

Xakameynta Dhalmada: Cirbada (Depo-Provera®)

Birth Control: The Shot (Depo-Provera®) (Somali)

Cirbada xakameynta dhalmada (Depo-Provera®) waxaa la siiyaa hal jeer 11 illaa 13 kii asbuucba (Sawirka 1 aad). Cirbadu waxay wadataa tiro yar oo ah dhacaanka la midka ah hoormoonada sida dabiiciga ah oga sameysma jirka dumarka. Cirbada waxay ka hortagtaa uurka iyada oo joojineyso ukunta inay ka baxdo ugxanta. Cirbada kahortaga uurka waxay sidoo kale badeshaa xabka makaanka afkiisa laga helo.

Arrintaan waxay ka hortagtaa in shahwadu gaarto ugxanta.

Faa'idooyinka cirbada

- in ka badan boqolkiiiba 94% ayay wax ku ool tahay marka si wanaagsan loo isticmaalo
- waxay socotaa 13 asbuuc markiiba
- caadada ayaa fududaata
- caadooyinku way joogsan karaan gabi ahaanba
- calool xanuun fudud
- wuxuu sare u qaadi karaa xanuunka kahor caadada (PMS)
- waxaa lagu siin karaa cirbada isla markaas kadib markaad dhasho
- cirbadu dhibaato kuma keento naasnuujinta



Sawirka 1 aad Cirbada xakameynta dhalmada (Depo-Provera®)

Qasaaraha cirbada

- Waa inaad aado xarunta caafimaadka 11 illaa 13 asbuucba mar si aad u hesho cirbada.
- Waxaad qaadi kartaa uur haddii aad ka daahdo in aad qaadato cirbad ama aad ilowdo inaad qaadato.
- Saameynada caafimaadka suurtogalka ah waa culeys helid iyo isbadelada dareenkaaga.
- Caadooyinkaagu masii ahaanayaan sii hore. Xaaladaha qaarkood oo dhif ah, dumarku waxay la kulmi karaan dhiig bax dhowr maalmood ah marka loo barbardhigo kahor inta aysan qaadan cirbada.
- Qaar kamid ah dadka waxaa ka daahi kara inay uur yeeshaan kadib marka ay joojiyaan cirbada.

Halisaha

Hoos u dhaca cufnaanta lafta: Cirbada waxay sababi kartaa hoos u dhaca cufnaanta macdanta lafta. Halista ugu badan waxaa la kulmaaya dadka da'doodu ka yartahay 20 sano. Majiraan wax caddeyn ah oo sheegaysa in cirbada xakameynta galmeda ay sababto lafo jajab. Dadka yaryar ee qaadanaaya cirbada waa inay cunaan 3 unto oo ay ka buuxaan kaalshiyaam maalin walba. Cuntaan waxaa kujiri kara caano, yooqad, jiis, yicib, iyo cagaarka baalasha ah.

Yaan qaadan karin cirbada

Ha isticmaalin cirbada xakameysa dhalmada haddii aad:

- Isku aragto dhiig baxa siilka oo aadan aqoon waxa keenay aadan kala hadlin dhakharka.
- Uu horey kuugu dhacay xanuunka qalalka.
- Aad qabto dhibaatooyinka cudurka sonkorta.
- Isku aragto maqaar bararka oo ay la jiraan cudurka difaaca.

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

Goorta ay tahay inaad wacdo dhakhtarka

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

- U maleysay inaad uur leedahay.
- U maleysay inaad qabtid caabuqa galmeda laga qaado (STI).
- Niyad jabsan tahay ama qabto isbadelka dareenka kadib bilaabida cirbada.

Ka hortaga cudurada STIs

Cirbada xakameyn ta dhalmada kama hortagto caabuqyada galma laga qaado (STIs). Kondhomiyada waa qaabka ugu wanaagsan ee ay dadku hoos ugu dhigi karaan halista la xariirta caabuqa. Marwalba isticmaal kondhom markii aad galmo sameyneysid. Hel baaritaanada caafimaadka sannadlaha ah, oo ay ku jiraan baaritaanka STIs.