

## **Dooqyada Xakameynta Dhalmada (Ka hortaga uurka)**

## **Birth Control (Contraceptive) Options (Somali)**

Wadada kaliya ee looga hortagaa uurka waa inaadan galmo sameynin. Si kastaba ha noqotee, haddii galmo ahaan aad firfricoontahay, qaabka ugu wanaagsan ee lagu yareeyo halista uurka iyo caabuqyada galmada laga qaado (STIs) waa isticmaalida xakameynta dhalmada, iyo kondhom, waqt walba. Waxaa jiro qaabab badan xakameynada dhalmada (ka hortaga uurka) oo la heli karo. Qaababka qaar waxay raagaan sannooyin, iyo qaarna ma raagaan. Qaababka qaarkood waxay leeyihii hoormon, qaarkood malahan. Xakameynta dhalmada waa badbaado, sahlan in la isticmaalo, oo waxay leedahay saameynada caafimaadka. Ogaanshaha qaabka ugu haboon ayaa kaa caawin karta ka hortaga uurka illaa aad ka rabtid inaad uur qaadid.

### **Noocyada Xakameynta Dhalmada iyo Ka hortaga**

- Caaga garabka
- Cirbada
- IUD
- Kondhomyada
- Kaniiniyada
- Faraantiga
- Faashada
- Ka hortaga uurka degdega ah

### **Caaga garabka Ka hortaga uurka**

Caaga garabka waa caag yar ee ay geliyaan hoosta maqaarka ee garabka kore daryeel bixiyaha caafimaadka. Caaga garabka ka hortaga uurka wuxuu ku siidaayaa hoormonka progestin. Waxay ka hortagtaa ukunta inay ka baxdo ugxanta oo ka hortagtaa shahwada inay gaarto ukunta. Caaga waa cabirkka usha taraqa (Sawirka 1).

- Cinjirka garabka la geliyo way ka weyntahay 99% wax ku oolka ka hortaga uurka.
- Saameynada gabi ahaanba waa la celin karaa markii caaga garabka laga saaro.
- Cinjirka garabka la geliyo wuxuu raagaa illaa 3 sanno.
- Waxaad heli kartaa caaga garabka isla markaas aad dhashid kadib.
- Cinjirka garabka la geliyo waa u badbaado dadka naasnuujiya.
- Cinjirka garabka la geliyo **MA** ilaaliyo xanuunka STIs.

**Sawirka 1** A caaga garabka ka hortaga uurka waa cabirka usha taraqa.

### **Waxyeelooyinka laga dhaxlo iyo khataraha**

- Dhiig bax aan caadi aheyn iyo baro waa caadi
- Xanuun ama cabsi ayaa ka dhici karto dhinaca la geliyo
- Cayil, madax xanuun, finnan, ama badelka dareenka ayaa dhammaan suurtogal ah
- Halis yaroo malaxda ugxanta
- Caabuqa ka imaanayo meesha la geliyay (marmar ah)
- Dhaqaaqida caaga garabka (marmar ah)

### **Aalada Caaga ilmo galeenka (IUD)**

Aalada Caaga ilmo galeenka (IUD) waa aalad yar, qaabka-T ah ee uu geliyo ilmo galeenka dhaqtarka ama daryeel bixiyaha caafimaadka ama xirfadlaha daryeelka caafimaadka.

- IUDs waxay ka badan tahay boqolkiiiba 99% wax ku oolnimada kahortaga uurka.
- IUDs gabi ahaanba waa la badeli karaa marka IUD laga saaro.
- Waxaad heli kartaa IUD isla markaas kadib markaad dhasho.
- IUDs way qaadan karaan duhurka naasnuujinaaya.
- IUDs **KAMA** hortagto cudurka STIs.
- Waxaa jiro 2 noocyoo oo IUD-da la heli karo: nooc hoormoon leh iyo nooc aan lahayn.
- Nooca hoormoonka aan lahayn iyo qayb ah IUDs hoormoonada leh ayaa isla markiiba shaqeeya **waxaana loo adeegsan** karaa kahortaga uurka ee degdega ah.

