

Dijavisiya piştî zarokê we çê bû

Contraception after you have had a baby

Kurdish Kurmanji

July 2022

Bi bikaranîna dijavisîyê bi bandor e ku dikarin bibin alîkar pêşî li ducanîbûneke bêplan bigirin. Rêbazên cuda yê dijavisîyê hene. Piştî ku pitika te çêbû tu dikarî hin rêbazên dijavisîyê bi kar bînî. Dema biryara kîjan rêbazê ji bo we ya herî baş e, girîng e bê zanîn:

- Her yek çî ye û çawa ye
- çawa dixebite
- Di pêşîlêgirtina ducaniya bêplan de çiqas baş dixebite
- Kengî hûn dikarin dest bi karanîna wê bikin
- Başbûn û nebaşbûna wan
- Dema ku hûn şîrê dayîkê didin hûn dikarin rêbazê bi kar bînin

Vebijêrkên pêşniyazkirî eger hûn zarokê xwe dimêjin

Şîrê dayîkê dikare bibe rêbazeke kontrol kirinê. Heger hûn bixwazin şîrê dayîkê wekî rêbazeke dijavisîyê bi kar bînin, bi bijîşk an jî hemşîreyê xwe re bixivin. Heger hûn pompeya pêsrê bi kar bînin ev rêbaz bi kêr nayê. Şîrê dayîkê ji sedî 98 bi bandor e ku pêşî li ducaniyê bigire:

- Adeta te nehatiye ji dema zarokê te çê bûye
- zarokê te ji şeş mehî kêmtir e û
- Tu tenê dimêjinî. Ev tê wê maneyê ku tu masûl , xwarin û vexwarineke din nadî pitika xwe û
- Tu bi rêk û pêk dimêjinî. Ev tê wateya herî kêmtir di nava rojê de 4 saetan carekê û bi şev jî 6 saetan carekê tê wê wateyê.

Heger tu nexwazin ducanî bibî, divê tu rêbazeke din a dijavisîyê bi kar bînî dema:

- Adeta te tê yan jî
- Tu dest bi xwarin û vexwarina din didî pitika xwe.

Dema mêjandinê, tu dikarî van rêbazan bi awayekî ewle bi kar bînî:

Dijavisiya weke derzî (implant)

Piştî zarokê te çê bû, tu dikarî derziyê (ImplanonNXT®) yekser têxinê. Împlanta dijavisîyê ji sedî 99,9 ê ji bo pêşîgirtina li ducaniyê bi bandor e.

Lawlab (IUD)

Divê hûn herî kêmtir çar hefteyan bisekinin, piştî ku pitika we çêbû ku lawlebê IUD sifiran an jî IUD ya hurmonî (Mirena® an jî Kyleena®) bi kar bînî. Bi lez dest bi kar dîkin û di navbera ji sedî 99,2 û 99,8 de ji bo pêşîgirtina li ducaniyê bi bandor in. Heger pirsgirêkên we hebin an jî hûn bixwazin pitikek din jî bixwin, her du cureyên IUD' yê dikarin bi hêsanî ji aliyê bijîşkekî ve bînin rakirin.

Derziya dijavisbûnê

Piştî ku we pitika xwe xwar hûn dikarin derziya dijavisîyê (Depo Provera) tavilê bidin destpêkirin. Tenê miqdareke pir kêr a dozê bi rêya şîrê dayîkê ji pitika we re tê derbaskirin û bandorê li ser şîrê ku hûn hildiberînin nake. Derziya kontrakontra di navbera ji sedî 94 û 99,8 ji sedî de ji bo pêşgirtina li ducaniyê bi bandor e.

Progesterone Only Pill (POP yan jî "hebên biçûk")

Piştî ku pitika te çêbû tu dikarî dest bi hebên biçûk bikî. Hebên mînî di navbera ji sedî 91 û 99,7 ji sedî de ji bo pêşgirtina li ducaniyê bi bandor e.

Kondom

Gava hûn dîsa dest bi seksê bikin hûn dikarin kondomên jin û mêr bi kar bînin. Kondom, ji bo pêşî li ducanîbûnê bigirin û ji enfeksiyonên ku ji hêla zayendî ve tên veguheztin (STIs) parastina herî baş a berdest peyda dike. Ji sedî 79 heta ji sedî 82 di pêşgirtina li ducaniyê de bi bandor in. Hûn dikarin kondomên jin ji înternetê an jî ji Plansaziya Malbatê NSW bikin.

Diyafram

Piştî ku we pitika xwe xwedî kir, ji şeş hefteyan û pê ve tu dikarî diyaframê (Caya®) bi kar bînin. Di astengkirina ducaniyê de ji sedî 88 û ji sedî 96 bi bandor e.

