

ክሊን (እንክብል)

ያስታውሱ፣ ክሊን በጾታዊ ግንኙነት ከሚተላለፉ የአባላዘር በሽታዎች ወይም ከኤችአይቪ (HIV) አይከላከልም። እራስዎን ለመጠበቅ ሁልጊዜ ኮንዶም ይጠቀሙ!



የወሊድ መቆጣጠሪያ ክሊን ለንዴት ይሰራሉ?

- የወሊድ መቆጣጠሪያ ክሊን ሰውነትዎ እንደሚሠራው ዓይነት ሆርሞን ይዟል። ይህ ሆርሞን የእርስዎን የዘር ከረጢት እንቁላል አምርቶ እንዳይለቅ ያቆማል። ያላ እንቁላል ደግሞ ማርገዝ አይችሉም ማለት ነው።
- የቴም ዓይነት የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ 100% ውጤታማ አይደለም። ክሊን 93% ውጤታማ ነው።

ክሊን እንዴት እጀምራለሁ?

- ክሊን ለመጀመር 2 መንገዶች አሉ፡
 - ቶሎ መጀመር፡ ጥቅሉን እንዳገኙ የመጀመሪያውን ክሊን ይውሰዱ።
 - በቀጣዩ የወር አበባ፡ የመጀመሪያውን እንክብል ቀጣዩ የወር አበባ ከጀመረ በኋላ ብዙም ሳይቆይ ይውሰዱ።
- የወር አበባዎ ከጀመረ እስከ አምስተኛው ቀን ድረስ የመጀመሪያውን ክሊን ከወሰዱ፣ ወዲያው ከእርግዝና ይጠበቃሉ።
- የመጀመሪያውን ክሊን የወር አበባዎ ከጀመረ ከ5 ቀናት በላይ ቆይተው ከወሰዱ፣ ለመጀመሪያዎቹ 7 ቀናት ኮንዶምን እንደ መጠባበቅ ይጠቀሙ።
- ለክሊን ማዘዣ ከሐኪምዎ ማግኘት ይችላሉ።

ክሊን እንዴት እጠቀማለሁ?

- አንድ ጊዜ ክሊን መጠቀም ከጀመሩ በየቀኑ 1 ክሊን ይውሰዱ። ክሊንዎን በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት ይውሰዱ።
- አንድ ጥቅል ክሊን ከጨረሱ በኋላ በሚቀጥለው ቀን አዲስ ጥቅል መጀመር አለብዎት። ክሊን የማይወሰዱበት ቀን ሊኖርዎት አይገባም።

ክሊን ሳልወሰድ ቢያመልጠኝስ?

- አንድ ክሊን ረሳሁ፡ ክሊን በተቻለዎት ፍጥነት ይውሰዱ።
- ሁለት ወይም ከዚያ በላይ ክሊኖችን ረሳሁ፡ ክሊን በተቻለዎት ፍጥነት ይውሰዱ። የሚቀጥለውን ክሊን በተለመደው ጊዜ ይውሰዱ። ኮንዶም ለ7 ቀናት ተጠቀሙ። ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከፈጸሙ የድንገተኛ የወሊድ መከላከያ (EC) ይጠቀሙ።

ክሊን መውሰድ ባቆም እና ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ብፈጽምስ?

- የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ወዲያውኑ ይውሰዱ። ድንገተኛ የወሊድ መከላከያ ከግንኙነት በኋላ እስከ 5 ቀናት ድረስ እርግዝናን ሊከላከል ይችላል፣ እና በወሰዱት ፍጥነት ልክ የተሻለ ይሰራል።

ክሊን እንዴት ነው ሊጠቅመኝ የሚችለው?

- ክሊን አስተማማኝ እና ውጤታማ የእርግዝና መከላከያ ነው።
- የወር አበባዎ መደበኛ፣ ቀላል እና አጭር ሊሆን ይችላል። ይበልጥ ጥርት ያለ ቆዳ ሊኖርዎት ይችላል።
- እንክብሉ በማኅፀን እና ኦቫሪስ ካንሰር የመያዝ እድልን ይቀንሳል።
- ክሊን መውሰድ ካቆሙ በኋላ በወደፊት የመፅናኛ አቅምዎ ላይ፣ ምንም ተጽእኖ የለውም።
- ምንም እንኳን ቴስቶስትሮን የሚወሰዱ አንዳንድ ሰዎች ኢስትሮጅንን ለማስወገድ ቢመርጡም ክሊን ለመጠቀም ደህንነቱ የተጠበቀ ነው።

ክሊን ሰውሰድ ምን ይሰማኛል?

- ብዙም የተለየ ስሜት አይሰማዎትም። በመጀመሪያዎቹ 2-3 ወራት ማቅለሽለሽ፣ በወር አበባ መካከል ደም መፍሰስ፣ እና/ወይም የጡት ህመም ሊኖርብዎ ይችላል። እነዚህ ችግሮች ብዙውን ጊዜ ከ2-3 ወራት በኋላ ይጠፋሉ።

ክሊን አደጋዎች አሉት?

- ክሊን በጣም አስተማማኝ ነው። ከባድ ችግሮች ብዙ አያጋጥሙም። ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ካለዎት ሐኪምዎን ያናግሩ፡-
 - የእግር ህመም፣ እብጠት እና መቅላት
 - በግማሽ የሰውነትዎ ክፍል ላይ ድካም ወይም መደንዘዝ
 - ከባድ ራስ ምታት
 - የእይታ ችግሮች
 - የደረት ህመም
- እነዚህ ምልክቶች የከባድ ችግር ምልክቶች መሆናቸውን ለማወቅ ሐኪምዎ ሊረዳዎ ይችላል።

