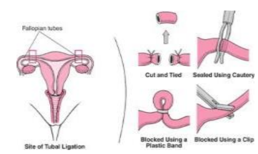
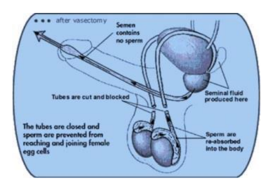
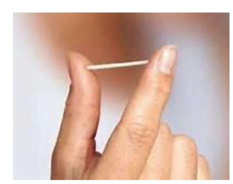
ستاسې د زيږون کنټرول غوراوي

مهم ټکي

- ستاسې ډاکټر کولی شي تاسې سره دا پريکړه کولو کې مرسته وکړي چې ستاسې لپاره د زيږون کنټرول يا د بلاربيدو مخنيوي کومه طريقه سمه ده.
- د زيږون کنټرول ځينې انتخابونه ګولۍ، جراحي يا عمليات، او د ستنې تزريق دی.
- د دې ميتودونو موده لنډمهاله، اوږدمهاله يا د تل لپاره کيدی شي.

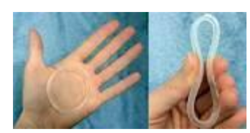
ستاسې ډاکټر تاسې نه پوښتنه کوي چې آيا تاسې بلارب يې يا غواړئ چې بلارب شئ. که تاسې وغواړئ چې بلارب نشئ، نو ستاسې ډاکټر به ستاسې د ملاقات پرمهال تاسې سره د زيږون کنټرول يا د کورنۍ پلان کولو په اړه وغږيږي.

دا پوښتنې محرم او پټې دي. محرم پدې معنې چې ستاسې ډاکټر او ژباړونکی به ستاسې ځوابونه د کوم بل چا سره شريک نکړي. يوازې هغه ډاکټران او نرسان به ستاسې طبي مخينې ته لاسرسی ولري چې ستاسې پاملرنه کوي.

ميتود		ځنګه يې وکاروئ	ګټې	تاوانونه
د ښځې شنډيې کول		ډاکټر تيوبونه پرې کوي/بلاک کوي	د تل لپاره دوام کوي. خورا ډېر اغيز لرونکی	بيرته نه بدليږي. د ايچ.آي.وي/ايس.ټي.آی.ايس پروړاندې محافظت نه کوي.
د نارينه شنډيې کول (واسکټومي)		ډاکټر تيوبونه پرې کوي/بلاک کوي	د تل لپاره دوام کوي. خورا ډېر اغيز لرونکی	بيرته نه بدليږي. د ايچ.آي.وي/ايس.ټي.آی.ايس پروړاندې محافظت نه کوي.
ايمپلانټ - نيکسپلانن		ډاکټر ستاسې پوټکي لاندې پلاستيکي راډ ږدي	دا د 3 کلونو لپاره کار کوي. ډېر فعال	غيرمنظم وينه بهيدل. د ايچ.آي.وي/ايس.ټي.آی.ايس پروړاندې محافظت نه کوي.
IUD- ميرينا/ليليټا		IUD د ډاکټر په واسطه په رحم کې ايښودل کيږي	د 5 کلونو (ميرينا) يا 3 کلونو (ليلټا) لپاره کار کوي. ډېر فعال	غيرمنظم وينه بهيدل يا ټاکي يا هيڅ وينه نه بهيدل. د ايچ.آي.وي/ايس.ټي.آی.ايس پروړاندې محافظت نه کوي.
IUD- پاراګارډ		IUD د ډاکټر په واسطه په رحم کې ايښودل کيږي	د 10 کلونو لپاره کار کوي. ډېر اغيزناک دی. هيڅ هورمون نلري. ماشوم ته د ټي شيدو ورکولو کې ستونزه نه رامينځته کوي	درنده وينه بهيدنه، ناوړه تنګوالی. د ايچ.آي.وي/ايس.ټي.آی.ايس پروړاندې محافظت نه کوي.

