Akka itti Australia keessatti ulfa of irraa dhorkan (Contraception).

Mala ulfa ittiin of irraa dhorkan (contraception) dhimma bahuun akka hin ulfoofne taasisa. Akkaataan gara garaas jireenya kee keessatti yeroo adda addaatti kan siif mijjatu ni jira.

Ulfa ittiin of irraa dhorkan kan yeroo dheeraaf jijjiiramu (Long-acting reversible contraception (LARC)

Ulfa akka ittiin of irraa dhorkan jijjiiramu kan yeroo dheeraa (LARC contraceptive) yeroodhaaf ittisa kan kennu, abdatamaa fi miidhaa kan nama irratti hin qabne waggootaaf kan turuu dha. Kunis gosa lamatu jiran.

- **Ulfa kan dhorku qaama keessatti maxxansamu,** kunis gosa pilastikaa irree harkaa gara olittii gogaa qaamaa jalatti kan maxxnsamu, dhangala'aa qaama keessatti kan gadi lakkisuu fi daraaraan ulfa tahuuf male gara gadameessaatti akka baatii baatiidhaan hin dabarre dhorka. Waggaa sadiif kan turu yoo tahu doktora fayyaa yokan nersiidhaan saphlaatti qaama keessaa bahuu danda'a.
- **Gadameessa keessa kan galchamu (intrauterine device (IUD)** meeshaa xiqqoo ulfa ittistu (contraceptive device) gadameessa keessa kan galchamuu dha. Meeshaan (IUD) kun gosa lama qaban. Meeshaan (IUD) gosa sibiilaa (copper) jedhamu irraa tolchamu wagga sahanii hanga kudhanii qaama keessa tura. Meeshaan IUD jedhamu kun dhagala'aa qaama keessaa wagga shaniif maddisiisa. Meeshaan IUD kun akka sanyiin dhiira keessaa bahu (sperm) daraaraa ulfa tahu dhaqqabee ulfi hin uumamne dhorka. Akkaataa gadameessi itti of qopheessee jiru waan jijjiirrufis daraaraan ulfa tahuuf male gadameessatti maxxanee hin hafu. Meeshaan IUD kun saphlaatti doktora fayyaa yokan nersiidhaan baasamuu danda'ama.

Ulfa akka itti of irraa dhorkan yeroo giddu-galeessaaf gargaaru (Medium-acting methods of contraception)

Ulfa kan of irraa ittiin dhorkan kan yeroo giddu-galeessaaf gargaaru abdatamaa, fi miidhaa kan namatti hin fidne torbanoota yokan baatilee hedduuf kan turuu dha. Kunis gosa lamatu jiran:

- **Lilmee ulfa dhorku diratamu (The contraceptive injection** (akkasumas *Depo* jechuun beekamu) lilmee dhangalawaa qaama keessaa (hormonal) dirachuu jechuu dha. Lilmeen dhangalawaa qaama keessaa kun daraaraa ulfa tahuuf male (ovulation) dhorka. Akka gaariitti akka dalaguufis lilmee kana oggayyu (yeroo hunda) torbanoota 12 hanga 14 gidduutti yeroo eegdee waraannachuu si barbaachisa.
- **Qubeela (ring) qaama hormaataa keessa galu (The vaginal ring)** kunis dhangalawaa qaama keessaa kan daraaraa ulfa tahuuf male dhorkuu dha. Qubeelli kun tokkoon isaa qaama hundaaf akka tahutti kan tolchame qaama hormaata dhalaa keessa torban sadiif kan tursamuu dha. Torban sadii booda qubeela kana keessaa baastee, torban tokko turtee ammo haaraa seensista.

