

Sorani

*NUVARING*<sup>®</sup>   
(etonogestrel/etinylestradiol)

## مانگی یهک ئەلقه، یهک (پ - پینگ)

نوقارپینگ ئیئتوگئیستریل / ئیئتینیلئیستریادیۆل ئەلقهیهکی لاستیکی نهرمه، که خۆت دهتوانیت بیخهیهته ناو زئ (قوز) ی خۆتهوه و بو ماوهی سئ ههفته ههلیگری. نوقارپینگ لهو ماوهیهدا ریژهیهکی کهم و هاوتا لهو هۆرمۆنانه دهاتتهوه که لهش له ریگیای پهردهی چلمی زیوه وهریاندهگریت.

### بوچی ئامپازی ریگرتن له دووگیانی دهبیته له زیدا دانریته؟

چهنهین هۆکار ههیه وا دهکات زئ شوینیکی باشیته بو ئامپازی ریگرتن له دووگیانی، تا کاریگهریهکی دریژخایهنی ههبیته. پهردهی چلمی به ئاسانی مادهکان ههلهدهمژیت و وا دهکات که کاریگهری خویان بکهن و راستهوخو بچنه نیو ریپازی خوینهوه. گهر تامپۆنت بهکارهینابیت، ههنوکه دهزانیت چۆن دهتوانیت بیگرفت له نیو زیدا داینیته. شوینی کرانهوهی زئ و بهشی دهرهوهی ژمارهیهکی زۆر ههسته دهماری ههیه، بهلام بهشی ناوی ناوهوه بهشیوهیهکی گشتی بیهسته. دیوارهکانی زئ لهو جۆرانیه که دهکشیت و ماسولکهکانی دهوروبهری دهرچهی دهرهوه کاریکی وا دهکهن که ئهوپ - پینگهی دهخریته ناوی، تیایدا بمینیتهوه تا خۆت ئارهزووی دهرهینانی دهکهیت.

## ژیریته ههلبژاردنی نوقارپینگ لهمانه دایه!

- **بو لهبیرچون باشه! رۆژی جاریک بیرهکوتنهوهی حهبی ریگرتن له دووگیانیت لهکۆل دهکهویته.**
- **خۆت ئامپازی ریگرتن له دووگیانی بهخۆت ههلهدهگری! ئامپازی تری ریگرتن له دووگیانی که کاریگهری دریژخایهنی ههیه، پیویست دهکات دکتۆر یان مامان پیتههنگری و دهریبهینیته.**
- **پاریزهریکی دلنیایه. نوقارپینگ دژبه دووگیانی ههمان پاراستنت بو دهسته بهر دهکات ههروهک حهبی ریگرتن له دووگیانی، بهلام کهلکی زیاتره: به ئەلقهه - ریگرتن له دووگیانی دلنیایت تهنانهت گهر تووشی رشانهوه و سکچوونیش بیت.**
- **مهترسی خوین بهربوونی نیوانهخولی مانگانه کهمه، له بهرئهوهی ریژهی هۆرمۆن هاوتایه. به حهبی ریگرتن له دووگیانی ئاستی هۆرمۆن له کاتی رۆژدا دیت و دهچیت، له سۆنگهی ئهوهوه که چهند لهوهوپیش حهبهکات بهکارهیناوه. گهر روو بدات حهبیکیان لهیادبکهیت، هاتوچوونهکه زیاتریش دهبیته.**
- **دهگریته رادهی هۆرمۆن کهمتر راگریته وهک لهوهی به حهبی ریگرتن له دووگیانی دابین دهگریته. دیواری زئ بهباشی به نوقارپینگ هۆرمۆن وهدهگریته و له بهر ئهوهی یهکسهر دهچیت له شهوه بی تیپه ربوون به گهدهو ریخۆله دا، گهر رادهیهکی کهمتریش بیت هیشتا ههر بهسه وهک لهوهی له حهبی ریگرتن له دووگیانی وهریدهگریته.**

## بەم شىۋەيە نوقارپىنگ لە دووگىيانى دەتپارپىزىت

ھۆرمۈنەكانى نوقارپىنگ بەم شىۋەيە كار دەكەن:

