

# Sidee uurka looga hortagi karaa?

Macluumaad ama warbixin ku saabsan siyaabaha uurka looga hortagi karo.

Qoraalkaan waxaa loogu talo galay qofkasta oo raba inuu ogaado siyaabaha uurka looga hortago.

## **Hoe voorkom je een zwangerschap?**

Informatie over anticonceptiemiddelen die zwangerschap tegengaan.

Deze folder is voor iedereen die wil weten hoe je een zwangerschap voorkomt.

## **Waa kuwee hababka uurka looga hortago ee kuugu habboon?**

Dooro hababka uurka looga hortago ee adiga iyo lammaanahaaga idiinku habboon. Kala tasho arrintaan takhtarka ama kalkaaliyaha caafimaadka ama umulisdada. Sababtoo ah laga yaabee hababka uurka looga hortago qaarkood ineysan adiga kugu habbooneyn.

## **Warqad dhaqatar ma loo bahaan yahay mise looma baahna?**

Xeryaha qaxootiga ee COA waxyaabaha uurka looga hortago waxaa lagu helaa lacag la'aan. Ma haysataa sharci aad waddanka ku joogto? Nederland waxyaabaha uurka looga hortago ee hoos ku qoran waxaad ka soo qadanaysaa farmashiyaha kadib markii dhaqatar ama (umuliso) warqad kuu qoro.

- Kaniiniga
- Kaniiniga yar
- Sharootada
- Faraatiga
- Cirbadda
- Usha yar ilmagaaleenka la dhexdhigo
- **Hormoonka ilma galeenka dhexdiisa la dhigo**
- **Spiraalka maarta ah**

Haddii aad 18-jir ama kasii weyn tahay waxaa laga yaaba inaad waxyaabaha uurka looga hortago lacagta ku baxaysa dhammaan ama (qayb kamid ah) adigu bixiso. Taa waxay ku xiran tahay caymiska aad ku jirto noociisa. Kondoomka ragga iyo dumarka waxaad gadan kartaa warqad dhaqatar la'aan. Passariumka waxaad gadan kartaa warqad dhaqatar iyo warqad dhaqatar la'aan intaba.

## **Soa**

Waa erey loo soo gaabiyey oo macnihiisu yahay (cudurrada galmada laysku qaadsiiyo) ama af-ingriiska STD. Waxaad qoraalkan ka akhrisankartaa in aaladaha ama waxyaabaha uurka looga hortago haddaad isticmaasho ay Soa ka hortagi karaan iyo in kale. Sida galamiidiya en waraabowga iyo Hiv oo aydiska keena. Soa waxaa laga qaadaa galmada ayadoon la isticmaalin wax xijaab ah sida condoomka ama cinjirka. Arrintaan waxaad ka aqrisan doontaa qoraalka buuggaan yar ee (cudurrada galmada laysku qaadsiiyo) SOA.

## **Welk middel past bij jou?**

Kies een middel dat het beste bij jou – en je partner – past. Praat hierover ook met een arts. Of met een verpleegkundige of verloskundige. Want misschien passen sommige middelen niet bij jou.

## **Wel of geen recept?**

In de COA opvang is anticonceptie gratis. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? In Nederland haal je de volgende anticonceptiemiddelen met een recept van een arts (of verloskundige) op bij een apotheek.

- Pijl
- Minipil
- Pleister
- Ring
- Prikpil
- Anticonceptiestaaftje
- Hormoonspiraaltje
- Koperspiraaltje

Als je 18 jaar of ouder bent kan het zijn dat je het anticonceptiemiddel (voor een deel) zelf moet betalen. Dat ligt aan je verzekering. Het mannen- en vrouwencondoom koop je zonder recept. Het pessarium koop je met of zonder recept.

## **Soa**

Je leest in deze folder ook of de anticonceptie wel of niet beschermt tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Zoals hiv, chlamydia en syfilis. Een soa krijg je door seks zonder condoom. In de folder *Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)* lees je hier meer over.

## Kaniiniga



Kaniiniga waxaa ku jira hormoon nooca oestrogeen iyo progestageen. Kaniiniga kama hortagi karo (cudurrada laysku qaadsiyo galmada) ee Soa. Si aad cudurrada iyo uurka labada iskaga ilaaliso kaniiniga iyo kondoomka labadaba isku mar wada isticmaal.

### Aaminadda ka hortagga uurka

Kaniiniga waa la hubaa inuu uurka ka hortagi karo. Qofka dumarka waxaa laga rabaa iney maalinkasta kaniiniga ka hortagga uurka laqdo. Xitaa haddii aysan galmo samaynin. Haddad kaniiniga isku wada xiraa ee 21 xabbo markaad dhammeysa? Jooji markaa 7-beri. Markaa waxaa kaa imaanaya dhiiga. Laakiin weli uurna ma yeelaneysid. Waxaad haddana dib u bilaabeysaa 21-xabo oo isku xiraa inaad haddana maalin walba laqdo. Haddaad kaniiniga joojiyo isla markiiba waad uureysan kartaa.

**Iska jir:** matagga, shubanka ka dib ama aad daawo kale wadajir ula isticmaasho kaniiniga si fiican laysuguma hallayn karo. Talo weydiiso dhaqtarka (ama umulisada).

### Baahi warqad dhaqtar

Kaniiniga waxaad u baahan tahay warqad inuu dhaqtar (ama umuliso) kuu qoro.

### Goorma ayuu kaniiniga ka hortagga uurka waxtar leeyahay isticmaalkiisa?

- Haddii aad rabto hab aad loo aamini karo oo aad uurka kaga hortagto.
- Haddii aad maalinkasta xasuusan karto inaad kaniiniga laqdo.

### Waxyeellooyinka ka imaan kara

Waxaa dhici kara in isticmaalka kaniiniga waxyeellooyin keeno sida madax xanuun, lababbo ama yalaalugu iyo naaso xanuun. Cabashooyinka 3-bilood ka bacdi ayay inta badan dhammaadaan. Wax cabasho ah qabtaa? Waydii talo dhaqtarka ama (umulisada). Waxaa dhici karta iney jiraan waxyaabo kale oo uurka ka hortaga oo adiga ugu habboon.

