၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

အပိုင်း 6

r di ESh sdK,q u fy Gn,

u se f,r ma & ;

Scan QR Code
for electronic version

၆.၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

- ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သံသယရှိလျှင် နီးစပ်ရာဆေးရုံ / ဆေးခန်း / ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကိုယ်ဝန်အပ်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို ကျွမ်းကျင်သူ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံတွင် အနည်းဆုံး (၈) ကြိမ်ခံယူပါ။
  - » ပထမအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၄)လအတွင်း (စောနိုင်သမျှစောစော)
  - » ဒုတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၆)လမှ (၇)လအတွင်း
  - » တတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၈)လအတွင်း
  - » စတုတ္ထအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၉)လအတွင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အာဟာရပြည့်ဝမျှတရန် အစားမရှောင်ပါနှင့်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားပိုစားပါ။
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး (၂)ကြိမ်ထိုးပါ။
- တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ ညွှန်ကြားသောဆေးဝါးမှအပ အခြားဆေးများ မသောက်ပါနှင့်။
- နေ့စဉ် သင့်တော်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတင့်ပြုလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝ အောင်အိပ်ပါ။ နေ့လယ်ပိုင်းတွင် အနားယူပါ။ အလေးအပင် မ,မပါနှင့်။
- သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေးကို စောနိုင်သမျှ စောစောသောက်ပါ။ ကိုယ်ဝန်(၇)လကျော်လျှင် မနက်တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံး သောက်ပါ။
- သန့်ရှင်းပေါ့ပါး ချောင်ချိ၍ ရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ဆေးလိပ်၊ အရက် မသောက်ပါနှင့်။ ကွမ်းမစားပါနှင့်။ ဆေးလိပ်ငွေ့၊ မီးခိုးငွေ့ အစရှိသည့် ညစ်ညမ်းသော လေထုပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှောင်ရှားပါ။
- ငှက်ဖျားနှင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် မည်သည့်အချိန်အိပ်အိပ် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ပါ။
- နေမကောင်းဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ / ဆေးခန်း / ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်၍ ဆေး ကုသမှုကို ခံယူပါ။
- မွေးဖွားရန် ကြိုတင်အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပါ။
- တစ်ခါသုံး မွေးဖွားအိတ်ငယ်ကို အသုံးပြုပါ။

၆.၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် မွေးဖွားရန် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း

၁။ ကလေးမွေးဖွားမည့်ခန့်မှန်းရက်ကို သိရှိထားရမည်။

၂။ ကလေးမွေးဖွားရန် ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ထားရမည်။

၃။ မွေးဖွားခြင်းနှင့် အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်များအတွက် သွားရန် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းကို ရွေးချယ်ထားရမည်။

၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မွေးဖွားစဉ် ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အန္တရာယ်လက္ခဏာများကို သိရှိထားရမည်။

၅။ အရေးပေါ်ဖြစ်ခဲ့ပါက ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်မည့်သူတစ်ဦး ရှိရမည်။

၆။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လိုအပ်သောငွေ မည်သို့ရရှိနိုင်မည်ကို သိရှိထားရမည်။

၇။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့သွားရန် သယ်ယူပို့ဆောင်မှုကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားရမည်။

၈။ မွေးဖွားရန်အတွက် အခြေခံအကျဆုံး လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို စုဆောင်းထားရမည်။

- သန့်ရှင်းပြီး အနွေးဓာတ်ရှိသော အခန်းတစ်ခန်း (သို့) အခန်း၏ ထောင့် တစ်နေရာ
- ပိုးသန့်စင်ထားသည့် တစ်ခါသုံး မွေးဖွားအိတ်ငယ်တစ်ခု
- မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် သန့်ရှင်းသော အဝတ်အစားများ
- သန့်ရှင်းသော အနီးပိတ်များ၊ အိပ်ရာခင်း၊ အဝတ်စများ

၉။ မွေးဖွားစဉ်နှင့် မွေးပြီး အနည်းဆုံး (၂၄) နာရီကြာသည်အထိ အနီးတွင် နေပေးမည့်သူရှိရန် ကြိုတင်စီစဉ်ထားရမည်။

၁၀။ အိမ်မှုကိစ္စနှင့် အခြားကလေးကိစ္စများကို ကူညီစောင့်ရှောက်မည့်သူတစ်ဦး စီစဉ်ထားရှိရမည်။

၁၁။ နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူရန်အတွက် ရက်ချိန်းကို သိရှိရမည်။

၁၂။ မိခင်ကလေး ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း အဆင်သင့်ရှိရမည်။

ကိုယ်ဝန်သွားပြသည့်အခါ အောက်ပါအချက်များကို ဆောင်ရွက်ပေးပါလိမ့်မည်။

ပထမအကြိမ် (ကိုယ်ဝန် (၄) လ အတွင်း စောနိုင်သမျှ စောစော)

- ကိုယ်ဝန်ရာဇဝင်မေးခြင်း
- အထွေထွေကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစစ်ဆေးခြင်း
- သွေးပေါင်ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်း
- သွေးအားနည်းခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပေးခြင်း
- ဆီးစစ်ပေးခြင်း
- ဆစ်ဖလစ်ရောဂါပိုးအတွက်သွေးစစ်ပေးခြင်း
- တီဘီရောဂါ လက္ခဏာ ရှိ/မရှိ မေးမြန်းခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ခင်ပွန်းအား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးခြင်းနှင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) ပိုး ရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးပေးခြင်း
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ပထမအကြိမ်ထိုးပေးခြင်း
- သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရန် ပေးခြင်း
- ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင်အာဟာရ၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ သားဆက်ခြားခြင်းစသည်ဖြင့်)
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မွေးဖွားစဉ်၊ မွေးဖွားပြီး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အန္တရာယ် လက္ခဏာများ အသိပေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို သတ်မှတ်ထားသည့် အကြိမ်အရေအတွက်အတိုင်း ခံယူရန် အားပေးခြင်းနှင့် အကျိုးရလဒ်များအား ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း
- မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစာအုပ်တွင် ဖြည့်စွက်ပေးခြင်း

