

ያስታውሱ፡
ሚኒ-ኪኒን
በጾታዊ ግንኙነት
ከሚተላለፉ
የአባላዘር በሽታዎች
ወይም ከኤችአይቪ
(HIV)
አይከላከልም።
እራስዎን ለመጠበቅ
በሁሉም ጊዜ
ኮንዶም ይጠቀሙ!



ሚኒ-ኪኒን እንዴት ነው የሚሰራው?

- ሚኒ-ኪኒን ሰውነትዎ እንደሚሠራው ዓይነት ሆርሞን ይዟል። የሚሠራው በማህፀን በርዎ ውስጥ ያለው ፈሳሽ በጣም ወፍራም እንዲሆን በማድረግ የወንድ የዘር ፍሬ እንዳይገባ በማድረግ ነው። የወንድ የዘር ፍሬ ወደ እንቁላሉ መድረስ ካልቻለ፣ ማርገዝ አይችሉም ማለት ነው።
- የትኛውም ዓይነት የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ 100% ውጤታማ አይደለም። ሚኒ-ኪኒን 93% ውጤታማ ነው።

ሚኒ-ኪኒን እንዴት እጀምራለሁ?

- ኪኒን ለመጀመር 2 መንገዶች አሉ፡-
 - ቶሎ መጀመር፡- ጥቅሉን እንዳገኙ የመጀመሪያውን ኪኒን ይውሰዱ።
 - በቀጣዩ የወር አበባ፡- የመጀመሪያውን እንክብል ቀጣዩ የወር አበባ ከጀመረ በኋላ ብዙም ሳይቆይ ይውሰዱ።
- የወር አበባዎ ከጀመረ እስከ አምስተኛው ቀን ድረስ የመጀመሪያውን ኪኒን ከወሰዱ፣ ወዲያው ከእርግዝና ይጠበቃሉ።
- የመጀመሪያውን ኪኒን የወር አበባዎ ከጀመረ ከ5 ቀናት በላይ በኋላ ቆይተው ከወሰዱ፣ ለመጀመሪያዎቹ 2 ቀናት ኮንዶምን ወይም ስፐርሚሳይድን እንደ መጠባበቂያ ይጠቀሙ።

ሚኒ-ኪኒን እንዴት አጠቃልላለሁ?

- አንድ ጊዜ ኪኒን መጠቀም ከጀመሩ፣ በየቀኑ 1 ኪኒን ይውሰዱ። ኪኒንዎን በየቀኑ በተመሳሳይ ሰአት ይውሰዱ።
- አንድ ጥቅል ኪኒኖች ከጨረሱ በኋላ በሚቀጥለው ቀን አዲስ ጥቅል መጀመር አለብዎት። ኪኒን የማይወሰዱበት ቀን ሊኖርዎት አይገባም።

ሚኒ-ኪኒን ሳልወሰድ ቢያመልጠኝስ?

- አንድ ኪኒን ረሳሁ፡- ኪኒንዎን በተቻለዎት ፍጥነት ይውሰዱ። ኪኒንዎን ከ3 ሰአታት በላይ ዘግይተው ከወሰዱ፣ ለሚቀጥሉት 2 ቀናት ኮንዶም ወይም ስፐርሚሳይድ ይጠቀሙ።
- ሁለት ወይም ከዚያ በላይ ኪኒኖችን ረሳሁ፡- ኪኒን በተቻለዎት ፍጥነት ይውሰዱ። የሚቀጥለውን ኪኒን በተለመደው ጊዜ ይውሰዱ። ለሚቀጥሉት 2 ቀናት ኮንዶም ወይም ስፐርሚሳይድ ይጠቀሙ። ጥንቃቄ የሳይለው የሴት ብልት የግብር ሥጋ ግንኙነት ከፈጸሙ የድንገተኛ የወሊድ መከላከያ (EC) ይጠቀሙ።

ሚኒ-ኪኒን መወሰዱን ካቆምኩ እና ያልተጠበቀ የሴት ብልት ወሲብ ከፈፀምኩስ?

- ወዲያውኑ የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ (EC) ይውሰዱ። ድንገተኛ የወሊድ መከላከያ (EC) ከግብር ስጋ ግንኙነት በኋላ እስከ 5 ቀናት ድረስ እርግዝናን ሊከላከል ይችላል። እና በወሰዱት ፍጥነት ልክ የተሻለ ይሰራል።

ሚኒ-ኪኒን እንዴት ይረዳኛል?

- ሚኒ-ኪኒን አስተማማኝ እና ውጤታማ የእርግዝና መከላከያ ነው። ሚኒ-ኪኒን በሚቆይበት ጊዜ ለመጠቀም ደህንነቱ የተጠበቀ ነው።
- ኤስትሮጅንን የያዙ ዘዴዎችን ለማስወገድ ለሚመርጡ ሰዎች ኢምፕላንት መቅበር በጣም ጥሩ አማራጭ ነው።
- ኪኒን መውሰድ ካቆሙ በኋላ በወደፊት የመፅናኛ አቅምዎ ላይ፣ ምንም ተጽእኖ የለውም።

ሚኒ-ኪኒን ላይ ምን ይሰማኛል?

- ብዙም የተለየ ስሜት አይሰማዎትም። በእርስዎ የወር አበባዎች ላይ ለውጦችን ሊያስተውሉ ይችላሉ። ነጠብጣብ ወይም ምንም የወር አበባ ላይኖርብዎት ይችላል። ይህ የተለመደ ነው። ማቅለሽለሽ፣ ነጠብጣብ፣ የክብደት ለውጥ እና/ወይም የጡት ህመም ሊኖርብዎ ይችላል። እነዚህ ችግሮች ብዙውን ጊዜ ከ2-3 ወራት በኋላ ይጠፋሉ።

ሚኒ-ኪኒን አደጋዎች አሉት?

- ሚኒ-ኪኒን በጣም ደህንነቱ የተጠበቀ ነው።



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/HHS, or the U.S. Government.