

Muk në yī nhom ...
Na cək dhöl kək kē
gəl de liēc kuany yīic,
ke Kondom yenē kee
dhök lwai në nō ee
yī gəl në liēc ku
bēcbēec kək.

Tē yenē kuony
yök në biäk de
gəl de liēc

- Akïim ke ajuiër de Baai
- Akïim ke piäl de dhieth
- Akïim de pial de diäär
- Akïim de pial de Remthi
- Akimdu në bai
nənduön
- [www.fpq.com.au/
publications.php](http://www.fpq.com.au/publications.php)

Yök wël në
biäk de gəl de
liēc në FPQ

Lər në www.fpq.com.au ka
yök tönj de ke yänkë:

- Brisbane 07 3250 0240
- Cairns 07 4051 3788
- Rockhampton 07 4927 3999
- Sunshine Coast 07 5479 0755
- Gold Coast 07 5531 2636
- Ipswich 07 3281 4088
- Toowoomba 07 4632 8166

Takic

Family Planning Queensland (FPQ) a tiēt nyin bē wël tō në ye bunē
yic dhil tō ci' maenden cenē ke gōör. Na cak wël kək röth ya geer, ke
duduēen aye ke lim bik ke wël ya dhiac ke cək kē ke tō, ci man löj ku
looi biyic den. Akut de FPQ ac' lēu be rət dōm kē bē riäk në ke wël ke
yīic tē nəj ba ke kuōc luōōi.

© True Relationships & Reproductive Health
de pēi de Dhetem 2008

P: 06/2012 10m

Eē yök në wēu në kuony de



Kä yenē ke
ləc thīn në
→ gəl de liēc
tueny kək

true
relationships &
reproductive health

KĒ DE DHIETH CINIC TUAANY

Yenjö ye gël de Lięc ku tuaany?

Gël de lięc ee bë tik meth cuők yök në thaa këñ guiir në ye piöu. Ançj dhöl juęc yenë ke lięc gël ku yen apieth ba ya lçc në dhöl pieth kenë yin. Löny de dhöl pieth kenë yin, eyi cök lçc piöu yum në tçc du yic tē cın dier de lięc.



Ye dhöl yindë yen pieth kenë yin?

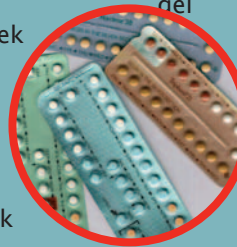
Tē kçc yin ba dhöl lçc ke yī deet ke kã kē:

- Lçc cãp de ke kãkē
- Taude ku piir në kē ye nhiaar
- Pial de yic de luçi de ka rir de yic de luçide.
- Kã ye tuöl tē luuī yin në yen
- Theerde ka ciin yenë ye çcçc thuuk
- Dhuk de k çu de yic
- Gël de tueny kçc yeke wuçcçc në tçc yic (STIs)
- Pialdu eya alëu bë dhöl cök cī pieth në yin

Jam wçcñ kçc ke Family Planning Queensland (FPQ) ka diktordu ku ka bë yī cök myic lçc. Yin bë wël kçc yök eya në www.fpq.com.au/publications.php në ke kã kē yic kedhiç.

Wël cī mat yic yenë ke lięc gël (ye ke cöl Pill)

Ke Wël cī mat yic yenë ke lięc (COC) man ye ke cöl 'pill'aye ke dek në köl thök ebën. Keek ançj yic çomon. Keek aye duçr thiäak në çomon ye tçc në tik guçp.



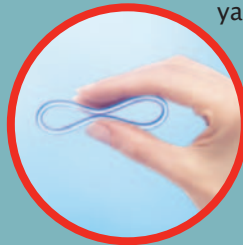
Keek pill aye luuī:

- Ee (toñ) ke tik gël bë cuők tēk tē lëu bë meth rçt yök
- Ee cök yenë kã ke moc ke tēek thin thiöök yic ago kē cuők lçc në (adhieth)de tik yic
- Ee dhöl ke tēek de kã ke moc ke tik thiöök, ku cök rir yic arëet bë meth rçt yök

Keek pill atçc në akiim ke FPQ ka tē nçj diktordu.

Luñ ye lięc peen ye täau në adhieth de tik thok ye cöl NuvaRing®

NuvaRing® ee tçj de dhöl yenë ke lięc gël yen e luñ ye gäl në adhieth de tik nhom ago kã ke tik ya cök duät në köl thok ebën. Yen na cī täau eke çomon ke tik cök duet në rim yic. Ke çomon kē athçj në kã ye tçc në tik guçp theer ku thçj kē eya në ka ke pill.



NuvaRing® ee luuī:

- Ee (toñ) ke tik gël bë cuők tēk tē lëu bë meth rçt yök
- Ee cök yenë kã ke moc ke tēek thin thiöök yic ago kē cuők lçc në (adhieth)de tik yic
- Ee dhöl ke tēek de kã ke moc ke tik thiöök, ku cök rir yic arëet bë meth rçt yök.

