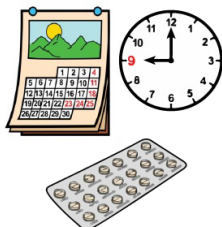


Macluumaad ku saabsan waxyaabaha kala duwan ee lagaga hortago uurka • Information om olika preventivmedel

Kiniinka ka hortaga uurka • P-piller



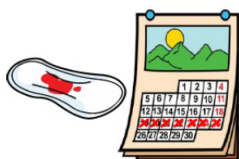
Kiniinka ka hortega uurka waxaa la qaataa maalin kasta wakhti isku mid ah.

P-piller ska du ta varje dag vid ungefär samma tid.



Waxyaabaha looga hortago uurka waxaa ay ka hortgaan in aad uur qaado. Waxaa ay joojiyaan in ugxantu dilaacdo. Waxaa ku adkaada in shahwadu ay u gudubto ilmo-galeenka isla markaana xuubka ilmo-galeenku wuxuu noqdaa mid khafiif ah.

Preventivmedlet skyddar dig mot graviditet. Det stoppar ägglossningen. Spermier får svårt att komma in i livmodern och slemhinnan i livmodern blir tunnare.



Mar kasta oo aad joojiso walxaha lagaga hortago uurka waxaa kugu iman kara in woxoogaa dhiig ah kaa yimaado. Dhiigga caadada waad yara hakin kartaa bil kasta ama haddaad rabto mar-mar dhif ah.

Du får en liten blödning varje gång du gör uppehåll med preventivmedlet. Du kan göra uppehåll för blödning varje månad eller mer sällan om du vill.



Kiniinka ka hortaga uurka waxaa kale oo uu ka difaaca ugxan sidayaasha, midhicirka weyn iyo ilmo galeenka cudurka kansarka.

Waxaa dhici karta in aad caado hesho marar badan, mar-mar dhif ah ama aanad heli wax caado ah haba yaraatee.

P-piller skyddar mot cancer i äggstockar, livmoder och tjocktarm. Du kan få mens oftare, mer sällan eller inte alls.



Bilaha ugu horeeya waxaa dhici karta in uu isbadel ku yimaado dheecaanada jidhkaaga, waxaa kale uu qofku yeeshaa madax xanuun, waxaa ka soo baxa fin qooq isla markaana cufka naasaha oo kordha.

De första månaderna kan du få humörförändringar, huvudvärk, acne och bröstspänningar.

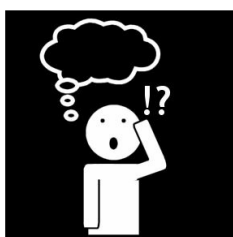
Macluumaad ku saabsan waxyaabaha kala duwan ee lagaga hortago uurka • Information om olika preventivmedel

Kiniinka ka hortaga uurka • P-piller



Waxyeelooyink mar-mar dhif ah yimaadaa laakiin haddii uu yimaado uu khatar yahay waa xinjirow/dhiiga oo xinjirooba. Fadlan wac 1177 haddii uu xanuun aad u badan uu si kadis ah kuugu yimaado, madax xanuun aad u ba'an ama ay neefsashadu kugu adkaato.

En ovanlig men farlig biverkning är trombos/ blodpropp. Ring 1177 om du får plötslig stark smärta i vaden, stark huvudvärk eller svårt att andas.



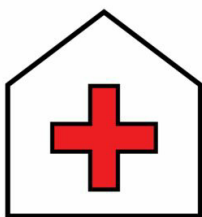
Haddii aad ilowdo in aad qaadato kiniinka in ka badan 12 saacadood waxaa suurogal ah in aad qaado uur haddii aad sameyso galmo. Waa in aad markaas qaadato kiniinkii aad ilowdey iyo kiiniinka aad qaadan laheyd marka xiga.

Om du glömmer en tablett mer än 12 timmar kan du bli gravid om du har samlag. Ta då den glömda och nästa tablett.



