በከተማ ጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም
የቤተሰብ ዕቅድ ጠኬጅ

ማውጫ

ገጽ

1. መግቢያ 1
2. ዓላማ 2
2.1. አጠቃላይ ዓላማ 2
2.2. ዝርዝር ዓላማ 2
3. የማስፈጸሚያ ስልቶች 2
4. በከተማ ጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራት 3
4.1. መረጃ መሰብሰብ 3
4.2. ስለ ቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ትምህርት መስጠት 4
4.3. የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት መስጠት 6
4.4. ሌሎች በከተማ ጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች የማይሰጡ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች 27
5. ከአገልግሎቱ የሚጠበቁ ውጤቶች 32
6. የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት መልዕክት ማስተላለፊያ ዘዴዎች 33
7. ክትትልና ግምገማ 35
7.1. ክትትል 35
7.2. ግምገማ 36

1. መግቢያ

የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት በፈቃደኛነት ላይ የተመሠረተ □ዙ□ዓሮ □□ም ሰ□ ሰራሽ □እርግዝና መከላከያ ዘዴዎችን በመጠቀም አራርቆ በመውለድ ቤተሰብን መመጠን ማለት ነው።

የአገራችን የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ሽፋን 33% ነው። የጤና ዓበቃ ሚ/ር በ1999 □.ም ባወጣው ዘገባ መሠረት ይህንን ሽፋን ለማሳደግ በአሁኑ ጊዜ በፈጣን የከተሞች መስፋፋትና እድገት ምክንያት በከተሞች የሚሰጡ የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎት ፍላጎት እየጨመረ መጥቷል። ይህን የተጠቃሚዎች ፍላጎት ለማሟላትና የሚገኙትንም ውጤቶች/የቤተሰብ እቅድ ሽፋን/ ጠብቆ ለማቆየት የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎትን በከተማ ማስፋፋት ወሳኝ ነው።

የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት የረዥም ጊዜ ግቡ የሕዝብ ብዛት ዕድገትን ከሀገሪቱ የልማት አቅም ጋር እንዲጣጣም ለማስቻል፣ የሕብረተሰቡን የኑሮ ደረጃ ለማሻሻል፣ አግባብ ያለው የሀብት አጠቃቀም እንዲሰፍን ለሚደረገው አገራዊ ጥረት አስተዋጽኦ ለማድረግ ነው። የኢትዮጵያ የሥነ ሕዝብ ፓሊሲም ከ1986 ዓ.ም ጀምሮ በግምባር ቀደምትነት ይህንኑ ሲያመላክት ቆይቷል።

የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት የእናቶችንና የሕፃናትን ጤንነት ከሕመምና ከሞት ለመታደግ ያልታቀደ እርግዝናን በዚህም ሳቢያ የሚመጣ ውርጃን፣ ኤች.አይ.ቪ. ኤድስና ሌሎች የአባላዘር በሽታዎችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር ፣የተሻለ ኑሮ ለመምራት፣ የቤተሰብ ገቢን ለማሳደግ፣ የተፈጥሮ ሀብትን በአግባቡ ለመጠቀምና ለመጠበቅ ያስችላል። የቤተሰብ መጨናነቅና መተፋፈግን ይቀንሳል። ሴቶች በምርት ሥራ ላይ ሙሉ ተሳታፊ እንዲሆኑ ይረዳል። በመሆኑም ይበልጥ ቤተሰብ ተኮር የሆነ የቤተሰብ ዕቅድና አገልግሎት በከተማ ውስጥ በማስፋፋት ሕብረተሰቡ ያለብዙ ድካምና ውጣ ውረድ አገልግሎቱን በአቅራቢያው ለማግኘት ይችል ዘንድ የከተማ የጤና ኤክስቴንሽን ፓኬጅ አካል የሆነው ይህ የቤተሰብ ዕቅድ ኤክስቴንሽን ፓኬጅ ተዘጋጅቶ ቀርቧል።

2. ዓላማ

2.1. አጠቃላይ ዓላማ

አራርቆ በመ□ለ□፣ ጸልታቀደና ጸልተ□ለ□ እርግዝናን በማስቀረት በእናቶችና ሕፃናት ጤንነት ላይ ሊደርስ የሚችለውን ሕመምና ሞት መቀነስ፡፡

2.2. ዝርዝር ዓላማ

- ሕብረተሰቡ በቤተሰብ እቅድ በቂ ግንዛቤ፣ እውቀትና ክህሎት እንዲኖረውና የአገልግሎቱ ተጠቃሚ እንዲሆን ማ□ረፅ፣
- □ቤተሰብ □ቅ□ ኘሮግራሞች ተጠቃሚ በመሆን የተወሰነ ቁጥር ያላቸውን ሕፃናት ማፍራት፣
- □እናቶችን ያልታቀደና ያልተፈለገ እርግዝና ማስቀረት፣
- የሕዝብ ቁጥር ዕድገትን መመጠን፣
- ጸልተ□ለ□ እርግዝናዎችን፣ አደጋ የሚያስከትሉ ብሎም ለሞት የሚያደርሱ ውርጃዎችን መቀነስ፣
- በቤተሰብ እቅድ አገልግሎት የወንዶችን ተሳትፎ ይበልጥ ማሳ□ፅ፡፡

3. የማስፈጸሚያ ስልቶች

- ህብረተሰቡን ስለ ፓኬጁ አጠቃላይ ፕሮግራም በማስተዋወቅ፣
- መነሻ ጥናት በማካሄድ ፣
- ህብረተሰቡን ያሳተፈ የስራ ዕቅድ በማውጣት፣
- ስልጠና በማካሄድ ፣
- ለፓኬጁ ሥራ ደጋፊ ሊሆኑ ከሚችሉ መንግስታዊና መንግስታዊ ካልሆኑ ድርጅቶችና የህብረተሰብ ክፍሎች ጋር ቅንጅት በመፍጠር ፣
- በአካባቢው የሚገኙ የጤና ባለሙያዎችን በማሳተፍ፣
- ህብረተሰቡን በማስተማር፣ በማስተባበርና በመቀስቀስ በቀጥታ ተሳታፊ በማድረግ የባህሪ ለውጥ እንዲያመጣ በማስቻል ፣
- በአካባቢው የሚገኘውን ሀብት በመጠቀም ፣

- ሰርቶ ማሳያ ዘዴ በመጠቀም ፣
- የልምድ ልውውጥ በማድረግ ፣
- የማነቃቂያ ዘዴዎችን በመጠቀም ፣
- አካባቢያዊና ህጋዊ ደንቦችን በመጠቀም ፣
- የክትትልና የቁጥጥር ስራዎችን በማካሄድ፡፡

4. በከተማ ጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራት

4.1. መረጃ መሰብሰብ

ለቤተሰብ ክቅ□ ኘሮግራሞች ጠቃሚ የሆኑ መረጃዎችን፣ መዝግቦ መያዝ ፣

- □እርግዝና መከላከያን የሚጠቀሙ ብዛት፣
- አገልግሎቱን ከየት እንደሚያገኙና እንደሚጠቀሙ፣
- የሚጠቀሙበት የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ ዓይነት፣
- መከላከያ የማይጠቀሙ ብዛትና ለምን እንደማይጠቀሙ፣
- መከላከያ የማይጠቀሙ ነገር ግን ለመጠቀም የሚፈልጉ ብዛት፣
- በመጠቀም ላይ የነበሩና ያቋረጡ ካሉ ያቋረጡበት ምክንያት፣
- የባል ተፅዕኖ/ካለ/፣
- የሚያጠቡ እናቶች ቁጥር፣
- ሳ□□ቀ□ ጸረ□□ እናቶች ቁጥር፣

ስለቤተሰብ እቅድ አሰተሳሰብ ጠቃሚና ጐጂ የሆኑትን ልማዳዊ ድርጊቶች በመለየት ጠቃሚ የሆኑትን ለማ□በር፣

- ለሕብረተሰብ በቤተሰብ □ቅ□ ኘሮግራም ዙሪያ ትምህርት መስጠት፣ የትምህርት መረጃ ጹሁፎችን ማሰራጨት፣
- በከተማ ጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ደረጃ ሊሰጡ የሚችሉ የቤተሰብ እቅድ አገልግሎትን ለተጠቃሚዎች መስጠት፡፡
- በከተማ ጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ሊተገበሩ የማይችሉ የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ዘዴዎችን

□ሚ□ል□ እናቶችን አገልግሎቱ ወደሚሰጥበት የጤና ድርጅት መላ□

4.2. □ቤተሰብ እቅድ አገልግሎት

የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት ትርጉም

የቤተሰብ ዕቅድ ማለት በልዩ ልዩ የተፈጥሮ ወይም ሰው ሠራሽ □እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች በመጠቀም □ማ□□ለፅ እርግዝና እንዳይከሰት ማድረግ ነው:: በተጨማሪም ግለሰቦች፣ ወይም ባልና ሚስት ወልደው ለማሳደግ የሚፈልጓቸውንና የሚችሏቸውን ልጆች ብዛት እንዲሁም ለመውለድ የሚፈልጉበትን ጊዜ በፍላጎታቸው በመወሰን የጠቅላላ ቤተሰቡንም ሆነ የህብረተሰቡን ደህንነት መጠበቅ መቻል ማለት ነው::

4.2.1. የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት ጠቀሜታ

ለእናቶች ያለው ጠቀሜታ

- ያልተፈለገ እርግዝና እንዳይፈጠር ይከላከላል፣
- የሚፈልጉትን ሕፃናት ብዛት በመወሰን አራርቀው እንዲወልዱ ያደርጋል፣
- □እናቶችና የሕፃናትን ህመምና ሞት ይቀንሳል፣
- ሕገወጥ ውርጃን በመቀነስ በጤና ላይ የሚፈጠረውን ችግር ይቀንሳል፣
- እናቶች የጊዜ ፋታ አግኝተው በልማት እንዲሳተፉ ያደርጋል፣
- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስና ሌሎች የአባላዘር በሽታዎችን ይከላከላል (ኮንዶምን የሚጠቀሙ ሲሆን ብቻ)

ለሕፃናት ያለው ጠቀሜታ፣

- ሕፃናት በቂ የወላጆችን ፍቅር ያገኛሉ፣

- ሕፃናት ተገቢውን የቤተሰብ እንክብካቤ ስለሚያገኙ ጤናማ ሆነው ያድጋሉ፣
- ሕፃናት ተገቢውን የጤናና የትምህርት አገልግሎት እንዲያገኙ ያግዛል፣

ለቤተሰብ በሙሉ ያለው ጠቀሜታ፣

- ደስተኛና ጤናማ ቤተሰብን ይፈጥራል፣
- ከገቢ አቅም ጋር ተመጣጣኝ የሆነ ኑሮ እንዲኖሩ ያግዛል፣
- ተጋግዘው የመሥራት አቅምን ይፈጥራል፣
- ያልተመጣጠነ የቤተሰብ ብዛት በመከላከል የቤተሰቡን የትምህርትና የጤና አገልግሎት ፍላጐት የተሟላ ያደርገዋል።

ለሀገር እድገትና ልማት ያለው □ቀሜ□፣

- ከቁጥጥር ውጭ የሆነ የሕዝብ ዕድገትን ይከላከላል፣
- የልማት እንቅስቃሴን ያፋጥናል፣
- ሴቶች በልማት ሥራ ላ□ እንዲሳተፉ ይረዳል፣

