည့် ဓမ္မတာစတင်ချိန်ထိသို့ မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း လက္ခဏာ ပြသလာချိန်အထိ နဂိုနေမြဲအတိုင်းထားသင့်သည်။ IUD သည် ၅နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အထိ ပုံမှန်သန္ဓေတားခြင်းပြု ပေးရန် နေမြဲအတိုင်းရှိနေနိုင်သည်။ ယင်းကို လူနာအလိုရှိသောအချိန်၌ လေ့ကျင့်ထားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးက ဖြုတ်ပေးနိုင်သည်။

အကယ်၍ လူနာသည် မျှော်လင့်ထားသည်ထက် သတင်းတပတ်ကြာသည်အထိ ဓမ္မတာမလာပဲနေခြင်း ရံဖန်ရံခါ သွေးထွက်ခြင်း ခါးအောက်ပိုင်း မှ နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ် မိမိကိုယ်ဝန်ရှိနေသည်ဟု သံသယဖြစ်လျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခံယူရမည်။ ဤနေရာ၌ အကြံပြုလို သည့်မှာ သူမအဖို့ သားအိမ်ပြင်ပသန္ဓေတည်ခြင်းအလားအလာကို ပယ်ဖျောက်ပစ်ရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိစစ်ဆေးခံသင့်သည်။ အကယ်၍သူမ သည် ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်းတွေ့ရှိရပြီး ဆက်လက်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုသည်ဆိုခြားအံ့ လေ့ကျင့်ထားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက IUD ကိုဖြုတ် ပေးသင့်ပါသည်။ ဤသို့ဖြုတ်ပေးခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှု အန္တရာယ်အလွန် နည်းပါးကြောင်း အကယ်၍ IUD ကို နေမြဲအတိုင်းဆက်လက် ထားရှိပါက ကိုယ်ဝန်အတွက် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း သူမအား ရှင်းပြဖို့လိုပါသည်။



<sup>13</sup> မြူနစ်ကိုးကားချက်- *Emergency Contraception: A Guide for Service Delivery*, WHO, 1998; and Stewart GK. "Intrauterine Devices (IUDs)", *Contraceptive Technology*, 17th revised edition, 1998.  
<sup>14</sup> *Emergency Contraception: A Guide for Service Delivery*, WHO, 1998.  
<sup>15</sup> Rivera R, et al. The mechanism of action of hormonal contraceptives and intrauterine contraceptive devices. *Am J Obstet Gynecol* 1999; 181(5):1263-1269.  
<sup>16</sup> Planned Parenthood. *Emergency Contraception: Patient Information*.



အခြေအနေအရပ်ရပ်၌ EC အတွက် IUD အသုံးပြုသင့်မသင့်ကို လက်တွေ့ကျကျ ဆုံးဖြတ်ရန် လိုပေသည်။ သို့ရာတွင် IUD မထည့်သွင်းမီ နောက်ထပ် စဉ်းစားစရာ အထူးအခြေအနေ နှစ်ရပ်ရှိပေသည်။ ဤအခြေအနေများသည် ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားနေသော ဒေသအတွင်း၌ အလွန်လွှမ်းမိုး လျက်ရှိသော အခြေအနေများဖြစ်သည်။

- ☑ **STIs ရောဂါရန်အလားအလာ**-အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် STI တစ်ခုခုရမည့်အလားအလာ သိပ်များလျှင် IUD ထက် ECPs က ပိုသင့်တော်သော ရွေးလမ်းဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် IUD ထည့်သွင်းထားသောအချိန်၌ STI စစ်ဆေးခြင်း ပဋိဇီဝဆေးများ တိုက်ကျွေး၍ ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်း ကဲ့သို့သော အခြားလုပ်ဆောင်ချက်များ လုပ်ပေးသင့်သည်။
- ☑ **မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်း**- မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသူများအဖို့ IUD ထည့်သွင်းခြင်းသည် အတိတ်အကြောင်း တွေးမိပြီး စိတ်ချောက်ခြားစရာဖြစ် နိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ သူတို့သည် STI လည်းရထားနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ သို့ဖြစ်၍ ECPသည် ပို၍ကောင်းမွန်သော ရွေးလမ်းတစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ECPs မရနိုင်သောအခါ၌ STIs ရမည့်အလားအလာ သိပ်များနေသော သို့မဟုတ် မုဒိမ်းကျင့်ခံထားရသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို IUD ထည့်ပေးရန် စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံအပြီး နာရီပေါင်း ၁၂၀ လွန်သွားသည့်တိုင် ထိရောက်မှု ရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် IUD ကိုရွေးချယ်ခဲ့သော လူနာအား နောက်ဓမ္မတာ ပေါ်ချိန်၌ အခြားသန္ဓေတားနည်းတစ်ခု ပြောင်းယူရန် အကြံပေးရမည်။

## ၅။ IUD အသုံးပြုခြင်း၏ အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်အချို့မှာ အဘယ်နည်း။

EC အတွက် IUD ထည့်သွင်းခြင်းနှင့် ပါတ်သက်သော အားသာချက်နှင့်အားနည်းချက်များမှာ-

အားသာချက်များ	အားနည်းချက်များ
<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ ဘေးကင်း၍ထိရောက်မှုရှိခြင်း။</li> <li>☑ နာရီ ၁၂၀ ကျော်ကြာပြီးမှ ရောက်လာပြီး ECPs အတွက် သိပ် နောက်ကျသွားသော အမျိုးသမီးများအတွက် အသုံးဝင်သော ရွေးလမ်း ဖြစ်ခြင်း။</li> <li>☑ ပုံမှန်သန္ဓေတားနည်းအဖြစ် ဆက်လက်အသုံးပြုနိုင်ခြင်း။</li> <li>☑ အသုံးပြုလွယ်ကူခြင်း ဆက်လက်အသုံးပြုနေသော ပုံမှန်သန္ဓေ တားနည်း အဖြစ်ထားလျှင် ၁၀ နှစ်တာမျှခံနိုင်ခြင်း။</li> <li>☑ ဆေးလုံးများ လွယ်လွယ်ကူကူ မျှီမချနိုင်သော အမျိုးသမီးများ အတွက် အဆင်ပြေခြင်း။</li> <li>☑ ကလေးနို့တိုက်သောအမျိုးသမီးများအတွက်ရွေးလမ်းတစ်ခုဖြစ်ခြင်း။</li> <li>☑ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန်လိုအပ်မှု လျော့နည်းသွားခြင်း။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ထားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကထည့်ပေးရန်နှင့် ပြုတ်ပေးရန်လိုခြင်း။</li> <li>☑ ထည့်သွင်းရန်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ သန့်ရှင်းသော အခြေအ နေများ လိုအပ်ခြင်း။</li> <li>☑ သွယ်ဝိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်နိုင်ခြင်း။</li> <li>☑ အမျိုးသမီးတစ်ဦးအဖို့ နာမကျန်းဖြစ်စေသော သို့မဟုတ် မြဲသွားစေ သော အကြီးစား ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း။</li> <li>☑ STIs/HIV တို့မှကာကွယ်ပေးမှုမရှိခြင်း။</li> <li>☑ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် ၇ ရက်အတွင်းထည့်သွင်းရန် လိုအပ်ခြင်း။</li> <li>☑ STI ရှိသော အမျိုးသမီးဖြစ်လျှင် အသုံးမပြုနိုင်ခြင်း။</li> </ul>

ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေနှင့် ကောင်းစွာတည်ဆောက်ထားသော လူမှုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၌ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနှင့်ပါတ်သက်၍ အားသာ ချက်ရှိနိုင်သော်လည်း ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားနေသောဒေသများ၌ IUD ဝန်ဆောင်ပေးခြင်းနှင့် ပါတ်သက်၍ အထွေထွေအထူးထူးသော စိန်ခေါ်မှုများ ရှိနိုင် ပါသည်။

- ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားနေသောနေရာများ၌ IUD အသုံးပြုမှု အပေါ်စိန်ခေါ်ချက်များ။**
- ☑ အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်သားများရော အခြေပြုနေထိုင်သူများပါ IUD ကို EC ရွေးလမ်းတစ်ခုအဖြစ် သိနားလည်မှုမရှိခြင်း။
  - ☑ အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးအလုပ်သမားများနှင့် နေရာရွှေ့ပြောင်းခံရသော အခြေပြုနေထိုင်သူများအား IUD သည် EC ရွေးလမ်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ပညာပေးရန်အချိန်မရခြင်း။
  - ☑ EC အကူအညီအကြောင်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ(အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးဌာန ကျန်းမာရေးလုပ်သားများရော အခြေပြုနေထိုင်သူ လူထု ကြားရှိ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများပါ) မသိကြခြင်း။
  - ☑ EC အကူအညီအကြောင်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားများကို ပညာပေးရန်အချိန်မရခြင်း။
  - ☑ အရေးပေါ်အခြေအနေ၏ အစောပိုင်းကာလတွင် အခြေပြုနေထိုင်သူများထဲမှ ကျန်းမာရေးလုပ်သား ဖော်ထုတ်ရန်ခက်ခဲခြင်း။
  - ☑ အရေးပေါ်အခြေအနေထဲ၌ တည်ငြိမ်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ သန့်ရှင်းသော အခြေအနေများ အာမခံချက် ရရှိရန်ခက်ခဲခြင်း။
  - ☑ နေရပ်ရင်းပြန်သော လူထုအတွက် လေ့ကျင့်ထားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက ပြုတ်ပေးနိုင်အောင် အာမခံချက်ရရှိရန်ခက်ခဲခြင်း။



