

# Gaṅ ruetdä

Deri dup ti gööl kaṅ ke gaṅdu ke ruët ke kujä kä yöö /ci bi ruët guääh in tɔɔci ke wut. Tiji ke cuɔɔŋ kä yöö deri ruët gaṅ kä deri duɔɔp in lotro ke jji kaṅ.



## Enu deri gaṅni ruët ɔ?

Mi te cul muuru ke tɔɔcdu ke wut, dee ḡacke röm ke toṅku, kä dee ken ruët nööh. Mi /ci goorke yöö bi ruët, deri tin la gaṅke ruët kaṅ.

## Tin gööl tin la gaṅke ruët

Thiele duɔɔr kel kä tin la gaṅke ruët mi gpa elɔŋ mi cop 100%. Ken tin kaṅke te mo ke gɔɔyde kene jjaäke. Tëe ke ti nuan ti goor läth läti mi kän raan min gaṅe ruët. Ke caät, gɔɔyde, kökde kie jekde, thiak in thiak ke je ke läth läti kie guääh in ci cop rey teekä.

Tin gɔwniken elɔŋ kä tin gaṅke ruët ca ke läth piny waṅeme.

## Tin la gaṅke ruët ti la jäny ke guääh mi bäär (LARCs)

Ken tin la ganke ruët ke guääh mi bäär teke nhial elɔŋ ke gaṅdien ke ruët.

Ken LARC ken tjin:

- Min gaṅke ruët waath dapä ke pek mi bäär (Implanon®)
  - bi däk-tör kie ram min la gaṅ naath duel wäl jji tom ke wäl puɔɔnydu piny tetädu.
  - en wäl in ca tuom puɔɔnydu be mi te puɔɔnydu mi cɔali pɔɔɔ-jeth-tɔjen kaṅ raar, mi gaṅ ben toṅni kä be ro lep ke ti lak laak waath dapädu ke kujä kä yöö bi ken ḡac pën wä rec jiecdu
  - en min la tuomke män la jänye ke run diɔk
  - Tin gaṅke ruët gɔwke ke pek mi cop 99.7% – 99.95%
- Min ganke ruët min la tuomke (Depo Provera)
  - bi däk-tör kie ram min la gaṅ naath duel wäl jji tom ke wäl pɔɔɔ-jeth-tɔjen ke kɔɔ juakni 12.
  - en pɔɔɔ-jeth-tɔjen gaṅe ben toṅni (mi ca tuɔɔŋ kaṅ raar waath) kä be jji moc ti lak laak waathdu
  - Min gaṅke ruët ke tuom gɔwke ke pek mi cop 96% – 99.8%
- Mi cɔali 'intrauterine device' (IUD) min la piethke jjiic ciäk ke kujä kä yöö be ruët kule gaṅ.
  - bi däk-tör kie ram min la gaṅ naath duel wäl IUD läth (mi tɔt mi teke thääny wurubä min cɔali t) jjiicdu ke muru.
  - En IUD gaṅe ḡac kä yöö bike wä röm ke tuɔɔŋ
  - Ken tin la gaṅke ruët nyin IUD (Mirena® kie Kyleena®) la jänyke ke run dhieec
  - ken kɔpa IUD naṅ ken run dhieec a wä kä run wäl
  - Ken IUD gɔwke ke pek mi cop 99.5% – 99.9% (Ken tin la gaṅke ruët nyin IUD gɔwke elɔŋ kä leny ken nyin kɔpa)

## En wäl (min ganj ruët mi mathke ke thok)

Bi wäl dhil math ni cianj ke jen thaak in kel ɔ ke kuj kä yöö bi ruët ganj.

En wäl gɔæ ke pek mi cop 93% – 99.5%.

Tëe ke dup danj rew ti ganjke ruët ke je ke math wal ke thok

- en wäl in ca mat keel min mathke ke thok, min te reyde ke ɔth-tɔɔ-jen kene wäl pɔɔ-jeth-terɔn
- en wäl wäl pɔɔ-jeth-terɔn-ε wäl kärɔa (wäl mi tɔt).

## Rinj muɔɔr

En rinj muɔɔr tëe ke lat kel kene wäl in ca mat keel min mathke ke thok. Bi rinj mi jidit la läthi muuru ke pay kä bie la bänyi thɔn ke päth dɔk ke kuj kä yöö /ci bi ruët. Ken rinj ni muɔɔr gɔwke ke pek mi cop 93% – 99.5%.

## Kɔn-dɔmni kene kuak tin gööl (tin ganjke ruët)

Tin ganjke ruët la lätkε ke kuj kä yöö bi ken ɔac pën yöö bike tuɔɔɔ cop.

