အပ်ချောင်း မထိကြရလေအောင်..

ကျနော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကလေးဘဝ ကြုံကြုံဖန်ဖန် ကစားတဲ့နည်းတစ်ခု ရှိပါတယ်။ မြေကြီးပေါ်မှာရှိတဲ့ နို့ဆီခွက်ထဲကို ပါးစပ်ထဲက ဖီးစေ့နဲ့ အိမ်အပေါ်ထပ် ပြတင်းပေါက်ကနေလှမ်းထွေးတာပါပဲ။ တကြိမ်တလေလောက် ကံစွပ်ပြီး (ကြက်ကန်းတိုးပြီး) ဝင်သွားတာကလွဲရင် ဖီးစေ့တစေ့ နို့ဆီခွက်ထဲ ဝင်ဖို့ဆိုတာ အလွန်ခက်ပါတယ်။ ကလေးဘဝတုန်းတော့ အဲသလို ကျနော်ထင်ခဲ့မိပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ပဲ အသက်ကတဖြည်းဖြည်းကြီးလာတော့ စာတိုပေစတွေ ဖတ်ဖြစ်ရင်းက ပြဟ္မာ့ပြည်က အပ်တစ်စင်း နဲ့ လူ့ပြည်က အပ်တစင်း အကြောင်းကိုသိလာပါရော။ သြော် လူ့ဘဝ.. ဒုလ႓ဘ ရခဲလှစွာ၏။ အဲသလို မှတ်သားခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လည်း ဒါပေမယ့် ပေါ့ဗျာ..။ ဟိုးအရင်အပ်ရှားတဲ့ ခေတ်တုန်းကတော့ ဟုတ်တာပေါ့ဗျာ။ ပန်းပဲဆရာက သံတုံးကို အချိန်ယူ မီးမြိုက် ထုထောင်း သွေးယူ မှ အပ်တစ်ချောင်းဖြစ်တာကိုး။ အခုခေတ်ကတော့ အပ် တွေပေါလိုက်သမှ တစ်ရာဖိုး ၅ချောင်း ၁၀ချောင်းလောက် ရပါတယ်။ ဒီတော့လည်း ပြဟ္မာပြည်က အဆုပ်လိုက် အဆုပ်လိုက် ကျကျလာတဲ့ အပ်တွေနဲ့ လူ့ပြည်က မြေကြီးပေါ် သုံးလေးထပ်လောက် အပြည့်ခင်းထားတဲ့ အပ်တွေနဲ့ နေ့နေ့ညည တဖြုတ်ဖြုတ် ထိကုန်ကြတာ မဆန်းပေဘူးပေါ့။

ဒီလို အပ်မိုးတွေ ရွာနေတဲ့အချိန်မှာ အပ်စူးချင်သလောက် စူးပါစေ မွေးပြစ်လိုက်မယ် ဆိုပြီး တစ်ဗိုက်ပြီး တစ်ဗိုက် တဖြွတ်ဖြွတ်မွေးတဲ့ ရှင်မွေးလွန်းတွေ ရှိသလို တဖက်မှာလည်း စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် သားသမီး မယူလိုသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီအခက်အခဲကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့အတွက် ပရိသတ်ရဲ့တောင်းဆိုမှုအရ ပေါ်လာတာကတော့ ပဋိသန္ဓေတားခြင်း ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ပဋိသန္ဓေတားခြင်း အကြောင်းကတော့ တစ်ချို့လူတွေအတွက်ဆို ဖတ်ဖူး ကြားဖူးဖန်များလွန်းလို့ ညီးငွေ့စရာ ဓါတ်ပြားဟောင်းသာသာ ဖြစ်နေလောက်ပါပြီ။ သို့သော်လည်းပဲ မသိသေးသူတွေလည်း သိပါစေ၊ သိပြီးသူတွေလည်း ပိုပိုသိလာစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး ဓါတ်ပြားဟောင်းကိုပဲ ဖုန်သုတ် စတစ်ကာအသစ်ကပ်ပြီး လျှော့ဈေးနှင့် ရောင်းပေးလိုက်ပါတော့မယ် ဖတ်ရှုအားပေးကြပါကုန်..

