The Royal Women's Hospital Information for Women

6. Uur ka hortage –Qalab la geliyo Ilmogaleenka Naagta (Intra Uterine Device (IUD))

Abriil 2004

6. CONTRACEPTION – INTRA UTERINE DEVICE (IUD)

Maxaad u isticmaaleysaa uur ka hortagaha?

Ilmo ka hortagu waa lagama maarmaan haddii aad dooneyso inaad iska ilaaliso uur aadan dooneynin iyo infekshinka galmada laysku qaadsiiyo.

Bil kasta ugxan sidaha dumarku wuxuu soo saaraa ukun. Marka ninku biyo baxo, shahwadiisu waxay ka kooban tahay malaayiin shahwo ah. Waxayna ku qaadaneysaa mid keliya inay bacrimiso ukuntan oo uur ku bilaabmo. Haddii lammaane isu galmoodo (guska oo siilka ku jira) oo aadan wax ka hor tag ah aadan sameyn, khatarta inaad uur qaado aad ayey u sareysaa. Isticmaalida uur ka hortagahu waxay kuu ogolaaneysaa inaad galmooto iskana ilaaliso uurka aan loo qasdin.

Kondomka ayaa had iyo jeer ah fikrad wanaagsan

Ustareeliya gudaheeda, waxaa jira in ka badan 20,000 oo ah infekshano cusub oo galmada laysugu gudbiyo sannad kasta. Mid ka mid ah kuwa ugu caansan kuwan waa chlamydia, oo keeni kara ma dhaleysnimo haddii aan la daaweyn. Kondhomka ayaa ah wax ugu wanaagsan ee kaa ilaalin kara infekshinka. Haddii aad isticmaasho kondhom iyo saliid biyo ku saleysan wakhti kasta oo aad galmooneyso fursada uu kuugu dhici karo HIV/AIDS wuu yaraanayaa iyo infekshino badan oo kale oo galmada laysugu gudbiyo (STIs).

Qalab lageliyo Ilmogaleenka naagta (Intra Uterine Device (IUD))

Waa maxay IUD?

IUD waa qalab yar oo uurka lagaga hortago oo la geliyo naagta ilmogaleenkeeda. Waxaa jira laba nooc oo ah IUD.

- **Copper IUD** waa qalab yar oo balaastig ah oo uu ku duuban yahay macdanta kobarka.
- **Progestogen (Mirena) IUD** waa qalab yar oo leh qaabka T-da oo leh dhuun ay ku jirto progestogen xaggeeda danbe.

Sidee bay u shaqeysaa IUD

Inkastoo IUD loo isticmaalay in lagaga hortago uur qaadista wax ka badan 30 sanno, siday u shaqeyso weli si buuxda looma fahmin. IUD waxay saameysaa dhaqdhaqaaqa shahwada iyo ku noolaanshaheeda ilmogaleenka (ilmogaleen) si aysan u gaarin ugxanta oo aysan u bacrimin. IUD waxay sidoo kale bedeshaa laynka ilmo galeenka (endometrium) si uusan ugu haboonaan uur qaadis wuxuuna hor istaagaa ukunta – haddii la bacrimiyo – iyadoo la korinayo.

Sida ugu wanaagsan ee ay u shaqeysaa waa sidee?

IUD waxay u dhaxeysaa boqolkiiba 95 ilaa 99 waxtarkeedu, oo ay isku mid yihiin Kiniiniga (eeg warqada xaqiiqda ee uur ka hortaga No. 3 *Kiniiniga*)

Faa'iidada iyo faa'iido la'aanta IUD

Faa'iidada
Labadaba copper IUD iyo Mirenal IUD waxay leeyihiin faa'iidadan soo socota:

- waa uur ka hortage wakhti dheer oo waxtar leh (ugu yaraan shan sanno)
- waa sahlan tahay inaad isticmaasho, ma ilaawi kartid isticmaalkiisa sida aad u ilowdid Kiniiniga
- waa ka raqiisan yahay uur ka hortagaha kale (mar ka hore waa ka qaalisan yahay laakiin wakhti dheer ka dib wuu ka raqiisnaadaa).
- Haddii aad dooneysid, waxaad isku deyi kartaa inaad uur qaado isla marka lagaa bixiyo.

