



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

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Xakameynta Dhalmada: Faashada Ka hortaga dhalmada

Birth Control: Contraceptive Patch

Faashada ka hortaga dhalmada (Sawirka 1) waa xakameynta dhalmada ee u eg faashad yar. Faashada waxay wadataa estrogen iyo progesterin taas oo aad ugu dhow hoormoonada ee si dabiici ahaan uga sameysmaan jirka dumarka. Faashada waxay ka hortagtaa uurka iyada oo joojineyso ukunta inay ka baxdo ugxanta. Faashada waxay sidoo kale badeshaa xabta ilmo galeenka si ay uga illaaliso gaarista ukunta.

Faa'idooyinka faashada

- Boqolkiiba 91 wax ku ool ka hortagaa dhalmada oo ay la jiraan isticmaalka caadiga ah
- Muddooyinka caadooyinka waxay ahaadaan si caadi ah
- Waxay hoos u dhigi karaan maroojinta caadada
- Waxay sare u qaadi kartaa aastaamaha falcelinta (PMS)
- Waxay sare u qaadi kartaa finan
- Waxay hoos u dhigi kartaa kansarka ilmo galeenka iyo ugxanta



Sawirka 1 Faashada ka hortaga

Qasaarooyinka faashada

- **Saameynada caafimaadka suurtoagal ah waxaa ku jiro:** adkaanshaha naasaha, lalabada, dhiig baxa aan caadiga aheyn, madax xanuunka, iyo xasaasiyada ama nabraha ee aaga faashada. Kuwa badan oo aastaamahaan waxay la wanaagsanaadaan waqtiga.
- Faashada waxay dhax geli kartaa qalajiyayaasha qaarkood, ka hortaga qalalka iyo daawooyinka HIV.
- Faashada laga yaabo inaysan u shaqeynin sida dumarka ee culeyskooda ah wax ka badan 198 lbs.

Sida loo isticmaalo

- Si toos ah u saar faashada maqaarkaaga. Waxay ku socon kartaa mid ka mid ah meelahaan: ee garabka kore, garabka, korka gadaal, xundhurta, sinta **ama** barida. Hal faasho waxay raagtaa 1 isbuuc. 1 isbuuc kadib, ka qaad faashada hore, iyo kadib saar mid cusub meel ka duwan ee jirkaaga ah. Samey midaan hal jeer isbuucii oo 3 isbuucyo ah. Isbuuca 4aad ma xiraneysid faasho, oo waxaad qabtaa caadadaada.
- Waa muhiim inaad badeshid faashadaada waqtigeeda isbuuc walba.
- **Haddii faashadaada ku dhacdo gudaha 24 saac ee la mariyay**, isku day inaad dib u marisid faashada haddii ay weli dhag dhag tahay. Haddii aysan aheyn, ku badel iyada faasho cusub.
- **Haddii aad ka daahsantahay saarida faashada ama ay ka dhacsantahay wax ka yar 48 saacadood**, saar faashad cusub sida ugu dhaqsiha badan ee suurtoogalka ah. Badel faashada isla maalinta aad qorsheysay marka koowaad. Uma baahnid wax xakameynta dhalashada oo dheeraad ah. Ka hortaga degdega (EC) inta badan looma baahno. Si kastaba, waa la tixgelin karaa haddii faashada ay daahdo, ama haddii ay ka soo baxdo 3 maalmood ee ugu horeysay ee wareega caadada ama isbuuca la soo dhaafay ee wareega hore.
- **Haddii aad ka daahsantahay saarida faashada ama ay ka dhacdo in ka badan 48 saacadood (ama aadan hubin inta ay ka dhacsaneyd)**, saar faashad cusub sida ugu dhaqsiha badan ee suurtoogalka ah. Badel faashada isla maalinta aad qorsheysay marka koowaad. Istimaal ka hortaga kaalmada (kondhomyada) ama ka fogow sameynta galma illaa aad xiratid faasho hal isbuuc. Haddii aad ka daahdid saarida faashada, ama faashada dhacdo inta lagu jiro isbuuca 3aad, ka bood isbuuca aan laheyn hoormonka. Dhameystir isbuuca 3aad ee isticmaalka faashada oo bilow faasho cusub isla markaas. EC waa in lagu tixgeliyaa (oo ay la jiraan ka dhaafida ulipristal acetate, ama Ella[®]) haddii saarida la daahiyay ama ku lifaaqida ay ku dhacdo gudaha isbuuca koowaad ee isticmaalka faashada iyo galmada aan illaalsaneyn ay dhacdo 5-tii maalmood ee la soo dhaafay. EC waxaa sidoo kale loo tixgelin karaa (oo ay la jirto ka dhaafida ulipristal acetate ama Ella[®]) ee waqtiyada kale sida loogu baahanyahay.

Halisaha

- **Xinjiraha dhiiga:** Faashada waxay kordhisaa 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. Dumarka isticmaalaa faashada waxaa gaaro tiro guud ee sareyso ee estrogen markii la barbardhigo dumarka isticmaalaa kaniiniga. Qaar ka mid ah bixiyayaasha daryeelka way ka walaacaan in garoojada sareyso ee estrogen ay kordhin karto fursada aasaasida xinjirta dhiiga. Korodhka dhabta ah ee halista weli lama yaqaan.
- **Dhiig karka sareeyo:** Faashada waxay si yar u kordhin kartaa dhiig karkaaga. Inta badan dumarka, kordhintaan way yartahay oo ma saameyso caafimaadkaaga.

Yaan isticmaali karin iyada

Faashada waa inaysan isticmaalin dumarka ee qabaa:

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

U sheeg dhaqtarkaaga ama 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 maleysay inaad qabtid caabuqa galmada laga qaado (STI).
- Qabtid niyad jab ama dareen badelka.
- Leedahay madax xanuun cusub ama daran.
- Ku dhaaftay caadada ama ka daahday bilowga caadadaada.

Marka la aado qolka gurmada

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

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

Ka hortaga STIs

Faashada 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.