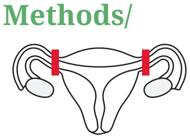
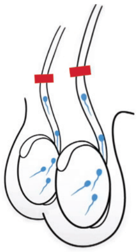
የወሊድ መቆጣጠሪያ ምርጫዎች

ዘዴ	አጠቃቀም	በደም መፍሰስ ላይ ያለው ተጽእኖ	መታወቅ ያለባቸው ነገሮች	ምን ያህል ውጤታማ ነው?*
በመርፌ የሚሰጥ/ዘ ሻት/ ዲፖ-ፕሮቬራ® 	• በየ3 ወሩ (በየ13 ሳምንቱ) መርፌ ይወጋሉ • መርፌውን እራሰዎ ወይም የህክምና ባለሙያ ሊወጋዎ ይችላል	• ብዙ ጊዜ የወር አበባ ፍሰት ይቀንሳል • ጠብታ ደም ሊያዩ ወይም የወር አበባዎ ሊቋረጥ ይችላል	• አንዱ መርፌ እስከ 15 ሳምንታት ድረስ ይሰራል • የግል የሆነ • የማህጸን ካንሰርን ለመከላከል ይረዳል • የሰውነት ክብደት መጨመር፣ ድብርት፣ የፀጉር ወይም የቆዳ ለውጥ፣ የወሲብ ፍላጎት ለውጥን ሊያስከትል ይችላል • የማኅጸን ሽፋን ካንሰር፣ የማህፀን ካንሰር እና የፖሊሰቲክ ኦቫሪ ሲንድሮም (PCOS) ስጋትን ሊቀንስ ይችላል • መርፌውን ካቆሙ በኋላ የኀንዮሽ ችግሮች እስከ 6 ወራት ድረስ ሊቆዩ ይችላሉ	96%
የመፅነስ ቀናት ግንዛቤ ተፈጥሮኣዊ የቤተሰብ ምጣኔ 	• የመፅነስ ቀናትን ይተንብዩ፡ በየቀኑ የሙቀት መጠንን በመውሰድ፣ የሴት ብልትን ፈሳሽ ለውጦችን በመፈተሽ፣ እና/ወይም የወር አበባዎን በመመዝገብ • ከእነዚህ ዘዴዎች ውስጥ ከአንድ በላይ መጠቀም የተሻለ ውጤት ያስገኛል • ማርገዝ በሚቹልባቸው ቀናት የግብረ ሥጋ ግኙኙነትን **ከመጠቀም ይቆጠቡ** ወይም ኮንዶም/ስፐርሚሳይድ ይጠቀሙ	• የወር አበባዎ መደበኛ ካልሆነ በደንብ አይሰራም	• ዋጋው አነስተኛ ነው • እርግዝናን ለመከላከል ወይም ለመፅነስ ይረዳል • በመፅነሻ ቀናትዎ የተለየ ዘዴ ይጠቀሙ • ይህ ዘዴ ብዙ ጥረት ይጠይቃል • የሐኪም ማዘዣ አያስፈልግም	85%
ቆዳ ላይ የሚለጠፍ/ፓች/ ኦርቶ ኤቭራ® 	• ለሶስት ሳምንታት በሳምንት አንድ ጊዜ አዲስ ፓች ይጠቀሙ • በ4ኛው ሳምንት ምንም ፓች ኣይጠቀሙ	• የወር አበባዎ የበለጠ መደበኛ እና ያነሰ ህመም እንዲኖረው ሊያደርግ ይችላል • በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ወራት ውስጥ የደም መንጠባጠብን ሊያስከትል ይችላል።	• ፓች ማድረግ ካቆሙ በኋላ ወዲያውኑ ማርገዝ ይችላሉ • በፓች ስር ያለ ቆዳን ሊያስቆጣ ይችላል • ይህ ዘዴ ኤስትሮጅንን ይይዛል - ኤስትሮጅን ከቴስቶስትሮን ጋር ይገናኝ እንደሆነ ግልጽ አይደለም	93%
የሴት የማምከኛ ዘዴ፡ በትቦ ላይ የሚደረጉ ዘዴዎች/Tubal Methods/ 	• እነዚህ ዘዴዎች የፋሎፒያን ቱቦች በምዝጋት ወይም በመቁረጥ ይከናወናሉ • ሐኪሙ የፋሎፒያን ቱቦች ለመድረስ ሆድዎን መብጣት አለበት	ምንም	• እነዚህ ዘዴዎች ቋሚ እና በጣም ውጤታማ ናቸው • መቀልበስ ከባድ ነው • አደጋዎቹ ኢንፌክሽን፣ ደም መፍሰስ፣ ህመም እና የማደንዘዣ አለመቀበልን ያካትታሉ	> 98%

