

ዘይተደልየ ጥንሲ ከመይ ንክላኸሎ?

ሓበሬታ ብዛዕባ ንጥንሲ ክክላኸሎ ዝኸኸሎ ኣገባባት
እዚ ሓበሬታ፡ ጥንሲ ብኸመይ ንክላኸሎ ክፈልጥ ዝደሊ
ኩሉ ግዳስ እዩ ተዳልዩ።

Hoe voorkom je een zwangerschap?

Informatie over anticonceptiemiddelen
die zwangerschap tegengaan.
Deze folder is voor iedereen die wil weten
hoe je een zwangerschap voorkomt.

ምሳኺ ዝኸይድ መከላኸሊ ኣገባብ ኣየናይ እዩ?

ንዓኸን ንመጻምድትኸን ዝሰማማዕ ኣገባብ ምረጺ። ብሳዕባ ዚ ምስ ሓኪም ተላዘቢ። ምኽንያቱ፡ ገለ ኣገባባት ነዓኺ ዘይሰማምዑ ክኾኑ ስለዝኸእሉ።

ናይ ሓኪም ወረቆት የድሊ ድዩ?

ኣብ ናይ ኮዋ መዓስከር፡ መከላኸሊ ሞንሲ፡ ብነጻ እዩ ዝወሃብ። ኮንግራ ተባሂልካ እሞ ገባ ወጺኻ? ኣብ ሃገረ ኔዘርላንድ፡ ነዞም ዝስዕቡ መከላኸሊ ሞንሲ፡ ናይ ሓኪም (ወይ ናይ መወልዳን) ወረቆት ተጠቐምካ፡ ካብ ፋርማሲ ክትወስዶም ትኸእል።

- ከኒና
- ንኡስ ከኒና
- ኣብ ቆርባት ዝሉግብ ፕላስተር
- ናይ ሞንሲ መከላኸሊ ቀለበት
- መርፍእ
- ናይ ሞንሲ መከላኸሊ ሰንጫር
- ናይ ሆርሞን ሰፔሎ
- ናይ ንሓስ ሰፔሎ

ዕድሜኻ 18 ዓመት ወይ ካብኡ ንላዕሊ ምስ ዝኸውን፡ ነቲ መከላኸሊ ሞንሲ፡ ባዕልክኻ (ብኸራል) ክፈሎ ክትበሃል ትኸእል ኢኻ። እዚ፡ እቲ ዘለካ ናይ ሞዕና መድሕን እዩ ዝውሰና። ናይ ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ኮንዶም፡ ብዘይ ናይ ሓኪም ወረቆት ክትገዝኦ ትኸእል። ናይ ዘርኢ መዕገቲ ጎማ (ፕሳርዩም)፡ ብ ወይ ብዘይ ናይ ሓኪም ወረቆት ክትገዝኦ ትኸእል።

ብሰጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት

ኣብ’ዚ ናይ ሓበሬታ ጽሑፍ፡ ናይ ሞንሲ መከላኸሊ ኣገባብ እንተላይ ንብሰጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ክከላኸል ይኸእል ድዩ ኣይክእልን ዝምልከት ሓበሬታ ተዳልዩ ኣሎ። ንኣብነት ከም ኤች ኣይ ቪ፡ ጅግል ወይ ፈንጣጣ። ብዘይ ኮንዶም ፍንው ሰጋዊ ርክብ ብምክያድ ብሰጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ክትሓግ ትኸእል። ኣብ’ቲ ብጽታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ዘርእስቱ ናይ ሓበሬታ ጽሑፍ፡ ብሳዕባ ዚ ዝያዳ ሓበሬታ ክርከብ ይከእል።

Welk middel past bij jou?

Kies een middel dat het beste bij jou – en je partner – past. Praat hierover ook met een arts. Of met een verpleegkundige of verloskundige. Want misschien passen sommige middelen niet bij jou.

Wel of geen recept?

In de COA opvang is anticonceptie gratis. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? In Nederland haal je de volgende anticonceptiemiddelen met een recept van een arts (of verloskundige) op bij een apotheek.

- Pil
- Minipil
- Pleister
- Ring
- Prikpil
- Anticonceptiestafje
- Hormoonspiraaltje
- Koperspiraaltje

Als je 18 jaar of ouder bent kan het zijn dat je het anticonceptiemiddel (voor een deel) zelf moet betalen. Dat ligt aan je verzekering. Het mannen- en vrouwencondoom koop je zonder recept. Het pessarium koop je met of zonder recept.

Soa

Je leest in deze folder ook of de anticonceptie wel of niet beschermt tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Zoals hiv, chlamydia en syfilis. Een soa krijg je door seks zonder condoom. In de folder *Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)* lees je hier meer over.

ከኒና



ኣብ ናይ ጥንሲ መከላኸል ከኒና፡ እቶም ብኦሰትሮኺን ከምኡ 'ውን ፕሮቬስታኺን ተባሂሎም ዝፍለጡ ሆርሞናት ኣለዉ። ናይ ጥንሲ መከላኸል ከኒና ካብ ብሰጋዊ ርኽብ ዝመሓለፉ ሕግግት ኣይከላኸልን እዮ። ካብ ሕግግት ንምክልኸል፡ ብዘይካ እቲ ከኒና ኮንዶም ምጥቃም የድሊ።

ውሕስነት ኣንጻር ዘይተደልየ ጥንሲ

ከኒና ኣንጻር ዘይተደልየ ጥንሲ ምሉእ ውሕስነት ኣለዎ። ነቲ ከኒና መግልጻዊ ክትውሕጥዮ ኣለኪ። ርኽብ ገበሪ ኣይትገብር ብዘየገድስ፡ እታ ሓንቲ መስመር ተውዳኣ? ንኣደ ሰሙን ምውሓዋ ከኒና ደው ከተብልዮ ኣለኪ። ኣብ 'ታ ሰሙን ደግ ወርሓዊ ጽግዖት ይመጻኪ። ዋላ ኣብ 'ታ ደው ኣቢልክላ ዘለኺ ሰሙን ከግን እቲ ከኒና ኣንጻር ዘይተደልየ ጥንሲ ይከላኸልኪ እዮ። ድሕሪ እታ ሰሙን ደግ፡ እታ ሰዓባ ትመጽእ መስመር ክሳብ ትውዳእ ምውሓዋ ከኒና ትጅምሪ። ቅድሚያ እታ መስመር ምውዳእ ደው እንተኣቢልኪ ግን ክትጠንሲ ትኽእሊ ኢኺ። ኣሰተውዕሊ፡ ብሰንኪ ተምላስ፡ ውጽኣት ወይ ምጥቃም ካልእ መድሃኒት፡ ውሕስነት ከኒና ይጎድል እዮ። ኣብ ከም'ዚ ኮነታት፡ ንኣኪምኪ (ወይ መወልዳን) ምኽሪ ተወከሲ።

ትእዛዝ ናይ ሓኪም

ከኒና ንምውሳድ ናይ ሓኪም (ወይ ናይ መወልዳን) ትእዛዝ የድሊ እዮ።

ናይ መከላኸል ጥንሲ ከኒና ክትጥቀምሉ ዝምረጽ መዓስ እዩ?

- ካብ ዘየተደልየ ጥንሲ ኣዝዩ ውሑስ መከላኸል ምስ እትደልዩ።
- ኩሉ ሳዕ ከይረሳዕኪ ከኒና ክትውሕጡ ትኽእሊ እንተኾንኪ።

ጎናዊ ሳዕቤን

ሓሓሊፉ፡ ብሰንኪ ምጥቃም ከኒና፡ ከም ቃንዛ ርእሲ፡ ዕግርግር ከብዳ ከምኡ 'ውን ናይ ኣፍልቢ ቃንዛ ዝኣመሰሉ ጎናዊ ሳዕቤናት ክኸተሉ ይኽእሉ። እነሙ ጎናዊ ሳዕቤናት፡ መብዝሕትኦ ግዜ፡ ድሕሪ ሰለሰተ ኣዋርሕ ይጠፍኡ። ጎናዊ ሳዕቤን ኣኸተሉልኪ ደዩ? ንኣኪምኪ (ወይ መወልዳን) ምኽሪ ተወከሲ። ምናልባት፡ ካልእ ዝያዳ ዝሰማማዕኪ መከላኸል ጥንሲ ክህሉ ይኽእል እዮ።

DE PIL

In de pil zitten de hormonen oestrogeen en progesterone. De pil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de pil ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De pil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pil elke dag slikken. Ook als je geen seks hebt. Is de strip pillen leeg? Stop dan 1 week met slikken. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na de stopweek begin je weer met een nieuwe strip pillen. Stop je met het slikken van de pil? Dan kun je meteen zwanger worden.

