111324 እንግሊዝኛ

የወሲብ ጤና ጥበቃ

ፍላሽ ካርዶች

adolescents and communities together

የወይን ጠጅ ካርዶች

ሆርሞኖችን ሳይጠቀሙ እርግዝናን የመከላከል መንገዶች

አረንጓዴ ካርዶች

ሆርሞኖችን በመጠቀም እርግዝናን የመከላከል መንገዶች

ቀይ ካርዶች

በግብረ ስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች (STI) መከላከያ ዘዴዎች

አንዳንድ ዘዴዎች እርግዝናን መከላከል ይችላሉ

ሰማያዊ ካርዶች

እርግዝናን በቋሚነት ለመከላከል የሚረዱ መንገዶች

የወሲብ ጤና ጥበቃ

ዋናዋና መልዕክቶች

የወሲብ ጤና ጥበቃ

ዋናዋና መልእክቶች

እያንዳንዱ ሰው የራሱ ሰውነትን በተመለከተ ውሳኔ የማድረግ መብት አለው። በታሪክ ውስጥ እና አንዳንድ ጊዜ አሁን ባለው የጤና አጠባበቅ መንገዶች፡ ጥቁር ቀለም ያላቸው ሰዎች፣ LGBTQ+ ሰዎች፣ እና ወጣቶች ሙሉ መብቶቻቸውን የማግኘት እድል የላቸውም። በትምህርት እና እርምጃ በመውሰድ ለውጥ እንዲመጣ ማድረግ እንችላለን። የስነ ተዋልዶ ፍትህን በተመለከተ የበለጠ ይወቁ፦ “Advocates for Youth” የተባለውን ድርጅት ይፈልጉ።

አንድ “የበለጠ ዘዴ” የለም - አንዳንድ ዘዴዎች የበለጠ ውጤታማ ናቸው - እንዲሁም እያንዳንዱ ሰው ለራሱ የሚበጀውን የመወሰን መብት አለው።

ዘዴው "99% ውጤታማ" ከሆነ ይህንን ዘዴ ለአንድ አመት ከሚጠቀሙት 100 ጥንዶች ውስጥ 99 ጥንዶች አያረግዙም ማለት ነው።

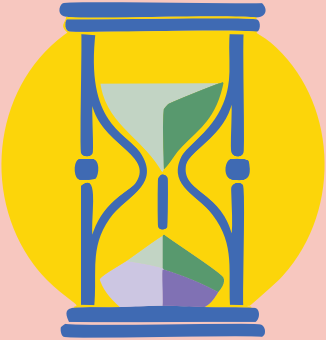
የጥበቃ ዘዴዎች በአንዳንድ ሰዎች ላይ የጎንዮሽ ጉዳቶች ሊያስከትል ይችላል - ጥያቄዎች ካሉዎት የጤና እንክብካቤ አቅራቢን ያነጋግሩ።

በእነዚህ ፍላሽ ካርዶች ላይ ያሉ ሁሉም ቋሚ ያልሆኑ ዘዴዎች በ Multnomah County Student Health Centers ውስጥ ያለምንም ክፍያ ይገኛሉ።

የወሲብ ጤና ጥበቃ

ከ STI መከላከል - እንዲሁም አንዳንድ ዘዴዎች እርግዝናን ሊከላከሉ ይችላሉ

መታቀብ



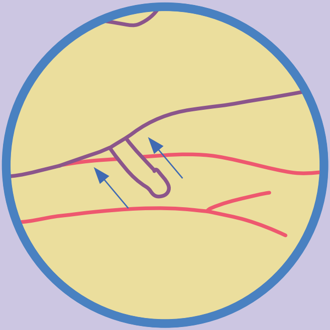
- መታቀብ እርግዝናን ሊያስከትሉ ወይም በግብረ ስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎችን ለመሰራጨት የሚችል ማንኛውንም የግብረ-ስጋ ግንኙነትን ማስወገድ ማለት ነው።
- መታቀብ፡ እርግዝናን ለመከላከል 100% ውጤታማ የሆነ ብቸኛው መንገድ ነው።
- መታቀብ ሰዎችን በግብረ ስጋ ግንኙነት ከሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች (STIs) ይከላከላል።
- ዕድሜ፣ ጾታ፣ የጾታ ዝንባሌ ወይም የጾታ ልምድ ሳይለይ፡ ማንኛውም ሰው መታቀብ ይችላል።

