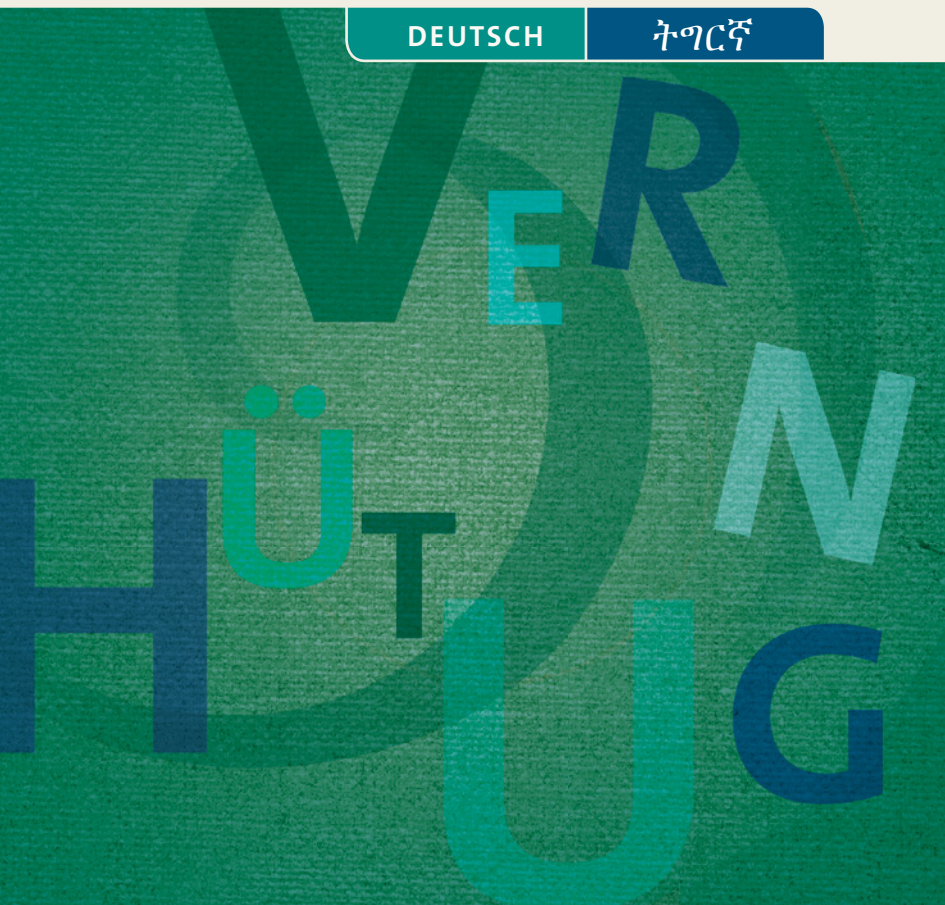


VERHÜTUNG ምኽልኻል ጥንሲ

DEUTSCH

ትግርኛ



Inhalt

Gesund sein – Sexualität gehört dazu	04
Verhütung	06
Wer zahlt die Verhütungsmittel?	08
Welche Verhütungsmethoden gibt es?	10
Verhütung mit Hormonen	12
Verhütung mit Östrogen und Gestagen	12
Die Pille – „kombinierte Pille“	14
Verhütungspflaster	18
Verhütungsring	20
Mittel nur mit Gestagen	22
Minipille	24
Hormonimplantat	26
Dreimonatsspritze	28
Hormonspirale	30
Verhütung ohne Hormone	32
Kupferspirale	32
Barrieremethoden	34
Kondom	36
Frauenkondom	38
Diaphragma	40
Verhütungskappe / Portiokappe	42
Sterilisation	44
Sterilisation des Mannes	46
Sterilisation der Frau	48
Chemische Verhütungsmittel	50
Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung	52
Pille danach / Spirale danach	54
Noch mehr Informationen	58

ትሕዝቶ

ምሉእ ጥዕና – ጾታውነት ከፋል ናቱ እዩ	05
ምክልካል ጥንሲ	07
ናይ ሕክምና ምክልካል ጥንሲ ክፍሊት መን ይኸፍሎ?	09
እተን ኣማራጺታት መካላኸሊ ጥንሲ ኣየናት እየን?	11
ሆርሞን(ነዘዒ ኣካላት) ተጠቐምካ ዝግበር ምክልካል ጥንሲ	13
ብፕሮጀስቲቲንን ኤስትሮጅንን ዝብሃሉ ሆርሞናት ዝግበር ምክልካል ጥንሲ	13
ከኒና – »ዝተወሃሃደ ከኒና«	15
ብፓች ዝግበር ምክልካል ጥንሲ	19
ናይ ቀለቤት መካላኸሊ ጥንሲ	21
ብፕሮጀስቲቲን ዝተባህለ ሆርሞን ዝግበር ሕክምናዊ መካላኸሊ ጥንሲ	23
ሚኒፒል (ንእሽቶይ ከኒና)	25
ሆርሞን ብምስግጋር ዝግበር መካላኸሊ ጥንሲ	27
ናይ ዲፖ ፕሮቬራ መርፍእ ተወጊእካ ዝግበር ምክልካል ጥንሲ	29
ናይ ኣይ.ዩ.ዲ.ሆርሞናዊ መካላኸሊ ጥንሲ	31
ብዘይ ሆርሞናት ዝግበር ምክልካል ጥንሲ	33
ኮፐር ኣይ ዩ ዲ	33
ናይ ምክልካል ማላታት	35
ኮንዶም	37
ናይ ደቀንስትዮ ኮንዶም	39
ኣብ ማህጸን ዝኣቱ ዲያፍራም	41
ናይ ካፕ መካላኸሊ ጥንሲ	43
ምምካን	45
ምምካን ናይ ደቂ ተባዕትዮ	47
ምምካን ደቂ ኣንስትዮ	49
ከሚካላዊ ኣፈዋውሳ ኣገባብ ምክልካል ጥንሲ	51
ኣገዳስነት ኣገባብ ናይ ፍርያምነት	53
ድሕሪ ከኒና/ድሕሪ ኣይዩዲ	55
ዝያዳ ሓበሬታ	59

GESUND SEIN – SEXUALITÄT GEHÖRT DAZU

Gesund sein ist mehr als nicht krank sein. Gesund sein heißt auch, dass wir uns wohl fühlen. Und zwar in unserem eigenen Körper und auch wenn wir mit anderen zusammen sind. Dazu gehört auch unsere Sexualität. Mal spielt sie eine große Rolle in unserem Leben und mal ist sie nicht so wichtig. Wir erleben sie immer wieder anders. Am schönsten ist es, wenn wir unsere Sexualität frei und nach unseren Wünschen leben können.

Es ist wichtig, dass Frauen und Männer über Verhütung Bescheid wissen. Dann können sie ihre Sexualität genießen, auch wenn sie sich gerade kein Kind wünschen. Frauen und Männer können so selber darüber bestimmen, ob sie Kinder haben möchten und wann dafür die richtige Zeit ist. Das ist ihr Recht.

ምሉእ ጥዕና – ጾታውነት ክፋል ናቱ እዩ

ጥዕና ምህላው ማለት ካብ ዘይምሕማም ንላዕሊ እዩ። ምሉእ ጥዕና ማለት ኣዝዩ ጽቡቕ ክስምዓካ እንክሎ ማለት እዩ። ኣብ ኣካላትና ኣዝዩ ጽቡቕ ክስምዓና እንክሎ፡ ወላ ውን ምስ ካልኦት ክንሓብር ይገብረና። እዚ ወላ ነቲ ጾታዊ ሂወትና የጠቓልል። ጾታዊ ሂወት ወላ እኳ ሓዲሓዲ ግዜ ኣዝዩ ኣገዳሲ እንተዘይኮነ ኣብ ናብራና ዓቢ ታራ ይጻወት። እዚ ድማ ብተደጋጋሚ ግዜ ተግባራዊ ንገብሮ።

ጾታዊ ሂወት ብመሰረቱ ብድሌትናን ናጻ ኬናን ምስ እነተግብር ዝበለጸ ውጽኢት ኣብ ናብራና ይህልዎ። ሰብኣይን ሰበይትን ጭቡጥ ዝኾነ ሓበሬታ ብዛዕባ ኣገባብ ምክልካል ጥንሰ ክረኽቡ ኣገዳሲ እዩ። ብድሕርዚ ወላ ውን ቆልዓ ኣይድላዩ ሕጉስ ዝኾነ ጾታዊ ሂወት ክህልዎም ይኽእሉ። ሰብኣይን ሰበይትን ቆልዓ ምስ ዝደልዩ እቲ ጉቡእ ግዜ ምዓስ ምኻኑ ብምፍላጥ ክውሰኑ ይኽእሉ። እዚ እቲ ግቡእ ነገር እዩ።

VERHÜTUNG

In dieser Broschüre finden Sie eine Übersicht über die Verhütungsmittel, die Sie in Deutschland bekommen. Für die Frau gibt es viele Methoden, für den Mann bisher nur zwei.

Die Entscheidung für eine Verhütungsmethode hängt von ganz persönlichen Dingen ab: Lebe ich in einer festen Partnerschaft? Wie oft brauche ich Verhütung? Will ich später ein Kind? Sind Krankheiten vorhanden? In welchem Rhythmus lebe ich? – das sind Fragen, die dabei eine Rolle spielen.

Diese Broschüre kann nicht jede Verhütungsmethode vollständig erklären. Mit ihrer Hilfe können Sie herausfinden, welche Art von Verhütung für Sie in Frage kommt. Für die endgültige Entscheidung ist es sinnvoll, sich noch persönlich beraten zu lassen. Bei einigen Methoden ist das auch notwendig. Diese Beratung ist kostenlos, wenn Sie gesetzlich versichert sind. Sie haben das Recht, alle Informationen zu bekommen, die Sie für eine gute Entscheidung brauchen.

An diesen Stellen können Sie sich beraten lassen:

- Bei Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt oder
- Bei pro familia Beratungsstellen oder
- In einem Frauengesundheitszentrum

Sie sind ein Mann und wollen nicht (noch einmal) Vater werden? Dann können Sie sich bei pro familia oder bei einem Urologen / einer Urologin beraten lassen.

In einigen Beratungsstellen und Arztpraxen gibt es Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen. Fragen Sie danach, wenn Sie das möchten.

Persönliche Beratung

ምክልካል ጥንሲ

ኣብዚ ብሮሹር እዚ ሓጺር መግለጺ ናይ ኣገባብ ምክልካል ጥንሲ ኣብ ጀርመን ዝርከቡ ክትረኽቡ ኢኹም። ንደቀንስትዮ ዝኸውን ብዙሓት ኣገባባት ምክልካል ጥንሲ ኣለዉ። ንደቂ ተባዕትዮ ግና ክሳብ ሕጂ፣ ክልተ ኣገባባት ጥራይ እዮም ዘለዉ።

ኣገባብ ምክልካል ጥንሲ ምውሳኔ ናይ ውልቕኻ ውሳኔ ይኸውን። ኣብ ርጉእ ዝኾነ ዝምድና ክነብር እኽእል ዶ? ንኸንደይ ግዜ ዝኸውን መካላኸሊ ጥንሲ ክጥቀም እኽእል? ኣብ መጻኢ ቆልዓ ክደሊ ዶ እኽእል? ዝኾነ ሕማማትክ ከስዕበለይ ይኽእልዶ? ኣብ እንታይ ዓይነት ስነሓሳብ እየ ዝነብር? እዚኡቶም ኣገደስቲ ሕቶታት እዮም።

እዚ ብሮሹር እዚ ንኹላቶም ኣገባባት ምክልካል ጥንሲ ክገልጸም ኣይክእልን እዩ። እንተኾነ ግን ብናቱ ሓገዝ ንዓኻ ዝሰማምዓካ ዝበለጸ ኣገባብ ምክልካል ጥንሲ ክትረኽቡ ትኽእል ኢኻ። ኣብ ናይ መወዳእታ ውሳኔ ንምብጻሕ፣ ገለ ውልቃዊ ምኽሪ ምድላይ ኣዝዩ መኸንዶታዊ ይኸውን። ከምኡ ውን ምኽሪ ምድላይ ኣብ ገለ ኣገባባት ኣገዳሲ ክኸውን ይኽእል እዩ። ውሕስነት እንተኣለካ ድማ፣ እዚ ምኽሪ እዚ ናጻ እዩ። ኣብ ጽቡቕ ውሳኔ ንምብጻሕ ኩሎም እትደልዮም ሓበሬታታት ንምርካብ መሰል ኣለካ።

ካብዞም ቀጺሎም ዘለዉ ነገራት ምኽሪ ክትረኽቡ ትኽእል ኢኻ፡

- ካብ ናትኩም ናይ ማህጸን ሓኪም ክኢላ፡ ወይ
- ካብ ናይ ስድራቤት ናይ ምኽሪ ማእከላት፡ ወይ
- ካብ ናይ ደቀንስትዮ ናይ ጥዕና ማእከል።

ንስኻ ኣቦ ክትከውን ዘይትደሊ ሰብእይ ዲኻ(እንደገና)? ድሕርዚ ካብ ናይ ደገፍ ስድራቤት ወይ ሓኪም ሸንጎ ምኽሪ ክትረኽቡ ትኽእል ኢኻ።

ኣብ ገለ ናይ ምኽሪ ማእከላት ከምኡ ውን ናይ ጥዕና ቤትጽሕፈታት ካብ ቋንቋ ጀርመን ወጻኢ ዝዛረቡ ሰራሕተኛታት ክትረኽቡ ትኽእል ኢኻ። ብድሕርዚ፣ እንተደሊኻ ንዓኡቶም ክትሓቶም ትኽእል ኢኻ።

ውልቃዊ ምኽሪ

Vielleicht ist es Ihnen unangenehm, über Sexualität und Verhütungsmittel zu sprechen. Das geht vielen so. Für die Menschen, die das beruflich tun, ist es ganz normal. Sie tun es jeden Tag. Es braucht Ihnen nicht peinlich zu sein, dort hinzugehen und Ihre Fragen zu stellen. Wenn Sie nicht alle Ihre Fragen beantwortet bekommen oder sich nicht wohl fühlen, gehen Sie am besten zu einer anderen Ärztin / einem anderen Arzt oder zu einer anderen Beratungsstelle.

Wer zahlt die Verhütungsmittel?

Verhütungsmittel müssen Sie in der Regel selbst bezahlen.

Rezept

Die meisten Verhütungsmittel ohne Hormone können Sie direkt und ohne Rezept kaufen. Wenn Sie sich für ein Verhütungsmittel mit Hormonen entscheiden, brauchen Sie ein Rezept von einer Ärztin oder einem Arzt. Damit gehen Sie in eine Apotheke.

Wenn Sie gesetzlich versichert sind, gelten für die Kosten folgende Regeln:

Rezeptgebühr

- Unter 18 Jahren zahlen Sie nichts
- Ab dem 18. bis zum 20. Geburtstag zahlen Sie nur die Rezeptgebühr (zwischen 5 und 10 Euro)
- Ab dem 20. Geburtstag bekommen Sie ein Privat-rezept und bezahlen das Verhütungsmittel selbst

Ab 20 Jahre selbst bezahlen

Die in dieser Broschüre angegebenen Preis sind ungefähre Angaben, da die Preise sich öfter ändern.

Auch wenn Sie Sozialhilfe oder Arbeitslosengeld II bekommen, bezahlen Sie Ihre Verhütungsmittel selbst. Es gibt Kommunen, die in diesem Fall die Kosten übernehmen. Fragen Sie in einer pro familia Beratungsstelle, ob und wo Sie Ihr Geld zurückbekommen können.

Bei ALG II: nachfragen!

ብዛዕባ ጾታዊ ሂደትን አገባብ ምክልካል ጥንሲን ከትዛረብ ዘይምቹእነት ከስምዓካ ይኸእል እዩ። ብዙሓት ሰባት ነዚ ኣብ ምትግባር ምቹእነት ኣይስምዕምን እዩ። ነቶም ከምዚ ዓይነት ስራሕ ዝሰርሑ ሰባት ግና፡ እዚ ቀሊል ነገር እዩ። ከምዚ ዓይነት ስምዒት ዝስምዖም ብዙሓት ሰባት መዓልታዊ ኢና እንርእዮ። ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ቦታ ኬድካ ከምዚ ዓይነት ሕቶታት ንምሕታት ከሕፍረካ የብሉን። ኩላቶም ሕቶታትካ እንተዘይተመለሶም ወይ ዘይምቹእነት እንተተሰማሀውካ፡ ናብ ካልእ ዶክተር ወይ ናብ ካልእ ማእከል ምክሪ ክትከይድ ዝበለጸ ነገር እዩ።

ናይ ሕክምና ምክልካል ጥንሲ ክፍሊት መን ይኸፍሎ?