Let op: na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

Recept nodig

Je hebt voor de pil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

Wanneer is de pil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de pil te slikken.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

ሓደጋታት

ብሕልፊ፡ ካብ 35 ዓመት ንላዕሊ ዘለዎ ሽጋራ ዘትክኻ ደቂ ኣንስትዮ፡ ሕዋስ ናይ ኦስትሮጊንን ፕሮግኔስታኪንን ዘለዎ (ንኣብነት ከኒና) መክላኸሊ ዋንሲ ዝወሰዳ እንተኾይንን፡ ናይ ሓሣም ልብን ሰራወር ደምን ሓደጋ ክህልውን ይኸእል። ንኣኪምኪ (ወይ መወልዳን) ምኽሪ ተወከሲ።

Risico's

Voorals vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de pil, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

ንኡስ - ከኒና



ኣብ ንኡስ - ከኒና እቲ ብፕሮግኔስታኪንን ዝፍለጥ ሆርሞን ኣሎ። ናይ ዋንሲ መክላኸሊ ከኒና ካብ ብስጋዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕሣማት ኣይክላኸልን እዩ። ካብ ሕሣማት ንምክልኸል፡ ብዘይካ እቲ ንኡስ - ከኒና ኮንዶም ምጥቃም የድሊ።

DE MINIPIL

In de minipil zit het hormoon progestageen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de minipil ook een condoom om geen soa te krijgen.

ውሕስነት ኣንጻር ዘይተደልየ ዋንሲ

ንኡስ - ከኒና ውሕሶስ ናይ ዋንሲ መክላኸሊ ኣገባብ እዩ። መዓልታዊ ኣብ ሓደ ሰዓት ነቲ ከኒና ክትውሕጥዮ ኣለኪ። ዋላ ርክብ ኣይትግበሪ ነቲ ከኒና ክትውሕጥዮ ኣለኪ። ንኡስ ከኒና፡ መዓልታዊ፡ ወርሒ ምሉእ እዩ ዝወሓዮ። ኣብ መንጎ ናይ ሰሪፍቲ ስሙን የሎን። ሓሓሊፉ ኣብ ፈለግ ወርሒ ጽግዖት ይርእ እዩ። እንተኾነ እዚ እንዳወሓደ ይኸይድ ወይ ድማ ፍጹም ደው ይብል። ምውሓድ ንኡስ - ከኒና ደው እንተኣበልኪ ክትበንሲ ትኸእሊ። ኣስተውዕሊ፡ ብሰንኪ ተምላስ፡ ውጽኣት ወይ ምጥቃም ካልእ መድሃኒት፡ ውሕስነት ከኒና ይጎድል እዩ። ኣብ ከም'ዚ ኩነታት፡ ንኣኪምኪ (ወይ መወልዳን) ምኽሪ ተወከሲ።

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De minipil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de minipil elke dag slikken. Slik de pil elke dag op dezelfde tijd. Slik de pil ook als je geen seks hebt. Bij de minipil slik je elke dag van de maand een pil. Er is geen stopweek. Het kan soms gebeuren dat je de eerste maanden bloedt. Maar dat wordt minder of stopt helemaal. Stop je met het slikken van de minipil? Dan kun je meteen zwanger worden.

Let op: na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

ትእዛዝ ናይ ሓኪም

ንኡስ - ከኒና ንምውሳድ ናይ ሓኪም (ወይ ናይ መወልዳን) ትእዛዝ የድሊ እዩ።

Recept nodig

Je hebt voor de minipil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

ናይ መከላኸሊ ጥንሲ ንኡስ - ከኒና ክትጥቀምሉ ዝምረጽ መዓስ እዩ?

- ኩብ ዘየተድልዮ ጥንሲ ኣዝዩ ውሑስ መከላኸሊ ምስ እትደልዩ።
- ኩሉ ሳዕ ከይረሳዕኪ ከኒና ክትውሕጢ ትኸእሊ እንተኾንኪ። ኣብ ሓደ ሰዓት።
- ሓሓሊፉ ጽግዖት ክመጸኪ ዘየሸግረኪ እንተኾይኑ። ቀስ እንዳበለ ድማ እቲ ደም ይጎድልን ወይ ጽግዖት ደው ይብል።
- እቲ ብ ኦስትሮኺን ዝፍለጥ ሆርሞን ክትወስዲ ዘይፍቀደኪ እንተኾይኑ። ን ኣብነት ቆልዓ ተጥቡቢ እንተኾንኪ።
- ሆርሞን ዘለዎ መከላኸሊ ጥንሲ ትደልዩ እንተኾንኪን እሞ ኸኣ ሸጋራ ተትክኺ እንተኾንኪ።

ጎናዊ ሳዕቤን

ሓሓሊፉ፣ ብብንኪ ምጥቃም ከኒና፣ ከም ቃንዛ ርእሲ፣ ዕግርግር ኩብዲ ከምኡ 'ውን ናይ ኣፍልቢ ቃንዛ ዝኣመሰሉ ጎናዊ ሳዕቤናት ክኸተሉ ይኸእሉ። እዞም ጎናዊ ሳዕቤናት፣ መብዝሕትኡ ግዜ፣ ድሕሪ ሰለስተ ኣዋርሕ ይበገሱ። ጎናዊ ሳዕቤን ኣኸተሉልኪ ድዩ? ንኣኪምኪ (ወይ መወልዳን) ምኽሪ ተወከሲ። ምናልባት፣ ካልእ ዝያዳ ዝሰማማዕኪ መከላኸሊ ጥንሲ ክህሉ ይኸእል እዩ።

Wanneer is de minipil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de minipil te slikken. Op hetzelfde tijdstip.
- Als je het niet erg vindt dat je soms bloedt. En dat het bloeden soms minder wordt of helemaal stopt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.
- Als je een voorkeur hebt voor anticonceptie met hormonen en rookt.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en gespannen borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

ኮንዶም ናይ ደቂ ተባዕትዮ



ኮንዶም ናይ ደቂ ተባዕትዮ፡ ከም ሓውሲ ቛንቲ ሙኲኑ እዩ። እቲ ኮንዶም ደማ ኣብ ዝወተረ ብልዕቲ ወዲ ተባዕታይ ይውደ። እቲ ኮንዶም፡ ነቲ ዘርእ ወዲ ተባዕታይ ይቕበሉ። ናይ ደቂ ታብዕትዮ ኮንዶም፡ ካብ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ይክለኹል። ኣብ 'ቲ ኮንዶም ብኸመይ ኣገባብ ብጽቡቕ ትጥቀመሉ ትኽእል? ዘርእስቲ ናይ ሓበሬታ ጽሑፍ ብሳዕባ' ዚ ዝያዳ ሓበሬታ ተዳልዩ ኣሉ።

ውሑድ ውሕስነት ኣንጻር ዘይተደልዩ ጥንሲ

ናይ ደቂ ተባዕትዮ ኮንዶም፡ ኣብ ምክልኻል ዘይተደልዩ ጥንሲ ዘለዎ ውሕስነት ውሑድ እዩ። ኮንዶም ከቕደድ፡ ከነኩል ወይ ደማ ቨተት ኣሉ ከወጽእ ይኽእል እዩ። ዘየተደልደ ጥንሲ ከትከላኸሊ ደሊኺ? ብዘይካ ኮንዶም ናይ ደቂ ተባዕትዮ፡ ካልእ ኣገባብ ናይ ጥንሲ መክላኸሊ ተጠቐሚ።

