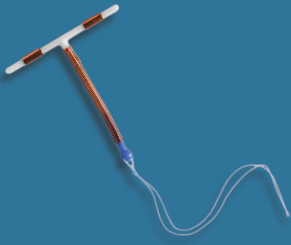


የመረጃ ወረቀት : ኮፐር ኦዩዲ (COPPER IUD)

ያስታውሱ፡ ኮፐር ኦዩዲ በጸታዊ ግንኙነት ከሚተላለፉ የአባላዘር በሽታዎች ወይም ከኤችአይቪ (HIV) አይከላከልም። እራስዎን ለመጠበቅ በሁሉም ጊዜ ኮንዶም ይጠቀሙ!



ኮፐር ኦዩዲ እንዴት ነው የሚሰራው?

- ኮፐር ኦዩዲ ፕ-ቅርጽ ያለው በማህፀን ውስጥ የሚቆይ የፕላስቲክ ዘንግ ነው። እነሰተኛ መጠን ያለው የመዳብ ንጥረነገር ይለቃል። ኮፐር ህይወት ያለውን የወንድ የዘር ፍሬን ይገድላል። ህይወት ያለው የወንድ የዘር ፍሬ ከሌለ ማርገዝ አይቻልም።
- ማንኛውም ዓይነት የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ 100% ውጤታማ አይሆንም። ኮፐር ኦዩዲ ከ99% በላይ ውጤታማ ነው።

ኮፐር ኦዩዲ ከገባ በኋላ የግብረሰጋ ግንኙነት መቼ መፈጸም እችላለሁ?

- ኮፐር ኦዩዲ ከገባ በኋላ ታምፖን ለመጠቀም፣ ገላዎትን ለመታጠብ እንዲሁም የግብረ ሥጋ ግንኙነት ለመፈጸም 24 ሰዓታት መቆየት አለብዎት።

ኮፐር ኦዩዲ መቼ ነው መሰራት የሚጀምረው?

- ኮፐር ኦዩዲ ውስጥ እንደገባ ወደያው መሰራት ይጀምራል። ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከተፈጸመ በኋላ ባሉት 5 ቀናት ድረስ ቢገባ እርግዝናን ይከላከላል።

ኮፐር ኦዩዲ ለምን ያህል ጊዜ ይቆያል?

- ኮፐር ኦዩዲ ለ12 አመታት ያገለግላል።

ኦዩዲ ከገባልኝ በኋላ ምን ማድረግ አለብኝ?

- አንዳንድ ሰዎች ከእያንዳንዱ የወር አበባ በኋላ የኦዩዲ ገመዱን በመንካት በቦታው መኖሩን ማረጋገጥ ይፈልጋሉ። ለመፈተሽ ጣትዎን ወደ ብልትዎ ውስጥ ያስገቡ እና የማህፀን አንገትን ይንኩት። (አንደ አፍንጫዎ ጫፍ ነው የሚመስለው።) ገመዱ ከማህፀን አንገትዎ አጠገብ ሊሰማዎት ይገባል። ገመዱን አይሳቡት።

ለማርገዝ ከፈለግኩ እና ከወሰንኩ ምን ማድረግ አለብኝ?

- ዝግጁ ሲሆኑ፣ ሃኪምዎ የእርስዎን ኦዩዲ ሊያወጣልዎት ይችላል። ብዙ ሰዎች ከወጣ በኋላ ብዙም ሳይቆይ ማርገዝ ይችላሉ።
- አንዳንድ ሰዎች ኦዩዲን ራሳቸው ማውጣት ይመርጣሉ።

ኮፐር ኦዩዲ እንዴት ነው ሊረዳኝ የሚችለው?

- ከግብረሰጋ ግንኙነት በፊትም ሆነ በግብረሰጋ ግንኙነት ወቅት ስለ ወሊድ መቆጣጠሪያ ማሰብ አያስፈልግዎትም።
- እንደገና መሙላት አያስፈልግዎትም (ለክኒን እንደሚያደርጉት)።
- ጡት በሚያጠቡበት ጊዜም ኮፐር ኦዩዲን መጠቀም ይችላሉ።
- ኮፐር ኦዩዲ ከአብዛኞቹ የወሊድ መቆጣጠሪያ ዓይነቶች ሲነጻጸር በጊዜ ሂደት ያነሰ ዋጋ ያስከፍላል።
- ኮፐር ኦዩዲ ሆርሞን አልባ ዘዴዎችን ለሚመርጡ ሰዎች በጣም ጥሩ አማራጭ ነው።

ኦዩዲ ውስጠጤ ሲቀመጥ ምን ሊሰማኝ ይችላል?

ሰውነቴ እንዴት ይለወጣል?

- በእርስዎ ውስጥ ኦዩዲ መኖሩን አይሰማዎትም።
- ቁርጠት እና ከባድ የወር አበባ ሊኖርዎት ይችላል። አይቢፕሮፌን ወይም ናፕሮክሰን ሊረዱዎት ይችላሉ። በየ8 ሰዓቱ ልዩነት ከምግብ ጋር እስከ 4 ጊዜ(800 ሚሊ ግራም) አይቢፕሮፌን እንክብሎችን መውሰድ ይችላሉ። ቁርጠትን ለመከላከል የወር አበባዎ ሲጀምር አይቢፕሮፌን ወይም ናፕሮክሰን ይውሰዱ እና እስከፈለጉት ድረስ በየ8 ሰዓቱ መውሰድዎን ይቀጥሉ። መጥፎ ቁርጠት ካለብዎት ሙቅ ውሃ የያዘ ጠርሙስ በሆድዎ ላይ ማስቀመጥ ይችላሉ።

ኮፐር ኦዩዲ አደጋዎች አሉት?

- ኮፐር ኦዩዲ በጣም አስተማማኝ ነው። ከባድ ችግሮች ብዙ አያጋጥሙም። ኦዩዲ ከገባ በኋላ በመጀመሪያዎቹ 3 ሳምንታት የሚከተሉት ምልክቶች ከታዩ ሐኪምዎን ያናግሩ፡-
 - ትኩሳት (>101°4)
 - ብርድ ብርድ ማለት
 - በሆድዎ ውስጥ ጠንካራ ህመም
- ኦዩዲ በሚጠቀሙበት በማንኛውም ጊዜ ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ካሉዎት የህክምና ባለሙያዎን ያናግሩ፡-
 - የእርግዝና ስሜት (የጡት መጠጠር፣ ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ)
 - በቤት ውስጥ የእርግዝና ምርመራ እርግዝና መኖሩን ካሳዩዎት



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 \$1,362,220. 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.