ဒုတိယအကြိမ် (ကိုယ်ဝန် ၆လ – ၇လအတွင်း)

- သွေးပေါင်ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်း

- ဆီးစစ်ပေးခြင်း
- သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရန်ပေးခြင်း
- သန်ချဆေးပြား တစ်ကြိမ်သောက်ရန်ပေးခြင်း
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပေးခြင်း
- မွေးဖွားရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း
- မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစာအုပ်တွင် ဖြည့်စွက်ပေးခြင်း

တတိယအကြိမ် (ကိုယ်ဝန် (၈) လတွင်)

- သွေးပေါင်ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်ပေးခြင်း
- ဆီးစစ်ပေးခြင်း
- သွေးအားနည်းခြင်း ရှိ/မရှိ သွေးစစ်ပေးခြင်း
- ဆစ်ဖလစ်ရောဂါပိုးအတွက် သွေးစစ်ပေးခြင်း
- တီဘီရောဂါ လက္ခဏာ ရှိ/မရှိ မေးမြန်းခြင်း
- သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရန်ပေးခြင်း
- မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစာအုပ်တွင် ဖြည့်စွက်ပေးခြင်း

စတုတ္ထအကြိမ် (ကိုယ်ဝန် (၉) လ တွင်)

- သွေးပေါင်ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်ပေးခြင်း
- ဆီးစစ်ပေးခြင်း
- သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရန်ပေးခြင်း
- ဗီတာမင်ဘီဝမ်းဆေးပြား သောက်ရန်ပေးခြင်း
- မွေးဖွားခါနီး လက္ခဏာများ အသိပေးခြင်း
- မွေးဖွားမည့် ခန့်မှန်းရက်ထက် တစ်ပတ်ကျော်ပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသရန် အကြံပြုခြင်း
- မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစာအုပ်တွင် ဖြည့်စွက်ပေးခြင်း
- မွေးဖွားပြီးပြီးခြင်း (၁)နာရီအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန်နှင့် ကလေးအသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးသင့်ကြောင်းကို အသိပညာပေးခြင်း
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများကိုလည်း သိရှိအောင် အသိပညာပေးခြင်း

၆.၃။ မွေးဖွားရာတွင် လိုအပ်မည့် သန့်စင်ခြင်း (၆) မျိုး

နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဌာနခွဲများတွင် မွေးဖွားရန်လိုအပ်သည့် သန့်စင်ခြင်း (၆)မျိုးသည် ပြီးပြည့်စုံပြီးဖြစ်ပါသဖြင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် သွားရောက်မွေးဖွားသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ မသွားရောက်နိုင်ပါက အောက်ပါသန့်စင်ခြင်း (၆)မျိုး လိုအပ်ပါသည်။

၁။ သန့်စင်၍ ညီညာပြန့်ပြူးသော မွေးဖွားရန်နေရာ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး မွေးဖွားမည့်နေရာ ဥပမာ - ကုတင်၊ ကြမ်းပြင် စသည်များ)

၂။ မွေးဖွားပေးမည့်သူ၏သန့်စင်သောလက်များနှင့် ပိုးသတ်ပြီး လက်အိတ်များ

၃။ ချက်ကြိုးဖြတ်ရန်အတွက် သန့်စင်သော ဘလိတ်ဓား / ကတ်ကြေး (ပိုးသန့်စင်ပြီး (သို့) ပြုတ်ပြီး)

၄။ သန့်စင်သော ပိုးမွှားကင်းစင်ပြီး ချက်ကြိုးချည်သည့် ကြိုး (ပိုးသန့်စင်ပြီး (သို့) ပြုတ်ပြီး) ချက်ညှပ်ကလစ်

၅။ ကလေးငယ်အား ထုပ်ပိုးရန် သန့်စင်သောအနီးပိတ်နှင့် ဝတ်ရန် အဝတ်များ၊ ဦးထုပ်၊ ခြေအိတ်

၆။ မိခင်အတွက် သန့်စင်သောအဝတ်အစားများ

၆.၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ / ဆေးခန်း / ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်း ချက်ချင်းပြပါ။

- မိန်းမကိုယ်မှ သွေး (သို့) ရေဆင်းလျှင်
- ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ပြီး အမြင်မှုန်ဝါးလျှင်
- တက်လျှင်၊ သတိလစ်လျှင်
- အနံလျှင်၊ ရင်ညွန့်(သို့) ညာဘက်နံရိုးအောက်အောင့်လျှင်
- ဝမ်းဗိုက် အလွန်အမင်း ဆက်တိုက်နာလျှင်
- ဖျားပြီး အိပ်ရာမှမထနိုင်လောက်အောင် အားနည်းလျှင်
- အသက်ရှူမြန်လျှင်၊ အသက်ရှူခက်လျှင်

မွေးဖွားစဉ် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ / ဆေးခန်း / ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်း ချက်ချင်းပြပါ။

မိခင်

- ရေမွှာပေါက်ပြီး (၆)နာရီကြာသည့်တိုင်အောင် ဗိုက်မနာလျှင်
- ဗိုက်နာခြင်း (၁၂)နာရီကျော်သည်အထိ မမွေးသေးလျှင်
- မွေးပြီး သွေးများဆင်းလျှင် (သို့) (၅)မိနစ်အတွင်း အောက်ခံပစ္စည်း၊ အဝတ်တွင် သွေးများရွှဲနစ်နေလျှင်
- ကလေးထွက်ပြီး (၁)နာရီကြာသည်အထိ အချင်းမကျလျှင်

