2. Iska ilaalinta ilmaha: Galxuubka & Diaphragms (2. Contraception: Condoms & Diaphragms)

Maxaa loo isticmaalayaa waxyaallaha uurka la iskaga ilaaliyo?

Waxyaallaha uurka la iskaga ilaaliyaa muhiim ayey kuu yihiin si aad uga hortagto uur aadan diyaar u ahayn iyo cudurada galmada la isugu gudbiyo.

Bil walba ugxansidaha dumarku wuxuu sameeyaa ukun. Marka ninka biyuhu ka soo baxaan, shahwadiisu waxay ka kooban tahay malaayiin ugxan ah. Hal ugxantaas ka mid ah ayaa bacrimiya ukunta waxaana bilaabma uurkii. Haddii labada qof isu tagaan (gusku galo siilka) aana la samayn wax ka hor tag ah, waxay u badan tahay in uur yimaado. Isticmaalida waxyaallaha uurka lagaga hortegayaa waxay kuu ogolaanayaan inaad galma samayso aadana yeellan uur aadan doonayn.

Isticmaalida galxuubka ama Kondomka had iyo jeeraale waa fikrad wanaagsan

Australia gudaheeda, waxaa jira in ka badan 20, 000 oo ah infakshanka cudurada galmada la isugu gudbiyo. Midka ugu badan kuwaasi waa Chlamydia, kaas oo keena dhalid la'aan haddii aan la daaweyn. Kondhomka ayaa ah midka ugu wanaagsan oo kaa difaaca infakshanka. Haddii aad isticmaasho kondhom iyo qooyaha ama jilciyaha biyaha ku salaysan mar kasta oo aad galmo samaynayso fursada aad ku qaadayso cudurada HIV/AIDS iyo cudurada galmada la isugu gudbiyaa aad ayey u yar yihiin.

Galxuub (Condoms)

Galxuubka Dumarka

Galxuubka Dumarku waa gal la jilciyay oo si debacsan siilka u leékaada. Aneele jilicsan oo la bixin karo ayaa caawima in gudaha la galiyo oo waliba meeshiisa uusan ka dhaqaaqin galxuubku. Aneele jiljilicsan oo ballaaran ayaa ku hara siilka korkiisa, asaga oo daboolaaya siilka afkiisa siinaayana difaac siyaado ah.

Galxuubka dumarku aad ayuu waxtar u yahay marka si sax ah loo isticmaalo. Tani macnaheedu waxa weeye in la isticmaalo mid cusub mar kasta oo galmood la sameynayo ama la isu tagayo. Waxaa laga sameeyay caagga la

yiraahdo polyurethane horay ayaana loo soo jilciyay, waxaana lagu jilciyey jilciye ku salaysan silicon. Jilciye ku salaysan saliid ayaa lala isticmaali karaa galxuubka dumarka.

Galxuubka halmar kaliya aya la isticmaali karaa. Galxuubka dumarka **lalama** isticmaali karo kan ragga sababta oo ah waxaa dhici karta inuu meeshiisa ka dhaqaaqo.

Dhibta uu keeni karo
Waxba, haddii aadan xasaasiyad u lahayn caagga ama jilciyaha. Tanina waa mid aad u yar.

Faaíidada uu leeyahay

- Waxaa la gashan karaa intaan la isutagin umana baahna in la iska bixiyo islamarka la dhameysto isutagidda
- Wuxuu yareeyaa khatarta uur yeelashada iyo cudurada isu tagidda lagu kala qaado (STIs)
- Uma baahnid inaad dhakhtar aragto si aad u hesho.

Galxuubka ragga (Male Condom)

Galxuubka raggu waa caag khafiif ah (latex) ama gal ka samaysan polyurethane oo la geliyo guska oo kacsan ama adag. Wuxuu ururiyaa shahwada ama minada oo ka joojiyaa inay gasho siilka iyo ilma galeenka.

Sidee u shaqeeyaa?
Haddii si sax ah loo isticmaalo galxuubka boqolkiiba 85 ayuu wax ku ool yahay. Wax ku ool uma aha sida kaniiniga, IUD (Intra Uterine Device), Irbadda uur iska ilaalinta DMPA (Depo Provera or Depo Ralovera) uur ilaaliyaha jirka la iska galiyo.

Waa inaad isticmaashaa mid cusub mar kasta oo aad galmood sameyso waana inaad ka taxadartaa inaad si sax ah u gashato una bixiso. Jilciye biyo ka samaysan sida KY jelly ama Wet Stuff waa inaad isticmaashaa mar kasta oo aad isticmaasho galxuubka taas oo yaraynaysa khatarta ah inuu galxuubku dilaaco. Galxuubka halmar kaliya ayaa la isticmaali karaa.