Fadlan isticmaal kondom iyo kiniinka ka hortaga uurka 7 maalmood si aad uga hotagto uurka.

Använd kondom som skydd tillsammans med p-piller i 7 dagar.



Haddii aad jirato, aad qaadato dawo ama lagu qalo waxaa loo baahanyahay in aad wargaliso dhakhtarka in aad qaadato walxaha lagaga hortago uurka.

Om du blir sjuk, får medicin eller ska opereras ska du berätta för doktorn att du har ett preventivmedel.

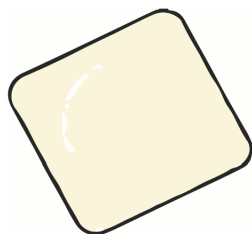


Haddii uu calool xanuun kugu dhaco waxaa dhici karta in waxtarka kiniinka uu yaraado, sidaa awadeed waxaa haboon in aad kiniinka la isticmaasho kondom.

Om du blir magsjuk kan effekten minska, använd kondom 1 vecka samtidigt som du tar tablett.

Macluumaad ku saabsan waxyaabaha kala duwan ee lagaga hortago uurka • Information om olika preventivmedel

Sharooto/balstar la isku dhajiyo • P-plåster



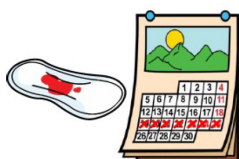
Sharooto/balstar la isku dhajiyo oo looga hortago in la qaado uur waxaa la badalaa hal mar todobaa saddexdii todobaadba. Waa in aad hakisaa isticmaalka sharootada/balastarka ah muddo hal todobaad ah.

P-plåster ska du byta en gång i veckan i tre veckor. Gör uppehåll i en vecka då du inte sätter på något plåster.



Waxyaabaha looga hortago uurka waxaa ay ka hortagaan in aad uur qaado. Waxaa ay joojiyaan in ugxantu dilaacdo. Waxaa ku adkaada in shahwadu ay u gudubto ilmo-galeenka isla markaana xuubka ilmo-galeenku wuxuu noqdaa mid khafiif ah.

Preventivmedlet skyddar dig mot graviditet. Det stoppar ägglossningen. Spermier får svårt att komma in i livmodern och slemhinnan i livmodern blir tunnare.



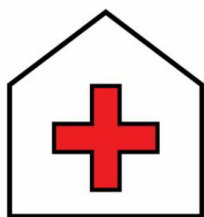
Mar kasta oo aad joojiso walxaha lagaga hortago uurka waxaa kugu iman kara in woxoogaa dhiig ah kaa yimaado. Waxaa dhici karta in aad caado hesho marar badan, mar-mar dhif ah ama aanad heli wax caado ah haba yaraatee.

Du får en liten blödning varje gång du gör uppehåll med preventivmedlet. Du kan få mens oftare, mer sällan eller inte alls.



Bilaha ugu horeeya waxaa dhici karta in uu isbadel ku yimaado dheecaanada jidhkaaga, waxaa kale uu qofku yeeshaa madax xanuun, waxaa ka soo baxa fin qoq isla markaana cufka naasaha oo kordha.

De första månaderna kan du få humörförändringar, huvudvärk, acne och bröstspänningar.

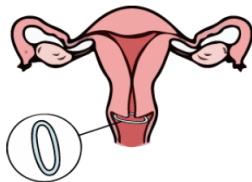


Haddii aad jirato, aad qaadato dawo ama lagu qalo waxaa loo baahanyahay in aad wargaliso dhakhtarka in aad qaadato walxaha lagaga hortago uurka.

Om du blir sjuk, får medicin eller ska opereras ska du berätta för doktorn att du har ett preventivmedel.