အသစ်ရောက်ရှိသူ လူ့ဒုက္ခသည်နှင့် IDP အမျိုးသမီးများ အတွက်ပြုလုပ်သော နေရာချထားရေး ဟောပြောပွဲများတွင် အခြားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များနှင့်အတူ EC ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ကိုထည့်သွင်းသင့်သည်။ လူသားဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေ၏ အစဉ်း ရက်များနှင့်သီတင်းပတ်များ အတွင်း၌ သားဖွားဆရာမများနှင့် ရိုးရာလက်သည်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး လိင်မူဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု အကြောင်းနှင့် EC အကြောင်းတို့ကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ သူတို့၏ အရေးပေါ်လိုအပ်ချက်များ (ဥပမာ-မီးတွင်းအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ)နှင့် ပါတ်သက်သော အချက်အလက်များကို မေးမြန်းရင်း တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သူတို့ကို EC အကြောင်း အသိအမြင် ပေးနိုင်သည့် အပြင် လိင်ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုခံခဲ့ရသူများအတွက် အထောက်အပံ့လည်း ပေးနိုင်ပါသည်။ မိမိပစ်မှတ်ထားသော ပြည်သူ့လူထုအဖို့ EC အသိအမြင်မြင့်မားရေး နှင့် EC ဝန်ဆောင်မှုရရှိနိုင်ရေးကို ဦးတည်လျက် လူမှုအဖွဲ့အစည်းရော ဝန်ထမ်းများပါ EC အသိအမြင် တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ပညာပေးရေး နှင့် ဝါဒဖြန့်ချိရေး လုပ်ငန်းများကို ဆက်လက်ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်သားအားလုံးကို EC နှင့်ပါတ်သက်သော သတင်း အချက်အလက် (EC အဓိပ္ပာယ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ရရှိနိုင်ရာနေရာဌာနများ) များပေးသင့်သည်။ သို့မှသာ သူတို့မှာ အသိအမြင်ရှိလာပြီး အမျိုးသမီးများ ကိုလည်း မိမိတို့သိထားသည့်အတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် ပညာပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

## ၂။ ဆေးစစ်ခြင်း

ဆေးစစ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူနာသည် EC လိုအပ်မလိုအပ် အလိုရှိမရှိနှင့် သင့်တော်မတော် ဆုံးဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ဤအမျိုး သမီးသည် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းမဟုတ်ကြောင်း သိရှိပြီး ဓမ္မတာစပ်ကြားကာလအတွင်း သူမ၏ ပထမအကြိမ် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုသည် ရက်ပေါင်း ၁၂၀ အတွင်းမှာ ဖြစ်ပွားခဲ့လျှင် ECP နှင့် သင့်လျော်သည်။ နာရီပေါင်း ၁၂၀ ထက် ကျော်လွန်သွားပါက သူ့အား EC IUD ထည့်သွင်း ပေးရန်သင့်မသင့် အကဲဖြတ်မှုလည်း လုပ်ပေးရမည်။

အတင်းအဓမ္မနေရာအပြောင်းခံရခြင်း၊ အကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် အခြားသော အလွန်စိတ်ကျဉ်းကြပ်ဖွယ် အတွေ့အကြုံများ ကြုံတွေ့ခြင်း ဟူသော အနေအထားများကြောင့်ဒုက္ခသည် သို့မဟုတ် IDPs အမျိုးသမီးတိုင်းအနေနှင့်သူမ၏ နောက်ဆုံး ဓမ္မတာရက်ကို မှတ်မိချင်မှ မှတ်မိပေ လိမ့်မည်။ သို့တည်းမဟုတ် မကြာသေးမီ သတင်းပတ်များအတွင်း ပုံမှန်ဓမ္မတာမလာပဲ ရှိချင်ရှိမည်။ ဤအခြေအနေ၌ လူနာမှာကိုယ်ဝန်ရှိမရှိစမ်း သပ်ပြီးနောက် EC နှင့် သင့်တော်မတော် ဆုံးဖြတ်ပေးရမည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ဝန်စစ်ဆေးရန် မဖြစ်နိုင်ပါက သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်စစ်ဆေးမှု မလုပ် နိုင်ပါက ထိုဖောက်သည်ကို ECPs (IUD မဟုတ်ပါ) ပေးနိုင်ပါသေးသည်။ သို့ရာတွင် လက်ရှိကိုယ်ဝန် ရှိကောင်းရှိမည်ဟူသောအချက်ကို ပယ်ဖျက် လိုက်ခြင်းမဟုတ်ကြောင်းနှင့် ECPs ထိရောက်မှု ရှိချင်မှရှိမည်ဖြစ်ကြောင်းသူမကို အသိပေးထားရန်လိုပေသည်။

EC လူနာများအား ဆေးစစ်ချက်ယူရာ၌ ဝန်ထမ်းများအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသော ခွဲစိတ်သောငှာ ဆေးစစ်ချက်မှတ်တမ်း နမူနာတစ်ခုကို အောက်မှာ ဖော်ပြထားပါသည်။

**အရေးပေါ် သန္ဓေတားခြင်းအတွက် ဆေးစစ်ချက်မှတ်တမ်းနမူနာ။**

<p><b>အမျိုးသမီးတစ်ဦးက အရေးပေါ်သန္ဓေတားပေးရန် အကူအညီတောင်းလာပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။</b></p>		
<p>၁။ သင့်နောက်ဆုံးဓမ္မတာကာလ၏ နောက်ဆုံးနေ့ရက်ကိုဖော်ပြပါ။</p> <p>နေ့စွဲ-----။ လွန်ခဲ့သောသတင်း ၄-ပတ်ထက်စောပါသလား။</p>	<input type="checkbox"/> စောပါသည်။	<input type="checkbox"/> မစောပါ
<p>၂။ ဤဓမ္မတာသည် ကာလတာအရရော အချိန်အရပါပုံမှန်ဟုတ်ပါသလား။</p>	<input type="checkbox"/> ဟုတ်ပါသည်။	<input type="checkbox"/> မဟုတ်ပါ
<p>၃။ လွန်ခဲ့သော ၅-ရက်အတွင်း သင်အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခဲ့ပါသလား။</p> <p><input type="checkbox"/> ဆက်ဆံခဲ့ပါသည် - နေ့ရက်-----။ အချိန်----- ။</p> <p><input type="checkbox"/> မဆက်ဆံခဲ့ပါ။ အကယ်၍ မဆက်ဆံခဲ့ပါဟုပြောလျှင် မေးခွန်း(၄)</p>		
<p><b>ကိုဆက်၍ဖြေပါ။ အကယ်၍ မေးခွန်းသုံးခုစလုံး၌ စောပါသည်၊ ဟုတ်ပါသည်၊ ဆက်ဆံခဲ့ပါသည်ဟု ဖြေလျှင် ဤအမျိုးသမီးကို ECPs ပေးနိုင်ပါသည်။</b></p>		
<p>၄။ သင်သည်လွန်ခဲ့သော ၇-ရက်အတွင်း အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခဲ့ပါသလား။</p> <p><input type="checkbox"/> ဆက်ဆံခဲ့ပါသည်။ နေ့ရက်-----။ အချိန်-----။</p> <p>အကယ်၍အမျိုးသမီးမှာ ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်း သေချာလျှင် ထို့ပြင်သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုရှိသည့် ဆေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးရှိနေပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အခြေအနေရှိကြောင်းအာမခံနိုင်လျှင် အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းအတွက် ကြေးနီပါသော IDU ထည့်သွင်းပေးနိုင်ပါသည်။</p> <p><input type="checkbox"/> ၇-ရက်လွန်သွားခဲ့ပါသည်။ အကယ်၍အဖြေက ၇-ရက်လွန်သွားခဲ့ပါသည်ဟုဆိုလျှင် သူမသည် ကိုယ်ဝန်ရှိကောင်း ရှိနေနိုင်သည်။ သူမအား ဆွေးနွေး အကြံပေးခြင်း အားပေးခြင်းပြုပါ။</p>		



- ☐ *Guidelines on the Protection of Refugee Women.* UNHCR Geneva, July 1991.
- ☐ *Sexual and Gender-based Violence against Refugees, Returnees and Internally Displaced Persons: Guidelines for Prevention and Response.* UNHCR Geneva, May 2003.
- ☐ *Gender-based Violence Tools Manual for Assessment & Programme Design, Monitoring & Evaluation in Conflict-Affected Settings,* Reproductive Health Response in Conflict Consortium, 2004
- ☐ *Gender-based Violence: Emerging Issues in Programs Serving Displaced Populations.* JSI Research and Training Institute on behalf of Reproductive Health for Refugees Consortium, September 2002.

**လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ကူးစက်ရောဂါများ၊ (STIs)/HIV/AIDS**

လူနာများအဖို့ STI/HIV/AIDS အန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုများအပြင် ရောဂါကာကွယ်နည်းများကို ရရှိသင့်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက STI/HIV/AIDS စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသခြင်းအတွက် လူနာထံသို့ လိင်တံစွပ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် လူအင်အားအကူအညီများပေးသင့်သည်။ ဝန်ထမ်းများအနေနှင့် ဆေးလုံးများနှင့် IUD များ အပါအဝင် EC နည်းများသည် STIs နှင့် HIV/AIDS တို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်းလည်း ရှင်းပြသင့်သည်။

အခြေပျက်နေထိုင်ရသောသူများကို STI/HIV/AIDS ဝန်ဆောင်မှုများပေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ နောက်ထပ်ရရှိရန် အတွက် အောက်ပါအချက်အလက် အရင်းအမြစ်များသည် အသုံးဝင်ပေလိမ့်မည်။

- ☐ *Guidelines for the Care of Sexually Transmitted Infection in Conflict-Affected Settings.* Reproductive Health Response in Conflict Consortium, 2004.
- ☐ *A Short Course on HIV/AIDs Prevention and Control for Humanitarian Workers: A Companion to the International Rescue Committee’s Manual, Protecting the Future.* Reproductive Health Response in Conflict Consortium, 2004.
- ☐ *Protecting the Future: HIV Prevention, Care and Support among Displaced and War-affected Populations.* International Rescue Committee, Kumarian Press, 2003.
- ☐ *Refugees and AIDS: What should the humanitarian community do?* Women’s Commission for Refugee Women and Children, 2002.)
- ☐ “Chapter 5: Sexually Transmitted Diseases, including HIV/AIDS.” *Reproductive Health in Refugee Situations: An Inter-agency Field Manual.* The Inter-agency Working Group on Reproductive Health in Refugee Situations, 1999.)
- ☐ *Guidelines for HIV Interventions in Emergency Settings.* UNHCR/WHO/UNAIDS, Geneva, 1995.)

**စိတ်ကျဉ်းကြပ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းနှင့် အခြားလူမှုစိတ္တဗေဒ ပြဿနာများ။**

လူနာများအဖို့ ကိုယ်ဝန်ရမှားကြောက်ခြင်း၊ HIV ရောဂါသည်ဖြစ်မည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း၊ လိင်ကိစ္စများအကြောင်း ပြောရ၍ အနေရထိုင်ရခက်ခြင်း စစ်နှင့် ပတ်သက်သော ချောက်ခြားမှု မိသားစုဝင်များနှင့် မိတ်ဆွေများ ဆုံးရှုံးခြင်းကဲ့သို့သော အကြောင်းအချက်များစွာနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားရာ ဒေသ များအတွင်း ဖြစ်နေကျအခြားသော ဘဝဖိစီးမှုဒဏ်များကြောင့် စိတ်ကျဉ်းကြပ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းများ ခံစားရနိုင်ပေ သည်။ ဖြစ်နိုင်သောအခါများ၌ ဝန်ထမ်းများအနေနှင့် စိတ္တဗေဒရေးရာ ပြဿနာရှိနေသော ဖောက်သည်များကို ဆွေးနွေးအကြံပေးရေး ဝန်ဆောင်မှု ဌာနများဆီ လမ်းညွှန်သင့်သည်။



# မေးလေ့မေးထရှိသောမေးခွန်းများ။

## ၁။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းနှင့် မည်သို့ခြားနားပါသနည်း။

**EC** က မျိုးအောင်ခြင်းကို တားဆီးခြင်းအားဖြင့် မျိုးအောင်အမမျိုးဥသန္ဓေတည်ခြင်းကို တားဆီးခြင်းအားဖြင့်လည်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကမူ သားအိမ်နံရံမှသန္ဓေတည်နေပြီးသောမျိုးအောင်အမမျိုးဥကို ဖျက်ဆီးပစ်သည်။ **EC** သည်ကိုယ်ဝန်မရှိအောင်တားဆီးပြီး ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရန် လိုအပ်ချက်ကို တားဆီးသည်။

## ၂။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းသည် သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေပါသလား။

**ECPs** သည် တည်ရှိသော ကိုယ်ဝန်ကို မထိခိုက်စေပါ။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျအောင်လည်း ဆွဲမပေးပါ။ ထို့ကြောင့် **ECPs** ကို ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ အသေအချာမသိရသောအမျိုးသမီးများ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ အမျိုးသမီးတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိပြီးပါက **EC** သောက်သုံးပြီးနောက်ပိုင်းမှာ သန္ဓေသား ကို ထိခိုက်မည်မဟုတ်ပါ။

သို့ရာတွင် **EC** အတွက် **IUD** အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် တည်ရှိနေသော ကိုယ်ဝန်ကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်အခိုင်အမာရှိနေသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အဖို့ **IUD** အသုံးပြုရန်မသင့်ပါ။

## ၃။ **ECPs** သောက်သုံးပြီးနောက်တွင် ပုံမှန်သန္ဓေတားခြင်းလုပ်နိုင်ပါသလား။

လိင်တံအစွပ်နှင့်အခြားသော အတားအဆီးနည်းနာများကို **ECPs** သောက်သုံးပြီးချင်း စတင်သုံးနိုင်ပါသည်။ ပုံမှန်ဟိုမှန်းပါ သန္ဓေတားနည်းများ ကို **ECPs** သောက်သုံးပြီးပြီးချင်းမှသာသော်၎င်း၊ နောက်ဓမ္မတာစပ်ကြားကာလမှာသော်၎င်း စတင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ပုံမှန်သန္ဓေတားနည်းနာ တစ်ရပ်စတင်အသုံးပြုရန်သော်၎င်း၊ ဆက်လက်အသုံးပြုရန်သော်၎င်း စိတ်ဝင်စားသော **EC** လူနာတစ်ဦးအဖို့ မိသားစုစီမံကိန်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုရယူသင့်ပါသည်။ ပုံမှန်သန္ဓေတားနည်းနာ တစ်ခုခုကို စတင်အသုံးမပြုသေးမီ အချိန်အထိ လိင်တံအစွပ်ကို အသုံးပြုရန် သို့မဟုတ် လိင်မဆက်ဆံနေရန် သူမကိုအကြံပြုသင့်ပါသည်။

## ၄။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် ၅-ရက် (နာရီပေါင်း ၁၂၀) ထက်ပိုကြာပြီးမှ သောက် သုံးလျှင် **ECPs** သည် သန္ဓေတားရာ၌ ထိရောက်မှုရှိပါသလား။

နာရီပေါင်း ၁၂၀ အတွင်း **ECPs** ၏ထိရောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သုတေသနပြုလေ့လာမှုများက ပေါ်ပြသည်မှာ နာရီပေါင်း ၁၂၀ ကာလအတွင်း ကိုယ်ဝန်ရှိမည့် အလားအလာ တိုးလာနေလျက်ရှိသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ၅-ရက်လွန်ပြီးနောက်ပိုင်း သောက်သုံးထားသော **ECPs** ၏ ထိရောက်မှု ကိုကား မလေ့လာရသေးပါ။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အဖို့ **ECPs** ကိုစောနိုင်သမျှစောစွာသောက်ထားလျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိမည့်အလားအလာပို၍ နည်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်ထားရန် အရေးကြီးပေသည်။ ပိုမိုထိရောက်သည့် ရွေးလမ်းကား (သင့်တော်မည်ဆိုပါက) **IUD** ထည့်သွင်းခြင်းပင် ဖြစ်ပေမည်။

## ၅။ နို့တိုက်သောအမျိုးသမီးများ **ECPs** ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသလား။

အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းများ ဓမ္မတာပုံမှန်လာနေလျက် နို့ချည်းသက်သက် တိုက်ကျွေးခြင်းမရှိသော အမျိုးသမီးသည် **ECPs** ကို ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းမှာ ဓမ္မတာမလာသေးပဲရှိပြီး၊ သားကိုနို့ချည်းသက်သက် တိုက်ကျွေးသော အမျိုးသမီး အ တွက် မီးဖွားပြီး ၆ လအထိ ကိုယ်ဝန်ရမည့်အလားအလာမရှိပါ။ **EC** မလိုအပ်နိုင်ပါ။





# သင့်ကိုယ်သင် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

## အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းနှင့်ပါတ်သက်သော ဉာဏ်စမ်းပုစ္ဆာများ။

(အဖြေများကို စာမျက်နှာ (၃၀) တွင်ကြည့်ပါ။)

၁။ **EC** သည် အခိုင်အမာရှိနေသော ကိုယ်ဝန်ကို ဖျက်ဆီးပစ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကို အဓိကအားဖြင့် တားဆီးပေးသည်။

- (က) မှန်သည်။
- (ခ) မှားသည်။

၂။ ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း အတိအကျမသိရသေးသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် **ECPs** ကို အသုံးပြုနိုင်သေးသည်။

- (က) မှန်သည်။
- (ခ) မှားသည်။

၃။ **EC** ကိုမုဒိမ်းကျင့်ခံရသူများအတွက်သာလျှင် အသုံးပြုသင့်သည်။

- (က) မှန်သည်။
- (ခ) မှားသည်။

၄။ ပထမအကြိမ် **ECPs** ကို အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီး နာရီမည်မျှအတွင်းမှာ သောက်သုံးရမည်နည်း။

