

# ንተጠቀምቲ Amorest 28®

(norgestimate + ethinylestradiol)

## እዚ Amorest 28 እዩ

Amorest 28 ካብ ጥንሲ ዝከላኸል ናይ ጥንሲ መከላኸሊ እዩ፡ እዚ ድማ ብዝግባእ እንተድኣ ተጠቒምኩምዎ እዩ፡፡ Amorest 28 ሕዋስ መከላኸሊ ጥንሲ እንትኸው፡ እዚ ማለት ድማ ክልተ ዓይነት ሆርሞን፡ እስትሮጅንን (ethinylestradiol)(ፕሮጀስቲን) (norgestimate) ዝሓዘ እዩ፡፡

## Amorest 28 በዞም ዝሰዎ መንገድታት ጥንሲ ይከላኸል፡

- ፅፍኖ እንቁቁሖ ኣይካየድን፡፡
- ሓኻኹ ዘርእ ቀጠን ኮይኑ ይቆፅልን ደም ኣይመልእን እዚ ድም እንቃቅሖ ክጣበቕ ኣይክእልን፡፡
- ኣብ ክሳድ ዝርከብ ጥንካሪ ነዘዒ እቲ ዘርእ ተባዕታይ ንክይሳገር ይገብር፡፡

## Amorest 28 ቅድሚ ምውሳድኪ፡

- ኣብቲ ካርቶን ዝርከብ ሓበሬታ ብዝግባእ ኣንብቢ፡፡
- ዝኾነ ሕቶ እንተድኣ ኣለኪ ንመሕረሲት ወይ ሓኪም ርኽቢ፡፡

## ልሙድ ዝኾነ ፃግኒ

Amorest 28 ብኸመይ ከም ዝሰርሕ ንምርዳእ፡ እቲ ልሙድ ፀግኒ ብኸመይ ከም ዝሰርሕ ክትፈልጢ ትኽእሊ ኣለኪ፡፡ ብወርሒ ሓደ ግዜ እንቃቅሖ ካብ ማህፀንኪ ይሰደድ፡፡ እቲ ውሽጣዊ ኣደጎ እንቁቁሖ ንምቕጣል ዓርሱ ዘዳልው ደም ብምምላእን ነቲ እንቁቁሖ ጥንኩር ብምዳን፡ ሓኻኽ ንምርካብ ናብ ዕሽል ክዓብይ ይግባእ፡፡ እንቁቁሖ ተዘይፀድዮ፡ ኣብ ማህፀንኺ ሓደሽ ውሽጣዊ ኣደጎ ክፍጠር ከሎ ብሓገር ድሕሪ 14 መዓልታት ይወፀእ፡፡ እዚ ዝፈሰሰ ደም ድም ወርሓዊ ፀግያ ተባሂሉ ይፀዋዕ፡፡ ልሙድ ዝኾነ ፃግኒ 3-8 መዓልታት ይፀገብ፡፡ እቲ ሙሉእ ናይ ፀግዮት ሳይክል፡ ካብቲ ፈላማይ ዝፈሰሰ ደም ክሳዕ እቲ ቀፃሊ ዝፈሰሰ ደም መብዛሕትኡ ግዜ 28 መዓልቲ እንትኸውን፡ እንተኾነ ግና ኣብ ገለገለ ደቂ ኣንስትዮ 21 ክሳዕ 35 መዓልቲ ክኸውን ይኽእል፡፡ ፅፍኖ እንቁቁሖ ኣብ 28 መዓልቲ ኣብ ሞንጎ 97 20 መዓልታት ይፍጠር፡፡

