

Oggolaanshaha IUC (Aalada Ka Hortagga Uur-qaadida, Intrauterine Contraceptive)

Magaca _____ Lambarka Shaxda _____

Waxa aan u doortay aalada ilmo-galeenka la geliyo ee ka-hortagga uur-qaadidda sida ahaan habkayga xakameynta dhalnada oo waxaan fasaxayaa in la geliyo. Waxaa jira laba nooc oo ah aalada ilmo-galeenka la geliyo ee ka-hortagga uur-qaadidda oo laga heli karo gudaha Maraykanka: Aalada aan hormoonka ahayn ee la geliyo ilmo-galeenka oo u isticmaasha macdanta maarta/naxaasta si ka hortagga uur-qaadida ah iyo nidaamka hormoonka ah ee la geliyo gudaha ilmo-galeenka ee sii daaya hormoonka levonorgestrel. Aalada ilmo-galeenka la geliyo ee ka-hortagga uur-qaadidda waxa ay waxtar leedahay in ka badan 99% marka si sax ah loo isticmaalo. Maarta ka kooban IUD-ga waxaa loo isticmaali karaa ka hortagga uur-qaadida degdega ah haddii la geliyo 5 maalmood gudahooda kadib marka la sameeyay galmo aan wax ilaalin ah la isticmaalin.

FAA'IDOOYINKA:

- Dhaqso ugu soo laabashada bacriminta
- Khatarta uur qaadka oo yaraata
- Yaraanshaha casiraadyada iyo qulqulka dhiigga caadada (hormoonka IUC)
- Kahortagga suurtagalka ah ee kansarka ka soo askuma xuub-darbiyeedyada ilmo-galeenka
- Qanacsanaanta heerka sare ah ee isticmaalaha
- Ikhtiyaarka haddii aan la isticmaali karin hormoonnada (maarta ka kooban IUD)

KHATARAHA/WAXYEELOOYINKA:

- Dhiig-baxa uu sameeyo ilmo-galeenka xilliga aan caadada ahayn, dhiig-bax, Dhiig-bax ama dhiig-yari
- Qayb ahaan ama gebi ahaanba soo baxa qalabka taas oo horseedi karta uur-qaadid
- Dilaacitaanka ilmo-galeenka, dhejinta ama daloolinta ilmo-galeenka
- Casiraada ama xanuunka miskaha
- Xadhig lumida ama dhibaatooyinka kale ee xadhigga
- Finan soo baxa, madax-xanuun, isbeddela niyadda qofka (hormoonka IUC)

Waxaan u baahanahay inaan waco dhakhtar ama rugta caafimaad ee qorsheynta qoyska haddii aan isku arko mid ka mid ah calaamadaha digniinta waqtiga hore ee soo socda:

- P** Caado soo daahida (uurka), dhiig-baxa ilmo-galeenka ee waqtiga aan caadada ahayn ama dhiig-bax aan caadi ahayn
- A** Calool xanuun, xanuun imaada waqtiga galmo-sameynta
- I** Caabuq u-beylah noqoshada (STD kasta), dheecaan ka soo daaditaan aan caadi ahayn
- N** Dareemi la'aanta ladnaan, qandho, qarqaryo
- S** Maqnaanshaha xadhig, gaaban ama dheer

BEDELLADA: Waan fahmay oo aan helay macluumaadka hadal ahaan laigu siiyay oo ku saabsan hababka kale ee xakameynta uur-qaadida, waxaan doortay IUC. Xaaladaha looga shakisan yahay guul-dareysiga ka hortagga uur-qaadidda, ka-hortagga uur-qaadidda dee egdegga ah ayaa la heli karaa oo wuxuuna bixiyaa fursad labaad oo lagu dhimo khatarta uur-qaadida aan ku talagalka ahayn.

TILMAAMAHA: Waxaan helay macluumaad ku saabsan sida IUC u shaqeyso iyo sida loo geliyo.

Waxaan fahamsanahay in IUC aysan ka ilaalineynin qofka cudurrada galmada lagu kala qaado.

GO'AANKA KU AADAN JOOJINTA SII ISTICMAALKA: Waxa laga yaabaa in weydiisto in IUC-ga la iga saaro wakhti kasta. Kaliya qof dhakhtar ah oo aqoontiisa leh ayaa saari kara IUC.

SU'AALAHA: Waxaa la i siiyay fursad aan ku weydiyo su'aalo ku saabsan IUC waxaana laga yaabaa in aan la xiriiro rugta caafimaadka wixii su'aalo dheeraad ah.

Saxiixa macmiilka _____ Taariikhda _____

Marqaatiga _____ Taariikhda _____

TILMAAMAHA LOOGU TALAGALAAY ISTICMAALAYAASHA IUC

GELITAANKA: IUC ayaa laga yaabaa la is geliyo wakhti kasta inta lagu jiro wareegga waqtiga caadada ilaa inta aadan uur lahayn. Kahor inta aadan is gelinin, dhakhtarkaaga ayaa baaritaan ku sameyn doonaa miskahaada si uu u ogaado xajmiga, qaabka iyo booska ilmo-galeenka. Qalab la yiraahdo speculum-ka ayaa xubinkaada taranka ah u qaban doona mid furan, si afka makaanka loo arko.

