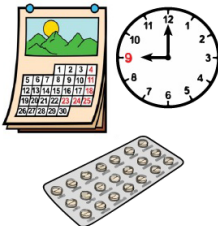



ሓበሬታ ብዛዕባ ከኒናታት ምክልኻል ጥንሲ

Information om olika preventivmedel

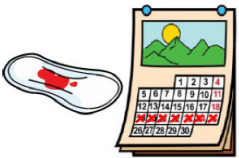
ከኒና ምክልኻል ጥንሲ • P-piller




ከኒና ምክልኻል ጥንሲ መዓልታዊ ዳርጋ ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓታት ውሰዱ።
P-piller ska du ta varje dag vid ungefär samma tid.




ምክልኻል ጥንሲ ካብ ጥንሲ ክከለኽለልኪ እዩ። ምፍራይ እንቋቋሖ ደው የብል።
ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ናብ ማህጸን ክኣቱ ቀሊል ኣይከውንን መስመር ማህጸን ኣዝዩ ይቐጥንን ይጸብብን።
Preventivmedlet skyddar dig mot graviditet. Det stoppar ägglossningen. Spermier får svårt att komma in i livmodern och slemhinnan i livmodern blir tunnare.



ምክልኻል ጥንሲ ደው ኣብ እተብልሉ ግዜ ቊሩብ ደም ክረኣየኪ ወይ ክትወጽኢ ኢኻ።
እንተ ደሊኻ'ውን ነቲ ምድማይ ወርሓዊ ወይ'ውን ሳሕቲ ደው ከተብልዮ ትኽእሊ ኢኻ።
Du får en liten blödning varje gång du gör uppehåll med preventivmedlet. Du kan göra uppehåll för blödning varje månad eller mer sällan om du vill.



ምክልኻል ጥንሲ፡ ካብ መንሸሮ ናይ መፍረ እንቋቋሖ፡ ማህጸንን ዓቢ መዓንጣን ይከለኽል።
P-piller skyddar mot cancer i äggstockar, livmoder och tjocktarm.




ኣብ ናይ መጀመርታ ኣዋርሕ ናይ ጽክታት ምቕይያር፡ ሕማም ርእሲ፡ ፈጸጋን ናይ ኣፍ ልቢ ምጭብባጥን ከሰዕበልኪ እዩ።
ጽግያትኪ ብተደጋጋሚ ግዜ፡ ሳሕቲ ወይ ዘይረኣ ክኸውን ይኽእል።
De första månaderna kan du få humörförändringar, huvudvärk, acne och bröstspänningar. Du kan få mens oftare, mer sällan eller inte alls.

ሓበሬታ ብዛዕባ ከኒናታት ምክልኻል ጥንሲ

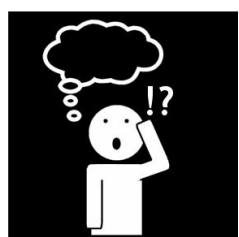
Information om olika preventivmedel

ከኒና ምክልኻል ጥንሲ • P-piller




ዘይልሙድን ሓደገኛን ጐናዊ ሳዕቤን ድማ ትሮምቦሲስ ወይ ምርጋእ ደም እዩ። ሓያልን ሃንደበታውን ቃንዛ ኣብ ፈርሲ ዳንጋ፡ ሓያል ቃንዛ ርእሰን ናይ ምስትንፋስ ጸገምን እንተ ኣጋጢሙኪ ብ ቊጽሪ ተሌፎን 1177 ደውሉ።

En ovanlig men farlig biverkning är trombos/ blodpropp. Ring 1177 om du får plötslig stark smärta i vaden, stark huvudvärk eller svårt att andas.



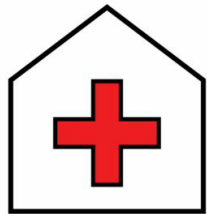
ከኒና ምውሓጥ ንልዕሊ 12 ሰዓታት እንተ ድኣ ረሲዕክዮ እሞ ድማ ጸታዊ ርክብ እንተ ድኣ ፈጸምኪ ክትጠንሲ ትኽእሊ ኢኹ። ነታ ዝረሳዕክያን ድሕሪኡ ዘላን ከኒና ውሰዱ።

Om du glömmer en tablett mer än 12 timmar kan du bli gravid om du har samlag. Ta då den glömda och nästa tablett.




ከም ምክልኻሊ ክኾነኪ ኮንዶምን ምክልኻሊ ጥንሲ ከኒናን ብሓደ ንሸውዓተ ምዓልታት ተጠቐሚ።

Använd kondom som skydd tillsammans med p-piller i 7 dagar.



