

# Hababka ka hortaga uur-qaadida ee Australia

**Isticmaalida hababka ka hortaga uuryeelashadu waxay joojin karaan uurka. Hababka kala duwan ayaa ku haboon waqtiya kala duwan intaad nooshahay.**

## **Ka hortag-uur oo muddo dheer ah oo dib loo celin karo (LARC)**

Hababka looga hortagu uuryeelashada ee LARC waxay bixiyaan sanada badan oo ah ka hortag-uur kuwaas oo ah ku-meel gaar, amaan, wax ku oolna ah sanada badan. Waxaana jira laba nooc:

- **Kan maqaarka-la-gelinayo ee hortagga uurka** waa xarig yar oo la geliyo maqaarka gacanta kore hoosteeda, kaas oo sii daynaya qadar hoose oo hoormoon ah kana joojinaya ilmagaaleenku inuu sii daayo ugxan bil walba. Wuxuuna ku dhamaadaa 3 sanadood si sahala ayaana waxaa uga saari kara dhakhtar ama kalkaaliso caafimaad.
- **Qalabka ilmagaaleenka gudhiisa la gelinayaa (IUD)** waa aalada ka hortagta uurka waxaana la gelinayaa ilmagaaleenka. Waxaa jira laba nooc oo ah IUD. IUD-ga naxaaska ah wuxuu shaqeeyaa ilaa 10 sanadood. IUD-gu sii daynaya hormone-ka wuxuu ka dhamaadaa shan sanadood. IUD-gu wuxuu joojiyaa in shahwadu gaarto oo ay bacrimiso ukunta. Waxay kaloo bedeshaa sida ilmagaaleenku u yaal, si aanay ugxan bacrimaysani ugu dhegin. IUD-da si sahlan ayaa waxaa u saari kara dhakhtar ama kalkaalisada caafimaadka.

## **Hababka waxqabadka-dhexe ee ka hortagga uur-qaadida**

Hababka waxqabashada dhexe ee ka hortagga uurka waxay bixiyaan ka hortag uur oo ku meelgaar ah, amaan ah wax ku oolna ah muddo asbuucyo ama bila ah. Waxaa jira laba nooc:

- **Irbada ka hortagta uurka** (oo loo yaqaan Depo) waa irbada hoormoonka. Waxay ka kooban tahay hoormoon joojiya ugxanta. Si ay u noqoto wax ku ool, waxaad u baahan doontaa inaad qaadato irbada 12kii ilaa 14kii asbuucba.
- **Fargashiga siilka** wuxuu ka kooban yahay hormoono joojiya ugxanta. Waa hal cabir kaas oo mid kasta le'eg kaas oo meeshiisa joogaya muddo saddex asbuuc ah. Muddo saddex asbuuc ah ka dib waa iska saaraysaa faraatiga saddex asbuuc ka dib, ka dibna waxaad gelinaysaa mid cusub asbuuc ka dib.

## **Hababka wax-ka-qabashada gaaban ee ka hortagga uur-qaadida**

Hababka ka hortagga uurka ee mudadada gaabani waxay bixiyaan uur joojin wax ku oolla, amaan ah oo ku meel gaara. Waxay u baahan yihiin in la qaato maalin walba. Waxaa jira laba nooc:

- **Kiniiniga ka hortagga uur-qaadida ee isku-qasan**, waxaa waajiba in la qaato maalin walba, wuxuuna ka kooban yahay qaabab saynteetik ah oo ka kooban laba hoormoon. Waxay joojiyaan ugxanta waxayna ku sameeyaan dareere irida hore ee ilmagaaleenka, iyaga oo joojinaya shahwadu inay soo gudubto.
- **Kiniinka yaryari** wuxuu ka koobmaa qaab saynteetik ah oo ka kooban hal hormoon keliya. Wuxuu ka dhigaa dareeraha irida ilmagaaleenka mid adag, kaas oo ka joojinaya in shahwadu soo gudubto. Waxaa loo baahan yahay in la qaato maalin walba isku waqti.

## Hababka caqabada ee ka-hortaaga uur-qaadida

Hababka caqabada ee ka-hortaga uurka waxay joojiyaan in shahwadu ay soo gasho ilmagaaleenka. Waxaana ka mid ah:

- Kondhomka (galxuubka) ragga
- Kondhomka (galxuubka) dumarka
- diaphragms-ka.

Kondhomku (galxuubku) wuxuu bixiyaa difaaca infakshanka la isugu gudbin karo galmoodka

## Ka-hortagga uur-qaadida ee degdega ah

Ka-hortagga uurka ee degdega ah waxaa la isticmaali karaa kiniini marka la sameeyo galmood ka dib si hoos loogu dhigo fursada inaad uur yeellato.