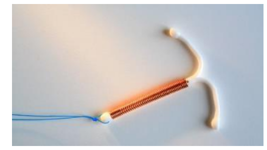
These materials have been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health.
Source: https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html

CENTER OF EXCELLENCE IN NEWCOMER HEALTH MINNESOTA

	ستنه – ډيپو پروورا	په هرو 3 مياشتو کې تزريق	لږې مياشتنۍ ناروغۍ يا هيڅ مياشتنۍ ناروغي نه درلودل. ماشوم ته د تي شيدو ورکولو کې ستونزه نه رامينځته کوي	غيرمنظم وينه بهيدنه يا تاکې. د شيرازوالي بيرته راستنيدو لپاره تر يو کال پورې وخت نيولی شي. د ايچ.آي.وي/ايس.ټي.آی.ايس پروړاندې محافظت نه کوي.
	ګولۍ	بايد په ورته وخت کې هره ورځ وخوړل شي	مياشتنۍ ناروغي ډيره منظم او درد پې کمولی شي. داني او د مياشتنۍ ناروغۍ علامې ښې کوي.	د زړه بدي، وزن ډيريدو، سردرد، او جنسي ليوالتيا کې د بدلون لامل کيدی شي. د ايس.ټي.آی پروړاندې محافظت نه کوي.
	د يوازې پروژستين لرونکې ګولۍ	بايد په ورته وخت کې هره ورځ وخوړل شي	مياشتنۍ ناروغي منظم کولی شي، درد پې کموي، داني او د مياشتنۍ ناروغي علامې محدودوي.	د زړه بدي، وزن ډيريدو، سردرد، جنسي ليوالتيا کې د بدلون لامل کيدی شي. د ايچ.آي.وي/ايس.ټي.آی.ايس پروړاندې محافظت نه کوي.
	پيچ	په اونۍ کې يوځل په پوټکي نوی پيچ کارول کيږي.	مياشتنۍ ناروغي ډيره منظم او درد پې کمولی شي. هره ورځ ګولۍ خوړلو ته اړتيا نشته.	ممکن پوټکي کې سوزش پيدا کړي. د 1-2 مياشتو لپاره تاکې او نښې. د ايچ.آي.وي/ايس.ټي.آی.ايس پروړاندې محافظت نه کوي.
	کړۍ	کوچنۍ پلاستيکي کړۍ مهبل کې ايښودل کيږي. هره مياشت کړۍ بدليږي.	مياشتنۍ ناروغي ډيره منظم او درد پې کمولی شي. هره ورځ ګولۍ خوړلو ته اړتيا نشته.	ممکن د مهبل وتونکي مايعات ډير کړي. د 1-2 مياشتو لپاره تاکې او نښې. د ايچ.آي.وي/ايس.ټي.آی.ايس پروړاندې محافظت نه کوي.
	ډيافراګم	هرځل چې تاسې جنسي عمل کوئ نوی صحيح پې دننه کړئ.	کارول پې اسانه دي. هيڅ هورمون نلري. اوږدې مودې لپاره کار کوي، بياځل کارول کيدی شي.	هرځل چې جنسي عمل کوئ بايد وکارول شي. د ايچ.آي.وي/ايس.ټي.آی مخنيوي کې مرسته نه کوي.
	کانډوم (نارينه او ښځينه)	هرځل چې جنسي عمل کوئ نوی کانډوم وکاروئ.	دا يوازينۍ ميتود دی چې د ايچ.آي.وي او د جنسي عمل له لارې انتقاليدونکې عفونيتونو مخنيوي کې مرسته کوي	د اغيزمنتيا لپاره بايد هرځل جنسي عمل پرمهال وکارول شي.
د بلاربتوب بيړنی مخنيوی				

These materials have been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health.
Source: https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html

CENTER OF EXCELLENCE IN NEWCOMER HEALTH MINNESOTA

	د بلاربتوب بیړني مخنیوي ګولۍ (ECP) (پلان بي)	دا ګولۍ باید د غیرخوندي جنسي عمل په 3 ورځو کې وخوړل شي. دا د غیرخوندي جنسي عمل تر 5 ورځو پورې خوړل کیدی شي. دا 1 یا 2 ګولۍ یې (2 ګولۍ یې دواړه باید یوځای وخوړل شي).	دا په ډیری درملتونونو کې د ډاکټر نسخې یا آی.ډي پرته شتون لري (د فارمیسیست نه یې غوښتنه وکړئ)	که د ډاکټر لخوا یې نسخه نه وي ورکړل شوي او د بیمې پوښښ لاندې نه وي نو کیدی شي ګراني او قیمت وي. د ایچ.آی.وي/ایس.ټي.آی.ایس پروړاندې محافظت نه کوي.
	مس – لرونکی IUD (Cu-IUD) (بیړنی IUD)	د لومړي غیرخوندي جنسي عمل په 5 ورځو کې دننه کیدی شي.	د منظم زیږون کنټرول وسیلې په توګه ورته دوام ورکول کیدی شي	د دننه ایښودلو لپاره طبي مسلکي فرد ته اړتیا ده. د ایچ.آی.وي\ایس.ټي.آی پروړاندې محافظت نه کوي.

سرچینه: https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html