100% ውጤታማ ነው

የወሲብ ጤና ጥበቃ

ሆርሞኖችን ሳይጠቀሙ እርግዝናን የመከላከል መንገዶች

የማውጣት ዘዴ



- የማውጣት ዘዴው ከወንድ የሚወጣውን የዘር ፈሳሽ ከመፍሰሱ በፊት ብልቱ ከሴትዋ አካል ሲያስወጣ ነው።
- ያልተለመደ ቢሆንም፡ ወንዱ ከመጨረሱ በፊት ግንኙነቱ እርግዝናን ሊያስከትል ይችላል።
- ይህንን ዘዴ በትክክል ለመጠቀም ራስን ለመግታት መቻል እና በፍቅረኞች መካከል መተማመን ያስፈልጋል።
- የዘር ፈሳሽ መቼ እንደሚወጣ ለማወቅ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።
- የማውጣት ዘዴው ከ STI በሽታ አይከላከልም።

የተለመደ አጠቃቀም፡- 78% ውጤታማ ነው

ከመዳብ የተሰራ INTRAUTERINE DEVICE (IUD)

- ከመዳብ የተሰራውን intrauterine device (IUD) ውስጥ ያለው ብረት የወንድ የዘር ፈሳሽ የመዋኛ መንገድን ይለውጣል፤ ስለዚህ ወደ እንቁላል መድረስ አይችልም። ሆርሞኖች የሉትም።
- የጤና እንክብካቤ አቅራቢ IUD ን በማህጸን ውስጥ ያስገባዋል።
- አንዳንድ ሰዎች የአሰራር ሂደቱን የበለጠ ምቹ ለማድረግ መድሃኒት እንዲሰጣቸው ይጠይቃሉ።
- ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት ከተፈጸመ በኋላ እርግዝናን ለመከላከል እስከ 5 ቀናት ድረስ ማስገባት ይቻላል እንዲሁም እስከ 12 ዓመታት ድረስ በቦታው ሊቆይ ይችላል።
- ሆርሞኖችን የማይጠቀም ብቸኛው የድንገተኛ የወሊድ መከላከያ ነው።
- ከመዳብ የተሰራውን IUD የአባላዘር በሽታዎችን አይከላከልም።

የተለመደ አጠቃቀም፦ ከ 99% በላይ ውጤታማ ነው

የወሲብ ጤና ጥበቃ

ሆርሞኖችን በመጠቀም እርግዝናን የመከላከል መንገዶች

ሆርሞን ያለው INTRAUTERINE DEVICE (IUD)

- ይህ Intrauterine Device (IUD) የማህጸን አንገትን ፈሳሽ ለማወፈር ሆርሞኖችን ይጠቀማል፤ ይህም የወንድ የዘር ፍሬን ወደ እንቁላል እንዳይደርስ ይከላከላል። በ IUD ውስጥ ያሉ ሆርሞኖች እንቁላሎች ከማህጸን ውስጥ እንዳይወጡ ሊያስቆሙ ይችላሉ፤ ይህም ማለት አንድ የወንድ የዘር ፍሬ ለመፈልፈል የሚያስችለው ምንም እንቁላል አይኖርም።
- የጤና እንክብካቤ አቅራቢ IUDን በማህጸን ውስጥ ያስገባዋል፡ እና እንደ አይነቱ መሰረት፡ እስከ 8 አመታት ድረስ በቦታው ሊቆይ ይችላል።
- በወር አበባ ጊዜ የሰውነት ቁርጥማትን ሊያቃልል ይችላል፡ እንዲሁም አንዳንድ ጊዜ የወር አበባን ሙሉ በሙሉ ያቆማል።
- ሆርሞን ያለው IUD የአባላዘር በሽታዎችን አይከላከልም።

