

የሰነ ተዋልዶና ጤና መመሪያ

ይህ መመሪያ በሁለት ነገሮች ተመስርቶ ወጥቷል።

ሀ/ የወሊድ ቁጥጥር

ለ/ ኢች አይ ቪ ኢድስና ሌሎች በግብረሰጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች

ማስታወሻ ይህ መመሪያ የሚሰጠው ሀሳብ በስነተዋልዶና ጤና ዙሪያ ብቻ ነው። ስለዚህ ከህክምናና ከፕሮፊሽናል ህጎች ውጭ ነው።

ቁጥር አንድ የወሊድ ቁጥጥር

1. የወሊድ መቆጣጠሪያ ማለት ምን ማለት ነው?

የወሊድ መቆጣጠሪያ ማለት የተለያዩ መንገዶች ለመጠቀም አርግዝናን መከላከል ማለት ነው።

2. አሰፈላጊነቱስ ለምንድነው?

ምክንያቱም ያልተጠበቀ አርግዝና ላንቺ፣ ለጎደኛሽና ለቤተሰቦችሽ ሊያመጣ ስለሚችል ነው።

3. ውሳኔ መወሰን

በቀጥታ የወንድና የሴት ብልት ግንኙነት ካልተፈጠረ አርግዝና አይፈጠርም። እንዲሁም የአርግዝና መከላከያዎ መቶ በመቶ እርግዝናን አይከላከሉም።

ለሴቶች ጥንቃቄ የጉደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከመፈፀምሽ በፊት የሚከተሉትን ሁኔታዎች መጠንቀቅ አለብሽ

ሀ/ ከወንድ ጉደኛሽ ጋር የግብረ ሰጋ ግንኙነት መፈፀም ትፈልጊያለሽ?

መልስሽ አዎን ከሆነ ተሳስተሻል። ምክንያቱም ጓደኛሽ ስለሚፈልግ ነው።

ለ/ አነዚህ የግንኙነት አማራጮች አስቢ ለምሳሌ ከንፈር ለከንፈር መሳሳም። በአፍ የሚደረግ ጾታዊ ግንኙነት ወዘተ... ከዚህ ቀጥሎ ያሉ በግብረ ሰጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች ትኩረት ማድረግ ያስፈልጋል።

ሐ/ የግብረሰጋ ግንኙነት መፈፀም ካልፈለግሽ ወይም ደግሞ እርግዝና ከፈራሽ ጓደኛሽ ኮንዶም እንድያጠልቅ ማሳመን አለብሽ ወይም ሌሎች መንገዶች መጠቀም አለብሽ። እነርሱም በአፍ የሚዋጡ ታብሌቶች እርግዝና ይከላከላሉ። እንዲሁም ወንዶች ለሚወስዱት እርምጃ ሃላፊነት መውሰድ አለባቸው።

መደበኛ የወሊድ ቁጥጥር መቆጣጠሪያ ዘዴ

ብዙ የወሊድ መቆጣጠሪያ መንገዶች አሉ ከእነሱ ውስጥ ሁለቱም ብዙ ጊዜ ጥቅም ላይ ይውላሉ።

የወንድ ኮንዶም ለአጠቃቀም ቀላልና ጥሩ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ነው። እግረመንገዱንም በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች ይከላከላል። በኮንዶም አጠቃቀም ጊዜ መከተል ያለብን ነገሮች

ሀ/ የኮንዶም መያዥው ኘላስቲክ ላይ ጥቅም የሚሠጥበት ቀን ማለፉና አለማለፉ መቆጣጠር ያስፈልጋል።

ለ/ ኮንዶም በሚጠለቅበት ወቅት የኮንዶሙ ጫፍ አየር አንዳይገበት በመጫንና ጫፉን እንዳይበሳ ጥንቃቄ በመውሰድ ኮንዶሙን ማጥለቅ አለብህ። አየር ወደ ኮንዶም ከገባ ለያፈነዳው ይችላል።

ሐ/ ኮንዶሙን በፍጥነት አለማውለቅ።

መ/ የተለያዩ ማለስለሻዎች አለመጠቀም ማለትም ቫዝሊን፣ የህፃናት ቅባቶች እንዲሁም የሠውነት ቅባቶች ኮንዶሙን ሊጎዱ ይችላሉ። አንድ ኮንዶም መጠቀም የሚቻለው አንድ ጊዜ ብቻ ነው።

እርግዝናን በቀን አቆጣጠር መከላከል

የተለያዩ የቀን አቆጣጠር ዘዴዎች አሉ። ከሥር የተገለፀው አለም አቀፍ የቀን መቁጠሪያ ዘዴ ይባላል።

ሀ/ ይህ የአጠቃቀም ዘዴ የሚጠቅመው የወር አበባ በመደበኛ የሚመጣላቸውና አድሜያቸው ከ26 እስከ 32 የቀን ርዝማኔ ባሉ ውስጥ ነው።