4.2.2 **ያልተመጠነ** ቤተሰብ የሚያስከትለው ችግር:-

- በወሊድ ጊዜ ሊደርስ የሚችል የጤና መታወክና በ□ህም ሳቢያ ለሕመምና ሞት መ□ረፅ፣
- በወጣት ሴቶች ላይ በሚ□□ም ያለ እድሜ ጋብቻ ምክንያት በጤናቸው ላ□ ከፍተኛ ችግር መ□□ር፣
- ያልተፈለገ እርግዝና ለሕገወጥ ውርጃ ስለሚያጋልጥ የእናቶች ሞት መሬ መር፣
- እናቶች በልማት ሥራ እንዳይሳተፉ መ□□ብ፣
- ሕፃናት በቂ የቤተሰብ ፍቅርና እንክብካቤ ስለማያገኙ የተስተካከለ እድገት ይዘው እንዳያድጉ ማ□ረፅ ፣
- ሕፃናት □ተሟላ የቤተሰብ እንክብካቤ ለማይደረግላቸው ለተለያዩ ሕመምና ሞት መጋለጥ፣
- ሕፃናትና ሌሎችም የቤተሰቡ አባላት በቂ የጤናና የማሕበራዊ አገልግሎት አለማግኘት፣

- ሕፃናትን በሚገባ ለማሳደግ በቤተሰብ ላይ የኢኮኖሚ ጫና መ□□ር::

የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎቹ የቤተሰብ ዕቅድን በተመለከተ ዝርዝር የሥራ እቅድ ጸ□□ሉ:: ይህንን እቅድ ተገልጋዩ ሕብረተሰብና የሚመለከታቸው ድርጅቶች ሁሉ እንዲያውቁትና በባለቤትነት ስሜት በሚሳተፉበት ሁኔታ ተግባራዊ እንዲሆን ማድረግ ይጠበቅባቸዋል:: ይህም አካሄድ በጋራ የማቀድን፣ በጋራ እቅድን ተግባራዊ የማድረግንና በጋራ የመገምገምን ቅንጅታዊ የጋራ አሰራርን ያዳብራል:: ለቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት መሳካትም የጐላ አስተዋጽኦ ይኖረዋል ተብሎ ይታመናል::

4.3. የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት

ሁለት ዓይነት የእርግዝና መቆጣጠሪያ ዘዴዎች አሉ:: እነዚህም:-

4.3.1 □ተ□ፕሮ/ባሕላዊ □እርግዝና መቆጣጠሪያ ዘዴዎች

4.3.2 ዘመናዊ □እርግዝና መቆጣጠሪያ ዘዴዎች

4.3.1. የተፈጥሮ/ባሕላዊ □እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች

ተፈጥሮአዊ የእርግዝና መከካለያ ዘዴ ምንም ዓይነት መድኃኒት ወይም መከላከያ የማያስፈልገው ዘዴ ነው:: እነዚህም ጡት ማጥባት፣ የቀን አቆጣጠር፣ ከሩካቤ ስ□ መታቀብ፣ የወንድ የዘር ፍሬን ወደ ውጨ ማፍሰስ፣ ናቸው::

ሀ/ ጡት ማጥባት

ከተፈጥሮ □እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች አንዱ ጡት ማጥባት ነው:: ወልደው ጡት በማያጠቡ እናቶች ዘንድ፣ እንቁላልዋ ማኩረት የምትጀምረው አብዛኛውን ጊዜ ሕፃኑ በተወለደ ከአንድ እስከ ሁለተኛው ወር ባለው ጊዜ ውስጥ ነው:: ነገር ግን በየስድስት ሰዓቱ ወይም ከዚያ ባነሰ ጊዜ ውስጥ ሁለቱንም ጡቶቻቸውን እያፈራረቁ የሚያጠቡ እናቶች ከሆኑ እንቁላልዋ ሳታኮርት ለብዙ ወራት ትቆያለች:: በመሆኑም ልጆቻቸውን ብዙ ጊዜ ጡት የማጥባት ልምድ ያላቸው እናቶች የወሲብ ግንኙነት ቢያደርጉም ከወሊድ በኋላ እስከ 6 □ር ሳያረግዙ መቆየት ይችላሉ::

ጡት ማጥባት እርግዝናን የሚከላከልበት ዘዴ

የወለደች እናት ሕፃኑን በምታጠባበት ወቅት መልእክቱ ከጡት ጫፍ ወደ “ቫገስ ነርቭ” ከዚያም አንጐል ውስጥ ወደሚገኘው “አንቴርየር ፒቱታሪ” ይደርሳል፡፡ አንቴርየር ፒቱታሪ በተራው የጡት እጢዎች ወተት እንዲያመነጩ የሚያደርገውን ኘሮላክቲን ሆርሞን የተባለ አካላዊ ቅመም ያመነጫል፡፡ ይህ አካላዊ ቅመም በበኩሉ የወር አበባን ኡደታዊ ክንዋኔን ለማሟላት የሚረዳውን ሉተናይዚንግ የተባለ አካላዊ ቅመም በመቀነስ እንቁላል አኩርታ ከከረጢቷ እንዳትወጣ በማድረግ እርግዝናን ይከላከላል፡፡

የጡት ማጥባት ጥቅም

- እርግዝናን ይከላከላል (ቢያንስ ከ8-10 □□ ቀንና ሌሊት ካጠባች)፣
- በእናትና በሕፃናት መካከል ያለውን ፍቅር ያጠናክራል፣
- የእናት ጡት ወተት በተፈጥሮ የተዘጋጀ ስለሆነ ሕፃናትን ለምግብ ወለድ በሽታ አያጋልጥም፣ ከበሽታም ይከላከልላቸዋል፡፡
- እስከ 6 ወር ድረስ ለሕፃናት ሌላ ተጨማሪ የምግብ ወጭ አያስፈልግም፣
- ይህ □እርግዝና መከላከያ □□ ምንም ዓይነት ጉዳት በሰውነት ላይ የማያስከትልና የገንዘብ ወጭን የማይጠይቅ ነው፡፡
- በአንዳንድ የሃይማኖት ተከታዮች ዘንድ ከሰው ሠራሽ የወሊድ መከላከያዎች ይልቅ የተፈጥሮ የወሊድ መከላከያዎች ተቀባይነት አላቸው፡፡

በጡት ማጥባት እርግዝናን የመከላከል □□ ድክመቶች፣

እናቲቱ ከወለደች 6 ወር በኋላ ላለው ጊዜ የጡት ማጥባት ዕንሰትን መከላከያነቱ እየቀነሰ ስለሚሄድ አስተማማኝ አይሆንም፡፡

ለ/ በቀን አቆጣጠር ዘዴ ፅንሰትን መከላከል

አንዲት ሴት ለአካለ መጠን ከደረሰች ጊዜ ጀምሮ በወር አንድ ጊዜ የወር አበባ ማየት ተፈጥሮ የለገሳት ፀጋ ሲሆን በቀን አቆጣጠር በመጠቀም ፅንሰትን ለመከላከል የምትፈልግ ከሆነ የወር አበባዋ በየስንት ቀኑ እንደሚመላለስ ማወቅ አለባት፡፡ በቅድሚያ ትምህርትና ምክር ከተሰጣት በኋላ የወር አበባዋ በየስንት ቀኑ እንደሚመጣ ቢያንስ ለአንድ ዓመት በመመዝገብ ወይም ማንበብና መጻፍ የማትችል ሴት ለእያንዳንዱ ቀን አንድ ጠጠር ማኖር አለባት፡፡ ይህም የሚደረገው የወር አበባ የሚመጣበትን አጭርና ረጅም ቀን ለይቶ ለማወቅ ነው፡፡ ምክንያቱም አንዳንድ ሴቶች የወር አበባቸው የሚመጣበትን ጊዜ ይለዋወጣልና ነው፡፡

የወር አበባ ቀኖች አቆጣጠር አንድ ተብሎ የሚቆጠረው የወር አበባ ከሚፈስበት ከመጀመሪያው ቀን □ምሮ ነው፡፡ ቆጠራው የሚያበቃበት ቀን ደግሞ የሚቀጥለው የወር አበባ ከመምጣቱ አንድ ቀን ቀ□ም ብሎ ነው፡፡

አንድ እንቁላል ከወንዱ የዘር ፍሬ ጋር ካልተዋሃደ በስተቀር ሕያው ሆኖ የሚቆየው ሃያ አራት ሰዓት ብቻ በመሆኑ እንቁላል በተፈጠረ በ24 ሰዓት ውስጥ ግንኙነት ካልተደረገ እርግዝና ሊኖር አይችልም፡፡ ሆኖም ትክክለኛ የእንቁላል መፈጠሪያውን ቀን ማወቁ አደጋች ቢሆንም የወር አበባ መመለሻ አጋማሽ ላይ ሊፈጠር እንደሚችል የተለያዩ ጥናቶች ይጠቁማሉ፡፡

በዚህም መሠረት <u>ለምሳሌ</u> የአንዲት ሴት የወር አበባ በየሃያ ሰባት ቀናት የሚመጣ ከሆነ በቀላሉ ከሃያ ሰባት ላይ አሥራ ስምንት በመቀነስ (27-18) ልታረግዝ የምትችልበትን የመጀመሪያ ቀንና ከሃያ ሰባት አሥራ አንድ (27-11) በመቀነስ ልታረግዝ የምትችልበት የመጨረሻ ቀን ለማወቅ ይቻላል፡፡ በዚህም ስሌት መሠረት የወር አበባ ከሚመጣበት ከዘጠነኛው ቀን እስከ አስራ ስድስተኛው ቀን ድረስ □ፆብረ ሥጋ ግንኙነት ቢደረግ የመ□ነስ አጋጣሚው ከፍተኛ ነው፡፡ በዚሁ ዓይነት የወር አበባ መመላለሻ ቀናቸው ሃያ ስምንት የሆነ ከአሥርኛው እስከ

17ኛ እንዲሁም የወር አበባ መመላለሻ ቀናቸው ሰላሳ የሆነ ከአሥራ ሁለተኛው እስከ አሥራ ዘጠነኛው ቀን ድረስ ከግብረ ሥጋ ግንኙነት ተቆጥበው በቀሩት ቀናት የሚቀጥለው የወር አበባ እስከሚመጣ ድረስ ግንኙነት ማድረግ ይችላሉ ማለት ነው:

ጥቅሙ
ይህ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ምንም ዓይነት ችግር በሰውነት ላይ የማያመጣና የገንዘብ ወጭ የማይጠይቅ መሆኑ::

ድክመቶቹ
- አስተማማኝነቱ ከሰው ሠራሽ መከላከያ ዘዴዎች ዝቅተኛ መሆኑ ፣
- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን ጨምሮ ሌሎች የአባለዘር በሽታዎችን አለመከላከሉ ፣

ሐ/ ከሩካቤ መራቅ (Abstinence)
ይህ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ለአጭር ወይም ለረጅም ጊዜ በማቋረጥ የፅንሰትን መፈጠር መከላከል የሚቻልበት ዘዴ ነው:: ከሩካቤ መራቅ ጥንታዊና አስተማማኝ ከሆኑት የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ውስጥ አንዱ ነው:: ዛሬም በዛ ያሉ ሰዎች እየተጠቀሙበት ነው:: በዚህ ባህላዊ ዘዴ ለመጠቀም የባልና የሚስት በጉዳዩ መተማመንና ስምምነት ላይ መድረስን ይጠይቃል:: አዘውትሮ በዚህ ዘዴ የሚገለገሉ ሰዎች በሃይማኖትም ሆነ በጤና ምክንያት ሌላ የመከላከያ ዘዴዎችን መጠቀም የማይችሉ ወይም ሌሎች ዘዴዎች መኖራቸውን የሚያውቁ ናቸው::

