6. ድሕሪ ጥንሲ ምስዳድ

- ጥንሲ ቀልጢፉ እንደገና ክጋጥም ስለዝኽእል፣ ንኹነታትክን ዝሰማማዕን ኣዕጋቢ ዝኾነን መከላኸሊ ጥንሲ ምጥቃም።
- ካብ ብስጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ንምጥንቃቕ ምሕሳብ።
- ድሕሪ ጥንሲ ምስዳድ ንዝተዋህበክን ሓበሬታ ምክትታል፡ ንኣብ ብልዕቲ ንዘጋጥሙ ረኽስታት ንምንካይ፡ ስጋዊ ርክባት ምሕሳም፡ ነብስኻ ጥራይ ምሕጻብ(ኣብ ማይ ዘይምእላኽ ወይ ዘይምሕምባስ፡ ብልዕትካ ዘይምሕጻብ ሳውና ወይ ሃማም ዘይምኻድ) ክሳብቲ ዝተሓበረክን ናይ ግዜ ገደብ።
- ኣብ ቆጸራኽን ንዳግማይ ምርመራ ናብ ሓኪም ምኻድ።

ውጥን ስድራቤት ንዘይተደልየ ጥንሲ ንናይ ጥዕናዊ ስጋዊ ርክባት ዝህባእ ኣገግሎት

- ስቱርን ዘይክፈሎ ዝርርብ ንዘድልየን ደቀንስትዮ፤ ደቂ ተባዕትዮ ወይ ጽምዲ፣ ዕድመ፡ መበቆልን ሃይማኖትን ከይፈለየ ኣብ ምቹእ ቦታ ይወሃብ። ኣድላይ እንተኾይኑ ኣብ ሓጺር ግዜ ቖጸራ ክግበር ይከኣል።
- ምስ ሓንቲ ኣማኻሪት ወይ ሓደ ኣማኻሪ ናይ ግብረ-ስጋዊ ጥዕና፡ ብዛዕባ ኩነታትኩም ኽትሓስቡ፣ ስሚዒትኩም፣ ምጥርጣራታትኩም ይኹን፣ ድልየትኩም ንምግላጽ፣ ዝወሰንኩምዎ ዉሳነ ብዘየገድስ፡ ከምኡውን እቲ ዘለኩም ሕቶታት ዝወስዶ እዋናት ከየገደሰ፣ ንምምያጥ ዕድላት ኣለኩም።
- ሓበሬታ ብዛዕባ ጥንሲ ምስዳድ፡ ውልቃዊ ወይ ህዝባዊ ሓገዛት ኣብ ግዜ ጥንሲ።
- ጥንሲ ንምስዳድ ይኹን ነቲ ተጠኒሱ ዘሎ ንምውላድ ዘድልያ፣ ኣገደስቲ ንዝኾነ ስጉምትታት ሓገዝ ምሃብ።
- ምኽሪ ብዛዕባ ዝተፈላለያ፣ ሜላታት ምክልኻል ጥንሲ ከምኡውን ካብ ብግብረ-ስጋ ዝተሓላለፍ ሕማም ንምክልኻል።
- ድልየት እንተሎክን ድሕሪ ጥንሲ ምስዳድ ምክትታል(ምስናይ) ይከኣል።

ካልኦት ወሃብቲ ኣገልግሎት ወይ ድማ ቤት-ምኽርታት ኣብዛ ትቕጽል ኣድራሻ ትረኽቡ

www.sante-sexuelle.ch

2014, SANTE SEXUELLE Suisse, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive
Artcoss, association romande et tessinoise des conseillères et conseillers en santé sexuelle, www.artcoss.ch
Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung, faseg, www.faseg.ch

Avec le soutien de migesplus.ch – informations relatives à la santé en plusieurs langues

ምስዳድ ጥንሲ

ሓበሬታን ምኽርን

ሓደ ብዘይ መደብ ዘጋጥም ጥንሲ፡ኣብ ህይወት ሓንቲ ጓል ኣነስተይቲ፡ ሓደ ወዲ ተባዕታይ ወይ ድማ ጽምዲ ቅልውላው ክፈጠር ይኽእል እዩ። እዚ ጉዳይ መሰረታዊ ሕቶ ስለ ዝኾነ፡ ነዚ ሕቶ እዚ ንስኹም ባዕልኹም ብምምላስ፡ ንኹነታትኹም እንታይ ትርጉምን ጽልዋን ከምዘለዎ ብምግምጋም ነዚ ጥንሲ ክትሕዝዮ ወይ ክትሰድዮ ትኽእሊ።