- ھىلكە نايەتە خوارەوہ . ئەمەش پەيوەندى ھەيە بەوہى كە ئەو ھىمايەى لە مېشكەوہ دەردەچىت و پرۆسەى ھاتنە خوارەوہى ھىلكە دەبزويىت، ناكەويىتەگەر. واتە كاتىك نوقارپىنگ بەكاردەھىت ھىلكەدانەكان پشوو وەردەگرن.
- دەردانى شلەمەنى لە مى مندالدا، واتە لە شويىنى "چوونەژوورەوہ" دا بۆ ناو مندالدا، ھىندە چر و لىنج دەبىت، كە كارىكى وا دەكات سپىرمەكان بەئاسانى نەتوانن خويان بخزىيىتە ناوى.
- پەردەى چلمىي ناو مندالدا بۆ وەرگرتنى ھىلكە خۆى ئامادە ناكات، واتە گەشە ناكات، بەلكو تەنك دەبىت.

## ئايا خولى مانگانەى تۆچەند رېكويپكە؟

ئايا خويىن بەربوونى نىوانەخولى مانگانەت ھەيە؟

داواى پوژرژمىر لە دكتور يان مامانەكەت بكە!

## كىن ئەوانەى دەتوانن نوقارپىنگ بەكاربھىن؟

نوقارپىنگ ئامپارپىكى گونجاوى رېگرتنە لە دووگىيانى بۆ ئەو ژنانەى لە تەمەنىكى چالاكى مندالخستنەوہدان. نوقارپىنگ بەتايبەت بۆ كەسپك باشە كە بىەويىت پوژى جارپك بىرەكەوتنەوہى ھەبى رېگرتن لە دووگىيانى لەكۆل كەويىت، يان ھەز بكات خولى مانگانەى بە رېكويپكى بۆ بىت.

## كىن ئەوانەى نابىت نوقارپىنگ بەكاربھىن؟

ھەندىك نەخۆشى يان ھۆكارى دىكە ھەيە كەوا دەكات ھەندىك ژن نەتوانن ئەو ئامپارپى رېگرتن لە دووگىيانى بەكاربھىن كە ئۆستروچىنيان تىدايە، وەك بۆ نمونە نوقارپىنگ. گەر بۆ نمونە تۆلەوانەيت كە مەترسى زياترت لەسەرە كە تووشى خويىنگىران بىت، نەخۆشى شەكرەت ھەيە كە كار لە سوورپانى خويىن دەكات، گەر نەخۆشىەكى جىددى جگەرت ھەيە يان ھەبووہ كە بە ھۆيەوہ شانەكانى جگەر نەگەرەاونەتەوہ ئاستى ئاسايى خويان يان بە ھۆكارپىكى ناديار خويىن بەربوونت لەگەل، ئەوا نابىت نوقارپىنگ بەكاربھىن. بەھەمان شىۋە گەر تۆ بە يەككە لەو مادانەى لە نوقارپىنگدان ئەلپىزىت (ھەسەسەت) ھەيە. گەر گومانىكت ھەيە، تەكايە لەگەل مامان يان دكتورى ژناندا قسە بكە!

## پرسىار و ەلام

### نوقارپىنگ چۆن بەكاردەھىنرېت؟

خۆت نوقارپىنگ بە خۆت ھەلدەگرى و دەيخەيتە ناو زېي خۆتەوہ. لىگەرپى بۆ ماوہى سى ھەفتە لە شوپىن خۆى بمىيىتەوہ. پاشان كاتى خۆى ئەلقەكەت لە چ پوژىكى ھەفتەدا ھەلگرتووہ لە ھەمان پوژىشدا دەرىدەھىنرېت. پاشان مۆلەتتىك بۆ ماوہى ھەوت پوژ وەردەگرىت و نوقارپىنگ بەكارناھىنرېت، ئىنجا ئەلقەيەكى نوئ دادەنپىتەوہ.

نمونه: گریمان رۆژیکى چوارشهممه کاترژمیر 22.00 نوڤارپینگ داده نییت، ده بییت سی ههفته دووای ئه وه له هه مان کاتدا له چوارشهممه دا ده ربه نییت. ههفته یهک دووای ئه وه ی که دریده هه نییت به هه مان شیوه له چوارشهممه ی ئاینده دا ئه لقه یه کی نوئ داده نییت هه . ئیدی بهو شیوه یه بهرده وام ده بییت. بۆ ئه وه ی دلنیا بییت له وه ی که له کاتی خۆیدا ده یگورپیت به ئه لقه یه کی نوئ، هه زده که ی sms ی ئیمه به خورایی وه ک وه بیر هه نیانه وه به کار به یه !  
بروانه: [www.p-ring.nu](http://www.p-ring.nu)!

