ዘክሩ...

ናይ ካሊእ ሜላ ምክልኻል ጥንሲ ተጠቃሚ ዋላ እንተኾንኩም፣ ንዘይተሓሰበ ጥንስን ብሰንኪ ፆታዊ ርክብ ንዝመፁ ሕማማት (STIs) ምክልኻል ዝኽእል ክንዶም ጥራሕ ኢዩ።

ናይ ጥንሲ መከላከሊ ብዝምልከት ኣድላይ ሓገዝን ምኽርን ካብ ዞም ዝስዕቡ ትካላት ምርካብ ይክእሉ ኢዮም።

- ካብ ክሊኒካት ምጣነ ስድራ፣
- ካብ ክሊኒካት ፆታዊ ሕማማት፣
- ካብ ማእኸላት ጥዕና ኣዴታት ፣
- ካብ ማእኸላት ጥዕና መናእሰይ፣
- ካብ ናይ ከባቢ ሓኪሞም
- www.fpq.com.au/publications.php

ጥንሲ ምክልኻል ኣመልኪቱ ብዛዕባ ዘለዉ ሓቅታትን መረዳዕታታትን ካብ ክሊኒካት ክዊንስላንድ ምጣነ ስድራ (FPQ) ምርካብ ይካኣል ኢዩ።

ንሓበሬታ መርበብ www.fpq.com.au ይርአዩ ወይ ድማ ካብዚ ቀፂሎም ናብ ዝተዘርዘሩ ቁፅርታት ደዊሎም የዘራርቡ።

→ ብሪዝቤን	07 3250 0240
→ ኬንስ	07 4051 3788
→ ሮካምምፕተን	07 4927 3999
→ ሳንሻይን ኮስት	07 5479 0755
→ ጎልድ ኮስት	07 5531 2636
→ ኢፕስዊች	07 3281 4088
→ ቱዉምባ	07 4632 8166

ካብ ተሓታትነት ነፃ ብዛዕባ ምዃን
ናይ ክዊንስላንድ ምጣነ ስድራ /Family Planning Queensland (FPQ) ኣብዚ ፅሁፍ ውሽጢ ዘለዉ መረዳእታታት እዚ ፅሑፍ ኣብ ዘዳለወሉ እዋን ትኽክለኛን እዋናውን ምዃኑ የረጋግፅ ። ይኹን' ምበር መረዳታእታት ካብ እዋን ናብ እዋን ተለዋዋጥነት ስለዘለዎም ኣንበብቲ ኣብተንብብሉ እዋን ምስ ካል ኦት እዋናዊ ሕግጋት፣ ደንብታትን ፖሊሲታትን ብምንፅፃር ንኽትርድእዎ ኣበኪርና ነተሓሳስብ። ዝኾነ ሰብ ኣብዚ በራሪ ፅሑፍ' ዚ ብዝተወሃበ ምኽርን ሓሳብን መሰረት ኣብ ዝጥቀመሉ እዋን ብዝበፅሖ ዝኾነ ዓይነት ሽግር ምጣነ ስድራ ክዊንስላንድ (FPQ) ምንም ዓይነት ተሓታትነት ዘይብሉ ምዃኑ የፍልጥ።

© True Relationships & Reproductive Health
Version 3 / June 2008
P: 6/2012 10m

ናይ ገንዘብ ሓገዝ ዝገበሩ

Queensland Government

ናይ ጥንሲ መከላኸሊ

→ መማረፅታት

true
relationships & reproductive health

ንፆታዊን ስነ ተዋልዶኣዊ ጥዕና

ወሊድ ምክልኻል ማለት እንታይ ማለት ‘ዩ?

ወሊድ ምክልኻል ማለት ጥንሲ ምክልኻል ማለት’ዩ። ብጣዕሚ ዝተፈላለዩ ናይ ወሊድ መከላኸሊ መገድታት ስለዘለዉ ዝምችወኩም መከላኸሊ ባዕልኹም ብዝግባእ ምምራፅ ኣገዳሲ ኢዩ። ዝሰማማዓካ ሜላ ምክልኻል ጥንሲ ምምራፅ ማለት ዘይተሓሰበ ጥንሲ መፀኒ ኢልካ ብዘይ ምጭናቕ ዘሕጉስ ወሲባዊ ርኽብ ምፍፃም ማለት ኢዩ።

ስለዚ እንታይ ዓይነት ሜላ ምኽልኻል ጥንሲ ምጥቃም ኢዩ ዝሓይሽ?

