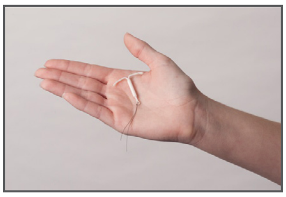
Fact Sheet - Burmese

အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားဆေး

The Hormone Releasing IUD (Mirena®)

ဟော်မုန်း ထုတ်လွှတ်သော IUD ဆိုတာဘာလဲ



ဩစတြေးလျားနိုင်ငံတွင် ဝယ်ယူနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော ဟော်မုန်းထုတ်လွှတ်သော သားအိမ်ခေါင်းတွင် ထည့်သည့်ပစ္စည်း (IUD) ကို Mirena® ဟုခေါ်သည်။ ၎င်းသည် 'T' ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသော သေးငယ်သည့် ပလတ်စတစ် ကိရိယာဖြစ်ပြီး ယင်း၏လည်တံတွင် လယ်ဗော်နော် ဂက်စထရယ်လ် (levonorgestrel) ဟုခေါ်သည့် ဟော်မုန်းပါသည်။ ကိုယ်ဝန်မရှိစေရန် သားအိမ်အတွင်း ထည့်ရသည်။ ၎င်းမှာ သေးငယ်သော နိုင်လွန်ကြိုးပါရှိပြီး IUD က နေရာတကျ ရှိနေလျှင် ကြိုးသည် သားအိမ်လည်တံ (သားအိမ်၏ အဆုံး) မှ သားမွေးလမ်းကြောင်းသို့ ထွက်နေသည်။ ဟော်မုန်းထုတ်လွှတ်သော IUD သည် ငါးနှစ်ကြာအောင် နေရာတကျ ရှိနေနိုင်ပါသည်။

ဟော်မုန်းထုတ်လွှတ်သော IUD ကမည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်သလဲ။

ဟော်မုန်းသည် သုတ်ပိုးများ သားအိမ်အတွင်း မဝင်နိုင်စေရန် သားအိမ်လည်တံရှိ အကျိအချွဲများကို ပြစ်ချွဲစေပြီး သားအိမ်၏ နံရံသားများကိုလည်း ပါးစေပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သင်၏ မျိုးဥအိမ်များကိုလည်း မျိုးဥများ ထုတ်လွှတ်ခြင်းကို တားဆီးသည်။

၎င်းက မည်မျှ ကောင်းစွာ လုပ်ဆောင်သလဲ။

ဟော်မုန်းထုတ်လွှတ်သော IUD သည် အလွန်ထိရောက်သော ပဋိသန္ဓေတားနည်း (၉၉% ထိရောက်သည်) ဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ ဤပဋိသန္ဓေတားနည်းကို အသုံးပြုပါက တစ်နှစ်လျှင် အမျိုးသမီး တစ်ရာလျှင် တစ်ယောက်ထက် နည်းစွာပင် ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်သည်ဟုဆိုလိုပါသည်။

မည်သူတွေက ဟော်မုန်းထုတ်လွှတ်သော IUD ကို အသုံးပြုနိုင်သလဲ။

မိခင်နို့တိုက်နေသူများ၊ ကလေး မမွေးဘူးသူများ အပါအဝင် အမျိုးသမီး အများစုသည် IUD ကို အသုံးပြုနိုင်ကြပါသည်၊ သို့သော် သင်နှင့် သင့်လျော်မှုရှိ မရှိကို သင့်ဆရာဝန်အား မေးမြန်းပါ။ ၎င်းနည်းသည် ဓမ္မတာလာခြင်းကို နည်းစေပြီး လာသည့်အချိန်ကို တိုစေသည့်အတွက် (မကြာခဏ ဓမ္မတာလာခြင်းကို လုံးဝ ရပ်တန့်ခြင်းလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်) သွေးများစွာ ဆင်းသော အမျိုးသမီးများ အတွက်လည်း အသုံးဝင်ပါသည်။ ဤနည်းက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မည်သို့မျှ အန္တရာယ်မပြုပါ။

ဤ IUD အမျိုးအစားကို မည်သူတွေက အသုံး မပြုသင့်သလဲ။

သင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေနိုင်ပါက ၎င်းကို မသုံးသင့်ပါ။ ပရိုဂျက်စ်တိုဂျင် IUD ကို အသုံးမပြုသင့်သော ကျန်းမာရေး အခြေအနေအချို့သင့်မှာ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ သင် ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် သင့် ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိသလား။

ဟော်မုန်းထုတ်လွှတ်သော IUD ကို ထည့်ပြီးချိန် ရှေးဦးလများတွင် အမျိုးသမီးများသည် ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးဆင်းခြင်းနှင့် သွေးအနည်းငယ်သာ ဆင်းခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွေးဆင်းခြင်း အခြေကျသွားပြီး ဓမ္မတာလာခြင်းမှာလည်း ရက်တိုတိုနှင့် နည်းနည်းသာ လာကာ များသောအားဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် ဓမ္မတာလာခြင်း လုံးဝ မရှိတော့ပါ။
အချို့အမျိုးသမီးများသည် ဖောခြင်း၊ ရေပြား အရောင်ပြောင်းခြင်းကဲ့သို့သော ဟော်မုန်းဆိုင်ရာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိနိုင်ပါသည်၊ သို့သော် ဟော်မုန်း ပမာဏမှာ အလွန်နည်းသည့်အတွက် ၎င်းမှာ ဖြစ်ခဲပါသည်။
IUD ကို ထည့်ချိန်တွင် တင်ပါးတွင် ရောဂါပိုး ဝင်နိုင်ခြေ အနည်းငယ်ရှိပါသည်။
ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုက IUD ကို ထည့်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော အခြား အန္တရာယ်များအကြောင်း ပြောပြပါလိမ့်မည်။

