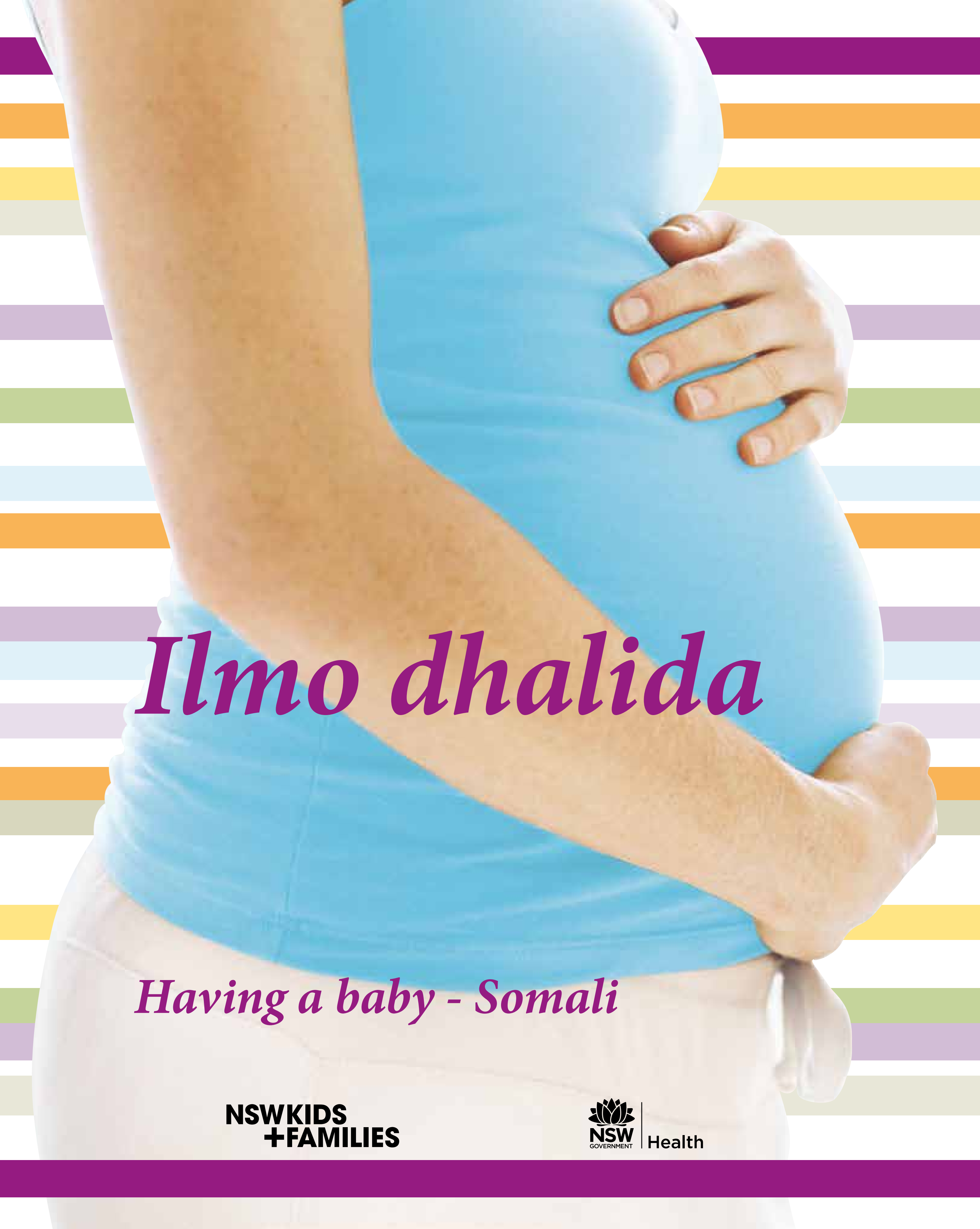


Ilmo dhalida

Having a baby - Somali

NSW KIDS + FAMILIES

NSW GOVERNMENT | Health

NSW KIDS AND FAMILIES
73 Miller Street
North Sydney NSW 2060
Tel. (02) 9391 9000
Fax. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900
www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

Shaqadaan xuquuqdeedu waa xafidan tahay. Waa la badin karaa dhammaanteed ama qayb ujeedo tababar iyo waxbarasho ahaan iyadoo ku xiran ku darida aqoonsiga meesha laga keenay. Waxaa laga yaabaa inaan loo badin Karin isticmaalka ganacsiga ama iib. Dib u bedelinta ujeedooyinka oo aan ka ahayn kuwaas aan kor lagu soo sheegay oo baahan ogolaansho qoraal ah Wasaaradda Caafimaadka NSW.

© NSW Ministry of Health 2012

SHPN (NKF) 110290

ISBN 978-1-74187-780-9

Nuqulo dheeraad ah oo dukumiinitgaan ah waxaa lagala soo bixi karaa website ka NSW Kids and Families www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

Afeef: Tusmada ku jirta daabacaadan saxbay ahayd wakhtigii daabacaada.

Maajo 2015

Dib ugu noqoshada dukumiintigan waxaa la sameyn doonaa 2017.

Ilmo dhalida

Having a baby

Horudhac

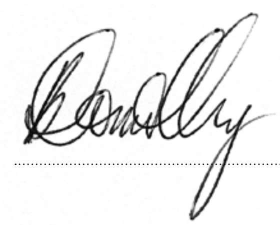
Waxaan ku farasa nahay inaan soo gudbino daabacaada labaad ee *Ilmo dhalidu*. Macluumaadkan waxaa loogu talagalay dhammaan dumarka uurka leh ama qorsheynaya uur. Waxay sidoo kale siisaa macluumaad qiimo leh ragooda iyo qoysaska, oo caawineysa inay fahmaan oo ay ka qayb qaataan wejigan muhiimka ah ee noloshooda. *Ilmo dhalidu* waxay leedahay xoog saarida uurka caafimaadka qaba iyo dhalmada caadiga ah, si kastaba ha ahaatee, waxay sidoo kale siisaa macluumaad iyo tallo markaysan waxyaaluhu sidii la qoysheeyey u dhicin. Waxaa ugu muhiimad badan in macluumaadkani uu sharxo fursadaha daryeelka dhalmada iyo uurka ee NSW wuxuuna kor u qaadaa doorashooyinka xoggogaalka ah ee dumarka uurka leh.

Waxaan jeclaan lahayn inaan u mahad naqno dumarkaas, ururada iyo aqoonyahanada caafimaadka ee wax ka geystay dib ugu noqoshada buuggan. Goáankooda, wakhtiga iyo aqoontoodu waxay hubisaa in daabacaadani ay bixineyso macluumaadka waxqabad ee ugu wanaagsan, caddeynta ku saleysan, uguna danbeeyey ee ku saabsan uurka, ilmo dhalida iyo xiliga dhalmada ka dib.

Xubnaha xoogga Mudnaanta Caafimaadka Dhalmada ka hor iyo Hooyada NSW waxay rajeynayaan in *Ilmo dhalida* inuu sii socdo inuu noqdo buug fiican oo tixraac oo loogu talagalay dumarka uurka leh iyo qoysaskooda.

Borofeysarka Shaqada ka fariistay William AW Walters AM

La-Guddoomiye Kooxda Mudnaanta Caafimaadka Dhalmada ka hor iyo Hooyada NSW



Natasha Donnolley

La-Guddoomiye Kooxda Mudnaanta Caafimaadka Dhalmada ka hor iyo Hooyada NSW

"Ma jiraan wax la mid ah ogaanshaha inaad uur leedahay. Waxaad martaa wadada adoo dareemaya inaad heysato sirtaan" Kit

Horudhac

Hambalyo uurkaaga! Waxaa laga yaabaa inaad qorsheynaysay uurkaaga wakhti aad u dheer, ama lacala aad si lama filaan ah u ogaatay inaad uur leedahay. Dhinacii ay noqotaba, waxaa muuqata inaad su'aalo badan qabi doonto.

Buuggani wuxuu ku siinayaa macluumaad ku saabsan sidii aad u ilaalin lahayd naftaada iyo ilmahaaga markaad uurka leedahay iyo toddobaadyada mashquulka ah dhalmada ka dib. Waa waxaad ka filayso foosha iyo dhalmada iyo sidii aad u sameyn lahayd go'aamo xogogaal ah oo ku saabsan daryeelkaaga.

Buuggu wuxuu sidoo kale ku saabsan yahay fiyoobaanta maskaxeed – tani waa qayb ka mid ah uurka caafimaadka qaba xitaa. Sidii isbedel kasta oo weyn oo ku yimaada noloshaada, dhalida ilmo waxay keeni kartaa walaac iyo waxyaalo aadan hubin. Taasi waa sababta *Ilmo dhalida* ay u daboosho qaar ka mid ah waxyaalaha aad iska weydiineyso uurka iyo waalidnimada hore iyo sidii aad u heli lahayd caawimaad haddii aad u baahatid.

Daryeel caafimaad oo wanaagsan isagoo jira, taageerada dadka kuu dhow sidoo kale waxay kaa caawineysaa intaad uurka leedahay, dhalmada iyo nolosha ilmahaaga cusub. Buuggan la wadaag si saygaagu, qoyska iyo saaxiibadaada waxay ka baran karaan wax badan oo ku saabsan uurka, siduu kuu saameynayo iyo waxay sameyn karaan si ay kuu caawiyaan.

Isla markaad buuggan arkhrisid, waxaad ogaanaysaa wax ku saabsan waxa kugu dhacaya adiga iyo ilmahaaga wakhtiga ugu horeeya ee uurkaaga oo ay la socoto macluumaadka wanaagsan ee ku saabsan nafaqada, jimicsiga, ka taxadarida nafsadaada intaad uurka leedahay, helitaanka daryeel wanaagsan dhalmada ka hor, iyo u diyaargarowga foosha iyo dhalmada. Waxaad soo kale baraneysaa wax ku saabsan heerarka foosha iyo ilmo dhalida iyo waxa dhacaya maalmaha ugu horeeya iyo toddobaadyada ka dib marka ilmahaagu dhasho. Sidoo kale waa muhiim inaad ogtahay wax ku saabsan qaar ka mid ah dhibka ku dhici kara hooyooyinka iyo ilmahooda intay uurka leeyihiin, foosha iyo dhalmada saadaraadeed waxaa jira qaybo xaaladahan wax ka qabanaya. Waxaan sidoo kale kuugu soo darnay waxoogaa macluumaad muhiim ah adiga iyo saygaaga oo ku saabsan isbedelka xiriirka ee uurku leeyahay iyo imaanshaha ilmaha iyo fahmida dareenkaaga markaad la qabsaneyso dhammaan isbedelada noloshaada.

Macluumaad aad isku haleyn karto

Waxaa jira macluumaad fara badan oo ku saabsan uurka – qaar ka mid ahi waa wanaagsan yahay qaarna aad uma wanaagsana.

Ilmo dhalida wuxuu leeyahay wax laysku halayn karo (wakhtiga daabacaada) macluumaadkan oo midkood uun ku saleysan cilmi baaris ama dumar fara badani ku arkeen inay aad u caawineyso. Wixii macluumaad dheeraad ah, ama inaad kala hadasho wixii weydiimo ah ee aad qabtid, waa muhiim inaad la tashatid aqoon yahan kaaga caafimaadka.

❖

Turjumaanada taleefanka ayuu heli karaa qofkasta oo doonaya inuu isticmaalo adeegyada caafimaadka NSW dhexdeeda oo lacag la'aan ah. Haddii aad u baahan tahay turjumaan si aad ula xiriirto wax ka mid ah adeegyada ku taxan dukumiitigan, waxaad ka wici kartaa Adeegyada Turjumaanka Afka iyo Qoraalka (TIS 131 450.

Markaad wacdo TIS, waxaa marka koowaad uu ku weydiinayaa xiriiriyaha taleefanadu luuqada aad u baahan tahay (tusaale Carabi, Korean iwm). Iyadoo ku xiran luuqada waxaa laga yaabaa inay qaadato daqiiqado yar in lagugu xiro turjumaan. Isla marka turjumaanka luugqadu uu khadka soo galo, ka dib ayaa lagu weydiinayaa adeega aad dooneysid in lagula xiriirsiiyo. Diyaarso faahfaafinta xiriirka adeega. Ka dib waxaad yeelan doontaan sheekaysiga saddexda gees ah adoo isticmaalaya turjumaan si aad ula xiriirto adeega.

Ka waran haddii aadan weli uur lahayn, laakiinse aad qorsheynayso inaad yeelato?

Buuggan adigana waa laguugu talagalay sidoo kale. Wuxuu leeyahay macluumaad ku saabsan waxyaalo aad sameyn karto ka hor intaadan uurka qaadin si aad kor ugu qaado uur caafimaadka qaba.

Tallada uur qaadista ka horeysa ayaa laga heli karaa Dhakhtarkaaga guud (GP), kalkaalisada caafimaadka dumarka ama umulisada.

Ka arag GP wixii ah jeegareynta caafimaadka oo buuxda khaas ahaan haddii aad leedahay wax dhibaato caafimaad ah. Qaar ka mid ah dhibaatooyinka caafimaadka waxaa saameyn kara uurka tusaale sonkorta, niyad jabka, dhiig karka iyo qalalka. Sidoo kale weydii wixii daawo ah ee aad qaadaneyso oo laga yaabo inay saameyso ilmo inuu abuurmo. Waa muhiim inaadan joojin wixii daawo ah (kuwa laguu qoray, kuwaad iska soo gadatay iyo daawooyinka xoojinta ah) ilaa aad kala hadasho dhakhtarkaaga.

Jeegareynta ilkahaaga. Ciridka dhiigaya wuxuu yimaadaa marka walxo ay ku ururaan ilkaha oo ay dhibaan ciridkaaga. Uurka, isbedelka hormonada ayaa ka dhigi kara ciridkaaga in si sahal ah ay u dhibaan oo ay u huraan. Ilkahaaga nadiifi, khaas ahaan ciridka agtiisa. Waxay si aad ah u yareynaysaa ama xitaa ay ka hortegaysaa cudurka ciridka intaad uurka leedahay.

Arag GP si uu u jeegareeyo haddii aad u baahan tahay tallaal ama aad ka talaalan tahay jadeecada, qumanka, rubella, varicella (busbuska). Hore si fiican ugu qorshee maadaama laga yaabo inaad u baahato inaad baaritaano sameyso si loo jeegareeyo difaacaaga cuduradan. Waa inaad iska ilaalisaa inaad uur qaado ilaa 28 maalmood ka dib marka lagu tallaalo jadeecada-mumps-rubella iyo varicella. khubaradu waxay ku taliyaan in dumarka qorsheynaya inay uur qaadaan iyo dumarka uurka leh inay iska tallaalaan influenza (hargabka). Tallaalkan si ammaan ah ayaa loo siin kara wakhti kasta oo ka mid ah uurka.

Waa inaad qaadataa tallaalka xiiq dheerta inta lagu jiro saddexda bilood ee seddexaad ee uurkaaga. Saygaaga, ilmaha awoowgii iyo ayeydiis iyo xannaaneeyayaasha kale ee joogtada ah waa in laga tallaalo (xiiq dheerta) ka hor intuusan ilmuhu dhalan. Sidoo kale waa muhiim in carruurtaada kale laga tallaaley xiiq dheerta.

Kala hadal GP –gaaga taariikhda caafimaadka qoyskaaga. Haddii adiga ama saygaaga ay leeyihiin taariikh qoyseed ah dhib hideed sida cystic fibrosis ama thalassaemia, waxaa ka helaysaa inuu ku caawiyo la talinta hidaha. Wixii macluumaad dheeraad ah, ka eeg bogga 114 *la talinta* ka hidaha iyo baaritaanka dhalmada ka hor.

Bilow qaadashada folic acid ka xoojinta ah. Bilow ugu yaraan hal bilk a hor intaadan uurka qaadin. Qadarka doosaha waa 0.5mg maalinlaha ah, inkastoo dumarka qaarkii laga yaabo in dakhtarkoodu kula taliyo inay qaataan qadar siyaada ah. Wixii macluumaad dheeraad ah, arag taxadar ku qabo: *ilaalinta naftaada intaad uurka leedahay* bogga 11aad.

Bedel dabeecadahaaga. Sigaarka, aalkolada, daroogada aan sharciga ahayn iyo ta kale waxay waxyeeli kartaa ilmaha aan dhalan. Haddii aad u baahan tahay caawimaad si aad isaga deyso sigaarka ama macluumaad ku saabsan sida aalkolada iyo daroogadu ay u saameyn karaan uurkaaga, eeg taxadar ku qabo: *ilaalinta naftaada intaad uurka leedahay* bogga 11aad.

Miisaanka iska yaree haddii miisaankaagu badan yahay ama aad siyaada u buuran tahay. Waxaa kuu wanaagsan adiga iyo ilmahaaga haddii aad heli kartid miisaan caafimaad leh ka hor intaadan uurka yeelan. Dumarka leh miisaan caafimaad leh ka hor uurkooda waxaa laga yaabaa inay sahal u noqoto uur qaadistu waana ka yartahay inay wax dhibaato darran la kulmaan sida dhiig karka ama sonkorta intaad uurka leedahay. Ka jeegaree dhakhtarkaaga ama umulisada haddii aadan hubin waxa miisaankaaga la doonayaa yahay.

Wixii macluumaad dheeraad ah gal website ka Get Health oo ah www.gethealthynsw.com.au

Waa inaad hubisaa in goobtaada shaqadu ammaan tahay. Goobaha shaqada badidoodu waa ammaan wakhtiga uurka, laakiinse dadka qaarkii waxay ku shaqeeyaan waxyaalo ama qalab dhaawici kara ilmaha aan dhalan ama waxyeeli kara shahwada raga. Haddii aad dooneyso inaad hubiso qalabka iyo waxyaalaha aad ku shaqeyso inay ammaan yihiin, weydii dhakhtarkaaga, sarkaalka ammaanka iyo caafimaadka mihnadeed, wakiilka ururka shaqaalaha ama loo shaqeeyaha. Wixii macluumaad dheeraad ah, arag oo *Haxadar ku qabo: ilaalinta naftaada intaad uurka leedahay* bogga 11aad.

Tusmada

Erayada la ogaanayo	viii
Daryeelka dhalmada ka hor	1
Doorashooyinka daryeelka intaad uurka leedahay iyo dhalmada	6
Taxadar u qabo: ilaalinta naftaada intaad uurka leedahay	11
Xoog Isii: jimicsiyada dhalmada ka hor iyo ka dib	37
Waxyaalaha caamka ah ee aad ku saluugsan tahay uurka	43
Heerarka uurka	49
U diyaargarowga foosha iyo dhalmada	67
Foosha iyo dhalmada	70
Ka dib marka ilmahaagu uu dhasho	86
Quudinta ilmahaaga	93
Toddobaadyada ugu horeeya ee waalidnimada	104
Baaritaanka dhalmada ka horeeya iyo la talinta hidaha	114
Ilma ku dhalida 35+	120
Uurka carruurta badan: markay mataano ama wax ka badan yihiin	122
Caqabadaha uurka	124
Caqabadaha dhalmada iyo foosha	128
Hore u imaanshaha: marka ilmuhu soo degdego	131
Ilmaha baahida khaaska ah leh	134
Dareenkaaga uurka iyo waalidnimada hore: waxay waalidiintu u baahan yihiin inay ogaadaan dhammaan	136
Xiriirka guurka uurka iyo waalidnimada hore	144
Marka ilmuhu dhinto	148
Wax badan ka barashada uurka, dhalmada, ilmaha iyo waalidnimada	151
Faalladaadu waxbay tareysaa	155
Tusmo	156

Erayada la ogaanayo

Abuurka ilmaha. ilmaha waxaa loo yaqaan abuur ilaa qiyaastii 12 toddobaad ee uurka.

Apnoea. Ilmaha wuxuu joojiyaa neefsiga wuxuuna u baahan yahay caawimaad si uu mar labaad u bilaabo.

Areola. Meesha wareega madow ee hareeraha ibta.

Baaritaanka gudaha. Dhakhtarka ama umulisada waxay gelisaa laba farood oo wax lagu daboolay ferjiga si loo jeegareeyo fooshu halkay mareyso.

Baaritaanka Nuchal Translucency. Sawirka altrasound ka si looga iskiriingareeyo xaaladaha hidaha ee ilmaha.

Cagaarshow. Jaallaha maqaarka, oo marmarka qaarkood lagu arko ilmaha dhasha.

Cervix. Qoorta ilmo galeenka.

Dabada. Marinka danbe.

Dabakeen. Marka ilmuhu uu lugaha ama dabada soo hormariyo.

Dareeraha xuubka ilmaha. Dareerah ailmuhu uu dhex sabeeyo ilmo galeenka dhexdiisa. Mar marka qaarkoodna loogu yeero 'biyaha'.

Dedejinta. Marka hooyadu ugu horeyn ay dareento ilmaha oo ku dhaqdhaqaaqaya uurka.

Dhakhtarka carruurta. Dhakhtarka ku takhasusay xannaaneynta ilmaha dhashay iyo carruurta.

Dhakhtarka guud (GP). Dhakhtarka xaafada (dhakhtarka) ee daaweeya jirooyinka soo noqnoqda ee darran ee siiya daryeel ka hortag ah iyo waxbarasho caafimaad.

Dhakhtarka haweenka. Dhakhtarka ku dhakhasusa xannaaneynta dumarka intay uurka leeyihiin, foosha iyo dhalmada.

Dhalmada ka dib (xilliga dhalmada ka dib). Lixda toddobaad ee ugu horeeya ka dib marka ilmuhu dhasho.

Dhalmada ka dib. Mandheerta. Waxay siisaa ilmaha cuntada iyo ogsijiinta. Waxay ku xiran tahay ilmahaaga xariga xundhurta.

Dhalmada ka hor (dhalmada ka hor). Wakhtiga lagu jiro uurka, ilaa iyo foosha iyo dhalmada.

Dhicinta. Ilmaha dhinta ka hor 20 toddobaad ee uurka.

Dhiciska. Marka ilmuhu dhasho ka hor toddobaadka 37aad ee uurka.

Dhiig yaraan. Hoos u dhaca tirada ama tayada unugyada dhiiga ee cas.

Dhiiga dhalmada ka dib. Oo ka culus dhiiga caadiga ka dib markaad dhasho.

Dilaacinta Xuubka Dareeraga. Dhakhtarka ama umulisada ayaa dilaaciya kollayga xuubka dareeraha kaas oo haya dareeraha iyo ilmaha ku jira ilmo galeenka dhexdiisa.

EDB. Taariikhda dhalashada oo la soo gaabiyey, oo ah taariikhda qiyaasta ah ee ilmahaagu dhalanayo.

Epidural. Nooc ka mid ah irbada suuxdinta ee ilaa dhexda wixii ka hooseeya ku kabuubyeynaysa.

Episiotomy. Waa jeexitaanka qaliinka ee meesha u dhaxeysa dabada iyo ferjiga hooyada oo la sameynayo wakhtiga foosha.

Ferjiga. marinka Dhalmada.

Fetus. Ilmaha waxaa loo yaqaan fetus ka dib markuu qiyaastii markuu toddobaadka 12 ee uurka jirsado.

Folate/Folic Acid. Fitamiinka B ee muhiimka ah oo laga helo khudaarta caleenta cagaarka ah leh, siiriyaal, miraha iyo abuurka. Waxaa sidoo kale laga helayaa qaab xoojiye dheeraad ah.

Forceps. Qalabka qaliinta ee leg ilmaha madaxiisa. waxaa loo isticmaali karaa inuu ka caawiyo ka soo saarida ilmaha ferjiga.

Hypertension. Dhiig karka.

Ilmaha dhashay. Ahna 28 maalmood ee ugu horeeya dhalida ka dib. 'Daryeelka ilmaha dhashay' micnahiisu waa daryeelka ilmaha dhashay.

Ilmaha oo aan weli nolol ku dhalan. Marka ilmuhu uu dhinto isagoo weli ku jiro ilmo galeenka ee uu dhasho ka dib toddobaadka 20naad ee uurka.

Ilmo galeenka. Qaybta jirka ee ilmuhu ku dhex koro.

Ilmuhu ku abuurmo meel qalad ah. Marka ukunta bacrisan ay ku dhegan tahay meel kasta oo ah bannaanka ilmo galeenka, guud ahaan ku jira tuubada fallopian.

Kanaalka dhalmada. Ferjiga.

Kollayga xuubka-dareeraha. Kollaygahaya dareeraha iyo ilmaha ilmagaleenka gudihiisa.

La taliyaha caanaha. Aqoon yahan caafimaad oo leh tababar dheeraad ah oo lagu taageerayo dumarka ku qaba dhib naas nuujinta.

La taliyaha hidaha. Aqoon yahanka bixiya macluumaadka iyo taageerada haddii ay jirto khatar ah in ilmahaagu qabo xaalid haddeed.

Lochia. Ferjiga oo dhiiga toddobaadyada ka danbeeya markaad dhasho.

Mandheerta praevia. Marka mandheertu ay u dhow dahay ama daboosho qoorta ilmo galeenka.

Mandheerta. Tani waxay siisaa ilmaha cunto iyo ogsijiinta intuu ku jiro ilmo galeenka. Wuxuu ku xiran yahay gudaha ilmogaleenka dhammaadka hal dhinac dhinaca kalena ilmaha wuxuu ku xira xudunta. Waxaa sidoo kale loogu yeeraa dhalmada ka dib.

Mastitis. Holaca ama infekshinka naaska.

Miisaanka dhalashada. Miisaanka ilmaha marka ugu horeysa ee uu dhasho. 'Miisaanka hoose ee dhalashada' micnahiisu waa miisaankiisa oo ah wax ka yar 2500 oo garaam.

Muruqyada. Muruqa u dhaxeeya xabbadka iyo uurku-jirtaada.

Muuji. Soo deynta dheecaanka 'xiraya' kaas oo xiraya ilmo galeenka qoortiisa.

Neonatologist. Dhakhtarta ku takhasusa xannaanada ilmaha dhashay khaas ahaan haddii ilmuhu uu jiran yahay.

Pap smear test. Baaritaanka iskiriingareynta ee kansarka qoorta ilmo galeenka.

Perineum. Meesha u dhaxeysa dabada iyo ferjiga.

Pre- eclampsia. Xaalad darran oo leh calaamado leh dhiig -kar aad u sareeya, madax xannuun iyo dhib araga ah.

Qabashada Braxon Hicks. Qabashada ay dumarka qaarkii dareemaan uurka wakhtiga dambe. Ma aha qabashada foosha – waa jirka oo isu diyaarinaya foosha.

Qabasho. Marka muruqyada (ilmo galeenka) dhuujismaan.

Qaliinka qaybta qaliinka caloosha. Waa qaliin lagu dhalinayo ilmaha: Dhakhtarka wuxuu jaraa uurku jirta iyo ilmo galeenka si uu soo saaro ilmaha.

Qorshaha dhalmada. Qorshe qoran oo leh waxaad jeclaan lahayd inay dhacaan inta lagu jiro foosha iyo dhalmada.

Saddexda bilood. Uurka saddex - saddex bilood ayaa loo qaybiyaa. Saddexda bilood ee ugu horeysa waxay ka bilaabaneysaa hal ilaa toddobaadka 12naad, saddexda bilood ee ku xigtaa waxay ka bilaabanaysaa toddobaadka 13naad ilaa toddobaadka 26naad, saddexda bilood ee ugu dambaysaana waxay ka bilaabaneysaa toddobaadka 27 ilaa dhalashada ilmaha.

Sagxada miskaha. Koox muruqyo ah oo taageera ilmo galeenkaaga, kaadi heysta iyo caloosha.

Soo dhexgelid. Isticmaalida daaweynta caafimaad ama qalabka si loogu caawiyo foosha ama dhalmada (tusaale, forceps ama tababar).

Suuxiye. Dakhtarka ku takhasusa suuxinta.

Tababar. Soo dhexgelid si aad u bilowdo foosha intii aad sugi lahayd inay si caaddi ah ku timaado.

Tuubooyinka fallopian. Tuubooyin ka yimaada ugxanside kasta ee taga ilmo galeenka.

Ugxansidaha. Ugxansiduuhu wuxuu soo saaraa (ugxan). Dumarku waxay leeyihiin laba ugxamood.

Ukun. Ukunta uu soo saarey ugxansiduhu.

Ultrasound. Waa sida looga fiiriyo jirka dhexdiisa debediisa adoo isticmaalaya herarka jabaqda. Baaritaanadaan waxaa loo isticmaalaa uurka si loo jeegareeyo xajmiga, koritaanka iyo fiyoobaanta ilmaha.

Umulisada. Aqoon yahan ka caafimaadka ee daryeela dumarka iyo ilmaha intay uurka leeyihiin, foosha, dhalida iyo xiliga dhalmada ka danbeeya.

Uur ku jirta. Caloosha.

Vacuum ku soo saarida. Waa nidaam lagu caawinayo hooyada inay dhasho ilmaha. Qalab koobka oo kale ah ayaa lagu xiraa ilmaha madaxiisa ku jira ferjiga iyadoo la isticmaalayo nuugista. Dakhtarka ayaa ka dib si debecsan u soo jiida iyadoo hooyadu ay u soo riixeyso ilmaha bannaanka.

VBAC. Ferji ka dhalida ka dib qaybta jeexida qaliinka.

Wakhtiga uurka. Dheerarka uurka oo badanaa lagu cabiro toddobaadyo.

Xariga –xudunta. Xariga isku xira ilmaha iyo xudunta.

Xiddidada hoose oo xinjirooba (DVT). Waa xaalad ay dhaliso xinjirowga mid ka mid ah xiddidadaada hoose ee jirka.

Xoojinta. Daaweynta laga yaabo inay caawiso fooshu inay socoto.

"Waxaad garatay in wax kasta oo noloshaada ku saabsani ay isbedelayaan – laakiinse sababtoo ah ilmuhu weli ma dhalan, ma taqaanid isla sida uu isu bedelayo. Waa dareen kugu cusub, gaar ahaan markaad la qabsatay in wax kasta kuu nidaamsan yahay. Waxaad dareemaysaa sidii aad u jeedo meel aan lagaraneynin." Carolyn

Daryeelka dhalmada ka hor

Antenatal care

Inkastoo laga yaabaa inaad dareento inaad fiican tahay, jeegareynta joogtada ah ee uurku waa muhiim. Booqashooyinkan umulisada ama dhakhtarka waxay sahal ka dhigaan in horay loo daaweeyo dhibkastaa, saa daraadeed uma eka inaad wax dhib ah kala kulmeysid uurka iyo dhalmada. Sidoo kale waa fursad wanaagsan oo:

- lagaga hadli karo sida iyo goobtaad ilmaha ku dhali doonto
- su'aalo aad ku weydiinneyso
- aad kaga hadli karto wixii weydiimo ah ee aad qabto.

Xaggee baan u aadaa daryeelka dhalmada ka hor?

Tani waxay ku xiran tahay:

- goobtaas qorsheyso inaad ilmaha ku dhasho – isbitaalka gudihiisa, xarunta dhalmada ama guriga. Wixii macluumaad dheeraad ah, eeg *Doorashooyinka daryeelka intaad uurka leedahay iyo dhalmada* bogga 6aad
- Adeegyada laga helo goobtaada (weydii rugta caafimaadka ee dhalmada ka hor ama unuga hooyada ee isbitaalka xaafadaada, Degmadaada Caafimaada ama dhakhtarkaaga guud (GP), dhakhtarada dumarka ee gaarka ah ama umulisada gaarka).

NSW gudaheeda, adeegyada hooyada waxaa loo kala saaraa iyadoo loo eegayo heerka daryeelka loo baahan yahay iyo nooca adeega ee la helayo. Adeegyada khaaska ah qaarkood waxaa laga yaabaa oo kaliya in laga heli karo isbitaalada waaweyn. Weydii umulisadaada ama GP wax ku saabsan adeegyada hooyada ee xaafadaada, lacala haddii waxa looga baahan yahay daryeelkaaga, ama ilmahaaga daryeelkiisa, uu noqdo mid adag.

Isla markaad uur yeelataba ama aad u maleynayso inaad leedahay, arag GP ama umuliso. Haddii aad go'aansato baaritaanada iskiriingareynta dhalmada ka horeeysa sida iskiriingareynta jirada garaad yaraanta, waxaad u baahan tahay inaad aragto GP –gaaga ama dhakhtarka haweeynka wakhtigaad yeelato uur 10 toddobaad ah si baaritaanadaan loo sameeyo. Wixii macluumaad dheeraad ah, arag *Baaritaanada dhalmada ka horeeya iyo la talinta hidaha* bogga 114 aad.

Waxaan ku talineynaa inaad isbitaalka ballan ka sameysato isla marka GP-gaaga ama umulisada cadeyso uurkaaga. Dumarka badidooda doorta inay ilmahooda ku dhalaan isbitaalka dadweynaha ama xarunta dhalmada waxay yeeshaan booqashadooda dhalmada ka horeysa inta u dhaxeysa 10 toddobaad iyo 16, laakiinse ha sugin inaad ka balansato isbitaalka ama xarunta dhalmada.

Jeegareynta ugu horeysa ka dib, tirada booqashooyinka umulisadaadu ama dhakhtarkaagu way isbedelaan – waxay noqon kartaa afar ilaa lix toddobaad bilowga uurka iyo ka badan badanaa wakhtiga danbe ee uurka. Booqashooyinkan, umulisada ama dhakhtarka ayaa:

- kaala hadli doona wax ku saabsan uurkaaga iyo caafimaadka
- jeegareynaya dhiigaaga
- jeegareynaya koritaanka iyo fiyoobaanta ilmahaaga
- ku siinaya macluumaad ku saabsan uurka, dhalmada, naas nuujinta iyo waalidnimada
- ka jawaabaya su'aalahaaga.

Haddii ay jiraan waxaad ka welwelsan tahay ama aad qabto wax su'aalo ah, waxaad la xiriiri kartaa umulisadaada, rugta caafimaadka isbitaalka ee dhalmada ka hor, qolalka foosha, unuga dhalmada ama dhakhtar inta u dhaxeysa booqashooyinka.

Maxaa dhacaya ballanta ugu horeysa ee dhalmada ka hor?

Dhakhtarka ama umulisadaada ayaa su'aalo ku weydiin doonta ku saabsan caafimaadkaaga sida wax jirro ah, daawo, qaliin iyo uurar kale iyo waxa dhacay. Waxay sidoo kale ku weydiin doonaan wax ku saabsan taariikhda caafimaad ee qoyskaaga.

Waxaa sidoo kale in lagu weydiinaayo inaad sigaar cabto ama aad isticmaasho daroogo kale. Tani ma aha wax lagugu xukumayo adiga laakiinse sababtoo ah macluumaadka badan ee dhakhtarkaaga ama umulisadaadu ay haystaan, ayaa keenaya inay iska fiican kuu taageeraan oo u daryeelaan caafimaadkaaga iyo caafimaadka ilmahaaga.

Adiga ayey ku jirtaa haddii aad ka jawaabeyso su'aalahan lagu weydiiyey qaarkood – wax kasta oo aad tiraahdo waxaa loo heyn doonaa si qarsoodi ah. Macluumaadka waxaa lagu siin doonaa oo kaliya ogolaanshahaaga shaqaalaha caafimaadka ee u baahan inuu ogaado taas oo qayb ka ah la shaqeyntaada.

Waxaa lagu siin doonaa waxoogaa baaritaano ah (si loo jeegareeyo wax kasta oo sababi kara dhibaatooyin intaad uurka leedahay ama dhalmada ka dib). Baaritaanadaan waa lagaala hadli doonaa waxaanad dooran kartaa inaad qaadatay iyo in kale.

Haddii aadan haddaba yeelan jeegareynta caafimaadka guud, umulisadaada ama GP ayaa laga yaabaa inuu kugu la taliyo:

- jeegareyn si loo hubiyo in wadnahaagu, sambabadaada iyo dhiig karkaagu ay okay yihiin
- baaritaan kaadiyeed, si loo hubiyo in kelyahaagu ay caafimaad qabaan iyo in laga jeegareeyo calaamadaha infekshinka
- baaritaanka Pap smear ka
- jeegareynta naaska

Baaritaanada dhiiga

Baaritaanada dhiiga ayaa loo isticmaalaa si looga jeegareeyo caafimaadkaaga meelo badan:

Dhiigyarida Dumarka qaarkii waxay leeyihiin dhiigyaraan markay uurka leeyihiin. Dhiigyaraantu waxay kaa dhigtaa inaad daasho oo aadan awoodin inaad la qabsato wixii dhiig bax ah intaad foosha iyo dhalmada ku jirto. Waa waxa guud ahaan ay sababato hoos u dhaca heearakaaga birta maadaama jirkaagu uu isticmaalo bir badan markaad uurka leedahay. Umulisadaada ama dhakhtarka ayaa kuu sheegi kara haddii aad u baahan tahay kiniiniga birta si looga hortago ama loo daaweeyo dhiigyaraanta. Heearkaaga birta ayaa la jeegareynayaa intaad uurka leedahay.

Nooca dhiiga iyo qodobka Rhesus (Rh) dhiigaaga ayaa la baarayaa si loo ogaado nooca dhiigaagu yahay, iyo si loo arko haddii uu yahay Rh togane ah ama Rh tabane.

Infekshinada Waxaa jira tiro infekshino ah oo saameyn kara uurka iyo ilmaha aan dhalan. Baaritaanada waxaa laga yaabaa inay ka mid yihiin:

- jirooyinka guud ee carruurnimada tusaale rubella (oo sidoo kale loogu yeero jadeecada Jarmalka)
- infekshinada galmada laysku qaadsiiyo (STIs) isfiilatada iyo cannuunka beerka nooca B
- bakteeriyada caadi ahaan ugu noolaan karta jirka laakiin laga yaabo inay saameyso ilmaha yar hadda dhashay tusaale kooxda B streptococcus
- Infekshinada laysugu gudbin karo dhiiga oo ay ku jirto wada isticmaalida cirbadaha iyo qalabka kale ee daroogada laysugu duro, tusaale xannuunka beerka C iyo HIV (fayraska keena AIDS ka).

Rhesus (Rh) oo tabane ah ama Rhesus (RH) oo togane ah – waa maxay micnaheedu?

Dadka badidiisu waxay ku leeyihiin wax jirkooda ku jirta oo loogu yeero RH factor. Dhiigooda waxaa loogu yeeraa Rh tabane ah. Celcelis ahaan 17 kii qof 100 qofba ma laha Rh factor – saa daraadeed dhiigooda waxaa loogu yeeraa Rh togane. Haddii dhiigaagu yahay togane Rh, had iyo jeer ma aha dhib, ilaa ilmahaagu uu ka noqdo Rh tabane ah. Haddii uu yahay, waxaa jira khatar ah in jirkaagu uu soo saari doono jirdiide ka hor imanaya ilmahaaga dhiigiisa.

Dumarka leh nooca dhiiga togane Rh waxaa la siin doonaa Anti-D cirbad ah laba jeer intay uurka leeyihiin (meelahaas toddobaadyada 28 iyo 34) ka hortag ahaan.

Inta uurka aad leedahay waxaad sameyn doontaa baaritaan dhiig si loo arko inaad yeelatay jirdiide. Dhalmada ka dib, dhiig ayaa laga qaadi doonaa xudunta waxaana lagu siin doonaa cirbada Anti-D si ay uga hortagto dhibaatooyinka uurka mustaqbalka haddii ilmahaagu leeyahay tabane Rh.

Dumarka leh togane Rh ee uurkoodu ku dhammaado dhicin ama iska soo ridid waxaa la siin doonaa cirbada Anti-D.

Qaar guud oo ah STIs oo saameeya uurka ma laha calaamado. Waa suurtagal inaad leedahay infekshin adoon ogeyn. Waxaa laga yaabaa inaad khatar weyn ugu jirto yeelashada STI haddii adiga ama saygaagu:

- aad leedihiin wax ka badan hal say galmood oo aadan isticmaalin condoms
- aad bedeshay saygaaga galmood lixdii bilood ee ugu danbeysay

Haddii aad u maleynayso inaad yeelanayso STI, la hadal umulisadaada ama dhakhtarka wixii ku saabsan baaritaan sameynta.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan baaritaanadan, weydii umulisadaada ama dhakhtarka. Waa muhiim inaad horey u haysato macluumaad kugu filan si aad u fahamto dhibaatooyinka ku lug yeelan kara haddii ay jirto natiijo wax laga helo. Infekshinada qaarkood, umulisooyinka ama dhakhaatiirta waxaa looga baahan yahay inay soo wargeliyaan hayadaha caafimaadka natiijada wixii laga helo. Haddii ay tani dhacdo, magacaaga iyo wixii faahfaahin ah ee muujinaya lama siin doono cidna. Dawlada ayaa loo sheegayaa oo kaliya in qof laga helay infekshinka. Natiijada baaritaankani waa qardoodi.

Wixii macluumaad dheeraad ah, *Ku qabo si taxadar leh: ilaalinta naftaada intaad uurka leedahay* bogga 11aad.

Caafimaad qabida

Uurka caafimaadka qaba wuxuu ku saabsan yahay wax ka badan jir caafimaad qaba. Waa muhiim inaad sidoo kale maskax ahaan aad fiican tahay aadna ka helayso taageero wanaagsan saaxiibadaa iyo qoyska. Horaanta uurka, dhammaan dumarka waxaa la weydiiyaa su'aalo ka caawin doona garashada haddii ay jiraan waxay ka saluugsan yihiin fiyoobaantooda. Haddii ay jiraan waxyaalla dhibaato ah, isla markaad caawimaad hesho oo aad wax ka qabato ee ugu horeysa natiijadu waxay u muuqataa inay kaaga fiicanaan doonto, qoyskaaga iyo ilmahaagaba.

Xitaa haddii wax kastaa ay u socdaan si wanaagsan booqashadaada koowaad, haddii wax iska kaa bedelaan adiga ama qoyskaaga wakhti kasta intaad uurka leedahay waxaad had jeer kala hadli kartaa waxaad saluugto dhakhtarkaaga ama umulisadaada. Waxaa jira adeegyo aad heli karto oo kaa caawinaya inaad wax kasta dib ugu celiso.

Ka waran baaritaanada khaaska ah ee ilmaha?

Baaritaanada waxaa heli kara qof kasta oo dumar ah oo uur leh si loo jeegareeyo qaar ka mid ah dhibaatooyinka ilmaha saameyn kara. Uma baahnid inaad samayso – adiga ayey ku jirtaa. Umulisadaada ama dhakhtarka ayaa kuu sheegi doona wax ku saabsan baaritaanada iyo wixii kharashaad ah ee lagu sameynayo. Waxaa lagu siin doonaa iskiriingareynta dhalmada ka horeysa ama baaritaanada wiisatada ah haddii:

- aad ka weyn tahay 35 sanno
- aad leedahay ilmo ku dhashay xaalad hideed ama aad dhaxashay dhib caafimaad oo qoyseed
- leh taariikh qoyseed ah xaalad hidde.

Wax badan oo ku saabsan baaritaanadaan iyo waxaad ka fekerayso ka hor intaadan go'aansan inaad sameyso, arag *baaritaanka dhalmada ka horeeya iyo la talinta hidaha* ee bogga 114.

Waxaan leeyahay dareen isku qasan oo ku saabsan uurka…

Waxaa laga yaabaa inaadan qorsheysan inaad uur qaado hadda – ama waxaa laga yaabaa maad qorsheyn inaad uur yeelato gebi ahaan. Haddii aad ka welwelsan tahay wax ku saabsan sidaad ula qabsan doonto, ha ka welwelin wax ku saabsan u sheegida dhakhtarkaaga ama umulisadaada. Waxaa laga yaabaa inay awoodaan inay kuu gudbiyaan adeegyada bixin kara taageeradaada maskaxeed iyo ficil ah. Haddii aad tahay dhalinyaro, waxaa laga yaabaa inay jiraan adeegyo khaas ah adiga ee degaankaaga ah.

Xitaa haddii ilmaha la qorsheeyey, weli waa caadi inaad dareento walaac iyo hubid la'aan mar marka qaarkood. Waxaa laga yaabaa inaad ka welwelsho dhalida ilmaha ama sidaad ula qabsan doonto ka dib marka ilmuhu dhasho. Tan wax ugu sareeyaa waa, in isbedelka jirkaagu uu kuu keeno daal. La hadal saygaaga, saaxiibadaa ama qoyskaaga wax ku saabsan sidaad dareemeyso. Wixii macluumaad dheeraad ah, arag *dareenkaaga uurka iyo waalidnimada hore: waxay dhammaan waalidiintu u baahan yihiin inay ogaadaan* ee bogga 136 aad iyo *xiriirka guur ee uurka iyo waalidnimada hore* ee bogga 144.

Uurka iyo welwelka

Uurka iyo waalidnimada hore waa wakhti cajiib ah. Si kastaba ha ahaatee, waxay noqon kartaa wakhti adag xitaa marka wax kastaa ay caadi yihiin. Waalidnimadu waxay noqon kartaan loolan, tanina gaar ahaan waa arinta marka ay jiraan welwelo kale oo noloshaada ah sida:

- shaqaaqada qoyska ama waxyeelada maskaxeed
- niyad jabka, walaaca ama arimaha kale caafimaadka maxkaxeed
- welwelka maaliyadeed
- qoys la'aanta ama saaxiibada kuu dhow si ay kuu caawiyaan
- waxyeelada galmada (oo ay ka mid yihiin waxyeelada galmada ee ku soo martay).

Waa muhiim in la xasuusto inaadan keli ahayn iyo inay jiraan adeegyo fara badan oo ku caawimaya kuna taageeraya adiga. Haka baqin inaad la hadasho umulisadaada ama dhakhtarka wax ku saabsan kuwaan ama wixii dhibaatooyin kale ah ama waxaad saluugsan tahay.

Dumarka qaarkii waxay qabaan waayo aragnimo hore – sida waxyeelada galmada –oo u keeni karta dhibaatooyin uurkooda iyo dhalmadaba. Shaqaalaha bulshada ee isbitaalka ama la taliyaha waxaa laga yaabaa inuu awoodo inuu kaa caawiyo inaad qorsheyso siyaalo aad tan ula qabsato. Waxay dhageysan karaan waxaad saluugsan tahay waana kaala hadli karaan qaar ka mid ah waxyaalaha dumarka kale ay ka heleen inay ka caawinayso qorshayaashooda dhalmada.

Marka, waa maxay sababta ay ii weydiinayaan su'aalahan oo dhan?

Waxaa laga yaabaa inaad la yaabto qaar ka mid ah su'aalaha ka dhasha booqashada dhalmada ka horeysa ee ugu horeysa: Weligaa wax dhib ah ma kala kulantay rabshada qoyska? Miyey jiraan qoys ama saaxiibo kuu dhow oo taageero ku siin kara intaad uurka leedahay iyo ka diba? Weli miyey kugu dhacday inaad u adkeysato waxyeelo galmo? Ma dhicisay ama ma iska soo xaartay ilmo?

Dhammaan dumarka NSW (ma aha adiga kaliya) waxaa la weydiinayaa waxyaalahan. Su'aalahan waxay caawinayaan umulisada iyo dhakhaatiirta si loo hubiyo inaad hesho caawimaad ama taageero haddii aad u baahan tahay. Caawimaad hore uga helida wixii aad saluugsan tahay ee aad qabto waxaa laga yaabaa inay caafimaadkaaga hagaajiso iyo fiyoobaanta adiga iyo ilmahaaga koraya waxayna kaaga dhigaysaa waalidnimada mid sahlan marka ilmuhu dhasho. Uma baahnid inaad wax su'aalo ah ka jawaabtid aadan dooneynin laakiinse xasuuso in waxyaalaha aad u sheegto umulisadaada ama dakhtarkaaga waa qarsoodi.

Waa okay inaad su'aalo weydiiso

Waa wanaagsan tahay in aad su'aalo weydiiso. Su'aalo weydiintu waxay kaa caawineysaa inaad wax badan ka fahamto daryeelka. Xasuuso intaasi tahay waxaad xaq u leedahay:

- in si buuxda laguu wargeliyo waxyaalaha ku saabsan baaritaan kasta ama daaweynta lagu weydiiyey inaad sameyso
- inaad diido baaritaan kasta ama daaweyn lagu siinayo.

Waxaa laga yaabaa inaad doonayso inaad weydiiso umulisadaada ama dhakhtarkaaga:

- baaritaankani/daaweyntaan ma wax joogta u ahbaa uurka
- siday bay u shaqeysaa
- waxaan ugu baahan ahay
- waa maxay faa'iidooyinka ay ii leedahay ama ilmaheyga?
- miyey jiraan wax khatar ah oo ay u leedahay aniga ama ilmaheyga
- ma khasabaa in aan sameeyo
- maxaa dhacaya oo ku xigga haddii natiijooyinka baaritaanku ay noqdaan kuwo wax laga helo? Maxaa dhacaya haddii aan waxba laga helin?
- Waa maxay fursadaha baaritaanka natiijadu ay khalad ku noqon karto (in wax laga waayo oo khaldan ama in wax laga helo oo khaldan)?

Qor su'aalahaaga una qaado ballantaada ku xigta.

Hore u fekerida … sidee baan u quudiyaa ilmahayga?

Dumarka badidoodu waxay hore uga fekeraan intay uurka leeyihiin sidii ay ilmahooda u quudin lahaayeen. Waxaa wanaagsan inaadan yeelan fikrado aad ku dhegan tahay adoon helin dhammaan macluumaadka aad u baahan tahay si aad go'aan u gaadho.

Naas nuujintu waa muhiim. Waxay kuu leedahay faa'iidooyin caafimaad oo weyn adiga iyo ilmahaaga. Naas nuujinta waxay hagaajisaa habka difaaca jirka ee ilmahaaga si uu u jiro fursad yar oo isaga ama iyadu ay jiran doonaan. Caanaha naaska waa cuntada kaliya ee ilmaha badidoodu ay u baahan doonaan ilaa ay lix bilood ka jirsadaan. Naas nuujintu waxay ka caawineysaa hooyooyinka inay jirkoodu dib ugu soo noqdo qaabkii uu hore u ahaa dhalmada ka dib. Waxay sidoo kale hoos u dhigtaa khatarta qaar ka mid ah kansarada. Xaaladaha badidooda iyo taageerada saxda ah ee laga helo aqoon yahanada caafimaadka iyo xubnaha qoyska dumarka badidoodu way awoodi doonaan inay naas nuujiraan ilmahooda.

Sidii aad u quudin lahayd ilmahaagu waa muhiim waana go'aan shakhsiyeed oo ay taageeri doonaan dhammaan aqoon yahanada caafimaadka. Wixii macluumaad dheeraad a, eeg *Quudinta ilmahaaga* ee bogga 93.

Doorashooyinka daryeelka intaad uurka leedahay iyo dhalmada

Choices for care during pregnancy and birth

Doorashooyinka daryeelka caafimaadka dadweynaha

Macluumaadka qaybtan iyo *Foosha iyo dhalmada*, ee ka bilaabanaya bogga 70aad, ayaa kaa caawin kara inaad go'aamiso wixii ku saabsan meeshaad dooneysid inaad ku dhashid ilmahaaga, iyo nooca daryeelka ee aad doorbideysid intaad uurka leedahay, foosha iyo ka dib marka ilmahaagu uu dhasho.

Uurka iyo ilmo dhalidu waa dhacdooyinka nolosha ee dabiiciga ah. Waxay aad ugu dhowdahay inaad yeelan doonto uur caadi ah iyo dhalmo. Laakiinse marka dhammaan dumarka ay rajeeyaan inay uur caadi ah helaan iyo dhalmo waxaa jira fursad ay caqabado ku imaan karaan uurka –adiga iyo ilmahaaga ama labadiinaba. Caqabadaha qaarkood waxaa la helaa goor hore markaas oo dhibaatooyinka kale laga yaabo inay yimaadaan xagga dambe ee uurka ama markaad dhaleysid. Ujeedada xannaanada dhalmada ka horeysaa waa in la ogaado wixii khatara ah ee adiga iyo ilmaha iyo in la maareeyo sida ugu wanaagsan ee suurtagalka ah.

Qaybtaan waxay sharxeysaa doorashooyinkaaga ugu muhiimsan ee uurka iyo daryeelka dhalmada haddii aad doorato in lagu daryeelo nidaamka caafimaadka dadweynaha ama nidaamka caafimaadka gaarka ah. Wixii macluumaad dheeraad ah, la hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada.

Doorashooyinka daryeelka uurka

Haddii aad dooratid inaad hesho daryeelkaaga dhalmada ka horeeya oo aad ku dhasho nidaamka caafimaadka dadweynaha, adiga iyo ilmahaagu waxaad ka heli doontaan daryeelka rugta caafimaadka ee dhalmada ka horeysa, rugta caafimaadka umulisada ama GP ga (oo la shirkoobaya rugta caafimaadka dhalmada ka hor). Adeegyada la bixiyo isbitaalba isbitaalka kale waa ka duwan yahay goobiba goob way ka duwan tahay saa daraadeed waxaa laga yaabaa inaad hesho fursado dhawr ah oo kuu furan. Kuwan waxaa ka mid ah:

Rugta caafimaadka dhalmada ka hor ee isbitaalka dadweynaha Unuga hooyada ee isbitaalkaaga xaafada badaana wuxuu leeyahay rugta caafimaadka dhalmada ka hor. Wac isbitaalka si aad u ballansato isla marka uurkaaga la xaqiijiyo. Isla wakhtigaas waxaad sidoo kale sameysanaysaa taariikhda booqashadaadii ugu horeysay ee dhalmada ka horeysay ee rugta caafimaadka (wakhti u dhaxeeya 10 ilaa 16 toddobaad). Booqashadaada ugu horeysa ee rugta caafimaadka, umuliso ayaa ku caawin doonta si aad u buuxiso nidaamka ballanta. Tani waxay ku lug leedahay ka jawaabida su'aalo iyo buuxinta foomam. Haddii adiga iyo umulisadaadu aad ogaateen wax caqabado ah oo dhacaya waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad dhakhtar aragto si baaritaan caafimaad oo buuxa laguugu sameeyo. Haddii aad u baahan tahay daryeelka takhasuslaha, waxaa laga yaabaa inaad aragto mid ama dhawr dhakhtar (inkastoo dhakhtarka rugta caafimaadka ee isbitaalka) intaad uurka leedahay. Haddii aad u baahan tahay waxaad sidoo kale awoodaa in laguu gudbiyo shaqaale caafimaad oo kale (tusaale shaqaalaha bulshada, fiisiyotarabiiste, cunto yaqaanada) oo ku caawin kara intaad uurka leedahay.

Rugta caawimaadka umulisooyinka Isbitaalada dadweynaha badidoodu sidoo kale waxay bixiyaan rugaha caafimaadka umulisooyinka. Rugahan caafimaadku waxaa laga yaabaa inay ku yaaliin isbitaalka ama xarunta dhalida, ama bulshada dhexdeeda (tusaale, Xaruntaada Caafimaadka Bulshada ee xaafadaada). Daryeelka umulisooyinka ee dumarka uurka caadiya leh iyo intay foolanayaan iyo dhalmada xarumaha dhalmada dhexdooda ama guriga (haddii aad doortay in guriga lagaaga dhaliyo). Umulisadaada waxay kuu diri doontaa dhakhtar haddii aad yeelato wax la saluugo oo caafimaad intaad uurka leedahay. Umulisada iyo dhakhtarku way kaala wada shaqeyn doonaan adiga si aad u qorsheysid daryeelka suurtagalka ah ee ugu fiican. Xarumaha dhalmada iyo adeegyada guri ku

dhalida dadweynaha ee ay bixiso adeegyada hooyada dadweynaha waa wax caam ah, saa daraadeed haddii ay kula tahay inaad jeclaan lahayd mid ka mid ah fursadahaan, taleefan u soo dir isbitaalka horaanta uurkaaga ilaa intaad awoodo.

Xannaanada ay la wadaagaan GP Haddii GP uu bixiyo daryeel la wadaago, waxaad dooran kartaa inaad sii wadatid aragtida GP badiba daryeelka dhalmada ka horeeya. Waxaad arki doontaa GP ballamaha qaarkood waxaanad u tegaysaa rugta caafimaadka jeegareyaha kale. Fursadaha kale dumarka leh uurka caadiga ah. Dhammaan GP yadu ma sameeyaan daryeelka la wadaago. Haddii dhakhtarkaagu uusan bixin daryeelka la wadaago, weydii isbitaalka haddii uu leeyahay barnaamijka daryeelka dhalmada ka horeeya waxayna ku siin karaan liiska GP yada ee goobtaada ee bixiya daryeelka la wadaago. Mid ka mid ah faa'iidooyinka daryeelka GP ee la wadaago waxaa weeye waxaad sameysanaysaa xiriir wakhtigiisu dheer yahay dhakhtarkaaga oo sii wadi kara inuu ku daryeelo adiga iyo ilmahaaga isla marka ilmahaagu uu dhasho.

Waa maxay daryeelka siiwadashada umulisada?

Isbitaalada dadweynaha badidoodu hadda waxay bixiyaan barnaamijyada sii wadashada daryeelka umulisada. Waxaad baran doontaa umulisooyin ama umuliso ku daryeeli doonto intaad uurka leedahay, dhalmada iyo foosha iyo dhalmada ka dib. Waxaad ka heli doontaa macluumaad iswaafaqsan, taageero iyo tallo umulisadaada ama umulisooyinkaaga. Daryeelka noocan ahi wuxuu muujiyey inuu ku caawinayo inaad dareento kalsooni intaad uurka leedahay. Isbitaalkaagu waxaa laga yaabaa inuu ku siiyo:

- **Waxqabadka kooxda umulisada ama umulisada kiiska** Haddii laguu balamiyo daryeelkan oo kale, waxaad yeelan doontaa hal umuliso oo aad si fiican u baran doonto intaad uurka leedahay, foosha, dhalida iyo daryeelka dhalmada ka dib. Umulisadaadu waxay ku siin doontaa daryeelka umulisadaada waxaanad yeelan doontaa mid ama laba kale oo umulisooyin ah si ay u kabaan haddii aan la heli Karin. Umulisadaada waxay sidoo kale xiriirineysaa daryeelkaaga waxayna la shaqeyn doontaa dhakhaatiirta adeega hooyada haddii taas loo baahdo.
- **Umuliso kooxeedka** Waxqabad umuliso kooxeedka, waa koox yar oo umulisooyin ah oo kugu daryeeli doona isbitaalka rugta caafimaadka dhalmada ka hor intaad uurka leedahay, fooshaada iyo dhalmada ka dib. Umulisooyinka waxay la shaqeeyaan dhakhaatiir joogta unuga hooyada. Waxaad badanaa heli doontaa inaad ogaato dhammaan umulisooyinka kooxda ka tirsan, mid ka mid ah ayaana had iyo jeer diyaar u noqon doonta daryeelka dhalmada iyo fooshaada.

Adeegyada khaaska ah

Qaar ka mid ah rugaha caafimaadka dhalmada ka hor ee isbitaalka ayaa laga yaabaa inay ku siiyaan adeegyo dheeraad ah si ay u fuliyaan baahida:

- dumarka ku hadla luuqad aan Ingiriis ahayn
- dumarka leh baahiyo dhaqameed khaas ah
- dumarka dhalinyarada ah

Weydii umulisadaada wax ku saabsan adeegyada khaaska ah ee laga yaabo in laga helo rugta caafimaadka.

Adeega Caafimaadka Ilmaha Hooyada iyo Aboorjiniiska (AMIHS) wuxuu dhaqan ahaan ku haboon yahay adeega hooyada ee loogu talagalay hooyooyinka Aboorjiniiska ah, qoysaska iyo ilmaha. Weydii umulisadaada ama dhakhtarka haddii uu jiro adeer xaafada ah oo kuu dhow.

Doorashooyinka goobta dhalmada

Nidaamka dadweynaha, waxaad dooran kartaa inaad ilmahaaga ku dhashid isbitaalka, xarunta dhalida (oo laga yaabo inuu ku yaal isbitaalka) ama guriga.

Daryeelka isbitaalka Doorshada daryeelka isbitaalka micnaheedu waxaa weeye waxaad ilmahaaga ka dhali doontaa unuga dhalmada/dhalinta ee isbitaalka dadweynaha. Umulisooyinka iyo/ama dhakhaatiirta waxay ku siin doonaan taageero iyo daryeel markaad dhaleysid. Dhalmada ka dib waxaa lagu daryeeli doonaa waaxda dhalmada ka dib umulisooyin, dhakhaatiir iyo shaqaalaha kale ee caafimaadka.

Xarunta Dhalmada Xarumaha dhalmada waxaad dareemaysaa inaad gurigii joogto marka loo eego isbitaal. Waxaa ku daryeeli doona umulisooyin wakhtiga foosha iyo dhalmadaba. Ka dib markaad ku dhasho xarunta dhalmada, waxaa laga yaabaa inaad gurigii aado 24 saac gudahood oo aad yeelato daryeel la socosha ah ee guriga ah ee umulisooyinka. Xarumaha dhalmada waa fursad ay dumarka uurka caadiga ah sidaa, laakiinse aan ku habooneyn dumarka khatarta sare u leh caqabado. Tan waxaa ku jira dumarka qaba cudurada kelyaha ama wadnaha, sonkorta, dhiigkarka ama caqabado lahaa foolihii hore. Awaamiirta way kala duwanaan karaan xarunba xarunta kale saa daraadeed ka jeegaree xaruntaada dhalmada.

Xarunta dhalmada cirbada epidurals badanaa lama helo. Haddii dhibaato soo baxdo intaad foolaneyso oo u baahan in caafimaad ahaan loo eego waxaa laga yaabaa in lagu geeyo unuga dhalmada/ka dhalinta ee isbitaalka.

Guriga Isbitaalada dadweynaha qaarkood waxay bixiyaan adeegyada guri ku dhalida oo laga yaabo inaad awoodo inaad isticmaasho haddii uurkaagu uu u socdo si caadi ah. Waxaad ogaan kartaa wax ku saabsan tan adoo weydiinaya umulisadaada ama dhakhtarka ama xaruntaada dhalmada ee isbitaalka xaafadaada. Waxaad sidoo kale dooran kartaa dhalmada guriga adoo soo kireysan kara umuliso si gaar ah u shaqeysata.

Haddii aad go'aansato inaad guriga ku dhasho, waa muhiim inaad:

- heysato umuliso diiwaangashan, GP ama daryeelka dhakhtarka haweenka ee dhalida iyo fooshaada
- yeelato daryeelka dhalmada ka horeeya ee umulisada ama dhakhtarka uurka
- yeelato daryeelka dhalmada ka dib oo ay bixineyso umuliso ama dhakhtar
- ay kuu jeegareyso ilmahaaga dhashay umuliso ama dhakhtar toddobaadka koowaad ee dhalmada ka danbeeya
- hubto in umulisadaada ama dhakhtarkaagu ay sameeyaan baaritaanada ilmaha dhalmada ka dib ama uu kuu gudbiyo adeeg sameeya
- hubto in ilmahaaga la siiyey fiitamiin K iyo daaweynta kale sida loogu baahan yahay dhalmada ka dib
- ballansato isbitaalkaaga xaafada sidii fursad xoojin ah haddii dhalmadaadu aysan ku socon sidii la qorsheeyey.

Si aad u ogaatid wax badan oo ku saabsan guri ku dhalida, la xiriir Kuliyada Umulisooyinka Australiya (NSW) (02) 9281 9522 ama Isticmaalka Guri ku dhalida Sydney ee (02) 9501 0863 ama gal www.homebirthsydney.org.au

Ka waran haddii aan doorbidayo dhakhtar dumar ah ama umuliso?

Dumarka qaarkood waxay doorbidaan umuliso ama dhakhtar dumar ah. Shaqaalaha isbitaalka tan way fahmayaan, waxayna iskudeyayaan inay ku siiyaan shaqaale dumar ah haddii ay awoodaan. Umulisooyinka isbitaalada badidoodu iyo dhakhaatiir badaniba waa dumar, shaqaaluhu waxay iskudeyi doonaan inay ku siiyaan dhakhtar dumar ah.

Si kastaba ha ahaatee, sidoo kale waa run in isbitaalada badidoodu ay leeyihiin labadaba umulisooyin iyo dhakhaatiir dumar iyo rag ah waxaana laga yaabaa wakhtiyo mar aynan suurtagal ahayn inaad aragto dhakhtar dumar ah. Xaaladaha degdega ah, waxa ugu muhiimsan waa in adiga iyo ilmahaaguba aad heshaan daryeelka ugu xirfada badan ee la heli karo – tan micnaheeda waxaa weeye in umuliso rag ah ama dhakhtar ama kalkaaliye rag ahi ay ku lugyeeshaan.

Dhammaan shaqaalaha waxay xushmeeynayaan waxa dumarku ay doorbidayaan. Haddii uu ku daaweynayo aqoon yahan caafimaad oo rag ahi, waxaad weydiisan kartaa xubin shaqaalaha ka mid ah oo dumar ah inay halkaas joogto haddii mid la heli karo.

Haddii aad doorato inaad aragto dhakhtarka dumarka ee rug caafimaad oo gaar ah, badanaa way imanaysaa dhalashada ilmahaaga ee isbitaalka laakiinse mar labaad, tan waxaa laga yaabaa inaysan suurtagal ahayn xaalada degdega ah.

Isbitaalka dadweynaha, waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad hesho daryeelka umulisada iyo ardayda caafimaadka ee dhakhtiirta dumarka iyo carruurta oo tababar ku jira ayna kormeerayaan umulisooyin shaqeeya, dhakhaatiirka dumarka iyo carruurta.

Haddii ay jiraan waxaad saluugsan tahay am aka welwelsan tahay oo ku saabsan daryeelka aad hesho la hadal umulisadaada ama dhakhtarka. Haddii aadan dareemin inaad sidaas sameyn karto, waxaad sidoo kale la hadli kartaa maareeyaha, sarkaalka xiriiryaha bukaanka ama GP gaaga.

Doorashooyinka daryeelka caafimaadka gaarka ah

Dumarka qaarkood waxay doortaan daryeelkooda cidda bixineysa inay ilaaliyaan intay uurka leeyihiin iyo dhalmadaba. Tan micnaheedu waxaa weeye waxaad ballansataa dhakhtarka dumarka ee gaarka ah, GP sameeya daryeelka dhalmada ka horeeya ama umuliso si gaar ah u shaqeysata. Waxaad dooran kartaa mid si gaar ah u shaqeysata oo ka shaqeysa isbitaalka gaarka ah, isbitaalka dadweynaha ama sameeya guri ku dhalida. Waa inaad wax ka bixisaa daryeelka kharashkaaga (oo kala duwan laakiinse koreyn kara). Dumarka badidiisa doorta fursadahaan waxay leeyihiin caymiska caafimaadka gaarka ah si ay uga caawiyaan bixinta kharashka.

Ka jeegaree keydka caafimaadkaaga si aad u ogaatid dhinaca daryeelkaaga iyo adeegyada daryeelka caafimaadka inay daboolayaan intaad uurka leedahay, dhalmada iyo xiliga dhalmada ka diba.

Dhakhtarka dumarka ee gaarka ah iyo GP dhakhtarka dumarka ah Fursadaan waxaad helaysaa daryeelka dhakhtarka gaarka ah (wehelka Kuliyada Dhakhaatiirta Dumarka ee New Zealand iyo Australian Royal) iyo/ama GP (Diploma of Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologist ama wax u dhigma oo tababar jaamacada ka dib oo dhakhtarka dumarka ah). Waxaad ku arki doontaa xafiisyadooda. Dhakhaatiirta qaarkood waxaa u shaqeeya umuliso oo sidoo kale laga yaabo inay ku lug yeelato daryeelkaaga dhalmada ka horeeya.

Guud ahaan, dhakhtarka dumarka ee gaarka ah ama dhakhtarka GP dumarka waxay ku dhaliyaan ilmaha isbitaalo yar saa daraadeed waxaa laga yaabaa inaad kala doorato laba isbitaal. Waxaa lagu daryeeli doonaa fooshaada umulisooyin uu shaqaaleeyey isbitaalku laakiinse dhakhtarkaagu si aad u dhow ayuu ugu lug yeelan doonaa caaddi ahaana wuu joogi doonaa dhalashada ilmahaaga. Marmarka qaarkood dhakhtarka dumar ama dhakhtarka dumarka ee GP waxaa laga yaabaa inay sidoo kale bixiyaan daryeelka uurka gurigaaga oo ay taageeran guri ku dhalidaada.

Intaad isbitaalka ku jirto, daryeelkaaga dhalmada ka dib waxaa bixin doona umulisooyinka isbitaalka iyo dhakhtarkaaga. Dhakhtarkaaga dumarka ee gaarka ah ama dhakhtarka dumarka ee GP waxay ku siin doonaan daryeel joogta ah ilaa lix toddobaad dhalmada ka dib.

Umulisooyinka gaar ahaanta u shaqeysta
Dumarka qaarkood waxay doortaan inay guriga ku dhalaan iyagoo isticmaalaya umulisada gaarka u shaqeysata (oo ka diiwaangashan Guddiga Umulisada iyo Kalkaalisada Australia) umulisada ayaa ku daryeeli doonta intaad uurka leedahay, dhalmada iyo ka dib marka ilmuhu uu dhasho.

Qaar ka mid ah umulisooyinka gaarka ah (umulisooyinka "xaqa u leh") hadda waxay leeyihiin Lambarka Medicare Bixinta, sida dhakhaatiirtu ay sameeyaan. Tan micnaheedu waxaa weeye adeegyada ay bixiyaan waxaa daboolaya Medicare inkastoo, sida dhakhaatiirta, laga yaabo inuu jiro "farqi"weydii umulisadaada wixii ah faahfaahinta lacag bixinta iyo lacag celinta suurtagalka ah ee adeegyadeeda.

Mustaqbalka, waxaa laga yaabaa inaad awoodo inaad ballansato isbitaalkaaga iyadoo hoos imaneysa daryaalka umulisadaada gaarka ah. Umulisadaada waxay ku siin doontaa daryeelka umulisada intaad uurkaaga leedahay, foosha iyo dhalmada isbitaalka gudihiisa iyo daryeelka dhalmada ka dib ee gurigaaga, waxayna awoodi doonaan inay kuu gudbiyaan dhakhtarka dumarka ama dhakhtarka GP wakhti kasta ee uurkaaga, foosha ama dhalmada haddii baahidu timaado.

Taxadar u qabo: ilaalinta naftaada intaad uurka leedahay

Handle with care: looking after yourself in pregnancy

Jimicsi

Waa wax aad u wanaagsan inaad firfircoonaato oo aad dhisnaato intaad uurka leedahay, laakiinse ka jeegaree umulisadaada ama dhakhtarka marka koowaad si aad u hubisid inaysan jirin wax dhib caafimaad ah oo kaa hor istaagaya inaad jimicsi sameysid. Haddii aysan jirin wax dhib ah, iskudey inaad sameyso 30 daqiiqo oo ah jimicsi dhexdhexaad ah, sida socodka ama dabaasha, badiba maalmaha toddobaadka.

Jimicsiga joogtada ah wuxuu awoodaa:

- inuu kaa caawiyo lahaashaha miisaan caafimaad leh
- inuu kaa caawiyo inaad isdebcisid
- inuu kaa caawiyo inaad xoog yeelatid oo jirkaagu dhisnaado – kuna fiican yahay la qabsiga uurka, foosha iyo waalidnimada
- inuu kaa caawiyo yareynta raaxa daro sida dhabar xannuunka iyo xiddidada oo barara oo saameeya qaar ka mid ah dumarka uurka leh

Haddii aadan jir ahaan firfircooneyn uurka ka hor, waa wanaagsan tahay inaad bilowdo sameynta jimicsi debecsan. Socodka, dabaasha iyo fasalada biyaha (jimicsiga biyaha) waa wanaagsan yihiin. La hadal marka koowaad dhakhtarkaaga ama umulisada.

Haddii aad firfircooneyd uurka ka hora ama haddii aad ciyaarto cayaaraha, kala hadal umulisadaada ama dhakhtarka wixii ku saabsan jimicsigaagii joogtada ahaa. Waxaad u baahan tahay inaad hubiso inaysan jirin wax dhibaato caafimaad ah oo hor istaageysa sameynta qaar ka mid ah nashaadka, iyo in jimicsigaaga joogtada ahi uusan dhib u keeneynin uurkaaga.

Iska ilaali inuu uurku kordhin karo khatartii dhaawacaaga. Tani waa sababta ay seedahaagu iyo kala goysyadaadu u debcaan si ay ugu ogolaadaan inay jirkaagu koro oo weynaado iyo inuu sahlo dhalida. Ka hortag dhaawaca uurka adoo iska ilaalinaya jimicsiga saameynta badan leh (kor iyo hoos u boodida iyo dhaqdhaqaaqa boodinta ku celcelinta leh) iyo wixii dhaqdhaqaaq ah ee kala jiidaya misigtaada, jilibkaaga, canqowgaaga ama kala goysyada suxulka.