እንተ ድኣ ሓሚምኪ፡ ምድሃኒት እንተ ተኣዚዙኪ ወይ ምጥባሕቲ ክትገብሪ እንተኳንኪ ምድሃኒት ምክልኻሊ ጥንሲ ከም ዘሎኪ ነቲ ዶክተር ንገርዮ።

Om du blir sjuk, får medicin eller ska opereras ska du berätta för doktorn att du har ett preventivmedel.



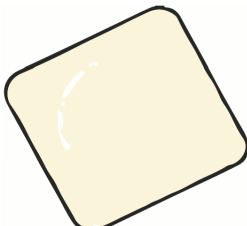
እስቶማኮኹ እንተ ድኣ ሓሚምኪ ውጽኢት ክቕንስ እዩ። ስለዚ ንሓደ ሰሙን ዝኸውን ማዕረ ማዕረ እቲ ከኒና ኮንዶም ተጠቐሚ።

Om du blir magsjuk kan effekten minska, använd kondom 1 vecka samtidigt som du tar tablett.

ሓበሬታ ብዛዕባ ከኒናታት ምክልኻል ጥንሲ


Information om olika preventivmedel

ደቀንስትዮ ጥንሲ ንምክልኻል ዝጥቀማሉ ፕላስተር • P-plåster



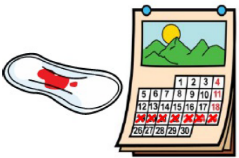
ፕላስተር መከላኸሊ ጥንሲ ሓንሳብ ኣብ ሰውን ቀይርካ ንሰለስተ ሰውናት ኣጽንሓዮ። ሓንሳብ ኣብ ሓንቲ ሰውን ደው ምስ ኣበልክዮ ካልእ ፕላስተር ኣይትገብርሉን ኢኹ።

P-plåster ska du byta en gång i veckan i tre veckor. Gör uppehåll i en vecka då du inte sätter på något plåster.



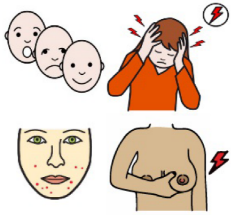
መከላኸሊ ጥንሲ ካብ ጥንሲ ክከላኸለልኪ እዩ። ምፍራይ እንቋቑሖ ደው የብል። ዘርእ ወዲ ተባዕታይ ናብ ማህጸን ክኣቱ ቀሊል ኣይከውንን መስመር ማህጸን ኣዝዩ ይቐጥንን ይጸብብን።

Preventivmedlet skyddar dig mot graviditet. Det stoppar ägglossningen. Spermier får svårt att komma in i livmodern och slemhinnan i livmodern blir tunnare.



መከላኸሊ ጥንሲ ደው ኣብ እተብልሉ ግዜ ቊሩብ ደም ክረኣየኪ ወይ ክትወጽኢ ኢኹ።


Du får en liten blödning varje gång du gör uppehåll med preventivmedlet.



ኣብ ናይ መጀመርታ ኣዋርሕ ናይ ጽክታት ምቕይያር፡ ሕማም ርእሲ፡ ፈጸጋን ናይ ኣፍ ልቢ ምጭብባጥን ከሰብልኪ እዩ።

ጽግያትኪ ብተደጋጋሚ ግዜ፡ ሳሕቲ ወይ ዘይረኣ ክኸውን ይኽእል።

De första månaderna kan du få humörförändringar, huvudvärk, acne och bröstspänningar. Du kan få mens oftare, mer sällan eller inte alls.



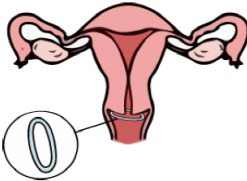
እንተ ድኣ ሓሚምኪ፡ መድሃኒት እንተ ተኣዚዙኪ ወይ መጥባሕቲ ክትገብሪ እንተኾንኪ መድሃኒት መከላኸሊ ጥንሲ ከም ዘሎኪ ነቲ ዶክተር ንገርዮ።

Om du blir sjuk, får medicin eller ska opereras ska du berätta för doktorn att du har ett preventivmedel.