မွေးကင်းစကလေး

- ကလေးအလွန်သေးလျှင်
- အသက်ရှူခက်လျှင်
- နို့ကောင်းစွာမစို့လျှင်

ရေမွှာပေါက်ပြီး
(၆) နာရီကြာသည့်တိုင်အောင်
ဗိုက်မနာလျှင်

ဗိုက်နာခြင်း
(၁၂) နာရီကျော်သည်အထိ
မမွေးသေးလျှင်

မွေးပြီး သွေးဆင်းများလျှင် (သို့)
(၅) မိနစ်အတွင်း အောက်ခံပစ္စည်း၊ အဝတ်တွင်
သွေးများရွှဲနစ်နေလျှင်

ကလေးထွက်ပြီး
(၁) နာရီကြာသည်အထိ
အချင်းမကျလျှင်

မွေးဖွားပြီးစ မိခင်များအတွက် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

ချက်ချင်းကလေးပြန်ယူရန် အစီအစဉ်မရှိပါက
သားဆက်ခြားနည်းလမ်း တစ်ခုခုကို သုံးပါ။

၆.၅။ သားဆက်ခြားခြင်း

မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် ကလေးတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကြား အနည်းဆုံး (၂)နှစ်မှ (၃)နှစ် သားဆက်ခြားပါ။ သားဆက်ခြားရာတွင် ရှေးဦးစွာ အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးမှုခံယူပြီး မိမိနှင့်သင့်တော်သော သားဆက်ခြားနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ပါ။

၁။ သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း

ရာသီသွေးပေါ်နေချိန် (သို့) ပေါ်ပြီးအချိန်၊ မီးဖွားပြီး (၄၈) နာရီအတွင်း (သို့) (၄)ပတ်ကျော်လျှင်၊ သားလျှောပြီး လျှင်ပြီးချင်း ပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာမရှိလျှင် ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်း သေချာလျှင် ရာသီစက်ဝန်း၏ မည်သည့် အချိန်တွင်မဆို ထည့်နိုင်သည်။ နို့တိုက်မိခင်များ၊ စားဆေး / ထိုးဆေးများနှင့် မတည့်သော သားဆက်ခြားလိုသူများနှင့် သင့်တော်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ခြေရှိသော အမျိုးသမီးတိုင်း ထည့်သွင်းနိုင်ပြီး မီးဖွားပြီးသူဖြစ်ရန် မလိုပါ။

၂။ လက်မောင်းအရေပြားအောက်သွင်း သားဆက်ခြားပစ္စည်း

ရာသီသွေးပေါ်နေချိန် (သို့) ပေါ်ပြီးစအချိန်၊ ကလေးမွေးပြီး(၄)ပတ်အကြာတွင် ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန် မရှိကြောင်း သေချာလျှင် ရာသီစက်ဝန်း၏ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ထည့်နိုင်သည်။ အသက်အရွယ်မရွေး ထည့်သွင်းနိုင်ပြီး မီးဖွားပြီးသူဖြစ်ရန် မလိုပါ။

အထက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်း (၁) နှင့် (၂) အား အမျိုးသမီး (၁၀၀) တစ်နှစ်သုံးလျှင်
ကိုယ်ဝန်ရသွားသူ တစ်ယောက်ထက် နည်းသည်။
(< ၁%)

၃။ နေ့စဉ်သောက် စားဆေး

ရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်မှ (၅) ရက်အတွင်း စပြီး သောက်ပါ။ စားဆေးသည် ကလေး (၆)လအောက် နို့တိုက်မိခင်များ၊ ရင်သားအဖုအကျိတ်ရှိသူများ၊ နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများတွင် သောက်သုံးရန် မသင့်ပါ။ အသက်(၃၅)နှစ်ကျော် ဆေးလိပ်သောက်သော အမျိုးသမီးများလည်း သောက်သုံးရန် မသင့်ပါ။

၄။ သုံးလခံ သားဆက်ခြားထိုးဆေး

ရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်မှ (၅) ရက်အတွင်း ထိုးနိုင်ပါသည်။ ကလေးမီးဖွား ပြီးသူများ မွေးဖွားပြီး (၄၂) ရက်တွင် ဆေးထိုးနိုင်ပါသည်။ ပထမဆေးထိုးပြီး (၃)လအကြာတွင် နောက်တစ်လုံး ထပ်ထိုးပါ။ အလွန်အမင်းဝသူများ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါရှိသူများ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ အခြားကင်ဆာရောဂါရှိသူများ ထိုးဆေးထိုးရန် မသင့်ပါ။ အသားထိုးဆေးနှင့် အရေပြားအောက် ထိုးဆေးဟူ၍ (၂)မျိုးရှိပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်း (၃) နှင့် (၄) အား အမျိုးသမီး (၁၀၀) တစ်နှစ်သုံးလျှင်
ကိုယ်ဝန်ရသွားသူ (၆) ယောက်မှ (၁၂) ယောက်အတွင်းရှိသည်။
(< ၆-၁၂%)

၅။ ကွန်ဒုံး

သန္ဓေတားလိုလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများမှ ကာကွယ်ရန်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

၆။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားသောက်ဆေး

အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ သုံးနေကျ သန္ဓေတားနည်းလမ်းများ သုံးစွဲမှု လွဲမှားခြင်းနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားပြီးနောက် နာရီပေါင်း (၁၂၀)အတွင်း စောနိုင်သမျှ စောစွာသောက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းကို မဖြစ်စေပါ။

အထက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်း (၅) နှင့် (၆) အား အမျိုးသမီး (၁၀၀) တစ်နှစ်သုံးလျှင် ကိုယ်ဝန်ရသွားသူ (၁၈) ယောက် နှင့် အထက်ရှိနိုင်သည်။ (< ၁၈%)

အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ရန် ခွင့်ပြုသည့်အခြေအနေများ

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများထဲမှ တစ်ခု (သို့မဟုတ်) တစ်ခုထက်ပိုသော ကိုက်ညီမှုရှိပါက အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ခြင်း ခွင့်ပြုရန်အတွက် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

၁။ Lower Segment Cesarian Section (LSCS) ခွဲစိတ်နည်းဖြင့် အနည်းဆုံး (၂)ကြိမ် မွေးဖွားမှုခံယူပြီးသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် (အသက်ကန့်သတ်ချက်မရှိပါ)

၂။ အသက် (၃၀) ပြည့်ပြီး LSCS ခွဲစိတ်နည်းဖြင့် (၁) ကြိမ် မွေးဖွားမှုခံယူပြီး အသက်ရှင်လျက်ရှိသော ကလေး အနည်းဆုံး(၁)ဦးရှိသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်

၃။ Upper Segment Cesarian Section ခွဲစိတ်နည်းဖြင့် အနည်းဆုံး (၁) ကြိမ် မွေးဖွားမှုခံယူပြီးသော အမျိုးသမီး

၄။ သက်ဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန် (Registered Specialist) (သို့မဟုတ်) မြို့နယ်ဆရာဝန်မှ ကိုယ်ဝန်မဆောင်သင့်ကြောင်း ထောက်ခံချက်ပေးထားသော Medical or Surgical Conditions or Gynaecological or Psychiatric Disorders ရှိနေသည့် အမျိုးသမီး

၅။ ယခင်မွေးဖွားမှုတွင် အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့မှုကြောင့် နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာတွင် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အမျိုးသမီး

၆။ အသက်ရှင်လျက်ရှိသော ကလေး(၃)ဦးရှိသည့် အမျိုးသမီး (အသက်ကန့်သတ်ချက် မရှိပါ)

၇။ အသက်(၃၀)နှစ်ပြည့်ပြီး အသက်ရှင်လျက်ရှိသော ကလေး (၂)ဦးရှိသည့် အမျိုးသမီး

၈။ အသက်(၃၅)နှစ်ပြည့်ပြီး အသက်ရှင်လျက်ရှိသော ကလေး (၁)ဦးရှိသည့် အမျိုးသမီး

၉။ အသက်(၄၀)နှစ်အထက် အမျိုးသမီး (ကလေးရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည် ဖြစ်စေ)

၁၀။ ယခင်ကိုယ်ဝန်တွင် မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှု (သို့မဟုတ်) ရောဂါဖြစ်ခဲ့၍ နောက်ကိုယ်ဝန်တွင် ထပ်မံဖြစ်ပေါ်ရန် အလားအလာရှိသည့် အမျိုးသမီး

၁၁။ အထက်ပါအချက်များနှင့် တိုက်ရိုက်မကိုက်ညီသော်လည်း နီးနွယ်နေသည့် အခြေအနေများရှိပါက တစ်ဦးခြင်းအနေဖြင့် စိစစ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်

ကျွမ်းကျင်သူနှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးမှုခံယူပြီးမှသာ သားဆက်ခြားပါ။

အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ခြင်း လျှောက်ထားရာတွင် လိုအပ်သော အထောက်အထား စာရွက်၊ စာတမ်းများ

အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ခြင်း လျှောက်ထားလွှာတင်ရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အထောက်အထားစာရွက်၊ စာတမ်းများကို သားကြောဖြတ်ခြင်း လျှောက်ထားလွှာနှင့်အတူ ပူးတွဲတင်ပြရပါမည်။

(၁) အချက်အလက်ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်သွင်း လက်မှတ်ထိုးထားသော သားကြောဖြတ်ခြင်း လျှောက်ထားလွှာ

(၂) လျှောက်ထားမည့် အမျိုးသမီး၏ ပတ်စပို့စ်အရွယ် ဓါတ်ပုံ(၅)ပုံ

(၃) လျှောက်ထားမည့် အမျိုးသမီး၏ နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင်မိတ္တူ (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီး / အမျိုးသားမိသားစု အိမ်ထောင်စုဇယားမိတ္တူ (အထက်ပါ အထောက်အထားများ မရှိပါက ရပ်ကွက် / ကျေးရွာအုပ်စု အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ နေထိုင်ကြောင်း ထောက်ခံစာ)

(၄) လျှောက်ထားမည့် အမျိုးသမီး၏ လက်ရှိကလေးဦးရေ မှန်ကန်ကြောင်းကို အမျိုးသမီး / အမျိုးသား မိသားစု အိမ်ထောင်စုဇယားမိတ္တူ (သို့မဟုတ်) ကလေးမွေးစာရင်း (အထက်ပါ အထောက်အထားများ မရှိပါက အခြေခံ ကျန်းမာရေးပညာရှင်၏ ထောက်ခံစာ)

(၅) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်အတွက် အန္တရာယ်ရှိသော အခြားရောဂါများရှိပါက ဆေးမှတ်တမ်း (သို့မဟုတ်) သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်၏ ထောက်ခံချက်

မှတ်ချက်

- လိုအပ်သော အထောက်အထား စာရွက်စာတမ်းအားလုံးကို ပြည့်စုံစွာ တစ်ပြိုင်နက်တင်ပြနိုင်ပါက သားကြောဖြတ်စိစစ်ရေးဘုတ်အဖွဲ့ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရာတွင် ပိုမိုမြန်ဆန်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။
- သို့ဖြစ်ပါ၍ လိုအပ်သော အထောက်အထား စာရွက်စာတမ်းများ ပြည့်စုံစွာတင်ပြနိုင်ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။
- သားကြောဖြတ်ခြင်း လျှောက်ထားလွှာတင်ရာတွင် မိမိတွင် လက်ခံရှိနေရန်အတွက် မိတ္တူကူးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- လက်ရှိမွေးဖွားချိန်တွင် သားကြောဖြတ်လိုပါက သားကြောဖြတ်ခြင်း လျှောက်ထားလွှာကို အချိန်မီတင်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော အထောက်အထားများကို အချိန်မီရရှိအောင်ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