ከምሕጊ መጠን እስኻ ባዕልኻ ነቲ ናይ ምክልካል ጥንሲ ሕክምና ክትከፍሎ ይግብኣካ።

ነቶም ዝበዝሑ ዘይሆርሞናውያን አገባብ ምክልካል ጥንሲ ሕክምናታት ብቐጥታ ብዘይትእዘዝ ሓኪም ባዕልኻ ኸትገዝእም ትኸእል ኢኻ። ኣብ ሕክምና ምክልካል ጥንሲ ሆርሞናዊ ክትጥቀም ምስ እትውሰን ግን ናይ ሓኪም ትእዘዝ ክትረከብ የድልየካ። ሰለዚ ኣብዚ ግዜ እዚ ናብ ቤት መድሃኒት ክትከይድ የድልየካ።

ወረቐት ትእዘዝ ሓኪም

ናይ ውሕስነት ሸፈነ ምስ ዝህልወካ ግን፡ እዞም ዝስዕቡ ኣገደስቲ ንዋጋታት ዝምልከቱ ሕጋዎት ኣለዉኻ፡-

- ትሕቲ 18 ዓመት ዕድመ ምስ እትኸውን፡ ኣይትኸፍልን፡
- ካብ 18 ክሳብ 20 ዓመት ምስ እትኸውን ድማ፡ እቲ ዝተወሰነ ዋጋ ጥራይ ትኸፍል (ካብ 5 ክሳብ 10 € ዘሎ)
- ልዕሊ 20 ዓመት ምስ እትኸውን ናይ ሓኪም ትእዘዝ ወረቐት ይወሃበካ እም ባዕልኻ ትኸፍል።

ክፍሊት ናይ ወረቐት ትእዘዝ ሓኪም

እቶም ዋጋታት ኣብዚ ብሩሽር እዚ ብገምጋም እዮም ተሓሲቦም ዘለዉ፡ መኸንዖቱ ከኣ እቶም ዋጋታት ሓዲሓዲ ግዜ ስለዝቃያየሩ እዩ።

ዕድሜኻ ልዕሊ 20 ዓመት ምስ ዝኸውን ባዕልኻ ክፈል

ዋላእኳ ማሕበራዊ ደገፍ ወይ ናይ ስራሕ ስእነት ደገፍ ትረኽቡ እንተኳንኩም፡ ናይ መካላኸሊ ጥንሲ ክፍሊትኩም ባዕልትኩም ክትከፍሉ ይግብኣኩም። ብኸምዚ ከካታት ክፍሊት ዝቐበላ ከተማታት ኣለዎ። ገንዘብካ ክትክልልካ እንተደሊኻ፡ ከመይ ኢሉን ምዓሰን ከምዝምለሰልካ ነቲ ኣማኻሪ ማእከል ናይ ቤት ጽሕፈት ውጥን ስድራቤት ተወከስ።

ብመገዲ ALG II: ሕተት!

Mit Hormonen

Welche Verhütungsmethoden gibt es?

Viele Verhütungsmittel enthalten Hormone. Es gibt sie nur für Frauen und in verschiedenen Formen: als Pille, Ring, Pflaster, Hormonspirale, Spritze oder Stäbchen.

Bei den Verhütungsmitteln ohne Hormone können Sie wählen zwischen:

- Der Kupferspirale
- Den Barrieremethoden
- Chemischen Methoden und
- Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung.

Die Sterilisation ist eine Operation bei Mann oder Frau. Danach ist es in der Regel nicht mehr möglich, ein Kind zu zeugen oder zu bekommen.

„Aufpassen“ (Coitus interruptus) ist unsicher

Übrigens zählt das „Aufpassen“, es heißt auch „Coitus interruptus“, nicht zu den Verhütungsmethoden. Es ist viel zu unsicher. Der Mann zieht dabei seinen Penis kurz vor dem Samenerguss aus der Scheide der Frau. In diesem Moment kann schon etwas Flüssigkeit aus dem Penis herauskommen. Davon kann die Frau schwanger werden.

እተን አማራጺታት መካላኸሊ ጥንሲ አየኖት እየን?

ብዙሓት ናይ ምክልካል ጥንሲ ሕክምናታት ሆርሞን ሓዘል እዮም። ንደቀንስትዮ ጥራይ ዝተዳለዉ ኮይኖም ብዝተፋላለዩ መልክዕ ከም ከኒና፡ ቀለቤት፡ ፓች፡ ናይ ሆርሞን ች፡ ስሪንጋ ወይ ነዊሕ ኣብ ማህጸን ዝኣቱ መሳርሒ ዝዳለዉ እዮም።

ብዛዕባ እቶም ብሆርሞን ዝዳለዉ መካላኸሊ ጥንሲ ካብዞም ዝስዕቡ ክትመርጽ ትኽእል፡

- ኮፐር ኣይ.ዩ.ዲ.
- ናይ መካላኸሊ ኣገባባት.
- ስነ-ቀመማዊ ኣገባባት
- ኣገዳስነት ኣገባብ ናይ ፍርያምነት

ብምምካን ናይ ምክልካል ስራሕ ነቲ ሰብኣይ ወይነታ ሰበይቲ መጥባሕታዊ ሕክምና ብምግባር እዩ። እዚ ከኣ ድሕሪ መጥባሕቲ ኣቦ ንምኻንን ክትወልድ ከምዘይትኽእልን ምግባር ማለት እዩ።

ከምሓቂ »ጾታዊ ርክብ ምቁራጽ«፣ ማለት »ኮይቲስ ኢንተራፕቲቭ«፡ ማለት ናይ ምክልካል ጥንሲ ሚላ ኣይኮነን። ዘተአማምን ውን ኣይኮነን። ኣብዚ ኣገባብ እዚ እቲ ሰብኣይ ቅድሚ ምፍሳሱ መትልኡ ካብቲ ርሕመት ናይታ ሰበይቲ ይስሕቦ። ኣብዚ ግዜ እዚ ገል ፈሳሲ ካብቲ መትሎ ናይቲ ተባዕታይ ዛዕ ኢሉ ክወጽእ ይኽእል እዩ። እዚ ከኣ ነታ ሰበይቲ ከጥንሳ ይኽእል እዩ።

ብ ሆርሞን ዝግበር ምክልካል

ብዘይ ሆርሞን ዝግበር ምክልካል

»ጾታዊ ርክብ ብምቁራጽ« ምቁራጽ ጾታዊ ርክብ ዘየተአማምን እዩ

VERHÜTUNG MIT HORMONEN

Hormone entstehen in Drüsen und verteilen sich über das Blut im Körper. Sie sorgen dafür, dass verschiedene Körperorgane gut zusammenarbeiten.

Geschlechts-
hormone

Die wichtigsten Geschlechtshormone der Frau werden in den Eierstöcken gebildet und heißen Östrogen und Gestagen. Sie wirken vor allem auf die Gebärmutter.

Zyklus

Einige Verhütungsmittel mit künstlichen Hormonen ersetzen den eigenen Zyklus und verhindern den Eisprung. Andere wirken so auf die Gebärmutter, dass keine Befruchtung und Einnistung stattfindet. Manche Verhütungsmittel machen beides. Oft verändern sie auch die monatliche Blutung.

Fruchtbarkeit
kommt wieder

Nach dem Absetzen eines hormonellen Verhütungsmittels kehren die Fruchtbarkeit und die eigene Periode der Frau wieder zurück. Bei einigen Mitteln kann das jedoch mehrere Monate dauern.

VERHÜTUNG MIT ÖSTROGEN UND GESTAGEN

Verhütungsmittel mit Östrogen und Gestagen setzen die eigenen Geschlechtshormone außer Kraft. Es kommt zu einem künstlichen Zyklus ohne Eisprung. Anstelle der natürlichen Periode tritt eine künstliche Blutung auf.

Kein Eisprung

Künstliche
Blutung

Frauen, die Östrogene einnehmen, haben ein höheres Risiko für Thrombose (Verstopfung einer Vene), besonders wenn es in der Familie eine Veranlagung dazu gibt. Bei bestimmten Pillen vermutet man, dass das Risiko für Thrombose größer ist als bei anderen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Arzt danach.

ሆርሞን (ነዝዲ አካላት) ተጠቂምካ ዝግበር ምክልካል ጥንሲ

ሆርሞናት ኣብ ጽክታት ዝፈርዩ ኮይኖም ብደም ኣቢሎም ናብ ኣካላት ሰብ ዝዝርግሑ እዮም። ኩሎም ኣካላት ናይ ሰብነት ከመይ ኢሎም ተወሃሂዶም ከምዝሰርሑ ዘረጋግጹ እዮም።

እቶም ኣዝዮም ኣገደስቲ ጾታዊ ሆርሞናት ናይ ጓልኣንስተይቲ ኣብ ማህደር እንቋቋታ ዝቐሙ ኮይኖም፡ ኤስትሮጅንን ፕሮጀስቲንን ከኣ ይበሃሉ። መብዛሕትኡ ግዜ ከኣ ነቲ ማህጸን ዝጸልዉ እዮም።

ገለ ኣገባባት ሕክምናታት ምክልካል ጥንሲ ሰብዝሰርሑ ሆርሞናት ስለዘለዉ ነቲ ወርሓዊ ጽግዖትን ምምስራሕ እንቋቋታታትን ደው ንምባል ይትኩእልክን። ካላኡት ድማ ነቲ ማህጸን ምፍራይ ከምዘይካየዱሉን ከምኡ ውን ፍረዘርኢ ተባዕታይ ከምዘይቀርቦን ይገብር። ገሊኡም መካላኽሊ ጥንሲ ብኸልቲኡ ወገን የገልግሉ። ዝበዝሕ ግዜ ገሊኡም ነቲ ግዜ ጽግዖት ይቐይርዎ።

ነቲ ናይ ሆርሞን መካላኽሊ ጥንሲ ምስ ኣቋረጽኦ ናይ ጓልንስተይቲ ፍርያምነት ግዜ ጽግዖትን ናብ ንቡር ይምለስ።

ድሕሪ ምቁራጽ ናይ ሆርሞን ኣገባብ መካላኽሊ ጥንሲ፡ ናይ ኣዴታት ፍርያምነትን ጽግዖትን ይምለስ። እንተኾነ ግን እዚ ናይ ሕክምና ግዜ ንንውሕ ዝበለ ኣዋርሕ ክወስድ ይኽእል እዩ።

ጾታዊ ሆርሞን

ወርሓዊ ጽግዖት

ፍርያምነት እንደገና ይምለሱ

ብፕሮጀስቲንን ኤስትሮጅንን ብዝብሃሉ ሆርሞናት ዝግበር ምክልካል ጥንሲ

ብሕክምናዊ ኣገባብ ኤስትሮጅንን ፕሮጀስቲንን ጌርካ ዝግበር ምክልካል ጥንሲ ነቶም ካልኦት ሆርሞናት ክብርትዮም ይኽእል። ብዘይ ምስራሕ እንቋቋታ ናብ ሰብ ዝሰርሑ ዑደት ጽግዖት የምርሑ። ኣብ ክንዲ ባህርያዊ ናይ ጽግዖት ግዜ፡ ናብ ሰብ ዝሰርሑ ዑደት ጽግዖት የምርሑ።

ኤስትሮጅን ዝተባህለ ሆርሞን ዝወስዱ ኣንስቲ፡ ትሮምቦሲስ (ምርጋእ ደም ኣብ መትንታት) ናይ ምክታል ዝለዓለ ሳዕቤን ኣለዎ ፡ ብፍላይ ድማ ተወርሳዊ ጸገም ዝለወገ ኣዴታት ዝተቐልዓ ይገብረን። ኣብ ገለ ከኒናታት ዝለዓለ ናይ ትሮምቦሲስ ሳዕቤን ካብ ካልኦት ዝያዳ ኣሎ። ንዝሓሸ ሓደጋ ወይ ሳዕቤን ናይ ትሮምቦሲስ (ምርጋእ ደም) ንሓኪምካ ተወከስ።

ፍርያት እንቋቋታ ይምለስ

ሰብ ዝሰርሑ መድመይቲ ወይ ጽግዖት

Risiken

Auch das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt ist erhöht. Das gilt besonders für Frauen, die rauchen oder einen hohen Blutdruck haben. Das Risiko steigt mit dem Alter. Diese Frauen verhüten besser auf andere Weise.

Auch bei bestimmten Krankheiten sollten Frauen keine Östrogene nehmen. Das wird vorher durch das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt geklärt.

Werden Mittel mit Östrogen über eine längere Zeit eingenommen, erhöhen sie das Risiko für Gebärmutterhals- und Brustkrebs.

Nebenwirkungen

An Nebenwirkungen kann es geben: Zwischenblutungen, Brustspannen, Kopfschmerzen, Veränderung der Stimmung oder der sexuellen Lust, Gewichtszunahme und andere.

Die Pille – „kombinierte Pille“

Sie enthält Östrogen und Gestagen

21 Tage lang jeden Tag einnehmen, 7 Tage lang Pause

- Ein Streifen enthält 21 Pillen, täglich wird zur selben Zeit eine Pille eingenommen, dann folgen 7 Tage Pause; danach beginnt der nächste Streifen (oder 22 Pillen und 6 Tage Pause, das gibt es auch)
- Kosten: zwischen 5 und 20 Euro / Monat, je nach Präparat und Packungsgröße (6-Monats-Packung ist günstiger)

Wie funktioniert sie?

Kein Eisprung

- Die Pille verhindert den Eisprung
- Während der 7 Tage Pause kommt es meistens zu einer Blutung
- Auch an den Pausentagen kann die Frau nicht schwanger werden

Blutung alle 4 Wochen

Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

እቲ ሓደጋ ወቕዕን ናይ ጭዋዳ ልቢ ምዑንኳርን ድማ ኣዝዩ ይውስኽ። እዚ ከኣ ኣውራ ኣብተን ሽጋራ ዘትኸኻን ጻቕጠ ደም ዘለወን ኣንስትን ዝያዳ ገኒኑ ይርእ። እቲ ሓደጋ ምስ ዕድመ እናለዓለ ይኸይድ። እዞን ከምዚኤን ዝኣመሰላ ኣንስቲ ካልእ ኣገባብ መካላኸለ እንተተጠቕማ ይምረጽ።

ገለ ጸገም ሕማማት ዘለወን ኣንስቲ ኤስትሮጅን ክጥቀማ የብለንን። እዚ ግን ኣቕዲምካ ምስ ሓኪምካ ብምዝርራብ ኸኸውን ኣለዎ።

ኤስትሮጅን ንነዊሕ ግዜ ምውሳድ ንናይ ክሳድ ማህጸንን ናይ ጡብ ካንሰርን ከምዝውስኽ ይገብር።

ብዙሓት ጎድናዊ ሳዕቤናት ክረኣዩ ይኸእሉ እዮም፡ ሓሓሊፉ ነጥቢ ዝመስል መድመይቲ፡ ዘይምድማይ፡ መንጸርር ርእሲ፡ ድኑት ጸታዊ ድሌት፡ ጉራምራ ቆርቦት፡ ምልውዋጥ ስምዒት፡ ምውሳኽ ክብደት ወዘተ።

ሓደጋታት

ከኒና – »ዝተወሃሃደ ከኒና«

እስትሮጅንን ፕሮጅስቲንን ዘለዎ

- ነፍሲ ወከፍ ጉዕዞ 21 ከኒና ኣለዎ፡ ሓሓንቲ ከኒና ንመዓልቲ ኣብ ሓንቲ ፍልጥቲ ግዜ ትወስዶ፡ ብድሕሪኡ 7 መዓልቲ ዕረፍቲ ይግበር፡ ብድሕሪኡ እቲ ዝወስዶ ሰብ ሓድሽ ጉዕዞ ይጅምር፡ (ወይ 22 ከኒናታት ናይ 6 መዓልታት ዕረፍቲ ዘለዎ ወይ 24 ከኒናታት ናይ 4 መዓልቲ ዕረፍቲ ዘለዎ፡ ክኸውን ይኸእል)

- ዋጋ፡ ካብ 5 ክሳብ 20 ኢሮ ወርሓዊ ይበጽሖ፡ እዚ ከኣ ኣብቲ ዓይነት ሕክምናን ጥቕላል ፈውስን ይምርኮስ (ናይ 6-ወርሓ ጥቕላል ይሓስር)

ከመይ ሰራሑልክን?

- እቲ ከኒና ጽግያት ይዓጹ።
- ኩሉሳዕ ኣብተን ናይ ዕረፍቲ መዓልቲ ጽግያት ኣሎ።
- ወላ ቡተን መዓልታት ዕረፍቲ ኣንስቲ ክጠንሳ ኣይክእላን እየን።

ክሳዕ ክንደይ ውሕስነት ዘለዎ?

