Sex og samfunn

TILMAANTA KA HORTAGA UURKA

TILMAANTA KA HORTAGA UURKA HORDHACA

Maadaama ay jiraan ka hortaga uurka oo aad u kala duwan, waxaan aasaasnay buug yarahaan inay ku siiso dulmarka noocyada kala duwan. Tani adiga ayay kuu fududeyneysaa marka aad dooq sameyneysid ee ku saabsan ka hortaga uurka ee adiga kuu wanaagsan. Waxay caawisaa ogaanshaha wax badan ee ku saabsan waxa ay wataan, sida wax ku oolka iyo qaaliga ay yihiin, iyo inta mar ee aad ku qaadaneysid ka hor inta aadan dooran.

Waa muhiim inaad xasuusatid in kondhomka kaliya uu ka hortago cudurka galmada laga qaado. Xitaa haddii aad isticmaashid qaab kale ee ka hortaga uurka, waxaan ku talineynaa inaad isticmaashid sidoo kale kondhom haddii aad galmo la sameysid lamaane cusub. Waxaad ka dalban kartaa kondhomyo bilaash ah *www.gratiskondomer.no.*

Haddii aad qabtid wax su'aalo ah, waxaad nagula sheekeysan kartaa websaydkeena *www.sexogsamfunn.no.*

Dhammaan warbixinta warqadaan ku jirto waxaa tayo ahaan xakameeyay shaqaalaha Sex og samfunn iyo Jaamacada Oslo.

Oslo, Nofeembar 2016

NOOCYADA DHALMADA

KA HORTAGA UURKA OO AAN AHEYN DHACAANKA

Muddada	Nooca	Wax badan ogow
5 sanno	Caaga xakameynta dhalmada (IUD)	Bogga 8
Marwalba oo aad galmo sameysid	Kondhomyada	Bogga 10

DHACAANKA KA HORTAGA UURKA EE DHACAANKA ILMA GALEENKA KALIYA

Muddada	Nooca	Magaca summada	Wax badan ogow
3 ama 5 sanno	Caaga IUDs	Mirena (5 sanno), Levosert (3 sanno), Jaydess (3 sanno)	Bogga 12
3 sanno	Gelinada xakameynta dhalmada	Nexplanon	Bogga 14
3 bilood	Cirbada xakameynta dhalmada	Depo-Provera	Bogga 16
24 saacadood	Kaniiniyada dhacaanka ilma galeenka	Cerazette, Desogestrel Orifarm, Conludag	Bogga 8

DHACAANKA KA HORTAGA UURKA OO WATA DHACAANKA KOBCINTA IYO DHACAANKA ILMA GALEENKA

Muddada	Nooca	Magaca summada	Wax badan ogow
3 isbuuc	Faraantiga siilka	NuvaRing	Bogga 20
1 isbuuc	Faashada xakameynta dhalmada	Evra	Bogga 22
24 saacadood	Kaniiniyada xakameynta dhalmada	Microgynon, Oralcon, Loette, Synfase, Mercilon, Marvelon, Yasmin, Yasminelle, Yaz, Qlaira, Zoely	Bogga 24

NOOCYADA KALA DUWAN EE KA HORTAGA UURKA

Faa'idooyinka iyo qasaarooyinka

Waxaa jiro faa'idooyinka iyo qasaarooyinka ee dhammaan ka hortaga uurka. Faa'idada dhacaanka ka hortaga uurka, ee nooc walba, waa mida inay inta badan yareeyaan dhiig baxa iyo inta lagu jiro caadada. Kala duwanaansho muhiim ah ee u dhaxeeyo noocyada waa inta dhirirka ee la qaadayo ama.

KA HORTAGA UURKA OO AAN AHEYN DHACAANKA

Ka hortaga uurka ee aanan dhacaanka aheyn ma saameyso caadada, si markaasi aysan u badelin wareega caadadaada joogtada ah.

Faa'idada waa mida aadan u baahneyn inaad ka fakartid saameynada dhinaca ee dhacaanka sababi karo. Intaa waxaa dheer, kondhomyada waxay ka hortagaan cudurada galmada laga qaado. Faa'idada waa mida aadan xakameyn karin caadadaada, iyo caaga IUDs ee ku saleysan waxay ku siin karaan dhiig bax badan iyo xanuunka caadada oo daran oo aan tan hore aheyn.

DHACAANKA KA HORTAGA UURKA EE DHACAANKA ILMA GALEENKA KALIYA

Xakameynadaan uurka waxay wataan dhacaan la mid ah dhacaanka haweenka ilmo galeenka. Dhacaanka ilmo galeenka wuxuu ka hortagaa caadada, isaga oo ku adkeynayo shahwada inay gasho ilmo galeenka oo ka dhigayo leemanka ilmo galeenka kuwa qafiif ah si looga hortago wax ukun bahrimin ah ee lifaaqa ah.

Wareega caadadaada dhaqso ayay laabaneysaa marka aad joojiso qaadashada ka hortaga uurka. Ka reebida kaliya waa cirbida xakameynta dhalmada: midaan, waxay inta badan qaadataa muddo dheer ka hor inta caadadaada aysan si caadi ah ku soo laaban. Faa'idada ka hortaga uurka oo kaliya wadata dhacaanka ilmo galeenka waa mida aanan kordhin halista dhiiga xinjirta, cudurka wadnaha ama kansarka naasaha. Sidaas darteeda, naagta ah inaysan qaadan dhacaanka kobcinta waxay isticmaali kartaa ka hortaga uurka kaliya markuu wato dhacaanka ilmo galeenka.

Joogsiyo badan ee caadada kadib isticmaalida ka hortaga uurka ee dhoor bilood, oo tani waxba ma'ahan oo laga walaaco. *Qasaaraha* waa mida aadan xakameyn karin dhiig baxaaga, oo qaarkoodna waxay la kulmi karaan dhiig bax aan caadi aheyn ama dhibco ah.

DHACAANKA KA HORTAGA UURKA OO WATA LABADABA DHACAANKA KOBCINTA IYO DHACAANKA ILMA GALEENKA

Xakameynadaan dhalmada waxaa loo yaqaan kaniiniyada afka laga qaato ee ka hortaga uurka sababtoo ah waxay wataan isku darka dhacaanada la midka ah dhacaanada galmada haweenka ee dhacaanka kobcinta iyo dhacaanka ilma galeenka. Waxay ka hortagaan uurka *iyada oo laga hortagayo wareega caadada oo ku adkeynayo in shahwada inay gasho ilmo galeenka*. Saameynta waa ku meelgaar. Wareega caadadaada dhaqso ayay laabaneysaa marka aad joojiso qaadashada ka hortagaan uurka.

Faa'idada ka hortaga uurka la isku daray waa mida ku siineyso xakameynta caadada, micnaheeda yahay waad go'aansan kartaa narka aad rabtid inaad caado keentid. Haddii aad raacdid tilmaamaha adiga oo qaadanayo nasiinyada kaniiniga dhacaanka hal isbuuc bil walba, waxaad caado keeneysaa bil walba. Sidoo kale waad ka 'boodi' kartaa caadadaada adiga oo aan nasaneynin. *Qasaaraha* ka hortaga uurka wuxuu wataa dhacaanka kobcinta waa mida sababi karta kordhin yar ee halista waxyeelada saameynada dhinaca sida xinjirta dhiiga (gaar ahaan inta lagu jiro lixda bilood ee ugu horeyso), ee cudurka wadnaha iyo kansarka naasaha.

