



BILLOWGA:

UURKA, DHALMADA IYO WIXII KASII DANBEEYA

SOMALI



Allina Health

Billowga: Uurka, Dhalmada iyo Wixii kasi danbeeya

Daabacaadii sideedaad

Waxaa soo saaray Allina Health.

© 2021 Allina Health System

Daabacuhu wuxuu aaminsan yahay xogta ku qoran buuggaan inay ahayd sax xiligii buuggaan la daabacay. Hase yeeshee, sababo la xariira isbadelka joogtada ah ee sayniska iyo aqoonta caafimaadka, qaar kamid ah soojeedinada iyo xaqiiqooyinka ku qoran buugga waxaa laga yabaa in isticmaalkooda laga gudbay marka aad akhrinayso. Dakhtarkaaga ayaa ah isha ugu wanaagsan ee aad ka heli karto xogta hadda jirta iyo tallooyinka caafimaadka ee la xariira xaaladaada.

Dhammaan xaquuqaha waa la dhowray. Qayb kamid ah buuggaan lama daabici karo ayadoo la adeegsanaayo qaab kasta, elektaroonig ama mekaanig, oo ay kujiraan in sawir laga qaato, ayadoon fasax laga haysan cidda daabacday.

Afeef

Daabacadaan waxaa loogu talagalay aqoon guud oo kaliya mana loogu talagalin in loo adeegsado talo gaar ah ama soojeedin loogu talagalay shaqsi. Xogta ku qoran buugga looma adeegsan karo in lagu daaweeyo xaalad kasta oo xanuun ama in lagu qoro daawo. Xogta ku qoran waxaa loogu talagalay taageero, laakiin looguma talagelin in badel u noqoto, xiriirka ka dhaxeeya bukaanka iyo dakhtarkiisa/keeda ee hadda. Si aad u hesho xog gaar ah oo ku saabsan xaalada caafimaadkaaga, fadlan la xariir dakhtarkaaga.





Jadwalka Mawduucyada

Cutubka 1 aad: Saddexda Billood ee Koowaad ee Uurka.....	7
Cutubka 2: Saddexda Bilood ee Labaad ee uurka.....	53
Cutubka 3 aad: Saddexda Billood ee Ugu danbeysa Uurka.....	85
Cutubka 4 aad: Waxaa Loogu Talagalay Lamaanayaasha.....	103
Cutubka 5 aad: U diyaargaroowga Foosha.....	125
Cutubka 6 aad: U Diyaargaroowga Ilmahaaga iyo Toddobaaddada Koowaad kadib Dhalmada.....	141
Cutubka 7 aad: Dhalasha Ilmaha.....	153
Cutubka 8: Joogistaada Isbitaalka.....	197
Cutubka 9 aad: Dib ugu Soo Kabashadaada Guriga.....	213
Cutubka 10: Ilmahaaga Dhawaan Dhashay.....	235
Cutubka 11 aad: Quudinta Ilmahaaga Dhawaan Dhashay.....	263
Ilaha.....	307
Xaashida Shaqada.....	313
Tusmada.....	345

Kusoo dhawaaw Urka!

Waxaad noqon doontaa waalid — markii kowaad ama markii labaad.

Inteena ka shaqeynaaya Allina Health waxaan ku faraxsanahay inaad noo dooratay inaan noqono cida aad kala shaqayso daryeelkaaga. Waxaan rajeynaynaa inaad kusiino taageero aana ku caawino muddada aad uurka leedahay iyo kadib marka cunugaagu dhasho.

Dhowrka billood ee soosocda waxaa kugu soo dhici doona su'aalo badan. Jirkaaga iyo cunugaaga labada kobac ayay sameynayaan waxayna isku badelayaan qaab cajiib ah. Haka meermeerin inaad na waydiiso su'aal kasta ood qabto ama walaac kasta oo ku haysta. Waydii dakhtarkaaga. Waydii macalinka ku barayaa waalidnimada ama dhalmada. Waan soo dhaweynaynaa su'aashaada, waxaana kusiin doonaa jawaab khaas ah.