- ኣዝዩ ውሑስ

ጎድናዊ ሳዕቤናት

ን 21 መዓልታት ኣካታቲልካ ውሰዳ 7 መዓልቲ ከይወሰድክን ኣዕርፋ

ፍርያት እንቋቐሑ ዘይብሉን ኣኣብ 4 ሰሙን ዝርእ መድመይቲ

Große Auswahl

Vorteile

- Große Auswahl – für die meisten Frauen, die die Pille nehmen wollen, findet sich eine, die sie gut verträgt
- Weniger Unterleibsschmerzen bei der Blutung
- Wenn eine Pille bis zu 12 Stunden zu spät eingenommen wird, wirkt sie noch sicher
- Die Frau kann jederzeit aufhören, mit der Pille zu verhüten

Nachteile

- Die Frau muss jeden Tag daran denken, sie zu nehmen
- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 12
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Bei Erbrechen und Durchfall kann sie unsicher werden
- Durch andere Medikamente kann ihre Wirkung unsicher werden (Antibiotika, Mittel gegen Schmerz, Unruhe oder Fieber, Johanniskraut)
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Unsicher durch:
Antibiotika,
Erbrechen und
Durchfall

ምኽልኻቱ ወይ ረብሐታቱ

- ብዙሕ አማራጾች – ንሙብዛሕትክን ከኒና ክጥቀማ ዝደልዩ ኣንስቲ፡ ክሳማምዐን ዝኸለል አማራጺ ኣለዎን
- ብግዜ መድመይቲ ብዙሕ ዘይቀርጽ
- ከኒና ወላ 12 ሰዓታት ደንገኡኻ እንተወሰድካዮ ውሕሱን ዝሰርሕን እዩ።
- እታ ንል ኣንስተይቲ ኣብ ዝደልየኹ ግዜ ከኒና ምውሳድ ክተቋርጽ ትኽእል።

ጸገማት ናይዚ ኣገባብ

- እታ ሰበይቲ ነቲ ከኒና ከይረስዐት መዓልታዊ ክትወስዶ ኣለዎ።
- ሓዲጋን ጎድናዊ ሳዕቤንን፡ ኣብ ገጽ XX ተወክስ
- ብመደብ ብሓኪም ምርኣይን ሓኪም ዝኣዘዙ ፈውሲ ምውሳድን የድሊ
- ኣብ ግዜ ተምላስን ተቕማጥን ዘይውሑስ ይኸውን።
- ሓባራዊ ሳዕቤናት ናይ ካልኦት ኣፋውስ ዘየድምዕ ክገብርዎ ይኽእሉ (ጸረነፍሳት፡ ፈውሲ ቃንዛ፡ ጭንቀት ረስኒ፡ ናይ ዕንፍፍር ሕክምና)።
- ብጾታዊ ርክብ ካብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ኣይኻላኸልን እዩ።

ገፊሕ አማራጺ ዕድላት

በዞም ዝስዕቡ ምኽንያታት ዘይውሑስ ይኸውን፡ ተምላስን ተቕማጥን ፈውሲ ጸረ ነፍሳት

3 Wochen mit Pflaster, 1 Woche ohne

Kein Eisprung

Blutung alle 4 Wochen

Immer am selben Wochentag

Auch sicher bei Darmproblemen

Verhütungspflaster

- Kleines Pflaster, das sich die Frau auf die Haut klebt; es wird jede Woche gewechselt, nach 3 Wochen folgt eine Woche Pause ohne Pflaster
- Kosten: ca. 39 Euro für drei Monate

Wie funktioniert es?

- Das Pflaster gibt Östrogen und Gestagen durch die Haut ins Blut ab
- Der Eisprung wird verhindert
- In der Pausenwoche gibt es meistens eine Blutung
- Auch in der Pausenwoche kann die Frau nicht schwanger werden

Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

Vorteile

- Die Frau muss nur einmal in der Woche etwas für die Verhütung tun
- Weniger Unterleibsschmerzen bei der Blutung
- Es wirkt auch sicher bei Erbrechen und Durchfall
- Die Frau kann jederzeit aufhören, mit dem Pflaster zu verhüten

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 12
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Das Pflaster kann die Haut reizen oder sich zu früh lösen
- Wird ein Pflaster zu spät aufgeklebt oder gewechselt, kann die Verhütung unsicher werden
- Es schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

ብፓች ዝግበር ምክልካል ጥንሲ

- ንእሽቶ ኣብ ቐርብታ እትልጥፎ ነጥቢ እታ ሰበይቲ ትወስድ፡ እዚ ከአ ኣብ ሰሙን ዝቐየር ኮይኑ ብድሕሪኡ ን 3 ሰሙን ፓች ዘይውሰድ ዕረፍቲ ይስዕብ፡፡
- ዝኸፈሎ ዋጋ፡ ካብ 21–39 € ንሰለስተ ወርሒ ከከም ዓይነቱ ይለዋወጥ

ከመይ ኢሉ እዩ ዝሰርሕ?

- እቲ ነጠብጣብ(ፓች) እስትርጅንን ፐርጀስቲንን ብምውጻእ ብቐርብት ሓሊፉ ናብ ደም የሕልፍ፡፡
- እንቋቐሖ ምፍራይ ከአ ይኸልክል፡፡
- ሙብዘሕትኡ ግዜ ኣብ እዋን ምቁራጽ ፈውሲ ምድማይ ኣሎ፡፡
- ወላ ውን ኣብ ግዜ ዕረፍቲ እታ ሰበይቲ ኣይትጠንስን እያ፡፡

ክሳብ ክንደይ ውሑስ እዩ?

ኣዝዩ ውሑስ

መኸሰባቱ ወይ ረብሓታቱ

- እታ ሰበይቲ ንምክልካል ጥንሲ ሓንሳብ ኣብ ሰሙን ጥራይ ትወስዶ፡፡
- ብግዜ መድመይቲ ብዙሕ ዘይቀርጽ
- ከምኡውን ኣብ ግዜ ተምላስን ተቐማጥን ውሑስ ይኸውን፡፡
- እታ ሰበይቲ ንናይ ነጠብጣብ (ፓች) ኣገባብ ምክልካል ጥንሲ ኣብ ዝኾነ ግዜ ክተቐርጽ ትኸእል፡፡

ጸገማት ናይዚ ኣገባብ

- ሓደጋን ጎድናዊ ሳዕቤንን፡ ኣብ 78 XX ተወከስ
- ብመደብ ብሓኪም ምርኣይን ሓኪም ዝኣዘዙ ፈውሲ ምውሳድን የድሊ
- እቲ ነጠብጣብ ፓች ቐርብት ሰሓ የስዕብን ከምኡ ውን ቀልጢፉ ይሓቕቕ፡፡
- እቲ ነጠብጣብ ተጌሩ ኣብ ምትክኡ ድማ ኣዝዩ ምስ ዝዱንጊ እቲ መክለኻሊ ብዙሕ ዘተኣማምን ኣይከውንን፡፡
- እዚ ካብ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕማማት ኣይካላኸልን እዩ፡፡

ብነጠብጣብ (ፓች) ንሰለስተ ሰሙን ዝውሰድ፡ ንሓደ ሰሙን ብዘይ መካላኸሊ

ፍርያት እንቋቐሖ ዘይብሉ ኣኣብ 4 ሰሙን ዝርአ መድመይቲ

ኩሉሳዕ ኣብ ፍልጥቲ መዓልቲ ናይታ ሰሙን

ከምኡ ከአ ካብ ናይ መዓናጡ ጸገማት ውሑስ እዩ

3 Wochen mit Ring, 1 Woche ohne

Verhütungsring

- Weicher Plastikring, ca. 5 Zentimeter groß, den sich die Frau selbst in die Scheide einlegt und nach 3 Wochen wieder herausnimmt; dann folgt eine Woche ohne Ring
- Kosten: ca. 47 Euro für drei Monate

Wie funktioniert er?

- Der Ring gibt Östrogen und Gestagen durch die Scheidenhaut ins Blut ab
- Der Eisprung wird verhindert
- In der Pausenwoche gibt es meistens eine Blutung

Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

Vorteile

- Die Frau muss sich nur zweimal im Monat um die Verhütung kümmern
- Weniger Unterleibsschmerzen bei der Blutung
- Er wirkt auch sicher bei Erbrechen und Durchfall
- Die Frau kann jederzeit aufhören, mit dem Ring zu verhüten

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 12
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept notwendig
- Der Ring reizt manchmal die Scheidenhaut oder führt zu Ausfluss
- Wird der Ring zu spät eingelegt, wird die Verhütung unsicher
- Er schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Blutung alle 4 Wochen

Kein Eisprung

Zweimal im Monat

Auch sicher bei Darmproblemen

Manchmal Ausfluss

ናይ ቀለቤት መካላኸሊ ጥንሲ

- ፍኹስ ዝበለ ቀለቤት ፕላስቲክ ኮይኑ፡ እታ ሰበይቲ ኣብ ርሕመታ እተእትዎን 5 ሰንቲመተር ዝንውሓቱ ቀለቤት ድሕሪ 3 ሰሙን እተውጽኦን፡ ከምኡ ከኣ ንሰሙን ብዘይ ቀለቤት ትጸንሕን
- ዋጋ፡ 47€ ንሰለስተ ኣዋርሕ ኣቢሉ ይኸውን

ከመይ ጌሩ እዩ ዝሰርሕ?

- እቲ ቀለቤት ኤስትሮጅንን ፕሮጀስቲንን በቲ ሽፋን ናይ ውሽጢ ኣቢሉ ናብ ደም የሕልፍ።
- እንቋቋሖ ምፍራይ ከኣ ይኸልክል።
- መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ እዋን ምቁራጽ ፈውሲ ምድማይ ኣሎ።

ከሳዕ ከንደይ ውሑስ እዩ?

- ኣዝዩ ውሑስ

መኸሰባቱ ወይ ረብሓታቱ

- እታ ሰበይቲ ነቲ መካላኸሊ ጥንሲ ኣብ ወርሒ ክልተሳዕ ትወስዶ።
- ብግዜ መድመይቲ ብዙሕ ዘይቀርጽ
- ከምኡ ውን ካብ ግዜ ተምላስን ተቐማጥን ውሑስ ይኸውን።
- እታ ሰበይቲ ነቲ ቀለቤት ኣብ ዝደለዩዎ ግዜ ደው ክተብሎ ትኸእል።

ጸገማት ናይዚ ኣገባብ

- ሓዲጋን ጎድናዊ ሳዕቤንን፡ ኣብ ገጽ 13 ተወክስ
- መደበኛ ዝኾነ ናብ ሓኪም ምኻድን ፍቓድ ወረቐት ሓኪም ስለዘድልን
- ሓዲሓዲ ግዜ እቲ ቀለቤት ርሕማዊ ቃንዛ ቆርቦትን ፈሳስን ስለዘሰዕብ እዩ።
- እቲ ቀለቤት ደንጉኻ ምስ ዝግበር፡ እቲ መካላኸሊ ጥንሲ ኣተኣማማኒ ኣይከውንን።
- እዚ ብጻታዊ ርክብ ንዝመሓላለፉ ሕማማት ኣይካላኸልን እዩ።

ሰለስተ ሰሙን በቲ ቀለቤት ፡ሓዲሰሙን ብዘይቀለቤት

ኣኣብ 4 ሰሙን ዝርእ መድመይቲ

ፍርያት እንቋቋሖ ዘይብሉ

ክልተሳዕ ኣብ ወርሒ

ከምኡ ከኣ ካብ ናይ መዓናጡ ጸገማት ውሑስ እዩ

ሓዲሓዲ ግዜያዊ ካብ ርሕመት ዝወጹ ፈሰስቲ የጋጥሙ

MITTEL NUR MIT GESTAGEN

Nur Gestagen

Gestagen macht den Schleim im Gebärmuttereingang so zäh, dass die meisten Samenzellen nicht hindurchkommen. Falls doch eine Eizelle befruchtet wird, kann sie sich nicht einnisten. Denn in der Gebärmutterhöhle bleibt die Schleimhaut ganz dünn. Deswegen wird die Periode auch schwächer oder kann ganz wegbleiben. Für Frauen mit starken Blutungen oder Blutarmut kann das ein wichtiger Vorteil sein.

Blutung kann wegbleiben

Einige Mittel geben soviel Gestagen ab, dass sie zusätzlich den Eisprung verhindern. Sie sind besonders sicher.

Auch für:
stillende Frauen,
ältere Frauen,
Raucherinnen

Gestagen allein eignet sich meistens auch für Frauen, die kein Östrogen nehmen möchten oder sollten, siehe Seite 12.

Nebenwirkungen

An Nebenwirkungen kann es geben: Zwischenblutungen, Ausbleiben der Blutung, Kopfschmerzen, weniger Lust, Veränderungen der Haut, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme und andere.

ብፕሮጀስቲን ዝተባህለ ሆርሞን ዝግበር ሕክምናዊ መካላኸሊ ጥንሲ

ፕሮጀስቲን ነቲ ክሳድ ማህጸን መጠግጠግ ከምዝብል ብምግባር ዝበዝሑ ዘርእ ወዲ ተባዕታይ ከምዘይሓልፉ ይገብርዎ። እዚ ድማ እታ ዋህዮ ናይ እንቋቋሖ እንተፈርያ ኣብኡ ክትነብር ኣይትኽእልን። እዚ ከኣ ኣብቲ ቆፎ ማህጸን ዘሎ ሽፋን ረቂቕ ስለዝኾነ እዩ። ስለዚ እታ ጽፍዮ ኣዝያ ትዳኸም ወይውን ክትመውት ትኽእል። እዚ ደም ንዝፈሰንን ዋሕዲ ንዘለወንን ኣንስቲ ጠቓሚ ይኸውን።

ገሊኦም ሕክምናታት ምፍራይ እንቋቋሖ ዝኸልኸል ብዙሕ ፕሮጀስቲን ይህቡ። ኣዝዮም ውሑሳት ድማ እዮም።

ከምውን ኤስትሮጅን ንዘይደልዩ ወይ ክወስዳ ንዘይግብኣን ኣንስቲ ፕሮጀስቲን ጠቓሚ እዩ። ነዚ ኣብ ገጽ 13 ተመልከት

ብዙሓት ጎድናዊ ሳዕቤናት ክረኣዩ ይኽእሉ እዮም፡ ሓሓሊፉ መድመይቲ ዘይምድማይ፡ ቃንዝ ርእሲ፡ ድሩት ጾታዊ ድሌት፡ ናይ ቆርቦት ምልውዋጥ፡ ናይ ጠባይ ምልውዋጥ፡ ክብደት ምውሳኽ ወዘተ።

ፕሮጀስቲን ጥራይ

መድመይቲ ኣይህሉን

ከምኡውን፡
ንኣጥበውቲ ኣዴታት
ብዕድሚኣን ዕብይ ዝበላ
ደቀንስትዮ
ሽጋራ ንዘትክኻ ኣዴታት

ጎድናዊ ሳዕቤናት

Sehr genaue
Einnahme nötig

Jeden Tag,
ohne Pause

Unsicher durch:
Antibiotika,
zu späte
Einnahme,
Erbrechen und
Durchfall

Minipille

Was ist das?

- Pille, die nur Gestagen enthält; die Frau nimmt sie jeden Tag genau zur selben Zeit ohne Pause
- Kosten: zwischen 6 und 17 Euro / Monat

Wie funktioniert sie?

- Sie wirkt hauptsächlich auf Schleim und Schleimhaut der Gebärmutter
- Eine besondere Minipille enthält soviel Gestagen, dass sie zusätzlich den Eisprung verhindert

Wie sicher ist sie?

- Nicht ganz so sicher wie die Pille mit Östrogen und Gestagen, siehe Seite 12
- Minipillen, die zusätzlich den Eisprung verhindern, sind sehr sicher

Vorteile

- Auch geeignet für stillende Frauen, Frauen über 40 Jahre und Raucherinnen
- Weniger gesundheitliche Risiken als bei den Pillen mit Östrogen
- Die Frau kann jederzeit aufhören, mit der Minipille zu verhüten

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 22
- Muss sehr pünktlich eingenommen werden; bei mehr als 3 Stunden Verspätung wird sie unsicher
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Kann bei Erbrechen und Durchfall unsicher werden
- Durch andere Medikamente kann ihre Wirkung unsicher werden (Antibiotika, Mittel gegen Schmerz, Unruhe oder Fieber, Johanniskraut)
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

ሚኒፒል (ንእሽቶይ ከኒና)

እዚ እንታይ እዩ?

- ፕሮጀስቲን ጥራይ ዘለዎ ከኒና፡ እታ ሰበይቲ እትወስዶ መዓልታዊ ኣብ ሓደስዓት ብዘይ ዕረፍቲ ዝውሰድ።
- ዋጋ፡ ኣብ መንጎ 6 ከምኡውን 17 ኢሮ ኣብ ወርሒ ይበጽሕ

ከመይ ሰራሖልክን?

- ብኣውርኡ ነቲ መለግለግ ዝብል ልፋጭን ውሽጣዊ ሽፋን ናይ ማህጸንን ብምጽላው ይሰርሖ።
- ብዙሕ ፕሮጀስቲን ዘለዎ ንእሽቶይ ከኒና ንምፍራይ እንቋቐሖ ይኽልክል።

ከሳዕ ክንደይ እዩ ውሕስነት ዘለዎ?

