



The Royal Women's Hospital Information for Women

3. Uur ka Hortage: Kiniiniga

Abril 2004

3. CONTRACEPTION: THE PILL

Maxaad u isticmaaleysaa uur ka hortagaha?

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

Bil kasta ughan 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. Kondomka ayaa ah wax ugu wanaagsan ee kaa ilaalin kara infekshinka. Haddii aad isticmaasho kondom 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).

Kiniiniyada ka hortaga uurka

Waxaa jira laba nooc oo ugu waa weyn kiniiniyada ka hortaga uurka ee afka laga cuno. Kiniiniga oo laysku daray wuxuu ka kooban yahay laba hormone wuxuuna joojiyaa ugxansidu inuu soo daayo ukun bil kasta. Kiniiniga Progestogen-oo keliya wuxuu leeyahay (minipill) hal hormoon wuxuuna ka shaqeeyaa isoo bedelaya xabka marinka ilmo galeenka (uterus) si aaney u dhaafin shahwado oo ayna u bacrimin ukunta.

Kiniiniga progestogen-oo keliya ayaan waxqabadkiisu ilaa waxyar ka yar yahay kiniiniyada isku jira.

Kiniiniga laysku daray

Wax qabadkiisu intee le'eg yahay?

Kiniiniga laysku daray qiyaastii waa 98% wax ku ool **haddii si hagaagsan loo qaatof**. wax ku oolnimada waxaa yareynaya haddii aanan joogta ahayn loo qaadan, shuban iyo matag, iyo qaar ka mid ah antibiyootiga ama daawooyin kale. Kama ilaashanid inaad uur qaado ilaa aad ka qaadato kiniiniga homoonkailaa toddobo maalmood. Kiniinigu ma keeno ma dhaleysnimo.

Faa'iidooyinka

- Dhiig joogta ah oo ka yar inay dhiig la'aani kugu dhacdo
- Fin doob ayuu badanaa yimaada
- Horumarka ama maqnaanshaha PMS (astaamaha caadada ka horeeya) oo dhalin kara calaamado aan wanaagsaneyn iyo isbedel maalmaha ka horeeya inteysan bilaaban caadadu.

Faa'iido darada

- Naasaha oo jilicsanaada, yaalugu (dareen jirro) iyo dhiigitaan badanaa bilaha yar ee ugu horeeya markaad kiniiniga cunitaankiisa bilowdo
- Kiniinigu wuxuu dhalin karaa culuskaaga oo kordha, isbedel qaabeed ama rabitaanka galmada oo dumarka qaarkii isbedela
- Dhibaatooyin dhif ah oo caafimaad

Khataraha caafimaad

Dhibaatooyinka caafimaad ee khatarta ah ee la xiriira kiniinigu waa dhif. Sigaar cabidu wuxuu siyaadiyaa waxyeelada khatarta badan. Kiniiniguna kuma haboona dumarka leh astaamahan soo socda:

- Xannuun bartamaha madaxa ah
- Taariikh xijiroowbid dhiig
- Dhibaatooyin beer
- Dhiigitaanka siilka oo aan caadi aheyn.

Kiniiniga Progestogen-oo keliya ama Kiniini yar

Kiniiniga progestogen- oo keliya ama kiniini yar, wuxuu ka kooban yahay oo keliya hal hormoon oo dumar.

progestogen wuxuu ka dhigaa xabka ilmo galeenka mid adag. Xabkan ayaa ka dib xira oo ka ilaaliya shahwadu inay gasho ilmo galeenka inay ku safarto tuumbada si ay u bacrimiso ugunta. Boqolkiiba 95 bayna wax qabataa..

Dumarka badidiisa kiniiniga yari kama ilaalinayo inay hesho caadada caadiga ah.

Kiniiniga yar waxaa la qaataa maalin walba iyadoon lakala joojin. Markaad bilaabeyso POP waxaa lagu talinayaa inaad isticmaasho uur ka hortage si uu u xoojiyo (tusaale Kondhom) 48 saacadood. Waa muhiim inaad wax ka badan saddex saacadood daahin markaad qaadaneysa POP.

Wuxuu ku haboon yahay dumarka naaska nuujinaya oo sii wadi kara marka ilmuhu la qabsado cuntada kale.

Qaadashada Kiniiniga**Xasuuso inaad:**

- Qaado hal kiniini maal kasta
- Qaadi kiniini kasta wakhti isku mid ah maalin kasta, ama wakhti isku dhow si allaale sidii ugu macquulsan
- Haddii aad ilowdo qaadashada kiniini, qaado isla markaad xasuusato, ka dibna qaado kiniinigii ku xigey wakhtigii caadiga ahaa ee maalinta ku xigta

Bacrintu way soo noqon kartaa uurna waad qaadi kartaa haddii:

- Aad ka daahdey 12 saacadood wax ka badan wakhtigii aad kiniiniga qaadaneysay
- Aad joojiso kiniiniga adoon isticmaaleynin uur ka hortage kale.