ኣብ ምምራፅ ምክልኻል ሜላታት ጥንሲ ኣብ ግምት ክኣትዉ ዝግቦኦም ቀንዲ ነገራት እዞም ዝስዕቡ ኢዮም።

- ውፅኢታውነቱ
- ኩነታት ውልቀ ናብራ
- ናይ ኣጠቓቕማ ምችውነት
- ተዛማዲ ጉድኣታት
- ኩነታት ዋጋን ብቐሊሉ ናይ ምርካቡ ኩነታት
- ብቐሊሉ ንምግዳፍን ከም ብሓዱሽ ንምጅማርን ዘለዎ ምቱውነት
- ንሕማም ኣባለዘር (STIs) ናይ ምክልኻል ብቕዓቱ
- ምስ ውልቃዊ ናይ ጥዕና ኹነታት ዘለዎ ምስምማዕ ብፍላይ ድማ ውልቃዊ ድልየት ምስ ምውሳን

ምስ ክሊኒክ ምጣነ ስድራ ክዊንስላንድ (FPQ) ወይ ድማ ምስ ናይ ውልቂ ሓኪም ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ሜላታት ምክልኻል ጥንሲ ምምኽካር ዝሐሸ መማረፂ ንምውሳድ ዘኽእል መረዳእታ ምርካብ የኽእል ኢዩ። ብተወሳኺ ብ ክሊኒካት ምጣነ ስድራ ክዊንስላንድ (FPQ) ዝተዳለወን ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ናይ ወሊድ መከላኸሊ ሜላታት ናይ መረዳእታ ፅሑፍ ኣብ www.fpq.com.au/publications.php ብምር ኣይ ብውልቂ ዝግበር ናይ ውሊድ ምክልኻል ሜላታት (individual contraceptive methods) ኣብ ዝብል ርእሲ ትሕዝቱኡ ብዝዝር ክርከብ ይካኣል ኢዩ።

ብኣፍ ዝውሰድ ሕውስዋስ ናይ ወሊድ መከላኸሊ ኸኒና (The Pill)

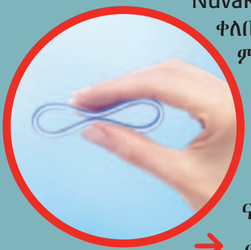
ብኣፍ ዝውሰድ ሕውስዋስ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ኸኒና (COC) ብልሙድ ‘The Pill’ ዝበሃልን በብመዓልቱ ዝውሰድ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ኸኒና ኢዩ። እዚ ኸኒና ኤስትሮጅንና ፕሮጀስቶጅን ዝበሃሉ ክልተ ሆርሞናት ሓዊሱ ዝሓዘ ኢዩ። እዞም ሆርሞናት እዚኦም’ውን ምስቲ ኣካል ኣንስተይቲ ዘፍልፍሎም ሆርሞን ተመሳስልቲ ኢዮም።

እዞም ኸኒናታት እዚኦም ምስተወሓጡ ጥንሲ ዝከላኸሉሉ መንገዲ በዚ ዝስዕብ መልክዕ ኢዩ።

- ምፍራይ እንቋቑሓ ብምድንጓይ (እንቋቑሓ ካብ መፍረይኣ (ovary) ክትወፅእ ኸላ)
- cervix ኣብ ዝበሃል ኣብ ውሽጢ ናይ ጓል ኣንስተይቲ መሸኒት ዝርከብ መለግለግ ዝብልን ዘጣብቕ ፈሳሲ ሓፊስ ብምግባር ዘርኢ ወዲተባዕታይ ናብ ውሽጢ ማህፀን ንኸይኣቱ ብምኽልካል።
- ኣብ መሸፈኒ ውሽጣዊ ኣካል ማህፀን ለውጢ ብምምፃእ እቲ ጥንሲ ከይምችዎ ብምግባር።

እቲ ኸኒና ብትእዛዝ ክሊኒካት ምጣነ ስድራ ክዊንስላንድ (FPQ) ወይ ድማ ብትእዛዝ ናይ ውልቕኹም ሓኪም ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም።