ሓበሬታ ብዛዕባ ከኒናታት ምክልኻል ጥንሲ


Information om olika preventivmedel

ቀለቤት ብልዕቲ • P-ring



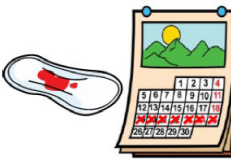
ቀለቤት ብልዕቲ ንሰለስተ ሳምንቲ ኣብ ብልዕቲ ኮፍ ክብል ወይ ክጸንክ ኣሎዎ። ድሕሪኡ ተልግሶ። ድሕሪ ሓደ ሰሙን ካልእ ሓድሽ ቀለቤት ኣእትዊ።

P-ringen ska sitta i slidan i tre veckor. Sedan tar du ut den. Efter en vecka sätter du i en ny ring.



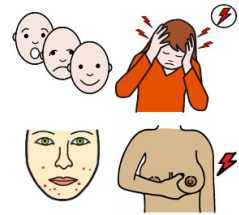
መከላኸሊ ጥንሲ ካብ ጥንሲ ክከላኸለልኪ እዩ። ምፍራይ እንቋቋሖ ደው የብል። ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ናብ ማህጸን ክኣቱ ቀሊል ኣይከውንን መስመር ማህጸን ኣዝዩ ይቐጥንን ይጸብብን።

Preventivmedlet skyddar dig mot graviditet. Det stoppar ägglossningen. Spermier får svårt att komma in i livmodern och slemhinnan i livmodern blir tunnare.



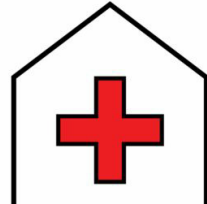
መከላኸሊ ጥንሲ ደው ኣብ እተብልሉ ግዜ ቀሩብ ደም ክረኣየኪ ወይ ክትወጽኢ ኢኻ።

Du får en liten blödning varje gång du gör uppehåll med preventivmedlet.



ኣብ ናይ መጀመርታ ኣዋርሕ ናይ ጽክታት ምቅይያር፡ ሕማም ርእሲ፡ ፈጸጋን ናይ ኣፍ ልቢ ምጭብባጥን ክሰዕበልኪ እዩ። ጽግያትኪ ብተደጋጋሚ ግዜ፡ ሳሕቲ ወይ ዘይረእ ክኸውን ይኽእል።

De första månaderna kan du få humörförändringar, huvudvärk, acne och bröstspänningar. Du kan få mens oftare, mer sällan eller inte alls.



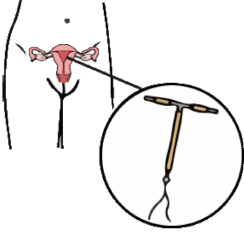
እንተ ድኣ ሓሚምኪ፡ መድሃኒት እንተ ተኣዚዙኪ ወይ መጥባሕቲ ክትገብሪ እንተኾንኪ መድሃኒት መከላኸሊ ጥንሲ ከም ዘሎኪ ነቲ ዶክተር ንገርዮ።

Om du blir sjuk, får medicin eller ska opereras ska du berätta för doktorn att du har ett preventivmedel.

ሓበሬታ ብዛዕባ ከኒናታት ምክልኻል ጥንሲ


Information om olika preventivmedel

ዝተጠዋወየ ሸፋን ነዝዒ(ሆርሞን) • Hormonspiral



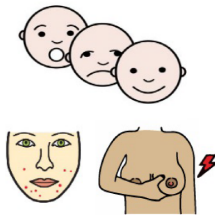
ሓደ ዝተጠዋወየ ሸፋን ነዝዒ(ሆርሞን) ሓደ ሆርሞን ይሕክ።
እዚ እቲ ውሑስ ዝኾነ መከላኸሊ ጥንሲ እዩ።

Hormonspiral innehåller ett hormon. Det är ett mycket säkert preventivmedel.



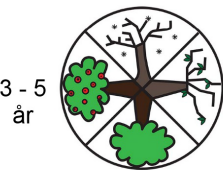
ዘርእ ወዲ ተባዕታይ ናብ ማህጸን ክኣቱ ቀሊል ኣይከውንን መስመር ማህጸን ኣዝዩ ይቐጥንን ይጸብብን።

Spermierna får svårt att komma in i livmodern och slemhinnan i livmodern blir tunnare.



ኣብቶም ቀዳሞት ኣዋርሕ ናይ ጠባይ ወይ ኩነተ ኣእምሮ ምቕይያር፡ ፈጸጋን ናይ ኣፍልቢ ምጭብባጥን ክርእዮኪ እዩ።
ጽግያትኪ ብተደጋጋሚ ግዜ፡ ሳሕቲ ወይ ዘይረእ ክኸውን ይኽእል።

De första månaderna kan du få humörförändringar, acne och bröstspänningar. Du kan få mens oftare, mer sällan eller inte alls.