ሓደ ፌደራላዊ ሕጊ ከም ዝሓንጸጾ፣ እቶም ኣብዚ ጥንሲ ብቐጥታ ተኻፈልቲ ዝኾኑ፣ ገንዘብ ከይከፈሉ ምኽርን ሓገዝን ናይ ምርካብ መሰል ኣለዎም። እዞም ደለይቲ ሓገዝ ብዛዕባ እዚ ጉዳይ ወሲኖም እንተኾይኖም ወይ'ውን ተጠራጢሮም፤ እተን ብካንቶን ዝተረጋገጸለን ማሕበራት ብዛዕባ ናይ ስጋዊ ርክባት፡ ጥዕናን ውጥን ስድራቤትን፡ ክሕብራን ክተሓጋገዛን(ፌደራላዊ ሕጊ 857.5 ናይ 1981)።

1. ንምስዳድ ጥንሲ ዝምልከት ናይ ስዊዘርላንድ ሕገ-መሰረት

ኣብተን ናይ መጀመርታ 12 ድቂ ዝተታሕዘለን ሰሙናት (ካብታ ናይ መጀመርታ መዓልቲ ወርሒ-ድቅያት ብምጽብጻብ) ንምስዳድ ትውስን እታ ነፍሰጾር ሰበይቲ እያ። ጥንሲ ክትሰድድ እንተ ወሰነት፣ ብኣገባብ ወኽሳን ምኽርን ሓኻይም ተሰንያ፣ ኣብ ጸገም ከም ዘላ ዝገልጽ ሓደ ቐጥዒ(ዶኩሜንት)ክትፍርም ኣለዋ። ነቲ ዘለዋ ጸገም ባዕላ ትገልጽ፡ መረጋገጺ ከተቕርብ ግን ኣይትግደድን።

ሓደ ጥምሲ እንድሕር ንሓቲ ሰበይቲ ስነኣእምራዊ ወይ ኣካላዊ ሐደጋ ከውርደላ ክኢሉ እቲ ጽቂ ድሕሪ 12. ሰሙናት ንምስዳድ ሕጋዊ እዩ። እቲ/ታ ሓኪም ነቲ ዘጋጠመ ጸገም ብምግምጋም ሓደ ውሳኔ ይውሰን። ብመሰረት ሕጊ፣ እቲ ጥንሲ ግዜ እንዳወሰደ ምስዝኸይድ ብኡ ኣንጻር እቲ ሓደጋ እንዳኸበደ ይኸይድ(ናይ ስዊዘርላንድ ሕገ መቕጻዕቲ መጽሓፍ ገበን ዓንቀጽ 119)።

ዕድመአን ካብ 16 ዓመት ንታሕቲ ዝኾና ደቀ ኣንስትዮ ናብ ፍሉይ ቤት-ምኽሪ ክውከሳ ኣለወን።
ኣብ መብዛሕትአን ካንቶናት ዘሎ ቤት ምኽሪ ብካንቶን ዝተፈልጣ ኮይነን፣ ዝህብኦ ምኽሪ ብዛዕባ ስጋዊ ርክባት፡ ውጥን ስድራቤትን ከምኡውን ናይ ቖልዑ ወይ ድማ ናይ መንእሰያት ስነኣእምሮኣዊ ኣገልግሎት እዩ።

2. ንምስዳድ ጥንሲ ዝግበር ሜላታት

ጥንሲ መድሃኒት ብምውሳድ ወይ ድማ ብመጥባሕቲ ክስደድ ይኽእል እዩ።
እቲ ጥንሲ በየናይ ኣገባብ ከም ዝስደድ እታ ነፍሰጾር ሰበይቲ ትውስን፣ እቲ ውሳኔ ብግዜ ናይቲ ጥንሲ፡ ዘለዋ ሕማማትን ሓደጋታቱን ይውሰን።

በፋውስ ዝግበር ሜላ

ክልተ ዝተፈላለየ ኣፋውስ ብሓኪም ይእዘዝ። እታ ናይ መጀመርታ ፈውሲ ዓያነይ-ትሕዝቶኣ ሚፈፕሪስቶን (Mifepriston) ንምዕባለ ጥንሲ ተቋርጽ፡ ድሕሪ ክልተ መዓልቲ እታ ካልኣይቲ መድሃኒት ፕሮስታግላንዲን (Prostaglandin)ትውሰድ፡ እዛ መድሃኒት ንማሕጸን ከም ዝጭበጥ ትገብር። ከም ግቡኡ እቲ ጥንሲ ድሕሪ ሒደት ሰዓታት ይኸይድ። ብኸምዚ ዓይነት ዝካየድ መድሃኒታዊ ሜላ ክሳብ 7ይ ወይ 9ይ ሰሙናት ናይ ጥንሲ ግዜያት ይትግበር። ከከም ኩነታቱ እተን መድሃኒት ኣብ እንዳ ሓኪም፡ ኣብ ሆስፒታል ወይ ድማ ኣብ ገዛ ይውሰዳ። ዳግማይ ምርመራ ናይ ግድን የድሊ።

