

رێگریکردن له دووگیانی لهپاش مندالبوون

یارمهتیدانت له ههڵبژاردنی شیوازی رێگریکردن له دووگیانبوون که
بۆ تو گونجاوه



بۆچی گرنگه؟

ریگریکردن له دووگیانی رهنگه دوایین شت بییت که تو بیری لیده که بیتهوه کاتیک که دووگیانیت، به لام ئهوه گرنگه که ئیستا بهوردی بیری لیکه بیتهوه کاتیک کانت همیه چونکه دهکریت دووگیان بیتهوه بهخیرایی 3 ههفته لهپاش ئهوهی که مندالت دهبییت، تهناهنهت ئهوکاتش که شیریی خۆت دهدهییت بهمندالهکمت.

توژیینهوه ئهوه پیشان دهدات که زۆر سهلامهتتره و تهندروستتره، ههر دووک بو تو و مندالی داهاوتوت-که یهکسال تیپه ریئیت بهر لهوهی دووباره دووگیان بیتهوه. ئهمه کات دهدات بهجهستت تاوهکو چاکبیتهوه له دووگیانی و مندالبوون و پیدانی باشتترین دهستیکردنی مومکین بهمندالی داهاوتوت.

ستافهکه له نهخۆشخانه یاخود لهناو جفاتکه ئهوه دانیاده که نهوه که دهتوانیت شیوازی ههلیژ یردراوی خۆت بهناسانی و بهخیرایی دهستیگهویت بو ئهوهی ریگهت پیندات دهستیگهویت بهزوویی کاتیک که مندالهکمت دهبییت.

بژاردهکانی ریگریلکه ری دووگیانبوون

بژاردهی زۆری ریگریکردن له دووگیانبوون همیه که دهتوانیت ریگ دوا ئهوهی مندالهکمت له دایکیوو دهستی پیکهیت. ئهمانه ئهوه شیوازه کاریگهره ماوه در پیزانه لهخۆدهگریت وهک لهوله یاخود چاندن. ئهوانه تهواو کاریگهرن له ریگریکردن له دووگیانی و دهکریت بهسهلامهتی دابنرین دهستیگهیتی لهپاش مندالبوون واته وادهی کهمتر دواتر و شتیگ کهمتر کهبیری لیکه بیتهوه.

ئهم نامیلکهیه بخوینهوه تاوهکو زانیاری دووردریژترت دهستیگهویت سهبارت بهههر شیوازیگ و بیرۆکهیهکی ئهوهت ههبییت که کامیان گونجاوه بو. ئیدی دهتوانیت تاوتوویی ئهوه زیاتر بهکیت لهگهل مامانهکهدا لهماوهی یهکیک له سهردانکردنهکانت لهکاتی دووگیانیدا.

رېگريکردن له دووگيانوون و شيرى خۇدان بهمندال

شيرى خۇدان بهمندال شيوازيكي نهوپهري پشتيپبهستراو نيه بو رېگريکردن له دووگيانوون. بو نزيكهى 24 كەس له 100 كەس سەرناگرېت.

بهلام، لهويه كه دووگيان نهبيت نهگر:

- تهمنى مندالهكەت كهتره له شەش مانگ و
- سورى مانگانەت دەستپينهكر دوتەوه و
- تو بهتەواوتى شيرى خوت دەهيت بهمندالهكەت بهروژ و بهشەو كه هيج شيرىكى قوتوى پينادەيت (واتا هەر 4 كاژېر جاريك له روژ و 6 كاژېر جاريك لهشەودا)
- چەند شيوازيكي كاريگهري رېگريکردن له دووگيانوون ههيه كه سه لامەتن بو بهكار هينان لهكاتيكدا تو شيرى خوت بهمندالهكەت دەهيت و كهباسدهكرين بهدورودريژى لهم ناميلكەيهدا.

چاندن

چاندن لولهيهكى بچروكه بهنزيكهى قهبارهى دنكه شقارتەيهك كه لهأبر پيستی بهشى سەر موهى قۇلت دادەنرېت.

چاندنهكه هورمونيك دەرژيت كه پنى دوتريت پروگيستوجين كه هيلكهدان رادهگرېت له دهردانى هيلكه و لينجى هيلكهدان چردهكاتەوه. ئەمه يارمەتى دەدات له بلۆكردنى سپيرم له گەشتن به هيلكهكه.