Iyo sidoo kale ilaalinta jir dhiskaaga adoo sameynaya jimicsi dhexdhexaad ah, waa muhiim inaad taxadar khaas ah sameyso oo muruqyada caloosha, dhabarka iyo sagxada miskaha oo caddaadis ka badani heysto sida badan markaad uurka leedahay. Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan jimicsiyada khaaska ah ee aad sameyn karto intaad uurka leedahay oo dhan eeg *Xoog isii: jimicsiyada dhalmada ka hor iyo ka dib* ee bogga 37aad.

Daawada markaad uurka leedahay

Ka taxadar daawada laguu qoro iyo taad adigu iska soo gadato iyo daawenta geedaha

Daawooyinka qaarkood (mid kood daawada la qoro ama daawada aad ka soo gadato farmasiga qoraal la'aan) waxaa laga yaabaa inay uurka dhib badan u leeyihiin. Tan waxaa ku jira daawooyinka layska soo gato guud ahaan sida kuwa ka hortaga caabuqa sida Nurofen™, daawooyinka qabowga iyo hargabka iyo daawada lalabada, mataga iyo callool xannuun.

Haddii aad ka fekereyso qaadashada wax daawo ah markaad uurka leedahay:

- baarasitimoolool ayaa loo arkaa inuu yahay ka ugu ammaansan ee xumada iyo xannuunka
- ka jeegaree faramasiigaaga, umulisada ama dhakhtarkaaga marka koowaad
- isticmaal qadarka ugu hooseeya ee ugu wax ku oolsan
- iska ilaali qaadashada daawooyin kala duwan
- ka wac MotherSafe (02)9382 6539 (goobta magaalweynta Sydney) ama 1800 647 848 (degmooyinka NSW).

Daawada laguu qoray

Haddii aad qaadato daawo joogta ah, aad ayey muhiim u tahay inaad ka jeegareyso dhakhtarkaaga isla markaad ogaato inaad uur leedahay. Daawooyinka qaarkood waxaa laga yaabaa inay u leeyihiin dhib badan uurka oo ay sababi karaan waxyeelo dhalasho oo khatar ah.

Ka waran haddii dhakhtarkeygu ii qoro daawo?

Waa inaad hubisaa inaad u sheegto dhakhtarkaaga haddii aad uur leedahay ama aad isku dayeyso inaad uur qaado.

Ka waran haddii aan u baahanahay inaan daawo u qaato si joogta ah?

Arag dhakhtarkaaga oo weydii haddii daawadaada la bedelayo. Haddii aad qabto jiro soo noqnoqota sida neef, lafa xanuun, niyad jab, cudurka caloosha oo ku huraya ama qalal, waxaa laga yaabaa inaad u baahan tahay qaadashada daawada. La hadal umulisadaada ama dakhtarka ama la xiriir MotherSafe si aad wax uga weydiiso siyaalaha ugu ammaansan markaad uurka leedahay ama markaad naas nuujineyso.

Ma ammaan baa daawada aan u qaadanayo xaalada caafimaad ee maskaxdeydu?
Dumarka qaarkii oo qaba xaalad caafimaad maskaxeed, waxaa laga yaabaa inaad sii wadato daawadaada intaad uurka leedahay, intii aan la daaweyn lahayn xaalada. Ka jeegaree dhakhtarkaaga wax ku saabsan daawada aad isticmaaleyso.

Ku daaweynta geedaha iyo aromatherapy

Cilmi baarista lagu sameeyey saameynta walxaha geedaha ee uurku aad ayuu u yar yahay, kuwaas oo ay ku jiraan isticmaalka homeopathy iyo aromatherapy. Dad badan waxay la tahay in walxaha geeduhu ay ammaan yihiin sababtoo ah waa wax dabiici ah. Laakiinse geeduhu waxay yeelan karaan saameyn aad u xoog badan, saa daraadeed waxaa wanaagsan inaad aad uga taxadarto isla sidaad uga taxadarto daawooyinka kale.

Iyadoon la mid ahayn daawooyinka sheybaarka lagu sameeyey, geedaha ilaahay abuurey aad ayey ugu kala duwanaan karaan wax badan xoogooda saa daraadeed waxaa adkaan kara in la ogaado si xaqiiqo ah haddii qadarla aad qaadanayso uu ammaan yahay iyo in kale. Waxa ugu ammaansan ee aad sameynayso waa inaad weydiiso dhakhtarkaaga ka hor intaadan waxba qaadan, haddii ay tahay walxaha geedaha aama daawooyin aad ka soo gadatay farmasiga.

Wax ku daaweynta geedaha si go'an laysaga ilaalinayo markaad uurka leedahay waxaa ka mid ah aloe vera, angelica, arbor vitae, black cohosh, blue cohosh, cascara sagrada, comfrey, dong quai, feverfew, golden seal, juniper, passionflower, pennyroyal, pokeweed iyo slippery elm.

Digtoonida caafimaadka!

Ha joojin qaadashada daawooyinkaaga joogtada ah ka hor intaadan ka jeegareyn dhakhtarkaaga ama farmasiilaha.

❖

Haddii aad leedahay xumad, ugu sheeg dhakhtarkaaga sida ugu dhakhsaha badan ee suurtogal ka ah. Waxaa amaan leh qaadashada barsatamool si uu kaaga caawiyo xumada intii aad ka lahaan lahayd xumad sare ilaa wakhti dheer, gaar ahaan toddobaadyada hore ee uurka.

❖

Xaqiiqdii waa muhiim in umulisadaada iyo dhakhtarku ay og yihiin haddii aad isticmaashay wax daawo ah ka ho ama intaad uurka lahayd, maadaaba ilmahaagu uu u baahan doono xannaano khaas ah markuu dhasho.

Ka waran St John's Wort?

Haddii aad qaadaneyso geedahan niyad jabka, u sheeg umulisadaada ama dhakhtarka. Haddii aad qabto niyad jab waxaa laga yaabaa inay jiraan adeegyo iyo daaweyno kale oo ku caawin kara.

Ma cabi karaa shaaha geedaha markaan uurka leeyahay?

Guud ahaan, haddii aad cabto qadar caadi ah, shaaha geeduhu badanaa dhib ma leh.

Ma ammaan baa caleenta shaaha ee raspberry-ga markaan uurka leeyahay?

Sida daaweynta dhaqanka in badan oo ka mid ah, ma jirto cilmi baaris ku filan oo bixinaysa jawaab cad. Waxaa jira sheegasho ah caleenta shaaha ee raspberry inay sahli karto walaca. Laakiinse waxaa sidoo kale jira waxyaalo lagu talinayo oo ah inay keeni karto lalabo oo ay xitaa keeni karto dhicin ama fool wakhtigii ka horeysa iyagoo ku dhiirigelinaya ilmagaleenka inuu isku soo ururo. Inay haddii ay caawiso oo ay wax yar ay fududeeyso foosha, taas laftigeedu ma cadda. Cilmi baaris australiyaan ah ayaa heshay inkastoo caleenta shaaha ee raspberry –gu aanay gaabin heerka koowaad ee foosha, waxay waxyar gaabisaa heerka labaad wax yar. Waxay sidoo kale hoos u dhigtay heerka qalabka lagu soo qabto ilmaha ama qaliinka qaybta jeexida wax yar.

Waxa ugu weyni? Waa waxaan u baahan nahay cilmi baaris badan. Intay taasi ka dhaceyso, ha ku hagaan umulisadaada ama dakhtarka iyo – si aad u nabad gasho – u isticmaal daawooyin kale wallaca. Wixii macluumaad dheeraad ah, kan eeg *Welwelka guud ee uurka* bogga 43 aad.

Daawooyinka kale ee bedeli kara iyo wixii aad yeeli lahayd

Sida daawooyinka geedaha, ma jirto cilmi baaris fara badan oo ku saabsan ammaanka iyo wax ku oolnimada daawooyin badan oo bedeli kara iyo siyaalaha daaweeynta. Qaar ka mid ah siyaalaha daaweynta, sida acupuncture, duugitaanka, chiropractic iyo ku daaweynta biyaha, waxaa la muujiyey inay ammaan u yihiin uurka haddii aqoon yahanku uu si buuxda aqoonsi u leeyahay iyo khibrada daaweynta dumarka uurka leh. Si kastaba ha ahaatee, siyaalaha daaweynta qaarkood si wanaagsan looma qiimeyn, oo micnahoodu tahay kuma oran karno si xaqiiq ah haddii ay jiraan wax khatara oo uu u leeyahay adiga ama ilmahaaga.

Had iyo jeer waa inaad la hadashaa dhakhtarkaaga ama umulisadaada ka hor intaadan bilaabin waxyaalaha cusub ama daaweyn intaad uurka leedahay.

Weli sigaar miyaad cabtaa? Hadda waa wakhtigii aad iska deyn lahayd

Iska deynta sigaarka waa mid ka ah waxyaalaha ugu fiican ee aad u sameyn karto naftaada iyo ilmahaaga. Iyadoo goor hore iska deyntu markaad uurka leedahay ay keento faa'iidada ugu badan, iska deynta wakhti kasta intaad uurka leedahay waxay yareynaysaa khatarta sigaarku uu ilmaha u leeyahay. Sigaarku wuxuu noqon karaa qabatin ay adag tahay inaad joojiso, laakiinse waxaa jirta caawimaad iyo taageero la helayo haddii aad dooneysid inaad iska deyso. Waa wanaagsan tahay haddii saygaaga iyo xubnaha kale ee qoysku ay sidoo kale iska daayaan. Waxaad u baahan doontaa inaad ka ilaalisid ilmahaaga saameynta sigaar cabbida.

Sigaar cabbida markaad uurka leedahay wuu waxyeelo badan yahay sababtoo ah ilmaha kuwa sigaarka cabba waxay aad ugu dhow yihiin inay:

- khatar ugu jiraan in aanay nolol ku dhalan
- wakhtigooda ka hor dhashaan (ay dhashaan ka hor dhammaadka toddobaadka 37 aad.
- noqo mid miisaankiisu hooseeeyo. Markaad cabto kiimiko waxyeelo badan leh oo sigaar waxay gashaa dhiiga ilmahaaga. Ilmaha yari ka dib wuxuu helaa ogsijiin yar oo sidoo kale ma koro. Ilmaha miisaankoodu hooseeyo wuxuu aad ugu dhow yahay inuu yeesho dhibaatooyinka caafimaad dhalashada ka dib.
- waxay yeeshaan dhibaatada sambabka sida neefta ka dib markay dhashaan
- waxay khatar ugu jiraan SIDS.

Digtoonida Caafimaadka! Ka fogow dadka kale sigaarkooda

Sigaar cabbida aan firfircoonayn waa qaadashada dadka kale qiiqooda. Wakhti kasta oo qof adiga iyo ilmahaaga agtooda sigaar ku cabbo, dhammaantiin waad cabbeysaan xitaa. Isku day inaad iska ilaaliso qiiqa sigaarka dadkale intaad uurka leedahay. Mar haddii uu ilmuhu dhasho, ha u ogolaanin in qof kasta uu sigaarka ku cabbo meelkasta oo ilmahaaga u dhow. Ka fogee ilmaha meelaha (tusaale jardiinooyinka biirka ama xafladaha) dadku sigaar cabayaan.

Haddii aad u baahan tahay caawimaad si aad sigaarka isaga deyso

Ka wac khadka taleefanka sigaar iska deynta (13 78 48). Khadka taleefanka ee sigaar iska deynta waa qarsoodi, adeeg ku saleysan taleefan oo loogu talagalay inuu caawiyo dadku inay iska daayaan sigaar cabbida. Khadka taleefanka sigaar iska deynta waxaa la helayaa 24 saac maalintii, 7 maalmood toddobaadkii, maalin kasta oo sannadka ka mid ah. Waxaa jira barnaamijyo badan oo la helayo si lagaaga caawiyo inaad iska deyso. Ma jiro wakhti aad uga muhiimsan oo la sameeyo. Kala hadal umulisadaada ama dhakhtarkaaga wax ku saabsan iskadeynta sigaarka.

Ma isticmaali karaa canjada nicotine ama bacda laysku dhejiyo markaan uurka leeyahay?

Daaweynta bedelaada nicotine (NRT) waxay kaa caawin kartaa inaad sigaar cabbida iska deyso. Walxahan waxaa ka mid ah bacaha nicotine, xanjada, kiniiniga la muudmuudsado, kinniiniga ku milma carrabkaaga hoostiisa iyo kuwa neefta lagu jiidayo. Waxay ku siinayaan wax yar oo nicotine ah oo kaa caawinaya yareynta doonitaanka sigaarka. Inkastoo ay wanaagsan tahay inaadan ku qaadan wax nicotine jirkaaga gebi ahaan, isticmaalida NRT si ay kaaga caawiyaan iskadeynta waa ka fiican tahay sigaar cabbida sababtoo ah:

- qadarka nicotine ku wuu ka hooseeyaa
- ma qaadatid kiimikada kale ee waxyeelada badan ee ka timaada sigaar cabbida
- dadka kale ee kuu dhowi ma qaadanayaan qiiqa sigaarkaaga ka imanaya.

Haddii aad rabto inaad iskudeydo NRT, waxaa wanaagsan isticmaalka xanjada, kiniiniga milmaya ama ka sanka laga qaato. Waxay ku siinayaan oo kaliya qadar yar oo nikotiin ah waana aad kontorooli kartaa intaad ka qaadaneyso. Bacaha laysku dhejiyo waxay ku siinayaan qadar nicotine ah oo joogto ah, tanina ma aha wax u fiican ilmaha yar. Laakiinse waxaa muhiim ah inaad u isticmaashid walxahan sida saxda ah. Weydii dhakhtarkaaga ama farmasiilaha waxa adiga si wanaagsan kuugu shaqeynaya.

Haddii aad naas nuujineyso, xanjada nicotine, kan la muudmuudsado, kiniiniga ku milma carrabka hoostiisa ama ka sanka laga qaato ayaa kuu fiican adiga iyo ilmaha meeshii aad sigaar cabbi lahayd. Waa inaad ilmahaaga quudisaa ka hor intaadan isticmaalin walxahan. Haddii aad sii waddo sigaar cabbida, waa inaad ilmahaaga quudisaa ka hor intaadan sigaarka cabin.

Haddii aan haysato ilmo yar sigaar aan cabo darted miyeyna ii sahleynin inaan dhallo?

Maya! Lahaashaha ilmo yar micnaheedu ma aha in fooshu ay fududaan doonto – laakiinse ilmaha aan si fiican ugu korin uurka oo miisaankiisu hooseeyo ayaa wuxuu aad ugu dhow yahay inuu labadaba yeesho dhibaatooyin caafimaad oo labadaba ah wakhtiga dhow iyo kan dheer.

Ka waran haddii aan yareeyo oo aan cabbo sigaar yar? Miyeyna taasi u fiicneyn ilmaha?

Dad badan oo wax yar cabba (ama cabba sigaarka daamurkiisu hooseeyo) waxaa gaarsiiya sanka ka qaadashada qiiqa badan, oo nafsadooda ku sababaya dhibaatooyin caafimaad oo ka badan. Inaadan sigaarba cabin waa tallaabada ugu ammaansan adiga iyo ilmahaaga.

Khamro – miyey jirtaa qadar ammaan ah oo la cabbo inta uurka aan leeyahay?

Markaad cabto khamro, khamrigu wuxuu ku safraa dhiigaaga oo wuxuu gala ilmaha dhiigiisa wuxuuna kordhiyaa khatarta dhibka labadiinaba adiga iyo ilmahaagaba. Tallaabada ugu ammaansan ee dumarka uurka leh ama dumarka iskudeyaya inay uur yeeshaan waa inaysan cabbin wax khamra ah.

Khamrada inaad aad u cabto markaad uurka leedahay waxaa lagu xiriiriyey khatar sare oo ah dhicin, weli intaysan dhalan iyo dhalashada wakhtigii oo aan la gaarin.

Khamrada oo si xooggan loo cabbo oo joogta ahi (in ka badan sided cabbitaan ka caadiga ah maalintii) sidoo kale waxay kordhisaa cuddurka- la xiriira khamrada ee ilmaha aan weli si buuxda u abuurmin. Ilmaha yar ee ku dhasha cuddurka la xiriira khamrada wuxuu yeeshaa dhibaato la xiriirta cagliga, dhibaatooyinka isudheelitirka iyo dhaqdhaqaaqa, waxyeellada wejiga, wadnaha iyo lafaha, iyo weliba koritaanka jirka oo gaabiya.

Waxoogaa cabbitaan ah ayaan cabbay ka hor intaanan ogaan inaan uur leeyahay…

Ha baqin – caddeynta hadda la hayo waxay u egtahay inay ku talineyso in khatarta dhibaatada ee ilmaha inay u leg tahay inay noqoto mid hooseysa haddii hooyada ilmaha fileysaa ay qaadatay cabbitaan yar oo alcohol ah ka hor intaysan ogaan inay uur leedahay.

Haddii aad welwelsan tahay, la hadal umulisadaada ama dhakhtarkaaga ama kala xiriir MotherSafe (02) 93826539 (Goobta magaala weynta Sydney) ama 1800 647 848 (wicitaan bilaash ah).

Daroogada sharcidarada ah

Daroogada badideeda la qaato intauurka la leeyahay, waxaa ilmaha gaarsiisa mandheerta. Way adag tahay in si sax ah loo ogaado waxa ku jira daroogada sharci darada ah sida cannabis, speed, ice, cocaine, heroin, ecstasy ama ISD. Waxaa laga yaabaa inay leeyihiin wax ka badan hal nooc oo darooga ah iyo/ama lagu qasay walxo kale. Tan ayaa adkeynaysa in la ogaado saameynta ay ku yeelanayaan uurka ama koritaanka ilmaha, laakiinse waxaan ognahay inay kordhiyaan khatarta dhibka ee adiga iyo ilmahaaga.

Isticmaalida hal daroogo, iyo sidoo kale khamro ka waa wax kale oo la saluugsan yahay sababtoo ah saameynta uurka ay ku leedahay ama ilmaha lama oga. Si joogta ah u isticmaalida qaar daroogada ka mid ah, oo ay ku jirto cocaine, speed iyo heroin ayaa sidoo kale sababa astaamaha ka bixitaanka ee ilmaha dhalashada ka dib.

Shaxda *Daroogada markaad uurka leedahay – waxaan ognahay* (bogga ku xigga) wuxuu taxayaa qaar ka mid ah saameynta la ogyahay ee isticmaalka daroogada hooyada iyo ilmaheeda koraya.

Sida ugu ammaansan ee qofka dumarka ah ee uurka leh waa inaysan isticmaalin wax daroogo sharci darro ah. Dadka kudura daroogada sharci darrada ah ama steroids waxaa laga yaabaa inay khatar ugu jiraan qaadida fayraska sida xannuunta beerka nooca C iyo nooca B. haddii aad isticmaalayso daroogo, la hadal dhakhtarkaaga ama umulisada sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah si aad ugala hadasho doorashooyinkaaga daryeelka uurka.

Ka waran haddii aan daroogo qaatay ka hor inta anan ogaan in aan uur leeyahay?

Haddii aad daroogo qaadatay ka hor intaadan ogaan inaad uur leedahay, waa muhiim inaadan argagixin. La hadal umulisadaada, dhakhtarka ama la xiriir MotherSafe (02) 9382 6539 (Sydney) ama 1800 647 848 (wicitaan bilaash ah).

Methadone iyo buprenorphine ka markaad uurka leedahay

Haddii aad isticmaasho heroin ama daroogooyin kale oo ah opioid, kala hadal umulisadaada ama dakhtarka wax ku saabsan ku bedelidooda barnaamijka methadone. Isticmaalida methadone ama buprenorphine meeshii aad ka isticmaali lahayd heroin waxay awoodaa inay:

- hagaajiso caafimaadkaaga iyo ka ilmahaaga
- yareyso khatarta ay u leedahay ilmahaaga
- inay yareyso khatarta dhibaatada uurka
- ka caawiso dejinta isticmaalka daroogada iyo qaab nololeedka.

Daroogada markaad uurka leedahay – waxaan ognahay

Daroogo	*Siday u saameyso uurka*
Benzodiazepines (Faalyamka, Normison, Serepax, hypnodorm, Xanax, Temaze)	• Daroogadaan waxay u gudubtaa dahaarka mandheerta waxayna saameyn kartaa koboca iyo koritaanka ilmaha. • Waxaa ku soo saari karaan ilmaha dhashay astaamaha ka bixitaanka. • Haddii laguu qoray benzodiazepine, waa muhiim inaad la hadasho dhakhtarkaaga haddii aad uur leedahay ama aad qorsheynayso inaad uur qaado. • Daroogadaan waxaa sidoo kale hooyadu ugu gudbin kartaa ilmaha caannaha naaska. Jirka ilmaha uma sameyn karo daroogadaan si dhakhso ah waxayna isugu ururi karaan doose aad u sareeya.
Cannabis (pot, dope, ganja, grass, weed)	• Ku cabbitaanka cannbis tubaako micnaheedu waxaa weeye waxaad sanka ka qaadataa korbon monoxide iyo kiimikooyin kale oo waxyeelo badan oo laga yaabo inay u keenaan dhibaatooyin ilmaha. • Waxay kordhisaa khatarta ah in ilmuhu dhasho wakhtigiisa ka hor iyo miisaanka dhalashada oo hooseeya.
Kocaine	• Isticmaalka cocaine ku waxay kordhisaa khatarta dhicinta iyo ilmaha oo dhinta. • Waxay dhuubi kartaa marinada dhiiga ee labadaba ilmo galeenka hooyada iyo ilmaha oo yareysa siinta dhiiga ilmaha, oo keenaysa dhibaatada koritaanka, iyo oo keeni karta in mandheertu ka soo fuqdo ilmogaleenka.
Methamphetamines (speed, ice, crystal meth)	• Methamphetamines waxay kordhisaa heerka garaaca wadnaha hooyada iyo koritaanka ilmaha. • Sida cocaine, daroogadaan waxay dhuubi kartaa marinada dhiig mareenka ilmaha iyadoo sababeysa dhibaatooyinka koboca waxaa sidoo kale laga yaabaa inay keento in mandheerta ka godo ilmo galeenka. • Cabbitaanka sigaarku waxay kordhin kartaa saameynta xawaaradaha marrinada dhiiga ee ilmaha. • Isticmaalida daroogooyinkan intaad uurka leedahay waxaa lagu xiriiriyey dhiigitaan, fool hore, dhicin iyo khatar kororta ee ugxanta oo aan caadi noqon.
Ecstasy (E, XTC, X)	• Ecstasy waxay keentaa kor u kaca dhiig karta iyo heerkulka jirka oo keeni kara dhibaatooyinka uurka. • Isticmaalka noocyadaan daroogada intaad uurka leedahay waxaa lala xiriiriyey koritaan dib u dhaca caaddi ahaansho la'aan adag.
Opioids (heroin, morphine, pethidine, codeine, oxycodone, methadone, tramadol)	• Opioid isticmaalkeeda markaad uurka leedahay waxay kordhineysaa khatarta dhicinta, dhalida ilmo aan wakhtigii u dhammaan, dhimashada ilmaha, ku dhalashada miisaan hoose, iyo Xaalada Dhimashada Degdega ah ee ilmaha (SIDS).

Ka taxadar kafeynta

Kafeyntu waa daroogo ku kicinaya oo ku jirta kafeega, shaaha, jukulaatada iyo cabitaanada kale (sida cibitaanada tamarta iyo kolada). Waxaa jira wax laga saluugsan yahay kafeynta oo ah in wax aad u badan oo kafeyn ahi laga yaabo inay kordhiso khatarta dhicinta iyo ilmaha aan degenayn. Inkastoo daraasaadka qaarkood ay ku taliyaan sidii aad uga dhigi lahayd dhexdhexaad qadarka kafeyntu inuusan kordhin khatarta, kuwo kale waxay leeyihiin in wax ka badan 300gm oo kafeyn ahi maalintii waxaa laga yaabaa in lagu xiriiriyo khatarta sare ee dhicinta keenta, khaas ahaan dumarka khamrada iyo sigaarka caba. Sidaad uga badbaado, ha qaadan waxaan ka badneyn 200gm oo kafeyn ah maalintii intaad uurka leedahay.

200mg waxay la mid tahay:

- 2 koob oo kafeyga la shiiday ah (100mg oo koobii 250ml ah) ama
- 2½ koobab ee kafayga markii la sameeyo ah (75mg oo koobkii 250ml ah) ama
- 4 tii koobee shaah ah ee dhexdhexaad xoogodu yahay (50mg oo koobkii 250ml ah) ama
- 4 koob ee cocoa ah ama jukulaadada kulul (50mg oo koobkii 250ml ah) ama
- 6 dii koob ee kola ah (35mg ee 250ml ah).

Qadarka kafeynta ee qaar ka mid ah cabitaanka fudud way kala duwanaan karaan saadaraadeed jeegaree qoraalka. Qaar ka mid ah cabitaanada fudud qaarkood sidoo kale waxay ka kooban yihiin geedka guarana wax laga soo qaaday oo ka kooban cafeynta. Lama yaqaan waxa saameynta guaranadu tahay ee uurku.

Infekshinada laga yaabo inay saameeyaan adiga ama ilmahaaga

Inkastoo infekshino badani – sida hargabka guud – wax dhibaato ah uma keenaan uurka, qaar waxaa loo sii gudbin karaa ilmaha waxayna noqon karaan kuwo dhib weyn u leh. U sheeg dhakhtarkaaga ama umulisadaada haddii uu jiro fursad aad ku qabi karto infakshinada shaxda boggagan soo socda.

Qaar ka mid ah STIs waxay saameyn u keeni karaan uurkaaga ama ilmahaaga. Waa suurtogal inaad qabto STI adoon ogeyn – infekshinada qaarkood malaha waxa astaamo ah. Haddii aad u baahan tahay macluumaad intaas ka badan ama caawimaad ku saabsan STIs, la xiriir Xarunta Caafimaadka Galmada ee Sydney oo bixisa adeegyo qarsoon oo bilaash ah 1800 451 624 (wicitaan bilaash ah) ama ku booqo www.sshc.org.au

Haggee laga heli karaa caafimaad badan iyo macluumaad ku saabsan uurka iyo daroogada:

MotherSafe (02) 9382 6539 (Goobta Magaala weynta Sydney) ama 1800 647 848 (Degmooyinka NSW). MotherSafe waxay shaqeysaa laga bilaabo 9 subaxnimo ilaa 5 galabnimo, Isniinta ilaa Jimcaha (iyadoo laga saarayo Fasaxyada dadweynaha). Waxaad sidoo kale ku booqan kartaa MotherSafe interneetka ah www.mothersafe.org.au

ADIS (Adeega Macluumaadka Daroogada iyo Khamrada): khadka taleefanka oo 24 saac ah ee cid kasta oo dooneysa caawimaad ku saabsan dhibaatada khamrada ama daroogada, ama macluumaad ku saabsan khamrada ama daroogada. Tel: (02) 9361 8000 ama 1800 422 599 (degmooyinka NSW).

Infekshinada uurka

Infekshinka	*Sidee laysugu gudbiyaa*	*astaamaha*
Pertussis (Xiiqdheerta)	Xiriir dhow oo lala yeesho qofka qaba-dhibcaha uu faafiyey qufucu ama hindhisada ayaa gudbisa. Dhibcahan waxay ku jiri karaan hawada, masar la isticmaalay ama meelaha dushooda qofku taabtay.	Waxaa laga yaabaa inay ka mid tahay xumad khafiifa, sanka oo ku xirma ama sanka oo duub kaa socdo, qufac iyo daal. Noociisa dhabta ahi waa qufac oo leh hawo qaadasho oo keena cod "xiiq ah".
Influenza (Hargab)	Sida kore.	Astaamaha noocooda waxaa ka mid ah xumada ama qabowga, qufaca, cunaha xannuun, sanaka oo duuf kaa socdo, dareemida daal badan, xannuunka muruqyada, xannuunka kala goysyada iyo madax nannuunka. Doono tallo caafimaad oo isla markiiba haddii astaamuhu ay sii xumaadaan ama haddii aad isku aragto neefta oo kugu yaraata, xabadka oo ku xannuuna, wareer, wareer degdeg ah ama matag soo noqnoqda.
Rubella (Jadeecada Jarmalka)	Sida kore.	Kuwo badan waxaa ka mid ah finan baaba'aya, xumad yar, sanka oo duuf kaa socdo, cunno xannuun, qumanka oo ku barara iyo kala goysyada oo ku xannuuna.
Busbuska (varicella)	Sida kore.	Xumad yar oo degdeg ah, sanka oo duuf ka soconayo, nabarada maqaarka iyo dareen guud ahaan ah inaadan fiicneyn oo ka bilowda ka soo bax yar ka hor intuusan noqon mid biyo leh oo marka ugu danbeysana nabaro qolof leh noqda.
Xannuunka beerka nooca B	Waxaa keena fayras ku nool dhiiga iyo dareeraha jirka. Waxaana laysugu gudbin karaa galmada, iyadoo lawada isticmaalayo irbado, farshaxanka jirka oo aan nadiifin (taatuuga) ama ilmaha waxaa loogu gudbiyaa markuu dhalanayo.	Dad badan oo qaada fayraska xannuunka beerka nooca B ma laha wax astaamo ah, laakiinse weli waxay gudbin karaan cudurka dad kale. Astaamaha waxaa ka mid ah maqaarka oo leh dhibac jaalle ah oo maqaarka ah iyo caddaanka indhaha (cagaarshowga), kaadi muqdi ah iyo saxaro midab duwan, xumad, rabitaanka cuntada oo kaa luma, daal iyo xannuunka kala goysyada.

	Saameynta ilmaha	*Waxaa lagaa doonayo inaad ogaatid*
	Waxay noqon karaan infekshin naf ka dhowka ilmaha. Qaar ka mid ah ilmaha dhashay waxaa laga yaabaa inaysan gebi ahaanba qufacin laakiinse waxay joojin karaan neefsiga oo ay isu bedeli karaan buluug. Ilmaha dhashay qaarkood waxay dhib kala kulmaan xagga quudinta wayna mergan karaan ama wax liqi waayi karaan.	Ilmuhu waxay u baahan yihiin in la tallaalo toddobaadka 6aad bilaha 4aad iyo 6aad. Hooyada waa in laga tallaalaa xiiq dheerta uur kasta saddexda bilood ee saddexaad (qiyaastii 28 toddobaad) maadaaba difaaca jirka ee ay sameyso uu ugu wareejiyo ilmaheeda maandheerta. Tani waxay siineysaa ilaalin ilaa uu ilmuhu ka weynaado si loo tallaalo. Sidoo kale waa muhiim in carruurtaada kale laga tallaalo xiiqdheerta.
	Waxay dhalin kartaa dhicin ama carqaladaha kale ee uurka sida fool wakhtigeedii ka horeysa. Infekshinka ilmaha dhashay wuxuu keeni karaa jirro darran.	Hargabku (Flu) waa jiro aad laysu qaadsiiyo oo ku dhacda xubnaha neefsiga. Waa muhiim in lays tallaalo sannad kasta ka hor xilliga hargabka tallaal cusub ahaan ayaa la diyaariyaa sannad kasta si wanaagsan udhigma welwelka loo saadaaliyey xilliga hargabka ee soo socda. Tallaalku waa u bilaash dhammaan dumarka uurka leh waxaana loo arkaa mid ammaan u ah isticmaalka wakhti kasta oo aad uur leedahay iyo markaad naas nuujineyso. Si kastaba ha ahaatee, dumarka xasaasiyada qaba ama xasaasiyada badan ka qaba ukumaha waa inay raadsadaan tallo takhasus leh. Dumarka la tallaalay, waxaa mara mandheerta lidka jirka iyo ilmuhuna waxay ku dhashaan heerar sare oo ilaaliya xilliga ay dhashaan.
	Waxay keeni karaan dhicin iyo waxyeelo daran oo dhalashada ah, oo ay ka mid tahay iinta garaadka iyo dhibaatooyinka araga, maqalka iyo wadnaha.	Waa wanaagsan tahay in la jeegareeyo difaacaaga jirka ka hor uurka (xitaa haddii lagu tallaalay). Waa lagaa tallaali karaa rubella ka hor intaadan uurka yeelan. (laakiinse maya markaad uurka leedahay). U sheeg umulisadaada ama dhakhtarka haddii aad la xiriirtay qof qaba rubella.
	Wuxuu keeni karaa waxyeelo dhalasho, iyo sidoo kale infekshinka busbuska ilmaha dhashay.	Dumarka badidooda Australia jooga difaac ayey ka qabaan busbuska. Waa lagaa tallaali karaa busbuska ka hot intaadan uurka yeelan (laakiin maya markaad uurka yeelato). Usheeg umulisadaada ama dhakhtarkaaga haddii aad la xiriirtay qof qaba busbus.
	Wuxuu u gudbin karaa infekshin ilmaha markuu dhalanayo. Haddii aan la daaweyn, waxay keeni kartaa dhibaatooyin caafimaad oo khatar ah sida waxyeelada beerka ama kansarka beerka.	Dumarka waxaa la siinayaa baaritaanka xannuunka beerka nooca B intay uurka leeyihiin. Dhammaan ilmaha ku dhasha NSW waxaa lagu siiyaa tallaalka xannuunka beerka nooca B oo bilaash ah isbitaalka ka dib markay dhashaan. Tani waxay caawineysaa inay ka ilaaliso ilmaha xannuunka beerka nooca B guud ahaan. Waxay sidoo kale caawineysaa inay ka ilaaliso ilmaha infekshinka haddii hooyadu qabto xannuunka beerka nooca B. Haddii hooyadu qabto xannuunka beerka nooca B, cirbad dheeraad ah ayaa la siinayaa ilmaha si ay uga caawiso inay ilaaliso isaga ama iyada.

Infekshinada uurka oo sii socda

Infekshinka	*Sidee laysugu gudbiyaa*	*astaamaha*
Xannuunka beerka nooca C	Waa xannuunka beerka oo soo noqnoqda oo uu keeno fayras dhiiga ku jiraa. Wuxuu badanaa saameeyaa dadka isku dura daroogada. Waa la qaadaa marka dhiiga qof qaba uu dhexgalo dhiiga qof kale. Tani waxay dhici kartaa marka la wadaago irbadaha iyo qalabka kale ee loo isticmaalo iskudurida daroogada, ama farshaxanka jirka oo sifeyn (taatuuyada). Dadka qaarkii waxay ka qaadaan fayraska dhiig ku shubida ama walxaha dhiiga ka hor 1990.	Xannuunka beerka nooca B ahaan.
HIV	Dad badani ma leh wax astaamo ah heerarka ugu horeeya. Waxaa laga yaabaa inaad khatar ugu jirto HIV haddii: • aad sameyso galmo aad waxba ka gashan • saygaaga ama adigu aad ka timaadeen dal uu HIV – gu uu ku badan yahay, oo ay ku jiraan qaar ka mid ah dalalka Eeshiya iyo Afrika • aad la wadaagtay qalabka laysugu duro daroogada • dhiig lagugu shubay Australia gudaheeda intii u dhaxeysay 1980 iyo 1985	Waxaa ka mid noqon kara astaamaha sida kuwa hargabka oo kale ah ee soo noqnoqda - xumad, cunne xannuun, qanjidhada oo ku barara, finan, sidoo kale shuban aan sharaxaad lahayn, miisaanka oo kaa dhaca, finan soo noqnoqda, ama jirooyin la xiriira AIDS sida qabow ku gala, kansarka maqaarka, infekshinka maskaxda iyo infekshinka jeermiska daran ah.
Parvovirus, oo sidoo kale loo yaqaan cudurka slapped cheek ama cudurka shannaad	Xiriir dhow oo aad la yeelato qofka qaba. Waxaa lagu gudbiyaa dhibacaha qufaca iyo hindhisaada. Wuxuu saameeyaa badiba carruurta dugsiga iyo kuwaan dugsiga gaarin.	Badanaa jiro fudud oo xumad leh, finan u eg xarkaha (oo ka soo muuqanaya dhabanada), marmarka qaarkoodna leh xannuunka kala goysyada.
Cytomegalo fayras (CMV)	Infekshin laga soo qaaday xiriir dhow oo ah qof la xiriiraya qof kale candhuuf, kaadi iyo dareerayaasha kale ee jirka. Waxaa lagu gudbin karaa neebiyada carruurta sidoo kale oo wata infekshin dhibco ah.	Badanaa wax astaamo ah oo uu yeelanayo dadka waaweyn ee caafimaadka qaba ma jiraan. Waxaa laga yaabaa inay keenaan astaamo la mid ah xumada qanjidhada.
Strep B (infekshinka streptococcal ka kooxda B)	Infekshin ay keentay bakteeriya (streptococcus kooxda B). oo ku saabsan 12-15 kiiba 100 kii dumara waxay ku qaadaan bakteeriyada ferjiga.	Ma jiraan wax astaamo ah oo ay dumarku yeelanayaan.
Infekshinka toxoplasmosis	Oo uu keeno ku dulnoole laga helo badan saxarada bisada. Waxaa sidoo kale keeni kara cunida hilib qaydhiin ama si fiican loo karin.	Qanjidhada lymph ee bararsan, xannuunka muruqa iyo xannuuno, madax xannuun, xumad, guud ahaan aan dareemaynin fiicnaan.

	Saameynta ilmaha	Waxaa lagaa doonayo inaad ogaatid
	Waxaa jira khatar yar (5tiiba 100 kii kasta ee ilmo ah ee ay dhasho hooyo qabta xannuunka beerka nooca C) u gudbinta infekshinka ilmaha intay uurka leedahay ama markay dhasho. Fursadaha ilmaha loogu gudbinayaa nuujinta aad ayey u yar tahay ilaa aad la sameyso ilmaha labadiina dhiig oo istaabta mooyee (tusaale waxaa ku dilaacisay ibta ilmuhuna wuxuu ku leeyahay xagtimo afka xareerihiisa).	Haddii aad khatar ugu jirto xannuunka beerka nooca C, ha lagu baadho. Wixii macluumaad ah ee intaas ka badan oo ku saabsan xannuunka beerka nooca C ee uurka, wac Khadka taleefanka Xannuunka beerka (02) 9332 1599 ama 1800 803 990. Oo ah adeeg qarsoon oo bilaash ah.
	HIV waxaa loo gudbin karaa ilmaha ntaad uurka leedahay (inkastoo loo arkay inay tahay siga ugu yar ee caamka ah), dhalida ama naas nuujinta. Khatarta infekshinka ilmaha iyo hooyada wuxuu u yar yahay sida 2 ee 100 ilmoodba haddii hooyada ay daawo qaadato, laakiinse khatartu way korartaa haddii aan la daaweyn ilmuhu wuxuu leeyahay daaweyn dhalashada ka dib. Naas nuujinta waa layska ilaaliyaa.	Dumarka waxaa la siiyaa baaritaanka HIV intay uurka leeyihiin. Haddii aad leedahay HIV ama AIDS markaad uurka leedahay, waxaad u baahan tahay tallo takhasusleh oo daaweynta ku saabsan si loo hagaajiyo caafimaadkaaga oo loo yareeyo khatarta ilmaha. Wixii macluumaad dheeraad ah, kala xiriir ACON (AIDS Council of NSW) Tel: (02) 92062000.
	Waxaa laga yaabaa inuu keeno dhicin.	Dadka waaweyn badidoodu difaac bay ka leeyihiin, laakiinse shaqaalaha xannaanada carruurta iyo daryeelka caafimaadka iyo macalimiinta ayaa laga yaabaa inay khatar ku jiri karaan. Iska ilaali wixii ka dilaaca Preschool ada iyo dugsiyada aad la xiriirto. U sheeg umulisadaada ama dhakhtarkaaga haddii aad la xiriirtay ilmo xannuunka qaba.
	Ilmaha ku qaba xannuunka CMV markay uurka ku jiraan waxay khatar ugu jiraan cuddurka beerka ama xameytida, maqalka oo ay beelaan, koritaanka maskaxda iyo dhibaatooyinka arga.	Gacan dhaqid taxadar leh (tusaale markaad la xiriirto carruut ama neebiyada faraha la gasho) khatarta ayey yareyn karaan. Haddii ay kula tahay inaad la falgashay CMV, la hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada.
	Waxaa loo gudbin karaa ilmaha markuu dhalanayo wuxuuna dhalin karaa infekshin khatar ah. Haddii ilmuhu qaado wuxuu u baahan doonaa antibiyootig waxaana laga yaabaa inuu u baahdo xannaano degdeg ah.	Isbitaalada NSW waxay leeyihiin laba siyaalood oo kala duwan oo loo maareeyo Strep B. isbitaalada badidooda waa lagaa jeegareynayaa Strep B. haddii aad tahay side Strep B waxaa lagugu siin doonaa foosha antibiyootig. Isbitaalo kale, dumarka arimaha qatarta ah leh waxaa lagu siin doonaa foosha antibiyootig, arimaha khatarta waxaa ka mid ah foosha ka hor 37 toddobaad ama yeelashada heerkul sare.
	Infekshinka waxaa lagu soo gudbin karaa ilmo galeenka oo keeni kara dhibaatooyin daran sida waxyeelo maskaxeed iyo indha la'aamta ilmaha.	Dhibaatooyinku waxay dhacaan oo kaliya haddii qofka dumarka ahi ay qaado markii ugu horeysay iyadoo uur leh. Tallaabooyin hore looga taxadarayo waxaa ka mid ah dhaqida gacmaha ka dib markaad faraha saarto hilib qaydhiin, hilib aad si aad ah u kariso, iyo iska ilaalinta xiriir inaad la yeelato bisadaha – ha qabanin saxamada khashinka.

Infekshinada uurka oo sii socda

Infekshinka	*astaamaha*	*Saameynta ilmaha*
isfiilato	Dumarka badidiisa qaba isfiilatada malaha wax astaamo ah. Astaamaha waxaa ka mid noqon kara nabaro aan xannuun lahayn oo ku yaal fejiga xareerihiisa iyo finan gacmaha ah, cagaha ama qaybaha kale ee jirka.	Waxay keeni kartaa dhicin goor dambe. Haddii qof dumar ah oo uur leh ay qabto jabot, way u gudbin kartaa ilmaha, waxay u keeni kartaa ilmaha indho la'aan.
Chlamydia	Dumarka waxaa laga yaabaa inay qabaan tan iyagoon ogeyn, laakiinse waxaa laga yaabaa inay jiraan astaamo sida dheecaan ka yimaada ama cuncun markaad kaadiso, ama xannuun gun dheer oo uurku jirta ah intaad galmo ferjiga ah sameynayso. Ka sokow astaamahaas, sababo kale oo wanaagsan oo aad baaritaan ku sameyn karo waa: • 30 inaad ka yar tahay • haddii adiga ama saygaagu uu yeeshay lamaane galmo oo cusub lix bilood ka hor intaadan uurka yeelan • haddii lagugu wiisateeyey inaad qabto STI kale Haddii aan la daaweyn, chlamydia wuxuu sidoo kale keeni karaa infekshin khatara (cudurtka huritaanka miskaha) tuubooyinka fallopianka ah ama qoorta ilmo galeenka. Tani waxay saameyn kartaa wax dhalida.	Waxaa loo gudbin karaa ilmaha markuu dhalanayo, isagoo keenaya infekshinka indhaha (daafka) ama qabowga.
Kaadi dhiiga	Dheecaan dheeraad ah oo ka yimaada ferjiga ama cuncun markaad kaajeyso; xannuunka uurku jirta oo qoto dheer markaad galmada ferjiga sameynayso.	Haddii aad qabto oo aan la daaweyn infekshinku waxaa loo gudbin karaa ilmaha oo keenaya infekshinka indhaha (daafka) ama dhibaatooyinka marinka kore ee neef mareenka.
Isnadaamiska ferjiga	Waa mid xannuun badan, xadantooyo leh ama finan cuncun leh oo ku yaal goobta ferjiga. Dadka qaarkii waxaa ku dhaca astaamo sida kuwa hargabka oo kale ah. Marmarka qaarkood ma laha wax astaamo ah.	U sheeg dhakhtarkaaga ama umulisada haddii adiga ama wax ka mid ah lamaanahaaga ay qabeen ama ay qabaan isnadaamiska ferjiga. Khatarta ilmaha lagu qaadsiin karo waa heerka ugu sareysa markaad yeelato finanka ugu horeeya ee soo baxa, ama markaad ka bogsaneyso ka soobaxaan ugu horeeya. Soo bixitaanadaa dheeraadka intaad uurka leedahay si dhif ah ayey u waxyeelaan ilmahaaga aan dhalan. Laakiinse haddii aad u malayneyso inay kaasoo baxaan marka fooshaadu bilaabanto, isbitaalka aad sida ugu dhakhsaha badan ee suurta galka ah. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato in ilmaha qaliin lagu dhaliyo si looga hortago inuu ilmuhu jirado. Haddii hadda ka hor ay kugu dhacday in waxyaalahaasi kaa soo baxaan, waxaa laga yaabaa inuu ilmuhu yeesho waxoogaa iska difaacid ah isnadaamiska ferjiga.
Ka soo baxyada ferjiga	Ka soo baxa ferjigu badanaa xannuun ma leh. Waxaa laga yaabaa inay ku bilowdaan bararo yar yar oo aan xannuun lahayn oo ka soo baxa ferjiga, mar marka qaarkood isubedela burooyin u eg cauliflower ka khaas ahaan intaad uurka leedahay. Laakiinse marmarka qaarkood ka soo baxyada ferjiga waa ka jilicsan yihiin oo ay adag tahay in la arko.	Inkastoo ay caam ku yihiin dumarka uurka leh, ka soo baxyada ferjigu mar iyo dhif ayey keenaan dhibaatooyin.

	Daaweynta
	Antibiyootig: qof kasta waa inuu sameeyaa baaritaan dhiig uurka horaantiisa.
	Antibiyootig: Haddii ay kula tahay inaad qabto chlamydia la hadal umulisadaada ama dhakhtarkaaga.
	Daaweyn isla markiiba ah oo antibiyootig ah badanaa ayaa ka hor tegaysa wixii dhibaato u keenaya ilmaha.
	Daaweynta waxay caddaadineysaa inuu soo baxa isnidaamisku, waxayna daaweysaa astaamaha. Laakiinse sababtoo ah fayrasku wuxuu ku jiraa jirka, astaamuhu way soo noqon karaan.
	Finanka waa la goyn karaa laakiinse fayraska, keena wuxuu ku jirayaa jirka, finankana waxaa laga yaabaa inay dib u soo muuqdaan.

Uurka iyo shaqada

Inay shaqadaadu ku lugleedahay shaqo gacmeed culus mooyee ama khataraha mihnadeed ee laga yaabo inay waxyeelaan ilmahaaga, ma jirto sabab aadan u shaqeyn kareynin markaad uurka leedahay. Shaqooyinka qaarkood waxaad xiriir la sameynaysaa waxyaalo laga yaabo inay waxyeeleeyaan ilmaha aan dhalan. Kuwanina waa qaar tusaalayaasha ka mid ah, laakiinse ma aha liis dhan oo ah khataraha.

Infekshinada: Ka shaqeynta daryeelka caafimaadka, xannaanada carruurta ama xayawaanka, tusaale, waxay kordhin kartaa khatarta infekshinada laga yaabo inay saameeyaan ilmaha.

Kiimikada: daryeelka caafimaadka, daryeelka ilkaha, xannaanada hoolaha, wershadeynta soosaarida waxyaalaha lagu kontoroolo cayayaanka waa qaybo uun laga yaabo inay khatar ku lug leeyihiin.

Fallaaraha: Ka shaqeynta raajatada ama qalab khatar ah dhib badan ma leh haddii la maro tallaabooyinka ammaanka iyo caafimaadka, iyo shaqada ee caadiga ah.

Khataraha kale: Shaqooyinka ku lugta leh wax culus qaadista ama istaagida wakhti dheer waxay keeni karaan khataro.

Haddii ay shaqadaadu ku lug leedahay istaagnida wakhti dheer, waa inaad hubisaa qaadashada fursada aad ku fadhiisato inta lagu jiro nasashada (haddii ay suurtogal tahay, cagahaaga kor u qaad adoo saaraya kursi kale). Istaagnida wakhti dheer waxaa laga yaa inuu kordhiyo fursadii aad ku qaadi lahayd xiddidada oo ku barara markaad uurka leedahay. Wixii macluumaad dheeraad ah, ka eeg *Waxyaalaha guud ee aad ka qabto uurka* bogga 43aad.

Haddii aad fadhiisato miis ama kumbiyuutar maalinta badideeda, qaado dhawr taqiiqo saacad kasta oo aad ku istaagto oo aad ku socsocoto. Ka taxadar dhabarkaaga adoo:

- Ka warqabaya qaabka fadhigaaga- fadhiiso oo dherer ahaan istoosi
- Isticmaalaya kursi ku siinaya taageero wanaagsan oo dhabarka ah.

Iska ilaali qaadida waxyaalaha culus ama fuulida jaranjarada iskuna day inaad si taxadar leh u foorarsato – khaas ahaan uurka wakhtigiisa dambe marka isbedelka jirku uu waxyaalahan adkeyn karo.

Si aad u hubiso in shaqadaadu ay ammaan tahay markaad uurka leedahay, weydii umulisadaada, dhakhtarkaaga, loo shaqeeyaha, wakiilka ururka shaqaalaha, ama sarkaalka ammaanka iyo caafimaadka mihnada. Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa Hay'ada WorkCover ee NSW, wixii caafimaad ah wac 13 10 50 ama gal www.workcover.nsw.gov.au wixii ah nuqulka buug yar oo bilaash ah, *shaqada iyo uurka*. WorkCover sidoo kale waxay hayaan macluumaad ku saabsan xuquuqdaada shaqaale ahaan, oo ay ku jirto xuquuqdaada inaad awoodo u qabashada shaqo kale loo shaqeeyahaaga oo ammaan ah, ama inaad qaadato fasax hooyonimo oo aan lacag lahayn.

Qaar ka mid ah khataraha guriga ku hareeraysan

Carruurta jiran Ka warqab sidoo kale inaad qaadi kartid infekshinka laga yaabo inuu saameeyo ilmahaaga oo ka yimid carruur kale oo yar yar, sida busbuska ama parvovirus jirada afka Ingiriiska loogu yeero (Slapped Cheek Syndrome). Had iyo jeer u sheeg dhakhtarkaaga ama umulisadaada haddii aad welwelsan tahay.

Ka taxadar xayawaanka la xannaaneysto (marabida) Qof kale ha nadiifiyo weelka wasakhda bisada ama wixii ah saxarada bisada – laakiinse haddii aad sameynayso, xiro gacmo gashi gacmahaagana si taxadar leh ugu dhaq biyo kulul iyo saabuun. Tani waa inaad iska ilaaliso khatarta infekshinka loogu yeero toxoplasmosis. Infekshinkan uma eka inuu jirro kuu keenayo, laakiinse wuxuu u keeni karaa indha la'aan iyo waxyeelo maxkaxeed ilmaha aan dhalan. Looma baahna inaad iska tuurto bisadaada – ka taxadar uun nadaafada.

Waxaad sidoo ka qaadi kartaa toxoplasmosis hilibka qaydhiin iyo ciidda. Haddii aad uur leedahay, xasuuso inaad:

- dhaqdo khudaarta iyo miraha ka hor intaadan cunin
- iska ilaali hilibka aan si fiican loo karin ama qaydhiin
- gacmahaaga dhaq
  - > ka dib markaad xayawaan korsato (marabiyeysato)
  - > ka dib markaad taabato dareeraha jirka
  - > ka hor intaadan wax cunin, iyo ka hor iyo ka dib intaadan cuntada diyaarin
- iska ilaali inaad taabato saxarada bisada
- xiro gacmo gashiga markaad jardiinka ka shaqeynaso.

Infekshin kale oo loogu yeero cytomegalovirus (CMV) ayaa sidoo kale waxyeelayn kara koritaanka ilmahaaga aan dhalan, xaaladaha qaarkoodna keeni kara dhicin. Waxaad ka qaadi kartaa CMV taabashada waxyaalaha jirku soo saaro sida kaadida ama candhuufta. Si aad isaga ilaaliso infekshinka, ku dhaq gacmahaaga biyo iyo saabuun ama isticmaal aalkolada laysku masaxo gaar ahaan markaad neebka bedesho.

Iska ilaali birta loo yaqaan lead ta Si dhammeystiran isagama ilaalin karno birta sababtoo ah waxay ku jirtaa hawada iyo ciidda. Waxaan qaadanaa wax yar oo ka mid ah. Laakiinse carruurtu iyo dumarka uurka leh khatarta dhibaatada ay u keenayso birta way sareysaa taas oo keentay birta lead ka oo siyaado ah.

Carruurta waxay qaataan bir ka badan dadka waaweyn. Markaad uurka leedahay, heerarka hoose ee birta waxay dhexmari karaan mandheerta waxayna saameyn karaan koritaanka garaadka ilmaha. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inay dhibaato u keenaan koritaanka, maqalka iyo dabeecada.

Ma naqaano haddii saameyntani tahay mid la bedeli karo.

Dib u hagaajinta guryuhu waxay kordhin kartaa inaad u furnaato birta. Haddii gurigaaga la dhisay ka hor 1971 (markii rinjiga ku saleysnaa birtu uu weli jiray), waxaad heshaa tallo ka hor intaadan sameyn wax carqaladeynaya rinjiga. Carqaladeynta rinjiga birta ku saleysan wuxuu faafin karaa boodhka birta hawada iyo guriga hareerihiisa oo dhan. ***Waa muhiim in dumarka uurka lehi iyo carruurtu aysan joogin inta guriga dib u hagaajinta lagu sameynayo taas oo carqaladeynaysa rinjiga ku salaysan lead-ka.***

Ilaha kale ee birta waxaa ka mid ah birta wershadaha (sida dib u warshadeynta bateeriga gaariga), dharka iyo boodhka dharka shaqaalaha birta, hiwaayada isticmaasha birta (-nalka birta, maleyga iyo dheriyada dhoobada ah) daawooyinka caadada qaarkood sida pay-loo-ah, bali goli, rueda iyo azarcon, weelka dhalada cad ee birta ah, iyo alaabta cuntada lagu kariyo ee dalalka soo koraya (birtu waxay ka soo bixi kartaa ololka birta).

Goobaha u dhow ceelasha macdanta ama dhalaaliyayaasha birta, diqowga birta ee degaanka iyo guriga wuu ka sareynayaa goobaha magaalada badidooda.

Dumarka uurka leh ee khatarta ugu jira yeelashada heerka birta kor loo qaaday waa inay tan kala hadlaan dhakhtarkooda.

Nadiifinta walxaha, rinjiga iyo kiimikada kale ee guriga Jeegaree waxa ku qoran walxahan si aad u hubisid inaysan jirin wax digniino ammaan ah ee loogu talagalay dumarka uurka leh. Haddii qoraaladu ay ka dhigayaan walxaha ay u muuqdaan kuwa aad sun u leh, waxaa laga yaabaa inay fiican tahay inaad iska ilaalisid isticmaalkooda wakhtigan. Haddii aad isticmaashid walxaha nadiifinta, koolada, rinjiga ama wixii kale ee ah kiimikada guriga, raac tilmaamaaha ammaanka ee ku qoran dusha. Waa inaad hubisaa in hawo badan oo cusubi oo nadiif ahi jirto.

Naphthalene ee ku jirta banooniyada iyada moth iyo keega musqusha lagu carfiyo Qaar ka mid ah banooniyada both iyo keega musqusha lagu carfiyo waxay ka kooban yihiin wax loogu yeero naphthalene. La falgelida qadar aad u badan oo ah naphthalene waxay u keeni kartaa waxyeelo unugyada dhiiga, iyadoo keenaysa xaalad loogu yeero dhiig yaraanta haemolytic. Qaar ka mid ah astaamaha laga yaabo inay dhacaan ka dib marka lagugu furo qadar aad u badan oo ah naphthalene waa daal, rabitaanka cuntada oo luma, lalabo, matag, iyo shuban. Ilmaha yar ee hadda dhashay gaar ahaan khatar ayey ugu jiraan waxyeelaynta unugyadooda dhiiga haddii lagu furo naphthalene.

Tallo dheeraad ah oo khuseysa khataraha caafimaadka ee naphthalene waxaa laga heli karaa maalintii 24 saac, toddobaadkii maalin kasta Australia oo dhan Xarunta Macluumaadka Sunta ee 13 11 26, ama Unugyada Caafimaadka Dadweynaha degaanka.

Sidee baan ku ogaanayaa waxa amaanka ah iyo waxaan ahayn?

MotherSafe waa adeeg taleefan oo bilaash ah oo loogu talagalay dumarka NSW. Waxay bixisaa adeeg la talineed oo waxyaalo badan koobaya oo loogu talahagaly dumarka iyo bixiyayaasha adeega caafimaadka ee doonaya inay ogaadaan wax ku saabsan daawooyinka ama saluugsan wax ku saabsan ku furnaantaas intaad uurka leedahay oo aad naaska nuujineyso. MotherSafe waxay ku siin kartaa macluumaad ku saabsan ammaanka iyo saameynta ay keeni karaan:

- daawada la qoro
- daawooyinka layska soo gato
- daroogada wadada
- infekshinada
- falaaraha ileyska
- waxyeelada shaqo ahaan ku furan.

MotherSafe waxay maamushaa rugta caafimaadka bukaan socodka loogu talagalay dumarka u baahan la talinta qaabilaada shakhsiyeed ee dhakhtarka kuna saabsan daawada markaad uurka leedahay. Waxay sidoo kale maamushaa rugta caafimaadka ee MotherSafePlan ee dumarka ka fekeraya inay uur yeeshaan. Dumarka waxay kala hadli karaan uurka, qaab nololeedka iyo nafaqada umuliso khibrad leh.

Ka wac MotherSafe (02) 9382 6539 (Goobta Magaala weynta Sydney) ama 1800 647 848 (degmooyinka NSW). MotherSafe waxay shaqeysaa laga bilaabo 9 subaxnimo ilaa 5 galabnimo, Isniinta ilaa Jimcaha (iyadoo laga saarayo fasaxyada dadweynaha).

Waxaad sidoo kale ku booqan kartaa MotherSafe interneetka ah www. mothersafe.org.au

Cunitaanka caafimaadka leh ee uurka loogu talagalay

Waa maxay sababta cunitaanka caafimaadka lehi aadka muhiimka ugu tahay uurka?

- waxay caawisaa inuu ilmuhu kobco oo koro
- waxay kaa caawineysaa inaad caafimaad yeelato intaad uurka leedahay
- waxay kaa caawineysaa inaad ku guuleysato miisaan fuulid caafimaad leh.

Waxaad sameynaysaa oo dhami waa inaad cunto cuntooyinka ka kooban mid kasta oo ka mid ah kooxahan cuntada ee soo socda maalin kasta cabna biyo fara badan.

Ka cun cuntooyinka mid kasta oo ka mid ah kooxahan cuntada maalin kasta:

- rooti, bariis, baasto, noodhalis iyo cuntooyinka kale ee miraha leh
- khudaarta iyo digirta (digirta micnaheedu waxaa weeye digirta la qalajiyey iyo peas, misiraha iyo cuntooyinka soy ga sida tofu)
- miraha
- caanaha, yoogatka, jiiska adag ama midka dhexdhexaadka ah (dufankiina la yareeyey)
- hilib mar dhow la kariyey, malay, digaag iyo ukumo
- lowska.

Biyo cab Biyo cab markaad haraado – badanaa in badan cililada kulul ama intaad jimicsanaysid. Dhammaan cabitaanada (marka laga reebo khamrada) waxaa lagu tirinayaa cabida dareere, laakiinse biyuhu waa waxa ugu fiican ee haraadka biiya. Marka laga hadlo kharashka iyo haboonaanta, wax ka sareeya biyaha tuubada ma jiraan, khaas ahaan haddii kiimikada ilkaha xoojisa lagu darey (falorayd waa kiimikada caawisa ilkuhu inay xoogeystaan). Haddii aad saluugsan tahay wax ku saabsan tayada biyahaad hesho, karkari biyaha ka hor intaadan cabin. Dumarka uurka leh waa inay yareeyaan cabidooda cabitaanka sida kookaha iyo kafeega sabatoo ah kafeynta iyo sonkorta ay ka kooban yihiin. Haddii aadan joogi karin cabitaankan la'aantiis, iskuday waxyaalo cafeynta bedelkooda ah.

Kooxaha cuntada iyo inta laga cunayo ee lagu talinayo markaad uurka leedahay

Kooxda cuntada	*Intee jeer baad cuneysaa maalintii?*
Rootiga, siiriyaalka, bariiska, baasto, noodhaliska.	4-6 jeer, oo halkii jeerba noqonayo: • 2 x 60g jeex rooti ah • 1 kuus rooti dhexdhexaad ah • 1 koob oo baasto, bariis, ama noodhalis la kariyey • ½ koob muesli aan dubin • 1 koob miinshaali la kariyey • 1 ⅓ koobab ah siiriyaal quraac ah
Khudaar, digir.	5 jeer, oo halkii jeerba noqonayo: • ½ koob khudaar ah oo la kariyey ama digir qalalan oo la kariyey • 1 koob oo khudaar salad qaydhiin • 1 botaato yar
Miro (furutka).	4 jeer, oo halkii jeerba yahay: • 1 miro dhedhexaad ah oo dhan (tusaale 1 tufaax dhexdhexaad ah ama moos) • 2 miro yar (tusaale balamyo ama miraha kiwi) • 1 koob oo miro qasacadeysan • 1 ½ qaado oo sabiib ah • 4 apricot oo qalalan
Caanno, yoogat, jiis iyo bedelaada cunto xoolaadka.	Ugu yaraan 2 jeer, oo halkii jeerba yahay: • 1 koob oo caano ah (dufan dhan, la yareeyey ama iskiim • 2 jeex oo jiis adag ama mid dhedhexaad ah (dufanka oo lagu yareeyey) • 200g yoogat (aan waxba lagu darin ama dhadhan loo yeelay) • ½ koob caanno la uumi bixiyey • 1 koob oo caano soy ah (oo lagu darey kaalshiyam) • 1 koob oo kastardh ah • ½ koob salmon ama sardine ah, oo ay ku jiraan lafo
Hilib caato ah, malay, digaag, ukun, digir.	1 ½ jeer, oo halkii jeer yahay: • ½ koob hilib caato ah oo shiidan • cad yar oo hilib caato ah ama digaag xajmigiisu leeg yahay calaacasha gacantaada • 2 cad oo yar yar • 1 malay oo yar maqaarkii • ½ koob salmon • 2 ukumo yar yar • ⅓ koob lows ah • ¼ koob abuur ah • ½ koob lentil la kariyey, digir ama digir yar yar

Haddii aad cunto cuntooyin dufanku ku badan yahay, sonkorta iyo cusbada… cun uun qadar yar ama cun mar mar, ma aha maalin kasta. Cuntooyinkan kuwo badan oo ka mid ah (tusaale, jibiska, keega, nacnaca, pies- ka ama cabitaanka fudud) micnahoodu waa boos yar oo aad u heyso cuntooyinka caafimaadka leh ee ilmahaaga iyo nafsadaadaba. Waxay sidoo kale dhalin karaan dhibaato miisaan.

Cuntooyinka fudud ee la qaato ma okay baa?
Cuntooyinka fudud ee la qaato badidoodu waxaa aad ugu badan saliida dheregsan, sonkorta, cusbada iyo kilojoules ka waxayna ku hooseeyaan nafaqada muhiimka ah.

Doorashooyinka cuntooyinka caafimaadka leh ee fudud ee la qaato waa kuwa cusub oo markaa la diyaariyey sandiwiijka hoolmiilka ah, rootiga kuus kuusan, kuwa la duubo ama bagels, focaccia ama rootiga turkiga oo ay ku jiraan wax lagu riday oo caafimaad leh, digaagaga baarbakiyuuga ah (-maqaarka laga saarey), iyo cuntooyinka uumiga lagu kariyey ama kuwa aasiyaanka ee la dubey.

Waxaad u baahan tahay inaad ka taxadarto cuntooyinka fudud ee la qaato sababtoo ah khatarta bakteeriyada cuntada ka dhalata awgeed. Guud ahaan, waxaa wanaagsan inaad iska ilaalisid cuntooyinka hore loo diyaariyey oo cun cuntooyinka cuseybka lagu diyaariyey.

Ilaa intee baan cunnaa?
Haddii aad haddaba cunto cunto isu dheelitiran, uma baahnid inaad ku sameysid isbedelo fara badan habka aad wax u cunto markaad uurka leedahay – ku dar uun cunitaan dheeraad ah oo khudaareed, laba jeer oo dheeraad cunto cunid ah iyo cad yar oo hilib ah maalin kasta. Shaxdaan waxay ku tuseysaa ilaa intaad ka cunaysid koox cunto oo maalin kasta.

Digtoonaanta Caafimaadka! Uma baahnid inaad cuntid ilaa laba intaad uurka leedahay.

Tusmada fikradaha ee si caafimaad leh wax u cunida markaad uurka leedahay

	Tusaha cuntada
Quraac	Siiriyaalka quraacda hoolgareyn ka ah, ama mushaalida caanaha dufanku ku yar yahay lagu sameeyey ama miraha la qalajiyey AMA Ukunta, jiiska dufanka lagu yareeyey ama digirta la dubay oo uu la socdo rootiga la dubay ee hoolgareynka AMA Yoogat, miro iyo rootiga la dubay ee hoolgareyn ee vegemite ka leh
Cuntada fudud ee subixii	Smoothiga mooska ee lagu sameeyey caanaha dufanka lagu yareeyey ama yoogatka AMA Miraha iyo yoogatka AMA Go miro ah
Qado	Sandiwiij, laalaab ama rootiga kuusan oo laga buuxiyey hilib caato ah, malay, ukun, jiis dufanka lagu yareeyey ama hummus iyo salad AMA Khudaar la dubay oo leh noodhalis, hilib lo'aad, malay, tofu ama lows leh go' miro ah AMA Maraq khudaareed iyo digir leh rooti hoolgareyn ah iyo jiis dufanka lagu yareeyey
Cuntada fudud ee galabtii	Buskutka hoolgareynka iyo vegemite AMA Lowska iyo miraha qalalan AMA Rootiga Pitta eel eh hummus ka
Cashada	Maraqa khudaarta digirta yar leh ama misiraha iyo bariiska, leh saladka miraha AMA Pizza ha guriga lagu sameeyey ee leh jiiska dufanka lagu yareeyey iyo salad la socda AMA Baasta leh hilib lo'aad oo aan baruur lahayniyo khudaar ama maraqa misir iyo salad la socda, iyo kastadhka mooska

Cunnida malayga markaad uurka leedahay

Malaygu wuxuu qani ku yahay borotiin iyo macdano, oo waxaa ku yar dufanka ka dhregsan wuxuuna ka kooban yahay omega -3 ga asidhka dufanka badan. Omega-3 ga asidhka dufanka badan waa muhiim horumarinta nidaamka kacsan ee ilmaha yar, ka hor iyo ka dib intaysan dhalan. Si kastaba ha ahaatee, malayga qaarkii wuxuu ka kooban yahay heerarka mercuriga ee laga yaabo inuu waxyeelo ilmaha aan dhalan ama nidaamka kacsan ee koritaanka ilmaha yar.

Qadarta ammaanka ah ee lagu talinayo iyo noocyada malayga ee dumarka uurka leh.

Dumarka uurka leh iyo kuwa naaska nuujinaya iyo dumarka qorsheynaya inay uur yeeshaan	*1 mar oo u dhiganta 150g*
Cun malay yar 2-3 jeer toddobaadkii. Malaygu waa inuu yar yahay oo uu le'ekaadaa saxanka cashada. Tusaalayaasha waxaa ka mid ah: taraaqad, silver warehou, bream, snapper, trevally whiting, flathead, kingfish, tabadiin gasacadeysan iyo salmon, herrings, caydi, shellfish, aragoosato, octopus AMA	
Cun libaax badeedka (cad), 1 mar toddobaadka ama billfish (broadbill, swordfish iyo marlin) oo aan malay kale lahayn labadaa toddobaad AMA	
Cun 1 mar toddobaadkii malay bisadeed ka ama roughy ga hurdiga ah (malayga moolka badda) oo aadan cunin wax malay ah oo kale toddobaadkaas.	

Cuntooyinka guud ee la saluugsan yahay intaad uurka leedahay

Waxaa jira dhawr nafaqooyin ah oo gaar ahaan muhiim kuu ah adiga inaad cunto intaad uurka leedahay.

Feerada

Feerada aadka u yare e cuntadaada ku jirta micnaheedu waxaa weeye inaadan lahaan doonin ogsijiin kugu filan oo qaada unugyada dhiiga ee cas cas waxaana laga yaabaa inaad daal dareento, tamar yari, neef la'aan ama maskax ahaan daal. Daraasado ayaa muujinaya in marka hooyooyinka aysan lahayn feero ku filan, waxaa laga yaabaa inay yeeshaan caqabado badan oo uurka ah ama ilmahooda waxaa laga yaabaa inuu yimaado goor hore.

Meelaha ugu fiican ee feerada waa hilibka aan barruurta lahayn ee cas, lowska iyo digirta sida digirta soy ama digirta yar yar.

Waxaad caawin doontaa jirkaagu inuu ka nuugo feero badan cuntadaada haddii aad heysato cuanto fiitamiin C- qani ku ah ama aad ku cabto cuntooyinkaaga. Tani waxay noqoneysaa wax u sahlan sida ku cabida galaas liin la miiray quraacda ama yaanyo, capsicum cas, broccoli ama digirta yar yar qadada ama cashada. Waxaa sidoo kale fiican inaad cabto kafee ama shaah inta u dhaxeysa cuntooyinka halkii aad ku cabi lahayd, maadaama cabitaanadan ay jirkaaga ku adkeeyaan inuu nuugo feerada cuntada ku jirta.

Kalshiyam

Cunnida cuntada kalshiyamka qaniga ku ah intaad uurka leedahay waxay kaa caawineysaa inay ilmahaaga lafahiisa iyo ilkihiisa adkeyso. Haddii cuntadaadu aysan lahayn kaalshiyam ku filan, ilmaha korayaa wuxuu isku deyayaa inuu kaalshiyamka ka qaato lafahaaga. Tan waxaa laga yaabaa inay tani kordhiso khatarta lafahaaga daciifka ah, oo noloshaada dambe si sahal ah u jabi kara.

Xasuuso in walxaha cunto xoolaadka ah ee dufanku ku yar yahay badanaa ay leeyihiin kaalshiyamka badan (haddii aysan ka sii badneyn) kan ku jira waxa caanaha ka yimaada (laakiinse jiiska gurigu kama koobna kaalshiyam badan). Haddii aadan cunin wax ka mid ah walxaha xoolaha laga sameeyo ama bedelkooda ee ku taxan shaxdaan *Kooxaha cuntada iyo intaad ka qaadaneysid markaad uurka leedahay* bogga 28 aad, waxaa laga yaabaa inaad u baahato xoojiyaha kaalshiyamka. Ka hubi dhakhtarkaaga ama umulisadaada.

Fiitamiin D
Waxaa laga yaabaa in la jeegareeyo heerka fiitamiin D-gaaga intaad uurka leedahay. Aad ayey muhiim u tahay in tan la saxo haddii heerkaagu uu hooseeyo, midkood in qoraxda dabiicugu kugu yar tahay ama ka qaadashada fiitamiin D –ga qadarka saxda ah.

Miyaan ugu baahan ahay fiitamiin dheeraad ah ama macdano uurkeyga?
Dhammaan dumarka da'da ilmaha lagu dhalo ku jira waxay u baahan yihiin inay cunnaan cunto isudheelitiran oo ay qaataan fiitamiin tiro badan oo ka kooban qadarka lagu talinayo ee folic acid ka hor intaysan iskudeyin inay uur qaadaan iyo intay uurka leeyihiin oo dhan. Waa muhiim in dumarku ay qaataan fiitamiin badan oo loogu talagalay intaadan uurka qaadan ka hor, uurka iyo naas nuujinta maadaama diyaargarowgani aad looga yaabo inuu leeyahay qadarka saxda ah (inta saxda ah ee maalintii laga qaadanayo ama RDI) ee fiitamiino kala duwan iyo macdanaha intaad uurka leedahay. Tan waxaa ka mid ah iodine, oo muhiim u ah kobcinta maskaxda caafimaadka qabta. Khubaradu waxay ku talinayaan xoojinah 150mcrogram oo iodine ah maalintii inay qaataan dhammaan dumarka uurka leh, naaska nuujinaya ama ka fekeraya inay uur yeeshaan. Haddii aad qabtid xaalad qumanka oo ku xannuuna oo hore u jiray, la hadal dhakhtarkaaga ka hor intaadan xoojiye ahaan u qaadan iodine. Wixii macluumaad dheeraad ah gal www.nhmrc.gov.au

Ka waran saliida iyo baruurta?
Waxaad u baahan tahay oo kaliya qadar yar – burcad yar ama margarine oo si khafiif ah loo mariyey tooriga, iyo saliid yar oo loo isticmaalay wax karinta iyo ansalaatada marintiisa, Canola, olive, sunflower, safflower, sabuulka iyo saliida digirta soyada ayaa ah doorashooyin caafimaad leh. Waxaad ka helaysaa baruur fara badan iyo saliida qadarka loo isticmaalay cuntooyinka siiriyaalka ah iyo hilibka, ukunta, jiiska, burcadka lowska, iyo margarine ka.