ጥቅሙ
- ይህ የፅንሰት መከላከያ ዘዴ አስተማማኝነቱ 100% መሆኑ፣
- ምንም ዓይነት ወጪ አለማስከተሉ ፣
- በሰውነት ላይ የሚያመጣው ጉዳት አለመኖሩ ፣
- ከጋብቻ በፊት የሚመጣ ያልተፈለገ እርግዝን መከላከሉ፣

♦ በግብረ ሥጋ ግንኙነት ሊመጡ የምችሉትን በሽታዎች መከላከሉ::

ስለ□ህ ከሩካቤ ነጻ ሆነው ፅንስትን ለመከላከል የሚፈልጉትን ጥቅሙን በሚገባ በማስረዳት አጋጣሚ ሆኖ ያልተፈለገ እርግዝና እንዳይፈጠር ግን ሌሎች የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች መኖራቸውን የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙጻ□ በሚገባ ማስረዳት አለባት::

መ/ **የወንዱን የዘር ፍሬ ወደ** ውጭ የማፍሰስ ዘዴ

የዚህ ዘዴ አይነተኛ ስልት የወንዱ የ□ር □ሬ ከሴቷ እንቁላል ጋር እንዳይገናኝ ለማድረግ ነው:: በመሆኑም ሁለቱ ጓደኞች (ወንድና ሴት) ወይም ባልና ሚስት ሩካቤ በሚያደርጉበት ጊዜ ወንድየው የስሜት እርካታዉ ሲቃረብ ብልቱን ከሴቲቱ ብልት አውጥቶ የዘር ፍሬውን ከብልቷ ጋር በማይነካካበት ሁኔታ ወደ ውጭ እንዲፈስ ማድረግ አለበት:: ይህ ዘዴ አስተማማኝነቱ አነስተኛ ነው:: ምክንያቶቹም አንዳንድ ወንዶች በጣም በአጭር ጊዜ ውስጥ ከቁጥጥር ውጭ በመሆን በሴቲቱ ብልት ውሰጥ ስለሚያፈሱ ነው:: እንደዚሁም ከብልት ከንፈር ላይ ከፈሰሰም የዘር ፍሬው በብልት ከንፈር ላይ በሕይወት ለ72 ሰዓት ሊቆይ ስለሚችል ከእንቁላሉ □ር በሚገናኝበት ጊዜ እርግዝና ሊፈጠር ይችላል:: ስለዚህ ሌላ ምርጫ ካልጠፋ በስተቀር በዚህ ዘዴ መጠቀም አስተማማኝ አይሆንም::

4.3.2. ዘመናዊ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች

የአገልግሎት አሰጣጥ ቅደም ተከተል

ተገልጋዮች የምክር አገልሎት ቢሚሰጣቸው ጊዜ በቅደም ተከተል መከናወን የሚገባቸው ተግባራት፣

- ሰላምታ መስጠትና መተዋወቅ፣
- ስለቤተሰብ ዕቅድ እናትየዋ ያላትን ዕውቀት መገምገም
  - ስለቤተሰብ ዕቅድ የምታውቀውን መጠየቅ፣

- ○ ስለቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት ጥቅም፣ ጉዳት፣ አይነትና ወዘተ.፣
- የመድኃኒቱን አሰጣጥ በማሳየት ማስተዋወቅ፣
- አወሳሰዱን መግለፅ /መጠኑን፣
- መጀመር ያለበትን ቀንና ሰዓት መወሰን፣
- ሊከሰቱ በሚችሉ የተለያዩ ሁኔታዎች ላ□ መወያየት (የወር አበባ መዛባት፣ በመርሳት ሊከሰቱ የሚችሉ ሁኔታዎች፣ ህመም ቢከሰት፣ ቢረገዝ)፣
- እንዴት ክትትል እንደሚደረግ ማስረዳት፣ (ተጠቃሚዋን ከመዘገቡ በኋላ የቀጠሮ ጊዜን ማሳወቅ፣ መድኃኒቱ ከየት እንደሚገኝና ሌሎች አማራጮችን ማሳወቅ ወዘተ...፣)
- የማይደረጉና የተከለከሉ ተግባራት በመግለጽ አመስግኖ ማሰናበት ናቸው።

ሀ/ ባለዓምር አካላዊ ሆርሞን የእርግዝና መከላከያ

ባለጥምር አካላዊ ሆርሞን የእርግዝና መከላከያ እንክብል ከሁለት የተለያዩ /ኤስትሮጂንና ፕሮጅስትሮን/ አካላዊ ቅመም የተሰራ ነው። ይህ የእርግዝና መከላከያ እንክብል በአገራችን አዘውትረን ከምንጠቀምባቸው የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች አንዱና ዋንኛ□ ነው።

ባለጥምር አካላዊ ቅመም ፅንሰት የሚከላከልበት ዘዴ

- የሴቷን እንቁላል ከእንቁላል እጢ ተኮር□ እንዳትወጣ በማ□ረፅ፣
- የማሕፀን በር ፈሳሽ /normal cervical secretion/ በማወፈርና የአጣብቂኝነት ባሕሪ እንዲኖረው በማድረግ፣
- የወንድ የዘር ፍሬ ወደ ማሕፀን ለመግባት የሚችልበትን መተላለ□ጸ በመዝጋት፣
- የማሕፀን ግድግዳን በማሳሳት ከወንድ የዘር ፍሬ ጋር የተዋሃደችው እንቁላል የምታርፍበትን የማሕፀን ግድግዳ ለፅንሱ ቀጣይ እድገት እንደማይመች በማድረግ እርግዝና እንዳይፈጠር ሊከላከል ይችላል።

ባለጥምር አካላዊ ቅመም እንክብል /ኪኒን/ ብዙውን ጊዜ ሃያ ስምንት ፍሬና አራት ረድፍ ይኖራቸዋል። እያንዳንዱ ረድፍ ሰባት እንክብሎችን ይይዛል። በመጀመሪያዎቹ ሶስት ረድፎች

□ሚ□ኙት ሃያ አንድ እንክብሎች አካላዊ ቅመሞችን የያዙ ሲሆኑ የመጨረሻዎቹ ሰባት ኪኒኖች ለሰውነት ድጋፍ ሰጭ ማዕድኖች የያዙ ናቸው::

ባለጥምር አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ ከሌሎች መከላከያ ዘዴዎች ያለው ልዩነት

- ባለጥምር አካላዊ ቅመም መሆኑ፣
- ዋጋው አነስተኛ/ተመጣጣኝ መሆኑ፣
- ጸለባለሙጸ እገዛ ሊወሰድ የሚችል መሆን ናቸው::

የባለጥምር አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ ጥቅም

- አስተማማኝ የመከላከያ ዘዴ ነው፣
- በሩካቤ ጊዜ የሚፈጠረውን የማርገዝ ፍራቻ ያስወግዳል፣
- ለማንኛዋም አካለ መጠን የደረሰች ሴት ሁሉ ይሰጣል ፣
- ኪኒኑ መውሰድ ሲቋረጥ ወዲያው ማርገዝ ይቻላል፣
- ከማሕፀን ውጭ የሚከሰተውን ፅንስ ይከላከላል፣

ሊያስከትል የሚችለው አላስፈላጊ ክስተት (Side effect)

- ማቅለሽለሽ /በመጀመሪያ ሶስት ወራት/፣
- የወር አበባ ጊዜውን ጠብቆ አለመምጣት፣
- መጠነኛ □ራስ ምታት፣
- የጡት መደደር፣
- መጠነኛ የክብደት መጨመር፣
- ለሚጸ□ቡ እናቶች ተመራጭ አለመሆኑ፣

ባለጥምር አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከለያ ዘዴ □ካማ □ን፣

- እንክብሉ በየዕለቱ የሚዋጥ በመሆኑ ሊረሳ መቻሉ፣
- ኤች.አይ.ቪ.ንና የአባለዘር በሽታዎችን አለመከላከሉ ናቸው::

የባለጥምር አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ እንክብል አሰጣጥ ቅደም ተከተል፣

- አገልግሎቱ ያስፈለጋትን እናት ትሕትና በተመላው ሁኔታ ሰላምታ በመስጠት መተዋወቅ፣

- ስለቤተሰብ እቅድ ተገልጋይዋ ያላትን እውቀት መገምገም እንዲሁም ስለ እናቲቱ ጤንነትና ጡት የምታጠባ መሆን አለመሆኗን ማረጋገጥ፣
- በወር አበባ ላይ መሆን አለመሆኗን ማወቅ/ ማረጋገጥ/፣
- እናትየዋን በአግባቡ መመዝገብ /በተዘጋጀ መዝገብ መሠረት/፣
- የሚሰጣትን ባለጥምር አካላዊ ቅመም እንክብል እሽጉን በማሳየት ማስተዋወቅ፣
- የወር አበባዋ በመጣ የመጀመሪያ ሃያ አራት ሰዓት ጊዜ □ስዓ መ□መር እንዳለባት ማስረዳት ወይም የወር አበባዋ በመጣ ከአንድ እስከ አምስተኛው ቀን ባለው ጊዜ □ስዓ መ□መር እንዳለባት በትክክል ማስረዳት፣
- በየቀኑ የሚወሰደውን መጠን በትክክል ማስረዳት፣
- በእንክብሉ እሽግ ላይ በተመለከተው የቀስት ምልክት መሠረት በመከተል እንድትጀምርና በተከታታይም የቀስት ምልክቱን አቅጣጫ በመከተል መ□ዓ እንዳለባት ማስረዳት፣
- እናቲቱ በየቀኑ ማታ ማታ ከእንቅልፍና ከሩካቤ በፊት በቀን አንድ እንክብል ሳታኝክ በውሃ መዋጥ እንዳለባት፣ ሃያ አንዱን ነጣ ያሉ እንክብሎችን ከጨረሰች በኋላ ሰባቶቹ ቡናማ መልክ ያላቸው እንክብሎች መቅረታቸውን ማሳወቅ፣
- የጥምር አካላዊ ቅመም ወሊድ መከላከያ ተጠቃሚዋ በአጋጣሚ መውሰድ ያለባትን እንክብል ብትረሳ ባስታወሰችበት ሰዓት □□ያውኑ የረሳችውን አንድ እንክብል መዋጥና የቀረውን በየቀኑ በተለመደው ሰዓት መ□ሰ□ን መቀጠል እንዳለባት መግለፅ ያስፈልጋል፣
- ሁለት የእርግዝና መከላከያ እንክብል /ክኒን/ ከረሳች ባስታወሰችበት ሰዓት ወዲያውኑ ሁለቱንም እንክብሎች መዋጥና በተጨማሪም ኮንደም መጠቀምና የቀረውን መከላከያ ኪኒን በየቀኑ በተለመደው ሰዓት መዋጥ አለባት፣
- ባለጥምር አካላዊ ቅመም የወሊድ መከላከያ እንክብል እየወሰደች ያለች ሴት የሚከተሉትን አደገኛ ሁኔ□ ጠቋሚ ምልክቶች ማወቅ ይጠቅማ□ል፡-
  - ✓ □□ልኛ □ራስ ምታት፣
  - ✓ □□ለኛ የደረት ውስጥ ሕመም /ውጋት/፣

- ✓ □□ለኛ □ሆ□ ሕመም፣
- ✓ የዓይን ብዥታ በታየበት ወቅት በአፋጣኝ ወደ ጤና ባለሙያ በመሄድ ማማከር እንዳለባት ሊነገራት ይገባል::