### DE PIL

In de pil zitten de hormonen oestrogeen en progestageen. De pil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de pil ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De pil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pil elke dag slikken. Ook als je geen seks hebt. Is de strip pillen leeg? Stop dan 1 week met slikken. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na de stopweek begin je weer met een nieuwe strip pillen. Stop je met het slikken van de pil? Dan kun je meteen zwanger worden.

**Let op:** na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

### Recept nodig

Je hebt voor de pil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

### Wanneer is de pil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de pil te slikken.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

### Khartartae

Gaar ahaan dumarka da'doodu ka weyn tahay 35-sano isla markaana sigaarka cabba haddey isticmaalaan kaniiniga (pil) oo ku jiraan *hormonen oestrogeen iyo progestageen waxaa laga yaabaa iney ku dhacaan cudurrada wadnaha iyo dhiig mareenka. Talo weyddii dhaqtarka ama (umuliso).*

### Risico's

Vooral vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de pil, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

## Kaniiniga-yar (De minipil)



Kaniiniga-yar waxaa ku jira hormoon oestrogeen. Kaniiniga-yar kama hortagi karo (cudurrada galmada laysku qaadsiiyo) ee Soa. Si aad cudurrada iyo uurka uga hortagto kaniiniga-yar iyo kondoomka labadaba isku mar wada isticmaal.

### DE MINIPIL

In de minipil zit het hormoon progestageen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de minipil ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Kalsoonanta inuu uurka ka hortagi karo

Kaniiniga-yar waa la hubaa inuu uurka ka hortagi karo. Qofka dumarka waxaa laga rabaa iney maalinkasta laqdo kaniinka-yar. Qaado kaniinka maalinkasta waqti go'an. Kaniiniga-yar (De minipil) waxaad laqeysaa maalin kasta oo bisha ka mid. Ma jirto todoba beri oo la joojinayaayo. Waa laga yaabaa in bilaha ugu horeeya dhiig kaa yimaado. Hasa ahaatee waa yaraanaa ama gabi ahaanba waa istaaga. Haddii aad kaniiniga-yar joojiso? Markaa uur ayaad isla markiiba yeelan kartaa.

**Iska jir:** matagga, shubanka ka dib ama aad daawo kale wadajir ula isticmaasho markaas kaniiniga-yar si fiican laysuguma hallayn karo. Talo weydiiso dhaqtarka (ama umilisada).

### Baahi warqad dhaqtar

Kaniiniga-yar (De minipil) waxaad u baahan tahay inuu dhaqtar ama (umuliso) kuu qorto.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De minipil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de minipil elke dag slikken. Slik de pil elke dag op dezelfde tijd. Slik de pil ook als je geen seks hebt. Bij de minipil slik je elke dag van de maand een pil. Er is geen stopweek. Het kan soms gebeuren dat je de eerste maanden bloedt. Maar dat wordt minder of stopt helemaal. Stop je met het slikken van de minipil? Dan kun je meteen zwanger worden.

**Let op:** na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

### Recept nodig

Je hebt voor de minipil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

### **Goorma ayuu kaniiniga-yar (Minipil) kuu yahay habka kuugu haboon?**

- Haddii aad rabto hab aad loo aamini karo oo aad uurka kaga hortagto.
- Haddii maalinkasta xasuusan karto inaad kaniiniga-yar (Minipil) laqdo waqti go'an.
- Haddii aadan dhib u arkin inuu mar-marka qaar dhiig kaa yimaado. Iyo in dhiigbixida mar mar yaraato ama gabi-ahaanba kaa istaago.
- Haddii aadan hormoonka nooca oestrogeen rabin ama aadan qaadan karin. Tusaale ahaan haddii aad ilmo naas siineysid.
- Haddii aad rabto waxyaabaha uurka looga hortago oo hormoon ku jiro isla markaana aad sigaarka cabto.

### **Waxyeellooyinka ka imaan kara**

waxaa dhici kara in isticmaalka kaniiniga-yar waxyeelooyin keeno sida madax xanuun, lalabbo ama yalaalugu iyo naasaha oo barara. Cabashooyinka 3-bilood ka bacdi ayay inta badan dhammaadaan. Wax cabasho ma qabtaa? Wayddii talo dhaqtarka ama (umulisada). Waxaa dhici karta iney jiraan waxyaabo kale oo uurka ka hortago oo adigana kugu habboon.

### **Wanneer is de minipil voor jou een goede keuze?**

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de minipil te slikken. Op hetzelfde tijdstip.
- Als je het niet erg vindt dat je soms bloedt. En dat het bloeden soms minder wordt of helemaal stopt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.
- Als je een voorkeur hebt voor anticonceptie met hormonen en rookt.

### **Bijwerkingen**

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en gespannen borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

## Kondoomka ama cinjirka ragga isticmaalo



Kondoom ama cinjirka waa xuub qafiif ah. Waxaad gelineysaa xubinta taranka ragga(guska) markuu kacsan yahay. Shahwada ama minada ninka ayaa kondoomka dhexdiisa ku daadaneysa. Kondoomka ragga waxaa uu sidoo kale ka hortagaa (cudurrada galmada laysku qaadsiiyo)soa. Buuga

warbixinta sidee ugu haboon *ee loo isticmaalaa kondoom?* ayaad macluumaad dheerad ah ka aqrisan kartaa.

### Laguma kalsoonaan karo ka hortagga uurka

Kondoomka ragga ama cinjirka xagga ka hortagga uurka laguma kalsoonaan karo waayo kondoomka waa dillaaci karaa, waa duleeshemi karaa waana siiban karaa. Ma rabtaa inaad uurka ka hortagto? Haddaba kondoomka wax kale oo uurka ka hortaga la isticmaal.

