ኣብ ኣውስትራልያ ዝርከብ ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ

መከላኸሊ ጥንሲ ምጥቃም፡ ጥንሲ ኸየጋጥም ይሕግዘካ እዩ። ኣብ እተፈላለየ እዋናት ህይወትካ፡ እተፈላለየ ሜላታት ክትጥቀም ከድልየካ ይኽእል እዩ።

ንነዊሕ እዋን ዘገልግልን ክቕየር ዝከኣልን መከላኸሊ ጥንሲ

እዚ ንነዊሕ እዋን ዘገልግልን ክቕየር ዝከኣልን ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ እዚ፡ ንብርክት ዝበለ ዓመታት፡ ግዝያውን ውሑስን ውጽኢታውን ኰይኑ ዝቕጽል መከላኸሊ ጥንሲ እዩ። ክልተ ዓይነት ድማ እዩ፡-

- **ኣብ ውሽጢ ሰብነት ዝቕመጥ መከላኸሊ ጥንሲ፡-** እዚ ኣብ ትሕቲ ቆርበት ላዕለዋይ ቅልጽምካ ዝቕመጥ ካብ ፕላስቲክ እተሰርሐ ንእሽቶ ዘንጊ ኰይኑ፡ ትሑት ዓቐን ዘለዎ ሆርሞን ብምፍናው፡ ማህደር እንቋቑሖ ሓንቲ ሰበይቲ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ወርሒ እንቋቑሖ ኸይፍኑ ይዓግት። እዚ ንሰለስተ ዓመት ክጸንሕ ዝኽእል ኰይኑ፡ ሓኪም ወይ ኣላይ ሕሙም ብቐሊሉ ኸውጽኦ ይኽእል እዩ።
- **ሉፕ (IUD)፡-** እዚ ኣብ ማሕጸን ዝቕመጥ ንእሽቶ መከላኸሊ ጥንሲ እዩ። ክልተ ዓይነት ሉፕ ኣሎ። እቲ ብነሓሲ እተሸፈነ ሉፕ ካብ ሓሙሽተ ክሳዕ 10 ዓመት የገልግል። እቲ ሆርሞን ዘመንጩ ሉፕ ድማ ንሓሙሽተ ዓመት የገልግል። ሉፕ፡ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ናብ እንቋቑሖ ጓል ኣንስተይቲ በጺሑ እንቋቑሖ ኸየጽጊ ይከላኸል። ኣብ ውሽጣዊ ቐጸላ ማሕጸን ለውጥታት ስለ ዘስዕብ ከኣ፡ ዝጸገየ እንቋቑሖ ኣብ ማሕጸን ክቐውም ኣይክእልን እዩ። ሉፕ፡ ሓኪም ወይ ኣላይ ሕሙም ብቐሊሉ ኸውጽኦ ይኽእል እዩ።

ንእተወሰነ እዋን ዘገልግል ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ

እዚ ንእተወሰነ እዋን ዘገልግል ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ እዚ፡ ንሰሙናት ወይ ንኣዋርሕ፡ ግዝያውን ውሑስን ውጽኢታውን ኰይኑ ዝቕጽል መከላኸሊ ጥንሲ እዩ። ክልተ ዓይነት ድማ እዩ፡-

- **ብመርፍእ ዝውሰድ መከላኸሊ ጥንሲ (ዴፖ ተባሂሉ እውን ይፍለጥ እዩ)፡-** እዚ ብመርፍእ ዝውሰድ ሆርሞን እዩ። እንቋቑሖ ኸይጸጊ ዝከላኸል ሆርሞን ከኣ የጠቓልል። ውጽኢታዊ ኾይኑ ምእንቲ ክርከብ፡ ነዚ ብመርፍእ ዝውሰድ መከላኸሊ ጥንሲ እዚ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 12 ክሳዕ 14 ሰሙን ክትወስዶ የድልየካ።
- **ኣብ ርሕሚ ጓል ኣንስተይቲ ዝኣቱ ቀለቤት፡-** እዚ መከላኸሊ ጥንሲ እዚ እንቋቑሖ ኸይጸጊ ዝከላኸል ሆርሞን የጠቓልል። እዚ ሓደ ዓቐን ዘለዎ ክነሱ ንኹለን ደቂ ኣንስትዮ ዝሰማማዕ ቀለቤት እዚ፡ ኣብ ርሕሚ ንሰለስተ ሰሙናት ክቕመጥ ይኽእል እዩ። ሰለስተ ሰሙን ምስ ሓለፈ፡ ነቲ ቀለቤት ተውጽኦ እሞ፡ ሓደ ሰሙን ጸኒሕካ ካልእ ሓድሽ ቀለቤት ከተእቱ ኣሎካ።

