



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

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Xakameynta Dhalmada: Faraantiga Siilka

Birth Control: The Vaginal Ring

Faraantiga siilka (Sawirka 1) waa xakameynta dhalmada ee la geliyaa siilkaaga. Faraantiga wuxuu wataa estrogen iyo progestin taas oo la mid ah hoormoonada ee si dabiici ahaan uga sameysmaan jirka dumarka. Faraantiga waxay ka hortagtaa uurka iyada oo joojineyso ukunta ee inay ka baxdo ugxanta. Faraantiga sidoo kale wuxuu badelaa xabta ee afka ilmo galeenka si uu uga illaaliyo inay gaarto ukunta.

Faa'idooyinka faraantiga

- In ka badan boqolkiiba 91 ee wax ku oolka isticmaalka caadiga ah
- Caadooyinka caadada fudud
- Caadooyinka joogtada ah
- Waxay sare u qaadi kartaa aastaamaha falcelinta (PMS)
- Waxay sare u qaadi kartaa maroojiska caaadada
- Waxay sare u qaadi kartaa finan
- Waxay hoos u dhigi kartaa kansarka ilmo galeenka iyo ugxanta

Qasaaraha faraantiga

- **Saameynada caafimaadka** suurtoogalka ah waxaa ku jiro: adkaanshaha naasaha, lalabada, dhiig baxa aan caadiga aheyn, madax xanuun iyo isbadelada dareenka. Kuwa badan oo aastaamahaan waxay la wanaagsanaadaan waqtiga.
- Faraantiga wuxuu dhax geli karaa qalajiyayaasha qaarkood, ka hortaga qalalka iyo daawooyinka HIV.



Sawirka 1 Faraantiga siilka

Sida loo isticmaalo

- Geli faraantiga siilkaaga oo ku daa halkaas sadex isbuuc. Isbuuca 4aad, ka saar faraantiga hal isbuuc oo hel caadadaada.
- Waa muhiim inaad gelisaa faraantigaaga waqtigiisa 4 isbuuc ee walba.
- **Haddii aad daahsantahay (wax ka yar 48 saacadood) gelinta faraanti cusub**, geli faraantiga sida ugu dhaqsaha badan ee suurtoogalka ah. Ka hortaga degdega caadi ahaan looma baahno.
- **Haddii aad daahsantahay (wax ka badan 48 saacadood) gelinta faraanti cusub**, geli faraantiga sida ugu dhaqsaha badan ee suurtoogalka ah. Isticmaal ka hortaga kaalmada, sida kondhomyada, ama ka fogow sameynta galmada illaa faraantiga la xirnaado hal isbuuc. Ka hortaga degdega waa in la tixgeliyaa haddii aad sameysay galmo aan badbaado aheyn 5-ta maalmood ee la soo dhaafay.

Halisaha

- **Xinjiraha dhiiga:** Faraantiga wuxuu kordhiyaa halista lahaanshaha faalig ama weerarka wadnaha. Xinjiraha dhiiga waxay ku hormari karaan xididada (xinjirta dhiiga qotoda dheer) iyo sambadada (halbowlaha sambabka). Xaaladahaan waa marmar, laakin waxay noqon karaan mid nolosha halis geliso.
- **Dhiig karka sareeyo:** Faraantiga wuxuu si yar u kordhin karaa dhiig karkaaga. Inta badan dumarka, kordhintaan way yartahay oo ma saameeyso caafimaadka qofka.

Faraantiga waa inaysan isticmaalin dumarka ee qabaa:

- Dhiig karka sareeyo
- Cudurka xinjirowga dhiiga
- Cudurka daran ee beerka
- Noocyada qaarjkood ee madax xanuunka dhanjabka
- Yeelatay ilmo gudaha sadexdii isbuuc ee la soo dhaafay
- Taariiqda xinjirowga dhiiga, faaliga, ama cudurka wadnaha

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 haddii aad:

- U maleysay inaad uur tahay
- U maleey inaad sameysid caabuqa galmada laga qaado (STI)
- Ku dhaaftay caadada ama ka daahday bilowga caadadaada
- Leedahay madax xanuun cusub ama ka sii darayo
- Qabtid niyad jab ama dareen badelka

Marka la aado qolka gurmada

Toos u aadista qolka gurmada haddii aad qabtid mid ka mid ah astaamaha xiggo:

- Isbadelka lama filaanka ah ee araga
- Madax xanuunka daran
- Xanuun aan caadi aheyn ee xabadkaaga
- Ku adag neefsiga ama hadalka
- Tabar darida ama kabuubashada
- Xanuun aan caadi aheyn ama bararka lugaha

Ka hortaga STIs

Faraantiga 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.