

Ka hortagga uurka

Waxaad isticmaali kartaa habab kala duwan oo aad uga hortagi karto uur marka aad galmo dhanka xubinta taranka aad la sameyso nin. Waxaad xaq u leedahay inaad isticmaasho waxyaabaha uurka looga hortago waxaadna xulan kartaa habka adiga kugu habboon.

Maxaad ugu baahan tahay ka hortaga uurka?

Markaad nin dhanka xubinta taranka aad kala galmooto, shahwadiisu waxay bacrimin kartaa ukuntaada, waxeyna taasi keeni karta in aad uur qaadid. Haddii aadan dooneynin inaad uur qaadid, waxaad isticmaali kartaa waxyaabaha uurka looga hortago.

Noocyada ka hortaga uurka

Ma jiro nooc ka hortag uur oo waxtarkiisu yahay boqolkiiba boqol. Hab kasta wuxuu leeyahay faa'iidooyin iyo khasaare. Waxaa jira waxyaabo badan oo ay tahay in la tixgeliyo marka la xulanayo habka ka hortaga uurka. Tusaale ahaan, waxtarkeeda, qiimaha, sida ay u fududahay in la isticmaalo iyo marxaladda nololshaada.

Hababka ugu waxtarka fiican ee ka hortaga uurka waxay ku xusan yihiin hoos.

Ka hortaga uurka mudada dheer-wax ku qabta ee dib loo rogi karo (LARC)

LARC waa habka aadka waxtarka ugu leh ka hortagga uurka. Faa'iidada kale waxaa weeyan inaad u baahneyn inaad ka fekerto ka hortaga uur maalin kasta ama wakhti kasta oo aad galmo sameyso.

Qalabka hormoonka ee jirka la geliyo (Implanon®)

Qalabka hormoonnada ee jirka la geliyo ayaa in ka badan 99 boqolkiiba waxtar leh. Dhakhtarka ama kalkaalisada

ayaa wax yar gelineysa maqaarka jirkaaga hoostiisa ee xagga sare ee gacantaada. Waxa maqaarka la hoos geliya ayaa soo daaya hoormoonka progesterone, kaas oo joojiya in ukunta ay soo degto. Waxa maqaarka la hoos geliya waxay shaqeysaa ilaa muddo saddex sanno ah.

Irbada hormoonka (Depo Provera)

Irbadaha hormoonnada ayaa in ka badan 96 boqolkiiba waxtar leh. Dhakhtarka ama kalkaalisada ayaa kugu duri doona hormoonka progesterone 12-kii toddobaadba mar, taas oo joojisa in ukunta ay soo degto.

Qalabka ka hortaga uurka ee la geliyo ilmo galeenka (IUD)

IUD-yadu waxay in ka badan 99 boqolkiiba yihiin kuwo waxtar leh. Hormoonka IUD-yada ayaa wax yar ka waxtar badan kuwa macdanta copper-ka ah. Dhakhtarka ama kalkaalisada ayaa gelinaya IUD (qalab yar ee t-qaabkiisu yahay) ilmo galeenkaaga iyada oo sii marinaysa xubinta taranka, wuxuuna qalabkani shahwadu ka hor istagayaa iney gaarto ukunta. Hormoonka IUD-yada (Mirena® ama Kyleena®) waxey shaqeeyan ilaa iyo shan sano. IUD-yada copper-ka waxay shaqeeyan inta uu dhaxeysa shan ilaa iyo 10 sano.

Kiniiniga (ka hortaga uurka ee afka laga qaato)

Kiniiniga wuxuu wax ka badan 93 boqolkiiba yahay mid waxtar leh. Waxaad u baahan tahay inaad qaadato kiniiniga isku wakhti maalin kasta si aad uga hortagto uur. Waxaa jira laba nooc oo ugu weyn oo ah waxyaabaha uur looga hortago oo afka laga qaato:

- kiniiniga ka hortaga uurka ee afka laga qaato ee isku dhafan, ee leh hormoonnada progesterone iyo oestrogen
- kiniiniga leh progesterone kaliya (kiniiniga yar).

Faraantiga xubinta taranka la geliyo

Faraantiyada xubinta taranka la geliyo ayaa in ka badan 93 boqolkiiba ah kuwo waxtar leh. Faraantiga xubinta taranka la geliyo ayaa leh isla hormoonnada ku jira kiniiniga ka hortagga uurka ee isku dhafan. Waxaad dhigtaa faraantiga cusub meel sare ee xubintaada taranka bil kasta oo kaga tag halkaas saddex toddobaad si uu uga hortago uurka.