## ኣወንታዊ ፅልዋ መከላኸሊ ጥንሲ ከኒናታት

ፅንቡር መከላኸሊ ጥንሲ ከኒና ክትጥቀሙ ከለኹ፡ ካብቲ ልሙድ ወርሓዊ ፀግያኹ ዝነበረ ፍሰት ይንኪ፡፡ ናይ ወርሓዊ ፀግያን ፅፍኖ እንቁቁሖ ቃንዛ እውን ይንኪ፡፡ ክሳድ ዝርከብ ጥንካሪ ነዘዒ ባክተርያ ንክይሓልፍ ኣፀጋሚ ይገብር፡፡ መከላኸሊ ጥንሲ ከኒና ዝወሰዱ ደቂ ኣንስትዮ ሳልፒናት ናይ ምትሓዝ ዕድላን ይንኪ፡፡ ብካልእ ኩነታት ድማ፡ መከላኸሊ ጥንሲ ከኒና ካብ ታዊር ክከብ ዝመሓላለፉ ሕምማት ኣይከላኸልን፡፡

## መዘከርታ፡

መከላኸሊ ጥንሲ ካብ ብታዊር ክከብ ዝመሓላለፉ ሕምማት ኣይከላኸልን፡ ሓደሽ ማምዲ እንተድኣ ረኺብኪ ኮንዶም ከም ተወሳኺ ሓለዋ ክትጥቀሙ ይግባእ፡፡

እዚ ኣሞሬስት 28 ጥቕልልቲ እትሕዙ 3 ወይ 6 ዕሽጋት ነፍሲ ወከፈን 28 ከኒናታት ኣለዎን፡፡ እተን ቀዳሞት 21 ሰማያዊ ከኒናታት (ጋድም 1 – 3) ሆርሞን ዘለዎን እየን፡ እተን 7 ከኣ ቀተልያ ከኒናታት (4 ጋድም) ካብ ሆርሞን ነጻ እየን፡፡



## Amorest 28 ብኸመይ ትጥቀሙ

- ሰማያዊ ከኒና ብምውሳድ ክትጀምሩ ትኽእሊ ኢኹን፡፡
- ወርሓዊ ፀግያኹ ምስ መፀ ኣብ ፈላማይ መዓልቲ እቲ ሰማያዊ ከኒና እንተድኣ ወሲድኪ፡ ካብ ፈላማይ መዓልቲ ጀሚሩ ካብ ጥንሲ ትሕለዩ፡፡ ብተወሳኺ ድም ኣብ ወርሓዊ ፀግያኹ 2-5 ሳይክል ኣብ ዘለው መዓልቲ Amorest 28 ምውሳድ ክትጀምሩ ትኽእሊ ኢኹ፡ እንተኾነ ግና ንቀፃሊ 7 መዓልታት ተወሳኺ መከላኸሊ ጥንሲ (ንኣብነት ኮንዶም) ክትጥቀሙ ኣለኪ፡፡
- እቲ ከኒና ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት ምስ ቅርብ ፈሰሲ ውሰዱ፡፡
- ሕድሕድ ስውል ባኮ ብሰሙን ዘለው መዓልቲ ዘመላኹት ምልክት ኣለዎ እዩ፡፡ ሕድሕድ ምልክት ብሰሙን ዘለው መዓልቲ ዘርእይ 7 ስትሪፕ ይሕዙ፡፡ እቲ ከኒና ዘጀመርኩሉ ዕለት ካብ ዝርከብ መዓልቲ መሪፅኪ ጀምሮ፡፡ ኣብ ስውል ባኮ ኣብ ላዕሊ ስትሪፕ ተተሓሒዙ እዩ፡፡
- ኩሎም 28 ከኒናታት ክሳዕ ትወሰዱ ናይቲ መመላኸቲ ምልክት ሰዓቢ፡፡ መብዛሕትኡ ግዜ ሰማያዊ ሆርሞን ከኒና ድሕሪ ምውሳድኪ ወርሓዊ ፀግያ ዝመስል ደም ይፈሰስ (ናይ ምቁራፅ ደም ምፍሳስ)፡፡
- ስውል ባኮ ምስ ወዳእኹ ዋላ ደም እናፈሰሰኪ ሓደሽ ባኮ ጀምሮ፡፡ እዚ ማለት ድም ብሰሙን ኣብ ተመሳሳሊ መዓልቲ ሓደሽ ስውል ባኮ ትጀምሩ ማለት እንትኸውን እዚ ድም ብወርሒ ብተመሳሳሊ መዓልቲ ደም ምፍሳስ ይጀምረኪ፡፡

