

# KA HORTAGA XAAMILNIMADA

## **Waqtiyada aanan la'isku tageynin**

Waqtiyaashaan waxey cadeynayaan markii ay naagta ay qabto caadada nromalka ah (28da berri) oo socoda 6 berri kama ka yar. Waxaa la doonayaa in aanan la'siku tagin maalmahan waayo qofkii aanan rabin in uu uur yeesho ama aanan isticmaalin karin dawooyin oo looga hortagaayo ilmaha.

**Coito interrotto** waxaa laga wadaa markii ninka guskiisa uu ka soo baxaayo naagta siilkeeda, asaga oo wixiisa dhameysanin taasne waxey u keeni kartaa dhibaato qoyskaas.

Waxaa laga yabaa in biyaha ninka ay ka soo bixin karaan asaga oo wax war ah u heynin, markastane ma ahan wax fudud ka soo bixin guskiisa siilkeeda.

## **Kondomka**

waa bambiirada ay isticmalaan nimanka markii ay naagta u tagayaan, kuligoodna waa halma mid oo la'isku aamini karo kana difaaci karo AIDS. In kastoo dadka badankiis ay leeyihiin yaan la isticmaalin haddii kale wax lama dareemaayo.

Teeda kale ma jirto in uu duleylmo in ay labada qof isku tagay

## **Asbiraalaha aan daawada laheyn**

spiirala waa wax la gelinaya minka dhexdiisa u jeedadiisu tahay ,ka hortaga ogxaha sii deyntooda ,inteyn howlgelin, ( iyo ormoonaha progestinico) asbiiralaha aad buu u hirgeliyaa howshiisa, waxaan kordhikaro infesiyooni ,xanuuno kala duwan gabdhaha aan la qabin ma isticmaali karaan,waana qalab ay tahay unuu geliyo ,ama ka bixiyo dhaqtar.

## **Contracezione ormonale**

contraccezione ormonale waa hubaal ah maadama ay tahay mid ka hortegeysa sameynta ovulasiyoonka oo ah ormoona awooda u leh siideynta ugxaha iyoormoonaha progestiniko, lagana heo contactivayaasha ormonali,waxaan jiraan noocyo kala duwandaawooyinka looga hortago uurka oo ahna noocyo tiro badan.kan koobnaan kara bro jesticckoo iyo estrojeno,weyna jiraan kuo aan

laheyn estrojeno.kontajetivi aan laheyn estrojenowaa la midkuwa iku qasan,dheereeya keliya ineey qadan karaan haweenka aan rabin ,aan qaadan Karin estrojeni,

kaniinga la afka qaato waa mid joogta ah maalin waliba isla waqtigaas.hadase waxaa jiraan kuwo aan aheyn kaniini , oo aan u baahneyn qaadasho joogti ahiyo ineey maraan caloosh qatarna u ah in la ilaawo

kuaaso ah:

- kontraccesiyonewaqtii dheer (imbiyanti maqaarka hoostiisa), aspiraale ormonaali oo siideynaayo si tartiibtartiib ah) labadaan taba waxey wadaagaan progestiniko,wena qaadankaraan haweenka halista u tahay (erstro –projestinici): wadno xanuun, nuujinta,madax xanuun,sigaarka ,sokorowga, (xaaladahaan oo kale markey jiraan waa inuu dhaqtar raacaa isticmaalkooda ;waana inuu u sheegaa dhaqtarka sida loo sticmaalayo),
- kontracetsione bisha(faraantiga minka:waa sida ugu yare e loo qaato estrjeno maalmeedka ee suuqa ku jira).
- kontraccesiyoe usbuuceekana(cerotto transdermico )maqaarka dhex mareya.

1kontracetiivi ormonaali kuwooda casriga ah waxey siideeyaan ormooni qiyaasan; Dhibaatooyinka ka yimaadawey yaryihiin,mana fara geliyaan seswaale.sanooyinka danbe waxaa la soo saaray kaniniyaal cusub leh qiyaas yar oo estrogeno,progestinico oo loo dul entuu qafiifka ka batey ayuub gebigii ka maqanyahay estrogenaha.kan noocaas ah waxa u ka koobanyahay oo keliya progestinico,saas awgii bey u noqotey kaniniga , ay haweeneyad;sigaarka cabata, .aad u cayilan. Am qabata wadna xanuun,xataa ay qadankarto mida nuujineysa.

Contracativo ormonale wuxuu yareeyaa: xanuunka caadada ,inbadana waxey ka helaa xasilnaan maskexiyan ah ka timaada welwel la aanta seswaalitaada iyo reynreyn. Tasso surtagalineysa in marke wax la dhalomarkii la joojiyanajirka wuu la qabsadey . la tasho jinikoologahaada,lataliyayaasha reerka, ee wedii suaala aadd qabtid ,shakiga aad qabtid,si aad u heshid war buuxa inaad qaadatid tabta kugu haboon.

### **Emergencyga oo isla watigaas laga gaarsinaayo**

Waa kaniinga oo la cuno (maalinta dambe), waa wax emergency loo cuney

ma'ahan wax loogu talao galey isla markaas.waxeyna ka koobanyihii labo daawo oos uuqa lagahelo saas awgeed.

Waana in isla markii la isticmaalo,( ugu badnaan 72/120 sacadood kabilaawata mark aad dhameyseen ) haddii waqti fiican la isticmaalo wax waa ka hortageysaa.

Kaniiniga cusboo goordhow suuqa soo galayaad buu wax qabad badanyahay24 saacadoodeehore hadii la qaato ,laba jibaarbuu wax anfaca 72 saaca ka dib hase yeeshee ma aha in leyska qaato, wuxuun si fiican u shaqeynaayaa marba markii aad ka hor qaadatid.

Waxey u egtahay in labada dawadoodba ay jooinaanayaankorimada cunuga,laakiin ma soo ridi karaan cunug abuurmay

Markastaba waa in loo tagaa:

- Consultorio Familiare
- tartarga
- taqtarka cidda
- emergencyga (Pronto Soccorso Ospedaliero)
- Servizio di Guardia media

Waxaa ujeedadeedu maaha, si toos ah. Ama aan toos aheyn,mana aha gasho ama bedesho booskii ,terabiya taasoo qaas u ahaaneysa dhaqtara kula socda / reerka tilmaamaha ku qoran halkaan marna ma gelikaraan dhaqtarkaaga bedelkiis,sa darteed waa inaad la tashataa dhaqtar, intaadaan waxba ka bedelin noloshaada sidaad horey ugu nooleed.