- ከም ኤስትሮጅንን ፕሮጀስቲንን ዝኣመሰሉ መከላኸሊ ከምኣቶም ውሑስ ኣይኮነን
- ንእሽቱ ከኒናታት ካብ ምፍራይ እንቋቐሖ ዝካላከሉ ኣዝዮም ውሑሳት መከላኸሊ ጥንሲ እዮም።

መኽሰባቱ ወይ ረብሓታቱ

- እዞም ከኒናታት እዚኣቶም ዋላውን ንዘጥብዎ ኣዴታት፡ ልዕሊ 40 ዓመት ንዘዕድሚኡን ኣዴታት፡ ከምኡ ውን ሽጋራ ንዘትክኻ ውሑስ እዩ
- እዚ ካብ ኤስትሮጅን ንላዕሊ ዝወሓደ ናይ ጥዕና ጸገም ናይ ምስዓብ ተኸእሎ ኣለዎ
- ደቀንስትዮ ንእሽቱ ከኒናታት ምውሳድ ኣብ ዝኾነ ግዜ ከቋርጽኦ ይኽእላ።

ጸገማት ናይ'ዚ ኣገባብ

- ሓደጋን ጎድናዊ ሳዕቤንን፡ ኣብ ገጽ XX ተወከሰ
- ክውሰድ ዝግብኦ ግዜ ኣብ ልክዕ ኣብ ግቡእ ግዜ፡ ካብ 3 ሰዓት ንላዕሊ ደንጉኻ ምስ ዝውሰድ ግን ኣድማዒ ኣይከውንን
- ብመደብ ብሓኪም ምርኣይን ሓኪም ዝኣዘዞ ፈውሲ ምውሳድን የድሊ
- እዚ ኣብ ግዜ ተምላስን ተቐማጥን ዘይውሑስ ይኸውን።
- ሓባራዊ ሳዕቤናት ናይ ካልኦት ኣፋውስ ዘየድምዕ ክገብርዎ ይኽእሉ (ጸረነፍሳት፡ ፈውሲ ቃንዝ፡ ጭንቀት ረስኒ፡ ናይ ዕንፍሩር ሕክምና)
- ብጾታዊ ርክብ ካብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ኣይኻላኸልን እዩ።

ልክዕ ኣብታ ዝተወሰነት ሰዓት ምውሳድ የድሊ መዓልታዊ ብዘይ ዕረፍቲ

ብዘም ዝስዕቡ መኽንያት ዘይውሑስ ይኸውን፡ ኣዚኻ ደንጉኻ ምውሳድ ተምላስን ተቐማጥን ፈውሲ ጸረ ነፍሳት

Hormonimplantat (Verhütungsstäbchen)

- 4 Zentimeter langes biegsames Plastikstäbchen
- Eine Ärztin / ein Arzt schiebt es mit einer Art Spritze unter die Haut an der Innenseite des Oberarms, dort bleibt es bis zu drei Jahre liegen
- Kosten: einmalig 300 bis 350 Euro

Wie funktioniert es?

- Das Stäbchen gibt 3 Jahre lang gleichmäßig Gestagen ins Blut ab
- Es wirkt hauptsächlich auf Schleim und Schleimhaut der Gebärmutter
- In den ersten 2 Jahren verhindert es meistens auch den Eisprung

Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

Vorteile

- Bis 3 Jahre lang muss nichts für die Verhütung getan werden
- Die Frau kann nichts falsch machen oder vergessen
- Wirkt auch sicher bei Erbrechen und Durchfall

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 22
- Einlegen und Entfernen unter örtlicher Betäubung; das Entfernen ist manchmal schwierig
- Möglich sind längere und häufige Blutungen oder schwache und seltene Blutungen. Die Blutung kann auch ganz wegbleiben
- Teuer
- Wenn das Stäbchen falsch eingelegt wurde (in den Muskel), wirkt es nicht sicher
- Es schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Es kann nur durch Ärztin / Arzt entfernt werden

Wirkt bis 3 Jahre lang

Kann nicht vergessen werden

Auch bei Darmproblemen

Oft Blutungsstörungen

Teuer

Kann nicht selbst entfernt werden

ኣብ ማህጸን ዝኣቱ ናይ ሆርሞን መእተዎ መሳርሒ (መከላኸሊ ኣገባብ)

- 4 ሰንቲሜትር ንውሓት ዘለዎ ተዓጻጻፊ ፕላስቲካዊ በትሪ መሰል ነገር
- ሓኪም ኣብ ትሕቲ ቆርበት ኣብ ውሽጢ ናይ ላዕለዋይ ምናት ኢድ ብስትሪንጋ ጌሩ ዝወግዳካ፡ እዚ ንሰለስተ ዓመት ይጸንሖ።
- ዋጋ፡ 300 – 350 ኢሮ ንሓንሳብ ይውጋእ

ከመይ ኢሉ እዩ ዝሰርሖ?

- እዚ ቀጢን ኣብ ማህጸን ዝኣቱ ነገር ንፕሮጀስቲን ካብ ማህጸን ኣውጺኦ ብስሩዕ ን 3 ዓመት ናብ ደም ይሰዶ
- እዚ ድማ ንልፋጭን ንናይ ልፋጭ ሽፋን ናይ ማህጸንን ብቀንዱ ይጸሉ።
- ኣብተን ቀዳሞት ክልተ ዓመታት ድማ ካብ እንቋቋሖ ምፍራይ ይኸልክል።

ክሳዕ ክንደይ ውሑስ እዩ?

- ኣዝዩ ውሑስ

መኸሰባቱ ወይ ረብሓታቱ

- ኣብዚ ሰለስተ ዓመት ዝኾነ ካልእ መከላኸሊ ጥንሲ ኣገዳሲ ኣይኮነን።
- እታ ሰባይቲ ብጌጋ ኣገባብ ክትጥቀመሉ ወይ ክትርስዎ የብላን
- እዚ ኣብ ግዜ ተምላስን ተቐማጥን እንተኾነ ውን ውሑስ ዝኾነ ኣገባብ መከላኸሊ ጥንሲ እዩ።

ጸገማት ናይዚ ኣገባብ

- ሓዲጋን ጎድናዊ ሳዕቤንን፡ ኣብ ገጽ XX ተወከስ
- ምእታውን ምውጻእን ናይዚ ኣገባብ መከላኸሊ ጥንሲ ብከባዮዊ ክኢላ ክኸውን ይኸእል፡ ሓደሓደ ግዜ ነዚ ካብ ኣካላትካ ምውጻእ ሓደገኛ እዩ።
- እዚ ድማ ናይ ነዊሕን ቀጻልን ምድማይ ከስዕብ ይኸእል፡ ወይ ሃለዎትካ ምጥፍእን ቀጻሊ ምድማይን ከስዕብ ይኸእል። እቲ ዝፈስስ ደም ምናልባት ውን ጠቕላላ ከይርድኣካ ይኸእል እዩ።
- ኩቡር ልዑል ዝዋግኡ
- እቲ ቀጢን ኣብ ማህጸን ዝኣቱ ኣገባብ መከላኸሊ ጥንሲ ብግቡእ እንተዘይተቐማጡ (ኣብቲ ጭዋዳ)፡ ብኢድማዕነት ክሰርሖ ኣይከእልን እዩ።
- እዚ ካብ ብጸታዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕማማት ኣይከላኸልን እዩ።
- ኣብዚ ግዜ እዚ ብክኢላ ሓኪም (ዶክተር) ጥራይ ክለል ኣለዎ።

ክሳዕ 3 ዓመት ብኢድማዕነት ይሰርሖ

እዚ ክርሳዕ የብሉን

እዚ ወላ ኣብተን ናይ መዓናጡ ጸገም ዘለወን ደቀንስትዮ ይሰርሖ እዩ

ግዚያዊ ድማ ነቲ ናይ ጸግይት ምድማይ ዘይስሩዕ ይገብር

ኩቡር ልዑል ዝዋግኡ

ባዕልኻ ክትኣልዮ ኣይትኸእልን ኢኻ

Wirkt 12 oder 8 Wochen lang

Dreimonatsspritze (Depotspritze)

- Eine Lösung mit Gestagen, die von Ärztin / Arzt oder Arzthelferin alle 12 Wochen in den Gesäßmuskel gespritzt wird. Es gibt auch eine Sorte, die nur 8 Wochen lang wirkt
- Jede Spritze kostet ca. 30 bis 35 Euro. Manchmal kommen noch Gebühren für das Setzen der Spritze hinzu (bis 15 Euro)

Wie funktioniert es?

- Hormon-Vorrat (Depot) im Muskel gibt pausenlos Gestagen ins Blut ab
- Verhindert den Eisprung und wirkt auf Schleim und Schleimhaut der Gebärmutter

Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

Vorteile

- Die Frau muss sich nur alle 12 oder 8 Wochen um Verhütung kümmern
- Manche Frauen finden es gut, keine Blutungen mehr zu haben

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 22
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Unregelmäßige Blutungen; nach längerer Anwendung bleibt oft die Periode ganz weg
- Mehr Appetit, Gewichtszunahme möglich
- Kann besonders bei jungen Frauen dazu führen, dass die Knochen weniger stabil sind
- Bei starken Nebenwirkungen kann die Frau sie nicht spontan absetzen
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Nach der letzten Spritze kann es über 1 Jahr lang dauern, bis die Frau wieder einen normalen Zyklus hat und fruchtbar ist

Kein Eisprung

Bequem

Kann nicht spontan abgesetzt werden

Eher nicht für junge Frauen

Fruchtbarkeit kommt oft erst sehr spät wieder

ናይ ሰለስተ ወርሒ መርፍእ ምውጋእ (ቀጻሊ ዝውሰድ መርፍእ ምውጋእ)

- ኣብ ነፍሲ ወከፍ 12 ሰሙናት ተበጽቢጹ ዝተዳለወ ፕሮጀስቲን ቡቲ ሓኪም ወይ ተሓጋጋዚኡ ኣብ ጸሎ ከምዝውጋእ ይግበር። ከምኡ ውን ካልእ ዓይነት ን 8 ሰሙናት ጥራይ ዘድምዕ እውን ኣሎ።
- ነፍሲ ወከፍ ሰሪንጋ ዋግኡ ካብ 30 – 35 € ኣቢሉ ይበጽሖ። ሓደሓደ ግዜ ውን ነቲ ሰሪንጋ ንምድላው ዝግበር ክፍሊት ኣሎ(ክሳብ 15 € ኣቢሉ ይበጽሖ)

ከመይ ኢሉ እዩ ዝሰርሖ?

- ናይ ሆርመን መርፍእ ምውጋእ (ዲፖት) እቲ ኣብ ጭዋዳ ዝውጋእ መርፍእ ብቐጻሊ ፕሮጀስቲን ናብ ደም የሕልፍ።
- እዚ ድማ እንቋቋሖ ምፍራይ ከልኪሉ ኣብ ውሽጣዊ ሽፋንን ኣብ ልፋጭን ናይ ቆፎ ማህጸን የድምዕ።

ክሳብ ክንደይ ውሑስ እዩ?

- ኣዝዩ ውሑስ

መኽሰባቱ ወይ ረብሓታቱ

- እታ ጓል ኣንስተይቲ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 12 ወይ 8 ሰሙናት ጥራይ እያ መከላኸሊ ጥንሲ ክትወስድ ዘለዎ።
- ንገሊኤን ደቀንስትዮ መድመይቲ እንተዘይሃለወን ጽቡቕ እዩ።

ጸገማት ናይዚ ኣገባብ

- ሓደጋን ጎድናዊ ሳዕቤንን፡ ኣብ 78 XX ተወከስ
- ብመደብ ብሓኪም ምርኣይን ሓኪም ዝኣዘዞ ፈውሲ ምውሳድን የድሊ
- ዘይሰሩዕ መድመይቲ፡ ድሕሪ ነዊሕ ግዜ መከላኸሊ ምውሳድ ሓደሓደ ግዜ እቲ መድመይቲ ፈጹም ደው ይብል እዩ
- ዝያዳ ሸውሃት፡ ተኽእሎታት ምውሳኽ ክብደት ውን የጋጥም እዩ
- ድኹማት የዕጽምቲ፡ ኣውራ ድማ ኣብ ነኣሸቱ ደቀንስትዮ ይርከብ
- ብመኽንያት ሕማቕ ጎድናዊ ሳዕቤን፡ እታ ጓል ኣንስተይቲ ብሃንደበት መድሃኒት ምቁራጽ ኣይክኣልን
- እዚ ድማ ንብጻታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ውን ኣይከላኸልን እዩ
- ድሕሪ እታ ናይ መጨረሻታ መርፍእ ምውጋእ፡ ነታ ሰብይቲ ኣብ ግቡእ ጽግዳት ምምላሽን ንፍርያምነትን ልዕሊ ዓመት ክወስደላ ይኽእል

ን 12 ወይ 8 ሰሙናት ዘድምዕ

ፍርያት እንቋቋሖ ዘይብሉ

ምቹእ

መከላኸሊ ምውሳድ ብሃንደበት ክቋረጽ የብሉን

እኳድኣ ንመንእሰያት ደቁኣንስትዮ ዘይምቹእ ይኸውን

ፍርያምነት ኣዝዩ ደንጉዩ እዩ ዝምለሰላ

Liegt und wirkt in der Gebärmutter bis 5 Jahre

Hormonspirale

- Ungefähr 3 Zentimeter großes Plastikteil, das aussieht aus wie ein T (es gibt auch ein kleineres Modell). Der Stiel enthält Gestagen
- Eine Ärztin / ein Arzt legt sie in die Gebärmutterhöhle ein.
- Dort bleibt sie mehrere Jahre liegen: bei dem kleinen Modell 3 Jahre, bei dem großen 5 Jahre lang
- Kosten: beim Einlegen 250 bis 400 Euro (Spirale und Einlegen), die Kontrolluntersuchungen 1 bis 2 mal pro Jahr kosten oft extra

Wie funktioniert es?

- Das Gestagen wirkt direkt in der Gebärmutter. Die Veränderungen von Schleim und Schleimhaut verhindern eine Schwangerschaft

Wie sicher ist es?

- Sehr sicher, fast so sicher wie eine Sterilisation

Vorteile

- Die Frau braucht sich 5 Jahre lang (3 Jahre bei dem kleineren Modell) nicht um Verhütung kümmern
- Die Periode wird schwächer und macht weniger Schmerzen (sie kann auch ganz ausbleiben)
- Wirkt auch sicher bei Erbrechen oder Durchfall
- Wirkt örtlich, nur sehr wenig Gestagen gelangt auch ins Blut, daher seltener Nebenwirkungen

Nachteile

- Am Anfang sind Zwischenblutungen möglich, manchmal über mehrere Monate. Danach kann die Periode schwächer oder seltener kommen oder ganz ausbleiben
- Um sicher zu sein, dass die Spirale gut sitzt, sind Kontrollen mit Ultraschall notwendig

Bequem

Blutung kann ganz wegbleiben

Kontrollen

ናይ ኣይ.ዩ.ዲ ሆርሞናዊ መከላኸሊ ጥንሲ

- ብገምጋም 3 ሰንጠረዥ ዝገቡ ጥላስቲካዊ ናይ ፕ-ቅርጺ ዘለዎ ኮይኑ (ንእስ ዝበለ ዓይነት ውን ኣሎ)። እቲ ለዓት መትሓዚ ፕሮጀስቲን ዝተባህለ ሆርሞን ኣለዎ።
- እቲ ናይ ማህጸን ሓኪም ኣብ ቆይታ ማህጸን የእትዎ
- እዚ ኣብ ውሽጢ ን 5 ዓመት ይጸንሖ።
- ዋጋ: 250 – 400 € ንመእተዊ ይበጽሖ (ን ኣይ.ዩ.ዲን ንመእተውን)። ተወሳኺ ክፍሊታት 1–2 ንዳግማይ መርመራ/ኣብ ዓመት ይኸፈል

ከመይ ኢሉ እዩ ዝሰርሖ?

- እቲ ፕሮጀስቲን ኣብ ማህጸን ቀጥታዊ ጽልዎ ኣለዎ። ኣብ ውሽጢ ማህጸን ናይ ዘሎ ውሽጣዊ ሽፋንን ልፋጭን ጥንሲ ከየጋጥም ይከላኸሉ።

ከሳዕ ክንደይ ውሑስ እዩ?

- እዚ ኣዝዩ ውሑስ ልክዕ ከም ምዃኑን ዝኣክል ውሕስነት ኣለዎ

መኽሰባቱ ወይ ረብሓታቱ

- እታ ጓል ኣንስተይቲ ን 5 ዓመት ዝኣክል ብዛዕባ ምክልኻል ጥንሲ ከምዘይትሓስብ ይገብር (እቶም ንኣሸቱ ዓይነት ናይ 3 ዓመት ውሕስነት ኣለዎም)።
- እቲ ጽግዖት ድኹምን ቃንዛ ዘይብሉን ይኸውን (ከምኡ ውን ጨሪሱ ክቋርጽ ይኸእል)።
- ኣብ ግዜ ተምላስን ተቐማጥን ድማ ውሑስ እዩ
- ኣዝዩ ቁፋብ ፕሮጀስቲን ብኸፊል ናብ ደም ይሕወስ፡ ስለዚ ሓሓሊፉ ጥራይ እዩ ጎድናዊ ሳዕቤን ዝህልዎ

ጸገማት ናይዚ ኣገባብ

- ኣብ መጀመርያ መድመይቲ ከጋጥም ተኸእሎ ኣሎ፡ ሓዲሓዲ ኣጋጣሚ፡ ድሕሪ ብዙሕ ኣዋርሖ ። ስለዚ እቲ ጽግዖት ድኹም ዝበለ፡ ጸጸኒሑ፡ ወይ ጨሪሱ ዘቋርጽ ክኸውን ይኸእል።
- እቲ ኣይ.ዩ.ዲ ብዝሰማማዕ መገዲ ከምዝኣተወ ንምርግጋጽ፡ ብመገዲ ኣልትራሳውንድ ምቁጽጽቅር የድሊ።

ኣብ ውሽጢ ማህጸን ኣትዩ ክኣ ክሰርሖ ይጸንሖ ከሳዕ 5 ዓመት

ምቹእ

መድመይቲ ጠቕላላ ደው ክብል ይኸእል

ዳግመ መረጋገጺ መርመራ የድሊ

Kann nicht selbst entfernt werden

- Kann nicht von allen Frauen verwendet werden (zum Beispiel bei kleiner Gebärmutter, sehr engem Muttermund, bei bestimmten Erkrankungen)
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Kann nur durch Arzt / Ärztin entfernt werden

VERHÜTUNG OHNE HORMONE

KUPFERSPIRALE

Liegt und wirkt in der Gebärmutter

- Etwa 3 Zentimeter großes Plastikteil, das aussieht wie ein Anker oder ein T. Der Stiel ist mit Kupferdraht umwickelt. Es gibt auch die Kupferkette. Sie besteht aus Kupferzylindern. Relativ neu ist der Kupferball. Zu ihm gibt es noch nicht so viele Daten.
- Eine Ärztin / ein Arzt legt sie in die Gebärmutterhöhle ein
- Dort kann sie mindestens 3 bis 5 Jahre bleiben
- Kosten: beim Einlegen 120 bis 220 Euro, (Spirale und Einlegen), bei der Kupferkette 200 bis 350 Euro, die Kontrolluntersuchungen 1 bis 2 mal pro Jahr kosten extra (ca. 20 Euro)

Wirkt 3 – 5 Jahre oder mehr

Verhindert Befruchtung und Einnistung

Wie funktioniert sie?