- (က) ၁၂-နာရီ
- (ခ) ၄၈-နာရီ
- (ဂ) ၇၂-နာရီ
- (ဃ) ၁၂၀-နာရီ

၅။ ပထမအကြိမ်ဆေးသောက်ပြီး နာရီမည်မျှအကြာတွင် ဒုတိယအကြိမ် ဆေးသောက်ရမည်နည်း။

- (က) ၁၂-နာရီ
- (ခ) ၂၄-နာရီ
- (ဂ) ၄၈-နာရီ
- (ဃ) ၇၂-နာရီ

၆။ **ECPs** ကို ပုံမှန် သန္ဓေတားနည်း တစ်ရပ်အဖြစ်အသုံးပြုရန် ထောက်ခံချက်ပေးထားပါသလား။

- (က) ပေးထားပါသည်။
- (ခ) မပေးထားပါ။

၇။ **ECPs** ၏ အဖြစ်များဆုံး သွယ်ဝိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှု ၂ ခုမှာဘာလဲနည်း။

- (က) မအိမသာဖြစ်ခြင်း။
- (ခ) အော့အန်ခြင်း။
- (ဂ) ကြွက်တက်ခြင်း။
- (ဃ) အစက်အပြောက်များပေါ်ခြင်း။ သို့မဟုတ် သွေးအကြီးအကျယ်ကျဆင်းခြင်း။

၈။ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံအပြီး ရက်ပေါင်းမည်မျှအတွင်းမှာ **EC** အတွက် **IUD** ကို ထည့်သွင်းရမည်နည်း။

- (က) ၂-ရက်
- (ခ) ၃-ရက်
- (ဂ) ၅-ရက်
- (ဃ) ၇-ရက်။

၉။ IUD ထည့်သွင်းခြင်းကြောင့် အခိုင်အမာရှိနေသော ကိုယ်ဝန်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါသလား။

(က) ထိခိုက်နိုင်သည်။

(ခ) မထိခိုက်နိုင်ပါ။

၁၀။ လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ကူးစက်ရောဂါ (STI) ရှိသူအမျိုးသမီးအတွက် အရေးပေါ် IUD ထည့်သွင်းပေးရန် မစဉ်းစားသင့်ပါ။

(က) မှန်သည်။

(ခ) မှားသည်။

၁၁။ IUD ထည့်သွင်းခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးသက်ရောက်မှု အချို့မှာအဘယ်နည်း။  
(သင့်တော်ရာအဖြေအား မှန်သမျှကိုရွေးချယ်ပါ)

(က) မအိမသာဖြစ်ခြင်း။

(ဂ) ကြွက်တက်ခြင်း။

(ခ) အော့အန်ခြင်း။

(ဃ) အစက်အပြောက်များပေါ်ခြင်း(သို့မဟုတ်) ဓမ္မတာအကြီးအကျယ်ဆင်းခြင်း။

၁၂။ IUD သည် ပုံမှန်သန္ဓေတားနည်း တစ်ရပ်အနေနှင့် မည်မျှတာရှည်ခံသနည်း။

(က) ၀ နှစ် ဓမ္မတာ စတင်ချင်းမှာ မှာပင် IUD ကိုဖြုတ်ပေးရမည်။

(ဂ) ၃-နှစ်မှ ၄-နှစ်ထိ။

(ခ) ၁-နှစ်မှ ၂-နှစ်ထိ။

(ဃ) ၅-နှစ်မှ ၁၀-နှစ်ထိ။

၁၃။ မုဒိမ်းကျင့်မှု သို့မဟုတ် လိင်ဆိုင်ရာ မတော်မတရားမှု အပြုခံရရန် သံသယဖြစ်မိပါက ဝန်ထမ်းသည် ဘာလုပ်သင့် ပါသနည်း။

(က) အမျိုးသမီးသည် လုံခြုံရေးအာဏာပိုင်များအား တိုင်ကြားမည်ဆိုပါက သင့်ဘက်က ကူညီမည် ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ သူမကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ် ပါစေ။

(ဂ) ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုနှင့် STI/HIV ဝန်ဆောင်မှုများဖြည့်ဆည်းပေးပါ။ သို့မဟုတ် ယင်းဝန်ဆောင်မှုများဆီလမ်းညွှန်ပေးပါ။

(ခ) လျှို့ဝှက်အကြောင်းအရာများကို ထိန်းသိမ်းပါ။

(ဃ) အထက်ပါကိစ္စအားလုံးကို ဆောင်ရွက်ပါ။

၁၄။ သူမမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း သိရှိရသူ EC ဖောက်သည်တစ်ဦးအား နောက်ဆက်တွဲ ပြုစု စောင့်ရှောက်မှု ပေးနေသော ကာလအတွင်း မည်သည့်ထပ်ဖြည့် ဝန်ဆောင်မှုများပေးသင့်သနည်း။ သို့မဟုတ်ညွှန်ပြသင့်သနည်း။

(က) ဆေးဝါးကုသခြင်း ဝန်ဆောင်မှု။

(ဂ) လူမှုစိတ္တဗေဒရေးရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း။

(ခ) STI/HIV ကာကွယ်ရေးနှင့်ကုသရေး။

(ဃ) အထက်ပါကိစ္စအားလုံး။

၁၅။ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပွားနေသောဒေသတစ်ခုလုံးတွင် EC ဝန်ဆောင်မှုများ စတင်ဆောင်ရွက်ရန် သင့်တော်သောအချိန်မှာ အဘယ် နည်း။

(က) အရေးပေါ် အကူအညီစတင်ပြီးနောက်။

(ဂ) အခြားကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ နေရာတကျရှိပြီးချိန်။

(ခ) အစောပိုင်း သေဆုံးမှုနှုန်း တည်ငြိမ်လာပြီးနောက်။

(ဃ) ဒုက္ခသည်များကို စခန်းတွင်းသို့ နေရာချပြီးချိန်။



# EC

## ဝန်ဆောင်မှုပေးသောပုံပြင်များ

### ၁။

အန်နာသည် အသက် ၃၁-နှစ်အရွယ်ရှိ IDP အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူမသည် လွန်ခဲ့သော ၆ ည လောက်က သူမ၏ ယောက်ျားနှင့်လိင် ဆက်ဆံခဲ့ရာ လိင်တံအစွပ်ပေါက်ပြဲသွားကြောင်း သင့်ကိုပြောပြသည်။ ရှိပြီးသားကလေး ၃ ယောက်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေရသဖြင့် သူတို့လင် မယားအတွက် နောက်ထပ်ကလေးမလိုချင်တော့ပါ။ သွားလာရေးအခက်အခဲကြောင့် အန်နာသည် ယနေ့မှသာ ဆေးခန်းသို့ ရောက်လာနိုင်ခဲ့သည်။ သူမသည် ရလာနိုင်သည့်အခါ အန္တရာယ်ရှိသောသန္ဓေကိုတားနိုင်မည်လားဟု သိလိုသည်။ ဤလူနာ၏ အနေအထားနှင့်ပတ်သက်၍ သင်မည်သို့ ကိုင်တွယ် ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

အန်နာနှင့်သူမ၏ယောက်ျားတို့သည် လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်း ၁၂၀ ကျော်လောက်က အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခဲ့ကြသောကြောင့် ECPs သည် သန္ဓေတားရန်အတွက် အထိရောက်ဆုံးသော နည်းနှစ်ခုဖြစ်မည်ဟုတ်ပေ။ နာရီပေါင်း ၁၂၀ ကြာပြီးသည့်နောက်ပိုင်းတွင် ထိရောက်မှုရှိမရှိ လေ့ လာသော သုတေသနလုပ်ငန်းမရှိသေးပေ။

ထို့ကြောင့် သင်၏ကျန်းမာရေးဆေးခန်း၌ IUD ထည့်သွင်းပေးလေ့ရှိလျှင် အန်နာကို သင်ပြောပြရမည်မှာ သူမသည် ဤအချိန်ခန့် ပို၍ထိရောက် တွယ်ရှိသော EC နည်းနှစ်ခုတစ်ခုဖြစ် IUD အသုံးပြုရန် သင့်တော်ကြောင်းပင်ဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ပုံ၊ ၎င်း၏ထိရောက်မှုနှင့်ဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်သည့်အခါက သွယ်ဝိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုများအကြောင်း အန်နာကိုပြောပြပါ။ ပုံမှန်သန္ဓေတားနည်းတစ်ခုဖြစ်အသုံးပြုရန် IUD ကို ထည့် ထားသည့်အတိုင်း ထားနိုင်ကြောင်းလည်း ရှင်းပြပါ။

အန်နာကသူ့အား IUD ထည့်ပေးစေလိုသောဆန္ဒရှိပါလျှင် အောက်ပါအခြေအနေများ ပြည့်စုံမှ သင်ထည့်ပေးနိုင်ပါသည်။

