Sex og samfunn

ናይ ጥንሲ መከላኸሊ መምርሒ

ናይ ጥንሲ መከላኸሊ መምርሒ መእተዊ

ብዙሓት መከላኸሊ ጥንስታት እዮም ዘለዉ፣ እዚ ብሮሸር እዚ ዝፈጠርናሉ ምኽንያት ድማ ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ኣፍልጦ ክንህበኩም ብምባል እዩ። እዚ ድማ ኣየናይ ንዓኹም ዝበለፀ ምኻኑ ኣብ ምውሳን ክሕግዘኩም እዩ። እንታይ ከምዝሕዙ፣ ጥቕሞምን ዋግኦምን፣ ንክንደይ ግዘ ከምዝውሰዱን ምፍላጥ ኣድላዪ እዩ።

ብፆታዊ ረኽቢ ዝመሓላለፉ ሕማማት ዝከላኸል ኮንደም ጥራሕ እዩ። ዋላ ካልእ ዓይነት ጥንሲ መከላኸሊ እንተተጠቐምኩም፣ ኮንደም እውን ክትጥቀሙ ኣለኩም ምስ ሓድሽ ሰብ ረኽቢ ክትፍፅሙ ከለኹም። ናይ ነፃ ኮንደም ኣብ www. gratiskondomer.no. ምእዛዝ ትኽእሉ ኢኹም።

ዝኾነ ሕቶ እንተሃሊኩም፣ ኣብ መርበብ ሓበሬታና www.sexogsamfunn.no. ምሳና ክትዘራረቡ ትኽእሉ።

ኣብ እዚ ብሮሸር እዚ ዘሎ ሓበሬታ ኩሉ ብ Sex og samfunn ከምኡ እውን ብናይ ኦስሎ ዩኒቨርሲቲ ሰራሕተኛታት ፅሬቱ ዝተሓለወ ሓበሬታ እዩ።

ኦስሎ፣ ሕዳር 2016

ዓይነታት መከላኸልቲ ጥንሲ

ናይ ሆርሞን ዘይኮኑ መከላኸሊ ጥንሲታት

በዝሒ ግዘ	ዓይነት	ብዛዕባ እዚ ዝበለፀ ንምፍላጥ
5 ዓመታት	ኮፐር IUD	ገፅ 8
ኩሉ ግዘ ረኽቢ ክትፍፅሙ ከለኹም	ኮንዶማት	ገፅ 10

ናይ ሆርሞን መከላኸሊ ጥንሲ ምስ ፕሮጄስትሮን ጥራሕ

በዝሒ ግዘ	ዓይነት	ሽም ብራንድ	ብዛዕባ እዚ ዝበለፀ ንም ፍላጥ
3 ወይ 5 ዓመታት	ናይ ሆርሞን IUD	ሚሬና (5 ዓመታት)፣ ሌቮሰርት (3ዓመታት)፣ ጄይደስ (3 ዓመታት)	ገፅ 12
3 ዓመታት	ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ተተክልቲ	ኔክስፕላኖን	ገፅ 14
3 ኣዋርሕ	ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ መርፍእ	ዴፖ- ፕሮቬራ	ገፅ 16
24 ሰዓታት	ናይ ፕሮጄስተሮን ከኒና	ሴራዜት፣ ዴሶጅስትሬል ኦሪፋርም፣ ኮንሉዳግ	ገፅ 8

ናይ ሆርሞን መከላኸሊ ጥንሲ ምስ ኤስትሮጅንን ፕሮጄስትሮንን

በዝሒ ግዘ	ዓይነት	ሽም ብራንድ	ብዛዕባ እዚ ዝበለፀ ንም ፍላጥ
3 ሰሙናት	ናይ ብልዕቲ ቀለበታት	ኑቫሪንግ	ገፅ 20
1 ሰሙን	ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ፓቾ	ኤቭራ	ገፅ 22
24 ሰዓታት	ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ከኒናተታት	ማይክሮጋይነን፣ ኦራልኮን ሎቴ፣ ሲንፋስ፣ ሜርሳይሎን ማረርቬሎን፣ ያስሚን ያስሚኔል፣ ያዝ፣ ክሊያራ፣ ዞሊ	ገፅ 24

ዝተፈላለዩ ዓይነታት መከላኸሊ ጥንሲታት

ጥቕሚን ጉድኣትን

ኩሎም መከላኸሊ ጥንሲታት ጥቕሚን ጉድኣትን ኣለዎም። ናይ ሆርሞን መከላኸሊ ጥንሲ ጥቕሚታት፣ ኣብ ግዘ ወርሓዊ ፅግያ ቃንዛን ደም ምፋሳስን ይቕንስ። ናይ ኩሎም ኣጠቓቕማ መንገዲታት ከፍለጥ ዘለዎ ነገር ድማ ንከንደይ ግዘ ከጥቀሙ ከምዘለዎም ምፍላጥ እዩ ወይ

ናይ ሆርሞን ዘይኮኑ መከላኸሊ ጥንሲታት

ናይ ሆርሞን መከላኸሊ ጥንሲ እንቁላሊሕ ምፍራይ ኣይከላኸልን፣ ስለዚ ስሩዕ ናይ ወርሓዊ ፅግያ ዑደትክን ኣይቕይርን።

ጥቕሙ ብዛዕባ ሆርሞናት ከፈጥርዎ ዝኽእሉ ጎናዊ ጉድኣታት ኣይትጭነቑን። ብተወሳኺ፣ ኮንዶማት ካብ ብፆታዊ ረኽቢ ዝመሓላለፉ ሕማማት ይከላኸል። ጉድኣቱ ወርሓዊ ፅግያኽን መግቁፅዓር ስለ ዘይትኽእላ እዩ፣ ኩፐር IUD ድማ ብዙሕ ናይ ወርሓዊ ፅግያ ደም ከፈሰክንን ቃንዝኡ ድማ ሓያል ከኾንን ይገብሩ።

ናይ ሆርሞን መከላኸሊ ጥንሲ ምስ ፕሮጄስትሮን ጥራሕ

እዞም መከላኸሊ ጥንሲታት እዚኦም ምስ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ሆርሞን ፕሮጄስትሮን ተመሳሳሊ ሆሮሞን ዝሓዙ እዮም። ፕሮጄስትሮን እንቁላሊሕ ምፍራይ ይከላኸል፣ እዚ ድማ ነቲ ናይ ተባዕታይ ዘርኢ ናብ እቲ ማህፀን ምእታው ከኸብደን ዝፈልፈሉ እንቁሊሓት እንተሃልዮም ድማ እቲ ማህፀን ከቐጥን ብምግባር ከይጣበቑ ይከላኸሉ።

ናይ እንቁላሊሕ ምፍራይ ዑደትክን እቲ መከላኸሊ ጥንሲምጥቃም ደው ምስ ኣበልክን ናብ ዝነበሮ ከምለስ እዩ። ወሊድ መቆፃፀሪ መርፍእ ግን፣ ዋላ ደው ኣቢልክን ንነዊሕ ግዘ ዑደትክን ና ዝነበሮ ኣይምለስን። ፕሮጄስትሮን ጥራሕ ናይ ዝሓዙ መከላኸሊ ጥንሲታት ጥቕሚ ንናይ ደም ምርጋእ ሓደጋ፣ ናይ ልቢ ሕማምን ደም ካንሰርን ስለ ዘየስዕቡ እዩ። ስለዚ፣ ኤስትሮጅን ክወስዳ ዘይብለን ኣንስቲ ፕሮጄስትሮን ጥራሕ ዝሓዘ መከላኸሊ ጥንሲ ከጥቀማ ይኽእላ .

ብዙሓት ኣንስቲ ድሕሪ ንዝተወሰኑ ኣዋርሕ መከላኸሊ ጥንሲ ምጥቃመን፣ ወርሓዊ ፅግያ ምፍሳስ ደው የብላ እዚ ድማ ዘጨንቕ ኣይኮነን። ጉድኣቱ ደም ምፍሳስከን ከትቀዓፀሩ ዘይምኽኣልከን እዩ፣ ሓደ ሓደ ግዘ ድማ ዘይኣግባባዊ ዑደት የጋጥመን።

ሆርሞናውያን መከላኸሊ ጥንሲታት ምስ ኤስትሮጅንን ፕሮጀስትሮንን

እዞም መከላኸሊ ጥንሲታት እዚኦም ሕዋሳት ብኣፍ ዝውሰዱ ከኒናታት እዮም ዝበሃሉ ምኽንያቱ ንናይ ደቂ ኣንስትዮ ሆርሞናት ኤስትሮጅንን ፕሮጀስትሮንን ዝመሳሰሉ ሆርሞናት ዝሓዙ ስለዝኾኑ። ጥንሲ ዝከላኸሉሉ መንገዲ by እንቁላ ሊሕ ምፍራይ ብምክልኻልን እቲ ናይ ወዲ ዘርኢ ናብ ማህፀን ከይኣቱ ብምኽል ካልን እዩ። ጥቕሙ ግዜኣዊ እዩ። ናይ እንቁላሊሕምፍራይ ዑደትከን ብቑልጡፍ ከምለስ እዩ እቲ መከላኸሊ ጥንሲ ምውሳድ ደው ምስ ኣበልከን።

