پس له دې چې ستاسو ماشوم وزیږید contraception یا امیدواری څخه مخنیوي وکړې

Contraception after you have had a baby

July 2022 Pashto

تاسو کولې شي د اغیزمنده contraception په واسطه د نه پلان شوي امیدواری څخه مخنیوی وکړئ. د contraception یا مخنیوی رنګار رنګ ډولونه شته. د ماشوم د زیږیدو نه وروسته تاسوکولې شي ځینې ډولونه د مخنیوی contraception نه استفاده وکړي. کله چې تصمیم نیسئ کوم ډول یې تاسوته ګټوره ده، ډیره مهمه ده چې وپوهیږئ:

- څه ډول کړنه شتون لري
- څه ډول کار کوي
- په نا پلان شوي امیدوارۍ مخنیوی کې به څرنګه کاروکړي
- تاسې کله کولې شي دهغه کارول پیل کړي
- ګټې او نقصان
- په عین وخت کې چې خپل ماشوم ته تی ورکوې تاسې کولې شي کړنه یا طریقه وکاروې

سپارښت شوي ټاکنې که تاسې خپله تی ورکوې

کیدای شي خپله شیدې ورکول د مخنیوې contraception یوطریقه وي. که تاسې غواړې چې خپله تی ورکول یوطریقه د مخنیوې contraception وې خپله ډاکټریا نرس سره خبرې وکړې. که تاسو د تیونوپمپ څخه استفاده کوې دغه طریقه کارنه کوي. تی ورکول 98% په نه حامله کیدوکې اغیزه کوې که چیرې:

- دهغه وخت نه چې تاسې ماشوم زیږولې میاشتنی ناروغی نلري **او**
- ستاسې کوچنی د شپږومیاشتونه لږه **او**
- تاسې یواځی تی ورکوې. دا په دې مانا چې تاسې خپل کوچنی ته اوچه شیدی یا کوم بل څښل یا خوراک نه ورکوې او
- تاسې په مرتب ډول سره خپله شیدی ورکوې. دا په دې مانا چې په ورځ کې هر4 ساعته او په شپه کې هر6 ساعته پس.

که تاسې نه غواړې چې امید واره شي، تاسې باید د contraception مخنیوې بل ډول طریقې نه کاروانځلې کله چې :

- ستاسې میاشتنې ناروغی راځې یا
- تاسې خپل کوچنی ته بل ډول خواړه ورکول یا څښل پیل کوې.

کله چې تی ورکوې، کولې شي لاندې طریقه په امن سره وکاروې:

The contraceptive implant امیدوارۍ څخه مخنیوې القأ کول

تاسې کولې شي د کوچنی د زیږیدونه وروسته سمدلاسه د (ImplanonNXT®) contraceptive implant ولګوې.

Intrauterine devices د رحم په دننه کې آله (IUD)

د کوچنی د زیږیدونه وروسته څه نا څه څلور اونی باید تاسو انتظاروکړي چې وکولې شي د مس copper IUD هورمونی hormonal IUD (Kyleena® یا Mirena®) داخل کړي. دوې ډیر زر کار کول کوي او د 99.2 او 99.8% د امید واری په مخنیوې کې اغیزمند دي. که تاسو ستونزه لري یا غواړې چې بل کوچنی ولري، دواړه ډول د IUD په ډیره آسانې سره کیدای شي د ډاکټر په واسط لرې شي.

د contraceptive injection امیدواری نه مخنیوې پیچکارې کول

پس له دې نه چې ستاسې کوچنی وزیږید سمدلاسه (Depo Provera) امیدواری نه مخنیوې پیچکارې لګول پیل کړي. یواځی په ډیره لږه اندازه د دوا، د شیدوورکولوله لارې کوچنی ته انتقالیږي اودغه ډیره لږه اندازه د شیدو د تولید په مقدارکومه اغیزه نکوي. دغه پیچکارې شوي مقدار دوا چې امیدواری مخنیوې دپاره شوي د 94% او 99.8% ترمنځ دامیدواری په مخنیوې کې اغیزه کوي.

که تاسوغواړې چې ژباړونکې کارولودپاره مونږسره اړیکه ونیسې، لطفاً تلفوني ژباړونکې خدمت دپاره په (TIS) 131 450 زنګ ووهئ.

Progesterone Only Pill (POP or "mini pill") د

پس له دې چې ستاسې کوچنی وزیږید تاسې کولې شي سمدلاسه mini pill پیل کړې. mini pill د 91% نه تر 99.7% دامیدوارۍ په مخنیوې کې اغیزمنده ده.

Condoms پوښ

څرنګه چې مو جنسي رابطه بیرته پیل کړه تاسې کولې شي ښځینه اونارینه کانډوم نه کار واخلې. کانډوم د امید وارۍ څخه مخنیوې کوې او دجنسی اړیکودمکروب (STIs) په نه انتقال کې غټه ساتنه کوې. دغه کار د 79% نه تر 82% پوري د امیدوارۍ په مخنیوي کې اغیزمنده ده. تاسې کولې شي ښځینه کانډوم آنلاین یا د Family Planning NSW څخه وپلورې.

The diaphragm حجاب یا پرده ایښودل

پس له هغه چې ماشوم مو وزیږید تاسې کولې شي شپږاوني وروسته د (Caya®) نازک سایز پرده single size diaphragm وکاروې.