ኣስትወዕሊ ናይ ደቂ ተባዕትዮ ኮንዶም ሓንሳብ ጥራሕ እዩ ዝውደ። ኣብ ካልኣይ ርክብ ካልእ ሓዲሽ ኮንዶም ምጥቃም የድሊ።

ናይ ሓሲም ትእዛዝ ኣድላዩ ኣይኮነን

ኣብ ናይ ኮዋ መዓስከር ዲኻ ትቕመጥ? ኮንዶም፡ ብናጻ ካብ ማእከል ከንከን ጥዕና ስደተኛታት (ኼ ሴ ኣ) ወይ ደማ ትካል ኼ ኹ ዴ ከትወስድ ትኽእል። ወይ ደማ፡ ካብ ሱፐርማርኬት ወይ ፋርማሲ፡ ባዕልኻ ኮንዶም ከትገዝእ ትኽእል። ኮንግራ ተባሂልኩ ገዛኻ ሒዝካ ዲኻ? ናይ ደቂ ታብዕትዮ ኮንዶም ካብ ድኳን ወይ ፋርማሲ ከትገዝእ ትኽእል። ኣብ ብዙሓት ድኳናት ደማ ይርከብ። ናይ ሓኪም ኮነ መወልዳን ትእዛዝ ኣየድልን እዩ። ናይ ደቂ ተባዕትዮ ኮንዶም ብናጻ የዕደል እዩ። ኣብ ናይ ኮዋ ማእከል ከንከን ጥዕና ስደተኛታት ወይ ደማ ኣብ ትካል ኹ ኹ ዴ። ኮንዶም ከትገዝ ኢ ኢንኮሊኺ "CE" ዝብል ምልክት ዘለዎ ከኸውን ኣለዎ። ብዘይካ' ዚ፡ ዝወድቀሉ ዕለት ምርኣይ' ወን ኣገዳሲ እዩ።

ናይ ደቂ ተባዕትዮ ኮንዶም ከም መክላኸሊ ጥንሲ ከትጥቀምሉ ዝምረጽ መዓስ እዩ?

- ኣብ ነፍስ ወከፍ ስጋዊ ርክብ ምጥቃም ኮንዶም ከትርስዎ ዘይትኽእሉ እንተኾነኹ።
- ብስጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ከትከላኸሊ ምስ እትደልዩ።

CONDOOM VOOR MANNEN

Een condoom voor mannen is een dun hoesje. Je doet het condoom over de stijve penis. Het condoom vangt het sperma op. Het mannen-condoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). In de folder Hoe gebruik je een condoom? lees je hier meer over.

Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor mannen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Condooms kunnen scheuren, lekken of afglijden. Wil je een zwangerschap voorkomen? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor mannen.

Let op: Je kunt een mannencondoom één keer gebruiken. Gebruik dus bij elke keer seks een nieuw condoom.

Zonder recept

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers of bij de GGD krijgen. Of koop je condooms zelf bij de supermarkt, drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor mannen bij de drogist of apotheek. En bij veel supermarkten. Je hebt geen recept van een arts (of verloskundige) nodig. Koop altijd een condoom met een CE-keurmerk. Check ook de houdbaarheidsdatum.

Wanneer is een condoom voor mannen voor jou een goede keuze?

- Als je er altijd aan denkt een condoom te gebruiken als je seks hebt.
- Als je je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

ናይ ደቂ ኣንስትዮ ኮንዶም



ናይ ደቂ ኣንስትዮ ኮንዶም ረቂቅ ከረጸት ዓይነት እዩ። እቲ ከረጸት ድማ ኣብ ብልዕቲ ንል ኣንስተይቲ ይኣቱ። እቲ ከረጸት፣ ንዘርእ. ወዲ ተባዕታይ ይቕበል። ናይ ደቂ ኣንስትዮ ኮንዶም ንብስጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት' ውን ይከላኸል እዩ።

CONDOOM VOOR VROUWEN

Een condoom voor vrouwen is een dun zakje. Als vrouw doe je dit zakje zelf in je vagina. Het zakje vangt sperma op. Het vrouwen-condoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening).

ውሑድ ውሕስነት ኣንጻር ዘይተደልየ ሞንሲ

ናይ ደቂ ኣንስትዮ ኮንዶም፣ ኣብ ምክልኻል ዘይተደልየ ሞንሲ. ዘለዎ ውሕስነት ውሑድ እዩ። እቲ ኮንዶም ኣብ ብልዕቲ ንል ኣንስተይቲ ብጸቡቕ ኣገባብ ክውደ ኣለዎ። እንተዘይኮይኑ፣ ዘርእ. ወዲ ተባዕታይ ንውሽጢ ክሰቱኽ ይኸእል። ዘየተደልደ ሞንሲ ክትከላኸሉ ደሊኹ? ብዘይከ ኮንዶም ናይ ደቂ ኣንስትዮ፣ ካልእ ኣገባብ ናይ ሞንሲ መከላኸሊ ተጠቐሚ።

ኣስተወዕሊ፡ ኮንዶም ሓንጻብ ሞራሕ እዩ ዝውደ። ኣብ ካልኣይ ርክብ ካልእ ሓዲሲ ኮንዶም ምጥቃም የድሊ።

Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor vrouwen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Het condoom moet goed in de vagina zitten. Anders komt er toch sperma van de man in. Wil je zeker weten dat je niet zwanger wordt? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor vrouwen.

Let op: Je kunt condooms nooit opnieuw gebruiken. Gebruik bij elke keer seks een nieuw condoom voor vrouwen.

ናይ ሓኪም ትእዛዝ ኣድላዩ ኣይኮነን

ኣብ ናይ ኮዋ መዓስከር ዲኺ ትቕመጢ? ኮንዶም፣ ብናጻ ካብ ማእከል ክንከን ሞና ስደተኛታት (ኺ ሴ ኣ) ወይ ድማ ትካል ኺ ኺ ዴ ክትወስዱ ትኸእሉ። ወይ ድማ፣ ካብ ሱፐርማርኬት ወይ ፋርማሲ፣ ባዕልኺ ኮንዶም ክትገዝእ ትኸእሉ።

ኮንግራ ተባሃልኪ ገዛኺ ሓዘኪ ዲኺ? ናይ ደቂ ኣንስትዮ ኮንዶም ካብ ድኳን ወይ ፋርማሲ ክትገዝእ ትኸእሉ። ናይ ሓኪም (ወይ መወልዳን) ትእዛዝ ኣየድልን እዩ።

Zonder recept

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers – of de GGD krijgen. Of koop je zelf het condoom bij een drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor vrouwen bij de drogist of apotheek. Je hebt geen recept van een arts of verloskundige nodig.

ናይ ደቂ ኣንስትዮ ኮንዶም ከም መከላኸሊ ሞንሲ ክትጥቀምሉ ዝምረጽ መዓስ እዩ?

- ኣብ ነፍስ ወከፍ ስጋዊ ርክብ ምጥቃም ኮንዶም ክትርስዔ ዘይትኸእሉ እንተኸኸኸ።
- ብስጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ክትከላኸሉ ምስ እትደልዩ።

Wanneer is een condoom voor vrouwen voor jou een goede keuze?

