



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

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Kaniiniyada Xakameynta Dhalmada

Birth Control Pills

Isku darka kaniiniyada ka hortaga uurka afka (“Kaniiniga”, Sawirka 1) waa qaab xakameynta dhalmada joogtada ah ee leh hoormonka estrogen iyo progesterin. Kuwaan waa sida hoormonada ku sameyso dabiici ahaan jrikaaga. Kaniiniyada ayaa ka hortaga uurka iyada oo joojineyso ukunta inay ka baxdo ugxanta. Kaniiniyada sidoo kale waxay badelaan xabta ee afka ilmo galeenka si ay uga caawiso inay ka illaaliso shahwada gaarista ukunta.

Faa'idooyinka kaniiniyada

- Boqolkiiba 91 ee wax ku oolka oo ay la jirto sticmaalka caadiga ah
- Caadooyinka caadada fudud
- Caadooyinka joogtada ah
- Waxay sare u qaadi kartaa PMS (aastaamaha xanuunka caadada)
- Waxay sare u qaadi kartaa finan
- Waxay hoos u dhigi kartaa kansarka ilmo galeenka iyo ugxanta

Qasaaraha kaniiniyada

- Saameynada caafimaadka waxaa ku jiro: adkaanshaha naasaha, lalabada, dhiig baxa aan caadiga aheyn, madax xanuun iyo isbadelada dareenka. Inta badan aastaamahaan waxay la wanaagsanaadaan waqtiga.
- Kaniiniyada xakameynta dhalmada waxay dhax geli karaan qalajiyayaasha qaarkood, ka hortaga qalalka iyo daawooyinka HIV.



Sawirka 1 Kaniiniyada xakameynta dhalmada

Sida loo isticmaalo iyaga

- Waa muhiim in la qaato kaniinigaaga isla waqtiga maalin walba. U qaado kaniiniyada qaabka ay u qoranyihiin: 3 isbuucyo ee kaniiniyada hoormonka, kadib 1 isbuuc ee kaniiniyada hoormonka aan laheyn, sidoo kale loo yaqaan isbuuca dhaxaadka ah.
- Haddii kaniiniga hal hoormon uu daahsanyahay (wax ka yar 24 saacadood tan iyo kaniini ah in la qaato) ama ay dhaafto (24 illaa 48 saacadood tan iyo kaniiniga ah in la qaato): qaado kaniiniga daahay iyo ku dhaafay sida ugu dhaqsaha badan ee aad awoodid. Qaado inta ka hartay kaniiniyada ee waqtiga caadiga ah xittaa haddii ay micnaheeda tahay qaadashada labo kaniini ee isla maalinta ah. Ka hortaga degdega ah (EC) caadi ahaan looma baahno laakin waxaa loo tixgelin karaa haddii ay ku dhaafto kaniiniyada hoormonka horaantii wareega, ama isbuuca ugu dambeeyo ee wareega la soo hore.
- Haddii labo kaniiniyada hoormonka ama ka badan ay ku dhaafto saf (ka badan 48 saacadood maadaama ay tahya in kaniini aad qaadatid), qaado kaniiniga hadeer ku dhaafay sida ugu dhaqsaha badan ee suurtoogalka ah. Sii wad qaadashada inta ka hartay kaniiniyada ee waqtiga caadiga ah xittaa haddii ay micnaheeda tahay qaadashada labo kaniini ee isla maalinta ah. Istimaal ka hortaga kaalmada, sida kondhomyada, ama ka fogow galmo illaa kaniiniyada hoormonka la qaato hal isbuuc.
- Haddii kaniiniyada ay ku dhaafto isbuuca ugu dambeeyo ee kaniiniyada hoormonka, ka bood kaniinitada aan hoormonka laheyn adiga oo dhameynayo kaniiniyada hoormonka ee baakida hadeer ku jiro. Ka bood kaniiniyada aan hoormonka laheyn, oo bilow baakida cusub maalinta xigta. Haddii aadan bilaabi karin baakid cusub isla markaas, isticmaal ka hortaga kaalmada, sida kondhomyada, ama ka fogow galmo illaa aad ka qaadatid kaniiniyada hoormonka ee baakida cusub oo 1 isbuuc ah. EC waa in la tixgeliyaa haddii kaniiniyada hoormonka ay dhaafto inta lagu jiro isbuuca koowaad ee wareega iyo galmo aan illaalsaneyn ee dhacday 5-tii maalin ee la soo dhaafay.

Halisaha

- **Xinjiraha dhiiga:** Kaniiniyada waxay kordhiyaan 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.
- **Dhiig karka sareeyo:** Kaniiniyada waxay si yar u kordhin karaan dhiig karkaaga. Inta badan dumarka, kordhintaan way yartahay oo ma saameeyso caafimaadka qofka.

Yaan isticmaalin karin iyaga

Kaniiniyada xakmeynta dhalmada waa inaysan isticmaalin dumarka ee qabaa:

- Dhiig karka sareeyo
- Cudurka xinjirowga dhiiga
- Taariiqda xinjirowga dhiiga, faaliga, ama cudurka wadnaha
- Cudurka sambabka
- Noocyada qaarjkood ee madax xanuunka dhanjabka

- Yeelatay ilmo gudaha sadexdii isbuuc ee la soo dhaafay

U sheeg 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 isla markaas haddii aad:

- Ku dhaaftay caadada ama ka daahday bilowga caadadaada
- U maleysay inaad uur tahay
- U maleey inaad sameysid caabuqa galmada laga qaado (STI)
- Leedahay madax xanuun cusub ama ka sii darayo
- Qabtid niyad jab ama dareen badelka

Marka la aado qolka gurmada

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

Ka hortaga STIs

Kaniiniga 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.