ኣብ መሸኒት ጓል ኣንስተይቲ ዝኣቱ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ቀለበት – NuvaRing®



NuvaRing® ኣብ መሸኒት ጓል ኣንስተይቲ ዝኣቱ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ቀለበት ኮይኑ በብመዓልቱ ዝተወሰነ ሆርሞን ዘልሑኽ ኢዩ።ሃደ ሻዕ ምስኣተወ ኤስትሮጅንን ፕሮጀቶጅንን ዝተበሃሉ ሆርሞናት ነንኡስተይ እንዳመጠነ ናብ ሰራውር ደም ዘልሑኽ ኢዩ። እዞም ሆርሞናት እዚኦም ኣካል ጓል ኣንስተይቲ ብተፈጥሮ ምስዘፍልፍሎም ሆርሞናት ተመሳሳሊ ኾይኖም ምስቶም ብኣፍ ዝውሰዱ ሕውስዋስ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ኽኒና (The Pill) ሓደ ዓይነት ኢዮም።

ናይ NuvaRing® ኣሰራርሓ ከምዝስዕብ ኢዩ፤

- ምፍራይ እንቋቑሓ ብምድንጓይ (እንቋቑሓ ካብ መፍረይኣ (ovary) ክትወፅእ ከላ)
- cervix ኣብ ዝበሃል ኣብ ውሽጢ.ናይ ጓል ኣንስተይቲ መሸኒት ዝርከብ መለግለግ ዝብልን ዘጣብቕን ፈሳሲ ብምሕፋስ ዘርኢ ወዲተባዕታይ ናብ ማህፀን ውሽጢ ንኸይኣቱ ብምኽልካል።
- ኣብ መሸፈኒ ውሽጣዊ ኣካል ማህፀን ለውጢ ብምምፃእ እቲ ጥንሲ ከይምችዎ ብምግባር።

NuvaRing® ብትእዛዝ ክሊኒካት ምጣነ ስድራ ክዊንስላንድ (FPQ) ወይ ድማ ብትእዛዝ ናይ ውልቕኹም ሓኪም ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም።

ፕሮጀስቶጅን ጥራሕ ዘለዎ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ (POP)

ፕሮጀስቶጅን ጥራሕ ዘለዎ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ (POP) ሃድሓደሻዕ ንኡሽተይ ኽኒና ‘The Mini-Pill’ ዝበሃል ፕሮጀቶጅን ጥራህ ዝሓዘ ኽኒና ኢዩ። ፕሮጀቶጅን ብተፈጥሮ ብኣካል ደቂ ኣንስትዮ ከምቲ ዝፍልፍል ፕሮጀስትሮን ዝባሃል ሆርሞን ኢዩ።

ናይ POP ኣሰራርሓ ከምዝስዕብ ኢዩ፤

- cervix ኣብ ዝበሃል ኣብ ናይ ጓል ኣንስተይቲ መሸኒት ውሽጢ ዝርከብ መለግለግ ዝብል ዘጣብቕ ፈሳሲ ብምሕፋስ ዘርኢ ወዲተባዕታይ ናብ ማህፀን ውሽጢ ንኸይኣቱ ብምኽልካል።
- ኣብ መሸፈኒ ውሽጣዊ ኣካል ማህፀን ለውጢ ብምምፃእ እቲ ጥንሲ ከይምችዎ ብምግባር።
- ኣብ ሓድሓደ ደቂ ኣንስትዮ ምፍራይ እንቋቑሓ ብምድንጓይ (እንቋቑሓ ካብ መፍረይኣ (ovary) ክትወፅእ ከላ)

POP ብትእዛዝ ክሊኒካት ምጣነ ስድራ ክዊንስላንድ (FPQ) ወይ ድማ ብትእዛዝ ናይ ውልቕኹም ሓኪም ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም።

ዴፖ ሜድሮክሲ.ፕሮጀስትሮን ኣሰቴት (DMPA)

