የዲ.ኬ.ቲ ኢትዮጵያ ምርቶች ማኑዋል

መጋቢት 2008ዓ.ም.

dkt ETHIOPIA

የዲ.ኬ.ቲ ኢትዮጵያ ምርቶች ማኑዋል

መጋቢት 2008 ዓ.ም.

ማውጫ

ምዕራፍ 1 5

መግቢያ

1.1 አጠቃላይ እይታ

1.2 የማኑዋሉ አስፈላጊነት

ምዕራፍ2 7

የወንዱ የዘር ፍሬ ወደ ሴቷ ማህፀን እንዳይገባ የሚያግዱ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች

ኮንዶሞች

2.1 የወንድ ላቴክስ ኮንዶም

2.2 የሴት ኮንዶም

ምዕራፍ 3.. 16

ማለስለሻ ቅባት

ስሙዝ ሙቭ

ምዕራፍ 4 17

በአፍ የሚወሰዱ የእርግዝና መከላከያ እንክብሎች

4.1 ቾይስ

4.2 ስታይል

4.3 አይፐላን

4.4 ፖስትፒል

4.5 ፋሲል-ዋን

ምዕራፍ 5 44

በመርፌ መልክ የሚሰጥ የእርግዝና መከላከያ

ኮንፊደንስ ዲፖጀስቲን

ምዕራፍ 6..49

በክንድ ቆዳ ስር የሚቀበር የእርግዝና መከላከያ

ትረስት ኢምፕላንት ll

ምዕራፍ 7..54

በማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያ

ሎንግአክት

ዩ-ኬር

ምዕራፍ 8 59

በወሊድ ጊዜ የሚከሰት ከፍተኛ የደም መፍሰስ መከላከያ እና ማከሚያ

ሚሶ-ፊም

ምዕራፍ 9 62

ደህንነቱ የተጠበቀ የፅንስ ማቋረጥ

ሀ. በመድኃት ፅንስ መቋረጥ

9.1 ሴፍ-ቲ ኪት

9.2 ማሪ-ሴፍ

ለ. በመምጠጫ መሣሪያ ፅንስ መቋረጥ

9.3 በእጅ ኃይል የሚሰራ መምጠጫ መሣሪያ በመጠቀም ፅንስ ማቋረጥ(ማኑዋል ቫኪዩም አስፓይሬሽን)

ምዕራፍ 10..67

በተቅማጥ በሽታ የሚከሰት የሠውነት ፈሳሽ እጥረት ማከሚያ

ለምለም

ለምለም ፐላስ

ምዕራፍ 11..70

ንጽህናው የተጠበቀ የማዋለጃ ቁሳቁሶች ጥቅል

እልልታ

እልልታ ፐላስ

ምዕራፍ 1

መግቢያ

ኢትዩጵያ ከፍተኛ የህዝብ ቁጥር ካላቸዉ የአፍሪካ ሀገራት በቀዳሚነት ከሚጠቀሱት ውስጥ ስትሆን በህዝብ ብዛት ከአፍሪካ ሁለተኛ ደረጃ ላይ ትገኛለች፡፡ እ.ኤ.አ.በ2015 በተደረገ የህዝብ ትንበያ መሰረት የህዝብ ብዛቷ ከ96.9 ሚሊዮን በላይ የሚደርስ ሲሆን፤ አመታዊ የህዝብ እድገቷም 2.5% ነዉ፡፡ መረጃዎች እንደሚያመለክቱት በየአመቱ የሀገሪቱ ህዝብ ብዛት በሁለት ሚሊዮን ይጨምራል፡፡ ከጠቅላላው የህዝብ ብዛት 23 ሚሊዮኑ በመውለጃ ዕድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ሲሆን ከነዚህም ውስጥ አጋማሹ ሴቶች ናቸው፡፡ እ.ኤ.አ በ2014 በተካሄደ ቁንፅል የስነ ህዝብ እና ጤና ጥናት ውጤት መሠረት በኢትዮጵያ አጠቃላይ የውልደት መጠን (TFR) 4.1 እንደሆነ ታውቋል፡፡ በገጠሩ ያለው የውልደት መጠን (4.6) በከተማ ካለዉ (2.3) አንፃር በጣም የሚበልጥ ሲሆን ይህ ዓይነቱ የመብለጥ ሁኔታ ሁሌም የነበረና ለውጥ ያላሳየ ነው፡፡ ሆኖም ግን በሀገር ደረጃ ኢትዮጵያ ባለፉት 20ዓመታት ጊዜ ውስጥ በዓመታዊ የህዝብ ዕድገትም ሆነ በውልደት መጠን መቀነስ አሳይታለች፡፡

1.1 አጠቃላይ እይታ

ባለፉት አስርት አመታት በአለም ዓቀፍ ደረጃ የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት ተጠቃሚዎች ቁጥር እያደገ መጥቷል፡፡ ይሁን እንጂ ኢትዮጵያ እንደ ሌሎች ታዳጊ ሀገራት አሁንም ድረስ ከፍተኛ የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት ፍላጎት ያለባት ሀገር ናት፡፡ ምንም እንኳን ይህ የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት ፍላጎት በበቂ ሁኔታ ያልተመለሰ ቢሆንም፤ በኢትዮጵያ እ.ኤ.አ ከ2000ዓ.ም. ወዲህ በከፍተኛ ደረጃ የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት ሽፋንን (CPR) በማስፋት በ2000ዓ.ም ከነበረው 8% ሽፋን በ2014ዓ.ም ወደ 34% ማድረስ ተችሏል፡፡ ይሁን እንጂ በጊዜ ሂደት ሲታይ የረጅም ጊዜ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ተጠቃሚዎች ቁጥር እንደ አጭር ጊዜ የወሊድ መከላከያ ዘዴ ተጠቃሚዎች እያደገ አይደለም፡፡ በአሁኑ ወቅትም በሀገሪቷ በጥቅም ላይ ከሚውሉ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ውስጥ ከፍተኛ ተጠቃሚ ያለውና 76% ድርሻ የሚወስደው በመርፌ መልክ የሚሰጠው የእርግዝና መከላከያ ነው፡፡ በተመሳሳይ ባለፉት ዓመታት በወሊድ ጊዜ የሚከሰት የእናቶች ሞት ቅነሳ ቢታይም እስከአሁንም ከ100,000 ወላድ እናቶች 353ቱ ለህልፈተ ህይወት የሚበቁበት ከፍተኛ ደረጃ ላይ ይገኛል፡፡

ኢትዮጵያ በኤች.አይ.ቪ/ኤድስ በሽታ ዙሪያ ከፍተኛ መሻሻል ያሳየች ሲሆን፤ እ.ኤ.አ ከ2001ዓ.ም. ወዲህ አዲስ በቫይረሱ የሚጠቁ ግለሰቦች ቁጥር በ90% አሽቆልቁሏል፡፡ ይህ የአዲስ በበሽታው የመጋለጥ ቅነሳ መጠንም በአፍሪካ ሀገራት ከተመዘገበው ከፍተኛው ሲሆን በዓለም ደግሞ ሁለተኛው ነው፡፡ በአሁኑ ወቅት ከጠቅላላ የሀገሪቷ ህዝብ ቁጥር በመራቢያ ዕድሜ ክልል ከሚገኙት ውስጥ 1.1% የሚሆነው በቫይረሱ

የተጠቃ ሲሆን፤ ይህም በቅነሳ ሊደረስበት ታቅዶ ከነበረው 2.5% የሚሊኒየም ግብ አንፃር በእጅጉ ያነሰ በመሆኑ በከፍተኛ ስኬትነት ተመዝግቧል፡፡ ይህም ሆኖ የበሽታው መስፋፋት መጠን በአንዳንድ የተወሰኑ የህብረተሰብ ክፍሎች እና በተወሰኑ አካባቢዎች ላይ አሁንም ድረስ በከፍተኛ ደረጃ ላይ ይገኛል፡፡

በኢትዮጵያ ከአምስት ዓመት በታች ያሉ ህፃናት ሞት ባለፉት ዓመታት ውስጥ ቀንሷል፡፡ እ.ኤ.አ ከ2000-2011ዓ.ም ባለው ጊዜ ብቻ በህይወት ከተወለዱ 1,000 ህፃናት ውስጥ 5ኛ ዓመታቸው ላይ ሳይደርሱ ለሞት ይዳረጉ የነበሩ ህፃናት ቁጥር ከ187 ወደ 88 ወርዷል፡፡ በተመሳሳይ ወቅት በተቅማጥ በሽታ ተጠቅተው ወደ ጤና ተቋም የተወሰዱ ህፃናት ቁጥር በ2000ዓ.ም. ከነበረው 13% ወደ 32% በ2014ዓ.ም የጨመረ ሲሆን ከነዚህም ውስጥ 26%ቱ በነፍስ አድን ንጥረነገር ውህድ (ኦ.አር.ኤስ) በመታከም ህይወታቸው ሊታደግ ተችሏል፡፡

ዲ.ኬ.ቲ. ኢትዮጵያ (ዲ.ኬ.ቲ) እ.ኤ.አ ከ1990ዓ.ም ጀምሮ ላለፉት ረዥም ዓመታት በሀገሪቷ ውስጥ ሲሰራ የቆየ መንግስታዊ ያልሆነ እና ትርፋማ ያልሆነ ተቋም ነው፡፡ ከሌሎች ትርፋማ ያልሆኑ ተቋማት በተለየ ዲ.ኬ.ቲ. የማህበራዊ ግብይትን በመከተል የኤች.አይ.ቪ/ኤድስ መከላከያ (ኮንዶም)፣ የተለያዩ የቤተሰብ ዕቅድ መምሪያ ምርቶችን እና በእናቶችና ህፃናት ጤና ላይ የሚያተኩሩ ምርቶችን ያለትርፍ ለገበያ ያቀርባል፡፡ እነዚህን ምርቶች ያለ ማህበራዊ ግብይት ዘዴ በቀር አሁን በሚቀርበው መጠን ብዛትና ዋጋ ለህብረተሰቡ ለማድረስ ፈፅሞ አይቻልም ነበር፡፡ ዲ.ኬ.ቲ በሁሉም የሀገሪቷ ክፍሎች የሚሠራ ሲሆን የመንግስት ዕድገትና ትራንስፎርሜሽን ዕቅድ ዋና ትኩረት ከሆኑት የእናቶችና ህፃናት ጤና እንዲሁም በኤች. አይ.ቪ/ኤድስ ዙሪያ ላይ በሰፊው ይሰራል፡፡ ዲ.ኬ.ቲ በሀገሪቷ ውስጥ ከሚሰራጩ የቤተሰብ ዕቅድ መምሪያ ምርቶች ውስጥ አንድ ሶስተኛውን ያቀርባል፡፡

1.2 የማንዋሉ አስፈላጊነት

ይህ የዲ.ኬ.ቲ. ኢትዮጵያ ምርቶች ማንዋል የተዘጋጀው ለዲ.ኬ.ቲ የሽያጭ አገልግሎት ሰራተኞች፣ ከዲ.ኬ.ቲ ምርቶች ጋር የቀጥታ ግንኙነት ላላቸው የጤና ባለሙያዎች እና ለሌሎች ደንበኞች ነው፡፡ ማንዋሉ ዲ.ኬ.ቲ ኢትዮጵያ የሚያቀርባቸውን የተለያዩ ምርቶች ማብራሪያ ይዟል፡፡

ምዕራፍ 2

የወንዱ የዘር ፍሬ ወደ ሴቷ ማህፀን እንዳይገባ የሚያግዱ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች

የወንዱ የዘር ፍሬ ወደ ማህፀን እንዳይገባ የሚያግዱ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች የምንላቸው ኮንዶም፣ ዲያፍራም፣ የማህፀን በር ቆብ እና የእርግዝና መከላከያ ስፖንጅ ናቸው፡፡

ኮንዶሞች

ኮንዶሞች ከስስ ላስቲክ የተሰሩ እና የወንዱን ወይም የሴቷን ብልት የሚሸፍኑ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ናቸው፡፡ ከእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ውስጥ የአባላዘር በሽታዎችን የሚከላከለው ኮንዶም ብቻ ነው፡፡ የአባላዘር በሽታዎች የተለያየ ዓይነት የመተላለፊያ መንገድ ያላቸው ሲሆኑ፤ በሠውነት ፈሳሽ ወይም በቀጥታ የቆዳ ንክኪ ሊተላለፉ ይችላሉ፡፡ ኮንዶም እነዚህን የተለያዩ የአባላዘር በሽታዎች የሚከላከልበት ደረጃ እንደየበሽታው መተላለፊያ መንገድ ይለያያል፡፡ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ኮንዶም በቀጥታ የቆዳ ንክኪ ከሚተላለፉ የአባላዘር በሽታዎች ይልቅ በሠውነት ፈሳሽ የሚተላለፉ የአባላዘር በሽታዎችን ለመከላከል የበለጠ ውጤታማ ነው፡፡ በሠውነት ፈሳሽ የሚተላለፉ የአባላዘር በሽታዎች በባክቴሪያ አማካኝነት የሚከሰቱ እንደ ጨብጥ እና ቂጢኝ ያሉትን እንዲሁም በቫይረስ አማካኝነት የሚተላለፉ እንደ ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ያሉትን ያጠቃልላል፡፡ ኮንዶም በቀጥታ የቆዳ ንክኪ ሊተላለፉ የሚችሉ የአባላዘር በሽታዎችን መተላለፍ ሊቀንስ የሚችለው በበሽታ የተጠቃው ቆዳ በኮንዶሙ እስከተሸፈነ ድረስ ብቻ ነው፡፡

የተለያየ ዓይነት ቃና ያላቸው የተለያዩ ኮንዶሞች አሉ፡፡ የኮንዶም ልዩ ቃና በራሱ በኮንዶሙ ወይም በያዘው ቅባት ውስጥ ሊኖር ይችላል፡፡ አንዳንዴም ቃና እንዲኖራቸው ተደርገው የተሰሩ ኮንዶሞች ከቃናቸው ጋር የሚመሳሰል ቀለም ይኖራቸዋል፡፡ ኮንዶሞች በቅርፅ እና ልስላሴም የተለያዩ ዓይነት ተደርገው በመፈብረክ የሴቷን፣ የወንዱን ወይም የሁለቱንም እርካታ በሚጨምር መልኩ ይዘጋጃሉ፡፡

2.1 የወንድ ላቴክስ ኮንዶሞች

ዲኬቲ ኢትዮጵያ የተለያዩ የኮንዶም ዓይነቶችን ለገበያ ያቀርባል

ህይወት ትረስት

ህይወት ትረስት ሚሊታሪ

ሰንሴሽን ሪብድ

ሰንሴሽን ሃኒ

ሰንሴሽን ኮፊ

ሰንሴሽን ሒት

ሰንሴሽን ሚንት

ሰንሴሽን ላቭ

ሰንሴሽን ሲናመን
ሰንሴሽን ቤዚክ

ሜምበርስ ኦንሊ

I. የወንድ ላቴክስ ኮንዶም ምንድን ነው?

የወንድ ላቴክስ ኮንዶም በቆመ የወንድ ብልት ላይ የሚጠለቅ ላቴክስ ከተሰኘ ስስ ላስቲክ የተሰራ ነው፡፡ ኮንዶም እርግዝናን መከላከል ብቻ ሳይሆን ከወንድ ወደ ሴት እና ከሴት ወደ ወንድ ሊተላለፉ የሚችሉ የአባላዘር በሽታዎችን ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን ጨምሮ ለመከላከል ይጠቅማል፡፡

II. አስተማማኝነቱ ምን ያህል ነው?

አስተማማኝነቱ እንደ ተጠቃሚዎቹ አጠቃቀም ይወሰናል፡፡ በእያንዳንዱ የግብረስጋ ግንኙነት ወቅት ኮንዶምን በትክክል ካልተጠቀምን እርግዝና የመከሰቱ እና የአባላዘር በሽታዎች የመተላለፍ ዕድላቸው ከፍተኛ ነው፡፡ የወንድ ላቴክስ ኮንዶም የመቀደዱ እና እርግዝና የመከሰት ወይም በሽታዎች የመተላለፍ ዕድላቸው በጣም አነስተኛ ነው፡፡ ይህም በአብዛኛው ኮንዶሙን በትክክል ባለመጠቀም ስህተት የሚመጣ ነው፡፡

- የትዳር አጋሮቻቸው ወይም የወንድ ጓደኞቻቸው ኮንዶም ከሚጠቀሙ 100 ሴቶች ውስጥ በመጀመሪው አመት 15 እርግዝናዎች ሊፈጠሩ ይችላሉ፡፡ ይህም ማለት ኮንዶሙ ከ100ዎቹ ሴቶች የ85 ሴቶችን እርግዝና ይከላከላል ማለት ነው፡፡
- የወንድ ላቴክስ ኮንዶምን በዘላቂነት እና ሁሌም በትክክል ከተጠቀምነው ደግሞ 98% ድረስ እርግዝናን ለመከላከል አስተማማኝ ነው፡፡
- ኮንዶምን በእያንዳንዱ የግብረስጋ ግንኙነት ወቅት በትክክል ከተጠቀምነው ከ80% እስከ 95% ድረስ የኤች.አይ.ቪ ቫይረስ እንዳይተላለፍ ይከላከላል፡፡

III. የጎንዮሽ ችግሮች

የወንድ ላቴክስ ኮንዶም ምንም ዓይነት የጎንዮሽ ችግር አያስከትልም፡፡ ሆኖም ግን አንዳንድ አጅግ በጣም ጥቂት የሆኑ ኮንዶሙ ለተሰራበት ላቴክስ የተሰኘ ስስ ላስቲክ አለርጂክ የሆኑ ግለሰቦች ኮንዶም ቢጠቀሙ ከዚሁ ጋር በተያያዘ ሊፈጠር የሚችል የጤና መታወክ ይገጥማል፡፡

IV. የታወቁ ጤና ነክ ጥቅሞች

- እርግዝናን ይከላከላል
- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን ጨምሮ የአባላዘር በሽታዎችን ይከላከላል

V. ሊያጋጥሙ የሚችሉ ጤና ነክ ችግሮች

- እጅግ በጣም ጥቂት ግለሰቦች ላይ ከላቴክስ አለርጂ ጋር በተያያዘ የሚከሰት የጤና መታወክ ሊገጥም ይችላል

VI. ስለ የወንድ ላቴክስ ኮንዶም ማወቅ እና መገንዘብ ያለብን ነጥቦች

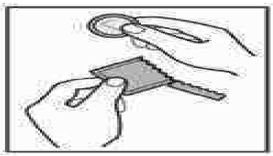
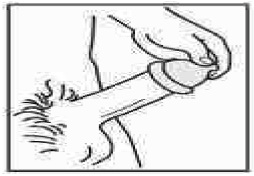
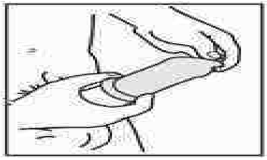
የወንድ ላቴክስ ኮንዶም፡

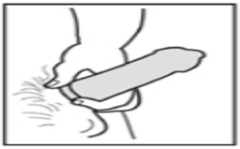
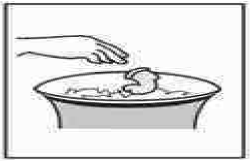
- ወንዱን መካን አያደርግም፣ ስንፈተ ወሲብም አያመጣም
- የወንዱን የግብረስጋ ግንኙነት ፍላጎት አይቀንስም
- በሴቷ ሰውነት ውስጥ ቀርቶ አይጠፋም
- በኮንዶሙ ውስጥ ያለው የወንዱ የዘር ፍሬ ወደ ወንዱ ቢመለስ በወንዱ ላይ ህመም አያስከትልም
- ሁለት ወይም ከዚያ በላይ ኮንዶምን ደርቦ ማጥለቅ ተጨማሪ የመከላከል ውጤት አይሰጥም፡፡ ይልቁንም ኮንዶምን ደርቦ ማጥለቅ በግብረስጋ ግንኙነት ወቅት በኮንዶሞቹ መካከል በሚፈጠር ፍትጊያ ምክንያት ኮንዶሙ ተንሸራቶ እንዲወልቅ ወይም እንዲቀደድ ሊደርገው ስለሚችል በአንድ ጊዜ ከአንድ ኮንዶም በላይ ማጥለቅ አይመከርም
- ከጋብቻ ውጪ ብቻ ሳይሆን የተጋቡ ባልና ሚስቶችም ኮንዶምን በምርጫቸው መጠቀም ይችላሉ፡፡

VII. የወንድ ላቴክስ ኮንዶምን የምንጠቀመው መቼ ነው?

ተጠቃሚዎች ለመጠቀም በፈለጉ በማንኛውም ጊዜ መጠቀም ይችላሉ፡፡

VIII. ሰንጠረዥ: 2.1 የወንድ ላቴክስ ኮንዶምን እንዴት በትክክል መጠቀም ይቻላል?

የወንድ ኮንዶምን ለመጠቀም መከተል ያለብን መሰረታዊ የሆኑ አምስት ነጥቦች	
መሰረታዊ ነጥቦች	ጠቃሚ ዝርዝር ነጥቦች
1. ለእያንዳንዱ የግብረስጋ ግንኙነት አዲስ ኮንዶም መጠቀም::	 • ኮንዶሙ የታሸገበትን እሽግ በደንብ ማስተዋል:: እሽጉ ከተቀደደ ወይም የብልሽት ምልክት ካለው መጠቀም አይገባም:: • የአገልግሎት ጊዜው ያለፈበትን ኮንዶም መጠቀም አያስፈልግም:: • የኮንዶሙን እሽግ በጥንቃቄ መክፈት:: የእጅ ጥፍር፣ ጥርስ ወይም ሌላ ኮንዶሙን ሊጎዳ የሚችል ስለታማ ነገር መጠቀም አያስፈልግም::
2. ምንም አይነት የአካል ንክኪ ከመፈጠሩ በፊት በቆመው የወንድ ብልት ጫፍ ላይ ኮንዶሙን ማስቀመጥ	 • ለበለጠ ጥንቃቄ የወንዱ ብልት ከማንኛውም የሴቷ አካል ጋር ሳይገናኝ ኮንዶሙን ማጥለቅ::
3. ኮንዶሙን በመተርተር የቆመው የወንድ ብልት ላይ ሙሉ በሙሉ ማጥለቅ	 • ኮንዶሙን ስንተረትር ቀስ ብለን መሆን አለበት:: ኮንዶሙን በሀይል ለመተርተር መሞከር ኮንዶሙ በግብረስጋ ግንኙነት ወቅት እንዲቀደድ ሊያደርግ ይችላል:: • ኮንዶሙ በቀላሉ አልተረተር ካለ ኮንዶሙ በተሳሳተ አቅጣጫ ወደኋላ ታጥፎ ወይም ከጥቅም ውጭ ሆኖ ወይም በጣም አርጅቶ ሊሆን ይችላል:: በዚህ ጊዜ ኮንዶሙን በመጣል አዲስ ኮንዶም መጠቀም ያስፈልጋል:: ኮንዶሙ ወደኋላ ታጥፎ ቢሆንና ሌላ ተጨማሪ ኮንዶም ባይኖረን አቅጣጫውን በማዞርና የታጠፈውን በመዞርጋት በቆመው የወንድ ብልት ላይ በማጥለቅ መጠቀም ይቻላል::