Waxaan ku dadaalaynaa inaan bixino dhowr wado oo macluumaad lagu heli karo oo ku saabsan uurka, dhalashada, dhallaanka dhawaan dhashay iyo u diyaargarowga soo kabashadaada. Xaafiiska dakhtarkaaga iyo isbitaalkaaga ayaa kuu tilmaami kara tiro fasalo kaladuwan ah. Fasaladaan waxay noqon karaan kuwo aad ka hesho kalsooni sidoo kalena ku caawiya.

Waxaan buuggaan ugu talagalnay inuu noqdo hage la raaco xiliga uurka si uu kaaga caawiyo u diyaar garoowga foosha, dhalmada iyo barashada waalidnimada. Xogta looguma talgalin inay badel u noqoto talada aad ka helayso dakhtarkaaga. Kala hadal dakhtarkaaga walaacyada iyo su'aalaha aad qabto.

Waad akhrin kartaa buggaan billoow illaa dhamaad ama akhri mawduucyada inta badan aad xiiseyneyso. Ku qor su'aalahaaga xaashida shaqada ama geesaha. Soo qaado buuggaan marka aad imaanayso booqashooyinka waalidnimada iyo fasalada waalidnimada, dhalmada iyo barashada sida loo noqdo waalid. Marka aad dareento bilaabashada xanuunka foosha, gasho buuggaan boorsadaada foosha una soo qaado isbitaalka.

Dadka uurka leh waxay soo maraan xiliga uurka, foosha iyo dhalmada ayagoo helaayo nidaamyo taageero oo kala duwan iyo doorashooyin nololeed. Waxaan rajeynaynaa inaan tixgelino dookhyadaada aana taageero siino labadiinaba adiga iyo dadka muhiimka kuu ah iyo qoyskaaga.

Xogta ugu badan ee ku qoran buuggaan waxay ka hadlaysaa dadka uurka leh. Hase yeeshee, Waxaan rajeynaynaa in dhammaan waalidiinta uurka leh iyo dadka taageerada siisa ay u isticmaali doonaan buuggan si ay oga caawiyaan inay si fiican u fahmaan uurka, dhalashada iyo baxnaaninta hore. Waxaan qornay cutub khaas u ah kaliya lamaanayaasha.

Maalinta ilmahaagu dhalanaayo waxay u eg tahay mid fog. Laakiin dhowr billood kadib, waxaad joogi doontaa guriga adoo daryeelaya ilmahaaga dhawaan dhashay. Waxaad billoowday safar nolaleed oo cajiib ah. Kaligaana, ma wajihi doontid safarkaas nolaleed. Waxaan halkaan u joognaa inaan ku caawino.

Bixiyayaashaada daryeelka caafimaadka

Cutubka 1 aad: Saddexda Billood ee Koowaad ee Uurka

Bilaha 0-3

Toddobaadyada 1-13

Liiska Hawlaha ay Tahay in La Qabto

- Naso, cunto wanaagsan cun oo daryeel nolashaada.
- Hubi qorshaha caymiskaaga. Fiiri waxa qorshaha caymiskaagu uu bixinayo iyo waxyaabaha aanu bixinaynin. Xaashida shaqada gaar ahaan bogga 313 ee "Go'aaminta caymiskaaga caafimaadka" ayaa ku caawin kara marka aad wacdo cida bixinaysa qorshaha caymiska caafimadka.
- Hubi siyaasadaha shirkadaada ee ku aadan fasaxa umusha. Waxaa laga yaabaa inaad qabto naafonimo ama gunnooyinka fasaxa ee la dheereeyay. Waa maxay siyaasada la xariirta fasaxa? Imisa asbuuc ayaad joogi kartaa mushahar la'aan? Waa maxay siyaasada amniga siyaasada?
- Kala hadal xubnaha qoyskaaga ama saaxiibada khibradadooda la xariira naasnuujinta iyo waxyaabaha ay ku jecel yihiin naasnuujinta.
- Soo degso ablikeeshinka gacanta ee bilaashka ah oo ah buuggaan kana soo degso app stores (Apple® iyo Google Play®). App Store ka moobeelkaaga ka baar "Allina Health".
- Iska diiwaangeli fasalada waalidnimada lagu barto oo badan.