### چۆن نوڤارپینگ داده نرپیت و ده رده هه نییت؟

به کار هه نیانی نوڤارپینگ له به کار هه نیانی تامپون ئالۆتر نیه. ئه لقه که به دوو په نجه ی نیشانه و مۆر ده گووشیت. ده یخه یته ناو زیوه و به په نجه ی نیشانه پالی پیوه ده نییت بۆ ناوه وه تا هه ست ده که ییت به جوانی شوینی خوی گرتوه. هه یچ گرنگ نیه چۆن و له کویدا راده وه سستیت بۆ ئه وه ی به ته واوی کاری خوی بکات. ناکرپیت نوڤارپینگ له وه زیاتر به رپته ناوه وه، و هه یچ مه ترسی لی ناکرپیت که گیر بخوات. ده ره نیانی نوڤارپینگ به هه مان شیوه ئاسانه. په نجه ی نیشانه ده به یته ناوه وه، لیی گیر ده که ییت یان به دوو په نجه ی نیشانه و مۆر ده یگرپیت و راپیده کیشتیت بۆ ده ره وه.

1. ئه لقه ی نوڤا به په نجه ی نیشانه و مۆرکردن ده گووشیت.
2. ئه لقه که ده خه یته ناو زیوه.
3. به په نجه ی نیشانه پالی پیوه ده نییت بۆ ناوه وه.
4. ئه لقه که ده ربه نیته به وه ی په نجه ی نیشانه ی لیگیرکه و راپیکشه بۆ ده ره وه.

### که ی یه که مین جار ده ست بکه م به به کار هه نیانی نوڤارپینگ ؟

- گه ر ئامرازیکى هۆرمۆنى رپگرتن له دوو گیانیت له ماوه ی خولی رابردوی مانگانه دا به کار نه هه نیانه:
- له رۆژی 1 یه که می خولی مانگانه ی سروشتی ته وه ده ست بکه به به کار هه نیانی نوڤارپینگ ، واته له یه که مین رۆژی خوین هاتنه وه. ته نانه ت ده توانیت له نیوان رۆژی 2 و 5 وه ده ست پییکه ییت، به لام ده بییت پاراستنی دیکه ی له گه لدا به کار به نییت، بۆ نمونه کوندوم، بۆ ماوه ی 7 رۆژی یه که م.

- گه ر له ئامرازى لیكدراوى رپگرتن له دوو گیانیه وه بیگورپیت:
- ده ست بکه به به کار هه نیانی نوڤارپینگ دوواکات رۆژیک پاش ئه وه ی مۆله تیک له حه به ئاساییه که ی خۆت وه رده گریت بۆ ماوه ی 7 رۆژ، یان رۆژیک پاش ئه وه ی که دووا حه بی بیهورمۆنى خۆت ده خویت که هه نوکه ئامرازى رپگرتن له دوو گیانی خۆته.
- گه ر تۆ رپگا کۆنه که ت بی پچران و دروست به کار هه نیانیت و ته واو دلنیا بییت له وه ی که دوو گیان نیت، که ی پییت خۆش بوو ده توانیت له میانه ی خولی مانگانه دا بیگورپیت. ماوه ی بیهورمۆنى بۆ به کار هه نیانی رپگا کۆنه که هه رگیز نابیت له ماوه ی رپنماییکراو دریزتر بیت.
- گه ر له مینیپیله ره وه بیگورپیت:

کهی ویستت ده توانیت واز له مینیپیلهر بهینیت و رۆژیک دووی ئهوه له هه مان کاتدا دهست بکهیت به بهکارهینانی نوچارینگ. پاراستنی دیکه له گه لدا به کاربهینیت، بو نمونه کووندوم، بو ماوهی 7 رۆژی به کهم.

### ئایا نوچارینگ جیی متمانهیه؟

به لئ، نوچارینگ هه مان پاراستنت بو دهسته بهر ده کات ههروهک حه به هاوچه رخنه کانی رپگرتن له دووگیانی، مهترسی سکپرپوون سالی 1 له 100 ژنه، گهر به جوانی رینماییه کان پیره و بکرین.