ပြောရင် ယုံချင်မှ ယုံကြလိမ့်မယ်။ ရှေးရှေးကလူတွေဟာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းနဲ့ ကိုယ်ဝန်ရခြင်း ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုတာ မသိကြဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်လည်း ကလေးလိုချင်ရင် ဘာမှမဆိုင်တဲ့ ရွာထိပ်ညောင်ပင်က ရုက္ခစိုးကို သွားသွားအပူကပ်ကြတာလေ။ ထားပါတော့လေ.. နောက်ဆုံးကြတော့ အမည်မသိရှေးပညာရှိတစ်ယောက်က လိင်ဆက်ဆံခြင်းနဲ့ ကိုယ်ဝန်ရခြင်း ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်းကို မတော်တဆ ရှာဖွေတွေ့ရှိသွားပါတယ်။ သူ့ခေတ် သူ့အခါအရဆို ဆေးပညာနိုဗယ်ဆုတောင် ချီးမြှင့်သင့်ပါတယ်။ ဒါတောင် သူ့ခမျာ ယောက်ျားတွေရဲ့ သုက်ရည်ဟာ ကိုယ်ဝန်ဖြစ်စေဖို့ အရေးပါတယ်ဆိုတာ မသိသွားပါဘူး။ အဲသလိုနဲ့ ရမ်းသမ်းမှန်းသမ်း ဆင်ကန်းတောတိုးလာခဲ့ကြတာ ၁၇ရာစုနှောင်းပိုင်း အဏုကြည့်မှန်ဘီလူး ပေါ်တော့မှပဲ သုက်ရည်မှာ ပါတဲ့ သုက်ကောင်လေးတွေကို တွေ့ရှိပါတော့တယ်။

ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်းဟာ သုက်ရည်မှာပါတဲ့ သုက်ကောင်တွေ အမျိုးသမီးရဲ့ သားအိမ်ထဲ ရောက်သွားလို့ ဆိုတဲ့ အကြောင်းသိလာပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာတော့ သားအိမ်ထဲ သန္ဓေအောင်စေတဲ့ သုက်ပိုး မဝင်စေအောင် နည်းမျိုးစုံ ရှာကြံခဲ့ကြပါတယ်။

အဲဒီအချိန်တုန်းကတော့ လူကြိုက်အများဆုံးနည်းက Coitus Interrupts လို့ခေါ်တဲ့ သုက်ကို မိန်းမကိုယ်ပြင်ပမှာလွှတ် တဲ့နည်းပါပဲ။ တကယ်ကိုပဲ တိတိကျကျ မှန်မှန်ကန်ကန် မြန်မြန်ဆန်ဆန် လိုက်နာနိုင် မယ်ဆိုရင်တော့ တော်တော်လေးကို စိတ်ချရတဲ့နည်းပါ။ ဒါပေမယ့် စိတ်မနိုင်တဲ့ ယောကျ်ားတွေ အတွက်တော့ ဒီနည်းဟာ အလုပ်မဖြစ်လှပါဘူး။ သန္ဓေမျိုးစေ့ပါတဲ့ သုက်ရည်ကို အခုလို အလဟဿ ဖြုံးတီးခြင်းဟာ ရဟူဒီလူမျိုးတွေအတွက် ငရဲကြီးစေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ဖြုန်းတီးလိုက်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သုက်ရည်တွေဟာ ဒယ်အိုးကြီးတစ်ခုထဲ သွားစုနေပြီး သေလွန်သွားတဲ့အခါမှာ အဲဒီဒယ်အိုးထဲမှာ ကိုယ်တိုင် အကြော်ခံရတယ်ဆိုလားပဲ။

နောက်တစ်နည်းကတော့ အရင်ခေတ်က သိပ်ခေတ်မစားခဲ့ပေမယ့် မျက်မှောက်ခေတ်မှာ အလွန်အသုံးများတဲ့ Condom ခေါ် French Letter (FL) ခေါ် လိင်တံအစွပ် ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကနဦးမှာတော့ သိုး၊ ဆိတ်၊ ဝက် စတဲ့ တိရိစ္ဆာန်အူ နဲ့ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ တီထွင်သူဟာ ဝက်အူချောင်းစားရင်း အကြံရသွားတာ အများကြီးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်တားခြင်းထက်စာရင် ကာလသားရောဂါ ကာကွယ်ဖို့အတွက် ပိုအသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ အစွမ်းထက် ပဋိဇီဝဆေးများ မပေါ်သေးတဲ့ခေတ်မှာ ကာလသားရောဂါဟာ တကယ့်ကို ကြောက်စရာပါ။ အခုခေတ်မှာတော့ အဆင့်မြင့်နည်းပညာတွေနဲ့ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ လိင်တံအစွပ်တွေကို လွယ်လွယ်ကူကူ ဝယ်လို့ရနေပါပြီ။

ကြုံတုန်းပြောရရင် condom ဝယ်တာဟာ ရှက်စရာမဟုတ်ပါဘူး (ကျန်းမာရေး အမြင်ရှိကြောင်း သိသာပါတယ်)၊ ဆေးလိပ်ဝယ်တာပို ရှက်ဖို့ကောင်းပါတယ် (ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေတယ်လေ)။ မိဘတွေအနေနဲ့လည်း ကိုယ့်သားသမီး အိပ်ထဲမှာ condom တွေ့တာနဲ့ စီးကရက်တွေ့တာ ဘယ်ဟာကို ဆုံးမ ရမလဲဆိုတာ သိသင့်ပါတယ်။ condom ကို နည်းစနစ်မှန်မှန်နဲ့ သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ဝန်တားခြင်းအတွက် ၉၈% စိတ်ချရပါတယ်တဲ့။

