Nationwide Children's
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™ Health Education for Patients and Families

Xakamaynta Dhalmada: Ka hortaga uurka Degdega (EC)

Birth Control: Emergency Contraception (EC) (Somali)

Ka hortagga uur-qaadista ee degdega ah (EC) waa xakamaynta dhalmada kaa ilaalinaya inaad uur yeelato galmada ka dib halkaasoo aan la isticmaalin kondhomka gabi ahaanba, aan si sax ah loo isticmaalin, ama aan shaqaynayn (Sawirka 1).

Waxay ku timaadaa 2 qaab:

- Qalabka uurka liiskaga ilaliyo (IUD)
  - Qalabka uurka kujira ee laga sameeyay Naxaaska IUD (Paragard®) waa **kaliya** IUD ee EC. Waxay ka shaqeysaa ilaalinta shahwada laga bilaabo bacriminta ukunta. Waa qaabka ugu waxtarka badan ee EC.
- Kiniinnada ee ku shaqeeya ka ilaalinta ugxansidaha inay sii daayaan ukunta (ugxansidaha). Waxaa jira **2 kaniini EC**:
  - Kaniiniga ka hortaga uurka (Ella®) – Kani waa kiniinka EC ee ugu waxtarka badan.
  - Levonorgestrel (Plan B®)

Sawirka 1 Kaniiniga ka hortaga uurka degdega

©2017, Dib loo eegay 2024, Nationwide Children's Hospital
Sii socda...

Faa'idooyinka

- EC waxuuuurka ka hortagi kartaa ilaa 5 maalmood galmada ka dib. Si kastaba ee ha ahaatee, waxuu si fiican u shaqeya 24-ka saacadood ee ugu horreeya.
- Kaniiniyada waxaa lagu heli karaa hal qiyaas.
- Plan B waxaa laga heli karaa farmashiyaha iyada oo aan lugu qorin (OTC).
- Caymiskaagu wuxuu dabooli karaa kharashka EC, taasoo ka dhigaysa mid jaban ama bilaash ah.
- IUD waxay bixisaa ka hortagga uurka oo socda ilaa 10 sano.

Khasaaraha

- Caaga IUD waxaa geliyaa meesha daryeel bixiyaha caafimaad oo tababaran oo xaakiiska jooga.
- Ella waa in aan isla mar la **isticmaalin** xakameynta dhalmada ee hoormoonka.
- Waxaad u baahan tahay warqad dhakhtar si aad u hesho Ella.
- Kiniinnada EC laguma talinayo inay ka hortagaan dhalmada muddada-dheer.

Sida Loo Isticmaalo

- Bilaw EC sida ugu dhaqsaha badan ee aad awooddo galmada ka dib halka oo aan kondhomku gabi ahaanba la isticmaalin, aan si sax ah loo isticmaalin, ama aanu shaqaynayn.
- Isticmaalayaasha EC waa inay tixgeliyaan bilaabida qaabka joogta ah ee xakameynta dhalmada. Waxaad bilaabi kartaa ilaalinta dhalmada caadiga ah isla maalinta aad isticmaasho kaniiniga levonorgestrel.
- Dib u dhig isticmaalka xakameynta dhalmada hoormoonka ilaa 5 maalmood ka dib isticmaalka Ella.
- Qaado baaritaanka uurka haddii aanad dhiig ku dhicin 3 toddobaad gudahood markaad isticmaasho EC.

Saameynada kaniiniga

- **Saameynada caafimaadka suurtogalka ah ee kaniinigaan**: lalabada, madax xanuun, iyo dhiig bax aan caadi aheyn
- **Saameynada caafimaadka ee suurtagalka ah ee caaga IUD**: dhiig bax aan caadi aheyn iyo murqo xanuun

Goorta ay tahay in la Waco Dhakhtarka

Wac dhakhtarka ama daryeel bixiyaha caafimaad haddii aad:

- Ka fikir inaad uur leedahay.
- Ka fikir inaad qabtid caabuqa galmada laga qaado (STI).

Marka aad Aadeyso Qolka Gurmadka Deg Dega ah

Isla markiiba tag qolka gurmadka deg dega ah ee kuugu dhow haddii aad leedahay:

- Dhiigbax aan joogto ahayn oo aan ka dhamanaynin.
- Calool xanuun hoose oo aan ka dhamanaynin.

Ka hortaga cudurada STIs

EC kaama difaacayo STIs. Si loo yareeyo khatarta caabuqa, isticmaal kondom marwalbo oo aad galmo samayso, dhammaan wakhtiga aad galmo samaynayso. Samee baaritaan caafimaad sanad walba, oo ay ku jiraan baaritaanka STIs.