**Iska jir:** Kondoomka ragga ama cinjirka hal mar kaliya ayaa la isticmaali karaa. Isticmaal sidaa darteed galmo kasta condom cusub.

### Warqad dhaqtra la'aan

Ma ku nooshahay xeryaha qaxootiga ee COA? Haddaba waxaad kondoomka lacag la'aan ka helikartaa xarunta caafimaadka ee xerda qaxootiga ama GGD. Ama waxaad ka soo gadan kartaa drogistaha ama farmashiyaha iyo suuqyada waaweyn ee supermarkten. Sharci aad waddanka ku joogto ma leedahay magaalana ma deggen tahay? Haddaba waxaad kondoomka ragga ka gadan kartaa drogistaha ama farmashiyaha. Iyo subermaarketyo badan. Uma baahnid warqad dhaqatar ama (umuliso.) Iska fiiri markaad gadaneysid in (waqtigiisa dhacay) iyo inuu leeyahay sumadda CE-keurmerk.

### Goorma ayuu kondoomka ragga kuu yahay kan kuugu haboon?

- Haddii **markasta** galmo sameyneysid aad xasuusan karto kondoomka isticmaalkiisa.
- Haddii aad sidoo kale rabtid in uu kaa badbaadiyo soa.

### CONDOOM VOOR MANNEN

Een condoom voor mannen is een dun hoesje. Je doet het condoom over de stijve penis. Het condoom vangt het sperma op. Het mannen-condoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). In de folder Hoe gebruik je een condoom? lees je hier meer over.

### Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor mannen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Condooms kunnen scheuren, lekken of afglijden. Wil je een zwangerschap voorkomen? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor mannen.

**Let op:** Je kunt een mannencondoom één keer gebruiken. Gebruik dus bij elke keer seks een nieuw condoom.

### Zonder recept

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers of bij de GGD krijgen. Of koop je condooms zelf bij de supermarkt, drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor mannen bij de drogist of apotheek. En bij veel supermarkten. Je hebt geen recept van een arts (of verloskundige) nodig. Koop altijd een condoom met een CE-keurmerk. Check ook de houdbaarheidsdatum.

### Wanneer is een condoom voor mannen voor jou een goede keuze?

- Als je er altijd aan denkt een condoom te gebruiken als je seks hebt.
- Als je je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

## Kondoomka dumarka



Kondoomka dumarka waa kolay bac ka sameysan oo qafiif ah. Qofka dumarka ah ayaa xubinteeda taranka ama meesha ilmaha laga dhalo dhexgalineysa. Bacdaas ayaa biyaha ninka ku dhex daadanayaan. Kondoomka dumarka wuxuu kaloo ka hortagaa (cudurrada galmada laysku qaadsiiyo) ee Soa.

### Laguma kalsoonaan karo xagga ka horatagga uurtu

Kondoomka dumarka laguma kalsoonaan karo inuu ka hortago uurka. Kondoomka waa in si fiican gudaha siiika loo galiyaa. Haddii kale biyaha ninka ayaa gudahaaga gaaraya. Ma rabtaa inaad hubsato inaad uur yeelan? Wadajir ula isticmaal kondoomka dumarka waxyaabaha kale ee uurka ka hortaga.

**Iska jir:** Kondoomka waligaa marlabaad isticmaalin. Markasta aad galmo sameyneysid isticmaal kondoom cusub ee dumarka.

### Warqad dhaqtra la'aan

Ma ku nooshahay xeryaha qaxootiga ee COA? Haddaba waxaad kondoomka lacag la'aan ka helikartaa xarunta caafimaadka ee xerda qaxootiga ama GGD. Ama ka iibso adiga drogistaha ama farmashiyaha.

Sharci aad waddanka ku joogto ma leedahay magaalana ma deggen tahay? Haddaba waxaad kondoomka dumarka ka gadan kartaa drogistaha ama farmashiyaha. Iyo subermarketeyo badan. Uma baahnid warqad dhaqtra (ama umuliso).

### Goorma ayuu kondoomka dumarka kuu yahay kan kuugu haboon?

- Haddii **markasta** galmo sameyneysid aad xasuusan karto isticmaalka kondoomka dumarka.
- Haddii aad sidoo kale rabtid in uu kaa badbaadiyo soa.

### CONDOOM VOOR VROUWEN

Een condoom voor vrouwen is een dun zakje. Als vrouw doe je dit zakje zelf in je vagina. Het zakje vangt sperma op. Het vrouwen-condoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening).

### Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor vrouwen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Het condoom moet goed in de vagina zitten. Anders komt er toch sperma van de man in. Wil je zeker weten dat je niet zwanger wordt? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor vrouwen.

**Let op:** Je kunt condooms nooit opnieuw gebruiken. Gebruik bij elke keer seks een nieuw condoom voor vrouwen.

### Zonder recept

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers - of de GGD krijgen. Of koop je zelf het condoom bij een drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor vrouwen bij de drogist of apotheek. Je hebt geen recept van een arts (of verloskundige) nodig.

### Wanneer is een condoom voor vrouwen voor jou een goede keuze?

- Als je er altijd aan denkt een condoom voor vrouwen te gebruiken als je seks hebt.
- Als je je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

## Sharootto ama Pleister



Sharootada ka hortagga uurka waa sharootto qafiif ah. Waxaa ku jira hormoon oestrogeen iyo progestageen. Habkaan kama hortagi karto (cudurrada galmada laysku qaadsiiyo) ee Soa. Isticmaal kasokow sharootada ka hortagga uurka sidoo kale kondoomka si aanay Soa kuugu dhicin.