Female Condom ခေါ် Diaphragm လို့ခေါ်တဲ့ အမျိုးသမီး သားအိမ်ခေါင်းစွပ် ဆိုတာလည်းရှိပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာတော့ သုံးတာ သိပ်မတွေ့ဖူးပါဘူး။ မိန်းမအင်္ဂါအတွင်းက သားအိမ်ခေါင်းကို သုက်ပိုးများမဝင်နိုင်အောင် အကာအကွယ်ပေးပါတယ်။ သုံးနေကြမဟုတ်တဲ့သူဆိုရင် ထည့် တဲ့အခါမှာ နည်းပညာပိုင်း အခက်အခဲတွေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ချရမှုဟာလည်း အမျိုးသားလိင်တံအစွပ်လောက် မကောင်းပါဘူး။

ရှောင်လင်သိုင်းကျင့်ခြင်း လို့ခေါ်တဲ့ ပြက္ခဒိန်နည်း(လင်ရှောင်ခြင်း ဟာလည်း ကိုယ်ဝန်တားခြင်း တစ်မျိုးပါပဲ။ ရာသီပန်း စပေါ်တဲ့နေ့ရဲ့ ဟိုဖက် ဒီဖက် ၇ရက်ကို စိတ်ချရတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဥပမာ ၂၈ရက်တကြိမ် သွေးပေါ်နေကျ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ ဖေဖော်ဝါရီလ ၈ရက်နေ့မှာ ရာသီစလာတယ်ဆိုပါတော့ (ရာသီ စ ပေါ် တဲ့နေ့ကိုပဲ ကြည့်တာပါ) အဲဒီအမျိုးသမီးအတွက် (ကိုယ်ဝန်မရအောင်) စိတ်ချရတဲ့ ကာလဟာ ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်နေ့ကနေ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၄ရက်နေ့ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တမျိုးလှည့်ပြောရရင် ဖေဖော်ဝါရီ ၁၅ရက်နေ့ကနေ မတ်လ ၁ရက်နေ့အတွင်း ဆက်ဆံမိရင် ကိုယ်ဝန်ရသွားနိုင်ပါတယ်။

နောက်တမျိုးထပ်ရှင်းပါဦးမယ်။ အရွယ်ရောက်ပြီး အမျိုးသမီးတွေဟာ တစ်လတစ်ကြိမ် သွေးပေါ်ပါတယ် (တချို့ကလည်း ၂၈ရက်တကြိမ်၊ တချို့ကလည်း ၂၉ရက် တကြိမ်၊ တချို့ကလည်း ရက်၃၀ တကြိမ်.. ကွဲပြားကြပါတယ်။) သွေးပေါ်ခြင်းဟာ မျိုးဥကြွေခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲပါပဲ။ မျိုးဥကြွေပြီး ၁၄ရက်တိတိ အကြာမှာ သွေးပေါ်တာပါ။ ဒီတော့ အပေါ်က ဥပမာကို ပြန်ပေးရရင် ဖေဖော်ဝါရီ ၈ရက်နေ့မှာ သွေးပေါ်တဲ့အမျိုးသမီးဟာ ဇန်နဝါရီလ ၂၄ရက်တုန်းက မျိုးဥကြွေခဲ့တာပါ။ (သူမဟာ ၂၈ရက်တကြိမ် သွေးပေါ်တဲ့သူဖြစ်တဲ့အတွက်) နောက်တကြိမ် မျိုးဥကြွေမှာက ဖေဖော်ဝါရီ ၂၂ရက်မှာပါ။ အဲဒီတော့ မျိုးဥမကြွေခင် ဟိုဖက် ဒီဖက် ၇ရက် ဟာစိတ်မချရပါဘူး (ဖေဖော်ဝါရီ ၁၅ ကနေ မတ်လ ၁ရက် အထိ ဖြစ်ပါတယ်)။ ပြက္ခဒိန်လေးနဲ့ ချကြည့်မှ ကျနော်ပြောတာ ရှင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။

အခုပြောပြီးခဲ့တာတွေကတော့ လူကိုဘေးဥပဒ် အနည်းဆုံးသော နည်းတွေပါပဲ။ ဆေးထိုး ဆေးသောက်ရန်မလို၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဘာမှ ထည့်ထားစရာမလိုတဲ့ သန္ဓေတားနည်းတွေပေါ့။ ဆက်ပြီးပြောမယ့်နည်းတွေကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို တနည်းမဟုတ်တနည်း ကိုယ်ဝန်မရှိသွားအောင် ပြောင်းလဲပေးတဲ့နည်းတွေပါ။