ናይ ሕዋሳት መከላኸሊ ጥንሲታት ጥቕሚ ፅቡቕ ናይ ወርሓዊ ፅግያ ምቁፅዓር ስለዝህቡ እዩ፣ መዓዝ ወርሓዊ ፅግያ ከፈስከን ከምኣትደልያ ከትውስና ትኽእላ ኢኽን። ከም እቲ መምርሒኡ ዝብሎ በቢ ወርሑ ሓደሰሙን ዕረፍቲ እንዳወሰድከን እንተተጠቒምከን፣ በቢ ወርሑ ወርሓዊ ፅግያ ከህልወከን እዩ። ወርሓዊ ፅግያ ከህልወከን እንተዘይደሊኽን ድማ ‘ብዘይ ምቁራፅ’ ብምውሳድ ከምኡ ከትገብሩ ትኽእላ። ኤስትሮጅን ናይ ዝሓዙ መከላኸሊ ጥንሲታት ጉድኣት ናይ ዓበይቲ ሕማማት ምስዓብ ሓደጋ ስለ ዘለዎም እዩ ንኣብነት ደም ምርጋእ (ብፍላይ ኣብ መጀመርያ ሽድሽተ ኣዋርሕ)፣ ናይ ልቢ ሕማማትን ናይ ጡብ ካንሰርን።

ጉድኣት ዘይብሎም ጎናዊ ፀጋማት

ጎናዊ ፀገማት ከጋጥሙኽን ልሙድ እዩ፣
እንታይ ዓነት መከላኸሊ ጥንሲ ትጥቀማ ኣለኽን ብዘየገድስ።
እዞም ፀገማት እዚኦም ግን ዝጎድኡ ኣይኮኑን። ፅቡቕነቱ
መብዛሕትኦም ጎናዊ ፀገማት ድሕሪ ምጥቃም ምጅማርከን 1–2 ኣዋርሕ
ደው ብሉ እዮም፣ ስለዚ በጃኽን ሓደሽቲ መከላኸሊ ጥንሲታት ምጥቃም
ከትጅምሩ ለከለኽን ንእሽተይግዘ ተዓገሳ። መብዛሕትኦም ጎናዊ ፀገማት
ከም ርእሲ ሕማም፣ ምቕልሽላሽ፣ ናይ ፀባይ ምቕያር፣ ናይ ወርሓዊ ፅግያ
ዑደት ምዝባዕንናይ ፆታዊ ርከብ ድሌት ምቕናስን ከኾኑ ይኽእሉ።

ብእትጥቀሙሉ መከላኸሊ ጥንሲ ከትዓግባ ኣለከን። ድሕሪ ዝተወሰነ ግዘ እዞም ጎናዊ ፀገማት ደው ከብሉ እንተዘይከኢሎም፣ ካልእ ዓይነት መከላኸሊ ጥንሲ ምፍታን ኣድላዪ እዩ። ናይ እቶም ጎናዊ ፀገማት ጉድኣት ከትፈልጣ እትኽእላ ባዕልኽን ጥራሕ ኢኽን።

ትኽክለኛ ኣጠቓቕማ
ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ!

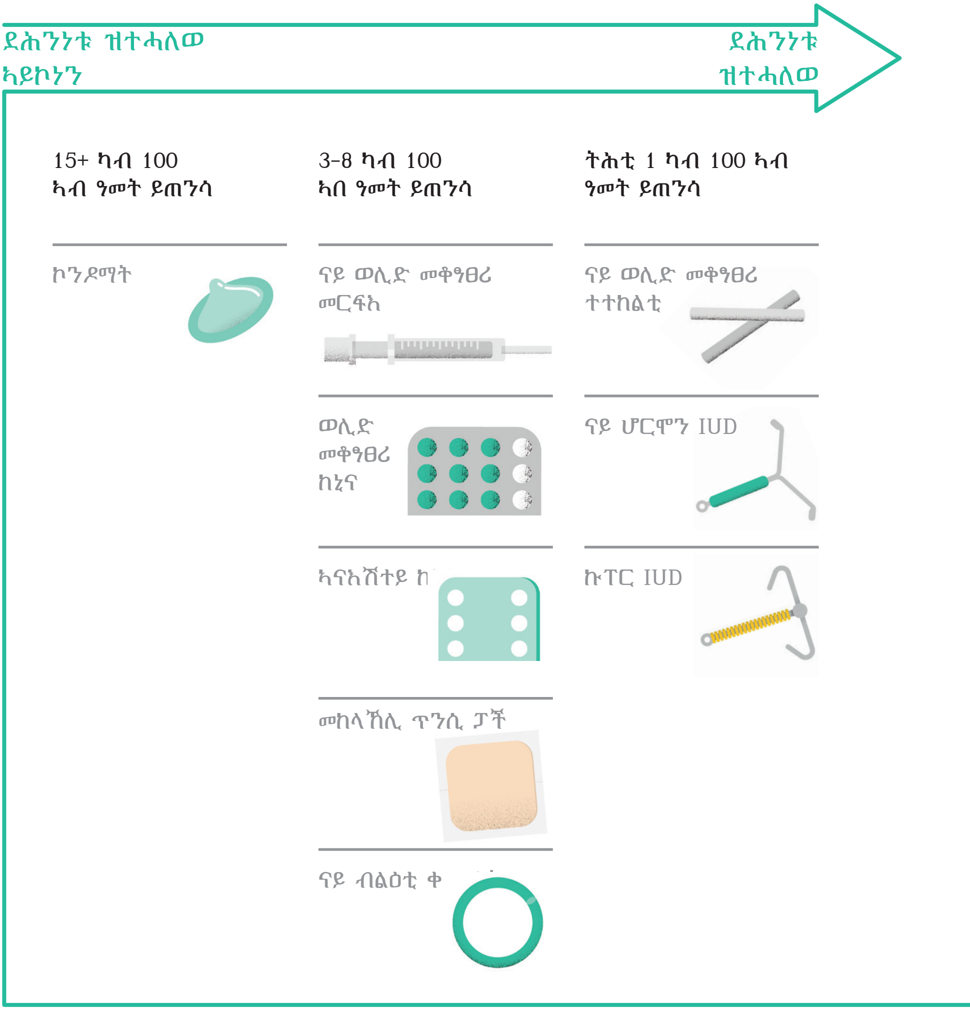
መብዛሕትኦም መከላኸሊ ጥንሲታት ደሕንነቶም ዝተሃለወ እዩ፣ ብትኽክለኛ መንገዲ ምጥቃምክን ኣረጋግጹ። ናይ ዘይተሓሰበ ጥንሲ ምኽንያት መብዛሕትኡ ግዜ ምስ ይስሩዕ መከላኸሊ ጥንሲ ኣጥቓቕማ ዝተተሓዘ እዩ፣ በቢ መዓልቱ ከኒና ምውሳድ ወይ ናብ ሓድሽ ናይ ብልዕቲ ፓች ወይ ቀለበት ምቕያር።

ካልኦት መድሓኒታት ምውሳድ፣ ከም ፀረ ዘውድቕ ሕማም መድሓኒት ምውሳድ ናይ እቲ መከላኸሊ ጥንሲ ጥቕሚ ከቕንስ ይኽእል እዩ። ከኒና ንዝወስዳ ድማ ንዓቕብ ወይ ንቑልቁል ምባል ናይ እቲ መከላኸሊ ጥንሲ ጥቕሚ ከቕንስ ይኽእል እዩ።

እቶም ደሕንነቶም ዝተሓለዉ ዝበሃሉ መከላኸሊ ጥንሲታት ምንም ነገር ከተ ርስዕ ኮነ ጌጋ ከይትፍፅም ዝገብሩ እዮም። ስለዚ ዘይተሓሰበ ጥንሲ ብኣጋጣሚ ኣብ ንነዊሕ ግዜ ዝፀንሑ መከላኸሊ ጥንሲታት ከጋጥም ይኽእል ንኣብነት ከም ተተከልቲን IUDነን።

ሓደ ሓደ መከላኸሊ ጥንሲታት ልዕሊ ካልኦት ከትዝክርዎም የይደልዩኹም። ብዙሕ ከትዝክረኦ ዘድልየክን ነገር እንተዘይሃዩ ብዙሕ ኣይትጋገያን!