* የተለመደ አጠቃቀም

የሰነ-ተዋልዶ ጤና ተደራሽነት ፕሮጀክት / ጥቅምት 2022

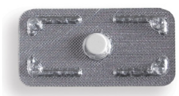
www.reproductiveaccess.org
www.unityhealthcare.org

ዘዴ	አጠቃቀም	በደም መፍሰስ ላይ ያለው ተጽእኖ	መታወቅ ያለባቸው ነገሮች	ምን ያህል ውጤታማ ነው?*
የዉንድ የማምከኛ ዘዴ፡ ቫሴክቶሚ 	• ሐኪም ከወንድ የዘር ፍሬዎ ላይ ስፐርም የሚወስዱትን ቱቦዎች ይዘጋቸዋል ወይም ይቆርጣቸዋል	ምንም	• ይህ ዘዴ ቋሚ እና በጣም ውጤታማ ነው • ከቱባል ዘዴዎች የበለጠ ውጤታማ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ እና ተመጣጣኝ ነው • በሐኪሙ ቢሮ ውስጥ ሊከናወን ይችላል • አጠቃላይ ማደንዘዣ አያስፈልግም • መቀልበስ ከባድ ነው • ስጋቶች ኢንፌክሽን፣ ህመም እና ደም መፍሰስ ያካትታሉ • ለመስራት እስከ 3 ወር ድረስ ይወስዳል	> 99%
ከሴት ብልት ማስወጣት በማስወጣት	• የዘር ፈሳሽ ከመውጣቱ በፊት የወንድ ብልትን ከሴት ብልት ያውጡ (ማለትም ከመምጣቱ በፊት)	ምንም	• ምንም ዋጋ ኣያስወጣም • ለአንዳንድ ሰዎች ላይ የወሲብ ደስታን ሊቀንስ ይችላል • ብልት በጊዜ ካልወጣ አይሰራም • የግብረ ሥጋ ግንኙነት ማቋረጥ አለበት	80%
ቀለበት/ዘ ሪንግ/ እኖቬራ® ኑቫሪንግ® 	• ትንሽ ቀለበት ወደ ብልት ውስጥ ያስገቡ • ወርሃዊ ቀለበት፡ በየወሩ ቀለበት ይቀይሩ • ኣመታዊ ቀለበት፡ በየአመቱ ቀለበት ይቀይሩ	• የወር አበባዎ የበለጠ መደበኛ እና ያነሰ ህመም እንዲኖረው ሊያደርግ ይችላል • በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ወራት ውስጥ የደም መንጠባጠብን ሊያስከትል ይችላል። • የሴት ብልት ፈሳሽ መጨመር ሊያስከትል ይችላል።	• ሁለት ዓይነት አሉ፦ ወርሃዊ ቀለበት እና ዓመታዊ ቀለበት። • ለሁሉም ሰው መጠኑ አንድ አይነት ነው • የግል የሆነ • ቀለበቱን ማድረግ ካቆሙ በኋላ ወዲያውኑ ማርገዝ ይችላሉ • ይህ ዘዴ ኤስትሮጅንን ይይዛል - ኤስትሮጅን ከቴስቶስትሮን ጋር ይገናኛ እንደሆነ ግልጽ አይደለም	93%
ተከላ ወይ ኢምፕላንት ኔክስፕላኖን ® 	• የጤና ባለሙያ በላይኛው ክንድዎ ቆዳ ስር ይቀብረዋል • ዘዴውን ማቆም ከፈለጉ ሀኪም ያወጣልዎታል	• መደበኛ ያልሆነ የደም መፍሰስ እና የደም መንጠባጠብ ሊያስከትል ይችላል • ከ 1 አመት በኋላ የወር አበባዎ ሊቋረጥ ይችላል • ቁርጠቱ ከጊዜ በኋላ እየተሻሎት ይሄዳል	• ለረጅም ጊዜ የሚቆይ (እስከ 5 ዓመታት) • ከወጣ በኋላ ወዲያውኑ ማርገዝ ይችላሉ • የማኅጸን ሽፋን ካንሰር፣ የማህፀን ካንሰር እና የፖሊስቲክ ኦቫሪ ሲንድሮም (PCOS) ስጋትን ሊቀንስ ይችላል • የስሜት ለውጦችን ሊያስከትል ይችላል	> 99%
ኣዩዲ፡ ሆርሞን ያለው ሊለታ®፣ ሚሬና®፣ ስካይላ® እና ሌሎች 	• በማህፀን ውስጥ በህክምና ባለሙያ መቀመጥ አለበት • ኣብዛኛው ጊዜ በሃኪም መውጣት አለበት።	• ቁርጠት እየተሻሻለ ይሄዳል • ቀለል ያለ የወር አበባ፣ የደም ጠብታ ወይም የወር አበባ ሊቋረጥ ይችላል	• ሌቮኖርጌስትረል ፕሮጄስትሮን ይጠቀማል • በመረጡት የኣዩዲ ኣይነት የሚወሰን ሆኖ ከ3 እስከ 8 ዓመታት በውስጥ ሊቆይ ይችላል • ከወጣ በኋላ ወዲያውኑ ማርገዝ ይችላሉ • የማኅጸን ሽፋን ካንሰር፣ የማህፀን ካንሰር እና የፖሊስቲክ ኦቫሪ ሲንድሮም (PCOS) ስጋትን ሊቀንስ ይችላል • አልፎ አልፎ፣ ሀኪሙ በሚቀመጥበት ጊዜ የማህጸን ጉዳት ሊያጋጥም ይችላል	> 99%

