



# 'Āiga Fuafuaina O lau Filifiliga Contraception your choice



Ua sāunia e le Faalapotopotoga o le 'Āiga Fuafuaina aoga e malupuipuia mo le soifua maloloina tau faiga-āiga. Faamolemole faafesootai mai i matou mo nisi faamatalaga.

## Mafuaaga o le ma'itaga/ma'itō How pregnancy occurs

E māfua le ma'itaga pe a fesoota'i le suasī o le tāne ma fuamoa o le tama'ita'i i le taimi e faiaiga ai. O le fua e fofoa mai lea feso'ota'iga e tupu ma aveva ma pepe i le toala fānau o le tama'ita'i.

## Alii, tamaitai ma le maitaga Men, women and pregnancy

E lē na o le to'atasi e māfua ai se ma'itaga, ae pogai ona o le filifiliga a le ali'i ma le tama'ita'i.

**I le tama'ita'i**, e tu'ufua le fuamoa fafine fa'atasi i le masina, ma ua tā'ua lea laasaga o le fofoga (ovulation). E sau le fuamoa fafine mai le fa'a'autagata ona faafofoa lea e suasī o le tāne i le taimi e fai'āiga ai.

Afai e fofoa le fuamoa, o le a aga'i ifo loa i le to'ala fānau ma pipii ai ma afuafua loa e aveva ma pepe.

Afai e lē fofoa le fuamoa, ona alu lea o le palapala masina o le tama'ita'i.

**I ali'i**, ua fausia suasī i totonu o le tagasua (testicle). E alu i luga suasī e ala i fa'aga'au e lua ma filogia ma le sua simenī (semen).

Pe a oo 'ina lelei le tāne i le faiga-āiga, ona pasī lea o le suasī mai lana pī i totonu o le ala fānau o le tamaitai. E ulufale atu le suasī i le itutinoso o le tamaitai ma agai atu i le to'ala fānau, ma faaauau atu i totonu o lona fa'a'autagata. Afai e fetaia'i le suasī ma se fuamoa o le a ono maua le tamaitai i le ma'itō.

E mafai ona oo atu i le fitu aso o ola le suasī o le ali'i i totonu o le tama'ita'i.

## O le a lea mea ua tā'ua o le 'āiga fuafuaina?

### What is contraception?

O 'auala ia e tāofia pe puipuia mai ai se ma'itaga e ala i le tāofia o suasī o le tāne mai lo latou fa'afofoaina o fuamoa o le tama'ita'i.

## Filifiliga o auala mo 'āiga fuafuaina Choosing contraception

E tele auala mo 'āiga fuafuaina. O nisi auala e sili atu ona fa'atuatuaina nai lo isi.

E ono suia auala mo 'āiga fuafuaina e fa'aaogā pe a fa'asolo 'ina matua le olaga aua o auala sa fetawai a o talavou e ono lē talafeagai pe a matua.

O fesili nei e ono fesoasoani i lau filifiliga o le itū'āiga auala e te mana'o e fa'aaogā:

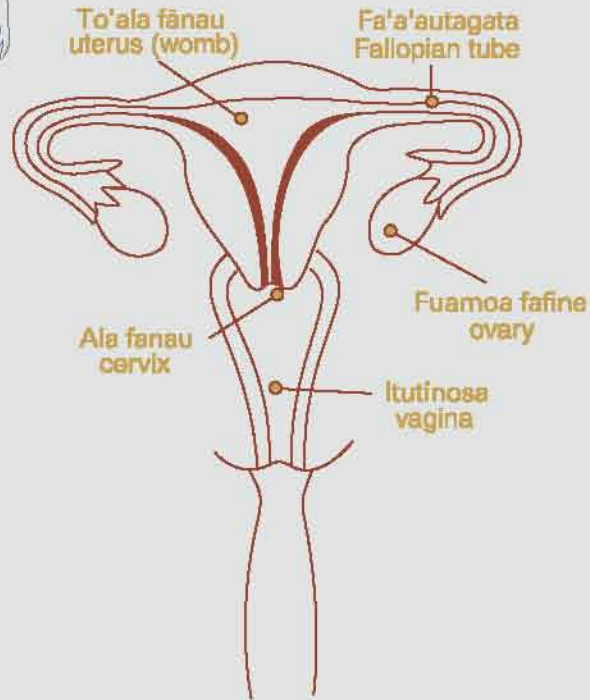
- O e manao e te tō pe leai?
- O le a le auala e sili ona fetawai ma
  - lou matua ua i ai nei
  - lou soifua maloloina
  - le ituaiga olaga o e i ai nei
- E te mana'omia le puipuia o oe mai i Fa'ama'i Pipisi i faiga-āiga (Sexually Transmitted Infections — STIs)?