DMPA ፕሮጀስትሮን ምስዝባሃል ሆርሞን ተመሳሳሊ.ኾይኑ ብተፈጥሮ ብኣካል ደቂ ኣንስትዮ ምስቲ ዝፍልፍል ሆርሞን ተመሳሳሊ ኢዩ። DMPA በቢ ስለስተ ኣዋርሕ ወይድማ በቢ 12 ሰሙን ኣብ ጭዋዳ ብመርፍእ ብምውጋእ ዝወሃብ ኮይኑ በብንኡሽተይ ናብ ሰራውር ደም እናለሓኾ ጥንሲ ዝከላኸል ኢዩ። Depo Provera® ን Depo Ralovera® ዝባሃሉ ክልተ ናይ DMPA ናይ ንግዲ ሽማት ኣብ ኣውስትራሊያ ይርከቡ።

ናይ DMPA ኣሰራርሓ ከምዝስዕብ ኢዩ፤

- ምፍራይ እንቋቑሓ ብምድንጓይ (እንቋቑሓ ካብ መፍረይኣ (ovary)ክትወፅእ ከላ)
- cervix ኣብ ዝበሃል ኣብ ውሽጢ ናይ ጓል ኣንስተይቲ መሸኒት ዝርከብ መለግለግ ዝብል ዘጣብቕ ፈሳሲ ብምሕፋስ ዘርኢ ወዲተባዕታይ ናብ ማህፀን ውሽጢ ንኸይኣቱ ብምኽልካል።
- ኣብ መሸፈኒ ውሽጣዊ ኣካል ማህፀን ለውጢ ብምምፃእ እቲ ጥንሲ ከይምችዎ ብምግባር።

DMPA ብትእዛዝ ክሊኒካት ምጣነ ስድራ ክዊንስላንድ (FPQ) ወይ ድማ ብትእዛዝ ናይ ውልቕኹም ሓኪም ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም።

ተቐባሪ መከላኸሊ ጥንሲ – Implanon®

Implanon® ንኡሽተይ ተዓፃጻፊ ዘንጊ ነገር ኮይኑ ኣብ ላዕለዋይ መንኩብ ኢድ ኣብ ትሕቲ ቆርበት ዝቕበር ኢዩ። ሓደ ሻዕ እንድሕር ተቐቢሩ ፕሮጀስቶጅን ዝበሃል (ብ ኣካል ደቂ ኣንስትዮ ምስ ዝፍልፍል ፕሮጀስትሮን ዝበሃል ሆርሞን ተመሳሳሊ ዝኾነ) በብንኡሽተይ ናብ ሰራውር ደም እናልሓኸ ንሰለስተ ዓመታት ጥንሲ ዝከላኸል ኢዩ።

ናይ Implanon® ኣሰራርሓ ከምዝስዕብ ኢዩ፤

- ምፍራይ እንቋቑሖ ብምድንጓይ (እንቋቑሖ ካብ መፍረይኣ (ovary)ክትወፅእ ከላ)
- cervix ኣብ ዝበሃል ኣብ ውሽጢ.መሸኒት ጓል ኣንስተይቲ ዝርከብ መለግለግ ዝብል ዘጣብቐ ፈሳሲ ሓፊስ ብምግባር ዘርኢ ወዲተባዕታይ ናብ ውሽጢ.ማህፀን ንኸይኣቱ ብምኽልካል።
- ኣብ መሸፈኒ ውሽጣዊ ኣካል ማህፀን ለውጢ ብምምፃእ እቲ ጥንሲ ከይምችዎ ብምግባር።

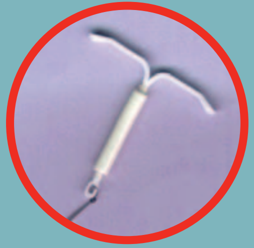
Implanon® ኣብ ክሊኒካት ምጣነ ስድራ ክዊንስላንድ (FPQ)ን ካልኦት ብዛዕባ ኣቀባብሩኡን ኣወፃፅ ኡኡን ፍሉይ ስልጠና ዝወሰዱ ሓካይምን ፍሉያት ናይ ማህፀን ሓኻይምን ይርከብ ኢዩ።