MotherSafe waxay leedahay warqada xaqiiqda ee fiitamiinada iyo macdahana uurka. Gal website ka MotherSafe ee www.mothersafe.org.au oo guji waraaqaha xaqiiqda 'Factsheets'.

❖

Waa sheeko khiyaali ah in kaalshiyamka hooyada ilkaheeda ay lumusiyo intay uurka leedahay. Haddii aadan helin kaashiyam kugu filan cuntadaada, inkastoo uu jirkaagu ka siin doono macdantaan ilmahaaga keydadka lafahaaga.

❖

Digtoonida caafimaadka!

Malayga aan la Karin iyo cuntada badda sida aargoosatada, sashimi, salmonka la dubay ama aargoosatada la dubay waa inay iska ilaaliyaan dhammaan dumarka uurka leh. Si aad u ogaato sababta, eeg *Cuntadu ammaan ha ahaato* bogga 35aad.

Fiitamiin B Folate muhiim ayuu u yahay adiga iyo ilmahaagaba

Folate (ama folic acid) waa fiitamiin B. waa muhiim inaad hesho wax badan oo ah folate ka hor intaadan uurka yeelan, (ugu yaraan hal bil ka hor) iyo heerarka sare ee uurka (3 bilood ee ugu horeeya). Waxaa laga yaabaa inay kaa caawiso ka hortaga dhibaatooyinka caafimaadka ee ilmahaaga. Haddii aadan qaadan folate dheeraad ah ka hor uurka, ha welwelin. Hubi inaad in kugu filan helayso isla markii aad ogaato inaad uur leedahay.

Waxaad heli kartaa folate kugu filan adigoo:

- Cunnida cuntooyin qani ku ah folate ka – tusaale rootiga qamadiga dhan ka sameysan, siiriyaalka quraacda oo aan waxba laga saarin oo leh folate dheeraad ah, khudaarta caleenta cagaaran ee madowga leh, digirta la qalajiyey, xumuska digir iyo misirta ka, liinta, liinta miiran, mooska, istarooberiga, avocado iyo khamiiriyaha la marsado rootiga sida marmite ama Vegemite. Ujeedkaagu ha ahaado inaad cunto laba jeer miraha liiska kore ku jira, iyo sidoo kale shan jeer khudaarta iyo afar ilaa lix jeer rooti ama siiriyaal maalin kasta.
- Cunida qadar hoose oo ah kiniiniga folic acid (0.5mg), ama qaadashada fiitamiinka badan ee khaaska u ah uurka ee ka kooban 0.5mg ee folic acid maalin kasta iyo sidoo kale cuntooyinka folate sare leh. Haddii aadan dooneynin inaad qaadato fiitamiin ka badan, waxaad iibsan kartaa kiniiniga folic acid ee dukaanka weyn, farmasiiga ama dukaanka cuntada caafimaadka leh.

Dhibaatooyinka caafimaadka ee la xiriira hore ugu qaadasho laáanta uurka folate kugu filan waxaa loogu yeeraa waxyeelada tuubada neural (spina bifida iyo anencephaly). Waxay waxyeeli karaan lafdhabarta ilmaha ama maskaxda waxay dhalin doontaa dhibaato khatar ah. Wixii macluumaad dheeraad ah, ka eeg *Baaritaanka waalidka iyo la talinta hida-raaca* bogga 114aad.

Haddii adiga ama mid ka mid ah qaraabadaada ay leeyihiin hadaba ilma yar kaas oo qaba waxyeelada tuubada neural, waxaad ku jirtaa khatarta ugu sareysa inaad dhasho ilmo dhibkaan qaba. La hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada. Haddii iyada ama isaga ay:

- ku taliyaan qadar sare oo kiniini folic acid ah
- ku taliyaan baaritaano iyo la talinta hida-raaca si looga jeegareego waxyeelada tuubada dhexdhexaadka ah ee uurka.

Siyaalo sahlan oo macaan oo lagu helo folate ka sii badan waxaa ka mid ah:

- cunida qamadiga dhan ee siiriyaalka quraacda oo lagu darey folate, moos la jar jaray iyo galaas liin la miiray
- adoo nafsadaada ku caawinaya khudaar la diiriyey ama la dubay iyadoo la walaaqado wax badana laga cunayo
- mooska adoo cunaya cuntooyinka dhexdooda, laws qayriin oo aan cusbo lagu darin ama rooti la foorneeyey oo la mariyey (tusaale Marmite ama Vegemite)
- Adoo isticmaalaya afakaado la burburiyey rootiga dushiisa halkii aad ka isticmaali lahayd margarine ama subag.

La hadal dhakhtarkaaga ama umulisada si aad u ogaatid ilaa inta folic acid ee aad qaadaneyso, haddii aad:

- qalal qabtid
- aad qaadato daawada ka hortagta suuxdinta
- uu kugu yar tahay Fiitamiin B12
- aad qabto sonkor
- uu miisaankaagu badan yahay.

Waxaan cunnaa khudaarta keliya. Ma u baahanahay inaan bedelo cuntadeyda?
Cunto khudaareed isudheeli tiran waxay noqon kartaa mid caafimaad leh. Isticmaal shaxda. *Kooxaha cuntada iyo inta lagu taliyey ee aad ka qaadaneyso markaad uurka leedahay* ee bogga 28aad si aad u jeegareyso inaad ka helayso in kugu filan mid kasta oo ka mid ah kooxaha cuntada.

Marmarka qaarkood, cuntada khudaarta waxay noqon kartaa mid ku hooseysa nafaqada muhiimka ah:

- **feerada iyo zinc:** Cun cunto dhireed fara badan oo leh feerada iyo zinc (digirta iyo lowska). Cun cunto leh fiitamiin C isla cuntadaas
- **Fiitamiin B12:** Sisiriyaalka quraacda ee xoojiyey waa meel wanaagsan oo ay ka helaan fiitamiin B12 dadka khudaarta cunna. Haddii aadan cunin cuntooyinka xoolaha ama ukunta, waxaa laga yaabaa inaad u baahato dheeraad xoojiya
- **Kalshiyam:** ka eeg shaxda *Kooxaha cuntada iyo inta lagu taliyey ee aad ka qaadaneyso markaad uurka leedahay* bogga 28aad ee liiska cuntooyinka kaalshiyamka leh ee aad ka cunto kuwaan.
- **Borotiin:** Waa inaad hubisaa inaad hesho in kugu filan oo ah borotiinka geedaha ee laga helo digirta, lowska iyo miraha abuurka.

Haddii aad jeclaan lahayd in lagaa caawiyo cuntadaada, la hadal umulisadaada, dakhtarka ama cunto yaqaanka.

Waxaan ahay dhalinyaro. Miyaan u baahanahay wax dheeraad ah?
Haddii aad ka yar tahay 17, weli waad koreysaa. Tan micnaheedu waxaa weeye jirkaagu wuxuu u baahan yahay nafaqo dheeraad ah – waa inaad hubisaa inaad hesho saddex cunto oo caafimaad leh maalin kasta. Waxaad u baahan tahay kaalshiyam dheeraad ah xitaa – qaado saddex jeer cuntada xoolaha (ama afar haddii aadan cunnin siiriyaal badan). Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo qorshaha cuntooyinkaaga, la hadal umulisadaada ama dhakhtarkaaga.

Bedelaada cuntadayda markaan uurka leeyahay ama markaan naas nuujinayo ma ka ilaalineysaa in uu ilmaheygu yeesho xasaasiyad?

Bedelaada cuntadaada laguma talinayo. Cilmi baaris ayaa heshay in iska ilaalinta cuntooyinka sida ukunta, lowska, soy, malayga ama caanaha lo'da (cuntooyinka laga yaabo inay sababaan xasaasiyada dadka qaarkii) kuma laha wax saameyn ah ilmaha khatarta ugu jirida xasaasiyada.

❖

Cunto fudud oo waxtar leh

Iskudey inaad iska adkeyso caddaadiska inaad si joogta ah cuntooyin fudud aad u cunto, markaad u baahato inaad cunto fudud cunto, dooro cuntooyinka adiga iyo ilmahaaga nafaqada u leh sida khudaarta, waxyaalaha cuntada xoolaha ka sameysan, miro qalalan ama cusub, yoogarta, lowska aan cusbada lahayn, rootiga miraha abuurka dhan ah, burcadka (baruurtu ku yar tahay) iyo yaanyo rooti lagu dubay, ama xumuska cusub iyo rootiga pita. Kuwani waa uga fiican yihiin adiga iyo ilmahaaga doolshaha, buskutka ama cuntooyinka fudfudud ee cusbada leh – inkastoo ay okay tahay inaad qanciso nafsadaada mar marka qaarkood!

Miisaan intee le'eg baan noqonayaa markaan uurka leeyahay?

Waa u muhiim dhammaan dumarka inay cunto nafaqo leh cunnaan oo ay firfircoonaadaan intay uurka leeyihiin si ay u yareeyaan khatarta ay leedahay inay miisaan badan yeeshaan. Inkastoo laga yaabo inaad gaajo dareento, uma baahnid inaad "wax u cunto laba qof ahaan".

Qiyaastii kala badh dhammaan dad Australiyaanka ah way ka koreeyaan inta u dhaxeysa miisaankooda lagu talinayo. Dumarka miisaankoodu badan yahay waxaa laga yaabaa inay leeyihiin baahiyo gaar ah intay uurka leeyihiin, sababtoo ah waxay leeyihiin khatar korortay oo ah:

- yeelashada miisaan aad u badan intaad uurka leedahay iyo dhib kala kulmida inaad iska yareyso ka dib marka ilmuhu dhasho
- dhalida ilmo yaraan ama balaarani awgeed aan caafimaad lahayn
- dhiig kar
- sonkorta uur qaadida (uurka)
- ilamaha oo lagu dhaliyo hab qaliin ah
- xinjirowga dhiiga ee xiddidada lugaha ama miskaha
- ilmaha aan nolol ku dhalan.

Dumarka qaarkii oo miisaankoodu aad u badan yahay waxay u baahan doonaan inay ku dhallaan isbitaal bixiya daryeel heerkiisu aad u sareeyo.

Xitaa haddii aad haddaba uur leedahay, maareynta miisaanka ku fuulaya waxay kaa caawineysaa inay yareyso khatarta caqabadaha intaad uurka leedahay. Hage ahaan, inta culeyskaagu le'eg yahay bilowga uurkaaga, waa inuu yaraadaa miisaanka ku fuulayaa intaad uurka leedahay.

Tusaha culeyska jirka (BMI) waxaa loo isticmaalaa in lagu qiyaaso baruurta jirka wuxuuna caawiyaa in la go'aamiyo haddii miisaankaagu yahay ilaa inta caadiga ah ee la ogol yahay ama haddii miisaankaagu yar yahay, miisaanka saa'idka ah ama aadka u buuran. BMI waxaa loo xisaabiyaa iyadoo loo qaybinayo miisaankaaga oo kiilogaraam ah dhererkaaga oo mitiro ah – oo la laba jibaaray (m2). Xiriirkan soo socdaa wuxuu leeyahay xisaabiyaha BMI oo aad isticmaali kartid si aad u soo saarto BMI kaaga http://www.gethealthynsw.com.au/bmi-calculator

Dumarka leh BMI ka yar 18.5 ama ka badan 35 waa inay ka fekeraan doonashada tallada cuntada ee aqoonta leh oo ku saabsan miisaan caafimaad leh u kororka. Kooxaha jinsiyadaha qaarkood waxay leeyihiin dhibco uu kaga egyahay lambarada intuu le'eg yahay buurnidooda BMI. Dhakhtarkaaga ka jeegaree ama umulisadaada wixii macluumaad ah ee intaa dheer.

Shaxdan hoose waxay ku tuseysaa sida loogu isticmaalayo dhererkaaga iyo miisaankaaga uurka ka hor si loo soo saaro BMI –gaaga iyo miisaanka ku fuuli kara ee lagu talinayo intaad uurka leedahay.Waa in aadan cunto qaadashadaada xaddidin intaad uurka leedahay ilaa uu kugula taliyo dhakhtarkaagu ama umulisadaadu mooyee.

Miisaanka lagu talinayo ee ku fuulaya markaad uurka leedahay

BMI uurka ka horeeya (kg/m²)	*Saddexda bilood ee heerka helitaanka 2aad iyo 3aad (kg/toddobaad)**	*Wadarta lagu talinayo ee miisaanka kuugu kordhaya (kg)*
Ka yar 18.5	**0.45**	**12.5 ilaa 18**
18.5 ilaa 24.9	**0.45**	**11.5 ilaa16**
25.0 ilaa 29.9	**0.28**	**7 ilaa 11.5**
Ka weyn ama la mid ah 30.0	**0.22**	**5 ilaa 9**

* xisaabinta waxay qaadatay oo kaliya 0.5-2kg kororka miisaanka 3da bilood ee ugu horeeysa

Isha macluumaadkani waa: Caafimaadka Queensland (2010) Awaamiirta Shaybaareed ee Dhalmada ka Hor iyo Hooyada ee Gobolka oo dhan: Buurnaanta

Ilaalinta ammaanka cuntada

Markaad uurka leedahay, habkaaga difaaca jirka hoos ayuu u dhacaa isagoo khatar kuu gelinaya inaad jirato, oo ay ka mid tahay cunto ku sumowga, jeermiska qaarkii ayaa kuu keeni kara jiro aad u daran marka loo eego haddii aadan uur lahayn, waxay sidoo kale waxyeelayn karaan ilmahaaga aan dhalan. Halkan waxaa ah waxoogaa talooyin ah oo kaa caawinaya inaad iska ilaaliso sumowga.

Ha qaboobaato

- Qaboojiyuhu ha joogo ilaa 5 C ama ka hoose.
- Geli cunto kasta oo loo baahan yahay in la qaboojiyo qaboojiyaha isla markiiba.
- Ha cunin cunto loogu talagalay in qaboojiyaha la geliyo haddii ay bannaanka taalay laba saac ama ka badan.
- Qabowga ka biibi oo ilaali cuntooyinka – khaas ahaan hilibka –qaboojiyaha dhexdiisa.
- Wax ku soo gado boorsooyinka wax qaboojiya iyo maalin joogana ku same esky.

Nadiif ha ahaato

- Gacmaha dhaq oo qalaji iyagoo dhan ka hor intaadan bilaabin cunitaanka ama diyaarinta wax cunto ah, xitaa cuntada fudud.
- Ilaali in kuraasta, qalabka jikadu iyo miisasku nadiif yihiin.
- Kals saar cuntada la kariyey iyo ta qaydhiin oo u isticmaal midiyo iyo looxyo kala duwan oo wax lagu jarjaro mid kasta.
- Ha u ogolaanin hilibka qaydhin inuu ku daó cuntooyinka kale.
- Iska ilaali inaad cunto u sameyso kuwa kale haddii aad jiran tahay oo aad qabto sida shubanka.

Ha kululaado

- Cuntooyinka kari ilaa ay kuleyl la qiiqayaan.
- Dib u kululee cuntooyinka ilaa ay kuleyl la qiiqayaan.
- Hubi inaan looga tegin wax casaan khafiif ah halibka la kariyey sida ka ridqan ama soowsayjiska.
- Raadi dheecaan nadiif ka hor intaadan u diyaarin digaaga ama doofaarka cunitaan.
- Kululee dhammaan marinades ilaa heerka kuleylka ee ka kooban dheecaanka hilibka qaydhiin intaan in la cuno u diyaarin.

Jeegaree qoraalka

- Ha cunin cunto haddii ay dhaaftay taariikhda ísticmaalka'.
- Ogow taariikhda 'waxaa fiican ka hor' dhicitaanka taasna raac.
- Raac tilmaamaha wax karinta iyo kaydinta.
- Weydii macluumaadka ku saabsan cuntooyinka aan xirxirneyn.

Digtoonaanta Caafimaadka! Iska ilaali infekshinka – gacmahaaga dhaq

Infekshinka qaarkii wuxuu wax yeeli karaa koritaanka ilmahaaga aan dhalan xaaladaha qaarkoodna wuxuu sababi karaa dhicin. Si aad isga ilaalisid, infekshin, gacmahaaga ku maydh biyo iyo saabuun ama isticmaal aalkolada laysku masaxo. Gacmahaaga dhaq:

- ka dib markaad xiriir la sameyso dareeraha jirka sida candhuufta, duufka sanka, mataga ama dhiiga
- ka dib markaad bedesho neebiga ama aad musqusha gasho
- ka hor iyo ka dib markaad cunto diyaariso iyo ka hor intaadan cunin
- jardiinka markaad ka shaqeyso ama xayawaanka taabato iyo saxarda xayawaanka (saxarada bisada yar)
- mar alaale markii gacmahaagu ay u eg yihiin wax wasakheysan.

Listeria

Listeria waa cuntada leh bakteeriyada (jeermiska) keeni kara nooc ka mid ah cunto ku sumoowga oo loogu yeero lesteriosis. Badanaa dadka caafimaadka qaba wax dhib ah uma keeno, laakiinse dadka habka difaaca jirkoodu hooseeyo, oo ay ku jiraan dumarka uurka leh, ayaa laga yaabaa inay si aad ah ugu nuglaadaan bakteeriyada. Xaalado dhif ah, dumarka uurka leh waxay u gudbin karaan infekshinka ilmahooda aan dhalan oo keeni karta dhicin. Inuusan nolol ku dhalan ama uu wakhtigii ka hordhasho waxayna ka dhigi kartaa ilmaha yar mid aad u jiran. Antibiotics ayaa badanaa ka ilaalin kara ilmaha aan dhalan ilmaha yare e dhashay inuu infekshinku ku dhaco haddii ay hooyadu qabto listeriosis.

Dadka waa weyn, listeriosis waxaa laga yaabaa inuusan gebi ahaan ku yeelan wax astaamo ah, ama waxaa laga yaabaa inaad yeelato xumad oo aad daal dareento (laakiinse kuwani waxay noqon karaan astaamo waxyaalo kale sidoo kale). Had iyo jeer dhakhtarkaaga u sheeg ama umulisadaada haddii aad qabto xumad markaad uurka leedahay.

Listeria waxaa guud ahaan laga helaa degaanka oo ay ka mid yihiin dhirta iyo saxarada xayawaanka, ciida iyo biyaha. Listeria waxay ka bixi kartaa xitaa marka cuntooyinka la geliyo qaboojiyaha, laakiinse waxaa lagu dilaa karinta ama dib u kululeynta cuntada ilaa ay kuleyl la qiiqdo.

Waxaad sidoo kale yareyn kartaa khatarta aad ku qaadeyso listeriosis adoo iska ilaalinaya cuntooyinka qaarkood oo lagu yaqaan in khatartoodu sareyso ah xagga qaadida bakteeriyada:

- walxaha cuntada xoolaha laga sameeyey ee aan dufanka laga saarin, tusaale jiiska jilicsan ama jileeciisu kala badhka yahay (waa ok haddii ay ku jiraan cunto la kariyey)
- digaag qaboow oo la kariyey
- hilib la warshadeyey oo qaboow
- saladka hore loo diyaariyey
- cuntada bada ee aan la karin
- jalaatada jiliceeya lagu cuno
- pate.

Çuntooyinka qatartoodu sareyso qaar ka mid ah ayaa u dhow inay sababaan ku sumowga cuntada. Had iyo jeer ukunta aad u kari iskana ilaali digaaga iyo hilibka qaydhiin, meel dhig sushi aad soo iibsatay, jalaatada la dubay, caleenka sida fudud loo kariyey, iyo cuntooyinka laga yaabo inay leeyihiin ukun aan la Karin, sida mayonnaise-ka guriga lagu sameeyey, mousse ama aioli.

Xoog Isii: jimicsiyada dhalmada ka hor iyo ka dib

Give me strength: pre- and post-natal exercises

Jimicsiyada uurka iyo ka diba

Sidoo kale socod, dabaasha ama nashaadka kale ku ilaalinta jir dhiska, waxaad u baahan tahay taxadar khaas ah inaad ka qaadato muruqyada calooshaada, dhabarka iyo sagxada miskaha. Muruqyadaan waxaa heysta caddaadis badan sida caadada ahna uurka ayaa si sahal ah u daciifiyey. Jimicsigu wuxuu kaa caawin doonaa:

- xoojinta muruqyada
- ka hortag oo debci xannuunka dhabarka (dhibaatada guud ee uurka)
- kontoroolida kaadi heystaada
- jirkaaga qaabkiisa dib u hagaaji ka dib marka ilmahaagu uu dhasho.

Samee jimicsiyadaan intaad uurka leedahay oo dhan, ilaa intaad raaxo ka dareemayso. Waxaad bilaabi kartaa sameyntooda mar labaad isla markiiba maalinta labaad ka dib markaad caadi u dhasho. Haddii qaliin aad ku dhashay, sug ilaa maalinta shannaad. Samee jimicsiyada caloosha iyo dhabarka ugu yaraan lix toddobaad dhalida ka dib – siina wad jimicsiyada sagxada miskaha noloshaada inta ka hadhsan.

Xasuuso:

- si caadi ah u neefso markaad sameynayso (neeftaada ha celinin)
- haddii wax xannuun ahi ku hayo ama raaxo darro, khaas ahaan dhabarkaaga, caloosha ama misigta, jooji jimicsiga. Weydiiso wixii tallo ah fiisiyoterebiga qofka sameeya.

Dhabarkaaga ka taxadar

Muruqyada xoogga badan ee uurku jirta waxay sameeyaan wax ka badan inay balaariyaan calooshaada – waxay sidoo kale kaa caawiyaan ilaalinta dhabarkaaga. Iska ilaali jimicsiyada caloosha ee xoogga badan ilaa lix bilood ka dib marka ilmuhu dhasho – jimicsiyada debecsan waa OK.

Jimicsiyada caloosha ee debecsan waxay ka dhigayaan lafdhabartaada mid kala fidi kara.

Bebedelaada miskaha

- Ugu istaag cagahaaga si raaxa leh adoo kala fogeynaya.
- Jilbahaaga wax yar qalooci.
- Gacmahaaga saar miskahaaga.
- Kala bebedel miskahaaga dhinaca saacadu u wareegto (sidii aad leedahay callool qoob ka ciyaarka).
- Hadda u wareeji misigtaada dhinaca saacada aysan u wareegin.
- Ku celi 5-10 jeer.

Yara qalooci misigta (xataa waxay kaa caawineysaa inay xannuunka kaa yarayso)

- Ugu istaag cagahaaga si raaxa leh adoo kala fogeynaya.
- Jilbahaaga wax yar qalooci.
- Saar hal gacan calooshaada ta kalena xagga hoose ee dhabarkaaga.
- magine your pelvis is a basin or bowl and tip it slowly backwards and forwards.
- Ku celi 5-10 jeer.
- Haddii aanay ku dhibanayn, ku celi jimicsigaan jilbaha iyo gacmaha.

Misigta ku soo qalooci gacmahaaga iyo jilibyadaada

- Gamcahaaga ku hey sagxada, u gedi misigtaada hore iyo gadaal.
- Booskani gaar ahaan waa wanaagsan yahay haddii aad qabto dhabar xannuun.
- Ku celi 5-10 jeer.

Haddii aad dooneysid inaad jimicsigaan u sameyso wax yar ka sii adag:

- Jirkaaga u jooji sida ugu suurtagalsan.
- Kor u qaad hal gacan ilaa meel la siman garabkaaga.
- Kor u qaad lugta ka soo horjeeda isla mar.
- Hay waxoogaa ilbiriqsiyo ah, ka dib hoos u dhig gacantaada iyo lugtaada.
- Debci muruqyada caloosha.
- Ku celi gacanta iyo lugta kale.
- Ku celi 5-10 jeer dhinac kasta.

Jeegaree muruqyada calooshaada ka dib marka ilmuhu uu dhasho

Intaad uurka leedahay, waa caadi inay kala baxaan muruqyada calooshu. Waa sahal in la jeegareeyo:

- Dhabarkaaga u jiifso iyadoo jilbahaagu ay soo yara qaloocaan cagahaagana si siman ha u yaaliin dhulka
- si debecsan ugu riixi faraha hal gacan meesha ku wareegsan xuduntaada
- neefso oo madaxaaga iyo garbahaaga wax yar kor u qaad
- Haddii uu jiro kala bax, waxaad dareemi doontaa 'meel u dhaxeysa'labada gees ee muruqyada kala baxsan.

Sii wadida jimicsiyada (midkood taagnida ama ku istaagida afartaba) ayaa kaa caawin doona inuu xiro meesha u dhaxeysa ka dib marka ilmahaagu uu dhasho (inkastoo mar marka qaarkood meesha u dhaxeysaa aysan dhammaan xirmi doonin).

Haddii meesha u dhaxeysaa ay ka balaaran tahay laba farood, waxaa laga yaabaa inaad qabto xannuun dhabarka hoose ah. Iyo sidoo kale sii wadida jimicsiyadaada, xirashada wax taageera caloosha ayaa laga yaabaa inay ku caawiso. Weydii wixii talo ah umulisada ama fiisiyoterabiistaha.

Kala bixinta si fududeeyo dhabar xannuunka iyo xannuunada

Dhabar xannuunka xagga hoose:

- Ku fariisi dabadaada cirbahaaga iyadoo jilbahaagu kala fog yihiin.
- Hore u soo janjeerso iyo xagga sagxada, adoo ku nasinaya suxuladaada dhulka hortaada ah.
- Si tartiib ah ugu fidi gacmahaaga xagga hore.
- Sidaa ku hay ilbiriqsiyo yar.

Dhabarka dhexe:

- Hoos ugu aad gacmahaaga iyo jilbahaaga.
- Soo jiid caloosha hoose.
- Hoos geli dabadaada.
- Sidaa ku hay ilbiriqsiyo yar.
- Si debecsan hoos ugu dhig dhabarkaaga ilaa intaad raaxo dareemi karto

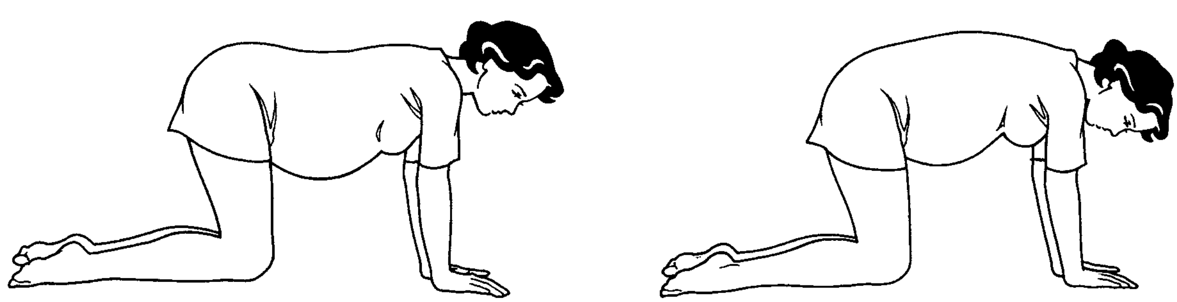
Xannuunka geesaska garbaha iyo dhabarka kore:

- Ku fariiso kursi adag.
- Taageer muruqyada calooshaada.
- Farahaaga isdhexgeli gacmahaagana kor ugu qaad madaxaaga dushiisa.
- Dhereri suxuladaada sacabadaadana kor u taag.
- Sidaa u hay ilbiriqsiyo yar.

Siyaalaha kale ee aad u daryeelayso dhabarkaaga markaad uurka leedhay iyo ama aad dhasho

- Iska ilaali inaad hal lug ku istaagto ama wax culus qaadistiisa.
- Ku shaqee kuraas ama miisas dhererkoodu leégyahay ilaa dhexdaada.
- Ha kuu jiraan caagaga neebiga iyo danbiilaha dharka la mariyo dherar ilaa dhexdaada gaarsiin.
- Ku qaad ilmaha wax lagu qaado ilmaha oo ammaan ah ama ku rid baraamka halkii aad ku qaadi lahayd kabsulka. Dhawr nooc oo kala duwan oo waxyaalaha lagu qaado ilmaha ayaa la helayaa. Maro lagu laabo, kiish ama boorso isdhaaf loo xirto iyo waxyaalaha girgirka leh ayaa ah qaar tusaalaha ka mid ah. Waalidiinta iyo xannaaneeyayaasha waa inay taxadaraan markay isticmaalayaan maryaha garbaha lagu xirto, kiishashka lagu qaado ilmaha. Ilmaha waxay khatar ugu jiraan neefqabatoon haddii si khalad ah loogu rido marada garabka lagu xidho. Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan waxyaalaha lagu qaado ilmaha gal https://www.productsafety.gov.au/content/index.phtml/itemId/971550
- Jilba joogso meeshii aad ka foorarsan lahayd si aad u nadiifisid musqusha ama u gogoshid sariirta.
- Dabaasha aad (ka dib markaad dhasho, sug ilaa dhiigu kaa istaago ka hor intaadan mar labaad bilaabin dabaasha).
- Haddii lugeyntu u keento xannuun dhinac ka mid ah badhidaada, oo aad xannuun ku leedahay ferjiga dushiisa, gumaarka ama dhabarka xagiisa hore; ama haddii aad ogaatid xannuunka maalin ka dib markaad lugeysay, gaabi talaabadaada, iska ilaali jaranjarada, iskana ilaali waxqad kasta (tusaale, faakiyuumdaraynta guriga) halkaas oo laga yaabo inaad culeys badan saarto hal lug.
- Haddii xannuunka dhabarku uu daran yahay ama uu yahay, mid aan tegaynin, arag dhakhtarka oo laga yaabo inuu kuu diro fiisiyoterabiiste.

Misig soo qaloocinta



Daryeelida sagxada misigtaada

Uur yeelashada iyo ilmo dhalidu micnaheedu waxaa weeye waxaad aad ugu dhow dahay inaad saddex jeer ka badan ay kaadi kaa baxsato oo aad isqoyso marka loo eego dumarka aan ilmo dhalin. Hal saddexdii dumaraba ee ilmo dhala waa isqoyaan… laakiinse inaad mid ka mid ah noqoto ma aha.

Maxaa keena?

Uur yeelashada iyo ilmo dhalidu waxay kala bixisaa muruqyada sagxada miskahaaga – muruqyada kaadi heystaada xira. Muruqyada daciifay kama joojin karaan kaadi heystaada inay kaadi siideyso. Kaadi siideyntaan waxay dhacdaa badanaa markaad qufacdo, hindhisto, wax qaado ama jimicsi sameyso. Waxaa sidoo kale laga yaabaa in aadan sugi karin markaad doonto inaad kaadido.

Kaligeed miyey iska tegaysa?

Maya. Waxaad u baahan doontaa inaad ka caawiso sagxada muruqyada miskahaaga inay mar labaad xoog yeeshaan. Haddii aadan xoojin muruqyada ilma kasta markaad dhasho, waxaa laga yaabaa inaad badiba isqoyso markaad gaarto da'da dhexe. Muruqyada sagxada miskaha waxay u muuqdaan inay la daciifaan da'da. Ilma- deyska ayaa sii xumeyn karta kaadi ceshid la'aanta.

Sidee baan uga hortegi karaa inaysan tani ugu dhicin?

- Had iyo jeer isku soo ururi oo qabo muruqyada sagxada miskahaaga ka hor intaadan hindhisin, qufacin ama wax qaadin.
- Musqusha ha u tegin "lacala" – tani waxay ku tababareysaa kaadi heystaada inay doonto in badanaa la madhiyo.
- Kaadi heystaada si dhameystiran u faaruqi markaad musqusha aado.
- Iska ilaali calooshu inay ku fariisato adoo cabaya dareere fara badan (-iyadoo la door bidayo biyo) iyo cuntooyinka faybarka qaniga ku ah.
- Markaad ku fadhidid musqusha, hore usoo tiirso. Jilbahaagu waa inay wax yar ka sareeyaan miskahaaga (-waxaad isticmaali kartaa kursi yar ama salaan aad lugahaaga saarto). Ku nasi suxuladaada jilbahaaga ama bowdyahaaga si dhabarkaagu uu u toosnaado. Si debecsan calooshaada u tag. Debci sagxada miskahaaga oo iska ilaali riixida.

Samee isku soo ururinta sagxada miskaha maalin kasta. Waantan sidaasi:

- Isku soo ururi, kor u qaad oo qabo sagxada miskahaaga kor iyo hore iyo xaggaas lafta meesha timuhu ka soo baxaan adoo adkeynaya dabada hareeraheeda, ferjiga iyo kaadi mareenka.
- Bilow inaad heyso ilaa 3 ilbiriqsi ama ka badan (gaarsii ilaa 10 ilbiriqsi) una naso wakhti la mid ah intaad heysay.
- Ku celi iskusoo ururinta ilaa 8-12 jeer (hal mar).
- Neefsiga sii wad intaad isu ururineyso.
- Hambalyo – waxaad sameyso hal mar. Isku dey inaad sameyso saddex jeer maalintii, tartiib tartiib adoo isu ururintaada in ka dheer heynaya. Isla marka muruqyada miskuhu ay xoog yeeshaan, waxaad u qasdi kartaa inaad wakhti ka badan intaa aad heyso.

  Waxaad bilaabi kartaa jimicsiyada sagxada miskaha adoo u jiifsanaya dhabarkaaga ama dhinac waxaadna ku celcelin kartaa tan adoo fadhiya iyo adoo taagan markay kuu fududayaha adiga.

  Samayee isu soo ururintaan saddex jeer maalintii intaad nooshahay.

Ma dooneysaa inaad ogaato wax badan oo ku saabsan sidii aad u xoojin lahayd sagxada miskahaaga oo aad ugu heyn lahayd calooshaada iyo dhabarkaaga qaab fiican?

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan jimicsiga Daawada Cayaaraha uurka ee Australia waxay bixiyaan warqad ee http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA_AWiS_Pregnancy_-_Exercise.pdf. Macluumaadka waxaa sidoo kale laga heli karaa Xafiiska Cayaaraha NSW gal http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips_pregnancy.asp

Istiraatijiyada Maareynta Kaadi ceshadka Qaranka waxay hayaan waraaqo yar yar oo taxane ah oo ku saabsan kaadi ceshadka oo ay ku jirto qoraallo khaas ahaan dumarka uurka leh iyo dumarka ilmaha dhalay. Waxay sidoo kale soo saareen warqadaha xaqiiqda oo leh jimicsiyo kaa caawinaya inaad xoojiso sagxada miskahaaga. Gal www.bladderbowel.gov.au halkaas oo aad ka heli doontid xiriirada daabacaadahan iyo sidoo kale noocyada qoraaladan ee warqadaha yar yar oo ku qoran luuqadaha faraha badan oo jaaliyada.

Wixii tallo dheeraad ah oo ku saabsan jimicsiyada kaa caawin doona uurkaaga iyo waalid noqoshada, arag fiisiyoterabiistaha isbitaalka. Si aad ula xiriirto fiisiyoterabiistaha caafimaadka dumarka ee goobtaada, wac laanta NSW ee Jamciyada Fiisiyoterabiga Australia (02) 8748 1555.

❖

Xaggee baan ka heli karaa caawimaad?

Hay'ada Kaa-ceshadka ee Australia waxay bixisaa Khadka taleefanka Kaadi ceshad Qaranka oo bilaash ah ee 1800 33 00 66 ama gal www.continence.org.au wixii macluumaad dheeraad oo ku saabsan caafimaadka caloosha iyo kaadida.

Sidee baan ku xasuusan karaa sameynta isu ururinta xagxada miskaheyga?

Way ka fudud tahay in la xasuusto haddii aad sameyso isla wakhtiga aad wax kale sameynayso. Ka dooro wax liiskan. Wakhti kasta oo aad sameyso, same tiro isu ururin ah xitaa.

- Ka dib markaad musqusha gasho.
- Maydhida gacmahaaga.
- Biyo cabida.
- Quudinta ilmaha.
- Istaagida safka lacag bixinta dukaanka weyn.

Muruqyada sagxada miskaha ee daciifka ah waxay kaa dhigaysaa inaad in badan dhuusto

Lacala haddii aad u baahan tahay sabab kale oo aad ugu soo jeesato xoojinta muruqyada sagxada miskahaaga – muruqyadan sidoo kale waxay kaa caawinayaan inay xiraan marinka danbe (dabada). Dumar fara badan ayaa arka ka dib markay dhallaan ilmahooda in kontoroolkoodu ka sii yaraado iyo inay ku adkaato inay kontoroolaan dhuusada, ama inay xejiyaan markay doonaan inay furan calooshooda. Haddii aadan dhibaato kala kulmin kala hadal umulisadaada ama dhakhtarka maadaama daawaynta hore ay noqon karto daaweyn sahlan oo weliba wax ku ool ah xagga hagaajinta tayada muruqa.

Waxyaalaha caamka ah ee aad ku saluugsan tahay uurka

Common concerns in pregnancy

Dhammaan isbedelada ku dhaca jirkaaga si aad u taageerto koritaanka ilmahaaga waxay kuu keeni karaan inaad yeelato raaxo daro jireed. Qaybtaan waxay ka hadashaa qaar ka mid ah astaamaha guud iyo waxyaalaha dumarku ay ka saluugsan yihiin inay kala kulmi doonaan uurka. Haddii aad wakhti uun aad ka welwelsan tahay wax ku saabsan sidaad dareemeyso, la hadal umulisadaada ama dhakhtarka.

Xanuunka caloosha

Xannuunka calooshu waa wax guud oo dhaca xilliga labaad iyo saddexaad ee saddex biloodlaha. Waxaa loogu yeeraa xannuunka seedaha wareegsan. Seedaha wareegsan waxay midba midka kale u tahay taageero dhinac kasta oo ka mid ah qoorta ilmagaleenka. Ilmagaleenka korayaa wuxuu gala seedahan, isagoo keenaya xannuun. Waxyeelo ma leh laakiinse wuu ku dhaawici karaa. Bedelida Boosku waxay kaa caawineysaa debcinta cadaadiska seedaha. U sheeg umulisadaada ama dhakhtarkaaga haddii xannuunku uu noqdo mid daran ama soo noqnoqda.

Dhabar xannuun

Dhabar xannuunku wuxuu caam ku yahay uurka wakhtiyada danbe. Malaha waxaa keena jilcida seedaha dhabarkaaga hoose iyo miskaha, iyo sidoo kale culeyska dheeraadka ah ee qoorta ilmagaleenka ee koreysa. Marmarka qaarkood xannuunku wuxuu noqon karaa wax ku filan oo uu soo faragelin karaa nashaadka caadiga ah oo ay ku jiraan hurdada iyo shaqada.

Waxyaallaha laga yaabo inay ku caawiyaan waxaa ka mid ah:

- Aquaobics (jimicsi debecsan oo biyaha dhexdooda ah)
- xirmada biyaha kulul
- jimicsi joogta ah, oo uu ku jiro socodku
- nashaadka fadhiga iyo istaaga oo laysku bedelo, laakiinse ha istaagin adoo aan fariinsan kara
- nasashada maalin kasta (jiifso haddii aad awoodo ama iskuday nasasho, caloosha marka koowaad, adoo saaraya kushin
- xirashada kabo siman meeshii aad ka xiran lahayd kabo cirbo dhaadheer
- adoo jimicsi goobaabin ah oo kale ku sameynaya suxuladaada, kaas oo caawineya debcinta xannuunka dhabarka kore, farahaaga saar garbahaaga uguna sameeya wareegyo gadaalgadaal ah xusuladaada
- irbada ku durida shiinaha.

U sheeg dhakhtarkaaga ama umulisada haddii dhabar xannuunku uu daran yahay ama uu soo noqnoqdo.

Wixii macluumaad dheeraad ah, ka eeg *Xooog isii: Jimicsiyada dhalmada ka horeeya* iyo kuwa ka danbeeya bogga 37aad.

Dhibaatooyinka ilkaha iyo ciridka dhiigaya

Intaad uurka leedahay, isbedelada hormoonada ayaa ciridkaaga kadhigi kara kuwo si sahal ah u xannuunsada ama hura. Haddii aad isku aragto cirid jilicsan, baarsan ama cas oo dhiiga markaad cadeydo, waxaa kugu dhacay falcelinta calaamada soo xumaanshah ilkaha oo la buunbuuniyey oo ku badaneysa ilkahaaga. U cadayida si debecsan oo taxadar leh iyo isticmaalida dunta ilkaha ayaa kaa caawineysa inay tan ka hortagto. Ilkahaaga jeegaree ka hor intaadan uurka qaadin ama horaanta uurkaaga si aad uhubisid in ciridkaaga iyo ilkahaagu ay qaabkoodu fiican yahay. Arag dhakhtarka ilkaaha haddii ilkahaaga dhiigayaa ay soo noqnoqdaan. Waa ammaan inaad qaadato daaweynta ilkaha markaad uurka leedahay.

Haddii aan la daaweyn cudurka ciridka, wuxuu u keeni karaa dhibaatooyin labadiinaba adiga iyo ilmaha. Caafimaadka afka ee hooyada oo xun markaad dhasho kadib waxay kordhisaa khatarta ay ilmaha yari hore ugu yeelanayaan dhibaatooyinka ilkaha oo ah ugudbinta tooska ah ee bakteeriyada hooyadu u gudbiso carruurteeda. Waxay sidoo kale kugu adkeynaysaa adiga inaad cunto cuntada isudheelitiran ee fiican ee aad u baahan tahay inaad cunto intaad uurka leedahay ee aad naaska nuujineyso.

Haddii aad u uuman tahay cuntooyinka sonkorta leh markaad uurka leedahay, ama aad cuneyso qadar yar oo cunto ah badanaa walac daraadiid, daryeelka ilkaha oo wanaagsani xitaa aad ay uu muhiim u yahay. Ciridkaaga iyo ilkahaaga caafimaadkooda ilaali adoo:

- ku cadayaya ilkahaaga daawada ilkaha ee fluoride ka hor quraacda marka ugu danbeeysa habeenkii intaadan seexan
- ku cadayaya ilkahaaga daawada ilkaha ee fluoride ka hor quraacda marka ugu danbeeysa habeenkii intaadan seexan
- ku nadiifi ilkaha dhexdooda dunta ilkaha
- sigaar ha cabin – wuxuu kordhiyaa khatarta cudurka ciridka iyo in ilkuhu kaa dhacaan
- aragtida dhakhtarkaaga ilkaha, haddii aadan ilkahaaga jeegareyn 12 bilood ee la soo dhaafay
- Booqashada dhakhtarkaaga ilkaha haddii aad leedahay wax calaamado ah cudurka ciridka iyo/ama bololka ilkaha.

Neef la'aan

Dumarka uurka leh badidoodu waxay dareemaan in neeftu ku yar tahay horaanta iyo xagga danbe ee uurkooda. Guud ahaan wax dhib ah ma leh mana saameyso ilmaha. La hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada haddii neef la'aantaadu noqoto mid daran ama isla markiiba timaado ama ay dhacdo markaad jiifsato.

Haddii aad qabto qufac xun ama hargab leh neef la'aan degdeg ah ama dhibaatooyinka neefsiga, u sheeg dhakhtarkaaga ama umulisadaada.

Gubashada ama urka markaad kaadinayso

Gubashada ama urka markaad kaadinayso waxay noqon kartaa calaamad ah infekshin marinka kaadida (cystitis). Infekshinadaan waa kuwo caam ku ah markaad uurka leedahay. U sheeg dhakhtarka ama umulisada haddii aad qabto astaamahaan: hore in loo daaweeyaa waa muhiim.

Caloosha oo ku fadhida

Isbedelada hormonada waxay gaabin kartaa calooshaada socoshadeeda. Ku dhaqaaji jimicsi joogta ah, dareere fara badan iyo cuntooyinka qaniga ku ah fibre (siiriyaalka iyo rootiga aan waxba laga saarin, iyo fibre ka aan la warshadeyn, khudaarta, digiraha la qalajiyey iyo kuwa cusub, lawska, digirta la qalajiyey iyo ta yar yar la qalajieyey). Waa ammaan inaad isticmaashid walax caloosha lagu socodsiiyo oo khafiif ah ama wax xoojinaya fibre ilaa ay cuntada isu dheeli tiran iyo jimicsigu uu taamgalo.

Maroojinta

Maroojinta muruqyada ee cagta, lugta ama bowdada waa wax caam ah, khaas ahaan wakhtiga u danbeeya ee uurka iyo habeenkii. Waxoogaa tallooyin ah:

- iskuday inaad u masaxdo muruqa si adag, ama iskala bixin socod aad warwareegayso ilaa muddo
- debcinta maroojinta cagta adoo kor ugu qaloocinaya lugtaada gacantaada
- iskuday inaadan ku kala bixin farahaaga oo soo taagan.

Xoojinta macdanta magniisiyamka waxaa laga yaabaa inay ku caawiso – la hadal dhakhtarkaaga. Kaalshiyam ayaa badanaa lagu taliyaa daawo ahaan, laakiinse ma jirto wax caddeyn ah inay dhab ahaantii shaqeyso.

Dareemida suuxdin

Uurku wuxuu saameeyaa nidaamka wareega dhiiga. Wakhti dheer taagnaanta, khaas ahaan markay kulushahay, waxay kaa dhigi kartaa inaad suuxdo ama waxaa laga yaabaa inaad dareento wareer haddii aad si dhakhso ah u soo kacdo ka dib markaad jiifsato. Jiifso ama fadhiiso markaad dareento calaamada ugu horeeysa ee suuxitaanka madaxaagana geli lugahaaga dhexdooda ilaa aad ka fiicnaanto. Cabida dareere fara badan sidoo kale wuu ku caawinayaa. Markaad uurka leedahay, heerarka sonkorta dhiigaaga ku jirtaa kor bay u kici kartaa ama hoos si aad u weyn dhiiga sonkortaada ku jiraa waxaa laga yaabaa inaad dareento suuxdin, saa daraadeed si joogta ah wax u cun si aad heerarka sonkorta dhiigaaga uga dhigto mid siman.

Wareer soo noqnoqda ama suuxdinta hore ee uurka markaad leedahay (khaas ahaan haddii uu jiro ka dhiigida ferjiga ama xannuunka caloosha) waxaa micnihiisu noqon karaa xannuun uurka ah. Arag dhakhtarkaaga isla markiiba haddii aad isku aragtid astaamahan.

Cunto u oomanaan

Rabitaanka degdega ah ee cuntooyinka macaan, miraha ama siiriyaalka iyo doonitaanka cuntooyinka aan caadiga ahayn ama cuntooyinka aadan badanaa cunin waxaa laga yaabaa inay keeneen isbedelada hormoonada. Waa okay inaad isku aragto doonitaankan wakhti wakhti, ilaa intay cuntadaadu tahay mid isudheelitiran oo caafimaad leh.

Badanaa kaadinaya

Uurka horaantiisa, u baahashada inaad kaadiso badanaa waxaa suurtagal ah inay keeneen isbedelada hormoonada. Wakhtiyada danbe ee uurkaaga, waxaa aad ugu dhow inay keento culeyska qoorta ilmogaleenka cadaadinaya kaadiheysta. Haddii aad sido mataano, tan waxaa laga yaabaa xitaa inay keento dhib ka badan. Heerarka danbe ee uurka, waxaa laga yaabaa inay kugu adkaato madhinta kaadiheystaada, waxaa sidoo kale laga yaabaa inay kaa 'baxsato' kaadi yar markaad hindhisto, hargab ama aad qaado wax. Sameynta jimicsigaaga sagxada miskaha maalin kasta ayaa kaa caawineysa intan laga hortago. Wixii macluumaad dheeraad ah, ka eeg *Isii xoog: jimicsiyada ka horeeya am aka danbeeya dhalmada* bogga 37aad. Haddii ay keento gubasho ama ur dhakhtarkaaga ama umulisadaadu ha ogaadeen, maadaama laga yaabo inay taasi tahay calaamada infekshin.

Madax xannuunku

Madax xannuunku wuxuu aad ugu egyahay bilaha hore. Nasashada iyo isdebcinta ayaa ah daaweynta ugu wanaagsan. Waa inaad hubisaa inaad cabto biyo kugu filan maadaama madax xannuunka uu keeno biyo yaraan, khaas ahaan cimilada diiran. Madax xannuunku wuxuu sidoo kale noqon karaa calaamada isha oo daqdi badani saran yahay taas oo dhici karta muruqyada oo indhaha oo debcay darted (xasuuso, dhammaan muruqyadaada iyo seedahaagu waxay maraan isbedelo markaad uurka leedahay) saa daraadeed faa'iido ayey yeelan kartaa haddii indhaaga aad jeegareyso. Haddii madax xannuunku uu bato oo uu ka sii daro, u sheeg dhakhtarkaaga ama umulisada. Uurka intiisa danbe, madax xannuunku wuxuu noqon karaa calaamada dhiigkarka.

Laab jeex

Laabjeexu wuxuu keenaa dareen gubasho u leh xabadkaaga, marmarka qaarkood dhadhanka dareere qaraar oo afkaaga ka yimaada. Waa suurtogal inuu keeno isbedelada hormoonada iyo qoorta ilmagaleenka koreya ee cadaadinaya caloosha. Waa wax caam ah qaybta labaad ee uurka iyo daawada ugu wanaagsan waa inaad fariisato ilaa waxoogaa oo aad cabto waxoogaa caano ah – tani waxay dhexdhexaad ka dhigtaa aasiidhka caloosha, ee ku daata oesophagus (marinka cuntada), oo keena laabjeexa.

Siyaalaha looga hortago laabjeexa waxaa ka mid ah:

- si tartiib ah wax u cunida, iyo badanaa wax cunida, cunto yar meeshii aad ka cuni lahayd hal mar wax badan
- iska ilaalinta cunida cunto aad u badan wakhtiga hurdada wax ku dhow
- wax cunida iyo wax cabida wakhtiyo kala duwan
- u seexashada boos waxyar kor u kacsan, oo aad ku taageyso barkimooyin.

Haddii waxyaalahani aynan ku caawin, dhakhtarkaaga ama umulisadaada ayaa laga yaabaa inay kugula taliyaan anti acid.

iscuncunid

Islamarka ilmahaagu uu koro, maqaarka calooshaadu wuu kala baxaa waxaana laga yaabaa inaad dareento cuncun. Waxaa laga yaabaa inuu ku caawiyo kareemka qoynaya. Cuncunida waxaa sidoo kale laga yaabaa xaalad aan caam ahayn oo loogu yeero cholestasis, oo ah jirada beerka. Cholestasis waxay keeni kartaa caqabado waxayna la xiriirtaa dhalmada wakhtiga ka horeysa, saa daraadeed waa muhiim inaad u sheegto cuncunka dhakhtarkaaga ama umulisada. Ferjiga oo cuncuna waxaa micnahiisu noqonayaa infekshinka cabeebka. Ka hubi dhakhtarkaaga ama umulisada.

Walaca (xanuun subxeed)

Waxaa jira waxyaalo fara badan oo laga yaabo inay kaa caawiyaan inaad ka fiicnaato intaad ku jirto bilaha hore. Halkan waxaa ah fikrado yar oo dumarka qaarkiis ay u arkeen inay aad u caawisay. Dhammaan waxyaalahani uma shaqeeyaan qof walba. Saa daraadeed sii wad tijaabinta si aad u hesho wax ku caawinaya.

- Iskuday inaad iska ilaalisid waxyaalaha kicinaya (sida urka qaarkii ama xitaa eegida waxyaalaha qaarkood) oo kaadhigaya inaad jiran tahay.
- Cab dareere fara badan. Waxaa wanaagsan inaad u cabto qadar yar meeshii aad hal mar ka cabi lahayd. Waxaa laga yaabaa inaad u aragto inay ugu fiican tahay inaad cabto cuntooyinka dhexdooda meeshii aad ku cabi lahayd cuntada, laakiinse iska ilaali cabitaanada kafeynta leh tusaale kafeega, kokokoolaha iwm.
- Iska ilaali caloosha madhan. Cun cunto yar marar badan, cunto fudud oo qalalan sida rooti aan dufan la marin crackers ama miro.
- Iska ilaali cuntada saliida leh.
- Badanaa cuntooyin yar yar cun meeshii aad ka cuni lahayd cunto fara badan hal mar.
- Iskudey inaad wax cunto markaad dareemayso inaad ugu lalabo yar tahay. Iskudey inaad cunto cuntooyinka cusub ee qabow sida ansalaatada haddii urta karintu ay jiro kuu keenayso.
- Cun wax ka hor intaadan sariirta ka soo kicin subaxii (sariirta dhinaceeda ha kuu yaaliin biyo iyo crackers). Sariirta tartiib uga soo baxa wakhtigaagana qaado subaxii meeshii aad ka degdegi lahayd.
- Naso markii aad awoodid – daalka ayaa sii xumeyn kara lalabada.
- Iskuday inaad qaadato fiitamiinka B6.
- Gacan xirashada acupressure ee jirada safarka (oo laga heli karo farmashiiyada) ayaa ku caawin kara.

- Iskuday kiniiniga sinjibiisha, sanjibiisha qalalan, shaaha nacnaca ama shaaha sanjibiisha (ku rid saddex ama afar go' oo ah sanjibiil cusub biyo kulul ilaa shan daqiiqo).
- Ilkaha isla markiiba ha cadayin markaad matagto ka dib – ku luqluq biyo afkaaga iskana titir daawada fluoride-ka ee ilkahaaga dushiisa ku taal.

Kuwani waa fikrado yaryar. Dhaqamada kale waxay leeyihiin daaweyno kale oo caan ah. Haddii aan waxba dhicin, la hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada. Daawooyinka la qoro waa la helayaa haddii astaamuhu ay daran yihiin. Haddii walacaagu uu gaar ahaan yahay mid daran, waxaa laga yaabaa in isbitaalka lagu dhigo.

MotherSafe waxay leeyihiin warqada xaqiiqda ee lalabada iyo mataga markaad uurka leedahay iyo daaweynta ammaanka kuu ah adiga iyo ilmahaaga. Booqo www.mothersafe.org.au oo guji 'Factsheets'.

Gororka

Gororku wuu dhici karaa sababtoo ah dhiiga dheeraadka ah ee sankaaga maraya markaad uurka leedahay. Tartiib u duufsiga ayaa kaa caawineya ka hortegiisa. Haddii aad gororto, iskuday inaad caadidisyo sanka afkiisa. Haddii tani aysan joojin dhiiga, sida ugu dhakhsaha badan u arag dhakhtarka.

Baawasiirka

Baawasiirku waa xiddidada varicose ee dabada oo keena xannuun, cuncun iyo dhiigitaan. Waxa keena waxay noqon karaan caloosha oo ku fadhida iyo/ama cadaadiska ilmaha madaxiisa. Daawada ugu fiicani waxaa weeye waa inaad iska ilaalisid waxyeelida (kadaloobida meeshii aad musqusha ku fadhiisan lahayd ayaa laga yaabaa inay ku caawiso). Eeg qaybta ku saabsan tallooyinka u fiican calooshа ku fadhida. Dhakhtarkaada weydii ama umulisadaada inay kugula taliyaan boomaato dejisa.

Candhuufta

Waxaa laga yaabaa inaad candhuuf dheeraad ah soo saarto (oo xitaa kaa daadata markaad hurudo!). Waa caadi intaad uurka leedahay.

Maqaarka

Dumarka qaarkood waxay yeeshaan finan marka ugu horeysay intay uurka leeyihiin. Ama, haddii aad hadaba leedahay finan, waxaa laga yaabaa inay sida caadiga kaaga sii darto. Waxaa sidoo kale kugu dhici kara baro maqaarka madoobeynaya oo wajigaaga ah. Kuwan waxaa loogu yeeraa chloasma waana baaba'ayaan ka dib marka ilmuhu dhasho.

Dhibaatooyinka hurdada

Hurdo la'aan ayaa noqon karta dhib uurka xaggiisa danbe.Hurdadaada waxaa si sahal ah u dhibaya booqashooyinka musqusha, laabjeexa, ilma mashquul ah ama dhib kala kulmida inaad raaxeysato. Lacala waxaa laga yaabaa inaad dareemayso welwel ku saabsan dhalmada ama waalidnimada – taas laftigeedu waa caadi. Dumarka qaarkood sidoo kale waxay leeyihiin riyooyin kacsan oo dhibaya wakhtigan – mar labaad, waxaa suurtagal ah inay tani tahay natiijada welwelka.

Waxyaalaha laga yaabo inay ku caawiyaan waxaa ka mid ah.

- iska ilaalinta kafeynta (gaar ahaan maalinta xaggeeda dambe)
- qubeys diiran, ama mayrasho hurdada ka hor
- muusig debecsan ama farsamooyin debecsan (ka eeg *U diyaargarowga dhalmada iyo foosha bogga* 67aad) si ay kaaga caawiso inaad seexato.
- seexashada iyadoo hal barkina ay ka hooseyso calooshaada midkalana lugahaaga
- wax akhrinta waxoogaa adoo cabaya caano yara diiran.

Haddii aan waxba shaqeyn oo aad dareento daal, arag dhakhtarkaaga ama umulisadaada.

Calaamadaha iskala-bixinta

Qof waliba malaha calaamadaha iskala bixinta- layman cas cas, oo dhuudhuuban oo badanaa ka soo muuqda calоosha, naasaha iyo bowdooyinka – laakiinse aad baa looga yaabaa haddii miisaan kuu fuulo si degdeg ah. Isla markiiba ma baaba'aan uurka ka dib, laakiinse waxay ku baaba'aan sidii waxaan aad u muuqan, qalin cadaan ahna u eg. Inkastoo daraasadu ay muujiso in ku duugista maqaarka saliido ama kareemo inayan ka hortegi doonin calaamada kala bixinta, waxaa laga yaabaa inay kaa caawiso inay maqaarkaaga ka dhigaan mid jilicsan.

Canqow bararsan

Ka bararida canqowyada iyo cagaha markaad uurka leedahay waxay noqon kartaa caadi. Waxaa sababa dareere dheeraad ah oo jirkaaga ku jira, oo qaar ka mid ahi ku ururaan lugahaaga. Haddii aad istaagto wakhtiyo dhaadheer, khaas ahaan cimilada kulul, dareerahaan ayaa ka dhigi kara canqowyadaada iyo cagahaagu inay bararaan. Bararku wuxuu noqdaa inuu sii xumaado maalinta dhammaadkeeda badanaana hoos ayuu u dhacaa habeenkii markaad hurudo. Waa wax caam ku ah uurka dhammaadkiisa.

Waxyaalaha laga yaabo inay ku caawiyaan waxaa ka mid ah:

- xirashada kabo raaxo leh
- jimicsiga tartiibta ah ee canqowga iyo lugta
- cagahaaga kor u dhigida sida ugu badan ee suurtagalka ah
- isticmaalida cusbo yar iyo cunida cuntooyin cusbadu ku yar tahay.

Waa inaad sidoo kale u sheegtaa dhakhtarkaaga ama umulisadaada sida ugu dhakhsaha badan haddii bararku uu jiro maalinta xaggeeda hore oo uusan hoos u dhicin habeenkii, ama haddii aad ku aragto barar qaybaha kale ee jirkaaga (sida gacmahaaga, wejiga iyo faraha).

Wax ka yimaada ferjiga

Intaad uurka leedahay, waxaa badanaa jira kororka waxa ka yimaada ferjiga oo cad caadina ah. U sheeg dhakhtarkaaga ama umulisadaada wax ku saabsan waxaan ka imanaya oo urur tiisu xun tahay, keena xannuun, cuncun ama xannaaq ama midabkiisu yahay baron ama cagaar.

Xiddidada varicose

Marka qoorta ilmogaleenku ay korto markaad uurka leedahay waxay cadaadisaa xiddidada miskaha. Tani waxay gaabin kartaa dib uga soo noqoshada socodka dhiiga ee lugaha ilaa jirka kore. Isbedelada hormoonada waxay sidoo kale saameyn karaan tuubooyinka xiddidada ee ka caawiya in dhiigi dib ugu socdo lugaha, sidoo kale wax ka geysashada koritaanka xiddidada varicose ka. Taariikhda qoyska ee xiddidada varicose waxay kaa dhigeysaa inay kugu dhacaan markaad uurka leedahay. Iscaawi adoo kaga hortegaya:

- iska ilaalinta kastuumaha kugu dhegan ama wax kasta oo kugu dhegan ee xagga kore ee lugta ah – tani waxay xannibi kartaa wareegaga dhiiga
- si joogta ah u bedelida miisaanka aad saareyso lugaha markaad taagan tahay wakhti dheer
- lugahaaga kor saarida mar alaale markii aad awoodid, adoo wax ku taageeraya
- ku dedejinta wareega dhiiga adoo sameynaya jimicsiyada cagta – cagaha kor iyo hoos uga dhaqaaji canqowyada iyo adoo warwareejinaya waxyar
- xirashada iskaalsaha dhaadheer oo aad ku taageerayso ka hor intaadan subixii soo kicin iyo xirnaashaha maalinta oo dhan
- Saarida xiddidada bararay ee ku xannuunaya baraf ama xirmo qabow ayaa jebin karta.

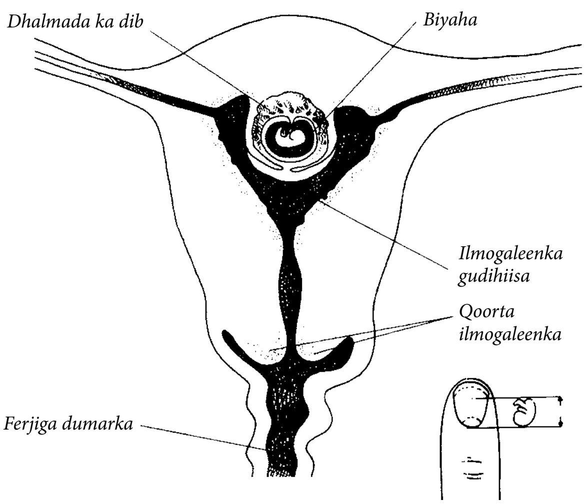
Xiddidada varicose waxay sidoo kale u muuqan karaan vulva (ferjiga bannaanka ah), oo xanuun iyo barar u keenaya. U sheeg umulisadaada ama dhakhtarkaaga – waxaa laga yaabaa inay ku taliyaan si adag u xirida faashad nadiif ah qaybta ku barartay taageero ahaan. Waxaad sidoo kale iskudeyi kartaa tallooyinka kore si aad u hesho waxoogaa ladnaansho ah.

Heerarka uurka

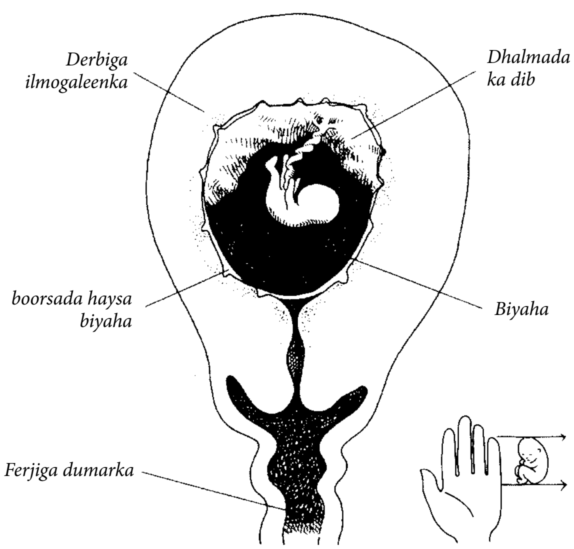
Stages of pregnancy

Qaybtan waxay kaa caawineysaa inaad fahamto isbedelada ku dhacaya jirkaaga iyo ilmahaagu markuu kobcayo oo uu koroyo.

Ilmogaleenka toddobaadka 6aad



Ilmogaleenka toddobaadka 12aad



Saddexda bilood ee ugu horeya: laga bilaabo markaad uurka qaado ilaa toddobaadka 12aad

Sida ilmahaagu u koro

Uurkaagu wuxuu bilowday markii ukuntaadu (ovum) ay bacrimisay shahwada raggu. Ukuntu waxay u kala go'day laba unug. Unugyadaan waxay sii wadaan inay sii kala go'aan ilaa ay ka noqdaan kuwo ku filan sameynta kubad yar oo unugyo ah. Unugyadaan kubada ah ka dib hoos ayey u kaxaynayaan tuubada fallopian ka ilaa iyo uterus (ilmogaleenka), halkaas oo uu qabsanayno laymanka. Ka dib wuu korayaa wuxuuna noqday:

- **ilmaha** – oo loogu yeero ilmo-aan qaybsanayn heerkan
- **mandheerta** – tani waxay ku quudisaa ilmaha koraya nafaqada iyo ogsijiinta dhiigaaga
- **xadhiga mandheerta** – tani waxay ku xiriirisaa ilmaha mandheerta (waa sida wado weyn oo u qaadaya cuntada iyo ogsijiinka ilmaha oo qaadaya waxyaalaha wasakhda ah)
- **amniotic sac** – boorsada biyaha' ee jilicsan ee ku ilaalisa ilmahaaga ilmogaleenka.

Toddobaadka 8aad laga soo bilaabo caadadaadii ugu danbeysay, ilmahaagu waa 13-16mm dhererkiisu. Wadnihiisu wuxuu bilaabayaa inuu garaaco. Maskaxdiisu, calooshiisa iyo xiidmihiisu way korayaan. Waxaa jira wax ka soo baxay oo yar ama abuuro meesha lugaha iyo gacmuhu ay bilaabayaan inay ka soo baxaan.

Maxaa igu dhacaya aniga?

Bannaanka ugama muuqatid inaad uur leedahay, laakiinse gudaha ilmahaagu si dhakhso ah ayuu u korayaa. Hadda waxaad xannaaneynaysaa ilmahaaga iyo sidoo kale nafsadaada. Cun cuntada saxda ah si ay idiin caawiso adiga iyo ilmahaaga oo ogow waxyaalaha laga yaabo inay waxyeeleeyaan caafimaadka ilmahaaga.

Hadda waa wakhtiga aad arki lahayd dhakhtarkaaga ama umulisadaada si aad u bilowdo daryeelka dhalmada ka horeeya. Oo hore u bilaabaya jeegareynta caafimaadka joogtada ah:

- caawinaya helida iyo ka hortega dhibaatooyinka markaad uurka leedahay
- wuxuu kaa caawiyaa inaad ogaato aqoonyahanada caafimaadka ee ku daryeeli doona adiga markaad uurka leedahay
- wuxuu kaa caawinayaa inaad ogaato waxaad ka fileyso uurka iyo dhalmada.

Waxyaalo yar oo aad filanayso

Dumarka badidoodu waxay dareemaan fiicnaan markay uurka leeyihiin, laakiinse waxaa jira isbedelo waaweyn oo ka dhacayaa jirkaaga. Isbedeladaan waxay kaa dhigayaan inaad dareento raaxodaro, khaas ahaan saddexda bilood ee ugu horeeya. Waxyaalo yar oo la doonayo inaad u diyaar garowdo:

Dareenka lalabada. Lalabadu waxay caam ku tahay horaanta uurka, laakiinse kuma dhacdo qof kasta. Inkastoo lagu yiraahdo 'walac', waxay dhici kartaa wakhti kasta oo ka mid ah maalinta ama habeenka intaad uurka leedahay. Badanaana wuxuu socdaa qiyaastii toddobaadka lixaad ilaa toddobaadka 14aad. Waxaa la rumeysan yahay in lalabada ay keento hormoonada dheeraadka ah ee jirkaagu soo saarayo toddobaadyada hore si ay u caawiyaan inuu uurkaagu sii socdo. Toddobaadyada 12aad ilaa 14aad, mandheertaadu way kortay in ku filan oo ay kula wareegto taageerida ilmaha. Heerarka hormoonada hoos ayey u dhacaan badanaana waxaad dareentaa inaad ka sii fiicnaato.

Dareenka urta ee isbedelay. Uruha qaarkood oo aan hore kuu dhibin waxaa laga yaabaa inay kuu keenaan inaad lalabooto.

Dareemida daal iyo tamar yari. Daalku wuxuu caam ku yahay 12ka toddobaad ee ugu horeeya ama wixii la mid ah, laakiinse badanaa ma sii dheeraado. Waxay aad ugu dhow dahay inaad ka fiicnaato qiyaastii toddobaadka 14aad (inkastoo laga yaabo inaad daal dareento mar labaad toddobaadada ugu danbeeya ee uurkaaga). U naso ilaa intaad awoodo intaad ku jirto wakhtiyadaan daalka – khaas ahaan haddii aad shaqeynayso iyo/ama aad heysato carruur kale. Way ku caawineysaa inaad cagahaaga kor u qaado maalintii haddii aad awoodo – iskuday inaad tan sameyso saacada qadada ee shaqada. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad seexato ka hor sidii caadiga ahayd. Nasashada in badan ama weydiisashada in lagaa caawiyo wax karinta iyo shaqooyinka kale ee guriga micnaheedu ma aha inaadan la qabsan karin. Waa waxa jirkaagu u baahan yahay.

Dareemida xanaaq. Hala yaabin haddii aad marmarka qaarkood xannaaq dareento. Waxaa jira wax fara badan oo ka dhacaya labadaba jirkaaga iyo noloshaada oo saameyn kara qaabka dareenkaaga. Isbedelada hormoonada ee bilaha hore ayaa waxay kaa dhigi karaan xanaaqi. Dareemida daal iyo lalabo waxay kaa dhigi karta qof xanaaqi og. Ogaanshaha in noloshaadu ay isbedelayso ayaa ku saameyn kara, khaas ahaan haddii ay jiraan dhib aad ku qabto saygaaga ama aad ka welwelayso lacag. Dareemadaani waa caadi. Nafsadaada ha ku qarsan oo kaliya – kala hadal saygaaga ama saaxiib. Haddii aad dareemayso niyad jab ama welwel wakhti badan, u sheeg dhakhtarkaaga ama umulisada.

Uur waxaad leedahay oo kaliya sagaal bilood? Taasi waa waxaad ka fekerayso!

Dhererka celceliska ah ee uurku waa 280 maalmood laga soo bilaabo caadadii kuugu danbeysay – haddii aad xisaabiso, tan waxaa laga yaabaa inay ku dhowdahay10 bilood oo aysan ahayn sagaal. Waa sidaan sidii aad u xisaabin lahayd inaad ogaato markaad ilmaha dhaleyso, laakiinse xasuuso waa tusme ee maaha hubaatin. Ilmaha badidoodu kuma yimaadaan taariikhda dhalmada ee la qiyaasay. Badidoodu waxay ku yimaadaan inta u dhaxeysa toddobaadka 37 ilaa ka 42aad laga soo bilaabo caadadii ugu danbeysay.

- Qor taariikhda maalintii ugu horeysay ee caadadaadii ugu danbeysay (tusaale, 7dii febaraayo).
- Taariikhda ku dar toddobo maalmood (ku darida toddoba maalmood waxay ku siineysaa 14kii Feberaayo).
- Dib u tiri saddex bilood (14 Janaayo, 14 Diiseembar, 14 Nofeembar).
- Ilmahaaga wakhtigiisa dhalashada ee la qiyaasay waa 14kii Nofeembar.

Dareemida niyad jab ama welwel ka hor intuusan ilmuhu dhalan. Ma jirto waxaan caaddi ahayn oo ku saabsan dareenka niyad jabka, dareenka oo kaa xoog bata ama yeelashada fikrado cabsi leh oo ka duwan kuwaagii markaad filayso ilmo yar. Haddii aad dareento niyad jab ama welwel, ama aad isku aragtid inaad leedahay fikrado aad saluugsan tahay oo ku saabsan nafsadaada ama ilmaha wax ka badan laba toddobaad, ula hadal dhakhtarkaaga ama umulisada sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah. Waxaa laga yaabaa inuu ku hayo niyad jabka dhalmada ka horeeya ama dhibaato maskaxeed oo la xiriirta. Haddii hada ka hor aykugu dhacday dhibaatada caafimaadka maskaxdu, waa wax caam ah inay kugu soo noqoto ama dhib kale oo ka duwan inuu dhaco qiyaastaa wakhtigaad ilmaha dhaleyso saa daraadeed waa muhiim inaad hesho oo aad la hadasho qof laga yaabo inuu kuu caawiyo sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah.

Aadida musqusha … mar labaad! Saddexda bilood ee ugu horeeya uurka, waxaa laga yaabaa inaad u baahato kaadinta marar badan. Taas waxaa keenay isbedelada hormoonada iyo ilmagaleenkaaga oo cadaadinaya kaadi heystaada. Arag umulisadaada ama dhakhtarkaaga haddii ay jirto wax gubid ama degdega markaad kaadshayso, ama haddii aad marmar badan kaadsheyso, maadaama tani ay noqon karto calaamadaha infekshinka.