Natural family planning کورنۍ عادی پلانول

کورنۍ عادی پلانول فزیکی بدلونونه کوم چې د میاشتنې ناروغی دوران کې پیښیږي نظارت کوي. دا کیدای شي تر 99% پوري اغیزمنده وي، مګر تر 76% پوري اغیزه کوي دا په هغه پوري تړلې دې چې تاسې څرنګه هغه استعمال اوکوم طریقه ټاکې. تاسې باید د کورنۍ عادی پلانولو یو ماهر specialist سره خبرې وکړې. دغه ماهر به ممکن په یوه وخت کې یونه ډیرډولونوکارول سپارښتنه وکړې. کله چې تاسې ماشوم ته تی ورکوې کیدای شي سخته وي چې کورنۍ عادی پلان نتیجه ورکړې . همدا ډول کیدای شي کورنۍ عادی پلان کارول به تاسوسره چې امید واره شي مرسته وکړې.

Sterilisation صفايي یا عقیم کول

صفايي کول Sterilisation دجراحی یودایمي طریقه د contraception دې چې 99% د امیوارۍ په مخنیوي کې اغیزمنده ده. میرمنې کولې شي tubal ligation درحم د نلونوتړل یا tubal occlusion ټاکنه وکړې. نارینه کولې شي vasectomy عقیم وکړې. دماشوم د زیږیدنې نه اقلاً درې میاشتې وروسته دTubal occlusions اوtubal ligation جراحې عمل ډیره ښه ډول سره ترسره کیږي. په هرحال، سپارښتنه کیږي چې یوڅه نوروخت هم انتظار وکړئ. د یوکوچنۍ ماشوم پاملرنه به حوصله غواړې دابه ښه وخت نه وې چې دایمې فیصله عملې کړئ.

Emergency contraception ګړندۍ مخه نیول

که تاسې غیرمحافظوی سکس جنسې اړیکه وکړه اونه غواړې چې امیدوارشې، دماشوم دزیږیدونه 3 اونۍ وروسته تاسې باید ګړندۍ مخنیوې emergency contraception وکاروې. کله چې تی ورکوې Levonorgestrel (LNG) ګړندۍ مخه نیولودوا یوه ډیره ښه طریقه ده په دې چې یوه ډیره لږه مقدار د LNG ستاسې د تی په شیدوکې ځی. پس له دې چې (UPA) ګړندۍ مخه نیولودوا Ulipristal Acetate وخوړل شي یوی اونۍ دپاره تی ورکول سپارښتنه نه کیږي. په ځینوحالاتوکې کیدای شي د مس IUD ګړندۍ مخنیوي دپاره وکارول شي.

پس له دې چې تاسې غیرمحافظوی سکس وکړ، تاسې باید زرترزره دګړندۍ مخنیوي دوا وخورې. په دې مانا چې 72 ساعتونه (درې ورځې) کې دننه د LNG دپاره یا 120 ساعتونو (پنځه ورځې) کې دننه د UAP دپاره ګړندۍ مخه نیول. کیدای شي ګړندۍ مخه نیول تر 85% پورې دامید وارۍ په مخه نیولوکې اغیزمنده وي. اغیزوالې د ګړندۍ مخه نیولو د دوا خوړلوپورې اړه لري چې څومره زرخوړل کیږي. تاسې کولې شي د ګړندۍ مخه نیولودوا درملتون څخه د ډاکترد نسخی پرته واخلې.

ټاکنه چې لمړیووختونوتی ورکولوکې سپارښت نه کیږي

لاندې میتودونه د contraception چې سپارښتنه نه کیږي ترڅوماشوم څه نا څه د شپږو اونیوعمرنه وې شوي، اویواځې پس له هغه چې خپل ډاکټر سره خبرې وکړې. دغوطریقې د ستروجن oestrogen لرونکې دي.

- ترکیب شوي تابلیت ('تابلیت')
- مهبلی کړی (NuvaRing®) vaginal ring

که تاسې تی نه ورکوئ لاربشونې چې سپاربشتنه کیږي

که تاسې تی نه ورکوئ، کولئ شئ د مخنیوي contraception هرډول ټاکنه وکړئ. پس له هغه چې ستاسې کوچنی وزیږید، تاسې کولئ شئ د تابلیتوخوړل یا دريې نه ترشپږاونیوپورې مهبل کړی vaginal ring استعمال کړئ. مخه نیولو د پاره پیچکاري contraceptive injection او implant کیدای شي د ماشوم نه وروسته بې له ځنډه وکارول شي. نوروټولوطریقودپاره، تی ورکونکې اونه تی ورکونکې میرمنودپاره دپیل وخت یوشئ دي.

تاسې کولئ شئ خپله ډاکټریا نرس سره د مخنیوي contraception په هکله خبرې وکړئ. دوي به تاسوسره دیوخورا ښه تصمیم په نیولوستاسوارتیاوسره سم مرسته وکړي.

که زه انګریزی خبروکولودپاره مرسته وغواړم څه وکړم؟

که تاسې د انګریزي په ژبه پوهیدل اوخبرې کولوته اړیې مسلکی ژباړونکې مرستې شتون لري. ژباړنې خدمتونه وړیا اومحرمانه دي. که تاسې ژباړونکې ته اړیاست لطفأ کارکونکوڅخه وغواړئ یا تاسې پخپله (TIS) ژباړنې خدمتونو سره په 450 131 کې اړیکه ونیسئ.

Family Planning Victoria©

نورومالوماتود پاره: Family Planning NSW

تلفون: 1300 658 886 www.fpnsw.org.au

دغه منبع د Family Planning Victoria په اجازه Royal Hospital for women د پاره ژباړنه وشوه.

Local Contact سیمه ییزاړیکه

Person’s name: نوم:

Contact number: تلفون شمیره.