Victoria State Government Health and Human Services

Ulfa akka itti of irraa dhorkan yeroo gabaabaaf gargaaru (Short-acting methods of contraception)

Ulfa kan of irraa ittiin dhorkan kan yeroo gabaabaaf gargaaru abdatamaa, fi miihdaa kan namatti hin fidne kan yeroof gargaruu dha. Isaan kun guyya-guyyaatti fudhatamuu qaban. Isaan kun gosoota lamatu jiran:

- **Qorsa, daawaa yokan qoricha wal-makaa liqimsamu (Combined contraceptive pill**), whichguyyuu kan fudhatamu dhangalawaa (hormone) gosa lama irraa kan walitti dabalamee tolchame dha. Kunis akka daraaraan baatii ulfa tahuuf male afaan gadameessaa irra yeroo gahu akka ititu (furdatee jabaatu) taasisuu fi sanyiin dhiira keessaa bahu (sperm) akka uree keessa hin dabarre kan dhorkuu dha.
- **Qorsa, daawaa yokan qoricha xixiqqoo (mini pill)** dhangalawaa qaama keessaa (hormone) gosa tokko irraa tolchame qaba. contains a synthetic form of only one hormone. Kunis dhangalawaa ulaa gadameessaa irra jiru akka ititu (furdatuu) fi sanyiin dhiira keessaa bahu (sperm) akka uree keessa hin dabarre dhorka. Yeroo isaa eeganiis guyya-guyyaadhaan fudhachuu barbaachisa.

Ittisa (barrier) akka itti ulfa of irraa dhorkan (contraception)

Akka ulfa itti of irraa dhorkan akki biroon akka sanyiin dhiira keessaa bahu gara gadameessaattii hin dabarre dhorkuu dha. Kunis kan inni dabalu:

- Haguuggii qaama hormaataa dhiiraa (male condoms)
- Haguuggii qaama hormaataa dhalaa (female condoms
- Qaama hormaataa dhalaa keessaa waan galchamu (diaphragms).

Haguuggiin qaama hormaataa (condoms) akka dhukkubni qunnamtii saalaa hin daddabarre dhorka.

Ulfa of irraa ittisa hatattamaa (Emergency contraception)

Ulfa of irraa ittisuu hatattamaa yeroo qunnamtiin saalaa eeggannoon hin taasisamin raawwatamu akka hin carraa ulfaawuu hir'isuuf dhimmi itti bahama.

- **Meeshaa irraa kan tolchamu gadameessaa keessa seenamu (copper IUD)** jedhamu ulfa or irraa ittisa hatattamaaf kan gargaaru, qunnamtiin saalaa taasisamee guyyoota shan keessatti qaama hormaataa keessa yoo seename caalaatti fayyaduu danda'a. Sana boodas waggoota shanii hanga 10 ulfa ittiin of irraa ittisuutu danda'ama.
- **Qorsa, daawaa yokan qoricha ulfa of irraa ittisa hatattamaa (emergency contraceptive pill)** akka wal-qunnamtiin saalaa eeggannoon hin taasisamnin raawwatameen oggasuma yoo fudhatame gargaaruu danda'a, garuu ulfa ittisuu harka dhibba keessaa 100 amanisiisaa miti. Yoo dafamee fudhatame gaarii dha, ammo wal-qunnamtiin saalaa eeggannoon hin taasisamin akka raawwatameen hanga guyyoota sadii yokan shaniitti yoo fudhatame gaarii dha.

Umamaan Ulfa of irraa dhorkuu (Natural methods of contraception)

Akki itti umamaan ulfa of irraa dhorkan eeggannoo qunnamtii saalaa godchuu (withdrawal) fi mallattoo qaama of irratti mul'atu (natural fertility) hordofuutiin taha. Namootni lameen qunnamtii saalaa waliin raawwatan akka itti umamaan ulfa of irraa dhorkan kanatti waliif galuu, akka isaa irraa qub-qabaachuu fi irratti waliif galuu barbaachisa. Carraan akkasiin ulfa of irraa ittisuu garuu baay'ee xiqqaa dha.