4. የወንዱ የዘር ፍሬ ከፈሰሰ በኋላ በምስሉ ላይ እንደሚታየው የኮንዶሙን ክፍት ጫፍ ቀለበት በመያዝ የወንዱ ብልት እንደቆመ ከሴቷ ብልት ውስጥ ማውጣት::	 • የወንዱን ብልት ከሴቷ ብልት ውስጥ ማውጣት:: • የወንዱ የዘር ፍሬ እንዳይፈስ በጥንቃቄ ኮንዶሙን ማውለቅ:: • በድጋሚ የግብረስጋ ግንኙነት ማድረግ ካስፈለገ ወይም ከአንድ አይነት የግብረስጋ ግንኙነት ወደ ሌላ አይነት መቀየር ሲያስፈልግ አዲስ ኮንዶም መጠቀም ያስፈልጋል::
5. የተጠቀምንበትን ኮንዶም በጥንቃቄ ማስወገድ	 • ኮንዶሙን ታሽጎበት በነበረው ማሸጊያ መጠቅለል እና በቆሻሻ መጣያ ውስጥ ወይም የመሬት መቀመጫ መፀዳጃ ቤት ውስጥ መጣል ያስፈልጋል:: በውሃ በሚሰራ መፀዳጃ ቤት መቀመጫ ውስጥ ኮንዶሙን መጣል ትቦውን በመድፈን ችግር ስለሚፈጥር እነዚህ አይነት መፀዳጃዎች ውስጥ ኮንዶሙን መጣል አያስፈልግም::

የወንድ ላቴክስ ኮንዶም ተጠቃሚዎች ማድረግ የሌባቸው ነገሮች

የኮንዶሙን የመቀደድ ዕድል የሚጨምሩ እና መወገድ ያለባቸው አንዳንድ ተግባራት:-

- ኮንዶሙን በመጀመሪያ ተርትሮ በወንዱ ብልት ላይ ለማጥለቅ መሞከር አያስፈልግም:: ይልቁንም ኮንዶሙ ሳይተረተር በቆመ የወንድ ብልት ጫፍ ላይ በማስቀመጥ በብልቱ ላይ እንዲለ መተርተር
- ዘይትነት ያላቸው ማለስለሻ ቅባቶችን መጠቀም አያስፈልግም:: ምክንያቱም በኮንዶሙ ውስጥ የሚገኘውን ላቴክስ ከጥቅም ውጭ ስለሚያደርገው ነው:: ተጨማሪ ማለስለሻ ካስፈለገ ዘይትነት የሌላቸውን ማለስለሻ ቅባቶች መጠቀም ይቻላል::
- የኮንዶሙ ቀለም ከተቀየረ የብልሽት ምልክት ስለሆነ መጠቀም አያስፈልግም::
- ኮንዶሙ የደረቀ ወይም በጣም የተጣበቀ ከሆነ የብልሽት ምልክት ስለሆነ መጠቀም አያስፈልግም::
- አንዴ የተጠቀምነውን ኮንዶም መልሶ መጠቀም አያስፈልግም::

በተጨማሪም በተለያዩ የግብረስጋ ግንኙነቶች ወቅት ከአንዱ አይነት የግብረስጋ ግንኙነት ወደ ሌላው አይነት መቀየር ቢፈለግ ለምሳሌ:- የግብረስጋ ግንኙነት ከፊንጢጣ ወደ ሴቷ ብልት ሲቀየር አንድ ኮንዶም መጠቀም አያስፈልግም:: ምክንያቱም በሽታ ሊያመጡ የሚችሉ ባክቴሪያዎችን ከፊንጢጣ ወደ ብልት ሊያስተላልፍ ስለሚችል ኮንዶሙ መቀየር አለበት::

2.2 የሴት ኮንዶም

I. የሴት ኮንዶም ምንድን ነው?

ሴቶች በግብረስጋ ግንኙነት ጊዜ በብልታቸው ውስጥ በማጥለቅ የሚጠቀሙበት የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ነው፡፡ የተሰራውም በጣም ስስ ከሆነ ቅባት ያለው ፕላስቲክ ሲሆን በሁለቱም ጫፍ ቀለበቶች አሉት፡፡

ምስል 2.1 የሴት ኮንዶም

II. እርግዝናን የመከላከል አስተማማኝነቱ ምን ያህል ነው?

አስተማማኝነቱ እንደ ተጠቃሚዎቹ አጠቃቀም ሁኔታ ይወሰናል፡፡ በእያንዳንዱ የግብረስጋ ግንኙነት ወቅት ሴቷ ኮንዶሙን በትክክል ካልተጠቀመች እርግዝና የመከሰቱ እና የአባላዘር በሽታዎች የመተላለፍ ዕድላቸው ከፍተኛ ነው፡፡ የሴት ኮንዶም የመቀደዱ እና እርግዝና የመከሰት ወይም በሽታዎች የመተላለፍ ዕድላቸው በጣም አነስተኛ ነው፡፡

- ከ100 የሴት ኮንዶም ከሚጠቀሙ ሴቶች ውስጥ በመጀመሪያው አመት 21 እርግዝናዎች ሊፈጠሩ ይችላሉ፡፡ ይህም ማለት ኮንዶሙ ከ100ዎቹ ሴቶች የ79 ሴቶችን እርግዝና ይከላከላል ማለት ነው፡፡
- የሴት ኮንዶምን በእያንዳንዱ የግብረስጋ ግንኙነት ወቅት በትክክል ከሚጠቀሙ 100 ሴቶች ውስጥ ደግሞ በመጀመሪያው አመት ውስጥ 5 እርግዝናዎች ሊፈጠሩ ይችላሉ፡፡

III. የጎንዮሽ ችግሮች

የሴት ኮንዶም ምንም ዓይነት የጎንዮሽ ችግር አያስከትልም፡፡

IV. የታወቁ ጤና ነክ ጥቅሞች

- እርግዝናን ይከላከላል፡፡
- ከኤች.አይ.ቪ/ኤድስ እና ሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ይከላከላል፡፡

V. ሊያጋጥሙ የሚችሉ ጤና ነክ ችግሮች

የሴት ኮንዶም ከመጠቀም ጋር በተያያዘ የሚከሰት ምንም ዓይነት የጤና መታወክ የለም፡፡

VI. ስለሴት ኮንዶም ማወቅ እና መገንዘብ የሚገባን

የሴት ኮንዶም፡

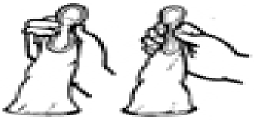
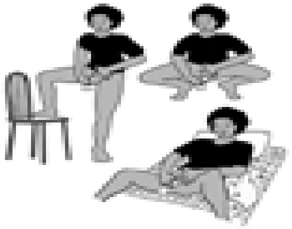
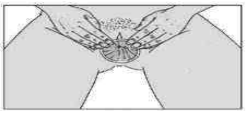
- በሴቷ አካል ውስጥ ቀርቶ አይጠፋም
- ለመጠቀም አስቸጋሪ አይደለም፡፡ ነገር ግን ትክክለኛውን አጠቃቀም መማር ያስፈልጋል፡፡
- ከጋብቻ ውጪ ብቻ ሳይሆን የተጋቡ ባልና ሚስቶችም በምርጫቸው መጠቀም ይችላሉ፡፡
- ሴቶች ኮንዶም መጠቀም ሲፈልጉ በራሳቸው መጠቀም መጀመር ይችላሉ፡፡
- በግብረስጋ ግንኙነት ወቅት ከወንድ ላቴክስ ኮንዶም ጋር ሲነፃፀር የተሻለ ተፈጥሮአዊ ልስላሴ እና እርጥበት አለው፡፡
- ከወንድ ላቴክስ ኮንዶም ጋር ሲነፃፀር እርግዝናን እና የአባላዘር በሽታዎችን የመከላከል አስተማማኝነቱ በመጠኑ ይቀንሳ፡፡
- ለአንዳንድ ሴቶች የውጪኛው ቀለበት በግብረስጋ ግንኙነት ወቅት ተጨማሪ መነቃቃትን ይፈጥራል፡፡

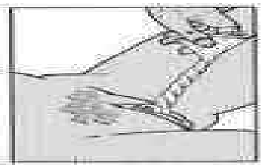
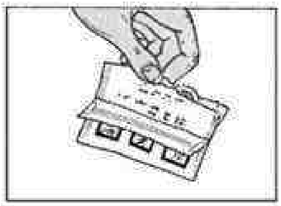
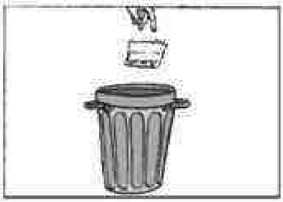
VII. መጠቀም የሚቻለው መቼ ነው?

ተጠቃሚዋ መጠቀም በፈለገችበት በማንኛውም ሰዓት መጠቀም ትችላለች፡፡

VIII. ሰንጠረዥ: 2.2 የሴት ኮንዶምን እንዴት በትክክል መጠቀም ይቻላል?

የሴት ኮንዶምን ለመጠቀም መከተል ያለብን መሰረታዊ የሆኑ አምስት ነጥቦች	
መሰረታዊ ነጥቦች	ጠቃሚ ዝርዝር ነጥቦች
1. ለእያንዳንዱ የግብረ ስጋ ግንኙነት አዲስ ኮንዶም መጠቀም፡፡	• ኮንዶሙ የታሸገበትን እሽግ በደንብ ማስተዋል፡፡ እሽጉ ከተቀደደ ወይም የብልሽት ምልክት ካለው መጠቀም አይገባም፡፡ • የአገልግሎት ጊዜው ያለፈበትን ኮንዶም መጠቀም አያስፈልግም፡፡ • የኮንዶሙን እሽግ በጥንቃቄ መክፈት፡፡ የእጅ ጥፍር፣ ጥርስ ወይም ሌላ ኮንዶሙን ሊጎዳ የሚችል ስለታማ ነገር መጠቀም አያስፈልግም፡፡

2. ምንም ዓይነት የአካል ንክኪ ከመፈጠሩ በፊት ኮንዶሙን በሴቷ ብልት ውስጥ ማስገባት፡፡  	• የግብረ ስጋ ግንኙነት ከመደረጉ እስከ 8 ሰዓታት በፊት ጀምሮ ኮንዶሙን በሴቷ ብልት ውስጥ ማስገባት ይቻላል፡፡ • አዲስ ተጠቃሚ ሴት የሚቀጥለውን የግብረስጋ ግንኙነት ከማድረጓ በፊት ኮንዶሙን ማስገባት እና ማስዎጣት እንድትለማመድ ይመከራል፡፡ የሴት ኮንዶምን በትክክል መጠቀም ቀላል የሚሆነው በመለማመድ ነው። • ለበለጠ ጥንቃቄ የወንዱ ብልት ከሴቷ ብልት ጋር ንክኪ ከመፍጠሩ በፊት ኮንዶሙን ማስገባት ያስፈልጋል፡፡ • ኮንዶሙን ለማስገባት የሚያመች አቀማመጥ መምረጥ፡ መንቋጠጥ፣ አንድ እግርን ማንሳት፣ መቀመጥ ወይም በጀርባ መተኛት፡፡ ሴቷ የተለያዩ የአቀማመጥ አይነቶችን በመሞከር የትኛው ለእርሷ ኮንዶሙን ለማስገባት እንደሚቀላት እንድትመርጥ ይመከራል፡፡ • በኮንዶሙ ውስጥ ያለውን ቅባት በእኩል ለማዳረስ የኮንዶሙን ጎኖች ማስተሻሸት፡፡ • በተዘጋው ጫፍ በኩል ያለውን ቀለበት ጨመቅ አድርጎ በመያዝ ኮንዶሙ እረዘም እና ጠበብ እንዲል ማድረግ፤ • በሌላኛው እጅ የሴቷን ብልት የውጨኛውን ከንፈር መለያየት እና የሴቷ ብልት ቀዳዳ የሚገኝበትን ቦታ ማግኘት፡፡ • የውስጠኛውን ማለትም በተዘጋው ጫፍ በኩል ያለውን ቀለበት ወደ ሴቷ ብልት ውስጥ መሄድ የሚችልበት ርቀት ድርስ ቀስ ብለን መግፋት፡፡ በኮንዶሙ ውስጥ የእጅ ጣትን በማስገባት ኮንዶሙ ቦታውን እስኪይዝ ድረስ ወደውስጥ መግፋት፡፡ • ከ2 እስከ 3ሳ.ሜ የሚሆነው የኮንዶሙ ክፍል እና የኮንዶሙ የውጨኛው ቀለበት ከሴቷ ብልት ውጭ እንዲቀር ማድረግ፡፡
3. የወንዱ ብልት ኮንዶሙ ውስጥ መግባቱን እና ኮንዶሙ ውስጥ መቆየቱን ማረጋገጥ	• ወንዱ ወይም ሴቷ የወንዱን ብልት ወደ ኮንዶሙ ውስጥ እንዲገባ በጥንቃቄ መምራት አለባቸው፡፡ የወንዱ ብልት በሴቷ ብልት እና በኮንዶሙ መካከል መሆን የለበትም፡፡ የወንዱ ብልት ከኮንዶሙ ውጭ ከሆነ ብልቱን ማውጣት እና እንደገና መሞከር ያስፈልጋል፡፡ • በአጋጣሚ ኮንዶሙ ከሴቷ ብልት ውስጥ ቢወጣ ወይም በግብረስጋ ግንኙነት ወቅት ወደውጪ መቅረት የነበረበት የኮንዶሙ ክፍል ሙሉበሙሉ ወደ ውስጥ ቢገፋ ኮንዶሙን እንደገና ወደነበረበት መመለስ ያስፈልጋል፡፡ 

4. ወንዱ ብልቱን ከሴቷ ብልት ውስጥ ካወጣ በኋላ የወንዱ የዘር ፍሬ እንዳይፈስ በጥንቃቄ የኮንዶሙን ውጪኛውን ቀለበት ጠምዝዞ በመዝጋት ቀስ ብሎ ኮንዶሙን ጎትቶ ማውጣት	 • የሴት ኮንዶምን ከግብረስጋ ግንኙነት በኋላ ወዲያውኑ ማውጣት እና ማስወገድ ላያስፈልግ ይችላል፡፡ • የወንዱ የዘር ፍሬ እንዳይፈስ ለማድረግ ሴቷ ኮንዶሙን ተነስታ ከመቆሟ በፊት ማውጣት አለባት፡፡ • ጥንዶቹ የግብረስጋ ግንኙነት በድጋሚ ለማድረግ ከፈለጉ አዲስ ኮንዶም መጠቀም አለባቸው፡፡ የሴት ኮንዶምን በድጋሚ መጠቀም አያስፈልግም፡፡
5. የተጠቀምንበትን ኮንዶም በጥንቃቄ ማስወገድ	  • ኮንዶሙን ታሽጎበት በነበረው ማሸጊያ መጠቅለል እና በቆሻሻ መጣያ ውስጥ ወይም የመሬት መቀመጫ መፀዳጃ ቤት ውስጥ መጣል ያስፈልጋል፡፡ በውሃ በሚሰራ መፀዳጃ ቤት መቀመጫ ውስጥ ኮንዶሙን መጣል ትቦውን በመድፈን ችግር ስለሚፈጥር እነዚህ አይነት መፀዳጃዎች ውስጥ ኮንዶሙን መጣል አያስፈልግም፡፡

ምዕራፍ 3

ማለስለሻ ቅባት

ስሙዝ ሙቭ

1. ስሙዝ ሙቭ ምንድን ነው?

ስሙዝ ሙቭ ለስላሳ፣ ዘይትነት የሌለው፣ የማያጣብቅ፣ ሽታ እና ቀለም አልባ ዝልግልግ ማለስለሻ ቅባት ነው፡፡ እያንዳንዱ ስሙዝ ሙቭ በውስጡ 5 ሚሊ ሊትር ማለስለሻ ቅባት ይዟል፡፡

ምስል 3.1 ስሙዝ ሙቭ ማለስለሻ ቅባት

ስሙዝ ሙቭ፡

- በግብረስጋ ግንኙነት ወቅት ተጨማሪ ማለስለሻ ቅባት ለሚያስፈልጋቸው ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል፤
- ከላቴክስ ኮንዶሞች ጋር መጠቀም የሚቻል ሲሆን፤ የግብረስጋ ግንኙነት በሚደረግበት ወቅት ሊፈጠር የሚችልን ድርቀት በማስወገድ የወንድ ላቴክስ ኮንዶምን ከመቀደድ ይታደጋል፤
- ለግብረስጋ ግንኙነት ዝግጁ በሆነ የወንድ ብልት ወይም በሴት የመራቢያ አካላት ወይንም በኮንዶም የላይኛው ክፍል ላይ ያለስጋት ሊደረግ ይችላል፤
- ዘይትነት የሌለው ቅባት ስለሆነ በቀላሉ በመታጠብ ይጸዳል፤
- ምንም ዓይነት የጎንዮሽ ጉዳት ወይንም በጤና ላይ ሊያስከትለው የሚችል ችግር የለም፡፡

ምዕራፍ 4

በአፍ የሚወሰዱ የእርግዝና መከላከያ እንክብሎች

የእርግዝና መከላከያ እንክብሎች ብዙ ጊዜ የወሊድ መከላከያ ወይም ፒልስ በመባል የሚታወቁ ሲሆን፤ በውስጣቸው ጥምር ፕሮጀስቲን እና ኤስትሮጂን የተባሉ አካላዊ ቅመሞች (ሆርሞኖች) ወይም ነጠላ ፕሮጀስቲን የተባለ አካላዊ ቅመም (ሆርሞን) ብቻ ይይዛሉ፡፡

ዲ.ኬ.ቲ ኢትዮጵያ የተለያዩ የእርግዝና መከላከያ እንክብሎችን ያቀርባል፡፡ እነዚህም ፡-

- ቾይስ እና ስታይል ፡- ባለጥምር አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ እንክብሎች
- አይፕላን ፡- ባለነጠላ አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ እንክብል
- ፖስትፒል እና ፋሲል-ዋን፡- ባለነጠላ አካላዊ ቅመም የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ እንክብሎች

4.1 ቾይስ

I.ቾይስ ምንድን ነው?

ቾይስ በአፍ የሚወሰድ ባለጥምር አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ እንክብል ሲሆን፤ የተሰራውም በተፈጥሮ በሴቶች አካል ውስጥ የሚመረቱትን ኤስትሮጅን እና ፕሮጀስትሮን አካላዊ ቅሞች (ሆርሞኖች) ከሚመሳሰሉ በጣም ዝቅተኛ መጠን ካላቸው ኤስትሮጅን እና ፕሮጀስቲን የተባሉ በሳይንሳዊ መንገድ የተፈበረኩ ንጥረ ነገሮች ነው፡፡

በቾይስ እሽግ ውስጥ የሚገኙት ከአካላዊ ቅመም ጋር ተመሳሳይነት ካላቸው ንጥረ ነገሮች የተፈበረኩ የእርግዝና መከላከያ እንክብሎች ሁሉም ባለእኩል መጠን የኤስትሮጅን እና ፕሮጀስቲን ይዘት አሏቸው፡፡ እያንዳንዱ የቾይስ እሽግ ባለ 28 ፍሬ ሲሆን፤ ይዘታቸው ሌቮኖርጀስትሪል 0.15 ሚ.ግ + ኢትናይልእስትራዲዮል 0.03 ሚ.ግ የሆነ 21 ነጭ የእርግዝና መከላከያ እንክብሎች እና ይዘታቸው ፌረስ ፉማሬት 75 ሚ.ግ የሆነ 7 ቡኒ የአይረን እንክሎችን ይይዛል፡፡

ምስል: 4.1 ቾይስ በአፍ የሚወሰድ የእርግዝና መከላከያ እንክብል

II. እርግዝናን የሚከላከለው እንዴት ነው?

- የሴቷ እንቁላል ከእንቁልጢ ተኮርታ (በስላ) እንዳትወጣ በማድረግ (ውጻትን በመከላከል)፣
- የማህፀን በር ፈሳሽን በማወፈር የወንድ የዘር ፍሬ ወደ ማህፀን እንዳያልፍ በማገድ፣
- የማህፀን ግድግዳን በማሳሳት ከወንድ የዘር ፍሬ ጋር የተዋሀደች እንቁላል በማህፀን ግድግዳ ላይ ብታርፍ እንኳን ለፅንሱ ቀጣይ እድገት እንዳይመች በማድረግ እርግዝና እንዳይፈጠር ይከላከላል፡፡

III. እርግዝናን የመከላከል አስተማማኝነቱ ምን ያህል ነው?

አስተማማኝነቱ እንደ ተጠቃሚዎቹ የአጠቃቀም ሁኔታ ይወሰናል: ሴቷ የቾይስ እንክብል የያዘውን አዲስ እሽግ ሶስት ቀናት እና ከዚያ በላይ ዘግይታ ከጀመረች ወይንም የእንክብል እሽጉን በምትጀምርበት ወይም በምትጨርስበት ቀናት አካባቢ ለሶስት ቀናት እና ከዚያም በላይ የእርግዝና መከላከያ እንክብሉን ሳትወስድ ከቀረች እርግዝና የመከሰት እድሉ ከፍተኛ ነው፡፡

በአብዛኛው ቾይስን ከሚጠቀሙ 100 ሴቶች በ8ቱ ላይ በመጀመሪያው ዓመት እርግዝና ሊከሰት ይችላል፡፡ ይህም ማለት ቾይስን ከሚጠቀሙ 100 ሴቶች ውስጥ 92 ለእርግዝና አይጋለጡም፡፡
የቾይስ እንክብል በትክክል ከተወሰደ እና አወሳሰዱ ላይ ችግር ከሌለ ደግሞ እንክብሉን ከሚጠቀሙ 1000 ሴቶች ውስጥ በመጀመሪያው ዓመት ውስጥ እርግዝና ሊከሰት የሚችለው በ 3ቱ ሴቶች ላይ ብቻ ነው፡፡
የቾይስ እንክብል ስትጠቀም የነበረች ሴት እንክብሉን መውሰዷን በመተው ለማርገዝ ብትፈልግ ወዲያውኑ ማርገዝ ትችላለች፡፡

ቾይስ ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን ጨምሮ ከማንኛውም ተላላፊ የአባላዘር በሽታዎች አይከላከልም፡፡

IV. የጎንዮሽ ችግሮች

- በወር አበባ ላይ የሚከሰቱ ለውጦች

ለምሳሌ:- የወር አበባ መጠን መቀነስ፣ ወር አበባ የሚፈስባቸው ቀናት ማነስ
የወር አበባ መዛባት
በወር ውስጥ በማንኛውም ቀን የሚከሰት የደም መፍሰስ
የወር አበባ መቅረት

- መጠነኛ የራስ ምታት
- ድብርት
- ማቅለሽለሽ (በአብዛኛው ከ2-3 ወራት ጊዜ ውስጥ ይህ ስሜት ይጠፋል)

- የጡት መደደር
- መጠነኛ የክብደት መጨመር ወይም መቀነስ
- የስሜት መለዋወጥ
- ብጉር (ሊባባስ ወይም ሊቀንስ የሚችል ሲሆን በአብዛኛው ግን ይቀንሳል)

V. ቾይስ የሚያስገኛቸው ጤና ነክ ጥቅሞች

ቾይስ እርግዝናን ከመከላከል በተጨማሪ የሚከተሉትን የጤና ችግሮች ለመከላከል ይረዳል፡-

የማህፀን ግድግዳ ካንሰር

የእንቁልጢ ካንሰር

የማህፀን ቁስለት

ከወር አበባ መዛባት እና መብዛት ጋር የተያያዙ የደም ማነስ ችግሮችን

የሚከተሉትን ደግሞ ይቀንሳል፡-

በወር አበባ ጊዜ የሚከሰተውን የሆድ ቁርጠት

በውጻት ጊዜ የሚፈጠር የህመም ስሜት

በሰዉነት ወይም በፊት ላይ የጸጉር መብዛትን እና ብጉር

አንዳንድ ሴቶች ለምን ቾይስን ይመርጣሉ?

