

KA HORTAGGA UURKA IYO WAR FAAH FAAHIN KOOBAN

HORMONIKIERUKKA

Hormoonikierukka waa caag yar oo la geliyo makaanka. Caagan yar laba nooc buu u sii kala baxaa. Mid ka hortagaya uurka 3 sano iyo mid ka hortagaya uurka 5 sano. Qassab maaha in la xidhnaado 3 ama 5 sano. Horayba waa layskaga soo saari karaa. Haweeneyda oo ilmo nuujinaysa waa loo xidhi karaa. Haweeneyda markaa loo geliyo kierukkada, kadib ma dareemayso mana ku dhex lumi karo. Kierukkada badanaa haweeneyda kuma keeno miisaam dheeraada. Haddii ay haweeneydu uur kale rabto hadhow, wax dhib ah kugu ma keenayo. Dhibaatooyinka ugu badan ee hormoonikierukka keeno waa sbuucyada ugu horeeya ooy caadadu badato iyo caadada oo wakhtiyo kala duwan timaada. Muddo kadib badanaa caadadu wey yaraataa ama maba timaado.

KUPARIKIERUKKA

Kuparikierukka waa sida hormoonikierukkada oo kale, caag yar oo makaanka la gelinayo. Waxay ku kala duwan yihiin, kuparikierukkadu hormoon iyo daawo ma laha. Wuxuu ku fiican yahay haweenka aan rabin wax daawo leh in ay isticmaalaan. Uurka wuxuu ka hortagaa ugu yaraan 5 sano. Dhibaatooyinka ugu badan ee uu keeno waa caadada iyo xanuunka caadada oo batta. Saas awgeed lagulama taliyo kuparikierukka in ay qaataan, haweenka ay caadadoodu badan tahay ama aad ugu xanuusta caadada.

EHKÄISYKAPSELI

Caaga ehkäisykapseliga loo yaqaanna waa caag yar oo jilicsan. Waxaa laga geliyaa haweeneyda muruqeeda qacanta. Hadhowna haweeneyda in uu caag ku jiro ma dareemayso, illaa ay taabato meeshii laga geliyay. Caagan ma ku dhex lumi karo. Caagan wuxuu ka hortagaa uurka 3 ama 5 sano. Ka horba waa layska soo saari karaa. Ilmaha iyadoo haweeneydu nuujinaysa way gashan kartaa. Caagani kuma keeno badanaa miisaam dheeraada haweeneyda. Haday hadhow haweenaydu uur rabto, wax dhib ah kuma keenayo. Dhibaatooyinka ugu badan ee uu ehkäisykapseliga keeno, waa caadada oo wakhtiyo kala duwan timaadda iyo wakhtiga caadada oo dheeraada inta hore.

EHKÄISYPILLERIT

Kiniinnada waa ka hortag fiican markay tahay uurka, markayna rabin haweeneydu wakhti dheer in ay uurka ka hortagto. Kiniinku badanaa caadada wakhtigeeda joogto buu ka dhigaa, xanuunka caadada wuu yareeyaa, caadaduna wey yaraataa. Ilmaha kiniinkan laguma nuujin karo. Kiniinnada waa in ay haweeneydu ku dadaashaa, in ay cunto maalin kasta isku wakhti. Haddii la hilmaamo ilmaa uurka geli kara. 21 maalmood markay cunto, 7 maalin bey joojinaysaa, si ay caadadu u timaaddo. Haddana dib bay u bilaabeysaa. Dhibaatooyinka ugu badan ee kiniinnadu keenaan waa madax xanuun, yalaalugo, dabciga oo is bedbedela iyo caado yar oo iska timaada mar mar.

EHKÄISYLAASTARI

Balastarka/sharootada uurka ka hortagaya isaguna waa farsamo fiican. Looma baahdo in la xasuusto sida kiinniinada. Haweeneydu waxay isku dhejinaysaa balastarkan. Ka dib halka xabbo ee balastarkaa 7 maalmood buu ku dhejisnaanayaa halkaa meel. Saddex balastar iyo saddex sbuuc ka dib, 7 maalmood bey bilaa balastar ahaanaysaa, si ay caadadu u timaaddo. Balastarka waxaa lagu dhejin karaa dhabarka sare, caloosha, dabada ama qacanta. Markasta waa in balastarka meel meeshi hore ka duwan lagu dhejiyaa. Intuu balastarku ku dhejisanyahay haweeneyda wey meydhan kartaa, dabbaallan kartaa, saunadana wey geli kartaa. Ilmaha balastarkan laguma nuujin karo. Dhibaatooyinka ugu badan ee uu keeno waa meeshii lagu dhejiyay oo cuncunta, madax xanuun, yalaalugo iyo naasaha oo xanuuna.

JÄLKIEHKÄISY

Haddii lacalla ka hortagga ilmaha ee la isticmaalayey wax si ka noqdaan/xumaado, haweeneyduna ka baqato galmada kadib in ay uur qaado, waxay farmasiiga ka soo iibsan kartaa kiniinka loo yaqaano jälkiehkäisy. Wuxuu ka hortagayaa uurka abuurmi kara. Waa in la cunaa galmada kaddib 48 saacadood gudahood (laba maalin). Looma baahna in uu dhakhtar soo qoro. Kiniinka jälkiehkäisyga tiradiisu waa hal xabbo uun. Waxaa loogu talagalay in la cuno xaalad aad u adag uun. Laga ma dhigan karo ka hortaga uurka oo joogta ah.