የተለመደ አጠቃቀም፡- ከ 99% በላይ ውጤታማ ነው

የወሊድ መከላከያ ክኒን

- እርግዝናን ለመከላከል የወሊድ መከላከያ ክኒን በየቀኑ በተመሳሳይ ጊዜ በአፍ ይወሰዳል።
- በመድሀኒቱ ውስጥ ያሉት ሆርሞኖች (ኢስትሮጅን እና/ወይም ፕሮጄስትሮን) የእንቁላል መውጣቱን ያቆማሉ፤ እንዲሁም እንቁላል እና ስፐርም እንዳይገናኙ ለማድረግ በማህጸኑ አንገት ላይ ያለውን ፈሳሽ እንዲበዛ ያደርጋሉ።
- ከ 50 በላይ “የክኒኑ” ብራንዶች አሉ።
- ለቁርጥማት፣ በብጉር፣ ለጡት እና ለማህጸን እብጠት እንዲሁም ለአይረን ማእድን እጥረት ሊረዳ ይችላል።
- የወሊድ መቆጣጠሪያ ክኒኑ የአባላዘር በሽታዎችን አይከላከልም።

የተለመደ አጠቃቀም፡- 91% ውጤታማ ነው

የወሊድ መከላከያ በመርፌ መወጋት

- የወሊድ መቆጣጠሪያ በመርፌ መወጋት እርግዝናን ለመከላከል ፕሮጄስቲን የተባለውን ሆርሞን ይጠቀማል፤ ይህም በማህጸን ጫፍ ያለውን ፈሳሽ በማወፈር እና ማህጸኑ እንቁላል እንዳይለቅ በማቆም ይከላከላል።
- እርግዝናን ለመከላከል የወሊድ መቆጣጠሪያው መርፌው በየ 3 ወሩ በክንድ ወይም በቂጥ ላይ መወጋት አለበት።
- የማህጸን ካንሰርን ይከላከላል እንዲሁም የወር አበባን ሙሉ በሙሉ ማቆም ይችላል።
- የወሊድ መቆጣጠሪያ መርፌው የአባላዘር በሽታዎችን አይከላከልም።

የተለመደ አጠቃቀም፡- 94% ውጤታማ ነው

የወሊድ መከላከያ መትከል

- የወሊድ መቆጣጠሪያ መትከል፡ በላይኛው ክንድ ላይ ከቆዳው ስር በሀኪም ወይም ነርስ የሚቀመጥ ትንሽ ተጣጣፊ የፕላስቲክ ዘንግ ነው። እርግዝናን ለመከላከል የሆርሞን ፕሮጄስትሮን ወደ ደም ውስጥ እንዲለቀቅ ያደርጋል።
- የወሊድ መቆጣጠሪያ መትከል እርግዝናን ይከላከላል፤ ይህም በማህጸኑ አንገት ላይ ያልውን ፈሳሽ በማወፈር እና ማህጸኑ እንቁላል እንዳይለቀቅ በማቆም ይከላከላል።
- ለ 5 ዓመታት ያህል በቦታው ሊቆይ ይችላል።
- ተከላው በወር አበባ ጊዜ የሰውነት ቁርጥማትን ሊያቃልል ይችላል፡ እንዲሁም አንዳንድ ጊዜ የወር አበባን ሙሉ በሙሉ ያቆማል።
- የወሊድ መቆጣጠሪያው መትከል የአባላዘር በሽታዎችን አይከላከልም።