### Aaminadda ka hortagga uurka

Sharootada ka hortagga uurka waa lagu kalsoonaankaraa xagga ka hortagga uurka. Qofka dumarka waa iney sharootada si wanaagsan maqaarka jirkeeda ugu dhejisa. Barida, caloosha ama gacanta qaybteeda kore ugu dhejiso. Meesha jirka aad uga dhejineyso ka ilaali dufan sida boomaato, saliid ama lotion. Sharootada uurka todobadii maalinba waa inaad hal mar tii hore fujisaa. Mid cusubna ku dheji jirkaaga. Markasta qubeysaneysid ama dabaalaneysid hubi sharootadii ka hortagga uurka wali si fiican ugu dheggen tahay. Kadib markii aad saddex todobaad aad sharootadada ka hortagga uurka isticmaasho hal wiik ayaad joojineysaa. Markaasna dhiig ama caado ayaa kaa imaaneysa waqtigaas. Laakiin weli uur ma qaadeysid. Haddii aad guud ahaanba joojiso isticmaalka sharootada ka hortagga islamarkiiba uur ayaad yeelan kartaa.

### Baahi warqad dhaqtar

Waxaad u baahan tahay inuu dhaqtar ama (umuliso) kuu qorto warqad.

### Goorma ayaa sharootada ka hortagga uurka habboon tahay isticmaalkeeda?

- Haddii aad rabto hab aad loo aamini karo oo kaa badbaadin karta uurka.
- Haddii aad usbuuc kasta xasuusan karto inaad sharootada ka hortagga uurka jirkaaga ku dhejiso.
- Haddii aysan dhib kuula muuqan iney dadka arkaan inaad waxyaabaha uurka looga hortago isticmaasho.

### DE PLEISTER

De anticonceptiepleister is een dunne pleister. Er zitten de hormonen oestrogeen en progestageen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptiepleister ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptiepleister is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pleister goed op je huid plakken. Op je bil, je buik, je schouderblad of op je bovenarm. Gebruik geen lotion of zalf op de plek waar je de anticonceptiepleister plakt. Haal elke week de anticonceptiepleister weg. En plak een nieuwe pleister op je huid. Check altijd na het douchen of zwemmen of de pleister nog goed zit. Na 3 weken is er een week zonder pleister. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Stop je helemaal met de anticonceptiepleister? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptiepleister een recept nodig van een arts (of verloskundige).

### Wanneer is de anticonceptiepleister voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke week aan denkt om de anticonceptiepleister te plakken.
- Als je het niet erg vindt dat anderen kunnen zien dat je anticonceptie gebruikt.



### **Waxyeellooyinka ka imaan kara**

Waxaa dhici kara in isticmaalka sharootada waxyeelooyin keeno sida madax xanuun, lalabbo ama yalaalugu iyo naaso xanuun. Cabashooyinkaan 3-bilood ka bacdi ayay inta badan dhammaadaan. Wax cabasho ma qabtaa? Wayddii talo dhaqtarka ama (umulisada). Waxaa dhici karta iney jiraan waxyaabo kale oo uurka ka hortaga uu kugu habboon.

### **Khatarta isticmaalka waxyaabaha uurka looga hortago ee hormoonka ku jiro**

Gaar ahaan dumarka da'doodu ka weyn tahay 35-sano isla markaana sigaarka cabba haddey isticmaalaan waxyaabaha uurka ka hortaga oo ku jiraan hormonen oestrogeen iyo progestageen waxaa laga yaabaa iney ku dhacaan cudurrada wadnaha iyo dhiig mareenka. Talo weyddii dhaqtarka ama (umuliso).

### **Bijwerkingen**

Soms zijn er bij gebruik van de pleister bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anti-conceptie beter bij je.

### **Risico's bij gebruik van hormonale anticonceptie**

Vooral vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de pleister, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

## Faraatiga



Faraatiga ka hortagga uurka waa faraati yar oo caag ka sameysan. Waxaa ku jira hormoonada oestrogeen iyo progestageen. Iticmaalkiisa kama hortagi karo (cudurrada galmada laysku qaadsiiyo) ee Soa. Faraatiga ka hortagga uurka iyo kondoomka labadaba wadajir u wada isticmaal si cudurrada galmada laysku qaadsiiyo Soa kuugu dhicin.

### Aaminadda ka hortagga uurka

Faraatiga ka hortagga uurka waa hab la aamini karo xagga ka hortagga uurka. Qofka dumarka ah ayada ayaa gacanteeda xubinta taranka gudhiisa galineysa faraatiga. Saddex todobaad kadib ka soo saareysa. Markaa waxaa xigaya hal wiig oo faraati la'aan ah. Wiigaas dhiiga ayaa kaa imanaya. Laakiin weli uur ma qaadaysid. Wiigaasi ka bacdi mar kale ayaad mid cusub gashabnaysaa. Haddii aad joojiso isticmaalka faraatiga? Markaa isla markiiba uur ayay qaadi kartaa.

### Baahi Warqad dhaqtar

Faraatiga ka hortagga uurka waxaad u baahan tahay warqad dhaqtar ama (umuliso).

### Goorma ayaa faraatiga ka hortagga uurka adiga kuu yahay kan kuugu haboon?

- Haddii aad rabto hab aad loo aamini karo oo uurka kaa badbaadin kara.
- Haddii aad dhib u arkin inaad faratiga ka hortagga uurka gudaha hoose xubinta taranka dumarka galiso.
- Haddii aad xasuusan kartid bil kasta inaad faraati cusub gashato.
- Haddii aadan rabin in dadka ogaadaan isticmaalka ka hortagga uurka.

### DE RING

De anticonceptiering is een kleine ring van kunststof. Er zitten de hormonen oestrogeen en progestageen in. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptiering ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptiering is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw doe je de anticonceptiering zelf in je vagina. Na 3 weken haal je de anticonceptiering uit je vagina. Daarna volgt een week zonder anticonceptiering. In die week bloed je. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na die week doe je een nieuwe anticonceptiering in je vagina. Stop je helemaal met de anticonceptiering? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptiering een recept nodig van een arts (of verloskundige).

### Wanneer is de ring voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als het voor jou geen probleem is om de ring diep in je vagina te doen.
- Als je er aan denkt om elke maand een nieuwe ring in te doen.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.

