የመረጃ ወረቀት : ዲያፍራም ካያ® እና ሚሌክስ®

ያስታውሱ፣ ዲያፍራም በጾታዊ ግንኙነት ከሚተላለፉ የአባላዘር በሽታዎች ወይም ከኤችአይቪ (HIV) አይከላከልም። እራስዎን ለመጠበቅ በሁሉም ጊዜ ኮንዶም ይጠቀሙ!

ዲያፍራም እንዴት ይሰራል?

- ዲያፍራም የማህፀን በርዎን የሚሸፍን የሲሊኮን ክዳን ነው። ድያፍራም በማህፀንዎ በር አጠገብ ስፐርሚሳይድ (የወንድ ዘርን የሚገድል ጄል ወይም ክሬም) ይይዛል። ያለ ስፐርም (ወንድ ዘር)፤ እርግዝና ሊፈጠርብዎ አይችልም።
- የትኛውም ዓይነት የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ 100% ውጤታማ አይደለም። ዲያፍራም 83% ውጤታማ ነው።

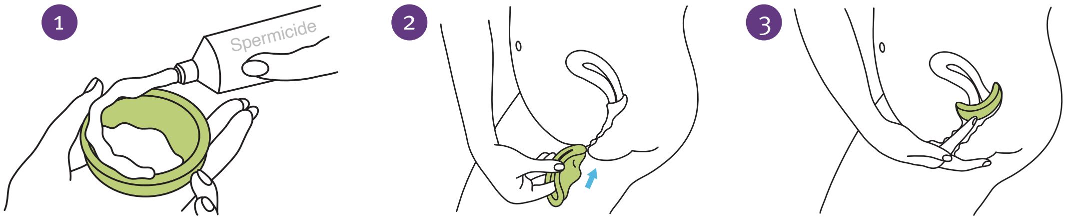
ዲያፍራምን መቼ ልጠቀም?

- የግብረ ሥጋ ግንኙነት በሚፈጽሙበት በእያንዳንዱ ጊዜ ዲያፍራምን ከስፐርሚሳይድ ጋር ይጠቀሙ።
- የሴት ብልት ኢንፌክሽን ካለብዎ፣ ዲያፍራም አይጠቀሙ። ኢንፌክሽኑ እስኪያልቅ ድረስ ኮንዶም ይጠቀሙ።

ዲያፍራምን እንዴት ልጠቀም?

- ትክክለኛውን መጠን እንዳገኙ ለማረጋገጥ ሐኪምዎ ለ Milex® diaphragm ያመቻችልዎታል። የካያ® ዲያፍራም በአንድ መጠን ብቻ ነው የሚመጣው።
- የግብረ ስጋ ግኑኝነት ከመፈጸምዎ ከስድስት ሰዓታት በፊት ዲያፍራም ወደ ብልትዎ ያስገቡ።
- የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከተፈጸመ ከ6-12 ሰዓታት ባለው ጊዜ ውስጥ ዲያፍራምን ያስወግዱ። ዲያፍራምን በውስጥዎ ከ24 ሰአታት በላይ አያቆዩ።

ዲያፍራምን እንዴት ማስገባት እችላለሁ?



በPrened Parenthood® Federation of America, Inc. ፈቃድ እንደገና የታተመ።
© 2011 PPFA. መብቱ በህግ የተጠበቀ ነው።

- አንድ የሾርባ ማንኪያ ስፐርሚሳይድ በመሽፈኛው ውስጥ እና በዲያፍራም ጠርዝ አካባቢ ያኑሩ። [*ሥዕላዊ መግለጫ- 1*]
- አመቺ አኳኋን ይፈልጉ፤ ለምሳሌ:- መተኛት፣ ወንበር ላይ በአንድ እግር መቆም።
- በአንድ እጅዎ ዲያፍራሙን ውስጥ ካለው ስፐርሚሳይድ ጋር እኩል ሁለት ቦታ ይጠፉት። በሌላኛው እጅዎ፣ ብልትዎን ይክፈቱ። [*ሥዕላዊ መግለጫ- 2*]
- ዲያፍራሙን ወደ ብልትዎ ውስጥ ያስገቡ። በአንድ ጣትዎ በተቻለዎት መጠን ወደ ብልትዎ ውስጥ ይግፉት። ዲያፍራሙ የማህፀንዎን አንገት (የአፍንጫዎን ጫፍ ይመስላል) ሲነካ ሊሰማዎት ይገባል። የማህፀንዎን አንገት ካልተሰማዎት ዲያፍራሙን ያውጡ ፤ ተጨማሪ ስፐርሚሳይድ በመሽፈኛው ውስጥ ያድርጉና ዲያፍራሙን እንደገና ያስገቡ። [*ሥዕላዊ መግለጫ- 3*]
- በ6 ሰአታት ውስጥ እንደገና የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከፈጸሙ፤ ዲያፍራሙን ውስጥ እንዳለ ይተውት። ተጨማሪ ስፐርሚሳይድ በሴት ብልትዎ ውስጥ በአፕሊኬተር (በመጨመሪያ) ወይም በጣቶችዎ ያኑሩ።