እንክብሉ በሴቷ ቁጥጥር ስር ያለ መሆኑ

ያለ ጤና ባለሙያ እርዳታ በማንኛውም ሰዓት ማቋረጥ መቻሉ

በግብረ ስጋ ግንኙነት መሐል አለማስተጓጎሉ

VI. ቾይስ ሊያስከትላቸው የሚችሉ የጤና ችግሮች

የመከሰት እድላቸው በጣም ዝቅተኛ ቢሆንም

በእግር የደም ስሮች እና በሳንባ ውስጥ የደም መርጋት

የመከሰት እድላቸው እጅግ በጣም ዝቅተኛ ቢሆንም

በጭንቅላት ውስጥ የሚከሰት የደም መፍሰስ እና

ድንገተኛ የልብ ህመም

VII.. ስለ ቾይስ ማወቅ እና መገንዘብ ያለብን

ቾይስ፡

ምንም እንኳ ቾይስ በየቀኑ የሚወሰድ እንክብል ቢሆንም በሴቷ ሰውነት ውስጥ የሚኖረው የሆርሞኑ መጠን እየጨመረ ስለማይሄድ ሴቷ ቾይስን ማቋረጥ የለባትም፡፡

ሴቷ በዚያ ቀን የግብረ ስጋ ግንኙነት ብታደርግም ባታደርግም እንክብሉን በየቀኑ መውሰድ አለባት፡፡

ቾይስ፡

ሴቶች መካን እንዲሆኑ አያደርግም

ሴቶች አካለ ጎዶሎ ወይም መንታ ልጅ እንዲወልዱ አያደርግም

በሴቶች የግብረ ስጋ ግንኙነት ፍላጎት ላይ ምንም ዓይነት ለውጥ አያስከትልም

በየቀኑ ስለሚሟሟ በጨጓራ ወይም በሰውነት ውስጥ አይከማችም

ነፍሰ ጡር ሴት ማርገዟን ሳታውቅ ብትወስደው በእርግዝናዋ ላይ ምንም ዓይነት ችግር አያስከትልም

VIII. ቾይስን መጠቀም የሚችሉት የትኞቹ ሴቶች ናቸው?

ቾይስ በአጠቃላይ ለሁሉም ሴቶች ተስማሚ እና ምቹ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ነው፡፡ ቾይስን መጠቀም የሚችሉ ሴቶች፡-

- ልጅ ያላቸው ወይም የሌላቸው
- ያገቡ ወይም ያላገቡ
- አፍላ ወጣቶች እና ከ 40 ዓመት በላይ የሆናቸው ሴቶችን ጨምሮ በማንኛውም የዕድሜ ክልል ውስጥ ያሉ ሴቶች
- ፅንስ ያቋረጠች ወይም ያስወረዳት ሴት
- የደም ማነስ ያለባቸው ወይም በፊት የነበረባቸው ሴቶች
- የፀረ ኤች.አይ.ቪ. መድሀኒት ቢወስዱም ባይወስዱም ኤች.አይ.ቪ. ቫይረስ በደማቸው ውስጥ ያለባቸው ሴቶች ቾይስን በአስተማማኝነት መጠቀም ይችላሉ፡፡

ሴቶች ቾይስን ፡

ምንም የማህፀን በር እና የማህፀን አካባቢ ምርመራ እንዲሁም

ምንም ዓይነት የላቦራቶሪ ምርመራ ሳያደርጉ ለእርግዝና መከላከያነት መጠቀም መጀመር ይችላሉ፡፡

ቾይስ የኤች.አይ.ቪ. ቫይረስ ላለባቸው ሴቶች

ኤች.አይ.ቪ. ቫይረስ በደማቸው ውስጥ ያለ ወይም የፀረ ኤች.አይ.ቪ. መድሀኒት ህክምና የሚወስዱ ሴቶች ቾይስን መጠቀም ይችላሉ፡፡

እነዚህን ሴቶች ከቾይስ ጋር በጥምረት ኮንዶም እንዲጠቀሙ ማበረታታት ያስፈልጋል፡፡ኮንዶም በትክክል እና በዘላቂነት ከተጠቀምነው የአባላዘር በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል፡፡ኮንዶም የፀረ ኤች.አይ.ቪ. መድሀኒት ህክምና ለሚወስዱ ሴቶች እንደ ተጨማሪ የእርግዝና መከላከያም ያገለግላል፡፡ የፀረ ኤች.አይ.ቪ. መድሀኒቶች የቾይስን የእርግዝና መከላከል አስተማማኝነት መቀነስ አለመቀነሳቸው በጥናት አልተረጋገጠም፡፡

IX. ቾይስን መጠቀም የማይችሉት የትኞቹ ሴቶች ናቸው?

- ያረገዘች ወይም እንዳረገዘች የምትጠረጠር ሴት
- ባለፈው 3 ወራት ጊዜ ውስጥ የወለደች እናት
- ከወለደች 6 ወራት ወይም ከዚያ በታች የሆናት የምታጠባ እናት
- በሳንባ ውስጥ የደም መርጋት ካለ ወይም ከነበረ
- ከዚህ በፊት በጭንቅላት እና የደም ስሮች ላይ የደረሰ አደጋ ከነበረ
- የልብ እና የልብ ቧንቧ ህመም ካለ ወይም ከነበረ
- ከፍተኛ የሆነ የደም ግፊት ያለባቸው ሴቶች
- ከደም ዑደት ጋር የተቆራኘ የስኳር በሽታ ካለ
- ከነርቭ ጋር የተያያዘ የራስ ምታት ካለ
- ከፍተኛ የቀዶ ጥገና ያደረገች ሴት
- የጡት ካንሰር ካለ
- የጉበት ካንሰር ካለ
- የጉበት ህመም ችግር ካለ
- በቀን ከ15 ሲጋራዎች በላይ የሚያጨሱ እና ዕድሜያቸው ከ35 ዓመት በላይ የሆነ ሴቶች እና
- እንክብሉ የተሰራበት ንጥረነገሮች እንደማይስማማት የተረጋገጠ ሴት

X. የቾይስ እርግዝና መከላከያ እንክብል የአወሳሰድ መመሪያ

የመጀመሪያው እንክብል አወሳሰድ	➢ በእያንዳንዱ የቾይስ ካርቶን እሽግ ውስጥ ሶስት ባለ28 እንክብል እሽጎች የሚገኙ ሲሆን፤ እነዚህ እሽጎች አንዱ ለአንድ የወር አበባ ዑደት የሚያገለግል የሶስት ተከታታይ ወራት የእርግዝና መከላከያ እንክብሎችን ይዟል፡፡ ➢ ቾይስ የእርግዝና መከላከያ እንክብልን መጠቀም ለመጀመር ሁለት አማራጮች አሉ፡- ሀ. የሚቀጥለው የወር አበባ እስኪመጣ በመጠበቅ የመጀመሪያውን እንክብል በመጀመሪያው የወር አበባ ቀን መውሰድ፡፡ ቀጣዮቹን እንክብሎች በመመሪያው መሠረት በቀን አንድ ፍሬ መውሰድ መቀጠል፡፡ ለ. የመጀመሪያውን እንክብል በማንኛውም ቀን መውሰድ በመጀመር ቀጣዮቹን እንክብሎች በመመሪያው መሠረት በቀን አንድ ፍሬ መውሰድ መቀጠል፡፡ ሆኖም ግን ይኸኛው አማራጭ ከተወሰደ እንክብሉ ከተጀመረበት ቀን አንስቶ ለመጀመሪያዎቹ 7 ተከታታይ ቀናት መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን በተጨማሪነት መጠቀም ያስፈልጋል፡፡ ➢ የመጀመሪያውን እንክብል ለመውሰድ እንክብሎቹን ከያዘው ከአንዱ እሽግ ውስጥ ከእሽጉ በስተጀርባ በግራ እጅ በኩል ከላይ ጫፍ የሚገኘውን የመጀመሪያውን እንክብል መዋጥ፤ ➢ ከዚያም የቀሩትን እንክብሎች ለመውሰድ በእሽጉ ላይ ያሉትን አቅጣጫ ጠቋሚ ቀስቶች መከተል፡፡
ስለ እንክብል አወሳሰዱ አስፈላጊ የሆኑ መመሪያዎች	➢ እንክብል የያዘው እሽግ ባዶ እስኪሆን ድረስ በየቀኑ አንድ እንክብል በተመሳሳይ ሰዓት መዋጥ፡፡ ➢ በተቻለ መጠን እያንዳንዱን እንክብል በተመሳሳይ ጊዜ መዉሰድ ተጠቃሚዎች እንክብሎችን ለመዋጥ እንዳይረሱ ያግዛቸዋል፡፡ እንዲሁም የተወሰኑ የጎንዮሽ ችግሮችን ይቀንሳል፡፡
አንዱ እንክብሎቹን የያዘ እሽግ ሲጨረስ የሚቀጥለው እሽግ እንዴት እንደሚጀመር	➢ ሴቷ አንዱን እንክብል የያዘ እሽግ እንደጨረሰች በሚቀጥለው ቀን ከሚቀጥለው እሽግ የመጀመሪያዋን እንክብል መውሰድ አለባት፡፡ የሚቀጥላውን እሽግ ዘግይቶ መጀመር እርግዝና ሊያስከትል ይችላል፡፡

እንክብሉን በታዘዘው መሠረት በወቅቱ አለመውሰድ	➢ እንክብሉ በየዕለቱ በተመሳሳይ ሰዓት አንድ ፍሬ ሳይወሰድ ከቀረ እርግዝናን የመከላከል ኃይሉ ይቀንሳል፡፡ ➢ ሴቷ እንክብሉን የመውሰጃ ሰዓቷ ካለፈ በኋላ ብታስታውስ ወዲያውኑ የዘነጋችውን እንክብል መውሰድ ይኖርባታል፡፡ ➢ ሴቷ በዕለቱ መውሰድ የሚገባትን እንክብል አለመውሰዷን በነጋታው ብታስታውስ ሁኔታውን ባስታወሰችበት ቀን የሁለቱን ቀናት ሁለት እንክብሎች አንድ ላይ መውሰድ ይኖርባታል፡፡ ➢ ሴቷ በወር ውስጥ ሶስቴ እና ከዚያ በላይ እንክብሉን ሳትወስድ ከቀረች ወይም እንክብሉን የያዘውን እሽግ ሶስት ቀንና ከዚያ በላይ ዘግይታ ከጀመረች እርግዝና የመከሰት ዕድሉ ከፍተኛ ስለሚሆን መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን በተጨማሪነት መጠቀም ያስፈልጋታል፡፡ ➢ ሴቷ በወር አበባ ዑደቷ ሶስተኛ ሳምንት ላይ ሶስት ወይም ከዚያ በላይ እንክሎችን ሳትወስድ ከቀረች በእሽጉ ውስጥ የሚገኘውን ቡኒ የአይረን እንክብል መውሰድ ትታ በቀጥታ ከሚቀጥለው እሽግ ላይ ነጩን የጥምር አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ እንክብል መውሰድ ይኖርባታል፡፡ ➢ ሴቷ የእርግዝና መከላከያ እንክብሉን በወሰደች በ2 ሰዓታት ውስጥ ካስመለሳት በተቻለ ፍጥነት የእርግዝና መከላከያ እንክብሎቹን ከያዘው እሽግ ውስጥ ሌላ እንክብል መውሰድና ቀሪውን እንደበፊቱ በቀጣይነት መውሰድ ይኖርባታል፡፡
መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ስለመጠቀም	➢ ሴቷ ዘንግታ ወይም በሌላ ምክንያት እንክብሉን ሳትወስድ ብትቀር ሌላ መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ በተጨማሪነት መጠቀም ያስፈልጋታል፡፡ ➢ መጠባበቂያ የእርግዝና ዘዴዎች የምንላቸው ከሩካቤ መታቀብ፣ የወንድ ወይም የሴት ኮንዶም መጠቀም፣ ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያዎችን መጠቀም፣ የወንዱን ዘር ፍሬ የሚገድሉ ቅባቶች መጠቀም እና የወንዱን የዘር ፍሬ ወደ ውጭ የማፍሰስ ዘዴ ናቸው፡፡ የወንዱን ዘር ፍሬ የሚገድሉ ቅባቶች እና የወንዱን የዘር ፍሬ ወደ ውጭ ማፍሰስ ዝቅተኛ የእርግዝና መከላከል ውጤት ሲኖራቸው፤ ኮንዶም መጠቀም እና ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያዎችን መጠቀም ደግሞ የተሻለ አስተማማኝ የእርግዝና መከላከል ብቃት አላቸው፡፡

4.2 ስታይል

ስታይል ምንድን ነው?

ስታይል በአፍ የሚወሰድ ባለጥምር አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ እንክብል ሲሆን፤ የተሰራውም በተፈጥሮ በሴቶች አካል ውስጥ የሚመረቱትን ኤስትሮጅን እና ፕሮጀስትሮን አካላዊ ቅሞች (ሆርሞኖች) ከሚመሳሰሉ በጣም ዝቅተኛ መጠን ካላቸው ኤስትሮጅን እና ፕሮጀስቲን የተባሉ በሳይንሳዊ መንገድ የተፈበረኩ ንጥረ ነገሮች ነው፡፡

በስታይል እሽግ ውስጥ የሚገኙት ከአካላዊ ቅመም ጋር ተመሳሳይነት ካላቸው ንጥረ ነገሮች የተፈበረኩ የእርግዝና መከላከያ እንክብሎች የተለያየ መጠን የኤስትሮጅን እና ፕሮጀስቲን ይዘት አሏቸው፡፡ እያንዳንዱ የስታይል እሽግ ባለ 21 ፍሬ ሲሆን፤ ይዘታቸው ሌቮኖርጀስትሪል 0.05 ሚ.ግ + ኢትናይልእስትራዲዮል 0.03 ሚ.ግ የሆነ 6ፍሬ ቡኒ ፣ ይዘታቸው ሌቮኖርጀስትሪል 0.075 ሚ.ግ + ኢትናይልእስትራዲዮል 0.04 ሚ.ግ የሆነ 5ፍሬ ነጭ እና ይዘታቸው ሌቮኖርጀስትሪል 0.125 ሚ.ግ + ኢትናይልእስትራዲዮል 0.03 ሚ.ግ የሆነ 10ፍሬ ቢጫ የእርግዝና መከላከያ እንክብሎችን ይይዛል፡፡

ስታይል እርግዝናን ለመከላከል እና የወር አበባ ጊዜውን ጠብቆ እንዲመጣ ለማድረግ ይጠቅማል፡፡

ምስል 4.2 ስታይል በአፍ የሚወሰድ የእርግዝና መከላከያ እንክብል

II. እርግዝናን የሚከላከለው እንዴት ነው?

- የሴቷ እንቁላል ከእንቁልጢ ተኮርታ (በስላ) እንዳትወጣ በማድረግ (ውጻትን በመከላከል)፣
- የማህፀን በር ፈሳሽን በማወፈር የወንድ የዘር ፍሬ ወደ ማህፀን እንዳያልፍ በማገድ፣
- የማህፀን ግድግዳን በማሳሳት ከወንድ የዘር ፍሬ ጋር የተዋሀደች እንቁላል በማህፀን ግድግዳ ላይ ብታርፍ እንኳን ለፅንሱ ቀጣይ እድገት እንዳይመች በማድረግ እርግዝና እንዳይፈጠር ይከላከላል፡፡

III. እርግዝናን የመከላከል አስተማማኝነቱ ምን ያህል ነው?

አስተማማኝነቱ እንደ ተጠቃሚዎቹ የአጠቃቀም ሁኔታ ይወሰናል: ሴቷ የስታይል እንክብል የያዘውን አዲስ እሽግ ሶስት ቀናት እና ከዚያ በላይ ዘግይታ ከጀመረች ወይንም የእንክብል እሽጉን በምትጀምርበት ወይም በምትጨርስበት ቀናት አካባቢ ለሶስት ቀናት እና ከዚያም በላይ የእርግዝና መከላከያ እንክብሉን ሳትወስድ ከቀረች እርግዝና የመከሰት እድሉ ከፍተኛ ነው፡፡

በአብዛኛው ስታይልን ከሚጠቀሙ 100 ሴቶች በ8ቱ ላይ በመጀመሪያው ዓመት እርግዝና ሊከሰት ይችላል፡፡ ይህም ማለት ስታይልን ከሚጠቀሙ 100 ሴቶች ውስጥ 92 ለእርግዝና አይጋለጡም፡፡ የስታይል እንክብል በትክክል ከተወሰደ እና አወሳሰዱ ላይ ችግር ከሌለ ደግሞ እንክብሉን ከሚጠቀሙ 1000 ሴቶች ውስጥ በመጀመሪያው ዓመት ውስጥ እርግዝና ሊከሰት የሚችለው በ 3ቱ ሴቶች ላይ ብቻ ነው፡፡ የስታይል እንክብል ስትጠቀም የነበረች ሴት እንክብሉን መውሰዷን በመተው ለማርገዝ ብትፈልግ ወዲያውኑ ማርገዝ ትችላለች፡፡

ስታይል ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን ጨምሮ ከማንኛውም ተላላፊ የአባላዘር በሽታዎች አይከላከልም፡፡

ስታይል ከሴቶች የተፈጥሮአዊ ወር አበባ ዑደት ጋር እንዲመሳሰል ተደርጎ የተለያየ የአካላዊ ቅመም ይዘት ካላቸው እንክብሎች የተዘጋጀ በመሆኑ እርግዝናን ከመከላከል በተጨማሪ የወር አበባ መዛባትን ለማስተካከል መጠቀም ይቻላል፡፡

IV. የጎንዮሽ ችግሮች

- በወር አበባ ላይ የሚከሰቱ ለውጦች

ለምሳሌ:- የወር አበባ መጠን መቀነስ፣ ወር አበባ የሚፈስባቸው ቀናት ማነስ
የወር አበባ መዛባት
በወር ውስጥ በማንኛውም ቀን የሚከሰት የደም መፍሰስ
የወር አበባ መቅረት

- መጠነኛ የራስ ምታት
- ድብርት
- ማቅለሽለሽ (በአብዛኛው ከ2-3 ወራት ጊዜ ውስጥ ይህ ስሜት ይጠፋል)
- የጡት መደደር
- መጠነኛ የክብደት መጨመር ወይም መቀነስ
- የስሜት መለዋወጥ
- ብጉር (ሊባባስ ወይም ሊቀንስ የሚችል ሲሆን በአብዛኛው ግን ይቀንሳል)

V. ስታይል የሚያስገኛቸው ጤና ነክ ጥቅሞች

ስታይል እርግዝናን ከመከላከል በተጨማሪ የሚከተሉትን የጤና ችግሮች ለመከላከል ይረዳል፡-

- የማህፀን ግድግዳ ካንሰር
- የእንቁልጢ ካንሰር
- የማህፀን ቁስለት
- ከወር አበባ መዛባት እና መብዛት ጋር የተያያዙ የደም ማነስ ችግሮችን

የሚከተሉትን ደግሞ ይቀንሳል፡-

- በወር አበባ ጊዜ የሚከሰተውን የሆድ ቁርጠት
- በዉጾት ጊዜ የሚፈጠር የህመም ስሜት
- በሰዉነት ወይም በፊት ላይ የጸጉር መብዛትን እና ብጉር

አንዳንድ ሴቶች ለምን ስታይልን ይመርጣሉ?

- እንክብሉ በሴቷ ቁጥጥር ስር ያለ መሆኑ
- ያለ ጤና ባለሙያ እርዳታ በማንኛውም ሰዓት ማቋረጥ መቻሉ
- በግብረ ስጋ ግንኙነት መሐል አለማስተጓጎሉ

VI. ስታይል ሊያስከትላቸው የሚችሉ የጤና ችግሮች

የመከሰት እድላቸው በጣም ዝቅተኛ ቢሆንም

- በእግር የደም ስሮች እና በሳንባ ውስጥ የደም መርጋት ሊያስከትል ይችላል፡፡
- የመከሰት እድላቸው እጅግ በጣም ዝቅተኛ ቢሆንም
- በጭንቅላት ውስጥ የሚከሰት የደም መርጋት እና
- ድንገተኛ የልብ ህመም ሊያስከትል ይችላል፡፡

VII. ስለ ስታይል ማወቅ እና መገንዘብ ያለብን

ስታይል፡

ምንም እንኳ ስታይል በየቀኑ የሚወሰድ እንክብል ቢሆንም በሴቷ ሰውነት ውስጥ የሚኖረው የሆርሞኑ መጠን እየጨመረ ስለማይሄድ ሴቷ ስታይልን ማቋረጥ የለባትም፡፡

ሴቷ በዚያ ቀን የግብረ ስጋ ግንኙነት ብታደርግም ባታደርግም እንክብሉን በየቀኑ መውሰድ አለባት፡፡

ስታይል፡

ሴቶች መካን እንዲሆኑ አያደርግም

ሴቶች አካለ ጎዶሎ ወይም መንታ ልጅ እንዲወልዱ አያደርግም

በሴቶች የግብረ ስጋ ግንኙነት ፍላጎት ላይ ምንም ዓይነት ለውጥ አያስከትልም
በየቀኑ ስለሚሟሟ በጨጓራ ወይም በሰውነት ውስጥ አይከማችም
ነፍሰ ጡር ሴት ማርገዟን ሳታውቅ ብትወስደው በእርግዝናዋ ላይ ምንም ዓይነት ችግር አያስከትልም

VIII. ስታይልን መጠቀም የሚችሉት የትኞቹ ሴቶች ናቸው?

ስታይል በአጠቃላይ ለሁሉም ሴቶች ተስማሚ እና ምቹ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ነው፡፡ ስታይልን መጠቀም የሚችሉ ሴቶች፡-

- ልጅ ያላቸው ወይም የሌላቸው
- ያገቡ ወይም ያላገቡ
- አፍላ ወጣቶች እና ከ40 አመት በላይ የሆናቸው ሴቶችን ጨምሮ በማንኛውም የዕድሜ ክልል ውስጥ ያሉ ሴቶች
- ፅንስ ያቋረጠች ወይም ያስወረዳት ሴት
- የደም ማነስ ያለባቸው ወይም በፊት የነበረባቸው ሴቶች
- የፀረ ኤች አይ ቪ መድሀኒት ቢወስዱም ባይወስዱም ኤ ች አይ ቪ ቫይረስ በደማቸው ውስጥ ያለባቸው ሴቶች ስታይልን በአስተማማኝነት መጠቀም ይችላሉ፡፡

ሴቶች ስታይልን ፡

ምንም የማህፀን በር እና የማህፀን አካባቢ ምርመራ እንዲሁም
ምንም ዓይነት የላቦራቶሪ ምርመራ ሳያደርጉ ለእርግዝና መከላከያነት መጠቀም መጀመር ይችላሉ፡፡

ስታይል የኤች አይ ቪ ቫይረስ ላለባቸው ሴቶች

ኤች አ ይ ቪ ቫይረስ በደማቸው ውስጥ ያለ ወይም የፀረ ኤች አይ ቪ መድሀኒት ህክምና የሚወስዱ ሴቶች ስታይልን መጠቀም ይችላሉ፡፡

እነዚህን ሴቶች ከስታይል ጋር በጥምረት ኮንዶም እንዲጠቀሙ ማበረታታት ያስፈልጋል፡፡ኮንዶም በትክክል እና በዘላቂነት ከተጠቀምነው የአባላዘር በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል፡፡ኮንዶም የፀረ ኤች አይ ቪ መድሀኒት ህክምና ለሚወስዱ ሴቶች እንደ ተጨማሪ የእርግዝና መከላከያም ያገለግላል ፡፡ የፀረ ኤች አይ ቪ መድሀኒቶች የስታይልን የእርግዝና መከላከል አስተማማኝነት መቀነስ አለመቀነሳቸው በጥናት አልተረጋገጠም፡፡