### **Waxyeellooyinka ka imaan kara**

Waxaa dhici kara in isticmaalka faraatiga waxyeelooyin keeno sida madax xanuun, Lalabbo ama yalaalugu iyo naaso xanuun. Cabashooyinkaan inta badan 3-bilood ka bacdi way dhammaadaan. Wax cabasho ma qabtaa? Wayddii talo dhaqtarka ama (umulisada). Waxaa dhici karta iney jiraan waxyaabo kale oo uurka ka hortaga uu kugu habboon.

### **Khatarta isticmaalka waxyaabaha uurka looga hortago ee hormoonka ku jiro**

Gaar ahaan dumarka da'doodu ka weyn tahay 35-sano isla markaana sigaarka cabba haddey isticmaalaan waxyaabaha uurka looga hortago oo ku jiraan *hormonen oestrogeen iyo progestageen* waxaa laga yaabaa iney ku dhacaan cudurrada wadnaha iyo dhiig mareenka. Talo weyddii dhaqtarka ama (umuliso).

### **Bijwerkingen**

Soms zijn er bij gebruik van de ring bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Vraag bij klachten de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

### **Risico's bij gebruik van hormonale anticonceptie**

Vooral vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de ring, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

## Cirbadda laysku duru ee ka hortagga uurka



Cirbadda laysku duru ee ka hortagga uurka. Waxaa ku jira hormoonka progestageen. Cirbadda kama hortagto (cudurrada galmada laysku qaadsiyo) ee Soa. Isticmaal kasokow cirbadda sidoo kale kondoomka is aadan u qaadin soa.

### Aaminaadda ka hortagga uurka

Cirbadda waa hab la aamini karo xagga ka hortagga uurka. Saddexdii biloodba hal mar ayaa cirbadda ka hortagga uurka waxaa kugu duraa dhaqtar ama (umuliso). Cirbadda ka hortagga uurka mar-marka qaar caadada waa kaa yaraanee. Mar-marka qaarna gabi-ahaanba waa kaa istaagee. Haddaad cirbaddaan joojiso? Markaa 6-bilood kadib ayaad uur yeelan kartaa mar-marka qaarna ka badan ayay kugu qaadan kartaa.

### Baahi Warqad dhaqtar

Haddaad u baahan tahay cirbaddaan waa in aad u tagtaa dhaqtar ama (umuliso).

### Goorma ayaa faraatiga ka hortagga uurka kuu fiican yahay?

- Haddii aad rabto hab aad laysugu hallayn karo oo uurka kaa badbaadiya.
- Haddii aadan rabin inaad saddex bilood ka fikirto ka hortagga uurka.
- Haddii aadan dhib u arkin in mararka qaarkood caadadu kaa yaraato ama kaa wada istaagto.
- Haddii aadan dhib u arkin inaad 3-bil kasto cirbadda qaadato.
- Haddii aadan dhib u arkin inaad uur yeelato 9 ama 12-bilood ka bacdi markaad cirbadda joojiso.
- Haddii aadan hormoonka oestrogeen rabin ama aadan awoodin inaad qaadato. Tusaale ahaan haddii ilmo naas nuujineyso.

### DE PRIKPIL

De prikpil is een injectie. Er zit het hormoon progestageen in. De prikpil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de prikpil ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De prikpil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Je krijgt elke 3 maanden een prik van de arts (of verloskundige). Met de prikpil bloed je soms minder. Soms stopt het bloeden helemaal. Stop je met de prikpil? Dan kun je 9 maanden na de laatste prik weer zwanger worden, maar soms ook pas na langere tijd.

### Recept nodig

Je moet voor de prikpil naar een arts (of verloskundige).

### Wanneer is de prikpil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 maanden niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het niet erg vindt om elke 3 maanden een prik te halen.
- Als je het niet erg vindt dat je na het stoppen met de prikpil 9 tot 12 maanden moet wachten voordat je zwanger wordt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

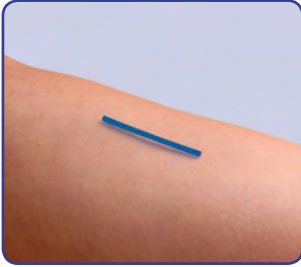
### **Waxyeellooyinka ka imaan kara**

Waxaa dhici kara in isticmaalka cirbadda ka hortagga uurka waxyeellooyin keento sida madax xanuun, Lalabbo ama yalaalugu iyo naaso xanuun. Cabashooyinkaan 3-bilood ka bacdi ayay inta badan dhammaadaan. Wax cabasho ma qabtaa? Wayddii talo dhaqtarka ama (umulisada). Waxaa dhici karta iney jiraan waxyaabo kale oo uurka ka hortaga oo kugu habboon.

### **Bijwerkingen**

Soms zijn er bij gebruik van de prikpil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anti-conceptie beter bij je.

## Ul aad u yar ee ka hortagga uurka



Waa ul aad iyo aad u yar oo xitaa qalinka wax badan ka sii yar oo jirka dhexdiisa la galiyo (anticonceptiistaafje). Waxaa ku jira hormoonka progestageen. Noocaan kama hortagi karo (cudurrada galmada laysku qaadsiiyo) ee (Soa). Isticmaal kasokow usha ka hortaga uurka sidoo kale kondoomka is aadan u qaadin soa.

### Aaminaadda ka hortagga uurka

Ushaan yar ee ka hortagga uurka waa hab laysku hallayn karo xagga ka hortagga uurka. Dhaqtar ama (umuliso) kalkaaliye caafimaad ayaa gacanta garabka sare dhinaca kilkilsha xiga jirkaaga galinaa. Waxay jirkaaga ku jireysaa ilaa 3-sano. Ma arkaysid mana dareemaysid in jirkaaga wax ku jiraan. Mar-marka qaar dhiig caado yar kaa iminaanaya. Ama gabi ahaanba waa istaaga. Haddii aad iska bixiso usha? Markaa isla markiiba waad uureysan kartaa.

### Baahida warqad dhaqtar

Si aad ushaan yar ee jirka dhexdiisa la galinaayo u isticmaasho waxaad u baahan tahay in dhaqtar ama (umuliso) jirkaaga dhex galiyo.

