

## Fo'i 'akau ta'ofi feitama ma 'a e kakai fefine Contraceptive pills for women

Ko e founa ta'ofi feitama 'oku 'iloa lahi 'i 'Aositelelia Oni ko e fo'i 'akau 'oku ui ko e 'combined'. Ko e fa'ahinga hormone 'e 2 'oku 'iai, 'oku ne ta'ofi 'a e sino 'o e fefine mei he fakatupu ha egg 'i he mahina taki taha. 'I he ta'e 'iai he egg 'oku 'ikai malava ke feitama 'a e kakai fefine.

### 'Oku anga fefe hono folo 'o e fo'i 'akau?

'Kuo pau ke folo ma'u pe pea 'i hono taimi totonu kae aonga. 'Oku ua 'a hono fa'ahinga mo hono puha pe kofukofu. Ko e fa'ahinga 'e taha 'oku 'iai 'a e fo'i 'akau 'e 21, ko e fo'i 'akau kotoa pe 'oku 'iai 'a e hormone.

'Oku ke folo 'a e fo'i 'akau 'e taha 'i he 'aho kotoa pe kae oua kuo 'osi, pea ke malolo he 'aho 'e fitu pea ke kamata he kofukofu fo'ou hono hoko. 'I he vaha'a taimi teke malolo ai teke 'au 'o tatau pe mo ho'o puke fakamahina. Ko kinautolu 'e ngalo ke nau kamata folo hili 'a e 'aho fitu, kamata folo koe he kofukofu 'oku fo'i 'akau 'e 28. Teke hokohokohoko folo ai koe he 'aho kotoa pe 'o e mahina. 'I he kofukofu 'oku 'iai 'a e fo'i 'akau hormone 'e 21 'oku 'iai foki mo e fo'i 'akau loi 'oku melie(dummy) ko e fo'l 'akau loi pe ia keke fakafiemalie kiai he 'aho 'e fitu 'oku ke malolo ai. 'Ko 'ene 'osi pe 'a e kofukofu 'oku ke folo, hoko leva ki he kofukofu hoko mai.

Kapau 'oku ke toe folo pe ngaue'aki moha faito'o kehe pe koha vaitamini, pe herbal kehe (vai tonga), fakaha ki ho'o toketa. 'E malava pe ke hanga 'ehe nga'ahi faito'o ni 'o fakavaivai'i 'a e malohi 'o e fo'i 'akau ki hono ta'ofi ho'o feitama.

### 'E fefe kapau 'e ngalo ke folo ho'o fo'i 'akau?

- **Kapau 'e si'i hifo he houa 'e 12 e tomui hono folo ho'o fo'i 'akau.**  
Folo pe 'a e fo'i 'akau na'e ngalo, toki folo pe 'a e fo'i 'akau hoko 'I hono taimi totonu (tatau pe kapau 'oku 'uhinga ke folo 'a e fo'i akau 'e 2 'i he 'aho 'e taha).
- **Kapau kuo ke tomui'aki ha houa 'e 12.**  
Folo he vave taha 'a e fo'i 'akau na'e ngalo, pea folo 'a e fo'i 'akau hoko he taimi totonu kae fakaaonga ha me'a ta'ofi feitama (hange koe konitomu, diaphragm, pe kalasi konitomu fo'ou 'a e kakai fefine) he 'aho 'e fitu ka hoko mai. Kapau 'e hoko mai kuo si'i hifo he fo'i 'e 7 'oku toe he puha fo'i 'akau 21, faka'osi 'a e puha koia pea hoko ai pe ki he puha hoko 'o oua toe malolo. Kapu oku ke folo 'a e kofukofu 28, vakai'l pe fo'l 'akau hormone 'e fiha 'oku toe ai. Kapu koe fo'l 'aku pe 'e 7 kapau he puha fo'ou hili 'ene 'osi. 'Oku 'uhinga ia ke oua na'a ke toe folo 'a e fo'i 'akau meile kake hoko koe ki he puha fo'ou.