ኣብ ውሽጢ ማህፀን ዝቕመጥ ፕሮጀስትሮን ዝነፅግ መሳርሒ – Mirena®

Mirena® እዚ መሳርሒ ካብ ፕላስቲክ ዝስራሕን ናይ T ቅርፂ ዘለዎ ኢዩ። ኣብ ውሽጡ’ውን ኣብ ነዊሕ እዋን ዝንፀግ ፕሮጀስትሮን ዝባሃል ሆርሞን ዝሓዘ ኢዩ። እዚ መሳርሒ እዚ ኣብ ውሽጢ ማህፀን ተቐሚጡ ፕሮጀስትሮን እናነፀገ እስካዕ ሓሙሽተ ዓመታት ጥንሲ ክከላኸል ዝክእል ኢዩ።

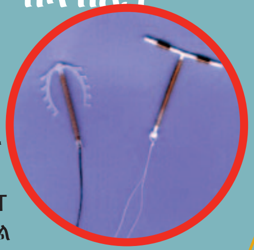
ናይ Mirena® ኣሰራርሓ ከምዝስዕብ ኢዩ፤

- cervix ኣብ ዝበሃል ኣብ ናይ ጓል ኣንስተይቲ መሸኒት ውሽጢ ዝርከብ መለግለግ ዝብልን ዘጣብቕን ፈሳሲ ብምሕፋስ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ናብ ማህፀን ውሽጢ ንኸይኣቱ ብምኽልካል።
- ኣብ መሸፈኒ ውሽጣዊ ኣካል ማህፀን ለውጢ ብምምፃእ እቲ ጥንሲ ከይምችዎ ብምግባር።



Mirena® ብትእዛዝ ክሊኒካት ምጣነ ስድራ ክዊንስላንድ (FPQ) ወይ ድማ ብትእዛዝ ፍሉያት ናይ ማህፀን ሓኻይምን ኣብ ካል ኦት ሓኻይምን ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም።

ኣብ ውሽጢ ማህፀን ትኣቱ ካብ መዳብ ትስራሕ ናይ ናይ ጥንሲ መከላኸሊት መሳርሒ (IUD)



IUD ትባሃል ኣብ ውሽጢ ማህፀን ትኣቱ ንኡሽተይ መሳርሒ ኢያ። ኣብ ኣውስትራሊያ ውሽጢ ዝባሃላ ክልተ ዓይነት IUDታት ኣለዋ። Multiload Cu 375® ትባሃል ን5 ዓመታት ተግልግል፣ Copper T 380A® ትባሃል ድማ ን8 ዓመታት ተግልግል ኢያ ። ክልቲኤን መሳርሕታታት ’ውን ካብ ፕላስቲክን ካብ መዳብን ዝተሰርሓ ኢየን።

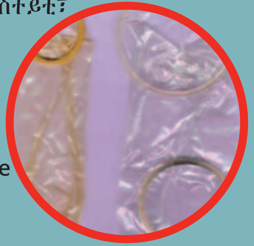
ናይ IUD ኣሰራርሓ ከምዝስዕብ ኢዩ፤

- ናይ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ብማህፀን ሓሊፉ ነታ እንቋቑሖ ከየልምዓ (ናብ ጥንሲ ከይቕይራ) ይከላኸል።
- ዝለምዐት እንቋቑሖ ኣብ ትኽክለኛ ቦታኣ ንኸይትዓርፍን ጥንሲ ንኸይቕፀልን ይከላኸል።

IUD ኣብ ክሊኒካት ምጣነ ስድራ ክዊንስላንድ (FPQ) ወይ ድማ ብትእዛዝ ፍሉይ ናይ ማህፀን ሓኻይምን ካል ኦት ምስ ጥንሲ ዝተተሓሓዘ ስራሕ ዝሰርሑ ክሊኒካትን ክትረኽቡዋ ትኽእሉ ኢኹም።

ኮንዶማት – ናይ ወዲ ተባዕታይን ናይ ደቂ ኣንስትዮን

ናይ ደቂ ተባዕቲዮ ኮንዶም polyurethane ካብ ዝባሃል ልሙፅን ልስሉስን ላስቲክ ነገር ዝስራሕን ኣብ እዋን ወሲባዊ ርክብ ናይ ወዲ ተባዕታይ መሽኒ ናብ መሽኒት ጓል ኣንስተይቲ፣ መሃንቱስ (መዓኮር) ወይ ድማ ናብ ኣፍ ቅድሚ ምእታዉ ኣብ ዝወተረ መሽኒ ወዲ ተባዕታይ ጥቕላሉ እናተፈትሐ ዝኣቱ መሳርሒ ኢዩ።