Waxyeelo la'aanta saameynada dhinaca
Waa si caadi ah inaad la kulantid saameynada dhinaca, dhibaato malahan ka hortaga uurka aad dooratay. Dhacdooyinkaan waa waxyeelo la'aan. Nasiib wanaag saameynada dhinaca ugu badan waxay joogsadaan kadib 1-2 bilood oo isticmaal ah, marka fadlan isku day inaad la joogtid iyaga marka aad bilowdid qaadashada ka hortaga uurka cusub. Saameynada dhinaca ee ugu caadisan waa madax xanuun, lalabo, isbadelada dareenka, qaska ee qaababka dhiig baxa caadada, finanka iyo rabitaanka galmada oo hoos u dhacayo.

Muhiim ayay kuu tahay inaad ku qanacdid ka hortaga uurka walboo aad dooratid. Haddii saameynadaan dhinaca aysan joogsan muddo kadib, waxay ka dhigi kartaa dareenka summad kale ama nooc kale ee ka hortaga uurka. Waxaa tahay qof kaliya ee qiimeyn karo sida xun ee aad ku heshay saameynada dhinaca ee kala duwan.

ISTICMAALKA SAXAN WAA WAX KU OOLKA UGU WANAAGSAN!

ka hortaga uurka ugu badan aad ayay badbaado u tahay, laakin in iyaga si sax u shaqeeyaan, waa inaad ka taxadartaa isticmaalkooda dhab ahaan wadadda saxda ah. Halista uurka aanan la qorsheynin waxay inta badan ula xiriirtaa sida wanaagsan ee aad tahay adiga oo xasuusanayo ka hortagaaga uurka, haddiiba la qaadanayo kaniini si joogta ah ama aad u badaleysid faashad cusub ama faraantiga siilka ee waqtiga saxda.

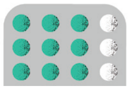
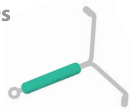
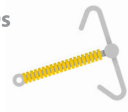
Qaadashada daawooyin kale, sida daawooyinka ka hortaga suuxdinta, waxay yareyn karaan wax ku oolka ka hortaga uurka. Kuwa qaadanayo kaniiniga, xaaladaha kale sida mataga iyo shubanka wuxuu sidoo kale saameyn karaa waxku oolkooda.

ka hortaga uurka ugu badbaadsan waa kuwa ka dhigo suurtogalka aad ku ilowdid wax walba ama aad sameysid wax qalad ah. Marka sida hoose ee ay u badan tahay ee uurka aan la qorsheynin waa ka hortaga uurka ee muddada dheer sida gelinada iyo caagaga IUDs.

Qaar kamid ah ka hortaga uurka waxay u baahantahay inaad soo xasuusato wax ka badan kuwa kale. Inta yar ee aad xasuusaneysid, waa inta yar ee aad qalad sameyn kartid!

Macmiilka Sex og samfunn, da'da 17

Aad badbaado uma ahan → **Badbaado**

15+ marka laga reebo 100 uur ayay qaadaan sannadkiiba	3-8 marka laga reebo 100 waxay qaadaan uur sannadkiiba	Wax ka yar 1 markii laga reebo 100 waxay qaadaan uur sannadkiiba
Kondhomyada	**Cirbada xakameynta dhalmada**	**Gelinada xakameynta dhalmada**
	Kaniiniga xaka-meynta dhalmada 	**Caaga IUDs** 
	Kaniiniga xakameynta dhalmada	**Caaga IUDs** 
	Faashooyinka ka hortaga uurka	
	Faraantiga siilka	

Waxaa nagula taliyay isticmaalida dhacaanka ka hortaga uurka ee ka hortaga uurka. ”

Haddii aad galmo la sameysid lamaane cusub, waxaan kugula talineynaa inaad isticmaasho kondhom sidoo kale.

Caaga IUDs

ka hortaga uurka aanan aheyn dhacaanka

Caaga IUDs, waxaa sidoo kale loo yaqaan caaga ama caaga Ts, waxay ka sameysantahay bac, oo wata fiilo caag jilicsan ee ku laaban agagaarka qeybta bacda. Caaga IUDs waxay ka hortagtaa uurka iyada oo aan jirin isticmaalida dhacaanka. Caaga IUD dhalmada qiyaastii 3 senti miitar oo dhirir ah. Waxaad weli u caadooneysaa si caadi ah, laakin Caaga IUD wuxuu baabi'iyaa shahwada inay bacrimiso ukun. Marka caaga la geliyo, ma jiraan wax kale oo aad u baahantahay inaad xasuusato si ay iyada si ku haboon u shaqeyso.

Haddii aad isticmaashid caaga xakemynta dhalmada, hanaanka caadadaada isla sideedii ayay ahaaneysaa. Dhiiga qaar way yara badanyihiin, iyo muddo dheer, oo ay sida caadiga ah u noqon lahaayeen iyada oo aan jirin Caaga IUD. Isticmaalida caaga IUD ma curyaamiso kartidaada aad carruur ku yeelatid, dhibaato malahan inta aad isticmaashid.

FAA'IDOOYINKA

Caaga IUDs waa mid ka mid ah ka hortaga uurka la hubo. Caaga IUDs waxay kuu keydisaa lumitaanka. Waa inaad ka fakartaa kaliya caaga IUDs hal jeer shan sanno oo walba. Haweenka inta badan waxay isticmaali karaan caaga IUDs – xitaa kuwa aanan weli dhalin. Caaga IUD kuma siinayaan kuwa aanan aheyn dhacaanka saameynada dhinaca, oo ma ahan waxyeelo saameynada dhinaca midkood.

QASAARAHA

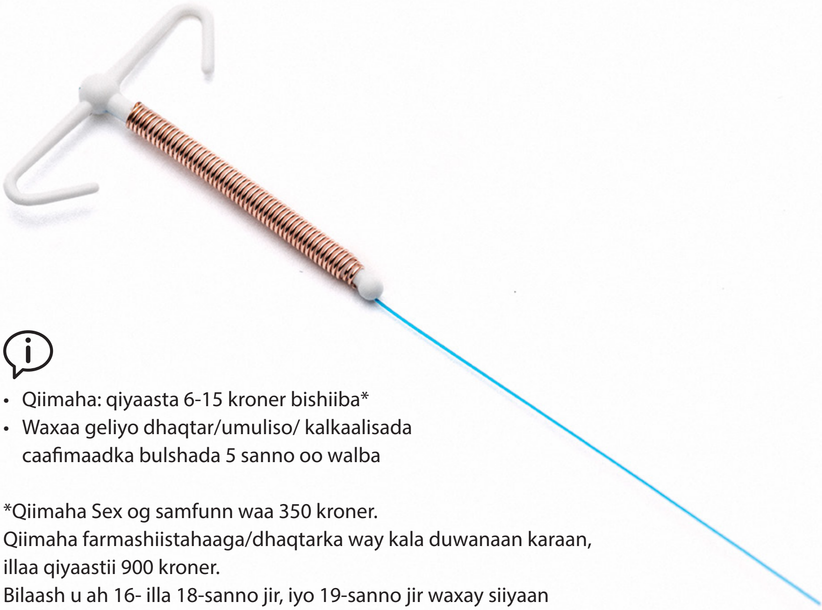
Waxaad ogaan kartaa in dhiig baxaaga iyo xanuunka caadadaada inay yara cuslaato oo socoto wax ka dheer caadadaada caadiga ah. Tani waxay gaar ahaan noqon kartaa nasiib daro haddii aad marhore la xanuunsaneysid xanuunka caadada ama dhiig baxa culus.

