

## Waa maxay ka-hortagga uur-qaadidda Degdegga ah?

Ka-hortagga uur-qaadidda degdegga ah waxaa loo adeegsan karaa inay yarayso khatarta uurka ka dib galmo aan layska ilaalin.



Ka-hortagga uur-qaadidda degdegga ah waxaa heli kara haweenka khatarta ugu jira uur-qaadidda aan la-doonayn ka dib isutagga galmada.

Ka-hortagga uur-qaadidda degdegga ah wuxuu u shaqeeyaa:

- dasagoo daahiya ugxan-samaynta (soo-daynta ukumaha ee ugxan-sidaha)
- ka-hortagidda bacriminta asagoo yareeya dhaqdhaqaaqa minada ilmo-galeenka dhexdiisa iyo tuubooyinka Fallopiian-ka asagoo ku keena isbaddallo dusha sare ee ilmo-galeenka (makaanka), kaas oo ka-hortaga abuur-midda ugxan bacrisan.

Hababka Ka-hortagga uur-qaadidda degdegga ah oo laga helo Australia waa:

**Kiniiniyada ka-hortaga uur-qaadidda**, oo badanaa loo yaqaan kiniiniyada subaxda-ka-dib, waa kuwa ugu waxtarka badan haddii la qaato 24 saac ka dib galmo aan layska ilaalin, hase ahaatee waxaa la adeegsan karaa ilaa 5 maalmood ka dib. Sidii dhaqso loo qaataba way ka sii fiican tahay.

Kiniiniyada ka-hortaga uur-qaadidda, waxaa laga helaa badiba farmashiyada, ayagoon lahayn riijeeto (warqadda dhaqtarku daawada ku qoro). Waxaa kaloo laga heli karaa kilinikada FPQ iyo adeegyada caafimaadka galmada ee kaleeto.

**Qalabka ka-hortaga uur-qaadidda naxaasta ah oo ilmo-galeenka la gasho (IUD)** waxaa la gelin karaa ilaa 5 maalmood ka dib galmo aan layska ilaalin asagoo ah doorasho ka-hortagaha uur-qaadidda degdegga ah oo waxtarka ah. IUD uma fiicna haweenka oo dhan.

IUD-yada waxaa laga helaa kilinikada FPQ, dhaqaatiirta qaarkood, dhaqtarka haweenka iyo kilinikada bacriminta.

### Xuubka

Xuubku waa fur cinjir ah oo u e'g qubadda, oo la geliyo siilka inta ay socoto isutagga galmada ama ka dib galmada si loo yareeyo khatarta uur-qaadidda.

Xuubabka waxaa laga helaa ayagoo qiyaaso kala duwan ah waxaana jira laba nooc oo la helo – arcing ama coil spring.

Xuubku wuxuu u shaqeeyaa:

- asagoo la geliyo siilka si uu u daboolo afka-siilka, kaas oo keena xayndaab ka ilaaliya minada inay gasho ilmo-galeenka (makaanka) ka dib biyo-baxa.



Xuubabka waxaa laga gadan karaa kilinikada FPQ iyo badiba farmishiyaasha isla markii qiyaasta saxda ah iyo nooca la ogaado.

### Ma-dhalays Ka-dhigidda

Ma-dhalays-ka-dhigidda waa hab joogto ah ee ka-hortagga uur-qaadidda. Ma-dhalays-ka-dhigidda dheddiga waxaa ka mid ah xiridda tuubooyinka Fallopiian-ka si loo joojiyo marinka ugxanta. Hababka qalliinka iyo kuwa aan qalliinka ahaynba waa la helaa. Ma-dhalays-ka-dhigidda labka (vasectomy) waxaa ka mid ah qalliin lagu sameeyo faaska deferens-ka si looga owdo marinka minada.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan ma-dhalays-ka-dhigidda waxaa laga helaa kilinikada FPQ ama dhaqtarkaaga.