Macluumaad ku saabsan waxyaabaha kala duwan ee lagaga hortago uurka • Information om olika preventivmedel

Faranti/fargal la galiyo ilmo galeenka • P-ring



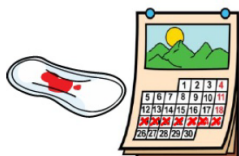
Faranti/fargal looga hortago in la qaado uur, waxaa la galiyaa xubinta taraka gudihisa muddo saddex todobaad ah. Markaa ka dib waa in laga soo saaro. Hal todobaad ka dib waa in dib loogu celiyo.

P-ringen ska sitta i slidan i tre veckor. Sedan tar du ut den. Efter en vecka sätter du i en ny ring.



Waxyaabaha looga hortago uurka waxaa ay ka hortgaan in aad uur qaado. Waxaa ay joojiyaan in ugxantu dilaacdo. Waxaa ku adkaada in shahwadu ay u gudubto ilmo-galeenka isla markaana xuubka ilmo-galeenku wuxuu noqdaa mid khafiif ah.

Preventivmedlet skyddar dig mot graviditet. Det stoppar ägglossningen. Spermier får svårt att komma in i livmodern och slemhinnan i livmodern blir tunnare.



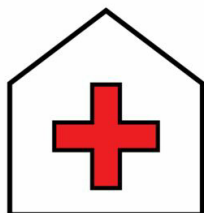
Mar kasta oo aad joojiso walxaha lagaga hortago uurka waxaa kugu iman kara in woxoogaa dhiig ah kaa yimaado. Waxaa dhici karta in aad caado hesho marar badan, mar-mar dhif ah ama aanad heli wax caado ah haba yaraatee.

Du får en liten blödning varje gång du gör uppehåll med preventivmedlet. Du kan få mens oftare, mer sällan eller inte alls.



Bilaha ugu horeeya waxaa dhici karta in uu isbadel ku yimaado dheecanada jidhkaaga, waxaa kale uu qofku yeeshaa madax xanuun, waxaa ka soo baxa fin qooq isla markaana cufka naasaha oo kordha.

De första månaderna kan du få humörförändringar, huvudvärk, acne och bröstspänningar.

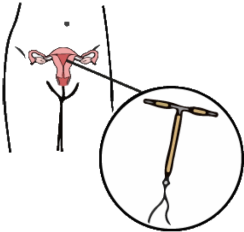


Haddii aad jirato, aad qaadato dawo ama lagu qalo waxaa loo baahanyahay in aad wargaliso dhakhtarka in aad qaadato walxaha lagaga hortago uurka.

Om du blir sjuk, får medicin eller ska opereras ska du berätta för doktorn att du har ett preventivmedel.


Macluumaad ku saabsan waxyaabaha kala duwan ee lagaga hortago uurka • Information om olika preventivmedel

Juqaal (gariirtada ka hortagga uurka) • Hormonspiral



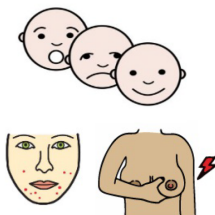
Juqaal (gariirtada ka hortagga uurka) waxaa uu ka sameysanyahay dheecaano dabiica ah. Waa difaac aad u huban.

Hormonspiral innehåller ett hormon. Det är ett mycket säkert preventivmedel.




Waxaa ku adkaada in shahwadu ay u gudubto ilmo-galeenka isla markaana xuubka ilmo-galeenku wuxuu noqdaa mid khafiif ah.

Spermierna får svårt att komma in i livmodern och slemhinnan i livmodern blir tunnare.




Bilaha ugu horeeya waxaa dhici karta in uu isbadel ku yimaado dheecaanada jidhkaaga, waxaa kale uu qofku yeeshaa madax xanuun, fin qooq iyo cufka naasaha oo kordha.

De första månaderna kan du få humörförändringar, acne och bröstspänningar.



Waxaa dhici karta in aad caado hesho marar badan, mar-mar dhif ah ama aanad heli wax caado ah haba yaraatee.