ကျနော် အထက်မှာ ရှင်းပြခဲ့တဲ့ ရာသီလာခြင်း၊ မျိုးဥကြွေခြင်း စတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေကို ၂၀ရာစု အဦးပိုင်းအထိ ဘယ်သူမှ ရေရေရာရာ မသိခဲ့ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေ ရာသီပန်းပွင့်စေရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ အက်စထရိုဂျင် နဲ့ ပရိုဂျက်စရုန်း မဟော်မုန်း ၂မျိုးရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကို တိတိကျကျ မပြောနိုင်ကြပါဘူး။ ၁၉၅၀ခုနှစ်လောက်ကျမှပဲ မဟော်မုန်းတွေနဲ့ ရာသီလာခြင်း ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဆက်စပ်မိသွားကြပါတယ်။ ၁၉၆၀ခုနှစ်လောက်မှာတော့ ဟော်မုန်း နည်းပညာနဲ့ ကိုယ်ဝန်တားခြင်းတွေ စတင်ခေတ်စားလာခဲ့ပါတယ်။ မဟော်မုန်း ၂မျိုးဖြစ်တဲ့ အက်စထရိုဂျင် နဲ့ ပရိုဂျက်စရုန်း ကိုပဲ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး အချိုးအမျိုးမျိုးနဲ့ သုံးကြတာပါပဲ။ အလွယ်ဆုံးဥပမာကတော့ တားဆေးကဒ်ပါပဲ။

Oral Contraceptive Pill, OC Pill, The Pills လို့ အမျိုးမျိုးခေါ်ကြတဲ့ တားဆေးကဒ်ဟာ အဓိကအားဖြင့် ၂မျိုးရှိပါတယ်။ အက်စထရိုဂျင် နဲ့ ပရိုဂျက်စရုန်း ၂မျိုးပေါင်းထားတဲ့ ဆေးပေါင်းကဒ် Combined Oral Contraceptive (COC) ကတော့ မြန်မာပြည်မှာ အသုံးအများဆုံးပါပဲ။ မျှားကဒ်၊ လက်ညှိုးကဒ် စသည်ဖြင့် အရပ်ထဲမှာ ခေါ်ကြပါတယ်။ တမျိုးမကြိုက် နောက်တမျိုးပြောင်းနဲ့ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေ တော်တော် အလုပ်ရှုပ်ကြရပါတယ်။ တကယ်တော့ ပါဝင်တဲ့ အချိုးအစားတွေက အတူတူပါပဲ။ ကွာလတီကောင်းကောင်းကို သုံးချင်တယ်ဆိုရင်တော့ Marvelon-28 ကိုသုံးပါလို့ ညွှန်းပါရစေ။ ဒီဆေးပေါင်းကဒ် (COC) က ကိုယ်ဝန်တားခြင်းအပြင် အခြားကောင်းတဲ့ အချက်ကလေးတွေလည်းရှိပါသေးတယ်။ ရာသီပန်းကို မှန်မှန်ပွင့်စေတယ်၊ ရာသီလာစဉ်ကိုက်ခဲခြင်းကို သက်သာစေတယ်၊ ကင်ဆာရောဂါတချို့ကို ကာကွယ်ပေးတယ်၊ ဝက်ခြံပျောက်စေတယ် စသည်ဖြင့်ပါပဲ။ မကောင်းတဲ့ အချက်တွေကတော့ နေ့စဉ်ဆေးသောက်ရခြင်း၊ အချို့သော နှလုံး သွေးကြော ရောဂါရှိသူများ၊ ခေါင်းတခြမ်းကိုက်တတ်သူများ၊ အသက်၃၅နှစ်ကျော်များ၊ ဆေးလိပ်သောက်သူများ၊ နို့တိုက်မိခင်များ သောက်သုံးရန်မသင့်ခြင်းတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ တချို့အမျိုးသမီးတွေမှာတော့ ဆေးကြောင့် ပျို့အန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်း၊ သွေးပြခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးသောက်မယ်ဆိုရင်တော့ ရာသီလာတဲ့ ပထမဆုံးနေ့မှာ စသောက်လို့ရပါတယ်။ ဆေးကဒ်ပြောင်းချင်တယ်ဆိုရင်တော့ သောက်လက်စ ဆေးကဒ်ကုန်မှ တခြားကဒ်အမျိုးအစားကို ပြောင်းရမှာပါ။ အရင်က တားဆေး ထိုးထားတယ် (သုံးလဆေး၊ ဒီပို) ဆိုရင်တော့ ကြိုက်တဲ့ အချိန်စသောက်လို့ ရပါတယ်။ ဆေးကဒ်ရဲ့နောက်ပိုင်းမှာ မျှားနဲ့ညွှန်ထားတဲ့ အတိုင်းသောက်ရပါမယ်။ နေ့စဉ် အချိန်မှန်မှန် သောက်ရပါမယ်။ ဆေးကို ရက်မလွတ်စေပဲ သေသေချာချာသောက်ရင် ထိထိရောက်ရောက် ကိုယ်ဝန်တားပေးနိုင်ပါတယ်။