- **Naxaasta IUD-da** ah ayaa ah habka ugu waxtarsan ah ee ka hortagta uurka marka la geliyo shan maalmood oo aadan ka xafidnayn galmoodka gudaheed. Ka dib waxay bixin kartaa ka hortag uur oo wax ku oolla ugu yaraan shan ilaa 10 sanadood.
- **Kiniiniga ka hortagga uurka ee degdegta ah** waa in loo qaataa sida ugu dhaqsaha badan ka dib galmood aan xafidnayn si ay u yeellato waxtarka ugu sarreeya, laakiin boqolkiiba boqol waxtar uma aha inay ka hortagto uurka. Waxtarku wuxuu ku xiran yahay dhaqso u qaadashada laakiin waxaa la qaadan karaa saddex ilaa shan berri ka dib marka la soo sameeyey galmood aan xafidnayn.

## Hababka dabiiciga ah ee ka hortagga uur-qaadida

Hababka dabiiciga ah ee ka hortagga uurka waxaa ka mid ah kala bixida iyo dariiqooyinka bacriminta dabiiciga ah. Labaduba waxay u baahan yihiin dhiirigelin, ka warhayn iyo iskaashi ka dhexda lamaanaha. Kuwaasi waa dariiqooyinka ugu liita xagga ka hortagga uurka.

- Dumarka isticmaalaya **dariiqooyinka ogaanshaha bacriminta ee dabiiciga** ah waxay la socdaan calamaadaha jirka qaarkood maalin walba si ay ula socdaan markay diyaar yihiin. Inta waqtigaas lagu jiro, waxay ka fogaadaan galmoodka ama waxay isticmaalaan ka hortagga uurka (ilaa 16 berri wareega caada kasta).
- **'Kala bixidu'** waxay u baahan tahay in ninku kala baxo guskiisa waqtiga galmoodka inta aan shawadu ka imaan. Si kasta ha ahaatee maadaama shahwadu iska joogto biya baxa ka hor, weli uurku waa imaan karaa.

## Hababka joogtada ah ee ka hortagga uur-qaadida

Nadiifintu ama kormidu waa dariiqo joogto ah oo si wax ku oolla uga hortegaysa ilma yeelashada waxaana la samaynayaa qaliin.

- **Nadiifinta ama kormida dumarka waxay ku lug leedahay xirida tuubada** (ama 'xirida tuubooyinkaaga). Waxay la xiriirtaa qaliin yar iyada oo lagu samaynayo suuxdin guud laguna qabanayo afka tuubada qabato si looga hortago in shahwada iyo ukuntu kulmaan.
- **Kormida ragga waxaa loo yeeraa fasaktomi (vasectomy. Waxaana la sameeyaa qaliin (iyada oo la samaynayo suuxdin gaara ama suuxin guud) si loo gooyo tuubooyinka ka soo qaada shahwada xiniinyaha oo geeya guska.**

## Xaggee ka heli karaa kaalmo

- 1800 my options Tel. 1800 696 784 Mutarjum 131450
- Dhakhtarkaaga guud
- Caafimaadka Qaxootiga: <http://refugeehealthnetwork.org.au/refer/refugee-health-nurse-program/>
- Farmashiyaha

- Adeega Caafimaadka Bulshada: <https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory>
- Qorshaynta Qoyska ee Fiktooriya: Tel. 1800 013 952 ama (03) 9257 0100

## **Macluumaad intaas ka badan oo ku saabsan Tusaha Tarjumaadaha caafimaadka**

Mawduucyada la xiriira:

- Dariiqooyinka Ka-hortaga uurka – Dariiqooyinka ka hortaga uurka dib loo celin karo ee mudada dheer
- Dariiqooyinka Ka-hortaga uurka – Mudada Dhexe iyo dariiqooyinka ka hortaga uurka mudada dhexe
- Dariiqooyinka Ka-hortaga uurka – Dariiqooyinka Caqabadaha ee ka hortaga uurka
- Dariiqooyinka Ka-hortaga uurka – Dariiqooyinka ka hortaga uurka Degdega ah

Waxaa ansixisay oo daabacday Xukuumada Fiktooriya, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Dawlad Goboleedka Fiktooriya, Wasaarada Caafimaadka Iyo Adeegyada Aadamiga, Janaayo 2019.

Waxaa laga hellaa <<http://healthtranslations.vic.gov.au/>>