Makaanka afkiisa ayaa lagu nadiifiyaa daawo jeermiska disha. Qalab loo isticmaalo in ilmo-galeenku si joogto ah ugu hayo ayaa lagu dhejiyaa. Qalab kale ayaa loo isticmaalaa in lagu cabbiro qoto dheerida iyo booska ilmo-galeenka. Kadibna IUC-ga ayaa la geliya ilmo galeenka.

Bixiyahaaga ayaa laga yaabaa inuu kugula taliyo daawo ka hor galinta IUC si ay u jilciso afka makaanka ama si ay uga caawiso yaraynta casiraad kasta oo dhici karta waqtiga galinta. Xadhkaha ku xidhan IUC-ga ayaa fidsanaan doonaan ilaa xubinka taranka.

Waxa laga yaabaa in lagugula taliyo in aad jiifsato in muddo ah ka dib marka aalada lagu geliyo oo aad si tartiib ah u soo kacdo si aad uga hortagto inaad suuxdo.

KA WAR HAYNTA XADHKAHAADA: Waad soo saari kartaa ama waayi kartaa IUC adoon ogayn. Waxa laga yaabaa inaad lagaa ilaalin uur aan qorshaysnayn haddii aanad dareemi karin xadhkahaaga ama haddii aad dareemi karto qayb ka mid ah balaastikada. Ka eeg alwaysyada iyo tampons-ka IUC oona u dareen xadhkahaaga si joogta ah.

Sida loo eego xargaha:

- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo.
- Fadhiiso ama ku fadhiiso musqusha.
- Farta dhexe si qoto dheer u geli xubinka taranka oo hel daloolka afka ilmagaleenka (dalool wareegsan ama dalool u eg oo ku yaal bartamaha makaanka afkiisa). Waxay u muuqataa mid adag, sida cidhifka sankaa oo kale.
- Xaqiiji in xadhkaha ay ka soo baxayaan makaanka afkiisa addoo ka digtoonow inaad soo jiidin xadhkaha.
- Haddii aanad dareemi karin xadhkaha, dareemi karin balaastiigga, ama aad u malaynayso in xadhiggu ka dheer yihiin intii ay ahaayeen markii ugu dambaysay ee aad hubiso, ku noqo rugta caafimaadka.
- Isticmaal habka labaad ee ka hortagga uur-qaadida (sida xakameynta uur-qaadida ee la isticmaalo kiimikada ka ilaalisa in ay shahwooyinku is gaaraan iyo cinjirka galmada) ilaa lagaa baarayo.

Waxa laga yaabaa in lagu sheego inaad ku soo laabato rugta caafimaadka 1-3 bilood gudahood ka dib meelaynta IUC.

Haddii aad caado seegto ama aad u malayso inaad uur leedahay, ku noqo rugta qorsheynta qoyska ama bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga hal mar.

Waxaa lagu siin doonaa buug-yar oo ku saabsan IUC-gaaga. Buug-yaraha waxaa soo saaray soo saaraha. Si taxaddar leh u akhri dhammaan buug-yaraha.

Waxaad u baahan tahay inaad barato waxyeelooyinka soo raaca IUC-ga iyo calaamadaha halista IUC ee waqtiga hore (oo ku qoran dhanka kale). Ha iska indho titin dhibaato ama ha sugin inaad aragto inay iska baab'ado/baxdo. Wac rugta Qorsheynta Qoyska ama bixiyaha daryeelka caafimaadka isla markaaba si aad ugu sharaxdo dhibaataada. Ogow in xarfaha ugu horreeya ee calaamadaha khatarta hore ay hingaadinayaan ereyga XANUUN(PAINS).

MEELEYNTA IUC-GA: IUC-ga hormoonka leh wuxuu u baahan doonaa in la beddelo 3-7 sano gudahood, iyadoo ku xiran nooca lagu geliyey. Maarta ka kooban IUD waxaa loo ansixiyay 10 sano oo ilaalin ah.

SAARIDA IUC-GA: Marka aad rabto in IUC lagaa saaro, ku noqo rugta caafimaadka ama bixiyahaaga. Weligaa ha isku dayin in aad iska saarto IUC-ga ama lammaanahaagu uu kaa soo jiiido xadhkaha.

Bixiyahaagu wuxuu ku siin doonaa kaar macluumaad ay ku qoran yihiin oo kuu sheegaya nooca IUC ee aad isticmaaleyso, dhererka xadhkaha, iyo marka IUC la rabo in la saaro iyo/ama la beddelo. Fadlan u hayso kaadhkan tixraacida mustaqbalka.