Naasahaagu way sii weynaanayaan waxaana laga yaabaa inaad dareento xannuun iyo jilicsanaan. Xiro naasogashi aad kuu taageeraya. Ka dib bisha saddexaad ee uurka waxaa laga yaabaa inaad u baahato naasogashiga hooyada. Laakiinse haddii aadan awoodin, haka welwelin. Waxaa wanaagsan in aadan xiran naasogashiga fiilada ku jirto maadaama laga yaabo inay wax yeelaan naasaha. Waxa ugu muhiimsan ee naasogashi kastaa markaad uurka leedahay waa inuu raaxo leeyahay, ay ku siinayaan taageero wanaagsan oo aysan wax cadaadis ah ku heyn qayb kasta oo ka mid ah naaskaaga. Haddii aad iibsato naasogashi cusub, soo qaado mid le'eg in sida ugu adag loo xiri karo. Wuxuu ku siinayaa nafaas ay ku koraan. Naasogashiga xagga hore laga xiro waxay hadhow sahlaan naasnuujinta. Haddii naasahaagu aysan raaxo dareemeynin habeenkii, iskuday naasogashiga cayaaraha oo aan fiilo lahayn (oo kor laga xiro).

Ma okaybaa inaad galmo sameyso intaad uurka leedahay?

Haa, ilaa dhakhtarkaaga ama umulisadaadu kaala taliyaan mooyee. Gusku wax ma yeelayo ilmaha. Laakiinse haka welwelin haddii adiga iyo saygaagu aydaan galmada dooneyn heerarka qaarkood ee uurka. Tani waa caadi. Waxaa laga yaabaa uun inaad doorbido inuu ku qabto, taabto ama kuu duugo saygaagu. Wakhtiyada kale waxaa laga yaabaa inaad ku raaxeysato galmada sidii caadiga ahayd – ama kaba badan. Qof waliba qofka kale waa ka duwan yahay.

"Waxaan la yaabay sidii ay u adkaayeen saddexdii bilood ee ugu horeeyey. Ma fileyn inaan aad u daalan ahay heerkaas uurka. Waxaan la qabsaday ka helida caawimaad saygayga iyo qoyskayga ee shaqada guriga" Carolyn

Baaritaanka sawirka Ultrasound ka

Dumarka badidiisu waxaa la siin doonaa ugu yaraan hal ultrasound ka hor toddobaadka 20aad ee uurkooda. Wakhtiyada laga yaabo in lagu siiyo ultrasound waa:

Saddexda bilood ee 1aad:

- Haddii aadan hubin markaad uurka yeelato, umulisadaada ama GP ayaa laga yaabaa inay ku taliyaan ultrasound hore si loo caddeeyo qiyaasta taariikhdaada aad dhaleyso.
- Sawirka ultrasound ka nuchal translucency ee qiyaastii toddobaadka 12aad. Baaritaankan ayaa sheegi kara haddii ilmaha uu leeyahay khatar kortay oo ah xaalado garaad iyo/ama jireed. Wixii macluumaad dheeraad ah, ka eeg *Baaritaanka dhalmada ka horeeya iyo la talinta hidaha* bogga 114aad.

Saddexda bilood ee 2aad:

Umulisadaada ama dhakhtarkaaga ayaa kuu diri doona baaritaanka ultrasound ka qiyaastii toddobaadada 18-20aad. Adiga ayey ku jirtaa inaad iska qaadi doonto iyo in kale. Sida baaritaan kastaa oo uur, ay wanaagsan tahay inaad weydiiso sababta aad u qaadanayso iyo haddii ay jiraan wax khataraha oo aad u baahan tahay inaad ogaatid.

Siwarkan ultrasound ku wuxuu jeegareyn karaa wejiyada muhiimka ah ee koritaanka jirka ilmaha. Wuxuu awoodaa:

- inuu jeegareeyo wax dhibaatooyin qaabeed oo ilmaha ah (laakiinse sawirka ultrasound ma soo saari karo dhammaan dhibaatooyinka
- in uu eego haddii ay jiraan wax ka badan hal ilmo ah
- in uu eego meesha ay mandheertu ku koreyso
- in uu cabiro inta dareere ah ee ilmaha ku hareeraysan.

“Waxay ahayd wax weyn markaii saddexda bilood ee ugu horeeyey dhammaadeen oo aan odhan karayey uurbaan leeyahay. Ma dooneyn inaan cidna u sheego markii koowaad lacala haddii aan dhiciyo. Waxay ahayd shaqo adag markii aan daalka dareemayey oo aan had iyo jeer musqusha aadayey, laakiinse iskudeyga in wax kastaa caadi ahaayeen.” Ellen

Xilliga saddexda bilood ee labaad:laga bilaabo 13 toddobaad ilaa 26

Siduu u koro ilmahaagu

Markuu jiro 14 toddobaad, ilmahaagu qiyaastii waa 11cm dhererkiisu, culeyskiisuna waa qiyaastii 45g. xubnihiisa jirku waa sameysmeen, oo ay ku jiraan ovaries ama xinniinyaha.

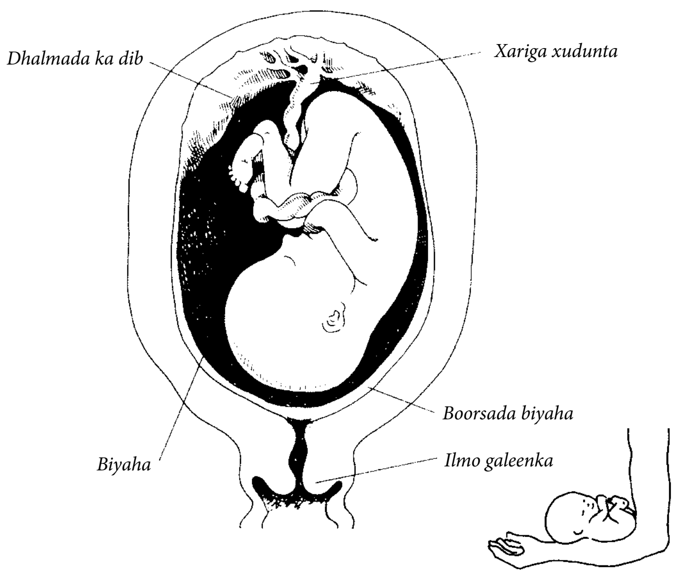
18 toddobaad markuu jiro, ilmahaagu waa qiyaastii 18cm dhererkiisu, culeyskiisuna waa 200g. afarta toddobaad eek u xigga, waxaa laga yaabaa inaad dareento dhaqaaqa ilmaha (waa sida garaacid oo kale). Tan waxaa mar marka qaarkood loogu yeeraa "degdeg". Haddii aad arki kari lahayd ilmahaaga hadda, waxaad sheegi kari lahayd jinsigiisa ama jinsigeeda. Ilmahaagu miisaankiisa si dhakhsa ah ayuu u korayaa iyo suuniyahiisa, timaha iyo cidiyaha faraha.

24 ka toddobaad, ilmahaagu hadda qiyaastii waa 30cm dhererkiisu, miisaankiisuna waa 650g qiyaastii. Maqaarkiisu waxaa daboolaya timo khafiif ah waxaana ilaalinaya wax ku dahaaran oo xabag oo kale ah. Xagga kore ee ilmagaleenkaaga waa xagga kore ee xuduntaada. Ilmaha hadda dhashay qiyaastii waa nasiib inuu mid ama laba inuu ilmuhu noolaada 24 toddobaad, laakiinse tan waxay si aad ah ugu xiran tahay meesha ilmuhu ku dhashay, haddii ay jiro xannaano khibrad leh iyo intuu uurkaagu si fiican u gaaray. Ilmaha ku samatabaxa heerkan waxay leeyihiin khatar badan inay yeeshaan curyaanimo khatar ah sida indho la'aan ama qalalka garaadka.

Maxaa igu dhacaya?

Waxaad ku jirtaa qaybta dhexe ee uurkaaga. Waa 'saddexda bilood ee labaad', oo laga bilaabanta toddobaadka 13 ilaa 26. Toddobaadka 16 waxaa laga yaabaa inaad miisaan yeelato oo aad u muuqato inaan uur leedahay. Inkastoo ilmaha miisaankiisu yahay oo keliya boqolaal garaam oo yar, waxyaalaha kale ayaa ku darsamaya miisaankaaga. Waxaa jira dhiig dheeraad ah iyo dareere, iyo sidoo kale naasahaaga oo koraya, ilmo galeenkaaga iyo mandheerta. Naasahaaga iyo lugahaagu waxaa laga yabaa inay u ekaadaan wax ka duwan sidii hore maadaama dhiiga marayaa uu ka dhigaya iyo hormonada uurkaagu ay ka dhigayaan xididadaada inay muuqdaan.

Ilmaha ku jira toddobaadkii 24naad



Digtoonida caafimaad! Ma aragtay umulisadaada ama dhakhtarka ballantaadii dhalmada ka hor ee ugu horeysay weli?

Maya ? Hadda ballan sameyso. Daryeelka dhalmada ka hor oo habooni *aad* ayuu muhiim u yahay si uu kor ugu qaado caafimaadkaaga iyo ilmahaagaba.

Hal ilmo ama laba?

Ma waxaad dhaleysaa mataano mise ka badan? Haddii ay saa tahay, waxay u egtahay inaad ku ogaato sawirkan altarasoundka. Dhalida laba ama ilmo ka badan (dhalitaanka ilmo badan) micnihiisu waa:

- waxaa laga yaabaa inaad qabto dhibaatooyin badan sababtoo ah waxaa jira khatarta in dhibi ka timaado hal ilmo wax ka badan
- waxaad u baahan doontaa baaritaano badan intaad uurka leedahay (oo ay ku jiraan sawirka altrasound ka oo badan)
- waxaad uga baahan doontaa daryeel dheeraad ah dhakhaatiirta intaad uurka leedahay iyo dhalmadaba inay ku siiyaan daaweyn ama tallo takhasusleh
- waxaa lagugula talin doonaa inaad yeelato fooshaada iyo dhalmadaba isbitaal laga helayo daryeel takhasus leh lacala haddii loo baahdo
- waxaa laga yaabaa inaad u baahato taageero badan oo umulisadeed xilliga dhalmada ka dib si loo sameeyo naas nuujinta iyo waxaad u baahan doontaa taageero dheeraad ah saaxiibadaa, qoyska iyo Adeegyada Caafimaadka Carruurnimada Hore si loo dejiyo waxyaalaha waalidiintu si joogta u sameeyaan.

Ka taxadirka hore ee dheeraadka ah micnahiisu ma aha in adiga iyo ilmahaagu aysan caafimaad qabin. Laakiinse sababtoo ah waxaa jira khatar soo korortay oo ah dhibaatooyinka leh hal ilmo wax ka badan, waxaad u baahan tahay inaad taxadar dheeraad ah qaadato. Wixii macluumaad dheeraad ah, arag *Ilmo badan sidida: markay yihiin mataano ama wax ka badan* bogga 122 aad.

Waxyaalo yar oo aad fileyso

Waxay u egtahay inaad fiicnaan dareemeyso. Waxaa laga yaabaa inaad daal sidii hore ka yar dareemeyso oo aad lalabato qaybtaan uurkaaga. Ilmo galeenkaaga kor ayuu u dhaqaaqay kaadi heystaadada uma riixayo in badan. Tan micnaheedu waxaa weeye safarada aad ku tagto musqusha – ugu yaraan haddan.

Wakhti dhakhso aha ayaad ku dhibtoon doontaa xirashada surwaalkaaga jeans ka ah. Tan micnaheedu ma aha wax badan ku kharashgareynta dharka hooyada. Fursadaha waxay yihiin waxaa jira dhar armaajadaada weli waad xiran kartaa – iyo waxaa laga yaabaa qaar ka mid ah kuwa saygaaga xitaa. Saaxiibada waxaa laga yaabaa inay ku farxaan inay ku caareysiiyaan dhar, iyo had iyo jeer waxaa jira dukaanka dharka la isticmaalay ee xaafadaada. Dumarka qaarkood waxay isticmaalaan 'balaariye' laastiig weyn oo fidiya oo le'eg furitaanka surwaalka caadiga ah iyo goonada saa daraadeed waxay sii wadan karaan xirashadooda markay uurka leeyihiin.

Miyaad dareemaysaa diiranaan? Dumarka badidoodu way dareemaan. Waxaa keena dhiiga dheeraadka ah ee jirkaaga ku jira. Diiranaantan dheeraadka ah waxay noqon kartaa mushqaayada dheeraadka ah ee xilliga qaboobaha, laakiinse ma aha xaggaaga. Debecsan, dharka suufka ah ayaa ka qabow maryaha asalka ahayn.

Markaag sii weynaataba waxaa adkaan karta inaad hesho boos raaxo leh oo aad u seexato. Dumarka qaarkood waxay u arkaan inay caawineyso iskudayga inay dhinacooda u jiifsadaan, iyadoo barkin lugahooda dhexdooda ku jirto iyo sidoo kale madaxa hoostiisa.

Islamarka ilmahaagu sii weynaadaba, isudheeli tirnaantaada ayey saameynaysaa. Qof kale ha sameeyo shaqada badideeda ama ku fadhiga jaranjarada dushooda. Ka taxadar markaad foorarsaneyso- xusuuso in kala goysyadaadu ay jilicsan yihiin wakhtiga aad uurka leedahay iyo waxaad aad ugu dhow dahay inaad is dhaawacdo.

Mar marka qaarkood toddobaadka 20 naad, ilmahaagu waxaa laga yaabaa inuu in ku filan wax laadayo oo uu saygaagu dareemi karo dhaqdhaqaaqa. Had iyo jeer ma sahlana in saygu ay dareemaan sidii aad qayb ka tahay uurka – laakiinse tani waa si weyn oo ay iyagu u wadaagaan khibrada oo ay ku ogaadaan ilmaha.

Waxbarashada dhalmada ka hor

Dumar fara badan iyo qoysaskoodu waxay ka helaan kulanka waxbarashada inuu bixinayo macluumaad dheeraad ah wuxuuna ka caawiyaa u diyaargareynta foosha, dhalashada iyo waalidnimada. Waxay sidoo kale ku siin karaan fursad ay su'aalo ku weydiiyaan karto oo aad kala hadli karto dareenkaaga ku saabsan uurka iyo waalidnimada. Saygaaga iyo dadka kale ee ku caawinaya waa la soo dhoweynayaa inay kula yimaadaan. Waxbarashada dhalmada ka hor sidoo kale waa hab wanaagsan oo aad kula kulmi karto kuwa kale ee waalidka noqon doona.

Koorsooyinka guud ahaan waxaa ka mid ah macluumaad ku saabsan:

- waxaad ka fili doonto foosha iyo dhalmada (koorsooyinka qaarkood waxay bixin doonaan dalxiiska unuga dhalmada/dhalida)
- farsamooyinka isdebcinta iyo xirfadaha kale si laguu caawiyo inta lagu jiro dhalmada iyo uurka
- xannuu jebinta foosha
- jimicsiya uurka, dhalmada iyo daryeelka dhabarka
- naas nuujinta
- ku xannaaneynta ilmahaaga dhashay guriga.

Waxaa laga yaabaa in lagu weydiiyo inaad lacag bixiso.

Weydii umulisadaada ama dhakhtarkaaga wax ku saabsan waxbarashada dhalida ka horeysa ee laga helo karo goobtaada. Waxaa laga heli karaa:

- umulisadaada
- isbitaalada qaarkood ama Xarumaha Caafimaadka Bulshada (goobaha qaarkood waxay leeyihiin barnaamijyo loogu talagalay hooyooyinka dhalinyarada ah iyo hooyooyinka ka soo jeeda asalada luuqad iyo dhaqan ahaantaba kala duwan)
- iyagoo arkaya ururo/farsamayaqaano gaar loo leeyahay oo laga heli karo interneetka *Yellow Pages* ama raadiyo barayaasha ilmaha dhashay.

Digtoonida caafimaadka! Ilaali dhabarkaaga

Ma ogayd in dhabar xannuunku ku yahay uurka iyo dhalmada ka dib wax guud? Hadda iska caawi si aad uga hortagto:

- fadhi wanaagsan (iskuday inaad istaagto 'si dheer' meeshii aad ka dhici lahayd, u soo jiid muruqyada caloosha xaggaa iyo dhinac lafdhabarta iskudayna tan inaad 'hoos geliso' dareenka)
- foorarsiga iyo wax u soo qaadida si sax ah
- jimicsiyo sahlan si aad dhabarkaaga ugu ilaaliso inuu xoog lahaado.

Wixii macluumaad dheeraad ah, eeg *Xoog isii: jimicsiyada dhalmada ka horeeya iyo kuwa ka danbeeya*, ee bogga 37aad.

"Fasaladu way fiicnaayeen dumarka badidiisuna saygoodu wuu la joogay. Ma ahi qofka fadhiista ee bug akhriya, saa daraadeed dhab ahaantii waan ka helay fasalada oo way icaawiyeen. Waxaan dareemay inaan faham fiican ka heysto sida dhalida ay noqoneyso." Mark

Waxyaalaha laga yaabo inaad la yaabsan tahay

Weli ma sii xiran karaa kabaheyga ciribta dheer leh?

Haddii aad xirato kabaha ciribta dheer, waa wakhtigii aad dhulka ku soo noqon lahayd – billo yar oo kaliya. Waxaad noqon doontaa mid aad ugu raaxeysta, dhabar xannuunkuna ka yaraado oo dareema sidii mid daalkiisu ka yar yahay dhererka 5cm.

Sidee baan u xirtaa suunka kursigayga?

Si hagaagsan u xiro, suunka kursigu wuu ku ilaalin karaa adiga iyo ilmahaba haddii shil dhaco. Ka xiro suunka kursiga qaybta dhabta ah ee ka hooseysa dabada. Waa in loo xiraa sida ugu adag ee suurtagalka ah, laakiinse waa inaad weli dareentaa raaxo. Wixii macluumaad dheeraad ah, gal http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/

Ma ammaanbaa inaan diyaarad ku duulo?

Xaallad caaddi ah, qofka uurka caafimaadka leh qaba badanaa ma jirto wax sababo caafimaad la xiriira oo uusan u duuli Karin, laakiinse badanaa laguma talinayo wixii ka danbeeya toddobaadka 32aad. Diyaaradaha qaarkood sidoo kale waxay leeyihiin qorshahooda gaarka ah ee ku saabsan safarka markaad uurka leedahay oo laga yaabo in micnihiisu noqdo ma heli kartid caymiska safarka saadaraadeed ka jeegaree diyaaradaada.

Si loo yareeyo khatarta Deep Vein Thrombosis (waa xaallad keeni karta naf ka dhowrid), weydiiso kursi ku yaal meel bannaan si aad si sahal ah ilaa wax yar ugu dhaqdhaqaaqi karto. Same socod joogta ah 30 kii daqiiqaba kor iyo hoos diyaarada dhexdeeda, cab dareere fara badan iskana ilaali kafeega si aad biyo jirkaagu u lahaado. Duulimaadyada dhexdhexaadka ah ilaa kuwa dhaadheer ee qaadanaya wax ka badan 4 saacadood, xiro iskaalsaha dhaadheer ee sida fiican u sameysan. Haddii aad leedahay qodobo dheeraad ah oo khatar ah ee thrombosis kala hadal qorshayaashaada umulisadaada ama dhakhtarka.

Ma okay baa in loo isticmaalo saliida aromatherapy uurka?

Dumarka qaarkii waxay jecel yihiin isticmaalka saliidaha muhiimka ee duugitaanka ama saliid gubaha intaad uurka leedahay ama foosha. Saliidaha qaarkood sida chamomile iyo lavender waxaa loo malaynayaa inay wax dejinayaan. Isbitaalkaaga ka jeegaree si aad u ogaato haddii gubaha saliida ee korontada ah laga heli karo unuga dhalida/dhalitaanka maadaama isbitaalada aysan ogoleyn gubayaasha dabka furan leh in loo dhaweeyo qalabka ogsijiinta xaalada degdega ah.

Saliidaha qaarkood waxaa laga yaabaa inaysan ammaan u lahayn uurka marka la duugayo qayb badan oo ka mid ah jirka ama la liqo. Ka jeegaree, umulisadaada, dhakhtarka ama xirfadlaha aqoonta leh ee aromatherapy. Saliidaha qaarkood aad iska ilaalinayso waxaa ka mid ah basil, cedarwood, cypress, fennel, jasmine, juniper, sweet marjoram, myrrh, peppermint, rosemary, sage iyo thyme.

Hadda maadaama aan uur leeyahay, weli ma sii xirnaan karaa faraantigayga xuddunta?

Badanaa faraantia xuduntu wuxuu dhib noqdaa oo kaliya marka callooshaadu ay fido oo uu faraantigu qabsado dharkaaga – sida kale weli waad sii xirnaan kartaa haddii aad rabto. Faraantiyada ibta ama faraantiyada suran ferjiga agtiisa, kuwani waa in laga furaa wakhti uun – weydii umulisadaada ama dhakhtarka wixii tallo ah.

Tirinta wakhtiga ka haray intii aad ka noqon lahayd waalid

Diyaar ma u tahay waalidnimada weli? Hore u qorshee toddobaadada hore ee wareerka leh ka dib marka ilmuhu dhasho.

- Saygaagu ma qaadan karaa waxoogaa wakhti ah oo fasax ah si uu kuu caawiyo toddobaada ugu horeeya? Waa idiin fiican tahay dammaantiin. Taa micnaheedu waxaa weeya waxaad helaysaa taageerada saygaaguna wuxuu helayaa wakhti badan oo uu ku barto ilmaha.
- Haddii saygaagu uusan joogi karin, cid kale oo ku caawin kartaa ma jritaa?
- Yaa heyn doona carruurtaada kale haddii aad isbitaal ku jirto ama.
- Kala hadal saygaaga wax ku saabsan sidaad u qaybsan doontaan shaqada marka ilmuhu dhasho.
- Raadi wixii taageero ficil ahaan ah ee aad ka heli kartaan saaxiibada iyo qoyska.
- Qof idinku caawinayaa ma jiraa ilmaha heyntooda ama heynta carruurta kale si ay idiin siiyaan nasasho? Dadku badanaa waxay doonayaan inay wax caawiyaan waxayna jecel yihiin in la weydiisto.
- Haddii aad keli tahay oo aad heysato taageero yar, weydii umulisadaada ama dhakhtarkaada wax ku saabsan adeegyada goobtaada ku yaala ee laga yaabo inay ku caawiyaan.
- Barro dumarka kale ee degan goobtaada. Haddii aad ku lumiso toddobaadka badidiisa shaqo, waxaa laga yaabaa inaadan haysan saaxiibo dhow. Guriga la joogidiisa ilmo yar waxay kaa dhigi kartaa qof go'doonsan. Saaxiibo ku yeelashada goobtaada way ku caawin kartaa.
- Waalid noqoshada waa shaqo u baahan in la barto. Barashada waalidiinta kale ee khibrada u leh carruurta yar yar waxay kaa caawinayaan inaad wax barato.
- Haddii ay suurtogal tahay, ha qorsheyn wax isbedelo aad weyn oo xagga nolosha ah (sida guriga ka guurida, dayactir weyn ama bedelashada shaqada) bilaha yar ee ugu horeeya ka dib marka ilmuhu dhasho.

Ka fekerida wax ku saabsan isbitaalka tegidiisa

Kala hadal saygaaga sidaad ula xiriiri doonto isbitaalka marka fooshu bilaabanto, sidii aad isbitaalka ku tegi lahayd marka lagaaro wakhtigii aad tegi lahayd. Waa feker wanaagsan inaad qorshe ka yeelato wixii aad sameyn lahayd haddii aadan la xiriiri karin saygaaga, ama haddii aad aragto in arimuhu ay si dhakhso ah u dhacayaan. Ha qorsheynin inaad isbitaalka adigu gaari u kaxeysato. Waa inaad lahaataa qorshe labaad lacala haddii saygaaga aan laheli karin ama dib u dhac ku yimaado imaanshihiisa guriga.

Ka fekerida qorshaha dhalmada

Qorshaha dhalmada waa liis ah waxaad jeclaan lahayd inay dhacaan markaad foolaneyso ee aad dhalayso. Waa si wanaagsan in;

- u ogolow umulisadaada ama dhakhtarkaaga inay ogaadaan nooca daryeelka aad jeclaan lahayd markaad foolaneyso, dhalayso iyo ka dibba
- aad ugu lug yeelo go'aamada ku saabsan daryeelkaaga
- aad caawisaa si aad ugu diyaargarowdo dhalida iyo foosha.

Qorshaha dhalashada waxaa ka mid ah waxyaalaha sida ciddaad jeclaan lahayd inay kula joogto foosha iyo meeshaad jeclaan lahayd inaad ku dhasho. Laakiinse ka hor intaadan qorshe sameynin, waxaad u baahan tahay inaad ogaato wax badan oo ku saabsan sida dhalidu ay tahay iyo doorashooyinka aad heysato. Waxaad ogaan kartaa wax badan adoo:

- helida waxbarashada dhalashada ka hor
- kala hadlida umulisadaada ama dhakhtarkaaga waxa ku saabsan arin kasta ama wixii aad saluugsan tahay oo aad ka qabto fooshaada iyo dhalida iyo waalidnimada hore
- adoo wax ka weydiinaya yaa lug ku yeelanaya daryeelkaaga, meeqa qof baa ku lug yeelanaya yaase heli kara diiwaanka caafimaadkaaga
- wax ka akhrinta dhalida – dib- u akhri *Doorashooyinka daryeelka intaad uurka leedahay iyo dhalida bogga 6 aad oo ka akhri foosha iyo dhalida* bogga 70 aad
- wax ka akhrinta naas nuujinta – ka eeg *Quudinta ilmahaaga* bogga 93 aad
- la hadlida hooyooyinka kale
- la hadlida saygaaga ama qaraabada kale ama saaxiibada halkaa joogi doona si ay u taageeraan dhalidaada.

Su'aalahan waxay kaa caawin doonaan inaad ka fekerto wax ku saabsan wixii aad ku dari lahayd qorshaha dhalidaada:

- xaggee baan ku dhalayaa ilmaheyga?
- yaan rabaa inay ila joogaan foosha tusaale, saygayga, carruurteyda, xubin kale oo qoyska ka mid ah ama saaxiib? Taageerada fooshu waa muhiim.
- maxaan u baahan ahay inaan u soo qaato foosha tusaale, muusig?
- maxaa caawimaada dhalmada ah oo aan ugu baahanayaa foosha tusaale kushin, looxa kadaloobka ama kursiga dhalmada?
- miyaan u baahan ahay xannuun jebiye? Haddii ay haa tahay, noocee?
- Sidee buu nooca xannuun jebiyaha aan doortaa u saameynayaa foosha ama ilmaha?
- booskee ayaan rabaa inaan iskudayo oo aan ku dhalo?
- Ka waran haddii aan rabo qaliinka qaybta jeexida? Miyaan doorbidayaa inaan yeesho qaliinka qaybta jeexida oo ay la socoto cirbada suuxdinta si aan u soo jeedo? Miyaan rabaa in saygaygu ila joogo – saygayguna ma awoodi doonoo inuu la xamilo?
- waa maxay waxqabadka caadiga ah ee tababarka foosha?
- nidaamkee ayaa lagu talinayaa waa maxay sababtuna?
- qalab keebaa laga yaabaa in loo isticmaalo daryeelka uurkeyga iyo dhalida ilmaheyga waana maxay sababtu?
- miyaan leeyahay wax baahi diimeed ama dhaqameed oo ku saabsan dhalida?
- miyaan rabaa inaan ilmahayga jirkayga saaro ka dib markay dhalato/uu dhasho?

Waa muhiim inaad ahaado qof furfuran. Xasuuso waxyaalo aysan u dhici doonaan sida qorshuhu yahay. Waxaa laga yaabaa inay jiri doonaan dhibaatooyin ama waxaa laga yaabaa inaad wax iska bedesho?

Yaa ku taageeri doona?

Daraasadu waxay ku tuseysaa in dumarka qof la joogo ilaa iyo foosha inay leeyihiin waayo aragnimo wanaagsan oo ay u eg yihiin inaysan u baahan doonin daawooyinka xannuun jebiyayaasha ah si ay uga caawiyaan foosha oo ay yeeshaan fool wakhtigeedu gaaban yahay.

Waxay noqon kartaa wax aad kuu caawiya in dad kula joogaan labadaba taageerada maskax ahaan iyo jir ahaanba intaad foolaneyso. Taasi waxay noqon kartaa saygaaga, hooyadaa, wallaalahaa ama saxiib kuu dhow. Hal qof ka badan way kula joogi karaan. Dumarka qaarkood waxay doortaa inay soo kireystaan adoula ama qof markaad dhaleysa kula jooga si ay kuu taageeraan intaad foolaneyso. Doula ma ah xubin ka tirsan kooxdaada hooyanimada laakiinse waa qof khibrad u leh taageerida dumarka iyo saygooda markay foolanayaan. Ka jeegaree umulisadaada ama dhakhtarkaaga maadaama isbitaalada qaarkood ay leeyihiin qorshayaal ku saabsan dadka taageerada ah.

Markaad go'aansato nooc kasta oo daaweynta ka mid ah waa muhiim inaad sameyso go'aamo ku saleysan macluumaad wanaagsan. kala hadal umulisadaada ama dhakhtarkaaga waxa ka soo horjeeda ama taageeraya kala soo dhexgelida kala duwan ka hor intaadan u baahan. Ka feker ammaankaaga iyo fiyoobaantaada iyo ilmahaaga markaad sameynayso go'aamadaan.

"Waxaan u maleynayey uur yeelashadu inay micnaheedu yahay calooshan ay ka soo baxeyso jirkaaga. Waxaan u heystay inay intaas uun tahay – Wax feker ah kama heysan inay jiri doonaan isbedelo kale sida dareemida neefla'aanta ama dareemida diiranaan marka qof kasta oo kale aad u qabooban yahay." Emma

Saddexda bilood ee saddexaad: laga bilaabo toddobaadka 27 ilaa toddobaadka 40aad

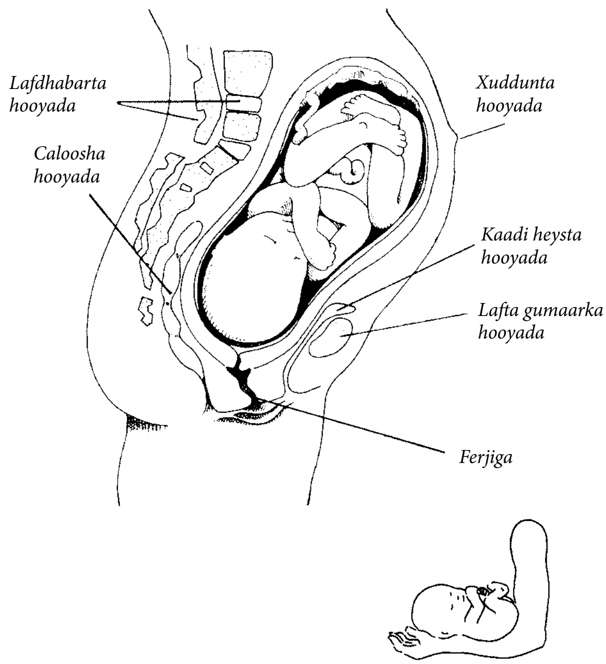
Sida ilmahaagu uu u koro

Toddobaadka 28aad, ilmahaagu hadda qiyaastii waa 36cm dhererkiisu culeyskiisuna waa 1100g. baalasha indhihiisu waa furmeen sambabadiisuna in ku filan ayey koreen oo uu ilmahaagu ku awoodo inuu ku neefsado ilmogaleenka bannaankiisa – inkastoo laga yaabo inuu u baahan doono caawimaad inuu neefsado haddii uu hadda dhasho. Ilmaha ku dhasha toddobaadka 28aad wuxuu leeyahay fursad wanaagsan oo ah inuu noolaado, laakiinse waxaa jira khatar sare weli oo ah inuu iin yeesho.

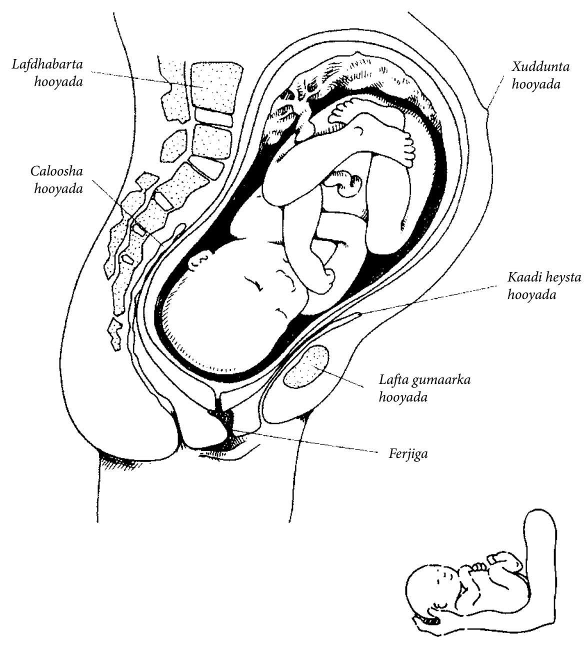
Toddobaadka 32aad, ilmahaagu qiyaastii waa 41 cm culeyskiisuna waa 1800g. ilmaha dhasha wakhtigan waa inuu bartaa sidii uu u jaqi lahaa. Wixii macluumaad dheeraad ah, ka eeg *Hore u dhalida: marka ilmuhu uu si dhakhsaha u dhasho* bogga 131aad.

Toddobaadka 36, ilmahaagu qiyaastii waa 47.5cm culeyskiisuna waa 2600g. toddobaadka 40aad, wuu Korey oo uu gaaray qiyaastii 50cm culeyskiisuna waa 3400g. maskaxdu hadda waxay kontorooli kartaa heerkulka ilmaha, jirka korayaana wuxuu hadda la qabsaday xajmiga madaxa. Ilmahaagu wuxuu diyaar u yahay inuu dhasho.

Ilmagaleenka toddobaadka 32aad



Ilma galeenka toddobaadka 40aad



Maxaa igu dhacaya?

- **Waxaad ku jirtaa guriga hawshiisa!** Kani waa toddobaadkii ugu horeeyey ee qaybtii ugu danbeysay uurkaaga.
- **Siyaaloha qaarkood, saddexdaan bilood ee ugu dambeysa waxay u yara eg yihiin saddexdii ugu horeeyey.** Waxaa laga yaabaa in daalkaagu ka badan yahay oo dareenkaaga maxkaxeedna ka badan yahay. Juuca iyo xannuunka calooshaada iyo dhabarkuba waa wax guud. Iskuday inaad u nasato ilaa intaad awoodo.
- **Waxaa laga yaabaa inaad yeelato laabjeec.** Qaarka mid ah tallooyinka caawimaada badan, ka eeg *Waxa caamka ah ee aad ka saluugsan tahay uurka* bogga 43aad.
- **Waxaa laga yaabaa inaad jir ahaan aadan raaxo dareemeynin.** Waxaa laga yaabaa inaad xannuun ka dareemeyso korka lugahaaga ama miskahaaga iyo dhabarka xaggiisa hoose. Tan waxaa keena seedaha miskahaaga oo kala fidaya. La hadal umulisadaada ama dhakhtarkaaga haddii xannuunku uu darran yahay. Nasasho iyo jimicsi debecsan ayaa muhiim ah. Si ka fiican ayaad ula qabsaneysaa foosha haddii aad nasatay oo jirkaagu dhisan yahay. Hurdo xumadu waa caam hadda laga bilaabo. Waxaad isku deyi kartaa qaar ka mid ah tallooyinka ku jira *waxyaalaha caamka ah ee aad ku saluugsan tahay uurka* bogga 43aad.

- **Bishii ugu danbeysay:**
  - **Waxaa laga yaabaa inaad dareento neef la'aan.** Tani waa sababta ilmahaagu uu ugu koraayo si wanaagsan. Wuxuu cadaadinayaa, muruqa u dhaxeeya uurku jirtaada iyo xabadkaaga.
  - **Hadda waxaa laga yaabaa inaad uur lahayd weligaa.** Dumar fara badan ayaa heerkan markay marayaan shaqada iska daaya. Waa caadi inaad isqaboojiso, laakiinse waxaa laga yaabaa sidoo kale inaad hesho tamar dheeraad ah. Dhammaan waa qayb ka mid ah 'degitaan' – rabitaanka ay dumarka qaar u qabaan inay alaabta u diyaariyaan intaan ilmuhu iman ka hor.
  - **Waxaa laga yaabaa inuu ilmuhu hoos ugu soo dhaco miskahaaga.** Tanina waxaa laga yaabaa inay sahasho neefsiga laakiinse cadaadiska dheeraadka ah ee kaadi heystaada micnahiisu waa waxaad u baahan doontaa inaad wax badan musqusha aado. Haddii aadan hubin waxa calaamadaha fooshu ay yihiin iyo markaad aadeyso isbitaalka, weydii dhakhtarkaaga ama umulisadaada.
- **Waxaa laga yaabaa inuu ilmahaagu yimaado inta u dhaxeysa toddobaadyada 37 iyo 42** (100 ilmood 5 ka mid ah ayaa ku yimaada taariikhdooda dhalashada ee la qiyaasay).

Baaritaanada lagu siin doono saddexdaan bilood

Waxaa laga yaabaa inaad sameyso baaritaano dhiig oo dheexaad ah saddexdaan bilood haddii aadan haddaba sameyn. Mid waxay noqoneysaa sonkorta uurka – nooc sonkorta ka mid ah oo dumarka ku dhacda qaar ka mid ah intay uurka leeyihiin (eeg *Caqabadaha uuka* bogga 124aad). Saddexdii bilood ee ugu danbeeyey uurka, dhakhtarkaaga ama umulisada waxaa laga yaabaa inay sidoo kale baaritaan kuu dirto si loo jeegareeyo bakteeriyada ferjigaaga ee la yiraahdo Strep B. Baaritaanka waxaa lagu sameeyaa dheecaan ka qaadid hoose oo ferjiga ah. Inkastoo Strep B aysan dhibaatooyin adiga kuu keenaynin, waxay saameynayn kartaa ilmahaaga markuu dhalanayo oo ay keeni kartaa dhibaatooyin katar ah. Haddii aad leedahay Strep B, dhakhtarkaaga ama umulisadaada ayaa kugula talinaya inaad qaadato antibiyootig wakhtiga foosha si loo ilaaliyo ilmaha.

Waxyaalahaad ka yaaban tahay

Waxaan isku arkaa kala bixitaanka naasaheyga iyo calooshayda – wax ka hortegi karaa ma jiraan?
Calaamadaha kala bixitaanka waxay u eg yihiin xariiqo dhuudhuuban oo maqaarkaaga ku yaal (casaan, buluug khafiif ah, casaan khafiif ah ama baroon iyadoo ku xiran nooca maqaarkaaga). Waxay dhacaan marka jirkaagu si degdeg ah u karo (jirdhisayaalka way isku arkaan xitaa!) Wakhtiga uurka waxay caam ku yihiin naasaha, caloosha, bowdyaha iyo mar marka qaarkood gacmaha kore. Walxo qaarkood ayaa u muuqda inay ka hortagayaan dadaka qaarkoodna waxay yiraahdaan fiitamiin E ama saliidaha kale oo jirka lagu duugey ayaa sidoo kale caafiya. Wax dhibaato ah ma leh iskudeygooda, laakiinse ma jirto wax caddeyn dhab ah inay jiraan wax caawiya wakhtiga mooyee. Way dhadhaan iyagoo noqonaya qalin cad oo kale oo waxay noqdaan waxaan la dareemi Karin.

Waa maxay sababta naasaheygu wax uga da'ayaan?
Caanaha naaska waxaa sameeya jirka qiyaastii toddobaadka 16aad ee uurka. Dumarka qaarkii waxay isku arki doonaan in naasahoodu ay ka da'aan caanno yar toddobaadada yar ee ugu danbeeya. Suufafka naasaha ee laga helo dukaamada iyo farmasiiyada waaweyn ayaa kaa caawin doona inaad dareento si ka raaxo badan sidan.

Duugitaanka goobta u dhaxeysa dabada iyo ferjiga ma caawineysaa ka hortaga jeexitaanka?
Dhakhtarkaaga ama umulisadaada ayaa laga yaabaa inuu ku taliyo duugitaanka goobtaas uurka wakhtigiiga ugu danbeeya (iyo foosha) si uu uga caawiyo baahi la'aanshaha jeexida. Way sharxi karaan oo ay ku tusi karaan sidii aad tan ugu celcelin lahayd intaad uurka leedahay. Waxaa jira qaar caddeymo ah inay shaqeyso. Waxaa laga yaabaa inaad rabto iskudeygeeda maadaama dumarka qaarkii u arkeen caawineyso.

40 toddobaad ayaa yimid oo tegay! Hada maya?
Ilaa intaad leedahay uur caadi ah oo aan lahayn caqabado, waa okay in la sugo inuu ilmuhu ku yimaado wakhtigiisa caadiga ah. Dhakhtarkaaga ama umulisadaada ayaa kula hadli doonta adoon sugeynin intaad hubineyso in adiga iyo ilmahaagu aad wanaagsan tihiin. Waxaa laga yaabaa inaad yeelato baaritaano dheeraad ah sida la socodka ilmogaleenka ama sawirka altrasoundka. Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tababarka foosha, eeg qaybta. *Marka caawimaad loo baahan yahay:Soo faragelinta daawada* bogga 78aad.

Wax ka ogow baaritaanada iyo cirbadaha ilmahaaga dhalmada ka dib

Ka hor intaadan isbitaalka ka bixin, dhammaan dumarka waxaa loo soo jeediyaa baaritaanada soo socda iyo cirbadaha ilmahooda loogu talagalay:

- baaritaanka iskiriingareynta dilmaha dhashay (baaritaanka dhiiga ee ciribta laga qaado) si loo jeegareeyo tiro ka mid ah dhibaatooyinka caafimaad ee dhifka ah ee sida sahalka loo daaweyn karo haddii hore loo helo
- cirbadaha –cirbada fiitamiin K iyo tallaalka si ay uga ilaaliyaan ilmaha xannuunka beerka ee nooca B
- baaritaanka maqalka.

Waxaa lagu siin doonaa macluumaad ku saabsan baaritaanadan iyo cirbadahan intaad uurka leedahay. Mid ka mid ah booqashooyinkaaga dhalmada ka hor, waxaa laga yaabaa in lagu weydiiyo bixinta uga raali ahaanshaha ilmahaagu inuu qaato. Wixii macluumaad dheeraad ah ka eeg *Ka dib marka ilmahaagu dhasho* bogga 86aad.

❖

Digtoonida caafimaadka! Madax xannuunka iyo isbedelada kale ee uurka wakhtigiisa ugu danbeeya

U sheeg dhakhtarkaaga ama umulisadaada haddii aad qabto wax dhib ah sida madax xannuun, araga weynaada, cagaha oo si lama filaan ah kuu barara, wejiga iyo gacmaha ama wax isbedel ah oo ku yimaada dheecaanka ka soobaxa ferjiga.

Ilaa intee buu ilmaheygu dhaqdhaqaaqayaa?
Wakhti qaado si aad u barato siduu ilmahaagu u dhaqdhaqaaqo. Dhammaan ilmuhu waxay leeyihiin heerar toositaan/seexashada ilmo galeenka laakiinse ilmaha qaarkood waxay dhaqdhaqaaqaan wax ka badan kuwa kale. Isaga ama isagu miyey ka mashquulsan yihiin habeenkii ama ka degen yihiin subixii? Miyey jirtaa badanaa wakhti gaar ah oo uu nashaadku badan yahay? Waxaa laga yaabaa inay kugu adkaato inaad dareento ilmahaaga dhaqdhaqaaqiisa haddii aad leedahay barruur calooleed saa'id ah ama haddii mandheertu ku taal derbiga hore ee ilmagaleenka. Haddii ay kula tahay in ilmahaaga dhaqdhaqaaqiisu uu yar yahay, ama aadan dareemin dhaqdhaqaaqa ilmahaaga ilaa wakhti, isla markiiba la xiriir dhakhtarkaaga ama umulisadaada. Aad ayey uga fiican tahay in ilmahaaga la jeegareeyo meeshii aad ka welweli lahayd.

Ilmaheygu wuxuu ku jiraa booska dabakeenka ama cagaha uu soo hormarinayo. Maxaa dhacaya hadda?
Booska dabakeenku micnihiisu waxaa weeye ilmaha wuxuu soo hormarinayaa dabada ama cagaha marka hore meeshii uu soo hormarin lahaa madaxa. Australia gudaheeda saddex ilaa afar ayaa boqolkii ilmoodba ah booska dabakeenka ah marka fooshu bilaabanto. Haddii ilmahaagu yahay daba keen wakhti uu ku jiro toddobaadka 37 ama 38aad, waxaa laga yaabaa in lagaala hadlo nidaam la yiraahdo 'nooca madaxa bannaanka looga soo hormariyo'. Dhakhtar ayaa iskudegaya inuu ilmaha leexiyo isagoo gacmihiisa saaraya calooshaada oo debecsan u wareejinaya ilmaha si uu ugu dhasho madaxa oo ugu soo horeeya. Sawirka altrasounka ayaa la isticmaalaa si uu uga caawiyo dhakhaatiirta inay arkaan ilmaha, xudunta iyo mandheerta. Ilmaha iyo hooyada waa lala socdaa inta nidaamkan la sameynayo si loo hubiyo in wax kasta okay yihiin.

Uurar fara badan oo dabakeen ah waxaa lagu umuliyaa qaliin. Haddii aad dooneyso inaad ferjiga ka dhasho, fadlan kala hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada. Haddii aan isbitaalkaaga laga helaynin dhalinta dabakeenka waxaad weydiin kartaa in laguu gudbiyo adeeg kale hooyo oo laga helo taas.

Ilmaheyga kale ma ila joogi karaan markaan foolanayo?
La hadal saygaaga iyo umulisadaada faa'iido darada iyo faa'iidada ay leedahay in carruurtaadu kula joogaan markaad foolaneyso. Adiga iyo saygaaga ayaa carruurtiina sida ugu fiican u yaqaan, oo feker ka heysta siday ula qabsanayaan. Haddii aad dooneysid inay carruurtaadu kula joogaan, ka feker cidda ku ilaalineysa

qorka dhalida. Saygaaga iyo umulisooyinku waxay mashquul ku ahaan doonaan adiga ilaalintaada. Haddii ay jiraan caqabado, ama haddii ay carruurtu doonayaan inay tagaan, qofkaas ayaa bannaanka ku xannaaneyn kara ama gurigii geyn kara.

Qorsheyso waxaad dooneysid inaad isbitaalka la tagto ama xarunta dhalmada

Waxaad u baahan doontaa:

- dharka lagu seexdo ama garamada balbalaaran iyo marada dharka lagu gashado
- qaar ka mid ah dhar maalmeedka raaxada leh ee debecsan
- kabo raaxo leh
- nigisyo dhawr ah raaxo leh (dumarka qaarkii waxay isticmaalaan dharka lagu mayrto)
- rajabeetada hooyada iyo/ama garanka hooyada
- suufka naasaha
- alaabta musqusha
- suufka nadaafada – midkood 'xajmiga ugu weyn ama xajmiga hooyada (waxaad ka soo iibsan kartaa suufka hooyada dukaamada waaweyn)
- waxaad xirato markaad foolanayso haddii aad doorato inaad xirato dhar – garan weyn ama dharka habeenka oo gaboobey, iskaalse diiran
- dharaad xirato markaad guriga aadeyso (noocii qaabkaagii hore ee caadiga ahaa kuma noqoneysid weli welina waxaad u baahan tahay inaad gashanaato dharka hooyada)
- xirmo qamadiyeed ama xirmo kulul oo kaa yareysa xannuunka foosha (weydii isbitaalka haddii aad kuwan isticmaali karto wakhti foosha- isbitaalada qaarkood ma ogolaadaan lacala si aysan ugu geysan maqaarkaaga gubasho)
- wax kasta oo aad dooneysid inaad heysato wakhtiga foosha (tusaale, muusig, saliida duugitaanka, cuntooyinka fudud).

Ilmahaaga waxaad ugu talagashay:

- neebiyo la tuurayo (haddii aad qorsheynaysid inaad isticmaashid) maadaama isbitaalada qaarkood aysan bixin kuwan
- neebiyo iyo dhar ilmaha loogu talagalay inuu guriga ku xirto
- alaabta lagu nadiifiyo ilmaha, neebiga lagaga masaxo ama suuf la mariyo marka neebiga ilmaha laga bedelayo iyo saabuun ama daawada loogu qubeeyo ilmaha
- haddii aad soo safreyso fogaan dheer, waa inaad sidoo kale u soo xirxirtaa dhar bedelasho ah ilmaha
- bustaha ilmaha
- kursuga ilmaha ee gaariga.

Saygaaga ama qofka dhalmada kaa taageeraya ayaa sidoo kala laga yaabaa inuu u baahdo in boorsadu ay diyaar tahay. Ka feker:

- cabitaan iyo cunto iyaga loogu talagalay intaad foolaneyso,iyo sidoo kale adigaba. Tan waxaa laga yaabaa inay ka mid noqoto biyaha la miirey ama cabitaanada kale, maraq, iyo cuntada ay sahlan tahay in la kululeeyo ama diyaarka u ah in la cuno si aysan kaaga tegin wakhti dheer.
- tuwaalka iyo dharka lagu dabaasho (haddii aad aadeyso isbitaal leh qubeys balaaran, oo aad dooneyso in lagu taageero intaad biyaha ku jirto ee markaad foolaneyso)
- kamarad.

Ka jeegaree umulisadaada, dhakhtarkaaga ama isbitaalka wax ku saabsan waxyaalaha kala ee aad u baahan tahay.

Ka hor intuusan ilmuhu imaan….

Haddii kani yahay ilmihii kuugu horeeyey, waxaad la yaabi doontaa sida hal qof oo yari uu noloshaada xagga kale ugu rogi karo. Ilmaha cusub waxay codsadaan wakhti badan – haddii uu jiro wax wakhti ah oo hadhay, aad baad u daaleysaa oo aadan wax badan u qaban kareynin. Mataano dhalida laftigeedu waa wakhtiga oo kugu yaraanaya. Samee wixii aad awoodo hadda si aad noloshaada u sahasho dhalmada ka dib. Waxaad awoodaa:

- cuntooyinka diyaari oo qaboojiyaha geli
- waxyaalaha kale iyo cuntooyinkaba keydi (ha ilaawin suufka nadaafada)
- soo diyaari kursiga ilamaha.

Dhammaan ilmuhu waa inay ku safraan kuriga baabuurta ama wax ku celinaya gaadhiga. Waxaad kiraysan kartaa kabsule ka ama kursiga carruurta ama mid baad iibsan kartaa. Unuga hooyada wuxuu ku siin karaa faahfaahinta ururka bixiya rakibaada iyo kireysiga kabsulka. Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan kabsulka iyo kursiga carruurta ee gaadhiga, la xiriir Gaadiidka NSW 13 22 13 ama gal http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/

❖

Boorsadaada ma xiratay oo diyaar ma u tahay inaad isbitaalka aado – lacala haddii. Xirxiro boors xitaa haddii aad guriga ku dhalaysid – weli waxaa jira fursad laga yaabo inaad isbitaal ku tagto.

Haddii aad guriga ku dhalaysid

Umulisooyinkaaga ayaa keeni doona qalabka badidiisa ay u baahan yihiin oo ay ku jiraan wixii qalabka xaalada degdega ah. Liiskan waa tusaalaha waxyaalaha kale ee aad jeclaan lahayd inaad diyaarsado. Diyaarso liiska lambarada taleefanadaada.

- Dharka la feereeyey dhawaan, ee duqa ah tusaale, dhawr towaal, go'yaal iyo bustayaasha ilmaha.
- Go' balaaran oo balaastig ah oo lagu daboolo goobta dhalmada (waxaa la isticmaali karaa go'yaasha balaastiga rinjiga ee layska tuuri karo).
- Cuntooyinka fudud ee intaad foolanayso sida alaabta dadka ku taageeraya.
- Dhalooyin yar oo kuwa cabitaanka ah biyo qaadashada sida biyaha la miiray, kodiyaal ama cabitaanada cayaaraha.
- Kushumo iyo barkimooyin.
- Kululeeye la qaadqaadi karo oo lagu kululeeyo qolka.

U diyaargarowga foosha iyo dhalmada

Getting ready for labour and birth

Isdebcinta iyo ka warqabka neefta

Inaad isudebcisid sidii suurtogal ah markaad foolaneyso waxay kaa caawinaysaa inuu yareeyo xannuunka isagoo kaa dhimaaya dareenka; caawinaya ilmogaleenkaaga si uu si ka wanaagsan ugu shaqeeyo, oo kaa caawinaya keydinta tamarta (niyad jabsanaantu way ku daalinaysaa!) waxaad baran kartaa inaad isdebcesid markaad foolaneyso adoo isticmaalaya laba farsamo oo sahlan.

Farsamada isdebcinta aasaasiga ah

Uma baahnid inaad uur leedahay si aad tan uga faa'iido. Waxay kaa caaweynaysaa inaad la qabsato niyad jabka (oo ay kaa caawinto inaad seexato) wakhti kasta oo noloshaada ah. Ku celceli farsamadaan guriga markaad joogto mar ama laba jeer maalintii ugu yaraan 10 daqiiqo haddii aad awoodid. Waa wanaagsan tahay haddii saygaagu ama qof kale oo ku caawinaya uu fahmo farsamadaan sidoo kale.

Raadi boos kugu haboon oo aan dhibayn fariiso ama u jiifsodhinaca. Isticmaal barkimooyin si aad u taageerto dhammaan qaloocyada jirkaaga. Ciyaar qaar ka mid ah muusiga debecsan haddii aad jeceshahay.

Gacantaada midigta ah isku soo lab. Adkee muruqyada gacmaha ilaa kor iyo garabkaaga. Hadda debci. U neefso una hamaanso si furan markaad sii deyso isdebci. Debci gacantaada. Ka warqab sida neefsigu kaaga caawinayo isdebcinta. Isbebci mar kasta oo aad neefsat.

Tan ku celi:

- gacanta bidixda iyo xaggeeda hore
- cagta midigta ah iyo lugta
- cagta bidixda ah iyo lugta bidixda ah.

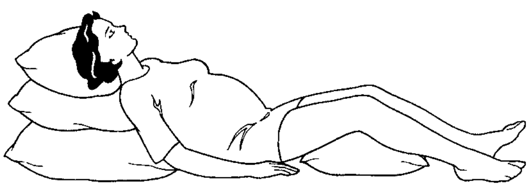
Garbahaaga ku soo ururi jahada dhegahaaga. Arag siday dareenkaaga ka dhigto – hadda debci garbahaaga markaad neefsanaysoo.

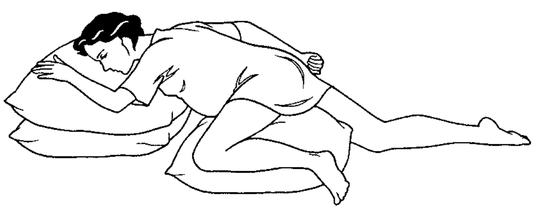
Dhuuji muruqyada ferjigaaga ku hareeraysan iyo dabada (muruqyadaan waa qayb ka mid ah sagxada misigtaada). Isku soo marooji dabadaada. Ka dib siidaa adoo neefsanaya.

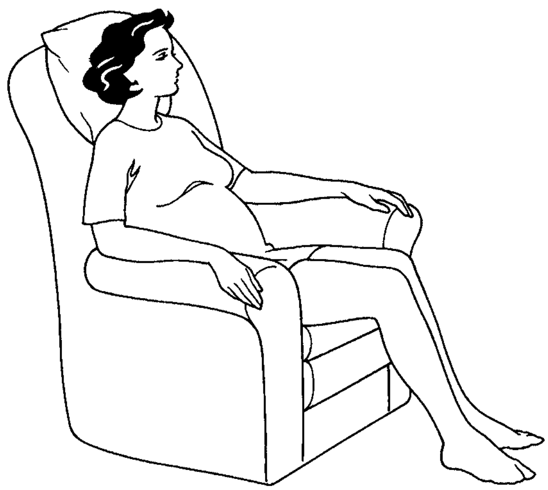
Gowsahaaga isku qabo oo isxanaaji, adoo soo kaduudaya iyo muruqyada dhaladaada. Hadda neefso oo isdebci.

Mar haddii aad barato kala duwanaanshaha u dhaxeeya muruqyada kacsan iyo kuwa debecsan, waxaad raaci kartaa tallaabooyinkaan adoon kicin muruqyadaada marka hore. Kacsanaanta ka sii daa dhammaan muruqyada jirkaaga – iyo wejigaaga (oo uu ku jiro daanka), gacmaha iyo lugaha, dabada iyo miskaha. Siidaa oo u ogolow iyaga inay dhammaan nastaan.

Raadi boos kuu sahlan ama debecsan







Neefso farsamada ka warqabka

Dadku badanaa waxay qaataan neef degdeg ah oo gundhow markay welwelsan yihiin ama culey saaran yahay – Sameynta wax ka soo horjeeda - qaadashada neefsi gundheer, tartiib ah oo dheer – ayaa kaa caawinaya inaad ka sii degenaato oo aad uga sii debecsanaanto.

Inaad ka warqabto neefsigaaga marka fooshu ku hayso iyo inaad hoos u dhigtowaxay awoodaa:

- inay kaa caawiso siideynta dareenka iyo inay jirkaaga ka caawiso inuu isdebciyo
- inay kaa caawiso 'socodka' qabashada meeshii dareenkaagu uu ku kacsanaan lahaa
- inuu kaa caawiyo dagaal kasta oo kugu dirqinaya riixitaan laga yaabo inaad dareento heerka ugu danbeeya ee foosha ka hor ilmo galeenku intaanu si buuxda u furmin (dhakhtarkaaga ama umulisadaada ayaa ku hagaya si aad u soo riixdo wakhtiga saxda ah)
- inuu u kordhiyo ogsijiinta ilmaha inta foosha lagu jiro
- inuu kaa caawiyo ka hortaga neefsiga gaaban ee degdega ah (neefsiga degdega ah) oo ku siin kara xannuunka 'irbado iyo biinanka oo kale ah'.

Digtoonida caafimaadka! Fooshu waxay muhiim u tahay ilmahaaga

Ilmuhu waxay ka faa 'iidaan labadaba foosha iyo ferji ka dhalashada xagga diyaarinta sambabada wixii neefsi ah. Qabashada foosha ee ilmo galeenka waxay caawisaa in ilmuhu isu diyaariyo inuu qaato neefsigooda koowaad.

Ku celcelinta ka warqabka neefta

Iskudey inaad u neefsato sida ugu tartiibsan ee ugu qotada dheer kuuguna sahlan.

Markaad neefsato, iskudey inaad is dejiso oo jirkaagu inaad is dejiso oo jirkaagu xasilo, iyada ay la socota hawada sambabadaada ka soo baxaysa. Waxaa laga yaabaa inay kaa caawiso sameynta sanqar toos ah, hiinraag ama taah ('hhh ama 'hmm') markaad tan sameynayso.

Ku celcelinta boosaska foosha

Bedelaada boosaska markaad foolaneyso ayaa dhab ahaantii ayey kuu caawinaya inaad maareyso xannuunkaaga iyo qabashadaba foosha. Laakiinse haddii aadan la qabsan boosaskaan qaar ka mid ah (sida jilbajabsiga ama kala bixbixinta gacmahaaga iyo jilbahaaga) waa fiican tahay inaad ku celceliso intaad uurka leedahay.

Iskala bixinta

Iskala bixinta ayaa kaa caawineysa boosas kala duwan markaad foolaneyso adigoo aan raaxo daro dareemin, debci muruqyada daalay oo kaa dhigaya qof dedebecsan.

Waxaad sameyn kartaa iskala bixinta wakhti kasta oo ka mid ah markaad uurka leedahay. Iskala bixin kasta u samay ilaa inta aad awoodo ee suurtagalka ah (ilbiriqsiyo yar waa fiican yihiin). Si tartiib ah u kordhi ilaa aad heyn karto iskala bixinta ilaa iyo hal daqiiqo.

Kala bixinta Kubka

Istaag adoo ujeesanaya derbiga, qiyaastiina u jirsanaya 30cm derbiga. Gacmahaaga kala bixi si aad u taabato derbiga, adoo u soo tiirinaya jirkaaga kore horey. Adoo culeyskaaga saaraya gacmahaaga, ku talaabso hal cag hal mitir gadaashaada, adoo laabaya jilibka hore oo ku riixaya ciribtaada dambe hore iyo dhulka. Culeyskaaga ku hey gacmahaaga iyo lugtaada hore. Waa inaad ka dareentaa kala baxid kubka lugta xaggeeda dambe. Ku hey booskaas kuna neefso kala baxaas. Ku celi lugta kale.

Wareejinta garabka

Waxaad sidaan sameyn kartaa adoo midkood ku istaagaya ama si aan ku dhibayn ugu fariisanaya kursiga. Saar farahaaga garab kasta una samayna wareeg dib dib ah oo suxulada aad ku sameynayso. Ku fidi gacmahaaga madaxaaga dushiisa si aad u sinto gigsanaanta garbaha iyo dhabarka kore. Tani waxay caawineysaa xataa cadaadiska ka hooseya qafiska feeraha.

Foosha iyo dhalmada

Labour and birth

Heerka koowaad

Fool iyo dhalmo kastaa waa kala duwan tahay waxayna ku xiran markay bilaabanto iyo ilaa inta ay qaadato. Dhakhtarkaaga ama umulisadaada ayaa kaaga jawaabaya su'aal kasta oo aad ka qabto fooshaada iyo dhalmada iyo waxa adiga iyo saygaagu aad sameyn kartaan si aad isu diyaarisaan. Waxaa jira saddex heer oo fool ah oo muhiim ah. Wakhtiga ay qaadato heer kasta dumarku waxay kala duwanaan karaa marka loo eego kuwa kale. qof walba waa ka duwan yahay midka kale.

Sidee baad ku ogaaneysaa in fooshu ku hayso? Dumarka badidiisu waxay dareemaan mid ama wax ka badan oo calaamado ah marka fooshu ay bilaabaneyso:

- nabar qabta
- 'bandhig'
- biyaha oo ka dilaaca.

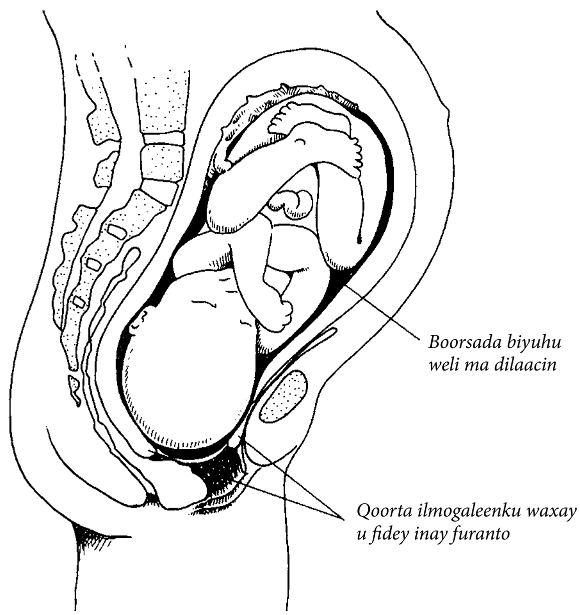
Heerka ugu horeeya ee foosha, ilmo galeenkaagu wuxuu ka shaqeynayaa inay qoortu ilmagaleenku gaabto oo uu dhuubto. Fooshaada ugu horeysa, gaabashadaan iyo dhuubashadaan qoorta ilmagaleenka waxay noqoneysaa shaqo adag waxayna kaa dhigi kartaa wax daalan sidaas daraadeed waa muhiim inaad nasato markii aad awoodo. Nidaamkan waxaa laga yaabaa inuu qaato maalmo yar.

Islamarka heerka koowaad uu horumaro, ilmagaleenkaagu wuxuu bilaabaa inuu isusoo ururo si uu u furmo cervix (qoorta ilma galeenkaaga). Nabarkaan ku qabanayaa wuu soo bataa ilaa qoorta ilmogaleenku ay qiyaastii noqoto wax furan ilaa 10cm, oo ku filan inuu ilmuhu ka soo baxo.

Ilaa intee bay qaadataa?

Celcelis ahaan, heerkaan ugu horeeya wuxuu qaataa laga bilaabo 10 ilaa 14 saacadood ilmaha koowaad, iyo qiyaastii sideed saacadood ilmaha labaad.

Booska ilmaha ee heerka koowaad



Xasuuso farsamadaada ka warqabka neefta!

Markay ku qabtaan nabarada hore qaybta koowaad ee foosha, iskudey inaad ku nasato neefsi caadi ah. Waxaa wanaagsan inaad iskudeydo inaad is ilowsiiso nabar qabashada heerkan hore bilowna wixii aad sameyn jirtay ee caadiga ahaa, adoo u dhaqdhaqaaqaya inta ugu badan ee suurtogalka ah.

Markay arkaato inaad nasato adoo isticmaalaya neefsiga caadiga ah inta lagu jiro nabar qabashada heerka koowaad, sii waad neefsiga si xooggan oo tartiib ah ilaa inta ugu dheer ee aad awoodid. Neefsigaagu waxyar wuu ka sii dheeraynayaa isla marka nabar qabashadu sii xoogeysataba, laakiinse isku dey inaad gaabiso neefsigaaga oo aad ka dhigto heerkaagii caadiga ahaa ama waxyar ka gaabsan.

Bilowga iyo dhammaadka nabar qabasho kasta qaado neef xoogan siina daa (sida neef jiidid weyn) garbahaagana debci markaad neefsato. Tani waxay kaa caawineysaa inay jirkaagu ugu baaqdo inuu isdebciyo.

Xasuuso inaad ku noqoto neefsiga caadiga ah sida ugu dhakhsaha badan ee aad awoodo nabar qabasho kasta.

Nabar qabashada

Dumarku way sharxaan waxayna u soo maraan nabar qabashada siyaalo kala duwan. Tan waxaa laga yaabaa inay noqoto oo kale:

- maroojinta caloosha hoose oo uu ekaata caaddo
- xannuunka dhabarka xaggiisa hoose oo soo noqnoqda oo aan ahayn mid daran
- Xannuunka bowdada hoose oo laga yaabo inuu ku sii fido lugahaaga.

Marka ugu horeysa nabar qabashadaan waa gaaban tahay waxaana laga yaabaa inay kala fog yihiin – marmarka qaarkood waxay isujiraan ilaa iyo 30 daqiiqo. Laakiinse waa dheeraadaan, xoog bataan oo ay isu soo dhawaadaan.

Nabar qabashadaan si tartiib ah ayey isugu soo wada dhowaanayaan, xannuunkooduna badanayaa oo ay ku heynayaan wakhti ka dheer ilaa ay isu jiraan ilaa hal daqiiqad oo ay xoog u yimaadaan – qiyaastii laba ama saddex daqiiqo oo kasta.

Waxaad dareemeysaa welwel ama xitaa kontorool la'aan markay nabar qabashadu xoog badato oo ay isuwada soo dhowaadaan. Way ku caawineysaa haddii aad qaadato neef xooggan marka nabaradu inay ku qabtaan bilaabaan ka dib u neefso si joogta ah adoo xoogga saaraya neefsiga bannaanka. Waxaa laga yaabaa inay kaa caawiso gunuunucido ama taaha ama aad sameyso sanqad joogta ah. Marka nabar qabashadu ay dhammaato, qaado neef xoog badan ka dibna afuuf. Tani waxay kaa caawineysaa inaad nasato inta u dhaxeysa nabar qabashada. Dumar badani waxay yiraahdaan waxaa ku caawineysaa haddii aad dhaqdhaqaaqdo oo aad hesho fadhi raaxo leh – marka nabaradu ku qabanayaan tan micnaheedu wuxuu noqon karaa inaad wax ku tiirsato iyo inaad warwereejiso miskahaaga ama aad afartaba isku ruxdo. Qubeysi badan ama maydhasho ayaa sidoo kale si fiican dhab ahaantii kuu caawin kara xagga khafiifinta xannuunka foosha iyo kaa caawinta inaad dareento inaad kontorooleyso. Umulisadaada ayaa kugula talin doonta waxyaalo kala duwan oo ku caawinaya markaad sii dhexgasho foosha laakiinse qiimo ayey leedahay in la xasuustaa in jirkaagu uu kuu sheegi doono waxaad sameyn lahayd ee ku saabsan sidii aad u dhaqaaqi lahayd oo aad u neefsan lahayd.

‘bandhig’

Waxaa sidoo kale laga yaabaa inuu kaa yimaado dheecaan midabkiisu casaan khafiifa yahay ama raad dhiig ah leh. Kani waa daboolkii xirayey qoorta ilmogaleenka. Micnaheeduna waa qoorta ilmogaleenkaagu wuxuu bilaabayaa inuu kala baxo. Bandhig ayaa soo muuqan kara saacado ama xitaa maalmo ka hor intuusan nabarka qabashadu bilaabmin.

Biyihii ayaa dilaacaya

‘biyihii baa dilaacay’ micnaheedu waxaa weeye in boorsada ama jawaanka amniotic ee haya ilmahaaga dilaaco ka dibna dareeraha mniotic ayaa daata ama kaa soo qubta. Dareeraha ka soo baxa waa dareeraha amniotic –ga ee ku hareeraysnaa oo ilaalinayey ilmahaaga markii isaga ama iyadu ay gudahaaga ku korayeen. Dareeruhu badanaa wuxuu noqonayaa mid cad laakiinse wuxuu noqon karaa jaale ama mid cowda u eg. Haddii uu cagaar yahay ama midka casaanka, waxaa laga yaabaa inuu dhib jiro. Wuxuu doono ha noqdo midabku, waa inaad saartaa suuf oo aad wacdaa umulisada, unuga hooyada ama dhakhtarka, maadaama laga yaabo inaad u baahato inaad aado xaruntii aad ku dhaleysay ama isbitaalka si ay u jeegareeyaan, ilmahaaga iyo booska ilmahaaga.

Haddii ay biyahaagii dilaaceen oo aadan weli helaynin nabar qabasho joogta ah ka dib 24 saac waxaa laga yaabaa inaad u baahato in fooshaada lagaa keeno, maadaama ay jirto khatarta infekshinka. Umulisadaada ama dhakhtarkaaga ayaa tan kaala hadli doona.

Sidii uu saygaagu ama qofka ku taageerayaa kuu caawin lahaa

Waxaa jira waxyaalo kale oo fara badan oo saygaagu ama qofka ku taageerayaa uu kuu qaban karo si looga dhigo foosha mid ka raaxo badan sidaan. Laakiinse ha ilaawin in iyaga loo baahan yahay in la diyaariyo xitaa. Waa inaad hubisaa inay fahmaan waxa dhalmadu ay ku lug yeelan doono. Kala hadal qorshahaaga dhalmada iyo siday kuu caawin karaan markaad foosha ku jirtid.

Waxay awoodaan inay:

- kula joogaan oo ay ku weheliyaan. (way fiican tahay inaad leedahay hal qof oo kaa taageera wax ka badan. Midbaa kula joogaya marka ka kale uu nasanayo)
- gacanta ku qabtaan, ay kula hadlaan, ku dhiirigeliyaan oo ay ku xasuusiyaan inuu xannuunku kaa tegi doono
- kuu keenaan cabitaan biyo ah iyo baraf
- ku xasuusiyaan isticmaalka farasamada isdebcinta
- ku duugaan
- kaa caawiyaan inaad booskaaga bedesho
- kuu soo jeediyaan shaqaalaha isbitaalka haddii aad u baahan tahay
- kaa caawiyaan sidii aad go’aan uga gaari lahayd wixii daaweyn ah.

Dumarka qaarkii, si kastaba ha ahaatee, ma rabaan in la taabto ama lala hadlo markay foosho xoogan tahay. Taasi waa okay. Inaad dareento in lagu taageerayo oo aadan cabsi badan dareemin markaad foolaneyso waa muhiim. Waxay caawineysaa jirkaagu inuu yeesho ka jawaabid dabiiciya oo kaa caawineysa inaad maareyso xannuunka nabar qabashada. Waxaa laga yaabaa inaad nafsadaada dareento maskax ahaan inaad ka laabato jirkaaga isla markaad xooga saareyso nabar qabasho kasta laakiinse erayo dhiirigelin ah oo ay ku yiraahdaan taageerayaashaadu waa u muhiim dhammaan foosha oo dhan.

Isbitaal miyaan si toos ah u aadaa?

Ha baqanin. Waa feker fiican inaad wacdo dhakhtarkaaga ama umulisadaada oo aad kala hadashid nabar qabashadaada iyo sidaad dareemeyso. Waa inaad hubisaa inaad u sheegto haddii biyahaagii dilaacaan. Badanaa waa fiican tahay inaad iskudeydo oo aad ku nasato guriga ilaa waxoogaa haddii aad:

- ku jirto heerarka hore ee foosha
- aad raaxo dareemeyso
- lahayd uur caadi ah oo caafimaad leh.

