የመረጃ ወረቀት : በመወጋት/ዴፖ-ፕሮቬራ

ያስታውሱ፣ ዴፖ በጾታዊ ግንኙነት ከሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች ወይም ከኤችአይቪ (HIV) አይከላከልም። እራስዎን ለመጠበቅ በሁሉም ጊዜ ኮንዶም ይጠቀሙ!

ዴፖ እንዴት ነው የሚሰራው?

- ዴፖ (Depo) ሰውነትዎ እንደሚሠራው ዓይነት ሆርሞን ይዟል። ይህ ሆርሞን የእርስዎን ኦቫሪስ እንቁላል እንዳይለቅ ያቆማል። ያለ እንቁላል ደግሞ ማርገዝ አይችሉም ማለት ነው።
- የቱም ዓይነት የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ 100% ውጤታማ አይደለም። ሁሉንም መጠን በሰዓቱ ከወሰዱ፣ ዴፖ 96% ውጤታማ ነው።

ዴፖ እንዴት እጠቀማለሁ?

- በክንድ ወይም በመቀመጫ የዴፖ መርፌ ይሰጥዎታል።
- የመጀመርያውን ዴፖ ከተወጉ በኋላበመጀመሪያዎቹ 7 ቀናት ውስጥ ኮንዶምን እንደ ማስተማመኛ መጠቀም አለቦት።
- በየ3 ወሩ (በየ13 ሳምንቱ) መርፌው መወጋት አለብዎት።

ለቀጣዩ መርፌ መውጋት ብዘገይስ?

- ዴፖ በተሻለ ሁኔታ የሚሰራው፣ በየ13 ሳምንቱ እንደ አዲስ ሲወጉ ነው።
- መርፌዎን ከሚወጉበት ቀን ከ2 ሳምንታት በላይ ዘግይቶ ከሆነ፣ ከሚቀጥለው ክትባት በፊት የእርግዝና ምርመራ ማድረግ አለብዎት። ለሚቀጥሉት 7 ቀናት ኮንዶም መጠቀም አለብዎት ።

መርፌው ካመለጠኝ እና ያለ እርግዝና መከላከያ ወሲብ ብፈጽምስ?

- የመጨረሻውን መርፌ ከተወጉ ከ15 ሳምንታት በፊት ከሆነ፣ ካልተጠበቀ የግብረ ሥጋ ግንኙነት በኋላ ድንገተኛ የወሊድ መከላከያ ወድያውኑ ይውሰዱ። ድንገተኛ የወሊድ መከላከያ ከወሲብ በኋላ እስከ 5 ቀናት ድረስ እርግዝናን ሊከላከል ይችላል፣ እናም በወሰዱት ፍጥነት ልክ የተሻለ ይሰራል።

ዴፖ እንዴት ነው ሊረዳኝ የሚችለው?

- ዴፖ አስተማማኝ እና ውጤታማ ነው። ለ3 ወራት ከእርግዝና ይከላከልሎታል።
- ቴስቶስትሮን የሚወስዱ አንዳንድ ሰዎች ኤስትሮጅንን የሚያካትቱ ዘዴዎችን ማስወገድ ይመርጣሉ፣ ዴፖ ደግሞ ፕሮጀስትሮን ሆርሞን ብቻ የያዘ ነው።
- የዴፖ መርፌ በማኅፀን ካንሰር የመያዝ እድልን ይቀንሳል።
- በዴፖ ላይ እያሉ ጡት ማጥባት ምንም ችግር የለውም።

ዴፖ ላይ ሰሆን ምን ይሰማኛል?

- ምናልባት በወር አበባ መካከል የነጠብጣብ ደም መፍሰስ ሊኖርዎት ይችላል። የክብደት መጨመር፣ እብጠት፣ ራስ ምታት እና/ወይም የስሜት ለውጦች ሊኖሩዎት ይችላሉ። የጎንዮሽ ጉዳቶችን ስለማከም ሐኪምዎን ያነጋግሩ።
- ከመጀመሪያዎቹ 2-3 መርፌዎች በኋላ፣ እርስዎ ምንም ዓይነት የወር አበባ ላይኖር ይችላል። ይህ የተለመደ ነው።
- ዴፖ በሚወስዱበት ጊዜ አጥንትዎ በትንሹ ሊዳከም ይችላል። መርፌውን ካቆሙ በኋላ የአጥንት ጥንካሬ ወደ መደበኛው ይመለሳል።
- ዴፖን ካቆሙ በኋላ፣ የመውለድ ችሎታዎ ወደ መደበኛው ለመመለስ ጥቂት ወራትን ይወስዳል። ይህ ማለት ለማርገዝ ትንሽ ጊዜ ሊወሰድ ይችላል (ምንም እንኳን እየሞከሩ ቢሆንም) - ግን ለማርገዝ ካልፈለጉ ዲፖን ካቆሙ በኋላ አዲስ የወሊድ መከላከያ ዘዴ መጠቀም ያስፈልግዎታል።

ዴፖ አደጋዎች አሉት?

- ዴፖ በጣም አስተማማኝ ነው። ከባድ ችግሮች ብዙ አያጋጥምም። ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ካለዎት ሐኪምዎን ያናግሩ፦
  - ከባድ ራስ ምታት
  - በጣም ከባድ የደም መፍሰስ
- እነዚህ ምልክቶች የከባድ ችግር ማስረጃዎች መሆናቸውን ለማወቅ ሐኪምዎ ሊረዳዎ ይችላል።

This publication is supported by the Office of Population Affairs (OPA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling $1,361,220. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by OPA/OASH/HHS, or the U.S. Government.

UNITY HEALTH CARE

reproductive health access project