<b>Nooca Hoormoonka leh</b>  Wuxuu ka sameysan yahay caag xargo leh.	  <b>Nooca aan-hoormoon aheyn</b>  Wuuxu ka sameysan yaahy caag oo ku duuban naxaas fiilo ah, oo ay la jirto xargo ku lifaaqan.
Wuxuu siidayaa hoormoonka dabiiiciga ah si uu oga illaaliyo bacriminta ukunta.	Naxaaska ee IUD waxay ka illaalisa shahwada bacriminta ukunta. Ma siideyso wax hoormoon ah ama daawo ah.
Wuxuu raagaa 3 illaa 8 sanno.	Waxay raagtaa illaa 10 sanno.
Waxay yeelaneysaa caadooyin qafiif ah iyo maroojinta caadada oo yar. Dumarka qaar waxay iska waayi karaan caddooyinka.	Dumarka qaarkood waxay leelan karaan caado culus, oo muddo dheer.

### **Waxyelooyinka laga dhaxlo iyo khataraha**

- Baraha iyo dhiig baxa siilka aan caadiga aheyn.
- Maroojinta iyo raaxo la'aanta qaar ee gelinta.
- IUD wuu dhaqaaqi karaa ama soo bixi karaa (ka bixida). **Uur ayaad qaadi kartaa haddii tani ay dhacdo.**
- Halista uurka aad ayuu u yar yahay. Haddii ay dhacdo, waxaa jiro halis korodho ee uurka tuubada, caabuqa, ilmo ka soo dilanka, ama foosha hore iyo dhalmada.
- Halista caabuqa aad ayuu u yar yahay. Waxay xiriir la leedahay Cudurka Bararka Miskaha (PID). Inta badan xaaladaha waxay ku dhacaan 3 isbuuc ee ugu horeysay oo waxay ku xiranyihii STIs sida bakteeriyyaha galmaada ama caabuqa galmaada.
- Waa marmar, laakin IUD waxaa lagu riixi karaa gudaha iyo dhinaca darbiga ilmo galeenka iyada la gelinayo gudaha. Tani waxaa loo yaqaan daloolin. Mararka qaarkood qaliinka waxaa loogu baahanyahay si looga saaro IUD.

### **Cirbada**

Cirbada lagu xakameeyo uurka waxaa la qaataa 11 illaa 13 kii asbuuc mar **waxaadna ku qaadan kartaa xarunta caafimaadka ayadoo ay kugu durayso kalkaaliso ama adigga ayaa isku duri kara adoo guriga jooga (Sawirka 2)**. Cirbada waxay siidaysaa hoormonka progestin. Tani waxay ka hortagtaa in ugxantu sii seysmato. Waxay sidoo kale ka hortagtaa in shahwada ninka ay gaarto ugxanta.

- Waa 94% wax ku oolka ay la jirto isticmaalka caadiga ah.
- Cirbida waxay raagtaa 13 isbuuc.
- Wuxaad qaadan kartaa cirbad islamarkaas dhalmada kadib.
- Badbaado ay ku tahay naasnuujinta.
- Cirbada **KAMA** illaaliso STIs.



### **Waxyelooinka laga dhaxlo iyo khataraha**

- Halista uurka haddii aad ka daahdid ama ay ku dhaafsto inaad cirbadaada heshid.
- Baraha, caadooyin aan caadi aheyn, ama caadooyinka way joogsan kartaa gabi ahaanba.
- Culeys helida.
- Daahitaanka ee uur noqoshada kadib joojinta cirbada.
- Hoos u dhaca adkaanta macdanta lafaha (Tan ayaa caadi ahaan wanaagsanaato kadib joojinta cirbada. Ma jiraan wax cadeyn ah ee muujinaysa in arrintaan sababto lafo burbur.)