- Das Kupfer verändert das Milieu in der Gebärmutter. Dadurch kommen die meisten Spermien nicht bis zur Eizelle und können sie nicht befruchten
- Außerdem wirkt das Kupfer auf die Schleimhaut in der Gebärmutterhöhle. Falls doch eine Eizelle befruchtet wird, kann sie sich dort nicht einnisten

Wie sicher ist?

- Sehr sicher

Vorteile

- Wird meistens gut vertragen

- እዚ ንኹለን ደቀንስትዮ ዝግበር ኣይኮነን (ንኣብነት፡ ነተን ንእሽቶይ ማህጸን ዘለወን፡ ኣዝዩ ጸቢብ ኣፍደገ ማህጸን ዘለወን፡ ከምኡ ውን ገለ ሕማማት ንዘለወን)።
- እዚ ነቶም ብጸታዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕማማት ኣይኻላኹልን እዩ።
- እዚ ብሓኪም ማህጸን ጥራይ እዩ ዝወጽእ።

ባዕልኻ ክትኣልዮ ኣይትክእልን ኢኻ

ብዘይ ሆርሞናት ዝግበር ምክልካል ጥንሲ

ኮፐር ኣይ ዩ ዲ

- 3 ሰንቲ ሜተር ንውሓት ዘለዎ ሸንኽ፡ ናይ ምልህቕ ወይ ፐቅርጺ ዘለዎ። እዚ ለዓት ብናይ ኮፐር ስልኪ ዝተሸፈነ እዩ። ከምኡ ውን ናይ ኮፐር ሰንሰለት ኣለዎ። ብናይ ኮፐር ቱቦ ዝቕመ እዩ። ናይ ኮፐር ኩዕሶ ብተዛማዲ ሓድሽ እዩ። ብዛዕብኡ ብዙሕ ሓበሬታታት የለን።
- እቲ ናይ ማህጸን ሓኪም ኣብ ውሽጢ ቆፎ ማህጸን የእትዎ።
- ኣብኡ ድማ እንተወሓደ ካብ 3–5 ዓመት ይጸንሕ።
- ዋጋ፡ ካብ 120–220 € ናብ ውሽጢ ማህጸን መእተዊ (ን ኣይ.ዩ.ዲን መእተውን፡ 200–350 € ምስ ናይ ኮፐር ሰንሰለት፡ ተወሳኺ ዋጋ ን 1–2 ዳግመ መርመራ/ኣብ ዓመት (ኣሰታት 20 €)።

ኣብ ውሽጢ ማህጸን ኣትዩ ከኣ ክሰርሕ ይጸንሕ

ካብ 3–5 ዓመታት ወይ ዝያዳ ድማ ብኢድማዕነት ይሰርሕ

ከመይ ሰሪሖልክን?

- እቲ ኮፐር ን ከባቢ ውሽጢ ማህጸን ይቕይር። ስለዚ ፡ዝበዘሑ ዋህዮታት ዘርኢ ተባዕታይ ናብ እንቋቋሖ ዘርኢ ጓል ኣንስተይቲ ክፋረዩ ኣይክእሉን እዮም።
- ብተወሳኺ፡እቲ ኮፐር ነቲ ኮላዊ ፈሳሲኣብ ውሽጢ ማህጸን ዝርከብ ይጸልዎ እዩ። ወላ እታ እንቋቋሖ ጓል ኣንስተይቲ እንተፈረየት ውን ኣብኡ ክትነብር ኣይትክእልን እዩ።

ከምኡ ውን ምፍራይን ኣብኡ ምንባርን ይክልከል እዩ

ክሳዕ ክንደይ እዩ ውሕስነቱ?

- ኣዝዩ ውሕስ

መክሰባቱ ወይ ረብሓታቱ

- ብሓፈሻ ብጉቡእ ክትጻወር እትክእል እዩ።

Bequem

- Lange wirksam, bequem
- Enthält keine Hormone, eignet sich auch für stillende Frauen
- Nach dem Entfernen ist die Frau sofort wieder fruchtbar
- Auch als „Nachverhütung“ geeignet, siehe Seite 54

Periode stärker

Nachteile

- Die Periode kann stärker, länger und schmerzhafter werden
- Besonders geeignet für Frauen mit einem festen Partner
- Bei wechselnden Partnern kann es leichter zu Unterleibsinfektionen kommen
- Kann nicht von allen Frauen verwendet werden (zum Beispiel bei Myomen in der Gebärmutter)
- Um sicher zu sein, dass die Spirale gut sitzt, sind Kontrollen mit Ultraschall wichtig
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Kann nur durch Ärztin / Arzt entfernt werden

Unterleibsinfektionen

Kann nicht selbst entfernt werden

BARRIEREMETHODEN

Barrieremethoden heißen deshalb so, weil sie eine Barriere oder Sperre aus Latex, Silikon oder einem ähnlichem Material bilden, sodass Spermien und Eizelle nicht aufeinandertreffen können. Manche Mittel müssen unbedingt mit einem Gel oder einer Creme verwendet werden, die die Spermien abtötet oder unbeweglich macht.

Barrieremethoden sind nur dann sicher, wenn sie bei jedem Geschlechtsverkehr und richtig angewendet werden. Wichtig sind Übung und eine gute Anleitung.

- ናይ ነዊሕ ጊዜ ኣድማዕነትን፡ ምቹእነትን ኣለዎ
- ሆርሞን ዘይብሉ ኮይኑ፡ ንመጥበውቲ ኣደታት ዝሰማማዕ እዩ።
- ድሕሪ ምእላዩ እታ ንል ኣንስተይቲ ኣብ ንቡር ፍርዖምነታ ትምለስ።
- ከምኡ ውን »ንድሕሪ ምክልካል ጥንሲ.« ኣዝዩ ምቹእ እዩ፡ ኣብ 78፡ 55 ርኤ።

ጸገማት ናይ'ዚ ኣገባብ

- እቲ ጽግዖት ብርቱዕ፡ ነዊሕ፡ ከምኡውን ኣቐንዛዊ ክኸውን ይኸእል።
- ብፍላይክእ ነተን ቀዋሚ መጻምድቲ ዘለወን ደቀንስትዮ ምቹእ እዩ።
- መጻምድቲ ምቕያር ናይ ከስዕ ረኽስታት ዘጋድድ ይኸውን።
- እዚ ንኹለን ደቀንስትዮ ዝኸውን ኣይኮነ (ንኣብነት፡ ናይ ከሳድ ማህጸን ጥረ ንዘለዎን)።
- እቲ ኣይ.ዩ.ዲ ከምዝሰማምዓ ንምርግጋጽ፡ ናይ ኣልትራሳውንድ መርመራ ምግባር ኣገዳሲ እዩ።
- እዚ ነቶም ብጻታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ኣይኸላኸልን እዩ።
- ብሓኪም ማህጸን ጥራይ እዩ ዝወጽእ።

ናይ ምክልካል ሚላታት

ናይ መከላኸሊ ጥንሲ ኣገባባት ኣብ ግምት ከኣትዉ ኣለዎም መኸናዖቱ እንቋቋሖ ንል ኣንስተይትን ዘርእ ወዲ ተባዕታይን ዘይራኽብ ስለኮን ወይ ተመሳሳሊ መዕገቲ ስለዝፈጥሩ። ንዘርእ ተባዕታይ ዝቐትል ወይ ዘየንቀሳቕስ ሓደ ዓይነት ሕክምናዊ ብጀል ወይ ክሬም ጌርካ ክትጥቀም ኣለዎ።

መከላኸሊ ሚላታት ኣብ ነፍሲ ወከፍ ጊዜ ርክብ እንተተወሲዶም ጥራይ ኣድማዕቲ ይኹኑ። ልምምድን ጽቡቕ ሓሳባንት ኣዝዮም ኣገደስቲ እዮም።

ምቹእ

ብርቱዕ ጊዜ ወርሓዊ ጽግዖት

ረኽሲ-ኣብ ከስዕ ከስዕብ ይኸእል

ባዕልኻ ክትኣልዮ ኣይትኸእልን ኢኻ

Kondom

- Verhütungsmethode für den Mann
- Ein weicher „Schlauch“ mit einem geschlossenen Ende, meistens aus Latex (oder Polyurethan)
- Es wird vor dem Geschlechtsverkehr über den steifen Penis gezogen
- In verschiedenen Formen, Größen, Farben, mit oder ohne Aroma
- Zu bekommen in Drogerien, Supermärkten, Apotheken, Tankstellen, Automaten und über das Internet
- Auf Gütesiegel achten
- Kosten: 0,20 bis 1,20 Euro / Stück (Polyurethan: ab 1,80 Euro / Stück)

Wie funktioniert es?

- Die Samenflüssigkeit wird im Kondom sicher aufgefangen. So können keine Spermien in die Gebärmutter oder zur Eizelle kommen
- Für jeden Geschlechtsverkehr wird ein neues Kondom genommen

Wie sicher ist es?

- Sicher, wenn es richtig und bei jedem Geschlechtsverkehr benutzt wird

Vorteile

- Es schützt den Mann und die Frau vor vielen sexuell übertragbaren Krankheiten. Zum Beispiel vor HIV / Aids, Chlamydien und zum Teil auch vor HPV (Humane Papillomaviren)
- Die einzige Verhütungsmethode für den Mann außer der Sterilisation
- Leicht zu bekommen

Nachteile

- Es muss richtig angewendet werden
- Die Größe muss stimmen
- Es kann reißen oder abrutschen

ኮንዶም

- ብሰብኣይ ዝውሰድ መከላኸሊ ጥንሲ።
- ብሓደ ጫፍ ሕቱም ዝኾነ ፈኪስ »ሻምቢቶ« ዝበዝሐ ግዜ ፕላስቲክ ዝኾነ (ወይ ፖሊሪታይን)።
- ንሱ ድማ ቅድሚ ርክብ ምፍጻሙ ኣብቲ ዝቐንፀ መትሎ ወዲ ተባዕታይ ይኣቱ።
- እዚ ከኣ ብዝተፈለገ ቅርጽታት፡ መጠናት፡ ሕብርታት፡ ምስ ኦሮማ ወይ ብዘይ ቅዱይ ሽታታት ይሰርሕ
- ነዚ ካብ መደበር መድሃኒት፡ ሱፐርማርኬት፡ ቤት-መድሃኒት፡ እንዳ ነዳዲ፡ እናዞራ ዝሸገ ማሸናት፡ ከምኡ ውን ካብ ኢንተርኔት ክርከብ ይኽእል
- ብዛዕባ እቲ ተጻሒፍዎ ዘሎ ኣጠቓቕማ ተጠንቀቕ
- ዋጋ፡ 0.20 – 1.20 € / ንሓባ (ፖሊሪታይን፡ ካብ 1.80 € / ንሓባ)

ከመይ ኢሉ እዩ ዝሰርሕ?

- እቲ ፈሳሲ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ኣብቲ ኮንዶም ብውሑስ መንገዲ ይእከብ። ስለዚ ዘርኢ ተባዕታይ ኣብቲ ማህጸን ይኹን ኣብታ እንቋቋሖ ኣይከይድን።
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ርክብ ሓዲሽ ኮንዶም ምጥቃም ይግባእ።

ክሳዕ ክንደይ ውሑስ እዩ?

- እንተድኣ ብግቡእን ኣብ ነፍሲ ወከፍ ግዜ ርክብን ተጠቐምኩምሉ ኣድማዒ እዩ

መኽሰባቱ ወይ ረብሓታቱ

- ንሰብኣይ ኮነ ንሰበይቲ ካብ ኩሎም ብጻታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ይከላኸሉሎም። ንኣብነት ካብ HIV / AIDS፡ ክላመዲያ፡ ከምኡውን ሓደሓደ ግዜ ካብ HPV (ናይ ሰብ ፓፕሎማ ቫይረስ)።
- እዚ ብዘይካ ምምካን እቲ ሓደ ጥራይ ንተባዕታይ ዝኸውን መከላኸሊ እዩ።
- ብቀሊሉ ይርከብ

ጸገማት ናይ'ዚ ኣገባብ

- ብግቡእ ክትጥቀሙሉ የድለ።
- እቲ መጠኑ ትኽክል ክኸውን ኣለዎ።
- ክቕደድ ወይ ክመሉቕ ይኽእል እዩ።

Auf geprüfte Qualität achten

Schutz vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden

ንደረጃ መርመራ ጽቡቕ ኣድህቦ ሃቡ

ንኹሎም ብጻታዊ ርክብ ዝመሓላፉ ሕማማት ዝከላኸል እዩ

- Manche Männer und Frauen finden, dass das Kondom beim Sex stört
- Es kann bei falscher Aufbewahrung (zum Beispiel im Portemonnaie) undicht werden
- Für Männer mit Latex-Allergie gibt es teurere Kondome aus Polyurethan

Frauenkondom

Was ist das?

- Ein weicher Plastikschauch mit einem offenen und einem geschlossenen Ende; aus Polyurethan, Nitril oder Latex
- Über Apotheke oder Internet zu bestellen
- Kosten: zwischen 9 und 12 Euro für 3 Stück, in Großpackungen billiger

Wie funktioniert es?

- Vor dem Geschlechtsverkehr legt die Frau es sich in die Scheide. Es haftet wie eine zweite Haut an der Scheidenwand und bedeckt außen die Schamlippen. Die Samenflüssigkeit wird darin aufgefangen
- Bei jedem Geschlechtsverkehr muss ein neues Frauenkondom genommen werden

Wie sicher ist es?

- Bei korrekter Anwendung vermutlich so sicher wie das „Männerkondom“. Es liegen aber nur wenige Daten über die Sicherheit vor

Vorteile

- Nur damit kann sich eine Frau selbst gegen viele sexuell übertragbare Krankheiten schützen. Zum Beispiel vor HIV / Aids, Chlamydien und zum Teil auch vor HPV (Humane Papillomaviren)
- Es enthält keine Hormone
- Raucherinnen und stillende Frauen können es benutzen

- ገሊጽ ሰብኢትን አንስትን እቲ ኮንዶም ንጾታዊ ስምዒት ከም ዝጸሉ ይገልጹ እዮም።
- እንተድኣ ብዘይግብእ ተቐማጢ (ንኣብነት ኣብ ፖርቶፎልዮ) ዛዕ ክብል ይኽእል።
- ናይ ላቴክስ ኣካላዊ ቁጥፎ ንዘለዎም ሰብኢት ኣዝዩ ኩቡር ፖሊዩሪተይን ኮንዶም ውን ይርከብ እዩ

ናይ ደቀንስትዮ ኮንዶም

እዚ እንታይ እዩ?

- ብፖሊዩሪተይን፣ ናይትራይት ወይ ላቴክስ ዝተሰርሐ ፍኹስ ዝበለ ፕላስቲክ ትቦ ኣብቲ ሓደ ጫፍ ሓቱም ማለት እዩ።
- ብመገዲ መርቡብ ሓበሬታ ኢንተርኔት ወይ ካብ ቤት መድሃኒት ክግዛእ ይክእል።
- ዋጋ፡ ካብ 9 ክሳብ 12 ኢ.ሮ ንሰለስተ ሓባ ይበጽሖ፡ ብዓቢ ጥቕላል እንተኮይኑ ዝሓሰረ ይኸውን

ከመይ ኢሉ እዩ ዝሰርሖ?

- እዚ ከኣ እታ ሰበይቲ ቅድሚያ ርክብ ኣብ ርሕማ እተእትዎ እዩ። ኣብቲ መንደቕ ናይ ርሕማ ለጊቡ ከም ካልኣይ ሽፋን ቆርብት ኮይኑ ነቲ ከናፍር ርሕማ ይዳጽዎ። እቲ ፈሳሲ ዘርእ ተባዕታይ ድማ ኣውኡ ይኸዘን።
- ነፍሲወከፍ ርክብ ድማ ሓዲሽ ኮንዶም ኣንስተይቲ የድልዩ።

ከሳዕ ከንደይ ውሑስ እዩ?