ኣብ ታሕቲ ብስእሊ ዝረኣይ ምስሊ 1 ክሳዕ 28 መዓልቲ ስውል ባኮ ብኸመይ ከም እትወሰዱ የመላኹት፡፡ ኣብዚ ኣብነት፡ ናይቲ ወርሓዊ ፀግያ ፈላማይ መዓልቲ ሓሙስ እዩ፡፡

1. ደም ምስ ፈሰሰ ኣብ ፈላማይ መዓልቲ እቲ ፈላማይ ከኒና ምውሳድ ቀፅሊ፡፡ ንኣብነት፡ ሓሙስ እንተድኣ ኮይኑ “To” ኢሉ ዝጀምሩ ውሰዱ፡፡ እቲ ዝተተሓዘ ስትሪፕ ኣብ ሰሙን ዘለው መዓልቲ ዘመላኹት እንትኸውን፡ «ዝተተሓዘ ስትሪፕ ኣብ ሰሙን ዘለው መዓልቲ ኣብዚ የመላኹት» ዝብል ፅሑፍ ኣብ ላዕሊ ተፃሒፉ እዩ፡፡
2. እቲ ስውል ባኮ ክሳዕ ዝውዳእ እቲ ከኒና ኩሉ መዓልቲ ውሰዱ፡፡
3. ብቕልጠፍ ካልእ ስውል ባኮ ጀምሮ፡፡

እቲ ዝተተሓዘ ስትሪፕ ኣብ ሰሙን ዘለው መዓልቲ የመላኹት፡፡



ንኣብነት እቲ ደም ዝፈሰሰሉ መዓልቲ ሓሙስ እንተድኣ ኮይኑ፡ ኣብቲ ስውል ባኮ “To” ኢሉ ዝጀምሩ መዓልቲ ምውሳድ፡፡ ኣብ ላዕሊ ብዝርከብ ሰማያዊ ከኒና ጀምሮ፡፡

ድሕሪ ሕርሲ ወይ ቅድሚ ሕጂ ካልእ ሆርሞን ዘለዎ መከላኸሊ ጥንሲ ትወሰዱ እንተድኣ ኔርኪ Amorest 28 ብኸመይ ከም እትጀምሩ ንምፍላጥ ኣብ በራሪ ወረቐት ዘሎ ኣንብቢ፡፡

**Amorest 28 ከነና ምውሳድ እንተድኣ ረሲዐኹ?**

ኣብ ሆርሞን ናፃ እዋን ማለት እውን ናይ ሆርሞን ናፃ እዋን ልዕሊ 7 መዓልቲ እንትኸውን ከነና እንተድኣ ዘንጊዐኹ ናይ ምጥናስ ስግኣትኪ ይውሰኽ።

- እቲ ከነና ካብ እትወስዱ ትሕት **12 ሰዓት** እንተድኣ ኮይኑ ሕጂ እውን ካብ ጥንሲ ተሓሊውኪ ኣኺኑ። እቲ ዘይወሰድክዮ ከነና ምስ ዘከርክዮ ብቕልጡፍ ውሳዔ ብምቕፃል ድማ እቲ ከነና ኣብ ልሙድ ሰዓት ውሳዔ።
- **ልዕሊ 12 ሰዓት** እንተድኣ ሓሊፉ ናይቲ መከላኸሊ ጥንሲ ውፅኢታውነት ክንክይ ይኽእል እዩ። ኣብ ታሕቲ ዘሎ መምርሒ ተኸተል።