IX. ስታይልን መጠቀም የማይችሉት የትኞቹ ሴቶች ናቸው?

- ያረገዘች ወይም እንዳረገዘች የምትጠረጠር ሴት
- በሳንባ ውስጥ የደም መርጋት ካለ ወይም ከነበረ
- ከዚህ በፊት በጭንቅላት እና የደም ስሮች ላይ የደረሰ አደጋ ከነበረ
- የልብ እና የልብ ቧንቧ ህመም ካለ ወይም ከነበረ
- ከፍተኛ የሆነ የደም ግፊት ያለባቸው ሴቶች
- ከደም ዑደት ጋር የተቆራኘ የስኳር በሽታ ካለ
- ከነርቭ ጋር የተያያዘ የራስ ምታት ካለ
- ከፍተኛ የቀዶ ጥገና ደረገች ሴት
- የጡት ካንሰር ካለ
- የጉበት ካንሰር ካለ
- የጉበት ህመም ችግር ካለ
- በቀን ከ15 ሲጋራዎች በላይ የሚያጨሱ እና ዕድሜያቸው ከ35 ዓመት በላይ የሆነ ሴቶች እና
- እንክብሉ የተሰራበት ንጥረነገሮች እንደማይስማማት የተረጋገጠ ሴት

X. የስታይል እርግዝና መከላከያ እንክብል የአወሳሰድ መመሪያ

የመጀመሪያው እንክብል አወሳሰድ	➢ በእያንዳንዱ የስታይል ካርቶን እሽግ ውስጥ ሶስት ባለ21 እንክብል እሽጎች የሚገኙ ሲሆን፤ እነዚህ እሽጎች አንዱ ለአንድ የወር አበባ ዑደት የሚያገለግል የሶስት ተከታታይ ወራት የእርግዝና መከላከያ እንክብሎችን ይዘዋል፡፡ ➢ ስታይል የእርግዝና መከላከያ እንክብልን መጠቀም ለመጀመር ሁለት አማራጮች አሉ፡- ሀ. የሚቀጥለው የወር አበባ እስኪመጣ በመጠበቅ የመጀመሪውን እንክብል በመጀመሪያው የወር አበባ ቀን መውሰድ፡፡ ቀጣዮቹን እንክብሎች በመመሪያው መሠረት በቀን አንድ ፍሬ መውሰድ መቀጠል፡፡ ለ. የመጀመሪያውን እንክብል በማንኛውም ቀን መውሰድ በመጀመር ቀጣዮቹን እንክብሎች በመመሪያው መሠረት በቀን አንድ ፍሬ መውሰድ መቀጠል፡፡ ሆኖም ግን ይኸኛው አማራጭ ከተወሰደ እንክብሉ ከተጀመረበት ቀን አንስቶ ለመጀመሪያዎቹ 7 ተከታታይ ቀናት መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን በተጨማሪነት መጠቀም ያስፈልጋል፡፡ ➢ የመጀመሪያውን እንክብል ለመውሰድ እንክብሎቹን ከያዘው ከአንዱ እሽግ ውስጥ ከእሽጉ በስተጀርባ በግራ እጅ በኩል ከላይ ጫፍ የሚገኘውን 1ኛ ተራ ቁጥር የተፃፈበትን እንክብል መዋጥ፤ ➢ ከዚያም የቀሩትን እንክብሎች ለመውሰድ በእሽጉ ላይ ያሉትን የቁጥር ቅደም ተከተል ወይም አቅጣጫ ጠቋሚ ቀስቶች መከተል፡፡
ስለ እንክብል አወሳሰዱ አስፈላጊ የሆኑ መመሪያዎች	➢ እንክብል የያዘው እሽግ ባዶ እስኪሆን ድረስ በየቀኑ አንድ እንክብል በተመሳሳይ ሰዓት መዋጥ፡፡ ➢ በተቻለ መጠን እያንዳንዱን እንክብል በተመሳሳይ ጊዜ መዉሰድ ተጠቃሚዎች እንክብሎችን ለመዋጥ እንዳይረሱ ያግዛቸዋል፡፡ እንዲሁም የተወሰኑ የጎንዮሽ ችግሮችን ይቀንሳል፡፡
አንዱ እንክብሎቹን የያዘውን እሽግ ሲጨረስ የሚቀጥለው እሽግ እንዴት እንደሚጀመር	➢ ሴቷ አንዱን እንክብል የያዘ እሽግ እንደጨረሰች ከቀጣዩ እሽግ የመጀመሪያዋን እንክብል ከሰባት ቀናት በኋላ መዉሰድ ይኖርባታል፡፡ የሚቀጥላውን እሽግ ዘግይቶ መጀመር እርግዝና ሊያስከትል ይችላል፡፡

እንክብሉን በታዘዘው መሠረት በወቅቱ አለመውሰድ	➢ እንክብሉ በየዕለቱ በተመሳሳይ ሰዓት አንድ ፍሬ ሳይወሰድ ከቀረ እርግዝናን የመከላከል ኃይሉ ይቀንሳል፡፡ ➢ ሴቷ እንክብሉን የመውሰጃ ሰዓቷ ካለፈ በኋላ ብታስታውስ ወዲያውኑ የዘነጋችውን እንክብል መውሰድ ይኖርባታል፡፡ ➢ ሴቷ በዕለቱ መውሰድ የሚገባትን እንክብል አለመውሰዷን በነጋታው ብታስታውስ ሁኔታውን ባስታወሰችበት ቀን የሁለቱን ቀናት ሁለት እንክብሎች አንድ ላይ መውሰድ ይኖርባታል፡፡ ➢ ሴቷ በወር ውስጥ ሶስቴ እና ከዚያ በላይ እንክብሉን ሳትወስድ ከቀረች ወይም እንክብሉን የያዘውን እሽግ ሶስት ቀንና ከዚያ በላይ ዘግይታ ከጀመረች እርግዝና የመከሰት ዕድሉ ከፍተኛ ስለሚሆን መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን በተጨማሪነት መጠቀም ያስፈልጋታል፡፡ ➢ ሴቷ በወር አበባ ዑደቷ ሶስተኛ ሳምንት ላይ ሶስት ወይም ከዚያ በላይ እንክሎችን ሳትወስድ ከቀረች የሚቀጥለውን እሽግ ለመጀመር መጠበቅ የነበረባትን የሰባት ቀን ጊዜ በመተው እየወሰደችው የነበረው እሽግ እንዳለቀ በቀጥታ የሚቀጥለውን እሽግ በነጋታው መውሰድ መጀመር ይኖርባታል፡፡ ➢ ሴቷ የእርግዝና መከላከያ እንክብሉን በወሰደች በ2 ሰዓታት ውስጥ ካስመለሳት በተቻለ ፍጥነት የእርግዝና መከላከያ እንክብሎቹን ከያዘው እሽግ ውስጥ ሌላ እንክብል መውሰድና ቀሪውን እንደበፊቱ በቀጣይነት መውሰድ ይኖርባታል፡፡
መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ስለመጠቀም	➢ ሴቷ ዘንግታ ወይም በሌላ ምክንያት እንክብሉን ሳትወስድ ብትቀር ሌላ መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ መጠቀም ያስፈልጋታል፡፡ ➢ መጠባበቂያ የእርግዝና ዘዴዎች የምንላቸው ከሩካቤ መታቀብ፣ የወንድ ወይም የሴት ኮንዶም መጠቀም፣ ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያዎችን መጠቀም፣ የወንዱን ዘር ፍሬ የሚገድሉ ቅባቶች መጠቀም እና የወንዱን የዘር ፍሬ ወደ ውጭ የማፍሰስ ዘዴ ናቸው፡፡ ➢ የወንዱን ዘር ፍሬ የሚገድሉ ቅባቶች እና የወንዱን የዘር ፍሬ ወደ ውጭ ማፍሰስ ዝቅተኛ የእርግዝና መከላከል ውጤት ሲኖራቸው፤ ኮንዶም መጠቀም እና ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያዎችን መጠቀም ደግሞ የተሻለ አስተማማኝ የእርግዝና መከላከል ብቃት አላቸው፡፡

4.3 አይፕላን

I. አይፕላን ምንድን ነው?

አይፕላን በአፍ የሚወሰድ ባለነጠላ አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ እንክብል ሲሆን፤ የተሰራውም በተፈጥሮ በሴቶች አካል ውስጥ የሚመረተውን ፕሮጀስትሮን አካላዊ ቅመም (ሆርሞን) ከሚመሳሰል በጣም ዝቅተኛ መጠን ካለው ፕሮጀስቲን የተባለ በሳይንሳዊ መንገድ የተፈበረከ ንጥረ ነገር ነው፡፡

እያንዳንዱ የአይፕላን እሽግ ባለ 28 ፍሬ ሲሆን፤ ይዘታቸው ሌቮኖርጀስትሪል 0.03 ሚ.ግ የሆነ ነጭ የእርግዝና መከላከያ እንክብሎችን ይይዛል፡፡

አይፕላን ለሚያጠቡ እናቶች እርግዝናን ለመከላከል ይጠቅማል፡፡

ምስል 4.3 አይፕላን በአፍ የሚወሰድ የእርግዝና መከላከያ እንክብል

II. እርግዝናን የሚከላከለው እንዴት ነው?

- የሴቷ እንቁላል ከእንቁልጢ ተኮርታ (በስላ) እንዳትወጣ በማድረግ (ውጻትን በመከላከል)፣
- የማህፀን በር ፈሳሽን በማወፈር የወንድ የዘር ፍሬ ወደ ማህፀን እንዳያልፍ በማገድ፣
- ያኮረተችዋን እንቁላል እና/ወይም የወንድ የዘር ፍሬ የጉዞ እንቅስቃሴ በማዘግየት እርግዝና እንዳይፈጠር ይከላከላል፡፡

III. እርግዝናን የመከላከል አስተማማኝነቱ ምን ያህል ነው?

አስተማማኝነቱ እንደ ተጠቃሚዎቹ የአጠቃቀም ሁኔታ ይወሰናል: የወር አበባቸው በየወሩ ለሚመጣ እና

አይፐላንን ለእርግዝና መከላከያ ለሚጠቀሙ ሴቶች አይፐላን ሙሉ በሙሉ ካልተወሰደ ወይም መወሰድ ካለበት ጊዜ ዘግይቶ ከተወሰደ እርግዝና የመከሰት ዕድሉ ከፍተኛ ነው፡፡ አይፐላንን ከሚጠቀሙ የሚያጠቡ እናቶች መካከል በመጀመሪያው ዓመት እርግዝና የመከሰት እድሉ 0.5% ነው፡፡
የአይፐላን እንክብል ስትጠቀም የነበረች ሴት እንክብሉን መውሰዷን በመተው ለማርገዝ ብትፈልግ ወዲያውኑ ማርገዝ ትችላለች፡፡

አይፐላን ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን ጨምሮ ከማንኛውም ተላላፊ የአባላዘር በሽታዎች አይከላከልም፡፡

IV. የጎንዮሽ ችግሮች

- በወር አበባ ላይ የሚከሰቱ ለውጦች

ለምሳሌ፡- የወር አበባ መዛባት

ለሚያጠቡ እናቶች የወር አበባ ዘግይቶ መምጣት

የወር አበባ መብዛት

በወር ውስጥ በማንኛውም ቀን የሚከሰት የደም መፍሰስ

የወር አበባ መቅረት

- ህመም ያለው የወር አበባ
- መጠነኛ የራስ ምታት
- ድብርት
- ማቅለሽለሽ (በአብዛኛው ከ2-3 ወራት ጊዜ ውስጥ ይህ ስሜት ይጠፋል)
- ማስመለስ
- የሆድ ቁርጠትና የሆድ መነፋት
- የጡት መደደር
- መጠነኛ የክብደት መጨመር ወይም መቀነስ

ምንም እንኳን አይፐላን ከመጠቀም ጋር የጎንዮሽ ችግሮች የመከሰት አጋጣሚው ከፍተኛ ቢሆንም በአብዛኛው የከፋ የጤና ጉዳት አያስከትልም፡፡ ሆኖም ግን አይፐላን ሲወሰድ የሚከተሉት የጎንዮሽ ችግሮች ከተከሰቱ በአስቸኳይ የጤና ባለሙያ እርዳታ ማግኘት ያስፈልጋል

- የሠውነት ቆዳ ወይም ዐይን ወደቢጫነት ከተቀየረ
- በጣም ከፍተኛ ወይም የማያቋርጥ የደም መፍሰስ ካለ
- የእርግዝና ተመሳሳይ ስሜት ወይም ከፍተኛ የሆድ ህመም ስሜት ካለ

V. አይፐላን የሚያስገኛቸው ጤና ነክ ጥቅሞች

አይፐላን

ጡት ለሚያጠቡ እናቶች ከሌሎች በአፍ ከሚወሰዱ ባለጥምር አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ እንክብሎች ይልቅ ተመራጭ ነው:: ሴቷ በወለደች ከስድስተኛው ሳምንት ጀምሮ አይፐላንን መጠቀም ትችላለች::

ከኢስትሮጅን ጋር ተያያዥ የሆኑ የጎንዮሽ ችግሮችን አያስከትልም

አይፐላን እርግዝናን ከመከላከል በተጨማሪ የሚከተሉትን የጤና ችግሮች ለመከላከል ይረዳል:-

የማህፀን ግድግዳ ካንሰር

የእንቁልጢ ካንሰር

የማህፀን ቁስለት

አንዳንድ ሴቶች ለምን አይፐላንን ይመርጣሉ?

እንክብሉ በሴቷ ቁጥጥር ስር ያለ መሆኑ

ያለ ጤና ባለሙያ እርዳታ በማንኛውም ሰዓት ማቋረጥ መቻሉ

በግብረ ስጋ ግንኙነት መሐል አለማስተጓጎሉ

VI. አይፐላን ሊያስከትላቸው የሚችሉ የጤና ችግሮች

የመከሰት እድላቸው በጣም ዝቅተኛ ቢሆንም

የሰውነት ቆዳና የዓይን ቀለምን ቢጫ የሚያደርግ የጉበት በሽታ

ራስ ከፍሎ የሚያም ከባድ የራስ ምታት

የደም ግፊት መጨመር

በእግር የደም መልስ ስሮች ላይ እብጠት መጨመር

የመከሰት እድላቸው እጅግ በጣም ዝቅተኛ ቢሆንም

የጉበት በሽታ

የሐሞት ከረጢት በሽታ ሊያስከትል ይችላል::

በተጨማሪም ከማህፀን ውጪ የሚከሰቱ እርግዝናዎች የፕሮጀስቲን ሆርሞንን ብቻውን በሚወስዱ ሴቶች ዘንድ የመከሰት ዕድሉ ከፍተኛ ነው::

VII. ስለ አይፐላን ማወቅ እና መገንዘብ ያለብን

አይፐላን፡

- የጡት ወተትን አይቀንስም:: በጡት ወተት ብዛትም ሆነ ጥራት ላይ የሚያስከትለው ምንም ዓይነት ለውጥ የለም::
- ሴትዮዋ በዚያ ቀን የግብረ ስጋ ግንኙነት ብታደርግም ባታደርግም በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት

ሳይቋረጥ መወሰድ አለበት

❖ ሴቶች መካን እንዲሆኑ አያደርግም

❖ ጡት በሚጠቡ ህፃናት ላይ ተቅማጥ አያመጣም

VIII. አይፐላን የእርግዝና መከላከያ ዘዴን መጠቀም የሚችሉት የትኞቹ ሴቶች ናቸው?

አይፐላን በአጠቃላይ ለሁሉም ሴቶች ተስማሚ እና ምቹ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ነው፡፡ አይፐላንን መጠቀም የሚችሉ ሴቶች፡-

❖ ጡት የሚያጠቡ ሴቶች (ልጅ ከወለዱ ከስድስተኛ ሳምንት ጀምሮ)

❖ ልጅ ያላቸው ወይም የሌላቸው

❖ ያገቡ ወይም ያላገቡ

❖ አፍላ ወጣቶች እና ከ40 አመት በላይ የሆናቸው ሴቶችን ጨምሮ በማንኛውም የዕድሜ ክልል ውስጥ ያሉ ሴቶች

❖ በማንኛውም የዕድሜ ክልል ያሉ ሲጋራ የሚያጨሱ ሴቶች

❖ ፅንስ ያቋረጠች ወይም ያስወረዳት ሴት

❖ የደም ማነስ ያለባቸው ወይም በፊት የነበረባቸው ሴቶች

❖ የፀረ -ኤች አይ ቪ መድሀኒት ቢወስዱም ባይወስዱም የኤች አይ ቪ ቫይረስ በደማቸው ውስጥ ያለባቸው ሴቶች አይፐላንን መጠቀም ይችላሉ፡፡

አይፐላን የኤች አይ ቪ ቫይረስ ላለባቸው ሴቶች

❖ ኤች አ ይ ቪ ቫይረስ በደማቸው ውስጥ ያለ ወይም የፀረ ኤች አይ ቪ መድሀኒት ህክምና የሚወስዱ ሴቶች አይፐላንን መጠቀም ይችላሉ፡፡

❖ እነዚህን ሴቶች ከአይፐላን ጋር በጥምረት ኮንዶም እንዲጠቀሙ ማበረታታት ያስፈልጋል፡፡ ኮንዶም በትክክል እና በዘላቂነት ከተጠቀምነው የአባላዘር በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል፡፡ ኮንዶም የፀረ ኤች አይ ቪ መድሀኒት ህክምና ለሚወስዱ ሴቶች እንደ ተጨማሪ የእርግዝና መከላከያም ያገለግላል ፡፡ የፀረ ኤች አይ ቪ መድሀኒቶች የአይፐላንን የእርግዝና መከላከል አስተማማኝነት መቀነስ አለመቀነሳቸው በጥናት አልተረጋገጠም፡፡

IX. አይፐላንን መጠቀም የማይችሉት የትኞቹ ሴቶች ናቸው?

- ያረገዘች ወይም እንዳረገዘች የምትጠረጠር ሴት
- የጉበት ህመም ካለ
- ጉበት መደበኛ ስራውን በትክክል ማከናወን የማይችልበት ሁኔታ ላይ ካለ
- መንስኤው ያልታወቀ የማህፀን መድማት ችግር ካለ

- የደም መርጋትና ከደም መርጋት ጋር የተቆራኘ የውስጥ ደዌ ችግር ካለ
- ከፍተኛ የደም ግፊት ካለ
- ከፍተኛ የራስ ህመም ወይም ጭንቅላትን ከፍሎ የሚያም የራስ ምታት ካለ ወይም ከነበረ
- እንክብሉ የተሰራበት ንጥረነገሮች እንደማይስማማት የተረጋገጠ ሴት

VIII. የአይፕላን እርግዝና መከላከያ እንክብል የአወሳሰድ መመሪያ

የመጀመሪያው እንክብል አወሳሰድ	➢ በእያንዳንዱ የአይፕላን ካርቶን እሽግ ውስጥ ሶስት ባለ28 እንክብል እሽጎች የሚገኙ ሲሆን፤ እነዚህ እሽጎች አንዱ ለአንድ የወር አበባ ዑደት የሚያገለግል የሶስት ተከታታይ ወራት የእርግዝና መከላከያ እንክብሎችን ይዘዋል፡፡ ➢ አይፕላን የእርግዝና መከላከያ እንክብልን መጠቀም ለመጀመር ሁለት አማራጮች አሉ፡- ሀ. የሚቀጥለው የወር አበባ እስኪመጣ በመጠበቅ የመጀመሪውን እንክብል በመጀመሪያው የወር አበባ ቀን መውሰድ፡፡ ቀጣዮቹን እንክብሎች በመመሪያው መሠረት በቀን አንድ ፍሬ መውሰድ መቀጠል፡፡ ለ. የመጀመሪያውን እንክብል በማንኛውም ቀን መውሰድ በመጀመር ቀጣዮቹን እንክብሎች በመመሪያው መሠረት በቀን አንድ ፍሬ መውሰድ መቀጠል፡፡ ሆኖም ግን ይኸኛው አማራጭ ከተወሰደ እንክብሉ ከተጀመረበት ቀን አንስቶ ለመጀመሪያዎቹ 7 ተከታታይ ቀናት መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን በተጨማሪነት መጠቀም ያስፈልጋል፡፡ ➢ የመጀመሪያውን እንክብል ለመውሰድ እንክብሎቹን ከያዘው ከአንዱ እሽግ ውስጥ ከእሽጉ በስተጀርባ በግራ እጅ በኩል ከላይ ጫፍ የሚገኘውን የመጀመሪያውን እንክብል መዋጥ፤ ➢ ከዚያም የቀሩትን እንክብሎች ለመውሰድ በእሽጉ ላይ ያሉትን አቅጣጫ ጠቋሚ ቀስቶች መከተል፡፡
ስለ እንክብል አወሳሰዱ አስፈላጊ የሆኑ መመሪያዎች	➢ እንክብል የያዘው እሽግ ባዶ እስኪሆን ድረስ በየቀኑ አንድ እንክብል በተመሳሳይ ሰዓት መዋጥ፡፡ ➢ በተቻለ መጠን እያንዳንዱን እንክብል በተመሳሳይ ጊዜ መዉሰድ ተጠቃሚዎች እንክብሎችን ለመዋጥ እንዳይረሱ ያግዛቸዋል፡፡እንዲሁም የተወሰኑ የጎንዮሽ ችግሮችን ይቀንሳል፡፡ ➢ ጡት ማጥባት ላቆመች ሴት አይፕላን እርግዝናን የመከላከል አስተማማኝነቱ ከሌሎቹ ባለጥምር አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ጋር ሲነፃፀር ዝቅተኛ ነው፡፡ ሆኖም ግን ሴቷ አይፕላንን መውሰድ ምቹ ሆኖ ካገኘችው ጡት ማጥባት ካቆመች በኋላም እንክብሉን መጠቀም መቀጠል ትችላለች፡፡

አንዱ እንክብሎቹን የያዘውን እሽግ ሲጨረስ የሚቀጥለው እሽግ እንዴት እንደሚጀመር	➢ ሴቷ አንዱን እንክብል የያዘ እሽግ እንደጨረሰች በሚቀጥለው ቀን ከቀጣዩ እሽግ የመጀመሪያዋን እንክብል መውሰድ አለባት፡፡ እሽጉን ዘግይቶ መጀመር እርግዝና ሊያስከትል ይችላል፡፡
እንክብሉን በታዘዘው መሠረት በወቅቱ አለመውሰድ	➢ እንክብሉ በየዕለቱ በተመሳሳይ ሰዓት አንድ ፍሬ ሳይወሰድ ከቀረ እርግዝናን የመከላከል ኃይሉ ይቀንሳል፡፡ ➢ ሴቷ እንክብሉን የመውሰጃ ሰዓቷ ካለፈ በኋላ ብታስታውስ ወዲያውኑ የዘነጋችውን እንክብል መውሰድ ይኖርባታል፡፡ በተጨማሪም የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ መጠቀም አለባት፡፡ ➢ ሴቷ በዕለቱ መውሰድ የሚገባትን እንክብል አለመውሰዷን በነጋታው ብታስታውስ ሁኔታውን ባስታወሰችበት ቀን የሁለቱን ቀናት ሁለት እንክብሎች አንድ ላይ መውሰድ ይኖርባታል፡፡ ➢ የወር አበባ ጊዜውን ጠብቆ የሚመጣ ከሆነ ለቀጣይ 2 ቀናት መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን መጠቀም አለባት፡፡ በተጨማሪም ባለፉት 3 ቀናት ውስጥ የግብረ ስጋ ግንኙነት አድርጋ ከነበረ የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ መጠቀም አለባት፡፡ ➢ ሴቷ የእርግዝና መከላከያ እንክብሉን በወሰደች በ2 ሰዓታት ውስጥ ካስመለሳት በተቻለ ፍጥነት የእርግዝና መከላከያ እንክብሎቹን ከያዘው እሽግ ውስጥ ሌላ እንክብል መውሰድና ቀሪውን እንደበፊቱ በቀጣይነት መውሰድ ይኖርባታል፡፡
መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ስለመጠቀም	➢ ሴቷ ዘንግታ ወይም በሌላ ምክንያት እንክብሉን ሳትወስድ ብትቀር ሌላ መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ መጠቀም ያስፈልጋታል፡፡ ➢ መጠባበቂያ የእርግዝና ዘዴዎች የምንላቸው ከሩካቤ መታቀብ፣ የወንድ ወይም የሴት ኮንዶም መጠቀም፣ ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያዎችን መጠቀም፣ የወንዱን ዘር ፍሬ የሚገድሉ ቅባቶች መጠቀም እና የወንዱን የዘር ፍሬ ወደ ውጭ የማፍሰስ ዘዴ ናቸው፡፡ የወንዱን ዘር ፍሬ የሚገድሉ ቅባቶች እና የወንዱን የዘር ፍሬ ወደ ውጭ ማፍሰስ ዝቅተኛ የእርግዝና መከላከል ውጤት ሲኖራቸው፤ ኮንዶም መጠቀም እና ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያዎችን መጠቀም ደግሞ የተሻለ አስተማማኝ የእርግዝና መከላከል ብቃት አላቸው፡፡

4.4 ፖስትፒል (የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ እንክብል)

I . ፖስትፒል ምንድን ነዉ?