Afai e i ai sau pā'aga, talanoa ma ia po o le a le auala e sili ona fetawai lelei ma oe. ➤

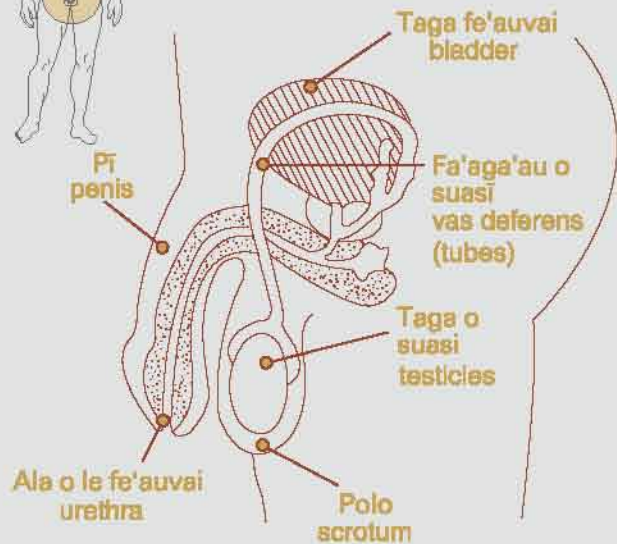




## Totoga fānau o le tama'ita'i



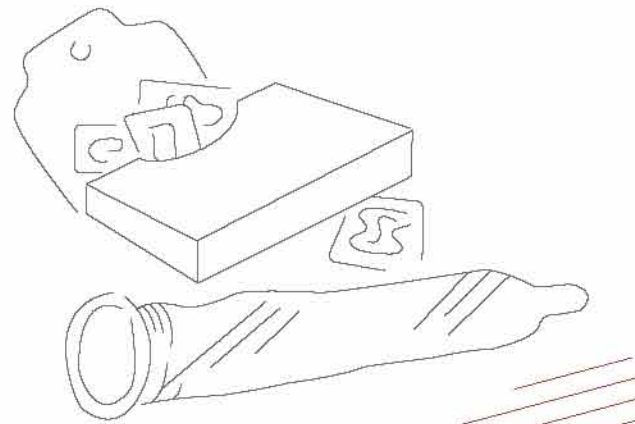
## Totoga fānau o le tāne



E mafai fo'i ona e talanoa ma lau fōma'i fa'apitoa poo lau tausī ma'i i auala mo 'āiga fuafuaina pe a e fia malamalama ātili.

E talia ma le fiafia ali'i i nofoaga o le Faalapotopotoga o 'Āiga Fuafuaina.

E aogā pa'u (condoms) e puipuia ai mai fa'amai pipisi o fa'iga-'āiga.



Mo nisi faamatalaga atili faafesootai le ofisa lata ane o le Faalapotopotoga o le 'Āiga Fuafuaina (FPA).

Auckland -	Henderson	09 836 0025
	Manukau	09 263 7600
	Newmarket	09 524 3341
	Panmure	09 570 9871
	Papakura	09 298 4608
Queen Street	Queen Street	09 379 0657
	Takapuna	09 486 1014
Kawakawa		09 404 0368
	Whangarei	09 438 1986
Wellington -	City	04 499 1992
	Lower Hutt	04 569 5025
	Porirua	04 237 8895
	Hamilton	07 839 4061
	Tauranga	07 578 8539
	Hawera	06 278 9929
	New Plymouth	06 759 8269
	Christchurch	03 379 0514
	Ashburton	03 308 1221
	Blenheim	03 578 3047
	Greymouth	03 768 0499
	Rangiora	03 313 6697
	Timaru	03 684 3872
	Dunedin	03 477 5850
	Invercargill	03 214 4978

Mo nisi faamatalaga e faatatau i tusi ma faamaumauga a le FPA, falemai ma itū tau aoaoga, saili i le initaneti, [www.fpanz.org.nz](http://www.fpanz.org.nz) pe telefoni 0800 fपालिने (0800 372 5463).