### Hababka dabiiciga ee ka-hortagga uur-qaadidda

Hababka dabiiciga ah ee ka-hortagga uur-qaadidda kuma xirna adeegsiga hoormoonada ama qalabka waxaana ka mid ah kuwaan soo-socda:

**Qorshaynta Qoyska ee Dabiiciga ah (NFP)** oo adeegsata wacyi-gelinta wejiyada bacriminta ee ka jirta wareegga caadada taas oo muujinaysa markii isutagga galmada layska ilaaliyo si looga hortago uur-qaadidda.

Macluumaad dheeraad ah iyo xiriirada degaanka waxaa laga heli karaa [www.nfpprog.com](http://www.nfpprog.com) ama [www.acnfp.com.au](http://www.acnfp.com.au).

**Naas-nuujinta – Amenorrhoea Caana-samaynta (LAM)** waa u adeegsiga naas-nuujinta sidii habka ka-hortagga uur-qaadidda ee haweenka kuwaas oo yeesha shuruudaha soo-socda:

- si buuxda ilmaha u nuujinaya ayagoon ilmaha siinayn wax kaabid cunto ah ama caano ah
- ilmo dhalay in ka yar 6 bilood ee la soo dhaafay
- muddooyinkii caadada oo aan soo noqon

Naas-nuujintu waxay saamayn ku leedahay soosaarista hoormoonada kuwaas oo yareysa fursadda dhicidda ugxan-samaynta (ukun soosaarka), sidaas darteed yaraynaysa fursadda uur-qaadidda.

Wixii macluumaad dheeraad ah iyo talooyin kala xiriir kilinikada FPQ.

**Ka-bixintu** Ka-bixintu waa hab ka-hortagga uur-qaadidda halkaas oo uu ninku uu guskiisa ka soo saaro (ka soo bixiyo) siilka haweenka ka hor intuuusan biyo-bixin. Waxaa kaloo loo yaqaan coitus interruptus.

Waxaa jira qaabab ka-hortagga uur-qaadidda oo waxtar badan leh habkaani badanaa laguma taliyo.

### Xusuusnow...

**Xataa haddii aad isticmaalayso hab kale oo ka-hortagidda uur-qaadidda, keliya koondhoomyada ayaa keena iska ilaalinta uur-qaadidda aan la doonayn iyo STIs.**

**Halkee laga helaa caawimaad iyo talooyin ku saabsan ka-hortagidda uur-qaadidda**

- Kilinikada Qorshaynta Qoyska
- Kilinikada Caafimaadka Galmada
- Xaruumaha Caafimaadka Haweenka
- Xaruumaha Caafimaadka Dhalin-yarada
- Dhaqtarka degaankaaga
- [www.fpq.com.au/publications.php](http://www.fpq.com.au/publications.php)

**Ka hel FPQ xaqqi qooyinka Ku saabsan ka-hortagidda uur-qaadidda**

**Ka eeg [www.fpq.com.au](http://www.fpq.com.au) ama la xiriir mid ka mid ah goobaha soo-socda:**

- Brisbane 07 3250 0240
- Cairns 07 4051 3788
- Townsville 07 4723 8184
- Rockhampton 07 4927 3999
- Bundaberg 07 4151 1556
- Sunshine Coast 07 5479 0755
- Gold Coast 07 5531 2636
- Ipswich 07 3281 4088
- Toowoomba 07 4632 8166

#### Afeef

Family Planning Queensland (FPQ) waxay samaysay daryeel kasta si ay u hubiso in macluumaadka ku jira daabacaadan uu sax yahay uuna cusub yahay (jira) waqtiga la daabacay. Maaddaama macluumaadka iyo aqoontu ay si joogto ah isu baddalayaan, aqristeyaasha waxaa si xooggan lagula talinayaa inay xaqqiijaan in macluumaadku la socdo cilmi-baarista casriga, shuruudaha iyo hab-raacyada qorsheyaasha. FPQ ka qaadi mayso wax masuuliyad ah dhibaatooyinka uga iman kara natiijooyinka qofka ku dhaqma waanooyinka iyo talooyinka ku jira.