- Als je er altijd aan denkt een condoom voor vrouwen te gebruiken als je seks hebt.
- Als je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

ኣብ ቆርበት ዝለግብ ፕላስተር



እዚ ኣብ ቆርበት ዝለግብ ረቂቕ ናይ ጥንሲ መክላኸሊ ፕላስተር እዩ። ኣብ 'ዚ ፕላስተር እቶም ብኦስትሮጊን ከምኡ' ውን ፕሮቬስታኒን ተባሂሎም ዝፍለጡ ሆርሞናት ኣለዉ። ናይ ጥንሲ መክላኸሊ ፕላስተር ካብ ብስጋዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕግግት ኣይከላኸልን እዩ። ካብ ሕግግት ንምክልኸል፣ ብዘይካ እቲ ፕላስተር ኮንዶም ምጥቃም የድሊ።

ውሕስነት ኣንጻር ዘይተደልየ ጥንሲ

ናይ ጥንሲ መክላኸሊ ፕላስተር ውሑስ ናይ ጥንሲ መክላኸሊ ኣገባብ እዩ። እቲ ፕላስተር ኣብ ቆርበትኪ ጸቡቕ ክበብቕ ኣለዎም። ኣብ መቐመጫ፣ ከብዲ፣ መንኮብን ቅልጽምን ክለግብ ይኸእል። ኣብ 'ቲ ንሱ ዝለገበሉ ቦታ፣ ክሬም ኮነ ሎሽን ካብ ምጥቃም ተቐጠቢ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰሙን፣ እቲ ዝነበረ ፕላስተር ተቐሊጡ ሓዲሽ ክልጠፍ ኣለዎም። ድሕሪ ምሕጻብ ሰብነት ወይ ምሕምባስ፣ እቲ ፕላስተር ጸቡቕ ለጊቡ ከምዘሎ ምርግጋጽ ኣገዢ ኣገዳሲ እዩ። ድሕሪ ሰለስተ ሳምንታት፣ ንሓደ ሰሙን ፕላስተር ምልጣፍ ኣየድልን። ኣብ 'ታ ደው ዘበልክላ ሰሙን ደግ ወርሓዊ ጽግዖት የምጻኪ። እንተኾነ ክትጠንሲ ግን ኣይትኸእልን። ድሕሪ እታ ናይ ጽግዖት ሰሙን ነቲ ፕላስተር እንተ ኣቋረጽኪዮ ግና፣ ክትጠንሲ ትክእሊ ኢኺ።

ትእዛዝ ናይ ሓኪም

ናይ ጥንሲ መክላኸሊ ፕላስተር ንምውሳድ ናይ ሓኪም (ወይ ናይ መወልዳን) ትእዛዝ የድሊ እዩ።

ናይ መክላኸሊ ጥንሲ ፕላስተር ክትጥቀምሉ ዝምረጽ መዓሰ እዩ?

- ካብ ዘየተደልየ ጥንሲ ኣገዢ ውሑስ መክላኸሊ ምስ እትደልዩ።
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰሙን ሓዲሽ ፕላስተር ምልጣፍ ዘይትርሰዂ እንተኾነኪ።
- ክልኦት ሰባት ናይ ጥንሲ መክላኸሊ ትወሰዲ ከምዘለኺ ክረልጡ ጸገም ምስ ዘርሀልወኪ።

DE PLEISTER

De anticonceptiepleister is een dunne pleister. Er zitten de hormonen oestrogeen en progesteragen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptiepleister ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptiepleister is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pleister goed op je huid plakken. Op je bil, je buik, je schouderblad of op je bovenarm. Gebruik geen lotion of zalf op de plek waar je de anticonceptiepleister plakt. Haal elke week de anticonceptiepleister weg. En plak een nieuwe pleister op je huid. Check altijd na het douchen of zwemmen of de pleister nog goed zit. Na 3 weken is er een week zonder pleister. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Stop je helemaal met de anticonceptiepleister? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptiepleister een recept nodig van een arts (of verloskundige).

Wanneer is de anticonceptiepleister voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke week aan denkt om de anticonceptiepleister te plakken.
- Als je het niet erg vindt dat anderen kunnen zien dat je anticonceptie gebruikt.

ጎናዊ ሳዕቤን

ሐሐሊፉ፡ ብሰንኪ ምጥቃም ከኒና፡ ከም ቃንዛ ርእሲ፡ ዕግርግር ከብዳ፡ ከምኡ 'ውን ናይ ኣፍልቢ ቃንዛ ዝኣመሰሉ ጎናዊ ሳዕቤናት ክኸተሉ ይኸእሉ። እዞም ጎናዊ ሳዕቤናት፡ መብዝሕትኦ ግዜ፡ ድሕሪ ሰለስተ ኣዋርሕ ይጠፍኡ። ጎናዊ ሳዕቤን ኣኸተሉልኪ ደዩ? ንኣኪምኪ (ወይ መወልዳን) ምኽሪ ተወከሲ። ምናልባት፡ ካልእ ዝያዳ ዝሳማማየኪ መካላኸሊ ጥንሲ ክህሉ ይኸእል እዩ።

ሓደጋታት

ብሕልፊ፡ ካብ 35 ዓመት ንላዕሊ ዘለዎ ሽጋራ ዘትክኻ ደቂ ኣንስትዮ፡ ሕዋስ ናይ ኦስትሮጂንን ፕሮጂስታኪንን ዘለዎ (ንኣብነት ከኒና) መካላኸሊ ጥንሲ ዝወሰዳ እንተኾይን፡ ናይ ሓማም ልብን ሰራውር ደምን ሓደጋ ክህልውን ይኸእል። ንኣኪምኪ (ወይ መወልዳን) ምኽሪ ተወከሲ።

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pleister bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anti-conceptie beter bij je.

Risico's bij gebruik van hormonale anticonceptie

Vooraf vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de pleister, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

ናይ ጥንሲ መክላኸሊ ቀለበት



ናይ ጥንሲ መክላኸሊ ቀለበት፡ ንእሽቶ ብግላስቲክ ዝተሰርሐት ቀለበት እያ። ኣብ 'ዛ ቀለበት እቶም ብኦስትሮኒን ከምኡ' ውን ፕሮቬስታኒን ተባሂሎም ዝፍለቡ ሆርሞናት ኣለዉ። ናይ ጥንሲ መክላኸሊ ቀለበት ካብ ብስጋዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕማማት ኣይክልኹልን እዩ። ካብ ሕማማት ንምክልኹል፡ ብዘይካ እቲ ቀለበት ኮንዶም ምጥቃም የድሊ።

ውሕስነት ኣንጻር ዘያተደልየ ጥንሲ

ናይ ጥንሲ መክላኸሊ ቀለበት ውሑስ ናይ ጥንሲ መክላኸሊ ኣገባብ እዩ። እቲ ቀለበት ኣብ ብልዕቲ ጓል ኣንስተይቲ ዝኣቱ እዩ። ድሕሪ 3 ሳምንታት፡ ነታ ቀለበት ካብ ብልዕትኺ ተውጽዖ። ኣብ 'ታ ሰሙን ደማ ጽግዖት ይመጻኪ። እንተኾነ ክትጠንሲ ግን ኣይትኸእልን። ድሕሪ እታ ሰሙን ደማ፡ ሓዲሽ ቀለበት ኣብ ብልዕትኺ ትኣትዎ። ድሕሪ እታ ናይ ጽግዖት ሰሙን ቀለበት እንተ ኣቋሪጽኪዮ ግና፡ ክትጠንሲ ትክእል ኢኺ።

ትእዛዝ ናይ ሓኪም

ናይ ጥንሲ መክላኸሊ ቀለበት ንምውሳድ ናይ ሓኪም (ወይ ናይ መወልዳን) ትእዛዝ የድሊ እዩ።

ናይ መክላኸሊ ጥንሲ ቀለበት ክትጥቀምሉ ዝምረጽ መዓስ እዩ?

- ካብ ዘየተደልየ ጥንሲ ኣዝዩ ውሑስ መክላኸሊ ምስ እትደልዩ።
- ነታ ቀለበት ኣብ ብልዕትኺ ምእታው ዘየሸግረኪ እንተኾይን።
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ወርሒ፡ ሓዲሽ ቀለበት ኣብ ብልዕትኺ ክትእትዎ ዘይትርስዒ እንተኾንኪ።
- ናይ ጥንሲ መክላኸሊ ትጥቀሚ ከምዘለኺ ብምስጢር ክትሕዝዮ እንተደልዩኺ።

DE RING

De anticonceptiering is een kleine ring van kunststof. Er zitten de hormonen oestrogeen en progesterone in. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptiering ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptiering is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw doe je de anticonceptiering zelf in je vagina. Na 3 weken haal je de anticonceptiering uit je vagina. Daarna volgt een week zonder anticonceptiering. In die week bloed je. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na die week doe je een nieuwe anticonceptiering in je vagina. Stop je helemaal met de anticonceptiering? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptiering een recept nodig van een arts (of verloskundige).

Wanneer is de ring voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als het voor jou geen probleem is om de ring diep in je vagina te doen.
- Als je er aan denkt om elke maand een nieuwe ring in te doen.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.

