



Xakameynta Dhalmada: Ka hortaga uurka Degdega (EC)

Birth Control: Emergency Contraception (EC)

Ka hortaga uurka Degdega (EC) (Picture 1) waa xakameynta uurka ee kugu haayo inaad uur qaadid kadib markii aad sameysid galmo aan illaalsaneyn ama galmo aan si ku haboon u illaalsaneyn. Waxay ku timaadaa labo qaabad: ee **caaga ilmo galeenka uurka (IUD)** ama **kaniini** (mararka qaar loo yaqaan sida “Kaniiniga Galmada Kadib”).

- Caaga IUD (Paragard®) waa qaabka inta badan ugu wax ku oolka badan ee EC. Waxay ku shaqeysaa ka illaalinta shahwada inay bacrimiso ukunta.
- Waxaa jiro noocyo labo kaniini ee EC: ulipristal acetate (Ella®) iyo levonorgestrel (Plan B®, Next Choice®). Kaniiniyada waxay ku shaqeeyaan ka illaalinta ugxanta inay siideyso ukun (ugxanta). Ella® aad ayay wax ku ool u leedahay kaniiniga EC.

Faa'idooyinka EC

- EC waxay ka hortagi kartaa uurka oo illaa 5 maalmood kadib markii aad sameysid galmo aan illaalsaneyn. Si kastaba, aad ayay wax ku ool ugu leedahay 24 saac ee koowaad.
- Kaniiniyada waxaa loo heli karaa sida dooqa hal garoojo.
- Plan B® waxaa laga heli karaa dusha miiska ee farmashiyada iyada oo aan lagu qorin.
- Caaga IUD wuxuu bixiyaa xakameynta dhalmada oo joogto ah oo illaa 10 sanno.



Sawirka 1 Kaniiniga ka hortaga degdega

Qasaaraha EC

- Caaga IUD waxaa geliyaa meesha daryeel bixiyaha caafimaad ee tababaran ee xafiis joogo.

- Ella[®] waa inaan lagu isticmaalin isla waqtiga sida xakameynta dhalmada hoormonka.
- Waa inaad haysataa qoraalka ee lagu helayo Ella[®].
- Qaabkaan kaniiniga waa inaan loo isticmaalin sida xakameynta dhalmada muddada dheer.

Sida loo isticmaalo

- Ku bilow EC sida ugu dhaqsiiha badan ee aad awoodid kadib markii aad sameysid galmo aan illaalsaneyn ama aan si illaalsan ugu habooneyn.
- Isticmaalayaasha EC waa inay tixgeliyaan bilaabida qaabka joogta ah ee xakameynta dhalmada.
- Waxaad bilaabi kartaa xakameynta dhalmadaada joogtada ah isla maalinta aad isticmaashid Plan B[®] ama Next Choice[®].
- Daahida isticmaalida xakameynta dhalmada hoormonka oo illaa 5 maalmood kadib isticmaalida Ella[®].

Waa inaad haysataa baaritaanka uurka haddii aadan caado ku helin gudaha 3 isbuuc ee isticmaalida EC.

Halisaha

- **Saameynada caafimaadka suurtoogalka ah ee kaniinigaan:** lalabada, madax xanuun, iyo dhiig bax aan caadi aheyn
- **Saameynada caafimaadka suurtoogalka ah ee caaga IUD:** dhiigbax aan caadi aheyn iyo xanuunka caadada

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).

Marka la aado qolka gurmada

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

- Dhiig baxa aan caadiga aheyn ee aan dhammaaneynin
- Caloosha hooseyso (xundhurta) xanuunka aan dhammaaneyn
- Isbadelka lama filaanka ah ee araga
- Madax xanuunka aad u xun
- Xanuun aan caadi aheyn ee xabadkaaga
- Dhibaato ku qabo neefsiga ama hadalka

- Tabar darida ama kabuubashada
- Xanuun aan caadi aheyn ama bararka lugaha

Ka hortaga STIs

Ka hortaga uurka degdega kama hortago (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.