Tūsia ma sāunia e le FPA 2003





# 'Āiga Fuafuaina – O Iau Filifiliga

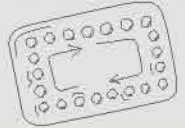
Faafesootai le FPA (Family Planning) mo faamatalaga auiliili mo soo se tasi o auala nei



Auala Method	O le a lea auala? E faapefea ona faaoga? What is it? How does it work?	Avanoa e ono tō ai Chances of getting pregnant	Ni āfāina faale- soifua maloloina Health concerns	Mafuaaga e lelei ai Advantages	Mafuaaga e lē lelei ai Disadvantages
<p><b>PA'U CONDOM</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>o se pa'u manifinifi</li> <li>e faamauulu i le pī o le tāne pe a tū malō na te tūofia le suasi pe a lelei o ia</li> <li>sili ona lelei pe a faamaseese i se u'u suavai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2-15% ae faalagolago pe o faaogaina vai tape suasi ma ia faia foi ma le faateate</li> <li>telē le avanoa e tō ai pe a faamaseese i u'u suavu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>leai se afaina ua iloa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>faigofie ona faaoga, faigofie ona faaveai</li> <li>fa'ato'ā faaoga pe a manaomia</li> <li>pulpulga all mo ma'i pipisi o faiga-'āiga (STIs)</li> <li>maua i ofisa o le FPA ma isi auanaga tau soifua maloloina</li> <li>mafai ona faatau mai papu, kalapu, fale talaval, ma le tele o feleoloa</li> <li>taugofie pe a talavai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>e maua ai i lei ma'i (allergic) ona o pa'u memai po o vai tape susu</li> <li>sel lloga e tū malō le pī fa'ato'ā mafai ona faamauulu i le taimi tonu o le a amata le feusuaiga</li> <li>fai mai nisi e lē manaia ai faalogona o le faiga-'āiga</li> <li>mafai ona mamulu pe mase foi</li> </ul>
<p><b>PA'U FAAPULOU MO TAMAITAI DIAPHRAGM</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>pa'u lepotopoto foliga i se lpu popo e momono i totonu o le ala fānau o le tamaitai e pupuni ai le seo atu o suasi o le tāne</li> <li>faaoga faatasi ma le kulimi e tape ai suasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4-20% ae faalagolago pe o faaoga le vai tape suasi ma mulimuli ta'i i faatonuga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>afaina tele ai le taga o feauvai o nisi tamaitai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mafai ona faamauulu mo ni itula se lei taitai o'o i le taimi o faiga-'āiga</li> <li>fa'ato'ā faaoga pe a manaomia</li> <li>fesoasoani e pupui mai ma'i pipisi tau faiga-'āiga (STIs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tatau ona faamauulu e se tausī mai tomai po o se fomai i le ulua'i taimi e faaoga ai</li> <li>faigatā ona faamauulu ma aveese e nisi tamaitai</li> <li>e eleelea ma palapala lona faamauulaga ma le aveeseaga</li> <li>e ono fe'alesi itutinosa o le alii ma le tamaitai pe a fa'asoga</li> <li>e le tatau ona ave'eselna sel fa sili atu i le 6 itula talu ona uma le faiga-'āiga</li> </ul>
<p><b>VAI TAPE SUASĪ SPERMICIDE</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>'oa pei se fasimoli po o se kulimi</li> <li>faia i vaileau e tapāina le suasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4-25% pe a faaoga na o ia</li> <li>2% pe afai e faaoga ma se pa'u (condom) po o se pa'u fa'apulou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>leai se afaina ua iloa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mafai ona faatau mai le FPA po o faletalavai</li> <li>faigofie ona faaoga, faigofie ona faaveai</li> <li>fa'ato'ā faaoga pe a manaomia</li> <li>fesoasoani e pulpul mai ma'i pipisi tau faiga-'āiga (STIs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tatau ona faaoga ae lei faia le faiga-'āiga</li> <li>e ono fe'alesi itutinosa o le alii ma le tamaitai</li> <li>e eleelea ma palapala lona faamauulaga ma le aveeseaga</li> <li>faigofie ona lē aoga vagonā ua faaoga faatasi ma se pa'u po o se pa'u faapulou</li> </ul>
<p><b>FUALAAU TU'UFA'ATASI COMBINED PILL</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>fualaa'u e faia i sua hormone e lua, o le osetolotene (oestrogen) ma le polositotene (progesterone)</li> <li>tāofia le tu'ufua o le fuamoā fafine i masina ta'itasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-3% ae faalagolago i le mulimuli i faatonuga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ititi se avanoa e ono maua ai le toto to'e (blood clot), ma'i fatu, ma le stroke. E tupu gofie i tamaitai e sili atu i le 35 tausaga e ulaula ma tino puputa pe o mai foi i 'āiga e tatele ai ia ituaiga ma'i</li> <li>e ono afaina ai i le kanesa o le susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>faigofie ona inu</li> <li>e lē faalavelave i le faiga-'āiga</li> <li>e alu lelei le ma'i masina, puupuu le taimi, ititi' ma lē tūgā tele le palapala alu</li> <li>avanoa ititi e ono kanesa ai le to'ala fānau po o le fuamoā fafine</li> <li>mafai ona faaoga pea se'i ia o'o i le va'itaimi e lē toe maua ai i le ma'i masina pe afai e maloloina ma lē ulaula</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>manaomia le talavai mai le fomai</li> <li>lē tatau ona faaoga e tamaitai ulaula e sili atu i le 35 tausaga le matutua</li> <li>manatua e lnu i seo taitasi i totonu o le 12 itula i le taimi e masani ona inu ai</li> <li>e ono i ai nisi afaina, faataitaiga: faapoopo le mamafa, māitaita, suiga i le pa'u o le tino, fesuisuia'i piliota ma'i masina ai, faafaufau</li> </ul>