Sex og samfunn ዓሚል፣ ዕድመ 17



ንጥንሲ ምክልኻል ሆርሞናዊ መከላኸሊታት ንመክር።

ምስ ሓድሽ ሰብ ፆታዊ ርክብ እንተድኣ ከትፍፅማ ኮይንክን፣ ኮንደም እውን ተጠቐማ።

ኩፐር IUD

ናይ ሆርሞን ዘይኮኑ መከላኸሊ ጥንሲታት

ኩፐር IUD፣ ኮይል ወይ ኩፐር T እውን ይበሃሉ፣ ካብ ፕላስቲክ ዝተሰርሑ ምስ ፎኪስ ኩፐር ዝተጠምጠመ እዩ። ኩፐር IUD ሆርሞናት ብዘይ ምጥቃም ጥንሲ ይከላኸሉ። ኩፐር IUD 3 cm እዩ ንውሓቱ። ብኣግባቡ እንቁላሊሕ ምፍራይ ትቕፅላ፣ እቲ ናይ IUD ኩፐር ግን ነቶም ናይ ተባዕታይ ዘርኢ የወግዶም። እቲ IUD ምስ ኣተወ፣ ምንም ክትገብርኦ ዝፅበየክን ነገር የለን።

ኩፐር IUD ትጥቀማ እንተኾይንክን፣ ናይ ወርሓዊ ፅግያ ዑደትክን ኣይዛባዕን። ሓደ ሓደ ግዘ ብዝሕ ዝበለ ደመል ክፈሰክን ይኽእል፣ ብዘይ እቲ IUD ካብ ዝፈሰን ዝነበረ ንላዕሊ። ኩፐር IUD ምጥቃም ቀልዑ ናይ ምውላድ ክእለትክን ኣየጥፍኦን፣ ክሳብ ደስ ዝበለክን ግዘ እንተተጠቐምክንኦ።

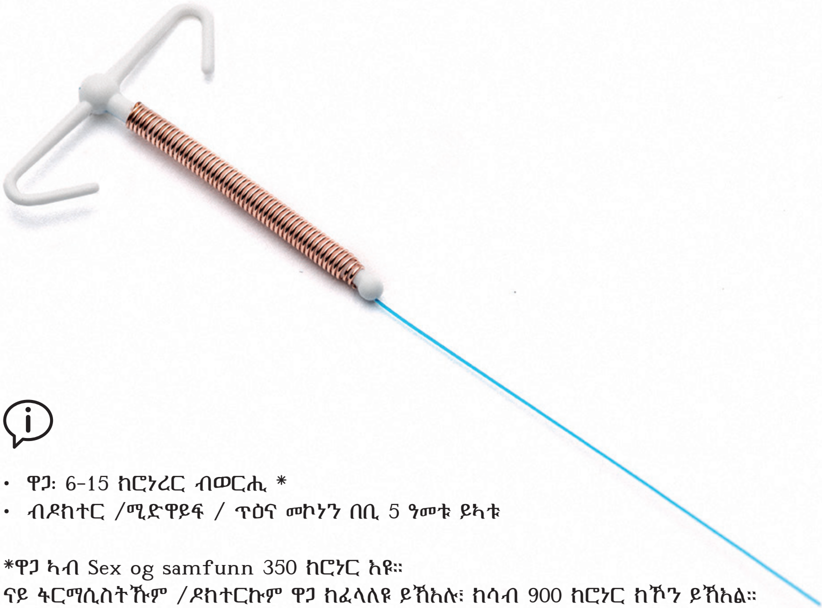
ጥቕሚታት
ኩፐር IUD ካብ እቶም መተኣማመንቲ ዝበሃሉ ሓደ እዩ። ኩፐር IUD ምጭንናቕ ይቕንሱልክን። ብዛዕባ እዚ ትጭንቓ ካብ ሓሙሽተ ዓመት ሓደ ግዘ እዩ። መብዛሕትኡን ኣንስቲ ኩፐር IUD ክጥቀማ ይኽእላ — ወሊደን ዘይፈልጣ ዋላ። ኩፐር IUD ናይ እቶም ሆርሞናት ጎናዊ ፀገም ኣይህበክንን።

ጉድኣት
ዝፈሰክን ደምን ቃንዛኽንን ካብ እቲ ልሙድ ሕይል ዝበሉ እዮም። እዚ ድማ ኣዝዩ ክጎድኣክን ዝኽእል ካ እቲ ልሙድ ወርሓዊ ፅግያኽን ብዙሕ ደም ዘፍስሰክንን ቃንዛ ዘለዎን እንተኾይኑ እዩ።

ናይ ኩፐር IUD ኣበይ ይረከብ?
ኩፐር IUD ካብ ብዙሓት ደክተራት ምርካብ ይከኣል። ኣብ ፋርማሲ ምግዛእ እውን ትኽእላ። እቲ ኮይል ብደክተር፣ ብጥዕና መኮንን ወይ ሚድዋይፍ እዩ ዝኣቱ። እቲ IUD ኣብ ውሽጢ ማህፀን ስለዝቕመጥ፣ ንስኽን ወይ በዓል ቤትክን ኣይስመዓኩምን። እቲ ኮይል ቀጢን ብግድግዳ መህፀን ዝንጥልጠል ገመድ ኣለዎ፣ ሓደ ወይ ክልተ ኣፃብዕትኽን ናብ ብልዕትኽን እንተኣእቲኽን ክስመዓክን እዩ።

ቅድሚ ኩፐር IUD ምጥቃመይ ክረኣዮም ዘለዉኒ ነገራት?

- ንጥዕናኽንን ደሕንነትክን ክትትል ምግባር (ገፅ 27 ረኣዩ)
- ምርመራ ጥንሲ፣ ክትጠንሳ እትኽእላሉ ኣጋጣሚ ክይህሉ
- ቅድሚ እቲ ኩፐር ምእታውክን፣ ክተእትዋ ክለኽንን ናይ ብፆታዊ ርክን ዝመሓላለፉ ሕማማት ምምርማር
- ናይ ጋይናሎጂካል ምርመራ ምግባር ኩፐር IUD ክተእትዋ ክለኽን



- ዋጋ፡ 6-15 ክሮነረር ብወርሒ *
- ብዶክተር /ሚድዋይፍ / ጥዕና መኮነን በቢ 5 ዓመቱ ይኣቱ

*ዋጋ ኣብ Sex og samfunn 350 ክሮነር እዩ።
ናይ ፋርማሲስትኹም /ዶክተርኩም ዋጋ ክፈላለዩ ይኽእሉ፣ ክሳብ 900 ክሮነር ክኾን ይኽእል።
ን 16- ክሳብ 18-ዓመተን ብናፃ እዩ፣ 19-ዓመተን ድማ ፍርቂ ዋጋ ይኽፍላ።

ጠቓምቲ ፋንጪታት፡

- እቲ ኩፐር ቀድሚ ምእታዉ ቀድሚ ሓደ ሰዓት ፀረ ቃንዛ ክትወስዳ ንመኽረክን (2 ፓራስታሞል 500 ሚግ ክኒናን 1 ኣቦፕሮፌን 400 mg)።

- ሓደ ሓደ ኣንስቲ IUD ምእታው የፍርሐን እዩ፣ ዘሕምም እውን ይመስል። ከም 'ኢንቨስትመንት' ሕሰብዎ። IUD ምትካል ግዘ ኣይወስድን፣ ሓደ ግዘ ምስኣግጠምክን ድማ ንሓሙሽተ ዓመታት ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ ከክትጭነቓ የብልክንን!

- 1-2 ኣዋርሕ ድሕሪ IUD ምትካልክን እቲ IUD ኣብ ቦትኡ ከምዘሎ ንምርግጋፅ ምስ ዶክተር፣ ሚድ ዋይፍ ወይ ጥዕና መኮነን ቆፀሮ ሓዙ።

- IUD እንተሃሊክን ናይ ወርሓዊ ፅግ ካፕ ብፍፁም ከይትጥቀማ።

- ድሕሪ 5 ዓመታት IUD ምጥቃም ክትቅፅላ ኣእንተደሊኽን፣ እቲ ዝኣረገ ኣውፂእኽን ብሓድሽ ክትካእ ምግባር ትኽእላ

ኮንዶማት

ናይ ሆርሞን ዘይኮኑ መከላኸሊ ጥንሲታት

መብዛሕትኦም ኮንዶማት ካብ ላቴክስ ዝተሰርሑ እዮም፣ ናይ ጎማ ዓይነት እዩ። ኮንዶማት ብዝተፈላለዩ ዕብየት መጠን፣ ሕብሪን ጨናን ይርከቡ። ኮንዶማት ኣብ ንፆታዊ ርክብ ዝተዳለወ ቀጥ ዝበለ (ዝተገተረ) ብልዕቲ ወዲ ተባዕታይ ይኣትዉ ከሳብ ፆታዊ ርክብ ገይሮም ዝውድኡ ድማ ከፀንሕ ኣለዎ። ማንም ሰብ ኮንዶም ክጥቀም ይኽእል እዩ። ላቴክስ ዘይብሎም ኮንዶማት እውን ኣለዉ እዮም፣ ንላቴክስ ኣላርጂክ ዝኾኑ ሰባት ዝጥቀሙሎም።

ጥንሲን ብፆታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን ብሓባር ዝከላኸል መከላኸሊ ጥንሲታት ኮንዶም ጥራሕ እዩ።

ጥቕሚታት

ኮንዶማት ብኣግባቡ እንተድኣ ተጠቒሞም ካብ ጥንሲን ብፆታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን ብርግፀኛነት ይከላኸሉ እዮም። ብተደጋጋሚ ምልማድ ክእለት የምፅእ። ኮንዶም ብዙሕ ግዘ እትጥቀሙ እንተኾይንኩም፣ ብቑዕ መከላኸሊ ጥንሲ ይኾነልኩም። ኮንዶማት ሆርሞን የብሎምን፣ ስዘሊ ምንም ጎናዊ ጉድኣታት የብሎምን። ኮንዶማት ናይ እቲ ተባዕታይ ብልዕቲ ስምዒት ብመጠኑ ስለዝቕንሱ እቲ ፆታዊ ርክብ ንንውሕ ዝበለ ግዘ ንክፀንሕ እውን ይሕግዙ። መብዛሕትኣኦም ኮንዶማት ብቅብኣት ዝተሸፈኑ እዮም፣ እዚ ድማ እቲ ፆታዊ ርክብ ምቹእ ክኾን ይገብሮ።

ጉድኣት

ሓደ ሓደ ሰባት ኮንዶም ስምዒት ዝቕንስ ምኻኑ ከም ጉድኣት ዝሪእዎ ሰባት ኣለዉ። ቅድሚ እቲ ፆታዊ ርክብ ኮንዶም ንምገባር 'እንዳገበርካዮ ዝነበርካ ነገር ደው ምባል እውን' ደስ ኣይብልን።

ኮንዶማት ኣበይ ክረከብ ይኽእል?

