በአውስትራሊያ ውስጥ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች

የእርግዝና መከላከያን በመጠቀም እርግዝናን እንዲከላከሉ መርዳት ይችላል። በህይወትዎ ዘመን በተለያዩ ጊዜያት ሊስማማ የሚችል የተለያዩ ዘዴዎች ይኖራሉ።

ለረጅም ጊዜ-የሚሠራ ተለዋጭ የእርግዝና መከላከያ (LARC)

የረጅም ጊዜ እርግዝና መከላከያ ዘዴ (LARC) ለብዙ ዓመታት ጊዜያዊ፤ ደህንነት ያለው፤ ጥሩ የእርግዝና መከላከያን ያቀርባል። ሁለት ዓይነቶች አሉ:

- **በአካል ውስጥ የሚቀበር የእርግዝና መከላከያ፤** ይህ በላይኛው ክንድዎ ላይ የሚቀመጥ ትንሽ ፕላስቲክ ሲሆን ታዲያ መጠኑ ትንሽ የሆነ ሆርሞንን በመልቀቅ በኦቫሪስ ውስጥ እንቁላል እንዳይለቀቅ ያቆመዋል። ይህ ለሶስት ዓመታት የሚቆይና በቀላሉ በሀኪም ወይም ነርስ በኩል ሊወጣ ይችላል።
- **በማህጸን ውስጥ የሚቀመጥ መሳሪያ (IUD)፤** ይህ ትንሽ ለእርግዝና መከላከያ መሳሪያ ሲሆን በማህጸን ውስጥ ይቀመጣል። ሁለት ዓይነት IUD መሳሪያዎች አሉ። የኮፐር/copper IUD የተባለው ከአምስት እስከ 10 ዓመታት ይጠቅማል። ሆርሞን አመንጪ IUD የተባለው መሳሪያ ደግሞ ለአምስት ዓመታት ይጠቅማል። IUD የወንድ ስፐርም ወደ ሴቷ እንቁላል እንዳይደርስ ያግዳል። እንዲሁም የርስዎን ማህጸን አቀማመጥ ይቀይረዋል፤ ስለዚህ በዚህ ላይ የዳበረ እንቁላል አይገነባም። በማህጸን ውስጥ ያለ መሳሪያ/ IUD በሀኪም ወይም በነርስ በኩል በቀላሉ መውጣት ይችላል።

ለአማካኝ ጊዜ-የሚሠራ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች

ለአማካኝ ጊዜ-የሚሠራ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ለሳምንታት ወይም ወራት የሚሆን ጊዜያዊ፤ አስተማማኝ፤ ጥሩ የእርግዝና መከላከያን ያቀርባል። ሁለት ዓይነቶች አሉ:

- **ለእርግዝና መከላከያ መርፌ መወጋት** (እንዲሁም ደፖ/Depo በሚል ይታወቃል) ይህም ለሆርሞን መርፌ መወጋት ይሆናል። ይህም እንቁላል ከመፈልፈል የሚያቆም ሆርሞን ይዟል። ይህ በተግባር እንዲሠራ መርፌውን በየ 12 እስከ 14 ሳምንታት መውሰድ ይኖርብዎታል።
- **ሴት ብልት ላይ ቀለበት** ይህም እንቁላል እንዳይመነጭ የሚከላከል ሆርሞን ይዟል። 'ለሁሉም የሚሆን አንድ ዓይነት መጠን' ያለው ቀለበት ሲሆን በሴት ብልት ውስጥ በማስቀመጥ ለሶስት ሳምንታት ይቆያል። ከሶስት ሳምንታት በኋላ ቀለበቱን በማውጣት ከዚያም ከአንድ ሳምንት በኋላ አዲስ ቀለበት ማስገባት።

ለአጭር ጊዜ-የሚሠራ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች

ለአጭር-ጊዜ-የሚሠራ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ጊዚያዊ፤ አስተማማኝ፤ ጥሩ የእርግዝና መከላከያን ያቀርባል። በየቀኑ መወሰድ አለበት። ሁለት ዓይነቶች አሉ:

- **ለእርግዝና መከላከያ የተዋሃደ ክኒን፤** ይህ በየቀኑ መወሰድ ያለበትና የሰው ሰራሽ ዓይነት ሁለት ሆርሞኖችን የያዘ ነው። እንቁላል እንዳይመረት ያደርጋሉ እንዲሁም በማህጸን መክፈቻ ላይ ወፈር ያለ ፈሳሽ በመፍጠር የወንዱን ስፐርም ከመግባት ያቆመዋል።
- **የአነስተኛ ክኒን፤** ይህ አንድ ዓይነት የሰው ሰራሽ ሆርሞን ብቻ የያዘ ነው። በማህጸን መክፈቻ ላይ ወፈር ያለ ፈሳሽ በመፍጠር የወንዱን ስፐርም ከመግባት ያቆመዋል። በየቀኑ ተመሳሳይ ሰዓት ላይ መወሰድ ይኖርበታል።

በማገጃ ማሰናከያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች

በማገጃ ማሰናከያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች የወንድ ስፐርም ወደ ማህጸን እንዳይገባ ያግደዋል። በነዚህ ላይ የሚካተት:

- የወንድ ኮንዶምስ
- የሴት ኮንዶምስ
- የእርግዝና መከላከያ ናቸው።

ኮንዶም ከኢንፈክሽን ተላላፊ በሽታ ይከላከላል።

VICTORIA State Government | Health and Human Services

ለድንገተኛ እርግዝና መከላከያ

የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ሊጠቅም የሚችለው መከላከያ የሌለው ወሲብ ሲፈጸም የእርግዝናን እድል ለመቀነስ ነው።