سوودهكانى

- بو ماوهى 3 سأل دهخايهنيّت
- بو 1 كەس له هەر 2,000 كەسيك سەرناگرېت
- زوو دهگهيتەوه به بهپيتى كاتيك كه لادهبريت
- رهنگه ببينه هوى خوین بهربوونى كه م ياخود هيج خوین بهربوونىك
- گونجاوه كاتيك كه شيرى خوت دەهيت بهمندالهكەت

زيانهكانى

- مومكينه خوین بهربوونى ناوبهناو ههبيت

تا چ رادهيهكى زووىي دهتوانم دەستپينهكەم؟

دهكرېت دەستبهجى دانرېت لهپاش نهوهى كه مندالت دەبيت له مالهوه ياخود له يهكهى ژنان له مخوشخانه.

'لەولەبى ھۆرمۆنى' (IUD) Hormonal Intrauterine Device

سوودەكانى

- بۆماوھى ئىۋان 3 بۆ 8 سأل دەخايەنئىت (پىشتبەستوو بە جۆرەكەھى)
- بۆ 1 كەس لە 200 لەكەس سەرناگرئىت
- زوو دەگەيتەوہ بە بەپىتئى كاتئىك كەلادەبرئىت
- خوئىنەربوون لەوہىہ كە كەم بئىت و كەمتر رووبدات ياخود ھەر بوەستئىت
- گونجاوہ كاتئىك كە شىرى خۆت دەدەيت بەمنداڵەكەت

زىانەكانى

- مەترسى كەمى ھەوكردن
- خوئىن بەربوونى نارئىك بۆ چەند مانگئىكى كەم
- مەترسى دەرپەرىنى لەجەستە (كەوتنى). كەمئىك دەرفەتى زىاترە بۆئەمە ئەگەر لەولەبى ھۆرمۆنى دانرايئىت خئىرا لەپاش مندالبوون
- بەدەگمەن زىان دەگەيتەنئىت بە مندالدان كونتئىكردن دەرفەتى كەم ھەيە بۆ ئەمە ئەگەر لەولەبى ھۆرمۆنى دانرايئىت خئىرا پاش مندالبوون

تا چ رادەيەكى زووى دەتوانم دەستپئىكەم؟

لەولەبى ھۆرمۆنى دەكرئىت دانرئىت لە كاتى مندالبووندا (لەماوھى يەكەم 48 كاژئىردا) ياخود لەپاش 4 ھەفتە. دەكرئىت بخرئىتەناوہ لەكاتى مندالبوونى قەيسەرى ياخود سروسئىتى.

(IUD) Copper Intrauterine Device

'لهولهی بی هورمون'

IUD ای مس نامیریکی شیوه پیتی T که دمخریته ناو مندالذانتهموه و ریگری دهکات له سپیرم که به هیلکه بگات و بیپیتینیت.

سوودهکانی

- بو ماوهی تا 5 یاخود 10 سال دهخایه نیت (پشت دهبهستیت بهجوره کهی)
- بو 1 کس له 200 لهکس سه رناگریت
- هیچ هورمونیک
- چهنیتی رودانی سورى مانگانهی عاده نیت ناگوریت
- زوو دهگهیتهموه به بهپیتی کاتیک که لاده بریت
- گونجاوه کاتیک که شیرى خوت ددهیت به مندالذکعت

زیانهکانی

- مهترسى كه مى ههوكردن
- خوین بهربوونى ناریک بو چهند مانگیکی کهم
- مهترسى دهر پهرینی لهجسته (کهوتنی). کهمیک دهر فتهی زیاتره بوئهمه نهگس لهولهی هورمونی دانرابیت خیرا لهپاش مندالبوون
- بهدهگمهن، زیان به قهراغی مندالذان دهگهیه نیت (کونکردن). کهمی دهر فتهی ئهمه نهگس لهولهی هورمونی دانرابیت خیراپاش مندالبوون
- رهنکه سورى مانگانهت قورستریت و نازار اویتربیت

تا چ رادهیهکی زووی ده توانم دهستپیکهم؟

IUD مس دهکریت لهکاتی مندالبووندا دابنریت (لهماوهی یهکهم 48 کاژیر) یاخود له 4 ههفتهی دواتردا. دهکریت بخریتهماوه لهکاتی مندالبوونى قهیسسرى یاخود سروشتى.

