

# Xameynta Dhalmada: Faashada Ka hortaga dhalmada Birth Control: Contraceptive Patch (Somali)

Faashada ka hortaga dhalmada (Sawirka 1) waa faashad xakameysa dhalmada oo u eg faashad yar. Faashada waxaa kujira hoormoonka estrogen iyo progestin. Kuwaan waa sida hoormonada ku sameyso dabiici ahaan jrikaaga. 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 kahortagta uurka

- wuxuu wax ku ool yahay boqolkiiba 91% si uu oga hortago uurka marka caadi loo isticmaalo
- caadadu waxay u timaadaa sideedii caadiga ahayd
- wuxuu hoos u dhigi karaa xanuunka caadada
- wuxuu sare u qaadi karaa xanuunka kahor caadada (PMS)
- waxay daawayn kartaa finanka
- wuxuu hoos u dhigi karaa halista kansarka ilmo galeenka iyo qoladaha ugxanta



**Sawirka 1** Faashada ka hortagtaa uurka

### Dhibaatooyinka laga dhaxlo faashada

- **Waxyeelooyinka suurtagalka ah ee laga dhaxli karo waxaa kamid ah:** xanuunka naasaha, lalabo, dhiig baxa aan caadiga aheyn, madax xanuunka, iyo xasaasiyada ama nabraha ee aaga faashada. Kuwa badan oo aastaamahaan waxay la wanaagsanaadaan waqtiga.

- Faashadu waxay keeni kartaa dhibaatooyinka marka lala isticmaalo qalajiyayaasha qaarkood, ka hortaga qalalka iyo daawooyinka HIV.
- Waxaa laga yaabaa in faashadu aysan u shaqeyn dadka culeyska jirkoodu ka badan yahay 198 lbs.

## **Sida loo isticmaalo**

- Si toos ah u saar faashada maqaarkaaga. Waxaa lagu dhejin karaa mid kamid ah meelahaan: qaybta kore ee garabka, garabka, qaybta kore ee dhabarka, xundhursta, sintu ama barida. Halkii faashad waxay raagtaa 1 isbuuc. 1 isbuuc kadib, ka qaad faashada hore, kadibna saar mid cusub meel ka duwan meeshii hore ee jirkaaga. Samey midaan hal jeer isbuucii oo 3 isbuucyo ah. Isbuuca 4aad ma xiraneysid faashad, oo waxaad qabtaa caadadaadaa.
- Badel faashada waqtiga loogu talagalay asbuuc kasta. Tani aad bay muhiim u tahay.
- **Haddii faashadaada ku dhacdo gudaha 24 saac gudahood kadib marka meesha lagu dhejiyay**, isku day inaad dib ugu dhejisid faashada meesha haddii ay wali qabsanayso meesha. Haddii aysan aheyn, ku badel iyada faashad cusub.

## **Haddii aad dib oga dhacdo xiligaad badeli lahayd faashada**

- Haddii laga joogo wax kayar 48 saacadood markii ay ahayd inaad badesho faashada ama aad meesha ka saartay, isticmaal faashad cusub sida ugu dhaqsaha badan ee suurtagalka ah. Badel faashada isla maalinta aad qorsheysay marka koowaad.
- Haddii laga joogo wax ka badan 48 saacadood markii ay ahayd inaad badesho faashada (ama aadan aqoon muddada laga joogo markii faashadu meesha ka foqday), isticmaal faashad cusub sida ugu dhaqsaha badan ee suurtagalka ah oo isticmaal qaabab kale oo dheeraad ah oo uurka aad iskaga ilaaliso muddo 1 asbuuc ah. Wac daryeel bixiyahaaga caafimaadka.
- Haddii aadan dooneyn inaad uur qaado, iskuday inaad isticmaasho qaabka degdega ah ee uurka looga hortago (EC) haddii aad dib oga dhacday xiligaad badeli lahayd faashada guud ahaan. HA u isticmaalin ulipristal acetate (Ella®) kahortaga uurka ee degdega ah (EC). Waxay kahor istaagi kartaa faashada inay shaqeysyo.

## **Halisa laga dhaxli karo faashada**

- **xinjiraha dhiiga:** Waxaa kor u kaca halis ku aadan in laga qaado qalal ama wadno xanuun. Xinjiraha dhiiga waxay ku hormari karaan xididada (xinjirta dhiiga qotoda dheer) iyo sambadada (halbowlaha sambabka). Xaaladahaan waa dhif iyo naadir, laakin waxay noqon karaan kuwo dhimasho keeena.

- **dhiig karka sareeya:** Waxaa suurtagal ah inuu xoogaa kor u kaco cadaadiska dhiiga. Inta badan dadka, halistaan way ku yar tahay mana saameyso caafimaadka qofka.
- **walxaha nokotiinka (shiishada qalinka, sigaarka, ama ruugida tubaakada):** Walxahaan waxay kor u qaadi karaan halista aad ugu jirto inuu kugu dhaco wadno xanuun iyo qalal. Halistaan ayaa sii korarta hadba markaad sii waynaato.

## **Yaan isticmaali karin**

Ha isticmaalin faashada haddii aad:

- qabto dhiig karka sareeyo
- qabto cudurka daran ee beerka
- dhashay ilmo 3 dii asbuuc ee la soo dhaafay
- dhalay ilmo intii lagu jiray bishii lasoo dhaafay naaskana ilmo nuujiya
- qabto cudurka xinjirowga dhiiga
- qabto noocyada qaarkood ee madax xanuunka dhanjabka
- qoyskiinu taariikh ahaan qabo cudurka dhiig xinjirowga, qalal, ama wadno xanuun

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

## **Goorta ay tahay in la waco 911**

Wac 911 ama booqo qolka xaaladaha degdeg ah ee kuugu dhaw haddii aad isku aragto wax kamid ah astaamahaan:

- xanuun aan caadi aheyn ama bararka lugaha ku dhaca
- xanuun aan caadi aheyn xabadka laga dareemo
- madax xanuunka daran
- dhibaato la xariirta neefsiga ama hadalka
- isbadelka lama filaanka ah oo ku yimaada araga
- laciifnimo ama kabuubyo

## **Goorta ay tahay inaad wacdo dhakhtarka**

Soo wac dhaqtarka ama daryeel bixiyaha caafimaad haddii aad:

- U maleysay inaad uur tahay.
- U maleysay inaad qabtid caabuqa galmeda laga qaado (STI).
- Qabtid niyad jab ama dareen badelka.

- Leedahay madax xanuun cusub ama daran.
- Ku dhaaftay caadada ama ka daahday bilowga caadadaada.

## Ka hortaga STIs

**Faashada garabka kama hortago caabuqyada galmada laga qaado (STIs).**

Kondhomyaada 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.