ኮንዶም ደቂ ኣንስትዮ ካብ polyurethane ዝስራሕን 15 ሴ.ሜ ንውሓት ዘለዎን ቅድሚ ርክብ ግብረ ስጋ ናብ መሽኒት ጓል ኣንስተይቲ ዝኣቱ መሳርሒ ኢዩ።

ናይ ኮንዶማት ኣሰራርሓ፤

- ካብ ወዲ ተባዕታይ ናብ ጓል ኣንስተይቲ ወይ ድማ ካብ ጓል ኣንስተይቲ ናብ ወዲ ተባዕታይ ዝኾነ ፈሳሲ ንኸይመሓላለፍ ዝከላኸል ቁሳዊ መከላኸሊ ኢዩ። ንኣብነት ኣብ ፆታዊ ርክብ እዋን ናይ ወዲ ተባዕታይ ዋሊሓ (ዕልቋኽ) ወይድማ ካብ ጓል ኣንስተይቲ ዝወፅእ ፈሳሲ ማለት ኢዩ። ኮንዶማት ንሓደ ሻዕ ጥራሕ ኣገልጊሎም ዝድርበዩ ኢዮም።

ዘክሩ ...

ናይ ካሊእ ሜላ ምክልኻል ጥንሲ ተጠቃሚ ዋላ እንተኾንኩም፣ ንዘይተሓሰበ ጥንስን ብሰንኪ ፆታዊ ርክብ ንዝመፁ ሕማማት (STIs) ምክልኻል ዝኽእል ክንዶም ጥራሕ ኢዩ።

ኮንዶም ደቂ ተባዕትዮ ኣብ ክሊኒካት ምጣነ ስድራ ክዊንስላንድ (FPQ)፣ ኣብያተ መድሓኒታት ፣ ናይ ዕዳጋ ኣዳራሻትን ኣብ መሸጢ ማሸናትን ይርከብ ። ኮንዶማት ብዝተፈላለዩ ቅርፅታት፣ መዓዛታት፣ ፅርየትን ፣ መጠናትን ቀለማትን ኣለው።

ኮንዶማት ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ክሊኒካት ኣብ ክሊኒካት ምጣነ ስድራ ክዊንስላንድን (FPQ) ኣብ ሓድሓደ ወሃብቲ ግልጋሎት ፆታዊ ጥዕና ይርከብ።

ህፁፅ መቋረፂ ጥንሲ (EC) ማለት እንታይ'ዩ?

ህፁፅ መቋረፂ ጥንሲ ብዘይ ምጥንቃቕ ብዝግበር ርክብ ግብረ ስጋ ሰበብ ንዝፍጠር ዘይተሓስበ ሃደጋ ጥንሲ ንምንካይ ኣብ ጥቅሚ ክውዕል ዝኽእል ኢዩ።

ህፁፅ ምቁራፅ ጥንሲ ድሕሪ ርክብ ግብረ ስጋ ንዘይተሓሰበ ጥንሲ ንዝተቓልዓ ኣንስቲ ዝውሃብ ግልጋሎት ኢዩ።

ህፁፅ ምቁራፅ ጥንሲ በዚ ዝስዕብ መገዲ ኢዩ ዝሰርሕ፤

- እንቋቑሖ ቀልጢፉ ንኸይትወፅእ ብምድንጓይ (እንቋቑሖ ካብ ስፍራኣ (ovary) ከትወፅእ ኸላ)
- ዘርኢ ተባዕታይ (sperm) ኣብ መንጎ ማሕፀንን እታ እንቋኣቑሖ ትፈርየሉ (ovary) ዝወስዱ ቱቦታት (Fallopian tubes) ኣብዝግስግሰሉ እዋን ምድንጓይ ብምፍጣር ጥንሲ ንኸይፍጠር የተኣጓጉል። እዚውን ኣብቲ ናይ ማህፀን ውሽጣዊ መሸፈኒ ኣካል ለውጢ ብምምፃእ እቲ ጥንሲ ኣብ ትኽክለኛ ምዕራፉ ንኸይዓርፍ ዕንቅፋት ብምፍጣር ጥንሲ ንኽመክን ብምግባር ኢዩ።