ንሓጺር እዋን ዘገልግሉ ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ

እዚ ንሓጺር እዋን ዘገልግል ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ እዚ፡ ግዝያውን ውሑስን ውጽኢታውን ኰይኑ ዝቕጽል መከላኸሊ ጥንሲ እዩ። መዓልታዊ ኽውሰድ ኣለዎ። ክልተ ዓይነት ድማ እዩ፡-

- **እተሓዋወሰ ከኒና መከላኸሊ ጥንሲ፡-** እዚ መዓልታዊ ኽውሰድ ዘለዎ ኾይኑ፡ ኣብ ላባራቶሪ እተሰርሐ ኽልተ ሆርሞናት ዘጠቓልል እዩ። እንቋቑሖ ኸይጸጊ ይዓግቱ፡ ኣብ ክሳድ ማሕጸን ንዝርከብ ፈሳሲ ከም ዝሓፍስ ብምግባር ድማ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ናብ ማሕጸን ከም ዘይሓልፍ ይገብሩ።
- **ንእሽቶ ከኒና፡-** እዚ ከኒና እዚ ኣብ ላባራቶሪ እተሰርሐ ሓደ ሆርሞን ጥራይ የጠቓልል። ኣብ ክሳድ ማሕጸን ንዝርከብ ፈሳሲ ከም ዝሓፍስ ብምግባር፡ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ናብ ማሕጸን ከም ዘይሓልፍ ይገብር። መዓልታዊ ኣብ ሓደ እዋን ክውሰድ ይግባእ።

ዓጋቲ ዝኾነ ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ

ዓጋቲ ዝኾነ ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ፡ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ናብ ማሕጸን ከም ዘይሓልፍ ይገብር። ነዞም ዝስዕቡ ድማ የጠቓልል፡-

- ኮንዶም ወዲ ተባዕታይ
- ኮንዶም ጓል ኣንስተይቲ
- ዲያፍራም

ኮንዶም፡ ብጾታዊ ርክብ ካብ ዝመሓላለፍ ሕማማት ይከላኸል።

Victoria State Government | Health and Human Services

ህጹጽ መከላኸሊ ጥንሲ

ህጹጽ መከላኸሊ ጥንሲ፡ ብዘይ ዝኾነ መከላኸሊ ጾታዊ ርክብ ድሕሪ ምፍጻምካ ጥንሲ ምእንቲ ኸይትሕዝ ክትጥቀመሉ ትኽእል ኢኻ።

- **ብነሓሲ እተሸፈነ ሉፕ፡-** ብዘይ ዝኾነ መከላኸሊ ጾታዊ ርክብ ድሕሪ ምፍጻምካ ኣብ ውሽጢ ሓሙሽተ መዓልቲ ኣብ ሰብነትካ ምስ እተእትዎ፡ እቲ ዝያዳ ዘተኣማምን ህጹጽ ሜላ መከላኸሊ ጥንሲ እዩ። እንተ ወሓደ ኻብ ሓሙሽተ ክሳዕ 10 ዓመት ንዘሎ ግዜ ድማ ዘተኣማምን መከላኸሊ ጥንሲ ኾይኑ ከገልግል ይኽእል እዩ።
- **ህጹጽ ከኒና መከላኸሊ ጥንሲ፡-** እዚ ዝያዳ ዘተኣማምን ምእንቲ ክኸውን፡ ብዘይ ዝኾነ መከላኸሊ ጾታዊ ርክብ ድሕሪ ምፍጻምካ ኣብ ዝሓጸረ እዋን ክውሰድ ኣለዎ፣ ጥንሲ ኣብ ምክልኻል ሚእቲ ኻብ ሚእቲ ዘተኣማምን ግና ኣይኮነን። ኣብ ዝሓጸረ እዋን እንተ ተወሲዱ ዝሓይሽ እኳ እንተ ኾነ፡ ብዘይ ዝኾነ መከላኸሊ ጾታዊ ርክብ ድሕሪ ምፍጻምካ ኣብ ዘሎ ሰለስተ ኽሳዕ ሓሙሽተ መዓልቲ ኽትወስዶ እውን ይከኣል እዩ።