Tässä julisteessa on lyhyesti tietoa raskauden ehkäisymenetelmistä.

Anna tämä juliste asiakkaalle tutustuttavaksi, mutta muista myös käydä keskustelua aiheesta hänen kanssaan. Juliste ei korvaa keskustelua.

Tekstin ovat kirjoittaneet somalitaustaiset neuvolatyön ammattilaiset.

LYHYT KOOSTE RASKAUDEN ERILAISISTA EHKÄISYMETELMISTÄ

HORMONIKIERUKKA

Hormonikierukka on pieni kuminen ehkäisyväline, joka asetetaan naisen kohtuun. Hormonikierukka ehkäisee raskautta, joko 3 tai 5 vuotta. Tarvittaessa hormonikierukan voi poistaa aikaisemmin. Hormonikierukan voi asentaa myös silloin, kun äiti imettää. Paikalla ollessaan kierukka ei tunnu eikä se katoa kehoon. Hormonikierukka usein vähentää kuukautisvuotoa ja joskus vuoto voi jäädä kokonaan pois. Hormonikierukka ei vaikuta pysyvästi naisen hedelmällisyyteen. Naisen painon nousu on yksilöllistä, mutta lähtökohtaisesti hormonikierukka ei yleensä nosta naisen painoa. Yleisimmät haittavaikutukset hormonikierukasta on kuukautisvuodon lisääntyminen sekä vuodon epäsäännöllisyys kierukan laiton alkuvaiheessa.

KUPARIKIERUKKA

Kuparikierukan toiminta on samalainen kuin hormonikierukan, mutta se on hormoniton. Kuparikierukka sopii naiselle, joka haluaa lääkkeettömän ja varman ehkäisymenetelmän. Lähtökohtaisesti kuparikierukka sopii naisille, joilla ei ole runsaita tai kivuliaita kuukautisia. Kuparikierukka ehkäisee raskautta vähintään 5 vuotta. Yleisimmät kuparikierukan haitat ovat kuukautisvuodon määrän ja keston sekä kuukaustikipujen mahdollinen lisääntyminen.

EHKÄISYKAPSELI

Ehkäisykapseli on pieni joustava sauva, joka asetetaan naisen käden olkavarren sisäsiivuun. Se on pitkäaikainen ja varma ehkäisymenetelmä. Nainen voi tunnusteltaessa tuntea kapselin, mutta kapseli ei aiheuta kipua eikä se katoa kehoon. Ehkäisykapseli ehkäisee raskautta 3 tai 5 vuotta. Tarvittaessa se voidaan poistaa aikaisemmin. Kapseli voidaan asettaa, vaikka äiti imettäisi. Ehkäisykapseli ei vaikuta pysyvästi naisen hedelmällisyyteen. Naisen painonnousu on yksilöllistä, mutta lähtökohtaisesti ehkäisykapseli ei yleensä nosta naisen painoa. Ehkäisykapselin yleisimmät haittavaikutukset ovat kuukautisvuodon epäsäännöllisyys ja vuodon pitkittyneisyys erityisesti ehkäisykapselin laiton alkuvaiheessa.

EHKÄISYPILLERIT

Ehkäisytabletit ovat myös hyvä raskaudenehkäisyvaihtoehto, jos haluaa lyhytaikaisen ehkäisymuodon. Ehkäisytabletti usein säännöllistää kuukautiskierron, vähentää kipuja sekä vuodon määrää. Ehkäisytabletteiden kanssa ei voi imettää. Naisen täytyy olla huolellinen pillereiden käytön kanssa. Ehkäisytabletit otetaan 21 päivän ajan samaan aikaan joka päivä ja tämän jälkeen pidetään 7 päivän tauko. Tauon aikana usein tulee kuukautisvuotoa. Mikäli nainen unohtaa ottaa pillereitä, hän voi tulla raskaaksi. Ehkäisytabletteiden yleisimmät haittavaikutukset ovat päänsärky, pahoinvointi, mielialamuutokset ja tiputteluvuodot.

EHKÄISYLAASTARI

Ehkäisy-laastari on myös hyvä ehkäisymenetelmä, joka ei vaadi jokapäiväistä muistamista, mutta on varma ehkäisymuoto oikein käytettynä. Ehkäisy-laastari asetetaan iholle 7 päiväksi ja tämän jälkeen laastari vaihdetaan uuteen. Kolmen laastarin, eli kolmen viikon jälkeen, nainen pitää 7 päivän tauon kuukautisvuodon mahdollistamiseksi. Laastari kiinnitetään eri paikkoihin kehossa kullakin kerralla. Laastari voidaan kiinnittää esimerkiksi pakaraan, vatsaan, olkavarren ulkopintaan tai selän yläosaan. Laastaria ei voi käyttää imettäessä. Nainen voi laastarin kanssa käydä normaalisti suihkussa, saunassa sekä uimassa. Yleisimmät haittavaikutukset ovat kiinnityspaikan ihoärsytys, päänsärky, pahoinvointi ja rintojen arkuus.

JÄLKIEHKÄISY

Mikäli säännöllisesti käytettävä ehkäisy pettää yhdynnän aikana ja tämän myötä nainen pelkää tulevansa raskaaksi, hänen on mahdollista ottaa jälkiehkäisytabletti. Jälkiehkäisytabletti on otettava 48 tunnin sisällä yhdynnästä. Jälkiehkäisytablettia saa apteekista ilman lääkärin reseptiä. Jälkiehkäisytablettiä ei saa käyttää pidempiaikaisena ehkäisymenetelmänä.