

# Tuáñrtú fuáin óii baade fua noóde dabai hóon

## Contraception after you have had a baby



Rogingya

July 2022

Plan/flan nogori hámil noófán fua noóde dabai estomal gorí tuñi modot gorí fariba. Eçé fua noóde dabair muktolíf torika óll ase. Tuñi kessú troika óll estomal gori faribá tuñár fua óii baade. Hon torika tuñár lá becí bála de híyán faísála goribár thaimot zanon zorouri.

- Ek ekkán torika óillde
- Keén gorí ham goré
- Hoddúr bála ham gore plan nogorí hámil noófán basai bollá.
- Hoóñtte tuñi estomal gorá cúru gori fariba
- Fáaida óll ar nuksán óll
- Zodi tuñi maar dut hábaibar taimot estomal gori faarilé

### Zodi maar dut hábaibar thaimot estomal gorilé tuaijjudiyar ekhtiyar óll

Maar dut háboón oíllde ekkán fua noóde dabai estomal gorár torika óttfare. Tuñi zodi maar dut háboón ór torika ré fua noóde dabai hísfé estomal goribollá sailé tuñár dhaktor ya narse loi hotá hoó. Hé torika yán ham no gore zodi tuñi maar dudórtú pump/tañni loi dut tañnile. Maar dut háboón ór torika 98% ruké hámil ottú basaibollá zodi:

- Tuáñrtú fuain óii baade tuáñrtú kúnzari noó **ar**
- Tuáñr fua só mac óttu waró boro **ar**
- Tuñi baná maar dut hábor. Hiyanor maani oíll de tuñi fua re foçor dut no doór, ya onniyo hána ya fiyon **ar**
- Tuñi musolsól gorí maar dut hábor. Hiyanór maani fottí 4 gonthá é ekbar dinor bútoré ya fottí 6 gonthá é ek raitot.

Zodi tuñi hámil óitó nosoór, tuáñrtu ar ekkán torika estomal gora foribo fuain noibollá zehón:

- Tuñi tuáñr kúnzari aayé **ya**
- Tuñi tuáñr fua re onniyo hána ya fiyon doór.

Zehón maar dut hábor, tuñi e torika okkól héfazotor sáte estomal gori fariba :

### Fuain nofán jissímór bútoore kessú gólai don

Tuñi fua noóde implant (fua noófan jisím or bútoore kessu gólai doón) (ImplanonNXT®) loi fariba, fua oíí mottór bútoore gólaiide. Fua noóde implant (fua noófan jisím or bútoore kessu gólai doón) oíll de 99% ruké hámil noói bolla ruké.

### Fuain noóibélla Rukéde Ziní c(IUD)

Tuáñrtu hom sé hom 4 háfta entezar gora foribou fuain oiíyaro fitolor IUD ya hormonor IUD (Mirena® ya Kyleena®) gólaidbella. Híin toraturi ham gore ar 99.2 ar 99.8% fojjontó fuain noibellá ruké. Zodi tuáñrtu honó mosólla oíí ya tuñi ar ugguwá fua loito soór, duinó doilla IUD ré dhaktore asánir sáate bair gori fare.

## Fuain noóibélla Rukéde injection

Tuñi fuain noóibélla Rukéde injection (Depo Provera) fóuran mari fariba tuáñrtu fuain oíí baade. Baná hom hissár jinis tuáñr fuar héçe maar dudór fuñarti zai faribou ar híne maar dut neilibella mockil no goribou. Fuain noóibélla Rukéde injection híba 94% ar 99.8% ór dormiyanot fuain noóbella hámil ottú ruke

## Progesterone Only Pill (POP ya “súçó dabair bori”)

Tuñi súçó dabair bori cúru gorí faribá fua oíí baade. Súçó dabair bori híba 91% ottú 99.7% ór bútoe hámil oíbartú baasai.

## Kondom (fuain noófan estomal gorede fódaná) óll

Tuñi maiya fuain dór ya morot fuain dór Kondom óll estomal gorífariba zehón óttú jinsí húaici fura gorár cúrut. Kondom óll é fua oíbartú basai ar jinsí húaici fura gorár thaimot óide biyaramortú (STIs) basaibolla sóbse aiccá héfazot torika tuñi maya fuain dór kondom óll online ótt kini fariba ya fémlí plan gorér NSW ottú.

## Foroda

Tuñi ek sáizor Foroda (Caya®) ré tuáñrtu fuain oíiyaro só haftá baade estomal gori fariba. Éiin 88% ar 96% bútoe ham gore hámil ottú basaibollá.