ኣብ ሓይ ስውል ባኮ ልዕሊ 1 ከነና እንተድኣ ረሲዐኹ፡ ምኽሪ ንምርካብ ንሓኪም/መሕረሲትኪ ደውሊ።

ኣብ 1 ሰውን 1 ከነና ተተረሲዐ፡ ነታ እተረሰዐት ከነና ቦታ ዝዘከርክላ ተቐላጢፍኪ ውሳዔ፡ ዋላ ወን ኣብ ሓይ እዋን ክልተ ከነናታት ምውሳድ ማለት እዩ። ነታ እትቕጽል ከነና ኣብ ልሙድ ሰዓት ውሳዔ፡ ግናኹ ንውሑስ መከላኸሊ ተወሳኺ መከላኸሊ (ከም ኮንዶም) ንዝቕጽል 7 መዓልታት ውሳዔ። ቅድሚ ኣታ ዝረገሰክላ ሰውን ርክብ እንተ ነሩኪ፡ ጥንስቲ ክትኮነ ተኽእሎ ኣሎ። ብኡብኡ ንሓኪምኪ / መሕረሲት ንገሪ።

ኣብ 2 ሰውን 1 ከነና ተተረሲዐ፡ እቲ ዝረገሰክዮ ከነና ምስ ዘከርክዮ ውሳዔ፡ ዋላታ ብተመሳሳሊ ሰዓት ክልተ ከነና ምውሳድ ይኽን እምበር። እቲ ቀፃሊ ዘሎ ከነና ቦቲ ልሙድ ሰዓት ውሳዔ። እቲ መከላኸሊ ጥንሲ እቲ ዝድለ ውፅኢት እንትህልዎ ተወሳኺ መከላኸሊ ጥንሲ ኣየድልዩክን። ካብ 1 ከነና ብላዕሊ እንተድኣ ዘንጊዐኹ፡ ንቀፃሊ 7 መዓልቲ ተወሳኺ መከላኸሊ ተጠቐሚ።

ኣብ 3 ሰውን 1 ከነና ተተረሲዐ፡ ካብዘም ዝሰዕቡ ክልተ መማሪታት ሓዲኡ እንተድኣ መሪፀኪ ተወሳኺ መከላኸሊ ጥንሲ ኣየድልዩክን።

1. እቲ ዝረገሰክዮ ከነና ምስ ዘከርክዮ ውሳዔ፡ ዋላታ ብተመሳሳሊ ሰዓት ክልተ ከነና ምውሳድ ይኽን እምበር። እቲ ቀፃሊ ዘሎ ከነና ቦቲ ልሙድ ሰዓት ውሳዔ። እቶም 7 ቀጠልያ ከነና ብምስጋር እቲ ቀፃሊ ስውል ባኮ ብቕልጡፍ ጀምሪ። ክሳብ እቲ ካልኣይ ስውል ባኮ ክሳብ እትውድኡ ትኽክለኛ ዝኾነ ምቁራፅ ደም ኣይክህሉን። እንተኾነ ግና፡ ከነና ክትወስዱ ከሊኹ ደም ምልክትን ጥሕላት ክረኣይ ይኽእል።
2. ብቕልጡፍ እቲ ኣብ መስመር 3 ዝርከብ ንጡፍ ሰማያዊ ከነና ብምቁራፅ ኣብ መወዳእታ መስመር ዝርከብ ካብ ሆርሞን ናፃ ዝኾነ (ቀጠልያ) ከነና ውሳዔ። ብምቕፃል ሓድሽ ስውል ባኮ ምውሳድ ቀፅሊ።

ኣብ 4 ሰውን 1 ከነና ይርሳዕ፡ እቲ ቀጠልያ ካብ ሆርሞን ናፃ ከነና ምውሳድ ምዘንጋዕ ናይቲ መከላኸሊ ጥንሲ ስራሕ ኣይፀሉን። እቶም ዝተዘንጋዑ ቀጠልያ ከነናታት ብምድብራይ እቶም ቀፀልቲ ከነናታት ቦቲ ልሙድ ሰዓት ውሳዔ።