### گهر له یادم چوو نوچارینگ له کاتی خویدا دربهینم چی رووده دات؟

ده کریت تو له یادت بجیت نوچارینگ دربهینیت تا ههفته یه کیش به سه ر ماوه کهیدا تیده په ریت، بی ئه وهی کاریگه ریه کهی تیک بجیت. کاتی درتهینا، مؤله تی 7 رۆژ وهرگره و پاشان به کیکی نوئ دابنیره وه. گهر ههفته یه که زیاتر به سه ر ماوه کهی خویدا تیپه ری و له ناوه وه بوو، په نگه کاری کردبیته سه ر پاراستن له دژی دووگیانی، له بهرئه وه کوونترۆلی دووگیانبوون بکه، بهرله وهی دهستبکه یته وه به ئه لقه ی ئاینده.

### گهر له یادم چوو ئه لقه یه کی نوئ دابنیم چی رووده دات؟

گهر تو زیاتر له 7 رۆژ به بی ئه لقه بوویت، ده بیت هه ر که بیرت کهوته وه به زووترین کات ئه لقه یه کی نوئ دابنیته وه. پاراستنی دیکه له گه لدا به کاربهیننه، بو نمونه کووندوم، دوابه دوای ئه وه بو ماوهی 7 رۆژ. گهر تو له و ماوه یه دا که بی ئه لقه بوویت سیکست کردبوو، مهترسی ئه وه هه یه که سکت پر بوویت. هه تا ماوهی بی ئه لقه بوون دریزتر بوویت، مهترسیه که گهره تر ده بیت.

### ئایا من هیچ ههست به نوچارینگ ده کهم؟

دهوربه ری زئ و لای ناوه وهی کونه کهی ههستیاره، به لام به شی ناوی ناوه وه ههسته ده ماری کهمی تیدایه. هه ندئ ژن ههست به نوچارینگ ده کهن. گهر ههستت به نوچارینگ کرد، له زووربهی کاتدا هینده به سه که زیاتر بو ناوه وهی زئ پالی پیوه بنییت.

### ئایا هاوسه ره کهم ههست به نوچارینگ ده کات؟

ههستکردن به نوچارینگ تاراده یه که بو ژنومیرد له حاله تی جووتبووندا شتیکی نائاساییه. لیکۆلینه وهی زانستی دربخستوو که %85 ی ژنان و %71 ی هاوسه ره کانیا ن هه رگیز یان زور به ده گهن ههستیان به ئه لقه که کردوو. %94 ی پیاوان هیچ ناره زاییه کیان به رامبه ر نوچارینگ نیه.

## ئايارەنگە نوقارپىنگ دەرىپەپتە دەرەوہ؟

زۆر بەدەگمەن شتى وا روودەدات. ئەلقەكە نەرموشلە، دەچەمپتەوہ و دىوارەكانى زى بەباشى لەخۆى دەگرپت و ناجمپت. مەترسى ئەوہى سەربارى ئەمانەش لەوانەبپت رووبدات كاتپكە خەرىكى تامپون دەرەپەپتە يان قەوہتپكى زۆر لەخۆت دەكەپت. گەر نوقارپىنگ دەرىپەپتە دەرەوہ، تەنھا بە ئاوى شلەتپن بپشۆ و بپخەرەوہ شوپنى خۆى. گەر تۆ لە شەوورپۆژپكدا زياتر لە سى كارپير بى ئەلقە بوپت، مەترسى ئەوہ ھەپە كە باش لە دووگانى نەتپارپپت. لەو حالەتەدا پپوپست دەكات پاراستنى ترپشى لەگەلدا بەكاربەپپت، بۆ نموونە كۆندۆم، نزىك بە 7 رۆژى دوواى ئەوہ.

## ئايابە نوقارپىنگ مروفت كپشى زىاد دەكات؟

وہك ھەموو ئامراپىكى ترى رپگرتن لە دووگانى بە ھۆرمون مەترسىەكى كەم لەئارادا ھەپە كە ھەندپك زن پپى قەلەوبن. ئەمەش پەپوہندى ھەپە بەوہى كە مروفت شەھپەى دەكرپتەوہ يان لەش زياتر شلەمەنى لەخۆ دەگرپت. مەترسى ئەمە كەمە و لە حالەتى نوقارپىنگدا مەترسىەكە گەرەتر نپە لە بەكاربەپپانى ئامرازە ھۆرمونپەكانى ترى رپگرتن لە دووگانى.