Family Planning Queensland ©  
Version 3 / June 2008

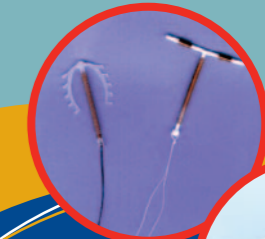
P: 6/2012 10m

oo lagu maalgeliyey  
caawimaad laga helay



**Kala-doorashooyinka ka-hortagga**

**→ uur-qaadidda**



**fpq**  
Family Planning Queensland

Oo loogu talagalay caafimaadka galmada iyo taranka

## Waa maxay ka-hortagga uur-qaadidda?

Ka-hortagga uur-qaadidda macnaahisu waa hor-istaagga uur-qaadidda. Waxaa jira dhowr hab ee ka-hortagga uur-qaadidda oo kala duwan waxaana muhiim ah in la doorto midka sida ugu fiican u kaafinaya baahiyahaaga. Adeegsiga habka aad ku faraxsan tahay macnaheedu waa inaad awoodi doonto inaad ku raaxaysato galmada adoon ka welwelayn uur-qaadid aan la doonayn.



## Haddaba habkee la adeegsada?

Markii aad dooranaysa ka-hortagga uur-qaadidda waa inaad tixgelisaa:

- waxtarkeeda
- qaab-nololeedkaaga
- fududaanta adeegsigeeda
- waxyaalaha aan lagu talagalin oo ka yimaada
- qarashka iyo helitaanka
- dib-u-soocelinteeda
- iska ilaalinta cudurada laysugu gudbiyo galmada (STIs)
- arimaha caafimaadka kuwaas oo yarayn kara kala doorashooyinka qaarkood

Adigoo kala hadla kilinikada Family Planning Queensland (FPQ) degaankaaga ama dhaqtarkaaga wax ku saabsan hababka waxay hubinaysaa inaad hesho macluumaad kugu filan oo aad ku dooran karto midka sida ugu fiican kugu habboon. Waxaad kaloo ka eegi kartaa xaashiyaha xaqiiqda ee ka-hortagga uur-qaadidda FPQ oo ah [www.fpq.com.au/publications.php](http://www.fpq.com.au/publications.php) ayna ku jiraan faahfaahin dheeraad ah ee hababka gaarka ah ee ka-hortagga uur-qaadidda.

## Kiniiniga Ka-hortagga Uur-qaadidda afka laga qaato (Kiniiniga)

Kiniiniga Ka-hortagga uur-qaadidda ee afka Laga Qaato (COC), oo badanaa loogu yeero 'Kiniiniga', waa ka-hortagga uur-qaadidda oo afka laga qaato lana qaato maalin kasta. Waxaa ku jira hoormoonada oestrogen iyo progesterogen. Kuwaan waxay la mid yihiin hoormoonada dabiiciga ah oo ay soosaaraan jidhka dhediggu.



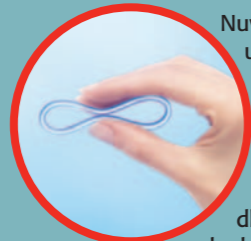
Kiniinigu wuxuu u shaqeeyaa ayadoo:

- ka-hortagta ugxaan samaynta (soo daynta ukunta ee ugxaan-sidaha)
- adkaysa dusha sare afka siilka si aysan minadu usoo gali karin ilmo-galeenka (makaanka)
- baddasha dusha sare ee ilmo-galeenka, taas oo ka dhigaysa inaysan ku habboonayn uur-qaadid.

Kiniinigu waxaa laga helaa asagoo rijeeto ku qoran kilinikada FPQ ama dhaqtarkaaga.