**መዘከርታ፡ ኣብቲ ስውል ባኮ ዘሎ ከነና ምውሳድ እንተድኣ ዘንጊዐኹን እቲ ቀጠልያ ካብ ሆርሞን ናፃ ከነና እናወሰድኪ እንዳሃለኺ ደም ምፍሳስ ተዘየቃሪፁ ጠነሰኪ ክትኮነ ትኽእሊ ኣኺኑ። እቲ ቀፃሊ ስውል ባኮ ቅድሚ ምጅማርኪ ምስ ሓኪም/መሕረሲ ተዘራረቢ።**

**ወርሓዊ ፅግዖ ዝጅምረሉ ዕለት ክቕይር እንተደልዩኹ?**

እቲ ቀፃሊ ስውል ባኮ ቅድሚ ምጅማርኪ ኣብ መስመር 4 ዘለው ከነናታት ኣይትውሳዕ። ንኣብነት፡ መብዛሕትኡ ግዜ ወርሓዊ ፅግዖኹ ዓርቢ ዝመፅእ እንተነይሩን ሶሉስ ንክመፅእ እንተድኣ ደለኹኻ እቲ ሓድሽ ስውል ባኮ ካብቲ እትጅምርሉ ልሙድ መዓልቲ 3 መዓልቲ ቀዲምኪ ጀምሪ። ብላዕሊ ካብቲ ሰማያዊ ከነና ጀምሪ። ካብቲ ፈለማይ ዕሽግ ዘሎ ትርፊ ከነና ደብርይ።

**ወርሓዊ ፅግዖ ከደንጉይ እንተደልዩኹ?**

ኣብ መስመር 3 ዘሎ ናይ መወዳእታ ከነና ክትወስዱ ከሊኹ፡ ወርሓዊ ፅግዖኹ ንምዘላል እቲ ቀጠልያ ካብ ሆርሞን ናፃ ብዘይምውሳድ ኣብቲ ሓድሽ ዕሽግ መስመር 1 ዘሎ ውሳዔ። ምፍሳስ ደም ንክቋረፅ ንዝደለኹኻ እዋን እቲ ሰማያዊ ሆርሞን ከነና ምውሳድ ቀፅሊ። ድሕሪ እዚ፡ ን 7 መዓልቲ እቲ ሓምላዊ ቀንፍ ውሳዔ፡ ብምቕፃል 28 ከነና ዝሓዘ ሓድሽ ባኮ ጀምሪ ከምኡ እናበልኪ ድማ ቀፅሊ።

**ንእሽቶ ደም እንተፈሲሰኺኹ?**

መከላኸሊ ጥንሲ ከነና ምውሳድ ክትጅምሪ ከሊኹ ንእሽተይ ደም ምፍሳስ ዝተለመደ እዩ። ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ከነናኹ ብዘግባእ ተዘይወሰድኺ ወይ ከነና ንገደብ እዋን እንተድኣ ተጠቐምኪ ዘይልሙድ ምፍሳስ ደም ስግኣትኪ ይውሰኽ። እቲ ምፍሳስ ደም ምቕት ዝኸልእ ወይ ድሕሪ ሓድሽ ኣዋርሕ እንተድኣ ጀምሩ ንመሕረሲትኪ/ሓኪምኪ ደውሊ።