ပရိုဂျက်စရုန်းတစ်မျိုးထဲပါတဲ့ Progestrogen Only Pill (POP) လို့ခေါ်တဲ့ဆေးကဒ်ကတော့ ဆေးပေါင်းကဒ် (COC) သောက်လို့မရသောသူတွေအတွက်ပါ။ ဥပမာ နို့တိုက်မိခင်များ၊ နှလုံးရောဂါရှိသူများ၊ သွေးပျစ်ခဲရောဂါဖြစ်ဖူးသူများ စသည်ဖြင့် အထက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့သူတွေပါပဲ။ ဒီ POP ကတော့ နေ့စဉ် အချိန်ပါ မှန်မှန်သောက်ဖို့လိုပါတယ်။ ဥပမာ နေ့စဉ် ည၁၀နာရီဆို အမြဲတန်း ည၁၀နာရီသောက်ရပါမယ်။ နောက်တချက်က POP သောက်နေစဉ် ရာသီသွေးစက်လေးတွေ လာလိုက် ပျောက်လိုက်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းယှဉ်ပြောရရင် ဆေးပေါင်းကဒ် COC လောက် ကိုယ်ဝန်တားခြင်းအစွမ်းမထက်ပါဘူး။ အဝလွန်အမျိုးသမီးများတွေသောက်ရင် ပိုပြီး အစွမ်းကျတတ်ပါတယ်။

သောက်ဆေး နောက်တမျိုးကတော့ အရေးပေါ်ကိုယ်ဝန်တားခြင်း ခေါ် Emergency Contraception ပဲဖြစ်ပါတယ်။ Morning After Pill လို့လဲခေါ်ပါတယ် မြန်မာပြည်မှာတော့ Postinor-2 အမည်နဲ့ဈေးကွက်ထဲမှာရှိပါတယ်။ စုစုပေါင်း ၂ကြိမ်သောက်ရပါတယ်။ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီး ၇၂နာရီအတွင်းမှာ တကြိမ်သောက်ရပါမယ်၊ ပထမဆေးလုံးသောက်ပြီး ၁၂နာရီအကြာမှာ နောက်တကြိမ်သောက်ရပါမယ်။ ဒါဟာ အရေးပေါ်အတွက်ပဲဖြစ်လို့ ပုံမှန်အသုံးမပြုသင့်ပါဘူး။ (ကျမတို့က တစ်လမှ လေးကြိမ်လောက်ပဲ အရေးပေါ်တာဆိုတော့ နေ့တိုင်းသောက်ရမယ့် COC တို့ POP တို့ မသောက်ချင်ပါဘူး။ ဖြစ်လာမှပဲ ကြုံသလို After Pill သောက်ပါတယ်။) အဲသလို မဟုတ်ဘူးနော်။ After Pill မှာ သာမန် တားဆေးတွေထက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ပိုရှိတဲ့အပြင် ကိုယ်ဝန်ရှိသွားနိုင်ဖို့ အခွင့်အရေးလည်း ပိုများပါတယ်။ အဆိုးဆုံးကတော့ သားအိမ်ပြင်ပ သန္ဓေတည် Ectopic Pregnancy ဖို့ အခွင့်အလမ်းပိုများတယ်ဆိုတာပါပဲ။

သဘာဝနည်းလည်း မကြိုက် ဆေးသောက်ရမှာ ပျင်းတဲ့ အမျိုးကောင်းသမီးတွေကိုတော့ နောက်ထပ်မေးရမယ့် မေးခွန်းကတော့ 'ကပ်မလား၊ ထိုးမလား၊ မြုပ်မလား၊ ထည့်မလား' ပါပဲ။ ရှင်းပြပါ့မယ်၊ ဆန္ဒတွေစောပြီး တလွဲတွေမတွေးကြပါနဲ့။