Inta wakhtigan lagu jiro, faa'iido ayey leedahay:

- inaad socoto oo dhaqdhaqaaqdo inta u dhaxeysa nabar qabashada
- aad sameyso waxyaalaha guriga dhexdiisa ah (waxyaalaha fudud – oo aan ahayn wax culus qaadida)
- qubeyso ama maydho.

Waa okay inaad si caadi ah wax u cunto una cabto. Waa muhiim inaad si wanaagsan biyo jirkaagu u leeyahay saa daraadeed si joogta ah biyo u cab.

Intaad uurkaaga leedahay, dhakhtarkaaga ama umulisadaada ayaa kaala hadlaya markaad isbitaalka tegayso iyo cidii aad la xiriiri lahayd marka wakhtigaasi yimaado.

Guud ahaan waxaad u baahan doontaa inaad wacdo dhakhtarkaaga, umulisadaada ama unuga hooyada oo aad isbitaalka aadaa haddii:

- uu ka yimaado ferjigaaga dareere raad dhiig leh oo dhalaalaya
- uu kaa yimaado dareere biyo kaa soconaya ama halmar soo baxaya (tani waxaa laga yaabaa inay noqoto amniotic)
- xannuunku uu noqdo mid joogta ah
- adiga ama saygaagu aad wax ka welwelsan tihiin.

U sheeg hana ogaadeen umulisada, dhakhtarkaaga ama unuga hooyada inaad soo socoto intaadan isbitaalka aadin. Haddii aad leedahay qof ku taageera ha ilaawin inaad wacdo haddii aysan haddeerba kula joogin.

Maxaa dhacaya markaan isbitaalka tago

Tani waxay ku xiran tahay isbitaalka, laakiinse guud ahaan umulisada ayaa:

- ku xireysa ID jinjin ah gacantaada
- kaala hadli doonta waxa dhici doona
- jeegareyn doonta heerkulka jirkaaga, garaaca wadnahaaga iyo dhiigaba
- jeegaree ilmaha booskiisa adoo dareemaya calooshaada
- cabir ilmaha garaacida wadnihiisa
- wakhtiga ay isu jirto qaqabashadu
- baar kaadidaada
- lacala samee baaritaan gudaha ah (haddii umulisada ay la tahay inay fooli ku heyso) si aad u aragto ilaa inta uu furmay qoorta ilmagaleenkaagu, iyo inaad jeegareysid booska ilmaha.

Umulisada waxay sii wadeysa inay si joogta ah u jeegarayso horumarkaaga iyo ilmahaaga xaaladiisa wakhtiba wakhtiga uu ka danbeeyo inta lagu jiro heerka koowaad. Waxaa laga yaabaa inaad badanaadareento bedelaada boosaskaaga, adoo ku isticmaalaya xirmo kulul dhabarkaaga ama calooshaada, wax dhabarka lagu masaxo, qubeys biyo diiran ama ku boodida mayrashada/spaaga/berkada dhalmada.

Weydii umulisadaada iyo qofka ku taageeraya inay kaa caawiyaan helitaanka boos raaxo kuu leh iyo tijaabinta tusaale, istaaga, kadaloobka ama adoo jilbaha iyo gacmaha ku taagan.

Caawinta fooshaada

Sida ugu dhakhsaha badan ee fooshaada ay u horumarto waxay ku xiran tahay waxyaalo yar, oo ay ka mid yihiin ilmaha oo soo degaya ama hoos aadaya iyo miskaha iyo qoorta ilma galeenka ama qoorta ilmagaleenka oo furanta (kala baxeysa) lehna nabar qabasho xoog badan oo joogta ah. Waxaa jira siyaalo badan oo aad u caawin kartid fooshaada.

Adoo dareemaya sida ugu degan ee suurta galka ah

Waxyaalaha laga yaabo inay ku caawiyaan waxaa ka mid ah:

- muusiga
- aromatherapy (uunsi shidasho ama isku daaweyn)
- isdejinta iyo farsamooyinka neefsiga.

Xirmooyinka kulul ee la saaro caloosha hoose ama dhabarka waxay ku dareemaysaa fiicnaan. Isbitaalada qaarkood ma ogolaadaan lacala in gubasho timaado darteed, sidaa daraadeed marka hore ka jeegaree umulisadaada. Xataa qubeyska kulul iyo mayrashadu waa ku caawin karaan.

Ilaalinta firfircoonaanta
Qolka ku socsoco ama kor iyo hoos daarada markaad awoodid. Inaad ahaato mid firfircoon waxay ka jeedin kartaa maskaxdaada xannuunka. Ku tiirso saygaaga ama qofka ku taageeraya haddii ay ku caawineyso.

Bedelaada boosaska

Iskuday:

- istaagnaan
- kadaloob
- isruxida adoo ku taagan jilbahaaga iyo gacmahaaga
- dhabarka isasaarida adoo fadhiya qofka ku taageera.

Duugitaanka
Duugitaanka wuxuu kaa caawin karaa debcinta muruqa kacsan markaad foolaneyso, waxayna caawineysaa inaad isdejiso. Saygaaga ama qofka kale ee ku taageeraya wuxuu isticmaali karaa garaacitaan socda, ama garaacitaan badan oo wareega ah. Xannuunka dhabarka hoose, wuxuu iskudeyi karaa dhaqdhaqaaq yar yar oo leh cadaadis xoogan. Ku wad inay gacmo sii taabtaan jirka wakhtiga oo dhan.

Taaha ama ganuunaca
Ma jiraan wax abaalmarin ah oo ay leedahay in sanqadhtaadu yaraato waqtiga foosha (haddii ciyaartoyda iyo kuwa qaada culeyska badan ay gunuunucaan markay isriixayaan, saa daraadeed adna waad awoodaa). Iskudeyida inaad aamusto waxaa laga yaabaa inay kaa dhigto mid kacsan oo kaliya.

"Socsocodka markii nabaradu I qabanayeen ayaa icaawisay anigu inaan maareeyo xannuunka si aad uga badan markii aan jiifey." Lynette

Waa maxay sababta biyaha?

Biyaha inaad ku jirto markaad foolaneyso waxay noqon kartaa mid wax ku ool u ah raaxada iyo xannuun jebinta marka foosha lagu jiro. Biyuhu waxay ku siinayaan taageero iyo ku sabeynta biyaha oo kaa caawineysa inaad isdejiso.

Dhexjiifida biyaha diiran markaad foolaneysid waxay yareyn kartaa hormoonada culeyska iyo xannuunka iyagoo jirkaaga ka caawineya inuu soo saaro xannuun jebiyayaasha dabiiciga ah (endorphins). Waxay debcin kartaa muruqyada kacsan oo ay kaa caawineysaa inaad degto inta u dhaxeysa nabar qabashada. Ku foolashada biyuhu waxaa laga yaabaa inay:

- ku siiso xannuun jebin weyn
- yareyso baahida daawada iyo soo dhexgelida gaar ahaan cirbada dhalmada soo dhaweysa ee epidurals
- kaa caawiso inaad dareento inaad foosha kontoroosho oo aad ku faraxsan tahay sidaad ula qabsaneysid
- ku siiso dareen ah miisaan la'aan – debcinta muruqyada daaley iyo culeyska
- dedejinta foosha
- kor u qaadida deganaanta iyo dhawrida tamarta.

Jebinta xannuunka foosha

Qof waliba qofka kale waa ka duwan yahay markay noqoto siday u dareemaan xannuunka iyo siday u maareeyaan. Waxaa jira waxyaalo badan oo kaa caawin kara la qabsiga xannuunka foosha. Laakiinse ilaa aad maareynayso xannuunka ilmo dhalida, ma taqaanid sidaad ula qabsan doontid ama waxa sida wanaagsan kuugu shaqeynaya – saa daraadeed diyaar u noqo inaad isku deydo siyaalo kala duwan.

Waxyaalaha kale ayaa sidoo kale saameeya sidaad ula qabsan lahayd xannuunka oo ay ku jiraan:

- inta fooshu qaadato iyo inaad foolaneyso habeenkii ama maalintii. Haddii aad daalan tahay foosha dheer ee habeenkii oo dhan awgeed, way adkaan kartaa inaad la qabsato xannuunka
- dareemida welwelka. Welwelku wuxuu kaa dhigayaa wax kacsan – wuxuuna ka dhigaa xannuun kasta ama raaxo daro mid ka sii xun. Ogaanshaha waxaad ka fileyso foosha, inaad haysato dadkula jooga oo ku dhiirigelinaya oo ku dejiya adoo ku jira degaan kaa dhigaya mid raaxeysanaya oo kaa caawinaya inaad isdejiso oo aad dareento kalsooni.

Qaar badan oo ka mid ah tallooyinka kore, sida firfircoonaanta iyo bedelaada boosaska, ayaa kaa caawin doona inaad xannuunka la qabsato. Laakiinse marmarka qaarkood waxaa laga yaabaa inaad u baahato daawo. Halkan waxaa ah noocyada daawooyinka guud ee lahelayo oo kooban. Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan fursadaha kala duwan iyo waxyeelada, la hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada.

"Waxaan awooday inaan ku nasto biyo qubeys oo diiran, anoo nafsadeyda kor u soo jiidaya mar kasta oo nabar iqabto. Inta u dhaxeysa xannuunada waxaan dib u jiifay biyaha diiran. Waxaan u malaynayaa fasaladeyda yogada ee uurka ayaa iga caawiyey ka shaqeynta nabar qabasho kasta, meeshii aan xannuunka kala dagaalami lahaa."Karen

Jebinta xannuunka foosha

Daawada	*Daawo qorista*	*Faa'iidooyinka ugu weyn*	*Faa'iido darada ugu weyn*	*Saameynta ilmaha*
barsetamool	Kiniiniga ama kabsolada.	• Waxaad geyn kartaa guriga. • Waa ammaan inaad ku isticmaasho uurka intaad leedahay.	• Leh saameyn yar oo xannuun jebin ah.	Ma jirto wax saameyn ah oo la ogyahay.
Nitrous Oxide (Gas)	Iskudarka gaaska ogsijiinka iyo nitrous ka, ee aad ku neefsato maaskarada ama afgashiga.	• Waxaad kontorooleysaa ilaa intaad ka isticmaaleyso. • Saameynta wakhtiga gaaban. • Waxay shaqeysaa oo kaliya markaad gaaska liqeysid.	• Wuxuu kaa qaadaa xannuunka geeska, meeshii aad daaci lahayd. • Waxaa laga yaabaa inay kaa dhigto inaad dareento lalabo, lulmsio ama wareerto.	Ma jirto wax saameyn ah oo la ogyahay.
Morphinee	Daawada dejinta ee laysku duri karo.	• Waxay si fiican kaaga jebineyssaa xannuunka foosha hore. • Wuxuu bilaamaa inuu shaqeeyo qiyaastii 20 daqiiqo ka dib saameyntuna waxay qaadataa ilaa 2-4 saacadood.	• Waxaa laga yaabaa inay ku siiso dareen ah lalabo ama lulmo.	Marmar, waxaa laga yaabaa inuu ilmaha yari uu hurdeysnaado oo neefsigiisu gaabiyo markuu yahay kii ugu horeeyey oo laga yaabo inay waxyeesho awoodiisa/deeda uu ku bilaabi lahaa naas nuujinta.
Cirbida Epidural	Suuxdinta, taas oo kabuubyeynaysa laga soo bilaabo dhexda ilaa hoos. Tuubo yar ayaa la gelinayaa xaggaaga hoose cirbada epidural kuna waa 'lagu kordhiyaa' marka loo baahan yahay.	• Waxay siisaa xannuun jebin wakhti dheer qaadata. • Qaabka jebinta xannuunka ee ugu wax ku oolsan aadna laysugu haleyn karo khaas ahaan heerka labaad ee foosha.	• Ma awoodi doontid inaad warwareegto intaad foolaneyso. • Way kugu adkeyn kartaa adiga si aad ilmaha u soo riixdo intaad foolaneyso. • Waxay kordhisaa suurtagalnimada faragelinta, tusaale oxytocin si loo dedejiyo foosha, bir ku dhalinta ilmaha ama aalad ku soo nuugida soo nuugida. • Waxaa laga yaabaa inuu ka dhigo lugahaaga kuwo kabuubyeysan ilaa wakhti dhalmada ka dib.	Saameyntu waxay ku xiran tahay faragelinta kale ee la xiriirta dhalashada ilmaha. Qaar daawooyinka loo isticmaalo Cirbada epidural waxaa laga yaabaa inay u gudubto mandheerta waxaana laga yaabaa inay waxyeesho naasnuujinta ilmaha maalmaha yar ee ugu horeeya.

Marka caawimaad loo baahan yahay: soo faragelinta daawada

'Faragelintu' waa ficil ay qaadaan dhakhtarka ama umulisadu oo xaqiiq ahaan u soo farageliya nidaamka dhalmada. Waxaa jira waxoogaa ah saluugsanaan in soo faragelintu ay tahay wax inta badan loo isticmaalo dhalashada ilmaha Australia gudaheeda. Mar labaad, waxaa jira fikrado kala duwan. Dadka qaarkii waxay leeyihiin isticmaalida faragelinta ayaa ka dhigta ilma dhalida mid ammaan ah. Kuwa kale waxay leeyihiin hal faragelin waxay keenaysaa soo faragelin dheeraad ah. Tusaale, dedejinta foosha waxaa laga yaabaa inay kugu sii adkeyso sidii aad ula qabsan lahayd nabar qabashada sababtoo ah waxay u bilaabantaa si dhakhsa ah oo xoog leh. Tan micnaheedu waxaa weeye waxaa laga yaabaa inaad u baahato xannuun jebiye ka xoog badan marka loo eego haddii aad u foolan lahayd si dabiici ah.

Haddii aad caafimaad qabto oo uurkaaga iyo fooshaaduba ay caadi yihiin, waxaa lga yaabaa in aadan u baahan wax soo dhexgelid ah.

Qaybtan waxay ka hadashaa qaar ka mid ah soo kala dhexgelida ugu caamsan ee loo isticmaalo foosha iyo dhalmada. Kala hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada wixii ku saabsan markaad uurka leedahay. Waxaa laga yaabaa inaad rabto weydiinta qaar ka mid ah su'aalahan soo socda:

- waa maxay sababta aan ugu baahan ahay soo dhexgelidaan
- waa maxay khataraha iyo faa'iidooyinka ay ii leedahay aniga iyo ilmahayga
- miyey jiraan fursado kale
- miyey u egtahay kordhinta baahideyda soo kala dhexgelid ka sii badan
- ma sameyn karaa waxaan rabo intaan uurka leeyahay si aan u yareeyo fursadaheyga aan ugu baahanayo soo kala dhexgal
- waa maxay qorshaha isbitaalka ee soo kala dhexgalka iyo caddeynta lagu taageerayo tan
- ma i dhaawaceysaa
- miyey waxyeelaysaa bogsigeyga
- miyey waxyeelaysaa awoodeydii aan naaska ku nuujinayo
- miyey saameyn doontaa wax ka mid ah uurkayga mustaqbalka?

Dhakhtarkaaga ama umulisadaada waa inay kaala hadlaana waxyaalaha ay ku wanaagsan tahay ama ay ku xun tahay kala soo dhexgal kasta ka hor intaadan ogolaan.

Fool ka keenida

Marmarka qaarkood, dhakhtarkaaga waxaa laga yaabaa inuu ku taliyo in foosha lagaa keeno – iyadoo lagu keenayo si aan dabiici ahayn meeshii laga sugi lahaa inay iyadu bilaabanto. Sababaha ilmaha looga keenayaa waa waxaa laga yaabaa in carruurta hooyadu sido ay ka badan yihiin hal, uu jiro konkorow, dhibaatooyinka kelyaha, dhiigkar ama marka uurku uu dhaafo 41 toddobaad.

Haddii fooshaada lagaa keeno waa muhiim inaad kala hadashid nidaamkan umulisadaada ama dhakhtarkaaga. Faa'iidada loo soo hormarinayo waxay badanaa yaraysaa khatarta. Soo horumarinta foosha waxay leedahay waxoogaa khatar ah, tusaale ahaan birta lagu soo qabto ilmuhu waxay leedahay khatar ka sareysa ama soonuugid ku dhalinta iyo qaliin ku dhalinta.

Siyaalaha lagu soo hormariyo soo hormariyo foosha laguna bilaabo nabar qabashada:

- **Xaadhida xuubka waa farsamo sahlan marka kuwa kale loo eego.** Marka la baaro ferjiga, dhakhtarka ama umulisadu waxay ku sameeyaan farta dhaqdhaqaaq wareeg ah si loo dhibo xuubka. Caddeyntu waxay sheegaysaa in xaadhida kor u qaado foosha laftigeeda oo ay yareyso baahida loo qabo habab kale oo ka foolin ah.
- **Prostaglandin waa hormoonka uu jirkaagu soo saaro.** Wuxuu caawiyaa ilmo galeenkaagu inuu jilco. Prostin ® iyo Cirvidil® waa laba foom oo ah synthetic –ga prostaglandin ka. Waxaa la geliyaa ferjiga dumarka halka u dhow ilmagaleenka si uu u jilciyo. Tan laftigeeda waxaa laga yaabaa inay bilowdo nabar qabasho. Waxay qaadan karaan 6 ilaa 18 saacadood inay shaqeyso. Mid ka mid ah khataraha waxaa weeye nidaamkan dedejinta ah wuxuu si saa'id ah u kicin karaa ilmogaleenkaaga oo uu ku abuuri karo dhib ilmaha.
- **Bisleynta ilmagaleenka ee farsamada** ahi waxay isticmaashaa tuubo balaastig ah oo yar si uga caawiso inuu jilco oo furmo ilmogaleenku.
- **Dilaaca biyaha** (oo loogu yeero amniotomy) waxay ku lug leedahay umulisada ama dhakhtarka oo gelinaya qalab ferjiga dumarka iyo ilmagaleenka furan, si ay si debecsan ugu dilaaciyaan maqaarka haya dareeraha amniotic ah. Tani waxay u ogolaaneysaa in ilmaha madaxiisu uu aad u soo cadaadiyo ilmagaleenka, isagoo kordhinaya hormoonada iyo nabar qabashada.

- **Oxytocin waa hoormoonka jirku uu si dabiici ah u soo saaro markaad foolaneyso.** Wuxuu ka dhigaa ilmagaleenku inuu isku soo ururo. Iyadoo laga siinayo synthetic oxytocin(Syntocinon®) xiddidada (IV) dhibic dhibicduna waxay caawineysaa in nabar qabashadu bilaabanto. Dhibka oxytocin wuxuu noqon karaa in nabar qabashadu ay adkaato oo loo adkeysan waayo. Tan micnaheedu waxay noqoneysaa waxaad u baahan doontaa xannuun jebiye. Weydii in faleebada la suro wax taagan oo lala socon karo oo aad la dhaqdhaqaaqi karto haddii aad rabto. Khataraha oxytocin waxay la mid yihiin prostaglandin marka laga reebo saameynta oo aad uga caansan kana degdegsan, laakiinse sidoo kale dib aad loogu soo celin karo marka loo eego prostaglandins. Adiga iyo ilmahaaga waxaad u baahan doontaan in si joogta ah laydiin la socdo intaad foolaneyso si loo jeegareeyo wixii waxyeelo ah.

Iskudarka faragelinta daawada ayaa laga yaabaa in loo baahdo si loo bilaabo foosha.

Kordhinta

Tan micnaheedu waxaa weeye in fooshu ay u dhaqaaqdo si dhakhso leh. Waxaa laga yaabaa in loo sameeyo marka fooshu ay bilaabantay si dabiici ah, laakiinse ay soconeysa si tartiib ah. Badanaa waxaa sameeya dhakhtar ama umuliso dilaacinta biyahaaga ama gelinta faleebada IV ee wadata oxytocin (daawo lagu kordhinayo qabashada nabarka). Khataruhu waa isku mid sida kuwa marka oxytocin loo isticmaalo fool ka keenida.

La socoshada ilmaha markaad foolaneyso

Waa muhiim in la jeegareeyo garaaca wadnaha ee ilmaha markaad foosha ku jirto si loo hubiyo in ilmuhu uu la qabsanayo. Isbedelka garaaca wadnaha ilmaha wuxuu noqon karaa calaamad ah inuusan ilmuhu helaynin ogsijiin ku filan. Tan waxaa loogu yeeraa 'cadaadiska ilmogaleenka'.

Wadna garaaca waxaa loola socon karaa iyadoo:

- **La dhageysanayo.** Umulisadu waxay sameysaa jeegareyn joogta ah (xitaa 15-30 daqiiqo) iyadoo cadaadineysa turumbada dhegta (Pinard's) ama Doppler calooshaada si ay u dhageysato garaaca wadnaha ee ilmaha. La socoshadaan ayaa lagu talinayaa haddii uurkaagu uu ahaa mid caafimaad qaba oo caadi ah oo aad fiican tahay.
- **Kala socodka ilmogaleenka bannaanka.** Adoo isticmaalaya qalab electaroonig ah oo ku dhegan suunka calooshaada ku wareegsan. Tani waxay si joogta ah u duubtaa garaaca wadanaha ee ilmaha iyo nabar qabashadaada warqad la daabaco. Bannaanka kala socoshada ayaa la isticmaalaa haddii ay jiraan caqabado ama ay jiraan khataraha caqabado. La socoshada qaarkeed waxay xadidaa dhaqdhaqaaqaaga. Haddii lagugula taliyey inaad yeelato la socosho joogta ah, weydii haddii ay jirto mid kuu ogolaaneysa inaad warwareegto.
- **Kala socoshada ilmogaleenka gudaha.** Tani waxay isticmaashaa qalab elektaroonig ah oo lagu xirayo madaxa ilmaha iyadoo la sii marinayo ferjiga. Waa in la isticmaalaa oo kaliya haddii bannaanka kala socoshada ay dhib leedahay, tayada duubitaanka waa xun tahay, ama markaad sido mataano laba ah. Waa inaan la isticmaalin haddii aad qabto HIV ama xannuunka beerka nooca C.
- **Dhiig ka qaadida dhakada ilmaha ee ilmogaleenka.** Dhibco yar oo dhiig ah ayaa laga qaada dhakada ilmaha (sida wax biin ku mudey oo kale). La socoshada noocan ah oo kale waxay ka bixisaa warbixin isla markiiba ku saabsan ilmaha xaaladiisa markaad foosha ku jirto. Baaritaankan ayaa la sameynayaa haddii dhakhaatiirtu ay u baahan yihiin macluumaad dheeraad marka loo eego ka uu bixiyo la socoshada joogtada ah. Natiijada waxay tilmaami doontaa haddii ilmuhu u baahan yahay in markiiba la dhaliyo.

Waa maxay booska ugu fiican ee aad ku dhali karto?

Booska ugu fiican waa midkaad ku dareento raaxada ugu badan. Boosaska isticmaala cufjiidanka, sida fadhiga, kada loobka, lugaha ka dhigida kursiga labadiisa dhinac ama istaagida, way ka fiican tahay inaad dhabarkaaga u jiifsato. Cuf-jiidadku wuxuu kaa caawinayaa inuu ku riixo oo uu kaa caawiyo in ilmaha madaxiisu uu ka soo baxo marinka dhalmada. Waxaa laga yaabaa inaad doorbido inaad ku taagan tahay gacmahaaga iyo jilbahaaga. Booskan wuxuu kaa caawinayaa xannuun jebinta maadaama uu ka qaadayo cadaadiska dhabarkaaga. Marka la barbardhigo dhalida adoo jiifa, boosaskan waxaa laga yaabaa inay ka dhigaan foosha mid ka yara gaaban oo ka xannuun yar. Dhabarkaaga u jiifidiisa khaas ahaan waxay noqon kartaa mid aan raaxo lahayn haddii aad leedahay xannuun dhabarka xaggiisa hoose ah oo leh nabaro qabasho.

Xilliga laga gudbayo

Kani waa wakhtiga isbedelka ee u dhow dha- maadka heerka koowaad. Ilmagaleenkaagu wuxuu aad ugu dhow yahay inuu si buuxda u furmo. Isla markiiba, ilmuhuwuxuu bilaabi doonaa inuu hoos ugu dhaqaaqo iyo xaggaa iyo ferjiga.

Dumarka qaarkood waxay yiraahdaan tani waa qaybta ugu adag foosha. Nabar qabasho xoog badan oo qaadata 60 ilaa 90 ilbiriqsi oo timaada isuna jirta hal ilaa laba daqiiqo. Waxaa laga yaabaa inaad dareento:

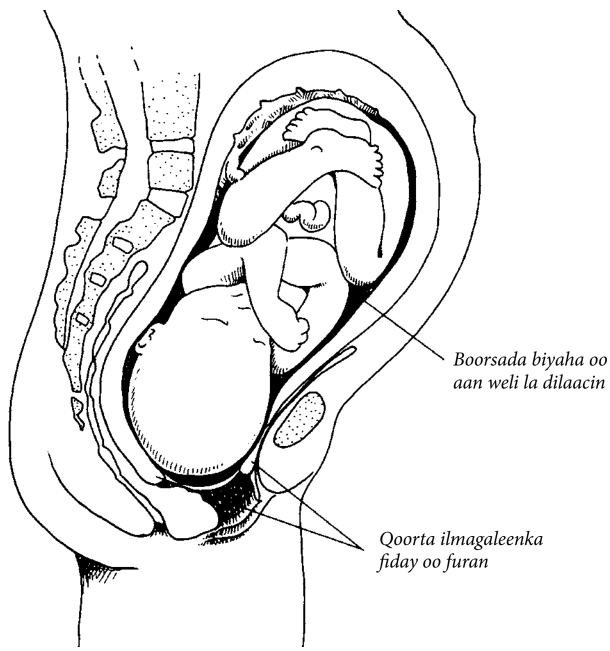
- gariir
- gariir
- lalabo (waxaa laga yaabaa xitaa inaad matagto)
- wax dhibsi ama walaac
- sidii aadan intaa wax ka badan la qabsan karin
- waxaan la kontorooli karin.

Kuwani dhamaan waa dareeno caadi ah, laakiinse waxaa laga yaabaa in aadan astaamahan waxba ka arkin.

Intee bay qaadataa?

Wakhtigan laga gudbayo wuxuu qaadan karaa ilaa shan daqiiqo iyo hal saac wax ka badan.

Booska ilmaha gudbaya

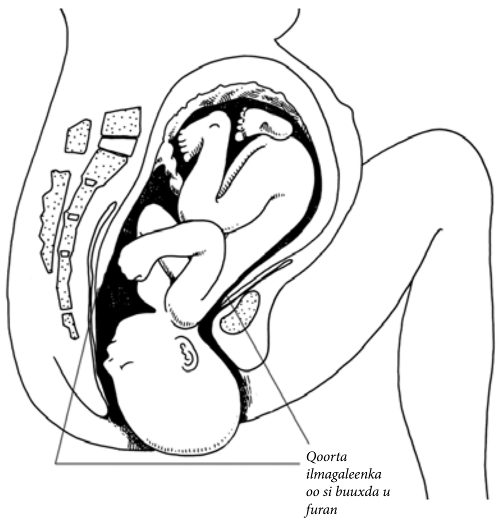


Heerka labaad

Heerka labaad, caawi si aad ilmahaaga bannaanka ugu soo saarto. Lacala waxaad dareemi doontaa rabitaan xoog badan oo aad ku soo riixeyso sidii adoo doonaya inaad musqusha tagto oo kale. Waxaa laga yaabaa inay jirto iskala bixin, dareen gubasha ah isla marka ilmaha madaxiisu uu soo gaadho marinka ferjiga.

Ilaa intee bay qaadataa?

Heerka labaad badanaa wuxuu qaataa ilaa 2 saacadood foosha koowaad iyo ilaa hal saac foosha labaad, laakiinse cirbada epidural ayaa dheerayn karta heerkan.



Episiotomy – faa'iidada iyo khasaaraha

Episiotomy waa qaliin lagu jarayo qofka dumarka perineum keeda (meesha u dhaxeysa dabada iyo ferjiga). Inta lagu jiro dhalmada, waxaa jira fursad in perineum kaagu uu dilaaco marka ilmaha madaxiisu uu soo galo. Tani waxay aad ugu dhowdahay inay dhacda marka la isticmaalo biraha lagu soo qabanayo ilmaha. Cilmi baaris ayaa muujisay in isticmaalka doorashada leh ee qaliinkan waxaa laga yaabaa inuu yareeyo jeexdin ah ferjiga ama inta u dhaxeysa dabada iyo ferjiga oo ka sii daran. Jeexdinta inta u dhaxeysa dabada iyo ferjiga waxay aad ugu dhow yihiin inay dhacdo haddii lagu isticmaalo dhalinta birahaas. Dumarka lagu sameeyo qaliinkan ama jeexdintan ku lugta leh muruqyada waxay u baahan doonaan tolitaan. Kala hadal dhakhtarkaaga ama umulisada wax ku saabsan tan ka hor foosha.

"Waan jeclaaday foosha. Xannuunka run ahaantii wuu xumaa, laakiinse waxaan dareemay si xun anoo og inaan marayo tan." Katrina

Ka dhalinta adoo isticmaalaya biro ama vacuum ku soo saarida (qalabka ku dhalinta)

Marmarka qaarkood ilmuhu waxay u baahan yihiin in lagu dhaliyo iyadoo la isticmaalayo birta lagu soo qabto ama vacuum lagu soo bixiyo. Tan waxaa laga yaabaa inay noqoto sababtoo ah:

- hooyadu waxay dhib kala kulmeysaa soo riixida ilmaha
- ilmaha booskiisa oo xun
- Ilmaha oo aan helaynin ogsijiin ku filan wuxuuna u baahan yahay in si dhakhso ah loo dhaliyo.

Waxaa jira laba hab oo qalabka loogu dhaliyo:

- **Birqabatooyinku** waa sida biinsada oo kale waxayna le'egtahay madaxa ilmaha. Waxaa loo isticmaalaa in ilmaha looga soo saaro ferjiga. Haddii aad u baahan tahay qalab biinsada oo kale ah ku dhalinta, badanaa waxaad u baahan doontaa qaliin xitaa.
- **Ku soo saarida qalab sida koobka oo kale ah (ventouse)** waa qalab sida koobka oo kale ah oo ku xiran bam. Koobka waxaa la geliyaa ferjiga iyo ilmaha madaxiisa. Bamka wuxuu abuuraa saameynta faakuumka oo kale. Tani waxay ku qabataa madaxa ilmaha koobka si dhakhtarku si uu u awoodo inuu si debecsan ugu soo jiido ilmaha bannaanka, badanaa markaad leedahay qaqabasho iyo sii riixi.

Dhakhtarkaaga ayaa dooran doona habka iyadoo ku xiran waxa dhacaya marka lagaa dhalinayo – marmarka qaarkood birqabatada ayaa aad ugu fiican, wakhtiyo kalena waxaa wanaagsan in la isticmaalo ku soo saarida qalabkaas koobka oo kale ah. Badanaa waa go'aan loo baahan yahay in la gaaro wakhtigaas, meeshii uu ka ahaan lahaa wax la qorsheeyey. Ka hor nidaamyadaan dhamaantood, mid kasta oo ka mid ah, dhakhtarkaaga ama umulisadaada ayaa kuu sharxi doonta waxa dhici doona iyo wixii waxyeelo ah ee suurtagal ah.

Qaybta qaliin ku dhalinta

Marka qaybta qaliinka la sameeyo, ilmuhu wuxuu ku dhashaa qaliin lagu sameeyo caloosha ilaa iyo ilmogaleenka. Qaliin ku dhalinta badanaa waxaa loo sameeyaa jeexid ama qalid jiifta oo hoose oo dhan laba ama saddex farood balaciisu kana koreeya lafta shuunka si nabarka uu u qariyo shuunku. Qaar ka mid ah qaliin ku dhalintu waa 'doorasho' (oo micnaheedu yahay waa la qorsheeyaa), kuwa kale waa xaalad degdeg ah.

Qaybta qaliin ku dhalinta doorashada ah waxaa la sameeyaa ka hor intaysan fooshu bilaaban. Waa inaan la qorsheyn ka hor toddobaadka 39aad inay jirto sabab caafimaad mooyaane maadaama laga yaabo inay dhibaato u keento ilmaha.

Qaybta qaliin ku dhalinta waxaa laga yaabaa inay lagama maarmaan noqoto sababtoo ah:

- ilmaha oo ku jira boos xun – dabada ama cagahu u soo horeeyaan ama dhinac dhinac u jiifa
- waa ilmo fara badan (xaaladaha qaarkood)
- ilmaha oo welwelsan inta foosha lagu jiro
- adiga ama ilmahaagu oo jiran sababa qaarkood, waxaana loo baahan yahay in loo dhaliyo si dhakhso ah
- mandheerta ayaa joogta meeshii uu ilmuhu ka soo bixi lahaa
- Fooshu ma sii soconeyso.

Qaybta qaliin ku dhalinta waxaa badanaa lagu sameeyaa cirbada epidural ama suuxdinta lafdhabarta ama mar marka qaarkood suuxdin guud. Haddii aad u baahan tahay qaybta qaliin ku dhalinta, waxaad kala kulmeysaa mid caawimaad badan oo aad ka helayso macluumaad ku saabsan nidaamka oo ay ku jirto fursaha suuxdinta.

Qaybta qaliin ku dhalinta waxaa lagu sameeyaa cirbada epidural ku suuxdinta oo micnaheedu yahay waad soo jeedi doontaa marka ilmahaaga la dhalinayo. Saygaaga ama qofka ku taageeraya waa inuu awoodaa inuu joogo qolka qaliinka si aad labadiinuba u aragtaan marka ilmuhu dhasho. Epidural waxay sidoo kale ku siineysaa xannuun jebinta ugu fiican ee qaliinka ka danbeysa.

Waxaad weydiisan kartaa inaad hesho xiriir ah in adiga iyo ilmahaaga maqaarkiina lays taabsiiyo isla markay ku dhashaanba qolka qaliinka ama qolka ku bogsashada. Tani waxay xagaajineysaa isku xirnaanta hooyada iyo ilmaha, ilmahaaga waxay taasi ka dhigeysaa mid diiran waxayna ka caawineysaa in naaska la nuujiyo. Haddii aadan awoodin inaad u qabato maqaarkaaga iyo kiisa oo lays taabsiiyo marka koowaad, weydii in saygaagu sidaas sameeyo ka dibna saar ilmahaaga xabadkaaga isla markaad awoodoba.

Heerka saddexaad

Qaliin ku dhalinta ka dib, ilmahaaga waxaa laga yaabaa inuu u baahdo xannaano dheeraad ah waxaana laga yaabaa inaad u baahatid wakhti dheer inaad isbitaalka joogtid. Badanaa waxaad qaadan doontaa faleebadan IV iyo catheter (tuumbo soo jiideysa kaadida) mid ama laba maalmood. Isla markaad guriga jootid waxaad u baahan doontaa wakhti dheeraad ah oo aad kaga soo kabatid qaybta qaliin ku dhalinta oo ah qaliin aad u weyn. Bogsashada waxay qaadan kartaa ilaa lix toddobaad waxaana laga yaabaa inay ka dhigto in xannaanada ilmahaagu ay adkaato. Jimicsiyada aad bay muhiim u yihiin ka dib markaad ka soo baxdo qaybta qaliin ku dhalinta si muruqyadaadu mar labaad ugu shaqeeyaan. Umulisadaada, dhakhtarkaaga ama fiisiyoteribiistaha ayaa kaala talin doona markaad bilaabeyso

naas nuujinta maalmaha ugu hroeeya dhalmada ka dhib aad ayey muhiim ugu tahay ilmaha iyo hooyada. Haddii qaliin lagaaga dhaliyey, ama aad aad u daalan tahay ama u hurdeysan tahay dhalmada ka dib, waxaad u baahan doontaa xannaano dheeraad ah si loo hubiyo inaad si ammaan leh u naas nuujin karto ilmahaaga.

Heerka saddexaad ee ugu danbeeya ee fooshu markay bilaabato marka ilmahaagu uu dhasho oo qaadata ilaa inta ilmagaleenkaagu uu soo riixo mandheerta. Heerkani badanaa wuu ka gaaban yahay waana ka xannuun yar yahay labada kale. Si kastaba ha ahaatee, aad ayuu muhiim u yahay heerkani waana in la dhammeystiraa ka hor intaan qof waliba nasan.

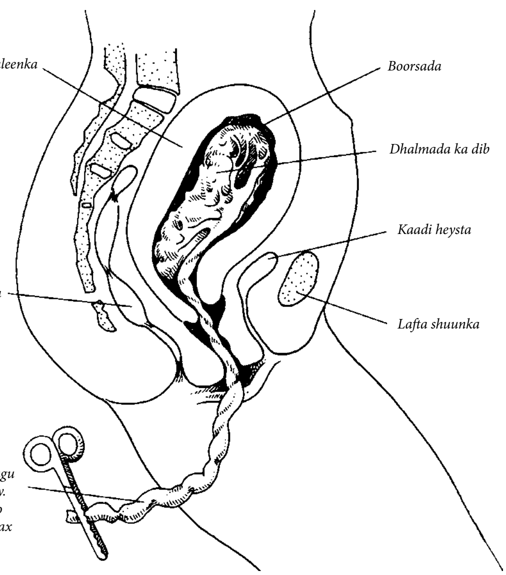
Intee in le'eg ayey qaadataa?

Dumarka badidoodu waxay qaataan cirbada ah synthetic oxytocin Syntocinon®) si ay u caawiso ilmagaleenku inuu si aad uga dhakhso badan u soo riixo mandheerta. Tan waxaa loogu yeeraa maareynta firfircoon waana habka ugu wanaagsan ee looga hortago dhiiga dhalmada ka danbeeya oo fara badan. Cirbada ka dib, heerkan badanaa wuxuu qaataa qiyaastii 5-10 daqiiqo.

Dumarka qaarkood waxay doorbidaan inay sugaan oo ay mandheertu ugu soo baxdo si dabiiciya cirbad la'aan (oo loogu yeero heerka saddexaad ee dabiiciga ah). Heerka saddexaad ee dabiiciga ah wuxuu qaadan karaa ilaa hal saac ama wixii la mid ah. La hadal dhakhtarkaaga ama umulisada markaad uurka leedahay oo ku saabsan talaabada kuu wanaagsan adiga. Tani waxay kaa caawineysaa inaad gaarto go'aan aad xogogaal tahay.

Digtoonida caafimaadka!

Waxaa jira dhibaatooyinka neefsiga oo ku kordha ilmaha marka la sameeyo qaliin ku dhalinta ka hor toddobaadka 39aad iyo marka aysan jirin fooshu. Saa daraadeed, qaliin ku dhalinta qorsheysan waa inaan si joogta ah loogu sameyn ka hor toddobaadka 39aad.



Maxaa dhacaya ka dib marka ilmaheygu uu dhasho?

Haddii wax kasta ay wanaagsan yihiin, ilmahaaga waa lagu siin doonaa waxaanad sameyn doontaa maqaaradiina oo istaabta, taabo oo gacanta mari magaarka ilmaha oo u dhowoow. Xiriirka maqaar ilaa ka maqaarka micnihiisu waxaa weeye in ilmaha yari uu qaawan yahay oo uu ku jiifo xabadkaaga qaawan. Tani waa kuu fiican tahay adiga iyo ilmaha sababtoo ah waxay:

- kor u qaadaa iskuxirnaanta
- diirisaa ilmaha
- u ogolaataa ilmaha inuu dareemo garaaca wadnahaaga oo uu uriyo maqaarkaaga. Tani waxay u sheegaysaa ilmaha inaad halkaas joogto waxayna ka caawineysaa isaga ama iyada inay la qabsadaan nolosha bannaanka ka ah jirkaaga
- waxay dhiirigelisaa ilmaha in naaska la nuujiyo (laakiinse xiriirkan hore ee maqaarada oo istaabta waa muhiim xitaa haddii aadan naasnuujineynin
- dhiirigelisaa in jirkaagu soo saaro oxytocin ka dhigaya ilmagaleenkaagu inuu isku soo ururo, si uu u yareeyo dhiigbaxa.

Isla wakhtigaas, xariga mandheerta ee la xiray lana jaray (tani ku dhaawici meyso adiga ama ilmaha). Badanaa, saygaaga ayaa la weydiin doonaa haddii uu jeclaan lahaa inuu jaro xariga mandheerta. Haddii aad qorsheynayso heerka saddexaad ee dabiiciga ah, kala hadal tan umulisadaada ama dhakhtarka intaad uurka leedahay ama foosha hore maadaama aan xariga la jarin ilaa uu ka joojiyo firfircoonaanta oo ay mandheertu bannaanka u soo baxdo.

Goormaan ilmaheyga wax siiyaa?

Haddii adiga iyo ilmuhuba aad fiican tihiin, caawi ilmahaagu inuu helo naaska islamarkiiba dhalmada ka dib. Tani way caawineysaa:

- naasnuujinta ka dhig bilow wanaagsan
- ilmagaleenkaaga oo isusoo ururay oo bannaanka u soo saarey mandheerta
- yaree dhiigitaankaaga
- ku ilaali heerarka sonkorta dhiiga ku jirta ee ilmahaaga mid caadi ah.

Laakiinse ha welwelin haddii ilmuhu uusan dooneynin inuu naaska jaqo ama haddii ay jirto xaalad caafimaad oo aadan isla markiiba ku quudin karin – weli si guul leh ayaad ugu quudin kartaa adoon wakhtigan hore quudin xitaa.

Jeegareynta ka dib marka ilmahaagu uu dhasho

Intaad heyso ilmahaaga, dhakhtarkaaga ama umulisadaada ayaa sameyn doona jeegareyn loogu yeero Apgar score. Waxaa la sameyn doonaa laba jeer (hal daqiiqo iyo shan daqiiqo dhalashada ka dib). Waxay u sheegaysaa dhakhtarka ama umulisada haddii uu ilmahaagu u baahan yahay wax caawimaad khaas ah si uu nolosha ula qabsado. Apgar score wuxuu ku salaysan yahay ilmaha:

- heerka neefsiga
- heerka garaacida wadnaha
- midabka maqaarka
- tayada muruqa
- falcelinada.

Waxaa laga yaabaa inaadan ogaan in la sameeyey marka dhakhtarka ama umulisada ayaa sameyn karaan iyagoon rabshin ilmaha wax badan. Saygaaga iyo adiga waxaa laydiin siin doonaa wakhti aad la qaadataan ilmahiina si aad u isu baratoan. Waa muhiim in adiga iyo ilmahaagu aad wada joogtaan haddii aad labadiinuba caafimaad qabtaan.

Waxoogaa ka dib, ilmahaaga waa la baarayaa, miisaamayaa, la cabirayaa ka dibna la siin doonaa jijimaha aqoonsiga ah. Haddii aad raali ka noqoto, isaga ama iyadu waxaa sidoo kale la siin doonaa fiitamiin K iyo cirbadaha xannuunka beerka nooca B. Ilmaha dharbaa loo gelin doonaa bustana waa lagu duubi doonaa. Haddii la saluugsan yahay wax ka saabsan ilmahaaga diiranaantisa xitaa ka dib markii wakhti dheer jirkiinu istaabanayey ka dibna isaga ama iyada waxaa laga yaabaa in lagu rido wax diirinaya (sariir yar oo leh nal kululeynaya).

U qubeynta ilmahaaga

Waxaa lagu talinayaa in ilmaha dhashay aan si soo noqnoqata loogu qubeyn isla markiiba ka dib markuu dhasho.

Si kastaba ha ahaatee, u qubeynta ilmaha dhashay ayaa lagu talinayaa marka ilmaha hooyadii qabto xannuunka beerka nooca B/C ama HIV.

Cirbadaha lagu ilaalinayo ilmahaaga

Khuburadu waxay ku talinaysaa in ilmaha dhashay ay qaataan laba cirbadood isla markiiba markay dhashaan. Kuwani waa cirbada fiitamiinka K, iyo tallaalka lagaga hortegayo xannuunka beerka ee nooca B. adiga ayey ku jirtaa in ilmahani qaato cirbadahaan – laakiinse waxaa si xoogan loogu talinayaa in lagu ilaaliyo ilmaha. Cirbadahan waxaa bilaash loo siin doona ilmahaaga. Waxaad badanaa heli doontaa macluumaad ku saabsan cirbadahan – fiitamiin K iyo tallaalka lagaga hortegayo xannuunka beerka nooca B –intaad uurka leedahay.

Muxuu fiitamiin K muhiim u yahay?

Fiitamiin K wuxuu ka hortagaa cudurada dhifka ah laakiinse waxyeelada daran ee loogu yeero Haemorrhagic ee ilmaha dhashay (HDN), oo keeni kara dhiigitaan daran oo laga yaabo inuu saameeyo maskaxda. Ilmaha yar ee hadda dhashay waxaa laga yaabaa inaysan ku lahayn fiitamiin K ku filan jirkooda oo ay kaga hortagaan HDN. Markay lix bilood jirsadaan, badanaa waxay dhistaan intii ay u baahnaayeen. Gaar ahaan waa u muhiim ilmaha inuu qaato talaalka fiitamiin K haddii:

- ay wakhtigooda ka hor dhashaan ama jiran yihiin
- ay xaqtimo ka soo gaareen dhalashada ama qaliin ku dhalinta
- ay hooyooyinkood daawo u qaaadanayeen qalalka intii ay uurka lahaayeen, xinjirowga dhiiga ama qaaxada. U sheeg umulisadaada ama dhakhtarkaaga haddii aad qaadato wax ka mid ah daawooyinkan.

Fiitamiin K waxaa laga siin karaa afka ama cirbad ahaan. Cirbada waa habka la doorbidayo, sababtoo ah waxay qaadataa billo waana hal qadar oo kaliya. Fiitamiin K afka laga siiyo uma ilaalinayo wakhti intaa le'eg oo kale. Haddii aad dooneysid in ilmahaaga fiitamiin K laga siiyo afka, ilmahaagu wuxuu u baahan doonaa saddex qadar oo kala duwan – markuu dhasho, markuu 3 maalmood jiro iyo markuu 4 toddobaad jiro. Doosaha saddexaad aad buu muhiim ugu yahay waalidiintu inay xasuustaan! La'aantiis, waxaa laga yaabaa inuusan ilmuhu si buuxda u ilaashaneyn.

Fiitamiin K –gu waxyeelo ma leeyahay?

Fiitamiin K waxaa la siinayey ilmaha laga soo bilaabo 1980 Australiya, hay'adaha caafimaadka ee Australiya waxay rumeysan yihiin in cirbadaha fiitamiin K ay ammaan yihiin. Waalidiinta go'aansada inaysan qaadan ilmahoodu fiitamiin K waa inay eegaan wixii astaamo HDN ah. Kuwana waxaa ka mid ah:

- dhiig ka imanaya iyo xagtimo aan la garaneynin
- wixii maqaarka ah oo jaalle noqonaya ama caddaanka indhaha ka dib markay saddex toddobaad jirsadaan.

Ilmaha yare e astaamahan leh waa inuu arkaa dhakhtar, xitaa haddii ay qaateen fiitamiin K.

Waa maxay sababta ilmaheygu ugu baahan yahay in laga tallaalo xannuunka beerka nooca B?

Xannuunka beerka nooca B waa infekshinka beerka oo uu keenay fayras. Dadka qaarkiis qaba fayraskan waxaa laga yaabaa inaysan lahayn wax astaamo ah ama astaamo yar oo kaliya. Laakiinse 100kiiba 25 dadka qaba waxaa laga yaabaa inuu ku dhaco cudurka beerka oo daran wakhti dambe oo noloshooda ah, khaas ahaan haddii xannuunka beerka nooca B uu ku dhacao carruurnimadooda. Tallaalka ayaa caawiya inuu ka hortago tan.

Waa muhiim inaad bilowdo tallaalka xannuunka beerka nooca B sida ugu dhakhsaha badan dhalashada ka dib si aad u hubisid inay wax ku ool u tahay sidii suurtagal ah. Carruurtu waxay u baahan yihiin saddex tallaal oo ah xannuunka beerka nooca B oo dheeraad ah markay laba bilood jiraan, afar bilood iyo lix bilood.

Haddii aad sido xannuunka beerka nooca B, ilmahaagu wuxuu ugu jiraa khatar aad u badan inuu qaado xannuunka beerka nooca B. Si aad uga hortagto inaad u gudbiso ilmahaaga, waa in ilmahaaga la siiyaa tallaalka caadiga aah ee xannuunka beerka nooca B oo hal qadar ah oo xannuunka beerka nooca B immunoglobulin (HBIG), waxaa la doorbidayaa 12 saacadood gudahood markay dhashaan, xaqiiq ahaan 7 maalmood gudahood, tan ka dib, ilmahaagu wuxuu sidoo kale u baahan doonaa saddexda cirbadood ee dheeraadka ah ee xannuunka beerka nooca B markay jiraan laba, afar iyo lix bilood.

Miyey jiraan wax waxyeelo ah ee tallaalka xannuunka beerka nooca B?

Waxyeelo darani waa dhif. Dhibaatooyinka ugu caamsan waa xannuunka meeshii lagaa tallaalay, xumad yar iyo xannuunka kala goysyada. Arag dhakhtarkaaga haddii aad saluugsan tahay.

Ka dib marka ilmahaagu uu dhasho

After your baby is born

Dhawrida naftaada

Ilmogaleenkaagu wuxuu qaataa toddobaado yar inuu caadi ku soo noqdo. Dhakhso ayey taasi u dhacdaa markaad naasnuujineyso. Waxaa laga yaabaa inaad dareento waxoogaa majuujin ah markuu ilmogaleenkaagu uu isugu soo ururayo xajmigiisii caadiga ahaa. Waxay noqon karaan kuwo aad loo ogaan karo marka ilmuhu jaqayo. Dumarka qaarkood dhalay waxay arkaan in 'xannuunada ka dib' inay ka xannuun badan tahay dhalmada ku xigta. Ha filin inaad yeelato calool siman ilaa wakhti.

Dhiigida ferjiga waa caadi ilaa saddex ilaa afar toddobaad. Dhiigidaan waxaa loogu yeeraa lochia (maaha caddaadii). 12ka bilood ee ugu horeeya ilaa 24 saacadood ee dhalida ka danbeysa, way ka cuslaan kartaa caadada caadiga ah. Ugu danbeyntii way yaraaneysaa oo noqoneysaa dheecaan baron ah. Dhiigidaan waxaa laga yaabaa inay ka sii cuslaato lacala markaad naasnuujineyso. Isticmaal suuf, ha isticmaalin tampons.

Ferjigaaga iyo jeexida inta u dhaxeysa dabada iyo ferjiga. Haddii aad ka dhashay ferjiga, fadhigu wuxuu kuu noqon karaa mid aan raaxo lahayn, khaas ahaan haddii lagu toley. Toliinka milma ayaa loo isticmaalaa, si aadan ugu baahan in lagaa saaro. Umulisooyinka ayaa jeegareyn doona meesha si ay u hubiyaan inay si caadi ah u bogsaneyso. Meesha nadiifi oo qalaji adoo dhaqaya laba ilaa saddex jeer maalintii iyo markaad saxarooto ka dib. In badan bedel suufkaaga. Daaweynta ugu fiican ee xannuun jebintu waa jiifida iyo nasashada si aad cadaadiska uga qaadid meesha la jeexay. Isticmaal xannuun jebiyayaasha aan laguu qorin sida parsatamoolka haddii aad u baahan tahay.

Naasahaaga. Dhammaan dumarku waxay soo saaraan caanaha naaska. Soosaarku wuxuu badanaa bilaabmaa qiyaastii toddobaadka 16aad ee uurka dumarka qaarkiisna waxay isku arkaan caanno yar oo ka daata toddobaadyada ugu danbeeya. Maalmaha ugu horeeya dhalmada, naasuhu waa jilicsan yihiin sababtoo ah ilmahaagu wuxuu u baahan yahay oo kaliya qadar yar oo caannaha naaska ah. Mar haddii ilmuhu ay bilaabaan inay gaajoodaan oo marmar badan wax la siiyo, naasuhu way ka jawaabaan iyagoo soo saaraya caanno ka badan. Naasahaagu waxaa laga yaabaa inay dareemaan inay buuxaan oo ay ka culusyihiin isla marka caanahaagu 'soo galaan'. Naasnuujinta sida waafaqsan baahida ilmaha iyo u ogolaanta hal naas inuu da'o meeshaad ka quudineyso dhinaca kale waxay ka caawineysaa inaysan naasahaagu buuxdhaafin. Barsatamool (oo loo qaatay sida ku qoran tilmaamaha baakada), wax qabow ku cadaadinta (xabadkaaga) iyo qubeys qabow ayaa kaa caawin doona inuu kaa jebiyo wixii barar ah iyo jilicsanaan.

Haddii aad go'aansatay inaadan naaska siin, weli waxaad dareemaysaa naaska waxoogaa raaxo darro ah maalmaha yare ee ugu horeeya dhalmada ka dib sababtoo ah naasahaagu weli waxay soo saarayaan caanno. Tani waxay degaysaa maalmo yar gudahood. Waxaad ka heli kartaa waxoogaa debecsanaan ah adoo la xiranaya naaso gashi ku taageeraya, raaxo leh suufka naasaha, xaddidayana taabashada naasahaaga / ibaha, adoo isticmaalaya cadaadis qabow qaadanayana barsatamool (sida waafaqsan tilmaamaha ku qoran baakada).

Hawsha qaliin ku dhalinta nabarku badanaa waa goyn jiifta oo caloosha ah, kana hooseeysa laynkaaga meeshaad marada ka xirato. Tolidaan milmaysa ayaa badanaa la isticmaalaa beryahan oo micnihiisu yahay toliinku uma baahna in lagaa saaro. Nabarku wuxuu noqon karaa mid ku xannuuna oo aan raaxo lahayn dhowr toddobaad. Waxaa lagu siin doonaa xannuun jebiyayaal maalmaha yare ee ugu horeeya si ay kaaga caawiso inay xannuunka kaa jebiyaan isla markaasna aad sida tartiib ah ee debecsan aad u warwereegayso ee aad u xannaaneynayso ilmahaaga. umulisada ama fiisiyoteribiga ayaa ku tusi doona jimicsiyada aad sameyn karto adoon wax culeys ah saareynin nabarka. Umulisooyinka ayaa kaa caawin doona inaad xannaaneyso ilmahaaga.

Ilmahaagu inuu kula joogo qolkaaga isbitaalka ayaa ku caawineysa adiga iyo ilmahaagaba inaad isbarataan!

Dareenkaaga. Xitaa inkastoo aad dareemeyso daal, waxaa laga yaabaa inaad sidaa ahaato maalinta koowaad ama wixii ka danbeeya dhalmada ka dib. Tan marmarka qaarkood waxaa loogu yeeraa casaanka khafiifka ah ee dhalmada ka dib – waxaana si dhakhsaha lagu bedelayaa buluuga. Waxaa laga yaabaa inaad xasaasiyad dareento, oohin iyo xanaaq dhow. Dumarka badidoodu tan ayaa ku dhacda maalmo yar ka dib markay dhalaan ama xitaa ilaa laba toddobaad. Haddii dareenkani uu qaato in ka badan taas, la hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada. Wixii macluumaad dheeraad ah, ka eeg *Toddobaada yar ee ugu horeeya waalidnimada* bogga 104aad iyo *dareenkaaga markaad uurka leedahay iyo waalidnimada hore: waxa dhammaan waalidiintu* u baahan yihiin bogga 136aad.

Waxyaalaha laga yaabo inaad la yaabto

Miyaan u baahanahay inaan iska tallaalo rubella ama pertussis (xiiq dheerta)?

Haddii baaritaanada dhiiga ee aad sameysay horaanta uurkaaga ay ku tuseen wax yar ama inaadan lahayn wax difaaca rubellaha, waa faker fiican in lagu talaalo ka hor intaadan ka tegin isbitaalka. Tani waa tallaalka saddex bilood laha ah (MMR) oo sidoo kale laysaga tallaalo jadeecada iyo qumanka. Waa muhiim in aadan uur qaadin bisha tallaalka ka dib.

Haddii aan lagaa tallaalin xiiq dheerta, waa inaad qaadataa tallaalka pertussis intaadan isbitaalka ka tegin ka hor. Saygaaga, ilmaha awoowgiis/ayeydiis iyo booqdayaasha kale ee joogtada ama xannaaneenayaasha waa inay qaataan tallaalka pertussis ka hor intuusan ilmuhu dhalan. Waa inaad hubisaa in carruurtaada kale laga tallaalay xiiq dheerta.

Goorma ayaan gurigii aadi karaa?

Waxaa laga yaabaa inaad awoodid inaad gurigii horay u aado sida afar ilaa lix saacadood ka dib dhalmada. Ugu dhowaan dhammaan isbitaaladu waxay siiyaan hooyooyinka iyo ilmahooda, fiican, fursada ah inay guriga aadan wax yar ka dib markay dhalaan. Qorsheynta inaad guriga aado isla markiiba marka ilmahaagu uu dhasho micnaheedu waa inaad la wadaagto ilmahaaga cusub saaxiibadaa iyo qoyskaaga raaxada iyo gaar ahaan gurigaaga. Aadida guriga isla markiiba ka dib dhalmada micnaheedu waa nolosha qoyskaaga wax yar ayaa la carqaladeeyaa carruurtaada kalena si ka dhakhso badan ayaad ugu soo noqoneysaa. Umuliso ayaa kugu soo booqan doonta guriga si ay kuu siiso daryeelka dhalmada ka danbeeya adiga iyo ilmahaaga oo ay ka mid tahay tallada naasnuujinta. umulisooyinka waxaa laga yaabaa inay ku siiyaan taageerada dhalmada ka danbeysa ilaa uu ilmahaagu ka jirsado 14 maalmood.

Joogitaanka isbitaalka muddo dheer baa laga yaabaa in loo baahdo haddii lagaaga dhaliyey birta lagu soo qabto ama ku dhalinta qalabka koobka oo kale ah, qaliin ku dhalinta, ama haddii aad ama uu ilmahaagu uusan fiicneyn. Celcelis ahaan, isbitaal joogidu wuxuu u dhaxeeyaa laga bilaabo 24-48 saacadood dumarka qaliinku lagaga dhaliyey. Markaad guriga aado oo isbitaalka baxdo ka dib markaad wax badan ku jirtay, waxaa laga yaabaa in lagu siiyo xannaanada dhalmada ka dib iyo taageerada guriga ee umulisooyinku bixiyaan. Umulisooyinku waxay ku siin karaan taageerada dhalmada ka dib ilaa ilmahaagu uu ka jirsado 14 maalmood; si kastaba ha ahaatee, adeegan helitaankiisu wuu ka duwan yahay isbitaalba kale saa daraadeed ka jeegaree dhakhtarkaaga ama umulisadaada.

Ka dib markaad guriga ku soo noqoto waxaa sidoo kale laga yaabaa in guriga ay kugu booqato kalkaalisada hooyada iyo ilmaha si ay u bixiyaan jeegareynta 1-4 toddobaad ee ilmaha sidoo kalena waxay kugu xiriirinayaan adeegyada kale. Fadlan ka eeg bogga 92aad wixii macluumaad dheeraad ah.

Jeegareynta joogtada ah ee ilmaha ee dhashay

Maalmaha ku xigga dhalashada ilmaha, isaga ama iyada waxaa baaraya umulisada ama dhakhtarka sida khaaska ah u tababaran si ay u sameeyaan jeegareyn loogu yeero **baaritaanka ilmaha dhashay**. Umulisada ama dhakhtarku wuxuu sameyn doonaa eegista farro ilaa madax ee ilmaha si uu u jeegareeyo wixii dhibaato ah.

Dhammaan waalidiinta NSW waxaa loo soo jeediyaa fursada ah in ilmahooda laga iskiriingareeyo tiro ah dhibaatooyin dhif ah. Baaritaankan waxaa loogu yeeraa **Iskiriingareynta Ilmaha dhashay**. Waxaad sidoo kale maqli kartaa baaritaanka "cirib durida". Baaritaanku wuxuu ku lug leeyahay la qaadida dhibco yar oo dhiig ah cidhibta ilmaha. Dhibcaha waxaa lagu ridaa warqad khaas ah ka dibna waxaa loo diraa shaybaarka si loo baaro.

Xaaladaha baaritaanada Iskiriingareynta Ilmaha dhashay maaha kuwo guud laakiinse waa khatar waxaana wanaagsan in hore loo ogaado haddii ilmahaagu uu leeyahay mid ka mid ah. Sidaas daaweynta ayaa u bilaaban karta sida ugu dhakhsaha badan ee suurta galka ah. Baaritaanku wuxuu raadiyaa:

- **Hypothyriodism ka Hidaha** ee uu keeno dhibaatooyinka qanjidhada qumanka. Daaweynta hore micnaheedu waa carruurtu waxay u koraan si caadi ah.
- **Pyenylketonuria** micnahiisu waa ilmaha yari si caadi ah uma isticmaali karo walaxda caanaha iyo cuntada ku jirta (ee loogu yeero phenylalanine) ee caawisa inay jirka ku sameyso borotiinka. Haddii aan dhibka la daaweyn, phenylalanine wuxuu ku dhismaa dhiiga wuxuuna dhaawac u keena maskaxda. Daaweynta waxay caawin doontaa ilmaha inuu si caadi ah u koro.
- **Galactosaemia** waxaa keena marka nooc sonkor ah (galactose) laga helo labadaba naasaha iyo caanaha lo'da ay ku sameysanto dhiiga. Daaweyn dhakhsa ah ee caanaha aan lahayn galactose waxay ka hortageysaa jiro khatar ah. Daaweyn la'aan, ilmaha waxaa laga yaabaa inuu jirado oo dhinto.
- **Cystic Fibrosis** waxay ka dhigtaa jirka inuu ka soo saaro dareero adag sambabada iyo caloosha. Tani waxay keeni kartaa infekshinada xabadka iyo shubanka waxaana laga yaabaa inay ka joojiyaan ilmaha miisaan yeelashada. Daaweynta la hagaajiyey micnaheedu waa dadka qaba cystic fibrosis hadda waxay leeyihiin nolol dheer.

Baarista hore iyo daaweynta waa u muhiim dhammaan waxyeeladaan oo dhan. Sidoo kale waa suurtagal in la ogaado ilaa iyo 40 kale oo ah waxyeelada darran ee dhifka ah, iyadoo la isticmaalayo saamiga dhiig iskumid ah.

Haddii natiijada baaritaanku ay caadi tahay-natiijada baaritaanka badidoodu waa – ma heli doontid natiijooyinka. Qiyaastii hal ilmo boqolkii ilmoodba ayaa u baahan doona baariraanka dhiiga ee labaad haddii baaritaanka koowaad uusan muujin natiijo cad. Waa lagula soo xiriiri doonaa haddii loo baahan yahay baaritaanka labaad. Baaritaanka labaad ugu dhowaan wuxuu had iyo jeer sheegaa natiiyo caadi ah. Dhakhtarkaaga ayaa loo diri doonaa natiijadaada.

Tiro aad u yar oo carruur yar yar ah baaritaanka dhiigu wuxuu noqon doonaa mid aan caadi ahayn. Ilmuhu wuxuu u baahan doonaa baaritaano badan waxaana laga yaabaa inuu u baahdo daaweyn xitaa. Dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegi doona.

Imtixaanka saddexaad ee dhamaan ilmaha NSW la siiyo waa **jeegareynta maqalka**. Mid ama laba kunkii ilmood ee kastaa wuxuu uga baahan yahay caawimaad dhibka maqalka. Iskiriingaraynta Ilmaha ee Gobolka NSW oo dhan - Barnaamijka Maqalka (SWIS-H) waxay ujeedadiisu tahay in la hubiyo in ilmahaan la aqoonsado. Baaritaanka maqalka ayaa la siiyaa sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah ee dhalmada ka dib. Haddii aan baaritaanka lagu sameyn karin isbitaalka sabab darted, waxaa lagugu sameyn karaa isbitaalka bukaan socod ahaan ama Xarunta Caafimaadka Bulshada isla markiiba aad ka baxdo isbitaalka.

Baaritaanka maqalku wuxuu qaataa qiyaastii 10-20 daqiiqo waxaana la sameeyaa marka ilmahaagu uu hurdo ama uu si degan u nasanayo. Waad la joogi kartaa ilmahaaga isla marka baaritaanka la dhammeeyaba. Natiijada waxaa lagu qori doonaa Diiwaanka Caafimaadka Shaqsiyeed ee ilmahaaga ama "Buugga Buluuga ah".

Haddii natiijadu ay muujiso in ilmahaagu uu u baahan yahay baaritaanka labaad, oo lagama maarmaan micnaheedu maaha in ilmahaagu uu qabo dhibaato maqal. Waxaa laga yaabaa inay jiraan sababo kale oo natiijadaan keentay (tusaale, ilmahaaga waxaa laga yaabaa inuusan deganeyn markii baaritaanka lagu sameynayey, ama waxaa laga yaabaa inuu jirey dareere ama dhegta oo si ku meelgaar ah u xirneyd.

Cirbadaha iyo baaritaanada dhiigu miyey dhaawici doonaan ilmaheyga?

Mar alaale markii ilmahaagu uu qaato nidaamka sida cirbadaha ama baaritaanka dhiiga, waxaa jira siyaalo sahlan oo aad u dejin karto karto ilmahaaga una yareyn karto xannuunkooda. Naaska ayaad nuujin kartaa ilmahaaga inta nidaankan lagu sameynayo ama sii far nadiif ah oo uu jaqo. Waxaad sidoo kale ula hadli kartaa si dejineysa ilmahaaga, u duug, ama gacanta mari oo sii ilku hayn fara badan. Marmarka qaarkood, ilmahaagu waxaa laga yaabaa in la siiyo dhibco yar oo ah milmaha sucrose (sonkor) oo ka soo jeedinaya raaxo darro kasta.

❖

Iskiriingareynta ilmaha dhashay

Ka dib marka dhiiga qalaley la baaro, waxaa lagu keydin doonaa shaybaarka ilaa 18 sanno ka dibna waa la baabiinayaa. Waxaad ka akhrin kartaa wax badan oo ku saabsan baaritaanada lagu keydiyo muddo intaas le'eg http://www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf

❖

Kabsule ka/kursiga gaariga ee ilmaha

Haddii aad u qasdeyso inaad ilmahaaga guriga ku geyso gaari, sharci ahaan waxaa lagaaga baahan yahay inaad heysato kabsule ama kursiga ilmaha yar oo gaarigaaga ku rakiban. Waad soo kireysan kartaa, iibsan ama soo amaahan kartaa kursiga ilmaha yar.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad ku saabsan kabsulka ilmaha iyo xajiyayaasha carruurta website ka RMS. Gal http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/

Diiwaanka Caafimaadka Shakhsiyeed ee ilmahaaga (Buugga buluuga ah)

Ayaamaha yar ee ka danbeeya dhalmada, ilmahaaga waxaa la siin doonaa Buugga Buluuga ah. Buuggan buluuga ah waxaa loogu talagalay waalidiinta, dhakhaatiirta, kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha iyo shaqaalaha kale ee caafimaadka si loo diiwaangeliyo faahfaahinta caafimaadka ilmahaaga laga bilaabo wakhtigay dhashaan ilaa sannadaha dhalinyarada iyo wixii ka danbeeya. Waa hab weyn oo lagu xafidayo macluumaad caafimaad oo muhiim ah dhammaan hal meel ah.

Qaad Buugga Buluuga ah mar kasta oo aad ilmahaaga dhakhtarka u geysid, Adeegga Caafimaadka Carruurnimada Hore ama isbitaalka. Buugga Buluuga ah sidoo kale wuxuu leeyahay xasuusiyayaal ku saabsan tallaalka iyo jeegareynada caafimaadka ee muhiimka ah ee ilmahaaga, lambarada muhiimka ah iyo bog aad adigu ku qoreyso lambarada taleefanka ee muhiimka ah.

❖

Haddii ilmahaagu uusan fiicneyn, ama aad ka welwelsan tahay dhibaato caafimaad, ugee ilmahaaga GP ama Waaxda Xaallada Degdega ah ee kuugu dhow sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah. Xaalada ilmaha cusub waxay isu bedeli kartaa si dhakhsa ah.

Ilmaha hadda dhashay: dhibaatooyinka iyo qaababka caamka ah

Maqaarka

- **Telangietatic nevi** (qaniinyada stork) waa casaan khafiif ah ama dhibco cas oo lagu arko baalasha indhaha hareerahooda, sanka ama qoorta. Waxaad si cad u arki kartaa marka ilmuhu uu ooyo. Ma keenaan wax dhibaato ah wakhti ka dibna waa baabi'i doonaan.
- **'Dhibcaha Mondolian'** waa finan madow xigeen ah oo lagu arko dabada hareeraheeda. Waxaa caam ku ah ilmaha maqaarkoodu madow yahay. Wax dhib ah ma keenaan waana baaba'aan sannadguurada dhalashada koowaad ama ta labaad.
- **Nenus flammens** (raadadka goobta ee casaan xigaanka ah) waa kuwo si cad loo qeexay oo ah meelo casaan oo badanaa ka soo muuqda wejiga. Ma koraan laakiinse sidoo kale kuma baaba'aan wakhtiga.
- **Nevus vasculosus** (calaamadaha istaroobariga) waa kuwo si cad loo qeexay, kor loo qaaday, goob casaan mugdi xigeen ah oo badanaa ka soo muuqata madaxa. Bilow ahaan way kordhaan xajmi ahaan ka dibna wakhti ka dib way isku soo ururaan.
- **Milia** Korloo qaaday, dhibco cad cad oo laga yaabo inuu ilmaha yari ku yeesho sankiisa dushiisa iyo mar marka qaarkood wejiga. Kuwani waa qanjidhada sebaceous oo muuqda waxaana loo arkaa inay caadi yihiin wakhti ka dibna waa baaba'ayaan.
- **Erythema toxicum** (finanka ilmaha dhashay) waa nabaro yar yar oo caddaan ah ama finan jaalle ah oo laga yaabo inay si lama filaan ah u soo baxaan, badanaa ilmaha xabadkiisa, caloosha iyo goobta xafaayada toddobaadka ugu horeeya ee noloshooda.
- **Cagaarshowga** wuxuu saameeyaa carruur yar yar oo badan. Maqaarka ilmaha wuxuu in yar u muuqdaa jaalle maalmaha ugu horeeya ee noloshooda. Badanaa ma aha wax khatar ah laakiinse xaaladaha qaarkood baaritaan ayaa laga yaabaa in loo baahdo si loo cabiro heerka walaxda loogu yeero bilirubin ee ku jirta ilmaha dhiigiisa. Haddii bilirubin loo arko inay ka sareyso sidii caadiga ahayd ka dib ilmaha waxaa lagu dhiirigelinayaa inuu wax badan cabbo, waxaana laga yaabaa in la hoos geeyo nalal khaas ah ama BiliBed ilaa wakhti ilaa cagaarshowgu uu ka dego. Haddii aad jeclaan lahayd inaad ogaatid wax badan oo ku saabsan cagaarshowga, la hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada.

Indhaha
Ilmaha dhashay qaarkood waxay leeyihiin indho iskudhegan maalmaha iyo toddobaadyada ugu horeeya ka dib markay dhashaan. Maaha khatar badanaana waa iska tegi doonaan. Waxaad isticmaali kartaa biyo la karkariyey oo qabow si aad ugu nadiifiso indhaha ilmahaaga. Haddii ay baabi'i weydo la hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada.

Ferjiyada
Marmarka qaarkood waxaa laga yaabaa in gabdhaha yar yar ee dhashaa ay yeeshaan dheecaan yar oo ka soo baxa ferjigooda – adag, dareere cad oo mar marka qaarkood laga yaabo inuu leeyahay dhiig. Kan waxaa loogu yeeraa pseudomenstruation wuuna dhacaa sababtoo ah ilmahaagu kama helaya hormoonadaada mandheerta. Waana caadi dhammaan aan dhib lahayn. Walax cad oo jiiska u eg oo la yiraahdo smegma ayaa badanaa laga helaa laalaabyada hoosteeda. Mar labaad, waa caadi.

Looma baahna in la dib loo soo saaro ilmahaaga wiilka ah balagtiisa aan la gudin: dib ayey u laabmeysaa markuu yahay qiyaastii 3-4 sanno jir. Waxaa jira fikrado kala duwan oo ku saabsan khataraha iyo waxa laga faa'iidayo gudniinka. Kuliyada Dhakhaatiirta Australasian ee Royal (RACP) waxay ku talineysaa inaysan jirin wax sabab caafimaad ah oo loogu baahan yahay in loo guddo ilmaha wiilasha ah. Macluumaad dheeraad ah waxaa laga helayaa, ka dib 'Qaybta, U doodista & Qorshaha Qayb hoosaadka iyo Kuliyada' iyo ka dib Caafimaadka Ilmaha & Dhakhaatiirta caruurta.