သားကြောဖြတ်ခြင်း လျှောက်ထားလွှာ တင်ရမည့်နေရာ

- သားကြောဖြတ်ခြင်း လျှောက်ထားလွှာကို မိမိတို့နှင့် နီးစပ်ရာ အစိုးရတိုက်နယ်၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ တိုင်းဒေသကြီး / ပြည်နယ်နှင့် သင်ကြားရေးဆေးရုံများတွင် သားကြောဖြတ်လိုသူတိုင်း လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ယူနိုင်ပါသည်။
- ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်သွင်းထားသော သားကြောဖြတ်ခြင်း လျှောက်ထားလွှာနှင့် အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းများကို နီးစပ်ရာ မြို့နယ်ဆေးရုံ၊ ခရိုင်ဆေးရုံ၊ ပြည်နယ် / တိုင်းဒေသကြီး ဆေးရုံကြီးနှင့် သင်ကြားရေး ဆေးရုံများတွင် တင်နိုင်ပါသည်။

- သက်ဆိုင်ရာ ဆေးရုံမှ လျှောက်ထားလွှာကို စိစစ်ပြီး အချက်အလက်များနှင့် အထောက်အထား စာရွက်စာတမ်းများပြည့်စုံပါက သားကြောဖြတ်ခြင်းလျှောက်ထားလွှာ လက်ခံရရှိကြောင်းဖြတ်ပိုင်းကို လျှောက်ထားသူအားပေးပါမည်။ ထိုလက်ခံရရှိကြောင်းဖြတ်ပိုင်းသည် သားကြောဖြတ်စိစစ်ရေးဘုတ်အဖွဲ့၏ သားကြောဖြတ်ရန် ခွင့်ပြုချက် လုံးဝ (လုံးဝ) မဟုတ်ကြောင်း သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ထိုလက်ခံဖြတ်ပိုင်းသည် အမျိုးသမီးသားကြောဖြတ်ခွင့်ပြုစာထုတ်ယူရာတွင် ပြသရန် လိုအပ်သည့်အတွက် မပျောက်ဆုံးအောင် သေချာစွာ သိမ်းဆည်းထားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- လျှောက်ထားလွှာများ လက်ခံသည့် ဆေးရုံများကလည်း သားကြောဖြတ်ခြင်း လျှောက်ထားလွှာများကို သားကြောဖြတ်စိစစ်ရေး ဘုတ်အဖွဲ့ထံသို့ လျှောက်ထားလွှာ အနည်း၊ အများအပေါ် မူတည်၍ (၂)ပတ် တစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) (၁)လ တစ်ကြိမ် ပုံမှန်တင်ပေးပါသည်။

သားကြောဖြတ် စိစစ်ရေး ဘုတ်အဖွဲ့ရှေ့မှောက်တွင် ဇနီးမောင်နှံ(၂)ဦး လူတွေ့ မေးမြန်းမှုခံယူရန် မလိုတော့ဘဲ တင်ပြထားသော အချက်အလက်များမရှင်းလင်းမှသာ လူကိုယ်တိုင်လာရောက်ရန် သားကြောဖြတ်စိစစ်ရေး ဘုတ်အဖွဲ့မှ အကြောင်းကြားခေါ်ယူပါမည်။

၆.၆။ ကျား၊ မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (Gender Based Violence) နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများအကြား လူမှုရေးအရ သတ်မှတ်ချက်များ ကွဲပြားနေခြင်းအပေါ် အခြေခံကာ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဆန္ဒနှင့် ဆန့်ကျင်ပြီး ထိခိုက်နစ်နာစေရန် ကျူးလွန်သည့် အပြုအမူမှန်သမျှကို ခြုံငုံဖော်ပြသော အသုံးအနှုန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုး

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

- ရိုက်နက်ခြင်း၊ ထိုးကြိတ်ခြင်း၊ ကန်ကြောက်ခြင်း၊ တွန်းချခြင်း၊ ပစ်ပေါက်ခြင်း၊ လိမ်ချိုးခြင်း၊ လည်ပင်းညှစ်ခြင်း
- လက်နက်သုံးခြင်း၊ အန္တရာယ်ရှိသောအရာကို အတင်းအကျပ် စားသုံးစေခြင်း၊ မီး / ငရဲမီးဖြင့် လောင်စေခြင်း
- ဆေးမကုသနိုင်စေရန်၊ အကူအညီမတောင်းနိုင်စေရန် ထိန်းချုပ်ထားခြင်း

စသည်တို့အားဖြင့် နာကျင်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အရိုးကျိုးခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

- မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း၊ မုဒိမ်းကျင့်ရန်အားထုတ်ခြင်း၊ ကာယကံရှင်ဆန္ဒမပါဘဲ အင်အားသုံး၍ လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- လူကုန်ကူးခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်း
- အလုပ်အကိုင်၊ အခွင့်အလမ်း (သို့မဟုတ်) စားဝတ်နေရေး အခက်အခဲရှိသူကို လိင်ဆက်ဆံရန် ဖိအားပေးခြင်း
- သွေးရင်းသားရင်းမှ လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့်ဖြစ်စေ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်း၊ ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများပြသခြင်း
- လိမ်လည်လက်ထပ်ခြင်း၊ အတင်းအကျပ်လက်ထပ်စေခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စေခြင်း၊ သားပျက်စေခြင်း၊ သားကြောဖြတ်စေခြင်း
- သဘောဆန္ဒမပါရှိဘဲ လိင်ဆက်ဆံရန်၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မဖွယ်မရာအပြုအမူများပြုလုပ်ရန် အတင်းအကျပ် ပြုလုပ်ခြင်း၊
- ကိုယ်ဝန်မရအောင်၊ ရောဂါမကူးစက်အောင် ကာကွယ်ခွင့်မပေးဘဲ အတင်းအကျပ် လိင်ဆက်ဆံစေခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံစဉ် ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်း။