ፖስትፒል በአፍ የሚወሰድ ያልተፈለገ እና ድንገተኛ እርግዝና መከላከያ እንክብል ነው፡፡ የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ዘዴ በማስገደድ ወይም አጋጣሚ በሆነ ምክንያት በተከናወነ ወይም ጥንቃቄ በጎደለው የግብረስጋ ግንኙነት ሳቢያ ሊከሰት የሚችለውን ያልተፈለገ እርግዝና የግብረስጋ ግንኙነት በተፈጠረ በ72 ሰዓታት ጊዜ ውስጥ ለመከላከል የሚጠቅም ነው፡፡

ፖስትፒል ባለነጠላ አካላዊ ቅመም የያዘ ሲሆን የተሰራውም በሴቶች አካል ውስጥ በተፈጥሮ ከሚመረተው ፕሮጀስትሮን አካላዊ ቅመም (ሆርሞን) ጋር ከሚመሳሰል ፕሮጀስቲን ከሚባል ንጥረነገር ነው፡፡
እያንዳንዱ የፖስትፒል እሽግ በውስጡ ሁለት ባለ 0.75 ሚ.ግ ሌቮኖርጀስትሪል እንክብሎች ይዟል፡፡

ምስል 4.4 ፖስትፒል (የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ እንክብል)

II. ፖስትፒል እርግዝናን የሚከላከለው እንዴት ነው?

- የሴቷ እንቁላል ከእንቁልጢ ተኮርታ (በስላ) እንዳትወጣ በማድረግ፣
- የማህፀን በር ፈሳሽን በማወፈር የወንድ የዘር ፍሬ ወደ ማህፀን እንዳያልፍ በማገድ፣
- ያኮረተችዋን እንቁላል እና/ወይም የወንድ የዘር ፍሬ የጉዞ እንቅስቃሴ በማዘግየት እንዲሁም
- ከወንድ የዘር ፍሬ ጋር የተዋሀደች እንቁላል የምታርፍበትን የማህፀን ግድግዳ በማሳሳት ለፅንሱ ቀጣይ እድገት እንዳይመች በማድረግ እርግዝና እንዳይፈጠር ይከላከላል፡፡

III. ፖስትፒል እርግዝናን የመከላከል አስተማማኝነቱ ምን ያህል ነው?

እርግዝናን የመከላከል አስተማማኝነቱ እንደ ተጠቃሚዎች አጠቃቀም ይለያያል፡፡ እንክብሉ ጥንቃቄ የጎደለዉ የግብረ-ስጋ ግንኙነት ከተፈጸመ በ72 ሰዓታት ጊዜ ውስጥ መወሰድ አለበት፡፡ ጊዜዉ እየጨመረ ሲሄድ የመከላከል አቅሙ እየቀነሰ ስለሚሄድ የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን ወዲያውኑ መውሰድ ያስፈልጋል፡፡

ፖስትፒል በማስገደድ ወይም አጋጣሚ በሆነ ምክንያት በተከናወነ ወይም ጥንቃቄ በጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት ሳቢያ ሊከሰት የሚችለውን እርግዝና ለመከላከል የሚወሰድ እንክብል እንጂ በዘላቂነት የሚወሰድ መደበኛ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ አለመሆኑ መታውቅ ይኖርበታል፡፡

ፖስትፒል ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን ጨምሮ ከማንኛውም ተላላፊ የአባላዘር በሽታዎች አይከላከልም፡፡
ፖስትፒል ከመወሰዱ አስቀድሞ በተከሰተ ጽንስ ላይ ምንም ዓይነት ውጤት የለውም፡፡
የፖስትፒል እንክብል ተጠቅማ የነበረች ሴት ለማርገዝ ብትፈልግ ወዲያውኑ ማርገዝ ትችላለች፡፡

IV. የጎንዮሽ ችግሮች

- የወርአበባ መዛባት ለምሳሌ
    - እንክብሉ በተወሰደ ጥቂት ቀናት ውስጥ መጠነኛ የሆነ የደም መፍሰስ ሊከሰት ይችላል፡፡
    - የወር አበባ ከሚጠበቅበት ጊዜ ቀድሞ ወይም ዘግይቶ ሊመጣ ይችላል፡፡
- ማቅለሽለሽ
- ማስመለስ
- ከእምብርት በታች የሆድ ቁርጠት
- ድብርት / የመጫጫን ስሜት
- የድካም ስሜት / የሠውነት መዛል
- የራስ ምታት
- የጡት መደደር

እነዚህ ፖስትፒልን ከመውሰድ ጋር ተያይዘው የሚመጡ የጎንዮሽ ችግሮች ለህመሞቹ ማስታገሻ መድኃኒት በመውሰድ በቀላሉ ወይም በጥቂት ቀናት ውስጥ በራሳቸው ሊጠፉ የሚችሉ ናቸው፡፡

V. ፖስትፒል የሚያስገኛቸው ጤና ነክ ጥቅሞች

ፖስትፒል ያልተፈለገ ድንገተኛ እርግዝና እንዳይከሰት ይከላከላል፡፡

VI. ፖስትፒል ሊያስከትል የሚችለው የጤና ጉዳት

ፖስትፒል ሊያስከትለው የሚችል የጤና ችግር የለም፡፡

VII. ስለ ፖስትፒል ማወቅ እና መገንዘብ ያለብን

ፖስትፒል

- የጽንስ መቋረጥ አያስከትልም
- እርግዝና ከተከሰተ በፅንሱ ላይ ምንም አይነት ጉዳት አያስከትልም
- በተጠቃሚዎች ላይ የጤና ችግር አያስከትልም
- መካን አያደርግም
- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን ጨምሮ ሌሎች የአባላዛር በሽታዎችን የማይከላከል በመሆኑ ፖስትፒል አለ በማለት ጥንቃቄ የጎደለዉ የግብረስጋ ግንኙነት መፈፀም ለነዚህ በሽታዎች ተጋላጭ ያደርጋል
- የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ላልተጠቀሙ ወይም የአጠቃቀም ስህተት የገጠማቸዉ ሴቶች ቢያረግዙ ሊወስዱት ይችሉ የነበረውን የጽንስ ማቋረጥ እርምጃ ይቀንሳል፡፡

VIII. ፖስትፒልን መጠቀም የሚችሉት የትኞቹ ሴቶች ናቸው?

ፖስትፒል በአጠቃላይ ለሁሉም ሴቶች ተስማሚና ምቹ የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ዘዴ ሲሆን እንክብሉን መጠቀም የማይችሉ ሴቶች

- ያረገዘች ወይም እንዳረገዘች የምትጠረጠር ሴት
- እንክብሉ የተሰራበት ዋና ንጥረነገር (ሌቮኖርጀስትሪል) እንደማይስማማት የተረጋገጠ ሴት
- መንስኤው ያልታወቀ ወይም ምንነቱ በምርመራ ያልተረጋገጠ የደም መፍሰስ ያላት ሴት
- ጥንቃቄ የጎደለው የግብረስጋ ግንኙነት ካደረገች 72 ሰዓታት ያለፋት ሴት
- የወር አበባዋ የዘገየባት ሴት
- ከፍተኛ ደረጃ የደረሰ የጉበት ህመም ያለባት ሴት

XI. ፖስትፒልን እንዴትና መቼ ነው መጠቀም ያለብን?

የፖስትፒል እንክብል ከማንኛውም በማስገደድ ወይም አጋጣሚ በሆነ ምክንያት ከተከናወነ ወይም ጥንቃቄ ከጎደለው የግብረ-ስጋ ግንኙነት በኋላ በ72 ሰዓታት ውስጥ በአፍ መዋጥ ያለበት ሲሆን፣ ከ72ቱ ሰዓታት ጊዜ ውስጥ በተቻለ መጠን በፍጥነት በተወሰደ ቁጥር ውጤቱም የበለጠ ይጨምራል፡፡

የመጀመሪያዉ እንክብል በተቻለ መጠን ወዲያዉኑ መወሰድ ያለበት ሲሆን ሁለተኛዉ እንክብል ደግሞ የመጀመሪያዉ እንክብል በተወሰደ በ12 ሰዓታት ጊዜ ውስጥ መወሰድ አለበት፡፡

ፖስትፒል በሴቷ የወርአበባ ዑደት ውስጥ በማንኛውም ጊዜ መወሰድ ይችላል፡፡ የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን ሴቷ የወር አበባ እያየችም ቢሆን መውሰድ ትችላለች፣ ነገር ግን የወርአበባ መምጫው

ከሚጠበቅበት ጊዜ ከዘገየ እርግዝና ተፈጥሮ ሊሆን ስለሚችል እርግዝና አለመፈጠሩ እስካልተረጋገጠ ድረስ እንክብሉን መውሰድ አይመከርም ፡፡

የፖስትፒል እንክብል በተወሰደ በሁለት ሰዓት ጊዜ ውስጥ ሴቷ ካስመለሳት ተጨማሪ እንክብል መውሰድ ሊያስፈልግ ይችላል፡፡

ፖስትፒል ድንገተኛ እርግዝናን ለመከላከል የሚጠቅምባቸው ሁኔታዎች፡

- ሴቷ ያለምንም ቅድመ-ዝግጅት እና ምንም ዓይነት የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ሳትጠቀም የግብረ-ስጋ ግንኙነት ከፈጸመች፣
- ሴቷ ተገዳ ወይም ተደፍራ ግብረ-ስጋ ግንኙነት ከፈጸመች፣
- ጥንዶች የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች በትክክል መጠቀም ሳይችሉ ሲቀሩ ለምሳሌ
  - o ኮንዶም በአግባቡ ሳይጠቀሙ ቢቀሩ፣ ኮንዶም ቢበጠስ ወይም ቢፈነዳ
  - o ሴቷ ባለጥምር አካላዊ ሆርሞን የእርግዝና መከላከያ ዘዴ እየተጠቀመች ሶስት እንክብሎችን ሳትወስድ ከቀረች ወይም አዲሱን የእንክብል እሽግ ሶስት ቀናት እና ከዛ በላይ ዘግይታ ከጀመረች
  - o በመርፌ የሚሰጠዉን ባለነጠላ አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ ዘዴ የምትጠቀም ሴት በድጋሚ ለመውሰድ ሁለት ሳምንት እና ከዚያ በላይ ከዘገየች
  - o በሴቷ ማህጸን ዉስጥ የተቀመጠዉ የእርግዝና መከላከያ ከቦታዉ ከወጣ
  - o የወንድ የዘር ፍሬ ወደ ሴቷ ብልት ከመግቧቱ በፊት ከሴቷ ብልት ውጪ እንደተፈለገዉ ማፍሰስ ሳይቻል ሲቀር

4.5. ፋሲል-ዋን (የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ እንክብል)

I. ፋሲል-ዋን ምንድን ነው?

ፋሲል-ዋን በአፍ የሚወሰድ ያልተፈለገ እና ድንገተኛ እርግዝና መከላከያ እንክብል ነው፡፡ የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ዘዴ በማስገደድ ወይም አጋጣሚ በሆነ ምክንያት በተከናወነ ወይም ጥንቃቄ በጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት ሳቢያ ሊከሰት የሚችለውን ያልተፈለገ እርግዝና የግብረ ስጋ ግንኙነት በተፈጠረ በ72 ሰዓታት ጊዜ ውስጥ ለመከላከል የሚጠቅም ነው፡፡

ፋሲል-ዋን ባለነጠላ አካላዊ ቅመም የያዘ ሲሆን የተሰራውም በሴቶች አካል ውስጥ በተፈጥሮ ከሚመረተው ፕሮጀስተሮን አካላዊ ቅመም (ሆርሞን) ጋር ከሚመሳሰል ፕሮጀስቲን ከሚባል ንጥረነገር ነው፡፡ እያንዳንዱ የፋሲል-ዋን እሽግ በውስጡ አንድ ባለ 1.5 ሚ.ግ ሌቮኖርጀስትሪል እንክብል ይዟል፡፡

ምስል፡ ፋሲል-ዋን የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ እንክብል

II. ፋሲል-ዋን እርግዝናን የሚከላከለው እንዴት ነው?

- የሴቷ እንቁላል ከእንቁልጢ ተኮርታ (በስላ) እንዳትወጣ በማድረግ፣
- የማህፀን በር ፈሳሽን በማወፈር የወንድ የዘር ፍሬ ወደ ማህፀን እንዳያልፍ በማገድ፣
- ያኮረተችዋን እንቁላል እና/ወይም የወንድ የዘር ፍሬ የጉዞ እንቅስቃሴ በማዘግየት እንዲሁም
- ከወንድ የዘር ፍሬ ጋር የተዋሀደች እንቁላል የምታርፍበትን የማህፀን ግድግዳ በማሳሳት ለፅንሱ ቀጣይ እድገት እንዳይመች በማድረግ እርግዝና እንዳይፈጠር ይከላከላል፡፡

III. ፋሲል-ዋን እርግዝናን የመከላከል አስተማማኝነቱ ምን ያህል ነው?

እርግዝናን የመከላከል አስተማማኝነቱ እንደ ተጠቃሚዎች አጠቃቀም ይለያያል፡፡ እንክብሉ ጥንቃቄ የጎደለዉ የግብረ-ስጋ ግንኙነት ከተፈጸመ በ72 ሰዓታት ጊዜ ውስጥ መወሰድ አለበት፡፡ ጊዜዉ እየጨመረ ሲሄድ የመከላከል አቅሙ እየቀነሰ ስለሚሄድ የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን ወዲያውኑ መውሰድ ያስፈልጋል፡፡

ፋሲል-ዋን በማስገደድ ወይም አጋጣሚ በሆነ ምክንያት በተከናወነ ወይም ጥንቃቄ በጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት ሳቢያ ሊከሰት የሚችለውን እርግዝና ለመከላከል የሚወሰድ እንክብል እንጂ በዘላቂነት የሚወሰድ መደበኛ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ አለመሆኑ መታውቅ ይኖርበታል፡፡

ፋሲል-ዋን ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን ጨምሮ ከማንኛውም ተላላፊ የአባላዘር በሽታዎች አይከላከልም፡፡

ፋሲል-ዋን ከመወሰዱ አስቀድሞ በተከሰተ ጽንስ ላይ ምንም ዓይነት ውጤት የለውም፡፡

የፋሲል-ዋን እንክብል ተጠቅማ የነበረች ሴት ለማርገዝ ብትፈልግ ወዲያውኑ ማርገዝ ትችላለች፡፡

IV የጎንዮሽ ችግሮች

- የወርአበባ መዛባት ለምሳሌ

- o እንክብሉ በተወሰደ ጥቂት ቀናት ውስጥ መጠነኛ የሆነ የደም መፍሰስ ሊከሰት ይችላል፡፡
- o የወር አበባ ከሚጠበቅበት ጊዜ ቀድሞ ወይም ዘግይቶ ሊመጣ ይችላል፡፡

- ማቅለሽለሽ
- ማስመለስ
- ከእምብርት በታች የሆድ ቁርጠት
- ድብርት / የመጫጫን ስሜት
- የድካም ስሜት / የሠውነት መዛል
- የራስ ምታት
- የጡት መደደር

እነዚህ ፋሲል-ዋንን ከመውሰድ ጋር ተያይዘው የሚመጡ የጎንዮሽ ችግሮች ለህመሞቹ ማስታገሻ መድኃኒት በመውሰድ በቀላሉ ወይም በጥቂት ቀናት ውስጥ በራሳቸው ሊጠፉ የሚችሉ ናቸው፡፡

V. ፋሲል-ዋን የሚያስገኛቸው ጤና ነክ ጥቅሞች

ፋሲል - ዋን ያልተፈለገ ድንገተኛ እርግዝና እንዳይከሰት ይከላከላል፡፡

VI. ፋሲል-ዋን ሊያስከትል የሚችለው የጤና ጉዳት

ፋሲል - ዋን ሊያስከትለው የሚችል የጤና ችግር የለም፡፡

VII. ስለ ፋሲል-ዋን ማወቅ እና መገንዘብ ያለብን

ፋሲል-ዋን

- የጽንስ መቋረጥ አያስከትልም
- እርግዝና ከተከሰተ በፅንሱ ላይ ምንም አይነት ጉዳት አያስከትልም
- በተጠቃሚዎች ላይ የጤና ችግር አያስከትልም
- መካን አያደርግም
- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን ጨምሮ ሌሎች የአባላዛር በሽታዎችን የማይከላከል በመሆኑ ፋሲል-ዋን አለ በማለት ጥንቃቄ የጎደለዉ የግብረስጋ ግንኙነት መፈፀም ለነዚህ በሽታዎች ተጋላጭ ያደርጋል
- የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ላልተጠቀሙ ወይም የአጠቃቀም ስህተት የገጠማቸዉ ሴቶች ቢያረግዙ ሊወስዱት ይችሉ የነበረውን የጽንስ ማቋረጥ እርምጃ ይቀንሳል፡፡

VIII. ፋሲል-ዋንን መጠቀም የማይችሉ የትኞቹ ሴቶች ናቸው?

ፋሲል-ዋን በአጠቃላይ ለሁሉም ሴቶች ተስማሚና ምቹ የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ዘዴ ሲሆን እንክብሉን መጠቀም የማይችሉ ሴቶች

- ያረገዘች ወይም እንዳረገዘች የምትጠረጠር ሴት
- እንክብሉ የተሰራበት ዋና ንጥረነገር (ሌቮኖርጀስትሪል) እንደማይስማማት የተረጋገጠ ሴት
- መንስኤው ያልታወቀ ወይም ምንነቱ በምርመራ ያልተረጋገጠ የደም መፍሰስ ያላት ሴት
- ጥንቃቄ የጎደለው የግብረስጋ ግንኙነት ካደረገች 72 ሰዓታት ያለፋት ሴት
- የወርአበባዋ የዘገየባት ሴት
- ከፍተኛ ደረጃ የደረሰ የጉበት ህመም ያለባት ሴት

IX. ፋሲል-ዋን እንዴትና መቼ ነው መወሰድ ያለበት?

የፋሲል-ዋን እንክብል ከማንኛውም በማስገደድ ወይም አጋጣሚ በሆነ ምክንያት ከተከናወነ ወይም ጥንቃቄ ከጎደለው የግብረ-ስጋ ግንኙነት በኋላ በ72 ሰዓታት ውስጥ መወሰድ ያለበት ሲሆን፤ ከ72ቱ ሰዓታት ጊዜ ውስጥ በተቻለ መጠን በፍጥነት በተወሰደ ቁጥር ውጤቱም የበለጠ ይጨምራል፡፡

ፋሲል-ዋን በሴቷ የወርአበባ ዑደት ውስጥ በማንኛውም ጊዜ መወሰድ ይችላል፡፡ የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን ሴቷ የወር አበባ እያየችም ቢሆን መውሰድ ትችላለች፤ ነገር ግን የወርአበባ መምጫው ከሚጠበቅበት ጊዜ ከዘገየ እርግዝና ተፈጥሮ ሊሆን ስለሚችል እርግዝና አለመፈጠሩ እስካልተረጋገጠ ድረስ እንክብሉን መውሰድ አይመከርም ፡፡

የፋሲል-ዋን እንክብል በተወሰደ በሁለት ሰዓት ጊዜ ውስጥ ሴቷ ካስመለሳት ተጨማሪ እንክብል መውሰድ ሊያስፈልግ ይችላል፡፡

ፋሲል-ዋን ድንገተኛ እርግዝናን ለመከላከል የሚጠቅምባቸው ሁኔታዎች:

- ሴቷ ያለምንም ቅድመ-ዝግጅት እና ምንም ዓይነት የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ሳትጠቀም የግብረ-ስጋ ግንኙነት ከፈጸመች፤
- ሴቷ ተገዳ ወይም ተደፍራ ግብረ-ስጋ ግንኙነት ከፈጸመች፤
- ጥንዶች የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች በትክክል መጠቀም ሳይችሉ ሲቀሩ ለምሳሌ
  - ኮንዶም በአግባቡ ሳይጠቀሙ ቢቀሩ፤ ኮንዶም ቢበጠስ ወይም ቢፈነዳ
  - ሴቷ ባለጥምር አካላዊ ሆርሞን የእርግዝና መከላከያ ዘዴ እየተጠቀመች ሶስት እንክብሎችን ሳትወስድ ከቀረች ወይም አዲሱን የእንክብል እሽግ ሶስት ቀናት እና ከዛ በላይ ዘግይታ ከጀመረች
  - በመርፌ የሚሰጠዉን ባለነጠላ አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ ዘዴ የምትጠቀም ሴት በድጋሚ ለመውሰድ ሁለት ሳምንት እና ከዚያ በላይ ከዘገየች
  - በሴቷ ማህጸን ዉስጥ የተቀመጠዉ የእርግዝና መከላከያ ከቦታዉ ከወጣ
  - የወንድ የዘር ፍሬ ወደ ሴቷ ብልት ከመግቧቱ በፊት ከሴቷ ብልት ውጪ እንደተፈለገዉ ማፍሰስ ሳይቻል ሲቀር

ምዕራፍ 5

በመርፌ መልክ የሚሰጥ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ
ኮንፊደንስ ዲፖጀስቲን

I. ኮንፊደንስ ምንድን ነው?

ኮንፊደንስ በመርፌ መልክ የሚሰጥ የእርግዝና መከላከያ ሲሆን፤ የተሰራውም በተፈጥሮ በሴቶች አካል ውስጥ የሚመረተውን ፕሮጀስትሮን አካላዊ ቅመም (ሆርሞን) ከሚመሳሰል ፕሮጀስቲን የተባለ በሳይንሳዊ መንገድ የተፈበረከ ንጥረ ነገር ነው፡፡

እያንዳንዱ የኮንፊደንስ ብልቃጥ ሜድሮክሲፕሮጀስትሮን አሲቴት 150ሚግ/ሚሌ ይዟል፡፡
ኮንፊደንስ በጡንቻ ውስጥ በመርፌ ከተሰጠ በኋላ ሆርሞኑ በደም ስሮች ውስጥ ቀስበቀስ ይሰራጫል፡፡
ኮንፊደንስ በየሶስት ወሩ የሚሰጥ የእርግዝና መከላከያ ነው፡፡

