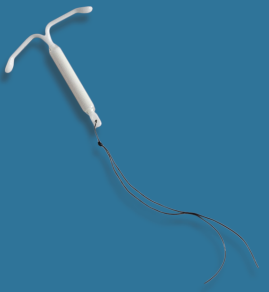


ያስታውሱ፡ ሆርሞናል ኦፕሪዥንግ በጸታዊ ግንኙነት ከሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች ወይም ከኤችአይቪ (HIV) አይከላከልም። እራስዎን ለመጠበቅ በሁሉም ጊዜ ኮንዶም ይጠቀሙ!



ሆርሞናል ኦፕሪዥንግ ነው የሚሰራው?

- ሆርሞናል ኦፕሪዥንግ ያለው በማህፀን ውስጥ የሚቆይ የፕላስቲክ ዘንግ ነው። ሆርሞናል ኦፕሪዥንግ እንደሚሠራው ዓይነት ሆርሞን (ሌቮኖርጂስትሪል፣ ፕሮጀስቲን) ይዟል። ሆርሞኑ የወንድ የዘር ፍሬ ወደ እንቁላል እንዳይደርስ ይከለከላል።
- የቱም ዓይነት የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ 100% ውጤታማ አይደለም። ሆርሞናል ኦፕሪዥንግ በላይ ውጤታማ ነው።

ሆርሞናል ኦፕሪዥንግ ከገባ በኋላ መቼ ወሲብ መፈጸም እችላለሁ?

- ታምፖን ከመጠቀም፣ ከመታጠብ ወይም የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከመፈጸም በፊት ኦፕሪዥንግ ከተቀመጠ በኋላ 24 ሰዓታት መጠበቅ አለብዎት።

ሆርሞናል ኦፕሪዥንግ መቼ ነው መሰራት የሚጀምረው?

- ሰካይላ እና ካይሊና ከገቡ ከ7 ቀናት በኋላ መሰራት ይጀምራሉ። ኦፕሪዥንግ ከገባ በኋላ ለ7 ቀናት፣ ኮንዶም ይጠቀሙ ወይም ክሊንፎን/ፓች/ቀለበትን እንደ መጠቀም መጠቀም ይቀጥሉ።
- ሚሬና እና ሊሌታ ወዲያውኑ መሠራት ይጀምራሉ።

ሆርሞናል ኦፕሪዥንግ ለምን ያህል ጊዜ ይቆያል?

- በመረጡት የኦፕሪዥንግ ዓይነት ሆኖ ለ3 እስከ 8 ዓመታት ሊሰራ ይችላል።

ኦፕሪዥንግ ከገባልኝ በኋላ ምን ማድረግ አለብኝ?

- አንዳንድ ሰዎች ከእያንዳንዱ የወር አበባ በኋላ የአዲስ ገመድ ማረጋገጥ (ቼክ ማረጋገጥ) ይፈልጋሉ። ለመፈተሽ ጣትዎን ወደ ብልት ውስጥ ያስገቡ እና የማህፀን በር ጫፍ ላይ ይገኙት። (እንደ አፍንጫዎ ጫፍ ነው የሚሰማዎት።) ገመዱ ከማህፀንዎ አንገት አጠገብ ሊሰማዎት ይገባል። ገመዱን አይሳቡት።

ለማርገዝ ከወሰንኩ ምን አድርጋለሁ?

- ዝግጁ ሲሆኑ፣ ሃኪምዎ የእርስዎን ኦፕሪዥንግ ይቻላል ወይም በቤት ለማሰወጣት መሞከር ይችላሉ። ብዙ ሰዎች ከተወገደ በኋላ ብዙም ሳይቆይ ማርገዝ ይችላሉ።

ሆርሞናል ኦፕሪዥንግ እንዴት ነው የሚረዳኝ?

- ከወሲብ በፊትም ሆነ በወሲብ ወቅት ስለ ወሊድ መቆጣጠሪያ ማሰብ አያስፈልግዎትም።
- እንደገና መውላት አያስፈልግዎትም (ለክሊን እንደሚያደርጉት)።
- ጡት በማጥባት ጊዜ ሆርሞናል ኦፕሪዥንግ መጠቀም ይችላሉ።
- ከወር አበባ ጋር ትንሽ ቁርጠት እና የደም መፍሰስ ሊኖርብዎ ይችላል።
- ሆርሞናል ኦፕሪዥንግ ከአብዛኞቹ የወሊድ መቆጣጠሪያ ዓይነቶች ሲነጻጸር ያነሰ የጋ ያስከፍላል።

ሆርሞናል ኦፕሪዥንግ ስውነቱ ውስጥ ሲኖር ምን ይሰማኛል?

ስውነቱ እንዴት ይለወጣል?

- በእርስዎ ውስጥ ኦፕሪዥንግ እንዳለ አይሰማዎትም።
- ቁርጠት እና ከባድ የወር አበባ ሊኖርዎት ይችላል። አይቢፕሮሬን ወይም ፍፕሮክሰን ሊረዱዎት ይችላሉ። በየ8 ሰዓቱ ከምግብ ጋር እስከ 4 ኪሊኖች (800 ሚሊ ግራም) አይቢፕሮሬን መውሰድ ይችላሉ። ቁርጠትን ለመከላከል የወር አበባ ሲጀምር አይቢፕሮሬን ወይም ፍፕሮክሰን ይውሰዱ እና እስከፈለጉት ድረስ በየ8 ሰዓቱ መውሰድዎን ይቀጥሉ። መጥፎ ቁርጠት ካለብዎት ሙቅ ውሃ የያዘ ጠርመሶ በሆድዎ ላይ ማስቀመጥ ይችላሉ።
- በሆርሞናል ኦፕሪዥንግ ከ1-2 አመት በኋላ የወር አበባ ማየትን ሊያቆሙ ይችላሉ። ይህ የተለመደ ነው።
- የነጠብጣብ ደም መፍሰስ፣ ሆድ መንፋት፣ ማቅለሽለሽ፣ ራስ ምታት ወይም የጡት መጠጠር ሊኖርዎት ይችላል።

ሆርሞናል ኦፕሪዥንግ አደጋዎች አሉት?

- ሆርሞናል ኦፕሪዥንግ በጣም አስተማማኝ ነው። ከባድ ችግሮች ብዙ አያጋጥሙም። ኦፕሪዥንግ ከገባ በኋላ በመጀመሪያዎቹ 3 ዓመታት የሚከተሉት ምልክቶች ከታዩ ሐኪምዎን ያነጋግሩ፡-
 - ትኩሳት (>101°ፋ)
 - ብርድ ብርድ ማለት
 - በሆድዎ ወይም በሆድዎ ውስጥ ጠንካራ ወይም የውጋት ህመም።
- ኦፕሪዥንግ በሚጠቀሙበት በማንኛውም ጊዜ የሚከተሉት ምልክቶች ካሉዎት የህክምና ባለሙያዎን ያነጋግሩ፡-
 - የእርግዝና ሰሜት (የጡት ህመም፣ ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ)
 - በቤት ውስጥ የእርግዝና ምርመራ አዎንታዊ ሆኖ ከመጣ



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 \$1,361,200. 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.