

O fualaau e taofia ai le fananau o fafine (Contraceptive pills for women)

O le auala e taofia ai le fananau e silisili lona aloa'ia i Ausetalia ole fualaau e igoa o le 'combined' pill. E i ai ia homones e lua i le fualaau e tasi, o le a taofia ai le tino o le fafine mai le fofoina mai lea o le fuamoa i masina taitasi. A le i ai le fuamoa lea, e le mafai ona to le fafine.

E faapefea ona e inuina le fualaau?

E tatau ona inu le fualaau i taimi faatulagaina pea lava pea (regularly) ina ia aoga. E lua ituaiga pusa fualaau. O le isi e 21 fualaau e i ai, e tofu lava le fualaau ma homones o loo i ai.

E te inuina le fualaau e tasi i le aso ma a uma loa, ona malolo lea mo le fitu aso, ona toe amata foi lea o le isi pusa fualaau. Ao e malolo la, e alu lava lou palapala e pei lava o taimi masani e fai ai lou ma'i masina. O fafine la o le a galo ona toe amata i le fitu lea o aso, faataitai loa le pusa 28 fualaau, lea o le a toe tuu ai oe i le mea masani o le tasi le fualaau e inu i le aso. E faatasi ai ma fualaau ia hormone e 21, e aofia ai i le pusa lava lea ia fualaau suka faataitai e fitu e inu i aso ia e fitu e te malolo ai. A uma loa le pusa lena, ona toe amata foi lea o le isi pusa.

Ta'u i lau foma'i pe afai o e inuina ma nisi vai poo fualaau, vitamins poo ni togafitiga herbal - atonu e mafai e nisi o nei mea ona faaititia le aoga o le fualaau.

Faapefea pe afai ua galo lau fualaau?

- **Afai e i lalo ifo o le 12 itula na galo ai le inuina o lau fualaau.**
Inu na o le fualaau lena na galo. Inu ma le fualaau e soso'o ai i le taimi masani ona inu ai, (tusa lava pe o le a lua fualaau e inu i le aso e tasi).
- **Afai ua sili atu i le 12 itula ua e tuai ai.**
Inu faavave loa le fualaau lea na galo, ma inu ma le fualaau e soso'o mai ai i le taimi masani lava - ae faaoga ia mea faaleoleo e taofia lou to (pei o pa'ufai masani, o diaphragm poo le pa'ufai fou a fafine) mo le fitu aso e soso'o ai. Afai e tupu le tulaga lea ae ua le atoa le fitu o fualaau na e totoe i le pusa 21, a uma loa le pusa lena, amata loa le isi pusa e aunoa ma se malologa. Afai e te faaogaina le pusa fualaau mo le 28 aso, siaki pe fia fualaau hormone na e totoe. Afai e laititi ifo nai le fitu, a uma loa amata le pusa fou e soso'o atu ai. O le isi faaupuga, aua le inuina ia fualaau suka, ae alu sa'o loa i le isi pusa fualaau fou.

O a ni mea aoga mo le soifua maloloina e maua i le fualaau?

- Atonu e faaleleia ai faafitauli o le pa'u (skin) ma le Premenstrual Syndrome (uiga fesuia'i ma isi faailoga e aliali mai i nisi fafine a'o le'i alu o latou ma'i masina).
- Atonu o le a faamama ai foi ma faaititia ai le tiga o le ma'i masina.

- E faaititia ai le avanoa e maua ai i le kanesa ia le mea e fofoa mai ai fuamoa (ovaries) ma le kanesa o pito i totonu o le fanua fanau (uterus).

E mafai e fafine uma lava ona inu le fualaau?

Leai pe afai o i ai se talafaasolopito e poloka lou toto (blood clots) stroke, ma'i fatu, kanesa o susu poo faaletonu foi lou ate. A'o e le'i inuina la le fualaau, ta'u i lau foma'i pe afai e te:

- ulaula (o le ulaula ma inu le fualaau e faateleina ai le avanoa o le ma'i fatu, ma le maua i le stroke.
- maua i le toto maualuga poo le ma'i suka
- ua sili atu i le 35 ou tausaga
- maua i le ma'i ulu tiga (migraines)

E faapefea nisi aafiaga e ono tupu mai ai? (side effects)

E ui lava ina e i ai nisi fafine o le a latou faalogoina tulaga nei (mo se faataitaiga, e eseese taimi e alu ai le palapala, o le faateleina o le mamafa, tiga le ulu, fia pua'i faafaufau, leai se malosi e toe fiafia ai i soo se mea e fai, leaga le pa'u o le tino, maitaita ma fesuia'i lagona, tumu o le manava i le ea poo le vaivai galemu o susu) o nei tulaga aliali mai e masani ona toe lelei pe a uma le lua poo le tolu masina. O le fesili foi i le foma'i ina ia sui se isi fualaau e masani ona faafoia ai le faafitauli. O nisi taimi o le fualaau e oso mai ai pulepule uli i luga o ou mata ma ou foliga - o le pulouina o se pulou poo se mea e taofia mai ai le la (sunscreen) e mafai ona puipuia mai ai i lea tulaga.

E mafai ona tupu le kanesa o susu mai le fualaau?

E i ai le fefinauaiga i le itu lenei. O le toatele lava o fomai e talitonu afai e i ai se tulaga o le a faateleina ai le avanoa o le faatupuina mai o le kanesa o susu, e matua laititi lava, ma o le a fetau ma paleni lelei lava lea i le faasaga tau atu i le tulaga moni lava, o le puipuia mai lea i isi ituaiga kanesa.

E mata e faaleagaina e le fualaau le toe fanafanau i le lumana'i?

E leai. Ae afai e taofi lou toe inuina o le fualaau, o nisi taimi e tusa o le masina poo le lua foi faatoa toe alu lelei lea o lou ma'i masina.

O isi filifiliga

Fesili e uiga i le tama'i fualaau (mini-pill) (e na o le tasi lava le hormone i le fualaau) poo isi auala e taofia ai le le fanau e ta'i tolu masina ma uma le aoga.

Mo nisi faamatalaga, fesili i lau foma'i, i auaunaga mo soifua maloloina o tama'ita'i poo le falema'i o Aiga Fuafuaina o le Soifumaloloina (Family Planning Health clinic)

Afai e te manaomia se fesoasoani i le faiga o le telefoni i le Igilisi, vili i le auaunaga a Faamatalaupū ma Faaliliuupu (Translating and Interpreting Service TIS) i le 131 450.

E mafai ona e maua nisi faamatalaga o le soifua maloloina lelei i lau lava gagana mai le Multicultural Communication website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>