ናይ ነፃ ኮንዶማት ብ መይል ምእዛዝ ትኽእሉ፣ ካብ

www.gratiskondomer.no. ድማ ተዓሺጉ ይለኣኸኩም ኣብ Sex og samfunn. እውን ናይ ነፃ ኮንዶም ምርካብ ትኽእሉ ኮንዶማት ኣብ መብዛሕትኦም ግሮሰሪታት፣ ሱፐር ማርኬታትን ኪዩስኪን ይሸየጡ እዮም። መሸጢ ማሽናት ሓደሓደ ግዘ ኣብ ናይ ህዝቢ ሽንትቤታት፣ ክለባት ወዘተ. ጥቓ እውን ክርከቡ ይኽእሉ።

እንታይ ከረጋግፅ ኣለኒ?

ኮንዶም ንምጥቃም ናይ ሕክምና ክትትል ኣየድሊን። ዝተፈላለዩ መጠናት፣ ጨናታትን ንድፊታትን ክትፋትኑ ትኽእሉ።

- ዋጋ፡ ካብ www.gratiskondomer.no ብነጻ; ኣንተዘይኮይኑ 60-100 ክሮነር ን 10 ዝሕዝ ፓኬት.
- ቅድሚ ፆታዊ ርክብ ክግበር ኣለዎ።

ጠቓምቲ ፍንጪታት፡

- ናይ እቲ ዳታ ማሕተምን እቲ ሽፋኑ መተኣማመኒ ምኻኑን ኣረጋግፁ።
- እቲ መሸፈኒኡ ብጥንቃቐ ከፈትዎ እቲ ኮንዶም ንዘይምቕዳድ።
- እቲ ኮንዶም ክትገብርዎ ከለኹም ብልዕትኹም ምስ ተገተረ ክኾን ኣለዎ።
- እንድሕር ዘይተገረዝኩም እቲ ናይ ብልዕትኹም ሽፋን ናብ ድሕሪት ስሕብ ኣቢልኩም እቲ ኮንዶም ኣእትውዎ።
- ናይ እቲ ኮንዶም ጫፍ ድማ ፅቕጥ ኣብልዎ (ኣብ እቲ ጫፍ ዝተኣከበ ኣየር እንተሃለዩ ክቕደድ ከገብሮ ይኽእል እዩ)።
- እቲ ኮንዶም ክትገብርዎ ከለኹም ተንኢሱ ኣብ ላዕሊ ናይ ሓደ ኣፃብዕቲ ስፍሓት ዝኣክል ክፍተት ግደፉሉ፣ ብፅፍርኹም ከይትቐድዎ እውን ተጠንቀቑ። ክሳብ ናይ ብልዕትኹም መጀመርያ እቲ ኮንዶም ፍትሕዎ።
- ብልዕቲኹም ክተውፅኡ ከለኹም ኣብ እቲ ናይ ብልዕትኹም መጀመርያ ነቲ ኮንዶም ሓዝዎ። ፆታዊ ርክብ ገይርኩመ ክሳብ ትውድኡ እቲ ኮንዶም ተጠቐሙሉ።
- ኮንደማት ሓደ ግዘ ጥራሕ እዮም ክጥቐሙ ዝግባእ።
- ድሕሪ ምጥቃምኩም ናብ ናይ ጉሓፍ መእከቢኹም እምበርናብ ሽንቲቤት ከይትድርብይዎ።
- ነቲ ብልዕቲ ‘ምሽፋን’ ከም ናይ እቲ ምዝንጋዕ ሓደ ግበርዎ!

ናይ ሆርሞን IUD

ና ሆርሞን መከላኸሊ ጥንሲታት ምስ ፕሮጀስትሮን ጥራሕ

ናይ ሆርሞን IUD፣ ወይ ኮይል፣ ካብ ፎኪስ 3 cm ዝንውሓቱ ፕላስቲክ ይስራሕ። ናይ ሆርሞን IUD ንሰለስተ ክሳብ ሓሙሽተ ዓመታት የገልግል፣ ቀዲምካ ግን ምውፃእ ይከኣል እዩ፣ ክትጠንሳ እንተደሊኽን። እቲ IUD ምስ ኣተወ፣ ምንም ክትገብርኦ ዝፅበየክን ነገር የለን። መብዛሕትአን IUD ዝጥቀማ ኣንስቲ ንተወሰነ ግዘ ወርሓዊ ፅግያ ደው ከብላ ይኽእላ። ሓደሓዲአን ናይ ወርሓዊ ፅግያ ዑደተን ይቐፅላሉ፣ ሓደ ሓዲአን ድማ ከዛብዐን ይኽእል። እዚ ዘጨንቕ ዋላ እንተመሰለ፣ ጉድኣት ዝበሃል የብሉን።

ናይ ሆርሞን IUD ምጥቃም ደው ክተብላ ከለኽን፣እቲ ልሙድ ናይ ወርሓዊ ፅግያ ዑደትክን ብቕልጡፋ ይምለስ። ናይ ሆርሞን IUD ምጥቃም ናይ ቀልዓ ምውላድ ክእለትክ ኣይኽልክልን፣ ክሳብ ድስ ዝብለክን ዋላ እንተተጠቐምክን።

ዝተፈላለዩ ዓይነታት ኣለዉ:

- ሚሬና: ክሳብ ዓሰርተ ዓመታት ክፀንሕ ይኽእል።
- ጀይድስ: ክሳብ ሰለስተ ዓመታት ይፀንሕ።
- ሌቮሰርት: እዚ ሓድሽ እዩ ንሰለስተ ዓመት ከምዘገልግል እዩ እውን ተወሲኑ ዘሎ። ክሳብ ሓሙሽተ ዓመታት ናይ ምግልጋል ክእለት ግን ኣለዎ።

ጥቕሚታት

ናይ ሆርሞን IUD ጭንቂ ይቐንሱልኩም። ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ ቢ ሓሙሽተ (ሰለስተ) ዓመቱ ጥራሕ ኢኽን ትሓስባ። መብዛሕትአን ኣንስቲ ናይ ሆርሞን IUD ክጥቀማ ይኽእላ — ዋላ ወሊደን ዘይፈልጣ። ጎዳእቲ ጎናዊ ፀገማት የብሉን።

ጉድኣት

ቅድሚ ምጥቃምክን ናይ ወርሓዊ ፅግያ ዑደትክን ከመይ ከምዝኾን ኣይትፈልጣን።

ናይ ሆርሞን IUD ኣበይ ክረከብ ይኽእል

ናይ ሆርሞን IUD ኣብ ፋርማሲ ክግዛእ ይኽእል። ዶክተር፣ ጥዕና መኮነን ወይ ሚድዋይፋ IUD ክአዝዘልክንን ከተኽለልክንን ይኽእል። እቲ IUD ኣብ ውሽጢ ማህፀን ስለዝቕመጥ፣ ንስኽን ወይ በዓል ቤትክን ኣይስመዓኩምን። እዞም ናይ ሆርሞን IUD ክልተ ቀጠንቲ ብግድግዳ ማህፀን ዝንጥልጠሉ ገመዳት ኣለዉዎ፣ ሓደ ወይ ክልተ ኣዓብዕቲ ናብ ብልዕትኽን እንተኣአቲኽን ክስመዓክን ይኽ እል።

ቅድሚ ናይ ሆርሞን IUD ምጥቃም ምጅማረይአንታይ ክገብር ኣለኒ?

- ንጥዕናኽንን ናይ ቤተ ሰብክንን ጥዕና ደሕንነትክን ክትትል ምግባር (ገፅ 27 ረኣዩ)
- ምርመራ ጥንሲ፣ ክትጠንሳ እትኽእላሉ ኣጋጣሚ ክይህሉ
- ቅድሚ እቲ ኩፐር ምእታውክን፣ ከተአትዋ ከለኽንን ናይ ብፆታዊ ርክን ዝመሓላለፉ ሕማማት ምምርማር
- ናይ ጋይናሎጂካል ምርመራ ምግባር IUD ከተአትዋ ከለኽን

- ዋጋ፡ ብወርሒ 20-30 ክሮነርስ *
- ብዶክተር. ሚድዋይፍ/ ጥዕና መኮነን በቢ 3 ወይ 5 ዓመቱ ይትከል

*ናይ ሆርሞና IUD ዋጋ 935-1225 ክሮነር እዩ፣ ን 3-5 ዓመታት ይጠቅም። ናይ ሆርሞን IUD ን 16- ን 17ን ዓመተን ብነፃ እዩ። 18 ዓመትከን ርብዒ ትኸፍላ፣ 19 ዓመትከን ድማ ልዕሊ ፍርቂ ትኸፍላ።