دەرزىلېندان

دەرزىلېندانەكە پروگنېستوجىنى تىدادايە كە ھۆرمۈننىكە رېگىلەھىلكەدانت دەگرىت كە ھىلكە دەرىكات. ھەروھە لىنجى ھىلكەدانت چىردەكاتەوھە كە يارمەتى دەدات لە بلۆككردنى سېئىرم لە گەپىشتن بە ھىلكەكە.

سوودەكانى

- تا 3 مانگ دەخايەنېت
- بۆ 6 كەس لە 100 كەس سەرنەگرېت
- رەنگە خوئىنەربوونى سوگ يان ھېچ خوئىنەربوونىكى نەبېت
- گونجاو كاتىك كە شىرى خۆت دەدەيت بەمنداۋكەت
- ھەروھە دەرزىلېندان ھەيە كەدەتوانىت لەخۆتى بەدەيت ھەر 3 مانگ جارىك-لەپاش ھەندى رايان لەلەين كەسى پېشەيى بايەخى تەندروسىتەوھە

زىانەكانى

- پىويستت بەومىە كە كەسكى پېشەيى تەندروسى بېنىت ھەر سى مانگ جارىك بۆ دەرزىلېندانەكە (مەگەر ئەو دەرزىلېندانە ھەلېزىرېت كە خۆت دەتوانىت لەخۆتى بەدەيت)
- مومكىنە خوئىنەربوونى ناوبەناو ھەبېت
- ئەگەرى دواكەوتن لە سەرلەنۆى دووگىيانىوونەوھە لەپاش راگرنتى

تا چ رادەيەكى زوويى دەتوانم دەستپىيكەم؟

دەستبەجى لەپاش لەدايكبوونى منداۋكەت-لەمالمەوھە ياخود يەكەى ژنان و منداۋبون.

تەنھا ھەبىي پروگىستوجىن (POP)

ئەم ھەبەنە ھۆرمۆنى پروگىستوجىنى تىيادايە و ھەممو روژىك دەخورىن. بەزۆرى لەمۇدا كار دەكات كە و ھەا دەكات لە ھىلكەدان كە ھىلكە دەرنەكات و لىنجى مى مندانان چر دەكاتەو تەو ھكو رىگرى بكات لە سپىرم كەگەشتنى بە ھىلكەيەك.

سوودەكانى

- بۆ 9 كەس لە 100 كەس سەرنەگىت
- دەتوانىت بەزووى دووگىان ببىتەو لەپاش راگرتنى ھەبەكە
- گونجاو كاتىك كە شىرى خۆت دەدەيت بەمندانەكەت
- رەنگە خۆنبەربوونى سوک يان ھىچ خۆنبەربوونىكى نەبىت

زىانەكانى

- رەنگە خۆنبەربوونى نارىك ھەبىت
- پىويستە ھەموو روژىك لەھەمان كاتندا بخورىت

تا چ رادەيەكى زووى دەتوانم دەستپىكەم؟
دەستبەجى لەپاش لەدايكبوونى مندانەكەت.

رېگرېکردنى ھۆرمۆنى تېكەلاو (CHC)

نەم شىواز انە حەب و لەزگە ياخود ئەلقەى ناو ئەندامى زاووزى لەخۆدەگرىت. دوو ھۆرمۆنىان تىدادايە، ئۆيسترۆجىن و پرۆگىستوژىن. ئەمانە كاردەكەن بە راگرىتى ھىلكەدانىت لە دەرکردنى ھىلكە.

سوودەكانى

- بۆ 9 كەس لە 100 كەس سەرناگرىت
- خوينبەر بونى بەردەوامى ھەبە
- (ياخود ھىچ خوينبەر بونىكى نىيە ئەگەر بەبەردەوامى وەرگىرىن)
- دەتوانىت بەزووىى دووگىابىتەوھ لەپاش راگرىتى CHC
- رەنگە زىپكە دروست بىت

زىانەكانى

- ناگرىت دەستبەجى لەپاش مندالبون دەست بەرگرىتى بەكەپت
- مەترسى كەمى تۆپەلبونى خوین لە سىيەكان ياخود لاقەكاندا
- پىويستە ھەمو رۆژىك لەھەمان كاتتدا وەرىبگرىت
- ئۆيسترۆجىن رەنگە گونجاو نەبىت بۆ ھەندىك كەس لەبەر ھۆى تەندروستى

تا چ رادەپەكى زووىى دەتوانم دەستىبەكەم؟

نابىت دەستىبەكەپت لە 3 بۆ 6 ھەفتەى يەكەمدا لەپاش مندالبون بەھۆى مەترسى دروست بونى كلۆتى خوین لە سىيەكاندا ياخود لاقەكاندا. ئەگەر شىرى خۆت دەدەيت بەمنداڵەكەت، نابىت بەر لە 6 ھەفتە دەستى پىبەكەپت. دەتوانىت شىوازىكى گونجاوى دىكە بەكار بەئىت لەكاتى نىستادا.