### **Ko e ha moha toe tokoni ki ho'o moui lelei 'oku fai 'e he fo'l 'akau?**

- 'E tokoni ki he nga'ahi mahaki 'o e kili, langa'ulu, ('ite'ita, pe fakafefeka hoto huhu, 'oku anga maheni pe kiai 'a e fefine ko e faka'ilonga 'oku vavee mai 'ene puke fakamahina).
- 'E malava pe tokoni ke si'isi'i pea faingofua ange ai ho'o puke fakamahina.
- Tokoni'i ke fakahaofi koe mei he kanisa 'o e nga'ahi okani ki he fakatupu pea mo ho taunga fanau.

### **'E malava nai ke folo fo'l 'akau 'a e fefine kotoa?**

'Ikai, kapau 'oku 'iai hao mahaki fakafamili hange koe mahaki toto, pakalava, mahaki mafu, kanisa huhu, pe mahaki 'ate 'oku 'ikai sai keke folo fo'l 'akau koe. Kapau 'oku fie folo, fakaha ki ho'o foketa pe koe ha 'ene lau.

- Ifi tapaka, (ko e ifi tapaka mo folo fo'i 'akau 'oku ne fakalahi eia 'e palopalema ki he mahaki'ia 'o e mafu).
- Kapau 'oku ke toto ma'olunga pe suka.
- Lahi hake he ta'u 35.
- Langa 'ulu, ngangau 'ulu pe mahaki 'ulu.

### **Fefe 'a e nga'ahi tafa'aki kehe ho sino?**

Neongo 'oku faingata'ia 'a e fahinga 'e ni'ihi 'i he nga'ahi me'a hange koe 'ikai ke fakataimi 'enau puke fakamahina, toe sino ange, langa 'ulu, tokotoka kovi pe lua, mole 'enau fie fakaepo'uli, mahaki kili, 'ite'ita ngofua, kukuta pe 'i loto pea volu honau huhu) koe nga'ahi faka'ilonga ni 'e malava pe ke fakalalakaka ia ke sai 'l he hili pe 'a e mahina 'e 2 ki he 3. Talatala ki he toketa ke liliu ho'o fo'i 'akau na'a tokoni ia kiate koe. 'l he taimi nihi 'e ha mai ha nga'ahi takataka'uli 'i ho mata ko e ngaue ia 'a e fo'i 'akau. Kapau teke tui ha matasioata la'a pe tata 'e tokoni ia ki hano fakahaofi mei heni.

### **'Oku fakatupu nai 'ehe fo'i 'akau 'a e kanisa huhu?**

'Oku kei fakakikihi pe 'oku 'ikai mahino'i pau. 'Oku tui foki 'a e kau toketa 'oku 'iai 'a 'ene mo'oni hange koe kanisa huhu, ka 'oku si'isi'l pe ia, ka 'oku tokoni ia ke fakahaofi mo fakasi'isi'i 'i he 'a e tupu moe ngaue 'a e nga'ahi kanisa kehe.

### **'Oku fakatu'utamaki nai 'a e fo'i 'akau ki he fie fanau he kaha'u?**

'Ikai, Kapau teke ta'ofi ho'o folo fo'i 'akau, 'e meimei mahina 'e taha ki he mahina 'e ua pea toki foki ho'o puke fakamahina ki he taimi totonu.

### **Nga'ahi fili kehe.**

'Eke'eke fekau'aki moe fo'i 'akau iiki ('oku hormone taha pe) pe koe founa malu'i feitama koia ko e (hormonal contraceptive) 'oku ne lava 'o malu'i koe he mahina 'e tolu.

Ki hano fakaikiiki, eke ki ho'o toketa, pe Moui lelei moe Ngaue ma'a e Kakai Fefine, pe Kiliniki Palani ki he Moui Lelei 'a e Famili.

Kapau 'oku ke fiema'u ha tokoni he telefoni he lea fakapapalangi, Telefoni ki he Translating and Interpreting Service (TIS) 'i he 131 450.

Teke malava ke ma'u ha nga'ahi fakamatala fekau'aki moe Moui Lelei 'i ho'o lea pe 'a'au he Website 'a e Multicultural Communication <http://mhcs.health.nsw.gov.au>