**FUALAAU POLOSETOTENE  
PROGESTOGEN ONLY**



- fualaa'u e faia i le homone o le poloseototene (progestogen)
- na te faatoto'olna le sua (mucus) i le faitotoa o le to'ala fānau ina ia lē sao le suasi i totonu

- 1-4% ae faalagolago pe na mulimuli ta'i i faatonuga

- leai se afaina matuia

- faigofie ona inu
- e lē fa'alavelave i le faiga-āiga
- mafai ona faasoga i soo se matua o teusaga
- mafai ona faasoga e tinā faasuu pepe
- aogā i tamaitai e lē mafai ona faasoga le fualaa'u tuufastasi

- manaomia le talava'i mai le foma'i
- ia manatua e inu i aso ta'itasi i le 3 itula o taimi e masani ona inu ai
- e ono fesuisuia'i taimi e alu ai le palapala po o le leai lava o se piliota masani

**TUI  
DEPO PROVERA**



- tui i le homone o le poloseototene
- tāofia le tu'ufua o le fuamoa fafine i masina ta'itasi

- ititi ifo i le 1%

- e ono maua i le kanesa o le susu
- ono faaititia le malō o ponaivi

- tasi le tui e aogā mo le 12 vaiaso
- le faalavelave i le faiga-āiga
- masani ona lē toe maua se ma'i masina
- aogā i tamaitai e le mafai ona faasoga le fuaisau tuufastasi.

- manaomia se talava'i mai le foma'i
- fesuisuia'i piliota ma'i masina, leai ni piliota pe alu tele le palapala
- tusa e 8 masina talu ona lē toe tui ona fa'ato'ā toe ma'i masina ma toe maua le evanosa e maitaga ai
- ono i ai nisi afaina, fa'ata'ita'iga: faapoopo le mamafa, mafatiaga faale-mafaufau

**LUPU  
INTRA UTERINE  
DEVICE - IUD**



- IUD - tama'i una ma le fasi kope e tuu i totonu o le to'ala fānau e se foma'i
- IUS - tama'i una e tuu ai i totonu poloseototene i le to'ala fānau
- tāofia suasi i le fetau'i ma se fuamoa

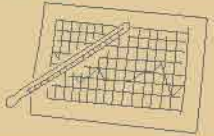
- IUD – 1-2%
- IUS – ititi ifo i le 1%

- faateleina le avanosa e sefia ai le nofoaga (pelvic Infection) pe a tuu i totonu le IUD pe ua maua foi i se ma'i pipisi o faiga-āiga (STI). O le afaina o le nofoaga e ono lē toe fānau ai