NuvaRing® aatçc në akiim ke FPQ ka tē nçj diktordu.

Gël de lięc ajuier cöl- Progestogen de pill (POP)

Ajuier de gël de lięc cöl pop, në thæ kçc aye cöl 'Mini-pill', ançj çomon cöl Progethtogen/ progestogen. Progethtogen/ progestogen a thçj kenë çomon cöl progethtonë/ progesterone, man tçc në tik guçp de tikic.

POP ee luuī:

- Ee cök yenë kã ke moc ke tēek thin thiöök yic ago kē cuők lçc në (adhieth)de tik yic
- Ee dhöl ke tēek de kã ke moc ke tik thiöök, ku cök rir yic arëet bë meth rçt yök
- Ee (toñ) ke tik nçj çon de adhieth) tē nçj diäär juęc.

POP aatçc në akiim ke FPQ ka tē nçj diktordu.

Gël de lięc cöl Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA)

DMPA athçj kenë çomon cöl progethtonë/ progesterone, man ye tçc në tik guçp. DMPA aye wum në rãr yic në wik kee 12 në nyindhiç ku ka ye rim tēk në guçp ku kenë acī lëu binë tik liac. Depo Provera® ku Depo Ralovera® ke ka ye rin yenë ke cöl DMPA në Australia.



DMPA ee luuī:

- Ee (toñ) ke tik pëen) bik cuők lçc në dhöl lëu benë tik liac
- Ee dhöl ke tēek de kã ke moc thiöök bik cuők lçc (çon de tik)
- Ee cök yenë kã ke moc ke tēek thin thiöök yic ago kē cuők lçc në adhieth de tik yic

DMPA aatçc në akiim ke FPQ ka tē nçj diktordu.

→ Gël de liëc yenë wäl tääu në raan guöp Implanon®

Implanon® ee wël thin ye tääu në dël thar në röth. Na cie tääu ke kee yomon cöl progethtogen/ progestogen bëi (man thönj kenë yomon cöl progethtorone/ progestogen ye tö në tik guöp) ku tæk në rim yic ago liëc cök cï beer tö në run kee 3.

Ye wëlë ee luuï:

- Ee (toŋ ke tik pëen) bïk cuök lɔ në dhöl lëu benë tik liac
- Ee dhöl ke tëëk de kã ke moc thiöök bïk cuök lɔ (yön de tik)
- Ee cök yenë kã ke moc ke tëëk thin thiöök yic ago kë cuök lɔ në adhieth de tik yic



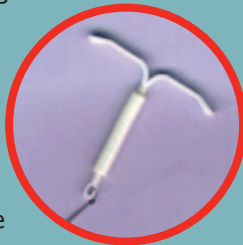
Implanon® aatö në akiim ke FPQ ka të nɔŋ diktordu cike piöcc në tëëu yenë ye tääu ku nyiëide në raan guöp.

→ Progethtogen/ progestogen -ye intrauterine device - Mirena®

Mirena® ee loi në lithiŋ thiin thönj kenë T. Yen anɔŋjic yomon cöl progethtogen/ progestogen, yen elɔ biyic në thaa dë. Yen ee tö në adhieth yic nɔŋ thin ago liëc de tik ya gël në kë cït run ke dhiëc.

Mirena® ee luuï në :

- Ee dhöl ke tëëk de kã ke moc thiöök bïk cuök lɔ (yön de tik)
- Ee cök yenë kã ke moc ke tëëk thin thiöök yic ago kë cuök lɔ në adhieth de tik yic



Mirena® aatö në akiim ke FPQ ka të nɔŋ diktordu.

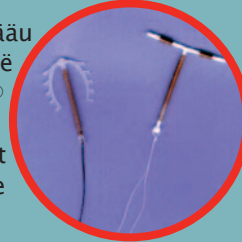
→ Copper Intrauterine de gël de liëc (IUD)

Yen IUD ëë kë thiin koor ye tääu në adhieth yic. IUD eyic rou në Australia – Multiload Cu 375® ku Copper T 380A®. Keek alëu bïk tik peen liac në ke cït run ke 5 ka 8. Keek ake loi ke në lithiik ku kopper.

IUD ee luuï:

- Ee kã ke moc gël bïk lɔ në adhieth yic ku cïi ke (toŋ)cök cil
- Eë bë tik cuök yök dhöl de liac (ye toŋ riöök yiic)

Kek IUD aatö në akiim ke FPQ, yiic, ku diktoor, ku jɔl ya akiim kök yenë ke diäär cïi dhieth laar thin.



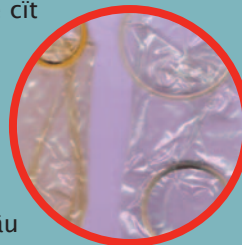
→ Kondom- tik ku moc

Kondom de moc ee loi në lithiŋ cöl polyurethane ka later yen aaye piöth në ŋuel nhom të cen tiil ku jɔl yaak në adhieth yic.