ጎናዊ ሳዕቤን

ሐሐሊፉ፡ ብሰንኪ ምጥቃም ከኒና፡ ክም ቃንዛ ርእሲ፡ ዕግርግር ከብዳ፡ ከምኡ 'ውን ናይ ኣፍልቢ ቃንዛ ዝኣመሰሉ ጎናዊ ሳዕቤናት ክኸተሉ ይኸእሉ። እዞም ጎናዊ ሳዕቤናት፡ መብዝሕትኦ ግዜ፡ ድሕሪ ሰለስተ ኣዋርሕ ይጠፍኡ። ጎናዊ ሳዕቤን ኣኸተሉልኪ ደዩ? ንኣኪምኪ (ወይ መወልዳን) ምኽሪ ተወከሲ። ምናልባት፡ ካልእ ዝያዳ ዝሳማማዓኪ መካላኸሊ ጥንሲ ክህሉ ይኸእል እዩ።

ሓደጋታት

ብሕልፊ፡ ካብ 35 ዓመት ንላዕሊ ዘለዎ ሽጋራ ዘትክኻ ደቂ ኣንስትዮ፡ ሕዋስ ናይ ኦስትሮጂንን ፕሮጂስታኪንን ዘለዎ (ንኣብነት ከኒና) መካላኸሊ ጥንሲ ዝወሰዳ እንተኾይን፡ ናይ ሓማም ልቢን ሰራውር ደምን ሓደጋ ክህልወን ይኸእል። ንኣኪምኪ (ወይ መወልዳን) ምኽሪ ተወከሲ።

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de ring bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Vraag bij klachten de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Risico's bij gebruik van hormonale anticonceptie

Vooral vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de ring, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

መርፍእ



መርፍእ ዝውጋእ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ኣገባብ እዩ። ኣብ 'ቲ ብመርፍእ ዝውጥ መከላኸሊ እቲ ብፕሮግራም ን ዝፍለጥ ሆርሞን ኣሎ። ናይ ጥንሲ መከላኸሊ መርፍእ ካብ ብስጋዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕግግት ኣይከላኸልን እዩ። ካብ ሕግግት ንምክልኻል፡ ብዘይክ እቲ መርፍእ ኮንዶም ምጥቃም የድሊ።

DE PRIKPIL

De prikpil is een injectie. Er zit het hormoon progesteron in. De prikpil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de prikpil ook een condoom om geen soa te krijgen.

ውሕስነት ኣንጻር ዘይተደልየ ጥንሲ

ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ቀለበት ውሕስ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ኣገባብ እዩ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰለስተ ወርሒ ናብ ሓኪም (ወይ መወልዳን) ብምኻድ፡ ነቲ መርፍእ ትውግእዮ። መርፍእ ምስ ተወጋእኪ፡ ሓሓሊፉ ጽግዖት ክረእ ይኸእል። ሕሓሓ ሓሓሊፉ' ውን እቲ ጽግዖት ፈጸሙ ደው ዝበለሉ እዋን ኣሎ። መርፍእ ምውጋእ ምስ ተቋርጺ፡ 9 ኣዋርሕ ካብ 'ታ ናይ መጠረስታ መርፍእ ዝተወጋእክላ ዕለት ክትጠንሲ ትኸእሊ። ድሕሪ ነዊሕ ክትጠንሲ' ውን ተኸእሎ ኣሎ።

ትእዛዝ ናይ ሓኪም

ናይ ጥንሲ መከላኸሊ መርፍእ ንምውሳድ ናብ ሓኪም (ወይ ናብ መወልዳን) ምኻድ የድሊ እዩ።

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De prikpil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Je krijgt elke 3 maanden een prik van de arts (of verloskundige). Met de prikpil bloed je soms minder. Soms stopt het bloeden helemaal. Stop je met de prikpil? Dan kun je 9 maanden na de laatste prik weer zwanger worden, maar soms ook pas na langere tijd.

Recept nodig

Je moet voor de prikpil naar een arts (of verloskundige).

ናይ መከላኸሊ ጥንሲ መርፍእ ክትጥቀምሉ ዝምረጽ መዓስ እዩ?

- ካብ ዘየተደልየ ጥንሲ ኣዝዩ ውሕስ መከላኸሊ ምስ እትደልዩ።
- ን 3 ኣዋርሕ ዝኣክል ብዛዕባ ምውሳድ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ መድሃኒት ክትሓሰቢ ምስ ዘይትደልዩ።
- ሓሓሊፉ ጽግዖት ኣብ መጠረስታ ደግሞ ቀስ እንዳበለ ጽግዖት ደው ክብል ዘየሸገረኪ እንተኾይን።
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ 3 ኣዋርሕ መርፍእ ምውጋእ ዘየጽግመኪ እንተኾይን።
- ድሕሪ መርፍእ ደው ምስ ኣበልክዮ፡ ንኸትጠንሲ ካብ 9 ክሳብ 12 ክትጸበዩ ዘየሸገረኪ እንተኾይን።
- እቲ ብ ኦስትሮኪን ዝፍለጥ ሆርሞን ክትወስዱ ዘይፍቀደኪ እንተኾይን። ን ኣብነት ቆልዓ ተጥቡቢ እንተኾንኪ።

Wanneer is de prikpil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 maanden niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het niet erg vindt om elke 3 maanden een prik te halen.
- Als je het niet erg vindt dat je na het stoppen met de prikpil 9 tot 12 maanden moet wachten voordat je zwanger wordt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

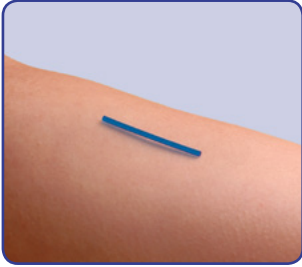
ጎናዊ ሳዕቤን

ሐሐሊፉ፣ ብሰንኪ ምጥቃም ከኒና፣ ከም ቃንዛ ርእሲ፣ ዕግርግር ከብዳ፣ ከምኡ 'ውን ናይ ኣፍልቢ ቃንዛ ዝኣመሰሉ ጎናዊ ሳዕቤናት ክኸተሉ ይኸእሉ። እዞም ጎናዊ ሳዕቤናት፣ መብዝሕትኡ ጊዜ፣ ድሕሪ ሰለሰተ ኣዋርሕ ይጠፍኡ። ጎናዊ ሳዕቤን ኣኸተሉልኪ ደዩ? ንሓኪምኪ (ወይ መወልዳን) ምኸሪ ተወከሲ። ምናልባት፣ ካልእ ዝያዳ ዝሳማማኛኪ መካላኸሊ ጥንሲ ክህሉ ይኸእል እዩ።

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de prikpil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anti-conceptie beter bij je.

ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ስንጫር



እዚኣ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ንእሽቶ ስንጫር እያ። ኣብ 'ዛ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ስንጫር፡ እቲ ብፕሮፕሎጅንፕሮጅን ዝፍለጥ ሆርሞን ኣሎ። ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ስንጫር ኩብ ብስጋዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕማማት ኣይከላኸልን እዮ። ካብ ሕማማት ንምክልኻል፡ ብዘይክ እቲ ስንጫር ኮንዶም ምጥቃም የድሊ።

HET ANTICONCEPTIESTAAFJE
Het anticonceptiestaaftje is een klein staafje. Er zit het hormoon progesterone in. Het anticonceptiestaaftje beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het anticonceptiestaaftje ook een condoom om geen soa te krijgen.

ውሕስነት ኣንጻር ዘይተደልየ ጥንሲ

ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ስንጫር ውሕስ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ኣገባብ እዮ። ዶክተር ወይ ድማ መወልዳን ነታ ስንጫር ብመርፍእ ጌሮም ኣብ ውሽጢ ናይ ቅልጽምኪ ቅርብ ከምትኣቱ ይገብሩ። እታ ስንጫር ኣብ ነብሲኹ 3 ዓመት ትጸንሕ። ነታ ስንጫር ጻርጋ ክትርእያ ወይ ምሳኺ ከምዘላ ክትፍለጠኪ ኣይትኸእልን። ሓሓሊፉ ጽግዖት ክረኣ ይኸእል። ሕሓሊ ሓሓሊፉ 'ውን እቲ ጽግዖት ፈጸመ ደው ዝብለሉ እዋን ኣሎ። እታ ስንጫር እንተውጺኻያ ግን ክትጠንሲ ትኸእሊ ኢኺ።

Betrouwbaar tegen zwangerschap
Het anticonceptiestaaftje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) zet het anticonceptiestaaftje met een injectie in de binnenkant van je bovenarm. Het anticonceptiestaaftje blijft 3 jaar zitten. Je ziet en voelt het staafje bijna niet. Soms bloed je minder. Of het bloeden stopt helemaal. Laat je het staafje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

ትእዛዝ ናይ ሓኪም

ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ስንጫር ኣብ ቅርብኩ ንምእታው ናብ ሓኪም (ወይ ናብ መወልዳን) ምኻድ የድሊ እዮ።

Recept nodig
Je moet voor het plaatsen van het anticonceptiestaaftje naar een arts (of verloskundige).

