



# Kontirathepcion

Jin deri ke ke nan ken kontirathepcion ti gööl ke gan ruetdä ke yöö /ce bi tuok mi jin ci tōc ke wut kie ca ji lom ε wut. Jin tike cuōō ke nan du ke kontrathepcion kä bi cu kuany ni taa kä min gōa elōō ke ji.

## Kä enu mi gōri kontirathepcion?

Mi ji tōci ke muru yene wut, diethde dōō dere toj tīeth, min de ruēt nöōō. Mi jin /ci ruēt gōō, jin dere kontirathepcion nan.

## Nyin kontirathepcion

Thiele taa kontirathepcion mi wä kōk wikä 100%. Eni taa kä nyin kontirathepcion teke ti gōw kene ti jāk. Teke ti nuan ti bi yic tit rey mēkdu ke min bi nan kä nyin kontirathepcion. Cetke cāät, gōōy latde, ke pek ε nanje, ke thiak taa in bie lel ke je kene kōth in ci cop thīn rey tēkdu.

Ken nyin kontirathepcion tin dīt latdien ke ken titi ca gōōr piny ti.

## Lōō-yaktiō rebāthibuō kontirathepcion (LARC)

LARC ε jen min dīt latde kä nyin kontirathepcion. Kä dōōdien in gōōa thīn jin/ci la dieer ke çaru ke kui kontirathepcion ni cian cian kie guath in tōci yene wut.

## Pieth Yōrmuōnal (Implanon®)

Pieth Yōrmuōnal lotde rō wikä 99%. ε dāktōr kie nāāth la cotde duōōr mi tot puōōnydu kuic in te nhial wukādu. En min ca pith la jāke projethtōjin yōrmuōn kä raar, min kōp jāl tojōni cuōō. En pitethde la thuke ke run dōk.

## Tom Yōrmuōn (Depo Provera)

Tom Yōrmuōnal gōa ε wikä 96%. ε dāktōr kie nāāth be ji la tome ke wāl projethtojin yōrmuōn rey juōkni 12, min bi jāl tojōni kule jakä cuō.

## Intrayuteriīn debai (IUD)

IUDni ken rāthke latdien nikä 99%. Yōrmuōnal IUDni lātōni ken elōō mi lat kōpperä. ε dāktōr kie nāāth la tome je en IUD (ε debai thuredē-kuiyε) la kuen je kä duel tojōni ke rey muōru, min kōp jāl, ke cuōpdien ke toj. Yōrmuōnal IUDni (Mirena® kie Kyleena®) la thuke rey runi dōō dhieēç. Kōpper IUDni la thuke rey runi dōō dhieç ε rāthkä run 10.

## En Piil (kontirathepcion math)

En Piil lātde wikä 93%. Jin la gōre enyōō bi math ke piil nie wāōō ni cian ke gan du ke ruēt. Teke guath dōō reu ti dīt en yōōal kontirathepcion:

- En yōōal kontirathepcion in ca liom ke piil, min teke yōthtirōjen kene projenterōn yōrmuōni
- En projenterōn-piil kārōa (piil mitot).

## Ciek Muor

Ciik Muor lätkē nikä wikä 93%. En ciek suor teke yormuon mi cäät ke min ca lom ke jen yöröal kontiräthepcion piil. Jin bi ciek suor suor kuenjē nhial kä muuru rey päthni kä bie cu pal thjn ke kor juokni diok ke ganju ke ruēt.

## Kondomni kene daigiramni (guel taadien)

Guel taadien kä kontiräthepcion lätkē ke káp suorj naci ke suorpdien ke tuöj. Titi reydiē:

- Kondomni wutdä- la kuēj je cuul mi ci tat (lätkē wikä 88%)
- Kondomni ciek- ε kum la roj kä löre rey suor (lätkē wikä 79%)
- Diagiram- ε mi ciek mi kum kä min la kuējke rey suor ε not luom (lätkē wikä 82%).

Kondomni ken ke kontiräthepcion ni ti la gan ni juath ti la jēke ke luom kie rey tōcä ke noondien ke juey (STIs). Ken bä la nanke keel ke nyin kontiräthepcion ni tin kōkien.

## Permenen kontiräthepcion

Permenen kontiräthepcion kä mään la te reyde ke rēt min ba pallōpian tjoob gäk ke gan kä yōö bi ruēt ben. Wuutni tēē ke ke permenen kontiräthepcion mi coalj 'bathektōmi'. Taadien ken titi bike yic tit käröa eni mi jin /cie goori bi ruēt ke njin tin bi ben nhiam. Permenē kontiräthepcion lätkē wikä 99%.

## Emerjenti kontiräthepcion

Emerjenti kontiräthepcion bä coalē nyök\_j 'kor ruonwan' piil. Jin deri neme nan mi ci piil pal ruēēc, jin thiele mi ganj ro rey tōcä kie mi ci kondom rēēt rey luom.

Piil emē gānjē kie jakē kä jāny en jal tonjindunji yōö /ce ruēt gan ni ciaanj. En emerjenti kontiräthepcion piil la jek je kä daktör kie parmethi ε cien /keni suor wargak. Jen lätkē wikä 85% kä lat toke je nie guath in ci tōc yene wut rey thakni ti 24 ke kor thukä luom.

## Mi wi daktöru wä nen

Mi jin kuēci kontiräthepcion in bi nan ke kuējke puanydu, nen daktöru. Ken ba gōyke kene jjäke wä lat ke taadien keel keelj jin bä bi mekni min goadien eloj ke ji.

Jin deri wargak waal gor kä thāanj kontiräthepcionni, cetke LARCni, ciik suor kene jen Piil.

Mi jin notdi luānj tōc, jen bä bie yic gor enyōö ba cuj tōcädu la thēmke ni ciaanj ε daktöru kie nääth in lat ke kui puolä puany.

**Ke lääri ti nuan, kuak kene jākni, guil**  
[jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception)

 **Jean Hailes**  
for Women's Health

Talepon 03 9453 8999  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)

Jean Hailes ke kuj Puolä puany Mään nhōke je ke loc mi goa en luäk in ca thōp ke ε Kumē Australia.

## Ca nyök ke riālikä ke Duät 2023

Lär emē /ce guath lujkä ke kuj wal nan. Mi diēri ke kuj puolä puanydu, ruacni ke kimdu kie buon yupä ke kuj puolä puany.

Goar ko läri ke kuj puolä puany ke kui naath ti tēē ke cien dial, nāc nōakni kene njēcdien ti gol. Lät ko ke rijēt mi coalj 'mään', kue la yōö larko je ke nāc mi roj en yōö rijēt emē /ce lot ni ney dial tin dēē nyin ko läth lät.

© Jean Hailes ke kuj Puolä puany Mään 2023