### Goorma ayaa usha-yar ka hortagga uurka kuu yahay kan kuugu haboon?

- Haddii aad rabto hab aad laysugu hallayn karo oo uurka kaa badbaadin karta.
- Haddii muddo saddex sano rabin inaad waxyaabaha uurka ka hortaga ka fekerto.
- Haddii aadan dhib u arkin in mar-marka qaar ama gabi ahaanba caadada kaa istaagto.
- Haddii aadan hormoonka oestrogeen rabin ama aadan qaadan karin tusaale ahaan marka aad ilmaha naaska siineyso.

### Waxyeellooyinka ka imaan kara

Waxaa dhici karta in isticmaalka usha-yar ee jirka la dhex galinaayo waxyeellooyin keeno sida madax xanuun, lalabbo ama yalaalugu iyo naaso xanuun. Cabashooyinka 3-bilood ka bacdi ayay inta badan dhammaadaan. wax cabasho qabtaa? Waydii talo dhaqtarka ama (umulisada). Waxaa dhici karta iney jiraan waxyaabo kale oo uurka ka hortaga oo kuugu haboon.

### HET ANTICONCEPTIESTAAFJE

Het anticonceptiistaafje is een klein staafje. Er zit het hormoon progestageen in. Het anticonceptiistaafje beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het anticonceptiistaafje ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het anticonceptiistaafje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) zet het anticonceptiistaafje met een injectie in de binnenkant van je bovenarm. Het anticonceptiistaafje blijft 3 jaar zitten. Je ziet en voelt het staafje bijna niet. Soms bloed je minder. Of het bloeden stopt helemaal. Laat je het staafje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het anticonceptiistaafje naar een arts (of verloskundige).

### Wanneer is het staafje voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het anticonceptiistaafje bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

# Hormoonka ilma galeenka dhexdiisa la dhigo



Hormoonka ilma galeenka dhexdiisa la dhigo wuxuu ka sameysan yahay caag. Waxaa ku jira hormoonka progestageen. Habdaan kama hortagi karto cudurrada galmada laysku qaadsiiyo. Isticmaal kasokow Hormoonka ilma galeenka dhexdiisa la dhigo ee ka hortaga uurka sidoo kale kondoomka is aadan u qaadin soa.

## Aaminaadda ka hortagga uurka

Hormoonka ilmo galeenka la dhax dhigo waa hab si wanaagsan laysugu hallayn karo ama loo aaminikaro xagga ka hortagga uurka. Dhaqtar ama (umuliso) ayaa kuu galin kara dabadeedna wuxuu ku jiraa jirkaaga 5-sano. Haddii aad iska soo bixiso? Markaa isla markiiba uur ayaad yeelan kartaa.

## Baahi Warqad dhaqtar

Dhaqtar ama (umuliso) ayaad u baahantahay si jirkaaga loo galiyo.

## Goorma ayaa hormoonka ilma galeenka la dhax-dhigo kuu haboonyahay isticmaalkiisa?

- Haddii aad rabto hab aad loo aamini karo oo uurka kaa badbaadin karta.
- Haddii aadan rabin muddo 5-sano inaadna ka fekerin ka hortag uur.
- Haddii aadan dhib u arkin in mar-marka qaar ama gabi ahaanba caadada kaa istaagto.
- Haddii aad rabto inaad qariso isticmaalka waxyaabaha uurka looga hor tago.
- Haddii aadan hormoonka oestrogen rabin ama aadan qaadan karin. Tusaale ahaan marka aad ilmaha naaska siineyso.

## Waxyellooyinka ka imaan kara

Waxaa dhici kara in isticmaalka hormoonka ilmagaaleenka la dhax dhigo waxyellooyin keeno sida madax xanuun, labbo ama yalaalugu iyo naaso xanuun. Cabashooyinkaan 3-bilood ka bacci ayay inta badan dhammaadaan. Wax cabasho ma qabtaa? Waydii talo dhaqtarka ama (umulisada). Waxaa dhici karta iney jiraan waxyabo kale oo uurka ka hortaga oo kugu habboon.

## HET HORMOONSPIRAALTJE

Het hormoonspiraaltje is een klein plastic spiraaltje. Er zit het hormoon progestageen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het hormoonspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

## Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het hormoonspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het hormoonspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 jaar blijven zitten. Laat je het spiraaltje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

## Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het spiraaltje naar een arts (of verloskundige).

## Wanneer is het hormoonspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het hormoon oestrogen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

## Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het hormoonspiraaltje bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

## Spiraalka maarta ah



Ispraalkaan ka hortagga uurka waa caag yar oo macdanta maarta ku dhex jirto. Hormoon kuma jiro. Habdaan waxba kama tarto ka hortagga (cudurrada galmada laysku qaadsiiyo) ee Soa. Isticmaal kasakow ispraalkaan ka hortagga uurka ee maarta ka sameysan sidoo kale kondomka si aandan u qaadin soa.

### Aaminaadda ka hortagga uurka

Ispiraalka maarta ka sameysan waa hab la aamini karo xagga ka hortagga uurka. Dhaqtar ama (umuliso) ayaa isbiraalka maarta ka sameysan ilma galeenkaaga dhexgalinaya. Wuxuu ku jiri karaa 5 illaa 10 sano. Haddii aad isbiraalka maarta ka sameysan iska soo bixiso? Markaa isla markiiba waad uureysan kartaa.

### Baahida warqad dhaqtar

Si aad isbiraalka maarta u isticmaasho waxaad u baahan tahay inuu dhaqtar ama (umuliso) ilmagaleenkaaga galiso.