* የተለመደ አጠቃቀም

ዘዴ	አጠቃቀም	በደም መፍሰስ ላይ ያለው ተጽእኖ	መታወቅ ያለባቸው ነገሮች	ምን ያህል ውጤታማ ነው?*
ኣዩዲ፡ ኮፐር ፓራጋርድ® 	• በማህፀን ውስጥ በህክምና ባለሙያ መቀመጥ አለበት • ኣብዛኛው ጊዜ በሃኪም መውጣት አለበት።	• ቁርጠት እና ከባድ የወር አበባ ሊያስከትል ይችላል • በወር አበባ መካከል የደም መንጠባጠብን ሊያስከትል ይችላል (ቴስቶስትሮን ከወሰዱ ይህ ችግር ላይሆን ይችላል)	• እስከ 12 ዓመታት ያገለግላል • ከወጣ በኋላ ወዲያውኑ ማርገዝ ይችላሉ • የማኅጸን ሽፋን ካንሰር፣ የማህፀን ካንሰር እና የፖሊስቲክ ኦቫሪ ሲንድሮም (PCOS) ስጋትን ሊቀንስ ይችላል • አልፎ አልፎ፣ ሀኪሙ በሚቀመጥበት ጊዜ የማህጸን ጉዳት ሊያጋጥም ይችላል	> 99%
ክኒን 	• ክኒኑን በየቀኑ ይውሰዱ	• ለብዙ ወራት የሚቆይ የደም መንጠባጠብ ሊያጋጥም ይችላል	• የPMS ምልክቶችን ሊያሻሽል ይችላል • ብጉርን ሊያሻሽል ይችላል • የማህጸን እንቁላል ካንሰርን ለመከላከል ይረዳል • ይህ ዘዴ ኤስትሮጅንን ይይዛል - ኤስትሮጅን ከቴስቶስትሮን ጋር ይገናኝ እንደሆነ ግልጽ አይደለም • ክኒኑ መውሰድ ካቆሙ በኋላ ወዲያውኑ ማርገዝ ይችላሉ • ማቅለሽለሽ፣ክብደት መጨመር፣ራስ ምታት፣የወሲብ ፍላጎት መቀየር ሊያስከትል ይችላል - አንዳንዶቹ ወደ ሌላ አይነት ክኒን በመቀየር መፍትሄ ያገኛሉ	93%
የሴት ኮንዶም 	• የግብረ ሥጋ ግንኙነት በፈፀሙ ቁጥር አዲስ ኮንዶም ይጠቀሙ • እንደ አስፈላጊነቱ ተጨማሪ ቅባት ይጠቀሙ	ምንም	• የወሲብ ጨዋታ/የቅድመ-ወሲብ ጨዋታ አካል አድርጎ መጠቀም ይቻላል • በፊንጢጣ እና በሴት ብልት የግብረ ሥጋ ግንኙነት መጠቀም ይቻላል • በሴት ብልት/ፊንጢጣ ደስታን ይጨምራል • የሌቴክስ አለርጂ ላለባቸው ሰዎች ጥሩ ነው • ከኤችአይቪ እና ከሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ይከላከላል • የወንድ ብልት ስሜትን ይቀንሳል • ድምጹ ሊረብሽ ይችላል • ለማስገባት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል • በወሲብ ወቅት ተንሸራቶ ሊወልቅ ይችላል • ከጤና አቅራቢዎ የሐኪም ማዘዣ አይፈልግም	79%
የወንድ ኮንዶም 	• የግብረ ሥጋ ግንኙነት በፈፀሙ ቁጥር አዲስ ኮንዶም ይጠቀሙ • ለላቲክስ አለርጂክ ካለብዎት የፖሊዩረቴን ኮንዶም ይጠቀሙ።	ምንም	• በብዙ ሱቆች መግዛት ይቻላል • የወሲብ ጨዋታ/የቅድመ-ወሲብ ጨዋታ አካል አድርጎ መጠቀም ይቻላል • የዘር ፈሳሽ ቶሎ መፍሰስን ለመከላከል ይረዳል • በአፍ፣ በሴት ብልት እና በፊንጢጣ የግብረ ሥጋ ግንኙነት መጠቀም ይቻላል • ከኤችአይቪ እና ከሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ይከላከላል • የወንድ ብልት ስሜትን ይቀንሳል • የብልት ኣለመቆምን ሊያስከትል ይችላል • ሊቀደድ ወይም ተንሸራቶ ሊወልቅ ይችላል • የሐኪም ማዘዣ አያስፈልግም	87%
ዲያፍራም ካያ® እና ሚሌክስ® 	• የግብረ ሥጋ ግንኙነት በፈፀሙ ቁጥር የሴት ብልት ውስጥ የሚቀመጥ • በእያንዳንዱ ጊዜ የዘር ፍሬን ከሚያጨነግፍ ቅባት ጋር ይጠቀሙ	ምንም	• ለብዙ አመታት ሊቆይ ይችላል • በአነስተኛ ክፍያ መጠቀም ይቻላል • ከአንዳንድ ኢንፌክሽኖች ሊከላከል ይችላል፣ ነገር ግን ኤችአይቪን አይከላከልም • ስፐርሚሳይድ (የወንዴ ዘር ገዳይ) መጠቀም ለኤችአይቪ የመጋለጥ እድልን ይጨምራል • ከሴት ብልት ደም መፍሰስ ወይም ኢንፌክሽን በሚኖር ጊዜ አይጠቀሙ • በሽንት ፊኛ ኢንፌክሽን የመያዝ እድልን ይጨምራል	83%