**ተምላሰን ውፅኢት እንተድኣ ኣለኺኹ?**

እቲ ከነና ድሕሪ ምውሳድኪ ኣብ ውሽጢ 3-4 ሰዓት እንተድኣ ኣምሊሰኪ ወይ ውፅኢት እንተድኣ ኣለኪ፡ ሰብነትኪ ነቲ ሆርሞን ብትኽክል ክወስድ ኣይከኣለን ማለት እዩ። ድሕሪ ውፅኢት ወይ ተምላሰ ብቕልጡፍ ካብ ካልእ ዕሽግ (ሓድሽ ዑሽግ) ሓድሽ ሰማያዊ ከነና ክትወስዱ ይግባእ። እዚ ዝከኣል እንተዘይኮይኑ ወይ እቲ ከነና ካብ እትወስድሉ ልሙድ ሰዓት 12 ሰዓት እንተድኣ ሓሊፉ ኣብ ታሕቲ ዘሎ መምርሒ ሰዓሲ”ከነና እንተድኣ ዘንጊዐኹ”።

**ካልኣት መድኣታት ዝወስድ እንተድኣ ኮይኺኹ?**

ካልኣ መድኣታት ትወስዱ እንተድኣ ኣለኺ ኩል ግዜ ንሓኪም ወይ መሕረሲትኪ ሓብሪ። ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ከነና ምስ ካልኣት መድኣታት ሓዊስካ ምውሳድ እቲ ሓላዋ ክንክይ ይኽእል እዩ። ገለገለ ኣንቲባዮቲካት፡ ናይ ኢንፍሊሚ መድኣታት፡ ቻርኮል ከነናትት ተፈጥሯዊ መድኣታት ድማ St. John's ኣብነታት ፅሑፎም እዮም። ናርገ ፅግዖ ክትሰትዩ የብልክን። ምኽንያቱ ድማ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ውፅኢት ስለዘንክይ እዩ።

**ክጠንሰ እንተድኣ ደልዩኹ?**

ክትጠንሰ እንተድኣ ደለኺ እቲ ዝጀመርክዮ ዕሽግ ክትውድእን እንተኾነ ግና ካልኣ ሓድሽ ክትጅምሪ ኣይግባእን። ኣብ መብዛሕትኣን ደቂ ኣንስትዮ መከላኸሊ ጥንሲ ምውሳድ ከቋርፃ ከለዎ ብቕልጡፍ ፅፍኦ እንቃቅሖ ይምለስ። እንተኾነ ግና ናይቲ ፅፍኦ እንቃቅሖ ናይ ዓርሱ ምንቕስቕስ መሰረት ብምግባር ግዜ ክወስድ ይኽእል እዩ። ክዘከር ዘለዎ ነገር ክጠንሰ ዝደልዩ ኩሉን ደቂ ኣንስትዮ ትምባሆን ኣልኩል ክወስዱ የብሉን ከምኡ ድማ ፎሊክ ኣሲድ ንኣብነት Natalben Gravid ክወስዱ ይግባእ (ተወሳኺ መረጃ እታ ኣብ ቀፃሊ ገፅ ኣንብቢ)።

**እንታይ ዓይነት ጎናዊ ሳዕቤን ክህልዎ ይኽእል?**

መብዛሕትኡ ግዜ ዝፍጠር ጎናዊ ሳዕቤናት ምልሰላስ ጡብ፡ ስምዒት ሕማም፡ ሕማም ርእሲ፡ ምልውዋጥ ስምዒት ወይ ጥሕላት ደም። እዞም ጎናዊ ሳዕቤናት ክመሓየሹ ወይ ድሕሪ ውሑዳት ኣዋርሕ ይጠፍኡ እዮም። ኣዞም ከበድቲ ዝኾነ ዘይተለመዱ ጎናዊ ሳዕቤናት ኣለው እዮም። ካብዚኦም ድም ኣብ መትኒ ወይ ናይ ደም ትቦ ምርጋእ ደም፡ ብፍላይ ድም ን 4 ወይ ልዕሊ ስሙናት ድሕሪ ምቁራፅ ከነና ክትወስዱ ከሊኹ ወይ ንፈለማ እዋን ከነና ክትወስዱ ከሊኹ እዩ። ከቢድ ዝኾነ መጥባሕቲ እንተካይድኪ ወይ ንገደብ እዋን ኣብ ዓራት እንተድኣ ደቂስኪ ደም ምርጋእ ስግኣትኪ ይውሰኽ። ኣብዚ እዋን እዚ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ከነና ምውሳድ ብቕልጡፍ ክተቋርፂ ኣለኪ።