ኮንፊደንስ ጡት የሚያጠቡ እናቶችም ሊጠቀሙት የሚችሉ የእርግዝና መከላከያ ነው፡፡ ሆኖም ግን መሰጠት መጀመር ያለበት ከወለደች ስድስት ሳምንት እና ከዚያ በላይ ለሆናት የምታጠባ እናት ነው፡፡

ምስል 5.1 ኮንፊደንስ ዲፖጀስቲን በመርፌ መልክ የሚሰጥ የእርግዝና መከላከያ

II. እርግዝናን የሚከላከለው እንዴት ነው?

- የሴቷ እንቁላል ከእንቁልጢ ተኮርታ (በስላ) እንዳትወጣ በማድረግ (ውጻትን በመከላከል)፣
- የማህፀን በር ፈሳሽን በማወፈር የወንድ የዘር ፍሬ ወደ ማህፀን እንዳያልፍ በማገድ፣

- ያኮረተችዋን እንቁላል የጉዞ እንቅስቃሴ በማዘግየት እንዲሁም
- የማህፀን ግድግዳን በማሳሳት ከወንድ የዘር ፍሬ ጋር የተዋሀደች እንቁላል የማህፀን ግድግዳው ላይ ብታርፍ ለፅንሱ ቀጣይ እድገት እንዳይመችና ማህፀን ፅንስ መሸከም እንዳይችል በማድረግ እርግዝና እንዳይፈጠር ይከላከላል፡፡

III. እርግዝናን የመከላከል አስተማማኝነቱ ምን ያህል ነው?

አስተማማኝነቱ እንደ ተጠቃሚዎቹ የአጠቃቀም ሁኔታ ይወሰናል: ኮንፊደንስን ከሚጠቀሙ ሴቶች መካከል በመጀመሪያው ዓመት እርግዝና የመከሰት እድሉ 3% ነው፡፡ ኮንፊደንስን ያለምንም ስህተት በትክክል ከሚጠቀሙ ሴቶች መካከል ደግሞ እርግዝና የመከሰት እድሉ 0.3% ብቻ ነው፡፡

ኮንፊደንስን ስትጠቀም የነበረች ሴት መርፌውን መውሰዷን በመተው ለማርገዝ ብትፈልግ እርግዝና ሳይከሰት እስከ አንድ ዓመት ድረስ ሊዘገይ ይችላል፡፡

ኮንፊደንስ ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን ጨምሮ ከማንኛውም ተላላፊ የአባላዘር በሽታዎች አይከላከልም፡፡

IV. የጎንዮሽ ችግሮች

- በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ወራት የወር አበባ መዛባት
    - የወር አበባ ወቅቱን ጠብቆ አለመምጣት
    - የወር አበባ ለብዙ ቀናት መፍሰስ
    - በወር ውስጥ በማንኛውም ቀን የሚከሰት የደም መፍሰስ
    - የወር አበባ መብዛት (አልፎ አልፎ)
    - ወደ በኋላም የወር አበባ መቅረት
- የክብደት መጨመር
- ራስ ምታት
- ድብርት
- የሆድ መነፋት እና የህመም ስሜት
- የስሜት መቀያየር

ኮንፊደንስ ከመሰጠቱ በፊት ስለሚፈጠረው የወር አበባ መዛባት እና ሌሎች የጎንዮሽ ችግሮች በቂ የሆነ ምክር ለሴቷ መሰጠት አለበት፡፡ ይህ ሴቷ ኮንፊደንስን በቀጣይነት መጠቀሟን እንድትቀጥል ይረዳል፡፡

V. ኮንፊደንስ የሚያስገኛቸው ጤና ነክ ጥቅሞች

ኮንፊደንስ እርግዝናን ከመከላከል በተጨማሪ የሚከተሉትን የጤና ችግሮች ለመከላከል ይረዳል፡-

- የማህፀን ግድግዳ ካንሰር
- የእንቁልጢ ካንሰር

የማህፀን መደንደንን

በተጨማሪም

የማህፀን ቁስለትን

የደም ማነስ ችግርን

የማህፀን ግድግዳ ቁስለት እና ምልክቶቹን እንዲሁም

የዳሌ ህመም እና መደበኛ ያልሆነ የደም መፍሰስን ይቀንሳል፡፡

VI. ስለ ኮንፊደንስ ማወቅና መገንዘብ የሚገባን

ኮንፊደንስ

- የወር አበባን ሊያስቀር ይችላል፡፡ ይሁን እንጂ የወር አበባ መቅረቱ በእርግዝና ጊዜ ከሚቀረው የወር አበባ ጋር ተመሳሳይነት ያለው ዓይነት እንጂ የሚያስከትለው ጉዳት የለም፡፡ ደሙም በሴቷ አካል ውስጥ አይጠራቀምም፡፡
- እርግዝና እናዳለ ሳይታወቅ ቢሰጥ በእርግዝናው ላይ ምንም ዓይነት ጉዳት አያስከትልም
- ሴቶች መካን እንዲሆኑ አያደርግም
- የእርግዝና መከላከያ መርፌው እንደተሰጠ መርፌ የተወጋውን የሰውነት አካባቢ ማሻሸትና ጫን ብሎ መነካካት አያስፈልግም፡፡ ይህም ቀስበቀስ ዘግይቶ መሰራጨት የነበረበትን የእርግዝና መከላከያ ቶሎ በፍጥነት እንዲሰራጭ በማድረግ እርግዝና የመከላከል ቆይታ ጊዜውን ሊያሳጥር ስለሚችል ነው፡፡

VII. ኮንፊደንስን መጠቀም የሚችሉት የትኞቹ ሴቶች ናቸው?

ኮንፊደንስ በአጠቃላይ ለሁሉም ሴቶች ተስማሚ እና ምቹ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ነው፡፡ ኮንፊደንስን መጠቀም የሚችሉ ሴቶች:-

- ❖ ልጅ ያላቸው ወይም የሌላቸው
- ❖ ያገቡ ወይም ያላገቡ
- ❖ አፍላ ወጣቶች እና ከ40 አመት በላይ የሆናቸው ሴቶችን ጨምሮ በማንኛውም የዕድሜ ክልል ውስጥ ያሉ ሴቶች
- ❖ በማንኛውም የዕድሜ ክልል ያሉ ሲጋራ የሚያጨሱ ሴቶች
- ❖ ፅንስ ያቋረጡች ወይም ያስወረዳት ሴት
- ❖ የደም ማነስ ያለባቸው ወይም በፊት የነበረባቸው ሴቶች
- ❖ ጡት የሚያጠቡ እናቶች (ልጅ ከወለዱ ከስድስተኛው ሳምንት ጀምሮ)
- ❖ የፀረ -ኤች አይ ቪ መድሀኒት ቢወስዱም ባይወስዱም የኤች.አይ.ቪ ቫይረስ በደማቸው ውስጥ ያለባቸው ሴቶች ኮንፊደንስን መጠቀም ይችላሉ፡፡

ኮንፊደንስ ኤች.አይ.ቪ. በደማቸው ውስጥ ላለባቸው ሴቶች

ኤች.አይ.ቪ. ቫይረስ በደማቸው ውስጥ ያለ ወይም የፀረ ኤች.አይ.ቪ. ህክምና መድሀኒት የሚወስዱ ሴቶች ኮንፊደንስን መጠቀም ይችላሉ፡፡ እነዚህን ሴቶች ከኮንፊደንሱ ጋር ኮንዶም በጥምረት እንዲጠቀሙ ማበረታታት ያስፈልጋል ፡፡ኮንዶምን በዘላቂነት እና በትክክል ከተጠቀምን የአባላዘር በሽታዎችን ይከላከላል፡፡

VIII. ኮንፊደንስን መጠቀም የማይችሉት የትኞቹ ሴቶች ናቸው?

- ያረገዘች ወይም እንዳረገዘች የምትጠረጠር ሴት
- የጉበት ህመም ካለ
- ጉበት መደበኛ ስራውን በትክክል ማከናወን የማይችልበት ሁኔታ ላይ ካለ
- የሠውነት እና የዓይን ቆዳ ቀለምን ወደ ቢጫ የሚቀይር የጉበት በሽታ ካለ ወይም ከነበረ
- መንስኤው ያልታወቀ የማህፀን መድማት ችግር ካለ
- የጡት ካንሠር ካለ
- የስኳር በሽታ ካለ
- ከፍተኛ የራስ ህመም ወይም ጭንቅላትን ከፍሎ የሚያም የራስ ምታት ካለ ወይም ከነበረ
- ኮንፊደንስ የተሰራበት ንጥረነገሮች እንደማይስማማት የተረጋገጠ ሴት

XI. የኮንፊደንስ አሰጣጥ መመሪያ

የመጀመሪያው ኮንፊደንስ አሰጣጥ	➢ ኮንፊደንስ በሶስት ወር አንዴ በሴቷ የላይኛው ክንድ ጡንቻ ውስጥ በመርፌ የሚሰጥ የእርግዝና መከላከያ ነው፡፡ ➢ ኮንፊደንስን መጠቀም ለመጀመር የሚቀጥለው የወር አበባ እስኪመጣ መጠበቅ፤ ከዚያም የወር አበባ ከመጣ ጊዜ አንስቶ ባሉት 5 ቀናት ውስጥ የመጀመሪያውን ኮንፊደንስ የእርግዝና መከላከያ መስጠት፡፡ ➢ ኮንፊደንስን ለወለደች እናት መጠቀም ለመጀመር ሴቷ የማታጠባ ከሆነ ከወለደች እስከ 5 ቀናት ባሉት ጊዜ ውስጥ የምታጠባ ከሆነ ደግሞ በወለደች በ6ኛው ሳምንት መስጠት፡፡
ከቀጠሯቸው ዘግይተው ለሚመጡ ተጠቃሚዎች	➢ ኮንፊደንስ እስከ አራት ሳምንት ድረስ ዘግይቶ ሊሰጥ ይችላል፡፡ ሴቷ በቀጠሮዋ ቀን እንድትመጣ መንገር፡፡ ካልሆነ ግን ዘግይታም ቢሆን በማንኛውም ጊዜ እንድትመጣ ማስታወስ፡፡ ➢ ተጠቃሚዋ ከ4 ሳምንት ባነሰ ጊዜ ወስጥ ከመጣች ተጨማሪ ምርመራ ሳያስፈልግ ቀጣዩን የእርግዝና መከላከያ መርፌ መዉሰድ ትችላለች፡፡ ➢ ከ4 ሳምንት በላይ ዘግይተዉ የሚመጡ ተጠቃሚዎች ቀጣዩን የእርግዝና መከላከያ መርፌ መዉሰድ የሚችሉት፤ • የእርግዝና መከላከያ መርፌውን መዉሰድ ከነበረባት ጊዜ አንስቶ እስከ ሁለት ሳምንት ጊዜ ድረስ ምንም አይነት የግብረስጋ ግንኙነት ካላደረገች ወይም • ጥንቃቄ የጎደለዉ የግብረስጋ ግንኙነት አድርጋ የድንገተኛ ጊዜ የእርግዝና መከላከያ ወይም መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ከወሰደች ወይም • ከወለደች ስድስት ወር ያልሞላት እና ሙሉበሙሉ ጡት የምታጠባ ከሆነ ነው፡፡ በእንደዚህ ሁኔታ የእርግዝና መከላከያ መርፌዉን ዘግይተው ከወሰዱ በኋላ ለመጀመሪያዎቹ 7 ቀናት መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ መውሰድ ይኖርባቸዋል፡፡ ➢ ተጠቃሚዋ ከአራት ሳምንት በላይ ዘግይታ ከመጣችና ይህንን መስፈርት ካላሟላች አለማርገዟን ለማረጋገጥ ተጨማሪ ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡
መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ስለመጠቀም	➢ ሴቷ ዘንግታ ወይም በሌላ ምክንያት መርፌውን ሳትወስድ ብትቀር ሌላ መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ መጠቀም ያስፈልጋታል፡፡ ➢ መጠባበቂያ የእርግዝና ዘዴዎች የምንላቸው ከሩካቤ መታቀብ፣ የወንድ ወይም የሴት ኮንዶም መጠቀም፣ ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያዎችን መጠቀም፣ የወንዱን ዘር ፍሬ የሚገድሉ ቅባቶች መጠቀም እና የወንዱን የዘር ፍሬ ወደ ውጭ የማፍሰስ ዘዴ ናቸው፡፡ የወንዱን ዘር ፍሬ የሚገድሉ ቅባቶች እና የወንዱን የዘር ፍሬ ወደ ውጭ ማፍሰስ ዝቅተኛ የእርግዝና መከላከል ውጤት ሲኖራቸው፤ ኮንዶም መጠቀም እና ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያዎችን መጠቀም ደግሞ የተሻለ አስተማማኝ የእርግዝና መከላከል ብቃት አላቸው፡፡

ምዕራፍ 6

በክንድ ቆዳ ስር የሚቀበር የእርግዝና መከላከያ ዘዴ
ትረስት ኢምፕላንት II

I. ትረስት ኢምፕላንት II ምንድን ነው?

ትረስት በክንድ ቆዳ ስር የሚቀበር ባለነጠላ አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ ሲሆን፤ የተሰራውም በተፈጥሮ በሴቶች አካል ውስጥ የሚመረተውን ፕሮጀስትሮን ሆርሞን (አካላዊ ቅመም) ከሚመስል ፕሮጀስቲን የተባለ በሳይንሳዊ መንገድ የተፈበረከ ንጥረነገር ነው፡፡

ትረስት የክብሪት እንጨት የሚያክል መጠን ያለው ሲሆን፤ በላይኛው የሴት ግራ ክንድ ቆዳ ስር ከተቀበረበት ጊዜ ጀምሮ ለ4 አመታት ቀስ በቀስ ወደ ሴቷ አካል ፕሮጀስቲኑን በማሰራጨት እርግዝና እንዳይከሰት ይከላከላል፡፡

እያንዳንዱ ትረስት ኢምፕላንት II ሁለት የክብሪት እንጨት መጠን ያላቸው እያንዳንዳቸው ባለ 75ሚ.ግ ሌቮኖርጀስትሪል የያዙ ከሲላስቲክ በተሰራ ፕላስቲክ የተሸፈኑ የእርግዝና መከላከያዎችን ይዟል፡፡ በተጨማሪም ትረስት ኢምፕላንትን በቆዳ ስር ለመቅበር የሚረዳ ለአንድ ጊዜ አገልግሎት ብቻ የሚጠቅም ትሮካር/ማስገቢያ ይዟል፡፡

ትረስት በሴቷ ክንድ ቆዳ ስር የሚቀበረው እና አገልግሎቱ ሲያበቃ ወይም በሴቷ ፍላጎት መሠረት የሚወጣው በሰለጠነ የጤና ባለሙያ ብቻ ነው፡፡

ምስል 6.1 ትረስት ኢምፕላንት II - በክንድ ቆዳ ስር የሚቀበር የእርግዝና መከላከያ

II. እርግዝናን የሚከላከለው እንዴት ነው?

- የሴቷ እንቁላል ከእንቁልጢ ተኮርታ (በስላ) እንዳትወጣ በማድረግ (ውጻትን በመከላከል)፣
- የማህፀን በር ፈሳሽን በማወፈር የወንድ የዘር ፍሬ ወደ ማህፀን እንዳያልፍ በማገድ፣
- ያኮረተችዋን እንቁላል የጉዞ እንቅስቃሴ በማዘግየት እርግዝና እንዳይፈጠር ይከላከላል፡፡

III. እርግዝናን የመከላከል አስተማማኝነቱ ምን ያህል ነው?

ትረስት ኢምፕላንት ll በሚጠቀሙ ሴቶች ላይ እርግዝና የመከሰት እድሉ 1% ነዉ፡፡ በአንድ አመት ውስጥ ትረስትን ከሚጠቀሙ 10,000 ሴቶች መካከል እርግዝና ሊከሰት የሚችለዉ በ5ቱ ሴቶች ላይ ብቻ ነው፡፡ ትረስት እርግዝናን የመከላከል አስተማማኝነቱ እንደ ተጠቃሚዎቹ የአጠቃቀም ሁኔታ አይወሰንም ምክንያቱም አንድ ጊዜ በሴቷ ክንድ ቆዳ ስር በትክክል ከተቀበረ በኋላ ተጠቃሚዋ ሴት አስተማማኝነቱን ጠብቆ ለማቆየት ምንም ማድረግ አይጠበቅባትም፡፡ ትረስት ውጤታማ የማይሆነው በክንድ ቆዳ ስር በሚቀበርበት ወቅት ያልታወቀ እርግዝና ከነበረ ወይም በትክክል ካልተቀመጠ ነው፡፡ ስለሆነም አገልግሎቱ መሰጠት ያለበት እርግዝና አለመኖሩ ተረጋግጦ እና በሰለጠነ የጤና ባለሙያ ብቻ ነው፡፡

ትረስትን ስትጠቀም የነበረች ሴት ለማርገዝ ብትፈልግ መከላከያውን ከክንዷ ውስጥ በማስወጣት ያለምንም መዘግየት ማርገዝ ትችላለች፡፡

ትረስት ኢምፕላንት ll ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን ጨምሮ ከማንኛውም ተላላፊ የአባላዘር በሽታዎች አይከላከልም፡፡

IV. የጎንዮሽ ችግሮች

- የወር አበባ መብዛት እና ከሶስት ወር በኋላ በጣም መቀነስ ወይም መቆም
- የራስ ምታት
- ድብርት
- የሆድ ቁርጠት
- ብጉር (ሊባባስ ወይም ሊሻሻል ይችላል)
- ክብደት መቀነስ ወይም መጨመር
- የጡት መደደር
- የማህፀን በር ቁስለት
- የእንቁልጢ እጢ
- የሽንት ትቦ አካባቢ ቁስለት
- የጀርባ ህመም ወይም አጠቃላይ የህመም ስሜት

- የስሜት መለዋወጥ
- ማቅለሽለሽ
- የህመም ስሜት ያለው የወር አበባ
- በሴቷ ክንድ ላይ ትረስት በተቀበረበት አካባቢ የሚሰማ የህመም ስሜት

ትረስት ከመሰጠቱ በፊት ስለሚፈጠረው የወር አበባ መዛባት እና ሌሎች የጎንዮሽ ችግሮች በቂ የሆነ ምክር ለሴቷ መሰጠት አለበት፡፡ ይህ ሴቷ ትረስትን በቀጣይነት መጠቀሟን እንድትቀጥል ይረዳል፡፡

V. ትረስት ኢምፕላንት ll የሚያስገኛቸው የጤና ጥቅሞች

ትረስት እርግዝናን ከመከላከል በተጨማሪ የሚከተሉትን የጤና ችግሮች ለመከላከል ይረዳል፡-

የማህጸን አካባቢ ቁስለትን በተጨማሪም

ደም ማነስን ሊከላከል ይችላል፡፡

አንዳንድ ሴቶች ለምን ትረስት ኢምፕላንት ll ን ይመርጣሉ?

- እርግዝናን በጣም በአስተማማኝ ሁኔታ መከላከሉ
- አንድ ጊዜ በክንድ ቆዳ ስር ከተቀበረ በኋላ እስከሚወጣበት ጊዜ ድረስ ሌላ ተጨማሪ ወጪ የሌለው መሆኑ
- አንድ ጊዜ በክንድ ቆዳ ስር ከተቀበረ በኋላ ተጠቃሚዋ ሴት ማከናወን የሚጠበቅባት ምንም ሌላ ተጨማሪ ስራ አለመኖሩ
- በግብረ ስጋ ግንኙነት መሐል አለማስተጓጉሉ
- ለረጅም ጊዜ እርግዝናን መከላከሉ
- ማንኛውም ተያያዥ የጎንዮሽ ችግሮች ልክ ትረስት ከሴቷ ክንድ ውስጥ እንደወጣ ወዲያው የሚያቋርጥ መሆኑ

VI. ትረስት ኢምፕላንት ll ሊያስከትላቸው የሚችሉ የጤና ችግሮች

የመከሰት እድላቸው በጣም ዝቅተኛ ቢሆንም ትረስት የተቀበረበት የሴቷ ክንድ ቆዳ አካባቢ የሚፈጠር ቁስለት/ኢንፌክሽን፡፡ ይህ በአብዛኛው የሚከሰተው ትረስት ተገቢው ንፅህና ባልተጠበቀበት ሁኔታ በሴቷ ክንድ ቆዳ ስር ከተቀበረ ነው፡፡

የመከሰት እድሉ እጅግ በጣም ዝቅተኛ ቢሆንም አገልግሎቱን ሲጨርስ ወይም ሴቷ ለማርገዝ ስትፈልግ ወይም በሌላ ምክንያት ማቋረጥ ሲፈለግ ከሴቷ ክንድ ውስጥ በቀላሉ አለመውጣት፡፡

VII. ስለ ትረስት ኢምፕላንት II ማወቅና መገንዘብ ያለብን ትረስት፡

- ከተቀበረበት ቦታ ከወጣ ወደ ሴቷ ሰውነት የሚለቀቀው ሆርሞን መስራጨት ስለሚያቆም ወዲያውኑ እርግዝና የመከላከል ስራውን ያቆማል፡፡
- የወር አበባ መቅረት ሊያስከትል ቢችልም እንኳ ከዚህ ጋር የተያያዘ የጤና ችግር አያስከትልም፡፡ ይህም በእርግዝና ወቅት ከሚከሰተዉ የወር አበባ መቆም ጋር ተመሳሳይነት ያለው ዓይነት እንጂ ደም በሴቷ ሰውነት ውስጥ እንዲከማች አያደርግም፡፡
- ሴቶች መካን እንዲሆኑ አያደርግም
- ከተቀበረበት ቦታ ተንቀሳቅሶ ወደ ሴቷ ሌላ የሰውነት ክፍል አይዘዋወርም
- ከመቀበሩ አስቀድሞ በተከሰተ እርግዝና ላይ የሚያስከትለው ምንም ዓይነት ውጤት/ጉዳት የለም
- ከማህጸን ውጪ የሚከሰት እርግዝናን ይከላከላል፡፡

VIII. ትረስት ኢምፕላንት II ን መጠቀም የሚችሉት የትኞቹ ሴቶች ናቸዉ?

በአጠቃላይ ሁሉም ሴቶች ትረስትን ምቹ እና አስተማማኝ በሆነ መልኩ መጠቀም ይችላሉ፡፡ ትረስትን መጠቀም የሚችሉ ሴቶች፡-

- ❖ ልጅ ያላቸው ወይም የሌላቸው
- ❖ ያገቡ ወይም ያላገቡ
- ❖ አፍላ ወጣቶች እና ከ40 አመት በላይ የሆናቸው ሴቶችን ጨምሮ በማንኛውም የዕድሜ ክልል ውስጥ ያሉ ሴቶች
- ❖ በማንኛውም የዕድሜ ክልል ያሉ ሲጋራ የሚያጨሱ ሴቶች
- ❖ ፅንስ ያቋረጠች ወይም ያስወረዳት ሴት
- ❖ የደም ማነስ ያለባቸው ወይም በፊት የነበረባቸው ሴቶች
- ❖ ጡት የሚያጠቡ እናቶች (ልጅ ከወለዱ ከስድስተኛው ሳምንት ጀምሮ)
- ❖ የፀረ -ኤች አይ ቪ መድሀኒት ቢወስዱም ባይወስዱም የኤች.አይ.ቪ ቫይረስ በደማቸው ውስጥ ያለባቸው ሴቶች ኮንፊደንስን መጠቀም ይችላሉ፡፡

ትረስት ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ላለባቸው ሴቶች

የኤች.አይ.ቪ ቫይረስ በደማቸው ውስጥ ያለ ወይም የፀረ ኤች.አይ.ቪ መድሀኒት እየወሰዱ ያሉ ሴቶች ትረስትን ያለምንም ችግር መጠቀም ይችላሉ፡፡ እነዚህ ሴቶች ከትረሰት ጋር በጥምረት ኮንዶም እንዲጠቀሙ ማበረታታት ያስፈልጋል፡፡ ኮምዶም በትክክል እና በዘላቂነት ከተጠቀምነው ከአባላዘር በሽታዎች ይከላከላል፡፡