## ئايابە نوقارپىنگ خوپن بەربوونى نپوانەخولم دەبپت؟

ھەموو ئامراپىكى رپگرتن لە دووگانى بە ھۆرمون رەنگە خوپن بەربوونى نپوانەخول دروستكات. لەلەپەكى ترەوہ ئەم مەترسىە بە نوقارپىنگ كەمترە بە بەراورد لەگەل ئامرازەكانى تر. ھۆكارى ئەوہى ھەبى رپگرتن لە دووگانى رەنگە خوپن بەربوونى نپوانەخول دروستكات ئەوہپە كە لە شەوورپۆژپكدا ئاستى ھۆرمونەكان لەلەشدا زۆر دەگۆرپپن: بەرزترپنى ئەو كاتانە دەبپت كە ھەبەكە دەخۆپت، و كەمترپنى ئەو كاتە دەبپت كە خەرىكە كاتى خواردنى ھەبى ئاپندە بپت. بە نوقارپىنگ ئەو گۆرانكارپە ھۆرمونپانەت لەكۆل دەكەوئ، چونكە ئەلقەكە شەوانەرپۆژ بەردەوام بە رادەى ھاوتا لە مپانەى ھەر سى ھەفتەكەدا ھۆرمون دەداتەوہ. ئەمەش كارپكى وا دەكات كە مەترسى خوپن بەربوونى نپوانەخول زۆر كەم بپت.

## ئايابە نوقارپىنگ چۆن خولى مانگانەى خۆم دووا دەخەم؟

تۆ دەتوانپت بە نوقارپىنگ خولى مانگانەى خۆت دوواخەپت لە رپگى ئەوہى يەكسەر دوواى ئەوہى كە ئەلقەكە دەرەھپنپت يەكپكى نوئ دانپپتەوہ لەجپاتى ئەوہى ھەفتەپەك بى ئەلقە پشوو وەرگرت. پاش ئەوہش نوقارپىنگ بەشپوہى ئاساپى خۆى سەرلەنوئ بەكاردە. ھپنپتەوہ. گەر خولى مانگانەى خۆت دوواخەپت رەنگە خوپن بەربوونى نپوانەخولت بۆ بپت.

## پاش ئەوہى واز لە نوقارپىنگ دەھپنم چەند زوو دەتوانم دووگانپم؟

نوقارپىنگ كار ناكاتە سەر دەرەفتى سكپرپون لە ژپانى ئاپندەدا. لپكۆلپنەوہى زانستى دەرپخستووہ كە ھاتنە خوارەوہى ھپلكە لە بارى ئاساپپدا لەنپوان 13 بۆ 28 رۆژدا دەكەوپتەوہ كار، پاش ئەوہى دووا ئەلقە بەكاردەھپنپت. خپراپى كەوتنەوہ گەرى پرپوسەى ھاتنەخوارەوہى ھپلكە، پەپوہندى ھەپە بەوہى وەختى خۆى مانگانەت چۆن بووہ.

## نوڤارپىنگ چۆن ھەگرم؟

دەتوانىت نوڤارپىنگ لە پلەى گەرمى نىو مالدّا بۆ ماوھى چوار مانگ ھەلگىرىت. گەر پىوېستى کرد پ - رىنگى بەکارنەھىنراو بۆ مەوھىيەكى درىژتر بپارىزىت، لە يەخچالدا ھەلگىرە . وورىابە پ - رىنگ بەر لە بەسەرچوونى بەروارەكەى بەکاربھىننىت . ھەرگىز نوڤارپىنگ لە پلەى گەرمى زىاتر لە 30 پلەدا ھەلمەگرە .

## چى لە ئەلقە بەکارھىنراوھەکان بکەم؟

ھەموو ئەو خۆل و خاشاکانەى مادەى ھۆرمۆنيان تىدايە زيان بە ژىنگە دەگەيەنن . دەتوانىت ئەلقە بەکارھىنراوھەکان بخەيتە ناو زەرفىكى نايلۆنەوھ و لە دەرمانخانە بەجىي بھىلئىت . يان دەتوانىت لەگەل ئەو خۆل و خاشاکانەشدا فرىي بەدەيت كە دلنبايت دەنيررىت بۆ سوتىنگە . بەلام وورىابە، ھەرگىز نوڤارپىنگ لە تەوالىتدا فرى مەدە!