ጠቓምቲ ፍንጪታት፡

- እቲ ኩፐር ቅድሚ ምእታዉ ቅድሚ ሓደ ሰዓት ፀረ ቓንዛ ክትወስዳ ንመኽረክን (2 ፓራስታሞል 500 ሚግ ከነናን 1 ኣቦፕሮፌን 400 mg)።
- ሓደ ሓደ ኣንስቲ IUD ምእታው የፍርሐን እዩ፣ ዘሕምም እውን ይመስል። ከም 'ኢንቨስትመንት' ሕሰብዎ። IUD ምትካል ግዘ ኣይወስድን፣ ሓደ ግዘ ምስኣግጠምክን ድማ ን5(ወይ 3) ዓመታት ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ ክትጭነቓ የብልክንን!
- 1-2 ኣዋርሕ ድሕሪ IUD ምትካልክን እቲ IUD ኣብ ቦትኡ ከምዘሎ ንምርግጋፅ ምስ ዶክተር፣ ሚድ ዋይፍ ወይ ቀፀሮ ሓዙ።
- IUD እንተሃሊክን ናይ ወርሓዊ ፅግያ ካፕ ብፍፁም ከይትጥቀማ።
- ድሕሪ 5(ወይ 3) ዓመታት IUD ምጥቃም ክትቅፅላ ኣእንተደሊኽን፣ እቲ ዝኣረገ ኣውፂእኽን ብሓድሽ ክትካእ ምግባር ትኽእላ

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ተተከልቲ
ና ሆርሞን መከላኸሊ ጥንሲታት ምስ ፕሮጄስትሮን ጥራሕ

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ዘትከሉ ወይ ተተከልቲ መከላኸሊ ጥንሲታት ፎከስቲ 4 cm ዝንውሓቶም 2 mm ደያሜትሮም ፕላስቲካት እዮም። ፕሮጄስትሮን ሆርሞን ጥራሕ ዝሓዙ እዮም።

እዚ ተተካሊ ክሳብ ሰለስተ ዓመታት ክፀንሕ ይኽእል፣ ቀዲምካ ምውፃእ እውን ግን ይከኣል እዩ። እቲ ዝትከል ሓደ ግዘ ምስ ተተኸለ፣ ክትዝክረኦ ዝፅበየክን ነገር የለን። መብዛሕትአን እዚ መከላኸሊ ጥንሲ እዚ ዝጥቀማ ኣንስቲ ሙሉእ ብሙሉእ ከቕየር ወይ ከምዝነበሮ ክፀንሕ ይኽእል። ሓደ ሓደ ኣንስቲ ዘይስሩዕ ደም ምፍሳስ ከስዕበለን ይኽእል። እዚ ዘጨንቕ ዋላ እንተመሰለ፣ ጉድኣት ዝበሃል የብሉን።

እቲ ዝትከል ምስ ወፀ፣ እንቁላሊሕ ምፍራይ ድማ ትቕፅላ። እዚ ተተካሊ መፍረያይነትክን ኣይፀሉን፣ ክሳብ ድስ ዝብለክን ዋላ እንተተጠቐምክንኦ።

ጥቕሚታት
ወሊድ መቆፃፀሪ ተተከልቲ ጭንቀት ይቕንሱ ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ ኣብ ሰለስተ ዓመት ሓደ ግዘ ጥራሕ ኢኹን ትጨነቓ። . መብዛሕትአን ኣንስቲ ተተካሊ ክጥቀማ ይኽእላ። ጎዳእቲ ጎናዊ ፀገማት የብሉን።

ጉድኣት
ቅድሚ ምጥቃምክን ናይ ወርሓዊ ፅግያ ዑደትክን ከመይ ከምዝኾን ኣይትፈልጣን።

ወሊድ መቆፃፀሪ ተተከልቲ ኣበይ ይረከብ?
ወሊድ መቆፃፀሪ ተተከልቲ ኣብ ፋርማሲ ምግዛእ ይከኣል። ዶክተር፣ ጥዕና መኮነን ወይ ሚድዋይፍ ክአዝዘልክንን ክተኽለልክንን ይኽእል። እዚ ተተካሊ ኣብ ላዕሊ ኢድክን ትሕቲ ቆርበትክን ይትከል፣ እዚ ማለት ክትነኽእኦ ትኽእላ ግን ኣይትረእኦን። ኣብ እቲ ተተካሊ ዝኣተወሉ ቦታ 3 ሚሜ ዝንውሓቱ በሰላ ኣለዎ። ቅድሚ ምትካሉ መደንዘዚ ክትውግኣ ኢኹን፣ ስለዚ ምንም ቃንዛ ኣይህልዎን።

ቅድሚ ምትካለይ ክገብሮም ዘለዉኒ ነገራት?
- ንጥዕናኽንን ናይ ቤተ ሰብክንን ጥዕና ደሕንነትክን ክትትል ምግባር (ገፅ 27 ረኣዩ)
- ምርመራ ጥንሲ፣ ክትጠንሳ እትኽእላሉ ኣጋጣሚ ከይህሉ
- ጋይናኮሎጂካል ምርመራ ኣየድሊን

- በቢ ወርሒ 32 ክሮነር ይውድእ *
- ብዶክተር/ ጥዕና መኮነን/ ሚድ ዋይፋ በቢ 3 ዓመቱ ይትከል

* ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ተተካሊ ዋጋ 1141 kr. እዩ ከሳብ 3 ዓመታት ድማ ይፀንሕ። ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ተተካሊ ን 16- ን 17-ን ዓመተ ብነፃ እዩ። 18 ዓመትከን ርብዒ ትኸፍላ፤ 19 ዓመትከን ድማ ልዕሊ ፍርቂ ትኸፍላ።

ጠቓምቲ ፍንጪታት፡

- እቲ ምትካል ኣይጎድእን — መደንዘዚ ክትውግኣ ኢኽን።
- ድሕሪ እቲ ምትካል፤ ኣብ እቲ ተተካሊ ዝኣተወሉ ቦታ 3 ሚሜ ዝንውሓቱ በሰላ ኣለዎ።
- ድሕሪ 3 ዓመታት ተተካሊ ምጥቃም ክትቅፅላ ደሊኽን እቲ ኣረጊት ኣውፂኽን ብሓድሽ ክትካእ ምግባር ትኽእላ።

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ መርፋኣት

ና ሆርሞን መከላኸሊ ጥንሲታት ምስ ፕሮጄስትሮን ጥራሕ

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ መርፋኣት ወይ መከላኸሊ መራፋእ ዝሓዝዎ ፕሮጄስትሮን ሆርሞን ጥራሕ እዩ ንናይ ወሊድ መቆፃፀሪ መርፋኣት ዕውታት ንምግባር ድሕሪ 12 ሰሙናት ሓዱሽ መርፋእ ክትውግኡ ይግባእ መብዛሕተአን ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ መርፋኣት ዘከናውና ድሕሪ ዝተወሰነ እዋን ወርሓዊ ፅግያ የቋርፅ እዩ ከምኡ እውን ዘይተለመደ ናይ ደም ምፈሳስ ወይ ምልክት ይርኣ እዚ ዘጨንቐ ዋላ እንተመሰለ፣ ጉድኣት ዝበሃል የብሉን።

ሐደ ግዜ ሰባት ናይ ወሊድ መከላኸሊ ምውሳድ እንተጀሚሮም እንቋቁሖ ንምምራት ነዊሕ ግዜ ይወስደሎም ከምኡ እውን ናብቲ ስሩዕ ናይ ወርሓዊ ፅግያ ንምምላስ ካብ 6-12 ወርሒ ክወስድ ይኽእል እዩ ነገር ግን ናይ ወሊድ መከላኸሊ መርፋኣት ክንዲ ዝንወሐ እዋን እንተትጥቀሙ ናይ ምውላድ ዕድላት ኣይጎድእን

ጥቕሚታት

ናይ ወሊድ መከላኸሊ መርፋእ ጭንቀት ይከላኸል ብዛዕባ ናይ ናይ ወሊድ መከላኸሊ እትሓስቡ ኣብ ዓመት 4 ግዜ ጥራሕ እዩ መብዛሕትአን ደቂ ኣንስትዮ ናይ ናይ ወሊድ መከላኸሊ መርፋኣት ክጥቀማ ይኽእላ እየን ናይ ወሊድ መከላኸሊ መርፋእ ዝኾነ ዓይነት ናይ ነናዊ ጉድኣት የብሉን

ጉድኣት

ኣብ መንጎ ናይ ናይ ወሊድ መቆፃፀሪን ብምሉኡነት ዘይዓበየት ደቂ ኣንስትዮ ኦስተሮፓሮሲስ ርከብ ክህሉ ይኽእል እዩ ሓደ ሓደ ግዜ እውን ናይ ወሊድ መከላኸሊ ጠጠው ምስ ኣበላ ናብቲ ስሩዕ ወርሓዊ ፅግያን ምምራት እንቋቁሖ ንምምላስ ግዜ ናይምውስድ ኣሉታዊ ሳዕቤን ይረአ እዩ

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ መርፋኣት ኣብይ ይረከብ?

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ መርፋኣት ኣብ መድሓኒት መደብር ክርከብ ይኽእል እዩ ዶክተር፣ ነርስ ወይ መዋለድቲ እቲ መድሓኒት ብምእዛዝ ከምኡ እውን ክህቡ ይኽእሉ እዮም

ቅድሚ ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ መርፋኣት ምውሳደይ ክምርመሮ ዘለኒ ነገር እንታይ እዩ?

