# የመረጃ ወረቀት ： የሴት ኮንዶም (የውስጥ ኮንዶም)

ያስታውሱ፣ ሁለቱም የውጭ ኮንዶም እና የውስጥ ኮንዶም ከጾታዊ ግንኙነት ከሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች እና ከኤችአይቪ ይከላከላሉ። እራስዎን ለመጠበቅ በሁሉም ጊዜ ይጠቀሙባቸው!

## የውስጥ ኮንዶም እንዴት ነው የሚሰራው?

- የውስጥ ኮንዶም የወንድ የዘር ፍሬ ወደ እንቁላል እንዳይደርስ የሚከለክል ልል የሆነ ቱቦ ነው። የወንድ የዘር ፈሳሽ ወደ እንቁላሉ መድረስ ካልቻለ፣ ማርገዝ አይችሉም ማለት ነው።
- ውስጣዊ ኮንዶም የማህጸንን በር የሚሸፍን ጫፉ ዝግ የሆነ ውስጣዊ ቀለበት እና ከሴት ብልት ውጭ የሚቀር ጫፉ ክፍት የሆነ ውጫዊ ቀለበት አለው።
- የትኛውም ዓይነት የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ 100% ውጤታማ አይደለም። የውስጥ ኮንዶም 79% ውጤታማ ነው።

## የውስጥ ኮንዶም መቼ ልጠቀም?

- የግብረ ሥጋ ግንኙነት በፈፀሙ ቁጥር አዲስ የውስጥ ኮንዶም ይጠቀሙ።

## ከወሲብ በፊት የውስጥ ኮንዶም እንዴት ማስገባት እችላለሁ?

- አመቺ አኳኋን ይፈልጉ፤ ለምሳሌ:- መተኛት፣ ወንበር ላይ በአንድ እግር መቆም።
- ዝግ ጫፍ ያለውን የውስጡን ቀለበት ጎኖች ይጭመቁ፤ ወደ ብልትዎ ልክ እንደ ታምፖን ያስገቡ። የማህጸንዎ ጫፍ እስኪደርስ ድረስ የውስጡን ቀለበት ይግፉት (የአፍንጫዎ ጫፍ ይመስላል)።
- ጣትዎን ያውጡ እና ክፍት ጫፍ ያለውን ውጫዊ ቀለበት ከብልትዎ ውጭ እንዲንጠለጠል ያድርጉ።

## ከወሲብ በኋላ የውስጥ ኮንዶምን እንዴት ማስወገድ እችላለሁ?

- የውጪውን ቀለበት ይጭመቁ እና ይጠምዝዙት።
- ቀስ ብለው ኮንዶሙን ወደ ውጭ ይሳቡትና አውጥተው ይጣሉት።

## የውስጥ ኮንዶም መጠቀም አቁሜ እና ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ብፈጽምስ? በወሲብ ወቅት የውስጥ ኮንዶሙ ቢቀደድስ?

- እርግዝናን ለመከላከል የድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ (EC) ወዲያውኑ 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።

## የውስጥ ኮንዶም እንዴት ይረዳኛል?

- በወሲብ ጨዋታ ወቅት ሊደረግ ይችላል
- ሆርሞኖች የሉትም
- የውስጥ ኮንዶም በቦታው ለማስቀመጥ የቆመ ብልት አያስፈልግም
- በግብረ ሥጋ ግንኙነት ከሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች እና ኤችአይቪ ይከላከልልዎታል

## የውስጥ ኮንዶም ስጠቀም ምን ይሰማኛል?

- ምንም የጎንዮሽ ጉዳቶች የሉም። እርስዎ እና የትዳር ጓደኛዎ በወሲብ ወቅት ኮንዶም ሊሰማዎት ይችላል።
- አንዳንድ ሰዎች የውስጥ ኮንዶም በጾታ ደስታን እንደሚቀንስ ይገነዘባሉ። ሌሎች ደግሞ የሚረብሽ ነው ይላሉ።

## የውስጥ ኮንዶም ስጋቶች አሉት?

- ኮንዶም አስተማማኝ እና ውጤታማ የወሊድ መከላከያ ነው። ምንም የሕክምና ስጋቶች የሉም። በወሲብ ወቅት የውስጥ ኮንዶም ሊሰበር ወይም ሊንሸራተት ይችላል፤ ይህ ከተከሰተ ወዲያውኑ EC ይውሰዱ።



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