ብመጥባሕቲ ዝግበር ሜላ

ኣካል ብምድንዛዝ ይትግበር። መስኖ-ማሕጸን ብጥንቃቐ ዉሑድ ሚሊሜተራት ይምጠጥ፣ ሐንቲ መዝቖቒት ናብ ማዕሙቕ ማሕጸን ኣትያ ነቲ ናይ ማሕጸን ትሕዝቶ ትመጽዮ። ነቲ መስኖ-ማሕጸን ምእንቲ ክከናኸንን ክለስልስን ተባሂሉ ቅድሚ መጥባሕቲ ብብዝሒ ፕሮስታግላንዲን (Prostaglandin) ይወሃብ። እዚ መጥባሕታዊ ምስዳድ ጥንሲ ኣብ ሆስፒታል ይትግበር(ንሓጺር ብምጽናሕ ወይ ሓዲርካን ዝግበር) ወይ ድማ ነዚ ጉዳይ ኣገልግሎት ከበርክቱ መሳርሒታት ኣብ ዘለዎም እንዳ ሓኪምን ይካየድ።

ጎድኒ-ሳዕቤናት

- ከም ግቡእ ካብ ናይ ወርሓዊ-ድግያት ዝብርትዕ ቃንዛ፣ ምስ ተሰደደ ከኣ እቲ ቃንዛ ቀልጢፉ ይንኪ። ሓደ ሓደ ግዜ ድማ እቲ ቃንዛ ንነዊሕ ክጸንሕ ይኽእል እዩ። ኣድላየ እንተኾይኑ መዐገስ ቃንዛ ይእዘዝ።
- ብዙሕ እዋን ካብ ወርሓዊ ጽግያት ብዝሕ ዝበለ ደም ክፈስስ ይኽእል፡ ካብ ሰበይቲ ናብ ሰበይቲ ዝተፈላለየ ናይ ግዝያት ምንዋሕ ኣለዎ (ቁሩብ መዓልታት ክሳብ ሰሙናት)።
- ፕሮስታግላንዲን (Prostaglandin) ምዕግርጋር ወይ ድማ ቅልል ዝበለ ውጽኣት ከኸትል ይኽእል እዩ።

- ሓደ ሓደ ግዜ ድሕሪ መጥባሕቲ ወይ ድሩት ክፍለ-ኣካል ብምድንዛዝ ኣብ ዝግበረሉ መጥባሕቲ ሕጽር ዝበለ ቃንዛ ኪጋጥም ይኽእል። ኣድላዪ እንተኾይኑ መዐገስ ቃንዛ ይእዘዝ።
- ከም ግቡእ ከኣ ካብ ወርሒ-ድቅያት ዝወሓደ ደም ይፈስስ፡ 4 ክሳብ 5 መዓልታት።
- እቲ መደንዘዚ ምዕግርጋር ከኸትል ይኽእል እዩ።

ሳዕቤንን ከኸትሎ ዝኽእል ሕልኽላኻትን

- ክልቲኤን ሜላታት ዘኸትልኦ ሳዕቤን ዉሑድ እዩ። ከበድቲ ሕልኽላኻት ዘጋጥም ብጣዕሚ ትሑት እዩ።
- ፈራይነት ከምኡውን ቆልዓ ንምውላድ ዘለወን ክእለት፣ ድሕሪ ምስዳድ ጥንሲ ከም ቀደሙ እዩ፡ እንተኾነ ግን ኣብ ሓጺር ግዜ ጥንሲ ክጋጥም ይኽእል እዩ።

- ምሉእ ዘይብሉ ምስዳድ ወይ ድማ ብምኽንያት ብዝሕ ዝበለ ምፍሳስ ደም፣ ሓገዝ ሓኪም ከድሊ ይኽእል እዩ። ሳሕቲ እዉን ምምጻይ ማሕጸን ኣድላዪ ክኸውን ይኽእል እዩ።
- እቲ ሜላ ብግቡእ እንተዘይሰሪሑ እቲ ጥንሲ ክቐጽል እኽእል'ዩ።

