

Gël de liëc të cîn menhdu dhiëeth

Contraception after you have had a baby

Dinka

July 2022

Yîn lëu ba liëny cîi wïc gël në dhöl yenë kä ye liëc gël apiath looi. Dhöl juëc yenë ke liëc gël aa tō. Yîn lëu ba luui në dhöl kōk yenë ke liëc gël luçi thîn në kaam cîn menhdu dhiëeth. Të tek yîn yînhom ye dhöl yîndi yen bî dik arëet ençj yîin, apiath ba nyic:

- tōnj de ke dhöl kāk yeņō
- ye luui yedi
- lon piath yen liëny cîi wïc bî tuōl gël yedi
- ye nen yen lëu bîn ye jōk ba luui në yeen
- kä piath ku kä řec tō thîn
- na lëu ba luui në yekënë ke yî thuat

Kä kōk piath lëu ba keek looi na tō ke yî thuat

Thuëet de meth alëu bî ya dhöl benë liëc gël. Jam wenë akimdu ka temerjïdu na wïc ba thuën bî meth yîin thuat cōk ye dhöl bî liëc gël. Ye dhöl kân acie luui na ye meth yiëk kë yenë ca raak në thîn de tikic, ye cōl breast pump. Thuëet në thîn e luui arak 98% bî liëc gël na:

- këc riemdu bën jōk në kaam çon cîn dhiëth **ku**
- menhdu aņot ke këc pëi ke dhetem (detem) dööt në dîtde **ku**
- yîn thuëet meth ciëk ke thîn kepäc ku acin miëth dët peei. Luël de ye wët kân, acit men ke yîn cîi menhdu yiëk ciëk ye keek çōc thuuk, ka miëth dët ka kë ye dek **ku**
- yîn thuëet meth eluōt. Luelde, acit men ba meth cōk thuët në kaam cît thōk de theë ke 4 akōl ku arak tōk në thōk de theë ke 6 wakōu.

Na cîi wïc ba liac, ke yîn bî dhiil luui në dhöl dët ye liëc gël të:

- tō yîn në kām ye riemdu ke bën (në thōk de nîn ke 30 në pëei tōkic) thîn **ka**
- jōk yîn ba menhdu yiëk miëth dët ka kë ye dek.

Të thuëet yîn meth, yîn lëu ba luui në ke dhöl kāk adik:

Kë gël liëc ye cōcōk në guōpic

Yîn lëu ba kë ye liëc gël ye cōl (ImplanonNXT®) cōk cookë në yiguōp ke yîn e piac dhiëth. Riel de kë gël dhiëth kân, e çet arak 99.9%- bî tik cie liac.

Kä gë liëc ye keek cōcōk në wanh de adhiëthic (IUD)- Ai Yu Dï

Yîn bî dhiil tîit në kaam cît wik ke nuan (nîn ke 28) biçth kaam e dhiëth yîn thîn, ba kë ye liëc gël ye cōcōk në wanh de adhiëthic tääu. Ye kenë, aye cōl IUD e loi në luuņ (malāņ) ka IUD (Mirena®- nōjic wëël ye liëc gël-ka Kyleena®) cōk cookë në yiguōp. Keek aa ye luçi jōk të cîn gääu ku rielden ye kek liëc gël aa tō në kaam arak 99.2% ku arak 99.9%. Na nōj kä dhal yîin ka na wïc ba menh dët bëer dhiëeth, ke kust ke IUD kedhia aa lëu bî keek nyaai akim. Nyëiden acii yic ril.

Tuöm ye liëc gël

Yin lëu ba wëël ye tuöm bi liëc gël (Depo Provera) jock ke yin e piac dhiëth. E kë thiin koor de wëël ye tuöm yen e ke lo enoḡ menhdu në dhöl de cek ke thiin. Yeen acin kë ye luḡi juëc de cek tö në thindu yic. Wëël de tuöm atö ke ye liëc gël në kaam arak 94% ku arak 99.8%.