HALKEE AYAAN KA HELAA CAAGA IUD?

Caaga IUDs waxaa laga iibsan karaa dhaqaatiirta inta badan. Waxaad sidoo kale ka iibsan kartaa farmashiga. Fiilada waxaa geliyo dhaqtarka, kalkaalisada caafimaadka bulshada ama umulisada. Maadaama caaga IUD la geliyo gudaha ilmo galeenka, midkood adiga ama lamaanahaaga ma dareemi kartaan. Caaga wuxuu leeyahay fiilo qafiif ah ee hoos ka raaracdo ee dhinaca ilmo galeenka, taas oo aad ka dareemi kartid gadaasha siilkaaga haddii aad geliso gudaha hal ama labo faro ee midigta.

WAXA U BAAHAN IN LA BAARO KAHOR INTA AANAN HELIN CAAGA IUD?

- Liiska warbixinta ee caafimaadkaaga gaarka ah iyo badaabada (fiiri bogga 27)
- Baaritaanka uurka, haddii ay jirto suurtogalnimada ee laga yaabo inaad uur leedahay
- Baaritaanka cudurada galmada laga qaado kahor, ama xiliga, gelinta
- Waa inaad martaa baaritaanka daaweynta haweenka marka lageliyo caaga IUD



- Qiimaha: qiyaasta 6-15 kroner bishiiba*
- Waxaa geliyo dhaqtar/umuliso/ kalkaalisada caafimaadka bulshada 5 sanno oo walba

*Qiimaha Sex og samfunn waa 350 kroner.
Qiimaha farmashiistahaaga/dhaqtarka way kala duwanaan karaan, illaa qiyaastii 900 kroner.
Bilaash u ah 16- illa 18-sanno jir, iyo 19-sanno jir waxay siiyaan qiyaasta qiimo kala bar ah.

TALLOOYINKA CAAWINTA LEH:

- Waxaa laguugula talinayaa inaad qaadatid xanuun baabi'iyayaasha hal saac ka hor gelinta (2 Paracetamol 500 mg kaniiniyada iyo 1 kaniini oo Ibuprofen 400 mg).
- Qaar ka mid ah dadka way ka cabsadaan gelinta IUD, oo waxay ka walaacaan inay xanuujiso. Ugu fakar sida 'maalgashi'. Waqti dheer ma qaadato gelinta IUD, iyo markaas looma baahna inaad ka fakartid ka hortaga uurka shanta sanno ee xigta!
- Balan balanso oo dhaqtarka, umulisada ama kalkaalisada caafimaadka bulshada 1-2 bilood kadib gelinta IUD si loo hubiyo in IUD ay qaabeysantahay.
- Marnaba ha isticmaalin koobka caadada haddii ay kugu jirto IUD.
- Haddii aad jaceshahay inaad joogteysid IUD kadib 5 sanno, waxaa laga saari karaa midi hore oo mid kale la galiyaa.

KONDHOMYADA

ka hortaga uurka aanan aheyn dhacaanka

Kondhomyada inta badan waxaa laga sameeyay banbiiro, oo nooca goomaha ah. Kondhomyada waxay ku imaadaan cabiro kala duwan, midibo iyo noocyo. Kondhomyada waxaa lagu duubaa guska kacsan (adag) galmada ka hor oo waxaa la isticmaalaa illaa aad ka bogtid galmada. Qof walba ayaa isticmaali karo kondhomka. Kondhomyada aanan bambiirada laheyn sidoo kale waa la heli karaa, marka dadka alaarjiga ku ah dhacaanka waxay isticmaali karaan kondhomka.

Kondhomyada waa ka hortaga uurka kaliya ee ka hortaga labadaba uurka iyo cudurada galmada laga qaado.

FAA'IDOOYINKA
Kondhomyada waa la hubaa oo waa qaab wax ku ool ah ee looga hortago labadaba uurka iyo cudurada galmada laga qaado, lagu siiyay si sax ah ayaa loo isticmaalaa. Tababarka waxay ka dhigtaa mid wanaagsan. Haddii aad rabtid inaad isticmaashid kondhom mar walba, waxay noqotaa mid aad wax ku ool ugu ah ka hortaga uurka. Kondhomyada ma wataan wax dhacaano ah, marka si aysan u siinin saameynada dhinaca ee dhacaanada sameeyaan. Kondhomyada waxay si yar u yareyn karaan dareenka guska, si markaas ay qaab wax ku ool ah ee sameynta galmada waqtiga dheer. Kondhomyada inta badan waxay wadataa jilciye, oo tani waxay ka dhigi kartaa galmada mid aad o raaxo badan.

QASAARAHA
Qaar waxay u arkaan qasaaro in kondhomyada yareeyaan dareenka. Joojinta 'waxa aad sameyneysid' si aad u gelisid kondhomka galmada ka hor waxay sidoo kale noqon kartaa carqalad.

HALKEE AYAAN KA HELI KARAA KONDHOM?
Waxaad ka dalban kartaa kondhomyo bilaash ah boosto ahaan, oo lagu soo dirayo baakid laga taxadaray, ciwaanka www.gratiskondomer.no. Waxaad sidoo kale ka heli kartaa kondhomyo bilaash ah Sex og samfunn. Kondhomyada waxaa lagu iibiyaa inta ugu badan dukaamada bagaashka, dukaamada weyn iyo dabakaayadaha. Mashiinada iibiyo sidoo kale waa laga heli karaa qaar ka mid ah musqulaha bulshada, kalaabyada iwm.

MAXAA U BAAHAN IN LA BAARO?
Baaritaan muhiim ah ma jiro si loo isticmaalo kondhom. Dareen xoriyad aad iskugu daydid cabirada, urta, dhadhanka iyo naqshada.

- Qiimaha: oo bilaash ka ah www.gratiskondomer.no; haddii kale qiyaastii 60-100 kroner oo baakid ku jirto 10.
- Loo baahanyahay in la gashto galmada ka hor.

TALLOOYINKA CAAWINTA LEH:

- Fiiri taariiqda shabada oo iska hubi in daboolida ay dhowrsantahay.
- Daboolka si taxadar ah u fur si markaas aadan u dhaawicin kondhomka.
- Guskaaga wuxuu u baahanyahay inuu adkaado marka aad gelineysid kondhomka.
- Maqaarkaaga kore hoos u jiid marka aad gelineysid kondhomka, illaa aad ka gudantahay.
- Isku qabo fiida kondhomka (hawada waxay ku sababi kartaa kondhomka inuu dilaaco).
- Ku haay ugu yaraan hal far oo dheer fiida kondhomka adiga oo gelinayo inta hartay, iska hubi inaadan ku dhaawacin kondhomka cidiyaha farahaaga. Hoos ugu duub salka guskaaga.
- Ku qabo kondhomka salka guskaaga marka aad jiidid guskaaga. Waa inaad isticmaashaa kondhomka waqtiga inta ka hartay ee aad galmada ku jirtid.
- Kondhomyada waa in la isticmaalaa kaliya hal jeer.
- Kutuur kondhomyada weelka qashinka gurigaaga isticmaalka kadib, ma ahan musqusha.
- Sameey ‘labiska’ guska ee baashaalka ka mid ah!