- ንጥዕናኽንን ናይ ቤተ ሰብክንን ጥዕና ደሕንነትክን ክትትል ምግባር (ገፅ 27 ረኣዩ)
- ምርመራ ጥንሲ፣ ከትጠንሳ እትኽእላሉ ኣጋጣሚ ከይህሉ
- ጋይናኮሎጂካል ምርመራ ኣየድሊን

- በቢ ወርሒ 29 ክሮነር ይውድእ*
- ብዶክተር ወይ ብነርስ ከምኡ እውን መዋለድቲ በቢ 12 ሰሙን ትውግኡ

* ሓደ ናይ መጀመርያ ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ መርፍእ 86 ክሮነር እንትውድእ ን 12 ሰሙናት የገልግል ዕድሜኹን ካብ 16 ክሳብ 20 እንድሕር ኮይኑ ንናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ክፍሊት ኣይተውፅኣን

ጠቓምቲ ፍንጪታት:

- ዘይስሩዕ ናይ ደም ምፍሳስ እንተጋጥምከን ድሕሪ 8 ሰሙን ሓዱሽ መርፍእ ምውሳድ ክጠቅመኪ ይኽእል እዩ ኣብ መብዛሕተአን ሰባት ምፍሳስ ደም የቋርፅ እዩ

ናይ ፕሮጀስተሮን ከኒና

ና ሆርሞን መከላኸሊ ጥንሲታት ምስ ፕሮጀስትሮን ጥራሕ

ናይ ፕሮጀስተሮን ከኒና ዝሕዞ ናይ ፕሮጀስተሮን ሆርሞን ጥራሕ እዩ ናይ ፕሮጀስተሮን ከኒና ዕውት ዝኸውን በቢ መዓልቱ ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት ክውስድ ከሎን ብዘይ ምቁርራፅ እንተተወሲዱን እዩ ኣብ መብዛሕተአን ሰባት ወርሓዊ ፅግያ ምሉእ ብምሉእ የቁርፅ እዩ ድሕሪ ዝተወሰነ ግዜ ሓደሓዲአን ናይ ወርሓዊ ፅግያ ዑደተን ይቐፅላሉ፣ ሓደ ሓዲአን ድማ ክዛብዐን ይኽእል። እዚ ዘጨንቕ ዋላ እንተመሰለ፣ ጉድኣት ዝበሃል የብሉን።

ናይ ፕሮጀስተሮን ከኒና ምውሳድ ጠጠው እንተብሉ ኣብ ቀረባ እዋን እንቋቑሖ ምምራት ይጅምሩ ናይ ፕሮጀስተሮን ከኒና ናይ ምውላድ ኩነታት ኣይጎድአን ዝወሰድክምዎ ግዜ ብዘየገድስ

ጥቕሚታት

ብዙሓት ደቂ ኣንስትዮ ናይ ፕሮጀስተሮን ከኒና ክጥቀማ ይኽእላ እየን ናይ ፕሮጀስተሮን ከኒና ዝኮነ ዓይነት ጎናዊ ጉድኣት የብሉን

ጉድኣት

እቲ ከኒና በቢ መዓልቱ ክትወስዱ ከምዘለኩም ክትዝከሩ ይግባእ። እቲ ናይ ወርሓዊ ፅግያኹን ዑደት ከመይ ከም ዝኸውን ኣቀዲምክን ኣይትፈልጣን።

ናይ ፕሮጀስተሮን ከኒና ኣበይ ክረኽቦ ይኽእል?

ዶክተር፣ ነርስ ወይ መዋለድቲ እቲ መድሓኒት ብምእዛዝ ናይ ፕሮጀስተሮን ከኒናታት ኣብ መድሓኒተ መደብር ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም

ቅድሚ ናይ ፕሮጀስተሮን ከኒናታት ምውሳድ ምጅማረይ እንታይ ክረአ ኣለኒ

- ንጥዕናኹንን ናይ ቤተ ሰብክንን ጥዕና ደሕንነትክን ክትትል ምግባር (ገፅ 27 ረኣዩ)
- ምርመራ ጥንሲ፣ ክትጠንሳ እትኽእላሉ ኣጋጣሚ ከይህሉ
- ጋይናኮሎጂካል ምርመራ ኣየድሊን

- ካብ 29-60 ክውድእ ይኽእል እዩ ኣብ ወርሒ*
- በቢ መዓልቱ ብዘይምቁራፅ ይውሰድ

ሐደ ዕሹግ ናይ ሰለስተ ወርሒ ቀረብ ካብ 88 — 181 ክሮነር ክውድእ ይኽእል እዩ ዕድሜኽን ካብ 16 ክሳብ 20 እንተኾይኑ ብ111 ይረኽቡ እቲ ክሮነር በቢ 3ወርሒ ይቅንስ ማለት እውን ዝተወሰነ ናይቲ ፕሮጄስተሮን ከኒናታት ብነፃ ይወስዱ ኣለው ማላት እዩ

ጠቐምቲ ፍንጪታት፡

- እቲ ከኒና ንጉሆ ንጉሆ ይውሰድዎ እዚ ድማ እንድሸር ዘይወሲዶም 12 ሰዓታት ናይ ምዝካር ዕድል ይህልዎም(ብዘይካ ኮንሉዳግ፣ ኣብ 3 ሰዓት ክትዝክርዎ ኣለኩም)
- እቲ ከኒና ምስ ሞባይሎም ይሓዝዎ ከምኡ እውን ኣላራም ደወል ይጠቀሙ ወይ እውን ሐደ መተግበሪ ብምውራድ በቢ መዓልቱ ከዘከረኩም ምግባር ትኽእሉ እኹም

ካብ ብልዕቲ ዝግበር ቀለበት ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ

ናይ ሆርሞን መከላኸሊ ጥንሲ ኢስትሮጅንን ፕሮጆስትሮንን ዝሓዘ እዩ

ካብ ብልዕቲ ዝግበር ቀለበት ድማ ክልቲኦም ሆርሞናት ማላት እውን ኢስትሮጅንን ፕሮጆስትሮንን ዝሓዘ እዩ ካብ ብልዕቲ ዝግበር ቀለበት ልስሉስን ኮንዶም እዩ ብክልቲኡ ኣፃብዕቲ ብምጭፍላቅ ናብ ብልዕቲ ይኣቱ ብትኽክል እንድሕር ኣትዩ ከፋለጥ ኣይኽእልን ከምኡ እውን ካብ እዋን ፆታዊ ረኽቢ ኣይስመዐክንን

እዚ ኣብ ብልዕቲ ዝግበር ቀለበት ምጥቃም ጠጠው እንተብላ ሽዑ ንሽዑ እንቋቑሖ ምምራት ትጅምራ ኣብ ብልዕቲ ዝግበር ቀለበት ናይ ምውላድ ዕድላት ኣይጎድእን ክንዲ ዝደለኽምዎ እዋን ዋላ እንተተጠቀምኩም

ጥቕሚታት

ኣብ ብልዕቲ ዝግበር ቀለበት ምጥቃም ካብ ዝህበክን ረብሓ ሓደ ናይ ወርሓዊ ፅግያ ዑደት ብኣግባቡ ክትቆፃፀሩ ምኽኣልክን እዩ ወርሓዊ ፅግያ ንምምላጥ ክትጥቀማሉ ትኽእላ ኢኽን ኣብ ብልዕቲ ዝግበር ቀለበት ብዘይምቁራፅ እንድሕር ተተጠቂምክን ክትደምያ ትኽእላ ኢኽን ካብ 4-7 መዓልታት ክተዕርፋ ይግባእ ከምኡ እውን ብድሕሪኡ እቲ ሓዱሽ ምእታው

ጉድኣት

እቲ ቀለበት ምቅያር ከምዘለክን ክትርስዓ ይግባእ ካብ ከባቢ ብልዕቲ ናይ ባክተርያ ፀገም እንተሃሊክን እቲ ናይ ብልዕቲ ቀለበት ኣብትጥቀማሉ እዋን ንምሕካም ክሽብድ ይኽእል እዩ

ኣብ ብልዕቲ ዝግበር ቀለበት መቆፃፀሪ ወሊድ መን እዩ ክጥቀሞ ዝግባእ

መብዛሕተአን ደቂ ኣንስትዮ ምጥቃም ይኽእላ እየን ብምኽንያት ምውሳኽ ጎናዊ ፀገማት ሓደ ሓደ ደቂ ኣንስትዮ ኦስትሮጅን ዝሓዘ ናይ ወሊድ መከላኸሊ ክጥቀማ ኣይምከርን

ኣብ ብልዕቲ ዝግበር ቀለበት መቆፃፀሪ ወሊድ ኣበይ ክረኽቦ ይኽእል

ዶክተር፣ ነርስ ወይ መዋለድቲ እቲ መድሓኒት ብምእዛዝ ካብ ብልዕቲ ዝግበር ቀለበት መቆፃፀሪ ወሊድ ኣብ መድሓኒት መደብር ጥራሕ እዩ ክርከብ ዝኽእል

ቅድሚ እዚ ኣብ ብልዕቲ ዝግበር ቀለበት መቆፃፀሪ ወሊድ ምጥቃመይ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

- ንጥዕናኽንን ናይ ቤተ ሰብክንን ጥዕና ደሕንነትክን ክትትል ምግባር (ገፅ 27 ረኣዩ)
- ናይ ድፋኢት ደም ምርመራ
- ምርመራ ጥንሲ፣ ክትጠንሳ እትኽእላሉ ኣጋጣሚ ከይህሉ
- ጋይናኮሎጂካል ምርመራ ኣየድሊን

