The Royal Women's Hospital Women's Health Information
1. Iska ilaalinta Ilmaha: Rabitaankaaga

1. Iska ilaalinta Ilmaha: Rabitaankaaga (1. Contraception: your choices)

Maxaa loo isticmaalayaa waxyaallaha uurka la iskaga ilaaliyo?

Waxyaallaha uurka la iskaga ilaaliyaa muhiim ayey kuu yihiin si aad uga hortagto uur aadan diyaar u ahayn iyo cudurada galmada la isugu gudbiyo.

Bil walba ugxansidaha dumarku wuxuu sameeyaa ukun. Marka ninka biyuhu ka soo baxaan, shahwadiisu waxay ka kooban tahay malaayiin mino ama shahwad ah. Hal minadaas ama shahwadaas ka mid ah ayaa bacrimisa ukunta waxaana bilaabma uurkii. Haddii labada qof isu tagaan (gusku galo siilka) aana la samayn wax ka hor tag ah, waxay u badan tahay in uur yimaado. Isticmaalida waxyaallaha uurka lagaga hortegayaa waxay kuu ogolaanayaan inaad galma samayso aadanse yeellan uur aadan doonayn.

Isticmaalida galxuubka ama Kondomka had iyo jeeraale waa fikrad wanaagsan

Australia gudaheeda, waxaa jira in ka badan 20, 000 oo ah infakshanka cudurada galmada la isugu gudbiyo. Midka ugu badan kuwaasi waa Chlamydia, kaas oo keena dhalid la'aan haddii aan la daaweyn. Kondhomka (galxuubka) ayaa ah midka ugu wanaagsan oo kaa difaaca infakshanka. Haddii aad isticmaasho kondhom iyo qooyaha ama jilciyaha biyaha ku salaysan mar kasta oo aad galmo samaynayso fursada aad ku qaadayso cudurada HIV/AIDS iyo cudurada galmada la isugu gudbiyaa aad ayey u yar yihiin.

Doorashada waxyaallaha ilmaha la iskaga ilaaliyo

Adiga iyo dhakhtarkaaga ama kalkaaliyaha caafimaadka dumarka ayaa awooda inaad ka hadashaan ilma ilaaliyaha kuugu fiican.

Macluumaadka soo socdaa waa sharaxaad gaaban oo ku saabsan waxyaallaha ilmaha la iskaga ilaaliyo oo aad rabto ama dooranayso. Haddii aad doonayso macluumaad aad u faahfaahsan oo ku saabsan wax uurka la iskaga ilaaliyo oo mucayina, weydii dhakhtarkaaga ama umulisada. Ama waxaad helli kartaa dhamaan qoraalladayada ku saabsan waxa ilmaha la iskaga ilaaliyo iyo xaashiyaha xaqiiqada haddaad booqato websaytkayaga kor u qaadida caafimaadka **www.wellwomens.rwh.org.au**.

The Female Condom

Kondhomka Dumarka (Galxuubka dumarka)

Kondhomka dumarku aad ayuu u fiican yahay marka si sax ah loo isticmaalo. Waa gal horay loo qooyey ama jilciyey kaas oo deeqa cambarka (siilka) dabadeedna si fiican looga bixin karo isticmaalka ka dib. Taas macneheedu waxa weeye waxaad isticmaalaysaa mid cusub mar walba oo aad galmo samayso.

Ma ay laha dhibaato waxayna hoos u dhigtaa khatarta aad ku qaadi karto infakshanka galmada la isugu gudbiyo. Si kasta ha ahaatee, aad ayey u adag tahay in la hello, aad bayna qaali u tahay.

Arag iyadana xaashida xaqiiqada ee No. 2 *Condoms (Galxuubyo/Kondhomis)*

The Male Condom
Galxuubka/Kondhomka ragga

Kondhomka raggu waa gal caag khafiifa ah ama polyurethane kaas oo loo geliyo gus kacsan. Wuxuu ururiyaa shahwada wuxuuna ka joojiyaa siilka iyo ilma galeenka. Si sahala ayaad uga gadan kartaa kondhomiska ragga farmashiyaha ama subarmaarkitka; waxayna hoos u dhigaan khatarta uur yeelashada iyo infakshanka galmada la isugu gudbiyo.

Sidoo kale arag qoraalka ilma iska ilaalinta ee xaashida xaqiiqada ee No.2 Condoms & Diaphragms

Diaphragms-ka

Waxaa jira dabool caag ah oo lagu qaato cambarka si uu daboolo ilmagaleenka afkiisa (irida ilmagaleenka). Wuxuuna ka hor istaagaa in shahwadu gasho ilmagaleenka. Waa la isticmaali karaa mar walba, xataa markaad caadada qabto waana la dhiqi karaa intii jeer oo la rabo. Waa in la qaataa inta aan la isu tegin (ilaa 24 saacadood ka hor) layskana bixiyaa lix saacadood ka dib. Dumarka qaarkood dhibaato ayey kala kulmaan inay isgeliyaan.

Arag iyadana xaashiada xaqiiqada ee ilma iska ilaalinta No.2 Condoms & Diaphragms

Pills
Kiniiniyaal

Waxaa jira laba nooc oo kiniini ah muhiimna ah oo afka laga qaato

The combined pill

Kiniiniga isku dhafan

Wuxuu ka koobmaa laba hoormoon wuxuuna ka joojiyaa in ugxasiduhu sii daayo ukunta bil walba. Caadadii weli waa kaa imanaysaa bil walba laakiin waa

yar tahay. Furuuruca iyo calaamadaha dhiigga ka horreeya waxaa lagu wanaajin karaa kiniini isku dhafan. Dhibaatooyin marmarka yimaada oo ay keento waxaa ka mid ah fuursanaan, yaqyaqsi iyo miisaan ku fuulla.

The progestogen-only pill (minipill or POP)

Kiniini progestogen keliya ah (minipill ama pop)
Waxay leedahay hal dheecaan oo keliyihi sida ay u shaqaysaana waa inay bedesho qoyaanka irida ilmagaleenka si aan shahwadu uga gudbin una bacrimin ukunta.

Kininiga Progestogen-ka ah keligiis wax badan ma taro maadaama aanu joojin diyaargarawga ugxanta.

Arag iyadana xaashida xaqiiqada ee No. 3 – The Pill

Kiniiniga xaallada degdegta ah (oo horay loogu yiqiin kiniiniga subaxda ka dambaysa) (Previously known as the Morning After Pill)
Haddii aadan isticmaalayn wax uurka la iskaga ilaaliyo aadna galmo samayso marka aadan qorshaysan, ama kondhomku dilaaco, aadana doonayn inaad uur yeellato, waxaad qaadan kartaa kiniiniga degdegta ah. Kiniiniga degdegta ah waxaa laga hellikaraa farshiyaha warqad dhakhtar la'aan.

Kiniiniga degdegta ah waa in la bilaabaa saddex berri gudahood (72 saacadood) ka dib markaad samayso galmo aan la xafidin.

Arag iyadana xaashida xaqiiqada ee No 3: The Pill

Irbada Ilmaha la iskaga ilaaliyo

DMPA (oo iyadana loogu yeero Depo Provera ama Depo Ralovera) waa irbad la siiyo dumarka 12kii asbuucba si ay ilmaha isaga ilaaliyaan. Waa hoormoon laga sameeyey synthetic oo muda shaqaynaya. Waxaa loo isticmaali karaa marka la naasnuujinayo. Dhib kasta oo ka timaada waxay dhamaan kartaa ilaa 12 asbuuc.

Arag iyadana xaashida xaqiiqada No.4 Injection & implants
Xaashida xaqiiqada ee sida la isaga ilaaliyo ilmaha No. 5 Depo Provera

Aalada la Gelinayo Maqaarka si ilmaha la isaga ilaaliyo

Midaani waa aallad yar oo ka kooban hal hoormoon, progestogen, taas oo la geliyo maqaarka dumarka hoostiisa gudaha kore ee gacanta. Wuxuuna ka joojiyaa ugxansidaha inuu sii daayo ukunta bil walba. Dumarka badankiis waxay leeyihiin dhiig bax leh astaama kala duwan qaarkoodna dhiigaba waa joojiyaan. Dumarka qaarkood waxay yeeshaan naas xannuun, madax xannuun, iyo wareer.

Arag iyadana xaashida xaqiiqada No.4 Injection & implants

Intra Uterine Device (IUD)

Midani waa aallad yar oo ilmaha la iskaga ilaaliyo taas oo laga geliyo dumarka irida ilma galeenka. Waxaa jira laba nooc oo ah IUD, kuwaas oo kala ah copper IUD iyo Progestogen-ta ama Mirena IUD.

In kastoo la isticmaalayey IUD in ka badan 30 sanadood si looga hortago uurka, weli si buuxda looma yaqaan sida ay u shaqayso. IUD-du wuxuu waxyeellaa dhaqdhaqaaqa shahwada iyo inay shahwadu ku badbaado ilma galeenka sidaas darteed shahwadu ma gaari karto ukunta si ay u bacrimiso. IUD wuxuu kaloo bedelaa qaabdhismeedka ilmasidaha sidaas darteed kuma haboona uur wuxuuna ka hortagaa ukunta – haddii ay bacrimiso – koritaankeeda.

Aad ayey wax ku ool ugu tahay iska ilaalinta uurka ee mudada dheer.

Aallada copper IUD waxay dhalin kartaa in dhiigga caadadu ahaado mid badan Merina-duna (ka kooban Protestogen) waxay hoos u dhigaysaa dhiigaaga caadada.

Kormida (joojinta awooda dhalida)

Ragga iyo dumarkaba waxaa lagu samayn karaa qaliin lagaga dhigayo kuwa aan ilma dhali karin. Qaliinka dumarka waxaa lagaga sameeyaa caloosha waxaana loogu yeeraa tubal occlusion midka raggana waxaa loogu yeeraa vasectomy. Qaliimadu 99 boqolkiiba waa wax ku ool waxayna ahaanayaan abid ama joogto. Dariiqadaan waxaa loogu talagalay dadka dhalay carruur intay rabeen.

Waxaa iyana hadda jira qalab yar oo la gelinayo tuubooyinka dumarka. Habkaan waxaa dumarka lagaga sameeyaa cambarka waxaana lagu sameeyaa iyagoo soo jeeda.

Dariiqooyinka Dabiiciga ah ee ilma iska ilaalinta

Dariiqooyinkaan hoose aad wax ku ool uma aha badanaana laguma taliyo in la sameeyo si loogu isticmaalo iska ilaalinta ilmaha.

Hababka iska ilalinta ilmaha oo ku salaysan caadada, qoyaanka ama eegida maalin walba midabka cambarka, diyaargarawga ugxanta iyo heerkulka ayaa dhamaan ah dariiqooyin dumarku ku sheegi karaan marka ay u badan tahay inay uur yeellan karaan. Dariiqooyinkaani waxay u sheegaan qofka dumarka ah markay tahay in aanay ninka isu tegin. Haddii caadada qofka dumarka ahi aanay joogto ahayn way adag tahay in la isticmaalo dariiqooyinkaan. Dariiqooyinkaani waxay u baahan yihiin ku celcelin badan si fiican si loogu isticmaalo waxaana laga yaabaa in aan lagu guulaysan.

Kala-soo-bixida
Habkaani waa marka ninku kala soo baxo guskiisa inta aanu naagta ku biya bixin. Habkaani wax ma taro haddii ninku hilmaamo ama aanu si degdeg ah ula soo bixin. Waxaa kaloo dhici karta in biyo ku dhacaan (dareere guska ka soo baxa ka hor inta aan ninku biya bixin). Haddii uu ku biya baxo irida cambarka

qadaro shahwad ah ayaa laga yaabaa inay u dabaashaan gudaha dumarkuna uur ayey ku yeellan karaan sidaan.

Shahwad-dile
Midkaani waa kareem ama jel, kaas oo la geliyo cambarka intaan la isu tegin. Dadka qaarkiis ayaa isla isticmaala shahwad-dilaha iyo kondhomka ama diaphram-ka laakiin wax ku ool maaha haddii keligiis la isticmaalo.

Xaggee laga hellaa macluumaad intaas ka badan

Xarunta Macluumaadka Caafimaadka Dumarka (RWH)
(Women's Health Information Centre (RWH)
(03) 8345 3045
1800 442 007 (lacag la'aan) Email: whic@thewomens.org.au
http://www.thewomens.org.au

Rugta Caafimaadka ee The Choices Clinic oo ku taal Royal Women's Hospital
Adeeg qiima jaban oo tala bixinaya, talo iyo daaweyn dhamaan wixii looga baahan yahay iska ilaalinta ilmaha iyo caafimaadka galmoodka.
Saacadaha shaqada: Isniinta, Talaadada, Khamiista, 8:30 subaxii ilaa 11:30 subaxii.
Telefoon: (03) 8345 2000

Xaashiyaha Xaqiiqada oo laga yaabo inaad waxtar u aragto

Isbitaalka dumarka ee RWH wuxuu hayaa qoraalla badan oo lagu tarjumay luqada badan kuna jira internet-ka. Haddii aad jeclaan lahayd macluumaad intaas ka badan waxaad tegi kartaa website-kayaga kor u qaadida caafimaadka. Cinwaankuna waa www.wellwomens.rwh.org.au

Ama, waxaad kaloo weydiin kartaa daryeellaha isbitaalka RWH si uu kuu siiyo koobi qoran oo khuseeya mid kasta oo la mid ah xaashiyahayaga xaqiiqada ee iska ilaalinta ilmaha:

No. 2 *Condoms & Diaphragms*
No. 3 *The Pill*
No. 4 *Depo Provera – a contraceptive injection*
No. 5 *Implanon – A contraceptive implant*
No. 6 *IUD (Intra Uterine Device)*

Macluumaadka xaashidaan xaqiiqadu waxay ku salaysan tahay qoraallada Xaqiiqada Asaasiga ah oo ku saabsan Iska ilaalinta ilmaha: FPA Health

Ma jiro mid ka mid ah macluumaadkaan ku yaalla warqada oo dib loo daabici karo ganacsi ahaan iyadoo aan laga hellin ogolaansho FPA Health iyo Isbitaalka Royal Women's Hospital

FPA health
Leading the way in reproductive & sexual health