Daryeelka Waalidnimada

Inta aad uurka leedahay waxay u badan tahay inaad la kulmeysa dakhtarkaaga in ka badan intaad la kulantay xirfadlaha daryeelka caafimaadka. Booqashada waalidnimada ee joogtada ah waxay kaa caawinaysaa inaad yeelato uur caafimaad qaba iyo ilmo caafimaad leh.

Balanta koowaad caadiyan waxaa la qabtaa asbuuca 12 aad ee uurka. Booqashooyinkaaga xiliga uurka kahor waxaa loo qorsheeyay baahidaada. Waqtiga iyo booqashooyinka diirada lagu saaraayo uurka waxaa loogu talagalay inay daboolaan baahiyahaaga daryeelka gaarka ah iyo inay bixiyaan waxbarasho booqasho kasta.

Sida ugu badan ee looga faa'ideysto booqashooyinkaaga xiliga uurka

- Soo qaado liiska su'aalaha aad qabto. Haddii aad ka xishooto waydiinta s'aalo, u dhiib dakhtarkaaga liiska su'aalaha.
- Qor jawaabaha dakhtarkaaga iyo soojeedinada uu sameeyo. Waa wax fudud in la ilaawo xogta.
- Ka codso lamaanahaaga, xubin ka tirsan qoyskaaga ama saaxiib inuu kusoo raaco. Marka aad sidaas sameeyso waxay kugu waydiin karaan su'aalo waxayna kaaga jawaabi karaan su'aalaha.
- Noqo daacad, xataa marka aad ka hadlayso waxyaabaha ay adag tahay in laga hadlo (sida muqaadaraadka, khamriga iyo adeegsashada tubaakada). Si aad ugu dadaasho caafimaadka cunugaaga, kala hadal dakhtarkaaga dhibaatooyinkaan.
- Waa muhiim inaad dareento in aad si daacad ah ula hadli karto dakhtarkaaga. Haddii arrintaan kugu adkaato, ka codso inaad la kulanto dakhaatiirta rugta caafimaadka. Waxaa laga yaabaa inaad ku qanacdo qof kale.
- Dhibaato hakala kulmin aamusnaanta. Haddii aad dareemayso xanuun ama haddii aad wax ka welwelsan tahay, u sheeg dakhtarkaaga. Kani waa nooca macluumaadka dakhtarkaaga doonaayo inuu oggaado booqasho kasta — ama marka uu kusoo waco xiliyada booqashooyinka u dhaxeeya.