- ብግቡእ እንተድኣ ተጠቐምከሙሉ »ከምቲ ኮንዶም ተባዕታይ« የገልግል። ዝኾነ ኮይኑ ብዛዕባ ውሕስነቱ ብዙሕ ሓበሬታ የለን።

መኽሰባቱ ወይ ረብሓታቱ

- ሓንቲ ጓል ኣንስተይቲ ካብ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ንነብሳ ክትካላኽል እትኽእል ባዚ ኣገባብ እዚ ጥራይ እያ። ንኣብነት ካብ HIV / AIDS፣ ክላሙዲያ፣ ከምኡውን ሓደሓደ ግዜ ካብ HPV (ናይ ሰብ ፓፒሎማ ቫይረስ)።
- ሆርሞን ዝበሃል የብሉን።
- ሽጋራ ዘትክኻን ዘጥብዎን ኣዲታት ክጥቀማሉ ይኽእላ።

Fängt die Samenflüssigkeit auf

Nur einmal verwenden!

Schützt vor Krankheiten, die durch Sex übertragen werden

ነቲ ፈሳሲ ዘርእ ተባዕታይ ይኸልከሎ

ኣንስእ ጥራይ ተጠቐሙሉ!

ካብ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ይኻላኽል

Gleitmittel

Nachteile

- Teuer
- Braucht etwas Übung
- Kann knistern, dagegen kann Gleitmittel helfen

Diaphragma

- Weiche dünne Halbkugel aus Silikon, meistens 6 bis 8 Zentimeter groß. Es lässt sich schmal zusammendrücken. Die Frau schiebt es sich vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide, so dass es den Muttermund bedeckt
- Wird zusammen mit Gel oder Creme benutzt
- Die richtige Größe muss durch eine Untersuchung festgestellt werden (bei Produkten, die es nur in einer Größe gibt, entfällt das). Wenn eine Frau viel zu- oder abnimmt (mehr als 5 Kilogramm), muss die richtige Größe nochmal überprüft werden
- Zu bekommen in manchen pro familia Beratungsstellen, über Apotheken oder das Internet
- Kosten: am Anfang ca. 50 Euro (Diaphragma) plus Untersuchung, außerdem ca. 10 Euro pro Packung Gel / Creme

Größe muss passen

Wie funktioniert es?

- Zusammen mit Gel / Creme verhindert es, dass Spermazellen in die Gebärmutter kommen
- Nach dem Geschlechtsverkehr muss es noch mindestens 6 oder 8 Stunden (je nach Diaphragma) in der Scheide bleiben
- Es muss jedes Mal ein Gel (oder Creme) angewendet werden, das die Spermazellen abtötet oder unbeweglich macht

Wie sicher ist es?

- Sicher, wenn es richtig und bei jedem Geschlechtsverkehr benutzt wird

Hält die Spermazellen ab

Jedes Mal benutzen

ጸገማት ናይ'ዚ ኣገባብ

- ኩቡር ልዑል ዝዋግኡ
- ገለ ሰልጠና ወይ ትምህርቲ የድልዮ እዩ
- ምናልባት ሓዲሓዲ ግዜ ድምጺ ክገብር ይኽእል እዩ፡ እንተኾነ ዘይታዊ ፈሳሲ ይሕግዝ እዩ

ኣብ ማህጸን ዝኣቱ ዲያፍራም

- ካብ 6 – 8 ሰንቲሜተር ዝንውሓቱ ንፍቀ ክባዊ ቅርጺ ዘለዎ ረቂቕን ፈኩስን ነገር እዩ፡ ክጽምቕ ይኽእል እዩ፡ መታን ነቲ ክሳድ ማህጸን ክሸፍኖ ኢታ ሰበይቲ ቅድሚያ ርክብ ኣብ ርሕማ ተእትዎ፡፡
- እዚ ከኣ ምስቲ ጀል ወይ ክሬም ሓቢሩ ይኣቱ፡፡
- እቲ ልክፅ መጠን ግዝፊ ድማ ብመርመራ ክውሰን ኣለዎ (ነቶም ሓዲ ዓይነት ግዝፊ ዘፍርዩ ኣፍሪይቲ ግን እዚ ኣየድልን እዩ፡ እታ ሰበይቲ ብዙሕ ክብደት እንተወሲኻ ወይ እንተነኪያ ግን (ካብ 5 ኪሎ ንላዕሊ) እቲ ትኽክለኛ መጠን ብመርመራ ከም ብሓድሽ ክፍለጥ ኣለዎ
- ካብ ትካል ውጥን ስድራቤት ማእከል ምኽሪ፡ ኣብዮተ መድሃኒት፡ ወይከኣ መርብብ ሓበሬታ ኢንተርኔት ክርከብ ይኽእል፡፡
- ዋጋ፡ ካብ 50 € ጀሚሩ (ዲያፍራም) ኣብ ልዕሊ ናይ መርመራ ከምኡውን ኣሲታት 10 € ንጀል/ክሬም ንጥቕላል ይኸውን

ዘይታዊ ፈሳሲ

እቲ ዓቕን ግዝፊ ዝሰማማዕ ክኸውን ኣለዎ

ከመይ ኢሉ እዩ ዝሰርሕ?

- ነቲ ዘርኢ ተባዕታይ ኣብ ማህጸን ከይኣቱ ዝኸልከል እዩ፡ እዚ ግን ዝክልከሎ ብትኽክል ምስ እትጥቀምሉ፡ ማለት ምስ ጀል/ክሬም ምስ ዝኣቱ እዩ፡፡
- ድሕሪ ርክብ ን 6 ወይ 8 ሰዓታት ኣብ ርሕሚ ክጸንሕ ኣለዎ (እዚ ድማ ኣብ ዲያፍራም ዝምርኮስ ይኸውን)፡፡
- ኩሉ ግዜ ጀል (ወይ ክሬም) ነቶም ዘርኢ ተባዕትዮ ዝቐትል ወይ ዘየንቀሳቕስ ኪገብር ኣለዎ፡፡

ነቶም ቀህዮታት ዘርኢ ተባዕታይ ከምዘይታዊ እዩ ዝገብርም

ክሳዕ ክንደይ ውሑስ እዩ?

- እንተድኣ ብግቡእን ኣብ ነፍሲ ወከፍ ግዜ ርክብን ተጠቐምኩምሉ ኣድማዒ እዩ

ኩሉ ግዜ ተጠቐምሉ

Die Frau hat es „in der Hand“

Vorteile

- Enthält keine Hormone
- Hält bei guter Pflege 2 Jahre oder länger
- Auch für Raucherinnen und stillende Frauen
- Kann schon einige Stunden vor dem Sex eingesetzt werden
- Kein regelmäßiger Arztbesuch notwendig

Nachteile

- Es gibt nicht viele Beratungsstellen oder Arztpraxen, wo eine Frau das Einsetzen mit guter Anleitung üben kann (bei pro familia oder Frauen-gesundheitszentren fragen)
- Nicht geeignet bei Gebärmutter-senkung
- Gel / Creme kann die Haut in der Scheide oder am Penis reizen oder zu einer Allergie führen
- Zusätzlicher Ausfluss durch Gel / Creme
- Schützt nicht vor sexuell übertragbare Krankheiten

Braucht Anleitung und Übung

Verhütungskappe / Portiokappe

Saugt sich fest

- Kappe aus Silikon, in mehreren Formen und Größen. Die Frau führt sie vor dem Geschlechts-verkehr in die Scheide ein; sie saugt sich auf der Portio (unterster Teil der Gebärmutter) fest und dichtet den Muttermund ab
- Wird zusammen mit Gel oder Creme benutzt
- Durch eine Untersuchung wird die richtige Größe herausgefunden; ein Modell gibt es nur in einer Größe
- Zu bekommen in manchen pro familia-Beratungs-stellen, im Frauengesundheitszentrum, über Apotheken oder Internet
- Kosten: am Anfang ca. 50 bis 60 Euro (Portiokappe, Gel / Creme) plus Untersuchung, dann ca. 10 Euro pro Packung Gel / Creme

Richtige Größe ist wichtig

ምኽልኻቱ ወይ ረብሐታቱ

- ወላሐንቲ ሆርሞን የብሉን።
- ንኸልተ ዓመት ወይ ልዕሊኡ ጽቡቕ ምክንኻን ግበሩ።
- ከምኡ ከአ ንሽጋራ ዘትክኻን ዘጥብዋ ኣዴታትን ዝኸውን እዩ።
- ቁሩብ ሰዓታት ቅድሚያ ርክብ ክውሰድ ይከኣል።
- መደበኛ ናብ ሓኪም እናኸድካ መርመራ ኣየድልዮን።

ጸገማት ናይ’ዚ ኣገባብ

- ብዛዕባ ብትኽክል ምእታው ናይቲ መካላከሊ ጥንሲ ደቀንስትዮ ክመሃራሉን ምኽሪ ክረኽቡሉን ዝኽእላሉ ማእከላት ብዙሕ ስለዘየለ (ንገለ ትካል ውጥን ስድራቤት ወይከአ ናይ ደቀንስትዮ መመርመሪ ማእከል ምውካስ የድሊ)።
- ንጸቕጥን/ምውራድ ናይ ማህጸን ዘይምቹእ።
- ጀል/ክሬም ንቆርቦት ናይ ርሕማ ወይ መትሎ ተባዕታይ ከሕምም ይኽእል ወይከአ ናታቶም ቁጠፀ ክስዕብ ይኽእል።
- ብመኽንያት ጀል/ክሬም ድማ ብተወሳኺ ፈሳሲ ክስዕብ ይኽእል
- ካብ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ኣይካላኸልን እዩ።

ርእሲ ናይ መካላኸሊ ጥንሲ / ወይ ከአ ናይ ከሳድ ማህጸን ርእሲ

- ብስሊኮን ዝተሰርሐ ርእሲ ኮይኑ፡ ብዝተፋላለዩ ቅርጽን ግዝፍን ይሰራሕ። እታ ሰበይቲ ቅድሚያ ስጋዊ ርክብ ኣብ ርሕማ ተእትዎ እሞ፡ ናብቲ ፖርትዮ ተሰትዩ ይኣቱ (ታሕተዋይ ወገን ናይ ማህጸን) ነቲ ከሳድ ማህጸን ከአ ይዓጽዎ
- እዚ ከአ ምስቲ ጀል ወይ ክሬም ሓቢሩ ይኣቱ።
- እቲ ግቡእ ዓቕን ብመርመራ እዩ ዝርከብ፡ ነፍሲወከፍ ሞዴል ኣብ ሓንቲ ዓቕን እያ እትርከብ።
- ኣብ ገለ ናይ ምኽሪ ማእከላት፡ ውጥን ስድራቤት፡ ማእከላት ጥዕና ደቀኣንስትዮን፡ ከምኡውን ቤትመድሃኒት፡ መርብብ ሓበሬትታ ኢንተርኔትን ክርከብ ይከኣል።
- ዋጋ፡ ካብ 50 – 60 € ጀሚሩ (ርእሲ ከሳድ ማህጸን፡ ጀል/ክሬም) ኣብ ልዕሊ መመርመሪ፡ ከምኡውን ኣስታት 10 € ንጀል/ክሬም ንጥቕላል

»ንደቂ ኣንስትዮ ብቐሊል ክርከብ ዝኽእል እዩ«

”ንደቂ ኣንስትዮ ብቐሊል ክርከብ ዝኽእል እዩ“

መምርሒታትን ምልምማድን የድልዮ

እቲ ትኽክለኛ ዓቕን ኣገዳሲ እዩ

እቲ ትኽክለኛ ዓቕን ኣገዳሲ እዩ

Mit Gel / Creme

Wie funktioniert es?

- Zusammen mit Gel / Creme verhindert sie, dass Spermien in die Gebärmutter kommen
- Nach dem Geschlechtsverkehr muss die Kappe noch mindestens 8 Stunden auf der Portio bleiben

Jedes Mal benutzen

Wie sicher ist es?

- Sicher, wenn die Kappe gut passt, bei jedem Geschlechtsverkehr und richtig benutzt wird

Schützt teilweise vor Unterleibsinfektionen

Vorteile

- Auch für Raucherinnen und stillende Frauen
- Hält ein bis mehrere Jahre lang
- Schützt zum Teil vor Unterleibsinfektionen, weil Krankheitskeime schwerer in die Gebärmutter gelangen
- Kann schon einige Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden

Braucht Übung

Nachteile

- Schwieriger einzusetzen als das Diaphragma
- Es gibt nur wenige Beratungsstellen oder Arztpraxen, wo eine Frau das Einsetzen mit guter Anleitung üben kann (bei pro familia oder Frauengesundheitszentren fragen)
- Die Kappe kann verrutschen
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

STERILISATION

Für eine Sterilisation sollte sich nur entscheiden, wer für den Rest des Lebens auf (weitere) eigene Kinder verzichten will. Sie ist ein endgültiger Eingriff. Der Versuch, sie rückgängig zu machen, gelingt bis heute nur selten.

ከመይ ኢሉ እዩ ዝሰርሖ?

- ምስ ጀል/ክሬም ብሓንሳእ እንተተወሲዱ፡ ነቲ ዘርእ ተባዕታይ ናብ ማህጸን ንክይኣቱ ይኽልክሎ።
- ድሕሪ ስጋዊ ርክብ እቲ ርእሲ ኣብቲ ፓርትዮ ን 8 ሰዓታት ዝኣክል ክጸንሕ ኣለዎ።

ክሳዕ ክንደይ ውሑስ እዩ?

- እንተድኣ እታ ርእሲ ብግቡእ ገጢማ ኣብ ነፍሲወከፍ ርክብ እንተተጠቐምኩምላ ከምኡውን ብኣገባብ እንተተጠቀምኩምላ ውሕስቲ እያ

መኽሰባቱ ወይ ረብሓታቱ

- ከምኡ ከእ ንሽጋራ ዘትክኻን ዘጥብዎ ኣዴታትን ዝኸውን እዩ።
- ካብ ሓደ ክሳዕ ሓያሎ ዓመታት ብኣድማዕነት ዝሰርሖ።
- ብኸፊል ጥራይ ካብ ናይ ከስዐ ረኽሲ ዝከላኸል፡ ምኽንያቱ ነቶም ታህዋስያን ናይ ከስዐ ናብ ማህጸን ክይኣትዉ ስለዝግግቶም እዩ።
- ቁሩብ ሰዓታት ቅድሚ ርክብ ክውሰድ ይኽእል።

ጸገማት ናይ'ዚ ኣገባብ

- ኣጠቓቕምኡ ካብቲ ናይ ድያፍራም ክብድ ዝበለ እዩ።
- ብዙሓት ናይ ምኽሪ ማእከላትን ናይ ሓካይም ቤትጽሕፈትን ደቀኣንስትዮ ኣጠቓቕማ ተማሃረን ብግብእ ዝጥቀማሉ ቦታ ብዙሕ የለን፡ (ካብ ትካል ውጥን ስድራቤትን ማእከል ጥዕና ደቀኣንስትዮን ኢኻ እትውከስ)።
- እታ ርእሲ ካብ ቦትኣ ክትወጽእ ትኽእል እያ።
- እዚ ነቶም ብጸታዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕማማት ኣይኻላኸልን እዩ።

ምምካን

ምምካን ብቶም ንምሉእ ህይወቶም ውላድ ክውስኹ ዘይደልዩ ሰባት ጥራይ እዩ ዝትግበር። እዚ ናይ መወዳእታ ቆራጽ ስጉምቲ እዩ። እንደገና ንምሕዋይ ዝግበር ፈተነታት ኣብዚ እዋን እዚ ውሑድ እዩ።

ብጀል / ክሬም

ኩሉ ግዜ ተጠቐምሉ

ብኸፊል ንናይ ከስዐ ረኽሲ ክኻላኸል ይኽእል

ስልጠና ዘድልዮ እዩ

Sterilisation des Mannes

- Eine kleinere ambulante Operation (Vasotomie oder Vasektomie)
- Die Samenleiter werden durchgeschnitten und verschlossen
- Kosten: 400 bis 500 Euro, mit Vollnarkose mehr; manchmal müssen Samenuntersuchungen extra bezahlt werden

Wie funktioniert sie?

- Es gelangen keine Spermien mehr in die Samenflüssigkeit
- Nach der Operation bleibt der Mann noch für einige Wochen bis Monate fruchtbar. Erst wenn bei der Samenprobe keine Spermien mehr gefunden werden, kann auf andere Verhütungsmittel verzichtet werden

Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

Vorteile

- Nie mehr an Verhütung denken müssen
- Die sexuelle Lust und Männlichkeit bleiben unverändert
- Keine schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit bekannt
- Neben dem Kondom die einzige Verhütungsmethode für den Mann
- Einfacher als die Sterilisation der Frau, weniger Risiko

Nachteile

- Operation
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Wirkung tritt erst nach Wochen oder Monaten ein
- Eine Sterilisation rückgängig zu machen, ist teuer und gelingt nicht immer

ምምካን ናይ ደቂ ተባዕትዮ

- ንኡስ ናይ ተማላላሲ መጥባሕታዊ ሕክምና (ምቁራጽ ትቦ መተሓላለፊ ዘርኢ) ይካየድ እዩ
- እቲ መታሓላለፊ ዘርኢ ቆሪጽካ ይዕጽ።
- ዋጋ: 400 – 500 €፣ ተወሳኺ ዋጋ ናይ መደንዘዘ፣ ሓደሓደግዜ ንመርመራ ዘርኢ ተባዕታይ ውን ተወሳኺ ክፍሊት ኣለዎ።

ከመይ ሰሪሑልኩን?