ကပ် ရမှာကတော့ Patch လို့ခေါ်တဲ့ ဆေးပလာစတာမျိုးမှာ မဟော်မုန်း ၂မျိုး အချိုးကျစပ်ထည့်ထားပါတယ်။ အရေပြားပေါ်မှာ ကပ်ထားလိုက်ခြင်းဖြင့် ဟော်မုန်းတွေဟာ ဆေးပလာစတာကနေ အရေပြားကို ဖြတ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို တနေကုန် တစိမ့်စိမ့်ဝင်ပါသတဲ့။ လက်မောင်းအတွင်းဖက်၊ ပေါင်ရင်း၊ ဗိုက် ကြိုက်တဲ့နေရာမှာ ကပ်ထားလိုက်ရုံပါပဲ။ ၇ရက်တခါ အဟောင်းကိုခွာပြီး Patch အသစ် ကို အခြားနေရာမှာ ကပ်ရပါတယ်။ ၇ရက် ၃ခါ ကပ်ပြီးရင် ၄ကြိမ်မြောက် ၇ရက်ကို ဘာမှမကပ်ပဲ ထားရပါတယ်။ Evra Transdermal Patch က အသုံးများပါတယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကတော့ COC ဆေးပေါင်းကဒ်နဲ့ အတူတူပါပဲ။ တနေ့တခါ ဆေးသောက်စရာမလိုတဲ့ အချက်ကသာသွားပါတယ်။ တချို့အမျိုးသမီးတွေမှာတော့ အရေပြားနဲ့ ဆေးပလာစတာမတည့်လို့ သုံးလို့မရပါဘူး။ တချို့ ဇီဇာကြောင်တဲ့သူတွေကြတော့လည်း Patch ကပ်ထားရင်

သူများတွေ မြင်ကုန်မယ်ဆိုပြီး မသုံးကြပါဘူး။ ပေါင်ရင်းမှာ ကပ်ထားတာ ဘယ်သူက တွေ့မလဲနော်.. အဲ.. တစ်ယောက်ယောက်က တွေ့သွားခဲ့ရင်လည်း တွေ့သွားတဲ့သူကိုတော့ ရှက်စရာ မရှိလောက်တော့ပါဘူး။ မြန်မာပြည်မှာ သိပ်မတွင်ကျယ်သေးပါဘူး။

တားဆေးထိုးမယ်ဆိုရင်တော့ သုံးလခံဆေး (နာမည်ကြီးကလည်း၊ သုံးလဆေးဆိုတော်သေး) လို့ခေါ်တဲ့ Depoprovera ခေါ် Depo ဆိုတာရှိပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ အဖုံးခရမ်းရောင်၊ အဖုံးစိမ်း၊ အဖုံးနီ စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးဖြစ်နေပေမယ့်လည်း ပါဝင်တာက အတူတူပါပဲ။ Depo မှာ ပရိုဂျက်စရုန်း တစ်မျိုးထဲပါတဲ့ အတွက် ယေဘူယျအားဖြင့် အထက်မှာ ဖေါ်ပြခဲ့တဲ့ POP နဲ့ ဂုဏ်သတ္တိ ၊ သုံးနိုင်တဲ့အခြေအနေတွေ တူပါတယ်။ ကောင်းတဲ့အချက်က နေ့စဉ်ဆေးသောက်ခြင်း သို့မဟုတ် တပါတ်တခါ ပလာစတာ ကပ်ခွာလုပ်ခြင်း မလိုတော့ပါဘူး။ သုံးလမှတစ်ခါ လမ်းထိပ်ဆေးခန်းက ဆရာဝန်ကို ပိုက်ဆံ ၂၀၀၀ကျပ် သွားပေးရုံပါ။ ဆေးထိုးတဲ့ အခါမှာ ပြောချင်တာတစ်ခုက ဆေးထိုးပြီးရင် မချေပဲမနေပါနဲ့၊ ချေပါ၊ အရပ်ပြောနဲ့ သုံးလဆေးကိုချေလိုက်ရင် အာနိသင်ပျယ်တယ်ဆိုတာ လုံးဝမဟုတ်ပါဘူး။ (လေးဖက်နာအတွက် ပင်နယ်စလင် တလတကြိမ်ထိုးတဲ့သူတွေလည်း ချေတာပဲ၊ အာနိသင်ပျယ်ပြီး ၂ပါတ်လောက်ပဲ ခံတယ်လို့ ဘယ်သူမှ မပြောကြပါဘူး။) မကောင်းတဲ့အချက်ကတော့ ဆေးထိုးနေရင်းနဲ့ ကိုယ်ဝန်လိုချင်လာလို့ ဆေးထိုးရပ်လိုက်သော်လည်း ကိုယ်ဝန်ချက်ခြင်းရချင်မှ ရပါတယ်။ တချို့ဆို တစ်နှစ်လောက် စောင့်သွားရတတ်ပါတယ်။ တားဆေးကဒ်တွေကတော့ ဒီလရပ်လိုက်ရင် နောက်လဆို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ ready ပါပဲ။

Noristerat ဆိုတဲ့ ၈ပါတ်တခါထိုးရတဲ့ဆေးလည်း ရှိပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာတော့ မတွေ့ဖူးခဲ့ပါဘူး။