- የወር አበባ መዛባት ብዙውን ጊዜ የሚፈጠረው እንክብሉን በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት አለመውሰድና በማቋረጥ ሊሆን ይችላል:: ሆኖም በትክክለኛው መንገድ የፅንሰት መከላከያ እንክብሉ እየተወሰደም የወር አበባ መዛባት ለመጀመሪያዎቹ ሶስት ወራት ሊያጋጥም መቻሉንና የሚብስ ከሆነ ግን የጤና ኤክስቴንሽን ባለመያዎችንና ጤና ባለሙያዎችን ማማከር ተገቢ መሆኑን ማስረዳት ጠቃሚ ነው፣
- የወሊድ መከላከያ እንክብሉ ለአንድ ወር ከተሰጣት በኂላ የሚቀጥለውን የቀጠሮ ጊዜ በሚ□ባ መፅለ□ ጸስ□ል□ል::

ባለዓምር አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ እንክብል የማይሰጥበት ሁኔ□:-

- ነፍሰጡር መሆኗ ከተረጋገጠ፣
- □ታወቀ የልብ ሕመም ያለባት ከሆነ፣
- □ታወቀ ከፍተኛ የደም ግፊት ካለባት
- ጡት ለምታጠባ እናት፣
- እድሜአቸው ከ35 ዓመት በላይ የሆነና ሲጋራ ለሚያጤሱ ሴቶች አይሰጥም::

ተ□ቃሚ□ □እርግዝና መከላከያውን እንክብል /ኪኒን/ እየወሰደች □ርፅ□ና የመፈጠር ጥርጣሬ ካለ ወደ ጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች እና ወደ ጤና ድርጅት በመምጣት ችግሩን ማስረዳት እንደሚቻል ማሳወቅ ተገቢ ነው::

በሌላም በኩል ባለጥምሩን አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ በምትወስድበት ጊዜ የጤና መታወክ ቢፈጠር ሌሎች አማራጭ □እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች መኖራቸውን ማስረዳት ጸስ□ል□ል::

ማሳሰቢጸ፤

የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዋ ስለተጠቃሚዋ ተገቢውን መረጃ ሳትሰጣትና ሳታሳውቃት □እርግዝና መከላከያ እንክብሉን መስጠት የለባትም::

ለ/ ባለነጠላ አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ፣

ባለነጠላ አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ በእንክብል መልክ "ኀሮ□ስትሮን" ከተባለ አካላዊ ቅመም የሚሰራ ነው:: □ህ □እርግዝና መከላከያ እንክብል የያዘው "ኀሮ□ስትሮን" መጠን ባለጥምር አካላዊ ቅመም ብቻ ኪኒን ውስጥ ካለው ያነሰ ነው:: □ህ □እርግዝና መከላከያ 35 እንክብሎች ያሉት ሲሆን ሁሉም እንክብሎች ውስጥ የሚገኘ□ □"ኀሮ□ስትሮን" መጠን እኩል ነው::

እርግዝናን የሚከላከልባቸው □□ዎች

- የሴቷ እንቁላል ተኮር□/በሰላ/ እንዳትወጣ በማድረግ፣
- የማሕፀንን በር ፈሳሽ በማወፈርና የወንዱ የዘር ፍሬ እንዳያልፍ በማገድ፣
- የማሕፀን የውስጥ ግድግዳ ፅንስ □ንዳይሸከም በማሳሳትና ፅንስ እንዳያድግ በማድረግ ናቸ□::

ባለነጠላው አካላዊ ቅመም የእርግዝና የመከላከያ ክኒን በተዋጠ በሁለተኛ ሰዓት ላይ በሰውነት ውስጥ ተሰራጭቶ ከፍተኛ □ረጃ ላይ ይደርሳል:: ከዚያም በማህፀን በር ንፋጭ /ፈሳሽ/ ላይ የይዘት ለውጥ በማስከተል እስከ አራት ሰዓት ይቆያል:: በንፋጭ ላይ የሚከሰተው ይህ ለውጥ እርግዝናን በመከላከል በአስተማማኝነት የሚቆየው ከአራት እስከ 20 ሰዓት ነው:: ክኒኑ በየ24 ሰዓት ሳይዛባ መዋጥ አለበት::

የባለነጠላ ቅመም የእርግዝና መከላከያ ጥቅሞች፣

- እርግዝና የመከላከል ብቃት አለው፣
- ጡት ለሚያጠቡ እናቶች □በልዓ □ቀሜታ አለው፣
- በወር አበባ ጊዜ የሚኖረውን ቁርጠት ይቀንሳል፣
- የወር አበባን የፍሰት መጠንና የደም ማነስን ይቀንሳል፣
- የጡት ወተትን አይቀንስም፣
- የደም መርጋትን ችግር አያባብስም፣

- የማሕፀንን መበከል ይከላከላል፣
- ባለዓምሩ አካላዊ ቅመም የወሊድ መከላከያ ለማይስማማቸው ሴቶች የተሻለ አማራጭ ነው፣
- በደም ግፊት ላይ ተፅእኖ አያስከትልም::

ባለነጠላ የእርግዝና መከላያ ኪኒኖች አጠቃቀም ላይ ሊከሰቱ የሚችሉ መጠነኛ ችግሮች፣

- በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት አስታውሶ መውሰድን የሚጠይቅ ነው፣
- ከባለጥምሩ አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ ያነሰ አስተማማኝነት አለው፣
- የወር አበባን መዛባት፣ የወር አበባ ፍሰትን መጨመርና የወር አበባን አለመኖር ችግር ሊያስከትል ይችላል፣

ባለነጠላ ቅመም የእርግዝና መከላከያ ዘዴን ሊጠቅሙበት የሚችሉ ሴቶች

- □እርግዝና መከላከያ የሚፈልጉና የሚያጠቡ፣
- □□ም ፅ□ታቸው ከፍተኛ የሆነ፣
- ባለዓምሩ አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ የማይስማማቸው፣
- ብዙ ለሚያጨሱና እድሜአቸው ከ35 ዓመት በላይ የሆኑ፣
- በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት እንክብሉን አስታውሰው መውሰድ የሚችሉ ሴቶች ባለነጠላውን አካላዊ የእርግዝና መከላከያ ሊጠቀሙ ይችላሉ::

እንክብሉን መውሰድ የማይገባቸው /እንክብሉን የማይወስዱ ሴቶች/፣

- □ርግዝና ያላቸው ወይም ማርገዛቸው የሚጠረጠር፣
- የጡት □□ም □እንቁላል ከረጢት ካንሰር እንዳለባቸው □ሚ□ረ□ሩ □□ም እንዳለባቸው የተረጋገጠላቸው፣
- በየቀኑ አስታውሰው የመከላከያ እንክብሉን መውሰድ የማይችሉ፣
- ጡት የሚጠቡና ከ6 ወር እድሜ በታች ሕፃናት ያሏቸው::

ባለነጠላ አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ እንክብል አሰጣጥ ቅደም ተከተል፣

- አገልግሎቱ ያስፈለጋትን እናት ትሕትና በተሞላው ሁኔታ ሰላምታ በመስጠት መተዋወቅ፣
- ስለቤተሰብ □ቅ□ ተጠቃሚዋ ያላትን እውቀት መገምገምና ስለጤንነቷ ጠይቆ መረዳት፣
- በወር አበባ ላይ መሆኗንና አለመሆኗን መጠየቅና ማ□ቅ፣
- ተጠቃሚዋን በአግባቡ መመዝገብ /በተዘጋጀው መዝገብ መሠረት/፣
- የሚሰጣትን ባለነጠላ አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ እንክብል የያዘውን እሽግ ማውጣትና ማሳየት፣
- የወር አበባዋ በመጣ የመጀመሪያው ሃያ አራት ሰዓት □□ □ሰዓ መ□መር እንዳለባት ማስረዳት፣
- ሌላው አማራጭ ደግሞ የወር አበባዋ በመጣ ከአንድ እስከ አምስተኛው ቀን ባለው ጊዜ ውስጥ መጀመር እንዳለባት ማሳወቅ፣
- በየቀኑ ማታ ማታ በተመሳሳይ ሰዓት ከእንቅልፍ በፊትና ከግብረሥጋ ግንኙነት በፊት ሳታኝክ አንድ ኪኒን ብቻ ከእሽጉ አውጥታ በውኃ መዋጥ እንዳለባት ማስረዳት።
- የግብረ ሥጋ ግንኙነት ቢደረግም ባይደረፅ □እርግዝና መከላከያ ኪኒኑ በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት ሳ□ቋርዓ መዋጥ አለባት፣
- ባጋጣሚ በቀን መውሰድ የሚገባትን መከላከያ እንክብል ብትረሳ ባስታወሰችበት ሰዓት ወዲያውኑ የረሳችውን ኪኒን አንድ እንክብል መዋጥና የቀረውን በየቀኑ በተለመደው ሰዓት መውሰድ አለባት፣
- ሁለት የእርግዝና መከላከያ እንክብል /ክኒን/ ከረሳች ባስታወሰችበት ሰዓት ወዲያውኑ ሁለቱንም እንክብሎች መዋጥና በተጨማሪም ኮንደም መጠቀምና የቀረውን መከላከያ ኪኒን በየቀኑ በተለመደው ሰዓት መዋጥ አለባት፣
- □እርግዝና መከላከያውን እየወሰደች ባለችበት ወቅት የጤና መታወክ ችግር ካጋጠማት ወዲያውኑ ጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ማማከር አለባት፣
- ባለነጠላ አካላዊ ቅመም የወሊድ መከላከያ ለአንድ ወር የሚሆናትን አንድ እሽግ መስጠትና ከላይ በተዘረዘረው

መሰረት እንድትወስድ በሚገባ በማስረዳት የሚቀጥለውን የቀጠሮ ቀን መግለጽና አመስግኖ ተጠቃሚዋን ማሰናበት፡፡

ሐ/ በመር□ መል□ □ሚሰዓ □እርግዝና መከላከያ ዘዴ

□ህ □እርግዝና መከላከያ ዘዴ በመርፌ የሚሰጥ ሲሆን ነጠላ ወይም ባለአንድ አካላዊ ቅመም ነ□፡፡ በ□ስ□ □ሚ□ኘ□ አካላዊ ቅመም “ኘሮ□ስቲን” በመባል □ሚታወቅ ነው፡፡

አጠቃቀሙም:-

- በሶስት ወር አንድ ገዜ የሚሰጥ፣
- “ኖርስትሬት” በሁለት ወር አንድ ጊዜ የሚሰጥ ሲሆን በአገራችን በከፍተኛ □ረጃ በሥራ ላ□ እየዋለ ያለው ግን በሶስት ወር አንድ ጊዜ የሚሰጠው ነው፡፡

በመርፌ የሚሰጠው ባለ ነጠላ አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ ፅንስትን የሚከላከልባቸው መንገዶች

- የሴቷን እንቁላል እንዳትኮረት ጸ□ር□ል፣
- የማሕፀን በር ፈሳሽ እንዲወፍርና የወንድ የዘር ፍሬ ወደ ማሕፀን እንዳያልፍ ያግዳል፣
- የማሕፀን የውስጥ ግድግዳ ፅንስ ለመሸከም እንዳይችል ይከላከላል፡፡

የሚሰጣቸው ጥቅሞች፣

- □□ታማነቱ በጣም ከፍተኛ መሆኑ፣
- ለሦስት ወር ማገልገሉ፣
- በአጋጣሚ ተጠቃሚዎች በተሰጣቸው ቀጠሮ መሠረት ሳ□መ□ ቢቀሩ እስከ አንድ ሳምንት እርግዝናን ለመከላከል መቻሉ፣
- መከላከያ ለመጠቀም ተጽዕኖ ያለባቸው ሴቶች ላይ ሚስጥርን መጠበቁ፣
- የደም ማነስ ችግርን ለመቀነስ መርዳቱ ፣
- □እርግዝና መከላከያ ኪኒን መውሰድ ለማ□□ል□ □ተሻለ አማራጭ መሆኑ፣
- የጡት ወተት መጠንን አለመቀነሱ፣
- እንደ ኪኒኑ በየቀኑ ማስታወስና መውሰድን አለመጠየቁ፣

