Ilmo ka hortagaha ka dib markaad ilmo yar dhasho

Contraception after you have had a baby

Somali July 2022

Waxaad caawintiisa ka qayb qaadan kartaa ka hortaga qaadista uurkaan aan la qorsheysan adoo isticmaalaya ilmo ka hortaga wax ku oolka ah. Waxaad isticmaali kartaa qaar ka mid ah hababka uur ka hortaga ka dib markaad ilmo dhasho. Markaad go'aansaneysid habkii aad isticmaali lahayd ee kuugu wanaagsan adiga, waa muhiim inaad ogaatid:

- waxa hab kastaa yahay
- siduu u shaqeeyo
- sida wanaagsan ee uu uga shaqeeyo ka hortaga qaadista uurka aan la qorsheysan
- markaad bilaabi kartid isticmaalkiisa
- faa'iidooyinka iyo faa'iido daradiisa
- haddii aad isticmaali kartid habkan markaad naaska nuujineysid

Fursadaha lagu talinayo haddii aad naaska nuujisid

Naas nuujintu waxay noqon kartaa hab uurka looga hortago. La hadal dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada haddii aad jeclaan lahayd inaad u isticmaashid naas nuujinta habka ka hortaga uur qaadista. Habkani ma shaqeynayo haddii aad isticmaashid bambada naasaha lagu liso. Naas nuujinta boqolkiiba 98 waa wax ku ool xagga qaadista ka hortaga uurka haddii:

- aadan caado helin ilaa iyo intii aad ilmaha dhashay **iyo**
- ilmahaagu uu ka yar yahay lix bilood jir **iyo**
- haddii aad naaska kaliya nuujiso. Tan micnaheedu waxaa weeye in aadan ilmahaaga siineynin caanaha formulada ah, ama cunto kale ama cabitaan **iyo**
- aad si joogta ah naaska u nuujisid. Tan micnaheedu waxaa weeye ugu yaraan hal mar 4-tii saac ee kasta inta lagu jiro maalinta iyo hal mar 6-dii saac ee kasta habeenkii.

Haddii aadan dooneynin inaad uur qaadid, waxaad u baahan doontaa isticmaalka hab kale oo uurka looga hortago marka:

- aad caadada hesho ama
- aad bilowdid siinta ilmahaaga cunto kale ama cabitaan.

Markaad naaska siineysid, waxaad u isticmaali kartaa hababkaan soo socda si amaan ah:

Gelinta qalabka hortaga uurka

Waxaad qaadan kartaa qalab ka hortaga uurka (ImplanonNXT®) oo la geliyo islamarkiiba markaad ilmaha dhasho. Gelinta qalabka ka hortaga uurka wuxuu wax taraa in ka badan boqolkiiba 99.9 ka hortaga uurka inaad qaadid.

qalabka Intrauterine (IUD)

Waxaad u baahan doontaa inaad sugtid afar toddobaad ka dib markaad ilmahaaga dhashid inaad heshid copper IUD ama hormonal IUD (Mirena® ama Kyleena®) la geliyo. Waxay bilaabaan inay si dhakhso ah u shaqeeyaan wuxuuna u dhaxeeyaa 99.2 iyo 99.8% oo wax ku ool ah ka hortaga uur qaadista. Haddii aad wax dhib ah qabtid ama haddii aad ilmo kale dhalaysid, labada nooc ee IUD waxaa si sahlan u saari kara dhakhtarka.

If you need an interpreter, please call Translating and Interpreting service (TIS) on 131 450

Cirbada ka hortaga uurka

Waxaad bilaabi kartaa cirbada ka hortaga uurka (Depo Provera) isla markiiba ka dib markaad ilmahaaga dhasho. Wax yar oo ka mid ah qiyaasta cirbada ayaa loogu gudbinayaa ilmahaaga naas nuujinta mana saameyn doonto cadadka caanaha aad soo saarto. Cirbada ka hortaga uurku waxay u dhaxaysaa 94% iyo 99.8% xagga wax ku oolnimada ka hortaga uurka.

Progesterone Only Pill (POP ama "kiniini yar (mini pill")

Waxaad bilaabi kartaa kiniiniga yar isla markiiba ka dib markaad ilmahaaga dhasho. Kiniiniga yar wuxuu wax qabadkiisu u dhaxeeyaa boqolkiiba 91 iyo 99.7 boqolkiiba mid waa wax ku ool ee ka hortaga uurka.

Kondhoms

Waxaad isticmaali kartaa kondhomska dumarka iyo ragga islamarkaad mar labaad galmada u bilowdo. Kondhoms waxay caawiyaan inay ka hortagaan qaadista uurka waxayna bixiyaan ka ilaalinta caabuqa galmada laysugu gudbiyo ee la heli karo ugu fiican (STIs). Waa wax ku ool boqolkiiba 79 ilaa 82 inay ka hortagaan qaadista uurka. Waxaad ka iibsan kartaa kondhomyada dumarka online ama Qorsheynta Qoyska ee NSW.

The diaphragm

Waxaad isticmaali kartaa xajmiga kaliya ee diaphragm (Caya®) laga bilaabo lix toddobaad ka dib markaad ilmahaaga dhasho. Waxay u dhaxeysaa boqolkiiba 88 iyo 96 wax ku oolnimada ay kaga hortagaan qaadista uurka.