Daryeelka xariga xudunta
Marka koowaad, ilmahaaga xarigiisa xudduntu waa caddaan, dhumuc leh oo jeliga oo kale ah. Markuu dhasho laba ilaa hal saac gudahood, wuxuu bilaabi doonaa inuu qalalo wuuna soo dhacayaa 7 ilaa 10 maalmood gudahood. Xariga xuduntu waxaa laga yaabaa inuu siidaayo dheecaan yar tanina badanaa waxay dhacdaa maalinta ay soo go'do, ama ka dib uun. Waxaad ku nadiifin kartaa meesha suuf biyo la karkariyey ka dibna la qaboojiyey iyadoo lagu qalajinayo suuf kale. Kala hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada haddii dhiigi sii socdo, ama haddii ay noqoto casaan, wax ka imanayaan ama ay bararto.

Waxyaalaha aad … sameynayso waraaqaha shaqada!

Lacagta Carruurta iyo ta Hooyada
Ka dib marka ilmahaagu uu dhasho, waxaa lagu siin doonaa foomam ka yimid Xafiiska Caawimaada Qoyska ee Dawlada Australiya oo aad isticmaali kartid si aad u dalbato xuquuqda lacageed ee aad adiga iyo ilmahaagu leedihiin. Hadda waxaa jira afar nooc oo lacag ah:

1. **Qorshaha Fasaxa Waalidiinta ee la siiyo waalidiinta shaqeysa:** Qorshaha Fasaxa Waalidiinta La siiyo waa xuquuq cusub oo ay leeyihiin waalidiinta shaqeeya ee carruurta dhalatay ama la korsaday laga bilaabo 1 Janaayo 2011. Waalidiinta shaqeysa ee xaqa u leh waxay heli karaan 18 toddobaad oo dawladu ay –maaligeliso lacag bixinta fasaxa Waalideed ee ah heerka Mushaharka Ugu yare e Qaranka.
2. **Mushqaayada Ilmaha:** Mushqaayada ilmaha waa lacag loo eegayo dakhliga ee ilmaha dhashay ama ay korsadeen qoysaska xaqa u leh. Waxay ka caawineysaa ilmaha dhashay ama carruurta waxaana lagu siiyaa 13 laba toddobaad lacag bixineed. Waxaa la siiyaa ilmo kasta haddii ay ilmaha dhashay badan yihiin. Ma qaadan kartid labadaba Fasaxa Waalidka La siiyo iyo mushqaayada ilmaha saa daraadeed, haddii aad la kulanto xaq u yeelashada shuruudeed ee labada lacagyowba, wakhti yar qaado oo aad ku ogaaneysid ta kugu haboonaan doonta adiga iyo qoyskaaga.
3. **Gunnada Tallaalka Hooyada:** Lacag bixintaan waxay ku dhiirigelinaysaa waalidiinta inay tallaalaan carruutooda. Waxaa badanaa loo siiyaa laba caddad oo kala duwan carruurta sida buuxda loo tallaalo iyadoo lacagta koowaad noqoneyso bilaha 18 iyo 24naad, lacag bixinta labaadna inta u dhaxeysa da'da 4aad iyo 5aad.
4. **Lacag ilmaha:** Tani waa lacag bixin lagaga caawinayo qoysaska kharashka carruur korinta. Waxaa loo soo xisaabiyaa wadarta dhakhli sannadeedka qoyska iyo da'aha iyo tirada carruurta ah ee qoyskiina joogta.

Wixii macluumaad dheeraad ah, gal www.humanservices.gov.au oo guji 'Qoysaska', wac Xafiiska Caawimaada Qoyska. Ka wac 131 202 wixii caafimaad ah iyo macluumaadka ku qoran luuqadaha aan Ingiriiska ahayn ee adeegyada iyo lacagaha Centrelink. Wixii macluumaad ah ee luuqadaha aan Ingiriiska ahayn gal www.humanservices.gov.au oo guji 'Macluumaadka luuqadaha kale'.

Adeegyada Caafimaadka Carruurnimada Hore (waxaa sidoo kale laga yaabaa in loo gudbiyo Xarunta Caafimaadka Qoyska iyo Ilmaha ama Xarunta Caafimaadka Ilmaha) siinta adeegyo bilaash ah oo loogu talagalay qoysaska leh carruur ka yar da'da ah shan sanno, oo ay ku jiraan jeegareynta caafimaad ee muhiimka ah ee ilmahaaga. Isbitaalka ayaa u diri doona faahfaahinta xiriirkaaga kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha goobtaada ah oo kula soo xiriiri doonta si ay balan kugu sameyso islamarkaad guriga la aado ilmahaaga cusub.

Adeegyada Caafimaadka Carruurnimada Hore waxay siin kartaa taageero iyo tallada wax kasta oo aad saluugsan tahay sida:

- quudinta ilmahaaga
- oohinta iyo dejinta ilmahaaga
- istiraatijiyadaha si ammaan ah u seexinta si looga hortago SIDS
- xirfadaha waalidnimada
- la ciyaarida ilmahaaga
- qorshaha tallaalka
- fiyoobaantaada
- koritaanka iyo caafimaadka ilmahaaga aan dugsiga gaarin ama ilmahaaga yar
- adeegyada kale ee goobtaada.

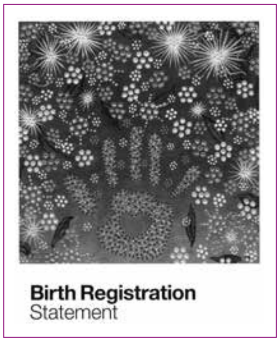
Isbitaalkaaga ama umulisadaada ayaa kula xiriirsiineysa Adeega Caafimaadka Carruurnimadaada Hore ee xaafadaada.

Diiwaangelinta dhalashada

Umulisada ama isbitaalka ayaa ku siin doona foomka Qoraalka **Diiwaangelinta Dhalashada** oo ku jirta xirmada macluumaadka markaad dhasho ilmahaaga. Fadlan buuxi foomka oo u soo dir Diiwaanka Guurka &Dhalashada iyo Dhimashada NSW adoo raacaya tilmaamaha ku qoran foomka.

- Diiwaangelinta Dhalashada waa bilaash khasabna ah
- Umulisada ama isbitaalka ma diiwaangelinayo ilmahaaga
- Waa inaad diiwaangelisaa dhalashada ilmahaaga **60 maalmood gudahood**
- Waa inaad diiwaangelisaa ilmahaaga si aad u hesho shahaadadooda dhalashada (Lacag baa layska qaadayaa).

Shahaadada dhalashada waxay ku siinaysaa caddeyn sharci ah da'da ilmahaaga, meeshii uu ku dhashay iyo faahfaahinta waalidkiis waxaana loogu baahan yahay qaar ka mid ah lacagaha dawladu bixiso, ka diiwaangelinta dugsiga iyo cayaaraha, furashada xisaabta bangiga iyo inaad dalbato baasaboor.



Diiwaangelinta dhalashada wakhtiga dambe (60 maalmood ka dib markuu ilmuhu dhasho) Diiwaanku wuu aqbalayaa.

Haddii aad uga baahan tahay wax caawimaad ah qayb kasta oo ka mid ah nidaamka diiwaangelinta dhalashada, fadlan ka wac Diiwaanka 13 77 88. Wixii macluumaad dheeraad ah eek u saabsan goobaha xafiiska Diiwaanka waxaa laga heli karaa website ka Diiwaanka ee ah www.bdm.nsw.gov.au

Medicare iyo Diiwaanka Tallaalka Carruurnimada Australia

Waa muhiim inaad diiwaangeliso ilmahaaga Medicare sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah dhalashada ka dib. Ka diiwaangelinta ilmahaaga Medicare waxay si automaatig ah ilmahaaga uga diiwaangelisaa Diiwaanka Tallaalka Carruurnimada Australia. Waxaad heli doontaa ogeysiin xasuusin ah marka tallaalada la joogo ama la dhaafo. Mar haddii lagu diiwaangeliyo, waxaad sidoo kale awoodi doontaa, inaad ka isticmaashid qoraalada cusub ee ilmahaaga tallaalkiisu meeshuu marayo interneetka.

Si aad u diiwaangeliso ilmahaaga Medicare ka, waxaad ka sameysataa xisaabta interneetka ee Medicare ka myGov website ka ah www.my.gov.au

Quudinta ilmahaaga

Feeding your baby

Naasnuujinta – waa u wanaagsan tahay hooyooyinka iyo ilmaha

Qiyaastii lixda bilood ee ugu horeeysa nolosha ilmahaaga, isaga ama iyadu waxay u baahan yihiin oo kaliya inay helaan caanaha naaska.

Haddii adiga iyo ilmahaagu aad fiican tihiin, naas nuujintu waxay bilaaban kartaa saacada ugu horeysa ee dhalmada ka danbeysa. Ilmahaagu wuxuu ku dhashay rabitaan xoog badan oo ah inuu wax jaqo, haddii calooshaada la saarana ama xabadkaaga oo laba maqaar istaabtaan, isaga ama iyadu waxay raadin doonaan naaska.

Maalmaha yar ee ugu horeeya ka dib markaad dhasho, jirkaagu wuxuu soo saarayaa caanno qani ah oo loogu yeero dambar oo nafaqeeya ilmahaaga intaad ka helayso inaad la qabsato naas nuujinta. Ka dib saddex ama afar maalmood, caanahaagu "waa yimaadaan" naasahaaguna waa weynaanayaan oo adkaanayaan.

Laga bilaabo 6 bilood, ilmuhu waxay u baahan doonaan in la baro cuntooyinka qoyska. Naas nuujintu waxay sii ahaanaysaa qaybta ugu muhiimsan cuntada isudheeli tiran ee ilmahaaga ilaa isaga ama iyadu ay ka gaarayaan hal sanno. Inta u dhaxeysa hal ilaa laba sanno, naas nuujinta way sii socon kartaa si ay qayb muhiim ah uga qaadato caafimaadka ilmahaaga.

Biyo waxaa la siin karaa laga bilaabo qiyaastii 6-8 bilood caanaha lo'dana waxaa loo bilaabi karaa laga bilaabo 12 bilood. Ilmuhu waxay si fiican wax uga qaadan karaan koobka tababarka iyo Dhalooyinka, si kastaba ha ahaatee, dhalooyinka laguma talinayo wixii ka weyn 12 bilood.

Naas nuujinta waa u muhiim ilmaha sababtoo ah waxay:

- kor u qaadaa nidaamka difaaca jirka ee wanaagsan inta carruurnimada iyo nolosha qof weyn ahaan lagu jiro
- kor u qaadaysaa koritaanka iyo kobcida caadiga ah
- waxay kor u qaadaa koritaanka maskaxda
- hoos u dhigtaa khatarta infekshinka iyo jirooyinka carruurnimada
- hoos u dhigtaa khatarta SIDS
- hoos u dhigtaa khatarta sonkorta Nooca 1aad, miisaanka saa'idka ah iyo buurnida xad dhaafka ee carruurnimada iyo ta nolosha dambe
- hoos u dhigtaa khataraha cudurka neef mareenka, gaasteriga, infekshinada dhegta dhexdeeda, xasaasiyada iyo exzema.

Naas nuujintu waa u muhiim hooyooyinka sababtoo ah waxay kaa:

- caawineysaa xiriirka adiga iyo ilmahaaga
- hagaajisaa dhumucda lafahaaga
- caawisaa u bogsiinta jirkaaga si ka dhakhsa badan ilmaha markaad dhasho ka dib
- yareysaa khatarta kansarka naaska ee dhalmo deyska ka hor, sonkorta iyo kansarka ugxansidaha
- caawisaa inaad ku noqoto miisaankaagii uurka ka hor
- Qaadaa welwelka ah in ilmahaagu uu helayo waxa isaga/iyadu u baahan yihiin. Caanaha naaska aad uma xoog badna weligood ama aad daciifsana – had iyo jeer waa sax.

Bilaabida

Isla markiiba dhalmada ka dib – badanaa saacada koowaad dhexdeeda – ilmuhu waxay muujiyaan calaamadaha ah rabitaanka naas nuujintooda koowaad, khaas ahaan markay labada maqaar is taabtaan. Umulisadaada ayaa kaa caawin doonta iyadoo hubineysa in adiga iyo ilmuhuba aad raaxeysanaysaan oo si fiican laydiin taageeray intaad quudineyso, quudinta koowaad, ilmuhu badaana hurdo dheer ayey galaan.

Haka welwelin ama ha ka xumaan haddii adiga ama ilmahaagu aydan isla markiiba helin – naas nuujinta waa fan la barto ee labadiinaba marmarka qaarkood waxay qaadataa waxoogaa tamar ah in naas nuujinta la dejiyo. Mar haddii aad hesho awooda, waa sahlan tahay oo haboon tahay. Dumar fara badan oo dhib kala kulma bilowga si farxad leh ayay u bilaabaan naas nuujinta lagu guuleysto.

Umulisooyinka iyo kalkaalisooyinka caafimaadka qoyska iyo ilmaha waxaa lagu tababaray maareynta sameysanka caanaha waxayna ku siin karaan tallo khabiirnimo oo ku saabsan naas nuujinta. Haddii loo baahdo, waxaad sidoo kale ka heli kartaa taageero khaas ah la taliyaha sameysanka caanaha (oo badanaa ah umuliso) oo leh tababar sarre oo ah xagga taageerida naas nuujinta ilmaha iyo hooyooyinka.

Ilmahaaga naaska afka u saarida

Ka hor intaadan quudin waa muhiim inaad hesho boos raaxo leh. Haddii aad fadhido si aad u quudisid, iskuday inaad hubiso in:

- dhabarkaaga wax aad ku taageerto
- in dhabtaadu ay ugu dhowaan siman tahay
- cagahaagu inay siman yihiin (waxaa laga yaabaa inaad u baahato kursi aad caga saarto ama buug dhumuc weyn si uu u taageero)
- aad heysato barkimooyin dheeraad ah si aad ugu tiiriso dhabarkaaga iyo gacmahaaga haddii loo baahdo.

Waxaa jira siyaalo fara badan oo aad u qaban karto ilmahaaga si aad u naas nuujiso. Umulisadaada ayaa kaa caawin doonta inaad hesho boos raaxo kuu leh. Habkii kasta ee aad doorato:

- ilmahaaga u qabo si aad adoo isu soo dhaweynaya
- ilmahaagu waa inuu eegayaa naaskaaga iyadoo madaxa, garbaha iyo jirkuba uu toosan yahay (xabadka xabadka u saarid)
- sankiisa/keeda ama dibinta kore waa inay ka soo horjeedaa ibta
- isaga ama iyadu waa inay awoodaan inay u gaaraan naaska si sahlan, iyagoon is fidin ama isqaloocin
- garka ilmahaagu waa inuu ka soo horjeedaa naaska.

Iskudheganaan wanaagsan

Aan si hagaagsan ugu dhegeneyn

Mar haddii ilmahaagu uu si wanaagsan ugu dhegayo ibta oo aad kalsooni dareemayso, naas nuujinta u jiifsigeedu wuxuu noqon karaa mid raaxo leh – wuxuu kaa caawinayaa inaad nasato inta ilmahaagu naaska jaqayo, si kastaba ha ahaatee, waa inaad hubisaa in ilmahaaga wejigiisa la banneeyo si isaga/iyadu uu ku helo meel uu ka neefsado. Sidoo kale waa muhiim in la xasuusto in ilmaha ka yar afar bilood inay khatar saa'id ah ugu jiraan dhimasho aan la fileyn oo dhacda intay yar yihiin intay sariirta kula wadaagayaan adiga ama saygaaga. Wixii macluumaad dheeraad ah ee hurdada ammaanka leh, ka eeg *Toddobaadyada ugu horeeya waalidnimada* bogga 104aad.

❖

Haddii aad qabto wax su'aalo ah intaad uurka leedahay oo ku saabsan naas nuujinta, dhakhtarkaaga ama umulisadaada ayaa ku siin kara macluumaadka iyo taageerada.

Ku dhejinta ilmahaaga naaska

Waa muhiim inaad hubisid inuu ilmahaagu si uu hagaagsan u heysto naaska, haddii kale isaga ama iyadu waxaa laga yaabaa inaysan helin caanno ku filan markuu jaqayo ibahaaguna waxaa laga yaabaa inay ku xannuunaan. Si aad ugu dhejisid ilmahaaga naaska:

- ku beeg ilmahaaga sankiisa ama sankeeda ama dibinteeda kore ka soo horjeedka ibtaada
- sug ilaa uu ilmuhu u furo afkiisa/keeda si balaadhan oo dhab ah (waxaad si debecsan u marmarin kartaa dibnihiisa/keeda ibtaada si aad tan u dhiirigeliso)
- si dhakhsa ah ugu gudbi ilmahaaga naaskaaga, si dibinta hoose ay u taabato naaska ilaa inta ka fog ee suurtagal ah laga bilaabo salka ibta. Habkaan, ibtaadu waxay tilmaami doontaa xagga kore ee afka ilmahaaga
- had iyo jeer xasuuso inaad u gudbiso ilmahaaga xagga naaska meeshii aad gudbin lahayd naaska ilmahaaga.

Marka ilmahaagu uu si hagaagsan ugu dhegan yahay waxaad ogaaneysaa:

- inay ka muuqato wax badan oo ah areola ilmahaaga dibintiisa korkeeda meeshii aad ka arki lahayd ta hoose xaggeeda hoose
- sida uu u jaqo waxay iska bedeli doontaa jaqitaan gaaban, oo dhakhso ah ilaa jaqitaan ka gun dheer oo hakadyo leh
- jiidida gunta dheer ama dareenka dhexgelida naaskaaga taasi maaha wax raaxo leh
- Ilmahaagu wuxuu u muuqan doonaa mid nastay oo indhihiisu aad u furan yihiin marka koowaad. Way xiri doonaan quudinta xaggeeda danbe
- marka ilmahaagu uu naaska ka soo fuqo, ibtaadu waxay u ekaan doontaa wax la jilciyey oo ka dheer sidii hore laakiinse xagga dambe ee dhammaadka ka wareegsan, oo aan ahayn wax la riixay ama la balaariyey
- isla marka caannahaagu ay kordhaan waxaad maqli doontaa liqitaan.

Inta lagu jiro toddobaadka koowaad ama wixii la mid ah, waxaa laga yaabaa inaad isku aragto waxoogaa xannuun ah ama raaxo darro marka ugu horeysa ee ilmahaaga uu kugu dhego. Tani waa inay si dhakhso kuu deysaa, laakiinse haddii ay sii socoto markaad quudineyso, waxaa laga yaabaa inuusan ilmahaagu si fiican kuugu dhegenayn, waxaanad u baahan doontaa inaad uga goyso ilmahaaga naaska si debecsan oo aad ku caawisid inuu isagu ama iyadu dib ugu dhego.

Waa caadi in ibahaagu ay dareemaan xasaasi 7-10 maalmood ee ugu horeysa ka dib. Waxaa laga yaabaa inaad ogaato tan markaad qubeysato ama marka naasahaagu taabtaan dharka.

Xannuunka markaad quudineyso iyo qanjaruufo ama ibta oo balaarata markaad ka goyso waa calaamadaha inaan ilmahaagu si hagaagsan ugu dheganeyn naaska. Weydii umulisadaada, kalkaalisda caafimaadka qoyska iyo ilmaha ama la taliyaha caano sameysanka wixii caawimaad ah iyo inay ku eegaan markaad quudineyso. Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa Khadka taleefanka Naasnuujinta ee Jamciyada Naas nuujinta Australiya 1800 686 268 (1800 mum2mum).

Sidee baan ku ogaan karaa in ilmaheygu helayo caanno naas oo ku filan?

Naas nuujintu waxay ku shaqeysaa keenid iyo baahi. Inta jeer ee ilmahaagu uu quuto, waxay keenaysaa in naasahaagu caanno badan soo saaraan. Si laguugu hubiyo inaad caanno ku filan ilmahaaga aad keenayso:

- quudi marka ilmuhu uu muujiyo calaamado gaajo. Ha ka dhigin inuu isagu/iyadu ay sugaan! Oohintu waa calaamad dambe oo gaajo
- toddobaada ugu horeeya, rajee inaad quudiso ugu yaraan 6-8 jeer maalin kasta (iyo laga yaabo ilaa 10 ama 12 jeer maalintii). Wakhtiyadaan quudiska qaarkiis waxay noqonayaan habeenkii
- ilmahaagu wuxuu isticmaalayaa ugu yaraan 4 (la tuuri karo) ama 6 (maro) oo xafaayad qoyan ah
- isaga ama iyadu waxaa laga yaabaa inay saxaroodaan hal mar maalintii, dhawr jeer maalintii ama mar dhowr maalmood ee kastaba – saxarada waxay noqoneysaa mid jilicsan ama dareere ah iyo jaalle mustard ah
- waxaad dareemi doontaa ficil jiqitaan oo xoog badan marka lagu jaqayo
- waxaad maqli doontaa sanqarta caannaha oo la liqayo
- Waa inaad rajeysaa in ilmahaagu uu dego waxoogaa quudinood ka dib iyo inuu dareemo daganaansho la'aan kuwo kale ka dib – ma jiri doonto nidaam la raaco marka koowaad laakiinse toddobaadyo yar ka dib waxaa laga yaabaa inay midi timaado.

Waxoogaa su'aalo muhiim ah…

Ma naas nuujin karaa haddii aan qabo xannuunka beerka ee nooca B?

Haa, tani waa ammaan – marka ilmahaagu uu qaatay cirbada immunoglobulin dhalashada ka dib oo uu bilaaban tallaalada xannuunka beerka nocoa B.

Ma naas nuujin karaa haddii aan qabo HIV?

Australiya gudaheeda, dumarka HIV qaba waxaa lagula talinayaa inaysan naas nuujin. Cilmi baaristaan hadda waxay muujineysaa inay jirto khatar ah in loogu gudbiyo HIV ilmaha marka la naas nuujinayo.

Ma naas nuujin karaa haddii aan qabo xannuunka beerka nooca C?

Haa, faa'iidada caafimaadka ee nass nuujinta waa la tixgeliyey inay ka badan tahay khatarta aad ka u hooseysa ee loogu gudbinayo xannuunka beerka nooca C caannaha naaska. Haddii aad yeelato ibaha naaska oo dhiigaya ama jeexjeexma, waa inaad listaa oo aad ka daadisaa caannaha naaskaas ilaa ay ka bogsadaan dilaacyado, maadaama laga yaabo in dhiig ku jiro caannaha naaska. Wixii macluumaa dheeraad ah, la xiriir NSW Hepatitis. Yel: (02) 9332 1853.

Toddobaadada yar ee ugu horeeya

Ilmaha iyo hooyooyinka badanaa waxay qaataan dhowr toddobaad inay raaxo dareemaan iyo kalsoonida naas nuujinta. Waxay qaadataa ilaa afar toddobaad in ay caanno keenidaadu ay "degto". Marka ugu horeysa, naasahaagu waxaa laga yaabaa inay aad u buuxaan oo aysan raaxo lahayn laakiinse tani dhakhso ayey u degaysaa.

Ilmaha badidoodu habeenkii way soojeed badan yihiin oo ay hurdo badan yihiin maalintii toddobaadka ugu horeeya ama laba maadaama tani waa wixii ay la qabsadeen intii ay weli ku jireen ilmogaleenka. Ilmaha badidoodu sidoo kale waxay sii wadaan inay u baahdaan ugu yaraan hal ilaa laba quudinood habeenkii bilo badan si ay u kobcaan oo ay caaddi ugu koraan.

Wakhtiga soo jeedka badan ee ilmahaaga wuxuu si tartiib ah ugu wareegayaa galabta dambe ama fiidka hore. Inta wakhtigan lagu jiro, ilmaha waxay jecel yihiin in la qabto oo naaska la siiyo wax badan. Tani waa nidaam muhiim ah:waxay hubinayaan inay jirto caanno fara badan oo ay helayaan maalinta ku xigta maadaama naasku hadda uu dib u soo buuxsamayo haddii si fiican loo madhiyo. Waa wax dhammeystiran oo caadi ah in la dareemo " marnaan" maalintu markay dhammaato.

Xasuuso, naas nuujintu waa xirfad cusub oo adiga iyo ilmahaaguba aad baraneysaan. Xitaa haddii aad hore u naas nuujisay, ilmahaagu ma soo nuugin waxaa na laga yaabaa inaad u baahato caawimaad maalmaha iyo toddobaadyada ugu horeeya. Waxaa jira meelo fara badan oo aad caawimaad iyo taageero ka raadsan karto:

- umulisadaada
- jamciyada Naasnuujinta Australiya 1800 686 268 (1800 mum2mum)
- kalkaalisadaada caafimaadka qoyska iyo ilmaha xaafada – eeg Xarumaha Caafimaadka bulshada ama Adeegyada Caafimaadka Carruurnimada Hore ee *White Pagges*
- Karitane 9794 2300 ama 1800 677 961
- Xarumaha Daryeelka Qoyska ee Tresillian (02) 9787 0855 (Magaala weynta Sydney) ama 1800 637 357 (regional NSW)
- dhakhtarkaaga GP ama dhakhtarka carruurta
- la taliyaha sameysanka caannaha la aqoonsan yahay. Weydiiso liis ka hor intaadan guriga aadin.

❖

Goormaan bilaabayaa cuntooyinka adag?

Waxaad bilaabi kartaa inaad ku bilowdo cuntooyinka adag ilaa lix bilood. Wixii tallo ah la xiriir kalkaalisadaada caafimaadka qoyska iyo ilmaha.

Ilmuhu si joogta ah ayey u korayaan saa daraadeed wax lala yaabo maaha iyagu inay yeeshaan ugu yaraan hal "maalin gaajo" toddobaad ay wax badan quutaan. Dhowrkii, Toddobaad, waxaa laga yaabaa in cunto cunidoodu sii weynaato halkaas oo ay quutaan marmar badan dhawr maalmood ka dibna ay degaan. Ma jiraan wax ka khaldan caanno keenidaaada; way "kordhinayaan" uun.

Shaxda dhabarka gudaha ku jirta ayaa sharxaysa naasnuujinta maalmaha yar ee ka danbeeya dhalashada.

Si aad u ilaaliso caanahaaga helidooda iyo yareynta khatarta burooyinka, marinada xirma iyo huritaanka naasaha, waa muhiim in si fiican loo madhiyo hal naas quudin kasta. Ilmahaagu ha jaqo naaska koowaad ilaa naaskaagu ka dareemo mid raaxo leh, ka dib sii ilmahaaga naaska labaad. Iyadoo ku xiran da'da ilmahaaga, sida isaga ama iyadu u gaajeysan tahay, ilaa inta ka soo wareegtay ilaa iyo quudintii ugu dambeysay, inta caanno ah ee uu leeyahay naaska koowaad iyo wakhtiga maalinta ah ee la joogo, ilmahaagu waxaa laga yaabaa inuu rabo hal ama labada naasba. Isku bedel naaska koowaad quudin kasta (saa daraadeed ku bilow naaska midigta ah hal quudin, ta ku xigtana naaska kale).

Naas nuujinta iyo cuntada

Markaad bilowdo naas nuujinta, waa caadi inaad sii gaajooto oo haraado sida caadiga ah. Waxaad ka heli kartaa wax badan oo ka mid ah cuntooyinka caafimaadka leh ee aad u baahan tahay. Sii wad inaad cuntooyinkaaga sii qorsheyso iyadoo ku saleysan shaxda qaybta *Cunto nafaqo leh u cunnida uurka* (bogga 28aad), iyo inaad ku darto hal ama laba dheeraad ah oo mid kasta oo ka mid ah kooxahan cunto:

- rooti, siiriyaal, bariis, baasta, nuudhaliska
- khudaarta, digirta
- miraha.

Ma isticmaali karaa dejiye ama cinjirka ilmaha?

Meeshay dumar badani ilmahooda siiyaan cinjirka afka, waxaa jira waxyaalo ah in laga fekero oo ku saabsan markaad go'aansaneyso inaad mid bilowdo iyo in kale. Daraasada ayaa ku talineysa in isticmaalida cinjirka afka ka hor naas nuujinta si wanaagsan loola qabsan waxaa laga yaabaa inay yareyso dhererka wakhtiga ee adiga iyo ilmahaaguba aad ku raaxeysan kartaan naas nuujinta. Waxaa laga fekeray in farasamada jaqida ee kale ee ilmuhu uu isticmaalo cinjirka iyo naaska waxaa laga yaabo inay ku yeelato saameyn xun helitaanka caanaha naaska. Ilmaha koran waxay u eg yihiin inay awoodaan inay gartaan kala duwanaanta u dhaxeysa cinjirka ilmaha iyo naaska.

Haddii aad go'aansato inaad sii wado oo aad isticmaasho cinjirka ilmaha, waxaan ku tallineynaa inaad sugto ilaa naas nuujinta si wanaagsan loola qabsado. Nadiifi oo jeermiga ka dil cinjirka afka ee ilmahaaga maalin kasta. Cinjirku ha ku jiro weelkiisa markaan la isticmaalaynin. Weligaa ha gelin cinjirka afkaaga (si "u nadiifisid") weligaa ha dul saarin wax cunto ah ama wax kale (sida malab) cinjirka.

La hadal umulisadaada iyo kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha wixii ku saabsan siyaalaha kala duwan ee aad ku dejin karto ilmahaaga.

Khamrada, daroogada kale iyo naas nuujinta

Khamrada iyo daroogada kale waxaa loo sii gudbin karaa ilmahaaga caannaha naasaha. Fursada ku ammaansan, ee adiga iyo ilmahaagaba, waa inaadan cabin khamrada ama aadan qaadan wax daroogo aan sharci ahayn markaad naas nuujineyso. Khubaradu waxay ku talinayaan in dumarku iska ilaaliyaan khamro cabida ugu yaraan bil ka dib dhalashada ilmahaaga ilaa naas nuujinta si fiican loola qabsado. Intaa ka dib, haddii aad khamro cabto, waxay ku talinayaan inaad xaddido qaadashada khamradaada ilaa laba cabitaan oo cabitaanka caadiga ah maalintii.

Khamradu waxay martaa marinada dhiigaaga ka dibna waxay galaan caannaha naaskaaga 30-60 daqiiqo ka dib markaad cabto. Iska ilaali cabida khamrada ka feker hore u lisida caanaha haddii aad dooneysid inaad cabto khamrada. Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah website ka MotherSafe ee www.mothersafe.org.au

Jamciyada naas nuujita Australiya sidoo kale waxay soo saartaa warqad ku saabsan khamrada iyo naasnuujinta. Waxaad ke heli kartaa interneetka ah https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/safe-when-breastfeeding/alcohol-and-breasfeeding

Digtoonida caafimaadka! Naas nuujinta iyo Daawooyinka

Haddii aad u baahan tahay inaad qaadato wax daawo ah oo laguu qoray ama daawooyinka miiska laga soo qato, u sheeg dhakhtarkaaga ama farmashiistaha inaad naas nuujiso. Waxay kaa caawin doonaan inaad doorato daawo ammaan ah. Waxaad sidoo kale ka wici kartaa MotherSafe (02) 9382 6539 (goobta magaalo weynta Sydney) ama 1800 647 848 (Degmooyinka NSW).

❖

Methadone, daaweynta buprenorphine iyo naasnuujinta

Haddii aad qaadato methadone ama daaweynta buprenorphine, weli waad naas nuujin kartaa, ilaa intaadan ka isticmaaleynin daroogo kale. Wax yar oo ah methadone ama buprenorphine ayaa u gudbaya caanaha naaska.

La hadal dhakhtarkaaga si aad ugala hadasho fursadahaaga iyo wixii khataro ah ee iman kara. Taageerada dheeraadka ah iyo macluumaadka waxaa laga heli karaa MotherSafe (02) 9382 6539 (Sydney) ama 1800 647 848 (degmooyinka NSW) ama ADIS (02) 9361 8000 (Sydney) ama 1800 422 599 (degmooyinka NSW).

“Bilowga, naas nuujinta waa yara adkeyd marmarka qaarkoodna raaxo ma lahayn. Waan maareeyey anoo caawimaad ka helaya umulisadeyda iyo kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha iyo anoo ujeedooyin nafsadeyda u dejinaya – lix toddobaad, saddex bilood, iwm. Isla wakhtigaan gaaray ujeedadeydii koowaad, waxay noqotay wax aad u raaxo badan oo sahlan iyo inaan ku faraxsanaaa inaan sii wado ilaa iyo calaamada ku xigta. Ugu dambeyntii, waxaan naaska siiyey ilaa 16 bilood. Toddobaadadaa yare e ugu horeeyey ee ugu adkaa, waxaan rumeysnaan lahaa inaan taas sameyn doono.” Chloe

Naas nuujintu waxay ku lug leedahay saygaaga xitaa

Saygaaga wuxuu ku leeyahay door muhiim ah oo uu ka ciyaaro xagga taageerida naas nuujinta iyo caawintaada iyo ilmahaaga inuu la qabsado naas nuujinta. cilmi baaristu waxay ku tuseysaa in hooyooyinka lagu dhiirigeliyey ee uu taageeray saygoogu iyo qoyskoodu waxay u arkaan waalidnimadooda mid aad loogu raaxeysto.

Saygaagu wuxuu awoodaa:

- waa inaad hubisaa inaad ku raaxeysanayso oo aad heysato wax kugu filan oo aad cunto oo aad cabto markaad naas nuujineyso
- inuu ku siiyo 'wakhti firaaqo ah' isagoo kaa caawinaya inaad dejiso ilmaha naas nuujinta ka dib
- inuu ku siiyo taageero ficil ah isagoo u qubeysnaya oo una bedela ilmaha ka hor iyo ka dib naasnuujinta
- inuu la socdo oo maareeyo dadka booqashada ah toddobaadyada iyo maalmaha hore saa daraadeed si ayan taasi kaaga xoog badan.

Wax ku saabsan iska lisida cuntada

Dumar badani waa iska lisaan caanaha naasaha sababo kala duwan awgood. Waxaa laga yaabaa inaad doonto inaad iska listo sababtoo ah:

- naasahaaga ayaa aad ugu buuxa ilmahaaga si uu si hagaagsan ugu qabsado, saa daraadeed waxaad u baahan tahay inaad waxoogaa caanno ah ka saarto intaaadan quudin
- ilmahaaga ayaa aad u jiran ama yar oo aan si toos ah naaska uga jaqaynin
- waxaad u baahan tahay inaad ka maqnaato ilmahaaga ilaa laba saacadood isaga ama iyadu waxaa laga yaabaa inay u baahdaan in la quudiyo
- shaqadaad dib ugu noqoneysaa waxaad u baahan tahay inay caanno uga tagto xannaaneeyaha uu ku quudiyo ilmaha.

Gacanta ayaad ku lisi kartaa caanaha, ama waxaad isticmaali kartaa baamka gacanta ama baam koronto ah. Sidaad u sameyso waxay ku xiran tahay sababtaad u liseyso, iyo inta jeer iyo ilaa intaad liseyso. Waxaad weydiin kartaa umulisadaada ama la taliyaha sameysanka caanaha ee isbitaalka si uu kuu tuso sidaad caannaha ugu lisi lahayd iyo sidii aad baam u isticmaali lahayd. Waxaa jira noocyo kala duwan oo fara badan oo baambooyin ah lana heli karo, saa daraadeed ka hor intaadan iibsan ama aadan mid soo kireysan, waxaa wanaagsan inaad la hadasho la taliyaha caanno sameysanka ama Jamciyada Naasnuujinta Australiya wixii tallo ah ee ku saabsan nooca kugu fiicnaan doona.

Ku lis caanahaaga weel nadiif ah. Caanaha naaska ee la lisay waa in isla markiiba la isticmaalaa, ama lagu keydiiyaa weel la xiray lana geliyey qaybta ugu qabow ee qaboojiyaha (ee xagga dambe) ilaa aad diyaar u noqoto inaad isticmaashid. Caanaha naaska sidoo kale waa la qaboojin karaa.

Si aad wax badan uga barato lisida iyo keydinta caannaha naaska, weydii umulisadaada ama kalkaalisada qoyska iyo ilmaha nuqul ah buugga yar ee caafimaadka NSW ee Naas nuujinta ilmahaaga. Waxaa sidoo kale laga helayaa interneetka http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding_your_baby_w.pdf

Arimaha naas nuujinta suurtagalka ah

Ibaha jilicsan

Ibaha waxyeeloobay ee xannuunka leh badanaa micnaheedu waxaa weeye in ilmuhu inuusan si wanaagsan u qabsaneynin naaska. U daa naaso gashigaaga ama kor u saar ka dib markaad naas nuujiso si ibahaagu ugu qalalaan si dabiici ah. Haddii dhibaatooyinkan soo socdaa qaar ka mid ah ay sii socdaan toddobaadka koowaad ka dib markaad naas nuujiso, la xiriir kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha ama Jamciyada Naas nuujinta Australiya haddii aad leedahay:

- ibaha oo si joogta ah kuu jilicsan
- waxyeelada maqaarka ibahaaga
- ibaha sidii wax la qanjaruuftay ama la qalooci yey.

Huritaanka ibaha

Mastitis waa infekshinka ama holaca ibaha. Waa wax caam ku ah toddobaadada ugu horeeya marka caanaha sameysankoodu aan weli lala qabsan. Daaweyn degdeg ah ayaa xalineysa huritaanka ibaha isla markiiba.

Iska ilaali:

- meelo xannuun badan oo cas ama jilicsan
- burooyin iyo meelo adag oo naaska ku yaal
- astaamaha hargabka oo kale ah oo leh heerkul yar ama isla markiiba noqonaya wax jiran oo leh heerkul sare iyo madax xannuun.

Huritaanka naasuhu waxaa keeni kara iyadoo:

- naaska koowaad aan si wanaagsan oo madhin ka hor intaan naaska labaad la siin
- waxyeelada ibta (xaqtimo ama dilaacyo ay keentay ku dheganaan xun)
- meelaha caanuhu ka soo baxayaan oo xiran
- isbedelada degdeg ah oo ah habka quudinta
- aad u daalida iyo cuntooyinka ka boodida.

Quuqinta formulada ilmaaga

Haddii aad isku aragto astaamo ah hurida ibaha ku daawee naaska waxyeelaysan:

- mar mar badan caanno siinta, u madhinta saanka si wanaagsan
- caannaha iska lisida haddii aadan ilmaha naaska siin karin
- ku bilaabida quudinta dhinacaas laba jeer oo isku xigta (ka dib ku noqo u kala bedelida)
- isticmaalida caadiyaha qabow ka hor iyo ka dbi markaad quudiso haddii astaamahani la arko tobanka maalmood ee ugu horeeya naas nuujinta
- saarida kuleyl qoyan (sida qubeys, maydhasho ama xidhmo diiran) ka hor intaadan quudin ka dib caadis qabow ka dib haddii astaamuhu ay dhacaan ka dib xiriirka naas nuujinta
- si debecsan u duugida meesha iyo xagga ibta markaad quudineyso
- Nasashada, kordhinta dareeraha iyo aqbalida wixii caawimaad ah ee lagu siinayo.

Haddii aadan awoodin inaad jilciso burada/yaree casaanka 12 saac gudahood ama aad bilowdo dareemida inaadan fiicneyn, waa muhiim inaad la xiriirto dhakhtarkaaga ama maadaama laga yaabo inaad u baahato antibiyootig. Waxaa jira antibiyootig la helayo oo ammaan u ah adiga iyo ilmahaba saa daraadeed waad sii wadi kartaa nass nuujinta. Waa muhiim inaad sii naas nuujiro si aad u madhiso naaska.

Haddii aad go'aansatay quudinta ilmahaaga formulada, ammaan uga dhig ilmahaaga:

- isticmaal oo kaliya formulada carruurta ee la ogol yahay – badanaa waxay ku saleysan yihiin caannaha lo'da
- dhammaan formulooyinka australiya laga helo way waafaqsan yihiin heerarka ammaanka iyo cuntada ee looga baahan yahay
- ka taxadar diyaarinta, nadiifinta iyo kaydintaba:
  > raac tilmaamaha ku dul qoran diyaarintooda iyo keydinta formuladaba
  > nadiifi dhammaan qalabka la isticmaalay.

Had iyo jeer raac awaamiirta ammaanka cuntada:

- raac tilmaamaha cidda sameysay wixii ah keydinta ammaanka leh ee formulada
- u samee formulada markaad u baahato maadaama laga yaabo inay bakteeriyo ku korto formulada aan la isticmaalin
- tuur wixii formula ah ee dhalo ku jira ee uusan ilmahaagu dhammeyn markii la quudinayey- dib ha ugu dhigin.

Waxaad isbitaalka keenayso haddii aad formula ku quudiso:

Haddii aad go'aansatay inaad formulada ku quudiso, waxaad u baahan doontaa inaad keento formulada iyo qalabkaaga isbitaalka markaad ilmaha heysato.
Soo qaad:

- hal wee loo ah formuladaad doortay
- Laba ilaa lix dhalooyinka balaaran oo leh cinjirkooda, dabooladooda iyo cinjirka waxa lagu daboolo. Qurxinta iyo qaababka aan fiicneyn waxay dhalooyinka ka dhigaan wax adag in la nadiifiyo mana jirto wax caddeyn ah oo nooc gaar ah oo dhalo ama cinjirka oo ka hortaga dabeysha ama calool xannuunka.

Ka hor intaadan guriga aadin, shaqaaluhu waxay hubin doonaa inaad isku kalsoon tahay sameynta dhalooyinka iyo quudintaba. Umulisooyinka ayaa sidoo kale ku siin doona macluumaad qoraal ah oo ku saabsan diyaarinta saxda ah iyo keydinta formulada. Fadlan la xiriir umulisadaada ama kalkaalisada caafimaadka qoyska wixii macluumaad ah, caawimaad iyo taageero markaad isticmaaleyso formulada ilmaha.

Ma iskudari karaa naas nuujinta iyo formula ku quudinta?

Ku bedelida naas nuujinta quudinta formulada si joogta ah waxay yareynaysaa caanaha soo bixitaankooda. Waad lisi kartaa caanaha naaska ee ilmahaagu uu ka qaadan karo dhalada haddii aadan awoodin inaad si toos ah u naas nuujiro ilmaha. Tan hore u samee si aadan u degdegin daqiiqada ugu danbeysay. Haddii caanahaaga aad iska listay aan la heli karin, kadib waxaa la isticmaali karaa formulada ilmaha laakiinse waa muhiim in naas ka la nuujiyo ama la liso mar labaad sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah. Hooyooyin badan ayaa waxay u arkaan inay awoodaan inay si guul leh u ilaaliyaan naas nuujinta markay shaqo ku noqdaan ama waxbarasho iyagoo isku daraya naas nuujinta caanno lisida.
Wixii macluumaad dheeraad ah, la xiriir Adeega Caafimaadka Carruurnimada Hore ama Jamciyada Naas nuujinta Australiya.

Digtoonida caafimaadka!

Ilmaha waxay ku jiran karaan diyaarinta khaldan ee quudinta formulada. Raac tilmaamaha ku dul qoran.

Naas nuujintu, quudinta formulada iyo xasaasiyadaha

Naas nuujinta waxaa laga yaabaa inuu ka caawiyo ka hortaga carruurta inaysan ku dhicin xasaasiyada ama eczema. Haddii aad qabto taariikh qoyseed xasaasiyadeed ama eczema oo aad ka welwelsan tahay ilmahaaga inuu u baahdo formulada la hadal umulisadaada, dhakhtarka ama dhakhtarka carruurta intaad uurka leedahay.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah intaad uurka leedahay oo ku saabsan naas nuujinta, umulisadaada ama dhakhtarkaaga ayaa ku siin kara taageero iyo macluumaad.

Toddobaadyada ugu horeeya ee waalidnimada

The first weeks of parenthood

Maxaa igu dhacaya aniga?

Guriga la joogida ilmahaaga yar ee dhashay badanaa waa wkahti qurxoon, laakiinse wuxuu noqon karaa mid daal badan oo aan fadhi lahayn.

Nolosha ilmaha cusub waa mid wax weydiisasho badan oo aan la saadaalin karin. Tani waxay ka dhigeysaa wax adag u helida wakhti baahidaada xitaa waxyaalaha aasaasiga ah sida qubeysashada ama cuntadaada sameysashadeeda.

Tani waa caadi. Waxbadan ma qaadato. Lix ilaa sideed toddobaad, waxaad bilaabi doontaa inaad isu habeyso. Saddex ilaa afar bilood, wax kasta waxay ahaan doonaan kuwa dega.

Sidii aad ku samatabixi lahayd toddobaadyada ugu horeeya

- Iskuday oo naso ama seexo inta maalinta lagu jiro marka ilmuhu uu seexdo.
- Samee waxa ugu yar ee suurtagalka ah. Shaqada guriga waa inay noqotaa inta ugu yar (adiga iyo ilmahaaga aad iyey muhiim u yihiin).
- Saygaagu ha u qubeeyo oo bedelo ilmaha – waxay ku siineysaa nasasho iyo caawimaad ah in ilmuhu inuu ogaado laba waalidba.
- Xasuuso farsamadaada isdebcinta (ka eeg *U diyaargarowga foosha iyo dhalmada* ee bogga 67aad). Isticmaal farsamooyinka haddii aad dareemeyso dareenkiisu kacsan yahay ama markaad dooneysid inaad nasato.
- Beekhaami tamarta adoo u fadhiisanaya si aad u sameyso waxyaalaha. Sagxada fariiso ama fadhiga si aad u bedeshid xafaayada ama fadhiiso si aad u laalaabto dharka la soo dhaqay.
- Cuntada waxa sahlan ka dhig, maadaama aadan wakhti u heyn doonin ama tamar wax karin badan. Cuntada ugu sahlan ayaa badanaa noqota ta ugu nafaqada badan sida ansalaatada oo uu la socda waxoogaa malay ah ama hilibka aan baruurta lahayn ee la dubay, malayga la qasacadeeyey ama digaag qabow ee wata rootiga firaleyda dhan laga sameeyey. Cuntada fudud ee yoogatka iyo miraha cusub.
- Haddii saaxiibo ay yimaadaan, weydiiso inay gacan ku siiyaan haddii ay jiraan waxyaalo la sameynayo sida wax soo gadashada ama dharka dhaqida. Dadka badidiisa waxay jecel yihiin inay dareemaan in loo baahan yahay.
- Hawo cusub iyo jimicsi fudud sida la lugeynta ilmaha ayaa kaa caawineysa adiga inaad dareento sidii waxaan "qofaan guriga ku xirneyn".
- Xasuuso haddii aadan ka taxadarin nafsadaada, wax qaab ah ma yeelan doontid oo aad ku xannaaneyso cid kale.

Dhammaan waalidiinta cusub waxay u baahan yihiin taageero, khaas ahaan haddii aadan heysan qoys kuu dhow ama aad tahay waalid keligiis ah. Ha ka baqin inaad weydiisato, oo aad aqbasho caawimaad.

Waalidiinta qaarkood way ku adkaataa inay kala saaraan tallooyinka kala duwan ee ay ka helaan saaxiibada, qoyska iyo aqoon yahanada caafimaadka. Tallaayinka qaarkood waxaa laga yaabaa inay fiican tahay, qaarna aysan sidaa u fiicneyn. Way wanaagsan tahay in la go'aamiyo laba qof oo aad ku kalsoon tahay taladooda.ka dib samee waxa adiga iyo ilmaha idiin wanaagsan – ku kalsoonow aragtidaada. Haddii aad wareerto ama aadan garaneynin waxaad sameyn lahayd, wac Adeega Caafimaadka Carruurnimada Hore ama:

- Karitane Careline 1300 227 464 (1300 CARING)
- Tresillian Parent's Helpline on (02) 9787 0855 (Sydney metropolitan) 1800 637 357 (Regional NSW)
- Australian Breastfeeding Association 1800 686 268 (1800 mum2mum)
- Xarumaha Bulshada iyo Caafimaadka Dumarka Xaafada waxay bixiyaan la talinta shakhsiyeed iyo kooxo taageero. Waxaad ka eegi kartaa ama akhrin kartaa http://www.whnsw.asn.au/centres.htm wixii macluumaad dheeraad ah interneetka website ka Caafimaadka NSW (www.health.nsw.gov.au).

Ilaalinta ilmahaaga

Waalidiin cusub oo badan waxay dareemaan inay ka xoog badato nolosha qoysku toddobaadyada yar ee ugu horeeya, iyo sidoo kale ilmo badanba. Ilmahaagu wuxu ka egay meeshaas raaxada leh, madow ee gudahaaga ah oo yimid meel cusub oo marmarka qaarkood ah meel cabsi badan oo leh jabaq iyo aragtiyo aan la aqoon. Waxaa jira waxyaalaha qaarkood oo ah in la xasuusto oo ku saabsan ilmaha cusub:

- Ma haleyn kartid ilmaha cusub. Oohintuna waa sida kaliya ee lagugu ogeysiinayo in isaga ama iyadu ay kuu baahan yihiin. Ilmaha yar ma jiro da'a uu ku xumaado ama ay dariiqooda mariin.
- Dhammaan ilmuhu waa ooyaan. Ilmaha qaarkood waxay ooyaan in ka badan kuwa kale. Qaar waxay ooyaan in ka badan intaad u maleynayso inay suurtogal tahay. Galbaha iyo fiidadka hore ayaa badanaa ah kuwa ugu xun. Si dhakhsaha u raaxaysiga ilmahaaga marka isaga ama iyadu ay ooyaan waxay ka caawineysaa ilmahaaga si uu ammaan u dareemo.
- Ilmaha la raaxeysiiyo marka ay xanaaqaan oo ay u helaan waxay rabaan si dhakhsa ah – quudinta, xafaayad qalalan, qabasho – waxay u ekaaneysaa inay wax ooyaan.
- Xasuuso inkastoo uu kani yahay ilmahaaga, xiriirka u dhaxeeya labadiina waa cusub yahay. Markaan la kulano qof cusub, wakhti bay qaadaneysaa inaad ogaato siday u dhaqmaan, waxa ka xanaajiya iyo sidii aad u dejin lahayd. Waa isku mid ilmaha… xitaa haddii aad ilmo yar dhashay hadda ka hor.
- Wareerka toddobaadyada yare e ugu horeeya ma dhammaadaan. Ilmahaaga wuxuu si tartiib ah gelayaa si joogta ah oo uu u seexdo oo wax u cunno.
- Aad bay muhiim u tahay in ilmaha ay ku nool yihiin jawi gebi ahaan sigaarka aan lagu cabbi karin. Ilmaha waxaa la hordhigayaa qiiqa sigaarka waxay leeyiin khatar ka badana u leh dhibaatooyin ka neefsiga iyo SIDS.

Ka waran haddii uusan ilmuhu oohinta joojin?

Waxay noqon kartaa wax aad u culeys badan marka waxaad qabataa uu u muuqdo si aad u dejiso ilmahaaga.

- Marka ugu horeeysa, jeegaree in ilmahaagu uusan gaajeysneyn, oo uusan aad u qaboobeyn ama u kululeyn, oo uu leeyahay xafaayad nadiif ah oo qalalan.
- Xasuuso in ilmaha ay yihiin sida qof kasta oo kale – wakhti ayey qaadan kartaa inaad dejiso markaad xanaagsan tahay.
- Haddii ilmahaagu uusan deganeyn maalintii, iskuday inaad isaga/iyada ku rido baraamka oo aad la socsocoto hawada cusub si ay labadiinaba iidin dejiso. Haddii taasi aysan suurtogal ahayn, jirkaaga iyo jirkiisa inaad isasaarto ayaa badanaa dejiya. Haddii aysan tani caawin, dhig ilmahaaga meel ammaan ah (kursigooda ama sariirtooda) una yeer qof si uu kuu caawiyo. Badanaa, ilmaha yari waxay u jawaabaan qofaan ahayn hooyooyinkood haddii aysan gaar ahaan yihiin kuwa aan la dejin.
- Haddii cid kale aysan guriga joogin waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad u yeerto qof aad saaxiib tihiin ama xubin qoyska ah oo aad weydiiso inay kuu yimaadaan. Haddii aysan kuu dhowayn marmarka qaarkood ilmaha gaariga ku rididu iyo u kaxeynta qofkale meeshuu joogo ayaa caawin doonta.

Haddii aad caawimaad u baahan tahay wakhti uun, waxaad sidoo kale wici kartaa:

- Khadka Caawimaada Taleefanka ee Tresillian (02) 9787 0855 (Goobta magaalo weynta Sydney) ama 1800 637 357 (degmooyinka NSW)
- Karitane Careline 1300 227 464 (1300 CARING)
- Khadka caawimaada taleefanka Ka hortaga Waxyeelada Ilmaha 1800 688 009
- Khadka Ragga 1300 789 978
- healthdirect Australia 1800 022 222

Ilaalinta naftaada

"Dhab ahaantii waxaan si wanaagsan ugu diyaarsaneyn oohinta. Mid ka mid ah waxyaalaha ugu fiican fasalada uurka ee aan tagnay waxay ahayd dhab ahaantii waxay sameeyeen qodob ku saabsan sida ilmuhu uu u dhaqmo oo ay ka mid tahay ilaa inta ama badanaa inta ay ooyaan toddobaadada yare ee ugu horeeya. Fasalada waxay sidoo kale naga caawiyeen fahamka in loo raaxeeyo ilmaha ay tahay arin sax ah in la sameeyo oo micnaheedu yahay inay ilmuhu si dhakhsa ah sidaan ugu ddgaan. Sababtoo ah waxaan ogeyn waxaad fileyso waxaan u maleynayaa inay dhab ahaantii naga caawisay si aan ula qabasano." Tim

Jirkaaga

Dhiigida ferjiga (lochia) wuu sii soconayaa qiyaastii laba ilaa afar toddobaad dhalmada ka dib. Ka maalmaha yar ee ugu horeeya, wa a inay noqotaa baroon casaan xigeen ah halkuu ka ahaan lahaa casaan. Arag dhakhtarkaaga haddii dhiigu uu noqdo mid ka cad, culus, oo xinjiro kaa yimaadaan ama dhiigu uu urayo.

Calool fadhiga waxaa laga yaabaa inuu dhib noqdo laakiinse waxaa jira xalal sahlan. Qaar ka mid ah cuntooyinka dhakhsaha loo diyaariyo – salad ka badan oo la socota khudaarta isku jirta ee aan la Karin, miro cusub, miro la qalajiyey, rootiga hoolgareynka ah, digirta la foorneeyey ama la dubay- waxay leeyihiin fibre fara badan oo ku caawineysa. Cabitaanka dareere fara badan (shaah iyo kafee yar) iyo socodku xitaa waa ku caawinayaan.

Tolitaanka inta u dhaxeysa ferjiga iyo dabada ama ferjiga Haddii toliin aad leedahay, waxaa laga yaabaa inay weli ku xannuunto. Dhakhtarkaaga arag haddii meesha xannuunkeedu bato ama ku hurto. Waxaa sidoo laga yaabaa inaad aragto googo'a toliinka toddobaadyada yare e ku xigga. Dayactirka ma kala baxayo – waa toliinkaagii oo kaliya oo tartiib u milmaya markay meeshii sii bogsootaba. Biyo milix leh in lagu qubeysto laguma talinayo maadaama milixda laga yaabo inay daciifiso toliinka.

Piles (baabasiirka) Waxaa laga yaabaa inaad xannuun ku aragto dabadaada marka ilmuhu uu dhasho. Waa muhiim inaad iska ilaaliso kala bixida markaad musqusha aado. Waxaad qaadan kartaa qubeys diiran si aad u qaboojiyo meesha oo aad isticmaasho kareemka aad soo gadato iyo/ama daawooyinka sida baarsatamoolka.

Galmada waa okay inaad galmooto marka dhiigu istaago – badanaa afar ilaa lix toddobaad. Dumarka qaarkood waxay doonayaan inay galmo sameeyaan wakhtigaan laakiinse waa fursad fiican ah waxaad dooneysaa oo dhami inay yihiin inaad sariirta saxiixdo! Daal ka sokow, waxyaalaha kale ee galmada adkeyn karaa waa:

Toliinka Haddii toliin lagugu sameeyey, waxaa laga yaabaa inay qaadato wax ka badan lix ilaa sided toddobaad ka hor intaysan galmado raaxo yeelan. Haddii gelintu ferjigu ay weli ku damqayso saddex bilood ka dib, arag dhakhtarkaaga.

Saliida oo ka yaraata Isbedelada hormoonada micnahoodu waxaa weeye ferjigaagu inuusan u saliideysnayn caadi ahaan sidii uu ahaan jiray. Tani way fiicnaaneysaa qiyaastii 10 toddobaad ka dib. Intaa ka dib, iskuday saliidiyo iyo foreplay.

Digtoonida caafimaadka! Weligaa ha ruxin ilmahaaga

Ruxida ilmahaagu waxay u keenaysaa madaxiisa/eeda inuu u dhaco dib amah ore waxaa laga yaabaa inay ka dhiijiso maskaxda. Tani waxay keeni kartaa waxyeelada maskaxda waxayna sidoo kale keenta dhimashada ilmaha. Haddii aad dareemayso inaad xannaaqeyso, culeys dareemeyso ama qanac la'aan dhig ilmaha meel ammaan ah (kursigiisa ama sariirtiisa) ka tag oo wakhti qaado aad ku daryeeshid nafsadaada. Caawimaad weydiiso. Haddii cid kale guriga joogto, weydii inay iskudayaan oo ay dejiyaan ilmaha. Haddii aad kalidaa tahay, wac qof saaxiibkaa ah, ama xubin qoyska ah oo caawimaad weydiiso. Xasuuso, idoon u eegaynin sidaad u xanaaqdo – weligaa ha ruxin ilmahaaga.

Dareenkaaga jirkaaga Dumarka qaarkood waxay dareemaan in jirkoodu fiican yahay wakhtigaan – laakiinse qaar kale maya waxaa laga yaabaa inaad dareento inaadan qaaba lahayn. Waxaa laga yaabaa inaad dareento inuusan jirkaaguba kaagii ahayn. Maaha sidii jirkaagii uurka lahaa – laakiinse midkoodna maaha jirkii aad hore u lahayd.

Caanaha naaska Dumarka qaarkood caana ayaa ka da'i doona markay galmada sameynayaan. Haddii adiga ama saygaagu aydaan tan rabin iskuday inaad ilmaha quudisaan ama caanaha aad iska listo si aad u yareysid caddadka caanaha ee leedahay ama xiro naasogashi leh suufka naasaha.

Warka fiicani waxaa weeye in billo yar gudahood labadaba qaabkaaga iyo noloshaada galmoba waa inay bilaabaan inay hagaagaan. Wakhtigaan hadda la joogo:

- kawada hadla sidaad dareemaysid
- yeesha wax yar oo ah 'wakhtiga lamaanaha'
- ha filin wax badan wakhtiga koowaad ee aad galmada sameyso
- haddii aysan raaxo lahayn, sug toddobaad kale ama wixii la mid ah
- xasuuso inay jiraan siyaalo kale oo aad isugu dhowaan kartaan oo aad isga heli kartaan.

Jeegareynta dhalmada ka dib ee lixda toddobaad
Arag dhakhtarkaaga ama umulisadaada wixii ah jeegareynta lixda toddobaad ee dhalmada ka dib. Tani waxay u tahay jeegareyn muhiim ah adiga iyo ilmahaagaba. Sidoo kale waa wakhti fiican oo ah inaad iska qaado baaritaanka Pap smear haddii aadan hore u qaadaan labadii ama saddexdii sanno ee ugu danbeeyey.

"Wax feker ah kama haysatid siduu u adag yahay toddobaadkaa ugu horeeya ee gurigu. Waxa ugu caawimaada badani waa saygaygu inuu fasax soo qaato dhalmada ka dib. Waxa kale waxaa weeye ee isbedelka weyn sameeyey hore cunto u kairnta iyo qaboojinta cuntooyinka ilaa laba toddobaad- xitaa waa ka fiican tahay haddii ay sodohdaa kuu sameyso lasagna –yada sidoo kale." Kate

ilmo joojiyaha

Waa muhiim inaad ka fekertid isticmaalida ilmo joojiyaha ka dib marka ilmahaagu uu dhasho. Ha sugin ilaa aad ka gaarto toddobaadka-lixaad ee jeegareynta dhalmada ka dib si aad uga fekertid- ka hor uurbaad qaadi kartaa (xitaa haddii aad naasnuujineyso) sababtoo ah ugxan ayaad sameynaysaa ka hor intaan caadadaadu soo noqon. Naasnuujinta waxay dib u dhigi kartaa ugxan sameynta laakiinse haddii aad dooneysid inaad qoyshaysato wakhtiga uurkaaga ku xigaa noqonayo, waa feker fiican inaad isticmaasho ilma joojiyaha.

Haddii aad naasnuujineyso, ma awoodi doontid inaad qaadato kiniiniga laysku daray sababtoo ah wuxuu saameyn karaa caanno keenidaada laakiinse waxaa jira fursado aan saameynayn caanahaaga. Arag dhakhtarkaaga ama rugta Caafimaadka NSW ee Qorshaynta Qoyska si aad ugla hadasho waxa kuu fiican adiga. Waxaad heli kartaa macluumaad badan oo ku saabsan Qorsheynta Qoyska NSW website ka ah www.fpnsw.org.au ama wac Khadka taleefanka NSW ee Qorsheynta Qoyska 1300 658 886.

Ilmo joojiyaaha hormoonada

- **Cirbada ilmo joojinta (Depo-Provera®)** waa irbada hormoonada oo aad qaadaneysid saddexdii biloodba si aad uga hortagtid uurka. Haddii aad dooneysid inaad isticmaashid ka dib markaad ilmo dhasho, wakhtiga ugu fiican ee aad cirbada qaadaneyso waa toddobaadka shanaad ama lixaad dhalmada ka dib. Qadar yar oo hormoon ah ayaa gelaya caanaha naaska. Depo-Provera™ isla markiiba waa wax ku ool. Waa muhiim inaad hubiso inaadan uur lahayn ka hor cirbada.
- **Kiniinga Progestogen –kaliya (ama kiniiniga-yar)** waa ilmo joojiye laysku halayn karo, isla intaad xasuusato inaad qaadato wakhti isku mid ah maalin kasta. Waxaad bilaabi kartaa wax yar ka dib dhalmada (la hadal dhakhtarkaaga). Waxaad u baahan tahay inaad isticmaasho condoms 48saacadood ilaa uu kiniiniga yari uu saameyn yeesho.

  Kiniiniga Subaxa ka dib (ilmo ilaaliyaha xaalada degdega ah) wuxuu ka kooban yahay isku hormoono sida ka kiniiniga yar, laakiinse qadarkiisu uu ka balaadhan yahay. Waxaa lagu helayaa xirmo hal kiniini ah ama laba kiniini ah. Waxaad sii wadi kartaa naasnuujinta haddii aad kuwan qaadato.
- **Ilmo joojiyaha jirka la dhexgeliyo (Implanon NXT®)** waa xarig yar oo la geliyo maqaarkaaga gacanta hoostiisa. wuxuu sii daayaa qadar yar oo mormoono ah oo ka hortegaya uurka wuxuuna leeyahay wax ka yar hal boqolkiiba oo guuldareysta. Wuxuu kugu jirayaa saddex sanno. Implanon waa inay geliyaan aqoon yahan caafimaad oo lagu soo tababaray inuu sameeyo. Wuxuu qaadanayaa ilaa hal toddobaad in Implanon inuu wax ku ool noqdo. Waxaad u baahan tahay isticmaalka condoms ilaa uu shaqeeyo. Dumarka qaarkood waxay yeeshaan dhiig aan caadi ahayn waxyeeladiisa ahaan.

Ilmo joojiyahaan ma saameyn doonaan caano keenidaada.caddad aad u yar oo hormoono ah ayaa laga yaabaa inay u soo gudbaan caanaha naaska, laakiinse wax saameyn ah kuma leh ilmaha.

Qalabka Ilmagaleenka Lageliyo (IUDs)

Qalab yar ayaa la geliyaa ilmo galeenka dhexdiisa (ilmogaleen). Waxaad heli kartaa IUD in lagu geliyo jeegareynta toddobaadka lixaad ee dhalmada ka dib, laakiinse waxaa badanaa la sameeyaa ugu yaraan toddobaadka sideedaad dhalmada ka dib.

IUD eeba oo loo yaqaan Mirena™ ayaa sidoo kale leh qaybo hormoonka ku jira. Qaybahaan ma muujin inay ku leeyihiin waxyeelo saameysa ilmaha ama soosaarista cuntada oo micnaheedu yahay in dumarka naasnuujiya ay si ammaan leh u isticmaali karaan habkaan.

Kondhomka Ragga

Kondomka waa ilmo joojiyaal wax ku ool ah marka loo isticmaalo isjoogta ah. Maylaha hormoono. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad ku isticmaasho saliideyn dheeraad ah kondomyada markaad naas nuujineyso. Kondhomka Polyurethane waxaa heli kara dadka qaba xasaasiyada latex. Kondhomku waxay ilaaliyaan cudurada galmada laysku qaadsiiyo (STIs).

Kondhomka dumarka

Dumarku waxay isticmaali karaan kondhom khaas ahaan haddii ay qabaan xasaasiyada latex. Waxay la siman tahay ferjiga oo ay siisaa ka horjooge shahwada iyo sidoo kale wuxuu ilaaliyaa cudurada galmada laysku qaadsiiyo (STIs). Kondhomka dumarka waxaa laga helayaa rugaha caafimaadka galmada iyo Qorsheynta Qoyska NSW.

Derbiyada godka

Haddii aad caadi ahaan u isticmaasho derbiyada godka ama afka, waxaa laga yaabaa inaad u baahato xajmi ka duwan kii aad horu u isticmaashay. Dhakhtarkaagu wuxuu jeegarayn karaa tan boogashadaada toddobaadka lixaad.

Haddii aadan naasnuujineynin, waxaad isticmaali kartaa kiniiniga laysku daray ama mid ka mid ah fursadaha kale.

Naasnuujintu miyey ka hortegaysaa uurka?

Ururka Caafimaadka Aduunka (WHO) wuxuu leeyahay naas nuujintu waxay noqon kartaa mid wax ku ool ah xagga ka hortaga uurka boqolkiiba sagaashan iyo sideed 98/100 dumarka lixda bilood ee ugu horeysa dhalmada ka dib ilaa intay:

- aad naasnuujineyso ilmahaaga inta maalinta iyo habeenka lagu jiro
- waa inaysan ka soo wareegin wax ka badan afar saacadood naasnuujin la'aan (haddii aadan naasnuujin wax ka badan intaan, uma baahnid inaad caanno iska listo afartii saac ee kasta)
- aadan siin ilmaha wax cunto ah ama cabitaan (ilmuhu waxay u baahan yihiin naasnuujin kaliya lixda bilood ee ugu horeeya)
- aadan caaddo helin.

Waxaad dooran kartaa iskudarka naasnuujinta adoo isticmaalaya habkale oo ilmaha lagu joojiyo.

Goormaan caadadeyda dib u helayaa?

Wakhtiyada badidooda dumarka naasnuujiya waxaa laga yaabaa inaysan helin caadadooda ilaa ay ka joojiyaan naasnuujinta dhammaanteed, si kastaba ha ahatee, caadada dumarka qaarkii waxaa laga yaabaa inay soo noqoto wakhtigaan ka hor. Haddii aad masaasad ku quudiso, waxaa laga yaabaa inaad caaddada hesho afar toddobaad ka dib dhalmada. Xusuuso uun inaad ugxan sameynayso ka hor intaadan caaddadaada helin uurna waad qaadi kartaa haddii aadan isticmaalin ilmo joojiye.

Dib ugu noqoshada qaabkaagi hore

Ha filin inaad dib ugu noqoto surwaalkaagii jiiniska ahaa dib weli. Aqbal in calooshaada ay soo buuraneyso ilaa wakhti iyo in maqaarkaagu uu debcayo – laakiinse maaha wax weligii jiraya.

Cunto nafaqa leh cunnida, jimicsi joogta ah iyo wakhti ayaa dib kuugu soo cleinaya qaabkaaga. Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan jimicsiga dhalmada ka dib, eeg qaybaha *Xoog isii: jimicsiyada dhalmada ka hor iyo ka dib* bogga 37aad:

- Madadaali ilmahaaga adoo u ogolaanaha isaga/iyada inay ku daawadaan adoo sameynaya jimicsiyada dhalmada ka dib.
- Aad lugeyn caadi ah adoo ku sida ilmaha xanjeer ammaan ah ama baraam. Socodku wuxuu kaa caawinaya inaad jirkaagu dhisnaado oo xoog bato, oo tamar ku siiyo. Ilmuhu waxay jecel yihiin debeda u bixida iyo arkida waxyaalo cusub. Waxay ka caawineysaa inay aduunka bartaan.
- Ku biir kooxda socodka. Kuwani waa kooxo ah hooyooyin cusub oo isutaga si ay u lugeeyaan, hadlaan oo ay cayaaraan. Waa si aad u weyn oo bannaanka loogu soo baxo oo dadka loola kulmo, adeenkaaga kor u qaadaya oo qaabkaaga dib u soo ceshanaya dhammaan isku wakhti. Si aad u ogaato inuu jiraan kooxda baraam socodka ee kuu dhow, la xiriir Adeega Caafimaadka Caruurnimada Hore ama Wasaaradda Madadaalada iyo Cayaaraha NSW 131302. Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan abuurida kooxda baraam socodka http://www.dsr.nsw.gov.au/ oo guji 'Tallo Hel'.
- Ogow nashaadka kale ee laga heli karo goobtaada – qaar ah barnaamijyo jimicsi bulshadeed iyo gyms ka ayaa bixiya xannaanada caruurta. Weydii Xaruntaada Caafimaadka Bulshada.

Jeegaraynta caadiga ah ee ilmahaaga

Waa wanaagsan tahay haddii aad geyn karto ilmahaaga kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo Adeega Caafimaadka Caruurnimda Hore ee goobtaada sida joogtada ah uga jira. Kalkaalisada ayaa:

- jeegareyn doonta kobcida iyo koritaanka iyo caafimaadka guud ee ilmahaaga
- ka jawaabi doonta wixii su'aalo ah ee aad qabto kuna saabsan xannaaneynta ilmahaaga
- kaa caawiso dhibaato kasta ama wixii aad saluugsan tahay ee aad ka qabto nafsadaada iyo qoyskaaga
- kuu diraan adeegyada kale ee ku caawin kara.

Kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmahaaga ayaa kugu xiriirin karta koox cusub oo waalidnimo oo ay si weyn oo aad kula kulmi karto waalidiinta cusub ee kale ee goobtaada iyo inaad wax ka barato waalidnimada.

Hala wadaagin bakteeriyada afka

Waxaa laga yaabaa inaad fekerin laba jeer wax ku saabsan wax afkaaga ku ridida aad ula jeeday ilmahaaga – 'dhaqida'ilmahaaga cinjirkiisa afkaaga, tusaale, ama qaado wadaagida. Laakiinse tani waxay gudbin kartaa bakteeriya keenta iliga bololay ee afkaaga ilaa ka ilmahaaga. Tani waxay saameyn kartaa ilkaha ilmahaaga mustaqbalka.

Ilmahaaga geynta sariirta isagoo masaasada heysta waxay sidoo kale u keenaysaa bololka ilkaha. Bilow nadiifinta ilkaha ilmahaaga isla markay soo baxaan, biyo kaliya. Isticmaal caddeyga ilmaha ee yar jilicsana.

Ilmahaaga ilkihiisa ha la jeegareeyo aqoon yahanka caafimaadka dhammaan booqashooyinka caafimaadka ilmaha.

NSW dhammaan qoyaskooda leh ilmaha yare e dhashay waxaa la siiyaa booqashada Guriga Caafimaadka Guud ee kalkaalisada caafimaadka qoyska ee kula soo xiriiri doona si aad u sameyso booqashada islamarkiiba ka dib markaad guriga la adaado ilmaahaaga cusub. Isbitaalka ilmahaagu uu ku dhashay ayaa kula xiriirinaya Adeegaaga Caafimaadka Carruurnimada Hore ee xaafadaada. Adigu sidoo kale waxad kala xiriiri kartaa Xaruntaada Caafimaadka Buslhada. Ka hel faahfaahinta xiriirka ee xarunta xaafadaada buugga *White Pages* ama interneetka ah www.whitepages.com.au

Booqashada Guriga Caafimaadka Guud ee kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha ayaa ku dhageysan doonta oo ku siin doonta tallo ku saabsan wixii aad saluugsan tahay ee aad ka qabto ilmahaaga yar dhashay sida naasnuujinta ilmahaaga, oohinta, dejinta ilmahaaga, istaraatijiyada si ammaan leh u seexinta si looga hortago SIDS, Adeegyada Caafimaadka Carruurnimada Hore iwm. Kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha ayaa sidoo kale ku weydiin doonta wax ku saabsan waxyaalaha sida caafimaadkaaga, niyad jabka, welwelka, qalalaasaha qoyska, shabakadaha taageerada iyo culeysyada ugu waaweyn ee ugu dhowaa.

