

# Hababka ka hortaga uur-qaadida

hababka ka hortagga uur-qaadida dib loo celin karo ee waxqabadka mudada dheer

**Uma baahnid** inaad xasuusato si aad u isticmaasho kuwan mar kasta oo aad galmood samayso

Habka	Aallada la gelinayo maqaarka (IUD) – IUD-da naxaaska ah	Aallada la gelinayo maqaarka (IUD) – IUD-da hormonaha ah	Gelinta maqaarka qalabka ka hortagga uur-qaadida
Maxay tahay?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aallad ka hortagta uur-qaadida oo naxaas iyo caag ka samaysan oo uu geliyey ilmagaaleenkaaga dhakhtar ama umuliso si khaasa loo tababaray</li> <li>• Wuxuu joojiyaa shahwadu inay gaarto oo bacrimiso ugxanta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aallad yar oo sii daynaysa hormoon ayaa waxaa geliyey ilmagaaleenkaaga dhakhtar ama kalkaaliso caafimaad si khaasa loo tababaray</li> <li>• Hoormoonka si tartiiba ayaa loo sii daayaa wuxuuna ka hortagaa uurka isaga oo sababaya isbedel ku dhaca dahaadhka ilmagaaleenka, kaas oo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ul ama wax yar oo dhuuban ayaa la geliyaa maqaarka hootiisa waxaana geliya dhakhtar ama kalkaaliso caafimaad (kuwaas oo ka saari doona marka loo baahdo). Waxayna sii daysaa qadar yar oo ah hormoonka loo yaqaan progestogen, kaas oo joojiya ugxanta bil walba.</li> </ul>



**Cu-IUD**



**Mirena™**



**Implanon NXT™**

		horjoogsada ukunta la bacrimiyey inay ku dhegto.	
<b>Ilaa intee qaadanaysaa?</b>	ugu yaraan 10 sanadood	5 sanadood	3 sanadood
<b>Waxtarka</b>	99%	99%	99%
<b>Faaiidada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daawooyin kale ma saameeyaan</li> <li>• Waxaa si sahala uga saari kara aqoon yahan caafimaad oo tababaran</li> <li>• Kaa joojin mayso inaad uur yeellato ka dib</li> <li>• Marka la geliyo, IUD-da waa midda ugu macquulsan qiima ahaan marka kuwa kale la dhinac dhigo</li> <li>• Marka la saaro, waxaad awoodaa inaad ku noqoto wax dhalidii</li> <li>• Waxay wax u tartaa sida kormida, laakiin dib ayaa loo celin karaa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badanaa waxay ka dhigtaa caada helidaada mid sahlan ama waa joojisaa, in kasta oo dumar badan uu ku dhacdo dhiig bax aan joogto ahayn bilaha ugu horreeya isticmaalka</li> <li>• Marka lagu geliyo, IUD-du waa midda ugu macquulsan qiima ahaan marka la dhinac dhigo hababka kale</li> <li>• Marka laga saaro waxaad awoodaa inaad ku noqoto dhalidii</li> <li>• Waxay wax u tartaa sida kormida, laakiin dib ayaa loo celin karaa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caadadu waxaa laga yaabaa inay khafiifto ama ay joogsato</li> <li>• Si sahala ayaa lagaaga saari karaa</li> <li>• Kaa joojin mayso inaad dib uur u yeellato</li> </ul>
<b>Arrimaha kale oo la qadarinayo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waxaa laga yaabaa in caadadaadu tahay mid xoogan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waxay hoos u dhigtaa kansarka ku dhaca endometrial-ka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waxaa laga yaabaa inuu dhaliyo dhiig bax siyaada ah iyo dhib dhiiga lagu qabo</li> </ul>
<b>Yaa ku haboon?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amaan ayuu u yahay dumarka badankood, kuwaas oo ay ku jiraan dumarka dhalinta yar iyo kuwa aan weligood carruur dhalin</li> <li>• Dumarka nuujinaya</li> <li>• Dumarka fadilaya dariiqada ka hortaga uurka aan la xiriirin hormoon.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dumarka badankood wuxuu u yahay amaan, kuwaas oo ay ku jiraan kuwa dhalinta yar oo aan weligood ilma dhalin</li> <li>• Dumarka ilmaha naaska nuujinaya</li> <li>• Dumarka qaba endometriosis ama dhiigbax siyaada ah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dumarka naas nuujinaya</li> </ul>

Kondhomada keliya ayaa looga hortegi karaa cudurada galmoodka lagu gudbin karo (STIs).

Waxaa ansixisay oo daabacday Xukuumada Fiktooriya, 1 Treasury Place, Melbourne. © Dawlad Gogoleedka Fiktooriya, Wasaarada Caafimaadka iyo Adeegyada Aadmiga Janaayo 2019.  
Waxaa laga hella <http://healthtranslations.vic.gov.au/>