# የመረጃ ወረቀት : ቀለበት/ዘ ሪንግ/

ያስታውሱ፣ ቀለበቱ በጾታዊ ግንኙነት ከሚተላለፉ የአባላዘር በሽታዎች ወይም ከኤችአይቪ (HIV) አይከላከልም። እራስዎን ለመጠበቅ በሁሉም ጊዜ ኮንዶም ይጠቀሙ!

## ቀለበት እንዴት ነው የሚሰራው?

- ቀለበት ሰውነትዎ እንደሚሠራው ዓይነት (ኢስትሮጅን እና ፕሮጄስትሮን) ሆርሞን ይዟል። ይህ ሆርሞን የእርስዎን የዘር ከረጢት እንቁላል አምርቶ እንዳይለቅ ያቆማል። ያላ እንቁላል ደግሞ ማርገዝ አይችሉም ማለት ነው።
- ምንም እንኳን አንዳንድ ሰዎች ኢስትሮጅንን ላለመውሰድ ቢመርጡም ለመጠቀም ደህንነቱ የተጠበቀ ነው።
- የትኛውም ዓይነት የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ 100% ውጤታማ አይደለም። ቀለበቱ 93% ውጤታማ ነው።

## ቀለበቱን እንዴት እጀምራለሁ?

- ቀለበትን ለመጀመር 2 መንገዶች አሉ፦
  - **ቶሎ መጀመር፦** ጥቅሉን እንዳገኙ የመጀመሪያውን ቀለበትዎን ይውሰዱ።
  - **በቀጣዩ የወር አበባ፦** የመጀመሪያውን ቀለበት ቀጣዩ የወር አበባ ከጀመረ በኋላ ብዙም ሳይቆይ ይውሰዱ።
- የወር አበባዎ ከጀመረ እስከ አምስተኛው ቀን ድረስ የመጀመሪያውን ቀለበት ከወሰዱ፣ ወዲያው ከእርግዝና ይጠበቃሉ።
- የመጀመሪያውን ቀለበት የወር አበባዎ ከጀመረ ከ5 ቀናት በላይ ቆይተው ከወሰዱ፣ ለመጀመሪያዎቹ 7 ቀናት ኮንዶምን እንደ መጠባበቂያ ይጠቀሙ።

## ቀለበቱን እንዴት እጠቀማለሁ?

- ቀለበቱ ትንሽ፣ መታጠፍ የሚችል፣ በሴት ብልትዎ ውስጥ የሚገባ ክብ ፕላስቲክ ነው።
- ቀለበቱን በሴት ብልትዎ ውስጥ ለ 3 ሳምንታት ይተዉታል እና በ 4ኛ ሳምንት ያስወግዱታል።
- ቀለበቱን ከጠርዙ ስር ጣት እያዘው በማውጣት ያስወግዱት።
- ብዙ ሰዎች የወር አበባቸው የሚያዩት ከቀለበት ነፃ በሆነው ሳምንት ውስጥ ነው።
- ሁለት ዓይነት ቀለበቶች አሉ፦ ወርሃዊ ቀለበት እና ዓመታዊ ቀለበት።
- ወርሃዊውን ቀለበት በክፍል ሙቀት ውስጥ እስከ 4 ወር ድረስ ማከማቸት ይችላሉ። በማቀዝቀዣው ውስጥ ወርሃዊ ቀለበቱ ረዘም ላለ ጊዜ ይቆያል።

## የወር አበባ ላይ የግድ መድረስ አለብኝ?

- ወርሃዊ ቀለበት ለ 35 ቀናት የሚቆይ በቂ ሆርሞኖች ስላለው ከ 3 ሳምንታት በላይ መተው ይችላሉ። ቀለበቱን በየወሩ በተመሳሳይ ቀን መቀየር ይችላሉ (ለምሳሌ፦ ማርች 1፣ ኤፕሪል 1፣ ሜይ 1፣ ወዘተ.)። የድሮውን ቀለበት ካስወገዱ እና አዲሱን ቀለበት በተመሳሳይ ቀን ካስገቡ የወር አበባ ላይኖርዎት ይችላል። ይህ ደህና ነው።

## ቀለበቱ ቢወጣስ?

- በወሲብ ወቅት ወይም መታጠቢያ ቤት ሲጠቀሙ ቀለበቱ ሊንሸራተት ይችላል። ቀለበቱ ከሰውነትዎ ውጪ እስከ 3 ሰዓታት ድረስ ሊቆይ እና አሁንም እርግዝናን ይከላከላል። ቀለበቱ ከ3 ሰአታት በላይ ከሰውነትዎ ውጪ ከሆነ መልሰው ወደ ብልትዎ ውስጥ ያስገቡት እና ለሚቀጥሉት 7 ቀናት ኮንዶም ይጠቀሙ።

## ቀለበት መጠቀሜን ካቆምኩ እና ያልተጠበቀ ወሲብ ቢስነጠቅስ?

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

## ቀለበቱ እንዴት ይረዳኛል?

- ቀለበቱ አስተማማኝ እና ውጤታማ የእርግዝና መከላከያ ነው። የወር አበባዎ መደበኛ፣ ቀላል እና አጭር ሊሆን ይችላል። ይበልጥ ጥርት ያለ ቆዳ ሊኖርዎት ይችላል። ቀለበቱ በማኅፀን እና ኦቫሪስ ካንሰር የመያዝ እድልን ይቀንሳል። ቀለበቱ መውሰድ ካቆሙ በኋላ በወደፊት የመፅነስ አቅምዎ ላይ፣ ምንም ተጽእኖ የለውም።

## ቀለበቱን ስጠቀም ምን ይሰማኛል?

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

## ቀለበቱ አደጋዎች አሉት?

- ቀለበቱ በጣም አስተማማኝ ነው። ከባድ ችግሮች ብዙም አያጋጥሙም። ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ካለብዎ፣ 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።

ኤፕሪል 2022 / www.reproductiveaccess.org

UNITY HEALTH CARE

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.

reproductive health access project