- ☐ သူမမှာ ကိုယ်ဝန်မရှိပါ။
- ☐ သင်သည် IUD နည်းလမ်းတကျ ထည့်သွင်းသောနည်းကို တတ်ကျွမ်းစွာ လေ့ကျင့်ပြီးသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း တစ်ယောက်ဖြစ်ရမည်။
- ☐ အန်နာနှင့်သူမ၏ခင်ပွန်းမှာ STI သို့မဟုတ် HIV တစ်ခုခုမရှိပါ။
- ☐ အန်နာသည် (သူမအလိုရှိသောအခါ၌) IUD ဖြုတ်ပေးမည့် ကျန်းမာရေးဆေးခန်း တစ်ခုခုကိုအလှမ်းမီရမည်။
- ☐ သင်သည် တစ်ကမ္ဘာလုံးက လက်ခံထားသော ဆေးညွှန်းအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်သူဖြစ်ပြီး သင့်ကျန်းမာရေး ဆေးခန်းမှာ ပေးစရာ IUDs များရှိရမည်။

အန်နာမှာ ဓမ္မတာနောက်ကျနေပြီး သူမကိုယ်သူမ ကိုယ်ဝန်ရှိချင်ရှိနေမည်ဟု သံသယဖြစ်နေလျှင် သို့မဟုတ် အခြားပုဂ္ဂိုလ်များရှိနေလျှင်သူမကို နောက်ဆက်တွဲ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပြန်လာရန် အကြံပေးပါ။

### ၂။

ဖိတ်သ် (Faith)သည် သူမ၏ ၁၄-နှစ်အရွယ် ညီမဖြစ်သူ ရုတ် (Ruth) တစ်ယောက် မနေ့က ဒုက္ခသည်စခန်း ကျောင်းမှအပြန်တွင် မုဒိမ်းကျင့်ခံ ခဲ့ရသောကြောင့် သူ့ညီမကို သင့်ထံသို့ ခေါ်လာသည်။ ဤအကြောင်း မိသားစုဝင်များကို မပြောပြရသေးပေ။ ဖိတ်သ်ကသူမ၏ ညီမ ကိုယ်ဝန်မရ အောင် တစ်စုံတစ်ရာလုပ်၍ ရမရ သိလိုသည်။ ဤလူနာ၏ အနေအထားကို သင်မည်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်နည်း။

အလိုမရှိသော ကိုယ်ဝန်ကို တားဆီးရန် တစ်ခုခုလုပ်ပေးနိုင်ကြောင်း ရုတ်နှင့် ဖိတ်သ်ကို ယုံလောက်အောင်ပြောပါ။ ECPs လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ပုံ အကြောင်း ယင်းတို့၏ထိရောက်မှုနှင့် ဖြစ်နိုင်သည့်အခါက သွယ်ဝိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုများအကြောင်း ကို ရှင်းအားပြောပြပါ။ အကယ်၍ ရုတ် က ECPs ကိုရွေးချယ်ပါလျှင် ဆေးကိုနည်းလမ်းတကျ အသုံးပြုရန်ရှင်းပြပါ။ ဆေးညွှန်းစာရွက်ကို ဖတ်ပြု၍ ရှင်းပြပါ။ ပြီးနောက်သူမအား မိတ္တူစာ ရွက်ပေးပါ။ အကယ်၍ သူမဘက်က ဆန္ဒရှိသည်ဟုဆိုပါလျှင် သူမအတွက် သင့်လျော်သော ပုံမှန်သန္ဓေတားနည်းနှစ်ခုကို ရွေးချယ်တတ်အောင် ကူညီပါ။

WHO ၏ အကြံပြုချက်များအရ မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသူများအဖို့ IUD ထည့်သွင်းခြင်းသည် လှုပ်ရှားစိတ်၌ချောက်ခြားမှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သင်၏ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ဌာနမှာ IUD ထည့်ပေးလေ့ရှိသည်။ ECPs လည်းမရရှိနိုင် သို့မဟုတ် မသင့်တော်ဟု ဆိုလျှင် EC အတွက် IUD ထည့်သွင်းပေးရန် စဉ်းစားသင့်သည်။ အကယ်၍ ရုတ်သည် IUD သုံးရန်ရွေးချယ်ပါက နောက်တစ်ကြိမ် ဓမ္မတာကာလ၌ အခြားသန္ဓေတား နည်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ရန် အကြံပြုရမည်။



# ၅။

ဖလောရင့်စ်သည် သူမ၏သမီး၊ အခြားအမျိုးသမီးနှစ်ဦးတို့နှင့်အတူ ဒုက္ခသည်စခန်းအပြင်သို့ ထင်းရွှေသွားရင်း လူအုပ်နှင့်ပိုင်း၍ မုဒိမ်းကျင့်ခံ လိုက်ရသော အသက် ၄၅-နှစ် အရွယ်အမျိုးသမီးဖြစ်သည်။ ၅-ရက်ကြာပြီးနောက် ထိုအခင်းဖြစ်ပွားစဉ်အတွင်း သူမ၏ တင်ပါးမှာရရှိခဲ့သော ဒဏ်ရာကုသရန်အတွက် ကျန်းမာရေးဌာနသို့လာရောက်ခဲ့သည်။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှ အားလုံးကို သူမကသင့်အား ရှင်းပြသည်။ ဤလူနာ၏ အနေ အထားနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်နည်း။

ပထမဦးစွာ သူမပြောသမျှကို အေးအေးဆေးဆေးနားထောင်ပြီး သူမကိုစိတ်အေးအေးထားအောင်ပြောဆိုပါ။ မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသူများအပေါ် ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း စာစောင်ပါ သတ်မှတ်ထားသော မှတ်တမ်းအတိုင်း စံချိန်မှီအမှုအခင်းအစီရင်ခံချက်ပုံစံကိုဖြည့်ပါ။ ဤကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု လုပ်နေစဉ်အတွင်း ဖလောရင့်စ်၏အလိုမရှိသော ကိုယ်ဝန်ရလဒ်အဖြစ် အန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်၍ အကဲဖြတ်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ဖလောရင့်စ်က သန္ဓေတားလိုသည်ဟု ဆိုပါလျှင် သူမ၏ရွေးလမ်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်အောင်ရှင်းပြပါ။ **ECPs** သည် သန္ဓေတားရာ၌ ထိရောက်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ထို့နောက် ဤအချိန်၌ သူမအနေနှင့် **ECPs** ကို အသုံးပြုလိုခြင်း ရှိမရှိသူမ ကိုယ်တိုင်အသိ ရှိရှိ ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးပါ။ **ECPs** အာနိသင်သက်ရောက်ပုံအကြောင်း၊ ယင်းတို့၏ထိရောက်မှုနှင့်ဖြစ်နိုင်သည့်ဘေးအန္တရာယ်များအကြောင်း သူမ အားပြောပြပါ။ ဆေးကိုနည်းလမ်းတကျ အသုံးပြုခြင်းရှင်းပြပါ။ ဆေးညွှန်းစာရွက်ကို ဖတ်ပြရှင်းပြပါ။ နောက်သူမအား မိတ္တူစာရွက်ပေးပါ။ အကယ် ၍ သူမဘက်က ဆန္ဒရှိသည်ဟုဆိုပါလျှင် သူမအတွက်သင့်တော်သော ပုံမှန်သန္ဓေတားနည်းနာတစ်ခုကို ရွေးချယ်တတ်အောင် ကူညီပါ။

**WHO** ၏ အကြံပြုချက်များအရ မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသူများအဖို့ **IUD** ထည့်သွင်းခြင်းသည် စိတ်ဓါတ်ရေးရာအရ ခြောက်ခြားမှုဖြစ်စေနိုင်သည်။ သို့ ရာတွင် သင်သည်သင်၏ ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်မှုဌာနမှာ **IUD** ထည့်ပေးလေ့ရှိသည်။ **ECPs** လည်းမရှိနိုင် သို့မဟုတ် မသင့်တော်ဟုဆို လျှင်သူမအနေနှင့် ဤအချိန်မှ ပို၍ထိရောက်နိုင်သည့် **EC** နည်းနာတစ်ခုဖြစ်သော **IUD** ကို အသုံးပြုရန် သင့်တော်ကြောင်း ဖလောရင့်စ်ကို ပြောပြသင့်သည်။ အကယ်၍ ဖလောရင့်စ်သည် **IUD** သုံးရန် ရွေးချယ်ပါက နောက်တချိန်မှစတင်ကာလ၌ အခြားသန္ဓေတားနည်းနာတစ်ခုကို ရွေး ချယ်ရန်အကြံ ပြုရမည်။

ဖလောရင့်စ်သည် မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသောကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ အနာတရဖြစ်နေနိုင်ကြောင်း သို့မဟုတ် **STI** တခုခု ထိုထက်မက **HIV** ပင်ရနေဖွယ်ရှိကြောင်းလည်း ဖလောရင့်စ်ကို ညင်သာပျော့ပြောင်းစွာ ရှင်းပြပါ။ သူမကိုသင်၏ဆေးခန်းမှာ သို့မဟုတ် အခြားဌာနမှအကူအညီဖြင့် ပူးတွဲ ပါအနာအနာတရဖြစ်မှုများကို စစ်ဆေးခြင်း၊ **STI** စစ်ဆေးခြင်း၊ ကုသပေးခြင်း အပါအဝင် သင့်တော်သော ဆေးစစ်ဆေးမှုလုပ်ပေးရမည်။ အကယ်၍ ဖလောရင့်စ်အဖို့ ဓမ္မတာနှောင့်နှေးနေလျှင်၊ သူမကိုယ်သူမ ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည်ဟု သံသယဖြစ်နေလျှင် ရှေ့ဆက်၍ **STI** စစ်ဆေးမှု ကုသမှုလိုအပ် လျှင် သို့မဟုတ် အခြားစိတ်ပူစရာများရှိနေလျှင် နောက်ဆက်တွဲ ပြုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပြန်လာရန် အကြံပေးပါ။ ဖလောရင့်စ်အသမီးနှင့် အပေါင်းဖော်များလည်း ကျန်းမာရေးပြုစောင့် ရောက်မှုနှင့် လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများ ယခုယူသင့် ကြောင်း၊ သူမ၏သမီးနှင့် အပေါင်းဖော်များသည် လည်း ကိုယ်ဝန်ရမည့်အန္တရာယ်ရှိကြောင်း **EC** လုပ်ရန်အချိန်မှီသေးကြောင်း သူတို့အား ပြောပြပေးရန်တိုက်တွန်းပါ။