- መስኖ-ማሕጸን ከምኡውን ናይ ማዕሙቕ ማሕጸን ክጉዳእ ይኽእል እዩ።
- ረኽስን ብዙሕ ደም ምፍሳስን ኣብ ሰራውር-ደም ምርጋእ ደም(ትሬምቦዘ) የጋጥም
- ዘይተማልኤ ምምጻይ፣ ንኻልኣይ እዋን መጥባሕቲ ከኸትል ይኽእል እዩ።

3. ክልቲኤን ሜላታት ንምርጫ እንተቐረባ ንምውሳን ዝሕግዝ መሰረት

ብመድሃኒት ዝግበር ሜላ	ብመጥባሕቲ ዝግበር ሜላ
• ብዘይ መደንዘዚ	• ምሉእ ኣካል ወይ ድማ ድሩት ክፍለ-ኣካል ብምድንዛዝ ዝግበር መጥባሕቲ
• ብእዋኑ ከምኡውን ርግጸኛ ብምኻን እንተተወሰነ፣ በዚ ሜላ ኣብ ውሽጢ ሓጺር እዋን እቲ ጥንሲ ክስደድ ይኽእል።	• ንምውሳን ንውሕ ዝበለ ግዜ ምውሳድ።
	• ከም ግቡኡ እቲ መጥባሕቲ ቅድሚ 7ይ ሰሙን ኣይትግበርን።
• ከም ግቡኡ እቲ ጥንሲ ድሕሪ ፕሮስታግላንዲን (Prostaglandin) ምውሳድ ውሑድ ሰዓታት ጸኒሑ ይኸይድ። እቲ ምኻድ ኣቐዲሙ(ሳሕቲ) ወይ ድማ ደንጒዩ ክኽሰት ይኽእል።	• እቲ ንመጥባሕቲ ዝኸውን ቖጸራ ውሱን እዩ።
• ክስደድ ከሎ ሃለዋትካ ከየጥፋእካ ትከታተሎ።	• ምሉእ ኣካል ብምድንዛዝ ዝግበር መጥባሕቲ ሃለዋትካ ስለተጥፍእ ኣይፍለጠካን እዩ።
• ንውሕ ዝበለ ምፍሳስ ደም።	• መብዛሕትኡ ድሕሪ መጥባሕቲ ንሓጺር ግዜ ውሑድ ደም ይፈስስ።
• ድሕሪ ጥንሲ ምኻድ ከቢድ ቃንዛ ንነዊሕ ወይ ድማ ንሓጺር እዋን ከሰዕብ ይኽእል።	• ሳሕቲ ድማ እቲ ቃንዛ ንነዊሕ ግዜ ክጸንሕ ይኽእል እዩ።

4. ጥንሲ ንኽስደድ ክንደይ ይኽፈሎ፧

እቲ ዋጋ ካብ ቦታ ናብ ቦታ ዝተፈላለየ እዩ። ንምስዳድ ጥንሲ ካብ CHF 700 ክሳብ CHF 3000 ክኸውን ይኽእል። ንመጥባሕቲ ዝኽፈል፡ እቲ ባዕልካ ትኽፍሎ 10%ን ኣብ ዓመት ሓንሳብ ዝኽፈል(ፍራንሺዘ) ብምጉዳል እቲ ዝተረፈ ኩሉ እታ ናይ መድሕን ጥዕና ድርጅት ትኽፍሎ።

5. ድሕሪ ጥንሲ ምስዳድ ስነ-ኣእምሮኣዊ ሳዕቤናት ኪጋጥም ይኽእል ዶ፧

ክብድ ዝበለ ናይ ስነ-ኣእምሮኣዊ ሳዕቤን ሳሕቲ እዩ ዘጋጥም። ምስዳድ ጥንሲ፣ ዝተሓዋወሰ ስምዒታት ክፈጥር ይኽእል፡ ብሓደ ወገን ክፈኹሰካ ከሎ በቲ ካልእ ድማ ይኸብደካ። ዝተፈላለየ ስምዒት ኪጋጥም ባህርያዊ እዩ። ኩነታት ድሕሪ ጥንሲ ምስዳድ ዘጋጥም ካብ ሰብ ናብ ሰብ ከም ስነ ኣእምራዊ ሓይሉን ኩነታት ሂወቱን ይፈላለ። ሓዘንን ስምዒት ጣዕሳን ንነዊሕ እዋን እንተጋጠመ፣ ምስ ሰብ ሞያ ምምይያጥ የድሊ።