# Pencegahan hamil untuk wanita

**Bahasa Melayu**
Julai 2019

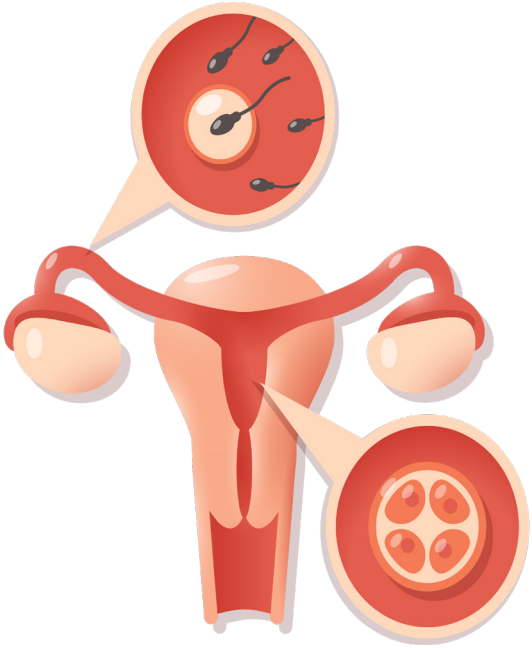
## Setiap wanita berhak merancang keluarganya dan memilih waktu yang tepat untuk melahirkan anak.

Pencegahan hamil atau kontrasepsi juga disebut kawalan kelahiran. Istilah ini termasuk apa jua perlakuan, alat, ubat atau prosedur bagi mencegah hamil.

Helaian fakta ini memberikan gambaran umum pelbagai kaedah pencegahan hamil yang ada di Australia. Penting anda memilih kaedah yang sesuai untuk anda. Bagi menentukan kaedah yang terbaik untuk anda, berbincanglah dengan doktor atau jururawat.

Jika melakukan hubungan seks dengan seorang lelaki dan tidak mahu hamil, anda perlu gunakan pencegahan hamil. Kaedah yang dipilih mungkin berbeza pada waktu yang berbeza dalam hidup anda.

# Bagaimana Kehamilan Berlaku



Kehamilan boleh terjadi apabila mani lelaki memasuki tubuh perempuan melalui faraj semasa hubungan seks. Mani mengandungi sperma. Sperma boleh bergerak dari faraj/vagina melalui serviks, rahim (uterus) dan saluran fallopio (fallopian tube), meskipun tidak semua mencapai tujuan. Ovari wanita mengeluarkan sebiji telur sebulan ke dalam saluran fallopio – itulah yang disebut ovulasi. Jika sperma menemui telur dalam saluran fallopio, persenyawaan mungkin terjadi, lalu menyebabkan kehamilan.

## Kebanyakan kaedah kontrasepsi perlu mendapat preskripsi doktor, kerana doktor perlu:

- Bincangkan dengan anda pelbagai pilihan pencegahan hamil.
- Pertimbangkan umur, gaya hidup dan masalah kesihatan anda.
- Berikan anda preskripsi untuk pencegahan hamil.
- Semak semula dan ubah pencegahan hamil itu jika tidak berjaya.

# Pencegahan hamil untuk wanita

## KONDOM (LELAKI DAN WANITA)

KONDOM LELAKI

KONDOM WANITA

### BAGAIMANA FUNGSINYA:

Kondom merupakan SATU-SATUNYA kaedah kontrasepsi yang mengurangkan risiko Jangkitan Melalui Seks (Sexually Transmitted Infections, STI).

Kondom menghalang sperma daripada memasuki rahim. Terdapat kondom untuk lelaki dan wanita.

## IMPLAN PENCEGAH HAMIL (IMPLANON)

### BAGAIMANA FUNGSINYA:

Sebatang plastik kecil disisipkan di bawah kulit lengan atas secara suntikan. Batang plastik itu perlahan-lahan mengeluarkan hormon progestogen dengan dos rendah, supaya ovari tidak mengeluarkan telur setiap bulan. Implan ini digunakan selama tiga tahun. Anda boleh meminta doktor atau jururawat mengeluarkannya pada bila-bila masa.

