

Xameynta Dhalmada: Caaga ilmo galeenka Ka hortaga uurka (IUD)

Birth Control: Hormonal Intrauterine Device (IUD) (Somali)

Caaga ilmo galeenka ka hortaga uurka (IUD) waa aalad caag yar, qaabka-T ah oo leh xargo ku dhagan (Sawirka 1). IUD hoormoonla leh wuxuu wataa tiro yar ee progestin oo la mid ah hoormonka jirkaaga ku jira ee sida dabiiciga ah u sameysma. Caaga IUD wuxuu si guud uga shaqeeyaa qara weyninta xabta ilmo galeenka si ay uga illaaliso shahwada inay ku biiro ukunta.

Faa'idooyinka Hoormoonka IUD

- Wax ka badan waxtar boqolkiiba 99%
- Waxay raagtaa illaa 3 illaa 8 sanno waxay ku xirantahay nooceeda
- Noocyada qaar ayaa loo isticmaali karaa sida ka hortaga uurka degdega ah
- Gabi ahaanba dib loogu celin karo markii laga bixiyo
- Xanuunka caadada oo yar
- Caadooyinka fudud
- Badbaado ku ah naasnuujinta
- Waxaa la gelin karaa markaas dhalmada kadib
- Isticmaalayaasha qaar ayaa joojiyo inay caado u timaado gabii ahaanba



Sawirka 1 Caaga ilmo galeenka
 ka hortaga uurka (IUD) lehna
 hoormoonka

Qasaarooyinka Hoormoonka IUD

- Baro iyo dhiig bax siilka ka yimaada oon caadi ahayn inta u dhaxeeysa caadada ee dhoorka bilood ee koowaad kadib markii la geliyo waa wax iska caadi ah.
- Murqo xanuun iyo raaxo la'aanta la dareemo cinjirka la geliyo jirka.

Sida Loo Geliyo

Hoormoonka IUD waxaa geliyo ilmo galeenkaaga dhaqtar ama daryeelka bixiyaha caafimaadka baaritaanka miskaha kadib. IUD ayaa laga geliyaa dhinaca furitaanka afka ilmo galeenkaaga ee ilmo galeenka. Wuxaad dareemi kartaa xanuun inta la gelinayo. Kala hadal dhaqtarkaaga ama daryeel bixiyaha caafimaadka wax ku saabsan waxa la sameeyo haddii aad xanuun qabtid.

Sida Looga Saaro

IUD waxaa looga saari karaa booqashada sahan ee xafiiska. Dhaqtarkaaga ama daryeel bixiyaha caafimaadka ayaa gelinayo qalab (la mid ah qalabka loo isticmaalo baaritaanka miskaha) gudaha siilka si u fududeyso in la arko xargaha IUD. Kadib, si tartiib ah ayay u jiidayaan xargaha si ay banaanka uga soo bixiyaan. Ka bixinta IUD waqt yar oo caadi ahaan way ka raaxo yartahay gudo gelinta. Haddii xargaha IUD aan la arki karin, ama IUD aan looga saari karin qaabkaan, waxaad u baahan kartaa baaritaan dheeraad ah.

Halisaha

- **Daloolinta:** Waa marmar, laakin IUD waxaa lagu riixi karaa gudaha iyo dhinaca darbiga ilmo galeenka iyada la gelinayo gudaha. Tani waxaa loo yaqaan daloolin. Mararka qaarkood qaliinka waxaa loogu baahanyahay si looga saaro IUD.
- **Ka saarida:** Mararka qaar IUD waxay si qeyb ah ama gabii ahaanba uga bixi kartaa ilmo galeenka. Kani waxaa loo yaqaan ka saarida. Uur ayaad qaadi kartaa haddii ay dhacdo.
- **Uurka:** Halista uurka ee ay la jirto IUD aad ayay u yartahay. Haddii ay dhacdo, waxaa jiro halis sareyso ee uurka tuubada, caabuqa, ilmo ka soo dilanka, iyo foosha hore iyo dhalmada. Dhibaatooyinkaas waxay noqon karaa kuwo keena dhimasho. Waa in lasoo saaro IUD haddii arrintaan dhacdo.
- **Caabuqa:** Aad ayay marmar u tahay, laakin IUD waxaa lala xiiirin karaa Cudurka Bararka Miskaha (PID). Inta badan PID waxay ka dhacdaa gudaha saddex asbuucyo kadib marka aalada gudhaa la geliyo. Waxay ku xirantahay caabuqyada galmaada laga qaado (STIs) sida bakteeriyyaha yar ama caabuqa bararka.

Yaanan Isticmaali Karin Iyaga

Caaga hoormonka IUD waa inaysan isticmaalin dumarka dadka:

- Qabaa ama u maleeyaa inay yeelan karaan STI ama caabuqa miskaha
- Aad qabtid caabuqa miskaha oo 3 bilood ee la soo dhaafay
- Aad qabtid cilado gaar ah oo ilmo galeenka
- Aad qabtid dhiig baxa siilka aan la filaneyn ee aanan lagala hadlin bixiyahaaga

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

Goorma Ayaa la Wacaa Dhaqtarka

Soo wac dhaqtarka ama daryeel bixiyaha caafimaad isla markaas haddii aad:

- U maleysay inaad uur tahay
- U maleysid inaad qabtid STI
- Qabtid daadashada siilka ee aan caadiga aheyn
- Qabtid qandho ama qarqaryo aan la filaneyn
- Qabtid xanuun ama dhiig baxa ee ay la jirto
- Qabtid dhiig baxa aan caadiaga aheyn ama dhiig baxa culus ee siilka
- Ogeysi isbadel walba ee baaxada xariga ama aad dareemi kartaa qeyb ka mid ah IUD
- Aad qabtid xanuunka ilmo galeenka aan caadiga aheyn, xanuunada, ama xanuunka calooshaada (xundhurst)

Ka hortagida STIs

Caaga hoormonka IUD kama hortago caabuqyada galmaada laga qaado (STIs).

Kondhomyada waa qaabka ugu wanaagsan inay dadka galmo ahaan firfircoon inay yareeyaan halista caabuqa. Marwalba isticmaal kondhom markii aad galmo sameyneysid. Sameebaaritaanka caafimaadka sannad walba, oo ay ku jiraanbaaritaanka STIs.