အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေကို ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health
and Human Services
www.womenshealth.gov

The U.S. Department of Health and Human
Services Office of Minority Health
www.omhrc.gov

တယ်လီဖုန်းနဲ့ နောက်ထပ်အချက်အလက်တွေမေးဖို့ အောက်ပါတို့ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ။

နိုင်ငံတော်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်စင်တာ
(The National Women's Health
Information Center (NWHIC))
1-800-994-9662

အမေရိကန် အစီအစဉ်နှင့်မိဘလုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဖက်ဒရေးရှင်း
(The Planned Parenthood Federation of America)
1-800-230-7526

မိမိအရပ်ထဲမှာ ပက်ပ်စမ်းသပ်မှုတွေနဲ့ မမ်မိုဂရမ်တွေကို ဈေးနှုန်း ချိုချိုသာသာနဲ့ ဒါမှမဟုတ် အခမဲ့ရဖို့ ဆေးခန်းတွေကို ရှာဖို့ ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov/cancer

Planned Parenthood Federation of America
www.plannedparenthood.org

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

The Office of Women's Health and Office of Minority Health at the U.S. Department of Health and Human Services

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

ဆက်သွယ်ရန်။ ။
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
တယ်လီဖုန်း။ ။ **202 • 347 • 3507**
ဖက်စ်။ ။ **202 • 347 • 7177**
www.refugees.org

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။

Photo credit: Rose McNulty

အမျိုးသမီးများအတွက် ပုံမှန် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ

Routine Health Exams for Women

(BURMESE)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

ပက်ပ် စမ်းသပ်ချက်

ပက်ပ်စမီးယားလို့လည်းခေါ်တဲ့ ပက်ပ်စမ်းသပ်ချက်က ဆရာဝန်
ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုဆရာမက ဆေးသုတ်တံလိုအတံငယ်တခုနဲ့
သားအိမ်ခေါင်းက ကလပ်စည်းတွေကို နမူနာယူတဲ့ ပုံမှန်စမ်းသပ်
ချက်တခုပါပဲ။ နေရထိုင်ရတာ နည်းနည်းကသိကအောက်ဖြစ်ပေမဲ့
ဒီရိုးရှင်းတဲ့စမ်းသပ်ချက်ကြောင့် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့
သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ရှာဖွေရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။
အသက် 18 နှစ်အထက် အမျိုးသမီးတွေအားလုံး တနှစ်တခါ
ပက်ပ်စမ်းသပ်မှု ခံယူရပါမယ်။ အမျိုးသမီးတယောက်ဟာ အသက်
18 နှစ်မတိုင်ခင် လိင်ဆက်ဆံရင် ပက်ပ်စမ်းသပ်မှု နှစ်တိုင်း
လုပ်ရပါမယ်။

နှစ်စဉ် ပက်ပ်စမ်းသပ်မှု ခံယူနေတဲ့အခါမှာ ကိုယ်အောက်ပိုင်းက
အဝတ်အစားတွေ အားလုံး ချွတ်ခိုင်းပြီး စာပွဲပေါ်မှာ ပက်လက်လှန်
အိပ်ခိုင်းပါမယ်။ ခြေထောက်တွေ မြှောက်ထားရပါမယ်။ ဆရာဝန်
ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုက ခြေနှစ်ချောင်းကြားမှာ မီးမောင်းထိုးတဲ့
ကိရိယာ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိရိယာတို့နဲ့အတူ ထိုင်နေပါမယ်။

အခန်းထဲမှာ သူနာပြုအပိုတယောက် ခေါ်ထားနိုင်ပါတယ်။
ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုတွေက သင့်ရဲ့ မိန်းမအင်္ဂါကို ကြည့်
ပါမယ်။ အထဲကို နှိုက်ကြည့်ပြီး ပက်ပ် စမ်းသပ်ချက် လုပ်ပါမယ်။
သင့်ရဲ့ မိန်းမကိုယ်နဲ့ သားအိမ်ဝတို့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်
ရှိနေကြောင်းသေချာအောင်လုပ်ရာမှာ ဒီလိုလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အတိကျဆုံး စမ်းသပ်ချက်ရအောင် ပက်ပ်စမ်းသပ်ချက်
သွားပြီးမခံယူခင် သုံးရက်အတွင်း။ ။