## Farraatiga siilka ee ka-hortagga uur-qaadidda NuvaRing®

NuvaRing® waa farraatiga siilka la geliyo oo ka-hortagga uur-qaadidda ah kaas oo maalintii soo-daaya qiyaasta hoormoonada oo yar. Isla markii la geliyo si tartiib-tartiib ah ayey ugu soo daysaa dhoosas yaryar ee labada hoormoon, oestrogen and a progesterogen, marinada dhiiga. Hoormoonadaas waxay la mid yihiin kuwa sida dabiiciga ah uu u sameeyo jidhka dhedigga waxayna la mid yihiin kuwa laga isticmaalo ka-hortagga uur-qaadidda ee afka laga qaato (Kiniiniga).



NuvaRing® waxay u shaqeysaa ayadoo:

- ka-hortagta ugxaan samaynta (soo daynta ukunta ee ugxaan-sidaha)
- adkaysa dhusa sare ee afka siilka si aysan minadu u soo galin karin ilmo-galeenka (makaanka)
- baddasha dusha sare ee ilmo-galeenka, taas oo ka dhigaysa inaysan ku habboonayn uur-qaadid.

NuvaRing® waxaa laga helaa asagoo rijeeto ku qoran kilinikada FPQ ama dhaqtarkaaga.

## Kiniiniga ka-hortagga uur-qaadidda oo Progesterogen-keliya ah (POP)

Kiniiniga POP, mararka qaarkoodna loo yaqaan 'Kiniiniga Yar', keliya wuxuu ka koobvan yahay progesterogen. Progesterogen-ku waxay la mid tahay hoormoonka progesterone-ka, kaas oo si dabiiciyan ah uu u soo saaro jidhka dhediggu.

POP waxay u shaqeysaa ayadoo:

- adkaysa dhusa sare ee afka siilka si aysan minadu u soo galin karin ilmo-galeenka (makaanka)
- baddasha dusha sare ee ilmo-galeenka, taas oo ka dhigaysa inaysan ku habboonayn uur-qaadid.
- saamaysa ugxaan samaynta (soo daynta ukunta ee ugxaan-sidaha) ee haweenka qaarkood

POP waxaa laga helaa asagoo rijeeto ku qoran kilinikada FPQ ama dhaqtarkaaga.

## Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA)

DMPA wuxuu la mid yahay hoormoonka progesterone-ka, kaas oo si dabiiciyan ah uu u soo saaro jidhka dhediggu. DMPA waxaa laysku siiyaa ayadoo muruqa lagu duro 12kii toddobaadba waxaana si tartiib-tartiib ahna waxaa u nuuga marinada dhiigga si looga hortago uur-qaadidda. Depo Provera® iyo Depo Ralovera® waa magacyada ganacsi ee DMPA oo Australia laga helo.



DMPA waxay u shaqeysaa ayadoo:

- ka-hortagta ugxaan samaynta (soo daynta ukunta ee ugxaan-sidaha)
- adkaysa dhusa sare ee afka siilka si aysan minadu u soo galin karin ilmo-galeenka (makaanka)
- baddasha dusha sare ee ilmo-galeenka, taas oo ka dhigaysa inaysan ku habboonayn uur-qaadid.

DMPA waxaa laga helaa asagoo rijeeto ku qoran kilinikada FPQ ama dhaqtarkaaga.

## Dhexgelinta ka-hortagga uur-qaadiddaha – Implanon®

Implanon® waa bir yar oo jilicsan, taas oo la dhexgeliyo maqaarka gacanta sare hoosteeda. Isla markii la dhexgeliyo waxay si tartiibtartiib ah ku soo daysaa progesterogen (taas oo la mid ah hoormoonka progesterone, taas oo si dabiiciyan ah uu u soo saaro jidhka dhediggu) marinada dhiigga si looga hortago uur-qaadidda ilaa 3 sano.

Implanon® waxay u shaqeysaa ayadoo:

- ka-hortagta ugxaan samaynta (soo daynta ukunta ee ugxaan-sidaha)
- adkaysa dhusa sare ee afka siilka si aysan minadu u soo galin karin ilmo-galeenka (makaanka)
- baddasha dusha sare ee ilmo-galeenka, taas oo ka dhigaysa inaysan ku habboonayn uur-qaadid.



