

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



ገጽ እንዴት ነው የሚሰራው?

- ገጽ ሰውነትዎ እንደሚሠራው ዓይነት ሆርሞን ይዟል። እነዚህ ሆርሞኖች የእርስዎን የዘር ከረጢት እንቁላል አምርቶ እንዳይለቅ ያቆማሉ። ያለ እንቁላል ደግሞ ማርገዝ አይችሉም ማለት ነው።
- የቱም ዓይነት የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ 100% ውጤታማ አይደለም። ገጽ 93% ውጤታማ ነው።

ገጽን እንዴት እጀምራለሁ?

- ገጽን ለመጀመር 2 መንገዶች አሉ፡-
 - ቶሎ መጀመር፡- ጥቅሉን እንዳገኙ የመጀመሪያውን ገጽዎን ይለጥፉ።
 - በቀጣዩ የወር አበባ፡- የመጀመሪያውን ገጽ ቀጣዩ የወር አበባ ከጀመረ በኋላ ብዙም ሳይቆይ ይለጥፉ።
- የወር አበባዎ ከጀመረ እስከ እምስተኛው ቀን ድረስ የመጀመሪያውን ገጽ ከወሰዱ፣ ወዲያው ከእርግዝና ይጠበቃሉ።
- የመጀመሪያውን ገጽ የወር አበባዎ ከጀመረ ከ5 ቀናት በላይ ቆይተው ከወሰዱ፣ ለመጀመሪያዎቹ 7 ቀናት ኮንዶምን እንደ መከላከያ ይጠቀሙ።

ገጽን እንዴት እጠቀማለሁ?

- ገጽን ለአንድ ሳምንት ያህል ቆዳዎ ላይ እንደሚያደርጉት ተለጣፊ ሰቲከር አይነት ነው። ከጡትዎ፣ ከብልትዎ፣ ከእጅዎ መዳፍ ወይም ከእግርዎ ጫማ በስተቀር በቆዳዎ ላይ ገጽን በማንኛውም ቦታ መልበስ ይችላሉ።
- ገጽ ከወደቀ የሚያዩበት ቦታ በሰውነትዎ ላይ ይምረጡ። ገጽን በንጹህ ደረቅ ቦታ ላይ ያስቀምጡ እና ጠርዞቹ በደንብ እንዲጣበቁ ያረጋግጡ።
- በየሳምንቱ ለ 3 ሳምንት በተከታታይ አዳዲስ ገጾችን ይጠቀሙ እና ለ 4ኛው ሳምንት ምንም ገጽ አይጠቀሙ።
- ከገጽ-ነጻ ሳምንት ውስጥ የወር አበባዎን ይጠብቁ። (የብርሃን ጊዜ ሊኖርዎ ይችላል ወይም የወር አበባ ላይ ጨርሶ ላይኖር ይችላል።)
- በ 4ኛው ሳምንት መጨረሻ ላይ አዲስ ገጽ ይጀምሩ።

ገጽ ከተነሳሰ?

- ገጽ ከተነሳ፣ ወዲያውኑ መልሰው ይለጥፉት። ገጽ ከተነሳሰ? የማይጣበቅ ከሆነ፣ አዲስ ገጽ ይጠቀሙ።
- ገጽ ከአንድ ቀን በላይ ከወደቀ፣ አዲስ ገጽ ይለጥፉ እና ለሚቀጥሉት 7 ቀናት ኮንዶም ይጠቀሙ።
- ይህ አዲስ ገጽ ከተለጠፈበት ቀን ጀምሮ ከአንድ ሳምንት በኋላ የሚቀጥለውን ገጽዎን ይለጥፉ።

ከ 7 ቀናት በኋላ ገጽን መለወጥ ከረሳሁሰ?

- ገጽ ለ 9 ቀናት በቂ ሆርሞኖች አሉት። ገጽን ለ9 ቀናት ወይም ከዚያ ባነሰ ጊዜ ከተዉት አዲስ ገጽ ብቻ ይልበሱ።
- ገጽን ከ 9 ቀናት በላይ ከተዉት፣ አዲስ ገጽ ይልበሱ እና ለሚቀጥሉት 7 ቀናት ኮንዶም ይጠቀሙ።

ገጽን መጠቀሜን ካቆምኩ እና ያልተጠበቀ ወሲብ ከፈጸምኩስ?

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

ገጽ እንዴት ይረዳኛል?

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

ገጽን ሰወሰድ ምን ይሰማኛል?

- ብዙም የተለየ ሰሜት 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።

ገጽ አደጋዎች አሉት?

- ገጽ በጣም አስተማማኝ ነው። ከባድ ችግሮች ብዙም 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።