- Dubartootni **akka itti umamaan ulfa of irraa dhorkan (natural fertility awareness methods)** gargaaramuudhaan mallattoo qaama isaanii irratti mul'atu irraa ka'anii yoom akka hireen ulfa tahuu isaan mudatu beekuu danda'u. Yeroo mallattoon akkasii qaama isaanii keessatti itti dhagahamu (yeroo daraaraan baatii itti dhufu (menstrual cycle) hanga guyyoota 16tti qunnamtii saalaa raawwachuu irraa of eeguu yokan ulfa kan ittiin of irraa dhorkan hordofuu yokan fudhatuu qaban.
- '**Gadi-baasuu (Withdrawal)**' yeroo wal qunnamtiin saalaa raawwatamu dhiirti osoo sanyii of keessaa gadi hin lakkisin qaama hormaataa isaa kan dhalaa keessaa gadi baasuu jechuu dha. Ammoo sanyiin ulfa tahuu

danda'u osoo gara qaama dhalaatti hin dabarsuu hin eegalin dursee itti dabruu waan danda'uuf ulfi umamuu ni mala.

Dhaabbataatti akka itti ulfa of irraa dhorkan (Permanent methods of contraception)

Kolaasa (Sterilisation) akka itti ulfa of irraa dhorkan ogummaa fayyaatiin (surgical procedure) kan raawwatamuu dha.

- **Kolaasa dhalaa (Female sterilisation) qaama hormaataa cufuu (tubal ligation) jedhama** (yokan 'hujummoo hormaataa hidhuu ('having your tubes tied') jedhama. Kunis hogummaa wal'aansa fayyaa saphlaa taheen qaama hadoochaa waraanuudhaan hujummoo gara gadamessaatti sanyii dhiira keessaa bahu akka hin dabarreef walitti ciniinsisuu yokan walitti muddisiisuu jechuu dha.
- **Kolaasa dhiiraa (Male sterilisation) kan vaskotomi (vasectomy) jedhamu.** IKunis wal'aansa ogummaa fayyaatiin (naannoo tokko yokan guutummaa qaamaa hadoochuudhaan) hujummoo kan sanyii dhiiraa (sperm) cinaan irraa gara qaama hormaata dhiiraa fidu muruu yokan kutuu jechuu dha.

Bakka gargaarsi irraa argamu

- 1800 my options (filannoowwan koo) Bilbila. 1800 696 784 Afaan deebisa/hiikaa 131450
- Doktora Maatii (GP) kee
- Fayyaa baqattootaa (Refugee health) http://refugeehealthnetwork.org.au/refer/refugee-health-nurse-program/
- Mana qoichaa (Pharmacy)
- Tajaajila fayyaa hawaasaa (Community health service): https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory
- Karoora Maatii Viktoriyaa (Family Planning Victoria) Bilbila. 1800 013 952 yokan (03) 9257 0100

Qajeelcha Dhimma Fayyaa gara afaaniitti hiikaman odeeffannoo caaluuf

Mata-duree kanaan wal qabatan:

- Akka ulfa ittiin of irraa dhorkan (Contraception Methods) – Jijjiiramu kan yeroo dheeraa (Long acting reversible contraception (LARC)
- Akka ulfa ittiin of irraa dhorkan (Contraception Methods) – Yeroo giddu-galeessa (Medium) fi gabaabaaf (short acting) gargaaru
- Akka ulfa ittiin of irraa dhorkan (Contraception Methods) – Akka itti ittisan (barrier).
- Akka ulfa ittiin of irraa dhorkan (Contraception methods) – Ittisa hatattamaa (Emergency contraception)

Abboomsaa fi maxxansaan Mootummaa Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Taligaa Viktoria (State of Victoria), Damee Tajaajila Fayyaa fi Namoomaa, (Department of Health and Human Services), Amajjii 2019.
<http://healthtranslations.vic.gov.au/> irratti argama