- **የኮፐር IUD፤ ይህ** ያለ መከላከያ ወሲባዊ ግንኙነት እንደተፈጸመ በአምስት ቀናት ውስጥ መሳሪያውን ካስገቡ ለድንገተኛ እርግዝና መከላከያ በጣም ጥሩ ውጤት ያለው ዘዴ ነው። ከዚያም ቢያንስ ለአምስት ወይም እስከ 10 ዓመታት ውጤታማ የእርግዝና መከላከያን ማቅረብ ይችላል።
- **ለድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ክኒን፤** ይህ ያለ መከላከያ ወሲባዊ ግንኙነት ከተፈጸመ በኋላ ውጤታማእንዲሆን በተቻለ ፍጥነት መወሰድ አለበት፤ ነገር ግን ይህ እርግዝናን ለመከላከል 100 በመቶ ጥሩ ውጤት ያመጣል ማለት አይደለም። ቀደም ብሎ መውሰዱ የተሻለ ሲሆን ነገር ግን ያለመከላከያ ወሲባዊ ግንኙነት ሲፈጽሙ እስከ ከሶስት ወይም አምስት ቀናት በኋላ መውሰድ ይቻላል።

የተፈጥሮ እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች

በተፈጥሮ እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ላይ የወንድ ስፐርምን ማስወገድና/ Withdrawal **የተፈጥሮ መከላከል ዜዴዎች ይካተታል። ለሁለቱም ጥንዶች የማበረታቻ፤ ማወቅና ትብብር ማድረግ በሁለቱም ዘዴዎች ይፈለጋል። እነዚህ በጣም አነስተኛ ውጤት ያላቸው የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ናቸው።**

- ሴቶች **ለተፈጥሮ እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች**ን በመጠቀም ለማርገዝ ዝግጁ ስለመሆናቸው በየቀኑ አንዳንድ ምልክቶችን ይስተዋላሉ። በዚያን ጊዜ ወሲባዊ ግንኙነትን ያስወግዳሉ ወይም የእርግዝና መከላከያን (ለ16 ቀናት በየወር አበባ) ይጠቀማሉ።
- **'ስፐርምን ማስወገድ/Withdrawal**' ይህ ወንዱ በግብረ ስጋ ግንኙነት ላይ ከእርካታ በፊት ከሴት ብልት ማውጣት ያስተውላሉ። ይሁን እንጂ ስፐርሙ ከመርካት በፊት ስለሚኖር አሁንም የማርገዝ ሁኔታ ሊከሰት ይችል ይሆናል።

ቋሚ የሆነ እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች

በጣም ውጤታማ የሆነው የቋሚ እርግዝና መከላከያ ዘዴ ማኮላሸት ሲሆን ይህም የቀዶ ጥገና አሰራርን በማካሄድ ነው።

- **የሴት መኮላሸት በሌላ አነጋገር የታሰረ መተላለፊያ ቱቦ/ tubal ligation ተብሎ ይጠራል** (ወይም 'የርስዎን ቱቦ እንዲታሰር ማድረግ')። አነስተኛ ቀዶ ጥገና በአጠቃላይ ማደንዘዣ በኩል እንደሚካሄድ፤ ይህም ስፐርምና እንቁላል እንዳይገናኙ ለመከላከል በእያንዳንዱ የመሀጸን መተላለፊያ ቧንቧ ላይ ማያያዣ ማስቀመጥ ነው።
- **የወንድ መኮላሸት በሌላ አነጋገር የወንድ ዘር ቀዶ ጥገና/vasectomy ተብሎ ይጠራል።** ይህም ከዘር ፍሬ ወደ ብልት የሚሸከመውን የስፐርም ባንቧዎች በቀዶ ጥገና ለመቁረጥ (በአካባቢ ወይም በአጠቃላይ ማደንዘዣ) በመውሰድ ይካሄዳል።

እርዳታ የት እንደሚገኝ

- 1800 የእኔ ምርጫዎች፤ በስልክ፡ 1800 696 784 በአስተርጓሚ 131450
- የርስዎ አጠቃላይ ሀኪም/GP
- ለስደተኛ ጤና ጥበቃ Refugee health https://refugeehealthnetwork.org.au/
- ፋርማሲ
- ለማህበረሰብ ጤና ጥበቃ አገልግሎት፡ https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory
- ለቪክቶሪያ ቤተሰብ እቅድ አወጣጥ ስልክ፡ 1800 013 952 ወይም (03) 9257 0100

ስለ ጤና ትርጉም ማውጫ የበለጠ መረጃ

ተዛማጅ የሆኑ አርስቶች:

- እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች – የረጅም ጊዜ የሚሰራ ተለዋጭ እርግዝና መከላከያ (LARC) ዘዴዎች
- እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች – በአማካኝ ጊዜ የሚሠራና ለአጭር ጊዜ የሚሠራ እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች
- እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች – በማገጃ ማሰናከያ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች
- እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች – በድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች

በቪክቶሪያ መንግሥት ሥልጣን ያገኘና የታተመ፤ አድራሻ 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, የጤና እና ሰብአዊ አገልግሎቶች መምሪያ፤ January 2019.
በድረገጽ <http://healthtranslations.vic.gov.au/> ላይ ቀርቧል።