- အမျိုးသမီးအင်္ဂါထဲကို ပိုက်ထည့်ပြီးဆေးတာ* မလုပ်ပါနဲ့။
- အမျိုးသမီးအင်္ဂါထဲ တင်ပွန်မထည့်ပါနဲ့။
- အမျိုးသမီးအင်္ဂါမှာ သုံးတဲ့လိမ်းဆေးတွေ၊ အင်္ဂါထဲထည့်
တဲ့ဆေးလုံးတွေ ဒါမှမဟုတ် ဆေးတွေ မထည့်ပါနဲ့။
- အမျိုးသမီးအင်္ဂါအနံ့ ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ ဖျန်းဆေးတွေ
ဒါမှမဟုတ် ပေါင်ဒါတွေ မသုံးပါနဲ့။
- လိင် မဆက်ဆံပါနဲ့။

**အမျိုးသမီးတွေ ပိုက်ထည့်ဆေးတာ လုံးဝမလုပ်ဖို့ ဆရာဝန်အများစုက
အကြံပြုပါတယ်။ အမျိုးသမီးကိုယ်ခန္ဓာက သဘာဝအလျောက် ကိုယ့်ဟာကိုယ်
သန့်စင်တာမို့ ပိုက်ထည့်ဆေးလို့ ပိုးဝင်စေနိုင်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ပိုးဝင်မှုပိုဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။
ပိုက်ထည့်ဆေးလို့ လိင်အရကူးစက်တဲ့ ရောဂါတွေအတွက် အန္တရာယ်လည်း
ပိုများစေနိုင်ပါတယ်။ ပိုက်ထည့်ဆေးလို့ ကိုယ်ဝန်မဖြစ်အောင် မတားဆီးနိုင်ပါဘူး။*

ရင်သားစမ်းသပ်မှုများ

အမျိုးသမီးရင်သားက အဖုတွေက ကြီးလေးပြီး အသက်
အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ ဖျားနာမှု လက္ခဏာတရပ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
အမျိုးသမီးတယောက်ဟာ နှစ်စဉ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု
ခံယူဖို့သွားတိုင်း မိမိရဲ့ရင်သားတွေကို ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ်
သူနာပြုနဲ့ စစ်ဆေးရပါမယ်။ သူနာပြု ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်
က ရင်သားတွေကို အဖုတွေ၊ အချိုင့်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ်
နီနေသလားဆိုတာတွေကို စစ်ဆေးပါမယ်။

အမျိုးသမီးတိုင်းကလည်း လစဉ် မိမိရင်သားမှာ အဖုတွေ၊ အချိုင့်
တွေ၊ နီနေခြင်းရှိမရှိ၊ နို့သီးခေါင်းက အရည်တွေ ထွက်နေခြင်းရှိမရှိ၊
ဒါမှမဟုတ် တခြားအပြောင်းအလဲ ရှိမရှိ စစ်ဆေးရပါမယ်။
တချို့အဖုတွေက ဘာမှမဖြစ်ပေမဲ့ ရင်သားမှာ အဖုအသစ်
တွေပေါ်လာရင် ဒါမှမဟုတ် ကြီးလာရင် ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ်
သူနာပြုက စစ်ဆေးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ခါတိုင်းဆိုရင်
သင့်ရင်သားတွေက ဘယ် လိုရှိလဲဆိုတာသိရအောင်နဲ့
အပြောင်းအလဲတွေ ရှိမရှိစစ်ဆေးဖို့ လစဉ်စစ်ဆေးဖို့
အရေးကြီးပါတယ်။