እዞም ዝሰዕቡ ምልክታት እንተድኣ ረእኺ ንጥፍቲ ብምኳን ብቕልጡፍ ንሓኪምኪ ርኽቢ።

ኣብ ወለደት ህንደበታዊ ሕብጠት ወይ ቃንዛ፡ ኣብ ከባቢ ኦግሪ ሕብሪ ምቕየር (ንኣብነት ፋሽኻው፡ ቀይሕ ወይ ሰማያዊ)፡ ኣብ ምርኣይ ሃንደበታ ለውጢ፡ ቅድሚ ሕጂ ሪኢኻዮ ዘይትፈልጥዮ ዓይነት ሕማም ርእሲ፡ ናይ ደረት ቃንዛ ወይ ንምትንፋስ ምፅጋም፡ ኣብ ኩብዲ ከቢድ ቃንዛ፡ ምድንዛዝ ወይ ባላንስ ዘይምሕላው፡ ከቢድ ሸፍታ ወይ ምሕካኽ።

**ክትዝክርዮ ኣገዳሲ ዝኾነ ነገር፡**

ዝኾነ ዓይነት ጎናዊ ሳዕቤን እንተድኣ ገጠምኪ፡ ብፍላይ ድማ ከበድቲ እንተድኣ ኮይኖም ወይ ንነዊሕ እዋን እንተድኣ ፀላሖም ወይ ኣብ ጥዕናኺ ዘሎ ለውጢ ብምኽንያት Amorest 28 ከም ዝኾነ እንተድኣ ሓሲብኪ ንሓኪም ወይ መሕረሲትኪ ኣዛርቢ።

ካልኣት ሕቶታት ወይ ስግኣት እንተድኣ ኣለኪ ንሓኪምኪ ወይ መሕረሲትኪ ደውሊ። ተወሳኺ መረዳእታ ንምርካብ ኣብቲ ካርቶን ዝርከብ ናይ ተሓክ ምቲ መረዳእታ ወረቐት ኣንብቢ።

**ምፍሳስ ደም ክከላኸል እንተደልዮኻ?**

መከላኸሊ ጥንሲ ከኒና ብዘይምቁራፅ ምውሳድ ትኽእሊ ዝብሉ ሓፈሻዊ ምኽርታት ኣለው። እንተኾነ ግና እዚ ብፍሉይ ን Amorest 28 ዝምልከት ኣይኮነን። ሙሉእ ብሙሉእ ካብ ደም ምፍሳስ ከም ዝከላኸል መተኣማመኒ ዝህብ መከላኸሊ ጥንሲ የለን። እንተኾነ ግና ብተኸታታሊ ብዘይምቁራፅ ንጡፋት ሰማያዊ ከኒናታት እንተድኣ ወሲድኪ፡ ደም ናይ ምፍሳስ ከይድኺ ይንኪ። ክሳዕ እትደምይ (ምፍሳስ ደም ንምሕላፍ) ሰማያዊ ከኒና ምውሳድ ትኽፅላ ትኽእሊ ኣኺ። ካብ 7 መዓልቲ ንዘይበለፀ እዋን ክተርፅፍ ንጡፋት ሰማያዊ ከኒናታት ምውሳድ ክትጅምሪ ትኽእሊ ኣኺ።