- □□ለቂታዊ የእርግዝና መከላከያ ለማይፈልጉና ተጨማሪ ልፀ መ□ሉ□ ለማ□□ል□ ዓሩ አማራጭ መሆኑ፣
- በማንኛ□ም □□ሜ □ልል ለሚ□ኙ መውለድ ለሚችሉ ሴቶች ሁሉ መጥቀሙ፣
- አንዳንድ የማሕፀን ቁስለት ሊከላከል መቻሉ::

በመከላከያ ዘዴው ሊከሰቱ የሚችሉ መጠነኛ ችግሮች፣

- ከማንኛውም የአባላዘር በሽታና ከኤች.አይ.ቪ./ ኤድስ ሊከላከል አይችልም፣
- አንዴ ከተሰጠ በቀላሉ ማቋረጥ አይቻልም:: ምክንያቱም አንድ ጊዜ ለሶስት ወር የሚሰጥ ስለሆነ እርግዝና ቢፈልግ የመከላከል ወቅቱ እስከሚያበቃ መድሐኒቱን ከሰውነት ለማስወገድ አይቻልም፣
- የወር አበባ አመጣጥን ሊያዛባ ይችላል ወይም ብዛቱ እንዲጨምርና ለብዙ ቀናት እንዲፈስ ያደር□ል፣
- እንደገና ለማርገዝ ቢፈለግ ከ6-12 □ር ሊጸ□□□ ይችላል፣
- ክብደት ይጨምራል፣
- ለብዙ ጊዜ ከተጠቀሙበት የወር አበባን መጠን ይቀንሳል::

የፅንስት መከላከያ ዘዴውን ተጠቃሚዎች፣

- ለጊዜው ለተወሰነ ጊዜ መውለድ □ማይፈልጉ ሴቶች ፣
- "ኢስትሮጂን" ከተባለው አካላዊ ቅመም ነፃ የሆነ □እርግዝና መከላከያ ለሚፈልጉ፣
- አራርቆ መውለድ ለሚፈልጉ ሴቶች፣
- የተሻለና የሚስማማ □እርግዝና መከላከያ ዘዴ ለሚፈልጉ ሴቶች፣
- ጡት በማጥባት ላይ ያሉ ሴቶች /ለሚያጠቡ ሴቶች/፣
- ከ6-9 ወር ለሚደርስ ጊዜ የወር አበባ መዛባትን ችግር የሚቋቋሙ ሴቶች፣
- በየሶስት ወሩ ለሚሰ□□ □መር□ □እርግዝና መከላከያ መመላለስ የሚችሉና ፈቃደኛ የሆኑ ሴቶች በዚህ □እርግዝና መከላከያ ሊጠቀሙ ይችላሉ::

በ□ህ □እርግዝና መከላከያ □ማ□□ቀሙ ሴቶች፣

- በ□ርፅዝና የተጠረጠረች ወይም ያረገዘች ሴት፣
- ከብልቷ የደም መፍሰስ ችግር ኖሯት ያልተመረመረችና የችግሩ ሁናቴ ያል□□ቀ፣
- የጡት ካንሰር እንዳለባት የምትጠረጠር ወይም ያለባት ሴት፣
- ከእርግዝና ወይም ከማጥባት ጋር ያልተያያዘ የወር አበባ መቅረት ችግር ያለባት ሴት፣
- የጉበት ወይም የሐሞት ከረጢት ሕመም ያለባት ሴት ፣
- የደም ግፊት ችግር ያለባቸው ሴቶች በዚህ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ሊጠቀሙ አይገባም፣
- አራስና የምታጠባ እናት ስድስት ሳምንት ያህል ይህን የወሊድ መከላከያ ከመውሰድ መቆጠብ አለባት።

በመር□ □ሚሰ□ □እርግዝና መከላከያ አሠጣጥ ቅደም ተከተል

- አገልግሎቱ ያስፈለጋትን ሴት/ እናት/ ትሕትና በተመላው ሁኔታ ሰላምታ በመስጠት መተዋወቅ፣
- ስለቤተሰብ እቅድ ያላትን እውቀት መገምገምና እንዲሁም ስለእናቲቱ ጤንነት ሁኔታ ማወቅ፣
- በወር አበባ ላይ መሆን አለመሆኗን ማወቅ/ማረጋገጥ/፣
- በአግባቡ መመዝገብ /በተዘጋጀው መዝገብ መሠረት/፣
- በመርፌ የሚሰጣትን የእርግዝና መከላከያ በተመለከተ ተገቢውን ምክር መስጠት፣
- አሰጣጡን /መድሃኒቱን/፣ የሚሰጥበትን መርፌና አሰጣጡ በየትኛው የሰውነት ክፍል እንደሆነ/ ማስረዳት፣
- ጥቅሙንና ሊያስከትል የሚችለውን ያልተፈለገ ክስተት ማስተማር፣
- በመርፌና በሶስት ወር አንድ ጊዜ ብቻ የሚሰጥ መሆኑን በፅል□ ማሰረዳት፣
- በተቻለ መጠን በወር አበባ ላይ እያለች ብትወስድ/ቢሰጣት የሚገባ መሆኑን አለበለዚያ የወር አበባ ከሄደ በኋላ ከሆነ ግን ኮንደም ሊሰጣት እንደሚገባና የወር አበባዋ በመጣ ጊዜ በመርፌ የሚሰጠውን □እርግዝና መከላከያ መቀጠል እንደምትችል ማስረዳት፣
- መውለድ ከፈለገች መከላከያውን ስ□ቋርዓ ማር□□ የምትችል መሆኑን ማስረዳት፣ **ከዚህ ጋር ተያይዞ እርግዝናው ከ6-12 □ራት ሊ□□□ እንደሚችልና ይህ ግን የሚስተካከል መሆኑን አበክሮ ማስረዳት፣**

- □እርግዝና መከላከያውን መቼ መጀመር እንዳለባትና መቼ መመለስ እንዳለባት ማስረዳት፣
- የተሰጣትን ቀጠሮ ማሳለፍ እንደሌለባትና ምናልባት ከአንድ ሳምንት በላይ ቆይታ በድንገት የግብረ ሥጋ ግንኙነት ብታደርግ ወደ ጤና ኤክስቴንሽን ባለሙጸ□ ወይም ጤና ድርጅት በመሄድ ማማከር ተገቢ መሆኑን መዕለ□፣
- □□ርግዝና መከላከያውን በሚመለከት ከእውነት የራቁ /አሉባልታዎችን/ ለምሣሌ:- መካንነት የመሳሰሉት ቢነሱ ከእውነት የራቁ መሆናቸውን ማስረዳት፣
- የመድሃኒቱን ብልቃጥ ማንሳትና ይዘቱንና የአገልግሎት ጊዜውን ማየት፣
- ጥያቄ ወይም አስተያየት ካላት እድል መስጠት ከዚያም በመቀ□ል □እርግዝና መከላከያውን በቅደም ተከተል መስጠት፣
- ባለሙያዎች በቅ□ሚጸ እጃቸውን በደንብ መ□□ብ፣
- መ□ኃኒቱንና የሚወጉበትን መርፌ ማዘጋጀት፣
- □መ□ኃኒቱን ብልቃጥ በእጅ መዳፍ መካከል በማንከባለል ደጋግሞ ማሸትና በመጠኑ ማላላት ሆኖም አረፋ እንዳይሰራ መጠንቀቅ/አለመነቅነቅ/ ተገቢ ነው፣
- መርፌና ሲሪንጁን በመግጠም መድሃኒቱን ምንም ሳይቀር በጥንቃቄ መቅዳት፣
- መድሐኒቱ የሚሰጥበትን የግራ እጅዋን ክንድ እንድታዘጋጅ መምከር /ማስረዳት/፣
- መርፌ የሚሰጥበትን የሰውነት ክፍል ማጽዳት፣
- በጥንቃቄና በተገቢው መንገድ የተቀዳውን መድሃኒት /150 ሚ.ግራም/ በጡንቻ ውስጥ መስጠት፣ **/ልብ ይበሉ መርፌው የተሰጠበት ቦታ አይታሽም/**
- መድሃኒቱ የተሰጠበትን ሲሪንጅ መርፌው ሳይከደን ወዲያውኑ በሴፍቲ ቦክስ ወስጥ መክተት፣
- የመከላከያ መድሐኒቱን በምትጠቀምበት ጊዜ የተለየ የጤና ችግር ካጋጠማት ለጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ማማከር በመጨረሻም የቀጠሮ ቀን በሚገባ ማስረዳትና □ቀ□ሮ ካርዱን ሰጥቶ አመስግኖ ማሰናበት፣

ሬ/ በወንድ ብልት ላይ የሚጠለቅ ላስቲክ /የወንድ ኮንደም/፣

በወንድ ብልት ላይ የሚጠለቀው የእርግዝና መከላከያ /ኮንዶም/ “ላቴክስ” ከተሰኘ ስስ ላስቲክ የተሰራ ነው። ኮንደም እርግዝናን መከላከል ብቻ ሳይሆን ከወንድ ወደ ሴትና ከሴት ወደ ወንድ ሊተላለፉ የሚችሉ የአባላዘር በሽታዎችን ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን ጨምሮ ሊከላከል ይችላል። ኮንደም ልዩ ልዩ ቀለሞች ውፍረትና መጠን እንዲኖሩት ሆኖ ይሠራል። ይህ የሚሆንበት ምክንያት ባክቴሪያም ሆነ ቫይረስ ኮንዶሙን አልፎ ሊወጣ ወይም ሊገባ ስለማይችልና በአጋጣሚ ቢቀደድም ፀረ-የወንድ ዘር ፍሬ ቅባት □በሽታ ሕዋሳትን በተወሰነ ደረጃ ሊገድል ስለሚችል ነው። አብዛኛው ኮንደም በውስጡና በውጭው አካሉ ፀረ-የወንድ ዘር ፍሬ ይዘት ያለው ቅባት የተቀባ ነው። ኮንደሙ ካልተቀደደና ፀሐይ ወይም ሙቀት ካላገኘውና በጥንቃቄ ጥቅም ላይ ከዋለ አስተማማኝ ነው። ኮንደም ከሌሎች የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ጋር ተጣምሮ ሥራ ላይ ሲውል የበለጠ ሊከላከል ይችላል። ኮንደም ከሌሎች የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች የሚለይበት ዋናው መንገድ በወንድ ብልት ላይ የሚጠለቅ ብቸኛ □እርግዝና መከላከያ ዘዴ ስለሆነ ነው።

ኮንደም እርግዝናን የሚከላከልበት መንገድ □ወንድ የዘር ፍሬ በሴት ብልት ውስጥ እንዳይፈስና ወደ ማሕፀን በር እንዳይጓጓዝ በማገድ ነው።

ጥቅሞች

- እርግዝና መከላከሉ፣
- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስንና ሌሎች የአባላዘር በሽታዎችን ሊከላከል መቻሉ ናቸው።

በኮንዶም አጠቃቀም ሊከሰቱ የሚችሉ መጠነኛ ችግሮች፣

- በአንዳንድ ወንዶችና ሴቶች በኮንደም የመጠቀም ፍላጎት አነስተኛ መሆን፣
- በአጠቃቀም ችግር በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት ሊቀደ□ መቻሉ፣
- በአንዳንድ ኮንዶም ተጠቃሚዎች ዘንድ በጥቅም ላይ የዋሉ ኮንዶሞችን በአግባቡ አለማስወገድ፣
- አንዳንድ ወንዶችንና ሴቶችን ብልት ሊያሳክክ መቻሉ ናቸው።

