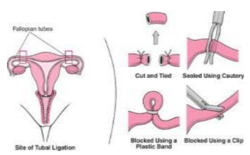
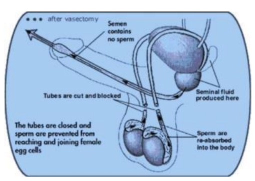
የወሊድ መቆጣጠሪያ ምርጫዎችዎ

<u>ዋና ዋና ነጥቦች</u>

- የትኛው የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ ለእርስዎ ተገቢ እንደሆነ መወሰን ላይ ዶክተርዎ ሊረዳዎ ይችላል ፡፡
- አንዳንድ የወሊድ መቆጣጠሪያ አማራጮች ክኒን ፣ ቀዶ ጥገና እና መርፌ ናቸው ፡፡
- የዘዴዎቹ ጊዜ ርዝመት የአጭር ጊዜ ፣ የረጅም ጊዜ ወይም የዘላለም ሊሆን ይችላል።

ዶክተርዎ ነፍሰ ጡር እንደሆኑ ወይም ማርገዝ የሚፈልጉ እንደሆነ ሊጠይቅዎ ይችላል ፡፡ ላለማርገዝ ከመረጡ ዶክተርዎ በቀጠሮዎ ወቅት ስለ የወሊድ መቆጣጠሪያ ወይም ስለቤተሰብ ዕቅድ ምርጫዎች ያነጋግርዎታል ፡፡

እነዚህ ጥያቄዎች ሚስጥራዊነታቸው የተጠበቀ ነው፡፡ ምስጢራዊ ማለት ዶክተርዎ እና አስተርጓሚዎ መልስዎን ለማንም ሰው አያጋሩም ማለት ነው ፡፡ እርስዎን የሚንከባከቡዎት ሐኪሞች እና ነርሶች ብቻ የሕክምና መዝገብዎን ማግኘት ይችላሉ ፡፡

ዘዴ		እንዴት እንደሚጠቀሙበት(አጠቃቀም)	ጥቅሞች	ጉዳቶች
	ሴት ማምከን	ሐኪም ቱቦዎቹን ይቆርጣል / ይዘጋል	ለዘላለም ይዘልቃል። በጣም ውጤታማ	የሚቀለበስ አይደለም። ከ HIV/STIs አይከላከልም ፡፡
	ወንድ ማምከን (ቫሴክቶሚ)	ሐኪም ቱቦዎቹን ይቆርጣል / ይዘጋል	ለዘላለም ይዘልቃል። በጣም ውጤታማ	የሚቀለበስ አይደለም። ከ HIV/STIs አይከላከልም ፡፡
	ተከላ - ኔክስፕላኖን	የፕላስቲክ ዘንግ(rod) በቆዳዎ ስር በሀኪም ይቀመጣል	ለ 3 ዓመታት ይሠራል፡፡ በጣም ውጤታማ	ያልተለመደ የደም መፍሰስ፡፡ ከ HIV/STIs አይከላከልም ፡፡
	IUD- ሚሬና / ሊሌታ	IUD በሐኪም በማህፀን ውስጥ ይተከላል	ለ 5 አመታት የሚያገለግል (Mirena) ወይም ለ 3 አመት (Liletta)፡፡ በጣም ውጤታማ	መደበኛ ያልሆነ የደም መፍሰስ ወይም ሽፍታን ወይም የደም መፍሰስ የለም። ከ HIV/STIs አይከላከልም ፡፡
	IUD- ፓራጋርድ	IUD በሐኪም በማህፀን ውስጥ ይተከላል	ለ 10 ዓመታት ይሠራል፡፡ በጣም ውጤታማ ፡፡ ሆርሞኖች የሉትም ፡፡ ጡት ለማጥባት ችግር የለውም	ከባድ የደም መፍሰስ ፣ የከፋ መሸማቀቅ፡፡ ከ HIV/STIs አይከላከልም ፡፡

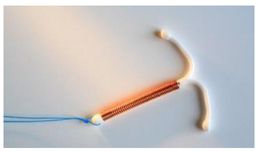
These materials have been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health.
Source: https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html