Dhammaan dumarka NSW waxaa la weydiin doonaa su'aalahan si loo hubiyo in lagu siiyey adeegyada ugu fiican ee suurtagalka ah ee laga yaabo inay kaa taageeraan xannaaneynta ilmahaaga.

Yareynta khatarta dhimashada ilmafilaanka degdega ah ee ilmaha dhashay

Dhimashada lamafilaanka ah degdega ah ee ilmaha dhashay waa marka ilma yar oo dhashay ka yar hal sanno uu isla markiiba dhinto iyo si lama filaan ah. Marmarka qaarkood waxaa la heli karaa wixii keenay laakiinse badanaa dhimashadaan waxaa loo tiiriyaan Xaalada Dhimashada Ilmaha yare e Degdega ah (SIDS). Marka waxa keena SIDS aysan weli caddeyn, 20kii sanno ee la soo dhaafay, tirada ilmaha udhimanaya SIDS way yaraadeen oo noqdeen boqolkiiba 80%. Yaraantaan waxay la xiriirtaa kor u qaadida waxqabadka hurdada ammaanka leh ee waalidiinta iyo gaar ahaan, u seexinta ilmaha dhashay dhabarka markay seexanayaan. Taas ka sokow, dhimashada ilmaha oo fara badan weli way socotaa oo dhacdaa. Khatarta SIDS waata ugu sareysa lixda bilood ee ugu horeysa ee noloshooda.

Adoo raacaya waxqabadka u seexashada sida ammaanka leh ee hoos lagu dulmaray, iyo naas nuujinta haddii aad awoodo, waxaad yareyn kartaa khatarta dhimashada aan la fileyn ee degdega ah ee ilmaha.

Seexashada ammaanka leh iyo ilmahaaga

Waa muhiim in la ogaadaa sida ilmahaaga loogu seexiyo meel ammaan ah si loo yareeyo khatarta SIDS:

- marka ilmahaagu uu shasho u seexi dhabarkiisa/keeda maaha dhinaca ama caloosha
- ha daboolin madaxa iyo wejiga ilmahaaga markuu hurdo
- ilmahaaga ka ilaali qiiqa ka hor intuusan dhalan iyo ka dib markuu dhashoba
- sii ilmahaaga jawi hurdo oo ammaan ah habeen iyo maalintiiba:
  - > sariir ammaan ah (oo aan ahayn sariir debecsan, barkin, burste, nalka, kushinada ama alaabta ciyaarta ee jilicsan)
  - > sariir ammaan ah (waa inay fulisaa Heerka Australiyaanka ee hadda AS2172)
  - > joodari nadiif iyo ammaan ah (waa inuu ahaa mid adag, siman oo ah xajmiga saxda ah ee sariirta)

U seexi ilmahaaga dhabarkooda, laga bilaabo markay dhashaan

Khatarta SIDS waxaa lagu yareyn karaa iyadoo ilmaha loo seexinayo dhabarkooda. Ilmaha waxay aad ugu dhow yihiin inay u dhintaaan SIDS haddii ay u seexdaan calooshooda ama dhinacyada. Ilaa ay ku siiyaan tallo qoraal ah dhakhaatiirta carruurta mooye, ha u seexin ilmahaaga dhinacooda ama calooshooda.

Ilmaha caafimaadka qaba ee dhabarkooda loo seexiyo uma eka inay ku mergadaan ama matagaan marka loo eego ilmaha caloosha u seexda.

Booska dhinaca ah laguma talinayo ilmaha maadaama ay caloosha isugu rogi karaan markay hurdaan.

Marka ilmahaagu uu soo jeedo, waa muhiim inaad ka bedesho booska ah inuu ilmahaagu u jiifo dhabarka. Ciyaarta calooshu waa u ammaan carruurta una fiican tahay ilmaha markay soo jeedaan oo qof weyni la joogo. Markaad sido ilmahaaga gacmaha kala bedel aad qaadayso si ilmahaagu uu carbiyo fiirinta labadaba bidix iyo midigba.

Ilmaha ka weyn 4 bilood badanaa waxay isku rogi karaan sariirtooda. Waxaa laga yaabaa in ilmaha lagu rido boorsada hurdada ilmaha oo ammaan ah (tusaale oo leh godadkii gacmaha iyo qoorta oo aan lahayn madax gashi). Dhabarkooda u seexi laakiin iyagu ha helaan booskii ay u seexan lahaayeen. Khatarta degdeg u dhimashada ilmaha ka weyn lix bilood aadbay u hooseysaa.

Digtoonida caafimaadka!

Meesha ugu ammaansan ee ilmahaaga u seexanayo lixda ilaa laba iyo tobanka bilood waa sariirtooda ammaanka ee sariirtaada ku xigta.

Waa inaad hubisaa in ilmaha madaxiisu uusan daboolneyn intuu hurdo

Alaabta sariirta ee debecsan waxay dabooli kartaa madaxa ilmahaaga. Sariirta u gogol si ilmaha cagihiisu ay u yaaliin sariirta cagteeda. U geli ilmahaaga si ammaan leh si isaga ama iyadu uusan ugelin dharka sariirta. Goyaasha, doonas, duvets, barkimooyinka, alaabta ciyaarta ee jilicsan iyo kushinyada sariirta waa inaan la dhigin meesha ilmahagu uu seexdo sannadka koowaad.

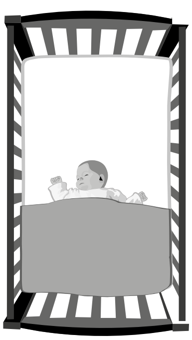
Geyntta ilmahaaga sariira waxaa laga yaabaa inaysan ammaan ahayn haddii isaga ma iyadu:

- uu qabsado sariirta ama barkimooyinka dadka waaweyn
- ay ku dhegto inta u dhaxeysa sariirta iyo derbiga
- sariirta inuu ka soo dhaco
- uu ku soo rogmo qof u seexda si qoto dheer ama mid uu saameeyey daroogo ama khamri
- uu la hurdo qof sigaar cabba
- uu la hurdo qof aad u daalan.

Meelaha la seexdo ee jilicsan halkaas oo ilmaha wejigiisa laga yaabo in la daboolo:

- waxaa jirta khatar sare in hurdada uu shil ka dhaco haddii aad la seexato ilmaha kursiga fadhiga ama sofaha
- ha saarin ilmaha sariirta biyaha ama kushinka.

Lix siyaalood oo aad ilmahaaga ugu seexiso si ammaan ah oo yaree khatarta dhimashada aan la fileynin ee degdega ah ee ilmaha dhashay:



- U seexi ilmaha dhabarka
- Madaxa iyo wejigu waa inaysan daboolnayn
- Ilmaha ka ilaali sigaar cabida ka hor intuusan dhalan iyo markuu dhasho ka dib
- Jawiga seexinta sammaanka ah ee habeen iyo maalinta
- Ku seexi ilmaha sariir ammaan ah oo qolka waalidiinta ah
- Naasnuuji ilmaha haddii aad awoodo

Mahadcelin khaas ah waxaa iska leh SIDS iyo Kids ACT iyo Caafimaadka ACT iyo Wasaaradda Iinta, Guriyeynta iyo adeegyada Bulshada ee horumarinta asalka ah.

Ka ilaali ilmahaaga sigaar cabida, dhalashada ka hor iyo ka diba

Sigaar cabidu waxay waxyeeshaa ilmaha. Waalidiinta sigaarka caba intay uurka leeyihiin iyo ka diba marka ilmuhu uu dhasho waxay kordhiyaan khatarta dhimashada ilmaha ee degdega ah ee ilmahooda.

Haddii ay hooyadu sigaar cabto, khatarta dhimashada ilmaha ee degdega ah ilaa 4 meelood ayey ka weyn tahay marka la barbar dhigo khatarta hooyooyinka aan sigaarka cabin.

Haddii aabuhu sigaar cabbo xitaa, khatarta SIDS ugu dhowaan way laba jibaarantaa.

Waa inaad hubisaa saaxiibada iyo qaraabada inaysan sigaar ku cabin ilmahaaga agtiisa.

Haddii ilmahaagu uu gaariga ku jiro, ka dhig gaariga mid aan sigaar cabin.

Waxaad heli kartaa macluumaad badan oo ku saabsan SIDS iyo website ka carruurta ee www.sidsandkids.org

Digtoonida caafimaadka!

La seexashada ilmahaaga isku sariir ama meel dul ah oo kale waxay kordhineysaa khatarta Astaanta Dhimashada Ilmaha ee Degdega ah (SIDS) ama shilka hurdada ee dhimashada leh.

Baaritaanka dhalmada ka horeeya iyo la talinta hidaha

Prenatal testing and genetic counselling

Lammaane kastaa wuxuu doonayaa inuu ilmo caafimaad qabo dhalo. Si kastaba ha ahaatee, waxaa jira lammaanayaal ilmahoodu laga yaabo (ama oo yeelan doono) xaalad cagli ama/iyo jireed oo khatar ah. Waxaa jira tiro baaritaano kala duwan oo la helo si loo qiimeeyo caafimaadka iyo koritaanka ilmaha inuusan dhalan ka hor. Mid kastaa wuxuu leeyahay faa'iidooyin, faa'iido darro iyo wax ku xaddidaya. Go'aanka ah inaad baaritaankan marto intaad uurka leedahay waa mid shakhsiyeed. Sidoo kale waa go'aan lagu gaaro dhammaan macluumaadka la helayo.

Waa maxay baaritaanada dhalmada ka horeeya?

Baaritaanada dhalmada ka horeeya waa baaritaanada lagu sameeyo intaad uurka leedahay ee qiimeeya caafimaadka iyo koritaanka ilmahaaga. Waxaa jira laba nooc oo waaweyn oo ah baaritaanada dhalmada ka horeeya:

Baaritaanada iskiriingareynta

Baaritaanada iskiriingareynta waxay tilmaami karaan inay jirto baahi baaritaan dheeraad ah in la sameeyo (oo loogu yeero baaritaanka lagu wiisateynayo), laakiinse ma sheegi karto haddii ilmahaagu xaqiiq ahaan uu leeyahay xaalad gaar ah. Waxaad dooran kartaa haddii aad leedahay iyo haddii kale oo aad leedahay baaritaanka iskiriingareynta dhalmada ka hor.

baaritaanada iskiriingareynta waxaa laga yaabaa in la sameeyo laga bilaabo 11 toddobaad ee uurka waxaana laga yaabaa inay ka mid yihiin:

- baaritaanka sawirka ultrasound ee koritaanka ilmaha iyo baaritaanada dhiiga
- a nuchal (oo loogu dhawaaqo new-cal) sawirka ultrasound muuqashada oo marmarka qaarkood lagu daray baaritaanka dhiiga ee hooyada. Baaritaanadaan iskiriingareynta waxaa la sameeyaa saddexda bilood ee ugu horeeya
- baaritaanka dhiiga hooyada ee baara dhiiga hooyada ee saddexda bilood ee labaad.

Baaritaanada wiisatada ee dhalmada ka horeeya

Baaritaanada wiisitada waxaa lagu raadiyaa xaalad khaas ah ee laga yaabo inuu ilmahaagu khatar ugu jiro. Waxaa badanaa la sameeyaa oo kaliya haddii baaritaanka iskiriingareyntu uu ogaado khatar korortay ee ilmaha inuu yeelanayo xaalad gaar ah (inkastoo dumarka ka weyn 35 ay dooran karaan inay yeeshaan baaritaanada wiisatada) baaritaanada noocan ah waxay qiimeyn karaan ilmahaaga xaalada koromosoomka ama xaalad ay sababtay ka duwanaanta hido side kaliya kuwan waxaa loogu yeeraa xaaladaha hidaha). Baaritaanka wiisatada ma jeegareeyo dhibaato kasta oo caqliyeed ama jireed oo suurtagal ah ee saameyn karta ilmahaaga.

Baaritaanada wiisateynta waxaa ka mid ah chorionic villus sampling (CVS) iyo amniocentesis (oo loogu dhawaaqo am-nee-o-cen-tee-sis)

Baaritaanka dhalmada ka horeeya ee kastaa waxaa la sameeyaa wakhti intaad uurka leedahay. Baaritaanada iyo wakhtiyada kale waxaa lagu muujinayaa shaxda *Iskiriingareynta dhalmada ka hor iyo Baaritaanada Wiisateynta* boggaga 118-119.

Macluumaad kee ayuu bixiyaa baaritaanka dhalmada ka horeeya?

Baaritaanka dhalmada ka horeeya ayaa laga yaabaa in la sameeyo si loo jeegareeyo in ilmahaagu uu u korayo sida caadiga ah. Waxaa kaloo lagu sameyn karaa si loo arko haddii ilmahaaga uu khatar ugu jiro (ama ay saameysay) xaalad caqli iyo/ama jireed khaas ah.

Qaar ka mid ah xaaladaha baaritaanada ka horeeya dhalmada waxay awoodaan inay gartaan waxaa ku jira **xaaladaha hidaha**.

Xaaladaha hidaha waxaa ka mid ah xaalado caqliyeed iyo/ama jireed badan oo laga helo dhalmada, carruurnimada, qaangaarnimada ama qofweyn noqoshada. Xaalada hidaha waxay u dhici kartaa tiro sababo ah. Baaritaanada dhalmada ka horeeya waxay gartaan noocyada xaaladaha ee ay sababeen isudheelitirnaan la'aanta koromosoomyada (xaalada koromosoomka) ama isbedelka hal hide.

Xaalada koromosoomku waxay dhacdaa marka ilmaha tiro ahaan uu isbedelo, xajmi ama qaabka koromosoomyadooda. Isbedelkan qadarka macluumaadka hidaha ama sida loogu habeeyo unugyada waxaa laga yaabaa inay ku keento koritaanka dhibaatooyin, koritaan iyo/ama shaqada nidaamka jirka.

Isbedelada komosoomyada waxaa laga dhaxli karaa waalid. Sida caamka ah, isbedelada koromosoomyada waxay dhacaan marka unugyada shahwada ama ugxanta ay sameysmayaan, intaad uurka qaadeyso ama waxyar ka dib. Sababtoo ah isbedeladaan lama yaqaan. Xaalada sida caamka ah loo yaqaan ee koromosoomka ah waa Down Syndrome.

Xaaladaha kale ee hidaha, ee ay sababaan kala duwanaanta ka dhigta hal hide mid khalad ah, ayaa loo yaqaan inay saameeyaan ilmaha qoysaska qaarkood. Lammaane ayaa laga yaabaa inay leeyihiin ilme leh mid ka mid ah xaaladahaan, ama mid ka mid ah waalidiinta ayaa laga yaabaa inay nafsad ahaantooda xaaladaan qabaan. Xaaladahaan, baaritaanka dhalmada ka horeeya ayaa loo isticmaali karaa inuu garto haddii ilmaha uu qabo hidihii khaladka ahaa ee keena xaalada hidaha.

Baaritaanada dhalmada ka horeeya:Baaritaanada khaaska ah ee loogu talagalay ilmahaaga intaad uurka leedahay wuxuuna ku faahfaahsan yahay buug yare ay soo saartay Xarunta Waxbarashada Hidaha. Si aad u hesho nuqul, kala xiriir Tel: (02) 9462 9599 ama gal http://www.genetics.edu.au/ macluumaadka ku saabsan baaritaanadan ayaa sidoo kale laga helayaa luuqado kale iyo http://www.genetics.edu.au/Information/multilingual-resources

❖

La talinta baaritaanka ka hor ayaa la sameeyaa waxayna kaa caaweyneysaa baaritaankaad go'aansan lahayd, haddii midi kuu fiican yahay adiga iyo ilmahaaga.

Buug yare loogu yeero *Doorashadaada: baaritaanada wiisatada iyo iskiriingarenta ee uurka* waxaa laga helayaa interneetka. Wuxuu ka hadlaa qiyaastii baaritaano kala duwan oo la helayo, wuxuu sharxaa xaalada la ogaan karo wuxuuna ku siinayaa waxyaalo ah inaad ka fekerto oo ku saabsan inay kaa caawiyaan inaad go'aansato wax ku saabsan intaad uurka lahayd. Waxaad ka heli kartaa http://www.mcri.edu.au/Downloads/PrenatalTestingDecisionAid.pdf

Waa maxay sababtaan uga fekerayo sameynta baaritaanka dhalmada ka horeeya?

Ka hor intaadan sameyn wax go'aan ah oo ku saabsan baaritaanka dhalmada ka horeeya, waa inaad heshaa macluumaadka ugu faraha badan ee aad heli kartid si aad u dareento kalsooni ah inaad doorashadii ugu saxsaneynd inaad sameynaysid. Waxaad u baahan tahay inaad awoodid inaad ka hadasho waxyaalaha aad saluugsan tahay iyo fikradaha ku saabsan baaritaanka dhalmada ka horeeya ee aqoonyahanada jawi faham oo ammaan leh. Caawimaad helida iyo tallo wakhtigan waxay kaa caawineysaa inaad sameyso go'aamo ku saabsan mustaqbalka uurkaaga.

Waa muhiim in laga wada hadlo:

- sidee iyo wkahtigee baa baaritaanada la sameeyey
- faa'iidada iyo faa'iidodarada baaritaan kasta
- wax khataro ah oo adiga ah iyo ilmahaaga kaaga iman karta baaritaan kasta
- wixii baaritaano dheeraad ah ee laga yaabo in la bixiyo iyo waxy ku lug leeyihiin.

Ka waran haddii baaritaan muujiyo in ilmaheygu uu dhib ku dhici doono?

Haddii natiijada baaritaanka dhalmada ka horeeyaa uu muujiyo in ilmahaagu uusan u koreynin sidii caadiga ahayd ama dhib ku dhacaya markuu dhasho ka dib, adiga iyo saygaaga waxaa la siin doonaa macluumaadka ugu badan ee suurtagalka ah ee ku saabsan xaalada. kala talinta hidaha ayaa ku siin doonta fursad aad kaga hadasho:

- waxa natiijada micnaheedu u tahay qoyskaaga iyo ilmahaaga
- fursadaha baaritaan dheeraad ah iyo waxay ku lug leedahay
- dareenkaaga ku saabsan dadka iimaha caqliyeed iyo/ama jireed qaba
- dareenkaaga ku saabsan ilmo iska soo ridida.

Haddii aad dooneysid inaad ogaatid wax badan oo ku saabsan baaritaanada dhalmada ka horeeya, la taliyaha, la xiriir Xarunta Waxbarashada Hidaha (02) 9462 9599 ama gal www.genetics.edu.au

Waa maxay la talinta hiduhu?

la talinta hidaha waxaa laga helaa ugu badnaan isbitaalada waaweyn iyo Xarumaha Caafimaadka Bulshada ee xaafada oo badan. Waxaa bixiya koox aqoonyahano caafimaad ah oo wada shaqeeya si ay kuu siiyaan macluumaadkii ugu danbeeyey iyo la talinta khuseysa dhibaatooyinka hidaha ee kobcida, koritaanka iyo caafimaadka ilmahaaga. Wuxuu kaa caawinayaa inaad fahamto oo aad sameyso doorashooyin wargal ah oo ku saabsan baaritaanada dhalmada ka horeeya ee khaaska ah intaad uurka leedahay ama la qabsiga wiisatada xaalada hidaha ee ilmahaaga.

Yaa tixgelinaya inay hore u yeeshaan la talinta hidaha markay uurka leeyihiin?

Markaad uur leedahay waa muhiim inaad kala hadasho saygaaga wixii arin caafimaad ah ee aad saluugsan tahay iyo in adiga iyo xubnaha kale ee qoyskaaga aad leedihiin dhibaatooyin caafimaad oo laga yaabo in ay qoyska ka jiraan.

Waxaa jira tiro xaalado ah oo la talinta hidaha laga yaabo inuu faa'iido badan. Tan waxaa ka mid ah:

- adiga iyo saygaaga waxaad leedihiin qaraabo ama ilmo dhow ama ilmo leh xaalad caqliyeed ama/iyo jireed
- adiga iyo saygaagu waxaad qabtaan xaalad darran oo laga yaabo in loo gudbiyo ilmaha
- adiga iyo saygaaga waxaad sidaan isla hidahaas iskumidka ah ee khaldan
- waxaad ku jirtaa oo aad ka weyn tahay 35 (oo aan ahayn uurkaaga koowaad) maadaama ay jirto khatar korortay oo aad ku dhasho ilmo qaba xaalada koromosoomka.
- waxaa laguu soo bandhigay wakiilka degaanka kale ama kiimikada inta uurkan aad qabtay
- natiijooyinka baaritaanada iskiriingareynta sida sawirka ultrasound ama iskiriingarenta saddexda bilood ee labaad ama koowaad waxay ku taliyeen in ilmahaagu uu ku jiro khatar kor loogu qaaday xaalad hideed khaas ah
- adiga iyo saygaaga qaraabaad tihiin tusaale ilmaadeerka koowaad
- adiga iyo saygaagu labadiinuba waxaad ka soo jeedaan asal dhaqameed ama jinsiyeed oo lagu yaqaan inay sidaan hidaha qaarkiis ee xaaladaha caamka ah ee dadweynahaas.

Ogaanshaha wax ku saabsan taariikhda caafimaadka qoyskaagu waa muhiim

Macluumaadka caafimaadka la xiriira ee ku saabsan adiga iyo waakidkaa waalidkiis, walaalahaa gabdha ah iyo wiilashaba waa macluumaad qiimo leh oo ogaan kara qaar ka mid ah xaaladaha caafimaadka qaarkood ee laga yaabo inaad khatar korortay oo koritaan aad ugu jirto ama inaad u gudbisid carruurtaada. Xaaladaha qaarkood, waxaa laga yaabaa inaad awoodid qaadida talaabooyin ka hortag ah si loo yareeyo khatartaada iyo taas jiilashada mustaqbalka.

Waxaa jira xaalado badan oo caafimaad oo loo gudbin karo xubnaha qoyska. Si kastaba ha ahaatee, waa muhiim inaad xasuusato in qodobada nolosha (tusaale, sigaar cabida ama cuntada aan isudheeli tirneyn) ayaa sidoo kale qayb ka ciyaari karta fursadaha xaalad ku yeelan karto.

Markaad kala hadleyso taariikhda caafimaad ee qoyskaaga qaraabadaada, waa inaad ka fekertaa wax ku saabsan xaaladaha caamka qaarkood sida:

- dhibaatooyinka maqalka
- dhibaatooyinka koritaanka ama waxbarashada
- cystic fibrosis – xaalada hidaha ee saameynaysa sambabadaada iyo shaqada dheegshiidkaaga
- thalassaemia – a genetic condition that affects normal blood processes
- jarida unuga cudurka – xaalada hidaha ee kuu keenaysa dhiig yaraanta khatarta ah
- haemophilia – xaalada hidaha ee saameynaysa wiilasha u keenaysa dhiigitaanka xad dhaafka ah
- cudurka wadnaha
- sonkorta
- dhibaatooyinka kolostoroolka
- naaska, kansarka caloosha ama ugxan sidaha.

Sidoo kale waa muhiim inaad ka fekertid asalka juquraafiyadeed ee qoyskaaga iyo kaas saygaaga. Tusaale, dadka ka yimid Waqooyiga Yururb iyo Boqortooyada Ingiriiska waxay aad ugu dhow yihiin inay sidaan hide khalad ah oo keena cystic fibrosis oo aan ahayn thalassaemia oo saameeya dad badan oo ka yimid Bariga Dhexe iyo Pacific –ga.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan ururinta taariikhda caafimaadka qoyskaaga iyo qaar ka mid ah xaaladaha kor lagaga soo hadlay ayaa la helayaa iyadoo lala soo xiriirayo Xarunta Waxbarasahda Hidaha (02) 9462 9599 ama booqanaya www.genetics.edu.au

Baaritaanka Wiisateynta iyo Iskiriingareynta Dhalmada ka hor

Heerka uurka	*Magaca baaritaanka*	*Nooca baaritaanka*	*Sida baaritaanka loo sameynayo?*
8-12 toddobaad	Oo ah sawirka ultrasound saddexdiidsa bilood ee ugu horeeya – oo taariikheynaya sawirka.	wiisateynaya iyo iskiriingareynaya.	Qalab yar ayaa lagu riixaa hooyada caloosheeda ama laga geliyaa ferjiga. Tani waxay ku tuseysaa sawirka ilmaha koraya.
11-13 toddobaad	Chorionic villus sampling (CVS).	Wiisateyn.	Iyadoo la adeegsanayo sawirka ultrasound, wax yar oo ah mandheerta ayaa laga qaadaa hooyada haloosheeda, iyadoo la isticmaalayo cirbad dhuuban ama ilma galeenka iyadoo la marayo oo la isticmaalayo tuumbo dhuuban oo la leexleexin karo.
11.5 -13.5 toddobaad	Nuchal translucency oo leh baaritaanka (sawirka ultrasound) ama iyadoon la baareynin hooyada dhiigeeda.	Iskiriingareynta.	Isticmaalida sawirka ultrasound, cabiraad khaas ah (nuchal translucency) ayaa laga yaabaa ilmaha. Sidoo kale, wax ka mid ah hooyada dhiigeeda ayaa laga yaabaa in loo qaado baaritaan.
15-18 toddobaad	Baaritaanka iskiriingareynta saddexda bilood ee labaad.	Iskiriingareynta.	Wax ka mid ah dhiiga hooyada ayaa loo qaadaa baaritaan.
15-19 toddobaad	Amniocentesis.	Wiisateyn.	Iyadoo la isticmaalayo sawirka ultrasound, waxaa laga qaadaa wax ka mid ah dareeraha amniotic ah caloosha hooyada, iyadoo la isticmaalayo cirbad dhuuban.
18-20 toddobaad	Sawirka ultrasound ka saddexda bilood ee labaad – sawirka noolaha caadiga ah.	Wiisateynta iyo iskiriingareynta.	Qalab sida makarafoonka ah ayaa lagu cadaadiyaa hooyada caloosheeda. Tani waxay ku tuseysaa sawirka koritaanka ilmaha.

	Baaritaankani muxuu raadinayaa?	*Miyey jiraan wax khatar ah oo uu u leeyahay hooyada ama ilmaha?*
	Baaritaankan wuxuu jeegareyn karaa xajmiga ilmaha, jeeg haddii uu jiro hal ilmo wax ka badan eeg qaar ka mid ah qaababta jireed sida garaaca wadnaha.	Tani ma dhaawaceyso hooyada ama ilmaha.
	Baaritaankani wuxuu jeegareyn karaa inta u dhaxeysa xaaladaha caqliyeed iyo/ama jireed ee ilmaha laga yaabo inuu yeesho. Kuwan waxaa loo yaqaan dhibaatooyinka koromosoomka. Marmarka qaarkood waxaa laga yaabaa in baaritaan ka sii badan loo baahdo.	Waxaa jira fursad yar (wax ka yar boqolkiiba 1/100) in baaritaankani laga yaabo inuu keeno dhicin. Hooyada waxaa laga yaabaa inay dareento waxoogaa raaxo daro ah inta baaritaankan lagu jiro.
	Baaritaankan wuxuu sheegi karaa haddii ilmaha uu leeyahay khatar korortay ee xaaladaha caqliga iyo/ama jireed. Qiyaastii boqolkiiba 5/100 ilmaha la baaray waxaa laga yaabaa inay yeeshaan natiijada khatar korortay. Ilmahaan badidooda dhib **MA** yeelan doonaan. Haddii baaritaanka nuchal translucency la sameeyo baaritaanka dhiiga la'aantiis: • Qiyaastii boqolkiiba 75/100 ilmaha leh xaalad koromosoom oo loogu yeero Xaalada Down Syndrome waxay soo celinyaan natiijada khatarta korortay. Boqolkiiba 25/100 ilmaha qaba Down Syndrome waxaa gafi doona baaritaankan. Haddii sawirka ultrasound ee nuchal translucency lalawada sameeyo baaritaanka dhiiga: • Qiyaastii boqolkiiba 80-90/100 ilmaha qaba Down Syndrome waxay soo celin doonaan natiijada khatarta korortay. Boqolkiiba 10-20/100 ilmaha qaba Down Syndrome waxaa gafi doona baaritaankan.	Baaritaankani ma waxyeeleeyo hooyada ama ilmaha.
	Baaritaankan wuxuu sheegi karaa haddii ilmaha uu leeyahay khatar korortay oo ah xaalado caqli ama/iyo jieed. Qiyaastii boqolkiiba 5/100 ilmaha baaritaanka lagu sameeyey waxay leeyihiin natiijada khatarta korortay. Ilmahaan badidoodu wax dhib ah **MA** yeelan doonaan. Qiyaastii boqolkiiba 60/100 ilmaha qaba xaalada Hoose waxay soo celin doonaan natiijo khatareed korortay. Boqolkiiba 40/100 ilmaha qaba Xaalada Hoose waa la gafeyaa iyadoo la isticmaalayo baaritaankan. Haddii baaritaankan la sameeyo isla wakhtiga sawirka ultrasound ka oo faahfaahsan, wuxuu sidoo kale sheegi doonaa qiyaastii boqolkiiba 95/100 in ilmaha qaba dhibaatada lafdhabareed ama waxyeelada tuubada neerfaha.	Baaritaankani ma waxyeeleeyo hooyada ama ilmaha.
	Baaritaankan wuxuu jeegareyn karaa inta u dhaxeysa xaaladaha caqliyeed iyo/ama jireed ee laga yaabo inuu ilmuhu yeesho, oo ay ku jiraan xaaladaha koromosoomka.	Waxaa jira fursad yar (wax ka yar boqolkiiba 1/100) in baaritaankani laga yaabo inuu keeno dhicin. Hooyada waxaa laga yaabaa inay dareento waxoogaa raaxo daro ah inta baaritaankan lagu jiro.
	Baaritaankan wuxuu jeegareyn karaa xajmiga ilmaha iyo qaabab badan oo jireed sida koritaanka wadnaha, maskaxda, lafdhabarta iyo kelyaha.	Baaritaankani ma waxyeeleeyo hooyada ama ilmaha.

Ilma ku dhalida 35+

Having a baby at 35+

Dumar badan ayaa hadda ku dhala ilmahoodii koowaad iyagoo ka weyn da'da 30aad. Waa run in khatartu la kororto da'da, khaas ahaan 35 ka dib, waxaana u baahan tahay inaad ogaatid wixii ku saabsan. Laakiinse sheyga ugu muhiimsan ee ah in la xasuusto waxaa weeye in dumarka ka weyn 35 bandankood inay dhalaan ilmo caafimaad qaba.

Khatarta badankeed iyo caqabadaha waxyar bay ku leeyihiin da'da wax badana waxay ku leeyihiin dhibaatada sonkorta iyo dhiigkarka (dhibaatooyinka caafimaadka ee guud ee markaynu sii weynaanaba). Inaad caafimaad wanaagsan leedahay, yeelashada daryeel wanaagsan oo ka horeeya dhalmada, cunto nafaqo leh cunida iyo jimicsiga joogtada ah ayaa yareynaya khatartaada caqabadaha.

Waa maxay caqbadaha dheeraadka ah?

- **Dhicinta** khatarta aad ku dhicinaysaa guud ahaan waa shantiiba hal. Tani waxay u korortaa afartiiba hal (boqolkiiba 25) da'da 40 aad. Laakiinse taa weli micnaheedu waxaa weeye in uurarka badidoodu ay sii soconayaan.
- **Ku dhalida ilmo qaba xaalada koromosoomka** sida Down Syndrome. Khatartu waxay la korortaa da'da. Khatarta dheeraadka ee xaalada koromosoomka waa sababta ugu weyn ee dhicinta kororta ee dumarka da'da weyn. Da'da 37aad, khatarta aad ilmo ku dhaleysid qaba xaalada koromosoomka waa qiyaastii hal (1) labadii boqol ba 200. Da'da 40 aad, way ka badan tahay laba jeer oo ay u sameysaa – qiyaastii hal (1) sideentan iyo afartiiba 84.Da'da 45, qiyaastii waa hal (1) soddon iyo labadiiba (32).

Dumarka ka weyn 35, waxaa sidoo kale jira khatar ka sareysa:

- dhalida wakhtiga ka hor
- miisaanka dhalashada oo hooseeya (sigaar cabid la'aantu waxay yareyn doontaa khatartaan)
- mandheerta preavia
- dhiigkarka
- ku dhiigbaxa uurka
- pre-eclamsia
- sonkorta dhalmada
- dhalida ilmo dhintay.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan khatarahan eeg *Caqabadaha uurka bogga* 124.

Mar labaad, tani ma aha wax laga xumaado – dumarka badidooda ka qeyn 35 dhibaatan kuma dhici doonto (khaas ahaan haddii caafimaadkoodu fiican yahay oo aynu ku bilaabno tan). Kuwani waa dhammaan khataraha lagu yareyn karo dabeecadaha caafimaadka iyo daryeelka wanaagsan ee dhalmada ka horeeya.

Uurka carruurta badan: markay mataano ama wax ka badan yihiin

Multiple pregnancy: when it's twins or more

Mataanuhu waxay yimaadaan qiyaastii hal mar boqolkii dhalashoba. Waxaad aad ugu dhowdahay inaad hesho haddii:

- adiga ama saygaaga qoyskiinu dhaleen mataanaha isu eg
- aad ka weyn tahay 35 sanno
- aad qaadato daaweynta bacrinta.

Mataanaha isu eg waxay dhacaan markay ukunta la bacrimiyey ay u qaybsanto laba unug oo kala gaar ah. Unug kasta ka dib wuxuu noqdaa ilmo. Sababtoo ah waxay ka yimaadeen isku ukun, ilmaha waxay leeyihiin hide iskumid ah. Waa isku jinsi aadbayna isugu eg yihiin. Mataanaha isu eg waxay u eg yihiin inay hal mandheer ah wadaagaan laakiinse waxay leeyihiin xariga mandheerta oo kala duwan.

Mataanaha aan isu ekeyn (isku aabaha ah) waxay yimaadaan marka laba ukumood oo kala duwan ay bacrimiyaan laba shahwo. Way isu eg yihiin isla sida ay wallaalaha wiilasha iyo gabdhuhu isugu egyihiin. Mataano kastaa waxay leeyihiin mandheertooda. Mataanaha aan isu ekeyn waxay noqon karaa jinsiyo kala duwan.

Saddexda ilmood waa dhif afartuna (afar ilmood) waa ka sii dhifsan yihiin, inkastoo isticmaalka daawada bacrimintu micnaheedu yahay dhalasho fara badan waa wax guud marka loo eego siday mar ahaayeen.

Waa maxay calaamadaha nuujinaya inaan sido hal ilmo wax ka badan?

Miisaanka oo si dhakhso ah kuugu kordha ama ilmogaleenka oo ka balaaran sida caadiga ah heerkaagan uurka ee gaarka waxaa laga yaabaa inuu tilmaamo uur ilmo badan sida. Ilmo dheeraad ah micnahiisu wuxuu sidoo kale noqon karaa in raaxo darada caadiga ah ee uurka, sida lalabada ama musqusha oo aad marar badan tagto, ayaa ka daran. Sawirka ultrasound ka ah ee 10 ama 18 toddobaad ayaa xaqiijin kara uurka ilmaha badan sida.

Waxaa jira khatar yar oo ah dhicinta hal mataanaha ah uurka horaantiisa.

Waa maxay waxyaalaha uu kaga duwan yahay uurka ilmaha badani ka kale?

Filitaanka mataano waxay noqon kartaa wax farxad leh, laakiinse ilmaha badan sidoo kale waxay leeyihiin khatarta korortay ee caqabadaha. Kuwaan waxaa ka mid ah:

- dhiig yaraan
- dhalmada wakhtiga ka hor
- hal ama labada ilmood oo aan si fiican u koreynin.

Tan micnaheedu waxaa weeye booqashooyinka dhalida ka hor ee joogtada ahi dhab ahaantii waa muhiim – daryeelka wanaagsan ayaana caawin doona inuu yareeyo khatarta dhibaatada. Gaar ahaan waa muhiim in la garto mataanaha wadaagaya mandheerta kaliya. Noocan uurka ilmaha badan wuxuu u sidaa khatarta ugu koreysa ilmaha wuxuuna u baahan yahay la socosho taxadar leh.

Waxaa fiican inaad jirto isbitaal leh tasiilaadka aad u baahan tahay maadaama wax ka badan dumarka kala badhkood ee leh uurka ilmaha badan horay bay u fooshaan. La hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada si loo hubiyo in dhakhtarkaagu leeyahay adeegyada loogu baahan yahay dhalashada fara badan.

Dumarka badidiisa leh uurka ilmaha faraha badan si caadi ah ayey u dhalaan, laakiinse waxaa laga yaabaa inaad u baahato qaybta qaliinka lagu dhaliyo ama soo dedejinta foosha haddii ay jiraan caqabado. Waxaa lagu talinayaa in ilmaha si taxadar leh loogula socdo uurka iyo fooshaba. Tan waxaa laga yaabaa inay ka mid tahay la socodka elektarooniga ah ee ilmogaleenka.

Waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad ku jirto isbitaalka waxoogaa ka badan ka dib markaad dhasho – ilmaha waxaa laga yaabaa inay wakhtigooda ka hor dhasheen, ama waxaa laga yaabaa inaad u baahato wakhti aad ula qabsato quudintooda iyo xannaaneynta hal ilmo wax ka badan.

Ogaanshaha inaad dhaleyso hal ilmo wax ka badan ayaa sidoo kale laga yaabaa inay kaa dhigto adiga mid sii welwelisa. Waxaa laga yaabaa inaad ka welwelsho caqabadaha, iyo sidaad ula qabsan doonto laba ama wax ka badan oo ilmo ah. Daalka dheeraadka ah iyo raaxo darada sidida hal ilmo wax ka badan ayaa kugu adkeyn karta arimaha haddii aad dareemeyso welwel ama niyad jab.

Dareenkan nafsadaada ha ku heysan. La hadal dhakhtarkaaga, umulisadaada, shaqaalaha bulshada ee isbitaalka ama la taliyaha.

Wixii macluumaad dheeraad ah gal Jamciyada Dhalashada Ilmaha badan www.amba.org.au

Caqabadaha uurka

Complications in pregnancy

Uurka badidiisu wuxuu ku socdaa si dhib lahayn. Laakiinse waa inaad barataa calaamadaha caqabadaha ee digniinta leh si aad dhakhso wax ugu qabato – lacala haddii. La xiriir dhakhtarkaaga, umulisadaada ama isbitaalka sida ugu dhakhsaha badan haddii aad leedahay wax ka mid ah astaamahan soo socda:

- si xoogan uga dhiigida ferjiga (wax ka badan dhibco)
- lalabo daran ama matagida dhawr jeer wakhti gaaban gudihiis
- xannuun calooleed aad daran
- dheecaanka ferjiga oo joogta ah oo cad 'biyo biyo ah'
- madax xannuun daran oo aan tegaynin (khaas ahaan qabyta labaad ee uurka)
- canqowyada oo si lama filaan ah kuu barara, wejiga iyo faraha
- araga oo si lama filaan ah caad kaaa fuulo
- heerkulka ka badan 37.8C
- ilmaha oo joojiya inuu dhaqdhaqaaqo ama leh hoos u dhac dhaqdhaqaaq oo la garan karo xili 24 saac laga bilaabo toddobaadka 30aad ee uurka iyo ka dambe
- nabar qabasho xannuun badan oo joogta ah wakhti kasta ka hor toddobaadka 37aad.

Dhicinta iyo dhiigitaanka

Dhiigitaanka horaanta uurka (ka hor toddobaadka 20aad) waxaa loogu yeeraa dhicitaanka lagu sigtay. Badanaa, dhiigitaanku wuu istaagaa uurkuna wuu sii socdaa. Laakiin haddii uu jiro dhiigid iyo xannuun ama raaxo darro dhabarka xaggiisa dambe ah ama caloosha (lacala sida xannuunka caadada), wuxuu aad ugu eg yahay inuu noqdo dhicin.

Dhicintu waa wax guud. Shanti uurba hal ka mid ah ayaa la xaqiijiyey in uu ku dhammaado dhicin, badanaa 14k toddobaad ee ugu horeeya. Dhicinta ka dib, dumarka qaarkii waxaa laga yaabaa inay u baahdaan nidaam loogu yeero balaarinta iyo curettage (D & C). badanaa waxaa lagu sameeyaa suuxdinta guud, oo ku lug leh si debecsan u soo saarida dhammaan unugyada kaga haray uurka ilmagaleenka gudihiisa. Tani waxay ka hortegaysaa wixii ah infekshin iyo dhiigitaanka xoogga badan. Laakiinse haddii sawirka ultrasoundku tuso inuu ilmogaleenku uu madhan yahay, D & C lagama maarmaan ma ah.

Dadka badidiisu way ka murugoodaan uurkaas kaa soo dilmay. Mid ka mid ah waxyaalaha ugu adag waa dadka kale had iyo jeer ma fahamsana inta murugadaadu ay le'ekaan karto markaad ku lumiso ilmo dhicis ahaan. Inkastoo laga yaabo inaad hesho taageero fara badan saaxiibadaa iyo qoyska haddii ilmuhu uu caloosha ku dhinto ama uu dhinto isla markiiba markuu dhasho, dad badan ma gartaan inaad mari karto murugo dhib badan ee ilmahaas kaaga soo dhacay dhicis ahaanta.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan la qabsiga murugada dhicinta, ka eeg *Marka ilmuhu uu dhinto* bogga 148aad.

Isbitaalada NSW waxay leeyihiin laba adeeg oo ay heli karaan dumarka uu heysto dhiigitaanka ama xannuunka caloosha hoose ee uurka horaantiisa.

Unugyada Uurka ee Hore (EPU) ayaa laga sameeyey Waaxyada Xaaladaha degdega ah ee dadka imanaya tiradoodu badan tahay halkaas oo kalkaalisooyin xirfad leh oo tababaran ay siiyaan tallo hooyooyinka laga yaabo inay khatar ugu jiraan inay dhiciyaan.

Adeeg kale waa Adeegga Qiimeynta Uurka Hore (EPAS) ee bixiya xalka kale Waaxda Xaalada degdega ah ee dumarka uu heysto xannuunka caloosha hoose ee fudud ama dhiigitaan yare ee toddobaadka 20aad ee uurka. Adeegyada Qiimeynta Uurka Hore waxaa laga sameeyaa badiba isbitaalada magaala weynta ee waaweyn iyo kuwa waaweyn ee gobolka NSW oo dhan.

Uurka

Uurka Ectopic waa marka ugxanta ay ku abuuranto gudaha tuubada fallopian ama meelaha kale ee ka baxsan ilmogaleenka. Astaamaha laga yaabo inaad isku aragto ee uurka ectopic waxaa ka mid ah xannuun daran oo aad ka dareento calooshaada hoose, dhiigitaanka ferjiga, suuxdin dareemida, matagida ama xannuunka garabka dushiisa. Haddii aad isku aragto astaamahan, waa muhiim inaad raadsato daaweyn degdeg ah oo dhakhtareed.

Dhicintu waa natiijo caam ah ee uurka ectopic guud ahaana ma aha wax laga hortegi karo.

Dhiigida toddobaadka 20aad ka dib

Dhiigida toddobaadka 20aad ka dib waxaa loogu yeeraa dhiigitaanka antepartum. Waana waxaan caam ahayn, laakiinse wuxuu u baahan yahay daaweyn isla markiiba ah. Had iyo jeer la xiriir dhakhtarkaaga, umulisadaada ama isbitaalka calaamada dhiigitaanka ee ugu horeysa heerkasta oo uu uurkaagu joogo.

Waxa keenay waxaa laga yaabaa inuu yahay dhib la xiriirto mandheerta oo loogu yeero 'mandheerta praevia'. Tan micnaheedu waxaa weeye intii uu ku xirnaan lahaa qaybta kore ee ilmogaleenka, qaar ama dhammaan mandheerta waxay ku xiran tahay qaybta hoose ee ilmogaleenka. Marka ilmogaleenku uu kala baxo uurka dambe, wuxuu ka go'i karaa qayb ka mid ah mandheerta, iyadoo keenaysa dhiigid.

Marmarka qaarkood, mandheertu waxay ka go'i kartaa ilmogaleenka, inkastoo uu ku jiro meesha saxda ah. Tani waxay keeni kartaa dhiigitaan yar ama mid culus, marmarka qaarkood, caloosha oo ku xannuunta. Haddii wax badan oo mandheerta ka mid ahi soo baxdo, waxaa jira khatar weyn oo ay adiga iyo ilmaha idiin leedahay. Daaweynta ugu dhakhsaha badan badanaa waxay badbaadisaa ilmaha, inkastoo isaga ama iyadu laga yaabo inay ku dhashaan qaliin iyo/ama wakhtigii ka horeeyaan.

Marmarka qaarkood sababta dhiiga lama heli karo.

Sonkorta

Marka qof uu qabo sonkor, jirkoodu ma kontorooli karo heerarka gulukooska (sonkorta) dhiigooda ku jira. Heerarka sonkorta dhiiga ee aan la kontoroolin waxay keeni kartaa dhibaatooyin caafimaad oo khatar ah. Waxaa jira laba nooc oo sonkor ah:

Dadka qaba sonkorta nooca 1 (ama insulinta ku tiirsan), jirka ma soo saaro insulin ku filan oo lagu kontoroolo sonkorta dhiiga. Waxay u baahan yihiin inay isku duraan insulin si ay u kontoroolaan heerarka sonkorta dhiiga.

Dadka qaba sonkorta nooca 2, dhibku wuu ka yara duwan yahay. Waxay leeyihiin insulin ku filan, laakiinse jirku si hagaagsan uma isticmaalo saadaraadeed heerarka sonkorta dhiiga waxay noqon kartaa mid aad u sareysa. Nooca sonkorta 2 badanaa waxaa kontoroola jimicsiga iyo cunto isudheeli tiran, iyo marmarka qaarkood daawo.

Waa muhiim inaad hore u aragto dhakhtarkaaga ama takhasuslaha sonkorta markaad uurka leedahay ama xitaa ka hor intaadan uurka qaadin, saa daraadeed si aad u hesho heerarka kontorool ka sonkonta iyo xannaano wanaagsan, xannaano wanaagsan iyo daaweynta xaalada, dumarka badidiisa qaba sonkorta waxay yeelan doonaan uur lagu guuleysto. Waxay u baahan doonaan inay cuntada iskudheeli tiran ay taxadar dheeraad ah ka qaadaan oo ay nafsadooda baaraan heerarka gulukooska dhiigooda ku jirta marar badan. Dumarka uurka leh ee sonkorta qaba waxay u baahan doonaan inay arkaan dhakhtarkooda/takhsuslaha marmar badan wixii xannaano ah iyo xagaajinta daaweyntooda.

Sonkorta uurka

Sonkorta uurka waxay dhici kartaa qaybta labaad ee uurka. Dumarka qaba sonkorta uurka waxay leeyihiin heerar sonkor dhiig oo si aan caadi ahayn u kacsan. Dhammaan dumarka lagu sheegay sonkorta markay uurka leeyihiin waxay u baahan yihiin inay raacaan cunto isudheeli tiran si adag iyo barnaamij jimicsiyeed. Xaaladaha qaarkood, dumarka waxaa laga yaabaa inay u baahdaan daawo ay ku jirto cirbada insulinta.

Qiyaastii boqolkiiba 30/100 dumarka qaba sonkorta uurka waxay yeelan doonaan ilmo ka balaaran kuwa caadiga ah. Waxay aad ugu dhow yihiin inay leeyihiin qaab faragelin ah oo foosha aha sida qaliin ku dhalinta.

Daraasadaha waxay ku taliyeen in dumarka ay ku dhacdo sonkorta uurka ay leeyihiin khatar sare oo ah inay noloshooda dambe ku dhacdo sonkorta nooca 2.

Waa caam in dumarka uurka leh in laga qaado baaritaanka gulukooska ugu yaraan mar intay uurka leeyihiin.

Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sonkorta, kala xiriir Golaha Sonkorta Australiya 1300 342 238 ama gal www.australiandiabetescouncil.com

Dhiigkarka

Sababta umulisooyinka iyo dhakhaatiirtu si taxadar leh ugu jeegareeyaa sonkorta markaad uurka leedahay waxaa weeye dhiigkarka aan la daaweyn (oo loogu yeero dhiiga oo ku kacsan) wuxuu awoodaa:

- inuu yareeyo dhiiga uu ilmaha siinayo isagoo keenaya dhibaatada koritaanka
- wuxuu saameyn daran u keenayaa hooyada maskaxdeeda, beerkeeda iyo kelyaheeda.

Jeegareyn joogta ah, dhiikarka waxaa loo heli kari hore oo la daaweyn karaa – sabab kale oo wanaagsan oo loogu arko dhakhtarka ama umulisada isla markiiba markaad u maleyso inaad uur leedahayba, iyo qaadashada daryeelka dhalmada ka horeeya.

Dhiigkarka kacsan ee uurka xaggeesa dambe wuxuu noqon karaa calaamad hore oo ah xaalad loogu yeero pre-eclampsia. Calaamadaha kale ee pre-eclampsia waa borotiin kaadida ku jira iyo dhibaatooyinka beerka ama heerarka xinjirowga dhiiga. Pre- eclampsia wuxuu u baahan yahay daaweyn islamarkiiba ah sababtoo ah wuxuu sii noqon karaa xaalad aad uga sii khatarsan (laakiinse dhif ah) oo loogu yeero eclampsia oo keenta suuxdin.

Dumar tiradoodu yar tahay oo dhiigkarka qaba oo aan la qabsan daawada ka hortagta dhiiga kacsan waxaa laga yaabaa inay u baahdaan inay wakhti ku qaataan isbitaalka intay uurka leeyihiin si dhiigkarkooda loola socdo loo dejiyo. Joogitaankaan waxaa laga yaabaa inuu noqdo maalmo, toddobaadyo ama bilo, iyadoo ku xiran dhibaatadu intay le'eeg tahay. Isbitaalada waaweyn qaarkood hadda waxay leeyihiin unugyo qiimayneed maalmeed oo khaas ah. Halkaas oo aad joogeyso maalintii isbitaalka habeenkiina guriga.

Neefta

Weli waxaad u baahan doontaa inaad qaadato daawada neeftaada markaad uurka leedahay. U arag dhakhtarkaaga si joogta ah intaad uurka leedahay sidoo kale neefta si wanaagsan loo maareeyey uma eka inay dhibaato keenayso intaad uurka leedahay. Neefta aan la kontoroolin waxaa lala xiriiriyaa dhalashada dhiciska iyo ilmo miisaankoodu uu hooseeyo markuu dhasho. Neefta waxaa laga yaabaa inay hagaagto ama sii xumaato intaad uurka leedahay. Waxaad ku hagaajin kartaa neeftaada haddii aadan sigaar cabin. Sidoo kale waa muhiim in dumarka neefta qabaa ay qaataan talaalka hargabka. Haddii aad isku aragto dhibka neefsiga, waa muhiim inaad la tashato dhakhtarkaaga.

Qalalka

Haddii aad qabto qalal waa muhiim inaad ka jeegareyso dhakhtarkaaga ka hor intaadan uurka yeelan si daawada iyo doosaha aad qaadato uu u kontoroolo qalalka laga yaabo inuu isbedelo. Ha bedelin doosaha adoon kala hadlin fursadaha kuu bannaan dhakhtarkaaga.

Niyad jabka

Haddii aad qorshayneysid uur oo aad daawo u qaadatid niyad jab, ka jeegaree dhakhtarkaaga si aad u hubisid in daawadu ammaan u tahay uurkaaga. Uur yeelashadu waxaa laga yaabaa inay sii xumeyso niyad jabkaaga saa daraadeed waa muhiim inaad u sheegto umulisadaada, dhakhtarkaaga, ama la taliyaha sidaad dareemayso si ay kuu siiyaan ama habeeyaan taageero dheeraad ah. Haddii aadan caadi ahaan dareemin niyad jab ama niyad xumo iyo/ama welwel sii kordha intaad uurka leedahay, fadlan u sheeg dhakhtarkaaga ama umulisadu inay ogaato si ay kuu siiso ama kuugu habeyso taageero adiga.

Caqabadaha dhalmada iyo foosha

Complications in labour and birthing

Xitaa haddii aad caawimaad leedahay oo aad si wanaagsan ugu diyaarsan tahay dhalida iyo foosha, had iyo jeer waxaa jira fursada dhib aan la fileynin.

Horumarka gaabinaya ee foosha

Dhakhtarkaaga ama umulisadaada ayaa qiimeyn kara siday fooshu u socoto isagoo dareemaya ilmahaaga calooshaada ku jira, jeegareynaya ilaa inta uu ilmogaleenku furmay iyo ilaa inta uu ilmuhu soo dhacay. Haddii ilmogaleenkaagu uu si tartiib ah u furmayo, ama ay nabar qabashadu uu gaabiyey ama uu istaagay waxaa laga yaabaa inuu dhakhtarkaaga ama umulisadu ay yiraahdaan in fooshaada aysan u horumareynin sidii ay ahaan lahayd.

Waa wanaagsan tahay haddii aad nasan karto oo aad isdejin karto – welwelku wuxuu sidoo kale in ka badan u gaabin karaa arimaha. Weydii waxa adiga iyo saygaaguba ama qofka ku taageeraya aad sameyn kartaan si wax u socdaan. Dhakhtarka ama umulisada waxaa laga yaabaa inay soo jeediyaan:

- bedelida booska
- socsoconaya – dhaqdhaqaaqu wuxuu dhiirigelin karaa nabar qabashada wuxuu ka caawinayaa inuu ilmuhu u dhaqaaqo ilaa hoos
- qubeys diiran ama mayrasho
- dhabar masixid
- hurdo yar si aad tamartaada u soo ceshato
- waxaad cunto ama cabto.

Haddii horumarku uu sii socdo inuu ahaado mid gaabiya dhakhtarkaaga ama umulisadaada ayaa laga yaabaa inay ku taliyaan dilaacinta biyahaaga ama gelinta faleebo IV ah oo leh synthetic oxytocin si ay uga dhigto nabar qabashadaada mid aad wax ku ool u ah. Haddii aad daasho ama aad leedahay xannuun aadan maareyn karin, waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad weydiisato fursado ku saabsan xannuun jebin.

“Waxaad u baahan tahay inaad heysato qorshe. Laakiinse ma fili kartid inaad aad u kontoroosho waxa dhacaya. Waxa ugu muhiimsan waa inaad noqotaa mid u warqada sidii suurtogal ah.” Katrina

Marka ilmaha uu ku jiro boos aan caadi ahayn

Ilmaha badidoodu waxay u dhashaan iyagoo madaxa soo hormarinaya, laakiinse qaar waxay joogaan boosas laga yaabo inay caqbadeeyaan dhalmada iyo foosha.

Booska posterior

Tan micnaheedu waxaa weeye ilmaha madaxiisa ayaa gala miskaha isagoo u jeeda calooshaada meeshii uu u jeedi lahaa dhabarkaaga. Waxay keeni kartaa fool dheeraata oo leh dhabar xannuun badan. Ilmaha badidoodu way soo jeesanayaan inta fooshu socoto, laakiinse qaar maya, haddii ilmuhu uusan soo jeesan, waxaa laga yaabaa inaad awoodo inaad adigu bannaanka u soo riixdo ama dhakhtarka ayaa laga yaabaa inuu u baahdo inuu ilmaha madaxiisa soo leexiyo iyo/ama ku caawiyo soo qabato ama bamka faakuumka. Waad caawin kartaa adoo jilbahaaga iyo gacmahaaga ku istaagaya oo bebedelaya ama ruxaya miskaxaaga – tan waxaa sidoo kale loo maleynayaa inay sahasho dhabar xannuunka.

Saluugida xaalada ilmaha ku saabsan

Marmarka qaarkood waxaa laga yaabaa inay jirto waxaad ka saluugsan tahay in ilmaha uu dhiban yahay inta fooshu jirto. Calaamadaha waxaa ka mid ah:

- garaaca wadnaha ilmaha oo ah qaab aan caadi ahayn, gaabinaya ama dheeraynaya
- ilmaha oo caloosha dhaqdhaqaajiya (oo lagu arkay dareere madow cagaar xigga oo la yiraahdo meconium oo ku jira dareeraha ilmaha ku hareeraysan.

Haddii ilmahaagu u muuqdo inuusan si fiican ula qabsaneynin, talaabada ugu horeysa waxaa weeye in si dhow loola socdo garaacista wadnahooda. Ilmahaaga waxaa laga yaabaa inuu u baahdo in si dhakhso ah loo dhaliyo, iyadoo la isticmaalayo soonuuge ama qabatada wax lagu dhaliyo ama lacala qaybta qaliinka lagu dhaliyo.

Dhiiga dhalmada ka dib (oo ka culus dhiigida caadiga ah)

Waa caadi inaad wax yar dhiigto dhalmada ka dib. Badanaa, muruqyada ilmagaleenkaaga ayaa sii wadaya inuu isu soo ururo oo ka hortago dhiigista.
Si kastaba ha ahaatee, dumarka qaarkii waxay helaan dhiig ka culus kii caadiga ahaa, oo loogu yeero a postpartum haemorrhage.

A postpartum haemorrhage wuxuu dhacaa marka hooyo ay lumiso 500ml ama ka badan oo dhiig ah. Waxa ugu caamsan ee keena a postpartum haemorrhage waa in muruqyada ilmagaleenku ay debcaan meeshii ay ka soo ururi lahaayeen. Cirbada(synthetic oxytocin) oo la siiyo ilmaha dhalashadiisa ka dib ayaa caawisa ilmogaleenku bannaanka u soo riixo mandheerta oo yareeya khatarta dhiig xoog badan. Umulisadaada ayaa si joogtaba ah u jeegareyn doonta ilmogaleenkaaga dhalmada ka dib si ay u hubiso inuu adag yahay oo uu isusoo ururayo.

Postpartum haemorrhage wuxuu keeni karaa tiro caqabado ah micnaheeduna wuxuu noqon karaa joogitaan dheer oo isbitaal. Cabaqadaha qaarkood waa daran yihiin laakiinse mar iyo dhif ayey dhimasho keenaan.

Mandheerta la ceshaday

Wakhti wakhti mandheertu kama soo baxdo ka dib marka ilmuhu dhasho saa daraadeed dhakhtarku wuxuu u baahan yahay inuu ka soo bixiyo islamarkiiba tan badanaa waxaa lagu sameeyaa tiyaatarka qaliinka. Waxaa lagu siin doonaa cirbada epidural ama suuxdinta guud.

Hore u imaanshaha: marka ilmuhu soo degdego

Early arrival: when a baby comes too soon

Marka uurka badidiisu qaato inta u dhaxeysa 37 ilaa 42 toddobaad, ma aha waxaan caadi ahayn in ilmuhu u yimaadaan hore. Haddii ilmuhu uu dhasho ka hor dhammaadka toddobaadka 37aad, waxaa loo tixgeliyaa inuu yahay dhicis ama wakhtigii mid ka soo hormaray. Qiyaastii sideed boqolkii ilmood ee ku dhasha Australiya waa dhicis.

Ilmaha waxay dhashaan wakhtigooda ka hor sababtoo ah:

- waxaa jira dhibaatooyinka mandheerta ama ilmagaleenka
- waa uur sida ilmo badan
- biyihii waa dilaaceen
- hooyadu waxay leedahay dhiigkar ama sonkor
- hooyada waxay leedahay infekshin, gaar ahaan kaadi mareenka.

Waxaa sidoo kale jira khatar sare oo ah inay fooshaan wakhtiga ka hor dumarka aan qaadan daryeelka dhalmada ka horeeya oo joogta ah, laakiinse badanaa sababta lama garanayo. Haddii aad leedahay wax astaamo fooled ah ka hor toddobaadka 37aad, la xiriir umulisadaada, ama dhakhtarkaaga ama isbitaalka islamarkiiba.

Way u ammaan badan tahay ilmaha dhiciska ah inay ku dhashaan isbitaalada sida wanaagsan u qalabeysan, balaadhan oo leh khaas ahaan shaqaale loo tababaray xannaaneysna ilmaha yar yar (khaas ahaan kuwa dhashay toddobaadka 33aad ka hor). Haddii aad ku nooshahay goob degmooyinka baadiyaha ah, waa muhiim inaad isbitaalka u tagto sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah si laguugu wareejiyo isbitaal si ka fiican u qalabeysan si loo maareeyo ilmaha dhiciska ah.

Fursadaha inay noolaadaan waxay ku xiran tahay inta uu ilmuhu soo hormaray iyo sida dhakhsaha leh ee loo helo xannaano khibrad leh. Ka hor toddobaadka 26aad ee uurka qiyaastii boqolkiiba lixdan (60/100) ilmuhu way samatabaxayaan markay dhashaan. Toddobaadyada 28aad ilaa 30aad ee uurka boqolkiiba sagaashan iyo sideed (98/100) ilmuhu way samatabaxayaan markay dhashaan.

Khatarta iintu waxay ku xiran tahay sida ilmaha dhiciska ahi yahay. Qiyaastii boqolkiiba 40 ilmaha ku dhasha toddobaadka 24 waxay leeyihiin khatar dhexdhexaad ah ama darran oo iimeed sida garaad dhinaad, indha la'aan, dhego la'aan ama iinta garaadka. Ilmaha dhasha dhammaadka uurka badanaa ma qabaan dhibaato wakhti dheer.

Sababtoo ah xubnahoodu si buuxda umay korin, ilmaha dhiciska ah waxaa laga yaabaa inay qabaan:

- **Dhibaatooyinka sambabada** Ilmaha dhiciska ah badanaa waxay u baahan yihiin caawimaad si ay u neefsadaan sababtoo ah sambabadoodu si buuxda umay korin. Irbadaha steroid ayaa badanaa la siiyaa dumarka ka hor xiliga dhalmada si loo yareeyo khatarta sambabada iyo dhibaatooyinka kale ee ilmaha wakhtigoodii ka hor mara.
- **Apnoea** Tan micnaheedu waxaa weeye ilmuhu wuxuu joojiyaa neefsiga. Way dhacdaa sababtoo ah qaybta maskaxda ee kontoroosha neefsiga si buuxda umay korin. Ilmaha dhiciska ah si aad u dhow ayaa loola socdaa sidaa daraadeed waa la caawin karaa si ay dib ugu bilaabaan neefsiga haddii uu istaago.
- **Quudinta oo ku adkaata** Haddii ilmaha yari uusan wax jaqi karin, waxaa laga yaabaa inay u baahdaan tuubo ilaa ay diyaar ka noqdaan inay jaqaan oo liqaan.
- **Dhibka inay diiranaadaan** Ilmaha dhiciska ah heerkulbeegoodu si hagaagsan uma korin sidaas daraadeed ma kontorooli karaan heerkulka jirkooda. Waxaa laga yaabaa inay u baahdaan in lagu xannaaneeyo humidicrib ama kuleyliyaal khaas ah oo kor sudhan ilaa ay ka weynaadaan si ay u xukumaan heerkulkooda.
- **Cagaarshoowga** Maqaarka ilmaha waxaa laga yaabaa inuu jaalle noqdo sababtoo ah beerka ayaan weli si hagaagsan u shaqeynaynin. Wixii macluumaad dheeraad ah, ka eeg *Ka dib marka ilmahaagu uu dhasho* bogga 86aad.

Ilmaheygu ma samatabixi doonaa?

Caaddi ahaan, toddobaad kasta oo dheeraad ah oo uu ku jiro ilmagaleenka isagoo koraya waxay kordhisaa fursadii ilmuhu uu si nolol ah ugu samatabixi lahaa. Horaanta uu ilmuhu dhasho, waa weynida khatarta samata baxa. Ilmaha dhasha toddobaadka 32aad ee uurka waxay aad ugu eg yihiin inay samata baxaan haddii ay ku helaan xannaano kalkaaliso iyo daawo khaas ah unuga xannaanada degdega ah ee ilmaha dhashay.

Haddii ilmahaagu uu hore u dhashay, dhab ahaantii waa fiican tahay adiga iyo saygaagaba inaad u qabataan ilmahaaga idinkoo isu dhaweynaya, oo maqaaradiinu istaabanayaan si joogta ah wakhti dheer. Waxaa loogu yeeraa "xannaanada kangaroo". Heerkulka degan ee jirkaaga ayaa caawinaya inuu xukumo heerkulka ilmahaaga si aad u siman marka loo eego kobciyaha sababtoo ah ilmahaagu uma baahna inuu isticmaalo tamar fara badan si uu u diiranaado, waxayna u kobcaan

oo u koraan si dhakhso leh. Xannaanada Kangaroo waxay caawineysaa inaad dhistaan xiriirka ilmihiina, waxayna kaa caawineysaa inaad isu dhowaataan. Waxay sidoo kale kaa caawineysaa inaad sameyso oo aad ilaaliso caanahaaga keenidooda. Ilmaha wakhtigooda ka horeeya waxay si fiican ugu koraan caanaha naaska.

Ka hor toddobaadka 24aad, fursada samatabaxa aad ayey u yar tahay xannaano degdeg ahna looma siiyo si joogta ah ilmaha horaantan dhasha. Haddii ay u muuqato in ilmahaagu uu dhasho ka hor toddobaadka 24aad, dhakhtarkaaga ayaa kaala hadli doona tan adiga. Waa muhiim inaad ku lug yeelato go'aanka ku saabsan haddii laysku deyayo in ilmahaaga la badbaadiyo iyo in kale. Si lagaaga caawiyo inaad go'aansato waxa kuu wanaagsan adiga iyo qoyskaaga, dhakhtarkaa ayaa ku siin doona macluumaadka ugu badan ee suurtagalka ah.

Toddobaadka 24aad, heerka samatabaxu weli wuu hooseeyaa, laakiinse waxay u hagaagaan si nolol leh wakhtigaas ka dib. Toddobaadka 28aad, wax ka badan boqolkiiba (90/100) sagaashan ilmaha dhasha way ku samatabaxaan xannaanada takhasuska leh ee unuga xannaanada degdega ah ee dhalashada ka dib.

Haddii aad dooneysid inaad ogaatid wax badan oo ku saabsan dhalashada dhiciska iyo micnaha uu kuu sameynayo adiga iyo ilmahaaga, waad akhrin kartaa *Natiijooyinka ilmaha dhiciska ah: buugga yar ee macluumaadka loogu talagalay waalidiinta*. Waxaa laga helayaa dhakhtarkaaga, ama gal www.psn.org.au

Haddii ilmahaagu uu yahay dhicis ama uu u egyahay inuu dhicisnimo ku dhasho, waxaa laga yaabaa inaad dooneysid inaad weydiiso:

- halka ugu fiican ee ilmahayga wakhtiga ka horeeyaa ku dhalanayo
- maxaa la qaban karaa ka hor dhalashada si loo hagaajiyo fursadaha ilmaheyga
- maxaa dhacaya ka dib marka ilmahaygu uu dhasho
- ka waran haddii uu ilmahaygu uu ku dhasho isbitaal aan lahayn unuga xannaanada degdega ah ee dhalashada cusub (NICU)
- ilmahayga ma naas nuujin karaa
- intee in le'eeg ayuu ilmahaygu ku jirayaa isbitaalka
- sidee buu ilmahayga wakhtiga ka hordhashay uu ku korayaa wakhtiga dheer ee dambe
- xaggee baan ka heli karaa macluumaad badan oo ku saabsan dhalashada wakhtiga ka horeysa?

"Waxaan dhalayey mataano waxaana fooshay toddobaadkii 28aad. Dib haddii aan u eego, waxaan xasuusan karaa anoo jiifa ambalaasta oo u socda isbitaalka iigu dhow ee leh xannaanada takhasuska leh, waan deganaa. Maan baqin. Si uun waxaan u malaynayaa barnaamijyada dabiiciga ah ee aad la qabsaneysid xaaladahan dhibka leh. Waxaad sameynaysaa uun waxaad sameynayso. Xaqiiqdii, ka dib markii ay dhamaatay, waxaan ooyayey maalin dhan. Mataanaha markii koowaad aad ayey u jiranaayeen, si taxadar lehna waa loola socday saddexdii sanno ee ugu horeysay, laakiinse hadda waa fiican yihiin." Carol

Ilmaha baahida khaaska ah leh

Babies with special needs

Ilmaha qaarkood waxay ku dhashaan xaalad oo noloshooda ka dhigeysa kuwa siyaalaha qaarkood kaga duwan kuwa kale, ugu yaraan ilaa wakhti. Waxay dhasheen wakhtigooda ka hor, ama waxaa laga yaabaa inay jiro qabaan ama xaalad saameynaysa sida jirkoodu ama maskaxdoodu u shaqeyso. Ilmahan waxay u baahan yihiin xannaano khaas ah oo isbitaal. Xannaanadooda waxaa kormeeraya dhakhtarka carruurta. Haddii isbitaalkaagu uusan lahayn tasiilaadka ilmahaaga lagu xannaaneynayo, isaga ama iyadu waxaa laga yaabaa inay aadaan isbitaal kale oo ka duwan. Caafimaadka NSW wuxuu leeyahay Adeega Qaadida Xaalada degdega ah ee carruurta iyo ilmaha hadda dhashay (NETS), oo tan kaaga balaminaya baabuur ama diyaarad. Badanaa waa kuu suurtogal adiga ama saygaaga inaad ula safartaan ilmahiina isbitaalka cusub.

Waalidiinta qaarkood hore ayey u ogyihiin in ilmahoodu dhib ku dhici doono, laakiinse waa inuu warku yimaado dhalashada ka dib ama ka hor, waxaa laga yaabaa inaad leedahay dareen adag in lala qabsado. Gadood, xanaag iyo rumeyn la 'aan waa dabeecada wakhtigan. Waalidiin badan, khaas ahaan hooyooyinka, waxay ka welwelsan yihiin inay si uun iyaga loogu eedeeyo dhibka – laakiinse tani aad ugu ma ega sidaas.

Ilmaha qaba dhibaatada caafimaad badanaa wuxuu u baahan yahay inuu isbitaalka joogo wixii daryeel khaas ah ka dib marka hooyadood gurigii aaday, laakiinse aad ayey muhiim kuugu tahay adiga iyo ilmahaaga inaad isbarataan. Waxaa lagugu dhiirigelinayaa inaad tan u sameyso sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah dhalashada ka dib, xitaa haddii ilmuhu uu ku jiro humidicrib.

Waxaa laga yaabaa inaad ka hakato taagashada ama qabashada ilmahaaga marka koowaad. Shaqaalaha isbitaalku waa fahmayaan dareenkaaga waxayna kaa caawin doonaan inaad la qabsato.

Waxaad u baahan tahay intii taageero ah iyo macluumaad ee aad heli karto. La hadlida umulisadaada, dhakhtarkaaga, shaqaalaha isbitaalka, shaqaalaha bulshada ama la taliyaha ayaa laga yaabaa inuu kaa caawiyo. Saa daraadeed waxaan la hadli doonaa waalidiinta ilmaha isku xaalada qaba. Weydii umulisadaada, dhakhtarkaaga, isbitaalkaaga ama Xarunta Caafimaadka Bulshada si ay kuula xiriirsiiyaan urur bulshadeed kugu haboon ama Kooxaha taageerada. Ururadaan waxay ku siin karaan macluumaad iyo taageero adiga iyo qoyskaaga.

Marka ilmahaagu ugu fiican yahay si uu gurigii u aado waa inaad hubisaa inaad la xiriirto Adeega Caafimaadka Carruurnimada Hore ee kuu dhow ama weydii isbitaalkaaga inay kuu sameeyaan xiriirkaan adiga. Adeegyada Caafimaadka Carruurnimada Hore way taageeri karaan, adiga, qoyskaaga iyo ilmahaaga. Waxay tallo ka bixin karaan xannaanada ilmaha dhashay, waxyaalaha aad ka saluugsan tahay koritaanka ee laga yaabo inaad qabto. Waxay bixiyaan jeegaraynta caafimaadka oo joogta ah si wax kasta oo aad saluugto hore looga hadlo. Sidoo kale waa fiican tahay in lala sameysto ballan GP –ga si aad u ogeysiiso ilmahaaga caawimaadkiisa iyo baahida daawo ee socota.

Haddii ilmahaagu uu dhib qabo, waxaad qabi doontaa su 'aalo fara badan. Haka hakan inaad weydiiso. Waa feker fiican inaad su 'aalahaaga qorto si aad u hubiso in dhammaan laga jawaabo.

Dareenkaaga uurka iyo waalidnimada hore: waxay waalidiintu u baahan yihiin inay ogaadaan dhammaan

Your feelings in pregnancy and early parenthood: what all parents need to know

Rog rog joornaalka ama TV –ga bedbedel, waa lagaa cafinayaa inaad ka fekerayso:

- dhammaan dumarka uurka leh waxaa ka muuqatafarxad
- ma jirto hooyo haysata ilmo yar oo dareenta inay daashay ama hawshu ka badatay
- ilmo kasta oo yar oo dhasha wuxuu leeyahay laba waalid oo ay ka go'an tahay oo wadaaga xamuulka shaqada oo aan weligood waxba ku dagaalin
- waalidnimadu waxay ku timaadaa dabiici ahaan.