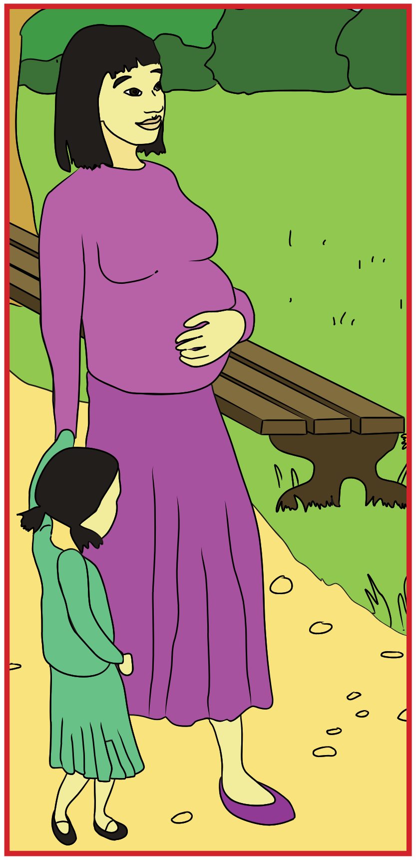
မမ်မိုဂရမ်

မမ်မိုဂရမ်ဆိုတာက ကင်ဆာရှိမရှိစစ်ဆေးဖို့ ရင်သားကို ဓာတ်မှန်
ရိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ အသက်လေးဆယ်ကျော် အမျိုးသမီးတွေက
တနှစ်တခါ၊ နှစ်နှစ်တခါ မမ်မိုဂရမ် ရိုက်ရပါမယ်။

မမ်မိုဂရမ်ရိုက်ချိန်မှာ ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုက သင့်
ရင်သားကို အပြားနှစ်ပြားကြားမှာ ထားပါမယ်။ ပြီးတော့ သင့်
ရင်သားရုပ်ပုံကို ထင်ထင်ရှားရှားရဖို့ အဲဒီစက်က ညှပ်ပိတ်လိုက်
ပါမယ်။ နေရတာ ကသိကအောက်ဖြစ်ပေမဲ့ တမိနစ်လောက်ပဲ
ကြာပါတယ်။ ရင်သားကင်ဆာ စောစောတွေ့ဖို့အတွက် ရင်သားစစ်
ဆေးမှုတွေနဲ့ မမ်မိုဂရမ်တွေကို မလုပ်မဖြစ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သားမဖွားမီ စောင့်ရှောက်ကုသမှု

သားမဖွားမီစောင့်ရှောက်ကုသမှုဆိုတာက သင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေတုန်း
သင်နဲ့သင့်ကလေးတို့ ရယူတဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကုသမှုဖြစ်
ပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့ကလေး မွေးဖွားဖို့အတွက် သားမဖွားမီ စောင့်
ရှောက်ကုသမှုက အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိသူအမျိုးသမီးတိုင်း
က သားမဖွားမီ စောင့်ရှောက်ကုသမှုကို စောစော ခံယူရပါမယ်။
ပုံမှန်ခံယူရပါမယ်။

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှုကို လိုက်နာဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။
ဒီညွှန်ကြားမှုမှာ။ ။

- အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ များများစားဖို့
- ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ အရက် သောက်တာနဲ့ မူးယစ်
ဆေးဝါးသုံးစွဲတာတွေ ရှောင်ဖို့
- လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေဖို့။ ညင်သာတဲ့ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း
လုပ်တာက သင်နဲ့သင့်ကလေးအတွက် ကောင်းပါတယ်။
- (ကော်ဖီ၊ ဆိုဒါနဲ့ လက်ဘက်ရည်တို့စတဲ့) ကယ်ဖင်းဓာတ်
ရှောင်ဖို့
- (ပိုးမွှားသတ်ဖို့ ပက်ဖျန်းတဲ့ဆေးတွေ ဒါမှမဟုတ် အိမ်တွင်း
သန့်ရှင်း ရေးအတွက် သုံးတဲ့ဆေးတွေလို) ဓာတုပစ္စည်း
တွေ ရှောင်ဖို့
- ကလေးမမွေးခင် အတန်းတက်ဖို့
- ဖိုးလစ်အက်စစ်ပါတဲ့ ဗီတာမင်ပေါင်းစုံ သောက်ဖို့တို့
ပါပါမယ်။