နှုတ်စကားဖြင့် အကြမ်းဖက်မှု

- နှိမ်ချစော်ကားသော အသုံးအနှုန်းများဖြင့် အမည်တပ်၍ ခေါ်ဆိုဆက်ဆံခြင်း
- ရုပ်ဆိုးသည်၊ ဉာဏ်နည်းသည် စသည်ဖြင့် လူအများရှေ့တွင် နှိမ်ချအရှက်ခွဲခြင်း၊ ထပ်တလဲလဲ အပြစ်တင်ခြင်း
- အော်ဟစ်ဆူပူခြင်း၊ ဆဲဆိုခြင်း၊ စော်ကားခြင်း၊ စွပ်စွဲခြင်း
- အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့် သက်ဆိုင်သူ (မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ သားသမီး၊ မိတ်ဆွေ) များအား စွပ်စွဲနှိမ်ချပြောဆိုခြင်း။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

- အကြမ်းဖက်ခံရသူ (သို့မဟုတ်) သူ၏ ချစ်ခင်သူများ၊ ကလေးများအား နာကျင်အောင်လုပ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ လက်နက်ပြ၍ ခြောက်လှန့်ခြင်း
- အကြမ်းဖက်ခံရသူ နှစ်သက်သော ပစ္စည်းများကို ဖျက်ဆီးမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- လျစ်လျူရှုထားခြင်း၊ စကားမပြောခြင်း၊ အလေးမထားခြင်း
- လူမှုရေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ပွေရှုပ်ခြင်း၊ မူးယစ်ရမ်းကားခြင်း

- စွပ်စွဲခြင်း၊ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိနေကြောင်း အချိန်ပြည့်မေးမြန်းခြင်း၊ သစ္စာမရှိဟု မကြာခဏ သံသယရှိနေခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် အရှက်ရစေရန် လိုက်လံနှောင့်ယှက်ခြင်း။

စီးပွားရေးနှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

- ဝင်ငွေရရန် အလုပ်လုပ်ခွင့်မပေးခြင်း
- အိမ်မှုကိစ္စများ အချိန်ပြည့် အလွန်အကျွံခိုင်းစေခြင်း
- အိမ်သုံးစရိတ်၊ ကလေးစရိတ်၊ အစားအာဟာရ၊ အသုံးအဆောင်၊ ဆေးကုသခွင့်များ လုံလောက်စွာမပေးခြင်း
- အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ငွေကြေးဥစ္စာကို သဘောမတူ ရယူခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ရယူခြင်း၊ ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း၊ နှစ်ဦးအတူ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိသော ငွေကြေးဥစ္စာများကို အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အသိမပေးခြင်း
- နှစ်ဦးပိုင် အိမ်ထောင်ပစ္စည်းများအား လုယူခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်း
- အကြမ်းဖက်သူက အခွင့်အလမ်းများကို မိမိအတွက်သာ အသုံးချခြင်း။

နည်းပညာသုံး အကြမ်းဖက်မှု

ဖေ့စ်ဘုတ်ခ် စသော လူမှုမီဒီယာ၊ အင်တာနက်၊လျှို့ဝှက် ကင်မရာ၊ ဆေးဝါး စသည်တို့ကို အသုံးပြု၍ -

- ညစ်ညမ်းပုံများ ပြခြင်း
- ချိန်းဆိုခြင်း၊ အတင်းအကျပ်လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ခိုးဝှက်၍ ဓာတ်ပုံ၊ ဗွီဒီယိုများရိုက်ကူးခြင်း
- ခြိမ်းခြောက်ငွေညှစ်ခြင်း၊ အရှက်ခွဲခြင်း
- အကျပ်ကိုင်၍ ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်း
- လက်ကိုင်ဖုန်းနှင့် လူမှုကွန်ရက်များကို ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ စစ်ဆေးခြင်း၊ ခိုးယူအသုံးပြုနှောင့်ယှက်ခြင်း။

ထိခိုက်နစ်နာစေသော လူမှုဓလေ့ထုံးတမ်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

မိရိုးဖလာအလေ့အထတိုင်းကိုဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ဘဲ ထိခိုက်နိမ့်ကျစေနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် ဓလေ့ထုံးစံများကိုသာ ဆိုလိုပါသည်။ အချို့ဓလေ့ထုံးစံများသည် မိသားစုအတွင်းနှင့် လူထုအတွင်း၌ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ၊ အသက်မပြည့်သေးသူများ၊ လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူများ စသူတို့အပေါ် ထိခိုက်နစ်နာစေပြီး ၎င်းတို့၏ အခြေအနေနှင့် ထိပါးနိမ့်ကျစေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ -

- သက်ငယ်ထိမ်းမြားမှု / အတင်းအကျပ်ထိမ်းမြားမှု
- မိန်းကလေးများကို ကျောင်းနေခွင့်၊ ပညာသင်ကြားခွင့်မပြုခြင်း၊ အမွေပစ္စည်းဥစ္စာမပေးခြင်း