DHACAANKA IUDs

Dhacaanka ka hortaga uurka iyo dhacaanka ilmo galeenka kaliya

Dhacaanka IUDs, ama caaga, waxay ka sameysanyihiin bac jilicsan oo qiyaastiina waa 3 sentimiitar dhirir ah. Dhacaanka IUD waxay shaqeyneysaa sadex illaa shan sanno, laakin horaan ayaa laga saari karaa, degdega haddii aad rabtid inaad uur qaadid. Marka caaga la geliyo, ma jiraan wax kale oo aad u baahantahay inaad xasuusato si ay iyada si ku haboon u shaqeyso. Dadka inta badan ee isticmaalo dhacaanka IUDs way joojinayaan caadada muddo kadib. Qaarkood waxay ku laabtaan hanaanka caadadooda, iyada oo kuwa kale ay la kulmi karaan dhiig bax aan caadi aheyn ama dhibco ah. Inkastoo tani ay u muuqan karto inay ku carqaladeyso, waa waxyeelo la'aan.

Marka aad joojisid isticmaalida dhacaanka IUDs, caadadaada caadiga ah dhaqso ayay ku laabaneysaa. Isticmaalida dhacaanka IUD ma curyaamiso kartidaada aad carruur ku yeelatid, dhibaato malahan inta aad isticmaashid.

Waxaa jiro sadex summad oo kala duwan:

- Mirena: Waxay raagi karaan illaa shan sanno.
- Jaydess: Waxay raagi karaan illaa sadex sanno.
- Levosert: Kani way ku cusubtahay suuqa iyo hadeer kaliya ayaa loo ansixiyay isticmaalka sadex sanno. Isticmaalka la ansixiyay waxay u dhowdahay inay ku korodho illaa shan sanno.

FAA'IDOOYINKA

Dhacaanka IUDs waxay kuu keydisaa lumitaan. Waa inaad ka fakartaa kaliya qiyaastii ka hortaga uurka hal jeer shan sanno oo walba (ama sadex). Haweenka inta badan waxay isticmaali karaan dhacaanka IUDs – xitaa kuwa aanan weli dhalin. Ma lahan saameynada dhinaca oo waxyeelo ah.

QASAARAHA

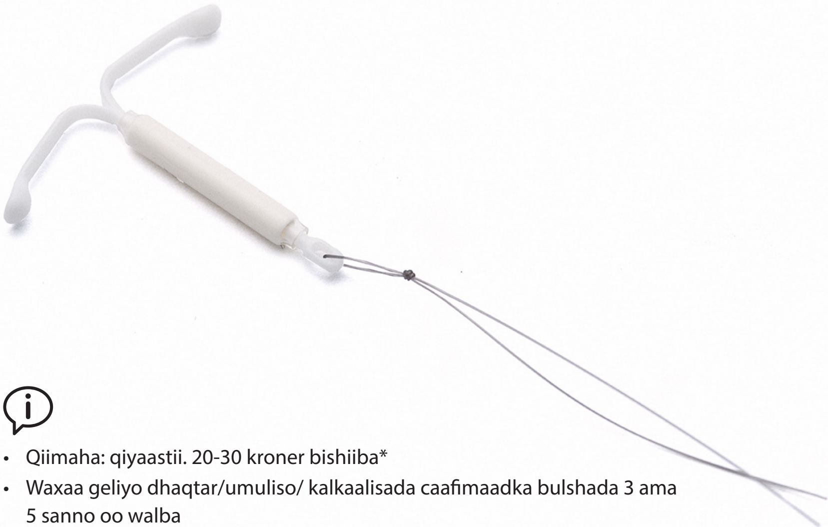
Ma garaneynin ka hor sida hanaanka caadadaada noqoneyso.

HALKEE AYAAN KA HELI KARAA DHACAANKA IUD

Dhacaanka IUD waxaa laga iibsan karaa farmashiyada. Dhaqtarka, kalkaalisada caafimaadka bulshada ama umulisada ayaa kuu qori karo qoraalada IUD, oo geli iyada. Maadaama caaga IUD la geliyo gudaha ilmo galeenka, midkood adiga ama lamaanahaaga ma dareemi kartaan. Dhacaanka IUD wuxuu leeyahay labo fiilo qafiif ah ee hoos ka raaracdo ee dhinaca ilmo galeenka, taas oo aad ka dareemi kartid gadaasha siilkaaga haddii aad geliso gudaha labo faro ee midigta.

WAXA U BAAHAN IN LA BAARO KAHOR INTA AANAN HELIN DHACAANKA IUD?

- Buuga warbixinta ee caafimaadkaaga ama caafimaadka qoyska iyo badbaadada (fiiri bogga 27)
- Baaritaanka uurka, haddii ay jirto suurtogalnimada ee laga yaabo inaad uur leedahay
- Baaritaanka cudurada galmada laga qaado kahor, ama xiliga, gelinta
- Waa inaad martaa baaritaanka daaweynta haweenka marka lagelinayo IUD



- Qiimaha: qiyaastii. 20-30 kroner bishiiba*
- Waxaa geliyo dhaqtar/umuliso/ kalkaalisada caafimaadka bulshada 3 ama 5 sanno oo walba

*Dhacaanka IUD wuxuu joogaa 935-1225 kroner, oo waxaa la isticmaali karaa 3-5 sanno. Dhacaanka IUDs bilaash ayay u tahay 16- iyo 17-sanno jirka. Haddii aad tahay 18 waa inaad bixisaa qiyaastii sadex kameel hal ee qiimaha, iyo 19-sanno-jir wuxuu bixiyaa qiyaastii sadex ka meel labo qeyb oo qiimaha.

TALLOOYINKA CAAWINTA LEH:

- Waxaa laguugula talinayaa inaad qaadatid xanuun baabi'iyayaasha hal saac ka hor gelinta (2 Paracetamol 500 mg kaniiniyada iyo 1 kaniini oo Ibuprofen 400 mg).
- Qaar ka mid ah dadka way ka cabsadaan gelinta IUD, oo waxay ka walaacaan inay xanuujiso. Ugu fakar sida 'maalgashi'. Waqti dheer ma qaadato gelinta IUD, iyo markaas looma baahna inaad ka fakartid ka hortaga uurka ee 5 ama 3 sanno ee xigta!
- Balan balanso oo dhaqtarka la jiro, umulisada ama kalkaalisada 1-2 bilood kadib gelinta IUD si loo hubiyo in IUD la geliyay.
- Marnaba ha isticmaalin koobka caadada haddii ay kugu jirto dhacaanka IUD.
- Haddii aad jaceshahay inaad joogteysid IUD kadib 5 (ama 3) sanno, waxaa laga saari karaa mida hore oo mid kale la galiyaa.

GELINADA XAKAMEYNADA DHALMADA

Dhacaanka ka hortaga uurka iyo dhacaanka ilmo galeenka kaliya

Gelinada xakameynada dhalmada ama gelinada ka hortaga uurka waa ul bac qafiif ah ee ah 4 cm dhirirkeeda iyo 2 mm ee dhexda ah. Gelinada xakameynta dhalmada waxay wadataa kaliya dhacaanka ilmo galeenka.

