



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

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

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, waqti walba. Waxaa jiro qaabab badan xakameynada dhalmada (ka hortaga uurka) oo la heli karo. Qaar ka mid ah qaababka waxay raagaan sannooyin iyo qaarkood ma raagaan. Qaababka qaarkood waxay leeyihiin hoormon, qaarkood malahan. Xakameynta dhalmada waa badbaado, sahlan in la isticmaalo, oo waxay leedahay saameynada caafimaadka. Helitaanka qaabka ugu wanaagsan ee adiga waxay kugu caawin kartaa ka hortaga ka hortaga uurka illaa aad rabtid inaad uur ka qaadid.

#### **Noocyada xakameynta uurka iyo illaalada**

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

#### **Caaga garabka ka hortaga**

Caaga garabka waa caag yar ee ay geliyaan hoosta maqaarka ee garabka kore daryeel bixiyaha caafimaadka. Caaga garabka waxay siidaysaa hoormonka progestin. Waxay ka hortagtaa ukunta inay ka baxdo ugxanta oo ka hortagtaa shahwada inay gaarto ukunta. Caaga garabka waa cabirka usha taraqa (Sawirka 1).

- Caaga garabka way ka weyntahay 99% wax ku oolka ka hortaga uurka.
- Saameynada gabi ahaanba waa la celin karaa markii caaga garabka laga saaro.
- Caaga garabka waxay raagtaa illaa 3 sanno.

---

**Sawirka 1** A caaga garabka ka hortaga, cabirka oo ah usha taraqa.

- Waxaad heli kartaa caaga garabka isla markaas aad dhashid kadib.
- Caagaga garabka badbaado ayay ku tahay naasnuujinta.
- Caaga garabka **KAMA** ilaaliso STIs.

### Saameynada Caafimaadka iyo Halisaha:



- Dhiig bax aan caadi aheyn iyo baro waa caadi.
- Xanuunka ama nabarada waxay ku dhici karaan aaga gelinta.
- Culeys helida, madax xanuunka, nabarada, ama badelka dareenka dhammaan waa suurtoagal.
- Waxaa jiro halis yar ee ku lahaanshaha nabro ugxanta.
- Caabuqyada ka imaanayo gelinta waa suurtoagal, laakin marmar.
- Dhaqaaqida caaga garabka waa suurtoagal, laakin marmar.

### Caaga ilmo galeenka (IUD)

Caaga ilmo galeenka (IUD) waa caag yar, oo qaabka-'T' ee uu geliyo xirfadlaha daryeelka caafimaadka.

- IUDs way ka weyntahay 99% wax ku oolka ka hortaga uurka.
- IUDs gabi ahaanba waa la celin karaa markii IUD laga saaro.
- Waxaad heli kartaa IUD isla markaas kadib markaad dhasho.
- IUDs badbaado ayay ku tahay naasnuujinta.
- IUDs KAMA ilaaliso STIs.
- Waxaa jiro labo nooc ee IUDs la heli karo
  - Hoormon
  - Aan-hoormon aheyn

<b><u>Hoormon</u></b>	<b><u>Aan-hoormon aheyn</u></b>
Ka sameysantahay caag xargo leh	Ka sameysan caag oo ku duuban naxaas fiilo ah, oo ay la jirto xatgo ku lifaaqan
Waxay siideysaa hoormonka dabiiciga ah si ay uga illaaliso bacriminta ukunta.	Naxaaska ee IUD waxay ka illaalisaa shahwada bacriminta ukunta. Ma siideyso wax hoormoon ah ama daawo ah.
Waxay raagtaa 3 illaa 5 sanno	Waxay raagtaa illaa 10 sanno
Ma shaqeyso isla markaas oo <b><u>looma isticmaali karo sida ka hortaga degdega ah.</u></b>	Waxay shaqeyso isla markaas oo waxaa <b><u>loo isticmaali karaa sida ka hortaga degdega ah.</u></b>

Waxay yeelaneynsaa caadooyin qafiif ah iyo maroojinta caadada oo yar. Dumarka qaar way joojin karaan caadooyinka	Dumarka qaarkood waxay leelan karaan caado culus, oo muddo dheer.
	