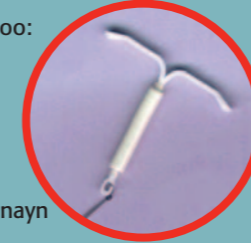
Implanon® waxaa laga helaa kilinikada FPQ ama dhaqtarada kale iyo dhaqaatiirta haweenka kuwaas oo tababar ku qaba dhexgelinta iyo ka-saaridda Implanon ee jidhka.

## Qalabka intrauterine-ka soo-daaya- Progesterogen – Mirena®

Mirena® waa qalab yar oo u e'g qaabka-T oo ka samaysan balaastiig. Waxaa ku jira hoormoonka progesterogen-ka, kaas oo muddo ka dib la soo daayo. Waxaa lagu xiraa gudaha ilmo-galeenka (makaanka), halkaas oo ay ku soo dayso progesterogen si looga hortago uur-qaadidda ilaa shan sano.

Mirena® waxay u shaqeysaa ayadoo:

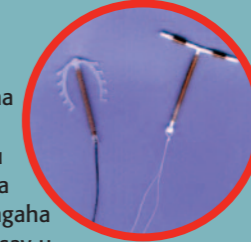
- adkaysa dhusa sare ee afka siilka si aysan minadu u soo galin karin ilmo-galeenka
- baddasha dusha sare ee ilmo-galeenka, taas oo ka dhigaysa inaysan ku habboonayn uur-qaadid.



Mirena® waxaa laga helaa kilinikada FPQ, dhaqaatiirta haweenka iyo dhaqaatiirta qaarkood.

## Qalabka Ka-hortagga Uur-qaadidda ee intrauterine Naxaasta ah (IUD)

IUD waa qalab yar kaas oo lagu xiro gudaha ilmo-galeenka. Waxaa jira laba nooc copper IUDs oo Australia laga helo –Multiload Cu 375® iyo Copper T 380A®. Waxaa loo adeegsan karaa sidii ka-hortagaha uur-qaadidda ilaa 5 ama 8 sano say u kala horreeyaan. Labaduba waxay ka samaysan yihiin balaastiig iyo naxaas. Both are made of plastic and copper.



IUD waxay u shaqeysaa ayadoo:

- ka-hortagta in minadu ku dhexsocoto ilma-galeenka oo u gudubto ugxaanta bacrisan (ukunta)
- ka-hortagta abuuridda ugxaanta bacrisan (ukunta)

IUD waxaa laga helaa kilinikada FPQ, dhaqaatiirta qaarkood, dhaqaatiirta haweenka iyo kilinikada taranka.

## Kondhoomyada – lab iyo dhedig

Kondhoomka labka waa qalab ka samaysan polyurethane ama cinjir ku dul-duuban guska kacsaday ka hor galmada siilka, futada iyo afka ah.

Kondhoomka dhediggu waa qalab ka samaysan polyurethane, ilaa 15 santiimitir dherer le'eg, kaas oo la geliyo siilka ka hor isutagga galmada.



Kondhoomyadu waxay u shaqeeyaan:

- sidii xayndaab jireed kaas oo ka joojiya dheecaanka jidhka, sida shahwada iyo dheecaanka siilka, inay isaga gudbaan labada rafiig ee galmada.hal mar uun baa la isticmaali karaa.

## Xusuusnow...

**Xataa haddii aad isticmaalaysa hab kale oo ka-hortagidda uur-qaadidda, keliya koondhoomyada ayaa keena iska ilaalinta uur-qaadidda aan la doonayn iyo STIs.**

Koondhoomyada labka waxaa laga helaa kilinikada FPQ, farmishiyeyasha, subar-markidyada iyo mashiinada fendingka. Waxay ku yimaadaan qaaban, dooqyo, samaysan, qiyaaso iyo midabo kala duwan.

Koondhoomyada dhedigga waxaa laga helaa kilinikada FPQ iyo qaar ka mid ah adeegyada caafimaadka ee kale.