Kë ye cöl Progesterone Only Pill (POP ka "abum thiin koor")

Yin lëu ba nyin de abum de wël koor lööm të cī yin dhiëth. Riel ye wëëlä luui atö në kaam arak 91% (%- në buḡḡtic) ku arak 99.7% bi liëc gël.

Konoom

Yin lëu ba konoom ke röör ku diäär bëer ceḡ në kaam e jock yin ciëḡ de yöt (nīn de tik kenë moc). Konoom aa noḡ kony në gël de liëc ku aa tö ke ke ye dhöl tö tueḡḡ në tiit wei de tueny tueny ye ke cöl (STIs), men ye keek yök në nīn de ciëḡ yööt. Riel ye kek liëc gël e arak 79% (79 në buḡḡtic) agut cī arak 82% (82 në buḡḡtic). Yin lëu ba konoom ke diäär ḡḡc onlaany ka enoḡ Ajuieer de Nyiny de Dhöl ke Yök de Liëc ku Gël de Liëc de Niiu Thawuth Welith (NSW).

Daiparam

Yin lëu ba daiparam toḡ cī matic (Caya®), jock në wiik ke dhetem (nīn ke 42) biḡḡḡ kaam cīn dhiëth thiin. Rielden yen liëc gël atö në kaam de arak 88% ku arak 96%.

Dhöl yenë kaam benë tik liac thiin nyic

Ajuieer de nyiny de dhöl ke yök de liëc ku gël de liëc e kä ye röth waar në guḡpic në kaam yenë riemdu bën thök ebën biḡḡḡ. Rielde alëu bi yet agut cī arak 99%, ku bi lo piny në rielde e arak 76% cīt men de dhöl ye yin ye luḡḡi thiin ku dhöl ye lo. Yin wic ba jam wenë raan nyic ajuieer de nyiny de dhöl ke yök de liëc ku gël de liëc. Yen raan nyic ye lon kån, alëu bi yīin yöck ba luui në dhöl kök në kaam tökic. Yen ajuieer kån alëu alëu eya benë luui bi yīin kuony ba liac.

Amëliya ye raan pën dhiëth athëer

Kë ye looi bi raan cīe bi bëer dhiëth athëer, e dhöl de amëliya (cīt bi biäk de guḡp tëem wei) yenë liëc gël. Ku yeen e liëc gël arak 99%. Diäär aa lëu benë ḡḡn ḡḡr yiic kerou thiöök thook. Ke ḡḡn kāk aa ye toḡ ke dhiëth ḡḡth në wanh de dhiëthic. Keek aa ye duut thook. Ye luḡi kån aye cöl tubal ligation. Keek aa ye wëeth (ḡḡn ḡḡr) kerou thiöök thok në luuḡ, ku ye kënë aye cöl tubal occlusion. Yeen e dhöl dët ye dhiëth gël lëu bi lo. Röör aa lëu bi keek luḡi kë ye toḡ ke dhiëth gël bikë keek ḡḡth në wanh de adhiënh de tikic. Ye kënë aye cöl vasectomy. Kä ye keek luḡi diäär (tubal ligation ku tubal occlusion) aa piath bi keek looi në kaam cīt pëi ke diäk të cīn dhiëth. Dët eya, alëu bi lëk yīin menë ke adik ba tiit emääh në kaam bäärlic. Muḡ de menhthiin koor alëu bi yic riel ku cī lëu bi dik në ye kaam kån bi raan kë cī lëu bi bëer dhuök të thëer ḡḡn tak bi looi thiin.

