



**Qeybta cilmiga uurka iyo wixii raaca**  
Daryeelka caafimaadka dumarka

Macluumaadka bukaanka  
Dib loo eegay: 2024-09-24  
Mas'uulka xogtan: Karin Breeding,  
horuumariyaha shaqa hawleedka

# Macluumaadka bukaanka ee ku saabsan gelinta gariirtada marka la qorsheynayo in ilmaha laguugu soo qalo

**Daryeelka dhallaanka ee Göteborg wuxuu bukaannada lagu soo qali doono ilamaha usoo jeedinayaa in marka qalliinka lagu sameynayo loo geliyo gariirto (spiral). Diraasado badan ayaa muujiyay in ay taasi aamin tahay iyo wax ku ool. Waxay taasi ku dareensiineysaa kalsooni ah, in isla markiiba, dhalmada ka dib, lagu geliyay mid ka mid ah ka hortagga uurka ee ugu waxtarka badan meesha. Gashashada gariirtadu ma saameyneyso nuujinta iyo ilmaha midnaba.**

Haddii aad rabto gariirtada nuxaasta ah, si lacag la'aan ah ayaa laguugu gelinayaa marka aad dhaleyso. Haddii aad rabto gariirtada hormoonka leh, waxaa warqad kuu qoreysa umulisadaada rugta umulisooyinka (BMM). Waxaadna gariirtada ka soo qaadanaysaa farmashiga, waadna wadaneysaa maalinta qalliinka. Iyadoon la eegeyn nooca gariirtada ee aad dooratay, waxaa muhiim ah in maalinta diiwaangelinta aad noo sheegto inaad rabto in wax lagu geliyo iyo in kale.

Kusoo qalidda ilmaha waxaa loo sameeyaa si waafaqsan habraacyada caadada u ah. Marka ilmaha la soo saaro ka dib oo ay mandheertu dibadda u soo baxdo ayaa gariirtada la gelinayaa ilmo-galeenka, waxaana dunta gariirtada lagu raaricinayaa siilka inta aan la isku tolin ilmo-galeenka ka hor.

Uurka ka dib, ilmo-galeenku weynin ahaan wuu soo yaraanayaa. Waxay taasi keeneysaa in dunta gariirtada ee siilka ku raaracdaahi ay ka dheeraato intii laga rabay. Umulisada BMM-ta ayaa dunta eegi doontaa marka aad booqasho ugu soo laabato dhawr usbuuc dhalitaanka ka dib. Haddii loo baahdo, markaas ayey umulisadu gaabin doontaa dunta gariirta si ay uga dhigto dhirir habboon. Haddii ay umulisadu arki wayso dunta gariirtada, waxaa ku baari doona taqtarka cudurrada haweenka si loo hubiyo in ay gariirtadu meesheedi ku jirto.

Haddii aad dhibaato kala kulanto dunta gariirtada, booqashada qorsheysan ee xaalad la sacoshada ee Rugta Caafimaadka Hooyada iyo Dhallaanka ka hor, la xirii BMM-ta. Haddii ay ku qabtaan dhibaatooyin sida calool-xanuun, feebaro ama dhiig-bax aan caadi ahayn, waxaa habboon inaad la xiriirto Rugta qaabilaadda xaaladaha degdegga ah ee loogu talagalay haweenka uurka leh iyo kuwa hadda ku dhalay Isbitaalka Bari.

Haddii aad adiga naftirkaagu dareento inaad soo saartay gariirtada, maaha taasi wax khatar ah. Waxaad markaas BMM-ta kala xiriiri kartaa umulisadaada si gariirta cusub laguugu geliyo. Nasiib darro waa in, haddii ay sidaas tahay, aad adigu soo iibsataa gariirta cusub haddii aad rabto gariirtada hormoonka leh. Ha illoobin inaad haysan wax uurka ka ilaalinaya inta lagaaga gelinayo gariirta cusub, oo si joogto ah u isticmaal kondom marka aad galmo sameyneyso.



Mararka qaar, waa ay adkaan kartaa in gariirto loo geliyo qofta marka ilmo lagu soo qalayo. Mar haddii ay sidaas arintu tahay waxaa gariirtada beddel ahaan loo gelin karaa qofta, booqashada dambe ee ay ugu imaaneyso BMM-ta.

## **Gelinta usha P-da (Nexplanon) dhalitaanka ka dib**

Waxaa usha P-da toos loo gashan karaa dhalitaanka ka dib inta lagu jiro meesha BB-ga ee lagu daryeelo dhallaanka. Waa qaab looga hortago uur-qaadista oo muddo dheer shaqeynaya oo xitaa aamin ah inta hooyada la nuugayo. Umulisadaada ayaa ku siin karta macluumaad faahfaahsan oo ku saabsan sida ay u shaqeyso usha P-du. Haddii aad dabadeed rabto in BB-ga lagaaga caawiyo gelinta usha P-da, umulisadaada ayaa kuu qoreysa warqad. Ka soo qaado usha p-da (Nexplanon) farmashiga ee wado marka la gaaro waqtiga dhaliddaada. Waxaan diyaarineynaa in usha lagu geliyo inta aadan ka tegin BB-ga oo aadan guriga aadin, xitaa haddii aad ku baxeysid waxa loogu yeero "guri aadid soo hormartay".

Waxaa usha toos loo gelinayaa maqaarka hoostiisa ee xagga sare ee cududda. Waxaa caadi ahaan la doortaa gacanta aan loo isticmaalin wax qorista. Waxay ushu ku jirta gal u gaar ah, inta aan lagu gelin ka horna waa la kabaabyeynayaa meesha. Marka ay ushu si sax ah meesha u gasho, waxaa dhici karta in laga dareemo maqaarka. Umulisada ama taqtarka usha kuu gelinaya ayaa taas ku tusi doona.

Maalmaha ugu horreeya gelinta ka dib, waa muhiim in isha lagu hayo nabarka oo laga eego calaamado infekshin. Haddii uu nabarku billaabo inuu dhiigo, xanuun keeno 2-3 maalmood ka dib ama kululaado, guduuto, maalna yeesho, la xiriir umulisada ama qofka aad xiriirka kala leedahay BB-ga.

Usha P-du waxay meesha jiri kartaa ilaa iyo seddax sano. Haddii aad rabto in seddax sano ka dib la beddelo usha p-da ama aad ka hor iska saarto, waxaad taas kaa caawin karta umulisadaada rugta umulisooyinka.