XI. ትረስት ኢምፕላንት II ን መጠቀም የማይችሉ የትኞቹ ሴቶች ናቸዉ?

- ጡት የሚያጠቡና ከወለዱ ከ6 ሳምንት በታች የሆኑ ሴቶች
- በእግር እና በሳንባ አካባቢ ባሉ የደም ስሮች ደም መርጋት ካለ
- መንስኤው ያልታወቀ የማህፀን መድማት ካለ
- ባለፈው 5 አመት ጊዜ ውስጥ የተከሰተ የጡት ካንሰር ህመም ካለ
- የተባባሰ የጉበት በሽታ፣ቁስለት ወይም እብጠት ካለ
- ለሚጥል በሽታ መድሀኒት በመውሰድ ላይ ለሚገኙ እና ሪፋምፕሲን የተባለ የቲቢ መድሀኒት ለሚወስዱ ሴቶች ትረስት አይሰጥም፡፡ እነዚህ መድሀኒቶች የትረስትን እርግዝናን የመከላከል አስተማማኝነት ስለሚቀንሱ አብረው መወሰድ ካለባቸው መጠባበቂያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ መጠቀም ያስፈልጋል፡፡

ምዕራፍ : 7

በማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ
ሎንግአክት እና ዩ-ኬር

በማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያ መጠኑ ትንሽ የሆነ፣ ተጣጣፊ እና ከፕላስቲክ የተሰራ ሲሆን፤ በውስጡ የፕሮጀስቲን አካላዊ ቅመም መሰል ንጥረነገር እንዲይዝ ተደርጎ ወይም በላዩ ላይ ከክር የቀጠነ የመዳብ ጥምዝ እንዲኖረው ተደርጎ የሚዘጋጅ የእርግዝና መከላከያ ነው፡፡ ይህ ዓይነቱ የእርግዝና መከላከያ በሴቷ ማህፀን ውስጥ በመቀመጥ ለረዥም ዓመታት እርግዝና እንዳይከሰት ይከላከላል፡፡

በማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያ በሴቷ ማህፀን ውስጥ መቀመጥም ሆነ መውጣት ያለበት በቂ ስልጠና በወሰደ እና ልምድ ባለው የጤና ባለሙያ ብቻ ነው፡፡

ዲ.ኬ.ቲ ኢትዮጲያ ሁለት ዓይነት በማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያዎችን ያቀርባል፡፡ እነዚህም በላያቸው ላይ ከክር የቀጠነ የመዳብ ጥምዝ እንዲኖራቸው ተደርገው የተዘጋጁት ሎንግአክት (ኮፐር-ቲ 380ኤ) እና ዩ-ኬር (ኮፐር 375) ናቸው፡፡

I. ሎንግአክት (ኮፐር-ቲ 380ኤ) እና ዩ-ኬር (ኮፐር 375) ምንድን ናቸው?

ሎንግአክት (ኮፐር-ቲ 380ኤ) እና ዩ-ኬር (ኮፐር 375) በማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያ ትንሽ፣ ተጣጣፊ እና ቀጭን የመዳብ ጥቅል በላያቸው ከያዙ ፕላስቲክ የተሰሩ ናቸው፡፡ ሎንግአክት የእንግሊዝኛ ፊደል ቲ (T)ን የሚመስል ቅርፅ ያለው ሲሆን፤ ዩ-ኬር ደግሞ የአናቱ ቅርጽ የእንግሊዝኛ ፊደል ዩ (U)ን ይመስላል፡፡ በታችኛው ጫፋቸው ላይ የሚገኝ ባለቀለም ተንጠልጣይ ክር መሰል ጭራ ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬር በማህፀን ውስጥ ከተቀመጠ በኋላ ቦታውን ሳይለቅ በተገቢው ሁኔታ መቀመጡን ለመፈተሽና ለማረጋገጥ ይጠቅማል፡፡

ሎንግአክት እስከ 12 ዓመታት እርግዝናን የሚከላከል ሲሆን ዩ-ኬር ደግሞ እስከ 5 ዓመታት እርግዝናን ይከላከላል፡፡

ሎንግአክት እና ዩ-ኬርን ለረጅም ጊዜ እርግዝና መከላከያነት ከሚሰጡት አገልግሎት በተጨማሪ እንደ ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ዘዴም መጠቀም ይቻላል፡፡

ምስል 7.1 ሎንግአክት (ኮፐር-ቲ 380ኤ) በማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያ

ምስል 7.2 ዩ-ኬር (ኮፐር 375) በማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያ

II. እርግዝናን የሚከላከለው እንዴት ነው?

- በማህፀን ውስጥ የእንግዳ አካል አፀግብሮት በመፍጠር የማህፀን አካባቢና ዙሪያው ላኮረተች እንቁላልም ሆነ ለወንዱ የዘር ፍሬ ህልውና ምቹ እንዳይሆን በማድረግ፤
- የወንዱ የዘር ፍሬ እና የሴቷ እንቁላል ከመገናኘታቸው በፊት ከጥቅም ውጭ እንዲሆኑ በማድረግ፣
- ያኮረተችዋን እንቁላል እና የወንዱን የዘር ፍሬ የጉዞ እንቅስቃሴ በመግታት እንዳይገናኙ በማገድ እርግዝና እንዳፈጠር ይከላከላል፡፡

III. እርግዝናን የመከላከል አስተማማኝነቱ ምን ያህል ነው?

በማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ በዓለም ላይ ካሉ ዘመናዊ የእርግዝና መከላከያዎች ውስጥ እጅግ በጣም አስተማማኝ ውጤት ያለው እና ተመራጭ ዘዴ ነው፡፡ በማህፀን የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያ ከሚጠቀሙ 100 ሴቶች መካከል በመጀመሪያው ዓመት እርግዝና ሊከሰት የሚችለው በ 0.7ቱ ላይ ብቻ ነው፡፡ በተጠቃሚዎች ዘንድ መከላከያውን በዘለቄታ የመጠቀም አዝማሚያም በጣም ከፍተኛ ነው፡፡ በብዙ ታዳጊ ሀገሮች መከላከያውን መጠቀም ከጀመሩ አንድ ዓመት በሞላቸው ሴቶች ላይ በተደረጉ ጥናቶች እንደታየው በአማካይ ከ70-90% የሚሆኑ ሴቶች መከላከያውን ከማህፀናቸው ሳያስወጡ መጠቀም እንደቀጠሉ ለማወቅ ተችሏል፡፡

IV. የጎንዮሽ ችግሮች

- በወር አበባ ላይ የሚከሰቱ ለውጦች

ለምሳሌ፡- የወር አበባ መዛባት በተለይ በመጀመሪያዎቹ 3 እስከ 6 ወራት

በወር አበባ ጊዜ ብዙ ደም መፍሰስ እና ወር አበባ የሚፈስባቸው ቀናት መርዘም

በወር ውስጥ በማንኛውም ቀን የሚከሰት የደም መፍሰስ

በወር አበባ ጊዜ ሊሰማ የሚችል የሆድ ቁርጠት እና የህመም ስሜት መባባስ

- በማህፀን ውስጥ የተቀመጠ የእርግዝና መከላከያ እያለ ላረገዘች ሴት ውርጃ የመከሰት ዕድሉ 55% አካባቢ ነው፡፡

ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬር በማህፀን ውስጥ ከመቀመጡ በፊት ስለሚፈጠረው የወር አበባ መዛባት እና ሌሎች የጎንዮሽ ጉዳቶች በቂ የሆነ ምክር ለሴቷ መሰጠት አለበት፡፡ ይህ ሴቷ በማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያውን በቀጣይነት መጠቀሟን እንድትቀጥል ይረዳል፡፡

V. ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬር የሚያስገኛቸው ጤና ነክ ጥቅሞች

ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬር እርግዝናን ከመከላከል በተጨማሪ የሚከተሉትን የጤና ችግሮች ለመከላከል ይረዳል፡-

- የማህፀን ግድግዳ ካንሰር እና
- የማህፀን በር ካንሰር

አንዳንድ ሴቶች ለምን ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬርን ይመርጣሉ?

- o እርግዝናን በጣም በአስተማማኝ ሁኔታ መከላከሉ
- o አንድ ጊዜ በማህፀን ውስጥ ከተቀመጠ በኋላ እስከሚወጣበት ጊዜ ድረስ ሌላ ተጨማሪ ወጪ የሌለው መሆኑ

- o አንድ ጊዜ በማህፀን ውስጥ ከተቀመጠ በኋላ ተጠቃሚዋ ሴት ማከናወን የሚጠበቅባት ምንም ሌላ ተጨማሪ ስራ አለመኖሩ
- o ለረጅም ጊዜ እርግዝናን መከላከሉ
- o ማንኛውም ተያያዥ የጎንዮሽ ችግሮች ልክ ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬር ከሴቷ ማህፀን ውስጥ እንደወጣ ወዲያው የሚያቋርጥ መሆኑ
- o በማህፀን ውስጥ ልክ እንደተቀመጠ እርግዝናን የመከላከል ውጤቱ ወዲያውኑ የሚጀምር መሆኑ

VI. ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬር ሊያስከትለው የሚችል የጤና ችግር

የመከሰት እድላቸው በጣም ዝቅተኛ ቢሆንም

ሴቷ በደሟ ውስጥ ከዝቅተኛ የመዳብ ክምችት ጋር የተያያዘ የደም ማነስ ካለ እና በማህፀን ውስጥ የሚቀመጠው የእርግዝና መከላከያ በወር አበባ ወቅት ብዙ የደም መፍሰስ ከፈጠረ የደም ማነሱ ሊባባስ ይችላል፡፡

ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬር በሚገባበት ወቅት ሴቷ እንደ ባምቡሌ ወይም ጨብጥ የአባላዘር በሽታ ካለባት የማህፀን አካባቢ ቁስለት ሊፈጠር ይችላል፡፡

የመከሰት እድላቸው እጅግ በጣም ዝቅተኛ ቢሆንም

የማህፀን ግድግዳ መሸንቆር እና

ከማህፀን ውጪ የሚፈጠር እርግዝና ሊከሰት ይችላል፡፡

VII. ስለ ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬር ማወቅ እና መገንዘብ የሚገባን

ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬር፡

- ከማህፀን ውስጥ ከወጣ በኋላ ሴቷ ብታረግዝ ውርጃ የመከሰት እድልን አይጨምርም
- ሴቶች መካን እንዲሆኑ አያደርግም
- የወሊድ ችግር አይፈጥርም
- ለካንሰር በሽታ አያጋልጥም
- ከማህፀን ውጪ ተንቀሳቅሶ ወደ ሴቷ ሌላ የሰውነት ክፍል አይዘዋወርም
- በግብረ ስጋ ግንኙነት ወቅት የህመም ስሜት አይፈጥርም
- በማህፀን ውስጥ እያለ ሴቷ ብታረግዝ በፅንሱ ላይ የሚፈጠር የጤና ችግር ወይም በእርግዝና ወቅት የሚፈጠር የማህፀን አካባቢ ቁስለት የመከሰት ዕድላቸውን አይጨምርም፡፡

VIII. ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬር መጠቀም የማይችሉ ሴቶች የትኞቹ ናቸው?

በአጠቃላይ ሁሉም ሴቶች ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬርን ምቹ እና አስተማማኝ በሆነ መልኩ መጠቀም ይችላሉ፡፡ ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬርን መጠቀም የማይችሉ ሴቶች፡-

- ያረገዘች ወይም እንዳረገዘች የምትጠረጠር ሴት
- መንስኤው ያልታወቀ የደም መፍሰስ ካለ
- ባለፈው አንድ ዓመት ጊዜ ውስጥ ሴቷ ለአባላዘር በሽታ ተጋልጣ ከነበረ
- ሴቷ ከማህፀን ውጪ የሚፈጠር እርግዝና አጋጥሟት የሚያውቅ ከነበረ ወይም ከማህፀን ውጪ ሊፈጠር ለሚችል እርግዝና ተጋላጭ ከሆነች
- በተፈጥሮ ወይም በሌላ ምክንያት የማህፀን ቅርጽና አቀማመጥ ላይ ችግር ካለ
- የማህጸን ቁስለት ካለ
- ሴቷ የኮፐር ንጥረነገር አለርጂ ካለባት

XI. ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬርን መጠቀም የሚቻለው መቼ ነው?

ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬርን መጠቀም የሚቻለው ሴቷ እርጉዝ እንዳልሆነች በምርመራ ከተረጋገጠ ብቻ ነው፡፡ ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬርን በማህፀን ውስጥ ለማስቀመጥ ተመራጭ የሆነው ጊዜ ሴቷ የወር አበባ ላይ እያለች ነው፡፡ ይህም በአንድ በኩል ሴቷ እርጉዝ እንዳልሆነች አስተማማኝ ማረጋገጫ ይሆናል፤ በሌላ በኩል ደግሞ በወር አበባ ወቅት የማህፀን በር የመለጠጥ ባህሪይ ስላለው ሎንግአክትን ወይም ዩ-ኬርን በቀላሉ በተለጠጠው የማህጸን በር በመግፋት ወደውስጥ ማስቀመጥ ያስችላል፡፡ ሎንግአክት ወይም ዩ-ኬርን በማህፀን ውስጥ ለማስቀመጥ ሌሎቹ አማራጮች ደግሞ ሴቷ ጥንቃቄ የጎደለው የግብረስጋ ግንኙነት ባደረገች በ5 ቀናት ጊዜ ውስጥ፣ ሴቷ ወልዳ የእንግዴ ልጇ በወጣ ወይም ሴቷ አስወርዳ ባሉት 15 ደቂቃ ጊዜ ውስጥ ናቸው፡፡ በቀዶ ጥገና የተገላገለች ወላድ እናት ከወለደች 12 ሳምንት ወይም ከዚያ በላይ እስኪሆናት ድረስ በማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያን መጠቀም አትችልም፡፡

ምዕራፍ 8

በወሊድ ጊዜ የሚከሰት ከፍተኛ የደም መፍሰስ መከላከያ እና ማከሚያ ሚሶ-ፌም (ሚሶፕሮስቶል 200ማይክሮግራም)

I. ሚሶ-ፌም ምንድን ነው?

ሚሶ-ፌም በተፈጥሮ በሠው አካል ውስጥ የሚገኘውን ፕሮስታግላንዲን ከሚመስል ፕሮስታግላንዲን ኢ1 የተባለ በሳይንሳዊ መንገድ የተፈበረከ ንጥረነገር የተሰራ እንክብል ሲሆን፤ በማህፀን ላይ ልክ እንደ አካላዊ ቅመሞች (ሆርሞን) ተመሳሳይነት ያለው ውጤትን ያስከትላል፡፡

እያንዳንዱ የሚሶ-ፌም እሽግ ይዘታቸው ሚሶፕሮስቶል 200ማይክሮግራም የሆነ 4 ፍሬ እንክብሎችን ይዟል፡፡

ሚሶ-ፌም በወሊድ ጊዜ ሊከሰት የሚችል እናቶችን ለሞት የሚዳርግ ከፍተኛ የደም መፍሰስን ለመከላከል እና ለማከም ይጠቅማል፡፡

ምስል. 8.1 ሚሶ-ፌም በወሊድ ጊዜ የሚከሰት የደም መፍሰስ መከላከያ እና ማከሚያ እንክብል

II. ሚሶ-ፌም እንዴት ነው የሚሰራው?

- የማህፀን ግድግዳ እንዲኮማተር በማድረግ
- የደም መፍሰስን በመቀነስ
- የማህፀን በር እንዲለሰልስና እንዲከፈት በማድረግ
- ማህፀን በውስጡ ምንም ነገር እንዳይኖርና በውስጡ ያለውን ገፍቶ እንዲያወጣ በማድረግ

III. የጎንዮሽ ችግሮች

- የሠውነት መንዘፍዘፍ
- የሠውነት ሙቀት መጠን መጨመር
- ማቅለሽለሽ
- ማስመለስ
- የራስ ምታት ህመም

እነዚህ የጎንዮሽ ችግሮች በአብዛኛው ያለምንም የህክምና እርዳታ ከጥቂት ጊዜ በኋላ በራሳቸው ይጠፋሉ፡፡ ሚሶ-ፌም በመርፌ ከሚሰጠው ተመሳሳይ ጥቅም ያለው ኦክሲቶሲን የተባለ መድኃኒት ጋር ሲነፃፀር በሠውነት ውስጥ ገብቶ ስራውን የሚጀምርበት ፍጥነት በመጠኑ ዘግየት ይላል፡፡

IV. ሚሶ-ፌምን መጠቀም የሚቻለው እንዴት ነው?

ሚሶ-ፌም የሚሰጠው ጥቅም	መወሰድ ያለበት መጠን	የሚሶ-ፌም እንክብል መወሰድ ያለበት መንገድ	አወሳሰድ
በወሊድ ጊዜ የሚከሰት ከፍተኛ የደም መፍሰስን ለመከላከል	600 ማይክሮግራም	በአፍ በመዋጥ	በሶስተኛው የምጥ ደረጃ ልክ ህፃኑ እንደተወለደ እና ሌላ ህጻን በማህፀን ውስጥ እንዳልቀረ ሲረጋገጥ ሚሶ-ፌም ለደም መፍሰስ መከላከያነት ይሰጣል፡፡ ሁለትና ከዚያ በላይ መንትያ ህፃናት በማህፀን ውስጥ ካሉ ሚሶ-ፊም ከመሰጠቱ በፊት ሁሉም ህፃናት መውጣታቸው መረጋገጥ አለበት፡፡
በወሊድ ጊዜ የሚከሰት ከፍተኛ የደም መፍሰስን ለማከም	1000 ማይክሮግራም	በፊንጢጣ	እናትየዋ ከፍተኛ የደም መፍሰስ እንዳጋጠማት ከተረጋገጠና የደም መፍሰሱ እየተባባሰ ከሄደ ሚሶ-ፊም ለደም መፍሰስ ማከሚያ መሰጠት አለበት፡፡ ሚሶ-ፌም ለደም መፍሰስ ማከሚያነት በፊንጢጣ ከመሠጠቱ በፊት ለመከላከያነት በአፍ ከተወሰደበት ጊዜ ቢያንስ የሁለት ሰዓት ልዩነት መጠበቅ ይኖርበታል፡፡
	800 ማይክሮግራም	በምላስ ስር በማስቀመጥ	

V. የሚሶ-ፊም ጥቅም

ሚሶ-ፊም በወሊድ ጊዜ የሚከሰት የደም መፍሰስን በከፍተኛ ሁኔታ በመከላከል እና በማከሚያ እናቶች ለህልፈት እንዳይዳረጉ ህይወታቸውን ይታደጋል፡፡

ሚሶ-ፊም፡

- ምቹና አስተማማኝ ነው
- አሰጣጡ ቀላልና ከፍተኛ ደረጃ ያላቸው የጤና ባለሙያዎች እንዲኖሩ አያስገድድም
- ለማስቀመጥ/ለማከማቸት የማቀዝቀዣ ሰንሰለት (ፍሪጅ) አያስፈልገውም
- የተለያዩ የአወሳሰድ መንገድ አማራጮች አሉት (በአፍ፣ በፊንጢጣ፣ በምላስ ስር፣...)

VI. መወሰድ ያለበት ጥንቃቄ

- ሚሶ-ፊም በቀዶጥገና ለተገላገለች ወይም ከዚህ ቀደም በቀዶጥገና ተገላግላ ለምታውቅ እናት አይሰጥም
- ሚሶ-ፊም በሚሰጥበት ጊዜ በማህፀን ውስጥ ህፃን አለመኖሩ መረጋገጥ አለበት
- በታዘዘው መጠን ብቻ መወሰድ አለበት ምክንያቱም የጎንዮሽ ችግሮች ከሚወሰደው የእንክብል መጠን ጋር በቀጥታ ተያያዥነት አላቸው
- ሚሶ-ፊም ለተሰራበት ንጥረነገር አለርጂ ላለባት እናት እንክብሉ መሰጠት የለበትም፡፡

ምዕራፍ 9

ደህንነቱ የተጠበቀ የፅንስ መቋረጥ

የፅንስ መቋረጥ ማለት እርግዝና እንዳይቀጥል የሚደረግ እርምጃ ሲሆን፤ ይኸውም አንድ እርግዝና የእርግዝናው ጊዜ ሴቷ ለመጨረሻ ጊዜ የወር አበባ ካየችበት ቀን ጀምሮ ከ28 ሳምንት በታች የሆነው ወይም ሴቷ የወር አበባ ለመጨረሻ ጊዜ የመጣበትን ቀን ካላስታወሰች የፅንሱ ክብደት ከ1000ግራም በታች የሆነውን እርግዝና እንዳይቀጥል የሚደረግ የፅንስ ማቋረጥ እርምጃ ነው፡፡ ሁለት ዓይነት ደህንነታቸው የተጠበቀ የፅንስ መቋረጥ ዘዴዎች ሲኖሩ እንዚህም በመድኃኒት ፅንስ ማቋረጥ እና መምጠጫ መሣሪያ በመጠቀም ፅንስ ማቋረጥ ናቸው፡፡ ሶስተኛውና ቀድሞ በህክምና አገልግሎት ይዘወተር የነበረው ስለታማ ብረቶችን በመጠቀም ማህፀንን የመጥረግ ፅንስ ማቋረጥ ዘዴ በአሁኑ ወቅት ተመራጭ ያልሆነ እና ደህንነቱ ለተጠበቀ ፅንስ ማቋረጫ ዘዴነት የማይመከር ሆኗል፡፡

ሀ. በመድኃኒት ፅንስ መቋረጥ

በመድኃኒት ፅንስ መቋረጥ የመድኃኒት እንክብል ለሴቷ በመስጠት እርግዝና እንዳይቀጥል የሚደረግ እርምጃ ነው፡፡ ይህ ዘዴ በሴቷ ፈቃድና ምርጫ ምንም ዓይነት የቀዶ ህክምና ሳያስፈልግ የሚደረግ የፅንስ ማቋረጥ ነው፡፡ ይህን የፅንስ ማቋረጥ ዘዴ እስከ 28 ሳምንት በታች ድረስ ላለ እርግዝና መጠቀም ይቻላል፡፡

9.1 ሴፍ-ቲ ኪት

I. ሴፍ-ቲ ኪት ምንድን ነው?

ሴፍ-ቲ ኪት ለፅንስ ማቋረጥ የሚጠቅም መድኃኒት ነው፡፡ እያንዳንዱ የሴፍ-ቲ ኪት እሽግ 1 ፍሬ ሜፊፕሪስቶን 200ሚ.ግ እና 4 ፍሬ ሚሶፕሮስቶል 200ማይክሮግራም ይዟል፡፡

ሴፍ-ቲ ኪት መሰጠት ያለበት በጤና ተቋም ውስጥ በሰለጠነ የጤና ባለሙያ ብቻ ነው፡፡

ምስል 9.1 ሴፍ-ቲ ኪት የፅንስ ማቋረጫ እንክብል

II. ሴፍ-ቲ ኪት እንዴት ነው የሚሰራው?

ሜፊፐሪስቶን፡

- ፅንሱ ከማህፀን ግድግዳ ላይ እንዲላቀቅ ያደርጋል
- የማህፀን በር እንዲለጠጥ ያደርጋል
- ከሴፍ-ቲ ኪት እሽግ ውስጥ መጀመሪያ የሚወሰድ እንክብል ነው
- እንክብሉ የሚወሰደው በአፍ በመዋጥ ብቻ ነው

ሚሶፐሮስቶል

- የማህፀን ግድግዳ እንዲኮማተር እና የማህፀን በር እንዲለጠጥ በማድረግ ማህፀን በውስጡ ያለውን ፅንስ ገፍቶ እንዲያወጣ ያደርጋል
- የሴፍ-ቲ ኪት የመጀመሪያው እንክብል ሜፊፐሪስቶን ከተወሰደ በኋላ ከ36-48 ሰዓታት ባለው ጊዜ ውስጥ ይወሰዳል
- እንክብሎቹ በተለያየ የአወሳሰድ መንገድ ሊሰጡ ይችላል (በአፍ በመዋጥ፣ በምላስ ስር በማስቀመጥ፣ በፊንጢጣ፣ በብልት፣...)