### **Sawirka 2 Cirbada**

### **Kaniiniyada**

Kaniiniyada ka hortaga uurka waa kaniiniyada xakameeyo uurka ee aad qaadatid isku waqtii maalin walba si aad uga hortagtid uurka (Sawirka 3).

Kaniiniyada ayaa wato hoormoono ka illaaliyo ukunta inay sii deysmaan. Waxay sidoo kale ka illaaliyaan isla shahwada inay gaarto ukunta.

- Kaniiniyada waa 91% wax ku oolka ay la jirto isticmaalka caadiga ah.
- Kaniiniyada waa in la qaataa isla waqtiga maalin walba.
- Kaniiniyada **KAMA** illaaliyaan STIs.



### **Sawirka 3 Kaniiniyada xakameynta dhalmada.**

### **Waxyelooinka laga dhaxlo iyo khataraha:**

- Adkaanshaha naasaha, lalabada, dhiig bax aan caadi aheyn, iyo madax xanuun (Inta badan aastaamahaan waxay ku fiicnaadaan waqtii.)
- Dhaxgalada ay la jiraan daawooyinka qaar ee ka hortaga qalalka iyo HIV.

- Xinjirta dhiiga ee xididada iyo sambabada. Arrintaan waa wax dhif iyo naadir ah laakiin waxay halis gelin kartaa nolasha.
- Korodhka cadaadiska dhiiga.

## Faashada

Faashada ka hortaga uurka waa istiikar qafiif ah oo wax badan u yara eg faashad (Sawirka 4). Faashada ka hortaga uurka ayaa wato hoormoonada estrogen iyo progestin. Hoormoonadaan waxay ka hortagaan in ugxantu sii deysmaan. Waxay sidoo kale ka hortagaan in shahwada ninku ay gaarto ugxanta. Waa muhiim in laga saaro faashada hore marka aad ku dhajineysid mid cusub.

- Faashada waa 91% wax ku oolka ay la jirto isticmaalka caadiga ah.
- Hashii faashad waxay raagtaa 1 isbuuc.
- Faashada **KAMA** illaaliso STIs.



**Sawirka 4** Faashad.

## Waxyeelooyinka laga dhaxlo iyo khataraha

- Adkaanshaha naasaha, lalabada, dhiig bax aan caadi aheyn, iyo madax xanuun (Inta badan aastaamahaan waxay ku fiicnaadaan waqtii.)
- Wax ku ool yar ee dumarka culeyskooda ah wax ka badan 198 boon.
- Dhaxgalada ay la jiraan daawooyinka qaar ee ka hortaga qalalka iyo HIV.
- Xinjirowga dhiiga ku jiro xididada iyo sambabada (Faashada ayaa wadata estrogen ka badan kaniiniga, marka halista xinjirowga dhiiga way sareysaa. Arrintaan waa wax dhif iyo naadir ah laakiin waxay halis gelin kartaa nolasha.).
- Korodhka cadaadiska dhiiga.

## Cinjirka wareegsan

Cinjirka wareegsan ee xubinta taranka waa cinjir wareegsan oo dabacsan oo yar lana geliyo siilkaga (Sawirka 5). Faraantiga ayaa wato hoormoonada estrogen iyo progestin. Hoormoonadaan waxay ka hortagaan in ugxantu sii deysmaan. Waxay sidoo kale ka hortagaan in shahwada ninku ay gaarto ugxanta.



**Sawirka 5** Cinjirka wareegsan ee xubinta taranka.

- Halka cinjir ee wareegsan waxaa la isticmaali karaa 4 asbuuc illaa 1 sano.
- Faraantiga **KAMA** illaaliso STIs.