- በቢ ወርሒ 113 ክሮነር ይውድእ*
- በቢ ሰለስተ ሰሙን ክቅየር ይግባእ

ሓደ ኣብ ብልዕቲ ዝግበር ቀለበት መቆፃፀሪ ወሊድ 113 ክሮነር ይውድእ እዚ ድማ ንሰለስተ ወርሒ የገልግል ዕድሚኤን ካብ 16 ክሳብ 20 ዝኮና እቲ መንግስቲ 111 ክሮነር በቢ ሰለስተ ወርሒ ይሽፍን

ጠቓሚ ፍንጪታት፡

- ብቀሊሉ ባዕለን ናብ ብልዕተን ከእትወኦን ከውፅእኦን ይኽእላ እየን
- ኣብ እዋን ፆታዊ ረኽቢ እቲ ቀለበት ኣብ ውሽጢ እቲ ብልዕቲ ክፀንሕ ይግባእ
- እቲ ቀለበት ኣብ ማዓልቲ ንሽባቢ 3 ሰዓት ኣውፂኻ መሊስካ ምእታው ይካኣል እዩ ካብ ጥንሲ ምጉናፍ ዝተዓቀቡ እዮም

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ፓች

ናይ ሆርሞን ወሊድ መከላኸሊ ኦሶትሮጅንን ፕሮጀስትሮን ዝሓዘ እዩ

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ልጋባት ወይ መከላኸሊ ልጋባት ረቀቅቲ ልጋባት ኮይኖም ካብ 4.5 x 4.5 cm ዝዕቀኑ ኮይኖም ከልቲኦም ሆርሞናት ኦሶትሮጅንን ፕሮጀስትሮን ዝሓዘ እዩ ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ልጋባት ውዕኢታዊ ንምግባር በቢ ሰሙኑ ክትክሉ ይግባእ

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ልጋባት ምጥቃም ጠጠው ምስኣበላ ብቀጥታ ኣንቋቁሖ ምምራት ይጅምራ ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ልጋባት ከንዲ ዝደለይዎ ኣዋን ይጠቀሙ ናይ ወሊድ ኩነታት ኣይጎድእን

ጥቕሚታት

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ልጋባት ምጥቃም ካብ ዝህበክን ረብሓ ሓደ ናይ ወርሓዊ ፅግያ ዑደት ብኣግባቡ ክትቆፃፀሩ ምኽኣልክን እዩ ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ልጋባት ብዘይምጥቃም ወርሓዊ ፅግያ ምዝላል ይካኣል እዩ ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ልጋባት ከይተጠቀሙ ሰለስተ ሰሙን እንተሓሊፉ ደም ክፈስስ ይኽእል እዩ ደም ምፍሳስ እንተጀሚሩ ካብ 4-7 መዓልትታት ምዕራፍ ይካኣል እዩ ከሳብ ቀፂሉ ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ልጋባት ምጥቃምክን

ጉድኣት

በቢ ሰሙኑ ሐደሽቲ ልጋባት ምግባርኩም ኣይትዘንግዑ

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ልጋባት መን እዩ ክጥቀም ዝግበኦ

መብዛሕትኡን ደቂ ኣንስትዮ ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ልጋባት ምጥቃም ይኽእላ እየን ብምኽንያት ምውሳኽ ጎናዊ ፀገማት ሓደ ሓደ ደቂ ኣንስትዮ ኦስትሮጅን ዝሓዘ ናይ ወሊድ መከላኸልን ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ልጋባትን ክጥቀማ ኣይምከርን

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ልጋባትን ኣበይ ክረክብ ይኽእል

ዶክተር፣ ነርስ ወይ መዋለድቲ እቲ መድሓኒት ብምእዛዝ ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ልጋባትን ዝርከቡ ኣብ ናይ መድሓኒት መደብር ጥራሕ እዩ

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ልጋባትን ቅድሚ ምጥቃመይ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

- ንጥዕናኽንን ናይ ቤተ ሰብክንን ጥዕና ደሕንነትክን ክትትል ምግባር (ገፅ 27 ረኣዩ)
- ናይ ድፍኢት ደም ምርመራ
- ምርመራ ጥንሲ፣ ክትጠንሳ እትኽእላሉ ኣጋጣሚ ከይህሉ
- ጋይናኮሎጂካል ምርመራ ኣየድሊን

- በቢ ወርሒ 29 ክሮነር ይውድእ*
- በቢ ሰሙኑ ከቅየር ይግባእ

*ሓንቲ ዕሽግቲ 9 መከላኸሊ ልጋበት ዝሓዘት እያ እዚ ድማ ናይ 3 ወርሒ ቀረብ እዩ ዋግኡ ድማ 276 ክሮነር ይኸውን ዕድሜኽን ካብ 16-20 እንተኾይኑ በቢ ሰለስተ ወርሑ 111 ክሮነር ቅነሳ ይግበረልክን

ጠቐምቲ ፍንጪታት፡

- እቲ ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ልጋባት ማይ ዘይኣትዎ ስለ ዝኾነ ብምኽንያት ሓመሳ ሰውነት ምሕፃብን ምርሃፅን ኣይበላሸውን
- እቲ ልጋባት ኣብ ዝኾነ ዘይተሰበረን ደረቅን ፅሩዩን ቆርበት ምልጋብ ይካኣል እዩ ነገር ግን ኣብ ከባቢ ጡብ ኣይግበርን ብዙሕ ዝተለመደ ናይቲ ልጋብ መለጠፊ ቦታ ኣብ ላዕለዋይ ኢድ እዩ
- ቆርበትክን ከይበላሾ ኣብዝተፈላለዩ ቦታታት ምልጣፍ ትኽእላ ኢኽን

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ከኒናታት
ናይ ሆርሞን ወሊድ መከላኸሊ ኦሶትሮጅንን ፕሮጄስትሮን ዝሓዘ እዩ

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ከኒናታት ወይ መከላኸሊ ጥንሲ ክልቲኡ ሆርሞን ማላት እውን ኦሶትሮጅንን ፕሮጄስትሮን ዝሓዘ እዩ ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ከኒናታት ውፅኢታዊ ክኾኑ ዝኽእሉ በቢ መዓልቲ ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት እንትውሰዱ እዩ ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ከኒናታት ምውሳድ ጠጠው እንትተብላ እንቋቁሖ ምምራት ኣብ ሓፂር እዋን ትጅምራ ክንዲ ዝደለኽምዎ እዋን ውሰዱ ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ከኒናታት ናይ ምውላድ ኩነታትኩም ኣይጎድአን

ጥቕሚታት
ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ከኒናታት ካብ ዝህበክን ረብሓ ሓደ ናይ ወርሓዊ ፅግያ ኩነታት ምቁፅፃር የኽአለክን ሐዱሽ ዕሹግ ብምጅማር ወርሓዊ ፅግያ ምዝላል ትኽእላ ወይ ድማ ናይቲ አወሳስዳ ቅደመ ሰዓብ ብምዝላል ብተኽታታሊ እንድሕር ወርሓዊ ጽግያ ዘሊልክን ደም ክፈስስ ይኽእል እዩ ደም ምፋሳስ እንተጀሚርክን ሓዱሽ ዕሹግ ቅድሚ ምጅማርክን ካብ 4-7 መዓልቲ ክተዕርፋ ትኽእላ ኢኽን

ጉድኣት
እቲ ከኒና በቢ መዓልቱ ክትወስዱ ከምዘለኩም ክትዝክሩ ይግባእ

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ከኒናታት ክወስድ ዝኽእል መን እዩ?
መብዛሕትአን ደቂ ኣንስትዮ ክወስዳ ይኽእላ እየን ብምኽንያት ምውሳኽ ጎናዊ ፀገማት ሓደ ሓደ ደቂ ኣንስትዮ ኦስትሮጅን ዝሓዘ ናይ ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ክጥቀማ ኣይምከርን ሬሊስ (ዓርሱ ዝኽእል መድሓኒት ሓበሬታ ማእኸል) ማይክሮጋይነን ወይ ኦራልኮን(28 ከኒና) ከምኡ እውን (28-ከኒና) ከም ናይ መጀመርያ ምርጫ ክትጥቀማ ይመከር።

ናይ ወሊድ መቆፃፀሪ ከኒና ኣበይ ይረከብ?
ዶክተር፣ ነርስ ወይ መዋለድቲ እቲ መድሓኒት ብምእዛዝ እዚ ከኒና ካብ ፋርማሲ ጥራሕ እዩ ዝርከብ።

ቅድሚ እዚ ከኒና ምጥቃመይ ክገብርም ዘለዉኒ ነገራት?
- ንጥዕናኽንን ናይ ቤተ ሰብክንን ጥዕና ደሕንነትክን ክትትል ምግባር (ገፅ 27 ረኣዩ)
- ናይ ድፋኢት ደም ምርመራ
- ምርመራ ጥንሲ፣ ክትጠንሳ እትኽእላሉ ኣጋጣሚ ክይህሉ
- ጋይናኮሎጂካል ምርመራ ኣየድሊን

- ዋግኡ 25-118 kr. ብወርሒ*
- በቢ መዓልቱ ክውሰድ ኣለዎ፣ ዕረፍቲ ምውሳድ ይከኣል እዩ

*ዋግኡ ይፈላለእዩ እቲ ዝሓሰረ ከኒና ዋግኡ 75 kr., እቲ ዝኸበረድማ 354 kr., ንፓኬት። ሕድሕድ ፓኬት 3 መደዳ ከኒናታ ዝሓዘ እዩ (ናይ 3 ኣዋርሕ). ዕድሜኸን ካብ 16 ክሳብ 20 እንተኾይኑ፣ በቢ ሰለስተ ወርሑ ናይ 111 ክሮነር ቀናሽ ትረኽባ፣ እዚ ማለት ሓደ ሓደ ከኒናታትከን በነፃ ትረኽባ ኣለኽን ማለት እዩ።

ጠቓምቲ ፍንጪታት፡

- ከኒናኽን ንጉሆ ውሰዳ — ድሕሪኡ ዘኪርክን ንክትወስዳ 12 ሰዓታ ኣለክን።
- እቲ ከኒና ምስ ሞባይሎም ይሓዝዎ ከምኡ እውን ኣላራም ደወል ይጠቀሙ ወይ እውን ሐደ መተግበሪ ብምውራድ በቢ መዓልቱ ከዘክረኩም ምግባር ትኽእሉ እኹም

መከላኸሊ ጥንሲ ምጥቃም ረሲዕክን?