ባህርያዊ ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ

ባህርያዊ ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ፡ መትሎ ምውጻእን ባህርያዊ ሜላታት ፍርያምነትን የጠቓልል። ክልቲኡ እዚ፡ ድርኺትን ንቕሓትን ምትሕብባርን ክልቲኦም መጻምድቲ ይሓትት። እዚ ብዙሕ ዘየተኣማምን ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ እዩ።

- እተን **ባህርያዊ ሜላታት ፍርያምነት** ዝጥቀማ ደቂ ኣንስትዮ፡ መዓስ ፍርያም ከም ዝኾና ንምፍላጥ መዓልታዊ ነቲ ኣብ ሰብነተን ዝርአ ለውጥታት ይከታተልኦ እየን። ኣብዚ ግዜ እዚ፡ ጾታዊ ርክብ ካብ ምግባርን መከላኸሊ ጥንሲ ኻብ ምጥቃምን ይሕረማ እየን። (እዚ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ጽግያት ዝመጸሉ እዋን ክሳዕ 16 መዓልቲ ይቕጽል።)
- **መትሎ ምውጻእ፡-** እዚ ሜላ እዚ ሰብኣይ ጾታዊ ርክብ ኣብ ዝፍጽመሉ እዋን፡ ዘርኡ ቕድሚ ምኽዓዉ ንመትሎኡ ኻብ ርሕሚ ኸውጽእ ይሓትቶ። ኰይኑ ግና፡ ዘርኡ ቕድሚ ምኽዓዉ እውን ዘርኢ ኽርከብ ስለ ዝኽእል፡ ጥንሲ ኺጋጥም ይኽእል እዩ።

ነባሪ ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ

ምምካን፡ ነባርን ዘተኣማምንን ሜላ መከላኸሊ ጥንሲ እዩ፣ መጥባሕቲ ምግባር ከኣ የጠቓልል።

- **ምምካን ጓል ኣንስተይቲ (ምእሳር ሻንብቆ)።** እዚ ሓፈሻዊ መደንዘዚ ብምውሳድ ንእሽቶ መጥባሕቲ ምግባር ዝሓትት ኰይኑ፡ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ምስ እንቋቝሖ ጓል ኣንስተይቲ ምእንቲ ኸይራኸብ ኣብ ክልቲኡ ሻንብቆ ማሕጸን መቓቐር ምግባር የጠቓልል።
- **ምምካን ወዲ ተባዕታይ (መጥባሕቲ መትረብ ዘርኢ)።** እዚ ሓፈሻዊ መደንዘዚ ብምውሳድ መጥባሕቲ ምግባር ዝሓትት ኰይኑ፡ ነቲ ኻብ ፍረ ነብሲ ናብ መትሎ ዘርኢ ዘመሓላልፍ ሻንብቆታት ምብታኽ የጠቓልል።

ሓገዝ ካበይ ክትረክብ ትኽእል፧

- 1800 ኣማራጺታተይ ተሌ. 1800 696 784 ተርጓሚ 131450
- ብሕታዊ ሓኪምካ (GP)
- ኣገልግሎት ጥዕና ስደተኛታት http://refugeehealthnetwork.org.au/refer/refugee-health-nurse-program/
- ቤት መሸጣ መድሃኒት
- ህዝባዊ ኣገልግሎት ጥዕና፡- https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory
- ውጥን ስድራ ቤት ቪክቶርያ ተሌ.. 1800 013 952 ወይ (03) 9257 0100

ኣብ *ሀልዝ ትራንስሌሽንስ ዳይረክትሪ* ዝርከብ ተወሳኺ ሓበሬታ

ምስዚ ዝተኣሳሰር ዓንቀጻት፡-

- ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ – ንነዊሕ እዋን ዘገልግልን ክቕየር ዝከኣልን ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ
- ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ – ንእተወሰነ እዋንን ንሓጺር እዋንን ዘገልግል ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ
- ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ – ዓጋቲ ዝኾነ ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ
- ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ – ህጹጽ መከላኸሊ ጥንሲ

ብመንግስቲ ቪክቶርያ ዝጸደቐን ዝተሓትመን፣ 1 ትረዠርይ ፕለይስ፡ መልበርን። © ክፍሊ ሃገር ቪክቶርያ፡ ክፍሊ ጥዕናን ሰብኣዊ ኣገልግሎታትን፡ ጥሪ 2019።
ኣብ <http://healthtranslations.vic.gov.au/> ይርከብ።