### Goorma ayaa isbiraalka maarta ka sameysan ilma galeenka la dhex-dhigo kuu habboon yahay isticmaalkiisa?

- Haddii aad rabto hab aad laysugu hallayn oo uurka kaa badbaadin karta.
- Haddii aadan rabin muddo 5-10 sano inaadna ka fekerto ka hortag uur.
- Haddii aadan dhib u arkin in mar-marka qaar ama muddo dheer dhiig kaa socdo.
- Haddii aad rabto inaad qariso isticmaalka waxyaabaha uurka looga hor tago.
- Haddii aadan hormoon rabin ama aadan qaadan karin. Tusaale ahaan marka aad ilmaha naaska siineyso.

### HET KOPERSPIRAALTJE

Het koperspiraaltje is een klein plastic spiraaltje met koper. Er zitten géén hormonen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het koperspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het koperspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Laat je het koperspiraaltje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het koperspiraaltje naar een arts (of verloskundige).

### Wanneer is het koperspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een betrouwbaar middel zonder hormonen wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5-10 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms langer of veel bloedt.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je geen hormonen wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.



## Ka hortagga uurka ee pessarium



Pessarium waa weel aad u yar oo godan caag ka sameysan. Pessarium hormoon kuma jiraan. Isticmaalkiisa kama hortagi karo (cudurrada galmada laysku qaadsiiyo) ee Soa. Isticmaal kasakow pessarium sidoo kale kondoomka si aadan u qaadin soa.

### Aaminaadda ka hortagga uurka

Pessarium dumarka ayaa gudaheeda meesha u hooseysa ee xubenteeda taranka galineysa ka hor galmada. Waxaa kaloo khasab ah in daawo biyaha ninka disha laga mariyo pessariumka kor iyo hoos intaba. Galmada ka bacdi waa inuu muddo lix saac gudaha ku sii jiraa. Ka dib sticmaalka pessarium mar kale ayaad uur qaadi kartaa. Pessarium dhowr goor ayaad isticmaali kartaa.

### Baahida Warqad dhaqtar

Waxaad ogaataa in noocyo kala duwan jiraan. Dhaqtarkaaga guriga (huisarts) ayaa warqad kuu qoraa si aad farmashiyaha uga soo qaadato. Waxaad kaloo si toos ah uga soo iibsan kartaa pessarium oo waxyaabaha shawada dila(pasta) ku jirto oo cabiro kaladuwan leh drogista iyo farmashiyaha.

### Goorma ayaa pessarium waxtar kuu leeyahay isticmaalkiisa?

- Haddii aadan rabin inaad hormoon isticmaasho.
- Haddii aad rabto bil kasta in caado kaa timaaddo.
- Haddii aad rabto inaad qariso isticmaalka waxyaabaha ka hortagga uurka.
- Haddii aadan dhib kula ahayn inaad pessariumka xubintaada taranka gudaha hoos ugu sii fogeyso.
- Haddii aad xasuusan karto inaad pessariumka mariso inta aadan gashan ka hor daawo biyaha ninka disha.

### HET PESSARIUM

Het pessarium is een rubberen kapje. Het pessarium bevat geen hormonen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het pessarium ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Als vrouw doe je het pessarium voor de seks diep in je vagina. Er moet ook zaaddodende pasta aan de binnenkant en buitenkant van het pessarium worden aangebracht. Na de seks moet het pessarium minstens 6 uur in de vagina blijven zitten. Na het gebruik van het pessarium kun je weer zwanger worden. Het pessarium kan ook vaker worden gebruikt.

### Recept nodig

Er zijn verschillende soorten. Voor een pessarium op maat ga je als vrouw naar de huisarts. De huisarts stuurt een recept naar de apotheek. Je kunt ook een pessarium met zaaddodende pasta in verschillende maten kopen bij de apotheek en de drogist.

### Wanneer is een pessarium voor jou een goede keuze?

- Als je geen hormonen wilt gebruiken.
- Als je elke maand wilt bloeden.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het niet vervelend vindt het pessarium diep in je vagina te doen.
- Als je er aan kunt denken voor de seks zaaddodende pasta op het pessarium te doen.

## Dhufaanid

Dumarka haddii la dhufaano waligood uur ma yeelan karaan. Ama raguba waligood qof uur uma yeeli karaan. Lakiin dhufaanidda (cudurrada galmada laysku qaadsiiyo) ee Soa loo yaqaanno kama hortagi karto. Si Soa kuugu dhicin adigoo is dhufaanay haddana kondoom isticmaal.

### Aaminadda ka hortagga uurka

Dhufaanidda waa hab si weyn loo aamini karo xagga ka hortagga uurka. Qalliinka dhufaanidda ragga wuxuu ka sahlana yahay kan dumarka. Weyddii dhaqtarkaaga warbixin dheeraad ah ee arrintaan ku saabsan.

### Baahida warqad dhaqtar

Haddaad rabto inaad isdhufaanto waa inaad dhaqtarka u tagtaa. Kharashka ku baxa dhufaanida adiga ayaa iska bixinaya.

### Goorma ayaa dhufaanidda adiga doorasho fiican kuu yahay?

- Haddaad si fiican u hubto inaad ilmo rabin.
- Haddaad rabin inaad markasta uurkahortag ka fekerto.
- Qalliinka lagu qalaayo dhib aanu kula ahayn.

### STERILISATIE

Bij sterilisatie kun je als vrouw nooit meer zwanger raken. Of als man nooit meer iemand zwanger maken. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast sterilisatie ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Sterilisatie is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. De operatie bij een man is minder zwaar dan bij een vrouw. Vraag de arts om meer informatie over sterilisatie.

### Recept nodig

Je moet voor een sterilisatie naar een arts. Je moet een sterilisatie zelf betalen.

### Wanneer is sterilisatie voor jou een goede keuze?

- Als je zeker weet dat je geen kinderen (meer) wilt.
- Als je nooit meer aan anticonceptie wilt denken.
- Als je een operatie niet erg vindt.

## Waxyaabaha deg-degga ah oo isku badbaadin karto

Ma rabtaa inaadn uur yeelan? adigoo galmo sameeyey isla markaana wax ka hortag ah sameyn?