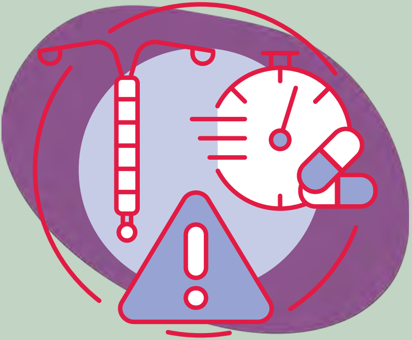
የተለመደ አጠቃቀም፡- ከ99% በላይ ውጤታማ ነው

የወሊድ መከላከያ ፕላስተር

- የወሊድ መቆጣጠሪያው ፕላስተር የሆርሞኖች ኢስትሮጅን እና ፕሮጄስትሮን በቆዳ (በእጅ ፣ በጀርባ፣ በቁጥ፣ ወይም በዳሌ) በኩል ወደ ሰውነት ይልካል።
- የማህጸን በር ጫፍ ያለው ፈሳሽ በማወፈር እና እንቁላል ከማህጸን ውስጥ እንዳይወጣ በማቆም፡ እንቁላል እና ስፐርም እንዳይገናኙ በማድረግ እርግዝናን ይከላከላል።
- ፕላስተሩ ለማግኘት የሀኪም ማዘዣ ያስፈልጋል፡ እንዲሁም በየሳምንቱ በተጠቃሚው መቀየር አለበት።
- ፕላስተሩ ለቁርጠት፣ ለብጉር፣ ለጡት እና ለማህጸን እብጠት፣ ለአይረን ማእድን እጥረት እና ለሌሎችም ሊረዳ ይችላል።
- የወሊድ መቆጣጠሪያው ፕላስተር ከ STI አይከላከልም።

የተለመደ አጠቃቀም፡- 91% ውጤታማ ነው

የኢሜርጀንሲ የወሊድ መከላከያ



- የኢሜርጀንሲ የወሊድ መከላከያ (EC) ከወንድ ብልት/የሴት ብልት የግብረ ስጋ ግንኙነት በኋላ እርግዝናን ለመከላከል የሚረዱ ዘዴዎችን ያመለክታል።
- ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት ከተፈጸመ ከ 5 ቀናት በኋላ ከመዳብ የተሰራው IUD ማስገባት ይቻላል። ይህ በጣም ውጤታማው የ EC አይነት ነው።
- 2 ዓይነት የ EC ክኒኖች አሉ። ሁለቱም ክኒኖች እንቁላል እንዳይፈለፈል (የእንቁላል መለቀቅ) በመከላከል ወይም በማዘግየት ይሰራሉ።
- ከ 165 ፓውንድ በላይ ለሚመዝኑ ሰዎች ሆርሞን ያለበት EC ውጤታማነቱ ሊቀንስ ይችላል።
- EC ከ STI አይከላከልም።

ወዲያውኑ ሲወሰድ የበለጠ ውጤታማ ይሆናል

የሴት ብልት ቀለበት

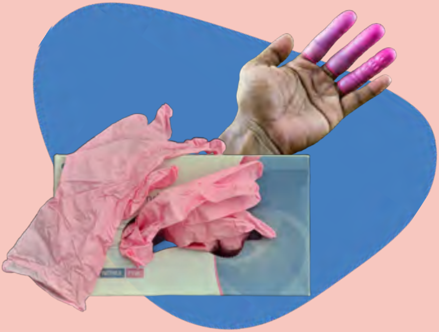
- የሴት ብልት ቀለበት በተጠቃሚው በሴት ብልት ውስጥ የሚቀመጥ ትንሽ ለስላሳ የፕላስቲክ ቀለበት ነው። በሴት ብልት ሽፋን ወደ ደም ውስጥ የሚገቡትን ኢስትሮጅን እና ፕሮጄስትሮን ሆርሞኖችን ያስወጣል።
- የማህጸን በር ጫፍ ያለው ፈሳሽ በማወፈር እና እንቁላል ከማህጸን ውስጥ እንዳይወጣ በማቆም፡ እንቁላል እና ስፐርም እንዳይገናኙ በማድረግ እርግዝናን ይከላከላል።
- ቀለበቱ ለማግኘት የሀኪም የመድሃኒት ማዘዣ ያስፈልጋል፡ እና በተጠቃሚው በየወሩ መቀየር አለበት።
- ቀለበቱ ለቁርጠት፣ ለብጉር፣ ለጡት እና ለማህጸን እብጠት፣ ለአይረን ማእድን እጥረት፣ እና ሌላም ሊረዳ ይችላል።
- የሴት ብልት ቀለበት ከ STI አይከላከልም።