Plansaziya malbata a xwezayî

Plansazîya malbata xwezayî, guherînen fîzîkî yê ku di dema dewra we ya hîndekarîyê da pêk tên dişopîne. Dibe ku heta % 99ê karîger be, lê li gorî ku hûn vê û rêbaza ku hûn hilbijêrin, bi qasî %76 bi bandor e. Divê tu bi pisporekî plansazîya malbatî ya xwezayî ra biaxivî. Dibe ku pisporekî di heman demê da bikaranîna ji yekê zêdetir rêbazan pêşniyar bike. Plansazîya malbatê ya xwezayî, di dema şîrdana şîrê dayîkê de bikaranîna wê zehmet e. Plansazîya malbata xwezayî dikare ji bo alîkarîya we ya ducanîbûnê jî bihê bikarînan.

Sterîlîzasyon

Sterîlîzasyon, rêbazeke mayînde, emeliyat a dijavisîyê ye ku di pêşgirtina li ducaniyê de ji sedî 99'an bêhtir bi bandor e. Jin dikarin lîgasyona tubal an jî occluziyona tuba hilbijêrin. Mêr dikarin bibin xwedî vasektomîyekê. Occluziyona tubal û lîgasyona tubal herî kêr sê mehan piştî ku we pitika xwe xwar çêtir e. Lê belê, dibe ku pêşniyar bihê kirin ku hûn hinekî din bisekinin. Lênihêrîna li zarokê biçûk dibe ku stres be û dibe ku ne dema herî baş be ji bo biryardana mayînde.

Dijavisîya acil

Eger te cinsek bêparastin kiribe û nexwazî ducanî bibî, divê tu piştî pitika xwe xwedî bibî ji 3 hefteyan û pê ve lihevnekirina lezgîn bi kar bînin. Hebên kontrakontrasyona lezgîn a Levonorgestrel (LNG) rêbaza ku dihê tercîhkirin e ku dema şîrê dayîkê bi tenê miqdareke pir biçûk a LNG'ê dê derbasî şîrê we yê dayîkê bibe. Piştî birina dermanê pêgirtina acil ya Ulipristal Acetate (UPA) ji bo hefteyekê şîrê dayîkê nayê pêşniyarkirin. Copper IUD, di hin rewşan de dikare weke nelirêtiya lezgîn bê bikaranîn.

Piştî seksa bêparastin, divê hûn di demeka herî kin da hebên kontrakontratîv ên rewşa awarte bigirin. Ev, ji bo lihevnekirina lezgîn a LNG an jî di nav 120 saet (pênc rojan) da ji bo lihevnekirina lezgîn a UPA 'yê tê wateya 72 saetan (sê rojan). Ji bo pêşî li ducaniyê bê girtin, dibe ku rêlibergirtina rewşa awarte heta ji sedî 85 bi bandor be. Karîgerî dê girêdayî wê be bê ka hûn dê di demeke çiqas nêz da li hev bikin. Tu dikarî hebên dijavisîyê yê acîl ji dermanfiroşekî bikirî bêtî ku reçeteya bijîşkekî hebe.

Vebijêrkên ku di xwarina pêşîra zû de nayên pêşniyar kirin

Heta ku pitika we kêmî şeş hefteyan be û tenê piştî axaftina bi bijîşkê xwe ra rêbazên li jêr ên kontrastîpsyonê nayên pêşniyazkirin. Di van rêbazan de oestrojen heye.

- Hebên hevgirtî ('heb')
- Gustîlka vajînal (NuvaRing®)

Eger hûn şîrê dayîkê nepêxin vebijêrkên pêşniyazkirî

Heke hûn zarokê xwe namêjînin, hûn dikarin her cûre lihevnekirinê hilbijêrin. Piştî ku pitika te çêbû tu dikarî ji sê heta şeş hefteyan dest bi heb an jî gustîlka vajînal bikî. Derziya dijavisiyê û implant piştî ku we pitika xwe xwar, dikare rasterast dest pê bike. Ji bo hemû rêbazên din jî dema destpêkê ji bo şîrê dayîkê û neşîrê jinan yek e.

Tu dikarî bi doktor an jî hemşîreya xwe ra derbarê dijavisiyê de biaxivî. Ew dê piştgirîya we bikin ku hûn ji bo pêdiviyên xwe biryara herî baş bidin.

Heger hewcehîya min bi alîkarîyê hebe ku ez bi îngilîzî bipeyvim?

Ji bo têgihîştin an jî axaftina bi Îngilîzî hewcehîya we bi alîkarîyê hebe, tercûmanên profesyonel guncaw in. Xizmetên wergêr belaş û nepenî ne. Heke hûn wergêrekî bixwazin, ji kerema xwe ji xebatkaran bipirsin an jî li Servîsa Werger û Wergerê (TIS) ya di 131 450 de bigerin.

©Family Planning Victoria

ji bo zanyarîyên zêdetir Family Planning NSW

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

Ev çavkanî bi destûra ji Family Planning Victoria ji bo Royal Hospital for Women hatiye wergerandin.

Local Contact (Tekiliya Herêmî)

Person's name (Nav): _____

Contact number (Numara telefonê): _____