Gelinada waxay kugu jiri karaan illaa sadex sanno, inkastoo sidoo kale laga saari karo ka hor. Marka gelinta la geliyo, ma jiraan wax kale oo aad u baahantahay inaad xasuusato si ay iyada si ku haboon u shaqeyso. Dadka inta badan ee ugu jirto gelinta xakameynta dhalmada waxay midkood joojineysaa caadada gabi ahaanba, ama caadadooda waxay caadi ahaaneynsaa si la mid ah sida hore. Dadka qaar waxay la kulmaan dhiig bax aan caadi aheyn ama dhico Inkastoo tani ay u muuqan karto inay ku carqaladeyso, waa waxyeelo la'aan.

Markiiba gelinta laga saaro, waxaad dhaqsidiiba bilaabeysaa caadada markale. Gelinta ma saameyso bacrimintaada, dhibaato malahan inta ay kugu jirto.

FAA'IDOOYINKA

Gelinada xakameynta dhalmada waxay kuu keydisaa lumitaan. Waa inaad ka fakartaa kaliya qiyaastii ka hortaga uurka hal jeer sadex sanno oo walba. Haweenka inta badan way isticmaali karaan gelinada. Ma lahan saameynada dhinaca oo waxyeelo ah.

QASAARAHA

Ma garaneynin ka hor sida hanaanka caadadaada noqoneyso.

HALKEE AYAAN KA HELI KARAA GELINTA XAKAMEYNTA DHALMADA?

Gelinada xakameynta dhalmada waxaa laga iibsan karaa farmashiyada. Dhaqtarka, kalkaalisada caafimaadka bulshada ama umulisada ayaa kuu qori karo qoraalada oo hal, oo geliyo gelinta. Gelinta waxay hoos taalaa maqaarka hoostiisa ee garabkaaga kore, micnaheeda waad dareemi kartaa laakin ma arki kartid. Waxaad heli kartaa nabar yar oo qiyaastii 3 millimiitar dhirirka ee aaga gelinta la geliyay. Waxaa lagu siinayaa suuxdinta aaga ka hor inta aanan la gelin, si markaas qaliinka uusan kuu xanuunjin gabi ahaanba.

MAXAA U BAAHAN IN LA BAARO KA HOR INTA AAN LA GELIN?

- Buuga warbixinta ee caafimaadkaaga ama caafimaadka qoyska iyo badbaadada (fiiri bogga 27)
- Baaritaanka uurka, haddii ay jirto suurtogalnimada ee laga yaabo inaad uur leedahay
- Ma jiraan baaritaanka daaweynta haweenka oo loo baahanyahay

- Qarshaadka qiyaastii 32 kroner bishiiba*
- Waxaa geliyo dhaqtarkaaga/kalkaalisada caafimaadka bulshada 3 sanno ee walba

*Gelinta xakameynta dhalmada 1141 kr. oo waxay kugu jiri karaan illaa 3 sanno. Gelinada xakameynada dhalmada bilaash ayay u tahay 16- iyo 17-sanno jirka. Haddii aad tahay 18 waa inaad bixisaa qiyaastii sadex kameel hal ee qiimaha, iyo 19-sanno-jir wuxuu bixiyaa qiyaastii sadex ka meel labo qeyb oo qiimaha.

TALLOOYINKA CAAWINTA LEH:

- Gelinta ma xanuunjiso gabi ahaanba – waxaa lagu siinayaa suuxdinta aaga inta aan la bilaabin.
- Gelinta kadib, waxaad heleysaa nabar yar oo qiyaastii 3 millimiitar dhirir halkaas oo gelinta la geliyay.
- Haddii aad jaceshahay inaad joogteysid inay kugu jirto gelinta kadib 5 sanno, waxaa laga saari karaa midi hore oo mid kale la galiyaa.

CIRBADAHA XAKAMEYNADA DHALMADA

Dhacaanka ka hortaga uurka iyo dhacaanka ilmo galeenka kaliya

Cirbadaha xakameynta dhalmada ama cirbadaha ka hortaga uurka waxay wadataa kaliya dhacaanka ilmo galeenka. Cirbadaha xakameynta dhalmada si ay u shaqeyso, muhiim ayay kuu tahay inaad heshid cirbad cusub ee aanan ka badneyn 12 isbuuc dambe. Dadka inta badan ee isticmaalo cirbadaha xakameynta dhalmada way joojineysaa caadada muddo kadib, iyada oo qaab loola kulmo dhiig bax aan caadi aheyn ama. Inkastoo tani ay u muuqan karto inay ku carqaladeyso, waa waxyeelo la'aan.

Marka ay dadka joojiyaan qaadashada cirbadaha ka hortaga uurka, waxay inta badan qaadataa muddo dheer ka hor inta aysan bilaaban caadada markale. Marka waxaad ogaan kartaa inay qaadan karto 6-12 bilood ee adiga dib aad ugu heshid hanaankaaga caadadaada caadiga ah. Si kastaba, cirbadaha xakameynada dhalmada ma saameeyaan bacriminta bartaas kadib, dhibaato malahan inta aad qaadaneysay iyaga.

FAA'IDOOYINKA

Cirbadaha ka hortaga waxay kuu keydisaa lumitaan. Waa inaad ka fakartaa kaliya qiyaastii ka hortaga uurka afar jeer sannadkiiba. Haweenka inta badan waxay isticmaali karaan cirbadaha xakameynta. Cirbadaha ka hortaga uurka ma lahan waxyeelada saameynada dhinaca.

QASAARAHA

Waxaa jiri karo xiriir u dhaxeeyo isticmaalka cirbadaha xakameynta dhalmada ee kuwa kamid ah gabdhaha ee aanan si buuxdo u hormarin oo xaalada caafimaadka xigga sannadka dambe. Qaarkood waxay u arkaan dib u laabasho oo qaadan karto muddo dheer dib u helidooda caadada iyo dhiiga kadib markay joojiyeen helida cirbadaha xakameynta dhalmada.

HALKEE AYAAN KA HELI KARAA CIRBADAHA XAKAMEYNTA DHALMADA?

Cirbadaha xakameynta dhalmada waxaa laga iibsan karaa farmashiyada. Dhaqtarka, kalkaalisada caafimaadka bulshada ama umulisada ayaa kuu qori karo qoraalada, oo maamula cirbada.

MAXAA U BAAHAN IN LA BAARO KA HOR CIRBADA?

- Buuga warbixinta ee caafimaadkaaga ama caafimaadka qoyska iyo badbaadada (fiiri bogga 27)
- Baaritaanka uurka, haddii ay jirto suurtogalnimada ee laga yaabo inaad uur leedahay
- Ma jiraan baaritaanka daaweynta haweenka oo loo baahanyahay.

- Waxay joogtaa 29 kroner bishiiba*
- Waxaa la geliyaa dhaqtarkaaga/kalkaalisada/umulisadaada isbuucyo walba

*Hal cirbad ee Depo-Provera ee xakameynta dhalmada waxay joogtaa 86 kr., oo waxay shaqeysaa 12 bilood. Haddii da'daada ay tahay inta u dhaxeyso 16 iyo 20, cirbadaha xakameynta dhalmada waxba ma joogaan.

TALLOOYINKA CAAWINTA LEH:

- Haddii aad la kulantid dhiig bax badan oo aan caadi aheyn ama dhibco, way ku caawin kartaa haddii aad heshid cirbad cusub kadib 8 isbuuc. Inta badan dadka, dhiig baxa wuu joogsanayaa.