በሌላ በኩል ቀጠለ →

This publication is supported by the Office of Population Affairs (OPA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling $1,361,220. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by OPA/OASH/HHS, or the U.S. Government.

ዲያፍራምን እንዴት ላውጣው?

- በአንድ ጣት የዲያፍራም ጠርዝ ላይ ያስገቡት እና ያውጡት። በዲያፍራም ውስጥ ቀዳዳ እንዳይፈጥሩ ይጠንቀቁ።
- ዲያፍራሙን በትንሽ ሳሙና እና ውሃ ያጠቡ እና አየር እንዲደርቅ ያድርጉት። በዲያፍራምዎ ውስጥ ምንም ቀዳዳዎች አለመኖራቸውን ያረጋግጡ። ዲያፍራምዎ ቀዳዳ ካለው፣ ሐኪምዎን ያነጋግሩ።

ዲያፍራሙን እንዴት ላስቀምጥ?

- ዲያፍራሙን ከፀሀይ ብርሀን ርቆ በቀዝቃዛና ደረቅ ቦታ ውስጥ በተቀመጠ መያዣ ውስጥ ያድርጉት።

ዲያፍራም ለምን ያህል ጊዜ ያገለግላል?

- የእርስዎን ዲያፍራም ከ1-2 ዓመታት ሊገለገሉበት ይችላሉ።

ዲያፍራምን መጠቀም አቁሜ ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ብፈፅምስ?

- እርግዝናን ለመከላከል፤ ወዲያውኑ የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ (EC) ይውሰዱ። ድንገተኛ የወሊድ መከላከያ (EC) ከግብረ ስጋ ግንኙነት በኋላ እስከ 5 ቀናት ድረስ ባለው ጊዜ ውስጥ እርግዝናን ሊከላከል ይችላል፤ በፍጥነት መውሰድም የተሻለ ውጤታማ እንዲሆን ያደርገዋል።

ዲያፍራም እንዴት ይረዳኛል?

- ለአያያዝ ቀላል ነው።
- የወሲብ እርካታን አይቀንስም።
- ጡት በሚያጠቡበትም ጊዜ ሊጠቀሙበት ይችላሉ።

ዲያፍራም ስጠቀም ምን ይሰማኛል?

- በወሲብ ወቅት፤ ብዙ ሰዎች እና አጋሮቻቸው የዲያፍራሙ መኖር አይሰማቸውም።
- አንዳንድ ሰዎች ዲያፍራም ከተጠቀሙ በኋላ የፊኛ ኢንፌክሽን ሊያጋጥማቸው ይችላል።
- አንዳንድ ሰዎች ለዲያፍራም ወይም ለስፐርሚሳይድ አለርጂኮች ናቸው።

ዲያፍራም ስጋት አለው?

- ዲያፍራሞች አስተማማኝ እና ውጤታማ የወሊድ መከላከያ ናቸው። ከባድ ችግሮች በጣም ጥቂት ናቸው።
- የዲያፍራሞች አጠቃቀም ከስፐርሚሳይድ ጋር አብሮ መሆን ይኖረበታል። ስፐርሚሳይዶች በኤች አይ ቪ የመያዝ እድልን ከፍ ሊያድርግ የሚችል ኬሚካል (nonoxynol-9) ይዘዋል፤ አዘውትሮ መጠቀም ለአደጋ ሊያጋልጥ ይችላል።
- ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ካለብዎ፣ ሀኪምዎን ያነጋግሩ።
    - በሽንት ወቅት ማቃጠል
    - የሴት ብልት ማሳከክ ወይም ያልተለመደ ፈሳሽ
    - ከፍተኛ ትኩሳት

UNITY HEALTH CARE

This publication is supported by the Office of Population Affairs (OPA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling $1,361,220. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by OPA/OASH/HHS, or the U.S. Government.

reproductive health access project