# ၆။

ဂျိုက်စ် (**Joiyce**) သည် ဒုက္ခသည်စခန်းတစ်ခုမှာ နေထိုင်သော အသက် ၂၀-နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သော ၂ ရက် လောက်က သူမသည် ၂၃ နှစ်အရွယ်ရှိ သူမ၏ရည်းစားနှင့်ပထမဦးဆုံးအကြိမ်အဖြစ် လိင်ဆက်ဆံခဲ့သည်။ သူမသည် သူမ၏ရည်းစားနှင့် ဆက်ဆံ ခဲ့ရပုံနှင့်ပတ်သက်၍ ကျေနပ်အားဖြစ်နေသော်လည်း တဖက်၌ကိုယ်ဝန်ရှိလာမည်လားဟု စိုးကြောက်နေသည်။ သူမသည် စခန်းရှိ ကျန်းမာရေး ဌာနသို့ သွားရမည်ကိုလည်း တွန့်ဆုတ်နေမိသည်။ သို့ရာတွင်နောက်ဆုံး၌ သန္ဓေတားခြင်းအကြောင်း သွားမေးကြည့်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ ဂျိုက်စ်၏ပုပင်သောကနှင့်ပတ်သက်၍ သင်မည်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်နည်း။

အလိုမရှိသောကိုယ်ဝန်ကို တားဆီးရန်အတွက် တစ်စုံတရာကူညီလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ကြောင်း ဂျိုက်စ် ယုံကြည်စိတ်ချလာအောင် ပြောပြပါ။ **ECPs** အာနိသင်သက်ရောက်ပုံအကြောင်း၊ ၎င်းတို့၏ ထိရောက်မှုနှင့် ဖြစ်နိုင်သည့်ဘေးအန္တရာယ်များ သွယ်ဝိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုများအကြောင်းကို သူမအား ပြောပြပါ။ အကယ်၍ ဂျိုက်စ်က **ECPs** ကိုရွေးချယ်ပါလျှင် ဆေးကိုနည်းလမ်းတကျ အသုံးပြုခြင်းရှင်းပြပါ။ ဆေးညွှန်းစာရွက်ကို ဖတ်ပြရှင်းပြပါ။ ပြီးနောက် သူမအား မိတ္တူစာရွက်ပေးပါ။ အကယ်၍ သူမဘက်က ဆန္ဒရှိသည်ဟုဆိုပါလျှင် သူမအတွက် သင့်တော်သော ပုံမှန်သန္ဓေတားနည်းတစ်ခု ကို ရွေးချယ်တတ်အောင်လည်း ကူညီနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် လိင်တံအစွပ်ကသာလျှင် **STIs** မှကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်းသတိပေးပါ။ အကယ်၍ သူမနှင့်သူမ၏ရည်းစားတို့သည် လိင်တံအစွပ်ကိုအစဉ်အမြဲ အသုံးပြုခြင်းမရှိပါက သူမအဖို့ **STIs** နှင့် **HIV** ရဖွယ်ရှိကြောင်းရှင်းပြပါ။ သူမကိုယ် သူမမည်သို့ ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

သင်သည် **IUD** ကို သင့်ကျန်းမာရေးဆေးခန်းမှာ ထည့်ပေးလေ့ရှိပါက **EC** အတွက် **IUD** ကို အသုံးပြုပုံ - ယင်း၏အာနိသင်သက်ရောက်ပုံ၊ ထိ ရောက်မှုနှင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့်ဘေးအန္တရာယ် သွယ်ဝိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုများအကြောင်း ကိုလည်း ဂျိုက်စ်အား သင်ပြောပြနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ဂျိုက်စ်က **IUD** အသုံးပြုရန်ရွေးချယ်ခဲ့လျှင် ယင်းကို ပုံမှန်သန္ဓေတားနည်းနာတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုရန် ဆက်လက်ထားရှိနိုင်ကြောင်း၊ သို့ရာတွင် **HIV** အပါအဝင် **STIs** မှကာကွယ်ပေးလိမ့်မည် မဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အကယ်၍ သူမက **IUD** ကို ရှေ့ဆက်အသုံးမပြုလိုပါဟုဆိုလျှင် ၎င်းကို ဖြုတ်ပေးရန်အတွက် နောက်ဓမ္မတာအချိန်အတွင်းမှာသော်၎င်း၊ ဓမ္မတာအပြီးမကြာခင်မှာသော်၎င်း ပြန်လာရန်အကြံပေးသင့်သည်။

အကယ်၍ ဂျိုက်စ်အဖို့ ဓမ္မတာနှောင့်နှေးနေလျှင်၊ သူမကိုသူမ ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည်ဟု သံသယဖြစ်နေလျှင် သို့မဟုတ် ခြားပုပင်စရာများရှိနေလျှင် နောက်ဆက်တွဲ ပြုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပြန်လာရန်အကြံပေးပါ။



# အရင်းအမြစ်များ

## ထောက်ပံ့ရေးကိရိယာများ-

- International Consortium for Emergency Contraception (CEC):
  - *Resources for Programs.* [www.cecinfo.org/html/resources.htm](http://www.cecinfo.org/html/resources.htm). Includes:
    - Dedicated Products and their Availability
    - Materials for Program Planning
    - Adapting Resource Materials for Local Use
  - *Expanding Global Access to Emergency Contraception: A Collaborative Approach to Meeting Women's Needs.* October 2000.
- Family Health International (FHI):
  - *Checklist for clients who want to initiate COCs in community-based services.* [www.fhi.org/en/RH/Pubs/servdelivery/checklists/cocchecklists/index.htm](http://www.fhi.org/en/RH/Pubs/servdelivery/checklists/cocchecklists/index.htm)
  - *Quick reference chart for the medical eligibility criteria of the WHO to initiate the use of COCs, NET-EN, DMPA or copper IUDs.* [www.fhi.org/en/rh/pubs/servdelivery/quickreferencechart.htm](http://www.fhi.org/en/rh/pubs/servdelivery/quickreferencechart.htm)

## သင်တန်းသုံးစာစဉ်/သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများ

- Family Health International. *Contraceptive Technology Update Series: Emergency Contraception Pills.* N.D. Also available in French and Spanish. [www.fhi.org/en/ctu/ctu.html](http://www.fhi.org/en/ctu/ctu.html)
- Pathfinder International. "Module 5: Emergency Contraceptive Pills." *Comprehensive Reproductive Health and Family Planning Training Curriculum.* Revised September 2000. [www.pathfind.org/site/PageServer?pagename=Publications\\_Training\\_Modules](http://www.pathfind.org/site/PageServer?pagename=Publications_Training_Modules)

## ဆေးဝါးနှင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးရေးလမ်းညွှန်

- International Consortium for Emergency Contraception (CEC). *Emergency Contraceptive Pills: Medical and Service Delivery Guidelines.* Second Edition, 2003. [www.cecinfo.org/files/Guidelines%202nd%20editione.pdf](http://www.cecinfo.org/files/Guidelines%202nd%20editione.pdf)
- Hatcher R, et al. *Contraceptive Technology*, 17th Revised Edition. New York: Ardent Media, Inc., 1998.
- Hatcher R, et al. *The Essentials of Contraceptive Technology: A Handbook for Clinic Staff.* Johns Hopkins Population Information Program, January 2001.
- The Pacific Institute for Women's Health. *A Clinician's Guide to Providing Emergency Contraceptive Pills.* April 2000. [www.piwh.org/pdfs/EC\\_guide.pdf](http://www.piwh.org/pdfs/EC_guide.pdf)

## ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းအရင်းအမြစ်များ

- Family Health International. *Client-Provider Interaction: Family Planning Counseling, Contraceptive Technology and Reproductive Health Series*, September 1999. [www.fhi.org/training/en/modules/CPI/intro.htm](http://www.fhi.org/training/en/modules/CPI/intro.htm)
- Population Reports. *Gather Guide to Counseling*, Volume XXVI, Number 4 December, 1998. [www.infoforhealth.org/pr/j48/skills.shtml](http://www.infoforhealth.org/pr/j48/skills.shtml)

## အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက်ကျန်းမာရေးဆေးသေတ္တာ

- UNFPA. *The Reproductive Health Kit for Emergency Situations*, 2nd Edition, September 2002. Order from: UNFPA Procurement Service Section, 220 East 42nd Street, New York, NY 10017, USA. Tel: + (1-212) 297 5398, Fax: + (1-212) 297 4916, E-mail: dsmith@unfpa.org.
- World Health Organization. *The New Emergency Health Kit 98*. 1998. Order from: IDA Foundation, P.O. Box 37098, 1030 AB Amsterdam, The Netherlands. Tel: + (31 20) 403.30.51, Fax: + (31 20) 403.18.54, Email: info@ida.nl, Website: [www.ida.nl/en-us/](http://www.ida.nl/en-us/)