KANIIINIYADA DHACAANKA ILMO GALEENKA

Dhacaanka ka hortaga uurka iyo dhacaanka ilmo galeenka kaliya

Kaniiniyada dhacaanka ilmo galeenka wuxuu wataa kaliya dhacaanka ilmo galeenka. Kaniiniyada dhacaanka ilmo galeenka ee bilaabanayo, muhiim ayay kuu tahay inaad isla markaas qaadatid maalin walba, iyada oo aan jirin nasiinyo la'aan u dhaxeyso baakidaha kaniiniyada. Dad badan ee isticmaalo kaniiniyada dhacaanka ilmo galeenka way joojinayaan caadada gabi ahaanba muddo kadib. Qaarkood waxay ku laabtaan hanaanka caadadooda, iyada oo kuwa kale ay la kulmi karaan dhiig bax aan caadi aheyn ama dhibco ah. Inkastoo tani ay u muuqan karto inay ku carqaladeyso, waa waxyeelo la'aan.

Marka aad joojiso qaadashada kaniiniyada dhacaanka ilmo galeenka, waxaad durbadiiba bilaabeysaa caadada markale. Kaniiniyada dhacaanka ilmo galeenka ma saameeyaan bacrimintaada, dhibaato malahan inta jeer ee aad qaadatay.

FAA'IDOOYINKA

Haweenka inta badan waxay isticmaali karaan kaniiniyada dhacaanka ilmo galeenka. Kaniiniyada ma lahan wax waxyeelada saameynada dhinaca.

QASAARAHA

Waa inaad xasuusataa inaad qaadatid kaniiniyada maalin walba. Sidoo kale, ma lihid wax yaqiin ah ee kahor inta aanan la bilaabin sida waxa hanaanka caadadaada noqoneyso.

HALKEE AYAAN KA HELAA KANIINIYADA DHACAANKA ILMO GALEENKA?

Dhaqtarka, kalkaalisada caafimaadka bulshada ama umulisada ayaa kuu qori karo qoraalada. Kaniiniyada dhacaanka ilmo galeenka waxaa kaliya ayaa laga heli karaa farmashiiyada.

MAXAA U BAAHAN IN LA BAARO KA HOR INTA AANAN QAADAN KANIINIYADA DHACAANKA ILMO GALEENKA?

- Buuga warbixinta ee caafimaadkaaga ama caafimaadka qoyska iyo badbaadada (fiiri bogga 27)
- Baaritaanka uurka, haddii ay jirto suurtogalnimada ee laga yaabo inaad uur leedahay
- Ma jiraan baaritaanka daaweynta haweenka oo loo baahanyahay.

- Waxay joogtaa inta u dhaxeyso 29-60 NOK bishiiba*
- Qaadashada joogtada ah iyada oo aan nasiinyo jirin

*Hal baakid oo 3 wareeg ah (saadka 3 bilood) waxay joogtaa inta u dhaxeyso 88-181 kr. Haddii da’daada ay tahay inta u dhaxeyso 16 iyo 20, waxaad heleysaa dhimista 111 kroner sadexdii bilood ee walba, micnaheeda yahay inaad heshid qaar ka mid ah kaniiniyada dhacaanka ilmo galeenka oo bilaash ah.

TALLOOYINKA CAAWINTA LEH:

- Qaado kaniiniyadaada subixii – kadib taasi waxay ku siineysaa 12 saacadood buuxdo ee lagu xasuusanayo haddii aad ilowday kaniini (markii laga reebo Conludag, halkaas oo ah inaad ku xasuusatid 3 saacadood gudaha).
- Kala soco kaniiniyadaada mobeelkaaga, oo alaarmi ku xir ama dajiso barnaamij ku siinaya xasuusin joogta ah ee aad kaniiniyada ku qaadatid.

FARAANTIGA SIILKA XAKAMEYNTA DHALMADA

Dhacaanka ka hortaga uurka wuxuu wataa dhacaanka kobcinta iyo dhacaanka ilma galeenka

Faraantiga siilka wuxuu wataa labo dhacaano, dhacaanka kobcinta iyo dhacaanka ilma galeenka. Faraantiga siilka waa faraanti goomo jilcan ah. Waxaad isku qabaneysaa faraantiga inta u dhaxeeyo suulkaaga iyo farta oo geli siilkaaga. Haddiiba faraantiga siilka si sax ah loo geliyo, ma dareemeysid, oo ma dareemeysid inta lagu jiro galmada midkood.

Marka aad joojisid faraantiga siilka, waxaad durbadiiba bilaabeysaa caadada markale. Faraantiga siilka ma saameeyo bacrinkaaga, dhibaato malahan inta aad haysatid.

FAA'IDOOYINKA
Faa'idada faraantiga siilka waa mida ku siiso xakameyn wanaagsan ee hanaanka caadadaada. Waxaad dooran kartaa inaad ka boodid muddooyinka. Haddii aad joogteysid isticmaalida faraantiga iyada oo aan jirin wax nasiinyo ah ee u dhaxeyso, waxaad isla markiiba bilaabeysa dhiig. Waxaad ka dib nasaneysaa 4-7 maalmood, iyo kadib geli faraantiga xigga.

QASAARAHA
Waa inaad xasuusataa inaad badeshid faraantiga. Haddii aad qabtid dhibaatooyin cabeebka ama jeermiska siilka, xaaladahaan way adkaan kartaa in la daaweeyo adiga oo isticmaalayo faraantiga siilka.

YAA ISTICMAALI KARO FARAANTIGA SIILKA XAKAMEYNTA DHALMADA?
Haweenka inta badan way isticmaali karaan faraantiga xakameynta dhalmada. Sabab la xiriirto halis yar oo korodhay ee waxyeelada saameynada dhinaca, dadka qaarkii waxaa loogula taliyaa inaysan isticmaalin faraantiga siilka xakameynta dhalmada ama ka hortaga kale ee uurka ee wata dhacaanka kobcinta.

HALKEE AYAAN KA HELI KARAA FARAANTIGA SIILKA EE XAKAMEYNTA DHALMADA?
Dhaqtarka, kalkaalisada caafimaadka bulshada ama umulisada ayaa kuu qori karo qoraalada. Faraantiga xakameynta dhalmada waxaa kaliya ayaa laga heli karaa farmashiiyada.

MAXAA U BAAHAN IN LA BAARO KA HOR INTA AANAN ISTICMAALIN FARAANTIGA SIILKA EE XAKAMEYNTA DHALMADA?
- Buuga warbixinta ee caafimaadkaaga ama caafimaadka qoyska iyo badbaadada (fiiri bogga 27)
- Cabirka dhiig karka
- Baaritaanka uurka, haddii ay jirto suurtogalnimada ee laga yaabo inaad uur leedahay
- Ma jiraan baaritaanka daaweynta haweenka oo loo baahanyahay.

- Waxay joogtaa qiyaastii 113 kroner bishiiba*
- U baahantahay in la badelo 3 isbuuc oo walba

*Hal faraantiga siilka wuxuu joogaa qiyaastii 113 kroner oo raagaa sadex isbuuc. Haddii da'daada ay tahay 16-20, dowlada waxay dabooleysaa 111 kroner ee qarashka sadex bilood ee walba.

TALLOOYINKA CAAWINTA LEH:

- Si fudud ayaad usu gelin kartaa oo aad isaga saari kartaa faraantiga adiga oo isku riixayo markaad u yareysid oo gelinayo siilkaaga ama ka soo jiidayo siilkaaga.
- Faraantiga waxay yaali karaan siilka inta lagu jiro galmada.
- Faraantiga waa laga bixin karaa illaa sadex saacadood maalintii, kadib dib u geli. Weli waad ka ilaalsantahay uur qaadista.