ኣብ ኣውስትራሊያ ዝርከቡ መገድታት ህፁፅ መቋረፅቲ ጥንሲ እዞም ዝስዕቡ ኢዮም።

ህፁፅ ናይ ጥንሲ ምቁራፅ ኸኒናታት፤ ብልሙድ ናይ ፅባሕ ኸኒና (the morning-after pill) ዝባሃል ኾይኑ ውፅኢታዊ ዝኾኖ'ውን ምጥንቃቕ ብዝጎደሎ ርክብ ግብረ ስጋ ካብ ዝተፈፀመሉ እዋን ኣብ ውሽጢ 24 ስዓታት ጀሚሩ ን5 ተኸታተልቲ መዓልትታት እንድሕር ተወሲዱ ኢዩ። ቀልጢፍካ ምውሳድ ማለት ዝሓሸ ውፅኢት ምርካብ ማለት ኢዩ።

ህፁፅ ናይ ጥንሲ ምቁራፅ ኸኒናታት፤ ካብ ትእዛዝ ሓኪም ወፃኢ ኣብ መብዛሕትኦም ቤት መድሓኒታት ይሸየጡ ኢዮም። ብተወሳኺ ኣብ ክሊኒካት ክዊንስላንድ ምጣነ ስድራን (FPQ) ኣብ ካልኦት ማእኸላት ግልጋሎት ፆታዊ ሕማማት ምርካብ ይካኣል ኢዩ።

ኣብ ውሽጢ ማህፀን ዝቕመጥ ካብ መዳብ ዝተሰርሐ መከላኸሊ ጥንሲ (IUD) ድሕሪ ምፍፃም ምጥንቃቕ ዝጎደሎ ርክብ ግብረ ስጋ ኣብ ዘለዋ ሓሙሽተ ተኸታተልቲ መዓልትታት እንድሕር ኣብ ውሽጢ ማህፀን ምቕማጥ እንድሕር ተኻኢሉ ብጣዕሚ ውፂኢታዊ መማረፂ ኢዩ። ይኹን እምበር እዚ መማረፂ እዚ (IUD) ንኹለን ኣንስቲ ዝሰማማዕ ኣይኮነን።

IUD ኣብ ክሊኒካት ክዊንስላንድ ምጣነ ስድራ (FPQ) ፣ ኣብ ሓድሓደ ሓኻይምን ፍሉያት ናይ የማህፀን ሓኻይምን ወይድማ ምስ ጥንሲ ዝተሓሓዘ ግልጋሎት ዝህቡ ናይ ጥዕና ትካላት ምርካብ ይካኣል ኢዩ።

ድልሺ (Diaphragm)

ድልሺ (diaphragm) ናይ ንፍቀ- ክበብ ቅርፂ ዘለዎ ካብ ልሙዕን ልስሉስን ላስቲክ ዝተሰርሐ መኸደን ሃደጋ ጥንሲ ንምንካይ ኣብ እዋን ርክብ ግብረ ስጋን ብድሕሪኡን ኣብ ናይ ጓል ኣንስተይቲ ብልዕቲ ዝግበር ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ኢዩ።

ደላሹ (diaphragms) ብመጠን ይኹን ብዓይነት ዝፈላለዩ ኢዮም። ብዓይነት ካብቶም ዝፈላለዩ እቲ ሓደ ቀሳቲ (arcing) ዝበሃል ኮይኑ እቲ ካልኣይ ድማ ስርሳሪ ሞላ (coil spring) ይባሃል።

ናይ ድልሺ (diaphragm) ኣሰራርሓ በዚ ዝስዕብ መልክዕ ኢዩ፤

- ኣብ ውሽጢ ናይ ጓል ኣንስተይቲ መሸኒት ዝርከብ (cervix) ዝባሃል ቱቦ ብምዕባስ ኣብ እዋን ርክብ ግብረ ስጋ ዝፈሰሰ ዘርኢ ተባዕታይ ናብ ማህፀን ንኸይኣቱ ብምግባር ጥንሲ ይከላኸል።

እትጥቀሙዎ መጠንን ዓይነትን ድልሺ (diaphragm) ሓደ ሻዕ እንድሕር ፈሊጥኩም ኣብ ክሊኒካት ክዊንስላንድ ምጣነ ስድራን (FPQ) ኣብ መብዛሕትኦም ኣብያተ መድሓኒት ይርከብ ኢዩ።