CENTER OF EXCELLENCE IN NEWCOMER HEALTH MINNESOTA

	መርፌ- ዲፖ ፕሮቬራ	መርፌ በየ 3 ወሩ	ጥቂት ወይም ምንም ፔሬድ አይታይም ፡፡ ጡት ለማጥባት ችግር የለውም	ያልተለመደ የደም መፍሰስ ወይም ነጠብጣብ፡፡ መውለድ ለመጀመር እስከ አንድ ዓመት ሊወስድ ይችላል፡፡ ከ HIV/STIs አይከላከልም ፡፡
	ክኒን	በተመሳሳይ ሰዓት በየቀኑ መወሰድ አለበት	ፔሬድን መደበኛ እና ህመምን ሊቀንስ ይችላል። የብጉር እና የወር አበባ ምልክቶችን ሊያሻሽል ይችላል።	ማቅለሽለሽ ፣ ክብደት መጨመር ፣ ራስ ምታት እና በወሲብ ስሜት ላይ ለውጥ ሊያስከትል ይችላል ፡፡ ከአባላዘር በሽታዎች አይከላከልም ፡፡
	ፕሮጀስቲን-ብቻ የሆነ ክኒን	በተመሳሳይ ሰዓት በየቀኑ መወሰድ አለበት	ፔሬድን መደበኛ ሊያደርግ፣ ህመምን ሊቀንስ፣ የብጉር እና የወር አበባ ምልክቶችን ሊያሻሽል ይችላል።	የማቅለሽለሽ ፣ የክብደት መጨመር ፣ ራስ ምታት ፣ በወሲብ ስሜት ላይ ለውጥ ሊያስከትል ይችላል ፡፡ ከ HIV/STIs አይከላከልም ፡፡
	ፓች(ተለጣፊ)	በሳምንት አንዴ አዲስ ፓች በቆዳ ላይ ይጠቀሙ ፡፡	ፔሬድን መደበኛ እና ህመምን ሊቀንስ ይችላል። በየቀኑ የሚወሰድ ክኒን የለም፡፡	ቆዳን ሊያስቆጣ ይችላል። ለ 1-2 ወራት ሽፍታን ያስከትላል። ከ HIV/STIs አይከላከልም ፡፡
	ሪንግ(ቀለበታማ)	ትንሽ የፕላስቲክ ቀለበት ወደ የሴት ብልት ውስጥ ያስገቡ ፡፡ ቀለበቱን(ሪንግ) በየወሩ ይቀይሩ ፡፡	ፔሬድን መደበኛ እና ህመምን ሊቀንስ ይችላል። በየቀኑ የሚወሰድ ክኒን የለም፡፡	የሴት ብልት ፈሳሽን ሊጨምር ይችላል ፡፡ ለ 1-2 ወራት ሽፍታን ያስከትላል። ከ HIV/STIs አይከላከልም ፡፡
	ዲያፍራም	ወሲባዊ ግንኙነት በሚፈጽሙበት እያንዳንዱ ጊዜ በትክክል ያስገቡ ፡፡	ለአጠቃቀም ቀላል። ሆርሞኖች የሉትም ፡፡ ረዘም ላለ ጊዜ ይሠራል ፣ እንደገና ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል።	ወሲባዊ ግንኙነት በፈጸሙ ቁጥር ጥቅም ላይ መዋል አለበት ፡፡ HIV/STIs በመከላከል አኳያ ጥቅም የለውም፡፡
	ኮንዶም (የወንድ እና የሴት)	የግብረ-ስጋ ግንኙነት በፈጸሙ ቁጥር አዲስ ኮንዶም ይጠቀሙ ፡፡	HIV ን እና በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖችን ለመከላከል የሚረዳ ብቸኛው ዘዴ ነው	ውጤታማ ለመሆን ወሲባዊ ግንኙነት በሚፈጽሙበት እያንዳንዱ ጊዜ ጥቅም ላይ መዋል አለበት ፡፡

These materials have been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health.
Source: https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html

CENTER OF EXCELLENCE IN NEWCOMER HEALTH MINNESOTA

EMERGENCY CONTRACEPTION				
	የአስቸኳይ ጊዜ የእርግዝና መከላከያ ክኒን (ECP) (ዕቅድ ለ)	ክኒን ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከተፈጸመ በ 3 ቀናት ውስጥ መወሰድ አለበት ፡፡ ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከተፈጸመ በኋላ እስከ 5 ቀናት ድረስ ሊወሰድ ይችላል ፡፡ በ 1 ወይም በ 2 ክኒኖች ሆኖ ሊመጣ ይችላል (ሁለቱ ክኒኖች አንድ ላይ መወሰድ አለባቸው) ፡፡	ያለ መድሃኒት ወይም መታወቂያ በአብዛኛዎቹ ፋርማሲዎች ውስጥ ይገኛል (ፋርማሲስት ይጠይቁ)	ካልታዘዘ እና በኢንሹራንስ ካልተሸፈነ በስተቀር ውድ ሊሆን ይችላል። HIV/STIs በመከላከል አኳያ ጥቅም የለውም፡፡
	ኮፐር - IUD ን (Cu-IUD) የያዘ (ድንገተኛ ጊዜ IUD)	ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከተፈፀመበት የመጀመሪያ ድርጊት ጀምሮ በ 5 ቀናት ውስጥ መውሰድ ይቻላል ፡፡	እንደ መደበኛ የወሊድ መቆጣጠሪያ ሊቀጥል ይችላል	.ለማስገባት የህክምና ባለሙያ ያስፈልጋል። ከ HIV/STIs አይከላከልም ፡፡

ምንጭ: https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html

These materials have been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health.
Source: https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html

CENTER OF EXCELLENCE
IN NEWCOMER HEALTH
MINNESOTA