Qorsheynta qoyska dabiiciga ah

Qorsheynta qoyska dabiiciga ah waxay la socotaa isbedelada qaab ahaaneed ee dhaca inta lagu jiro wareega caaddada. Wuxuuna noqon karaa mid wax ku ool ah boqolkiiba 99, laakiinse ilaa inta u hooseysa ee boqolkiiba ah 76 wax ku ool ah oo ku xiran sida ugu fiican ee aad u isticmaashid iyo habkaad dooratid. Waxaad u baahan tahay inaad la hadashid takhsuslaha qorsheynta qoyska dabiiciga ah. Waxaa laga yaabaa inuu takhasusluhu ku taliyo isticmaalka hal hab wax ka badan isku wakhti. Qorsheynta qoyska dabiiciga ah wuxuu noqon karaa mid adag in la isticmaalo markaad naaska nuujineysid. Qorsheynta qoyska dabiiciga ah ayaa sidoo kale la isticmaali karaa si ay kaaga caawiso adiga inaad uur qaado.

Dhufaanida

Dhufaanidu waa wax joogta ah, waa hab qaliin oo uurka lagaga hortago oo inta ka badan boqolkiiba 99 wax ku ool ah xagga ka hortaga uurka. Dumarku waxay dooran karaan inay helaan tubal ligation ama tubal occlusion. Raggu wuxuu qaadan karaa casectomy. Tubal occlusion iyo tubal ligation waxaa la sameeyaa ugu yaraan saddex bilood ka dib markaad ilmahaaga dhasho. Si kastaba ha ahaatee, waxaa laga yaabaa in lagugula taliyo inaad waxooga ka badan aad sugto. Xaanaaneynta ilmaha yar waxay noqon kartaa mid welwel badan waxaana laga yaabaa inaysan ahayn wakhtiga ugu fiican ee aad sameyso go'aan joogto ah.

Ka hortaga uur qaadista degdega ah

Haddii aad sameysay galmo aadan wax iskaga ilaalin oo aadan dooneynin inaad uur qaadid, waa inaad isticmaashaa ka hortaga uur qaadista degdega ah laga bilaabo 3 toddobaad ka dib markaad ilmahaaga dhasho. Kiniiniga ka hortaga uur qaadista degdega ah waa habka la door bidayo markaad naaska nuujineysid maadaama wax aad u yar oo kaliya oo ah LNG ay geli doonaan caannaha naaskaaaga. Naas nuujinta laguma talinayo hal toddobaad ka dib markaad qaadatid Ulipristal Acetate (UPA) ee kiniiniga uur ka hortaga degdega ah ah. Copper IUD ayaa loo isticmaali karaa ka hortaga uur qaadista degdega ah xaaladaha qaarkood.

Ka dib markaad sameysid galmo aadan waxba iskaga ilaalin, waa inaad sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka u qaadataa kiniiniga ka hortaga qaadista uurka ee xaalada degdega ah. Tan micnaheedu waa 72 saac dhexdood (saddex maalmood) ee LNG xaalada degdega ah ee ka hortaga qaadista uurka ama 120 saacadood gudahood (shan maalmood) ee UPA xaalada degdega ah ee ka hortaga qaadista uurka. Xaalada degdega ah ee ka hortaga qaadista uurka waxay noqon kartaa boqolkiiba 85 mid wax ku ool ah xagga ka hortaga uurka. Wax ku ool nimada waxay ku xirnaan doontaa sida dhakhsaha leh ee aad u qaadatid ka hortaga qaadista uurka. Waxaad ka iibsan kartaa kiniiniga ka hortaga qaadista uurka ee xaalada degdega ah farmashiga iyadoon dhakhtar kuu qorin.

Fursadaha aan lagu talineynin wakhtiga hore ee naas nuujinta

Hababkaan soo socdaa ee ka hortaga qaadista uurku laguma talinayo ilaa ilmahaagu uu ka gaaro ugu yaraan lix toddobaad, iyo markaad dhakhtarkaaga la hadashid ka dib oo kaliya. Hababkani waxay leeyihiin oestrogen.

- Biilka isku jira ('the bill')
- wareega siilka (NuvaRing®)

ursadaha lagu talinayo haddii aadan naas nuujineyn

Haddii aadan naas nuujineynin, waxaad isticmaali kartaa nooc kasta oo ah ka hortaga uur qaadista. Waxaad bilaabi kartaa kiniiniga ama wareega siilka saddex ilaa lix toddobaad ka dib markaad ilmahaaga dhasho. Cirbada ka hortaga uur qaadista iyo qalabka la geliyo jirka waxaa la bilaabi karaa isla markiiba markaad ilmaha dhasho. Dhammaan hababka kale, wakhtiga bilowga ah wuxuu la mid yahay naas nuujinta iyo dumarka aan naas nuujineynin.

Waxaad kala hadli kartaa dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada wixii ku saabsan ka hortaga ilmo qaadista. Waxay kaa taageeri doonaan inaad qaadato go'aanka ugu fiican ee baahidaada.

Ka waran haddii aan u baahan ahay in Ingiriiska layga caawiyo?

Turjumaano xirfad leh ayaa la helayaa haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo fahamka ama ku hadalka Ingiriiska. Adeega turjumaanku waa bilaash qarsoon. Haddii aad jeclaan lahayd turjumaan, fadlan weydii shaqaalaha ama ka wac Adeega Turjumaanka Afka iyo Qoraalka (TIS) 131 450.

©Family Planning Victoria

Wixii macluumaad dheeraad ah: Family Planning NSW

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

Ilahan macluumaadka waxaa lagu turjumay idanka Family Planning Victoria ee Royal Hospital for Women.

Local Contact (Xiriirka Degaanka)

Person's name (Magac): ____________________

Contact number (Taleefan): ____________________

Produced by South Eastern Sydney Local Health District
Translations funded by the Multicultural Health Service