የኮንዶም አጠቃቀም ሠርቶ ማሳያ ዘዴዎች፣

- በኮንደም እርግዝናን ለመከላከል ለሚፈልጉ ደንበኞች በአግባቡ ሰላምታ ሰጥቶ መቀበልና መተዋወቅ፣
- ስለቤተሰብ እቅድ ያላቸውን እውቀት መገምገም፣
- በአግባቡ መመዝገብ /በተዘጋጀው መዝገብ መሠረት/፣
- አጠቃቀሙን በቅደም ተከተል በሠርቶ ማሳያ/ሞዴል/ በመጠቀም ማስረዳት፣
- □ታሽገ ኮንደም ማሳየት፣
- እሽጉ ያልተቀደደ መሆኑን ማረጋገጥ፣
- የአገልግሎት ጊዜው ያለፈ አለመሆኑን ማረጋገጥ፣
- ኮንደሙን ከመጠቀም በፊት የወንዱ ብልት በደንብ መቆም እንዳለበት ማስረዳት ፣
- ኮንደሙን ከእሽጉ አውጥቶ ማዘጋጀት፣
- የኮንደሙን ጫፍ በግራ እጅ ሁለት ጣቶች በመጫን በቀኝ እጅ የተዘጋጀውን ኮንደም በወንድ በቆመው ብልት ሞ□ል ላ□ ማዓለቅ፣
- የግብረሥጋ ግንኙነት ከተፈጸመ በኋላ ብልቱ ሳይሟሽሽ ወዲያውኑ ኮንደሙን በጥንቃቄ በማውለቅ ቋጥሮ በአግባቡ አካባቢን በማይበክልበት ሁኔ□ መ□□ እንዳለበት ማስረዳት ፣
- ለእያንዳንዱ የግብረ ሥጋ ግንኙነት አዲስ ኮንደም መ□ቀም እንደሚገባ ማስረዳት፣
- የሚያስፈልገውን ያህል ኮንደም ቆጥሮ መስጠትና የሚቀጥለውን የቀጠሮ ጊዜ መፅለ□፣
- ሌላ ዓይነት የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ለመቀየር የሚፈልጉ ካሉ የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎችን በማማከር መቀየር እንደሚችሉ ማስረዳት፣
- ተጠቃሚውን/ዋን አመስግኖ ማሰናበት ናቸው።

ሰ/ በሴት ብልት የሚጠለቅ ላስቲ□ /የሴት ኮንዶም/፣

- ይህ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ሴቶች በፅብረ ሥ□ ግንኙነት ጊዜ በብልታቸው ውስጥ በማጥለቅ ላንድ ጊዜ ብቻ የሚጠቀሙበት የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ነው።
- የተሠራው ከኘላስቲክ ሲሆን በሁለቱም ጫፍ ቀለበቶች አሉት።

- በግንኙነት ጊዜ የወንድ ዘር ወደ ማህፀን ውስጥ እንዳ□□ብ በማገድ ከሴቷ ዘር (እንቁላል) ጋር እንዳይገናኝ በማድረግ ነው::

ጥቅሙ፣

- ሙሉ በሙሉ በሴቶች ቁጥጥር የሚደረግ መሆኑ፣
- ከእርግዝናና በተጨማሪ ኤች.አይ.ቪ/ኤድስና ሌሎች አባለዘር በሽታዎችን የሚከላከል መሆኑ፣
- የሴቶችን ጭንቀት የበለጠ የሚያስወግድ መሆኑ፣
- ምንም አይነት የሚያስከትለው ጉዳት አለመኖሩ፣
- ከግንኙነት በፊት ብዙ ሰዓት ቀድሞ ወይንም ወዲያው ከመከናወኑ በፊት መጠቀም መቻሉ፣
- ለማስገባትም ሆነ ለማውጣት የቆመ የወንድ ብልት አለማስፈለጉ፣

የሴት ኮንዶም ድክመቱ

- ዋጋው ውድ መሆኑ ነው::

ሸ/ የድንገተኛ ሩካቤ ስ□ □እርግዝና መከላከያ (Emergency Contraceptives)

ይህ ዓይነት የፅንሰት መከላከያ ዘዴ ባለጥምር አካላዊ ቅመም ሆኖ በአፍ የሚዋጥ ሲሆን ብዙውን ጊዜ የሚሰጠው ጥንቃቄ የጐደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚያስከትለውን እርግዝና ለመከላከል ነው:: ***ይህ ዘዴ በማስገደድ ወይም አጋጣሚ በሆነ ምክንያት በተከናወነ ሩካቤ ሳብያ ሊከሰት የሚችለውን እርግዝና ለመከላከል እንጂ የሚዘወተር ዘዴ አለመሆኑ መታወቅ ይኖርበ□ል::***

የሚከላከልበት መንገድ፣

የሴቷ እንቁላል ከእንቁላል ከረጢት ተኮር□ /በሰላ/ እንዳትወጣ በማድረግ ነው::

ድንገተኛ □እርግዝና መከላከያን መጠቀም የሚያስፈልግባቸው ሁኔታዎች፣

- በአንዲት ሴት ላይ ከፍላጎትዋ ውጭ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ሲፈፀም /ስትደፈር/፣
- ያለአግባቡ ኮንደም በመጠቀም ችግር ከተፈጠረ /ኮንደሙ በመቀ□□ □□ተ/፣
- በማሕፀን የተቀመጠው ሉፕ ሳ□ታወቅ ወጥቶ ከሆነ፣

- የግብረ ሥጋ ግንኙነት የተፈፀመው ምንም ዓይነት □እርግዝና መከላከያ ሳይወሰድ ከሆነና ሴቷ እርግዝናውን የማትፈልግ ከሆነች፡፡

የአጠቃቀም ዘዴዎች

- ባለጥምር አካላዊ ቅመም የእርግዝና መከላከያ ኪኒን ባለ 5ወ ማ□□ሮ ፅራም "ኤትኒል ኤስትራዲዩልና /የኤስትሮጅን ዓይነት/ 250 ማይክሮግራም "ሌቮኖርጀስትሮል" /□"ፕሮጀስትሮን" ዓይነት/ ያለውን ሁለት ኪኒኖች በአንድ ጊዜ ከግብረ ሥጋ ግንኙነት በኋላ ወዲያውኑ ወይም በመ□መሪጸ□ 12 ሰ□ት ውስጥ መዋጥና ከ12 ሰዓት በኋላ ሌሎች ሁለት ኪኒኖችን መውሰድ ነው፣
- ከላይ የተጠቀሰውን መጠን አካላዊ ቅመም የያዘ ክኒን ከሌለ ግን ባለ 30 ማይክሮ ግራሞ "ኤስትሮጅን"ና 150 ማ□□ሮ ፅራም "ፕሮጀስትሮን" የያዘ ባለአነስተኛ ዓምር አካላዊ ቅመም ኪኒን አራቱን በአንድ ጊዜ መውሰድና ከ12 ሰዓት በኋላ ደግሞ ሌሎችን አራት ፍሬዎች መ□ዓ አለባት፣
- የግብረ ሥጋ ግንኙነት ቢደረግም ባይደረግም □ተ□መረ□ □እርግዝና መከላከያ ኪኒን ሳይቋረጥ መ□ሰ□ እንዳለበት ማስተማር ተገቢ ነው፡፡

ቀ/ **"ኢምፕላኖል" (Implanol)፡-** ባለ አንድ የክብሪት □ንጨት መሰል /ርዝመቱ 40 ሚሊ ሜትር/ በ□ላስቲ□ የተሸፈነ በክንድ ቆዳ ስር የሚቀበር የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ለ3 አመት የሚያገለግል "ፕሮጅስትሮን" አካላዊ ቅመም ብቻ የያዘ የመከላከያ ዘዴ ነው፡፡ "ኢምፕላኖል" (Implanol) በቆ□ ሥር □ሚቀበር የእርግዝና መከላከጸ □□ ለሴትየዋ በላይኛው የግራ ክንዷ ቆዳ ሥር በሰለጠነ የጤና ባለሙያ ሊቀበር ይችላል፡፡ በተ□ቃሚ□ ግራ ክንድ ቆዳ ስር ከተቀበረበት ጊዜ ጀምሮ እስከ 3ዓመት ባለው ጊዜ ውስጥ ቀስ በቀስ ወደ አካሏ በመሠራጨት እርግዝና የሚከላከል ሲሆን እንደመከላከያው የአገልግሎት ዘመን የሚኖረው ስርጭት እየቀነሰ ስለሚመጣ እንዲወጣ ተደርጐ በሌላ አዲስ መከላከያ መተካት አለበት፡፡

ኢምፕላኖል (Implanol) በክንድ ቆዳ ሥር የሚቀበር **የእርግዝና** መከላከያ **እርግዝናን የሚከላከልባቸው** መንገዶች፣

- እንቁላልዋ ከእንቁላል ከረጢት ተኮርታ እንዳትወጣ ይከላከላል፣
- የማሕፀንን በር ንፋጭ(ፈሳሽ) በማወፈር በሩን በመዝጋትና የወንዱ የዘር ፍሬ ወደ ማሕፀን ውስጥ እንዳያልፍ በማገድ ነው፣

የኢምኘላኖል ጥቅሞች፣

- እርግዝናን በአስተማማኝነት መከላከሉ፣
- በየቀኑ ማስታወስ ሳያስፈልግ ለረጅም ጊዜ ማገልገል መቻሉ፣
- በወር አበባ ጊዜ የደም መፍሰስ እንዳይበዛ ማድረጉ፣

- ተ□ቃሚ□ ለማርገዝ ስትፈልግ የተቀበረውን መከላከያ መድኃኒት በማንኛውም ጊዜ ማስወጣትና ማርገዝ መቻሏ ናቸው፡፡

ሊከሰቱ የሚችሉ መጠነኛ ችግሮች

- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስና ሌሎች የአባለዘር በሽታዎችን አይከላከልም፣
- መከላከያውን ለመቅበርም ሆነ ለማውጣት ቀላል የቀዶ ሕክምና ማስ□ለ□፣
- በጥቂት ተጠቃሚዎች ላይ የወር አበባ መብዛትና ከሶስት ወር በኋላ በጣም መቀነስ ወይም መቆም የሚያጋጥም መሆኑ፣
- የራስ ምታት፣ ክብደት መቀነስ ወይም መጨመር ሁኔታዎች በጥቂቶቹ ላይ መከሰት ናቸው፡፡

ኢምኘላኖል የሚመረጥላቸው ተጠቃሚዎች፣

- ለረጅም ጊዜ ልጅ ሳይወልዱ መቆየት ለሚፈልጉ ሴቶች፣
- ለሚያጠቡ እናቶች፣
- በጥምር አካላዊ ቅመም ኪኒን መጠቀም ለማይችሉ፣
- የደም ግፊት ያለባቸው ከሆነ፣

- እድሜአቸው ከ35 ዓመት በላይና የሚጸፊ ሱ ከሆነ፣
- የሰውነት ክብደታቸው ቢቻል ከ70 ኪ.ግራም ያልበለ□ ሴቶች ናቸው፡፡

በመከላከያ ዘዴው መጠቀም □ቆር □በል

- የእርግዝና ጥርጣሬ ካለ፣
- በማሕፀን ካንሰር፣ የልብ ሕመም ወይም የጉበት በሽታ የተጠረጠሩ ወይም ያለባቸው ሴቶች ከሆኑ፣
- መንስኤው ያልታወቀ የማሕፀን መድማት ያለባቸው፣
- ለሚጥል በሽታ መድኃኒት በመውሰድ ላይ ለሚ□ኙ አይሰጥም፡፡