ናይ መከላኸሊ ጥንሲ ስንጫር ክትጥቀምሉ ዝምረጽ መዓስ እዩ?

- ኩብ ዘየተድልየ ጥንሲ ኣዝዩ ውሕስ መከላኸሊ ምስ እትደልዩ።
- ን 3 ዓመታት ዝኣከል ብዛዕባ ምውሳድ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ መድሃኒት ክትሓሰቢ ምስ ዘይትደልዩ።
- ሓሓሊፉ ጽግዖት ክርእ ኣብ መጠረስታ ድማ ቀስ እንዳባለ ጽግዖት ደው ክብል ዘየሸግረኪ እንተኾይን።
- እቲ ብ ኦስትሮኺን ዝፍለጥ ሆርሞን ክትወስዱ ዘይፍቀደኪ እንተኾይን። ን ኣብነት ቆልዓ ተጥቡቢ እንተኾነኪ።

- Wanneer is het staafje voor jou een goede keuze?**
- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
 - Als je 3 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
 - Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
 - Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

ጎናዊ ሳዕቤን

ሓሓሊፉ፡ ብሰንኪ ምጥቃም ክኒና፡ ከም ቃንዛ ርእሲ፡ ዕግርግር ኩብዳ ከምኡ 'ውን ናይ ኣፍልቢ ቃንዛ ዝኣመሰሉ ጎናዊ ሳዕቤናት ክኸተሉ ይኸእሉ። እዞም ጎናዊ ሳዕቤናት፡ መብዝሕትኡ ግዜ፡ ድሕሪ ሰለሰተ ኣዋርሕ ይጠፍኡ። ጎናዊ ሳዕቤን ኣኸተሉልኪ ደዩ? ንሓኪምኪ (ወይ መወልዳን) ምኽሪ ተወከስ። ምናልባት፡ ካልእ ዝያዳ ዝሳማማዓኪ መከላኸሊ ጥንሲ ክህሉ ይኸእል እዩ።

Bijwerkingen
Soms zijn er bij gebruik van het anticonceptiestaaftje bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

ናይ ሆርሞን ስፒሎ



እዛ ናይ ሆርሞን ስፒሎ ብላስቲክ ዝተሰርሐት ንእሽቶ ስፒሎ እያ። ኣብ / ዛ ናይ ሞንሲ መከላኸል ስፒሎ እቲ ብፕሮፕሎጅቲቭን ዝፍለጥ ሆርሞን ኣሎ። ናይ ሞንሲ መከላኸል ስፒሎ ካብ ብስጋዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕማማት ኣይከላኸልን እዩ። ካብ ሕማማት ንምክልኻል፡ ብዘይካ እቲ ስፒሎ ኮንዶም ምጥቃም የድለ።

ውሕስነት ኣንጻር ዘይተደልየ ሞንሲ

ናይ ሞንሲ መከላኸል ስፒሎ ውሑስ ናይ ሞንሲ መከላኸል ኣገባብ እዩ። ዶክተር (ወይ መወልዳን) ነታ ስፒሎ ኣብ ማህጸንኪ ከምትኣቶ ይገብሩ። ን 5 ዓመት ድማ ኣብቲ ከትጽንሕ ትኸእል። እታ ስፒሎ እንተውጺኻይ ግን ከትጠንሲ ትኸእል ኢኻ።

ትእዛዝ ናይ ሓኪም

ናይ ሞንሲ መከላኸል ስፒሎ ኣብ ማህጸንኪ ንምእታው ናብ ሓኪም (ወይ ናብ መወልዳን) ምኻድ የድለ እዩ።

ናይ መከላኸል ሞንሲ ስፒሎ ክትጥቀሙሉ ዝምረጽ መዓስ እዩ?

- ካብ ዘየተደልየ ሞንሲ ኣዘዩ ውሑስ መከላኸል ምስ እትደልዩ።
- ን 5 ዓመታት ዝኣከል ብዛዕባ ምውሳድ ናይ ሞንሲ መከላኸል መድሃኒት ክትሓሰሲ ምስ ዘይትደልዩ።
- ሓሓሊፉ ጽግዖት ክርእ ኣብ መጠረስታ ድማ ቀስ እንዳበለ ጽግዖት ደው ክብል ዘየሸግረኪ እንተኾይን።
- ናይ ሞንሲ መከላኸል ትጥቀሚ ከምዘለኻ ብምስጢር ክትሕዝዮ እንተደለኻ።
- እቲ ብ ኦስትሮፒን ዝፍለጥ ሆርሞን ክትወስዱ ዘይፍቀደኪ እንተኾይን። ን ኣብነት ቆልዓ ተጥቡቢ እንተኾንኪ።

ጎናዊ ሳዕቤን

ሓሓሊፉ ብሰንኪ ምጥቃም ከኒና፡ ከም ቃንዛ ርእሲ፡ ዕግሮፒ ክብዳ ከምኡ'ውን ናይ ኣፍልቢ ቃንዛ ዝኣመሰሉ ጎናዊ ሳዕቤናት ክኸተሉ ይኸእሉ። እዚም ጎናዊ ሳዕቤናት፡ መብዝሕትኡ ገዜ፡ ድሕሪ ሰለሰተ ኣዋርሕ ይጠፍኡ። ጎናዊ ሳዕቤን ኣኸተሉልኪ ድዩ? ንሓኪምኪ (ወይ መወልዳን) ምኸሪ ተወከሲ። ምናልባት፡ ካልእ ዝያዳ ዝሰግግንኪ መከላኸል ሞንሲ ክህሉ ይኸእል እዩ።

HET HORMOONSPIRAALTJE

Het hormoonspiraaltje is een klein plastic spiraaltje. Er zit het hormoon progestageen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het hormoonspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het hormoonspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het hormoonspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 jaar blijven zitten. Laat je het spiraaltje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het spiraaltje naar een arts (of verloskundige).

Wanneer is het hormoonspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het hormoonspiraaltje bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

ናይ ንሓስ ስፒሎ



እዛ ናይ ንሓስ ስፒሎ ንእሽቶ ብግላስቲክ ዝተሰርሐት ስፒሎ ኮይና ኣብ ጫፋ ንሓስ ኣለዋ። ሆርሞን ግን ዮብላን። ናይ ሞንሲ መክላኸሊ ናይ ንሓስ ስፒሎ ካብ ብስጋዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕማማት ኣይክላኸልን እዩ። ካብ ሕማማት ንምክልኸል፣ ብዘይካ እቲ ናይ ንሓስ ስፒሎ ኮንዶም ምጥቓም ይደሊ።

HET KOPERSPIRAALTJE

Het koperspiraaltje is een klein plastic spiraaltje met koper. Er zitten géén hormonen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het koperspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

ውሕስነት ኣንጻር ዘይተደልየ ሞንሲ

ናይ ንሓስ ስፒሎ ውሕስ ናይ ሞንሲ መክላኸሊ ኣገባብ እዩ። ዶክተር (ወይ መወልዳን) ንታ ስፒሎ ኣብ ማህጸንኪ ከምትኣቱ ይገብሩ። ን ካብ 5 ክሳብ 10 ዓመት ድማ ኣብቲ ከትጽንን ትኸእል። እታ ናይ ንሓስ ስፒሎ እንተውጺኺያ ግን ክትበንሲ ትኸእሊ ኢኺ።

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het koperspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Laat je het koperspiraaltje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

ትእዛዝ ናይ ሓኪም

ናይ ሞንሲ መክላኸሊ ናይ ንሓስ ስፒሎ ኣብ ማህጸንኪ ንምእታው ናብ ሓኪም (ወይ ናብ መወልዳን) ምኸድ ይደሊ እዩ።

Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het koperspiraaltje naar een arts (of verloskundige).

