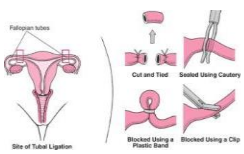
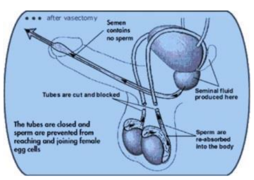
ናይ ምቁጽጻር ወሊድኩን መማረጽታት

<u>ቁልፊ ነጥብታት</u>

- ኣየናይ ምቁጽጻር ወሊድ ናዓኺ ከምዝሕሸኪ ክትውስኒ ዶክተርኪ ክሕግዘኪ ይኽእል።
- ገለገለ መንገድታት ምቁጽጻር ወሊድ ከንንያ፣ መጥባሕቲን፣ መርፍእን እዮም።
- ናይቶም መንገድታት ገደብ ጊዜ ናይ ሓጺር-እዋን፣ ነዊሕ-እዋን ወይ ንዘልኣለም ክኸውን ይኽእል።

ዶክተርኪ ጥንስቲ ምኻንኪ ወይ ክትጠንሲ ትደልዪ ምዃንኪ ክሓትት ይኽእል። ክትጠንሲ እንተዘይደሊኺ፣ ዶክተርኪ ብዛዕባ ምቁጽጻር ወሊድ ወይ ንድፊ ስድራ መማረጽታት ኣብ ቆጻራኹም ከዛርበኪ ይኽእል።

እዞም ሕቶታት ሚስጥሮም ዝተሓለወ እዩ። ሚስጥሮም ዝተሓለወ ማለት ዶክተርኪን ኣስተርጓሚኺን መልስኺ ንካልእ ኣየካፍሉን ማለት እዩ። ናይ ሕክምና ሰነድኪ ዝንከባኸቡኺ ዶክተራትን ነርስታትን ጥራሕ እዮም ዝሪኢዎ።

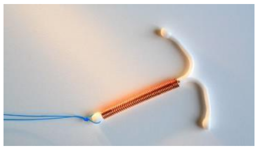
መንገዲ		ከመይ ንጥቀመሉም	ጥቕሙ	ጉድኣቱ
	ናይ ደቂ ኣነስትዮ ከመኽኑ ምግባር	ዶክተር ቱቦታት ይቐርጽ/ ይዓግት	ንዘልኣለም ይጸንሕ። ብጣዕሚ ውጽኢታዊ	ኣይምለስን። ካብ ኤድስ/ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ግብረስጋ ኣይከላኸልን።
	ናይ ደቂ ተባዕትዮ ከመኽኑ ምግባር	ዶክተር ቱቦታት ይቐርጽ/ ይዓግት	ንዘልኣለም ይጸንሕ። ብጣዕሚ ውጽኢታዊ	ኣይምለስን። ካብ ኤድስ/ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ግብረስጋ ኣይከላኸልን።
	ኣብ ቆርበት ዝትከል	ፕላስቲክ ገመድ ብዶክተር ኣብ ውሽጢ ቆርበትኪ ይትከል	ን 3 ዓማውቲ ይሰርሕ። ብጣዕሚ ውጽኢታዊ	ዘይምዕሩይ ምድማ። ካብ ኤድስ/ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ግብረስጋ ኣይከላኸልን።
	ኣብ ማህጸን ዝትከል ሚረና/ ሊለታ	ኣብ ማህጸን ብዶክተር ይትከል	ን 5 ዓመት (ንሚረና) ወይ 3 ዓመት (ንሊለታ) ይሰርሕ። ብጣዕሚ ውጽኢታዊ	ዘይምዕሩይ ምድማይ፣ ምልክታት ምውጻእ ወይ ዘይምድማይ። ካብ ኤድስ/ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ግብረስጋ ኣይከላኸልን።
	ኣብ ማህጸን ዝትከል - ፓራጋርድ	ኣብ ማህጸን ብዶክተር ይትከል	ን 10 ዓማውቲ ይሰርሕ። ብጣዕሚ ውጽኢታዊ። ሆርሞን የብሉን። ንመጥባው ምችው	ጽዑቕ ምድማይ፣ ከብዲ ቁርጸት፡ ፡ ካብ ኤድስ/ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ግብረስጋ ኣይከላኸልን፡ ፡