ኢምፕላኖል (Implanol) በክንድ ቆዳ ሥር ከሚቀበሩት የወሊድ መከላከያ ዘዴዎች ውስጥ አንዱ ሲሆን ይህ መከላከያ ዘዴ በከተማ የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙጸ- ች መሰጠት የሚችል ነው፡፡

4.4. ሌሎች በከተማ ጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች የማይሰጡ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች፣

4.4.1 በክንድ ቆዳ ሥር የሚቀበር የእርግዝና መከላከያ ዘዴ (Implants)

- **Norplant** ባለ 6 ሕ□ቅ /የክብሪት እንጨት መሰል በኘላስቱክ የተሸፈነ/ ሲሆን በክንድ ቆዳ ስር የሚቀበር የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ለረጅም ጊዜ የሚያገለግል “ኘሮጄስትሮን” አካላዊ ቅመም ብቻ የያዘ የመከላከያ ዘዴ ነው፡፡ ይህ የእርግዝና መከላከያ “ኘሮጄስትሮን” በኘላስቲክ የተሸፈነ ነው፡፡ መጠኑም የክብሪት እንጨት ያክላል /ርዝመቱ 40 ሚሊ ሜትር/ ነው፡፡ በቆ□ ሥር □ሚቀበር የእርግዝና መከላከጸ □□ ለሴትየዋ በላይኛው የግራ ክንዷ ቆዳ ሥር በሰለጠነ የጤና ባለሙያ ሊቀበር ይችላል፡፡ በተ□ቃሚ□ ግራ ክንድ ቆዳ ስር ከተቀበረበት ጊዜ ጀምሮ እስከ 5 ዓመት ባለው ጊዜ ውስጥ ቀስ በቀስ

ወደ አካሏ በመሠራጨት እርግዝናን የሚከላከል ሲሆን እንደመከላከያው የአገልግሎት ዘመን የሚኖረው ስርጭት እየቀነሰ ስለሚመጣ እንዲወጣ ተደርጐ በሌላ አዲስ መከላከያ መተካት አለበት፡፡

በአሁኑ ጊዜ በሀገራችን በብዛት የምንጠቀምበት በቆ□ ሥር □ሚቀበሩ □እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች፡-

- **"ጀ□ል" (Jaddle)፡-** ባለ ሁለት የክብሪት □ንጨት መሰል በ□ላስቲ□ የተሸፈነ ነው፡፡ ለአምስት ዓመት ያገለግላል፡፡

በክንድ ቆዳ ሥር የሚቀበር የእርግዝና መከላከያ እርግዝናን የሚከላከልበት መንገድ

- እንቁላልዋ ከእንቁላል ከረጢት ተኮርታ እንዳትወጣ በማ□ረፅ፣
- የማሕፀንን በር ንፋጭ(ፈሳሽ) በማወፈር በሩን በመዝጋትና የወንዱ የዘር ፍሬ ወደ ማሕፀን ውስጥ እንዳያልፍ በማገድ ነው፣

ጥቅሞቹ፣

- እርግዝናን በአስተማማኝነት መከላከሉ፣
- በየቀኑ ማስታወስ ሳያስፈልግ ለረጅም ጊዜ ማገልገል መቻሉ፣
- በወር አበባ ጊዜ የደም መፍሰስ እንዳይበዛ ማድረጉ፣
- ተ□ቃሚ□ ለማርገዝ ስትፈልግ የተቀበረውን መከላከያ መድኃኒት በማንኛውም ጊዜ ማስወጣትና ማርገዝ መቻሏ ናቸው፡፡

ሊከሰቱ የሚችሉ መጠነኛ ችግሮች፣

- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስና ሌሎች የአባለዘር በሽታዎችን አይከላከልም፣

- መከላከያውን ለመቅበርም ሆነ ለማውጣት ቀላል የቀዶ ሕክምና ማስ□ለ□፣
- በጥቂት ተጠቃሚዎች ላይ የወር አበባ መብዛትና ከሶስት ወር በኋላ በጣም መቀነስ ወይም መቆም የሚያጋጥም መሆኑ፣
- የራስ ምታት፣ ክብደት መቀነስ ወይም መጨመር ሁኔታዎች በጥቂቶቹ ላይ መከሰት ናቸው::

ይህ የመከላከያ ዘዴ የሚመረጥላቸው **ተጠቃሚዎች**፣

- ለረጅም ጊዜ ልጅ ሳይወልዱ መቆየት ለሚፈልጉ ሴቶች፣
- ለሚያጠቡ እናቶች፣
- በጥምር አካላዊ ቅመም ኪኒን መጠቀም ለማይችሉ፣
- የደም ግፊት ያለባቸው ከሆነ፣
- እድሜአቸው ከ35 ዓመት በላይና የሚጸፊ ሱ ከሆነ፣
- የሰውነት ክብደታቸው ቢቻል ከ70 ኪ.ግራም ያልበለጡት ናቸው::

በመከላከያ ዘዴው መጠቀም የሌለባቸው፣

- የእርግዝና ጥርጣሬ ካለ፣
- በማሕፀን ካንሰር፣ የልብ ሕመም ወይም የጉበት በሽታ የተጠረጠሩ ወይም ያለባቸው ሴቶች ከሆኑ፣
- መንስኤው ያልታወቀ የማሕፀን መድማት ያለባቸው እና
- ለሚጥል በሽታ መድኃኒት በመውሰድ ላይ □ሚ□ኙ ሴቶች ናቸው::

የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙጸ- ቹ በቆዳ ሥር የሚቀበረውን የወሊድ መከላከያ በተመለከተ ለቤተሰብ እቅድና □□ርግዝና መከላከያ ዘዴ ተጠቃሚዎች እንደ አማራጭ ከላይ የተጠቀሰውን ዝርዝር መግለጫ መሠረት በማድረግ አስረድተው አገልግሎቱን የሚፈልጉ ሴቶች ካሉ አገልግሎቱን ወደሚያገኙበት የጤና ድርጅት ይልካሉ::

4.4.2 በማሕፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ (ሉፕ)፣

በማሕፀን ውስጥ የሚቀመጠው የእርግዝና መከላከያ ዘዴ (ሉፕ) ቅርጹን ከማይለ□ጥ፣ ከማይዝግና የፕሮጅስትሮን አካላዊ ቅመም መሰል ነገር በውስጡ እንዲይዝ ከተደረገ ወይም ፕላስቲክ ወይም በላዩ ላይ ከክር የቀጠነ የመዳብ ጥምዝ የታከለበት ፕላስቲክ ለብዙ ዓመታት መቆየት እንዲችል ሆኖ የተሠራ ነው፡፡ ከፕላስቲክ ብቻ ከተሠራው ይልቅ በላዩ ላይ የመዳብ ጥምዝ የታከለበት ወይም □"ፕሮጄስትሮን" አካላዊ ቅመም መሰል እንዲይዝ ሆኖ የተሠራው ይበልጥ አስተማማኝ ነው፡፡ ሉፕ ወይም በማሕፀን ውስጥ የሚቀመጥ የእርግዝና መከላከያ በልዩ ልዩ ቅርጾች ተሠርቶ ይገኛል፡፡

ሉፑን ወደ ማሕፀን ለማስገባት የሚቻለው ለዚሁ አገልግሎት በተዘጋጀው መሣሪያና በዚሁ ሙያ በቂ ስልጠናና ልምድ ባላቸው ጤና ባለሙያዎች ብቻ ነው፡፡ በአሁኑ ጊዜ የመከላከል አስተማማኝነቱ ለአሥር □መት እንዲቆይ ሆኖ የተሠራው "ኮፐር ቲ" **380 ኤ** (copper T 380 A) የተሰኘው በላዩ ላይ የመዳብ ጥቅል ያለው ነው፡፡

በሉፕ □ማ□□ቀሙ ተጠቃሚዎች፣

- ማንኛዋም ሴት ከጤንነቷ ጋር የማይቃረን ከሆነ፣
- የማሕፀን ሕመም (መቁሰል) ለማያጠቃት ወይም ከማሕፀን በሽታ ነፃ ለሆነች፣
- ባለትዳር ለሆነች ወይም ከአንድ ወንድ ለምትረጋ ወይም የረጋች፣
- በሌሎች የወሊድ መከላከያ ዘዴዎች መጠቀም ለማትችል፣
- ቢያንስ አንድ ልጅ ለወለደች፣
- በ□□□□ ማስታወስ የማይሻ የፅንስ መከላከያ ለሚመርጡና የጤናቸው ሁኔታ አግባብነት ጸለው፣

ሉፕ የማይሰጥባቸው ምክንያቶች፣

- የታወቀ እርግዝና ወይም የተጠረጠረ ሲሆን፣
- በበሽታ ተሕዋስያን የተበከለ ማሕፀን ከሆነ፣

- ከማሕፀን አካባቢ ምክንያቱ ያልታወቀ ደም መፍሰስ ሲኖር፣
- የማሕፀን ካንሰር ያለባቸው፣
- ከዚህ በፊት ከማሕፀን ውጭ እርግዝና የነበረቸው፣
- ከወሊድ በኋላ የማሕፀን ግድግዳ ቁስለት ያለባቸው፣
- ከውርጃ በኋላ የማሕፀን በበሽ□ ተሕዋስ የመበከል ችግር ያለባት፣

የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙጸ- ቹ በማሕፀን ውስጥ የሚቀመጠውን የእርግዝና መከላከያ በተመለከተ ለቤተሰብ እቅድና የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ተጠቃሚዎች እንደ አንድ አማራጭ ከላይ የተጠቀሰውን መግለጫ መሠረት በማድረግ በማስረዳት የሚፈልጉ ሴቶች ካሉ አገልግሎቱን ወደሚያገኙበት የጤና ድርጅት ይልካሉ።

4.4.3 የሴት የዘር ማስተላለፊያ ቧንቧን ማስቋጠር፣

ይህ ዘዴ በሴቶች ላይ በቀዶ ሕክምና የእንቁላል ማስተላለፊያ ቧንቧዎችን ቆርጦ በማስቋጠር የሚከናወን ነው። ይህ ዘዴ እርግዝናን የሚከላከልበት መንገድ የሴቷ የማህፀን ቧንቧ ተቋጥሮ በመቆረጡ የወንድ የዘር ፍሬ ከሴቷ እንቁላል ጋር እንዳይገናኝ ጸ□ር□ል።

ጥቅሞቹ

- ከማንኛውም የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ይበልጥ አስተማማኝ መሆኑ፣
- በጥቂት ደቂቃዎች ውስጥ ዘለቄታ ያለው የመከላከል አገልግሎት መስጠቱ፣
- ዘዴው አስ□□ሶ መውሰድን የሚጠይቅ አለመሆኑ ናቸው።

ሊከሰቱ የሚችሉ መጠነኛ ችግሮች፣

- አገልግሎቱን ለመስጠት በቂ ስልጠናና ክህሎት ያለው የጤና ሙያተኛ ማስፈለጉ፣
- የምክር አገልግሎቱ ሰፋ ያለ ጊዜ የሚወስድ በመሆኑ፣

