የመረጃ ወረቀት : ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ክኒን (EC PILL)

ያስታውሱ፣ ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች በጾታዊ ግንኙነት ከሚተላለፉ የአባላዘር በሽታዎች ወይም ከኤችአይቪ (HIV) አይከላከሉም። እራስዎን ለመጠበቅ ሁሉ ጊዜ ኮንዶም ይጠቀሙ!

ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ (EC) እንዴት ነው የሚሰራው?

- ፕሮጀስቲን EC ክኒኖች (ፕላን B ዋን-ስቴፕ®፣ ኔክስት ቾይስ® እና ሌሎች) ሰውነትዎ የሚያመርተውን አይነት ሆርሞን ይይዛሉ። ዩሊፕሪስታል (ኤላ®) ሆርሞንን አስመስሎ ያግዳል። የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ክኒኖች የእርስዎን የዘር ከረጢት እንቁላል ኣምርቶ እንዳይለቅ ያቆማሉ። ያለ እንቁላል ደግሞ ማርገዝ አይችሉም ማለት ነው።
- የቱም ዓይነት የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ 100% ውጤታማ አይደለም። የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ክኒኖች እርግዝና እንዳይፈጠር በ 58-94% ይቀንሳሉ።
- የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከፈጸሙ በኋላ ባሉት 5 ቀናት ውስጥ ኤላ® ከወሰዱ 94 በመቶው ውጤታማ ይሆናል። የሌሎች ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ክኒኖች ውጤታማነት አነስተኛ ነው። የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ክኒኖች ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከተፈጸመ በኋላ ባሉት እስከ 5 ቀናት ድረስ መጠቀም ይቻላል። የፕሮጀስቲን ክኒኖች በወሰዱት ፍጥነት በተሻለ ሁኔታ ይሰራሉ፣ ኤላ® ግን ከግብረ ስጋ ግንኙነት በኋላም በ4-5 ቀናት ውስጥም ቢወስዱት ግንኙነት እንደጨረሱ ወዲያው ከሚወሰዱት እኩል በትክክል ይሰራል።
- የመድሃኒት አምራቾች መድሃኒቶቻቸው ለሁሉም የሰውነት ክብደ መጠን ላሉ ሰዎች እንደሚሰሩ በማረጋገጥ ረገድ ጥሩ አይደሉም። ከፍተኛ የሆነ የሰውነት ክብደት ጠቋሚ (BMI) ያላቸው ሰዎች ብዙውን ጊዜ በእነዚህ ጥናቶች ውስጥ አይካተቱም። ስለዚህ የሰውነትዎ BMI ከ26 በላይ ከሆነ ፕሮጄስትሮን ክኒኖች እንዲሁ አይሰሩም። የሰውነትዎ BMI ከ35 በላይ ከሆነ ኡሊፕሪስታል ክኒኖች እንዲሁ አይሰሩም።
- እርግዝናን ለማቆም ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ክኒኖችን መጠቀም አይችሉም። እርጉዝ ከሆኑ ክኒኖቹ አይሰሩም።

የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ክኒኖችን (EC PILLS) እንዴት እጠቀማለሁ?

- ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከተፈጸመ በኋላ በተቻለ ፍጥነት ክኒኖቹን ይውሰዱ። ጥቅልዎ 2 እንክብሎች ካሉት ሁለቱንም ክኒኖች በተመሳሳይ ጊዜ ይውሰዱ።

የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ክኒኖችን (EC PILLS) እንዴት ይረዱኛል?

- ክኒኖቹ ጥንቃቄ ከጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት በኋላ የሚፈጠርን እርግዝና እድልን ይቀንሳሉ።

የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ክኒኖችን (EC PILLS) ከወሰድኩ በኋላ ምን ይሰማኛል?

- ምናልባት የደህና ስሜት ሊሰማዎት ይችላል። የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ክኒኖችን የረጅም ጊዜ ወይም ከባድ የጎንዮሽ ጉዳቶች የሉትም።
- ክኒኖቹን ከወሰዱ በኋላ ለ 1-2 ቀናት ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ፣ ራስ ምታት፣ ማዞር፣ የጡት ህመም ወይም የሆድ ህመም ሊያጋጥሞት ይችላል። የማቅለሽለሽ ስሜትን ለመከላከል ክኒኖቹን ከመውሰድ ከአንድ ሰአት በፊት የፀረ-ማቅለሽለሽ መድሀኒት (እንደ ሜክሊዚን) መውሰድ ይችላሉ።
- ቀጣዩ የወር አበባዎ ከጥቂት ቀናት ቀደም ብሎ ወይም ከጥቂት ቀናት ዘግይቶ ሊመጣ ይችላል። የደም መንጠባጠብ ሊኖርዎት ይችላል።

የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ክኒኖች (EC PILLS) ኣደጋዎች ኣላቸው?

- የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ክኒኖች በጣም አስተማማኝ ናቸው። ምንም የሚታወቁ ችግሮች የሉትም።

የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ክኒኖችን (EC PILLS) ከየት አገኛለሁ?

- ክኒኖቹ በፋርማሲዎች፣ በጤና ጣቢያዎች ወይም ከህክምና ባለሙያዎ ይገኛሉ። እነሱ እንዳላቸው ለማየት አስቀድመው ይደውሉ።
- በማንኛውም እድሜ ላይ ያሉ ሰዎች ያለ ማዘዣ ፕሮጄስቲን EC ሊያገኙ ይችላሉ።
- ኤላ® ማግኘት የሚችሉት በሐኪም ማዘዣ ብቻ ነው።
- ምናልባት ካስፈለጎት ሁል ጊዜ ክኒኖቹ በእጅዎ ሊኖርዎት ይገባል። በሐኪም ማዘዣዎ ላይ እንደገና ለመሙላት ይጠይቁ።
- የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ክኒኖች ለማግኘት፣ ክሊኒክዎን ይጠይቁ ወይም https://www.bedsider.org/clinics/ec ይጎብኙ።

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