မိခင်နှင့်မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး

- လင်မယားကွာရှင်းရာတွင် သားသမီးများကို မိခင်နှင့်အတူနေရန် ခွင့်မပြုခြင်း၊ တွေ့ခွင့်မပေးခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပါအဝင် ကျား၊ မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားပါက ကျူးလွန်ခံရသူကို အပြစ်တင်လေ့ရှိခြင်း၊ ကျူးလွန်သူကို ဥပဒေအရအရေးယူရန် အားမပေးဘဲ ဓလေ့ထုံးစံနည်းလမ်းများဖြင့်သာ ဖြေရှင်းရန် ဖိအားပေးခြင်း
- (မိန်းမလျာ စသည့်) လိင်စိတ်ခံယူမှု ကွဲပြားသူများအား ခွဲခြားနှိမ်ချခြင်း၊ စိတ်ရောဂါရှိသူ၊ အပြစ်ရှိသူများဟု သတ်မှတ်အပြစ်ပေးခြင်း။

ထိန်းချုပ်သည့်အပြုအမူများဖြင့် အကြမ်းဖက်မှု

- အိမ်မှ အပြင်မထွက်ရခြင်း၊ မိသားစု မိတ်ဆွေများနှင့် တွေ့ခွင့်၊ ဆက်သွယ်ခွင့် မပေးခြင်း
- ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ ဆေးကုသမှု မခံယူနိုင်ခြင်း
- အသုံးစရိတ်မပေးဘဲ လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်ထားခြင်း
- မိသားစုအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ပါဝင်ခွင့်မပေးခြင်း

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု

လက်ရှိ (သို့မဟုတ်) ယခင်က ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူ ခင်ပွန်း ယောကျ်ား၊ သမီးရည်းစား၊ ချစ်သူ စသူတို့က ပြုလုပ်သော အကြမ်းဖက်မှုကို ဆိုလိုသည်။

ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် အကြမ်းဖက်ခံရဖို့ မသင့်ပါဘူး . . .

အကြမ်းဖက်ခံရတယ်ဆိုရင်လည်း သင့်အမှားကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး . . .

အင်အားနည်းပါးသူ မည်သူမဆို ကျူးလွန်ခံရနိုင်ခြေရှိပြီး အမျိုးသမီးများအပေါ် အများဆုံးကျူးလွန်လေ့ရှိသည့် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများသည် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကြောင့်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများအကြား အင်အားမညီမျှမှု၏ အကြောင်းရင်းလည်းဖြစ်၍ အကျိုးဆက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျူးလွန်ခံရသူများ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးတို့အပေါ်ဆိုးဝါးစွာ ထိခိုက်စေနိုင်သော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ပြဿနာလည်း ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးရလဒ်များ

အသက်မသေဆုံးသော်လည်း ခံစားရရှိနိုင်သော ဆိုးကျိုးများ

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ – ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ပုံမှန်လှုပ်ရှားသွားလာမှုများ မပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါနှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါများ ချွတ်ယွင်းပျက်စီးခြင်း၊ မသန်စွမ်းခြင်း။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ – စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစာမစားနိုင်ခြင်း၊ သတ်သေလိုခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးမထားတော့ခြင်း၊ ထိခိုက်ခံစားရပြီးနောက် စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ (Post Traumatic Stress Disorder)
- နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ – နာတာရှည်နာကျင်ခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းရောဂါများ
- မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး – မျိုးပွားအင်္ဂါများ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ ရရှိခြင်း၊ မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ရခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်နှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာများ၊ ကလေးပေါင်မပြည့်ခြင်း
- အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ – အရက်၊ မူးယစ်ဆေး၊ ဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်အပြုအမူများ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပေးခြင်း

အသက်သေဆုံးမှု

- ဒဏ်ရာများကြောင့် သေဆုံးခြင်း
- သတ်ဖြတ်ခံရခြင်း
- သတ်သေခြင်း။

GBV အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိရန် အတားအဆီးများ

အကြမ်းဖက်ခံရသူတွင် ရှိနေသည့် အတားအဆီးများ

- ရှက်ရွံ့ခြင်း၊ မိမိတွင်လည်း အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- တိုင်တန်းပါက အကြမ်းဖက်သူမှ လက်စားချေမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- အမည်ဆိုးတပ်ခံရပြီး ဖယ်ကျဉ်ခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ တန်ဖိုးထားမှု မရှိတော့ခြင်း
- သားသမီးများအား အုပ်ထိန်းခွင့်ဆုံးရှုံးမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ သားသမီးများအား တာဝန်ယူရန် ခက်ခဲခြင်း
- စီးပွားရေး၊ နေထိုင်စရာ၊ အလုပ်အကိုင်၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း
- ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရသူများအတွက် လက်ရှိနေထိုင်ခွင့် အခြေအနေဆုံးရှုံးမည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း
- အကြမ်းဖက်သူနှင့် မခွဲခွာသည့်အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ၊ အခြားကူညီသူများမှ အပြစ်တင်မည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူများဘက်မှ အခက်အခဲ အတားအဆီးများ

- ကျန်းမာရေးဌာနမှာ ဝေးလံခြင်း၊ မေးမြန်းစမ်းသပ်မည့်နေရာ၊ ပြောဆိုဆက်ဆံပုံ၊ ဘာသာစကားတို့မှာ အဆင်ပြေသင့်လျော်မှုမရှိခြင်း

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအနေဖြင့် မည်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်များ လုပ်ဆောင်မည်ကို မသိရှိခြင်း (ဥပမာ - ရဲတိုင်ခြင်း)
- ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အသိပညာများ မရှိခြင်း၊ ဆောင်ရွက်ပေးရန် ကျွမ်းကျင်မှုမရှိခြင်း
- ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်၏ အကြမ်းဖက်မှုကို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဟု ယူဆခြင်း၊ ခံစားရသူကို အပြစ်တင်လိုခြင်း
- ညွှန်းပို့ချိတ်ဆက်ပေးရမည့် အဖွဲ့အစည်းများကို မသိခြင်း
- အချိန်မလုံလောက်ခြင်း၊ စံလမ်းညွှန်၊ ဆေးဝါးပစ္စည်း၊ ဖြည့်စွက်ရန်ပုံစံများ၊ သင်တန်းတို့ မရရှိခြင်း
- ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် ဥပဒေရေးရာလုပ်ငန်းစဉ်များကို သေချာစွာ မသိခြင်း။