Du kan få mens oftare, mer sällan eller inte alls.



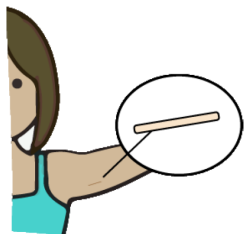
3 - 5 år

Juqaalka waxaa la dhex galiyaa ilmo galeenka.

Spiralen kan sitta i livmodern 3 till 5 år utan att man behöver byta.

Macluumaad ku saabsan waxyaabaha kala duwan ee lagaga hortago uurka • Information om olika preventivmedel

Ul ama caag yar oo la gliyo maqaarka gacanta hoostiisa • P-stav



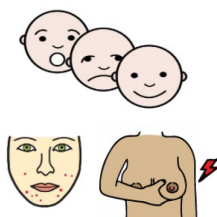
Ul ama caag yar oo looga hortago in la qaado uur oo ka sameysan dheecano dabiici ah. Taas oo la gliyo maqaarka gacanta hoostiisa si looga hortago in la qaado uur. Waa difaac aad u huban.

P-stav är en liten plaststav med hormon. Den sätts in under huden i armen. Det är ett mycket säkert preventivmedel.



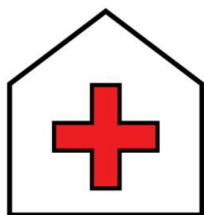
Waxyaabaha looga hortago uurka waxaa ay ka hortgaan in aad uur qaado. Waxaa ay joojiyaan in ugxantu dilaacdo. Waxaa ku adkaada in shahwadu ay u gudubto ilmo-galeenka isla markaana xuubka ilmo-galeenku wuxuu noqdaa mid khafiif ah.

Preventivmedlet skyddar dig mot graviditet. Det stoppar ägglossningen. Spermier får svårt att komma in i livmodern och slemhinnan i livmodern blir tunnare.



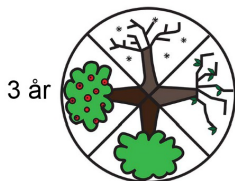
Bilaha ugu horeeya waxaa dhici karta in uu isbadel ku yimaado dheecaanada jidhkaaga, waxaa kale uu qofku yeeshaa madax xanuun, fin qooq iyo cufka naasaha oo kordha.

De första månaderna kan du få humörförändringar, acne och bröstspänningar.



Waxaa dhici karta in aad caado hesho marar badan, mar-mar dhif ah ama aanad heli wax caado ah haba yaraatee. Haddii aad jirato, aad qaadato dawo ama lagu qalo waxaa loo baahanyahay in aad wargaliso dhakhtarka in aad qaadato walxaha lagaga hortago uurka.

Du kan få mens oftare, mer sällan eller inte alls. Om du blir sjuk, får medicin eller ska opereras ska du berätta för doktorn att du har ett preventivmedel.



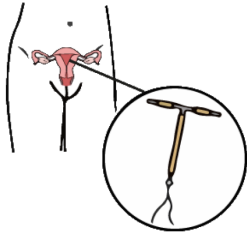



3 år

Ul ama caag yar oo looga hortago in la qaado uurka waxaa ay jidhka ku jirtaa muddo 3 sanno ah. Markaa ka dib waxaa loo baahanyahay in la badalo.

P-staven kan sitta kvar i 3 år. Sedan behöver den bytas.