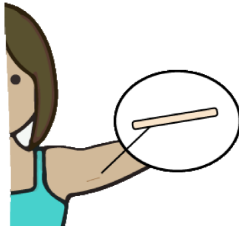
እዚ ዝተጠዋወየ ነገርዚ ኣብ ማህጸን ከይተቐየረ ካብ 3-5 ዓመታት ክጸንሕ ይኽእል እዩ።

Spiralen kan sitta i livmodern 3 till 5 år utan att man behöver byta.

ሓበሬታ ብዛዕባ ከኒናታት ምክልኻል ጥንሲ


Information om olika preventivmedel

ዘንጊ መከላኸሊ ጥንሲ። • P-stav



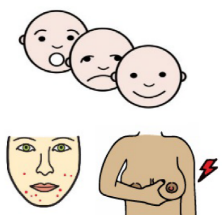
ንመከላኸሊ ጥንሲ ዝጠቅም ነዝዒ(ሆርሞን) ዘሎዎ ዘንጊ።
እዚ ኣብ ቅልጽም ኣብ ውሽጢ ቈርብት ይኣቱ።
እዚ እቲ ውሑስ ዝኾነ መከላኸሊ ጥንሲ እዩ።

P-stav är en liten plaststav med hormon. Den sätts in under huden i armen. Det är ett mycket säkert preventivmedel.



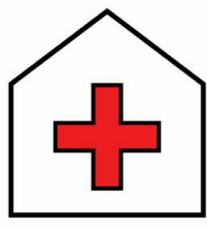
መከላኸሊ ጥንሲ ካብ ጥንሲ ክከላኸለልኪ እዩ። ምፍራይ እንቋቋሖ ደው የብል።
ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ናብ ማህጸን ክኣቱ ቀሊል ኣይከውንን መስመር ማህጸን ኣዘዩ ይቐጥንን ይጸብብን።

Preventivmedlet skyddar dig mot graviditet. Det stoppar ägglossningen. Spermier får svårt att komma in i livmodern och slemhinnan i livmodern blir tunnare.



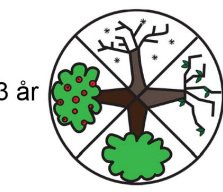
ኣብቶም ቀዳሞት ኣዋርሕ ናይ ጠባይ ወይ ኩነተ ኣእምሮ ምቅይያር፡ ፈጸጋን ናይ ኣፍልቢ ምጭብባጥን ክርኣዩኪ እዩ።
ጸግያትኪ ብተደጋጋሚ ግዜ፡ ሳሕቲ ወይ ዘይረኣ ክኸውን ይኻእል።

De första månaderna kan du få humörförändringar, acne och bröstspänningar. Du kan få mens oftare, mer sällan eller inte alls.



እንተ ድኣ ሓሚምኪ፡ መድሃኒት እንተ ተኣዚዙኪ ወይ መጥባሕቲ ክትገብሪ እንተኼንኪ መድሃኒት መከላኸሊ ጥንሲ ከም ዘሎኪ ነቲ ዶክተር ንገርዮ።

Om du blir sjuk, får medicin eller ska opereras ska du berätta för doktorn att du har ett preventivmedel.



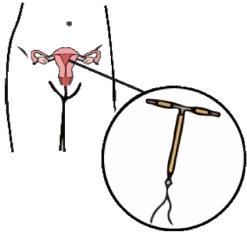
ዘንጊ መከላኸሊ ጥንሲ ንሰለስተ ዓመታት ክጸንሕ ይኻእል።
ድሕሪኡ ምቕያር የድሊ።

P-staven kan sitta kvar i 3 år. Sedan behöver den bytas.

ሓበሬታ ብዛዕባ ከኒናታት ምክልኻል ጥንሲ


Information om olika preventivmedel

ጥውጥዎይ ዝቕርጹ ነሓሲ መከላኸሊ ጥንሲ። • Kopparspiral




ጥውጥዎይ ዝቕርጹ ነሓሲ መከላኸሊ ጥንሲ ዝሕዞ ምንም ነዘዒ(ሆርሞን) የብሉን። እዚ እቲ ውሑስ ዝኾነ መከላኸሊ ጥንሲ እዩ።

Kopparspiral innehåller inget hormon. Det är ett mycket säkert preventivmedel.




ዘርእ ተባዕታይን እንቋቑሖ ጓል ተንስተይትን ክራኸቡ ይኸብዶም።

Spermierna och ägget får svårt att mötas.