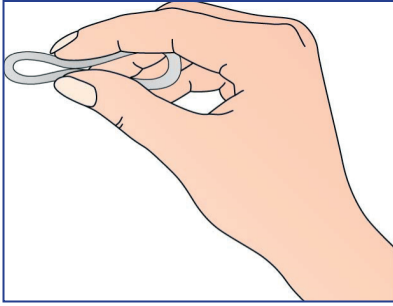
## كامانەن ئەو ماكە نەخوازوانەى كە رەنگە بە ئەلقەى نوڤا پەيدا بن؟

ھەلبەتە ھەر وەك ھەموو دەرمانىكى تر رەنگە نوڤارپىنگىش چەندىن ماكى نەخوازراوى ھەبىت . ناوھروكى نوڤارپىنگ برىتتە لە ئۆستروڭجىن و پروسىترۆجىن - ھەلبەتە ھەر وەك حەبى رىگرتن لە دووگىيانى تىكەلە - و بۆيە ھەر بە ھەمان شىوھ چەندىن ماكى نەخوازراوى ھەيە، بۆ نموونە: سەريەشە، ناخۆشى لە ناو زىدا، دروستبوونى لىنجاو، دلتيكەلھاتن، قەلەوبوون، رەقبوونى مەمك، كەمبوونەوھى ئارەزووى سىكس يان پەيدا بوونى زىپكە . لىستەى تەواوى ماكەكان لە ئىنتەرنىتدا لە [www.fass.se](http://www.fass.se) دەبىننىتەوھ . دەتوانىت خۆت ووتووڭز لەگەل دكتورو مامانەكەتدا لەسەر ئەوھ بکەيت .

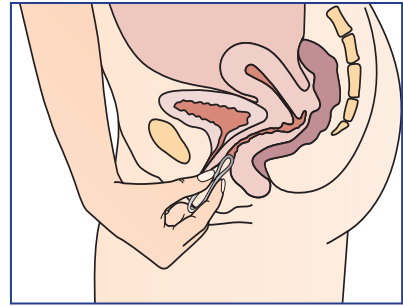
## ئايا نوڤارپىنگ مەترسى خوينگىران زىاد دەكات؟

خوينگىران شتىكى نائاسايىيە . رەنگە مروڤ دووچارى بىت بەبى گوڤدانە ئەوھى ھۆرمۆن بەكار دەھىننىت يان نا . راستە خوينگىران شتىكى جىددىيە، بەلام بە بەكارھىننىتى ئامرازى رىگرتن لە دووگىيانى كە ئۆستروڭجىنى تىدابىت ماكىكى زۆر نائاسايىيە . بە حەبى رىگرتن لە دووگىيانى تىكەلە سالانە ھەر لە 10000 بەكارھىننەر مەترسى 2-4 حالەت ھەيە، بە بەراورد لەگەل 10000 لەشساغ و 1 حالەت بۆ ئەوانەى حەبى رىگرتن لە دووگىيانى بەكارناھىنن و لە 10000 سكىپرىشدا 6 حالەت بەدى دەكرىت . نوڤارپىنگ رىژەيەكى كەم ئۆستروڭجىن دەدات وەك لە حەبى رىگرتن لە دووگىيانى، بەلام ئىمىرۆ نازانىن ئەگەر كارىگەرى لەسەر مەترسى خوينگىران ھەبى . لەبەر ئەمە مروڤ وايدادەننىت كە نوڤارپىنگ و حەبى تىكەلە رىگرتن لە دووگىيانى ھەمان رادەى مەترسىيان ھەيە . ھىچ كەسىك لەوانەى مەترسى توشبوونى خوينگىرانىان لەسەرە نابىت حەبى تىكەلە رىگرتن لە دووگىيانى و نوڤارپىنگ بەكاربھىنن . دەربارەى زانىنى مەترسىيەكان ووتووڭز لەگەل دكتورو مامانەكەتدا بکە .

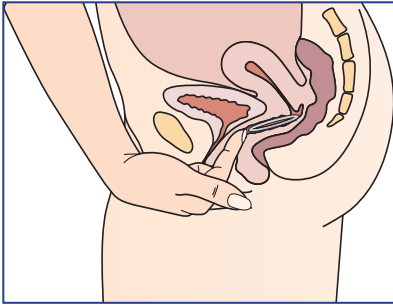
1.



2.



3.



4.