Dhibta uu keeni karo
Waxba, ilamaa adiga ama qofka aad isu tagaysaan aad ku xajiimootaan rabarka latex ka layiraahdo ama jilciyaha. Xajiinta laga qaadi karo galxuubka polyurethane aad ayay u yar tahay.

Faaíidooyinka uu leeyahay

- Wuxuu yareeyaa khatarta uur yeelashada iyo cudurada galmoodka lagu kala qaado (STIs) oo ay ka mid yihiin HIV/AIDS.
- Uma baahnid inaad dhakhtar u tagto si aad u hesho.

Khasaaraha uu leeyahay
Waxyaalaha uu ka sameysan yahay galxuubka raggu waa kuwo baabaáya sidaas darteed waxaa loo baahan yahay in meel qabow la dhigo lana isticmaalo intaan la gaarin taariikhda dhicidda. Jilciyeyaasha saliida ka sameysan sida petroleum jelly iyo saliidda masaajada laguma isticmaali karo galxuubka ka sameysan rabarka (latex) maadaama ay waxyaabahani siyaadiyaan khatarta ah in galxuubku dillaaco laakiin waa loo isticmaali karaa galxuubka polyurethane ka ka sameysan.

Diaphragms

Kuwani waa koofiyado rabar ka sameysan oo jilicsan oo la galiyo siilka gudihiisa oo dabooleysa ilmagaleenka afkiisa. Waxay ka hortagtaa in shahwadu gasho ilmagaleenka.

Sidee bay u shaqeeyaan
Si koofiyaddani (diaphragm) u shaqeeyso waa in si sax ah ay kuu leékaataa, si sax ahna loo gashadaa lana isticmaalaa mar kasta oo la isu tagayo. Waxay wax tar u yihiin sida galxuubku wax tar u yahay.

Faaíidada uu leeyahay
- ➢ Waxa kaliya oo la isticmaalaa marka aad galmood samaynayso inta ka dameysana jirka waxba yeelimaayo
- ➢ Waa la isticmaali karaa marka dumarku caadada qabaan
- ➢ Intii la dhaqo ayaa markale la isticmaali karaa, wuxuuna kuu oolaan karaa hal ama labo sano.

Khasaaraha uu leeyahay
- ➢ Waa inaad gashataa inta aadan galmood samayn (waxaa la gashan karaa 24 saac ka hor) waxaana la iska bixin karaa lix saac ka dib
- ➢ Dumarka qaar ayey ku adkaataa inay gashadaan
- ➢ Dad yar ayaa ku xajiimooda rabarka.

Xaggee laga hellaa macluumaad intaas ka badan

Xarunta Macluumaadka Caafimaadka Dumarka (RWH)
(Women's Health Information Centre (RWH)
(03) 9344 2007
1800 442 007 (lacag la'aan) Email: whic@rwh.org.au
http://wellwomens.rwh.org.au

Rugta Caafimaadka ee The Choices Clinic oo ku taal Royal Women's Hospital
Adeeg qiima jaban oo tala bixinaya, talo iyo daaweyn dhamaan wixii looga baahan yahay iska ilaalinta ilmaha iyo caafimaadka galmoodka.
Saacadaha shaqada: Isniinta, Talaadada, Khamiista, 8:30 subaxii ilaa 11:30 subaxii.
Telefoon: (03) 9344 2717

Xaashiyaha Xaqiiqada oo laga yaabo inaad waxtar u aragto

Isbitaalka dumarka ee RWH wuxuu hayaa qoraalla badan oo lagu tarjumay luqada badan kuna jira internet-ka. Haddii aad jeclaan lahayd macluumaad intaas ka badan waxaad tegi kartaa website-kayaga kor u qaadida caafimaadka. Cinwaankuna waa www.wellwomens.rwh.org.au

Ama, waxaad kaloo weydiin kartaa daryeellaha isbitaalka RWH si uu kuu siiyo koobi qoran oo khuseeya mid kasta oo la mid ah xaashiyahayaga xaqiiqada ee iska ilaalinta ilmaha:

No. 2 *Condoms & Diaphragms*
No. 3 *The Pill*
No. 4 *Depo Provera – a contraceptive injection*
No. 5 *Implanon – A contraceptive implant*
No. 6 *IUD (Intra Uterine Device)*

Macluumaadka xaashidaan xaqiiqadu waxay ku salaysan tahay qoraallada Xaqiiqada Asaasiga ah oo ku saabsan Iska ilaalinta ilmaha: FPA Health

Ma jiro mid ka mid ah macluumaadkaan ku yaalla warqada oo dib loo daabici karo ganacsi ahaan iyadoo aan laga hellin ogolaansho FPA Health iyo Isbitaalka Royal Women's Hospital

FPA health
Leading the way in reproductive & sexual health