

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



ገኝ እንዴት ነው የሚሰራው?

- ገኝ 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። ገኝ 93% ውጤታማ ነው።

ገኝን እንዴት እጀምራለሁ?

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

ገኝን እንዴት እጠቀማለሁ?

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

ገኝ ከተነሳሰ?

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

ከ 7 ቀናት በኋላ ገኝን መለወጥ ከረሳሁሰ?

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

ገኝን 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።

ገኝ እንዴት ይረዳኛል?

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

ገኝን ሰውሰድ 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።

ገኝ አደጋዎች አሉት?

- ገኝ 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።