ናይ መክላኸሊ ሞንሲ ናይ ንሓስ ስፒሎ ክትጥቀምሉ ዝምረጽ መዓስ እዩ?

- ካብ ዘየተደልየ ሞንሲ ኣዝዩ ውሕስ ብዘይ ሆርሞን ዝሰርሕ መክላኸሊ ምስ እትደልዩ።
- ን ካብ 5 ክሳብ 10 ዓመታት ዝኣክል ብዛዕባ ምውሳድ ናይ ሞንሲ መክላኸሊ መድሃኒት ክትሓሰቡ ምስ ዘይትደልዩ።
- ሓሓሲፍ ጽግዖት ክርእ ኣብ መጠረሰታ ድማ ቀስ እንዳበሊ ጽግዖት ደው ክብል ዘየሸግረኪ እንተኾይኑ።
- ናይ ሞንሲ መክላኸሊ ትጥቀሚ ከምዘለኺ ብምስጢር ክትሕዝዮ እንተደሊኺ።
- ሆርሞን ክትወስዱ ዘይፍቀደኪ እንተኾይኑ። ን ኣብነት ቆልዓ ተጥቡቢ እንተኾንኪ።

Wanneer is het koperspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een betrouwbaar middel zonder hormonen wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5-10 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms langer of veel bloedt.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je geen hormonen wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

ናይ ዘርእ መዕገቲ ጎማ (ፐላሲየም)



እዚኣ ንእሽቶ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ መኽደኒ ጎማ ኮይና ሆርሞን ግን ዮብላን። ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ጎማ ካብ ብስጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ኣይከላኸልን እዩ። ካብ ሕማማት ንምክልኸል፡ ብዘይካ እቲ ጎማ ኮንዶም ምጥቃም የድሊ።

HET PESSARIUM

Het pessarium is een rubberen kapje. Het pessarium bevat geen hormonen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het pessarium ook een condoom om geen soa te krijgen.

ናይ ዘርእ መዕገቲ ጎማ (ፐላሲየም)

እዚኣ ንእሽቶ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ መኽደኒ ጎማ ኮይና ሆርሞን ግን ዮብላን። ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ጎማ ካብ ብስጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ኣይከላኸልን እዩ። ካብ ሕማማት ንምክልኸል፡ ብዘይካ እቲ ጎማ ኮንዶም ምጥቃም የድሊ።

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Als vrouw doe je het pessarium voor de seks diep in je vagina. Er moet ook zaaddodende pasta aan de binnenkant en buitenkant van het pessarium worden aangebracht. Na de seks moet het pessarium minstens 6 uur in de vagina blijven zitten. Na het gebruik van het pessarium kun je weer zwanger worden. Het pessarium kan ook vaker worden gebruikt.

ትእዛዝ ሓኪም

ዝተፈለለየ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ጎማ እዩ ዘሎ። ንዓቕንኪ ዝኸውን ጎማ ምስ ትደልዩ፡ ናብ ሓኪም ክትከዲ ኣለኪ። እቲ ሓኪም ድማ፡ ናይ መድሃኒት ትእዛዝ ናብ ፋርማሲ ይሰድድ። ዘርእ ዝቐትል ክፈም ዝሓዘ፡ ዝተፈለለየ ዓቕናት ዘለዎ መዕገቲ ጎማ ግን ካብ ፋርማሲ ወይ ካልእ ድኳን ክግዛእ የከኣል እዩ።

Recept nodig

Er zijn verschillende soorten. Voor een pessarium op maat ga je als vrouw naar de huisarts. De huisarts stuurt een recept naar de apotheek. Je kunt ook een pessarium met zaaddodende pasta in verschillende maten kopen bij de apotheek en de drogist.

ናይ ዘርእ መዕገቲ ከም መከላኸሊ ጥንሲ ክትጥቀምሉ ዝምረጽ መዓስ እዩ?

- ሆርሞን ክትጥቀሚ ምስ ዘይትደልዩ።
- ሀርሓዊ ጽግዖትኪ ደው ክብል እንተዘይደሊኺ።
- ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ትጥቀሚ ከምዘለኺ ብምስጢር ክትሕዝዮ እንተደሊኺ።
- ነቲ ናይ ዘርእ መዕገቲ ጎማ ኣብ ውሽጢ ብልዕትኺ ክትእትውዮ ዘየጸግመኪ እንተትገብሩ።
- ቅድሚ ጸታዊ ርክብ ምፍጻምኪ፡ ኣብ ውሽጥን ግዳምን ናይ 'ቲ ጎማ ዘርእ ወዲ ተባዕታይ ክቐትል ዝኸኣል ክፈም ምልካይ ዘይትርሰዒ እንተትንኪ።

Wanneer is een pessarium voor jou een goede keuze?

- Als je geen hormonen wilt gebruiken.
- Als je elke maand wilt bloeden.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het niet vervelend vindt het pessarium diep in je vagina te doen.
- Als je er aan kunt denken voor de seks zaaddodende pasta op het pessarium te doen.

ምምካን

እንተ መኺንኪ ብድሕሪኡ ፍጹም ክጠንሲ ኣይትክእል ኢኹ። ወዲ ተባዕታይ'ውን ጠሪሱ ከም ዝመክን ክግበር ይከእል እዩ። ምምካን ካብ ብስጋዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕግግት ኣይከላኸልን እዩ። ካብ ሕግግት ንምክልኸል፣ ብዘይክ ምምካን ኮንዶም ምጥቃም የድሊ።

ውሕስነት ኣንጻር ዘይተደልየ ጥንሲ

ምምካን ውሕስ ናይ ጥንሲ መክላኸል ኣገባብ እዩ። እቲ ኣብ ወዲ ተባዕታይ ዝግበር መጥባሕቲ ካብ ናይ ጓል ኣንስተይቲ ዝቐለለ እዩ። ንዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ምምካን፣ ንሓኪም ተወከሰ ወይ ተወከሲ።

ትእዛዝ ሓኪም

ንምምካን ናብ ሓኪም ምኻድ የድሊ። እቲ ንንምካን ዝግበር ወጻኢታት ባዕልኹ/ባዕልኹ ኢኹ ትኸፍሎ።

ምምካን ከም መክላኸል ጥንሲ ክትጥቀምሉ ዝምረጽ መዓስ እዩ?

- ውላድ ከምዘየተድልዩ/ሊ ርግጽኛ እንተኸንኪ/ካ።
- ካብ ካልእ መክላኸል ጥንሲ ንሓዋሩ ክትገልገሊ/ገል እንተደሊኹ/ኹ።
- መጥባሕቲ ክትገብሪ/ር ጸገም ምስ ዘይኮንኪ/ካ።

STERILISATIE

Bij sterilisatie kun je als vrouw nooit meer zwanger raken. Of als man nooit meer iemand zwanger maken. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast sterilisatie ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Sterilisatie is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. De operatie bij een man is minder zwaar dan bij een vrouw. Vraag de arts om meer informatie over sterilisatie.

Recept nodig

Je moet voor een sterilisatie naar een arts. Je moet een sterilisatie zelf betalen.

Wanneer is sterilisatie voor jou een goede keuze?

- Als je zeker weet dat je geen kinderen (meer) wilt.
- Als je nooit meer aan anticonceptie wilt denken.
- Als je een operatie niet erg vindt.