- ኣብቲ ፈሳሲ ዘርኢ ተባዕታይ ብዙሓት ዋህዮታት የብሉን።
- ድሕሪ እቲ ዝገበር መጥባሕታዊ ሕክምና እቲ ሰብኣይ ንሰሙን ወይ ወርሒ ፍርያም ክኸውን ይኸእል። ኣብቲ ዝተወሰደ ቅምሶ መርመራ ዘርኢ ዋህዮታት እንተዘይተራእዮም ካልኦት መካላኸሊ ክቋረጹ ይኸእሉ።

ክሳዕ ክንደይ እዩ ውሕስነት ዘለዎ?

- ኣዝዩ ውሕስ

መኸሰባቱ ወይ ረብሓታቱ

- ዝኾነ ካልእ መካላኸሊ ጥንሲ ምሕሳብ ኣገዳሲ ኣይኮነን
- ጾታዊ ድሌትን ተባዕታይነትን ከይተለወጠ ይኑብር።
- ወላ ሓደ ናይ ጥዕና ጎዳኢ ሳዕቤን ኣይፍለጥን ኣዩ።
- ኣብ ልዕል ኮንዶም እቲ ሓደ ፍሉጥ መካላኸሊ ሜላ ናይ ሰብኡት እዩ።
- ዝወሓደ ሓደጋኛነት ዘለዎ፣ እቲ ካብ ምምካን ኣንስተይቲ ዝቐለለ እዩ።

ጸገማት ናይ’ዚ ኣገባብ

- መጥባሕቲ
- እዚ ነቶም ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ኣይኻላኸልን እዩ።
- ድሕሪ ገለ ሰሙናት ወይ ኣዋርሕ ውጽኢታዊ ይኸውን።
- ካብ መኻንነት ምጽጋን ኣዝዩ ኩቡር ዋጋ ይሓትት፣ እዚ ድማ ኩሉግዜ ይዕወት ማለት ኣይኮነን።

መርመራ ዘርኢ ተባዕታይ

ኣገባባት ናይ ደቂ ተባዕትዮ

ድሕሪ ሓደት ሰሙናት ወይ ኣዋርሕ ውጽኢታዊ ይኸውን

ውሑድ ተኸእሎ ናይ ምጽጋን ኣለዎ

Samen-untersuchung

Methode für den Mann

Wirkung erst nach Wochen oder Monaten

Nur selten rückgängig zu machen

Sterilisation der Frau

- Eine Operation, meistens durch einen Einstich am Bauchnabel (Bauchspiegelung); dabei werden die Eileiter durchgeschnitten und verschlossen
- Dauert ca. 20 bis 30 Minuten
- Kosten: 500 bis 1.000 Euro, mit Vollnarkose

Wie funktioniert sie?

- Durch die verschlossenen Eileiter kommen keine Eizellen und keine Spermien mehr durch. Es kann zu keiner Befruchtung mehr kommen

Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

Vorteile

- Nie mehr an Verhütung denken müssen
- Enthält keine Hormone
- Beeinträchtigt nicht den Zyklus, die sexuelle Lust und Weiblichkeit
- Keine schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit bekannt

Nachteile

- Teuer
- Ist eine Routine-Operation, aber nicht ohne Risiko
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Eine Sterilisation rückgängig zu machen, ist teuer und gelingt eher selten

ምምካን ደቂ አንስትዮ

- ዝበዝሕ ጊዜ ኣብ ከባቢ ሕምብርቲ ብምውጋእ ዝግበር መጥባሕቲ (ላፓሮስኮፒ): እዮም መተ-ኣላለፊ ትቦታት ብምውጋእ ቆሪጽካ ብምዕጻው ዝግበር እዩ።
- ካብ 20 – 30 ደቓይቕ ይወስድ።
- ዋጋ: 500 – 1000 €, ምስ ሓፈሻዊ ናይ ሓኪም መርኣዩ ዝኸፈል

ከመይ ሰሪሑልኩን?

- ብመኽንያት ምቅርራብ ናይ ሻምብቆ ማህጻን ዘርእ ወዲ ተባዕታይ ወይ ዘርእ ጓል አንስተይቲ ክሓልፍ ኣይክእልን እዩ። ፍርያምነት ክህሉ ኣይክእልን።

ክሳብ ክንደይ ውሕስነት እዩ ዘለዎ?

- ኣዝዩ ውሑስ

መኽሰባቱ ወይ ረብሓታቱ

- ዝኾነ ካልእ መከላኸሊ ጥንሲ ምሕሳብ ኣገዳሲ ኣይኮነን
- ወላሓንቲ ሆርሞን የብሉን።
- ንወርሓዊ ጽግያት፡ ድሌት ጸታዊ ርክብ፡ ኣንስታይነትን ዝጸሉ ኣይኮነን።
- ዝኾነ ፍሉጣት ናይ ጥዕና ጸገማት ዘኸትሎ የለን

ጸገማት ናይ'ዚ ኣገባብ

- ኩቡር ልዑል ዝዋግኡ
- እዚ ልሙድ መስርሕ መጥባሕቲ እዩ፡ ሳዕቤን የብሉን ማለት ግን ኣይኮነን
- ካብ ብጻታዊርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ዝከላኸል ኣይኮነን
- ካብ መኽንያት ምጽጋን ዝኸፈሎ ዋጋ ክቡር እዩ ኣዝዩ ውሑድ ኣጋጣሚ ድማ ተኸእሎታት ኣለዎ።

Endgültig

Operation

Nur selten rückgängig zu machen

ዘየወላውል ወይ ዘየማትእ

መጥባሕቲ

ውሑድ ተኸእሎ ናይ ምጽጋን ኣለዎ

CHEMISCHE VERHÜTUNGSMITTEL

In die Scheide

Was ist das?

- Es gibt verschiedene chemische Verhütungsmittel: als Zäpfchen, Gel, Creme, Tabletten, Schwamm. Die Frau schiebt es sich vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide
- Zu bekommen in Drogerien und Apotheken und über das Internet
- Kosten: zwischen 7 und 12 Euro

Wie funktionieren sie?

- Sie enthalten ein Mittel, das die Spermienzellen abtötet oder unbeweglich macht, zum Beispiel Nonoxinol-9, Milchsäure oder Zitronensäure

Nonoxinol, Milchsäure, Zitronensäure

Wie sicher sind sie?

- Unsicher
- Zusammen mit Diaphragma, Verhütungskappe etc. verwendet: sicher

Vorteile

- Enthält keine Hormone
- Auch für Raucherinnen und stillende Frauen
- Leicht zu bekommen

Nachteile

- Unsicher
- Chemische Mittel können die Haut in der Scheide oder am Penis reizen oder zu einer Allergie führen
- Manche Männer und Frauen finden, dass diese Mittel beim Sex stören
- Schützen nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Unsicher

ከሚካላዊ ኣፈዋውሳ ኣገባብ ምክልካል ጥንሲ

እዚ እንታይ እዩ?

- ዝተፈለገዎ ኣገባባት መከላከሊ ጥንሲ ኣለዉ፡፡ከም ሳፖሲቶሪ (ኣብ መገመጫ ዝኣቱ)፡ ጀል (መለግሎ ዝብል)፡ ክሬም፡ ክኒና፡ ሰፍነግ ዝኣመሰሉ፡፡ ቅድሚያ ጸታዊ ርክብ ምፍጻም እታ ሰበይቲ ናብ ርሕመታ ተኣትዖ፡፡
- ካብ መኻዘን ናይመድሃኒት፡ ቤት መድሃኒት፡ ወይ ብመገዲ ማዕከን መራኽቢ ኢንተርኔት ክትረኽቡ ትኽእል፡፡
- ዋጋ፡ ካብ 7 ክሳብ 12 ፎ።

ኣብ ርሕመት ዝኣቱ

ኸመይ ኢሉ ይሰርሕ?

- ነቲ ዘርእ ወዲ ተባዕታይ ከምዘይንቃሳቸስ ወይ ከምዝመውት ይገብሮ፡ ንኣብነት ናኖክሲኖል-9፡ ላክቲክ ኣሲድ፡ ሲትሪክ ኣሲድን፡፡

ናኖክሲኖል፡ ላክቲክ ኣሲድ፡ ሲትሪክ ኣሲድን፡፡

ክሳዕ ክንደይ ውሑስ ኢኻ?

- ውሑስ ኣይኮነን
- እዚ ውሑስ ዝኸውን ምስ ዲያፍራምን፡ መከላኸሊ ካፕን ምስ ዝኣመሰሉ መካላኸቲ ጥንሲ ብሓባር ምስ እትጥቀሙሉን እዩ

መኽሰባቱ ወይ ረብሓታቱ

- ወላኣንቲ ሆርሞን የብሉን፡፡
- ከምኡ ከኣ ንሽጋራ ዘትክኻን ዘጥብዎ ኣዴታትን ዝኸውን እዩ፡፡
- ብቐለሉ ይርከብ፡፡

ጸገማት ናይዚ ኣገባብ

- ውሑስ ኣይኮነን
- እዞም ከሚካላት ነቲ ናይ ርሕመት ወይ መትሎ ቆርቦት ቁጥቦ ይፈጥረሉ ከምኡውን ነድሪ ይፈጥሩ፡፡
- ስለዚ ደቀንስትዮን ደቂ ተባዕትዮን ነዞም መድሃኒታት እዚኣቶም ከም ምትእትታው ኣብ ርክብ ክቐጽርዎም ኣለዎም፡፡
- ካብ ብስጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ኣይካላኸልን እዩ፡፡

ውሑስ ኣይኮነን

METHODEN DER FRUCHTBARKEITS- WAHRNEHMUNG

(auch Natürliche Familienplanung – NFP – genannt)

- Durch sorgfältiges Beobachten des eigenen Körpers erkennt die Frau ihre fruchtbaren Tage
- Während dieser Zeit verzichtet das Paar bei der Sexualität auf Geschlechtsverkehr oder benutzt eine andere Methode wie Kondom, Diaphragma etc.

Wie funktioniert es?

- Es geht am besten bei Frauen, die eine ziemlich regelmäßige Periode haben
- Die Frau misst täglich ihre Körpertemperatur beim Aufwachen (Temperaturmethode). Sie beobachtet, wie sich ihr Gebärmutterhals und der Schleim am Muttermund von Tag zu Tag verändern (Schleimstrukturmethode)
- Daraus kann sie ihre fruchtbaren und unfruchtbaren Tage bestimmen. Um dies sicher zu erlernen, sind eine persönliche Beratung oder gute Informationen notwendig. Es gibt dafür auch Kurse. Diese heißen NFP-Kurse
- Wenn nach etwa 3 Monaten die Frau genug Erfahrung gesammelt hat, können andere Verhütungsmittel abgesetzt werden
- Zykluscomputer können ein Hilfsmittel bei den Beobachtungen sein. Sie sind aber kein Verhütungsmittel

Wie sicher sind sie?

- Die Sicherheit erhöht sich durch die genauen Beobachtungen
- Je entschiedener beide hinter dieser Methode stehen und danach handeln, umso sicherer ist diese Art der Verhütung
- Wenn nur ein Merkmal, Temperatur oder Schleim, beobachtet wird, sind diese Methoden nicht sicher

Regelmäßige Periode

Erlernen

አገዳሽነት አገባብ ናይ ፍርያምነት

(ባህርያዊ ውጤት ስድራቤት – NFP ተባሂሉ ይጽዋዕ እዩ)

- ደቀንስትዮ ናይ ፍርያምነት ግዜኤን ተጠንቂቕን ኣብ ኣካላተን ብምዕዛብ ከለልይኦ ይኸእላ።
- ኣብዚ ግዜ እዚ፡ ኢቶም መጻምድነቲ ጾታዊ ርክብ ከወጉዱ ኣለዎም ወይ ካልእ መከላኸሊ ጥንሲ ኣገባብ ከም ብዓል ኮንዶም፣ ዲያፍራም፣ ወዘተ ክጥቀሙ ኣለዎም።

ከመይ ኢሉ እዩ ዝሰርሕ?

- ኣብተን ስሩዕ ናይ ጽግያት ግዜ ዘለወን ደቀንስትዮ ብዝበለጸ ይሰርሕ።
- ጻል ኣንስተይቲ ናይ ኣካላታ መቐት ካብ መዓልቲ ናብ መዓልቲ ኣብ ግዜ ምብርባር ካብ ድቃስ ክትዕቅኖ ኣለዎ (ናይ መቐት ኣገባብ)። እቲ ክሳድ ማህጸናን ሽፋን ኣፍደገ ናይ ክሳድ ማህጸና እንታይ ለውጢ የምጽእ ከምሎ መዓልታዊ ትዕዘብ (ኣገባብ ትሪ ሽፋን)።
- በዚ ኣገባብ እዚ ድማ ፍርያምነታን ዘይፍርያምነታን ተረጋግጽ። ነዚ ውሕስነት እዚ ንኸትምሃር ጽቡቕ ሓበሬታን ምክራዊ ሓገዝን የድልያ። ነዚ ዝኾኑ ውን ትምህርታዊ ስልጠናታት ኣለዉ። ንሳቶም ከኣ ባህርያዊ ውጥን ስድራቤት (NFP) ስልጠና ይህበሉ።
- ድሕሪ ገለ ሰለስተ ኣዋርሕ ኣታ ሰበይቲ ዝኣክል ተመኩሮ እንተድኣ ደሊባ ካልኣት መከላኸሊ ማላታት ክተርፉ ይኸእሉ እዮም።
- ኣብ ግዜ ምክትታል ብትዕዘብቲ ናይ ፍርያምነት መረጋገጺ መርመራ ሓጋዚ እዩ። እንተኾነ ግን ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ሕክምና ኣይኮነን።

ኣብ ስሩዕ ግዜ ዝመጽእ ጽግያት

ተምሃሩ

ከሳዕ ክንደይ ውሕስ ኢኻ?

- እቲ ውሕስነት ቦቲ ልክዕነት ናይ ትዕዘብቲ እናወሰኸ ይኸይድ።
- ብመጠን እቲ ነዚ ኣገባብ መከላኸሊ እዚ እተኸብሮን በርቲዕካ እትሰርሓን ብእኡ መጠን ድማ ውሕስነቱ ይውስኽ።
- ብሓደ ገጹ ጥራይ፡ ማለት መጠን መቐትወይ ልፋጭ እንተተዓዚብኩም እዚ ኣገባብ እዚ ውሕስ ኣይኮነን ማለት እዩ።

Beide Partner

Vorteile

- Enthält keine Hormone
- Frauen lernen viel über ihren eigenen Körper
- Kostengünstig

Nachteile

- Setzt die Einigkeit der beiden Partner voraus
- Lange Lernphase
- Eher möglich bei regelmäßigem Zyklus
- Wird manchmal verwechselt mit unsicheren Methoden wie der Kalendermethode
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

PILLE DANACH / SPIRALE DANACH

Trotz der großen Auswahl an Verhütungsmitteln und auch bei sorgfältiger Anwendung kann es zu einer Panne kommen. Damit ist Geschlechtsverkehr ohne eine sichere Verhütung gemeint. In diesem Fall ist es gut zu wissen, dass es eine Verhütung für „danach“ gibt.