## (IEC) / လူနာများအတွက် အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်း (EC) နှင့်ပါတ်သက်သော အချက်အလက်များ

- International Consortium for Emergency Contraception:
  - Adapting Resource Materials for Local Use. [www.cecinfo.org/files/Adapting-materials.rtf](http://www.cecinfo.org/files/Adapting-materials.rtf)
  - Materials for EC Advocacy – Questions and Answers for Decision Makers. [www.cecinfo.org/files/QA-for-Decision-Makers.rtf](http://www.cecinfo.org/files/QA-for-Decision-Makers.rtf)
  - Materials for EC Clients. [www.cecinfo.org/files/Sample-Mtrls-for-Clients.rtf](http://www.cecinfo.org/files/Sample-Mtrls-for-Clients.rtf)
- The Emergency Contraception Website (Not-2-Late). Operated by Princeton University. EC-Related Material Search – hosts an extensive database of EC materials, searchable by type of material, language, target audience, target location and author/producer of material. <http://ec.princeton.edu/ecmaterials/default.asp>
- International Planned Parenthood Federation. Emergency Contraception Fact Card No. 7. Available in English, Spanish and French. [www.ippf.org/resource/contracards/index.htm](http://www.ippf.org/resource/contracards/index.htm)
- The Northwest Emergency Contraception Coalition. Emergency Contraception: Client Materials for Diverse Audiences. December 1997. Available in 13 languages. [www.path.org/resources/ec\\_client-mtrls.htm](http://www.path.org/resources/ec_client-mtrls.htm)
- Planned Parenthood. Emergency Contraception: Patient Information. [www.plannedparenthood.org/library/BIRTHCONTROL/EmergContra.htm](http://www.plannedparenthood.org/library/BIRTHCONTROL/EmergContra.htm)

## ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားနေသောဒေသများအတွက်အရင်းအမြစ်အထောက်အကူများ

- The Inter-agency Working Group on Reproductive Health in Refugee Situations. *Reproductive Health in Refugee Situations: An Inter-agency Field Manual*. 1999. Available in English, French, Russian and Portuguese. [www.rhrc.org/resources/general\\_fieldtools/iafm\\_menu.htm](http://www.rhrc.org/resources/general_fieldtools/iafm_menu.htm)
- International Rescue Committee. *Protecting the Future: HIV Prevention, Care and Support Among Displaced and War-affected Populations*, Kumarian Press, 2003. [http://intranet.theirc.org/docs/Protecting\\_the\\_future.pdf](http://intranet.theirc.org/docs/Protecting_the_future.pdf)
- Reproductive Health Response in Conflict Consortium. *Gender-based Violence Tools Manual for Assessment & Program Design, Monitoring & Evaluation in Conflict-Affected Settings*, 2004.
- Reproductive Health Response in Conflict Consortium. *Guidelines for the Care of Sexually Transmitted Infections in Conflict-Affected Settings*, 2004.
- Reproductive Health Response in Conflict Consortium. *A Short Course on HIV/AIDS Prevention and Control for Humanitarian Workers: A Companion to the International Rescue Committee's Manual, Protecting the Future*, 2004.
- UNFPA. *A Practical Approach to Gender-based Violence: A Program Guide for Health Care Providers and Managers*, 2001.
- UNHCR. *Guidelines on the Protection of Refugee Women*. Geneva, July 1991.
- UNHCR. *Sexual and Gender-based Violence against Refugees, Returnees and Internally Displaced Persons: Guidelines for Prevention and Response*. Geneva, May 2003. [www.rhrc.org/pdf/gl\\_sgbv03.pdf](http://www.rhrc.org/pdf/gl_sgbv03.pdf)
- UNHCR/WHO/UNAIDS. *Guidelines for HIV Interventions in Emergency Settings*. Geneva, September 1995. [www.rhrc.org/pdf/hivguide.pdf](http://www.rhrc.org/pdf/hivguide.pdf)
- WHO/UNHCR. *Clinical Management of Survivors of Rape: A guide to the development of protocols for use in refugee and internally displaced person situations*. 2002. [www.rhrc.org/pdf/cmrs.pdf](http://www.rhrc.org/pdf/cmrs.pdf)
- Women's Commission for Refugee Women and Children. *Refugees and AIDS: What should the humanitarian community do?* 2002. [www.rhrc.org/pdf/aids\\_refugees.pdf](http://www.rhrc.org/pdf/aids_refugees.pdf)



# အရေးပေါ် သန္ဓေတားခြင်းအတွက် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းကို ဖော်ပြသောပုံကားချပ်များနှင့် စစ်ဆေးချက်စာရင်း။



**အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းအတွက် ဆေးစစ်ချက်မှတ်တမ်းနမူနာပုံစံ။**

အောက်ဖော်ပြပါ စစ်ဆေးချက်စာရင်းသည် လူနာဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရှိသူများအား ဆေးစစ်ရာ၌ အသုံးပြုနိုင်သော သို့မဟုတ် ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်၍ရသော နမူနာမှတ်တမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

**အမျိုးသမီးတဦးက အရေးပေါ်သန္ဓေတားပေးရန် အကူအညီတောင်းလာပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။**

၁၊ သင့်နောက်ဆုံးဓမ္မတာကာလ၏ နောက်ဆုံးနေ့ရက်ကိုဖော်ပြပါ။  
 နေ့စွဲ-----။ လွန်ခဲ့သောသတင်း ၄-ပတ်ထက်စောပါသလား။  စောပါသည်၊  မစောပါ

၂၊ ဤဓမ္မတာသည် ကာလတာအရရော အချိန်အရပါပုံမှန်ဟုတ်ပါသလား။  ဟုတ်ပါသည်၊  မဟုတ်ပါ

၃၊ လွန်ခဲ့သော ၅-ရက်အတွင်း သင်အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခဲ့ပါသလား။  
 ဆက်ဆံခဲ့ပါသည် - နေ့ရက်-----။ အချိန်----- ။  
 မဆက်ဆံခဲ့ပါ။ အကယ်၍ မဆက်ဆံခဲ့ပါဟုပြောလျှင် မေးခွန်း(၄)

**ကိုဆက်၍ဖြေပါ။ အကယ်၍ မေးခွန်းသုံးခုစလုံး၌ စောပါသည်၊ ဟုတ်ပါသည်၊ ဆက်ဆံခဲ့ပါသည်ဟု ဖြေလျှင် ဤအမျိုးသမီးကို ECPs ပေးနိုင်ပါသည်။**

၄၊ သင်သည်လွန်ခဲ့သော ၇-ရက်အတွင်း အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခဲ့ပါသလား။  
 ဆက်ဆံခဲ့ပါသည်။ နေ့ရက်-----။ အချိန်-----။  
 အကယ်၍အမျိုးသမီးမှာ ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်း သေချာလျှင် ထို့ပြင်သင်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုရှိသည့် ဆေးဝန်ထမ်းတဦးရှိနေပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အခြေအနေရှိကြောင်းအာမခံနိုင်လျှင် အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းအတွက် ကြေးနီပါသော IDU ထည့်သွင်းပေးနိုင်ပါသည်။  
 ၇-ရက်လွန်သွားခဲ့ပါသည်။ အကယ်၍အခြေက ၇-ရက်လွန်သွားခဲ့ပါသည်ဟုဆိုလျှင် သူမသည် ကိုယ်ဝန်ရှိကောင်း ရှိနေနိုင်ပါသည်။ သူမအား ဆွေးနွေး အကြံပေးခြင်း အားပေးခြင်းပြုပါ။

**ECP နည်းစနစ်ဇယား**

ဆေးအမျိုးအစားတစ်ခုစီ၌ အပြင်းစားသောက်ခြင်း အပျော့စားသောက်ခြင်းတို့နှင့် ပါတ်သက်၍ မတူခြားနားသော နည်းစနစ်များရှိသည်။ အောက်ပါဇယားများနှင့် ရှင်းလင်းချက်များက ECP တစ်မျိုးစီ၏ နည်းစနစ်များကို အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါသည်။ နည်းစနစ်မှန်သမျှတွင် လိင်ဆက်ဆံအပြီး နာရီပေါင်း ၁၂၀ အတွင်း ECPs မြန်နိုင်သမျှ မြန်အောင်သောက်သုံးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

<b>Progestin သက်သက်</b> အရေးပေါ်သန္ဓေတား သောက်ဆေးလုံးများ	<b>ပထမအကြိမ်သောက်ခြင်း။</b> =အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံအပြီး နာရီပေါင်း ၁၂၀ ထက်နောက်မကျစေရ။	<b>ဒုတိယအကြိမ်သောက်ခြင်း။</b> = ပထမအကြိမ်သောက်ပြီး နောက် ၁၂ နာရီအကြာ
အပြင်းစားသောက်ခြင်း - 750µg (0.75 mg levonorgestrel) ပါဝင်သောဆေးလုံး ၁၂ လုံး။	၂- လုံးမျှသာ	----
အပြင်းစားသောက်ခြင်း -750µg (0.75 mg) levonorgestrel ပါဝင်သောဆေးလုံးများ။	၁- လုံး	၁- လုံး
အပျော့စားသောက်ခြင်း-(ဆေးလုံးအသေးစား)30µg levonorgestrel ပါဝင်သော ဆေးလုံးများ	၂၅-လုံး	၂၅-လုံး