نەزۆكکردنى مېنە

ئەمە نەشتەرگەرى لەخۆدەگرنىت بۇ بلۆكکردن ياخود لابردنى بۆرى مندالان تاوھكو ھىلكە و سپېرم نەتوانن بەيەكتر بگەن.

سوودەكانى

- ھەمىشەيىھ
- بۇ 1 كەس لە 200 لەكەس سەرنەگرنىت
- ھىچ گۆرانىك لە سوورى مانگانەتدا روونادات

زىيانەكانى

- ناكرنىت بگەرنىتەھو بۇ بارى پېشوى
- رېژەى بەرزى سەرنەگرتن ئەگەر لەكاتى نەشتەرگەرى قەيسەرى بكرنىت
- رىكارى نەشتەرگەرى بەمەترسى ئالۆزبونوھ
- پنىوستى بە بەنجكردى گشتىھ

تا چ رادەيەكى زوىي دەتوانم دەستپېكەم؟

ئەگەر نەشتەرگەرى قەيسەرى پلانېودانراوت ھەيە، رەنگە بتوانرنىت ئەمە لەھەمان كاتدا بگەيت. ئەگەر نا پنىوستت بەويە كەلەلايەن تايبەتمەندىكەمە ببىرنىت لەپاش ئەوھى كەمئالەكەت لەدايەكەبىت بۇ تاوتوئىكردىن و رىكخستنى نەشتەرگەرىكە. دەتوانىت شىوازىكى گونجاوى دىكە بەكاربەينىت لەكاتى ئىستادا. چونكە ئەمە شىوازىكى ھەمىشەيى رىگرىكردىن لەدووكيانبوونە و دەبىت بەتەواومتى دلئىابىت كە مندالى زىاترى دىكەت ناوتت.

نەزۆكردنى نىرىنە-قاسىكتۆمى

نەزۆكردنى نىرىنە كارىگەرترە و رىكارىكى سادەترملە نەزۆكردنى مېنە عادەتەن لە ژىر بەنجى مەزۇعەدا ئەنجام دەدرىت كە ئەو بۆرىانە قەپات دەكات كە سېنرم دەگواز نەو. تاووتوپكردن و رموانەكردن دەكرىت لەلایەن پزىشكى گىشتىتەوہ GP بكرىت.

سوودەكانى

- ھەمىشەيە
- بۆ 1 كەس لە ھەر 2,000 كەسىك سەرناكرىت
- دەكرىت بكرىت بەبەكار ھىنانى بەنجى مەزۇعى

زىانەكانى

- ناكرىت بگەر ىنر ىتەوہ بۆ بارى پىشوو
- رىكارى نەشتەرگەرى بەمەترسى ئالۆزبوونەوہ
- پىويستە كە شىوازىكى بەمتانەى رىگرىكردنىك لەدووگىانبوون بەكار بەھنىت بۆ مانگە كەمەكانى سەرەتا ھەتاو ھكو رىكارەكە پىشتر است دەكرىتەوہ كە سەر كەوتوہ

تاچ رادەپەكى زووىي دەتوانم دەستپىكەم؟

پىويستە كە تابەتمەندىك بتىبىنىت تاو ھكو تاووتووى نەشتەرگەرى بەكە بكرىت و رىكبخرىت. دەتوانىت شىوازىكى گونجاوى دىكە بەكار بەھنىت لەكاتى نىستادا. چونكە ئەمە شىوازىكى ھەمىشەى رىگرىكردنە لەدووگىانبوون، پىويستە تەواو دلنبايىت كە چىدى مندالى دىكەت ناوت.

لهكويدا زياتر زانيارى وهرگرم؟

دهتوانيت تهماساي نهم فيديو كه رته بكهيت بو زانيارى زياتر:
رهنكه نهم مالمپهرا نعت لهلا بهسود بيت:

:NHS Inform

www.nhsinform.scot 

- ههلبزار دني ريگريكهري دووگيانبووني گونجاو بو
- سيكس و ريگريكردن له دووگيانبوون لهپاش مندالبوون

بزاردهكاني ريگري له دووگيانبوون

www.contraceptionchoices.org 