**ፎሊክ ኣሲድ ምውሳድ ምጅማር መከላኸሊ ጥንሲ ከኒና ምውሳድ እንተድኣ ኣቋሪፀኪን ክትጠንሲእንተድኣ ደለኺ**

እቲ ዕሽል ትኽክለኛ መቐሎ ሴልን ምዕባላ ሓንጎልን ስርዓት ነርቫ ንክህልዎ ፎሊክ ኣሲድ ኣገዳሲ እዩ። እኹል ዝኾነ ፎሊክ ኣሲድ ዘይምውሳድ እቲ ህፃን ኤርንያ ዕትብቲ ሕቕ ናይ ምትሓዝ ስግኣቱ ክውሰኽ ይገብር። ናይ ስዊድን ሀገራዊ መግቢ ምምሕዳርን ሀገራዊ ናይ ጥዕናን ውሕሶት ቦርድ ብመዓልቲ 400 ማይክሮግራም ፎሊክ ኣሲድ ክወሰዱ ይምዕድ። እቲ ትኽክለኛ ውፅኢት ንምርካብ ቅድሚ ምጥናስኪ ቅድሚ ሓደ ወርሒ ምውሳድ ፅቡቕ እዩ።

Natalben Gravid ተወሳኺ ከኒና እንትኸውን ጥንሳት ወይ ንምጥናስ ዝተለማ ደቂ ኣንስትዮ ዝውሰድኦ እዩ። Natalben Gravid ንጡፍ ፎሊክ ኣሲድ ዝሓዘን ንኩሉን ደቂ ኣንስትዮ ዝኸውንን ተወሳኺ ኣይረን። ኣዮዲን፣ ቫይታሚን ዲ፣ ኦሜጋ-3ን ካልኣት 14 ንጥንሳት ዝጠቅምን ብጥንቃቄ ዝተመረፀ ኒውትሪሽን ዘካተተ እዩ። ተወሰኸቲ መጠናኸሪ እቲ ጥዕንኡ ዝተሓለወ ኣመጋግባ ኣይትክእን። እንተኾነ ግና ምስ ዝተፈለለየን ዝተመጣጠነ ኣመጋግባን ጥዕንኡ ዝተሓለወ መነባ ብሮ ክካተት ኣለዎ። ምስ መሕረሲትኪ ተዛተይ ወይ ተወሳኺ ኣብዚ ኣንብቢ

**Amorest 28** (250 ማይክሮግራምት ኖርገስቲመይት/norgestimate, 35 ማይክሮግራምት ኤቲኒሊስትራዲዮል)፡ ከኒናታት፡ ፕሮጀስቲዮናት + እስትሮጂናት ኣብ ቀዋሚ ምሕዋሳት። ምእዛዝ መድሃ ኒት ብ ድጎማ።

**ሓበሬታ፡** መከላኸሊ ጥንሲ ን ደቀንስትዮ።

**መጠንቀቓታትን ምኽልኻልን፡** Amorest28 ንምእዛዝ ክትውስን እንተኾንካ፡ ናይ ውልቀ ጓል ኣንስተይቲ ናይ ሪስክ ሮቓሒታት ኣብ ግምት ክእትው ኣለው። ብፍላይ ድማ ን ሸኖስ ትሮምቦዎቢል ዝም /venous thromboembolism (VTE). እቲ ተሓካሚ ኣብ እዋን ዘይንቡር ምልክታት ከም ቃንዛልብን እግርን ቀጥታ ሓኪም ክውከስ ኣለዎ። ብኸብረትክን ንዝያዳ ሃበሬታ ኣብ ናይ ሪስክ ሮቓሒታትን ናይ ደም ምርጫ ምልክታትን ነቲ SmPC ተወከሱ።

**ጎናዊ ሳዕቤናት፡** ሕማም ርእሲ፡ ምምዘባል ጽግያትን ዕግርግርን.

ጸማቕ ፍርያት ድማ ኣብ 29 መስከረም 2021 ተመሓይኹ። ንተወሳኺ ሓበሬታን ዋጋታትን፡ ኣብ'ዚ ርእዩ፡ [www.fass.se](http://www.fass.se). CampusPharma AB, [www.campuspharma.se](http://www.campuspharma.se)