III. አስተማማኝነቱ ምን ያህል ነው?

ሴፍ-ቲ ኪት እጅግ አስተማማኝ የፅንስ መቋረጫ ዘዴ ነው፡፡ ለምሳሌ እስከ 9 ሳምንት ዕድሜ ላለው እርግዝና የፅንስ ማቋረጥ አስተማማኝነቱ ከ92-98% ነው፡፡

IV. የሴፍ-ቲ ኪት የአወሳሰድ መመሪያ

- እስከ 7 ሳምንት ዕድሜ ላለው እርግዝና፡
  ሜፊፐሪስቶን 200ሚግ በአፍ በሚዋጥ መልኩ፤ ከዚያም ሚሶፐሮስቶል 400ማይክሮግራም በአፍ የሚዋጥ
- እስከ 9 ሳምንት ዕድሜ ላለው እርግዝና፡
  ሜፊፐሪስቶን 200ሚግ በአፍ በሚዋጥ መልኩ፤ ከዚያም ከ36-48 ሰዓታት በኋላ ሚሶፐሮስቶል 800ማይክሮግራም በብልት የሚሰጥ
- ከ 12-24 ሳምንታት ዕድሜ ላለው እርግዝና፡
  ሜፊፐሪስቶን 200ሚግ በአፍ በሚዋጥ መልኩ፤ ከዚያም ከ48 ሰዓታት በኋላ ሚሶፐሮስቶል 400ማይክሮግራም በአፍ የሚዋጥ፤ ፅንሱ ካልተቋረጠ በየ3 ሰዓቱ ሚሶፐሮስቶሉን እስከ 5 ጊዜ ድረስ በተመሳሳይ መጠን ደግሞ መስጠት
- ከ 24-28 ሳምንታት ዕድሜ ላለው እርግዝና፡
  ሜፊፐሪስቶን 200ሚግ በአፍ በሚዋጥ መልኩ፤ ከዚያም ከ48 ሰዓታት በኋላ ሚሶፐሮስቶል 100ማይክሮግራም በአፍ የሚዋጥ፤ ፅንሱ ካልተቋረጠ በየ3 ሰዓቱ ሚሶፐሮስቶሉን እስከ 5 ጊዜ

ድረስ በተመሳሳይ መጠን ደግሞ መስጠት

ማሳሰቢያ፡ ሴቷ ከሁለት ሳምንት በኋላ ለህክምና ክትትል ወደ ጤና ተቋሙ በመመለስ ፅንሱ ሙሉበሙሉ መቋረጡን ማረጋገጥ ይገባል፡፡ በዚህ ጊዜ ውስጥ ፅንሱ መቋረጡ ካልተጠናቀቀ የቀዶ ህክምና (መምጠጫ መሣሪያ) ተጠቅሞ ማጠናቀቅ ያስፈልጋል፡፡

በጤና ጥበቃ ሚኒስቴር "ደህንነቱን የጠበቀ የፅንስ ማቋረጥ አገልግሎትን ለመስጠት የተዘጋጀ የአፈፃፀም መመሪያ" ሁለተኛ ዕትም መሠረት በመድኃኒት ፅንስ ማቋረጥን ደህንነቱና አስተማማኝነቱን በጠበቀ ሁኔታ በሁለተኛው ሶስት ወር (Second Trimester) ለሚገኝ እርግዝና መጠቀም እንደሚቻል አስቀምጧል፡፡ በተጨማሪም የመጀመሪያ ደረጃ ክሊኒኮች (Primary Clinics) እስከ 9 ሳምንት እድሜ ላላቸው እርግዝናዎች በመድኃኒት ፅንስ ማቋረጥ አገልግሎትን መስጠት እንደሚችሉ ተቀምጧል፡፡

ማስጠንቀቂያ፡ በሁለተኛ ሶስት ወር (Second Trimester) የሚደረግ የፅንስ ማቋረጥ ሴቷን ለከፍተኛ ደም መፍሰስ እና የከፋ የጤና ችግር ሊዳርግ የሚችል በመሆኑ ሁሉም የሁለተኛ ሶስት ወር ፅንስ ማቋረጥ መከናወን ያለበት በከፍተኛ ደረጃ የጤና ባለሙያዎች ብቻ ሲሆን በተጨማሪም የአጠቃላይ ማደንዘዣ፣ የደም ልገሳ እና ድንገተኛ ቀዶ ህክምና አገልግሎቶች ሊሰጡ በሚችሉባቸው ጤና ተቋማት ውስጥ መሆን አለበት፡፡

V. የሴፍ-ቲ ኪት ጥቅም

- በቀዶ ህክምና ፅንስ ማቋረጥ ለማትችል ሴት ተመራጭ የሆነ ዘዴ (ለምሳሌ፡ በተፈጥሮ ወይም በሌላ ምክንያት የማህፀኗ ቅርፅ ወይም አቀማመጥ ትክክለኛ ያልሆነ)
- ምቹና አስተማማኝ
- አወሳሰዱ ቀላል
- ተፈጥሮአዊ የሚመስል አሰራር ያለው
- ማደንዘዣ ወይም ቀዶ ህክምና የማያስፈልገው

VI. የሴፍ-ቲ ኪትን መጠቀም የማይችሉ የትኞቹ ሴቶች ናቸው?

- ከማህፀን ውጪ እርግዝና ካለ ወይም እነዳለ ከተጠረጠረ
- በማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያ ካለ
- ክሮኒክ አድሬናል ፌይለር ካለ
- የደም መፍሰስ ችግር ካለ ወይም የደም ማቅጠኛ መድኃኒት እየወሰደች ከሆነ
- ሴቷ ስቴሮይድ እየተጠቀመች ያለች ከሆነች
- የሔፊፕሪስቶን ወይም የሚሶፕሮስቶል አለርጂ ካለ

VII. የድህረ-ፅንስ መቋረጥ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች አሰጣጥ

ሚሶፕሮስቶሉ በተሰጠበት ቀን መጀመር የሚችል የእርግዝና መከላከያ:

- በአፍ የሚወሰድ የእርግዝና መከላከያ (ቾይስ፣ ስታይል፣ አይፐላን)
- በመርፌ የሚሰጥ የእርግዝና መከላከያ (ኮንፊደንስ)
- በክንድ ቆዳ ስር የሚቀበር የእርግዝና መከላከያ (ትረስት)
- ኮንዶም (ሰንሴሽን፣ ህይወት ትረስት፣ ሜምበርስ አንሊ)

ለክትትል በምትመጣበት ቀን መሰጠት የሚችል የእርግዝና መከላከያ

- በማህፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያ (ሎንግአክት፣ ዩ-ኬር)

9.2 ማሪ-ሴፍ

ማሪ-ሴፍ ለፅንስ ማቋረጥ የሚጠቅም መድኃኒት ነው፡፡ እያንዳንዱ የማሪ-ሴፍ እሽግ 1 ፍሬ ሜፊፕሪስቶን 200ሚ.ግ እና 4 ፍሬ ሚሶፕሮስቶል 200ማይክሮግራም ይዟል፡፡

ማሪ-ሴፍ ከሴፍ-ቲ ኪት ጋር ፍፁም ተመሳሳይነት አለው፡፡

ማሪ-ሴፍ በዲ.ኬ.ቲ ተመዝግቦ ወደ አገር ውስጥ የሚገባ ምርት ሲሆን ሙሉ በሙሉ ለአገልግሎትና ስርጭት የሚበቃው በማሪ ስቶፕስ ኢትዮጵያ ድርጅት ብቻ ነው፡፡

ለ. በመምጠጫ መሣሪያ በመጠቀም ፅንስ ማቋረጥ

በመምጠጫ መሣሪያ ተጠቅሞ ፅንስ ማቋረጥ የቀዶ ህክምና ዘዴ ሲሆን በእጅ ወይም በኤሌትሪክ ኃይል የሚሠራ መሣሪያን በመጠቀም በማህፀን በር በኩል ወደ ማህፀን ውስጥ አልፎ በመግባት ፅንሱን የማውጣት ዘዴ ነው፡፡

9.3 በእጅ ኃይል የሚሰራ የመምጠጫ መሣሪያ በመጠቀም ፅንስ ማቋረጥ (ማኑዋል ቫኪዩም አስፓይሬሽን)

ይህ የፅንስ ማቋረጥ ዘዴ ከፕላስቲክ የተሰራ መሣሪያን በእጅ ኃይል በመጠቀም በማህፀን ውስጥ የሚገኙትን የፅንስ ቅሪቶች በርጋታ በመምጠጥ ለማውጣት የሚከናወን ነው፡፡ ይህ ዘዴ ቅሪቶቹን በብረት መሳሪያ በመጠቀም ማህፀንን እየፋቁ ከመጥረግ ይልቅ የበለጠ ደህንነቱ የተጠበቀ ነው፡፡ ይህን የፅንስ ማቋረጥ ዘዴ 12 ሳምንትና ከዚያ በታች ድረስ ላለ እርግዝና መጠቀም ይቻላል፡፡ በዚህ ዘዴ የፅንስ መቋረጥን ለመስራት ከ5-15 ደቂቃ ጊዜ ብቻ ይወስዳል፡፡

በእጅ ኃይል የሚሠራ የመምጠጫ መሣሪያን በመጠቀም የሚደረግ የፅንስ መቋረጥ በጤና ተቋም ውስጥ አገልግሎቱን ለመስጠት የሚያስችል ደረጃ ባለውና በቂ ስልጠና በወሰደ የጤና ባለሙያ ብቻ መከናወን አለበት፡፡

ምስል 9.2 ለፅንስ ማቋረጥ የሚጠቅም በእጅ የሚሠራ መምጠጫ መሣሪያ

I. የሚሰራው እንዴት ነው?

እርግዝና በተፈጠረ የመጀመሪያዎቹ ሶስት ሳምንታት አንስቶ እስከ 12 ሳምንት ድረስ ላለ እርግዝና በማህፀን ውስጥ የሚገኙትን የፅንስ ቅሪቶች መጥጦ በማውጣት ያስወግዳል፡፡ ጊዜያቸው ከ6 ሳምንት በታች ለሆኑ እርግዝናዎች ፅንስ ለማቋረጥ ብቸኛው ዘዴ ነው፡፡

II. አስተማማኝነቱ ምን ያህል ነው?

የመምጠጫ ማሳሪያው ሁሉንም በማህፀን ውስጥ የሚገኙ የፅንስ ቅሪቶች የማውጣት አስተማማኝነቱ 98% ነው፡፡ በማህፀን ውስጥ የቀረ የፅንሱ ቅሪት ካለ ለሁለተኛ ጊዜ መምጠጥ ያስፈልጋል፡፡

ምዕራፍ 10

በተቅማጥ በሽታ የሚከሰት የሠውነት ፈሳሽ እጥረት ማከሚያ
ለምለም እና ለምለም ፕላስ

10.1 ለምለም

I. ለምለም ምንድን ነው?

ለምለም በተቅማጥ በሽታ ሊከሰት የሚችለውን የሠውነት ፈሳሽ እጥረት የሚተካ ህይወት አድን ንጥረነገር ነው፡፡ ለምለም በዋንኛነት ህፃናት በተቅማጥ በሽታ አማካኝነት ለሚከሰት ከፍተኛ የሠውነት ፈሻስ እጥረት እንዳይጋለጡና ለህልፈት እንዳይዳረጉ በመከላከልና በማከም ህይወታቸውን ይታደጋል፡፡

እያንዳንዱ የለምለም እሽግ በውስጡ ሶስት ከረጢት ለምለም ህይወት አድን ንጥረነገር (ኦ.አር.ኤስ) ይዟል፡፡

ምስል 10.1 ለምለም ህይወት አድን ንጥረነገር (የሎሚ ጠዓም ያለው)

II. የለምለም አወሳሰድ

- ለምለምን ከውኃ ጋር ከማዋሃድ በፊት እጃችንን እና የምንጠቀማቸውን ዕቃዎች በንፁህ ውሃና ሳሙና በደንብ ማጠብ፤
- አንድ ሊትር ንፁህ የመጠጥ ውሃ በጆግ ውስጥ መሙላት፤
- በአንዱ ከረጢት ውስጥ ያለውን ለምለም ሙሉበሙሉ በተዘጋጀው ውሃ ውስጥ ጨምሮ እስኪሟሟ ድረስ በደንብ ማማሰል፤
- በንፁህ መጠጫ እየቀነሱ ትንሽ ትንሽ ቶሎ ቶሎ መስጠት (ለማጠጣት ጡጦ መጠቀም አይመከርም)፡፡
- አንዴ የተዘጋጀውን የለምለም ፈሳሽ ውህድ መጠቀም የሚቻለው ለ24 ሰዓታት ብቻ ነው፡፡ የተረፈውን በመድፋት ለቀጣዩ ቀን አዲስ ማዘጋጀት ያስፈልጋል፡፡

- ዕድሜያቸው ከሁለት ዓመት በታች የሆኑ ህፃናት አንዱን ሊተር በ24 ሰዓት ውስጥ እንዲጨርሱ መስጠት፤ ዕድሜያቸው ከሁለት ዓመት በላይ የሆኑ ህፃናት እንደየዕድሜያቸው አንዱን ሊተር ከ8-24 ሰዓት ባለ ጊዜ ውስጥ እንዲጨርሱ መስጠት፤ አዋቂዎች በ24 ሰዓት ውስጥ እንደአስፈላጊነቱ ከአንድ ሊተር በላይም መጠጣት ይችላሉ፡፡
- የእናት ጡት ወተት ለህፃኑ አስፈላጊ ስለሆነ የሚያጠቡ እናቶች ሁልጊዜ ማጥባት መቀጠል ይኖርባቸዋል፡፡
- መመገብ የጀመረ ህፃን ከሆነ በተቅማጥ ጊዜ ተጨማሪ ምግብና ፈሳሽ መስጠት ያስፈልጋል፡፡

❖ ተቅማጡ በሶስት ቀን ጊዜ ውስጥ ካልተሻለ ወይም ከተባባሰ ወይም ተቅማጡ ደም የተቀላቀለበት ከሆነ ወይም ከተቅማጡ በተጨማሪ ሌላ የህመም ስሜት ካጋጠመ ህፃኑን ወደጤና ተቋም በመውሰድ ተገቢውን ህክምና እንዲያገኝ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡

10.2 ለምለም ፕላስ

I. ለምለም ፕላስ ምንድን ነው?

ለምለም ፕላስ በተቅማጥ በሽታ ሊከሰት የሚችለውን የሠውነት ፈሳሽ እጥረት የሚተካ ህይወት አድን ንጥረነገር (ኦ.አር.ኤስ) እና ዚንክ እንክብልን የያዘ ማከሚያ እሽግ ነው፡፡

እያንዳንዱ የለምለም ፕላስ እሽግ በውስጡ ሁለት ከረጢት ለምለም ህይወት አድን ንጥረነገር (ኦ.አር.ኤስ) እና 10 ፍሬ በቀላሉ የሚሟሟ ባለ 20ሚ.ግ የዚንክ ንጥረነገር እንክብሎችን ይዟል፡፡

- ለምለም ኦ.አር.ኤስ ህፃናት በተቅማጥ በሽታ አማካኝነት ለሚከሰት ከፍተኛ የሠውነት ፈሻስ እጥረት እንዳይጋለጡና ለህልፈት እንዳይዳረጉ በመከላከልና በማከም ህይወታቸውን ይታደጋል፡፡
- ዚንክ ንጥረነገር ተቅማጥ እንዲቀንስ፣ ለብዙ ጊዜ እንዳይቆይ እና ህመሙ እንዳይባባስ ይረዳል፡ በተጨማሪም ዚንክ ንጥረነገር ከ2-3 ወራት ለሚሆን ጊዜ ሌላ ዙር ተቅማጥ ሳይዝ ለመቆየት የሚያስችል በሽታን የመቋቋም አቅም ይሰጣል፣ የህፃናትን የምግብ ፍላጎት ያሻሽላል እንዲሁም በሽታን የመቋቋም አቅማቸውን ያጎለብታል፡፡

ምስል 10.2 ለምለም ፕላስ (በሎሚ እና በብርቱካን ጣዓም የተዘጋጀ)

II. የለምለም ፕላስ አወሳሰድ

ለምለም ኦ.አር.ኤስን ከላይ በተራ ቁጥር 10.1 (II) በተሰጠው መመሪያ መሠረት ይስጡ፡፡ በተጨማሪም ለ10 ተከታታይ ቀናት በቀን አንዴ የዚንክ እንክብልን ከዚህ በታች ባለው መመሪያ መሠረት እንደየዕድሜያቸው ይስጡ፡፡

ህፃኑ ከ6 ወር በታች ከሆነ፡-

- አንድ የሻይ ማንኪያ ሙሉ የሚሆን የእናት ጡት ወተት ወይም ንፁህ የመጠጥ ውሃ ወይም የለምለም ኦ.አር.ኤስ ውህድ በንፁህ መጠጫ ውስጥ ማዘጋጀት፤
- አንድ ድፍን የዚንክ እንክብል ከማሸጊያው በማውጣት የእንክብሉ መሐል ለመሐል ባለው መስመር ላይ ለሁለት እኩል መክፈል፤ አንዱን ግማሽ በጥንቃቄ ወደማሸጊያው መልሶ ማስቀመጥ ቀሪውን ግማሽ በመጠጫ ውስጥ በተዘጋጀው ፈሳሽ ውስጥ በማማሰል አሟሟምቶ ለህፃኑ ወዲያውኑ በአንዴ መስጠት፡፡

ህፃኑ ከ6 ወር በላይ ከሆነ፡-

- አንድ የሻይ ማንኪያ ሙሉ የሚሆን ንፁህ የመጠጥ ውሃ ወይም የለምለም ኦ.አር.ኤስ ውህድ በንፁህ መጠጫ ውስጥ ማዘጋጀት፤
- አንድ ድፍን የዚንክ እንክብል በመጠጫ ውስጥ በተዘጋጀው ፈሳሽ ላይ ጨምሮ በማማሰል አሟሟምቶ ለህፃኑ ወዲያውኑ በአንዴ መስጠት፡፡

የእናት ጡት ወተት ለህፃኑ አስፈላጊ ስለሆነ የሚያጠቡ እናቶች ሁልጊዜ ማጥባት መቀጠል ይኖርባቸዋል፡፡ መመገብ የጀመረ ህፃን ከሆነ በተቅማጥ ጊዜ ተጨማሪ ምግብና ፈሳሽ መስጠት ያስፈልጋል፡፡

<u>ማሳሰቢያ፡</u> የዚንክ ንጥረነገር እንክብል ህይወት አድን ንጠረነገር (ኦ.አር.ኤስ)ን አይተካም፡፡ ዚንክ ተፈላጊውን ውጤት የሚያስገኘው ከኦ.አር.ኤስ በተጨማሪነት ሲሰጥ ብቻ ነው፡፡

- ተቅማጡ በሶስት ቀን ጊዜ ውስጥ ካልተሻለ ወይም ከተባባሰ ወይም ተቅማጡ ደም የተቀላቀለበት ከሆነ ወይም ከተቅማጡ በተጨማሪ ሌላ የህመም ስሜት ካጋጠመ ህፃኑን ወደጤና ተቋም በመውሰድ ተገቢውን ህክምና እንዲያገኝ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡

ምዕራፍ 11

ንጽህናው የተጠበቀ የማዋለጃ ቁሳቁሶች ጥቅል
እልልታ እና እልልታ ፕላስ

I. እልልታ ምንድን ነው?

እልልታ ለጤናማና አስተማማኝ የማዋለጃ አገልግሎት የሚውሉ ንፅህናቸው የተጠበቀ ስድስት መሠረታዊ የማዋለጃ ቁሳቁሶችን የያዘ ጥቅል ነው፡፡ እነዚህም ፕላስቲክ አንሶላ፣ ሳሙና፣ የእጅ ጓንት፣ ፋሻ፣ ንፅህናው የተረጋገጠ ስለት እና እትብት ማሰሪያ ናቸው፡፡

II. እልልታ ፕላስ ምንድን ነው?

እልልታ ፕላስ ለጤናማና አስተማማኝ የማዋለጃ አገልግሎት የሚውሉ ንፅህናቸው የተጠበቀ ስድስት መሠረታዊ የማዋለጃ ቁሳቁሶችን ከመያዝ በተጨማሪ በወሊድ ጊዜ የሚከሰት ከፍተኛ የደም መፍሰስ መከላከያና ማከሚያ ሚሶ-ፌም (ሚሶፕሮስቶል 200ማይክሮግራም) እንክብልን የያዘ ጥቅል ነው፡፡

ዋቢ መጽሐፍት

1. Central Statistical Agency Ethiopia. Mini Demographic and health survey, Central Statistical Agency, Addis Ababa (August 2014)

2. National Population Policy of Ethiopia Addis Ababa, Ethiopia, Office of the Prime Minister (April 1993)

3. Health policy of the transitional government of Ethiopia (2002)

4. Planning and Programming Department, Ministry of Health of Ethiopia. Health and health related Indicators. Addis Ababa (November 2007)

5. World Bank Group. A better World for All –Maternal Mortality. Washington DC, 2000.

6. Technical and Procedural Guideline for Safe Abortion Services in Ethiopia, Federal Ministry of Health (June 2014)

7. Contraceptive Technology, 18th revised edition, Hatcher et al.

8. . "Manual and vacuum aspiration for abortion". A-Z Health Guide from WebMD. October 2006. http://www.webmd.com/hw/womens_conditions/tw1078.asp. Retrieved February 18 2006.

9. "Miscarriage". EBSCO Publishing Health Library. Brigham and Women's Hospital. ^ Wu Y and Wu X (1958). "A report of 300 cases using vacuum aspiration for the termination of pregnancy" (in English translation from BMJ) (PDF). Chinese Journal of Obstetrics and Gynaecology: 447–9. http://www.bmj.com/cgi/data/336/7657/1332-a/DC1/1.

10. Dalton, VK; Saunders NA, Harris LH, Williams JA, Lebovic DI (June 2006). "Intrauterine adhesions after manual vacuum aspiration for early pregnancy failure". Fertility and sterility 85 (6): 1823.e1–3. Doi:10.1016/j.fertnstert.2005.11.065. PMID

11. "Implanon label" (PDF). FDA. 2006-07-17. http://www.fda.gov/cder/foi/label/2006/021529lbl.pdf. Retrieved 2006-08-23.

12. Trussell, James (2007). “Contraceptive Efficacy”. in Hatcher, Robert A., et al.. Contraceptive Technology (19th rev. ed.). New York: Ardent Media. ISBN 0-9664902-0-7.

13. Glasier, Anna (2006). “Contraception”. in DeGroot, Leslie J.; Jameson, J. Larry (eds.). Endocrinology (5th ed.). Philadelphia: Elsevier Saunders. pp. 3000–1. ISBN 0-7216-0376-.

14. Organon (April 2006). “Implanon SPC (Summary of Product Characteristics)”. http://emc.medicines.org.uk/emc/assets/c/html/displaydoc.asp?documentid=5382. Retrieved 2007-04-15.

DKT
ETHIOPIA

Designed & Printed by:www.masterprintaddis.com