የተለመደ አጠቃቀም፡- 91% ውጤታማ ነው

የወሲብ ጤና ጥበቃ

ከ STI መከላከል - እንዲሁም አንዳንድ ዘዴዎች እርግዝናን ሊከላከሉ ይችላሉ

የላቴክስ እና የናይትሪል የእጅ መሸፈኛዎች



- የላቴክስ እና የናይትሪል የእጅ መሸፈኛዎች (የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች የሚጠቀሙት አይነት) ጣቶች እና እጆችን በሚጠቀሙበት ጊዜ በግብረ ስጋ ግንኙነት ከሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች (STIs) ጥበቃ ይሰጣሉ።
- አንዳንድ ሰዎች ላቴክስ ላይስማማቸው ይችላል - በምትኩ የናይትሪል ጓንቶችን ወይም የጣት ጫፍ ጓንቶችን ይጠቀሙ።
- በግብረ ስጋ ግንኙነት ጊዜ፡ በእነዚህ የእጅ መሸፈኛዎች ላይ፡ በውሃ ላይ የተመሰረቱ እና በሲሊኮን ላይ የተመሰረቱ ቅባቶች መጠቀም ይቻላል።
- ምርቱ የሚያበቃበትን ቀን እንዳላለፈ ማረጋገጥ አለቦት።
- እንደ ኮንዶም እና የደንታል መከላከያዎች የእጅ መሸፈኛዎች ለአንድ ጊዜ ጥቅም ላይ ይውላሉ፡ እና እንደገና ጥቅም ላይ መዋል የለባቸውም።

የደንታል ዳም (DENTAL DAM)

- ደንታል ዳም ቀጭን የላቴክስ ወይም ፖሊዩረቴን ያለ ወረቀት ሲሆን በአፍ በሚፈጸም የግብረ ስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎችን (STIs) መከላከል ይችላል።
- በአንድ ሰው አፍ እና በሌላው የሴት ብልት ወይም ፊንጢጣ መካከል እንደ መከላከያ ሆኖ ይቀመጣል።
- ደንታል ዳም እንደገና ጥቅም ላይ መዋል የለባቸውም እንዲሁም ወደ ጎን ማዞር የለባቸውም።
- በማይክሮዌቭ የማይገቡ የፕላስቲክ መጠቅለያ እና የተቆረጠ ኮንዶም እንዲሁ እንደ ደንታል ዳም መጠቀም ይቻላል።

የውስጥ ኮንዶም

- የውስጥ ኮንዶም አንዳንድ ጊዜ "የሴት" ኮንዶም ተብሎ የሚጠራው ከወሲብ በፊት ወደ ብልት ወይም ፊንጢጣ ውስጥ ለመግባት የተሰራ መከላከያ ነው። ከፖልይሪተይን (polyurethane) የተሰራ ውስጠኛ ቀለበት ያላቸው ከናይትሬል የተሰሩ ናቸው።
- የውስጥ ኮንዶም በፊንጢጣ እና በሴት ብልት ወሲብ ጊዜ መጠቀም ይቻላል። በሴት ብልት በሚደረገው ወሲብ ብቻ ኮንዶም ከግብረ ስጋ ግንኙነት በፊት እስከ 8 ሰአት ሊገባ ይችላል። የፊንጢጣ ወሲብ ጊዜ የውስጥ ቀለበት መውጣት አለበት። ኮንዶም እንደገና ጥቅም ላይ መዋል የለበትም።
- በኢንሹራንስ በኩል ወይም ከክሊኒክ በነጻ በኦንላይ ይገኛሉ።
- የውስጥ ኮንዶም ከእርግዝና እና ከ STI ይከላከላል።