ထူးထူးခြားခြား တရုတ်ကလာတဲ့ တစ်လဆေးဆိုတာ မြန်မာပြည်ကို ဝင်ပါတယ်။ ဈေးချိုလို့ တော်တော်များများ သုံးကြပါတယ်။ ဘာဆေးမျိုးမှန်းမသိတဲ့အတွက် ကျနော့်အနေနဲ့ ဘာမှ မှတ်ချက် မပေးလိုပါဘူး။

မကပ်ဘူး၊ မထိုးဘူး၊ မြုပ်မယ်ဆိုတာကတော့ အရေပြားအောက်မှာမြုပ်လို့ရတဲ့ Implanon လို့ခေါ်တဲ့ ပရိုဂျက်စရုန်း ဖြည်းဖြည်းချင်းလွှတ်ပေးတဲ့ အရာလေးပါပဲ။ တခါထည့်ရင် ၃နှစ်အထိခံပါတယ်။ အသုံးပြုပုံ၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကတော့ အခြား ပရိုဂျက်စရုန်း တမျိုးထဲပါတဲ့ POP, Depo injection စတာတို့နဲ့ အတူတူပါပဲ။ အရေပြားကို ထုံဆေးလေးပေးပြီး အရေပြားအောက်မှာ Implanon ဆိုတဲ့ဟာလေးကို မြုပ်ထားလိုက်ရုံပါပဲ။ ပလာစတာလို မမြင်ရတော့ဘူးပေါ့.. အဲ.. အားအားယားယား လက်နဲ့လိုက်စမ်းရင်တော့ တွေ့မှာပေါ့နော..။

ရှေးခေတ်က အာရပ်လူမျိုးတွေဟာ သဲကန္တာရကို ဖြတ်ပြီးခရီးသွားတဲ့အချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ ကုလားအုပ်မတွေ ဗိုက်မတင်သွားအောင် ကျောက်စရစ်ခဲ သေးသေးလေးတွေကို ကုလားအုပ်မတွေရဲ့ သားအိမ်ထဲကို ထည့်ထားခဲ့ကြတယ်ဆိုပဲ။ ဒါဟာ ယုံတမ်းစကားလား တကယ်ပဲလား ခွဲရခက်ပေမယ့် ပြောနိုင်တာကတော့ ဖြစ်နိုင်ချေရှိတယ်ဆိုတာပဲ။ သားအိမ်ဆိုတဲ့ အမျိုးဟာ သူ့ထဲမှာ သဘာဝမဟုတ်တဲ့ ပစ္စည်း တစ်ခုခုရှိနေရင် သန္ဓေသားကို လက်မခံနိုင်ပါဘူး။ ဒီအချက်ကို အခြေခံပြီး လူသားမိန်းမတွေရဲ့ သားအိမ်ထဲကိုလည်း ပစ္စည်းအမျိုးစုံ ထည့်ခဲ့ကြသတဲ့။ ပုတီးစေ့၊ သံလိုက်ချောင်း စတာတွေပေါ့။ သားအိမ်ရဲ့ ကြွက်သားကြုံ့ပွ လှုပ်ရှား ဝါးမြိုနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိကြောင့် ပြန်ထုတ်လို့မရတော့ပဲ ပျောက်ဆုံးသွားရတဲ့ ပုတီးစေ့တွေလည်း မနည်းမနောဆိုပဲ။ ကာလကြာမြင့်လာသည်နှင့်အမျှ စမ်းသပ်မှုတွေ အမျိုးမျိုးလုပ် လာခဲ့တာ အခုခေတ်အသုံးပြုနေတဲ့ အရာတွေကတော့ ထည့်ရ ထုတ်ရ လွယ်သွားပါပြီ။ တွန့်လိမ်လိမ်ပုံ ဒါမှမဟုတ် အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ တီ ပုံသဏ္ဍာန်တွေ အသုံးများပါတယ်။ အရပ်စကား 'ကွင်းထည့်' ထားတယ်လို့ပြောကြတဲ့ Intrauterine Contraceptive Device (IUCD) ဆိုတာတွေက အခုခေတ်မှာ ၉၉% ကျော် အောင် စိတ်ချမှုကိုပေးနေပါပြီ။ 'ကွင်း' ချည်းပဲ မဟုတ်ပဲ သုက်ကောင်သတ်ဆေး၊ ပရိုဂျက်စရုန်း စတာတွေပါ IUCD တွေမှာ ထည့်သွင်းထားတာကြောင့် အလွန် အစွမ်းထက်လှပါတယ်။ IUCD ရဲ့ကောင်းတဲ့ အချက်ကတော့ ကိုယ်ဝန်လိုချင်တဲ့အချိန်ကျရင် ချက်ချင်း ထုတ်ပစ်လိုက်နိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Patch တို့ Implanon တို့လို မမြင်လည်း မမြင်ရ (သာမန်) စမ်းကြည့် လို့လည်း မတွေ့နိုင်ဘူးလေ။