ለ/ የመጀመሪያው ቀን ኡደት አቆጣጠር የሚጀምረው በመጀመሪያው ቀን የወር አበባ ሲመጣ ነው።

ሐ/ በመደበኛ የወር አበባ ኡደት ከቀን 1 እስከ 7 አርግዝና አይፈጠርም

መ/ ከቀን 8 እስከ 19 አርግዝና የሚፈጠርበት ጊዜ ነው ይህ የሚጨምረው ከአምስት ቀን በፊት እርግዝና የሚፈጠርበት ቀን አና ብዙ ቀን ደግሞ እርግዝና ከሚጀምርበት ጊዜ በጎላ

ሠ/ በ20ኛው ቀን ቀጣይ ሳይክል የሚጀመርበት ወቅት አርግዝና አይፈጠርም።

ማስተዋዥ አንዳት ሴት የወር አበባ በመጣ በአራት ቀናት ውስጥ አርግዝና አይፈጠርም የሚባለው ውሸት ነው።

የድንገተኛ አርግዝና መከላከያ

ድንገተኛ የአርግዝና መከላከያ የሚመለከተው ሴቶችን ሲሆን ይህም ድንገተኛ የግብረሥጋ ግንኙነት የፈፀሙ ሴቶች አርግዝና አንዳይፈጠርባቸው ይከላከልላቸዋል። ሁሉም ሀገሮች ድንገተኛ የአርግዝና መከላከያን አልተቀበሉትም። ቢቀበሉት አንኳን አመለካከት መቀየርን ያሥፈልጋል። ባጠቃላይ ሁለት አይነት የድንገተኛ አርግዝና መከላከያ ዘዴዎች አሉ።

ኢ.ሲ ታብሌት ሁለት ተብሌት የያዘ ሆርሞናል ታብሌት የግብረ ሥጋ ግንኙነት በተደረገ ሦስት ቀን ውስጥ በየ12 ሰዓት ልዩነት ይጀመራል።

ኮፐር ቲ አዩሲዲ የግብረ ሥጋ ግንኙነት በተደረገ በሠባት ቀን ውስጥ በማህፀን ውስጥ ይጠለቃል።

ማርገዘሽን አንዴት ታውቂያለሽ ?

ድንገት ሳይጠበቅ አርግዝና ቢፈጠር ምን ተደራጊያለሽ ?

የወር አበባሽ በተጠበቀው ቀን ካልመጣ ምናልባትም አርግዘሽ ይሆናል።

ማስተዋሻ የወር አበባ መምጫ ሁል ጊዜ መደበኛ አይደለም ስለዚህ አንዳንድ ጊዜ ጥቂት ቀናት ሊዘገይ ይችላል።

ለማንኛውም አርግዝና ሊፈጠር የሚችሉ ምልክቶች ጥቂቶች የሚከተሉት ናቸው።

ሀ/ የጡት ህመም መጠጠርና ማደግ

ለ/ አርግዝና ከተፈጠረ ከ2 ሳምንት በኋላ የሰውነት ሙቀት መጨመር

ሐ/ ቶሎ ቶሎ ሽንት መሸናት ናቸው።

አርግዝና ተፈጥረዋል ብለሽ የምትጠራጠሪ ከሆነ የአርግዝና ምርመራ በመጠቀም ማወቅ ይቻላል።

ሁለት አይነት የአርግዝና ምርመራዎች አሉ

አርሱም

ሀ/ የሽንት ምርመራ ይህ የቤት ውስጥ የአርግዝና ምርመራ ይባላል። ይህ የቤት ውስጥ አሽግ የመመርመሪያ መሣሪያ ሁለት ዱላ መሠል ነገሮች የያዘ ሲሆን እንዴት መመርመሪያው መጠቀም አንደሚቻል ከታሸገው ወረቀት ማየትና ማንበብ ያስፈልጋል። በትክክል አለመጠቀም ትክክለኛ ውጤት አይሰጥም።

ለ/ የደም ምርመራ ይህ ምርመራ የማካሄደው በሀኪሞች ነው የምርመራ ውጤቱ ፓዚቲቭ ከሆነ ምን ማድረግ አንዳለብሽ መወሰን አለብሽ ላንቺ ቅርብ የሆነ ሰው ማማከር አለብሽ ለምሳሌ ሃኪም በአማካሪነት የሚሠሩ ሠዎች ወዘተ አና አስፈላጊ የሆኑ አማራጮች መፈለግ አለብሽ።

የሚፈጠሩ ተመሳሳይ ሥህተቶች

ሥህተት ወንዲያው ግብረ ሥጋ ከፈጸመ በኋላ ፈሳሽ ውስጥ ሳይረጭ ብልቱን ካወጣው ሴቷ አታረግዝም።

ትክክል በግንኙነት ወቅት የወንድ ብልት ሥፐርሙን ከመርጨቱ በፊት በትንሹ ፈሳሽ ይለቃል። ስለዚህ ያ ፈሳሽ የወንዱ ዘር ሊይዝ ይችላል።