Kuḡḡny cekic të cenë nīn de ciëḡ yööt looi ke cīnic kë gël liëc

Na ca naḡ ciëḡ yööt (nīn the tik kenë moc) cīnic kë gël liëc ku cī wic ba liac, ke yin bi kuḡḡny cīnic gääu bi yīin gël në liëc looi, jock në wiik ke 3 biḡḡḡ kaam e dhiëth yin thiin. Kuḡḡny cekic gël dhiëth ye cöl Levonorgestrel (LNG) e abum (wëël ye dek) ye liëc gël, men ye yök ke ye dhöl piath enoḡ diäär thuat keek në wët yenë kë thiin koor de LNG yen ye lo në cek ke thindu yic. Aye lëk diäär menë ke thuëet de meth acī piath në wik tök të cenë abum de wëël gël dhiëth ye cöl Ulipristal Acetate (UPA) lööm. IUD de luuḡ (malḡḡ) alëu benë luui bi liëc gël në ḡḡn kök yiic.

Të cîn ciεeη γōōt looi ke cîn kē gēl liēc, ke yīn bī abum de wēēl ye liēc gēl dac lōōm të cîn gāāu. Luelde e menē ke nē kaam de theε ke 72 (nīn ke diäk) të yen LNG ye lēc gēl nē kuɔɔny cekic lōōm ka nē kaam de theε ke 120 (nīn ke dhīec) të yen UPA alēu bī tō ke rielden gēl en liēc bī tō agut cī arak 85%. Rielde e tō cīt men ye kaam cekic yīndī benē yeen lōōm thīn. Yīn lēu ba abum de wēēl gēl liēc de kuɔɔny cekic γɔɔc γōn yenē wal yaac thīn (ajdhākāna) ke cîn awereη cī akīm gāt yīin.

Kā yenē ke lɔc thīn cīi piath bī keek looi nē kaam tueeη tō e meth ke thuat man

Ke dhōl ke gēl de liēc kāk, aa cīi piath agut kaam bī menhdu tō ke ye pēi dhetem biɔth dhiēnhde. Ku ba yekēnē looi, apiath ba jam wenē akīmdu. Ke dhōl kāk aa nɔη yiic kē ye cɔl oestrogen.

- Wēl ye abuup gēl liēc cī keek mat yiic ('abup')
- Luη ye tāāu adhiēthic (NuvaRing®)

Kā piath ba keek looi na cīi meth thuēt

Na tō ke yī thuēt meth, ke yīn lēu ba tōη de kā ye liēc gēl lɔc. Alēu ba jɔɔk nē lōōm de abuup ka luη ye cuɔɔk nē wanh de adhiēthic nē kaam de pēi ke diäk agut cī pēi ke dhetem biɔth kaam e dhiēeth yīn thīn. Yen tuōm nē wēēl gēl liēc kān, ku kē ye cuɔɔk nē guōpic, aa lēu bī keek tāāu të cîn gāāu nē kaam biɔth dhiēnhdu. Nē kā kōk ye liēc gēl, kaam yenē keek jɔɔk nē lōōm athōη enɔη diäär thuēt mīth ku diäär cīn mīth thuēt kē keek.

Yīn lēu ba jam wenē akīmdu ka temerjīdu nē kā ye liēc gēl. Yeen abī yīin kuɔny ba kē bī piath kenē yīin tak ba looi.

Ku nā wiēc (kaar) kuɔny nē jam Thuη (Thoη) de Liηliith?

Kɔc nyic wēēr de thok aa tō na wīc kuɔny ba wēl ka kē luel ka jam nē Thoη de Liηliith piη. Ajuiir ke wēēr de thook aa cīn wēu ye keek cuat piny thīn ku wēl ye keek lueel aa cīe keek ye cɔk lɔ ayeer enɔη kɔc kōk peei. Na wīc raan de wēēr de thok, ke yī thiēc raan de luoi ka cɔl Ajuieer de Wēēr de Thok (TIS) tō 131 450

©Family Planning Victoria

Ba wēl kōk ke lēk yōk: Family Planning NSW

Telepuun: 1300 658 886 www.fpnsw.org.au

Ye lon kān e waaric ke cī kan thiēc enɔη Family Planning Victoria e luiē Royal Hospital for Women.

Local Contact (Tē Ceη)

Person's name (Rin): _____

Contact number (Telepuun): _____