**Progestin သက်သက်အရေးပေါ် သန္ဓေတားဆေးလုံးများ။**

**အပြင်းစားသောက်ခြင်း-** 750µg levonorgestrel ပါဝင်သော progestin သက်သက် EC ဆေးလုံးများ ရနိုင်ပါက အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံအပြီး နာရီပေါင်း ၁၂၀ (၅-ရက်)ထက် နောက်မကျပဲ ပထမ အကြိမ် ဆေးလုံး ၂-လုံးသောက်နိုင်ပါသည်။ အခြားနည်းတစ်မျိုးမှာ အကာအကွယ် မဲ့ လိင်ဆက်ဆံအပြီး နာရီပေါင်း ၁၂၀-ထက်နောက်မကျဘဲပထမ အကြိမ် ဆေး ၁-လုံး သောက်ရမည်။ ပထမ အကြိမ် သောက်ခြင်းနှင့် ၁၂-နာရီ ခြား၍ ဒုတိယအကြိမ်ဆေး ၁-လုံး သောက်ရမည်။

**အပျော့စားသောက်ခြင်း။** (ဆေးလုံးအသေးစား)- progestin သက်သက်သန္ဓေတားဆေးကို 30µg levonorgestrel ပါဝင်သော ဆေးလုံးအသေးအ နေ နှင့်သာရနိုင်ပါက အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံ အပြီး နာရီပေါင်း ၁၂၀-ထက်နောက်မကျဘဲ ပထမအကြိမ်ဆေးလုံး ၂၅-လုံးသောက်ရမည်။ ပထမအကြိမ်သောက်ခြင်းနှင့် ၁၂-နာရီခြား၍ ဒုတိယအကြိမ်ဆေးလုံး ၂၅-လုံးသောက်ရမည်။ မှတ်ချက်။ စံချိန်မှီ progestin သက်သက်ဆေးလုံး အသေးစားများကို ဆိုလိုပါသည်။

<b>ပေါင်းစပ်သန္ဓေတားသောက် ဆေးလုံးများ</b>	<b>ပထမအကြိမ်သောက်ခြင်း။</b> =အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံအပြီး နာရီပေါင်း ၁၂၀ ထက်နောက်မကျစေရ။	<b>ဒုတိယအကြိမ်သောက်ခြင်း။</b> = ပထမအကြိမ်သောက်ပြီး နောက် ၁၂ နာရီအကြာ
အပြင်းစားသောက်ခြင်း- 50 µg ethinylestradiol နှင့် 250 µg levonorgestrel (သို့မဟုတ် 500µg norgestrel) ပါဝင်သော ဆေးလုံးများ	၂-လုံး	၂-လုံး
အပျော့စားသောက်ခြင်း-30 µg ethinylestradiol နှင့် 150µg levonorgestrel (သို့မဟုတ် 300 µg norgestrel) ပါဝင်သော ဆေးလုံးများ။	၄-လုံး	၄-လုံး
အပျော့စားသောက်ခြင်း- 20 µg ethinylestradiol နှင့် 100µg levonorgestrel ပါဝင်သောဆေးလုံးများ။	၅-လုံး	၅-လုံး

**ပေါင်းစပ်သန္ဓေတားသောက်ဆေး(COC)**

**အပြင်းစားသောက်ခြင်း-** 50 µg ethinylestradiol နှင့် 250 µg levonorgestrel (သို့မဟုတ် 500 µg norgestrel) ပါဝင်သော အထူးထုပ်ပိုးထားသော ဆေးလုံးများအဖြစ် COCs ကိုရနိုင်ပါက အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံအပြီး နာရီပေါင်း ၁၂၀ ထက်နောက်မကျဘဲ ပထမအကြိမ်ဆေး လုံး ၂ လုံးသောက်ရမည်။ ပထမအကြိမ်သောက်ခြင်းနှင့် ၁၂ နာရီခြား၍ ဒုတိယအကြိမ်ဆေးလုံး ၂ လုံး သောက်ရမည်။

**အပျော့စားသောက်ခြင်း-** 30 µg ethinylestradiol နှင့် 150 levonorgestrel µg (သို့မဟုတ် 300 µg norgestrel)ပါဝင်သော အပျော့စား COC ဆေးလုံးများကိုသာရနိုင်ပါက အကာအကွယ်မဲ့ လိင် ဆက်ဆံအပြီး နာရီပေါင်း ၁၂၀ ထက်နောက်မကျဘဲ ပထမအကြိမ်ဆေးလုံး ၄ လုံးသောက် ရမည်။ ပထမအကြိမ်သောက်ခြင်းနှင့် ၁၂ နာရီခြား၍ ဒုတိယအကြိမ် ဆေးလုံး ၄ လုံးသောက်ရမည်။ အကယ်၍ 20 µg ethinylestradiol နှင့် 100 µg levonorgestrel ပါဝင်သောအပျော့စား COC ဆေးလုံးများကိုသာရနိုင်ပါက အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံအပြီး နာရီပေါင်း ၁၂၀ ထက် နောက်မကျဘဲ ပထမအကြိမ်ဆေးလုံး ၅ လုံးသောက်ရမည်။ ပထမအကြိမ်သောက်ခြင်းနှင့် ၁၂ နာရီ ခြား၍ ဒုတိယအကြိမ် ဆေးလုံး ၅ လုံးထပ် သောက်ရမည်။ မှတ်ချက်။ စံချိန်မှီ ပေါင်းစပ် သန္ဓေတားသောက်ဆေးလုံးများကိုဆိုလိုပါသည်။ EC အတွက်ဆေးတစ်ကြိမ် သောက်လျှင် ဟိုမှန်းပါ ဝင်သော ဆေးလုံး ၂၀ လုံးအနက် ၄-လုံး သို့မဟုတ် ၅-လုံးသောက်ပါ။ ၂၈ လုံးပါ ဆေးထုပ်အနက် ကျန် ၇ လုံးကို EC အတွက် အသုံးမပြုနိုင်ပါ (အကြောင်းမှာ ကျန်ဆေး လုံးများ၌ ဟော်မုန်းမပါသောကြောင့်ဖြစ်သည်။) ECP ဖော်စပ်ပုံ အချိုးအစား နှင့်ပါတ်သက် သော နောက်ဆုံးပေါ် အ ချက်အလက်များကို သိလိုပါလျှင် အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းဆိုင်ရာ နိုင်ငံစုံအသင်း သတင်းကွန်ယက်စာမျက်နှာ (the International Consortium For Emergency Contraception website) [www.cecinfo.org/html/fea-ecpformulations.htm](http://www.cecinfo.org/html/fea-ecpformulations.htm) မှာကြည့်ရှုစေလိုပါသည်။

\* ယခုသုသေသနတွေ့ရှိချက်များအရ 1.5 mg single levonorgestrel ကိုတစ်ကြိမ်တည်းသောက်ခြင်းကို 0.75 mg ကို ၁၂ နာရီခြား၍ နှစ်ကြိမ်သောက် ခြင်းနှင့်အစားထိုးနိုင်ပါသည်။ Von Hertzen H, et al. "Low dose mifepristone and two regimens of levonorgestrel for emergency contraception: a WHO multicentre randomized trial." *The Lancet* 2002 Dec 7; 360:1803-1810. ကိုကြည့်ပါ။



ခါတ်ပုံ -

အပိုဒ်၊ စာမျက်နှာ ၅  
S. Colvey, IDRC

စာမျက်နှာ ၄  
R. Charbonneau, IDRC

စာမျက်နှာ ၆၊ ၂၅၊ ၃၁  
D. Marchand, IDRC

စာမျက်နှာ ၂၁  
C. Mayo, IDRC

# ကျွန်ုပ်တို့နှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

**RHRC Consortium** နှင့်ဆက်သွယ်ရန်အတွက်

Reproductive Health Response in Conflict Consortium, နှင့်သက်ဆိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိလိုပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ **website** ဖြစ်သော [www.rhrc.org](http://www.rhrc.org) ဌာနကြည့်ရှု လေ့လာနိုင်ပါသည်။

မေးမြန်းစုံစမ်းလိုပါက [info@rhrc.org](mailto:info@rhrc.org) သို့ **email** ပေးပို့ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

စာအုပ်မှာကြားလိုပါက-

အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းဆိုင်ရာအစေးသင်လေ့လာရေးစာစဉ်ကို [www.rhrc.org](http://www.rhrc.org) ဌာနကြည့်ရှုလေ့လာ နိုင်ပါသည်။

-စာအုပ်မှာကြားလိုပါက **email** [info@rhrc.org](mailto:info@rhrc.org) သို့ **email** ပေးပို့ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

[www.rhrc.org](http://www.rhrc.org) ◀◀◀◀



Columbia University  
MAILMAN SCHOOL  
OF PUBLIC HEALTH



MARIE STOPES  
INTERNATIONAL

