

Gël de liëc të cîn menhdu dhiëeth

Contraception after you have had a baby

Dinka

July 2022

Yîn lëu ba liëny cîi wïc gël nê dhöl yenë kâ ye liëc gël apiath looi. Dhöl juëc yenë ke liëc gël aa tã. Yîn lëu ba luui nê dhöl kôk yenë ke liëc gël luoi thîn nê kaam cîn menhdu dhiëeth. Të tek yîn yînhom ye dhöl yîndi yen bî dik arëet ençj yîin, apiath ba nyic:

- tönj de ke dhöl kâk yenjô
- ye luui yedi
- lon piath yen liëny cîi wïc bî tuöl gël yedi
- ye nen yen lëu bîn ye jock ba luui nê yeen
- kâ piath ku kâ ræc tã thîn
- na lëu ba luui nê yekënë ke yî thuat

Kâ kôk piath lëu ba keek looi na tã ke yî thuat

Thuëet de meth alëu bî ya dhöl benë liëc gël. Jam wenë akîmdu ka temerjîdu na wïc ba thuën bî meth yîin thuat cök ye dhöl bî liëc gël. Ye dhöl kân acie luui na ye meth yiëk kê yenë ca raak nê thîn de tikic, ye cöl breast pump. Thuëet nê thîn e luui arak 98% bî liëc gël na:

- kéc riemdu bën jock nê kaam yon cîn dhiëth **ku**
- menhdu anjot ke kéc pëi ke dhetem (detem) dööt nê dîtde **ku**
- yîn thuëet meth ciëk ke thîn kepäc ku acin miëth dët peei. Luël de ye wët kân, acit men ke yîn cîi menhdu yiëk ciëk ye keek yock thuuk, ka miëth dët ka kê ye dek **ku**
- yîn thuëet meth eluööt. Luëlde, acit men ba meth cök thuët nê kaam cit thök de theë ke 4 aköl ku arak tók nê thök de theë ke 6 waköu.

Na cîi wïc ba liac, ke yîn bî dhiil luui nê dhöl dët ye liëc gël tã:

- tã yîn nê këm ye riemdu ke bën (nê thök de nîn ke 30 nê pëei tökic) thîn **ka**
- jock yîn ba menhdu yiëk miëth dët ka kê ye dek.

Të thuëet yîn meth, yîn lëu ba luui nê ke dhöl kâk adik:

Kê gël liëc ye cuock nê guöpic

Yîn lëu ba kê ye liëc gël ye cöl (ImplanonNXT®) cök cookë nê yîguöp ke yîn e piac dhiëth. Riel de kê gël dhiëth kân, e yet arak 99.9%- bî tik cië liac.

Kâ gë liëc ye keek cuock nê wanh de adhiëthic (IUD)- Ai Yu Dî

Yîn bî dhiil tîit nê kaam cit wik ke nuan (nîn ke 28) biöth kaam e dhiëth yîn thîn, ba kê ye liëc gël ye cuock nê wanh de adhiëthic tääu. Ye kenë, aye cöl IUD e loi nê luuj (malän) ka IUD (Mirena®- nçjic wëël ye liëc gël-ka Kyleena®) cök cookë nê yîguöp. Keek aa ye luoi jock tã cîn gäau ku rielden ye kek liëc gël aa tã nê kaam arak 99.2% ku arak 99.9%. Na nçj kâ dhal yîin ka na wïc ba menh dët bëer dhiëeth, ke kuët ke IUD kedhia aa lëu bî keek nyaai akim. Nyëiden acii yic ril.

Tuöm ye liëc gël

Yin lëu ba wëël ye tuöm bi liëc gël (Depo Provera) jock ke yin e piac dhiëth. E kë thiin koor de wëël ye tuöm yen e ke lo enon menhdu në dhöl de cek ke thin. Yeen acin kë ye luöi juëc de cek tö në thindu yic. Wëël de tuöm atö ke ye liëc gël në kaam arak 94% ku arak 99.8%.

Kë ye cöl Progesterone Only Pill (POP ka “abum thiin koor”)

Yin lëu ba nyin de abum de wël koor lööm të ci yin dhiëth. Riel ye wëëlä luui atö në kaam arak 91% (%- në buötic) ku arak 99.7% bi liëc gël.

Kondoom

Yin lëu ba kondoom ke röör ku diäär bëer cej në kaam e jock yin ciëñ de yöt (nin de tik kenë moc). Kondoom aa non kony në gël de liëc ku aa tö ke ke ye dhöl tö tueñ në tiit wei de tueny tueny ye ke cöl (STIs), men ye keek yök në nin de ciëñ yööt. Riel ye kek liëc gël e arak 79% (79 në buötic) agut ci arak 82% (82 në buötic). Yin lëu ba kondoom ke diäär yock onlaany ka enon Ajuier de Nyiny de Dhöl ke Yök de Liëc ku Gël de Liëc de Niiu Thawuth Welith (NSW).

Daiparam

Yin lëu ba daiparam ton ci matic (Caya®), jock në wiik ke dhetem (nin ke 42) biöth kaam cin dhiëth thin. Rielden yen liëc gël atö në kaam de arak 88% ku arak 96%.

Dhöl yenë kaam benë tik liac thin nyic

Ajuier de nyiny de dhöl ke yök de liëc ku gël de liëc e kä ye röth waar në guöpic në kaam yenë riemdu bën thök ebën biöth. Rielde alëu bi yet agut ci arak 99%, ku bi lo piny në rielde e arak 76% cit men de dhöl ye yin ye luöi thin ku dhöl ye lo. Yin wic ba jam wenë raan nyic ajuier de nyiny de dhöl ke yök de liëc ku gël de liëc. Yen raan nyic ye lon kän, alëu bi yin yök ba luui në dhöl kök në kaam tökic. Yen ajuier kän alëu alëu eya benë luui bi yin kuony ba liac.