Markaad uurka leedahay ama aad la qabsaneyso waalidnimada hore, noloshu waxay u muuqan kartaa wax aad uga duwan muuqaalada qurxoon ee joornaalada iyo TV –ga. Taas micnaheedu ma aha in wax kaa khaldan yihiin – in muuqaalada caanka ah ee uurka iyo ilmonimada aanay adiga adiga waxba ku diyaarin.

Xaqiiqdu waa in uurku iyo waalidnimada hore ay yeelan karto kor u kac iyo hoos u dhacba.

Dhacdo kasta oo weyn oo noloshaada ku timaada (xitaa kuwa fiican) waxay sababi kartaa culeys fara badan. Taasi waxay aadaa arooska, shaqooyin cusub, guri ka guurida, ku guuleysiga Lotto ama ilmo dhalida. Cadaadisku wuxuu kaa dhigi karaa mid niyad jabsan. Daal dareemaya – uurku inuu caadi u ahaado dumarka, iyo labada waalidba waalidnimada hore – waxay kugu badinaysaa hawsha. Waalidiinta qaarkood, daalka toddobaadyada ugu horeeya wuxuu noqonayaa mid ka xoog bata.

Taas waxaa soo raacaya, dumarku waxay maareynayaan isbedelada jirkooda iyo heerarka hormoonada isbedelaya ee ku yimid ilmo dhalista ka dib. Waxay sidoo kale baranayaan inay naas nuujiyaan markay u wanaagsan tahay hooyada iyo ilmaha meeshii ay suurtagal tahay, naasnuujinta wuxuu qaataa wakhti aad ku baraneyso. Wixii ah ilmaha yar yar, uma sahlana iyaga inay la qabsadaan aduunkooda cusub. Haddii ilmahaagu uu dhib kala kulmo naasnuujinta iyo xasiloonida, tan laftigeedu way ku saameynaysaa adiga.

Ha la yaabin haddii aad dareento niyad jab marmarka qaarkood labadaba markaad uurka leedahay iyo markaad dhasho ka diba. Waxyaalaha ku caawin kara waxaa ka mid ah:

- la hadlida qof – saygaaga, saaxiib, umulisadaada
- wakhti badan siinta nafsadaada – samee waxaad ka hesho
- iskudeyga inaadan aad u daalin markaad uurka leedahay
- socod aadida
- Balaminta qof aad ku kalsoon tahay inuu xannaaneeyo ilmaha dhawr saacadood si ay kuu siiso waxoogaa ah hurdo aan lagaa qasin.

Ku xirnaanta ilmahaaga

Dumarka qaarkii way ku adkaataa inay gartaan sheekooyinka ay maqlaan ee ku saabsan hooyooyinka "jeclaanaya" ilmahaooda. Way ku farxaan in ilmahoodu halkan joogo, laakiinse ma dareemaan kuxirnaanta dumarka kale, qoyskooda iyo saaxiibadood iyo isgaarsiintu ay ka hadlaan.

Iyaga, cadaadiska ah inaysan lahayn dareen xooggan oo ku saabsan ilmaha iyo lahaaneynin sida dadka kale ay rajeynayaan ayaa ka dhigi karta toddobaadyada ugu horeeya iyo bilaha hooyanimada mid xitaa ka sii adag.

Dareenadaani waa caadi, laakiinse haddii ay noqdaan kuwo kacsan ama laga xoog batey waxaa laga yaabaa inaad u baahato waxoogaa caawimaad ah oo aad ku fahamto sidaad dareemeyso. Waxaad noqon kartaa hooyo fiican oo aan xiriir dhammeystiran la lahayn ilmaheeda. Haddii aad la halgameyso dareeno sidii adoon ku xirmayn ilmahaaga, ama aadn u jeclayn ilmahaaga sidii lagaa rabay, kala hadal umulisadaada, dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo hooyada.

Niyad jabka markaad uurka leedahay

Meesha ugu dhowaan qof waliba uu dareemo niyad jab marmarka qaarkood markuu uurka leeyahay, dumarka qaarkood waxay dareemaan niyad jab wakhti badan. Haddii aad niyad jabsan tahay way kugu adkaan kartaa inaad sheegto sida dareenkaagu khatar uyahay. Waxaa wanaagsan inaad caawimaad hore hesho. U sheeg dhakhtarkaaga ama umulisadaada wax ku saabsan dareenkaaga – waxay ogaan karaan haddii aad dareen niyad jab ah dareemayso uun, ama haddii uu yahay wax ka sii khatarsan.

Had iyo jeer u sheeg umulisadaada ama dhakhtarkaaga haddii:

- dareenkaagu uu hooseeyo wakhti badan
- dambiile ahaan dareemeyso
- aadan ka heleynin waxyaalaha aad badanaa ka hesho
- aad wax badan ooyeyso
- aad isku eedeynayso waxyaalaha noloshaada khalad ka gala
- xanaaq dhow wakhtiga badidiisa
- dhib kala kulmaya dareenkaagu inuu u soo jeedo iyo go'aan qaadashada
- dareemida caawimaad la'aanta ama rajo la'aanta
- dadka kale ka go'ida
- Rabitaanka inaad nafsadaada wax yeesho.

Haddii aad leedahay wax badan oo dareenkaan ah, caawimaad hel, Niyad jabku waxaa loo daaweyn karaa si guul leh. Waxaa wanaagsan inaad wax ka qabato hadda meeshii aad khatar ugu geli lahayd niyad jabka dhalmada ka danbeeya. Dumarka qaarkiis waxaa laga yaabaa inay u baahdaan daawo dejineysa (daawada dejineysa wax badan oo ka mid ah si ammaan ah ayaa loogu qori karaa qofka markuu uurka leeyahay).

Miyaad qabtaa dhibaato caafimaad maskaxeed oo hadda jirta?

Astaamo badan oo ah dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda waxay ka dhigaan waalidnimada wax dhib leh. Haddii ay ku hayso jirada maskaxda sida niyad jab ama dareenkaaga oo isbebedala, waxaa laga yaabaa inaad dareento xanaaq, murugo aad u daran ama mid oohin badan ama aan lahayn sidii aad ilmahaaga yar iyo carruurtaada u xannaaneyn lahayd. Sid kastaba ha ahaatee, waalidiinta qabta jirada maskaxdu waxay noqon kartaa waalidiin wanaagsan.

Halka hooyooyin badan oo hore u qabay ama qaba dhibaatooyin caafimaad maskaxeed ay si wanaagsan ula qabsadaan waalidnimada, uurka iyo dhalida ilmo yar waxay si aad ah u kordhineysaa heerka cadaadiska noloshaada. Heerarka sare ee cadaadiska waxay ka ciyaari karaan qayb weyn keenida dhibaatooyina caafimaadka maskaxda ama jirada ayey sii xumeynayaan.

Haddii aad qabto dhibaatada caafimaadka maskaxda, aad ayey muhiim u tahay inaad u ogolaatid qof inuu ogaado wax ku saabsan wixii saluugsanaan ah ee aad qabto. Waxaad la hadli kartaa umulisadaada, kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha, dhakhtarka iyo/ama shaqaalaha caafimaadka maskaxda. Daaweynta iyo taageerada socota waxay kaa caawin kartaa yareynta iyo xitaa waxay baa'biinayaan astaamaha.

Aad ayey muhiim u tahay inaad hesho taageerada ku haboon intaad uurka leedahay oo aad hubisaa inay sii socoto ilmahaagu markuu dhasho ka dib. Markaad heysato caawimaada iyo taageerada aad u baahan tahay ayaa sidoo kale kaa caawin doonta inaad abuurto iskuxirnaan wanaagsan oo caafimaad qabta una dhaxeysa adiga iyo ilmahaaga, oo dhinaca kale ka xoojineysa kalsoonidaada iyo yareynta inay suurtagal tahay inaad xannuunsan doonto. Helitaanka taageerada dhabta ah wakhtiga saxda ah ayaa adiga iyo ilmahaaga ammaankiina si fiican u ilaalinaya.

Dareemida niyad jab ama welwelida marka ilmuhu dhasho

Ma jirto waxaan caadi ahayn oo ku saabsan niyad jabka, in lagaa xoog bato ama yeelashada fikrado cusub oo cabsi leh markaad ilmaha cusub aad la joogto guriga. Lacala waxaa laga yaabaa inaad aad u daashay, jirkaagu wuxuu ka soo kabanayaa dhalidii ilmaha, waxaanad baraneysaa shaqo cusub oo loolan leh. Laakiinse haddii aad weli dareemeyso niyad jab, welwel, figrado aad ku saluugsan tahay nafsadaada aad ka qabto ama ilmahaaga ama aad dareemeyso iskufilaan la'aan wax ka badan laba toddobaad ka dib markuu uu ilmuhu dhashay, la hadal dhakhtarkaaga guud (GP) ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha, sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah. Waxaa laga yaabaa inuu ku hayo niyad jabka dhalida ka danbeeya ama dhibaatada caafimaadka maskaxda. Xasuuso, haddii hadda ka hor ay kugu dhacday dhibaato caafimaad oo maskaxeed, waa wax caam ah inaad dareento soo noqosho ama nooc dhibaato ah oo ka duwan markaad uurka la hayd ama waalidnimada hore si ay muhiim u tahay inaad la hadasho qof kuu caawin kara sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah.

Sida waafaqsan barnaamijka beyondblue, niyad jabka dhalmada ka danbeeya wuxuu saameeyaa ugu dhowaan 100 kiiba 16 dumar ah oo hooyooyin noqda sannad kasta. Aad bay kuu caawineysaa adiga iyo saygaaga inaad fahamtaan calaamadaha iyo astaamaha niyad jabka dhalmada ka danbeeya saa daraadeed waxoogaa macluumaad muhiim ah oo laga soo qaatay behondblue ayaa halkan lagu daray. Waxaad sidoo kale heli kartaa wax badan oo ku saabsan niyad jabka dhalmada ka danbeeya adoo booqanaya http://www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthood

> *"Intaan uurka lahaa, waxaan dareemay welwel fara badan. Wixii dhacayey uma ekayn wax dhab ah waxaana ka baqayey waxaanan garaneynin – Waligey wax lug ah kuma yeelan doono ilmaha yar yar, saa daraadeed sidee baan u ilaalinayaa kan?"*
> *Jay*

Waa maxay niyad jabka dhalmada ka dib?

Niyad jabka dhalmada ka dib waa magaca la siiyey qaabkaaga farxada iyo xanaaqa oo isbebedeal oo saameyn kara dumarka bilaha ku xigga ka dib markay ilmo dhalaan. Wuu dhici kartaa mar kasta oo ka mid ah sannadka ugu horeeya ka dib marka ilmahaagu uu dhasho wuxuuna bilaabi karaa isla markiiba ama uu si tartiib ah ah u yeelan karaa wuuna jiri karaa bilo badan. Haddii la daayo oo aan la daaweyn, wuxuu isu bedelo karaa niyad jab soo noqnoqda ama uu dib u dhaco ka dib uurka ku xiga ka dib.

Maxaa keena niyad jabka dhalmada ka dib?

Lama hubo waxa sababta dhabta ah keena. Waxaa loo maleynayaa inay jiraan sababo jireed iyo kuwo cilmi nafsiyeed oo wada jira, iyo sidii kale waxyaalo adag oo nafsadaada kugu soo maray. Waxaa laga yaabaa inaad noqoto mid unugul niyad jabka dhalmada ka dib haddii:

- aad hadda ka hor qabtay niyad jabka
- aad dhib ku qabto saygaaga
- aadan heysan taageero badan (caawimaad ficil ah iyo sidoo kale taageero maskaxeed)
- ay jireen tiro dhacdooyin cadaadis badan oo dhammaan isku ururey
- kuwa kale ee qoyskaaga inay qabeen niyad jab ama dhibaatooyin caafimaadka maskaxeed oo kale
- waxaad tahay waalid kelidiis ah
- aad u janjeerto dhinaca fekerka xun – 'adoo ka eegaya waxyaalaha dhinaca xun ee madow'
- aad caqabado kala kulantay dhalmada iyo foosha
- ay jiraan dhibaatooyin ka caafimaadka ilmahaaga (oo uu ka mid yahay ilmaha wakhtigiisa ka hordhashay)
- Aad leedahay ilmo 'dhib badan' (ilmo si sahlan u xanaaqa, ama ay adag tahay in la dejiyo, ama dhib ku qaba naasnuujinta iyo hurdada).

Bilaha yar ee ugu horeeya la xannaaneynayo ilmaha, waa caadi inaad dareento cadaadis, aad leedahay hurdo la qasay iyo isbedelada wixii aad sameyn jirtay. Tani way kugu adkeynaysaa inaad ogaatid waxa ka mid ka ah uun dareenka kacsan ee caadiga ah ee waalidnimada hore, iyo waxa calaamadaha niyad jabku yihiin. Dadka kale ha ogaadeen sidaad dareemeyso oo ha ku caawiyaan. Kala hadal dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha wixii ku saabsan sidaad dareemayso. Way ku caawin karaan oo ay la socon karaan xaalada.

“Niman fara badan ayaa dareemaya dhibaatada masuuliyada ee la socota ilmaha cusub. Saygayga ayaa is weydiiyey liis ah waxyaalo si uu u soo wax kuugu soo iibiyo. Dhab ahaantii wuxuu iskudeyey inuu I caawiyo. Laakiinse waxaan qaban karay wuxuu ahaa sariirta uun jiif oo ooy sababtoo ah aad baan u daalanaa si aan uga fekero wixii aan doonayey. Laakiinse wakhti ma qaadato. Mar haddii aad bilowdo inaad hurdo badan qaadato, wax kastaa waxay u muuqdaan wax aad uga sahlan.” Mina

Ma isku midbaa niyad jabka dhalmada ka dambeeya iyo murugada yar?

Maya. Niyad jabka dhalmada ka dambeeya waa ka duwan tahay murugada yar. Murugada yar waa xili yar oo murugo leh oo soo muuqda saddex ilaa shan maalmood dhalmada ka dib oo saameeya ilaa 100 kiiba 80 dumarka. Dumarka murugada yar qaba si sahal ah ayey u ooyaan, waxaa laga yaabaa inay noqdaan kuwo xanaaq badan oo si sahal ah u xanaaqa marka loo eego sida caadiga ah. Badanaa ma jirto daaweyn gaar ah oo aan ahayn taageerada dareen iyo fahmida qoyska, saaxiibada iyo shaqaalaha isbitaalka.

Ma waxaan ahay hooyo xun haddii aan niyad jabo?

Maya! loolanka hooyanimadu waa kuwo badan waxaana jira waxyaalo badan oo la baranayo. Dumarka badidoodu waxay u baahan yihiin inay noqdaan hooyo wanaajisa wax kasta oo aan heerka fiicnida waxa u ekaan karaa guuldaro. Dumarka qaarkood sido kale waxay leeyihiin rajooyin aan la gaari karin oo ah uurka iyo hooyanimada dhab ahaantana waxaa laga yaabaa inay aad uga duwanaato wixii ay rajeynayeen. Waxyaalahan la rajeynayo waxaa laga yaabaa inay dumarka u keento inay nafsadooda ku eedeeyaan niyad jabkooda oo ay diidaan inay caawimo doontaan. Hooyooyinku waxaa laga yaabaa inay ka welwelaan in lagu shaabadeeyo sidii hooyo xun ama aan iskufilneyn meeshii ay ka garowsan lahaayeen inay wakhti qaadato aad ula qabsato hooyanimada.

Haddii aad dareemeento niyad jab hoose oo aad lumisay xiisaha ama farxada aad u ku qabto waxyaalaha aad caadi ahaan ku raaxeysato, oo aad leedahay afar ka mid ah astaamahaan soo socda laba toddobaad ama wax ka badan, waxaa laga yaabaa inaad qabto niyad jabka dhalmada kadib:

- niyada oo ku hooseysa
- dareen ah inaadan isku filneyn
- dareemayso inaadan ahayn hooyo fiican
- dareemayso in mustaqbalku uusan wax rajo ah lahayn
- dareemayso caawimaad la'aan
- dareemayso dambiile ama ceeb
- welwel ama dareemida cabsi
- u cabsiga ilmaha
- cabsida kalinimada ama bannaanka u bixida
- dareemida inaad daashay, ilmada badan, muruga iyo 'marnaanta'
- goor hore toosida iyo dhib kala kulmida inaad dib ugu noqoto hurdada ama awoodid la'aanta inaad seexato
- cunida waxyar ama cunida wax aad u badan
- dhib kala kulmida dareenkaagu inuu soo jeedo, go'aan gaarida ama xasuusashada waxyaalaha
- ka fekerida inaad naftaada wax yeesho ama doonida inaad dhimato
- si joogta ah uga fekerida ka cararida wax kasta
- ka welwelida inuu saygaagu kaa tegayo
- guud ahaan ka fekerida wax ku saabsan wax xumi inay ku dhacaan ilmahaaga ama saygaaga.

Ha ceebsan dareemadaan – dumar fara badan sidaan ayey dareemaan. Arag dhakhtarkaaga ama kala hadal kalkaalisadaada caafimaadka qoyska iyo ilmaha sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah.

Xaaladaha qaarkood waxay kaa dhigi karaan qof nugul dareenkeeduna hooseeyo ama xoog bato intay uurka leedahay ama toddobaadyada yar ee ugu horeeya ee aad guriga la joogto ilmahaaga:

- maad qorsheyn inaad uur qaado
- hadda ka hor ayaad dhibkaan soo martay ama ilmo kaa dhintay
- dareemida inaad kali tahay iyo taageero darada
- dhibaatada lacageed
- dhibaatooyinka xiriirka guur
- niyad jab inuu kugu dhacay ama dhibaatooyin caafimaad maskaxeed wakhti hore oo la soo dhaafey
- isticmaalida aalkolada ama daroogooyinka kale ama la qabsiga ku dheganaanta
- wax sare ka filitaanka nafsadaada iyo dareemida in aadan fulineynin – lacala waxaad dareemeysaa inaadan la qabsaneynin, inaadan wax kugu filan qabaneynin maalinta, ama waxaad dareemaysaa in kuwa kale ku xukumayaan/wax ka sheegayaan
- ka fogeynta nafsadaada dadka kale.

Ma ogtahay in sidoo kale nimanku ay khatar u geli karaan PND?

Waxaa laga yaabaa saygaagu inuu ku dhibtoonayo inuu la qabsado tanina sidoo kale waxay saameyn kartaa dareenkooda xitaa. Iyadoo taxadarka oo dhammi saaran yahay hooyada iyo ilmaha, cadaadiska nimanka badanaa dhacaa isagoon la garan mana helaan taageeradii ay u baahnaayeen.

Dhammaan waalidiinta cusub – oo aan ahayn hooyooyinka oo kaliya – waxay u baahan yihiin inay dhawraan fiyoobaantooda maskaxiyan iyo jir ahaanba. Saa daraadeed:

- waa inaad hubisaa inaad wakhti u heysato nafsadaada, ka sokow shaqo iyo qoyska.
- Iskudey inaad sii wadato hiwaayada muhiimka ah iyo waxyaalahaad xiiseyso sida ugu badan ee suurtogalka ah.
- Kala hadal saaxiibada iyo qoyska dhow wax ku saabsan dareenkaaga iyo wixii aad saluugsan tahay.
- La hadal kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha ama GP haddii aad ka welwelsan tahay sidaad ula qabsaneysid.

❖

Haddii aad dooneysid inaad cid kala hadasho dareenkaaga hooseeya ama niyad jabakaaga intaad uurka leedahay ama markaad guriga la joogtid ilmahaaga, wac:

- Khadka Waalidiinta ee Tresillian (02) 9787 0855 (Goobta Magaalada weyn Sydney) ama 1800 637 357 (gobolada NSW) – 24 saacadood, 7 maalmood toddobaadkii.
- Karitane Careline 1300 227 464 (1300 CARING) – 24 saacadood, 7 maalmood toddobaadkii.

Sidee baa niyad jabka dhalmada ka danbeeya loo daaweeyaa?

Qof kasta wuxuu leeyahay baahi ka duwan ka kale. Daaweynta waxaa ka mid noqon kara tiro talaabooyin ah oo ay ku jirto la talinta, daaweynta, iscaawinta iyo adeegyada taageero ee kale.

Jirada maskaxda ee dhalmada ka danbeysa

Jirada maskaxda ee dhalmada ka danbeysa maaha wax caam ah. Laakiinse waa khatar waxayna isla markiiba u baahan tahay daaweyn. Waxay bilaaban kartaa wakhti kasta laakiinse badanaa waxay bilaabantaa afar ilaa lix toddobaad gudahood dhalmada ka dib. Astaamaha waxaa ka mid ah:

- isbedbedel dareen oo daran
- waxyaalo aad rumeysan tahay oo aan caadi ahayn, fikrado iyo rayi (khiyaali)
- aragtiyo dhalanteed ah-arkida, maqlida ama urinta waxyaalaha aan halkaas joogin
- dabeecada aadka u xun iyo waxaan looga baran dabeecad ahaan
- rajo beel xad dhaaf ah
- ka goosiga dadka
- ka fekerida ama hadlida waxyaalaha dhimashada ama dhihida waxyaalaha sida ‘waad ka fiicnaan kartaan la’aantay’.

Jirada maskaxda ee dhalmada ka dib waxay saameysaa hal ama laba dumar ah boqolkii hooyo ee kasta. Waxay aad ugu dhow dahay inay saameyso dumarka hore loogu sheegay jirada maskaxda, ama leh xubno qoyska ah oo jiradaan qaba.

Daaweynta waxaa badanaa ka mid ah isbitaal dhigida, daaweynta iyo caawimada ilmaha in la xannaaneeyo.

Sida arimaha dayacaada iyo waxyeeladu u saameyn karaan uurka iyo waalidnimada hore

Carruurnimo waxyeelada ama dayacaada

Dumarka qaarkood soo maray waxyaalahan waxay dareemaan si wanaagsan markay uurka leeyihiin iyo waalidnimada. Laakiinse kuwa kale, inaad uur yeelato ama inay waalid noqdaan iyaga nafsad ahaantoodu waxay dibada u soo saari karaan dhibaatooyin. Waxay noqon kartaa xusuus xannuun badan waxyaalihii hore ugu dhacay ama waxay ka dhigi karaan dadka inay noqdaan kuwa aad uga welwela nooca waalid ee ay noqon doonaan.

Dadka qaarkii waxay ka welwelaan inay noqon doonaan waalidiin sidoo kale carruurtooda dayaca ama waxyeeleeya. Waxyaalo aad sameyn karto:

- Dadka qaarkii waxay ka welwelaan inay noqon doonaan waalidiin sidoo kale carruurtooda dayaca ama waxyeeleeya. Waxyaalo aad sameyn karto:
- Qof kala hadal sidaad dareemeyso. Dumar fara badan oo uur leh ayaa waxay u arkaan in xaqiiqdii hadalku uu caawinayo waxaana jira adeegyo ku caawinaya. Umulisadaada ayaa kula xiriirin karta shaqaalaha bulshada ee isbitaalka, la taliyaha ama adeegyada kale.
- Haddii aad dooneysid inaad hagaajiso xirfadahaaga waalidnimo, waxaa jira dad ku caawin kara. Umulisadaada ayaa kuu gudbin karta adeegyada. Ama weydiiso taageero saaxiib ama qaraabo aad tixgeliso xirfadooda waalidnimo (dadka badidiisu way ku farxi doonaan – kuna ammaanan yihiin – in la weydiiyo).

Waxyeelada galmada

Qiyaastii saddexdii mid ilaa afartii dumar ah waxay la kulmaan wax ka mid ah waxyeelada galmada noloshooda. Kuwo badan oo ka mid ah wax dhib ah kalama kulmaan uurka ama waalidnimada. Laakiinse marmarka qaarkood waxa ay soo mareen waxay u keeni kartaa dhibaato dheeri ah uurkooda, waalidnimada hore iyo ilmo dhalida. Dareenkii wakhtii hore ee la soo dhaafay waxaa laga yaabaa inuu soo noqdo. Waxaa laga yaabaa inaad dareento inaadan la qabsaneynin. Haddii aad welwel dareento wakhtigan, la yaab ma leh. Waa jawaabta caadiga ah ee xusuusta wakhtigii adkaa.

Dumarka qaarkood, soo marida waxyeelada galmadu waxay ku adkeysaa inay u ogolaadaan dadka kale – xitaa aqoon yahanada caafimaadka – inay taabtaan jirkooda. Waxaa laga yaabaa inay dhib kala kulmaan ay kula qabsadaan nidaamyada caafimaadka qaarkood, ama xitaa dhalida laftigeeda. Haddii tani ay dhib kuu keento, waxaad caawimaad ka heli kartaa shaqaalaha bulshada ee isbitaalka ama la taliyaha. Waxay la shaqeyn karaan umulisadaada ama dhakhtarkaaga si loo hubiyo inaad dareento sida ugu raaxada badan ee suurtagalka ah.

Uma baahnid inaad faahfaahin gasho ku saabsan waxyeelada galmada teedna. Shaqaalaha bulshada ama la taliyaha ayaa kaa caawin kara intaad qorsheyso dhalmada, u diyaargarowdo waalidnimada iyo inay kaa caawiyaan wixii welwel ah ee ku saabsan xiriirka saygaaga ama qoyskaaga iyagoon ogaaneynin faahfaahinta.

Waxyaalaha kale ee laga yaabo inay ku caawiyaan waxaa ka mdi ah:

- u ka xaysashada saaxiib ama qof kale oo ku taageeraya baaritaanada iyo ballamaha kale ee caafimaadka
- la hadlida saaxiib
- weydiishada in baaritaanada caafimaadka iyo daaweynta marka koowaad laguu sharxo. Haddii ay kula tahay in wax dhib ku qabi doonto, weydiiso haddii ay jirto fursad kale
- xasuusashada waxyaalaha kugu soo dhacaya iyo dareemida cabsida ama inaadan ammaan ahayn waxay u noqon kartaa waxay soo mareen dumarka soo arkay waxyeelada galmada. Haddii tani ay kugu dhacdo, waxaa laga yaabaa inay kaa caawiso la hadlida qof aadna xasuuso nafsadaada inaad hadda ammaan tahay.

Wixii macluumaad ah iyo taageero, la xiriir adeega waxyeelada galmada ee isbitaalka xaafadaada ama Xarunta Caafimaadka Bulshada ama Xarunta Dhibka Kufsiga NSW ee 1800 424 017.

Xiriirka guurka uurka iyo waalidnimada hore

Relationships in pregnancy and early parenthood

Waalid noqoshada – diyaar u noqo waxoogaa isbedelo ah

Dad farabadani diyaar uma ah isbedelada in waalid noqoshada ay u keenayso xiriirkeeda guur. Isbedelka noqoshada lamaane leh wakhti ay wada qaataan nafsadooda iyo midba midka kale iyo waalidnimada ilmo yar waa mid weyn.

Digtoonaada sayga iyo sayda uurka lahow!

Sababtoo ah qofka dumarka ah waxay sidaa ilmo, badanaa waa sahal in qof dumar ah oo uur leh inay isku xirto ilmaha iyo inay la qabsato fekerka ah waalid noqoshada. Laakiinse adiga, waxaa laga yaabaa inaysan sahal ahayn. Waxaa jira siyaalo sahlan oo lagu ogaado in ilmahaagu ka hor intaan isaga ama iyadu aysan imaan, iyo inaad la qabsato fekerka inaad waalid tahay hadda.

- Halkaas u joog sawirada ultrasound ka ah. Waa waayo aragnimo awood leh si aad u aragto ilmahaaga marka ugu horeysa.
- La hadal saaxiibada kale ee waalidka ah. La hadal waalidkaaga. Wax ka weydii dareenkooda iyo khibradooda.
- Haddii aad ka welwelsan tahay wax ku saabsan la joogida saygaaga intaad foolanayso oo dhalayso, kala hadal iyada wax ku saabsan. Weydii waalidiinta kale ee ku saabsan khibradooda foosha oo la hadal umulisada – tani waxay ku siin kartaa feker waxaad fileyso.
- Aad saygaaga fadhiyada waxbarashada ilma dhalinta (labaduba waa laba waalid, oo aan ahayn hooyooyin), weydii haddii aad socdaal aadi karto ee unuga dhalmada/ka dhalinta isbitaalka si aad u aragtid siduu u eg yahay.
- Mar allaale markaad keento, oo aad dareento ilmaha oo wax laadaya.
- Ku lug yeelo xannaaneynta ilmaha sida ugu dhakhsaha badan dhalashada ka dib. Wax badan bay u qabaneysaa intii aad siin lahayd saygaaga nasasho: waxay kaa caawineysaa inaad dareentaa kalsooni badan oo ku saabsan waalidnimada oo aad u dhawoowdo ilmaha xitaa.

Waalidiinta ugu danbeyntii

Dadka qaarkii waxay la tahay inaad ilmo dhashaa ma bedeli doonto xiriir badan iyo in ilmaha uu ku filnaan doonto qaab nololeedkeeda. Laakiinse qaab nololeedkaagu wuu isbedeli doono. Iyadoo laga fekerayo wax ku saabsan iyo la qabsiga fekerka ka hor intuusan ilmaha iman waxay caawineysaa inay kuu diyaariso maskax ahaan isbedeladaan. Waxyaalo aad ka fekeraysa:

Dhammaan ilmaha yar yar way kala duwan yihiin. Kaagu wuxuu imanayaa shakhsiyad kaliya iyo damciyo. Sida qof kasta oo kale oo noloshaada ah, waxaa jira waxyaalo ku saabsan ilmahaaga inaadan isbedeli Karin. Waxaad u baahan doontaa inaad wakhti ku lumiso ogaanshaha, fahamka – iyo oo baranaya inay la noolaadaan – qofkaan yar siday yihiin oo kaliya.

Maaha oo kaliya ilmaha koowaad inuu bedelo waxyaalaha. Imaanshaha carruurta kale sidoo kale waxay saameysaa xiriirka u dhaxeeya waalidiinta, iyo xiriirka u dhaxeeya waalidiinta iyo carruurtooda.

Ilmuhu wuxuu leeyahay dabeecada bedelaada xiriirada kale xitaa, khaas ahaan waalidka lamaanaha. Dumarka qaarkood waxay u arkaan in hooyooyinku inay adkeeyaan xiriirka ay la leeyihiin hooyadood, tusaale. Sayada qaarkood waxaa laga yaabaa inay u arkaan isbedelkaan mid yara hanjabaadaya ('waxay weli la joogtaa hooyadeed mar labaad…'). Laakiinse tan micnaheedu ma aha inay ka tegayso saygeeda. Waa arin dabiici ah dadka qaarkii inay dareen ku soo dhowaanaya hooyooyinkood (ama hooyooyin kale oo muuqda) wakhtigaan.

> *"Haddii aad say tahay, ka hadlida ilmaha waxay kaa caawineysaa inaad dareento ku xirnaansho iyo ku lugyeelasho. Laakiinse the sawirka ultrasound dhab ahaantii wuu na caawiyey xitaa – taasi waa markii ilmuhu uuba noqday wax dhab ah."*
> *Mark*

Waayo aragnimada iska bedelida ahaansha hal say ka dibna say iyo waalid waxay u noqon kartaa wax ka duwan qof kastaa. Haddii aad tahay midka sameynaya kobcinta badideeda ee ilmahaaga maalmaha ugu horeeya, waayo aragnimadaadu waxay noqonaysa mid ka duwan saygaaga tiisa. Weli isku wakhti, saluugsanaan badan iyo waayo aragnimadu waxay noqon doontaa iskumid. Arag tusaalayaasha hoose. Ayeysan ku demining liiska khasaaraha ee waalidiinta qaarkood dareemayaan – dadka badidiisa waxay ka helaan wax badan faa'iidada waalid noqoshada inka badan intii ay u sameyn lahayd.

Dumarka waxaa laga yaabaa inay dareemaan

- Waxaan lumiyey aqoonsigii aan hore u lahaa.
- Waxaan yeeshay aqoonsi cusub oo hooyanimo.
- Waxaan la yeeshay xiriir ka duwan saygayga isla intaan baraneyno waalid wada noqoshada.
- Waxaan la yeeshay xiriir cusub ilmahayga.
- Wakhti yar baan u helaa nafsadeyda.
- Waxaan u helaa wakhti yar oo aan la qaato saygayga iyo wakhti ka yar oo ah intaan wada joogno ama hadlayno.
- Maxaa ku dhici doona nolosheenii galmada?
- Waxaan lumiyey aqoonsigeygii shaqo.
- Waxaan lumiyey qaabkaygii jirka.
- Waxaan lumiyey kontoroolkii aan jirkayga ku lahaa.
- Waxaan lumiyey kontoroolkayguu waxaan caadi ahaanta u sameyn jiray.

Saygayga iyo sowjadu waxaa laga yaabaa inay dareemaan

- Waxaan lumiyey aqoonsigii aan hore u lahaa.
- Waxaan helay aqoonsi cusub waalid ahaan.
- Waxaan la yeeshay xiriir ka duwan saygayga isla markaan baraneyno inaad waalidiin wada noqono.
- Waxaan la yeeshay xiriir cusub ilmahayga.
- Waxaan u halay wakhti yar nafsadayda.
- Waxaan u helay wakhti yar oo aan la qaato saygayga iyo wakhti yar oo ah wada joogida iyo wada hadlida.
- Maxaa ku dhici doona nolosheena galmo?
- Waxaan la yaabaa ilaa intay noloshaydu isbedeli doonto?
- Maxaa ku dhici doona wakhtigeyga saaxibadey?
- Wakhti ma u heli doonaa nashaadka aan ka helo.

Dareenka marna kor ah marna hoos – tallooyin aad kula qabsanaysid

- Xasuusi nafsadaada in qaar ka mid ah dareenada maskaxda ee kore iyo kuwa hoose iyo muranku waa idiin caadi labadiinaba. Waa caaddi wakhti kasta – laakiinse khaas ahaan uurka iyo waalidnimada hore markaad labadiinuba aad la qabsaneysaan isbedelada waaweyn.
- Isla wadaaga dareenkiina. Tani waxay idinka caawin doontaa inaad isfahamtaan oo istaageertaan. Inkastoo ay badanaa tahay qofka dumarka ah ee uurka leh qofka dareenka iyo welwelku hayo, ma tihid ka keliya ee u baahan taageero. Saygaaga wuxuu sidoo kale haysata isla welwelkaas.
- Xasuuso saygaagu maaha inuu maskaxdaada akhrinayo. haddii mid idinka mid ahi uu dareemo inaadan helaynin fahamka iyo taageeradaad u baahneyd, ka hadal.
- Ka hadal isbedelada suurtagalka ah ee noloshaada ee waalid noqoshadu ay keeni doonto. Tan waxaa laga yaabaa inay ka mid tahay isbedelada lacageed, wadaagida khaqooyinka guriga, wadaagida daryeelka ilmahaaga, isbedelada noloshaada bulshadeed, wakhti yar oo aad bannaanka u bixi kartaan lammaane ahaan ama isbedelada noloshaadii shaqo. Ka feker wax ku saabsan sidaad ula qabsan doonto isbedeladaan.
- Xasuuso in waalidiintu ay weli u baahan yihiin 'wakahtiga lammaanaha'ka dib marka ilmuhu uu dhasho. Tani waa qayb ka mid ah koolada xoojisa xiriirka markaad noqotaan waalidiin. Iskudey inaad heshid saaxiixo iyo qaraabo ilmahaaga kuu heysa markaad waalid ahaan wakhtiga wada qaadaneysaan, ama wakhtiyada qaarkood midkiin ama labadiinu inaad heshaan saacado yar oo hurdo.

"Markii aan ku faraxsanaa wiilkayga yar, diyaar uma ahayn waayida u dhowaanshaha xaaskeyga. Waxay ugu qaadatay bilo badan inaad dhiso xiriirka galmada iyo jacaylka ee aan hore ugu raaxeysan jirnay" Lex

Qalalaasaha qoyska

Qalalaasaha qoyska wuxuu ku leeyahay saameyn weyn caafimaadka qoysaska, khaas ahaan dumarka iyo carruurtooda. Qalalaasaha qoyska sidoo kale waa dembi – dembi saameeya dhammaan noocyada dumarka ee dhammaan noocyada asalada ay ka soo jeedaan.

Qalalaasaha qoyska maaha in lagu feeray ama wax lagugu dhuftay oo kaliya. Wuxuu micnahiisu noqon karaa waxyaalo kale oo la sameeyo si lagu kontoroolo oo loogu xoog sheegto qof kale, sida:

- u hanjabida
- kugu khasbaya inaad sameyso waxyaalo galmo ah markaadan dooneynin
- kontoroolida lacagtaada
- kaa joojinta inaad aragto saaxiibadaa iyo qoyska.

Cilmi baaris ayaa noo sheegaysa:

- dumar farabadan ayaa la kulma qalalaasaha qoyska markii ugu horeysay intay uurka leeyihiin
- dumarka hadaba ku dhex nool qalalaasaha qoyska, dagaalka wuu sii xumaadaa markaad uurka leedahay.

Qalalaasaha qoyska wuxuu saameyn karaa ilmaha ka hor intaysan dhalan. Marmarka qaarkood sababtoo ah waxaa weeye hooyadood ayaa jir ahaan la dhaawacay. Laakiinse cilmi baaris cusub ayaa sidoo kale muujinaysa in caaddiska ku dhexnoolaanshaha qalalaasaha (haddii uu yahay qalalaasaha jireed ama nooc kale oo qalalaase ah) wuxuu ku leeyahay saameyn weyn dumarka uurka leh. Wuxuu saameyn karaa sida ilmahoodu uu u korayo. Ilmaha dumarka ee uu saameeyey qalalaasaha qoyska markaad uurka leedahay waxaa laga yaabaa inuu yeesho miisaan hoose uu ku dhasho, waxaana laga yaabaa inuu ku dhasho dhibaatooyina maskaxeed iyo bulsheedba (xitaa haddii aysan arag qalalaase ka dib markay dhashaan).

Tani waa sababta dhaamaan dumarka ay kugu dhow dahay inay weydiiyaan wax ku saabsan qalalaasaha umulisadooda ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha.

Waxaa laga yaabaa in lagu weydiiyo hal mar wax ka badan – waa qayb ka tirsan wixii la qaban jiray ee ah daryeelka caafimaadka NSW. Uma baahnid inaad suáalo ka jawaabtid ku saabsan qalalaasaha haddii aadan dooneynin, laakiinse waa muhiim inaad ogaatid in qalalaasuhu uu yahay arin caafimaad. Haddii aad u sheegto shaqaalaha caafimaadka inuu ku heysto qalalaasaha qoysku iyo inaad baqayso, waxay ku siin doonaan caawimaad ah kula xiriirsiinta adeegyo ku caawin kara.

Haddii aad ka baqaysan tahay ama aad ka welwelsan tahay ammaankaaga ama ammaanka carruurtaada, waxaad awoodaa:

- inaad wacdo booliiska ama hoyga magangalka dumarka
- u sheeg qofaad ku kalsoon tahay (saaxiib, umulisadaada, dhakhtarkaaga ama shaqaalaha caafimaadka)
- aad meel ammaan ah
- isticmaal sharciga inuu ku ilaaliyo adiga iyo carruurtaada – kala hadal booliiska ama maxkamada xaafada wax ku saabsan sidii aad caawimaad u heli lahayd
- samee qorshaha ammaanka lacala haddii adiga iyo carruurtaada ay noqoto inaad si dhakhso ah u baxdaan.

Waxaa jira la talin bilaash ah, caawimaada caafimaad iyo macluumaadka ee loogu talagalay qof kasta oo la waxyeelay ama wax lagu dhuftay. Adeegyadani waxay ku saleysan yihiin isbitaalo badan.

Waxaad sidoo kale wici kartaa Khadka Taleefanka Qalalaasaha Qoyska 1800 656 463 ama TTY 1800 671 442 (bilaashna ah 24saac maalintii, 7 maalmood toddobaadkii). Adeegan wuxuu ku siin karaa faahfaahinta hoyga dumarka ee kuugu dhow, qorshayaasha caafimaada maxkamada iyo adeegyada kale.

Haddii aad khatar ku jirtid, ka wac booliiska 000.

Marka ilmuhu dhinto

When a baby dies

Marmarka qaarkood, uurku wuxuu leeyahay dhammaad murugo leh marka ilmaha aad ku weydo dhicin, uu dhinto intuusan dhalan ama isla markiiba dhinto markuu dhasho.

dhicinta

Dhicintu waa wax guud, oo shanti uurba mid uu ku dhammaado dhicin. Badidoodu waxay dhacaan 14ka toddobaad ee ugu horeeya, laakiinse wixii luma ka hor toddobaadka 20naad waxaa loo yaqaan dhicin.

Marka dumar fara badan aysan qabin dhib joogta ah oo ay ka qaadaan dhicinta hore, kuwa kale waxay u arkaan baa'ba. Mid ka mid ah dhibaatooyinka ugu xun wuxuu noqon karaa in dadka kale aysan had iyo goor fahmin muruqo intee le'eg oo aad dareemi kartaa marka ilmo kaaga lumo sidaan oo kale. Inkastoo aad fili karto faham haddii ilmahaagu caloosha ku dhinto ama uu dhinto markuu dhasho ka dib, dad badan ma gartaan inaad weli dareemi karto murugo ilmahaas aan sida buuxda u qaabeysmin.

Dareemida inaad dembiile tahay waa qayb ka mid ah murugada dhicinta ka dib mana aha waxaan caam ahayn. Waxaa laga yaabaa inaad u maleyso dhicinta inay keentay waxaad sameysay (ama aadan sameyn). Waxaa ku caawineysa inaad la hadasho qof fahmaya waxaad mareyso. Tani waxay noqon kartaa qof dumar ah oo kale oo dhiciyey, shaqaalaha bulshada ee isbitaalka, la taliyaha, dhakhtarka ama umulisada.

Dumarku waxay bilaabaan inay soo saaraan caannaha naaska laga bilaabo qiyaastii toddobaadka 16 ee uurka, ilmaha kaa dhintay heerkaan uurka, jirkaagu wuxuu marayaa isbedelo hormoono caadi ah iyo soo saarida caanaha naaska waxayna kordhin doontaa ilaa maalmaha yar ee ugu horeeya. Waxaa laga yaabaa inaad aragto dareenka naasaha oo buuxsama, jilicsanaan iyo suurtagalnimada caanaha naaska ee ka da'aya. Iskuday inaad iska ilaalisid wixii kicinaya naaska oo isticmaal oraahda debecsan si ay kaaga debciso raaxodarada haddii loo baahdo. Cadaadiska qabow waxaa laga yaabaa inuu dejiyo. Xannuun jebiyaha miiska laga gato sida baarsatamoolka ayaa laga yaabaa inuu caawimaad badan yahay. Naasahaagu si dhakhso ah ayey u degayaan.

Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan dhicinta, ka eeg *Caqabadaha uurka* bogga 124aad.

Ilmaha caloosha ku dhintay iyo ka dhintay markuu dhashay ka dib

Marka ilmaha yari ku dhinto ilmogaleenka ee uu dhasho ka dib toddobaadka 20aad ee uurka, waxaa loo yaqaan ilmaha caloosha ku dhinta meeshii lagu oran lahaa dhicin.

Dhammaan carruuraha yar yar ee Australiya ku dhasha, ugu dhowaan boqolkiiba hal baa caloosha ku dhinta ama islamarkiiba dhinta markuu dhasho. Waa wax dhici kara ilmaha miisaanka dhalashadiisu hooseyso ama ilmaha leh dhibka koritaanka.

Wax kastaba ha noqoto dhimashada ilmahaagu, murugada adiga iyo saygaagu aad dareemaysaan waxaa laga yaabaa inay idinka xoog badato. Isbitaalada badidoodu waxay leeyihiin shaqaale si khaas ah loo tababaray si ay u caawiyaan waalidiinta laga dhintay. Iyo sidoo kale la talinta, waxaad heli doontaa fursada aad wakhti la qaadan karto oo aad ilmahaaga ku qabato, haddii aad dooneyso. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad awoodo inaad gurigii aado ka dibna aad soo noqoto oo aad wakhti badan la qaadato ilmaha. Dadka qaarkii waxay u arkaan in tani ay ka caawineyso fahamka xaqiiqda dhimashada ilmaha oo ay u ogolaato inaad sharaxdo murugadaada.

Waxaa laga yaabaa inaad doonayso inaad iska ilmahaaga – siwarada, timaha laga jaray ama daabacaada gacanta, tusaale. Waxaa laga yaabaa inay suurtagal noqoto inaad u qubeyso ilmahaaga oo aad fiidiyow ka qaado wakhtigaad joogto. Mar labaad, dadka qaarkii, waxyaalahan waxay ka caawinayaan inay si fiican ula qabsadaan murugadooda.

Tiiraanyada ilmahaas dhintay waa wax shakhsi ah. Way ku kala duwan yihiin qofba qofka kale iyo dhaqanba dhaqanka kale. Waxa ugu muhiimsan waxaa weeye in baahidaada iyo doorashooyinkaada loola dhaqmo si xushamad leh. Haddii ay jiraan waxqabadyo diimeed ama dhaqameed oo aad dooneysid inaad raacdo, shaqaalaha isbitaalku ha ogaado.

"Waayida Rebecca waxay ahayd waxaan soo maray nolosheyda dareen ahaan ku reebto. Qabashadeeda iyo aas u sameynta ayaa ii ogolaatay inaan yeesho dareen u dhowaansho ah." David

SIDS iyo Carruurta NSW way taageeraan waalidiinta iyo qoysaska waayey ilmo intuu uurka ku jiray, markuu dhasho ama yaraantiisa iyo carruurnimada ilaa da'da lixda sanno ah. Haddii aad soo martay dhicin, uur ilmuhu kaa dhinto, iska soo ridida, caloosha ku dhimashada iyo intuusan dhalan dhimashada ama dhimashada ilmaha yar ama ilmaha ee sabab kasta oo kale waxaad la xiriiri kartaaKhadka Dhimashada 24kii saac oo ah 1800 651 186 wixii macluumaad ah, taageero iyo la talinta.

❖

Maalinta Xasuusadka dhimashada ilmaha yar ee dhintay iyo Uurka

15 ka Octoobar sannad kasta, waalidiinta iyo qoysaska Australia oo dhan waxay sharfaan ilmahooda ku dhintay dhicinta, caloosha, ama sababaha dhalashada ka dib. Wixii macluumaad dheeraad ah gal http://15october.com.au

"Murugadeyda ugu weyn waxay ahayd weligay ma awoodin inaan arko Rebbeca oo indhaheedu furan yihiin, sawirada aan ka sameynay gacanteeda iyo raadkeeda waxay aad iigaga qaalisan yihiin lacag kasta aduunkan. Markaan uurka yeeshay ee labaad, waxaan bedalay dhakhaatiirta ilaa aan ka helay mid dhab ahaantii fahmay cabsideyda dhan ee ah in laga yaabo inaan waayo ilmaheygaan cusub." Lindy

Waa kuu caadi adiga iyo saygaaga inaad dareentaan xanaaq iyo xitaa aad la yaabtaan haddii adiga ama dadka kale laydinku eedayn lahaa dhimashada ilmahaaga. Waxaa laga yaabaa inaad ka welwelsho uurka kale inuu ku dhamaado isku si. Way caawineysaa in waxyaalahan laga hadlo dhakhtarka, umulisada, la taliyaha murugada, ama shaqaalaha bulshada ee isbitaalka.

Ka dib markaad isbitaalka ka baxdo waxaa laga yaabaa inaad hesho inaad qabto su'aalo badan ee toddobaadada ama bilaha ku xigga ilmaha aan weli dhalan ama dhimashada ilmahaaga dhashay. Shaqaalaha bulshada ee isbitaalkaaga ayaa la helayaa inuu ka hadlo arimo kasta ama wixii aad saluugsan tahay, micno ma leh inta ka soo wareegtay.

Marka ilmaha yari dhinto, isbitaalku wuxuu ku siin doonaa macluumaadka ugu badan ee suurtagalka ah ee ku saabsan wixii keenay dhimashada ilmahaaga. Si aad uga ogaato wax badan oo tan ku saabsan, waxaa lagu weydiin doonaa inaad raali ka noqoto baaritaanka dhimashada ka dib, oo suurtagal ah in adiga iyo ilmahaagaba la baaro.Tani waxay noqon kartaa niyad xumo leh. Kuma khasbanid inaad ogolaatid baaritaanada dhimashada ka dib ama baaritaanadaba laakiinse xasuuso in ogaanshaha wax badan oo ku saabsan sababta ilmuhu u dhintay waxay ka hortegi doontaa dhibaatooyinka isku mid ka ah ee uurka mustaqbalka. Mar labaad la hadlida umulisada, dhakhtarka, shaqaalaha bulshada ee isbitaalka iyo saygaaga ayaa kaa caawin karta inaad go'aamadaan gaadho.

Markaad ku weydo ilmo midkood dhicin ama isagoo caloosha ku dhinta, waxaa laga yaabaa inay faa'iido badan tahay inaad wakhti la qaadato waalidiin kale ee isla waxaan soo maray. Si aad u hesho koox taageero oo kuu dhow, la xiriir SIDS iyo Carruurta NSW 1800 651 186 (adeegu waa 24 saac) ama gal www.sidsandkidsnsw.org

Kala talinta hidaha ka dib marka ilmuhu dhinto

Maalmaha, bilaha iyo toddobaadyada ku xiga dhicinta ama dhimashada ilmahaaga, la taliyayaasha, dhakhaatiirta, umulisooyinka iyo shaqaalaha bulshada ayaa ku siin kara taageero fara badan. Taageeradaan waxay kaa caawin kartaa inaad la qabsato oo aad fahamto dareenkaaga ku saabsan wixii dhacay.

Si kastaba ha ahaatee, marka wakhtigu socdaba, waxaa laga yaabaa inaad doonto inaad ka fekerto la talinta hiddaha gaar ahaan haddii ay kugu dhacday hal ama dhicinood, ilmaha oo caloosha ku dhinta ama haddii ilmahaagu uu dhintay isla markiiba dhalashada ka dib. Wixii macluumaad dheeraad ah, la hadal umulisadaada ama dhakhtarkaaga, ama kala xiriir Xarunta Waxbarashada Hiddaha (02) 9462 9599.

Wax badan ka barashada uurka, dhalmada, ilmaha iyo waalidnimada

Learning more about pregnancy, birth, babies and parenthood

Boggagan soo socdaa waxay taxayaan qaar ka mid ah website yada iyo faahfaahinta xiriirka ee ururada bixiya macluumaadka, tallada iyo taageerada loogu talagalay waalidiinta.

Waxaa jira meelo fara badan oo laga helo wax badan oo ku saabsan waxyaalaha aad ka akhrisay laakiinse sidee baad ku ogaaneysaa inaad ku kalsoonaan kartid macluumaadka? Halkan waxaa ah liiska jeegareynta si uu kaaga caawiyo inaad go'aamiso ilaa intaad ku kalsoonaaneysid macluumaadka laga yaabo inaad akhrisid. Ka feker su'aalahan markaad akhrisid, xitaa buuggan.

1. **Ujeedada macluumaadku ma cad yahay?** Why are you being given this information? Is it to inform you about a subject or is it trying to persuade you to choose something or buy a product?

2. **Xaggee buu macluumaadku ka imanayaa?** Ma sheegi kartaa cidii qortay? Maxaa aqoonsi ama khibrad ah oo ay heystaan? Saynis ahaan ma la baadhay? Ma waxay ka timid khubaro kala duwan ma hal qof oo kaliya?

3. **Macluumaadku ma mid iskudheeli tiran yahay mase yahay mid dhinacna u janjeerin?** Ma ku siinayaa dhammaan fursadaha mise wuxuu taageerayaa hal aragti ah oo kaliya? Ma wuxuu ka yimid ilmo kala duwan?

4. **Ma ku khuseeyaa?** Macluumaadku miyuu khuseeyaa xaaladahaaga?

5. **Ma mid cusub baa?** Ma sheegi kartaa markii ugu horeysay ee la daabacay? Ilaa wakhtigaas ma la cusbooneysiiyey? Ma waafaqsan yahay waxa macluumaadada kale ay leeyihiin?

6. **Ma kuu ogolaaneysaa inaad ogaato haddii khubaradu aysan heyn dhammaan jawaabaha ku saabsan arinta?** Ma qirataa inaan dhammaan jawaabaha la aqoon ama inay jirto dood ka taagan maadadaan?

7. **Ma ku dhiirigelinaysaa inaad intaas ka badan aad ka hesho meel kale?** Ma kuu gudbisaa buug kale, website yo ama ururada wixii macluumaad ah ee ka badan intaas oo ku saabsan maadada?

8. **Ma kugu dhiirigelisaa inaad sameyso doorashooyinkaaga?** Miyey kugu riixeysaa sameynta wax ama miyey kugu caawineysaa inaad sameyso go'aankaaga ku saabsan arinta, iyadoon la eegaynin waxa doorashadani tahay?

Macluumaad ku saabsan uurkaaga, dhalmada iyo ilmaha

Australian Government
www.australia.gov.au

The Cochrane Collaboration Consumer Network
www.cochrane.org

healthdirect Australia
www.healthdirect.org.au

NSW Health
www.health.nsw.gov.au/pubs
(02) 9391 9000

Victorian Government
www.betterhealth.vic.gov.au

Women's Health Victoria
http://whv.org.au

Adeegyada iyo ilaha macluumaadka ee uurka caafimaadka qaba

Aalkolada, tubaakada iyo daroogada

Alcohol and Drug Information Service
http://yourroom.com.au
(02) 9361 8000 or 1800 422 599

Australian Drug Foundation
www.stvincents.com.au
www.adf.org.au
(03) 9611 6100

MotherSafe
www.mothersafe.org.au
(02) 9382 6539 or
1800 647 848

The Quitline
www.icanquit.com.au
13 78 48 (13 QUIT)

Cunto isu dheelitiran iyo uurka

Food Standards Australia New Zealand
www.foodstandards.gov.au
(02) 6271 2222

Nutrition Australia
www.nutritionaustralia.org
(02) 4257 9011

NSW Food Authority
www.foodauthority.nsw.gov.au
1300 552 406

Qalalaasaha qoyska iyo waxyeelida

Domestic Violence Line
www.domesticviolence.nsw.gov.au
1800 656 463
TTY 1800 671 442

NSW Rape Crisis Centre
www.nswrapecrisis.com.au
1800 424 017

Murugada iyo khasaaraha nafeed

SIDS and Kids NSW
www.sidsandkidsnsw.org
(02) 8585 8700 or
1800 651 186

Ammaanka iyo caafimaadka

The Children's Hospital at Westmead
www.chw.edu.au/parents/factsheets

Roads and Maritime Services
http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/index.html
13 22 13

Women's Health Centres
www.whnsw.asn.au
(02) 9560 0866

Infekshinada, xaaladaha hidaha iyo xaaladaha caafimaad ee kale

ACON (AIDS Council of NSW)
www.acon.org.au
(02) 9206 2000

Australian Action on Pre-eclampsia
www.aapec.org.au
(03) 9330 0441

Centre for Genetics Education
www.genetics.edu.au
(02) 9462 9599

Cystic Fibrosis (NSW)
www.cysticfibrosis.org.au/nsw
(02) 9878 2075 or
1800 650614

Australian Diabetes Council
www.australiandiabetescouncil.com
1300 342 238 (1300 DIABETES)

Down Syndrome NSW
www.downsyndromensw.org.au (02) 9841 4444

Hepatitis NSW
www.hep.org.au
(02) 9332 1599 or
1800 803 990

Pre-eclampsia Foundation
www.preeclampsia.org

Thalassaemia Society of NSW
www.thalnsw.org.au
(02) 9550 4844

Dhalashada iyo foosha

Homebirth Access Sydney
www.homebirthsydney.org.au
(02) 9501 0863

Homebirth Australia
www.homebirthaustralia.org
0423 349 464

Australian Society of Independent Midwives
www.australiansocietyof independentmidwives.com

Arimaha lacagta

Centrelink Families and Parents Line
www.humanservices.gov.au
136 150

Centrelink Multilingual Service
131 202

Uurka ilmaha badan sida

Multiple Birth Association of Australia
www.amba.org.au
1300 886 499

Waalidnimada iyo xannaaneynta ilmahaaga

Families NSW
www.families.nsw.gov.au
1800 789 123

Australian Breastfeeding Association
www.breastfeeding.asn.au
1800 686 268 (1800 mum2mum)

Family Planning NSW Healthline
www.fpnsw.org.au
1300 658 886

Infant Massage Information Service
www.babymassage.net.au
1300 558 608

Immunise Australia Program
www.immunise.health.gov.au
1800 671 811

Karitane Careline
www.karitane.com.au
1300 227 464 (1300 CARING)

NSW Health Immunisation website
http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/default.aspx

Australian Scholarships Group Resources for Parents
www.asg.com.au/resources

Lactation Consultants of Australia and New Zealand
www.lcanz.org
(02) 9431 8621

Parent line
1300 1300 52

Raising Children Network
http://raisingchildren.net.au

Relationships Australia
www.relationships.org.au
1300 364 277

Tresillian Parent's Helpline
www.tresillian.net
(02) 9787 0855 or 1800 637 357

Niyad jabka dhalmada ka danbeeya

Beyond Blue
www.beyondblue.org.au
1300 224 636

Depression After Delivery
www.depressionafterdelivery.com

Ammaanka Badeecada Australia

Australian Competition and Consumer Commission
Keeping baby safe – a guide to infant and nursery products
www.productsafety.gov.au

Jimicsiga iyo cayaaraha

Australian Sports Commission
www.ausport.gov.au
(02) 6214 1111

Australian Physiotherapy Association (NSW Branch)
www.physiotherapy.asn.au
1300 306 622

NSW Department of Sport and Recreation
www.dsr.nsw.gov.au
13 13 02

Sports Medicine Australia
http://sma.org.au
(02) 8116 9815

Uurka iyo shaqada

WorkCover Authority of NSW
www.workcover.nsw.gov.au
13 10 50

Faalladaadu waxbay tareysaa

Haddii aad dooneyso inaad faallo ka bixisid tayada xannaanadaada hooyanimo, ka feker la hadlida ama warqad u soo qorida ururkii adeega ku siiyey. Haddii aad qabto cabasho ama waxaad saluugsan tahay, gaar ahaan waa muhiim inaad tan sameyso sababtoo ah waxay muujineysaa goobaha laga yaabo inay u baahdaan hagaajin.

Haddii ay jiraan waxaad saluugsan tahay oo ku saabsan daaweynta ama daryeelka caafimaadka ee lagu siiyey, waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa **Golaha Cabashooyinka Xannaanada Caafimaadka**:

Taleefanka:	1800 043 159 (bilaash ah) ama (02) 9219 7444
TTY:	(02) 9219 7555
Fakis:	(02) 9281 4585
Iimeyl:	hccc@hccc.nsw.gov.au
Website:	www.hccc.nsw.gov.au

Tusmo

A
Aalkolada, vi, 17, 99, 113
Adeega Caafimaadka Carruurnimada Hore, 90, 92, 111, 135
Ammaanka cuntada, 35, 102
Amniocentesis, 115, 118
Amniotomy, viii, 78
Anaemia, viii, 3, 27, 117, 123
Aromatherapy, 13, 58, 74

B
Baabasiir, 47, 107
Baaritaanada dhiiga, 3, 63, 88, 89, 115
Baaritaanada maqalka, 89
Baaritaanka dhalmada ka horeeya, 114-119
Baaritanada iskiriingareynta ilmaha dhashay, 64, 88-89
Bandhig, ix, 71, 73
Benzodiazepines, 18
Bir qabad ku dhalinta, viii, 77, 82, 130
Birta, 3, 30, 33
Booqashada Guriga Caafimaadka Aduunkat, 111
Boorsada Amniotic, viii, 50, 73
Boosaska foosha, 69, 74-76, 80
Burooyinka meelaha galmada, 24-25
busbuska, vi, 20, 21, 26
Buugga buluuga ah, 89, 90

C
Cadurka beerka B, 3, 17, 20-21, 84, 97
– cirbada ilmaha, 64, 84-85
Cagaarshowga, ix, 20, 90, 132
Calaamadah kala baxa, 47, 63
Caleenta shaaha ee Raspberry, 14
Calool fadhida, 41, 45, 47, 107
Calool xannuun, 24, 45, 125, 126
– xannuunka seedaha hareerahooda, 44
Candhuufta, 47
Chlamydia, 24-25
Chorionic villus sampling, 115, 118
Cirbada uurka dedejisa, viii, 60, 77, 81, 82, 130
Cirid dhiig, vi, 44
Congenital hypothyroidism, 88
Cudur aad laysu qaadsiiyo, 22-23
Cudurka beerka C, 3, 17, 22, 23, 79, 97, 153
Cudurka infekshinka xubnaha ee soo noqnoqda, 24-25
Cudurka unugyada gala, 117
Culeys saa'id ah ama aad u buuran, vi, 32, 34, 94
cuncunka, 46
Cuntada isu-dheeli tiran
– cunto fudud, 33
– khudaar, 33
– malay, 30
– nafaqo, 28-36, 153
Cuntooyinka aad iska ilaalineyso, 29, 31, 35, 36
Cystic fibrosis, vi, 88, 117, 153
Cystitis, 45
Cytomegalovirus (CMV), 22-23, 26

D
Daalan, 51, 52, 62, 102, 105, 137
Daawada geedaha, 12, 13-14
Dabkeen, viii, 64
Dareenka markaad uurka leedahay, 4, 51, 87, 136-143
Dareeraha Amniotic, viii 73, 74, 78, 118
Daroogada
– intaad uurka leedahay, vi, 12-13, 17-19, 27
– foolasho, 77
– markaad naas nuujineyso, 27, 99
– markaad sareerta wadaageysaan, 113
Daroogada Cannabis, 17, 18
Daroogada Cocaine, 17, 18
Daryeelka dhabarka, 12, 25, 38-40, 42, 57, 69, 95
Dhabar xannuun, 39-40, 72, 44, 40, 58, 62, 72, 75, 130
Dhakhtarka hooyada uurka leh, ix, 2, 9, 10
Dhalada quudinta, 102, 103
Dhalashada
– boosaska, 69, 80
– qorshe, viii, 59-60, 73
– xarumaha, 7, 8, 65
Dhalida ka hor
– waxbarasho, 57
– xannaano, 1-10, 50, 55, 127, 132
Dhalmada isbitaalka, 8
Dhalmada ka dib
– jirada madaxa, 87, 137, 141, 146
– niyad jabkan, 139-142, 154
Dhaqdhaqaaqa ilmaha, 55, 56, 63-64
Dhaqdhaqaaqa ilmaha, 56, 64
Dhibcaha Apgar, 84
Dhicinta, ix, 125, 148-50
Dhiig karka, vi, viii, 34, 46, 78, 121, 127, 132
Dhiigbax, ix, 126,130
Dhiigida
– Ferjiga, 18, 45, 83, 84, 87, 107, 109, 121, 125, 126, 130
– ilmo, 85, 91, 108
Dhimashada dhalashada ka horeysa, 148-150
Diiwaangelinta dhalashada, 92
Doonitaan aad ah, 45
Duugista daba agteeda, 63

E
Episiotomy, viii, 63, 81, 82

F
Faakiyuum ku soo saarida (ventouse), ix, 82
Faragelinta Caafimaadka, 60, 78-79
Farxad badan, 17, 18
Fayras cudurada galmada, 24-25
Fiitamiinada K, 9, 64, 84, 85
Folate (asidka folic), viii, 31, 32
Fool ka keenida, 78-79
Foosha
– boosaska, 69, 72, 74-75, 80
– caawinta foosha, 74-75
– caqabadaha, 128-130,131-133
– heerka koowaad, 71-79
– heerka labaad, 81-83
– heerka saddexaad, 83
– ka gudbid, 80
– taageero, 60, 73
– xannuun jebiye, 76-77
Formula quudinta, 102-103

G
Gaas, 77
Galactosaemia, 88
Galmo, 52, 107, 108, 146
Gudniinka, 91
Guri ku dhalida, 7, 9, 10, 66, 154

H
Haraatida ilmaha, 56, 145
HIV, 3, 22, 23, 79, 84, 97
Hurdada ammaanka ah, 112-113
Huritaanka naaska, ix, 98, 101-102

I
Iin, 21, 62, 132
Ilko, vi, 31, 44
Ilmaha baahida gaarka leh, 134-135
Ilmaha caloosha ku dhinta, ix, 148-150
Ilmaha dhashay, 90-91, 106
Ilmaha dhiciska, ix, 131-133
Ilmo joojiye, 109, 110
Infekshinada, 3-4, 19-25, 26, 36, 153

Infekshinada galmada laysku qaadsiiyo (STIs), 3-4, 19-25
Infekshinka ilmaha, 64, 84, 85, 89
Infekshinka marinka kaadida (cystitis), 45
Isbitaal
– markaad tegayso, 74
– waxaad qaadaneyso, 65
Isdejinta, 46, 47, 57, 67-69
Isku dhowaanta kaadida, 45

J
Jadeecada Jarmalka, 3, 20-21
Jeegareynta
– loogu talagalay ilmaha, 88-92, 108, 111
Jimicsiga, 12, 28, 37-42, 44, 45, 48, 57, 62, 83, 87, 105, 110, 121, 126, 154
Jimicsiyada dhalmada ka dib, 37-42

K
Ka soo horjeeda D, 3
Kaadi dhiig, 24-25
Kaalshiyam, 30, 31, 33, 45
Kabsool, 65, 66, 89
Kafaíin 19, 47
Khataraha guriga, 26-27
Kooxda umulisada, 8
Koritaanka ilmaha, 50, 55, 62
Kula socoshada ilmaha foosha, 79

L
La socoshada Nolosha, 63, 79, 123
La talinta hidaha, vi, 114-119, 150
La taliyaha hidaha, viii
laabjeex, 46, 47, 62
Lidka niyad jabka, 138
Lisida caanaha naaska, 99, 101, 102
Listeria, 36

M
Macdanaha iyo fiitamiinada, 31
Madax xannuun, 20, 22, 46, 64
Mandheer (dhalmada ka dib), viii, ix, 50, 83, 126, 130
Maroojin, 45, 72, 87
Mataanaha, 45, 56, 122-123
Methadone, 17, 18, 99
Methamphetamines, 18
Miisaan fuulida, 34, 123

N
Naasaha
– Danqashada, 52, 87, 101, 149
– sii deyn, 63, 149
– soo taagnaan, 87
naasnuujinta, 77, 83, 84, 87, 93-103, 110, 137, 154
Nabar qabasho, viii, 69, 71-75, 78-80, 125, 129
Naphthalene, 27
Neefta, 12, 15, 127
Nitrous oxide, 77
Niyad jab, vi, 5, 12, 14, 52, 111, 127, 138-142, 154

O
Oxytocin, 79, 83, 129, 130

P
Pethidine, 18
Phenylketonuria, 88
Pre-eclampsia, ix, 127, 153
Prostaglandin, 78

Q
Qaababka farxada/naxdinta, 51
Qalalaasaha qoyska, 5, 147, 153
Qalalka, 32, 127
Qaliin ku dhalinta, viii, 60, 82- 83, 87, 123, 126
Qiyaastii taariikhda dhalmada (EDB), viii, 51, 53, 63

R
Rajabeeto, 52, 87, 108
Rhesus (Rh) factor, 3
Rubella, vi, 3, 20-21, 88

S
Safarka hawada, 58
Sagxada miskaha, ix, 41-42, 45
Sanka ka dhiigida, 47
Sawirka Ultrasound ka, ix, 53, 115, 118-119
Saxaro ceshiga, 42
Shaaha geedaha, 14
Shaqo
– ammaanka, vi, 25
– iyo uurka, 25, 154
Si nafaqo leh wax u cunida, 28-36
Sigaar cabida, 15-16, 113
Sonkorta uurka, 63, 121, 126-127
Sonkorta, viii, 63, 78, 94, 117, 121, 126-7, 132, 153
Strep B, 22-23, 63
Suunka kursiga, 58

T
Thalassaemia, vi, 117, 153
Toliinka, 81, 87, 107
Toxoplasmosis, 22-23, 26
Tusmada culeyska jirka, 34

U
U dhowaanshaha ilmahaaga, 83, 84, 94, 137, 145
Ugxanta, viii, 50
Umulisanimada kiiska, 8
Umuliso, ix, 7-10, 154
Uurka
– caqabadaha, 124-127
– dareenka, 4, 51, 136-138, 157
– dhererka ah, 51
– dumarka waaweyn, 120-121
– qorsheynta, vi
Uurka Ectopic, viii, 45, 126
Uurka ilmaha badan sida, 56, 122-3, 154

W
Waalidnimada
– toddobaadyada ugu horeeya, 59, 104-113, 143, 144-147
Walaca, 46-47, 51
Warqadaha shaqada, 91-92
Waxa ka yimaada ferjiga, 24, 48, 64, 125
– gabdhaha dhashay, 91
Waxyeelada galmada, 5, 143
waxyeelo, 5, 143, 147

X
Xaalada Dhimashada Ilmaha Degdega ah (SIDS), 112-113, 150, 153
Xaalada komasoomka, 115-119, 121
Xannaanada dhalmada ka dib ee guriga, 10, 88
Xannaanada la wadaago, 8
Xannuun
– caloosha, 44, 45, 125, 126
– foolanaya, 72-77
Xariga xudunta, ix, 3, 50, 84
– daryeelka xariga, 91
Xayawaanka la korsado, 23, 26
Xididada Varicose veins, 25, 47, 48 12
Xiriirka guur ee uurka, 144-147
Xoojiye, viii, 79

Naas nuujinta – maalmaha hore

Ilmaha		Naasaha	Naas nuujinta	Caanno	Kaadida	Saxarada
24-48 saac ee ugu horeeya dhalida ka dib	Nuujinta ugu horeysa waxay dhacdaa isla markiiba dhalashada ka dib marka ilmuhu uu digtoon yahay.	Jilicsan.	Ugu yaraan 2 –waxaa laga yaabaa intaas badan. Sii labada naasba.	Dambarka – mug yar, nafaqadoodu aad u sareyso. Midabkoodu yahay mid hurdi/jaale cad oo adag.	Ugu yaraan 1-2 neebi oo qoyan.	Meconium – saxaro cagaar/madow isku dhegdhegaya, adag.
48-72 saacadood jir	Naas nuujinta ugu horeysa ka dib, ilmuhu waxaa laga yaabaa inuu seexdo wakhti dheer ama waxaa laga yaabaa inuu aad u soo jeedo oo badanaa la nuujiyo.	Adkaanshaha iyo buuxsanaanta.	Ugu yaraan 6-8, laga yaabee wax ka badan. Waxaa laga yaabaa inuu maqlo liqida/nuugida. Sii labada naasba naas nuujin kasta. Naas nuujin kasta ku bilow naas ka duwan kii hore.		Ugu yaraan 2-3 neeb oo qoyan. Waxaa laga yaabaa inaad ku aragto –aysiidhka kaadida–raad hurdi/buluug khafiif ah xafaayada.	Midab baroon/cagaar, oo ka jilicsan.
Ka weyn 72 saacadood	Qaar waxay sii wataan inay soo jeedaan lana nuujiyo marar badan. Qaar waxay bilaabaan inay seexdaan wakhti inta u dhaxeysa nuujinta.	Badanaa buuxa aadna u adag. Waxaa laga yaabaa in naasahaagu ay da'aan quudinta inta u dhaxeysa.		Midab ahaan ka cad, mugiisuna kordhay. Caanuhu waa "waa soo gelayaan".	Ugu yaraan 3-4 neebab qoyan oo aan midab lahayn ama cawdhay.	Midab jaale/baron, dareeraya ama ka jilicsan.
5-6 maalmood jir	Waxaa laga yaabaa inuu sii wato nuujinta habeenkii uuna seexdo wax badan maalintii.	Buuxa, oo ku jilca nuujinta. Da'itaanka oo caam ah.	Ugu yaraan 6-8. Ka nuuji dhinaca koowaad ilaa intuu ku raaxeysanayo ka dibna sii dhinaca labaad.	Ka khafiifsan oo cad midab ahaan. Caanihii waa ' soo galeen".	Ugu yaraan 4-6 xafaayadood oo mid khafiifa leh ama xafaayad aan mid lahayn oo qoyan.	Midab jaale/mustard dareeraya. Dareere ay weheliyaan burooyin yar yar (curds).
7 maalmood jir iyo ka weyn	Bilaabida in la dejiyo muga caanaha iyo inta jeer ee nuujinta loo baahan yahay.	Raaxo leh – buuxsan haddii wakhtiyada nuujinta wakhti dheer u dhaxeeyo.	Kala duwanaanshaha mugga, 6-10dii qaadasho 1-2 naas ayaa loo baahan yahay.	Dhuuban oo cad midab ahaan. Si caadi ah u socda markaad naasnuujineyso.	6 xafaayadood oo qoyan oo aan midab lahayn ama leh mid khafiif ah.	

Health

SHPN (NKF) 110290
ISBN 978-1-74187-780-9