ကိုယ်ဝန်တားနည်းတွေ အကြောင်းပြောတာ တော်တော်လေးတော့ ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ ကျန်သေးတာဆိုလို့ Female Sterilisation လို့ခေါ်တဲ့ သားကြောဖြတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်ညာ တဖက်တစ်ခုရှိတဲ့ မမျိုးဥအိမ် ၂ခုနဲ့ သားအိမ်နဲ့ ဆက်ထားတဲ့ ပြွန် ၂ချောင်းကို ထုံးဖြတ်ဖြတ်ပစ်လိုက်တာပါပဲ။ ရာသက်ပန် သန္ဓေတားပြီးဖြစ်သွားပါတယ်။ အင်မတန်မှ ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲ အခြေအနေမျိုးမှာတော့ ပြတ်နေတဲ့ ပြွန် အလိုလိုပြန်ဆက်သွားပြီး ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ပါသေးသတဲ့။ ကြုံကြုံဖန်ဖန်နော်။ မြန်မာပြည်မှာတော့ ကျန်းမာတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကလေး ၃ယောက် အရှင်လတ်လတ် မရှိသေးသရွေ့ တရားဝင် သားကြောဖြတ်ခွင့်မရှိပါဘူး။ သားကြောဖြတ်တယ်ဆိုပေမယ့် သဘောပေါက်ရမှာက သမီးကြောပါ ပြတ်သွားတယ်ဆိုတာပါပဲ။ တော်တော်ကြာ သားကြောဖြတ်ထားပေမယ့် သမီးလေးများထပ်ရဦးမလား မျှော်နေဦးမယ်။

မြန်မာပြည်မှာ တရားမဝင်တဲ့ နောက်တစ်နည်းကတော့ ယောကျ်ားသားကြောဖြတ်ခြင်း (Male Sterilisation) ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်ညာ သုက်ကြော ၂ခု ကို ဖြတ်လိုက်တာပါပဲ။ ယောကျ်ားအနေနဲ့ကတော့ ကလေးဘယ်နှစ်ယောက်ရှိရှိ တရားဝင်သားကြောဖြတ်ခွင့် မရှိပါဘူး။ တကယ်လုပ်ရင်တော့ ၁၅မိနစ်တောင်

မကြာပါဘူး။ ရန်ကုန်က ဆေးရုံတစ်ရုံရဲ့ သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းတစ်ယောက်က သူ့ကို ဘရိတ်ဓါးတစ်လက်ပဲပေး ၅မိနစ်နဲ့ ပြီးအောင်လုပ်ပြမယ်ဆိုပြီး ကျနော့်ကိုကြွားဖူးပါတယ်။ သူလုပ်ပေးခဲ့တဲ့ လူစာရင်းကိုတောင်လာရွတ်ပြနေလို့ ခင်ဗျားကို ရဲသွားတိုင်မယ်လို့ ပြောလွှတ်လိုက်ရတယ်။

တကယ်ကို ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ ဒီလောက်သိရင် ဆေးကျောင်း နောက်ဆုံးနှစ် အပိုင်း (ခ) မှာတောင် ဂုဏ်ထူးမှတ်ရမှာပါ။ကဲ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ပြန်ချုပ်ကြည့်ရအောင်.. အားလုံး လိုက်ဆိုကြပါ..

သန္ဓေတားနည်းများ

၁။ မိန်းမကိုယ်ပြင်ပ သုက်လွှတ်ခြင်း (Coitus Interrupts)

၂။ လိင်တံအစွပ် (Condom)

၃။ သားအိမ်ခေါင်းအစွပ် (Diaphragm)

၄။ ပြက္ခဒိန်နည်း (Calendar Method)

၅။ တားဆေးကဒ် (Oral Contraceptive Pill)

- ဆေးပေါင်းကဒ် (COC)

- ပရိုဂျက်စရုန်း တမျိုးထဲကဒ် (POP)

၆။ အရေးပေါ်ကိုယ်ဝန်တားဆေး (Emergency Contraceptive)

၇။ ဆေးပလာစတာကပ်ခြင်း (Patch)

၈။ တားဆေးထိုးခြင်း

- သုံးလဆေး ခေါ် (Depo)

၉။ အရေပြားအောက်မြုပ်သော Implanon

၁၀။ သားအိမ်ထဲထည့်သော "ကွင်း" များ (IUCD)

၁၁။ အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ခြင်း (Female Sterilisation)

၁၂။ အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်း (Male Sterilisation) စတာတွေပါပဲ။

ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ညီမယ့် နည်းကို သေသေချာချာလေ့လာ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေး အသုံးပြု မယ်ဆိုရင်ဖြင့် မလိုလားအပ်တဲ့ အချိန်အခါ အခြေအနေတွေမှာ အပ် ၂ချောင်းထိသွားခြင်းမှ ကင်းဝေးစေမှာဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျား။