



**NATIONWIDE CHILDREN'S**  
*When your child needs a hospital, everything matters.™*

**Helping Hand™**

*Health Education for Patients and Families*

## **Xakameynta Dhalmada: Galinta Nexplanon®**

### **Birth Control: Nexplanon® Implant**

Caaga garabka ka hortaga Nexplanon® (Sawirka 1) waa caag qafiif ah, usha taraqa la eg, dabacsan ee ay geliyaan hoosta maqaarka garabkaaga kore daryeel bixiyahaaga caafimaad. Caaga garabka waxay leedahay tiro yar oo progestin ee la midka ah hoormoonada ee si dabiici ahaan uga sameysmaan jirka dumarka. Hoormonkaan wuxuu ka illaaliyaa ukunta inay ka baxdo ugxanta. Caaga garabka sidoo kale waxay adkeysaa xabta ilmo galeenka si ay uga illaaliso gaarista ukunta.

#### **Faa'idooyinka caaga garabka**

- In ka badan boqolkiiba 99 way shaqeysay
- Waxay raagtaa illaa 3 sanno
- Gabi ahaanba dib loogu celin karo markii laga bixiyo
- Dumarka qaar way joojin karaan caadooyinka gabi ahaanba
- Waxaad heli kartaa caaga garabka isla markaas kadib markaad dhasho
- Badbaado ku ah naasnuujinta

**Sawirka 1** Caaga garabka

#### **Qasaaraha caaga garabka**

- Dhiig bax aan caadi aheyn iyo baro waa caadi
- Xanuun ama nabro ee aaga gelinta ah
- Saameynada caafimaadka suurtoogalka ah, oo ay ku jiraan culeys helida, madax xanuun, nabro ama isbadelka dareenka
- Halis yar oo korodhay ee hormarinayo nabraha ugxanta

#### **Sidee ayaa loo geliyaa gudaha**

- Garabkaaga kore, gudaha ayaa la nadiifinayaa oo lagu durayaa daawada kabaabiyada. Caaga garabka ayaa kadib ayaa gelinayo hoosta maqaarka daryeel bixiyahaaga caafimaad.

Labadaba adiga iyo daryeel bixiyahaaga caafimaad waa inay u suurtoogashaa inuu dareemaa in caaga garabka kadib markii la geliyo.

- Faashad waa in lagu daboolaa aaga gelinta oo ugu yaraan 5 maalmood
- Maruubida iyo raaxo la'aanta dhexe waa caadi kadib markii la geliyo caaga garabka.

## **Sidee ayaa looga saaraa**

Caaga gelinta waxaa ka saaro xafiiska daryeel bixiyahaaga caafimaad. Kadib ku durista aaga daawada kabuubiyada, jeex yar ayaa la sameynayaa iyo caaga gelinta waa laga saarayaa. Haddii daryeel bixiyahaaga caafimaad uusan dareemi karin caaga garabka ee hoosta maqaarkaaga, waxaad mareysaa baaritaanka si loo raadiyo ka hor inta aan looga saarin si badbaado ah.

## **Halisaha**

- **Caabuqa:** Waa suurtoogal, laakin marmar, inaad heshid caabuqa ee gelinta caaga garabka.
- **Gelinta Qotoda dheer iyo/ama Socdaalka Caaga garabka:** Tani aad ayay marmar u tahay.

## **Yaan isticmaali karin iyada**

Caaga garabka waa inaysan isticmaalin dumarka ee qabaa:

- Xasaasiyada ee hoormonka ka hortaga
- Qabaa dhiig baxa siilka aan la sharaxin ee aysan kala hadlin daryeel bixiyahooda caafimaad
- Qabaa noocyada qaarkood ee cudurka beerka

U sheeg daryeel bixiyahaaga caafimaad haddii aad qabtid kuwa ka mid ah halista xaqiiqahaan ama xaaladaha, ama walaacyo kale ee caafimaad.

## **Goorta la Waco Dhakhtarka**

Soo wac dhaqtarka ama daryeel bixiyaha caafimaad isla markaas haddii aad:

- Ogaatid gaduudasho, barar, ama xanuun aan caadi aheyn ee aaga gelinta
- U maleysay inaad uur leedahay
- U maleey inaad sameysid caabuqa galmada laga qaado (STI)
- Qabtid dhiig baxa siilka oo aan caadi aheyn ama aad u culus
- Aan kuu suurtoogaleynin inaad dareentid caaga garabkaaga

## **Ka hortaga STIs**

**Caaga garabka kama hortago caabuqyada galmada laga qaado (STIs).** Kondhomyada waa qaabka ugu wanaagsan inay dadka galmo ahaan firfircoon inay yareeyaan halista caabuqa. Marwalba isticmaal kondhom markii aad galmo sameyneysid. Hel baaritaanada caafimaadka sannadlaha, oo ay ku jiraan baarida STIs.