ከኒና፣ ቀለበትክን ወይ ፓች ምጥቃም እንተድኣ ረሲዕክን እሞ እንታይ ክትገብራ ከምዘለክን ዘይተፈልጣ እንተኾይንክን፣ ናብ www.sexogsamfunn.no ብምኻድ ናይ ዝርርብ ግልጋሎት ምርካብ ትኽእላ።

ድሕሪ ስዲ ጦታዊ ርክብ ጥንሲ ክከላኸሉልና ዝኽእሉ ሰለስተ ዝተፈላለዩ ናይ ሃንደበታዊ ግዘ መከላኸሊ ጥንሲታት ኣለው። እቶም ክልተ እንቁላሊሕ ምፍራይ ይከላኸሉ።

ዋላ ሓደ ሓደ ሃንደበታዊ መከላኸሊ ጥንሲታት ድሕሪ ስዲ ፆታዊ ርክብ ድሕሪ 5 መዓልቲታት ክውሰዱ ይኽኣሉ፣ dብዝተኽዓለ ፍጥነት ክትወስዳ ግን ንመክር። ቀልጢፍክን እንተወሲድክንኦ ብቑዓቱ ይውስኽ። ድሕሪ 3 ሰሙናት ድማ ናይ ጥንሲ ምርመራ ምግባር ኣድላዪ እዩ።

ናይ ሆርሞን ናይ ሃንደበታዊ መከላኸሊ ጥንሲ

ዓይነት: ኤላዋን	ድሕሪ ስዲ ፆታዊ ርክብ ክሳብ ሓሙሽተ መዓልቲታት (120 ሰዓታት) ክውሰድ ይኽእል
ኣብ ውሽጢ 12 ሰዓታት እንተተወሲዱ ኣብ 3/4 ጥንሲ ናይ ምክልኻል ክእለት ኣለዎ። ድሕሪኡ ብቑዓቱ እንዳቐነሰ እዩ ዝኸይድ።	ኣብ ፋርማሲ ክግዛእ ይኽእል — ናይ ዶክተር ትእዛዝ ኣየድልየክንን።

ዓይነት: ኖርሌቮ	ድሕሪ ስዲ ፆታዊ ርክብ ክሳብ 3 መዓልቲታት (72 ሰዓታት) ክውሰድ ይኽእል
ኣብ ውሽጢ 12 ሰዓታት እንተተወሲዱ ኣብ 2/3 ጥንሲ ናይ ምክልኻል ክእለት ኣለዎ። ድሕሪኡ ብቑዓቱ እንዳቐነሰ እዩ ዝኸይድ።	ኣብ ፋርማሲ ክግዛእ ይኽእል — ናይ ዶክተር ትእዛዝ ኣየድልየክንን።

እዞም ከኒናታት እዚኦም ፕሮጀስትሮን ሆርሞን ዝሓዙ እዮም። እንቁላሊሕ ምፍራይ ክድንጉይ ብምግባር እዩ ጥንሲ ዝከላኸል። ድሕሪ ስዲ ፆታዊ ርክብ ብዝተኻኣለክን ፍጥነት እቲ ከኒና ውሰድኦ። ድሕሪ ምውሳድክን ኣብ ውሽጢ 3 ሰዓታት ንዓቐብ እንተኣቢልክን፣ ካልእ ከኒና ውሰዳ።

ኩፐር IUD ከም ናይ ሃንደበታዊ መከላኸሊ ጥንሲ ምጥቃም

ዓይነት: ኮፐር IUD	ድሕሪ ስዲ ፆታዊ ርክብ ክሳብ 5 መዓልቲታት (120 ሰዓታት) ክውሰድ ይኽእል
ኣብ 99 ሚእታዊ ጥንሲ ይከላኸል ኣብ ውሽጢ 5 እንተተተኺሉ።	ክተኽለልክን ዝኽእል ዶክተር/ሚድዋይፍ/ጥዕና መኮነን ኣዘራርባ።

IUD እንቁላሊሕ ምፍራይ ደው ኣየብሉን፣ ዝተፈልፈሉ እንቁላሊሓት ግን ኣ እቲ ማህፀን ከይጣበቑ ይከላኸሉ፣ ብኸምኡ ድማ ጥንሲ ይከላኸሉ። ብዛዕባ ኩፐር IUD ኣብ ገፅ 8 ኣንብቡ።

ግላዊ ኣዋጅ ቅጥዒ

ሽም: ______________________

በጃኹም እዚ ገፅ እዚ ሕዝኩም ናብ እቲ ቀፀሮ ምፁ

Soc. sec. no. (11 ቁፅሪታት): ________________

ብዛዕባ እዞም መከላኸሊ ጥንሲታት እዚኦም ዶክተር// ጥዕና መኮነን/ሚድዋይፍ ከነግረኒ ይደሊ (በጃኹም ኣብዚ ምልክት ግበሩ):

☐ ኮፐር IUD	☐ ኮንዶማት	☐ ናይ ሆርሞን IUD	☐ ናይ ወሊድ መቆ ፃፀሪ ተተክልቲ	☐ ናይ ወሊድ መቆ ፃፀሪ መርፋእ
☐ ናይ ፕሮጄስተሮን ከኒና	☐ ናይ ብልዕቲ ቀለበታት	☐ ናይ ወሊድ መቆ ፃፀሪ ፓቺ	☐ ናይ ወሊድ መቆ ፃፀሪ ከኒናተታት	☐ ሃንደበታዊ መከላ ኸሊ ጥንሲታት

ኣየናይ መከላኸሊ ጥንሲ ከም ዝጠቅመከን ፈሊና ንክንፈልጥ፣ ቅድሚ ቆፆሮኸን እዞም ኣብ ታሕቲ ዝተዘርዘሩ ነጥቢታት ክትመልኣ ኣለክን:

	ኣይፋል	እወ	ርግፀኛ ኣይኮንኩን
ሕጂ ጥንስቲ ክኾን ይኽእል እየ (ስዲ ፆታዊ ርክብ /ከኒና ምውሳድ ረሲዐ)	☐	☐	☐
ሽጋራ መትከኺት እየ (በቢግዝኡ ተትከኽ /ማሕበረ ሰባዊት መትከኺት)	☐	☐	
ዘይስሩዕ ብብልዕተይ ዝፈስስ ደም ኣለኒ (ኣብ መንጎ ወርሓዊ ፅግያታት)	☐	☐	
ናይ ደም ምርጋእ ፀገም ኣለኒ ወይ ነይርኒ	☐	☐	☐
ናይ ቀረባ ቤተ ሰበይ ኣባል (ኣዶ፣ ኣቦ፣ ሓው ወይ ሓፍቲ) ቅድሚ ዕድመ 45 ደም ምርጋእ ኣጋጢምዎም ይፈልጥ	☐	☐	☐
ስትሮክ ወይ ናይ ልቢ ሕማም ኣጋጢምኒ ነይሩ	☐	☐	☐
Iልዑል ናይ ደም በዝሒ ኣለኒ (ወይ ናይ ደም በዝሒ መድሓኒት ይወስድ ኣለኹ)	☐	☐	☐
ናይ ጣፍያ ወይ ሓሞት ቱቦ ፀገም ኣለኒ	☐	☐	☐
ናይ ጡብ ካንሰር ሒዝኒ ነይሩ	☐	☐	☐
ሽኮርያ ኣለኒ	☐	☐	☐
ሓያል ናይ ርእሲ ሕማ ኣለኒ	☐	☐	☐
ናይ ጋይናሎጂካል ረኽሲ (ክህልወኒ ይኽእል እዩ) (ንኣብነት ክላሚድያ)	☐	☐	☐
ቅድሚ ትሕቲ ሽድሽተ ሰሙናት ቆልዓ ወሊደ /መጥበዊት እየ	☐	☐	
ዝወስዶም መድሓኒታት ኣለዉ	☐	☐	

እወ እንተኾይኑ፣ እንታይ ዓይነት መድሓኒታት (እንድሕር ሽሞም ዘይተስታውሰኦም ኮይን ከን ንምንታይ ከምእትወስድኦ ተዛረባ):

ብዶክተር/ ጥዕና መኮነን/ ሚድዋይፍ ዝምላእ:

ዕለት: ______________________

ዓይነት: ______________________

እታ ሕምምቲ ታሓቢርዋ: ብፅሑፍ ☐ ብቃል ☐

ዝተመረፀ መከላኸሊ ጥሲ

ፊርም: ________________

Sex og samfunn
Trondheimsveien 2,
ህንፃ B, 0560 Oslo

ኢመይል: post@sexogsamfunn.no
www.sexogsamfunn.no