- le faalavelave i le faiga-āiga
- mafai ona mau pea e oo i le 5 tausaga
- lelei atu mo tinā na fānana'u muamua
- IUS - lelei mo tamaitai e malosi le palapala masina
- IUS - lē tiglaina i le ma'i masina pe matuā leai lava se ma'i masina

- tatau ona faamaulu e se foma'i tomai
- IUD e ono faateleina le mālosi o le palapala masina pe migi maso. IUS e ono fesuisuia'i ai piliota ma'i masina i uluai masina e faasoga ai
- le tatau ona fa'aogā pe afai e i ai nisi paaga e le tamaitai po o le alii aua e ono maua ai i ma'i pipisi fa'i-āiga, afaina o le nofoaga (pelvic infection) ma le lē toe fānau.

**KALENA  
FERTILITY AWARENESS**



- siaki e le tamaitai le vevela o lona tino, sua toto'o (mucus) i le faitotoa o le to'ala fānau, ma lona piliota ma'i masina. O faailoga ia o le tino e iloa al po o afae e ono tō ai o la

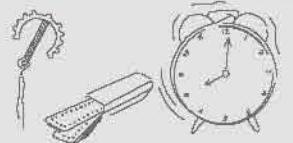
- 2-25% ae fa'alagolago i le mulimuli ta'i i faatonuga

- leai ni afaina

- talia e le tele o tāpua'iga faale-lotu le suasa lea
- pe e malamalama lelei i ai, e lē toe maimau se tupe pe tau alu foi e vaai se foma'i
- e iloa ai e le tagata fesuia'iga o lona tino

- manaomia se tasi e i ai lona tomai fa'epitoe e faasino maia lea suasa
- leai se faiga-āiga i le taimi e ono tō ai
- tatau ona faamaumau i aso ta'itasi le vevela ma le sua toto'o (mucus) i le faitotoa o le to'ala fānau
- lē faigofie ona maitauina suiga o le tino ma e ono fesuisuia'i

**'ĀIGA FUAFUAINA MO  
TAIMI FAAFUASEI  
EMERGENCY CONTRACEPTION**



- fualaa'u e inu i taimi faafuasei (ECP) po o se IUD e faamaulu ina ua māe'a se faiga-āiga e lei puipuia i auala mo 'āiga fuafuaina
- toe tuu i tua le taamilosaga pe tāofia foi le totoina o se fuamoa ua fofos

- ECP – 1-4%
- IUD – 1-2%

- ECP – leai se afaina ua iloa
- IUD – ono afaina le nofoaga (pelvic Infection) pe afai o maua i se ma'i pipisi o faiga-āiga

- faaititia ai le avanosa e tō ai pe a uma se faiga-āiga e lei puipuia
- ECP – mafai ona faasoga i le 72 itula talu ona uma le faiga-āiga e lei puipuia
- mafai ona i ai le ECP i le fale mo le faaogaina i se taimi o luma
- mafai ona faasoga pe a faaletonu isi auala pei o le masae o le pa'u (condom) po o le misia o le inuina o le fualeau

- tatau ona aumaia mai le foma'i
- ECP e tatau ona faasoga i totonu o le 72 itula talu ona uma le faiga-āiga le puipuia. Sili ona aogā pe a fa'aogāina i totonu o le 24 itula
- ECP e ono maua i faalagona ma'i pe pua'i foi
- IUD e tīgā pe a faamaulu i totonu

**TA'OTOGA MO TĀNE MA  
TA'OTOGA MO TAMAITAI  
VASECTOMY & TUBAL  
LIGATION**

- faiga tūmau
- o se ta'otoga
- ta'otoga o alii (Vasectomy) - momotu faasaga o suasi o le tāne
- ta'otoga o tamaitai (Tubal ligation) faapipi'i le faautagata 'ina ia le o'o ifo fuamoa i le to'ala fānau

- ititi ifo i le 1%

- taotoga o tāne – seesea ae i ai le avanosa e tīgā ai fuapolo mo se taimi 'umi
- taotoga o tamaitai – ititi lava se avanosa e ono afaina ai pe a tui faasaga

- faatasi lava ona fai
- tūmau e lē toe suia

- le faigofie ona toe suia
- manaomia le taotoga
- e ono i ai ni afaina faavaitaimi pupuu, faatsitiga: tīgā, uno'oa