## Kuduroti fémlir plan óll

Kuduroti fémlir plan óll jisímor nozordarir bodolon okkól oó kúnzárír bodoledé thaimot. Híyan 99% foijjón to ham gore, kintu 76% ruké keén bála gorí estomal gorár ore darmadar gore. Tuáñrtú Kuduroti fémlir plan goroyár Sspeciliz loi hotá howá foribó. Sspeciliz é ekkán ottúwaró becí torika okkólór mucuwara ditfare ekkui thaimot. Kuduroti fémlir plan óll estomal goribollá mockil oíttfáre maar dut háboón ór thaimot. Kuduroti fémlir plan oré fuain oíbar modot oibarllá yó estomal gore.

## Sterilisation ( Vektéria noó faán gorede torika)

Vektéria noó faán gorede torika híyan hámicallá, operécen gorí goréde fuain noófan torika 99% óttuwaró becí ruké fuain noó bolla. Beçiyán dé tubal ligation ya tubal occlusion ( fuain oííbar rasta ré fethor bútoe gira maron ya haçi féloón) ór torika yó basí faribo. Beçainde vasectomy (Beçain dórtu fuain noófaan bon goridon. Tubal occlusion and tubal ligation (Fuain no faan gira maridoón ya haçi féloón oil de becí bála torika homsé hom fuain oíiyaro tin maic baade. Mogor, tuáñre mocuwara diyazar arekkena lomba entezar goribolla. Súço fuaindore soóñlon ocánti oíttfáre ar hé thaimot ekkuware fármement faisalá goron bala thaim noó.

## Mosibotot fuain noóde dabai estomal goron

Zodi tuñi héfazot sára jinsí húaic óre fura goirjjó ar hámil noitó soorde oííle, tuñi mosibotot fuain noóde dabai fuain oíiyaro tin háfta baade estomal goró. Levonorgestrel (LNG) mosibotot fuain noóde dabair borir torika híba ré maar dut hábar thaimot estomal goribéll tuarjjú diyazar becí hom hissár dabai maar du dór fuñwanti golibou. Maar dut hábaibella mocuwara no de Ulipristal Acetate (UPA) mosibotot fuain noóde dabair bori híba loi ek háfta baade. Fitolor IUD mosibotot fuain noóde dabair bori híba kessú háalotot okkólót loówa zaibou.

Héfazot sára jinsí húaic óre fura goirjjó de oííle, mosibotot fuain rukí dabair bori toraturi loon saá. Híyanor maani oíllde 72 gónthár bútoe ( 3 din ) LNG mosibotot fuain noóde dabai ya 120 gónthar bútoe ( 5 din ) UPA mosibotot fuain rukíbella. Mosibotot fuain noóde dabai 85% forjjón to hámil rukíbella asór gore. Hotó toraturi tuñi mosibotot fuain rukíbella dabai loiyó híyanór óre hotá. Tuñi mosibotot fuain rukíbella dabai uggwá dabair duwanottú dhaktoror sílip sára loi faribá.

## Soóre maar dut hábaibar thaimot íyán torika óll óre tuaijjo noóde

É fiséfisér torika ókkól óre tuwarjju noóde tuáñr fua 6 háfta boic noóití, ar baná dhatoror loi hotá hoí baade. Hé torika óll ótt oestrogen (maya fuaindór tú hórmon toyari gorón).

- Milaiya dabair bori ('bori')
- Córom zagar ring (NuvaRing®)

## Zodi tuñi maar dut no háboór e torika óll óre tuaijjo diyé

Zodi tuñi maar dut no háboór, tuñi ze honó doilla fuain noóde dabair torika ré basí fariba. Tuñi dabair bori cúru gorí fariba ya córom zagar ring lagai fariba 3 háftar baade tuáñrtu fuain oíi yaro. Fuain noóde injection ar implant ( bútoore lagai dede jinis) híin tuáñtú fuain oíi mottór cúru gori fariba. Onniyo bekkúlún torika okkól, cúru goréde thaim maar dut hábá ya no hábaa dé beçiyán loi ekku doillia.

**Tuñi tuáñr dhaktor ya nárese óre fuain noófán rukíbélla hotá hoífariba. Hitará tuáñre cóbsé bála faisála goribella modot goribou.**

## Ki zodi Añrtu Engirazi hotá hoití modot lagile?

Zodi tuáñrtu engirazi hotá hoibella ya buzibella modot lagile kaabil óla hotá bangi doiya okkól asé. Hotá bangi doiyar kermos okkól maana ar gufon rake. Zodi tuáñrtu hotá bangi doiyar lager de oile, meérbani gori uggwá hamgoróya re fusár loó ya hotá bangi doiya ar torjuma goroiyar hédmotót koól goró (TIS) ótt 131 450.

©Family Planning Victoria

Aró mozid maalumaat :

Ph: 1300 658 886 [www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au)

É usíla ré torjuma goirjé Family Planning Victoria ezazot loyaro Royal Hospital for Women hítaralá.

### Local Contact (Elaakar Zugazug)

Person's name (Nám): \_\_\_\_\_

Contact number (Fune Nombór): \_\_\_\_\_