### Saameynada Caafimaadka iyo Halisaha:

- Baraha iyo dhiig baxa siilka aan caadiga aheyn
- Maroojinta iyo raaxo la'aanta qaar ee gelinta
- IUD way dhaqaaqi kartaa ama soo bixi kartaa (ka bixida). Uur ayaad qaadi kartaa haddii tani ay dhacdo.
- Halista uurka aad ayay u yartahay. Haddii ay dhacdo, waxaa jiro halis korodho ee uurka tuubada, caabuqa, ilmo ka soo dilanka, ama foosha hore iyo dhalmada.
- Halista caabuqa aad ayay yartahay. Waxay ku xirantahay Cudurka Bararka Miskaha (PID). Inta badan xaaladaha waxay ka dhacaan gudaha sadexda isbuuc ee ugu horeysay oo wuxuu ku xiranyahay STIs, sida bakteriaaha yar ama dhacaanka ilmo galeenka.
- 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.



**Sawirka 2** Cirbada.

### Cirbada

Cirbada xakameynta dhalmada waxaa lagu siiyaa garabka 11 illaa 13 isbuuc kadib ee xafiiska ama xarunta caafimaadka. Cirbada waxay siidaysaa hoormonka progestin. Tani waxay ka illaalisaa ukunta inay siideyso oo sidoo kale ka illaalisaa inay gaarto ukunta.

- Waa 94% wax ku oolka ay la jirto isticmaalka caadiga ah
- Cirbida waxay raagtaa 13 isbuuc.
- Waxaad heli kartaa cirbada isla markaas kadib markaad dhasho.
- Badbaado ay ku tahay naasnuujinta
- Cirbada **KAMA** illaalisoo STIs.

## Saameynada caafimaadka iyo Halisaha:

- Halista uurka haddii aad ka daahdid ama ay ku dhaafto 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 cufnaanta macdanta lafta. Tani caadi ahaan waxay sare u qaadaa kadib joojinta cirbada. Ma jiraan wax cadeyn ah ee muujineyso midaan waxay sababtaa lafo jabay.

## Kaniiniyada

Kaniiniyada ka hortaga afka laga qaato waa kaniiniyada xakameynta dhalmada ee aad qaadatid maalin walba, isla waqtiga maalin walba, si aad uga hortagtid uurka. Kaniiniyada waxay leeyihiin hoormon ee ka illaaliyo ukunta inay siideysanto iyo sidoo kale ka illaalisaa 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

## Saameynada Caafimaadka iyo Halisaha:

- Adkaanshaha naasaha, lalabada, dhiig baxa aan caadiga aheyn, iyo madax xanuunka. Inta badan aastaamahaan waxay la wanaagsanaadaan waqtiga.
- Dhaxgalada ay la jiraan daawooyinka qaar ee ka hortaga qalalka iyo HIV
- Xinjirta dhiiga ee xididada iyo sambabada. Tani waa marmar, laakin waxay noqon kartaa mid nolosha halis geliso.
- Korodhka cadaadiska dhiiga

## Faashada

Faashada ka hortaga (Sawirka 4) waa istiikar qafiif ah oo u eg faashad. Faashada waxay leedahay hoormonka estrogen iyo progestin. Hoormoonadaan waxay ku hayaan ukunta inay siideysanto iyo sidoo kale ka illaalisaa shahwada inay gaarto ukunta. 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.



- Hal faashad ayaa raagto hal isbuuc.
- Faashada **KAMA** illaalisoo STIs.

**Sawirka 4** Faashad.

### Saameynada Caafimaadka iyo Halisaha:

- Adkaanshaha naasaha, lalabada, dhiig baxa aan caadiga aheyn, iyo madax xanuunka. Inta badan aastaamahaan waxay la wanaagsanaadaan waqtiga.
- 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
- Xinjirta dhiiga ee xididada iyo sambabada. Faashada waxay leedahay estrogen badelkii biilka, marka halista xinjirta dhiiga way sareysaa. Tani waa marmar, laakin waxay noqon kartaa mid nolosha halis geliso.
- Korodhka cadaadiska dhiiga

### Faraantiga

Faraantiga siilka (Sawirka 5) waa faraanti dabacsan oo yar aad gelisid siilkaaga. Faraantaga waxay leedahay hoormonka estrogen iyo progestin. Hoormoonadaan waxay ku hayaan ukunta inay siideysanto iyo sidoo kale ka illaalisaa shahwada inay gaarto ukunta.

- Faraantiga waa 91% wax ku oolka ay la jirto isticmaalka caadiga ah.
- Waxay raagtaa 4 isbuuc.
- Faraantiga **KAMA** illaalisoo STIs.