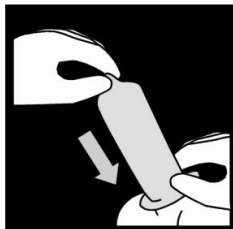
Macluumaad ku saabsan waxyaabaha kala duwan ee lagaga hortago uurka • Information om olika preventivmedel

Juqaalka jidhka • Kopparspiral

	<p>Juqaalka jidhku kama sameysno dheecaano dabiici ah. Waa difaac aad u huban</p> <p>Kopparspiral innehåller inget hormon. Det är ett mycket säkert preventivmedel.</p>
	<p>Waxaa ku adkaada in shahwada iyo ugxantu kulmaan.</p> <p>Spermierna och ägget får svårt att mötas.</p>
	<p>Waxaa dhici karta in calooshu aad kuu xanuunto isla markaana dhiig badan kaa yimaado marka caadadu kaa timaado.</p> <p>Du kan få mer ont i magen och blöda mer när du har mens.</p>
 <p>5 år</p>	<p>Juqaalka jidhku wuxuu ku jiri karaa ilmo-galeenka muddo 5 sanno, loomana baahna in la badelo.</p> <p>Kopparspiralen kan sitta i livmodern 5 år utan att man behöver byta.</p>

Macluumaad ku saabsan waxyaabaha kala duwan ee lagaga hortago uurka • Information om olika preventivmedel

Kondom, caag la galiyo guska • Kondom



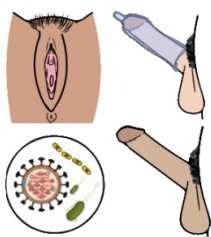
Kodomku ama cinjirka la galiyo gusku waa walaxda kaliya ee looga hortago uurka oo loogu talogaley in raggu ay isticmaalaan.

Kondom är det enda preventivmedlet för mannen.



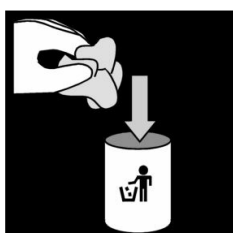
Kondomka ama cinjirka la galiyo gusku waxaa looga hortagaa uurka haddii xidhnaado muddada la isku galmoonayo oo dhan.

Kondom skyddar bra mot graviditet om den sitter på under HELA samlaget.



Kondomka ama cinjirka la galiyo guska waxaa kale oo looga hortagaa cudurada ku dhaca xubnaha taranka isla markaana waa mid si fudud loo isticmaali karo.

Kondom skyddar mot könssjukdomar och är lätt att använda.

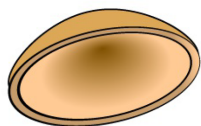


Kondomka ama cinjirka la galiyo guska wuxuu jiraa isagoo noocyo kala duwan ah, ka sameysan walxo kala duwan isla markaana cabbiro kala duwan leh. Fadlan ku tuur qashina marka aad isticmaasho Kondomka ama cinjirka la galiyo guska ka dib.

Kondomer finns i olika material, sorter och storlekar. Släng kondomen i soporna efter EN användning .

Macluumaad ku saabsan waxyaabaha kala duwan ee lagaga hortago uurka • Information om olika preventivmedel

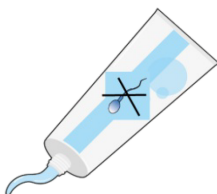
Caag la galyo inta u dhaxeysa ilmo galeenka iyo xubinta taran • Pessar



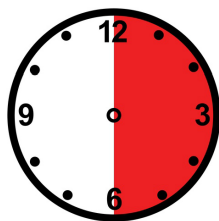
Pessar waa caag yar.
Pessar är en gummikupa.



Oo la galyo inta u dhaxeysa ilmo galeenka iyo xubinta taran si looga hortago in la qaado uur.
Pessaret ska sitta i slidan och täcka livmodertappen.



Waa in aad si wadjir ah ula isticmaashaa boomaato.
Du måste använda det tillsammans med salva som dödar spermier.



Caagga yar waa in uu ku sii jiraa siilka ugu yaraan lix saacadood ka dib galmada.
Pessaret ska sitta kvar i slidan minst sex timmar efter samlag.



Waa in aad dhaqdaa caaga marka aad iska soo saarto ka dib. Waxaad caaga isticmaali kartaa marar badan.
Tvätta pessaret när du tagit ut det. Du kan använda det många gånger.