ሥህተት በመጀመሪያው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት ሴቶች አያረግዙም።

ትክክል በመጀመሪያ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት ሴት ታረግዛለት።

ስህተት በቁም ግብረስጋ ግንኙነት መፈጸም ወይም ሴት ከላይ ሆና ግብረ ሥጋ ግንኙነት ሥትፈጸም አርግዝናን ይከላከላል።

ሥህተት የሴቷ ብልት ከታጠበ በኋላ በፊጥነት የግብረ ሥጋ ግንኙነት በመፈጸም አርግዝና መከላከል ይቻላል።

ትክክል በየትኛውም የግንኙነት አይነት አርግዝናን አይከላከልም

ስህተት ሴቷ ብልቷን ከታጠበች በኋላ ግንኙነት ከፈጸመች አርግዝና አይፈጠርም።

ትክክል ከግንኙነት በኋላ መታጠብ አርግዝናን መከላከል አይችልም።።

ከዚህ ቀጥሎ ያሉ አበባሎች አርግዝናን አይከላከሉም

በሙቀት ውሃ ውስጥ ግንኙነት መፈፀም፣ በጥርስ ማጠብያ ፣ አረፋ አድርጎ በልትን ማጠብ፣ ከግንኙነት በጎላ ማስነጠስና መሸናት

መመሪያ ሁለት ኤች አይቪና ሌሎች በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት የሚተላለፉ በሽታዎች አነሳሽነት ናቸው?

ኤች አይቪ የማለው ቃል ሂይማን ኢመኖ ዲፍሽንሲ ቫይረስ ሚወክል ሲሆን ይህ ቫይረስ ኤድስ ያመጣል። በአሁኑ ሰዓት ኤች አይቪን ሙሉ ለሙሉ የሚያድን መድሃኒት የለውም። ባጠቃላይ አንድ ሰው በበሽታው ሲያዝ ምልክቱ ወዲያው አይታይም ነገር ግን አንዳንድ ሰዎች ጉንፋን መሠል ምልክቶች ይተይባቸዋል። አንድ ሰው አለኝ ብሎ የሚጨነቅ ከሆነ ሄዶ ምርመራ ማድረግ አለበት። ቫይረሱን የሚያድን ሳይሆን የቫይረሱን ብዛት የሚቀንሱ ማድሃኒቶች አሉ።

በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች የሚያመለክቱት የሚተላለፉበት መንገድ ልቅ በሆነ የግብረ ሥጋ ግንኙነት መንገድ ነው። ከነዛ ውስጥ ለምሳሌ

ሀ/ ጨብጥ የሚተላለፉበት መንገድ በባክቴሪያ ሲሆን ህክምና ካልተወሰደ ወደ ሁሉም የሠውነት አካላት በመተላለፍ የጤና ችግር ያመጣል። በአብዛኛው ጊዜ ምልክት አያሳይም ነገር ግን አንዳንዶች ለየተ ያለ ፈሳሽ ሊያሳይ ይችላል።

ለ/ ቂጢኝ የመተላለፍ መንገዱ ባክተሪያ ሲሆን በወቅቱ ህክምና ካልተወሰደ በረጅም ጊዜ ሂደት የሚፈጠር የጤና ችግር ያመጣል። ምልክቶችም በቀላሉ አይለዩም አስከ ቁስለት ወዘተ

ሐ/ ኪንተሮት የመተላለፍ መንገድ ቫይረስ ሲሆን ብዙ ጊዜ ኪንተሮቱ ምልክት ከመውጣቱ በፊት

መ/ ሌሎች ክላሲካል ሄሮስ አፍ ላይ የሚፈጠር ቁስለት ፣ አልማዝ ባለጭራ፣ የጉበት በሽታ ወዘተ...

ጥርጣሬ ካሎት ወደ ህክምና ጣቢያ በመሄድ ሃኪምን ማማከር ያስፈልጋል።

የመከላከያ መንገዶች

መመሪያ አንድ በማየት መናገር አይቻልም በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች የተያዘ ሰው ሲመለከቱት ጤናማና ምንም ነገር የሌለው ይመስላል።

መመሪያ ሁለት ልቅ የሆነ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ካልተደረገ በግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎች በከፍተኛ ደረጃ ይቀንሳሉ።

መመሪያ ሦስት የግብረ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ ከፈለጉ ኮንዶም መጠቀም አለበት ዝርዝር በመመሪያ አንድ ላይ ተገልፀዋል።

መመሪያ አራት ከብዙ ሰዎች ጋር ግንኙነት የሚፈፀሙ ከሆነ በየጊዜው ምርመራ ማካሄድ ያስፈልጋል። ይህም እራስንና ጎደኛን ከበሽታ ለመከላከል ያስችላል።