FAASHADAHA XAKAMEYNTA UURKA

Dhacaanka ka hortaga uurka wuxuu wataa dhacaanka kobcinta iyo dhacaanka ilma galeenka

Faashadaha xakameynta dhalmada ama faashooyinka ka hortaga uurka waa faashooyinka maqaarka 4.5 x 4.5 cm oo cabir ahaan wata labo dhacaano, dhacaanka kobcinta iyo dhacaanka ilma galeenka. Faashada xakameynta dhalmada ee bilaabaneyso, muhiim ayay kuu tahay si aad u badasho isbuuc walba.

Markaad joojiso faashooyinka xakameynta dhalmada, waxaad dhaqso bilaabeysaa caadada markale. Faashooyinka xakameynta uurka ma saameeyaan bacrimintaada, dhibaato malahan inta aad isticmaashid iyaga.

FAA'IDOOYINKA

Faa'idada faashooyinka waa mida ku siineyso xakameyn wanaagsan ee caadadaada ah. Waxaad dooran kartaa inaad ka boodid muddooyinka adiga oo ka boodayo isbuucyada iyada oo aan jirin faashada. Haddii aad sii wadid ka boodida isbuuc firaaqada faashadaah waxaad isla markaas bilaabeysaa dhiig bax. Haddii aad bilwodid dhiig, kadib waxaad qaadan kartaa nasiinyo oo 4-7 maalmood ka hor wareega sadexda faasho ee xigta.

QASAARAHA

Waa inaad xasuusataa inaad geliso faasho isbuuc walba.

YAA ISTICMAALI KARA FAASHOOYINKA XAKAMEYNTA DHALMADA?

Haweenka inta badan way isticmaali karaan faashooyinka xakameynta dhalmada. Sabab la xiriirto halis yar oo korodhay ee waxyeelada saameynada dhinaca, dadka qaarkii waxaa loogula taliyaa inaysan isticmaalin faashooyinka iyo ka hortaga kale ee uurka ee wata dhacaanka kobcinta.

HALKEE AYAAN KA HELI KARAA FAASHOOYINKA XAKAMEYNTA DHALMADA?

Dhaqtarka, kalkaalisada caafimaadka bulshada ama umulisada ayaa kuu qori karo qoraalada. Faashada xakameynta dhalmada waxaa kaliya ayaa laga heli karaa farmashiiyada.

WAXA U BAAHAN IN LA BAARO KA HOR INTA AANAN ISTICMAALIN FAASHOOYINKA XAKAMEYNTA DHALASHADA?

- Buuga warbixinta ee caafimaadkaaga ama caafimaadka qoyska iyo badbaadada (fiiri bogga 27)
- Cabirka dhiig karka
- Baaritaanka uurka, haddii ay jirto suurtogalnimada ee laga yaabo inaad uur leedahay
- Ma jiraan baaritaanka daaweynta haweenka oo loo baahanyahay.

- Waxay joogtaa 29 kroner bishiiba*
- U baahan in la badelo isbuuc walba

*Hal baceysan 9 faasho ee ka hortaga uurka (saad 3 bilood ah) wuxuu joogaa 276 kr. Haddii da'daada tahay 16-20, waxaad heleysaa 111 kroner la dhimay sadex bilood ee walba.

TALLOOYINKA CAAWINTA LEH:

- Faashooyinka biyaha way diidaan oo ma lumiyaan sameynta dabaasha kadib, qubeyska ama dhididka.
- Faashada waxaa la gelin karaa aag walba ee aan dhaawacneyn, nadiif ah oo maqaar qalalan – marka laga reebo naasahaaaga, halkaas oo ah in aadan gelin. Meesha caadisan ee lagu dhajiyo faashada gacanka kore.
- Waxaad jeclaan kartaa inaad badeshid aaga marka aad ku dhajineysid faashad cusub, si aad uga fogaatid wax xasaasiga maqaarka

KANIIINIYADA XAKAMEYNTA DHALMADA

Dhacaanka ka hortaga uurka wuxuu wataa dhacaanka kobcinta iyo dhacaanka ilma galeenka

Kaniiniyada xakameynta uurka ama ka hortaga uurka waxay wadataa labo dhacaan, dhacaanka kobcinta iyo dhacaanka ilma galeenka. Kaniiniyada xakameynta dhalmada si ay si wanaagsan ugu shaqeeyaan, wa muhiim inaad qaadatid isla markaas maalin walba. Marka aad joojiso qaadashada kaniiniga, waxaad durbadiiba bilaabeysaa caadada markale. Kaniiniga ma saameyso bacrimintaada, dhibaato malahan inta aad qaadatid.

FAA'IDOOYINKA
Faa'idada kaniiniyada xakameynta dhalmada waa mida ku siisaa xakameyn wanaagsan ee caadadaada ah. Waxaad dooran kartaa inaad ka boodid muddooyinka adiga oo bilaabayo baakida cusub oo ka boodaya nasiinyada u dhaxeyso baakidaha, ama adiga oo ka boodayo kaniiniyada placebo. Haddii aad sii wadid ka boodida muddada aad isla markaas bilaabeysaa dhiig bax. Haddii aad bilowdid dhiig, kadib waxaad qaadan kartaa nasiinyada 4-7 maalmood ka hor bilowga baakida cusub.

QASAARAHA
Waa inaad xasuusataa inaad qaadatid kaniiniyada maalin walba

YAA ISTICMAALI KARA KANIINIYADA XAKAMEYNTA DHALMADA?
Haweenka inta badan way isticmaali karaan kaniiniga. Sabab la xiriirto halis yar oo korodhay ee waxyeelada saameynada dhinaca, dadka qaarkii waxaa loogula taliyaa inaysan isticmaalin kaniiniyada xakameynta dhalmada ama ka hortaga kale ee uurka ee wata dhacaanka kobcinta. RELIS (xarunta warbixinta daawada madax banaan) waxay ku talisay Microgynon ama Oralcon (21-weelka kaniiniga) iyo Loette (28-weelka kaniiniga) sida dooqa koowaad ee ka hortaga uurka afka ah.

HALKEE AYAAN KA HELI KARAA KANIINIYADA XAKAMEYNTA DHALMADA?
Dhaqtarka, kalkaalisada caafimaadka bulshada ama umulisada ayaa kuu qori karo qoraalada. Kaniiniga waxaa kaliya ayaa laga heli karaa farmashiyada.

MAXAA U BAAHAN IN LA BAARO KA HOR INTA AANAN ISTICMAALIN KANIINIGA?
- Buuga warbixinta ee caafimaadkaaga ama caafimaadka qoyska iyo badbaadada (fiiri bogga 27)
- Cabirka dhiig karka
- Baaritaanka uurka, haddii ay jirto suurtogalnimada ee laga yaabo inaad uur leedahay
- Ma jiraan baaritaanka daaweynta haweenka oo loo baahanyahay.