### **Waxyeelooyinka laga dhaxlo iyo khataraha**

- Adkaanshaha naasaha, lalabada, dhiig baxa aan caadiga aheyn, iyo madax xanuunka. (Inta badan aastaamahaan muddo kadib way soo roonaadaan.)
- Dhaxgalada daawooyinka qaar ee loo cabو qalalka iyo HIV.
- Xinjirowga dhiiga ee xididada iyo sambabada (Tan ayaa dhif ah laakin waxay noqon kartaa mid nolosha halis geliso.)
- Korodhka cadaadiska dhiiga

### **Ka hortaga uurka Degdega (EC)**

Haddii aadan isticmaalin xakameynta uurka ama aad yeelatid howlgabka xakameynta uurka, sida kondhomka dilaaco, waxaad isticmaali kartaa ka hortaga uurka degdega ah si aad uga hortagtid uurka aan la qorsheynin (Sawirka 6). Wuxaan heli kartaa ka hortaga degdega ee qaabka kaniiniyada ah ama IUD.

- Kaniiniyada xakameynta dhalmada waxaa laga heli karaa farmashiga ama dhaqtarkaaga ama daryeel bixiyaha caafimaadka. Uma baahnid qoraalka dhaqtarka. Kaniiniyada waa in lagu qaataa 5 maalmood gudahood ee galmaada aan difaaca laheyn la sameeyay, laakin sida ugu dhaqsiha badan sida wanaagsan.
- IUD sida ka hortaga uurka degdega ah waxaa gelin karaa dhaqtar ama daryeel bixiyaha caafimaadka 5 maalmood gudahood ee galmaada aan difaaca laheyn la sameeyay (Sawirka 7).

**Ma sababto soo xaaqid oo waa inaan loogu jahwareerin kaniiniga soo xaaqida.**

### **Waxyeelooyinka laga dhaxlo iyo khataraha**

- Isbadelada muddooyinka caadadaada.
- Adkaanshaha naasaha, lalabo, madax xanuun, dawaqaad, iyo dareemida daal.



**Sawirka 6** Kaniiniyada  
ka hortaga uurka  
degdega ah.



**Sawirka 7** IUD aan  
hoormonka aheyn.

## Goorta la Wacayo Dhaqtarka

Soo wac dhaqtarka ama daryeel bixiyaha caafimaadka haddii aad qabtid xanuun ama saameynada caafimaadka oo aan caadiga ahayn.



## Caabuqa Galmaada Laga qaado (STIs)

Kondhomyada waa in la isticmaalaa **MAR WALBA** ee la sameynaayo galmo si looga hortago **HIV iyo STIs**. (Sawirka 8). Qaababka kale ee xakameynta dhalmada **KAMA** illaalso **HIV iyo STIs**. Kondhomyada kaligood kaliya waa 82% wax ku oolka ee ka illaalinta uurka oo waa in la isticmaalaa qaabka kale ee xakameynta dhalmada.

**Sawirka 8** Kondhom.

Kondhomyada waa in la isticmaalaa inta lagu jiro dhammaan sameynta galmada, waqt walba, mar walba.

## Qorsho Sameynta

Dooqyada aad hadeer sameysid waxay badeli kartaa noloshaada oo dhan. Caafimaad ahaanshaha iyo xariif ka ahaanshaha xakameynta dhalmada waa qaababka ugu wanaagsan ee lagu gaaro hadafyadaada. Nationwide Children's Hospital ayaa leh dhoor barnaamijyo meeshaas oo bukaanada ay ka hadli karaan galmada, xakameynta uurka, iyo STIs, iyo helida xakameynta uurka iyaga ku haboon.

- Barnaamijyadaan waxay awoodan:
  - Siiyan xakameynta uurka bukaanada jiro illaa da'da 25.
  - Inay bixiyaan in isla maalinta la geliyo IUDs iyo caagaga garabka.
- Booqo [www.nationwidechildrens.org/BC4Teens](http://www.nationwidechildrens.org/BC4Teens) haddii aad dooneyso inaad hesho macluumaa badan oo ku saabsan xakameynta uurka.
- **Waxaad balan ka sameysan kartaa** adiga oo wacayo (614) 722-6200. Dhaqtarkaaga Nationwide Children ama daryeel bixiyahaaga caafimaad ayaa sidoo kale kuu sameyn karo balan. Bukaanada ka hooseeyo 18 sanno jirka, waalid ama masuul waa inuu la jiraa balanta koowaad.