အကြမ်းဖက်မှုခံစားရသော အမျိုးသမီးအတွက် ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှု (L.I.V.E.S)

နားထောင်ပါ (Listen)	ဝေဖန်ဆုံးဖြတ် အပြစ်တင်ခြင်းမပြုဘဲ နားလည်စာနာမှုဖြင့် ကောင်းစွာ နားထောင်ပေးပါ။
လိုအပ်ချက်များ၊ စိုးရိမ်မှုများကို မေးမြန်းပါ (Inquire)	အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ စိတ်ခံစားမှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးနှင့် လက်တွေ့ဘဝတို့အတွက် လိုအပ်ချက်နှင့် စိုးရိမ်မှုအမျိုးမျိုးကို ဆန်းစစ်ပါ။ (ဥပမာ - ကလေးကို စောင့်ရှောက်ရန်)
ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်ပေးပါ (Validate)	အကြမ်းဖက်ခံရသူအပေါ် နားလည်ယုံကြည်ကြောင်း ဖော်ပြပါ။ အကြမ်းဖက်ခံရသူမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဖြစ်စေ၊ အခြားသူကဖြစ်စေ အပြစ်တင်ခြင်းခံရမည့်သူ မဟုတ်ကြောင်း သေချာရှင်းပြပါ။
လုံခြုံဘေးကင်းရေးအတွက် ကူညီပါ (Enhance Safety)	အကြမ်းဖက်မှု ထပ်မံဖြစ်ပွားပါက အန္တရာယ်မတွေ့ကြုံရန် မည်သို့ကာကွယ်နိုင်မည်ကို အတူတကွ ဆွေးနွေး၍ အစီအစဉ်ဆွဲနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။
ကူညီပံ့ပိုး ညွှန်းပို့ပါ (Support)	သတင်းအချက်အလက်များ၊ အခြားဝန်ဆောင်မှုများ လူမှုရေးကူညီပံ့ပိုးမှုများနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများသည် -

ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မညီမှုများကို အားပေးခြင်းမှ ရှောင်ရှားရမည်။ အမျိုးသမီးများ၏ လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို မြှင့်တင်ပေးရမည်။

သူမအပေါ် နောက်ထပ်အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေကို ရှောင်ရှား၍ သူမ၏ဆန္ဒအတိုင်း တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုများရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ခံစားခဲ့ရသူများမှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူများအား ဦးစွာဆက်သွယ် အကူအညီတောင်းလေ့ရှိသောကြောင့် အကူအညီများစွာ ပေးအပ်နိုင်သည့် မိမိတို့၏ အလွန်အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍကို သတိပြုရန် လိုပါသည်။

- အကြမ်းဖက်ခံနေရသည်ကို စောစီးစွာ သတိပြုမိပါက ပို၍ဆိုးမလာမီ သိရှိဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး လိုအပ်သော ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု၊ အကူအညီ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်မည်။ သင့်လျော်မှန်ကန်သော ဆေးကုသစောင့်ရှောက်မှုကို ပေးနိုင်ပြီး နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ လျှော့ချနိုင်မည်။
  ဥပမာ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရပြီး (၅)ရက်အတွင်းလာရောက်ပါက အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး (ECP) ကို ပေးနိုင်ပြီး (၃)ရက်အတွင်းဖြစ်ပါက HIV ပိုးတားဆေး (PEP) နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါကာကွယ်ဆေးများကို ပေးနိုင်မည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသူများအား ပြည့်စုံသော ဆေးကုသမှုမပေးပါက - မလိုလားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းနှင့် HIV အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါရရှိခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ စောစီးစွာ လာရောက်သင့်ကြောင်း လူထုအတွင်း အသိပညာပေးထားရန် လိုပါသည်။
- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသူများမှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား ဖွင့်ဟပြောဆိုလေ့မရှိသောကြောင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြင့် လာရောက်သူများကိုလည်း ဖြစ်နိုင်ခြေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ လိုအပ်ပါက မေးမြန်းကူညီဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ ကြောက်ရွံ့နေမှု၊ ပူပန်နေမှုများကို အချိန်မီ သတိမပြုမိပါက ဆက်လက်၍ (သို့မဟုတ်) ပို၍ အကြမ်းဖက်ခံနေရခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အသတ်ခံရခြင်း၊ သတ်သေခြင်း စသည့် ဆိုးဝါးသော အခြေအနေများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူအပေါ် ခွဲခြားနှိမ်ချ၍ ဝေဖန်အပြစ်တင်ကာ လျှို့ဝှက်ချက်ထိန်းသိမ်းမပေးခဲ့ပါက စိတ်ဒဏ်ရာရရှိစေနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ မလာရောက်တော့သောကြောင့် အကူအညီမရရှိနိုင်တော့ဘဲ များစွာ ထိခိုက်ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ အားလုံးမှ ကျား၊ မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုခံစားရသူများအား *နားလည်စာနာမှုဖြင့် ဆက်ဆံကာ *ပြည့်စုံစွာ ကုသစောင့်ရှောက်ပေးပြီး * အခြားအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ထိရောက်စွာ ပူးပေါင်းချိတ်ဆက် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံးကူညီပံ့ပိုးကြရန် လိုပါသည်။