- እንደማንኛውም ቀዶ ጥገና አገልግሎት ከቀዶ ጥገናው ጋር ተያይዘው ሊከሰቱ የሚችሉ ችግሮች መኖራቸው ናቸው፡፡

4.4.4 የወንድ የዘር □ሬ ማስተላለፊያ ቧንቧን ማስቋጠር /Vasectomy/

ይህ ዘዴ በሁለቱም ፍቅረኞች ውሣኔ የሚከናወን የዘለቄ□ □እርግዝና መከላካያ ዘዴ ሲሆን በቀላል የቀዶ ሕክምና የወንዱን የዘር ማስተላለፊያ ቧንቧ ቆርጦ በመቋጠር □□ም በመ□ጋት የሚከናወን ነው፡፡ በዚህም ዘዴ በመጠቀም እርግዝናን መከላከል ይቻላል፡፡ ይህ ዘዴ የሚከላከለው የወንድ □ዘር □ሬ ማስተላለፊያ ቧንቧውን በመቁረጥና በማሠር ሲሆን በዚህም ሂደት የወንድ ዘር ፍሬ ከሴቷ እንቁላል ጋር እንዳይገናኝ ያደርጋል፡፡

ጥቅሞቹ፣

- ከማንኛውም □እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ይበልጥ አስተማማኝ መሆኑ፣
- በጥቂት ደቂቃዎች ውስጥ ዘለቄታ ያለው የመከላከል አገልግሎት መስጠቱ፣
- □□□ አንዴ ከተከናወነ ወደ ቀድሞ ሁኔታው ለመመለስ አለመቻሉ፣

በአጠቃቀም ላይ ሊከሰቱ የሚችሉ መጠነኛ ችግሮች

- አገልግሎቱን ለመስጠት በቂ ስልጠናና ክህሎት ያለው የጤና ሙያተኛ ማስፈለጉና ይህ ዘዴ በጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ደረጃ አለመከናወኑ ፣
- አንዴ ከተከናወነ ወደ ቀድሞ ሁኔታው ለመመለስ አለመቻሉ፣
- የምክር አገልግሎቱ ሰፋ ያለ ጊዜ የሚወስድ በመሆኑ፣
- እንደማንኛውም ቀዶ ጥገና አገልግሎት ከቀዶ ህክምና ጋር ተያይዘው ሊከሰቱ የሚችሉ ችግሮች መኖራቸው፣

5. ከቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት የሚጠበቁ ውጤቶች፣

- ቤተሰቦች ስለቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት የተሟላ መረጃ ጸ□ኛሉ፣

- ቤተሰቦች የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት ተጠቃሚ ይሆናሉ፣
- ከቤተሰብ ገቢ ጋር ተመጣጣኝ የሆነ ቤተሰብ በመመስረት □እናቶችና ህፃናት ጤንነት ይጠበቃል፣
- ቤተሰቦች የግል ህይወታቸውን በማሻሻል ገቢያቸው □□በራል፣ □ቤተሰብ መተፋፈግን ይቀንሳል፣
- የሴቶችን ማህበራዊ ተሳትፎ ያሳድጋል፣
- ጸልተ□ለ□ /ጸልታቀዱ/ እርግዝናዎች ይቀንሣሉ፣
- ውርጃዎች ይቀንሳሉ፣
- የኮንዶም ተጠቃሚዎች ቁጥር ይጨምራል፣
- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስና ሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ይቀንሳሉ፣
- ካልተ□ለ□ እርግዝናዎችና ወሊድ ጋር ተያይዞ ሊመጣ የሚችለውን የሕክምና ወጭ ይቀንሳል።

6. የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት መልዕክት ማስተላለፊያ ዘዴዎች

እርግዝናን በመከላከል ቤተሰብን መመጠን የቆየና ለብዙ ዘመን ሲከናወን የነበረ ተግባር ነው። በዚህም ምክንያት ዛሬ ማንኛ ውም ቤተሰብ የራሱን የቤተሰብ ብዛት ወይም የልጆችን ቁጥር ለመወሰንና አራርቆ ለመውለድ የሚያስችለው የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች አሉ። የእነዚህ □እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች መኖር የት እንደሚገኙና አጠቃቀማቸውም እንዴት እንደሆነ □ማጸ□ቁ በርካ□ ቤተሰቦች እንዳሉ ይታወቃል። አንዳንድ ቤተሰቦች ስለቤተሰብ እቅድ ያላቸው ግንዛቤ ትክክለኛ ያልሆነና የተዛባ በመሆኑ እጅግ በጣም አስፈሪ ተግባር ይመስላቸዋል።

የዚህ ፖኬጅ ዝግጅት ዋና ዓላማ እያንዳንዱ ለአቅመ አዳምና ሔዋን የደረሰ ጎረምሳና ኮረዳ እንዲሁም ትዳር የመሰረቱ ቤተሰቦች ስለቤተሰብ እቅድ አገልግሎት በተለይም አራርቆ ለመውለድ ስለሚያስችሉ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች አይነትና አጠቃቀማቸው ትክክለኛና የተሟላ መረጃ ለመስጠት ነው።

ትምህርት ለቤተሰቦች በሚያስተምሩበት ጊዜ የሚከተሉትን ፅል□ ማ□ረፅ ጸስ□ል□ል፣

- ስለእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ተጨማሪ መረጃ እንዲሁም አገልግሎት ቢፈልጉ የት ማግኘት እንደሚችሉ፣
- □እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ምን ምን እንደሆኑ ስማቸውን፣ ባህሪያቸውንና አጠቃቀማቸውን፣
- □እርግዝና መከላከያ ዘዴዎች የሚያስከትሉአቸው ችግሮች ምን ምን እንደሆኑና ችግሮች ሲያጋጥሙ ምን መ□ረፅ እንዳለበት፣
- □እርግዝና መከላከያ ዘዴ መስጫ ክሊኒኮች የትና በምን ሰዓት እንደሚገኙ እና
- በእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ዙሪያ የሚነሱ የተሳሳቱ አመለካከቶችና አሉባልታዎችን አለመቀበል::

ቤተሰቦች የእርግዝና መከላከያ ዘዴን የመጠቀም □ላ□ታቸው እንዲዳብር ማበረታታት:-

- ወላጆች በሦስትና በአራት አመት አራርቀው የሚወልዱ ከሆነና የልጆቻቸው ቁጥር አነስተኛ ከሆነ የራሳቸውንም ሆነ የተወለዱትን ልጆች ጤንነት በሚገባ መንከባከብ እንደሚችሉ፣
- የአንድ እናት ጤንነት የተሻለ የሚሆነው ራስ በራስ መውለድ ሲቀርላት መሆኑን ፣
- የአንድ ቤተሰብ ገቢ የሚያ□ገውና የሚዳብረው ቤተሰቡ የሚያሳድጋቸው ልጆች ቁጥር በመጠኑ ሲሆን መሆኑን፣
- ወላጆች ለልጆቻቸው ተገቢውን እንክብካቤና ፍቅር ሊሰጡ የሚችሉት የልጆቻቸው ቁጥር አነስተኛና ተራርቀው ሲወለዱ መሆኑን፣
- በቤተሰብ እቅድ አገልግሎት በመጠቀም አራርቆ መውለድ ለራስም ሆነ ለሀገር ጥቅም እንዳለው ማስገንዘብ ያስፈልጋል::

ማሳሰበጸ፣

የመልዕክት ማስተላለፊያ ዘዴዎችን በሚመለከት የጤና አጠባበቅ ትምህርትና የመግባቢያ ዘዴዎች ማንዋልን ይመልከቱ::

ስለ ቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ቤተሰቦች ሙሉ እምነት እንዲኖራቸው ማድረግ፣

ቤተሰቦች በእርግዝና መከላከያ ዘዴ ማመን የሚችሉት በቤተሰብ እቅድ አገልግሎትና በጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዋ ላይ አመኔ□ ሲኖራቸው ነው:: ለቤተሰቦች ታማኝ መሆን፣ ትክክለኛ ትምህርት ማስተማር፣ የምንሰጠው መረጃ የተዛባ እንዳይሆን ጥንቃቄ ማድረግ፣ ስህተታችንን በግልጽ መቀበል፣ እርምት በወቅቱ መውሰድና የቤተሰቦችን ጥያቄዎች በትክክልና በአክብሮት መመለስ አስፈላጊ ነው::

በጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች የተከናወኑ ተግባራት መለኪያዎች፣

- በጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች በአግባቡ ተመዝግበው የተያዙ መረጃዎች፣
- በጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች በቤተሰብ □ቅ□ ትምህርትና የምክር አገልግሎት ያገኙ ግለሰቦችና ቤተሰቦች ብዛት፣
- □ቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ተጠቃሚ የሆኑ አዲስና ነባር ግለሰቦች/ቤተሰቦች/፣
- □ቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ላይ ያተኮሩ ተጠናቅረው □ቀረቡ □□ር፣ □ሩብ የዓመት፣ የመንፈቅና የዓመት የሥራ ክንውን ሪፖርቶች፣
- በጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች የተሠራጩ □ቤተሰብ እቅድ መድኃኒቶች አይነትና ብዛት ናቸው::

7. ክትትልና ግምገማ፣

7.1. ክትትል፣

በክትትል ጊዜ የሚከተሉትን ነጥቦች ማየት ተገቢ ነው፣

- ስለቤተሰብ እቅድ አገልግሎት እያንዳንዱ ቤተሰብ ያለው ግንዛቤ ፣

- የተመዘገቡ አዲስና ነባር የቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ተጠቃሚዎች ቤተሰብ ብዛት፣
- በቡድን ወይም በህዝብ መሰብሰቢያ ቦ□ ስለ ቤተሰብ እቅድ አገልግሎት ትምህርት የተሰጣቸው ቤተሰቦች ብዛት፣
- □ቤተሰብ እቅድ አገልግሎትን ተግባራዊ ለማድረግ የ□ሉ የትምህርት መርጃ መሣሪያዎች አይነትና ብዛት፣
- ከጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ደረጃ በላይ የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት እንዲያገኙ ወደ ሌሎች የጤና ድርጅቶች የተላኩና ተጠቃሚ የሆኑ የህብረተሰብ ብዛት፣
- □ቤተሰብ ክቅድ አገልግሎት ተጠቃሚ ሆነው ያቋረጡ ቤተሰቦች ብዛት፣
- □ቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎቱን ያቋረጡበት ምክንያት፣
- የቤተሰብ ዕቅድ አገልግሎት ተጠቃሚዎችን በሚጠቀሙት የዕቅድ አገልግሎት ዓይነት ለያይቶ መመዝገብ

7.2. **ግምገማ፣**

በግምገማ ጊዜ የሚከተሉትን ነጥቦች ማየት ተገቢ ነው።

- የፕሮግራሙ አጠቃላይና ዝርዝር ዓላማዎች ፣
- ዓላማዎቹን ለማሳካት የተዘጋጁ ዝርዝር ዕቅዶች፣
- ክቅ□ቹን ለማስፈፀሚያ የዋሉ ግብዓቶች
  - □ሰ□ ኃይል /ብዛትና የሙያ አይነት/
  - የማቴሪያል /በአካባቢ የሚገኙ ቁሳቁሶችና ድጎማዎች/
  - የገንዘብ መጠን /ከህዝብና ከ□ር□□ □ተ□ኘ/
- የዕቅድ ማስፈፀሚያ ስልቶች፣
  - በመስ□ በመ□□□ር፣
  - ሪፖርቶችን በማሰባሰብና በመተንተን፣
  - ተገልጋዮችን በማነጋገር
- የተከናወኑ ተግባራት፣
  - የሽፋን መለኪያዎችን በመጠቀም /በፐርሰንት፣ በቁጥር /በሬሽኦ/
  - □ተ□ኙ ጠንካራ ጎኖች፣
  - □□ □ ደካማ ጎኖች፣
  - የተከናወኑ ተግባራት በህብረተሰበ ጤና ላይ ያስከተሉት ለ□ዓ ፣
  - ያጋጠሙ ችግሮች
  - ችግሮቹን ለመፍታት የተሰጡ አስተያየቶች