ဟော်မုန်း ထုတ်လွှတ်သော IUD ကို သင်မည်ကဲ့သို့ ရနိုင်မည်လဲ။

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာန၏ ဆေးခန်းသို့ သင်သွားရန် လိုအပ်သည်။ သင့်အား နှစ်ကြိမ် လာရန် ပြောပါလိမ့်မည်။ ပထမအကြိမ်တွင် ဆရာဝန်က သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို မေးပြီး IUD အကြောင်း သင့်အား ပြောပြလိမ့်မည်။ သင်သည် သားမွေးလမ်းကြောင်း/ တင်ပါးဆုံ ဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှု ခံရမည်၊ ထို့အပြင် သားမွေးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါကူးစက်မှု ရှိ မရှိကိုလည်း စစ်ဆေးခံရမည်။ ဒုတိယ အကြိမ်တွင်မှ IUD ကိုထည့်သည်။ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုက သင့်အား လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ရှင်းပြလိမ့်မည်။ IUD ကို ထည့်ခြင်းသည် ၁၀ မိနစ်ခန့်သာ ကြာပြီး အချို့အမျိုးသမီးများက ကသိကအောက် ခံစားရနိုင်ပြီး အခြားသူများမှာ အတော်နာကျင်မှုကို ခံစားရနိုင်သည်။ ဤနည်းကို မစတင်မီ သာမန် အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးပြားများကို သောက်ထားသင့်သည်။ IUD ကို မထည့်မီ သင် အစာမစားဘဲနေရန် မလိုအပ်ပါ၊ အမှန်မှာ မထည့်မီ အစာစားထားခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။ IUD ထည့်နေစဉ်နှင့် ထည့်ပြီးချိန်တွင် သင် မူးလဲနိုင်သည့်အတွက် သင် ဆေးခန်းမှ မထွက်ခွာမီ ခဏတာ နားနေရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ သင် ဆေးခန်းတွင် တစ်နာရီကြာမျှ ရှိနေရန် အချိန်ပေးသင့်ပါသည်။

ဟော်မုန်းထုတ်လွှတ်သော IUD ကို မည်ကဲ့သို့ ပြန်ထုတ်သလဲ။

၎င်းကို ပြန်ထုတ်ရန် သင်သည် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သားသမီး အရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာန၏ ဆေးခန်းသို့ သွားရန် လိုအပ်သည်။ ဆရာဝန်က အထူးပြုလုပ်ထားသော ကိရိယာကိုသုံးပြီး ကြိုးကို ညင်သာစွာ ဆွဲယူခြင်းဖြင့် IUD ကို ဆွဲထုတ်သည်။ ၎င်းမှာ မိနစ် အနည်းငယ်သာ ကြာသည်။ အမျိုးသမီးအချို့က အနည်းငယ် ကသိကအောက် ခံစားရပြီး အချို့မှာမူ သိတ်များများ မခံစားလိုက်ရပါ။

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

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

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

သတိပြုရန် အချက်များ

IUD နေရာတကျရှိ မရှိ လစဉ် ဓမ္မတာလာပြီးချိန် သားမွေးလမ်းကြောင်း အတွင်း ကြိုးစကို သင့်လက်ချောင်းဖြင့် စမ်းကြည့်ပါ။
အကယ်၍ သင့် သားမွေးလမ်းကြောင်းမှ ရိကျခြင်း၊ အရည်ကျခြင်း၊ ဆီးခုံအောင့်ခြင်း၊ ကာမ ဆက်ဆံချိန်တွင် အလွန်နာကျင်ခြင်း အပါအဝင် ပုံမှန်မဟုတ်သော လက္ခဏာများ တွေ့ကြုံရပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် ချက်ခြင်းတွေ့ပါ။
အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ရှိနေနိုင်သည်ဟု စိတ်ပူပန်နေပါက သင့်ဆရာဝန်ထံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။
အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင့် အိမ်ထောင်ဘက်သည် အမှတ်မထင် ကာမဆက်ဆံခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးနှင့် ကာမဆက်ဆံလျှင် သင်တို့နှစ်ဦးစလုံး လိင်ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ (STIs) ရှိမရှိ စစ်ဆေးပြီးသည် အထိ ကွန်ဒုံးကို လိင်ဆက်ဆံတိုင်း သုံးပါ။
IUD သည် သတ်မှတ် ကာလထက် ပိုပြီး မသုံးသင့်သည့်အတွက် အသစ်လဲသောနေ့ကို မှတ်တမ်းထားပါ။

ပိုမိုသိကောင်းစရာများ

- နယူးဆောက်ဝေးပြည်နယ် သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဌာန၏ ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်း (Family Planning NSW Talkline) ကို 1300 658 886 တွင် ဆက်သွယ်ပါ၊ သို့မဟုတ် www.fpnsw.org.au/talkline တွင်ကြည့်ပါ။
- NRS (နားမကြားသူများအတွက်) 133 677
- သို့မဟုတ် သင်နှင့် အနီးဆုံး သားသမီးအရေအတွက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာဆေးခန်း (Family Planning Clinic) ကို ဆက်သွယ်ပါ၊

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

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

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

Fact Sheet - English

THE 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.

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

family planning nsw
Reproductive & Sexual Health

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
- 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.