የተለመደ አጠቃቀም፡- 89% ውጤታማ ነው

የውጭ ኮንዶም

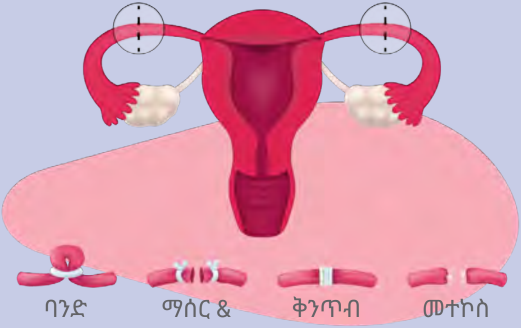
- የውጭ ኮንዶም አንዳንዴ "የወንድ" ኮንዶም ተብሎ የሚጠራው ቀጥ ያለ የወንድ ብልት ወይም የወሲብ መጫወቻ ላይ ለመገጣጠም የተነደፈ ቀጭን መሸፈኛ ነው።
- በአፍ፣ በሴት ብልት፣ ወይም በፊንጢጣ በሚደረጉ የወሲብ ግንኙነት ጊዜ መጠቀም ይቻላል።
- ከላቴክስ፣ ከፕላስቲክ፣ ወይም ከላምብስኪን ሊሰራ ይችላል።
- ኮንዶም እንደገና ጥቅም ላይ መዋል የለበትም።
- ልምምድ ኮንዶም መጠቀምን ቀላል ያደርገዋል።
- በውሃ ላይ የተመሰረተ ወይም የሲሊኮን ቅባት የኮንዶም አጠቃቀምን የበለጠ ደህንነቱ የተጠበቀ እና የበለጠ አስደሳች ያደርገዋል።
- ከሙቀት እና ብርሃን በመራቅ (በኪስ ቦርሳ ውስጥ ሳይሆን) ያስቀምጡ።
- የላቴክስ እና የፕላስቲክ ኮንዶም ከእርግዝና እና ከ STI ይከላከላሉ።
- የላምብስኪን ኮንዶም ከ STI አይከላከልም።

የተለመደ አጠቃቀም፡- 82% ውጤታማ ነው

የወሲብ ጤና ጥበቃ

እርግዝናን በቋሚነት ለመከላከል የሚረዱ መንገዶች

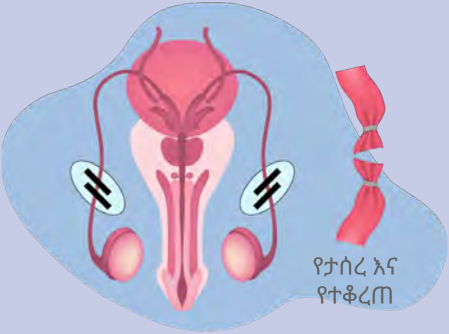
TUBAL LIGATION



- Tubal ligation የወንድ የዘር ፍሬ ወደ እንቁላል እንዳይደርስ ተብሎ የማህጸን ቱቦዎችን ለመዝጋት በዶክተር የሚደረግ ለሁሉ ግዜ የማይቀየር ቀዶ ጥገና ነው። እንዲሁም "ቧንቧዎችን ማሰር" ተብሎም ይጠራል።
- ቀዶ ጥገናው ከተጠናቀቀ በኋላ እርግዝናን ለመከላከል እስከ 3 ወር ድረስ ሊወስድ ይችላል።
- Tubal ligations በግብረስጋ ግንኙነት የሚፈጠረውን ስሜት ወይም የወንድ ዘር ፈሳሽ ሲወጣ (እርካታ) ያለው ስሜት አይለውጡም።
- Tubal ligations ከ STI አይከላከልም።

የተለመደ አጠቃቀም፦ ከ99% በላይ ውጤታማ ነው

ቫስክቶሚ



- ቫስክቶሚ የ vas deferens (የወንድ የዘር ፍሬን የሚወስዱ ቱቦዎች) በመቁረጥ እና በመዝጋት፡ ምንም ዓይነት የወንድ የዘር ፈሳሽ ወደ ዘር እንዳይጨመር የሚደረግ ቋሚ የሆነ ቀዶ ጥገና ነው።
- የአካባቢ ማደንዘዣ ይጠቀማሉ፡ ስለዚህ ሰዉ ነቅቶ እያለ ይደረጋል፡ ነገር ግን ህመም አይሰማውም። የቀዶ ጥገና ሂደቱ 15 ደቂቃ ያህል ይወስዳል።
- ቫስክቶሚ የተደረገላቸው ሰዎች አሁንም ኦርጋዝም አላቸው እናም የወንዱ የዘር ፈሳሽ ያወጣሉ፣ ነገር ግን ስፐርም የላቸውም።
- ከቀዶ ጥገናው በኋላ የዘር ፍሬው ከወንድ የዘር ፍሬ ነጻ ለመሆን 3 ወራት ያህል ይወስዳል።
- ቫስክቶሚ ከ STI አይከላከልም።

የተለመደ አጠቃቀም፡- ከ99% በላይ ውጤታማ ነው