**Sawirka 5** Faraantiga siilka.

### Saameynada Caafimaadka iyo Halisaha:

- Adkaanshaha naasaha, lalabada, dhiig baxa aan caadiga aheyn, iyo madax xanuunka. Inta badan aastaamahaan waxay la wanaagsanaadaan waqtiga.
- Dhaxgalada ay la jiraan daawooyinka qaar ee ka hortaga qalalka iyo HIV.
- Xinjirta dhiiga ee xididada iyo sambabada. Tani waa marmar, laakin waxay noqon kartaa mid nolosha halis geliso.
- Korodhka cadaadiska dhiiga.

### Ka hortaga degdega

Haddii aadan isticmaalin xakameynta dhalmada ama leeyahay guuldarada xakameynta, sida kondhom jabay, waxaad isticmaali kartaa ka hortaga degdega si looga hortago uurka aan la qorsheynin. Waxaad heli kartaa ka hortaga degdega ee qaabka kaniiniyada ama IUD



**Sawirka 6** Kaniiniga ka hortaga degdega

hoormonka aan aheyn. Xakameynta uurka degdega ee qaabka kaniiniyada waxaa laga heli karaa farmashiga ee daryeel bixiyahaaga caafimaadka. Uma baahnid qoraalada daawada. Kaniiniyada waa in lagu qaataa gudaha 5 maalmood ee galmada aan illaalsaneyn, laakin sida dhaqsida badan ayaa wanaagsan. IUD hoormonka aan aheyn sida ka hortaga degdega waxaa gelin karo daryeel bixiyaha caafimaadka ee gudaha 5 maalmood ee galmo aan illaalsaneyn.

**Kuma sababto ka soo xaaqa oo waa inaan lagu jah wareerin kaniiniga ka soo xaaqa.**

**Saameynada Caafimaadka iyo Halisaha:**

- Isbadelada muddooyinka caadadaada
- Adkaanshaha naasaha, lalabada, madax xanuunka, caajiska, iyo dareenka daalka

**Goorta la waco dhaqtarka**

Soo wac dhaqtarka ama xirfadlahaaga daryeelka caafimaad haddii aad la qabtid xanuun ama saameynada caafimaadka ee aan caadiga aheyn.

**Caabuqyada galmo ahaan lagu qaado (STIs)**

Kondhomyada (Sawirka 8) waa in la isticmaalaa **MAR WALBA** aad sameysid galmo si aad uga hortagtid **HIV iyo STIs**. Qaababka kale ee xakameynta dhalmada **KAMA** illaalisoo **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. Kondhomyada waa in la isticmaalaa inta lagu jiro dhammaan sameynta galmada, waqti walba, mar walba.



**Sawirka 8** Kondhom

**Qorsho sameynta**

Dooqyada aad hadeer sameysid waxay badeli kartaa noloshada oo dhan. Caafimaad ahaanshaha iyo xariif ka ahaanshaha xakameynta dhalmada waa qaababka ugu wanaagsan ee lagu gaaro hadafyadaada. Barnaamijka BC4Teens waa meel dumarka yar ay kaga hadlaan galmada, xakameynta dhalashada iyo STIs, iyo si loo helo xakameynta dhalmada ee u wanaagsan iyaga.

- Barnaamijka BC4Teens waxay siiyaan xakameynta dhalmada dumarka dhalinyarada ah oo illaa 22.
- BC4Teens waxay bixiyaan gelinada isla maalinta ah IUDs iyo caagaga garabka.
- Bukaanaada ka hooseeyo 18 sanno jirka, waalid ama masuul waa inuu la jiraa balanta koowaad.

## Sida loo sameeyo balanta

- Booqo [www.nationwidechildrens.org/BC4Teens](http://www.nationwidechildrens.org/BC4Teens) oo riix 'Request an Appointment'
- Soo wac 614-722-6200
- Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ee Nationwide Children's wuxuu sidoo kale kuu sameyn karaa balanta.
- Balamaha waqtiga maalinta iyo maqribka waxaa laga heli karaa laba meelood:
  - **Close to Home<sup>SM</sup> Center**, 495 E. Main Street, Suite B, Columbus, OH 43215
  - **Linden Primary Care Center**, 1390 Cleveland Ave., 2nd Floor, Columbus, OH, 43211