ምምካን (Sterilisation)

ምምካን (Sterilisation) ንሓዋሩ ዝግበር ናይ ጥንሲ መከላኸሊ መገዲ ኢዩ። ኣንስቲ ንኽመኽና እንቋቑሖ ዝመሓላለፈሉ ቱቦታት (Fallopian tubes) ብምዕፃው እንቋቑሖታት ንኸይሓልፉ ብምኽልካል ኢዩ። እዚ ብመጥባሕትን ካብ መጥባሕቲ ወፃኢ ክግበር ዝከኣል ኢዩ። ምምካን ደቂ ተባዕቲዮ (vasecotomy) ግና ብመጥባሕቲ ዝግበር ኮይኑ ናይ ተባዕታይ ዘርኢ መተሓላለፊ (vas deferens) ብምዕፃው ዝፍፀም ኢዩ።

ብዛዕባ ምምካን ኣብ ክሊኒካት ክዊንስላንድ ምጣነ ስድራን (FPQ) ንውልቂ ሓኪምኩም ምሕታት ትኽእሉ ኢኹም።

መገድታት ተፈጥሮኣዊ ምክልኻል ጥንሲ

መገድታት ተፈጥሮኣዊ ምክልኻል ጥንሲ ኣብ ሆርሞናት ወይ ድማ ኣብ ዝተፈላለዩ መሳርሕታት ዘይድረኹ ኾይኖም እዞም ዝስዕቡ መገድታት ዘጠቓልሉ ኢዮም።

ተፈጥሮኣዊ ምጣነ ስድራ (NFP) ዑደት ወርሓዊ ኣበባ ብዝግባእ ብምርዳእ ዝጥነሰሉ ዕለታት ብምፍላይ ኣብ ውሽጢ እዘን ዕለታት እዚኣን ምንም ዓይነት ርክብ ግብረ ስጋ ብዘይምግባር ጥንሲ ምክልኻል ይከኣል ኢዩ።

ነዚን ንኻሊእ መረዳታእታትን ከምኡውን ንናይ ውሽጢ ዓዲ ስልኪ ቁፅርታት www.nfpprog.com ወይ ድማ or www.acnfp.com.au ምርኣይ ይከኣል ኢዩ።

ጡብ ምጡዋብ (LAM) ይእዞም ዝስዕቡ መስፈርታት ምሉእ ብሙሉእ ብምምላእ ዘጥብዋ ኣዴታት ምጥዋብ ከም ጥንሲ መከላኸሊ ክጥቀማሉ ይኽእላ ኢየን።

- እቲ ህፃን ብዘይካ ፀባ ጡብ ምንም ዓይነት ተወሳኺ ምግቢ ወይ ፀባ እንድሕር ዘይምገብ ኮይኑ፣
- እቲ ህፃን ካብ ዝውለድ ካብ ሽዱሽተ ኣዋርሕ ብታሕቲ እንድሕር ኮይኑ፤
- ወርሓዊ ኣበባ/ኣደፍ እንድሕር ዘይተመሊሱ፤

ጡብ ምጡዋብ ኣብ ምፍልፋል ሆርሞናት ዝፈጥሮ ፅዕንቶ ስለዘለዎ እዚ ድማ እንቋቑሖ ዝፍጠረሉ ዕድል ስለዝቕንስ ጥንሲ ዝመፀሉ ኹነታትው'ን ብኡ መጠን ይቕንስ።

ንተወሳኺ መረዳእታ ኣብ ክሊኒካት ክዊንስላንድ ምጣነ ስድራን (FPQ) ንውልቂ ሓኪምኩም ምሕታት ትኽእሉ ኢኹም።

ምውፃእ መሸኒ ወዲ ተባዕታይ እዚ መገዲ እዚ ኣብ እዋን ርክብ ግብረ ስጋ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ልክዕ ቅድሚ ምፍሳሱ ሰብኣይ መሸኒኡ ከውፅኦ ኣለዎ ማለት ኢዩ።

ይኹን'ምበር ብዙሓት ውፅኢታዊ ዝኾኑ መገድታት ስለዘለዉ እዚ መገዲ'ዚ ከም መማረፂ ምጥቃም ብዙሕ ዝምከር ኣይኮነን።