**Ama kondoomkii ayaa dilaacay? Akhri halkaan hoose waxyaabaha deg-degga ee kaa caawin kara inaadn uur yeelan.**

## Kaniiniga galmada ka dib la qaato

Kaniinigaan waxaad qaadanaysaa galmada ka bacci adigoo wax kale oo ka hortagga uurka isticmaalin. Muddo 72-saac gudahood ah. Markaas fursadda uur ku yeelan karto way yartahay. Kaniinigaan waxaad ka soo gadan kartaa farmashiyaha ama drogistaha warqad dhaqtar la'aan. Kaniinigaan morning-afterbil waxaa lagu magacaaba Norlevo. Waxaa kaloo jira kaniini mornin-afterpil oo warqad dhaqtar la'aan aad farmashiyaha ama drgistaha ka soo gadan karto magaciisana waxaa la dhahaa EllaOne. Waxaad kaniinkaana laqaysaa 120 saac gudahood oo u dhiganta (5 maalmood).

**Iska jir:** Kaniinigaan markasta lama hubo inuu uurka ka hortagi karo. Waliba haddaad badsato waxaa dhici karta inuu caadada kaa wareeriyo. Haddaba kaniinigaan Morning-after pil isticmaal oo kaliya markii hab deg-deg kula kulanto. Haku baddalan waxyaabaha kale ee uurka ka hortaga sida kaniiniga caadiga ee 21 maalmood la qaato (*de pil*).

## Ispiraalka maarta ka sameysan oo deg-degta loo isticmaalo

Ispiraalkaan maarta ka sameysan waa uu ka hortagaa uurka haddii la gesho 5 maalmood gudahood ka dib galmada ka hortag la'aanta la sameysey. Dhaqtar ama (umuliso) ayaa ilmagaleenkaaga dhex galinaya. Wuxuuna ku jiri karaa haddii loo baahdo 5-10 sano. Waa hab la aamini karo xagga ka hortagga uurka.

## Ilmaha la soo rido

Ilmo soo ridada uurka ayay joojisaa. Taa waxaa la sameyn karaa oo kaliya haddii uurka uusan ka weyneyn 24 usbuuc. Markaa ka dib sida sharciga waddaankan Nederland waafaqsan lama oggola in la soo rido. Haddii waaqtigii caadada kugu dhici lahayd 16-maalmood kaliya laga joogo? Markaa waa sahlan tahay in ilmaha lagaa soo rido. Arrintaan waxaad kala hadli kartaa taqtarkaaga. Wadahadlkaa ka dib waa inaad 5-maalmood ka soo fiirsataa. Kadibna haddaad go'aankaaga ku sii adkeysato waxaa ilmaha lagaaga soo ridaa isbitaal loogu talo galay.

**Ma la hubaa inaadn uur rabin? haddaba dooro waxyaabaha uurka ka hor taga ee kugu habboon adigoo la tashanaya dhaqtarka ama (kalkaaliyaha caafimaad).**

## Noodmiddelen

Wil je niet zwanger worden? Maar heb je seks gehad en geen anticonceptie gebruikt? Of is het condoom gescheurd? Lees dan hieronder welke noodmiddelen je kunt gebruiken.

## Morning-after pil

Deze pil slijk je ná seks zonder anticonceptie. Binnen 72 uur. De kans is dan kleiner dat je zwanger wordt. Je koopt de morning-afterpil zonder recept bij de apotheek of drogist. Deze morning-afterpil heet Norlevo. Er is ook een andere morning-afterpil zonder recept te koop bij de apotheek of drogist. Deze morning-after pil heet EllaOne. Je slijk deze morning-afterpil binnen 120 uur (5 dagen).

**Let op:** De morning-after pil voorkomt niet altijd een zwangerschap. Ook kan het bij veel gebruik de maandelijke bloedingen verstoren. Gebruik de morning-afterpil dus alleen als noodmiddel. En niet in plaats van anticonceptie zoals de pil.

## Noodspiraal

Een koperspiraaltje voorkomt een zwangerschap als het wordt geplaatst binnen 5 dagen ná seks zonder anticonceptie. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Het is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap.

## Abortus

Een abortus breekt een zwangerschap af. Dat mag alleen binnen 24 weken zwangerschap. Daarna mag het volgens de Nederlandse wet niet meer. Ben je nog geen 16 dagen overtijd? Dan kan de abortus snel. Praat hierover met de arts. Na dit gesprek moet je er nog 5 dagen over nadenken. Daarna vindt de abortus plaats bij de abortuskliniek.

**Wil jij zeker niet zwanger worden? Kies dan de juiste anticonceptie in overleg met de huisarts (of verloskundige).**

## Aan la aamini karin! Uma shaqeyaan sida waxyaabaha ka hortaga uur qaadista (anticonceptie):

- Inaad galmo sameyso adigoo malaynayaa inaad an uuraadeyn. Tusaale ahaan markaad ilmaha naas nuujineyso. Heerkulka jirkaaga aad cabbirto. Ama qoyaanka xubinta taranka dumarka aad baarto.
- Guska oo laga saaro siilka ka hor inta aanay minada siilka ku dhicin.
- Inaad hal nin galmo la sameyso. Waa suurtagal markasta in dumarku haddii aanay ka hortag isticmaalin uur ku qaado galmada hal nin.
- Inaad kaadiso ama qabaysato galmada ka bacdi.
- Inuu ninku dhaho aniga waxaan ahay ma dhalays oo wax uureyn karo.

### **NIET BETROUWBAAR! WERKT NIET ALS ANTICONCEPTIE:**

- Seks hebben als je denkt dat je niet vruchtbaar bent. Bijvoorbeeld als je borstvoeding geeft. Door de temperatuur van je lichaam te meten. Of door het testen van vaginaal slijm.
- De penis uit de vagina halen vóór het sperma uit de penis komt.
- Seks hebben met dezelfde man. Je kunt als vrouw als je geen anticonceptie gebruikt altijd zwanger worden van seks met een man.
- Plassen of douchen na seks.
- Een man die zegt dat hij een vrouw niet zwanger kan maken.