* የተለመደ አጠቃቀም

ዘዴ	አጠቃቀም	በደም መፍሰስ ላይ ያለው ተጽእኖ	መታወቅ ያለባቸው ነገሮች	ምን ያህል ውጤታማ ነው?*
ለድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ክኒኖች ፕሮጄስቲን EC (እቅድ B® ዋን ስቴፕ እና ሌሎች) እና ዩሊፕሪስታል ኣስቴት (ኤላ®) 	• ጥንቃቄ ካልተደረገበት የግብረ ሥጋ ግንኙነት በኋላ ቶሎ ሲወሰዱት በተሻለ ሁኔታ ይሰራል • EC ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከተፈጸመ በኋላ ባሉት እስከ 5 ቀናት ድረስ መጠቀም ይቻላል • ማሸጊያው 2 እንክብሎችን ከያዘ፣ ሁለቱንም በአንድ ጊዜ ይውሰዱ	• የሚቀጥለው የወር አበባዎ ቀደም ብሎ ወይም ዘግይቶ ሊመጣ ይችላል • እጅግ አነስተኛ የደም መፍሰስ ሊያስከትል ይችላል	• በፋርማሲዎች፣ በጤና ጣቢያዎች፣ ወይም በጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች ይገኛል፡ መኖሩን ለማረጋገጥ አስቀድመው ይደውሉ • በማንኛውም እድሜ ላይ ያሉ ሰዎች ያለ ማዘዣ ፕሮጄስቲን EC ሊያገኙ ይችላሉ • የሆድ ድርቀት ወይም ማቅለሽለሽ ሊያስከትል ይችላል • ፕሮጄስቲን EC ከቴስቶስትሮን ጋር መስተጋብር የለውም፣ ነገር ግን ዩሊፕሪስታል ኣስቴት EC መስተጋብር እንዳለው እና እንደሌለው አናውቅም • ዩሊፕሪስታል ኣስቴት EC የሐኪም ማዘዣ ያስፈልገዋል • ብዙ ወጪ ሊጠይቅ ይችላል • የሰውነትዎ ክብደት መረጃ ጠቋሚ (BMI) ከ26 በላይ ከሆነ ዩሊፕሪስታል ኣስቴት EC ከፕሮጄስትሮን EC የተሻለ ይሰራል። • ዩሊፕሪስታል ኣስቴት EC ከወሲብ በኋላ ከ3-5 ቀናት ቢወሰድ ከፕሮጀስቲን EC የተሻለ ይሰራል	58 - 94%
የሴትን ብልት አሲዳማ የሚያደርግ ጄል ፌክሲ® 	• የግብረ ሥጋ ግንኙነት በፈፀሙ ቁጥር የሴት ብልት ውስጥ ጄል ያስቀምጡ	ምንም	• የወሲብ ጨዋታ/የቅድመ-ወሲብ ጨዋታ አካል አድርጎ መጠቀም ይቻላል • ምንም አይነት ሆርሞኖች የሉትም • የሐኪም ማዘዣ ያስፈልገዋል • የሴት ብልትን፣ የወንድ ብልትን፣ ሊለበልብ ይችላል • የሽንት ቱቦ ኢንፌክሽን ሲኖር ጥቅም ላይ አይውልም	86%
የወንዴ ዘር ገዳይ በሴት ብልት ውስጥ (ቨጂይናል ስፐርምሳይድ) ክሬም፣ ጄል፣ ስፖንጅ፣ አረፋ፣ ወደ ብልት የሚገባ፣ ፊልም 	• የግብረ ሥጋ ግንኙነት በፈፀሙ ቁጥር ስፐርምሳይድን ያስገቡ	ምንም	• በብዙ ሱቆች መግዛት ይቻላል • የወሲብ ጨዋታ/የቅድመ-ወሲብ ጨዋታ አካል አድርጎ መጠቀም ይቻላል በብዙ መልክ ይመጣል፡ ክሬም፣ ጄል፣ ስፖንጅ፣ አረፋ፣ ወደ ብልት የሚገባ፣ ፊልም • ለኤችአይቪ የመጋለጥ እድልን ሊጨምር ይችላል • የሴት ብልትን፣ የወንድ ብልትን፣ ሊለበልብ ይችላል • ክሬም፣ ጄል እና አረፋ የተዝረከረከ ሊሆን ይችላል • የሐኪም ማዘዣ አያስፈልግም	79%
ፕሮጄስቲን-ክኒኖችን ብቻ 	• ክኒኑን በየቀኑ ይውሰዱ	• የወር አበባዎ የበለጠ መደበኛ እና ያነሰ ህመም እንዲኖረው ሊያደርግ ይችላል • በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ወራት ውስጥ የደም መንጠባጠብን ሊያስከትል ይችላል።	• ክኒኑ መውሰድ ካቆሙ በኋላ ወዲያውኑ ማርገዝ ይችላሉ • የማኅጸን ሽፋን ካንሰር፣ የማህፀን ካንሰር እና የፖሊስቲክ ኦቫሪ ሲንድሮም (PCOS) ስጋትን ሊቀንስ ይችላል • የመንፈስ ጭንቀት፣ የፀጉር ወይም የቆዳ ለውጥ፣ የወሲብ ፍላጎት መቀየርን ሊያስከትል ይችላል	93%

*** የተለመደ አጠቃቀም**