Kondom de tik eeloi eya lithiŋ cöl polyurethane, abär thär në ke cït 15 thëtimeter de bëërde, aye thieth në adhieth yic të kan töc.

Kondom ee luuï:

- Ee piu ke moc ku piu tik cök cïi mät. Yen aaye tääu në door tök.



Muk në yï nhom...

Na cök dhöl kök kë gël de liëc kuany yiic, ke Kondom yenë kee dhök lɔwai në ŋö ee yï gël në liëc ku bëcbëëc kök.

Kondoom ke Röör aye ke yök në yän ke akiim ke FPQ, thuukic, ku yän kök. Keek atö në abër wäac yic, kedit ku kë koor ku cït ken.

Kondoom ke diäär aye tö në akiim ke FPQ ku jal ya yän kök yenë töc de pial piöcc.

Ye nõ ye Lięc gël në lantogtëi (EC)

Gël de lięc aye looi ago tik gël bë cuők liac të cen cak təc kenë moc ke kën rot gël në lięc.



Ajuier de gël de rot në liac aläuu enođ diäär ye röth yök k eke lëu bik ke kën kē juiir

Gël de rot në lięc aye looi në ke dhölkë:

- Gäuu de tođ ke tik (bik cuők go bën bei yönden)
- Gël wei de kã ke moc bik cuők liäap në tođ ke tik ago cath de tođ ke tik cak (yönden) cii beer luok.

Dhöl ke dac gël de lięc në Australia ekë:

Wël ke gël de lięc, ye ke col wël ke miäkduur, aaye luui arëet të cın ke dëk në the yiic ke thiër ku njan (24) eke təc ke, ku dhiac k eke dek keek në nin kők kē kee dhięc (5).

Piath den adit të cenë ye ke dek në lantöđ e təcë moc k e tik. Wël ke gël de lięc atö në yän, kedhië yenë ke wël yaac thın. Aatö eya në akim de FPQ ku yän kők ke pial de təc de mock e tik.

Copper Intrauterine de gël de lięc (IUD) alëu bë täuu në adhiënh de tikic ku nək nin ke 5 eke təcë tik ke ke moc. Ku yen IUD acie lo ke në diäär kők.

Kek IUD aatö në akim ke FPQ, yiic, ku diktoor, ku jol ya akim kők yenë ke diäär cii dhiëth laar thın.

Däipëram

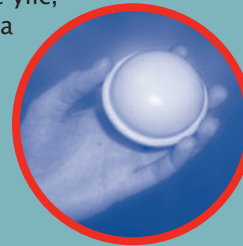
Daipëram ee lithiđ cı göölic, yen aye täuu në adhiënh de tikic të kocr en bë təc ke moc ku dhięc ke cak tö thın agut të cenë təc thök, në nõ ekënë e lięc peen.

Kek däipëram aatö ke ke wäac yiic, aye yiic rou- tøk acol arcing ka koil pring.

Yen daipëram eluui në:

- Gël wei de kã ke moc bik cuők yet në (yönd de a dhiëth) yic

Diaphragm aye yök në akim ke FPQ ku yän yenë wël yaac thın.



Riäk de Lięc

Riäđ de lięc ee dhöl tön yenë tik rot peen bë cuők liac. Riäk de lięc de diäär aaye looi të cenë kiir de cath de tođ ke tik thiök yic ago ka ke moc cuők beer lo thın. Dhöl kedhië ke ye kenë aatö . Riäk de ka ke röör arir yic apeı nëđö ayenë moc lar paan de akim bë biäk den de daau lo təcë bei ago ka ke yic cuők bër nađ kē dhiëth meth.

Wël juęc ke yenë atö në akim ke FPQ ku diktoor.

Dhöl ke ducëk yenë lięc gël

Ajuier de ducëk yenë lięc gël aci rot ye gei në ke dhökkë ku yen atö në ke yänkë:

Ajuier de Ducëk de Baai (NFP) ee rot gei në kã cı ducëk ke täuu cı men de kaam lëu bin tik tö ke cii lëu be liac të cak yen təc ke moc.

Wël kők juęc kē yekënë alëu ba yök në www.nfpprog.com ka www.acnfp.com.au.

Thuiëth de Meth- aya kaam col Lactational Amenorrhoea (LAM) e ya dhöl dë yenë tik rot gël bë cuők liac tecen ke dhölke kuany yiic:

- Thuiëth de meth në thil ke man të cın miëthde peei ka cak kők
- Tiđë piac dhiëth në ke 6 lo piny
- Kəc de riem de tik.

Thuiëth de meth acië tik ye cak nođ (tođ)rir, lëu ben ke liac.

Wël juęc kők ke ye kënë aatö në akim ke FPQ ka të nođ diktoor.

Miit bei de Cul de moc të cın ë kađ bën bik cuők lo në adhiëth de tikic edhöldë yenë lięc gël. Yen aye col dhuđ bei de kađ.

Anođ dhöl juęc kők wär ye dhölë ku ye dhölë acii koc juęc nhiaar.