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

CENTER OF EXCELLENCE IN NEWCOMER HEALTH MINNESOTA

	መርፍእ- ዴፖ ፕሮቨራ	በቢ 3 ወርሒ ዝውጋእ	ቁሩብ ወይ ምቁራጽ ወርሓዊ ጽግያ። ንመጥባው ምቹው	ዘይምዕሩይ ምድማይ፣ ምልክታት ምውጻእ። ምውላድ ምኽኣል ንክምለስ ክሳዕ ሓደ ዓመት ይወስድ። ካብ ኤድስ/ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ግብረስጋ ኣይከላኸልን።
	ክንኒያ	በብመዓልቱ ኣብ ተመሳሳሊ ጊዜ ክውሰድ ኣለዎ	ወርሓዊ ጽግያ ብዝሓሸ ምዕሩይን ቃንዛ ዝቐነሰን ክገብር ይኽእል። ምልክታት ወርሓዊ ጽግያ የመሓይሽ።	ዕውልውል፣ ምውሳኽ ክብደት፣ ሕማም ርእሲን ለውጢ ሸውሃት ግብረስጋን ክኸትል ይኽእል። ካብ ኤድስ/ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ግብረስጋ ኣይከላኸልን።
	ፕሮጀስቲን - ክንኒያ ጥራሕ	በብመዓልቱ ኣብ ተመሳሳሊ ጊዜ ክውሰድ ኣለዎ	ወርሓዊ ጽግያ ብዝሓሸ ምዕሩይን ቃንዛ ዝቐነሰን ክገብር ይኽእል፣ ምልክታት ወርሓዊ ጽግያ ይቕንስ።	ዕውልውል፣ ምውሳኽ ክብደት፣ ሕማም ርእሲን ለውጢ ሸውሃት ግብረስጋን ክኸትል ይኽእል። ካብ ኤድስ/ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ግብረስጋ ኣይከላኸልን።
	ፕላስተር	በቢሰሙኑ ሓድሽ ፕላስተር ኣብ ቆርበት ተጠቐሙ	ወርሓዊ ጽግያ ብዝሓሸ ምዕሩይን ቃንዛ ዝቐነሰን ክገብር ይኽእል። በብመዓልቱ ዝውሰድ ክኒንያ የለን።	ናይ ቆርበት ምኩሳሕ፣ ምልክታት ምውጻእ ካብ 1-2 ወርሒ። ካብ ኤድስ/ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ግብረስጋ ኣይከላኸልን።
	ቀለበት	ንእሽተይ ፕላስቲክ ቀለበት ናብ ብልዕቲ ይኣትው።. በብወርሑ ቀለበት ቀይሩ።	ወርሓዊ ጽግያ ብዝሓሸ ምዕሩይን ቃንዛ ዝቐነሰን ክገብር ይኽእል። በብመዓልቱ ዝውሰድ ክኒንያ የለን።	ፈሳስታት ብልዕቲ ክውስኽ ይኽእል። ምልክታት ምውጻእ ካብ 1-2 ወርሒ። ካብ ኤድስ/ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ግብረስጋ ኣይከላኸልን።
	ዲያፍራም	ኣብ እዋን ግብረስጋ ኩልሻዕ ብትኽክል ኣእትው	ንምጥቃሙ ቐሊል፡፡ ሆርሞን የብሉን፣። ንብዙሕ እዋን ይጸንሕ፣ መመሊስካ ክትጥቀመሉ ትኽእል።	ኣብ እዋን ግብረስጋ ኩልሻዕ ክትጥቀም ግድን እዩ። ካብ ኤድስ/ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ግብረስጋ ኣይከላኸልን።
	ኮንዶም (ናይ ኣወዳትን ናይ ኣጋላትን)	ኣብ እዋን ግብረስጋ ኩልሻዕ ሓድሽ ኮንዶም ተጠቐሙ።	ካብ ኤድስ/ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ግብረስጋ ንምክልኻል ዝጠቅም ብሕታዊ መንገዲ።	ውጽኢታዊ ክኸውን ኣብ እዋን ግብረስጋ ኩልሻዕ ክትጥቀም ግድን እዩ።
ናይ ሓደጋ ጊዜ መቆጻጸሪ ወሊድ				

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

	ናይ ሓደጋ ጊዜ መቆጻጸሪወሊድ ክኒንያ (ECP) (Plan B)	ክኒንያ ኣብ ውሽጢ 3 መዓልታት ዘይተገደበ ግብረስጋ ክውሰድ ኣለዎ። ክሳብ 5 መዓልታት ድሕሪ ዘይተገደበ ግብረስጋ ክውሰድ ይኽእል። ብ 1 ወይ 2 ክኒንያ ክመጽእ ይኽእል(እቶም 2 ክኒንያ ብሓደ ክውሰዱ ኣለዎ)።	ብዘይ ትእዛዝ ወይ ታሴራ ኣብ መብዛሕቲኡ ፋርማሲታት ይርከብ (ነቲ ፋርማሲስት ሕተቱ)	ብዘይ ትእዛዝ ሓኪም እንተኾይኑ ወይ ብኢንሹራንስ እንተዘይተሸፊኑ ክባር ክኸውን ይኽእል። ካብ ኤድስ/ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ግብረስጋ ኣይከላኸልን።
	ነሓስ- መቆጻጸሪ ወሊድ ዝሓዘ(Cu-IUD) (ናይ ሓደጋ ጊዜ መቆጻጸሪ ወሊድ)	ኣብ ውሽጢ 5 መዓልታት ቅድሚ ናይ መጀመርታ ዘይተገደበ ግብረስጋ ክኣትው ይኽእል።	ከም ስሩዕ መቆጻጸሪ ወሊድ ብቐጻልነት ክውሰድ ይኽእል።	ንምእታው በዓልሙያ ሕክምና የድሊ። ካብ ኤችኣይቪ/ ካብ ብግብረስጋ ዝመሓላለፉ ሕማማት ኣይከላኸልን።

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

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

CENTER OF EXCELLENCE IN NEWCOMER HEALTH MINNESOTA