Kondhomyada iyo maryaha (hababka hor istaaga)

Hababka hor istaaga ee ka hortaga uurka waxey ka hortagan shahwadu inay gaarto ukunta. Waxaa ka mid ah:

- kondhomka ragga - oo lagu xirto guska kacsan (in ka badan 88 boqolkiiba ayuu waxtar leeyahay)
- kondhomyada dumarka - maro si dabacsan uu gasho xubinta taranka (in ka badan 79 boqolkiiba ayay waxtar leedahay)
- maro – koofiyad jilicsan oo duuf leh oo la geliyo xubinta taranka ka hor galmada (in ka badan 82 boqolkiiba ayay waxtar leedahay).

Kondhomku waa qaabka kaliya ee ka hortagga uurka ee bixiya ka hortagga caabuqyada galmada lagu kala qaado (STIs). Waxa kale oo lala isticmaali karaa noocyada kale ee ka hortagga uurka.

Ka hortaga uurka ee joogtada ah

Ka hortaga uurka ee joogtada ah ee dumarka loogu tallagalay waxaa qayb ka ah qaliin xira tuubooyinka ilmo galeenka si looga hortago uurka. Raggu sidoo kale waxa lagu sameyn karaa qaliin si joogta ah uurka uga hortago oo loo yaqaano 'jaridda xididada shahwada sida'. Qaliinadan waa in la sameyaa oo kaliya haddii aadan rabin inaad uur yeesho/yeelato mustaqbalka. Ka hortaga joogtada ah ee uurka waxtarkiisu wuxuu ka sareeyaa 99 boqolkiiba.

Xaalada degdega ah ee ka hortaga uurka

Xaalada degdega ah ee ka hortaga uurka waxaa sidoo kale loo yaqaan kiniiniga 'subaxa ka dib'. Waxaad isticmaali kartaa kani haddii aad ilowdo inaad qaadata kiniiniga, aad sameyso galmo ka hortag la'aan ama haddii kondhomku qarxo xilliga galmada.

Kiniinigan wuxuu ka hortagaa ama daahiyaa ugxansidaha – laakiinse mar weliba ma ka hortago uurka. Kiniiniga ka hortaga uurka ee xaalada degdega ah waxaa laga helayaa dhakhtar ama farmasiyaha mana uu bahna in lagu soo qoro. Waxay wax ka badan 85 boqolkiiba tahay mid waxtar leh waxayna aad waxtar u leedahay haddii la qaato 24 saacadood gudahood ka dib marka aad dhanka xubinta taranka aad kala galmooto nin.

Goormaad arki kartaa dhakhtarkaaga

Haddii aadan hubin habka ka hortaga uurka ee aad isticmaali karto, arag dhakhtarkaaga. Waxay kuu sharixi karaan faa'iidooyinka iyo khasaaraha hab kasta si aad go'aan uga gaarto waxa adiga kuu fiican.

Waxaad u baahan tahay warqad dhakhtar kuu soo qoray marka aad uu baahan tahay noocyada ka hortagga uurka, sida LARC-yada, faraantiga xubinta taranka iyo kiniiniga.

Haddii aad galmo ahaan firfircoon tahay, sidoo kale waa muhiim inaad si joogta ah la sameyso baaritaanka caafimaadka galmada dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada caafimaadka galmada.

Wixii macluumaad dheeraad ah, ilaha iyo tixraacyada, booqo jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception



Telefoonka 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Xarunta Caafimaadka Haweenka ee Jean Hailes waxey si mahadnaq leh uu qiraysaa taageerada Dowladda Australia.

Waxaa la cusbooneysiinay Maajo 2023-ka

Afeefo: Macluumaadkani ma beddelayo talo caafimaad. Haddii aad ka welwelsan tahay caafimaadkaaga, la hadal dhakhtarkaaga ama kooxda daryeelka caafimaadka.

Waxaan u qornaa macluumaadka caafimaadka dad leh asal kala duwan, waayo-aragnimo iyo aqoonsiyo. Waxaan isticmaalnaa ereyga 'haween', laakiin waxaan qiraynaa in ereygan uusan ahayn mid looga golleeyahay dhammaan dadka isticmaali kara qoraalladeena.

© Xarunta Caafimaadka Haweenka ee Jean Hailes 2023-ka