Ke cäät:

- kɔn-dɔm wuni
  - raba mi puɔth puɔth mi ca läth εɔa jɔk cuɔl mi ci tət
  - kɔn-dɔmni wuni gɔwke ke pek mi cop 88% – 98%
- kɔn-dɔmni mään
  - duɔɔɔr mi la rɔɔɔ rey muɔɔr
  - kɔn-dɔmni mään gɔwke ke pek mi cop 79% – 95%
- mi ca rialikä
  - mi ca lat ke mi rel ɔ kä läthke muur ε ɔot /kən tɔɔɔ ni tok ke kuj kä yöö be ɔac pën wä guäath in te toɔɔ thɔn
  - tin ca rialikä gɔwke ke pek mi cop 82% – 86%

## Ganj ke kuj juathni tin la kääb naath lum kie (STIs)

Ken dup ti ɔuan tin ganjke ruët /ci ken ji luäk ke juath tin la kääb naath lum (STIs). Kɔn-dɔmni ke ken luäk naath tɔ kä yöö /ca juath tin la kääb

naath lum dee jek kie (STI) Ken kɔn-dɔmni deë ke läth lätkε kene thaaɔɔ kä tin kɔɔ tin la ganjke ruët. Deri kɔn-dɔmni kɔk kä thuukni ti ɔuan εɔɔɔ, cεtkε guäth kɔkä wal kene thuɔɔkni tin dɔt

## Ganj ruetdä ke pek teekä

Ganj ruetdä ke pek mi bäär kä män jake män kä yöö ba ke rēt kä ba wath dapädien gäk ke kuj kä yöö /ci raan bi ruët. Cɔalke je i gak dapä kie 'yiën guäth dapä'. En rēt εε deë je kən εla mi nhɔake mi /ci gɔɔɔr ke yöö bi ruët ke guäath ε beë ɔ.

Ken wuni bä dee ken ruët mään leni ganj ke pek teekä keeliw, mi cɔali 'vasectomy'.

Ganj ruetdä ke pek teekä gɔæ ke pek mi cop 99%.

## Ganj ruetdä mi ci naath mam

Ganj ruetdä mi ci naath mam cɔalke je bä i wäl 'ke thuɔk ruɔnwaan' Deri je kən mi ci käni wäl pal ruëc, mi tij ke luɔm mi /keni rialikä kie mi ci kɔn-dɔm rēet guäath in tij lum. En wäl ganj kie jake ben toɔɔni kä jäny - eni yöö /ce ruët la ganj. Eni yöö tëe ke pek mi cop 85% kä la lotde ɔ mi ca kən rey thaakni ti 24 ke kɔr luɔm. En wäl ganj ruetdä mi ci naath mam la jεke je kä däk-tör kie däk-tör kɔkä wal ε thiel ti gɔarke thɔn.

## Guäath in deri däk-töru nen ke je

Mi kujci wäl ganj ruetdä min deri kən, nen däk-töru. Ba ji lar tin jiaäk kä gɔa kä ken diaal kä deri cu çar ke min gɔa in lotɔ ke ji.

Thaaɔɔ wal tin ganjke ruët, cεtkε wal LARC, rinj ni muɔɔr kene wal, deë mathdien lar ε tēt ε däk-tör.

Mi gɔai εɔɔɔ ke luɔm, gɔæ εɔɔɔ en yöö bi wä kä däk-töru ni cianj ke kuj kä yöö be ji com rey tɔɔɔcädu ke naath kie ram min la ganj ji juathni duëli wal.

Ke gör lääri ti ɔuan, guil

[www.jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception](http://www.jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception)

## Ca je nyɔk ke rialikä ke Pay Baɔɔuan 2022

En wargak rialke je ikä ke kuj kä yöö be la mi bi naath lar lar kä be naath ɔieec. Kanje läth lätkε ke yöö be com thöb ke kuj wal kie ke wuɔc comä kä raandu min la käm ji wal.

Jean Hailes ke kuj Puɔlä Puäany Mään ɔie luäk kume Australia εɔɔɔ.

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes käne käth mi bäär kä mat naath thɔn ke kuj ruac ke kuj puɔlä puäany mään. Ken ciööt i 'män' kene 'nyal' ca ke keëk rey wargakä neme mi nyooth män diaal, nyier diaal amäni thaaɔɔ neni tin kɔɔ tin te ke kuj ti gööl.

**Jean Hailes**  
FOR WOMEN'S HEALTH

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