ወርሓዊ ጽግያት ኣብ ዝመጽኡኪ ግዜ ሓያል ቃንዛን ሓያለ ደምን ይህሉወኪ።

Du kan få mer ont i magen och blöda mer när du har mens.



ጥውጥዎይ ዝቕርጹ ነሓሲ መከላኸሊ ጥንሲ ዝኾነ ምቕያር ከየድለዮ ንሓምሽተ ዓመታት ኣብ ማህጸን ኮፍ ክብል ይኸእል እዩ።

Kopparspiralen kan sitta i livmodern 5 år utan att man behöver byta.

ሓበሬታ ብዛዕባ ከኒናታት ምክልኻል ጥንሲ

Information om olika preventivmedel

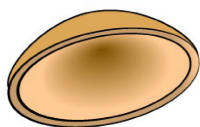
ኮንዶም • Kondom

	<p>እታ እንኮ ናይ ወዲ ተባዕታይ መከላኻሊ ጥንሲ ኮንዶም ጥራይ እያ። Kondom är det enda preventivmedlet för mannen.</p>
	<p>ኮንዶም ኣብ ብምሉእ ጾታዊ ርክባት ብዝግባእ እንተ ተቐሚጡ ማለት እንተ ተጠቐምናሉ ዝበለጸ መከላኻሊ ጥንሲ እዩ። Kondom skyddar bra mot graviditet om den sitter på under HELA samlaget.</p>
	<p>ኮንዶም ዝበለጸ መከላኻሊ ካብ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላፊ ሕጻናትን ንክትጥቀሙሉ ድማ ዝቐለለን እዩ። Kondom skyddar mot könssjukdomar och är lätt att använda.</p>
	<p>ኮንዶማት ካብ ዝተፈለለዩ ንጥረ ነገራት፡ ብዝተፈለለዩ ዓይነታትን ብዝተፈለለዩ ዓቕናትን ይርከቡ። ኮንዶም ሓንሳብ ምስ ተጠቐምኩሙሉ ኣብ እንዳ ጐሓፍ ደርብዩዎ። Kondomer finns i olika material, sorter och storlekar. Släng kondomen i soporna efter EN användning .</p>

ሓበሬታ ብዛዕባ ከኒናታት ምክልኻል ጥንሲ

Information om olika preventivmedel

ምክላክሊ ጥንሲ (ፐሶር) • Pessar



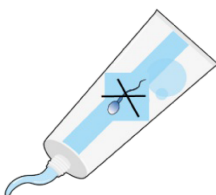
እዚ መኾምብያ ዝመስል ቅርጺ ዘሎዎ መክላኻሊ ጥንሲ ንጥምዚ ካብ ጉድኣት ዝክላኻል ሽፋን እዩ።

Pessar är en gummikupa.



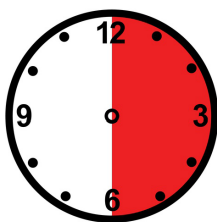
እዚ መኾምብያ ዝመስል ቅርጺ ዘሎዎ ደቀንስትዮ ንመክላኻሊ ጥንሲ ዝጥቀማሉ ንጥምዚ ኣብ ብልዕቲ እታ ጓል ተንስተይቲ ኣትዩ ነቲ ማህጸን ይሸፍኖ።

Pessaret ska sitta i slidan och täcka livmodertappen.



ንዘርእ ወዲ ተባዕታይ ምስ ዝቐትል ቅብኣት ክትጥቀመሉ ኣለካ።

Du måste använda det tillsammans med salva som dödar spermier.



እዚ መኾምብያ ዝመስል ቅርጺ ዘሎዎ ደቀንስትዮ ንመክላኻሊ ጥንሲ ዝጥቀማሉ ንጥምዚ ድሕሪ ጸታዊ ርክብ እንተ ወሓደ ንሸዱሽተ ሰዓታት ኣብ ብልዕቲ ጓል ተንስተይቲ ክጸንሕ ኣለዎ።

Pessaret ska sitta kvar i slidan minst sex timmar efter samlag.



ነዚ መኾምብያ ዝመስል ቅርጺ ዘሎዎ ደቀንስትዮ ንመክላኻሊ ጥንሲ ዝጥቀማሉ ንጥምዚ ምስ ኣውጻእክዮ ሕጸብዮ።

ብተደጋጋሚ ወይ ብዙሕ ጊዜ ክትጥቀምሉ ትኽእሊ ኢኹ።

Tvätta pessaret när du tagit ut det. Du kan använda det många gånger.