Progestogen (Mirena) IUD wuxuu leeyahay faa'iido dheeraad ah oo ah yareynta dhiiga caadada. Tani waxay faa'iido u tahay dumarka badanaa ay ku dhacdo caadada badan ama mida wakhtiga dheer qaadata ama dumarka hela caaddo badan ama caaddo wakhti dheer socota iyagoo isticmaalaya copper IUD.

Faa'iidada la'aanta
Labadaba kopper ka iyo progestogen IUD waxay leeyihiin faa'iida la'aantan soo socota:

- Inkastoo ay dhif tahay, marka IUD ay waxba tari weydo oo ay naagtu uureysato, qalabka waa in laga soo saaraa sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah. IUD ku jira naag uur leh wuxuu siyaadiyaa khatarta dhicinta
- IUD waxaa laga yaabaa inuu isagu iskiis isaga soo saaro ilmogaleenka badanaa wakhtiga caadada. Waxaa laga yaabaa inaysan qofka dumarka ahi ka warqabin inay tani dhacday had iyo jeerna waa inay jeegareysaa inuu xarigu meeshiisii ku jiro
- waxaa jira khatar yar oo infekshin saddex toddobaad ee ku xiga marka la geliyo
- sababtoo ah infekshinka miskahu wuxuu keeni karaa ma dhaleysnimo, waa muhiim in naagta haysata IUD ay gaar ahaan ka taxadarto sidii ay uga ilaalin lahayd nafteeda infekshinka galmada laysku qaadsiiyo
- IUD waxaa laga yaabaa inuu dalooliyo derbiga ilmogaleenka. Tanina waa wax mar iyo dhif dhaca waxaana laga yaabaa inuu dhaco marka IUD la geliyo
- waxaa sidoo kale jira khatarta uureysiga ectopic ga (meesha ay ukunta la bacrimiyey ay ku abuuranto tuubooyinka) marka IUD ay waxba tari weydo (tani waa wax dhif ah marka la isticmaalo copper IUD oo weliba way ka sii dhifsan tahay isticmaalka Progestogen IUD)

Progestogen IUD wuxuu sidoo kale yeelan karaa waxyeeladan soo socota:

- dhiig aan caadi ahayn ama caadooyin ayaa laga yaabaa in la helo saddexda ilaa shanta bilood ee ugu horeysa. Ugu danbeyntii inkastoo , progestogen IUD, laga yaabo inaad hesho caaddo aad u yar gebi ahaan
- waxaana laga yaabaa inay dhaliso koror yar oo ah xagga u ekaanshaha qaleylka siilka, casaan, maddax xannuun, yalaalugo iyo findoob.

Copper IUD waxaa laga yaabaa inuu dhaliyo in caadooyinkaagu ay bataan oo xannuunkoodu siyaado

Yaa isticmaali kara IUD?
- Dumarka carruurta dhalay
- Dumarka ay yartahay khatarta ay ku qaadi karaan infekshinka galmada laysku qaadsiiyo
- Dumarka aan qaadan Karin ama aan dooneynin inay qaataan Kiniinigal .

Yaan isticmaaleynin IUD?

- Dumarka khatar wakhti dheer ah ugu jira inay qaadaan infekshinka galmada laysku qaadsiiyo (STIs) waa inaan lagu xirin IUD
- Dumarka qaba dhiig aan la ogaan wuxuu yahay oo siilka ka yimaada
- Dumarka qaba cudurka miskaha xannuunjiya.

Qaadashada iyo iskuxirida IUD

Diyaargarow

ka hor intaadan lagugu xirin IUD waa inaad:

- Aad sameysaa baaritaanka Pap smear iyo saamiyo lagu ogaanayo inaysan jirin wax infekshin ah lafaha miskaha
- Hubisaa inaadan uur lahayn (saa daraadeed ama hagugu xiro IUD islamarkiiba caadadaada ka dib ama isticmaal uur ka hortage laysku haleyn karo ilaa lagugu xirayo IUD).

Side loo xiraa IUD

Waxaa laguu dhigayaa isla sida laguu dhigi lahaa haddii lagugu sameynayo baaritaanka Pap smear. Muraayad ayaa lagelinayaa siilkaaga iyo qoorta ilmogaleenkaaga waxaana lagu nadiifinayaa daawo infekshinka ka ilaalisa. Dhererka ilmogaleenka ayaa la cabiraa waxaana la geliyaa IUD gudahiisa iyadoo laga gelinayo ilmogaleenka ama marinka furan ee ilmogaleenka. Xariga ayaa la jaraa si uu si wanaagsan ugu galo siilka. Adiga ama qofka aad isu galmootaan ma ogaandoontaan laakiinse waxaa laga yaabaa inaad dareento xariga haddii aad gaarto siilka gudihiisa fog.

Waxaad ku sugeysaa rugta caafimaadka ilaa 15 daqiiqo si loo hubiyo inaadan dareemeynin wax dhib ah ama xannuun aan loo baahneyn.

Waa muhiim inaadan galmo sameyn ama aadan isticmaalin suuf ilaa 48 saacadood ka dib marka la geliyo si looga hortago infekshinka

Ka waran haddii aan dareemayo in wax khaldani jiraan?

La xiriir dhakhtarkaaga marka:

- Aad dareento in xarigu ka dheer yahay ama gaaban yahay sidii caadiga ahayd maadaama laga yaabo inuu dhaqaaqey IUD. Waa muhiim inaad jeegareysid dhererka xariga caado kasta ka dib
- Waxaad dareemeysaa xannuun soo noqnoqda oo ah dhabarka xagiisa hoose iyo caloosha , gaar ahaan markay la socoto xumad
- Aad yeelato dheecaan aan caadi ahayn ama dhiig ama xannuun aad isku aragto markaad galmooneyso
- Adiga ama qofkaad isu galmooneysaan oo soo maray galmo kale ee kordhin karta qaadida infekshinka galmada laysku qaadsiiyo
- Iix toddobaad ka dib marka lagu geliyo iyo ka dib 12 kii biloodba

Xaggee ka helaysaa macluumaad dheeraad ah

Xarunta Macluumaadka Caafimaadka Dumarka (RWH)
(03) 9344 2007
1800 442 007 (wicitaan bilaash ah) Email: which@rwh.org.au
http://wellwomens.rwh.org.au

Rugta Caafimaadka ee Doorashooyinka ee Isbitaalka Dumarka ee Royal
Adeeg qiimihiisu hooseyo oo tallo ku siinaya, latashi dhakhtar iyo daaweyn ee dhammaan waxyaalaha uurka loogaga hortago iyo shuruudaha caafimaadka galmada.
Saacadaha: Isniin, Tallaado, Khamiis, 8.30 subaxnimo ilaa 11.30 galabnimo.
Taleefan: (03) 9344 2717

Waraaqaha kale ee xaqiiqda ee RWH lagana yaabo inay faa'iido kuu leeyihiin

RWH wuxuu leeyahay waraaqo xaqiiqeed badan oo ku qoran afaf badan kuna jira internetka.
http://wellwomens.rwh.org.au

Waxaad sidoo kale weydiin kartaa xannaaneeyahaaga RWH inuu ku siiyo nuqul/koobi daabacan ee waraaqaha xaqiiqda ee kale ee waxyaalaha ka hortaga uurka. weydiiso:
No. 1 uur ka hortagu waa Doorashadaada
No. 2 *Kondhomyada & Diaphragms*
No. 3 *Depo Provera – tallaalka uurka ka hortaga*
No. 4 *Implanon – uurka hortaga jirkaaga la gelinayo*
No. 5 *IUD(qalabka ilmo galeenka lageliyo) (Intra Uterine Device)*