ናይ ህጹጽ ሓይጋ ኣገባባት

ክትጠንሲ ኣይደለኻን? እንተኾነ ብዘይ መከላኸል ጥንሲ ጸታዊ ርክብ ራጺምኪ? ወይ ድግ ኣብ መንጎ ኮንዶም ተቐዲዶ? እሎ፡ ኣብ ከም' ዚ ናይ ድቦላ ኣጋጣሚ እንታይ ህጹጽ ስጉምቲ ክትወስዱ ከምትኽእሉ፡ ሰዲቡ ኣብ ዘሉ ኣንብቢ።

ድሕሪ ጸታዊ ርክብ ዝወሓጥ ከኒና

እዚ ከኒና ድሕሪ' ቲ ብዘይ መከላኸል ዝገበርኩዎ ጸታዊ ርክብ ትወሕብዮ። ኣብ ውሽጢ 72 ሰዓታት። ከም' ዚ ምግባር፡ ንኸትጠንሲ ዘሎ ዕድል የጽብቦ። እዚ ድሕሪ ጸታዊ ርክብ ዝወሓጥ ከኒና፡ ብዘይ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ካብ ድኳን ከዕደግ ይክኣል። እዚ ድሕሪ ጸታዊ ርክብ ዝወሓጥ ከኒና፡ “ኖርሌፎ” (Norlevo) ይበሃል። ብተወሳኺ፡ ብዘይ ናይ ሓኪም ወረቆት ካብ ድኳን ወይ ፋርማሲ ዝግዛኒ፡ ድሕሪ ጸታዊ ርክብ ዝወሰድ ካልእ ከኒና' ውን ኣሎ። እዚ “ኤላ ዋን” (EllaOne) ተባሂሉ ይፍለጥ። ነዚ ከኒና፡ ኣብ ውሽጢ 120 ሰዓታት (ኣስተወፅዖት) ክትወሕብዮ ኣለኪ። ኣስተወፅዖት፡ እዚ ድሕሪ ጸታዊ ርክብ ዝወሓት ከኒን ኩሉ ሳዕ ዓይኮንን ጥንሲ ዝከላኸል። ካልእ ጸገሙ፡ ብብዝሒ እንተደኣ ተጠቐምኩዎ ወርሓዊ ጽግዖትኪ ክከርገልኪ ይክእል እዩ። ስለ' ዚ፡ ነዚ ከኒና ህጹጽ ድቦላ ክወድቀኪ ከሎ ጥራሕ ተጠቐምሉ። ከም መተካእታ ንቡር ናይ ጥንሲ ከኒና ግን ክይትጥቀምሉ።

ህጹጽ ስፒሎ

እቲ ናይ ንሓስ መከላኸል ጥንሲ፡ ኣብ ውሽጢ 5 መዓልታት ድሕሪ እቲ ብዘይ መከላኸል ዝገበርኩዎ ጸታዊ ርክብ ኣብ ማህጸንኪ ከምዝኣተ ጌርኪ፡ ካብ ጥንሲ ክከላኸልኪ ይኽእል እዩ። ዶክተር ወይ ድግ መወልዳን ነታ ስፒሎ ኣብ ማህጸንኪ ከምትኣተ ይገብሩ። ን ካብ 5 ክሳብ 10 ዓመት ድግ ኣብሉ ክትጸንሕ ትኽእል። ናይ ጥንሲ መከላኸል ናይ ንሓስ ስፒሎ ውሑስ ናይ ጥንሲ መከላኸል ኣገባብ እዩ።

ምንጻል ጥንሲ

ምንጻል ጥንሲ፡ ነቲ ዘጋጠመ ጥንሲ ደው ከም ዝብል ይገብሮ። እዚ ግን፡ ኣብ ውሽጢ 24 ሳምንታት ናይ ጥንሲ ዘጋጠመሉ ግዜ ጥራሕ እዩ ዝፍቀድ። ብመሰረት ሕገ ሃገሪ ክዘርእንድ፡ ብድሕሪኡ ኣይፍቀድን እዩ። ጽግዖትኪ ዝመጽሉ ግዜ ካብ ዝሓልፍ ትሕቲ 16 መዓልታት ጥራሕ ጌሩ? ብህጹጽ ጥንሲ ክንጻል ኣለዎ። ብዛዕባ እዚ ጉዳይ ምስ ሓኪም ተዘራረቢ። ድሕሪ እቲ ምስ ሓኪም ትገብርኩዎ ዝርርብ፡ ነቲ ጉዳይ ን5 ክትሓስብሉ ግቡእ ኣለኪ። ብድሕሪኡ እቲ መሰርሕ ምንጻል ጥንሲ ኣብ ክልኒክ ይካየድ።

ክትጠንሲ ከምዘይትደልዩ ርገጽኛ ኢኺ? ምስ ሓኪም (ወይ መወልዳን) ብምዘርራብ እቲ ንዓኺ ዝምቓኣኪ ኣገባብ መከላኸል ጥንሲ ተጠቐሚ።

Noodmiddelen

Wil je niet zwanger worden? Maar heb je seks gehad en geen anticonceptie gebruikt? Of is het condoom gescheurd? Lees dan hieronder welke noodmiddelen je kunt gebruiken.

Morning-after pil

Deze pil slijk je ná seks zonder anticonceptie. Binnen 72 uur. De kans is dan kleiner dat je zwanger wordt. Je koopt de morning-afterpil zonder recept bij de apotheek of drogist. Deze morning-afterpil heet Norlevo. Er is ook een andere morning-afterpil zonder recept te koop bij de apotheek of drogist. Deze morning-after pil heet EllaOne. Je slijkt deze morning-afterpil binnen 120 uur (5 dagen). **Let op:** De morning-after pil voorkomt niet altijd een zwangerschap. Ook kan het bij veel gebruik de maandelijksse bloedingen verstoren. Gebruik de morning-afterpil dus alleen als noodmiddel. En niet in plaats van anticonceptie zoals de pil.

Noodspiraal

Een koperspiraaltje voorkomt een zwangerschap als het wordt geplaatst binnen 5 dagen ná seks zonder anticonceptie. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Het is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap.

Abortus

Een abortus breekt een zwangerschap af. Dat mag alleen binnen 24 weken zwangerschap. Daarna mag het volgens de Nederlandse wet niet meer. Ben je nog geen 16 dagen overtijd? Dan kan de abortus snel. Praat hierover met de arts. Na dit gesprek moet je er nog 5 dagen over nadenken. Daarna vindt de abortus plaats bij de abortuskliniek.

Wil jij zeker niet zwanger worden? Kies dan de juiste anticonceptie in overleg met de huisarts (of verloskundige).

ዘይውሑስ ኣገባብ ! ጥንሲ ዘይከላኸሉ ኣገባባት :

- ሕጃ ክጠንሰ ኣይክእልን እየ ኢልኪ ብዘይ ዝኾነ መከላኸሊ ጾታዊ ርክብ ምግባር። ንኣብነት ቆልዓ ስለ ተጥቡቡ። ወይ ድማ መቐት ናይ ንብሰኹ ብምዕቃን። ከምኡ 'ውን ካብ ብልዕትኺ ዝወጽእ ፈሳሲ ብምዕቃን።
- ብልዕቲ ናይ ወዲ ተባዕታይ ቅድመ ዘርኢ ምፍሳሱ ካብ ብልዕቲ ንል ኣንስተይቲ ምውጻእ።
- ምስ ሓደ ሰብ ጥራሕ እየ ጾታዊ ርክብ ዝገብር እሞ ክጠንሰ ኣይክእልን እየ ኢልኪ ምሕሳብ። ከም ንል ኣንስተይቲ መጠን ምስ ዝኾነ ወዲ ተባዕታይ ብምርኽብ ክትጠንሲ ትክእሊ ኢኺ።
- ድሕሪ ጾታዊ ርክብ ምግባር ምሻን ወይ ሰብነትኪ ምሕዳብ።
- እቲ ምሳኺ ርክብ ዝገብር ሰብኣይ ኣነ ናይ ምጥናስ ክእለት የብለይን ስለዝበለ ፍንው ጾታዊ ርክብ ምግባር።

NIET BETROUWBAAR! WERKT NIET ALS ANTICONCEPTIE:

- Seks hebben als je denkt dat je niet vruchtbaar bent. Bijvoorbeeld als je borstvoeding geeft. Door de temperatuur van je lichaam te meten. Of door het testen van vaginaal slijm.
- De penis uit de vagina halen vóór het sperma uit de penis komt.
- Seks hebben met dezelfde man. Je kunt als vrouw als je geen anticonceptie gebruikt altijd zwanger worden van seks met een man.
- Plassen of douchen na seks.
- Een man die zegt dat hij een vrouw niet zwanger kan maken.