Möglichkeiten, nach einer Verhütungspanne eine Schwangerschaft zu verhindern (sogenannte Nachverhütung):

- Die Frau nimmt die „Pille danach“ mit Levonorgestrel so früh wie möglich, spätestens 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr (Kosten je nach Produkt 17 – 21 Euro). Oder
- Die Frau nimmt die „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Ulipristal. Diese kann bis zu 120 Stunden (5 Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden (Kosten ca. 35 Euro). Oder
- Sie lässt sich eine Kupferspirale einlegen, bis spätestens 5 Tage nach dem Geschlechtsverkehr. Weitere Informationen zur Kupferspirale siehe Seite 32

Innerhalb von 72 Stunden

Bis 5 Tage danach

መክሰባቱ ወይ ረብሐታቱ

- ወላሐደ ሆርሞን የብሉን
- ደቀንስትዮ ብዛዕባ አካላተን ብዙሕ ይመሃራሉ
- ርትዓውነት ዋጋታት

ጸገማት ናይዚ አገባብ

- ምውህሃድ ናይ ክልቲአም መጻምድቲ የድልዮ።
- ንውሕ ዝበለ ናይ ትምህርቲ ግዜ ይሓትት
- ብንቡር ወርሓዊ ጽግዖት ዝትግበር ስለዝኾነ
- ሓደሓደ ግዜ ቡቶም ዓውደ አዋርሓዊ ዘይውሑሳት አገባባት ምኻድ ስለዘደናግር።
- ካብ ብጻታዊርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ዝከላኸል ኣይኮነን

ክልቲአም መጻምድቲ

መዓልቲ ድሕሪ ርክብ ዝውሰድ ከኒና / መዓልቲ ድሕሪ ርክብ ዝውሰድ ኣይ.ዩ.ዲ

ወላ ምስ ብዙሓት ዓይነት መከላኸሊ አገባባትን ምስ ኩሉ ጥንቃቄን ተወሲዱ ከብቕዕ ገለ ግዜ ክፈሽል ስለዝኸእል። እዚ ማለት ድማ ብዘይ መከላኸሊ ጻታዊ ርክብ ምፍጻም ማለት እዩ። ኣብዚ ኩነታት እዚ »ድሕሪ ርክብ« መከላኸሊ ከውሰድ ከምዝከኣል ኣብ ግምት ምእታው የድሊ።

አገባባት ምክልኻል ጥንሲ ድሕሪ (ህጹጽ መከላኸሊ ዝብላል) ስጉምትታት ምክልኻል ውድቀት:

- እታ ሰበይቲ ነቲ ድሕሪ ርክብ ዝውሰድ ከኒና ምስ ለቨኖርጀስትሪል ገይራ ዝበዝሐ ግዜ ኣብ 72 ሰዓታት ድሕሪ ርክብ ትወስድ(እዚ ድማ ብዘይ ትእዛዝ ሓኪም ኣብ ፋርማሲ ዝርከብ፡ ካብ 16 – 21€ ከምዓይነት መድሃኒቱ ይሸየጥ። እንተድኣ ንትሕቲ 20 ዓመት ዝዕድሚኣን ደቀኣንስትዮ እቲ ድሕሪ ርክብ ዝውሰድ ከኒና ተአዚዙላን ኣይከፍላን እየን)።
- እታ ጻል ኣንስተይቲ ነቲ »ድሕሪ ርክብ ዝውሰድ መከላኸሊ« ምስቲ ኣሊፕሪስታል ዝብላል ንጠፍ ፈውሲ እያ እትወስድ። ክሳብ 120 ሰዓታት ድሕሪ ርክብ ጸኒሓ ክትወስድ ትኸእል (ድሕሪ 5 መዓልታት)፡ እዚከኣ ካብ ቤት መድሃኒት ብዘይ ትእዛዝ ሓኪም ክርከብ ዝኸእልን ብ35€ ከግዛእ ዝኸእልን እዩ። እንተድኣ ንትሕቲ ዕስራ ዓመት ዝዕድሚኣን ደቀኣንስትዮ እቲ ድሕሪ ርክብ ዝውሰድ ከኒና ተአዚዙላን ኣይከፍላን እየን)።
- ነቲ ኮፐር ኣይ.ዩ.ዲ ድሕሪ 5 መዓልቲ ድሕሪ ርክብ ኣብ ርሕማ ክተእትዎ ትኸእል። ተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ እቲ ኩናታዊ ቅርጺ ዘለዎ ኮፐር ኣብ ገጽ 33 ይርከብ

ኣብ ውሽጢ 72 ሰዓታት

ክሳብ 5 ዝቐጽላ መዓልታት

Wenig Nebenwirkungen

Wie funktioniert sie?

- Die „Pille danach“ verzögert oder verhindert den Eisprung, wenn er noch nicht stattgefunden hat. Sie wirkt nicht, wenn sich die befruchtete Eizelle schon eingenistet hat
- Die „Spirale danach“ macht die Samenzellen unbeweglich. Sie verhindert auch die Einnistung einer befruchteten Eizelle

Wie sicher ist sie?

- Am sichersten ist die „Pille danach“ auf Gestagen-Basis, wenn sie in den ersten 24 Stunden genommen wird. Etwa 9 von 10 Schwangerschaften werden dann verhindert. Wird sie später genommen, ist sie nicht so sicher
- Die Pille aus Ulipristal wirkt 5 Tage lang
- Die „Spirale danach“ ist sehr sicher
- Wenn drei Wochen später noch keine Blutung gekommen ist, sollte die Frau einen Schwangerschaftstest machen. Das gilt für beide Methoden

Vorteile

- Möglichkeit für den „Notfall“
- Die „Pille danach“ hat wenig Nebenwirkungen
- Die Kupferspirale kommt in Frage, wenn mehr als 72 Stunden vergangen sind oder die Frau sowieso mit der Spirale verhüten möchte
- Wenn die Frau es möchte, kann die Kupferspirale dann 3 bis 5 Jahre in ihrer Gebärmutter bleiben

Nachteile

- In manchen Orten ist es schwierig, ein Rezept für die „Pille danach“ zu erhalten
- Die „Pille danach“ verhütet nur für das eine Mal, nicht für den Rest des Zyklus
- Andere Medikamente können die Wirkung der „Pille danach“ unsicher machen
- Die „Pille danach“ ist teuer
- Die „Pille danach“ ist nur für den Notfall gut. Sie eignet sich nicht als Methode auf Dauer

ከመይ ሰሪሉልክን?

- እቲ »ድሕሪ ርክብ ዝውሰድ መከላኸሊ.« ምፍራይ እንቋቐሖ ይኸልክል፡ እንተድኣ እንቋቐሖ ዘይጸኒሑ እዩ። እንተድኣ እታ ዝተፋረየት እንቋቐሖ ተተኺላ ግን ኣይሰርሕን እዩ።
- እቲ »ድሕሪ ርክብ ዝግበር ኣይ.ዩ.ዲ.« ነታ ሞህሮ ዘርእ ተባዕታይ ከምዘይንቃሳቐስ ይገብር። ከምኡውን እታ ዝፈረየት እንቋቐሖ ቦታ ከምዘይትረክብ ይገብራ።

ከሳዕ ክንደይ ውሕስነት እዩ ዘለዎ?

- እቲ ዝበለጸ ኩነታት ናይ ለቨኖርጀስትሪል ዝመሰረቱ ናይ ድሕሪ ርክብ ዝውሰድ ፈውሲ ኣብተን ናይ መጀመርያ ዘድምዕ ኣብተን ናይ መጀመርያ 24 ሰዓታት ምስ ዝውሰድ እዩ። በዚ ኣገባብ እዚ ድማ 9 ካብ 10 ጥንስታት ይኸልክሉ እዩም። ካብኡ ንላዕሊ ደንጉኻ ምስ ዝውሰድ ኣድማዒ ኣይከውንን።
- እቲ ናይ ኡሊፕሪስታል ከኒና ን 5 መዓልታት የድምዕ
- እቲ ድሕሪ ርክብ ዝውሰድ ኣይ.ዩ.ዲ ድማ ውሑስ እዩ
- ኣብ ውሽጢ ሰለስተ ሰሙን ዝኾነ መድመይቲ እንተዘይተራእዩ ናይ ጥንሲ መርመራ ክግበር ኣለዎ። እዚ ከኣ ንኸልተአም ኣገባባት ዝምልከት ይኸውን።

መኽሰባቱ ወይ ረብሓታቱ

- ኣብ ግዜ »ህጹጽ ኩነታት« ሓጋዚ እዩ
- እቲ ድሕሪ ርክብ ዝግበር መኽላኸሊ ውሑድ ጎድናዊ ሳዕቤን እዩ ዘለዎ
- እንተድኣ ካብ 72 ሰዓታት የሕሊፋ እሞ ነቲ መከላኸሊ ብኣይ.ዩ.ዲ ክትካላኸል እንተወሲና እቲ ኮፐር ኣይ.ዩ.ዲ ክሰርሓላ ዝኸእል ኣይኮነን።
- እታ ሰቢይቲ እንተደልያ እቲ ኮፐር ኣይ.ዩ.ዲ ን 3 ክሳብ 5 ዓመታት ኣብ ማህጻና ክጸንሕ ይኸእል እዩ።

ጸገማት ናይዚ ኣገባብ

- ኣብ ገለ-ገለ ቦታታት ንናይ ህጹጽ ረድኤት መከላኸሊ ጥንሲ ዘገልግል ናይ ሓኪም ወረቐት ምርካብ ኣጸጋማ እዩ
- እቲ »ድሕሪ ርክብ ዝውሰድ መከላኸሊ« ሓንቲ ወርሒ ጽግያት ጥራይ ይኻላኸል።
- ካልኣት ሕክምናታት ነቲ »ድሕሪ ርክብ ዝውሰድ መከላኸሊ« ዘይውሑስ ሳዕቤናት ይፈጥሩሉ።
- እቲ ድሕሪ ርክብ ዝውሰድ መኽላኸሊ ኩቡር እዩ
- እቲ »ድሕሪ ርክብ ዝውሰድ መከላኸሊ« ንህጹጽ ኩነታት ጥራይ እዩ ጽቡቕ ዝሰርሕ። ከም ቀዋሚ ኣገባብ ክውሰድ ምቹእ ኣይከውንን።

ውሑድ ጎድናዊ ሳዕቤን ኣለዎ

- Es kann schwer sein, schnell genug eine Ärztin / einen Arzt für die Spirale danach zu finden. Dann kann ein Anruf in einer pro familia Beratungsstelle helfen

NOCH MEHR INFORMATIONEN ZU SEXUELLER GESUNDHEIT

Auf Tigrinya oder Tigrinya/Deutsch

Vom pro familia Bundesverband:

- Faltblatt Kurz-Info Schwangerschaftsabbruch

Sie erhalten sie kostenlos bei:

pro familia Bundesverband,
Mainzer Landstraße 250–254,
60326 Frankfurt am Main,
Telefon 069 / 63 90 02, www.profamilia.de

Hier erfahren Sie auch die Adressen von pro familia Beratungsstellen in Ihrer Nähe.

Vom pro familia Bundesverband gibt es Broschüren zu den einzelnen Verhütungsmethoden. Sie enthalten mehr Informationen, allerdings nur in deutscher Sprache.

www.zanzu.de

Das Webportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet Informationen zu sexueller Gesundheit für Migrantinnen und Migranten in 13 Sprachen.

- ኣይ.ዩ.ዲ ዝገብረልካ ሓኪም ቀልጢፍካ ክትረከብ ይኸብድ ይኸውን። ስለዚ ንናይ ውጥን ስድራቤት ናይ ምክሪ ማእከል ምውካስ ብዙሕ ሓጋዚ ክኸውን ይኸእል።

ዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ጾታዊ ጥዕና ብትግርኛ ወይ ትግርኛ/ጀርመን

ካብ ፈደራሽን ውጥን ስድራቤት:

- ናይ ሓበሬታ ወረቆት ብዛዕባ ምጻል ጥንሲ ተመልከት

ኣብዚ ዝስዕብ ብነጻ ይርከብ:

pro familia Bundesverband,
Mainzer Landstraße 250–254,
60326 Frankfurt am Main,
ተሌፎን: 069 / 63 90 02, www.profamilia.de

ከምኡ ውን ኣብዚ ኣድራሻታት ናይ ማእከል ምክሪ ውጥን ስድራቤት ውን ኣብ ከባቢኹም ክትረክቡ ትኸእሉ። እቲ ውጥን ስድራቤት ናይ ቡንደስሽርባንድ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ኣገባብ ናይ ምክልካል ጥንሲ ብሮቩር ኣለውዎ። ብቋንቋ ጀርመን ጥራይ ዝዳሎ ደኣ ከይኑ እምበር ሓይለይ ሓበሬታታት ዝሓዘ እዩ።

www.zanzu.de

እዚ መርበብ ሓበሬታ ናይቲ ፈደራላዊ ማእከል ናይ ጥዕና ትምህርቲ (BZgA) ብ 13 ቋንቋታት ብዛዕባ ጾታዊ ጥዕና ንስደተኛታት ሓበሬታታት ይህብ።

Broschüren der pro familia

ናይ ውጥን ስድራቤት ብሮሽራት

Broschürenreihe

Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel
- Das Diaphragma
- Das Frauenkondom
- Das Kondom
- Die Pille
- Die Portiokappe
- Die Spirale
- Hormonale Langzeitverhütung
- „Pille danach“ und „Spirale danach“
- Sterilisation
- Der Vaginalring
- Das Verhütungspflaster

Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion
- Körperzeichen weisen den Weg
- Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft
- Schwangerschaftsabbruch
- Sexualität und körperliche Behinderung
- Sexualität und geistige Behinderung
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Unerfüllter Kinderwunsch

Broschürenreihe Schwangerschaft

- Natürlich gebären
- Vorgeburtliche Untersuchung

Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre
- Wenn Sexualität sich verändert

Für Jugendliche

- Anders ist normal
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach
- Deine Sexualität – deine Rechte (Auch auf Arabisch und Dari)
- Mädchen, Jungen, Jungen, Mädchen
- Man(n) nehme ... ein Kondom, das passt
- Menstruation
- Sex, Respekt, Lust und Liebe

In anderen Sprachen

- Schwangerschaftsabbruch (In Englisch, Serbokroatisch, Russisch und Türkisch)
- „Pille danach“ und „Spirale danach“ (In Englisch, Russisch, Spanisch und Türkisch)
- Verhütung (In Arabisch, Bulgarisch, Dari, Englisch, Französisch, Kroatisch, Kurmaci, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch, Tigrinya, Türkisch)
- Kurzinfo Schwangerschaftsabbruch (In Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari, Englisch, Kurmaci, Rumänisch, Serbisch, Somali, Sorani, Tigrinya)

In leichter Sprache

- Verhütung
- Liebe und Sexualität
- Sexualität – Was sind unsere Rechte?

Zu bestellen bei:

pro familia Bundesverband,
Mainzer Landstraße 250–254,
60326 Frankfurt,
Tel.: 0 69 / 26 95 77 90
oder über www.profamilia.de

pro familia Landesverbände

ዘባዊ ማሕበራት ናይ ውጥን ስድራቤት

Baden-Württemberg

Theodor-Heuss-Straße 23
70174 Stuttgart
Tel. 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

Bayern

Postfach 1243
82002 Unterhaching
Tel. 0 89 / 29 08 40 46
lv.bayern@profamilia.de

Berlin

Kalckreuthstraße 4
10777 Berlin
Tel. 0 30 / 2 13 90 20
lv.berlin@profamilia.de

Brandenburg

Charlottenstraße 30
14467 Potsdam
Tel. 03 31 / 7 40 83 97
lv.brandenburg@profamilia.de

Bremen

Hollerallee 24
28209 Bremen
Tel. 04 21 / 3 40 60 60
lv.bremen@profamilia.de

Hamburg

Seewartenstraße 10
20459 Hamburg
Tel. 0 40 / 3 09 97 49-30
lv.hamburg@profamilia.de

Hessen

Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt / Main
Tel. 0 69 / 44 70 61
lv.hessen@profamilia.de

Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 6–7
18057 Rostock
Tel. 03 81 / 3 13 05
lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de

Niedersachsen

Dieterichstraße 25a
30159 Hannover
Tel. 05 11 / 30 18 57 80
lv.niedersachsen@profamilia.de

Nordrhein-Westfalen

Kolpingstraße 14
42103 Wuppertal
Tel. 02 02 / 2 45 65 10
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de

Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7
55116 Mainz
Tel. 0 61 31 / 23 63 50
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

Saarland

Mainzer Straße 106
66121 Saarbrücken
Tel. 06 81 / 96 81 76 77
lv.saarland@profamilia.de

Sachsen

Strehleener Str. 12–14
01069 Dresden
Tel. 03 51 / 21 09 38 45
lv.sachsen@profamilia.de

Sachsen-Anhalt

Zinksgartenstraße 14
06108 Halle
Tel. 03 45 / 5 22 06 36
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

Schleswig-Holstein

Marienstraße 29–31
24937 Flensburg
Tel. 04 61 / 9 09 26 20
lv.schleswig-holstein@profamilia.de

Thüringen

Erfurter Straße 28
99423 Weimar
Tel. 0 36 43 / 77 03 03
lv.thueringen@profamilia.de

Verhütungsmethoden አገባባት ምክልካል ጥንሲ

Sterilisation
ምምካን



Die Pille – „kombinierte Pille“
እቲ ከኒና ምክትወሃሃደ ከኒናፍ እዩ



Kupferspirale
ኮፐር ኣይ ዩ ዲ



Kondom
ኮንዶም



Verhütungspflaster
ብጋፕ ገዳብር ምክልካል ጥንሲ



Verhütungsring
ናይ ቀለቤት መከላኸሊ ጥንሲ



Frauenkondom
ናይ ደቀንስትዮ ኮንዶም



Diaphragma
ኣብ ማህጸን ገዳቱ ዲያፍራም



Minipille
ሚኒፒል (ንእሹቶይ ከኒና)



Hormonimplantat
ሆርሞን ብምስግጋር ገዳብር መከላኸሊ ጥንሲ



Verhütungskappe
ናይ ካፕ መከላኸሊ ጥንሲ



Chemische Verhütungsmittel – Gel
ስነ ቀመማዊ መከላኸሊ ጥንሲ-ጅል



Dreimonatsspritze
ናይ ዲፖ ፕሮቬራ መርፍእ ተወጊእካ ገዳብር ምክልካል ጥንሲ



Hormonspirale
ናይ ኣይ.ዩ.ዲ.ሆርሞናዊ መከላኸሊ ጥንሲ



Chemische Verhütungsmittel – Zäpfchen
ስነ ቀመማዊ መከላኸሊ ጥንሲ – ኣብ ማህጸን ወይ መገመጫ ገዳቱ



Temperaturmethode – ein Bestandteil der Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung
ረስናዊ አገባብ – ካልእ ናይ ፍርያምነት ኣፍልጦ አገባብ

Impressum: © 2016 **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Mainzer Landstraße 250–254,
60326 Frankfurt am Main, Telefon 0 69 / 26 95 77 90. www.profamilia.de.
1. Auflage 2018, 5.000
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

pro familia tritt für den verantwortlichen Umgang mit knappen Ressourcen ein. Wenn Sie diese Broschüre nicht mehr benötigen, geben Sie sie bitte an Interessierte weiter. Vielen Dank.