- Waxay joogtaa 25-118 kr. bishiiba*
- Waa in maalin walba la qaataa, nasiinyada waa iqtiyaar

*Qiimaha kala duwan. Kaniiniga ugu raqiisan wuxuu joogaa 75 kr., iyo mida ugu qaalisan 354 kr., baakadiiba. baakid walba waxay wadataa 3 wareeg kaniiniyada (saad 3 bilood ah). Haddii da'daada ay tahay inta u dhaxeyso 16 iyo 20, waxaad heleysaa dhimista 111 kroner sadexdii bilood ee walba, micnaheeda yahay inaad heshid qaar ka mid ah kaniiniyada oo bilaash ah.

TALLOOYINKA CAAWINTA LEH:

- Qaado kaniiniyadaada subixii – kadib taasi waxay ku siineysaa 12 saacadood buuxdo ee lagu xasuusanayo haddii aad ilowday kaniiniga.
- Kala soco kaniiniyadaada mobeelkaaga, oo alaarmi ku xir ama dajiso barnaamij ku siinaya xasuusin joogta ah ee aad kaniiniyada ku qaadatid.

ILOWDAY INAAD ISTICMAASHID KA HORTAGA UURKA?

Haddii aad ilowday kaniiniyadaada, faraantiga ama faashada oo aadan hubin waxa la sameeyo, waxaad booqan kartaa www.sexogsamfunn.no halkaas oo aan ku leenahay adeega la heli karo.

Waxaa jiro sadex dooq degdega ah ee ka hortaga uurka ee ka hortagida uurka kadib markaad sameysid galmo aan illaalsaneyn. Labo ka mid ah qaababkaan waxay illaalin karaan caadada.

Inkastoo degdega qaarkood ee ka hortaga uurka wuxuu weli shaqeynayaa illaa 5 maalmood kadib markaad sameysid galmo aan illaalsaneyn, waxaan ku talineynaa qaadashadooda sida ugu dhaqsaha badan oo suurtogalka ah. Sida ugu dhaqsiha badan ee aad qaadatid, sida wax ku oolka badan ee ay yihiin. Waa inaad sidoo kale qaadataa baaritaanka uurka 3 isbuuc kadib markaad sameysid galmo aan illaalsaneyn si aad isaga soo ridid uurka.

KA HORTAGA UURKA DHACAANKA DEGDEGA

Nooca: EllaOne

Waxaa la qaadan karaa illaa shan maalmood (120 saacadood) kadib galmada aanan illaalsaneyn

Waxay ka hortagtaa uurka oo qiyaastii 3/4 ee dacwadaha lagu qaato 12 saacadood. Taasi kadib wax ku oolkeeda wuu yaryahay.

Waxaad ka iibsan kartaa farmashiga – uma baahnid qoraal.

Nooca: Norlevo

Waxaa la qaadan karaa illaa 3 maalmood (72 saacadood) kadib markaad sameysid galmo aanan illaalsaneyn

Waxay ka hortagtaa uurka oo qiyaastii 2/3 ee dacwadaha lagu qaato 12 saacadood. Taasi kadib wax ku oolkeeda wuu yaryahay.

Waxaad ka iibsan kartaa farmashiga – uma baahnid qoraal.

Kaniiniyadaan waxay wataan dhacaanka ilmo galeenka. Waxay u shaqeysaa iyada oo dib u dhigeyso caadada dhoor maalmood. Qaado kaniiniga sida ugu dhaqsiha badan oo suurtogalka ah kadib markaad sameysid galmo aanan illaalsaneyn. Haddii aad tuurtid wax ka yar 3 saacadood hadhowdii ah, waa inaad qaadataa kaniini kale.

CAAGA IUD SIDA KA HORTAGA UURKA DEGDEG AH

Nooca: Caaga xakameynta dhalmada (IUD)

Waxaa la qaadan karaa illaa 5 maalmood (120 saacadood) kadib markaad sameysid galmo aanan illaalsaneyn

Ka hortagtaa uurka ka mid yahay in kabadan boqolkiiba 99 haweenka haddii lagu geliyo 5 maalmood gudahood.

Waa inaad la xiriirtaa dhaqtarka/umulisada/kalkaalisada caafimaadka bulshada ee gelin karo.

IUDs ma joojiso caadada, laakin ka hortagtaa wixii ukunta bacriminta ee lifaaqa ilmo galeenka, sidaas darteeda ka hortagtaa uurka. ka aqri wax badan oo ku saabsan caaga IUDs ee bogga 8.

FOOMKA KU DHAWAAQIDA GAARKA AH

Fadlan la imow baakidaan balantaada

Magaca: ______________________________

Soc. sec. no. (11 xaraf): ________________

Waxaan jeclaan lahaa in dhaqtarka/ kalkaalisada caafimaadka bulshada/umulisada si ay iigu sheegto wax badan oo ku saabsan qaababkaan ka hortaga uurka (fadlan sax):

☐ Caaga xakameynta dhalmada (IUD)	☐ Kondhom-yada	☐ Caaga IUDs	☐ Gelinada xakameynta dhalmada	☐ Cirbada xakameynta dhalmada
☐ Kaniiniyada dhacaanka ilma galeenka	☐ Faraantiga siilka	☐ Faashada xakameynta dhalmada	☐ Kaniiniyada xakameynta dhalmada	☐ Ka hortaga uurka degdega

Marka si aan u hubno inay badbaado tahay in laguu qoro ka hortaga uurka aad rabtid, waa muhiim inaad buuxisid qodobada hoose balantaada ka hor:

	MAYA	HAA	Ma hubo
Uur ayaan marhore noqon lahaa hadeer (galmo aan illaalsaneyn/ iloobay inaan qaato kaniiniyada)	☐	☐	☐
Waxaan ahay sigaar cabe (joogta ah iyo/ama cabe marmar ah)	☐	☐	
Waxaan qabaa dhiig bax siilka oo joogta ah (dhiigbaxa u dhaxeeyo muddooyinka)	☐	☐	
Waxaan qabaa, ama qabay, xinjirta dhiiga ama cudurka xinjirowga	☐	☐	☐
Xubin qoyska oo dhow (hooyada, aabaha, walaalaha) waxay qabaan xinjirada ka hor da'da 45	☐	☐	☐
Waxaan qabay faalig ama wadno xanuun nafsadeyda ah	☐	☐	☐
Waxaan qabaa dhiig karka sareeyo (ama qaadashada daawada dhiig karka)	☐	☐	☐
Waxaan leeyahay xaalado beerka horey u jiray ama dhacaanka beerka	☐	☐	☐
Waxaan qabay kansarka naasaha	☐	☐	☐
Waxaan qabaa sonkor	☐	☐	☐
Waxaan la xanuunsanayaa dhanjaf	☐	☐	☐
Waxaa (laga yaabaa) inaan qabo cudurka haweenka (tusaale ahaan faayruska)	☐	☐	☐
Waxaan ku dhalay wax ka yar lix isbuuc ka hor/hadeer ayaan naasnuujinayaa	☐	☐	
Waxaan qaataa daawo	☐	☐	

Haddii haa tahay, daawadee (fadlan geli waxa aad u qaadatid iyada waad xasuusan kartaa magaca):

Waxaa buuxinayo dhaqtarka/kalkaalisada caafimaadka bulshada/umulisada:

Taariiqda doortay: ________________________ Ka hortaga uurka la: ____________________

Pat. Ogeysiiyay: qoraal ahaan ☐ hadal ahaan ☐ Saxiix: ___________________________

Sex og samfunn
Trondheimsveien 2,
Building B, 0560 Oslo

Taleefonka: 22 99 39 00
I-meelka: post@sexogsamfunn.no
www.sexogsamfunn.no