## SUNTIKAN PENCEGAH HAMIL

### BAGAIMANA FUNGSINYA:

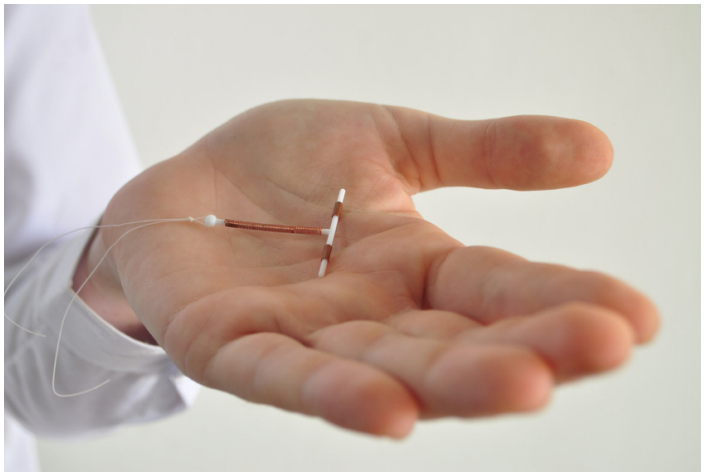
Suntikan ini mengeluarkan hormon progestogen ke dalam badan anda. Progestogen menghalang ovari daripada mengeluarkan telur setiap bulan. Hormon ini perlu diberikan oleh doktor setiap 3 bulan sekali untuk berfungsi.

## DIAFRAGMA

### BAGAIMANA FUNGSINYA:

Sebuah tukup silikone yang lembut dipakai di dalam faraj/vagina untuk menutup saluran masuk rahim. Diafragma mesti dipakai di dalam faraj (seperti tampon) sebelum seks dan ditanggalkan dalam masa 6 jam selepas seks. Diafragma dapat dipakai berulang kali. Kaedah ini tidak sebaik kaedah lain bagi menghalang kehamilan.

# ALAT INTRA UTERUS (INTRA UTERINE DEVICE, IUD)



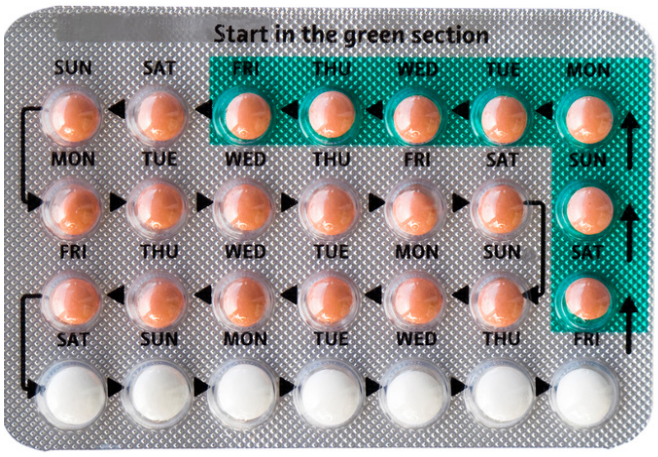
## BAGAIMANA FUNGSINYA:

Alat kecil pencegah kehamilan yang diletakkan di dalam rahim. Terdapat dua jenis IUD:

- IUD tembaga boleh digunakan selama 5 hingga 10 tahun
- IUD yang mengeluarkan hormon (Mirena) boleh digunakan selama 5 tahun

IUD menghalang sperma daripada mencapai telur dan bersenyawa dengannya. Lapik dalam rahim juga diubah supaya telur yang disenyawakan tidak melekat. Mintalah nasihat doktor atau jururawat untuk mengeluarkan IUD.