Amëliya ye raan pën dhiëth athëer

Kë ye looi bi raan cië bi bëer dhiëth athëer, e dhöl de amëliya (cit bi biäk de guöp teem wei) yenë liëc gël. Ku yeen e liëc gël arak 99%. Diäär aa lëu benë yän yör yiic kerou thiök thook. Ke yän kāk aa ye ton ke dhiëth yäth në wanh de dhiëthic. Keek aa ye duut thook. Ye luöi kän aye cöl tubal ligation. Keek aa ye wëeth (yän yör) kerou thiök thok në luuñ, ku ye kënë aye cöl tubal occlusion. Yeen e dhöl dët ye dhiëth gël lëu bi lo. Röör aa lëu bi keek luöi kë ye ton ke dhiëth gël bikë keek yäth në wanh de adhiënh de tikic. Ye kënë aye cöl vasectomy. Kä ye keek luöi diäär (tubal ligation ku tubal occlusion) aa piath bi keek looi në kaam cit pëi ke diäk të cin dhiëth. Dët eya, alëu bi lëk yin menë ke adik ba tiit emäath në kaam bäaric. Muñ de menhthin koor alëu bi yic riel ku ci lëu bi dik në ye kaam kän bi raan kë ci lëu bi bëer dhuök të thëer yon tak bi looi thin.

Kuony cekic të cenë nin de ciëñ yööt looi ke cinic kë gël liëc

Na ca nan ciëñ yööt (nin the tik kenë moc) cinic kë gël liëc ku ci wic ba liac, ke yin bi kuony cinic gäau bi yin gël në liëc looi, jock në wiik ke 3 biöth kaam e dhiëth yin thin. Kuony cekic gël dhiëth ye cöl Levonorgestrel (LNG) e abum (wëël ye dek) ye liëc gël, men ye yök ke ye dhöl piath enon diäär thuat keek në wët yenë kë thiin koor de LNG yen ye lo në cek ke thindu yic. Aye lëk diäär menë ke thüët de meth acii piath në wik tök të cenë abum de wëël gël dhiëth ye cöl Ulipristal Acetate (UPA) lööm. IUD de luuñ (malän) alëu benë luui bi liëc gël në yän kök yiic.

Të cîn ciëŋ yōōt looi ke cîn kē gəl liēc, ke yīn bī abum de wēēl ye liēc gəl dac lōōm të cîn gāāu. Luēde e mēnē ke nē kaam de thēē ke 72 (nīn ke diāk) të yen LNG ye lēc gəl nē kuōny cekic lōōm ka nē kaam de thēē ke 120 (nīn ke dhīec) të yen UPA alēu bī tō ke riēden gəl en liēc bī tō agut cī arak 85%. Riēde e tō cīt mēn ye kaam cekic yīndī benē yeen lōōm thīn. Yīn lēu ba abum de wēēl gəl liēc de kuōny cekic yōōc yōn yenē wal yaac thīn (ajdhākāna) ke cîn awereŋ cī akīm gāt yīn.

Kā yenē ke lōc thīn cīi piath bī keek looi nē kaam tueŋ tō e meth ke thuat man

Ke dhōl ke gəl de liēc kāk, aa cīi piath agut kaam bī mēnhdu tō ke ye pēi dhetem biōth dhiēnhde. Ku ba yekēnē looi, apiath ba jam wenē akīmdū. Ke dhōl kāk aa nōŋ yīic kē ye cōl oestrogen.

- Wēl ye abup gəl liēc cī keek mat yīic ('abup')
- Luŋ ye tāāu adhiēthīc (NuvaRing®)

Kā piath ba keek looi na cīi meth thuēt

Na tō ke yī thuēt meth, ke yīn lēu ba tōŋ de kā ye liēc gəl lōc. Alēu ba jōc nē lōōm de abup ka luŋ ye cuōc nē wanh de adhiēthīc nē kaam de pēi ke diāk agut cī pēi ke dhetem biōth kaam e dhiēth yīn thīn. Yen tuōm nē wēēl gəl liēc kāk, ku kē ye cuōc nē guōpic, aa lēu bī keek tāāu të cîn gāāu nē kaam biōth dhiēnhdu. Nē kā kōk ye liēc gəl, kaam yenē keek jōc nē lōōm athōŋ enōŋ diāār thuēt mīth ku diāār cīn mīth thuētkē keek.

Yīn lēu ba jam wenē akīmdū ka temerjīdu nē kā ye liēc gəl. Yeen abī yīn kuōny ba kē bī piath kenē yīn tak ba looi.

Ku nā wiēc (kaar) kuōny nē jam Thuŋ (Thoŋ) de Līŋliith?

Kōc nyic wēēr de thok aa tō na wīc kuōny ba wēl ka kē luel ka jam nē Thoŋ de Līŋliith piŋ. Ajuīir ke wēēr de thook aa cīn wēu ye keek cuat piny thīn ku wēl ye keek lueel aa cīe keek ye cōk lō ayeer enōŋ kōc kōk peeī. Na wīc raan de wēēr de thok, ke yī thiēc raan de luoi ka cōl Ajuīēr de Wēēr de Thok (TIS) tō 131 450

©Family Planning Victoria

Ba wēl kōk ke lēk yōk: Family Planning NSW

Telepuun: 1300 658 886 www.fpnsw.org.au

Ye lon kāk e waaric ke cī kan thiēc enōŋ Family Planning Victoria e luiē Royal Hospital for Women.

Local Contact (Tē Cen)

Person's name (Rin):

Contact number (Telepuun):