Markaad uureysan karto:

- Baakada ugu horeysa intaad qaadaneysa ilaa aad ka qaadato toddoba kiniini oo hormoon oo xiriira
- Haddii aad matagto ama aad shubanto
- Markaad qaadaneysa daawooyin kale oo laga yaabo inay saameeyso waxtarka kiniiniga tusaale antibiyootig markaad qaadaneysa
- Markaad gafto qaadashada kiniini ama aad in ka badan 12 saacaadood ka daahdo wakhtigii aad qaadan jirtay

Wakhtiyadan sii wad qaadashada kiniinigaaga, laakiin isticmaal noocyo kale oo uur ka hortagayaal ah (tusale kondhomyo) ilaa aad ka qaadato toddoba kiniini oo hormoon oo xiriira ah.

LAAKIIN haddii todobadaan maalmood ay noqdaan dhammaadka baakadaada ka dib gaf toddobada kiniini ee aan waxba tareynin bilowna qaadashada kiniiniga homoonka ee baakada ku xigta. Haddii aadan hubin bilashee ayaan waxba tareynin, weydii dhakhtarkaaga ama taleefan u dir Rugta caafimaadka ee Doorashooyinka, waaxada Gargaarka deg dega ah ama Xarunta Macluumaadka Caafimaadka Dumarka (lambarku wuxuu ku qoran yahay dhammaadka warqadaan xaqiiqda).

Kiniiniga Gargaarka degdega ah (oo hore loogu aqoon jirey kiniiniga subaxdii ka dib)

Kiniiniga gargaarka degdega ah waxaa laga heli karaa farmashiyaha iyadoon dhakhtar kuu qorin.

Haddii aadan isticmaaleynin uur ka hortage oo aad galmooto adoon qorsheysan, amase uu dilaaco kondhomku, oo aadan dooneynin inaad uur qaado, markaa ka dib waxaad qaadan kartaa kiniiniga gargaarka degdega ah. Kiniiniga degdega ahi wuu ka wax qabad badan yahay sida ugu dhakhsaha badan ee aad u qaadato. Waa inaad bilowdaa qaadashada kiniiniga gargaarka degdega ah saddex maalmood gudahood(72 saacadood) ka dib markaad sameeyso galmo aadan ka hortag sameyn. **Si kasta ha ahaatee, wuxuu waxqabadkiisu ugu badan yahay dhakhsaha aad u qaadato.**

Sidii aad u qaadan lahayd?

Habka ugu caansan ee uur ka hortagaha gargaarka degdega ahi wuxuu ka kooban yahay laba kiniini oo keliya oo la qaato wakhti isu jira ilaa 12 saacadood. Habkani wuxuu uurka kaa ilaalinayaa qiyaastii 85% ee uureysiyada aad rajeynayso.

Waxaa jira habab kale oo degdeg ah oo laysaga ilaaliyo uurka oo ka kooban kiniiniyo badan oo loo qaato ka hortaga uureysiga. Kuwana hadda laguma taliyo sababtoo ah waxtarkooda ayaa yar waxyeeladooduna way badan tahay. Dhammaan kiniiniyada gargaarka degdega way ka waxtar badan yihiin dhakhsaha aad u qaadato galmada ka dib.

Waxaa sidoo kale muhiim ah in la ogaado inaan lagu tallineynin kiniiniga gargaarka degdega ah. Waxtar uma laha sida kiniiniga.

Waxyeelada suurto galka ah

Waxyeeladu ma aha mid caam ah laakiin dumarka qaarkii waxaa ku dhacda naasaha oo jilicsanaada ama madax xannuun.

Meesha aad ka helayso wixii 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>

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. 4 *Depo Provera – tallaalka uurka ka hortaga*

No. 5 *Implanon – uurka hortaga jirkaaga la gelinayo*

No. 6 *IUD(qalabka ilmo galeenka lageliyo) (Intra Uterine Device)*

Qaar ka mid ah macluumaadka ku qoran warqadan wuxuu ku saleysan yahay warqada Xaqiiqda Aasaasiga ah ee Uur ka hortaga ee ay qortay Caafimaadka FPA

Ma aha in dib loo saaro ujeedooyin ganacsi awgood ogolaanshaha Isbitaalka Haweenka ee Royal iyo FPA Health mooyee.