# PIL PENCEGAH HAMIL



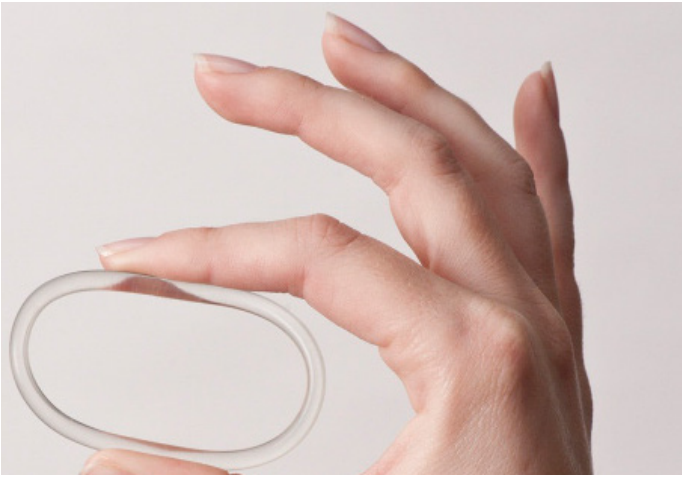

## BAGAIMANA FUNGSINYA:

Pil ini harus ditelan. Terdapat pelbagai jenis – bertanyalah kepada doktor atau jururawat mana satu yang terbaik untuk anda.

Dua jenis pil pencegah hamil yang utama adalah:

- **Pil pencegah hamil gabungan (combined oral contraceptive pill, COC).** Pil ini mengandungi dua hormon, oestrogen dan progestogen. Hormon itu menghalang ovari daripada mengeluarkan telur setiap bulan, serta memekatkan bendalir dalam rahim sehingga sperma tidak dapat masuk.
- **Pil mini. Mengandungi satu hormon sahaja.** Hormon ini memekatkan bendalir di saluran masuk rahim, supaya sperma tidak dapat masuk untuk bersenyawa dengan telur. Pil ini tidak menghalang ovulasi (pengeluaran telur) dan perlu diambil pada waktu yang sama setiap hari.

## GEGELANG VAGINA



### BAGAIMANA FUNGSINYA:

Gegelang plastik lembut yang dimasukkan ke dalam faraj/vagina. Gegelang itu perlahan-lahan mengeluarkan dua hormon oestrogen dan progestogen, dengan dos rendah, supaya diserap ke dalam badan. Gegelang vagina dimasukkan untuk selama tiga minggu. Kemudian ditanggalkan selama seminggu untuk anda menjalani haid. Setelah seminggu tanpa memakainya, masukkan gegelang yang baharu.

## KONTRASEPSI KECEMASAN (EMERGENCY CONTRACEPTIVE PILL, ECP)

### BAGAIMANA FUNGSINYA:

Jika melakukan hubungan seks tanpa kaedah kontrasepsi yang lain, ada beberapa perkara boleh dilakukan bagi mengurangkan peluang kehamilan:

- IUD tembaga merupakan kaedah pencegahan hamil paling berkesan jika dimasukkan dalam masa lima hari setelah seks tanpa perlindungan (lihat penerangan di bawah).
- Ada dua jenis pil kecemasan bagi pencegahan hamil. Satu daripadanya boleh diambil hingga 3 hari setelah seks tanpa perlindungan, dan satu lagi hingga 5 hari selepasnya. Anda boleh membelinya di kebanyakan farmasi tanpa preskripsi. Pil-pil ini tidak 100% berkesan menghalang kehamilan, tetapi paling baik jika diambil secepat mungkin setelah hubungan seks. Pil ini juga disebut “pil pagi esok” (morning after pill) kerana ramai wanita mengambilnya keesokan hari setelah seks.

## DI MANAKAH ANDA BOLEH MENDAPATKAN BANTUAN?

### › 1800 MY OPTIONS

Tel. 1800 696 784 Jurubahasa 131450

https://www.1800myoptions.org.au

### › REFUGEE HEALTH (KESIHATAN ORANG PELARIAN)

http://refugeehealthnetwork.org.au/refer/refugee-health-nurse-program

### › COMMUNITY HEALTH SERVICE (PERKHIDMATAN KESIHATAN KOMUNITI)

https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory

### › FAMILY PLANNING VICTORIA (PERANCANGAN KELUARGA VICTORIA)

Tel. 1800 013 952 Atau 03 9257 0100

https://www.fpv.org.au/for-you/contraception

http://share.ceh.org.au/services-available

### › GENERAL PRACTITIONER (DOKTOR UMUM, GP) ANDA

### › FARMASI



Infografik kehamilan ini direka menggunakan sumber-sumber Freepik.

centre for culture, ethnicity & health

State Government Victoria