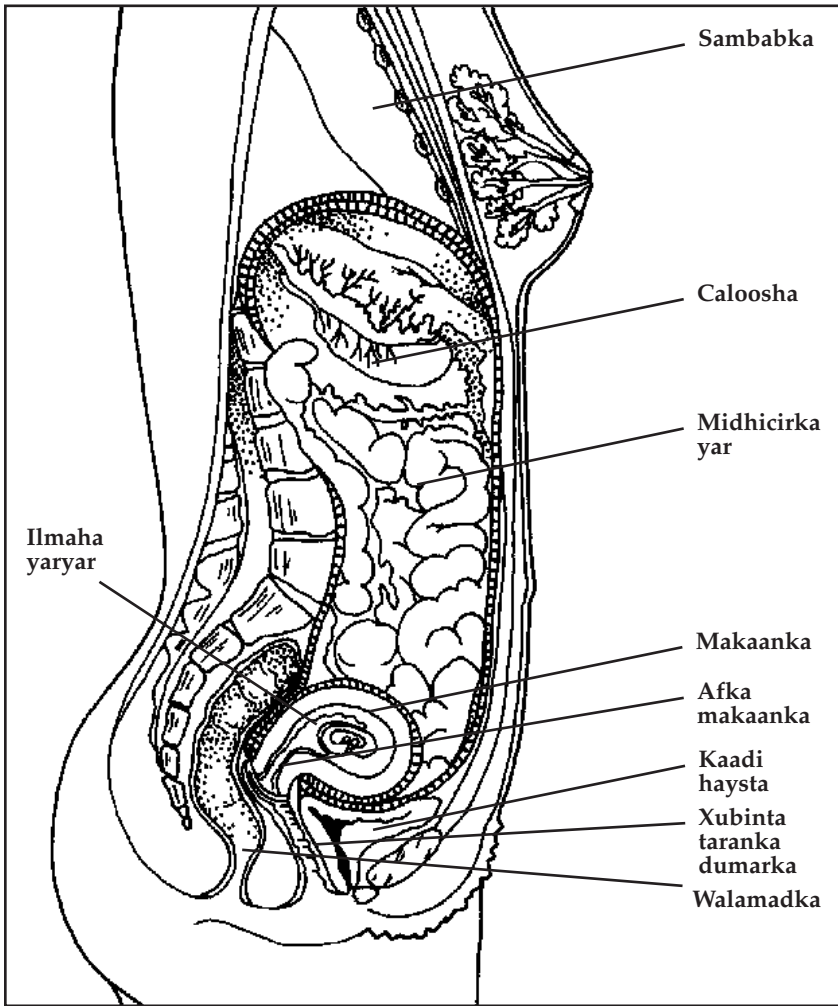
Astaamaha Digniinta ah

Wac daryeel bixiyahaaga caafimaadka isla markiiba haddii aad isku aragto wax kamid ah:

- dhiig kasoo baxa xubinta taranka
- dheecaan kasoo baxa xubintaada taranka
- gumaar xanuun aad u daran
- lalabo (calool kacsanaan) kaa hor istaagaya inaad isku celiso cabitaanada iyo cuntada guud ahaan maalinta oo dhan ama matag (matag kugu soo istaagaya) ood la kulanto in ka badan 2 illaa 3 jeer maalin walba inta badan maalmaha
- heerkulka jirka oo dhaafay 100.4 F
- kaadida oo ku gudbta ama kaadi badan ood isku aragto
- madaxa wareer aan kaa dhamaan kadib marka aad qaadato kaniiniga madax xanuunka ee acetaminophen (Tylenol®).

Isbadel ku yimaada jirka iyo cunugaaga koraya

Inkastoo aadan banaanka ka eegeyn, jirkaagu aad buu u shaqaynayaa isagoo samaynaaya isbadelo la taaban karo. Waxaa kobcaaya xubka makaanka, waxaa waynaanaya unugyada naaska, qulqulka dhiiga, dheecaanka makaanku sameeyo, iyo waxaana abuurmaya ilmo. Waxaa jira isbadelo dabiici ah waxaadna aamini kartaa jirkaagu si uu u ogaado waxa uu sameynaayo. Dhageyso baahiyaha jirkaaga waxna ka badel hab nolaleedkaaga marka aad u baahato.



© Allina Health System (Nidaamka © Allina Health)

Waxaa kobcaaya xubka makaanka, waxaa waynaanaya unugyada naaska, qulqulka dhiiga, dheecaanka makaanku sameeyo, oo waxaana abuurmaya ilmo.

Lalabo

Waxaa loo maleynayaa in dheecaan (hormoon) ay soo saarto mandheerta iyo sare u kaca heerka dheecaanka estrogenka ay sababaan lalabada iyo mataga uurka. Sonkorta dhiiga oo hooseysa, caloosha oo maran, iyo xaasaasiyada urta oo kor u kacda ayaa uga sii dari kara.

Inkastoo inta badan loo yaqaano "Xanuunka subaxdii," hadana lalabada waxay imaan kartaa waqti kasta maalin ama habbeen. Caadiyan waxay bilaabataa asbuuca 4 aad iyo 6 aad waxayna hoos u dhacdaa kadib marka lagaaro asbuucyada 13 aad ama 14 aad. Xanuunka subaxdii ma ahan cudur ama astaan muujinaysa inay dhibaato ka jirto uurkaaga. Hase yeeshee, waa muhiim inaad mataga kaa imaanaya yareyso. Haddii aadan sidaas sameyn karin, wac dakhtarkaaga.

Isbeddelada Jirka

Daal

Waa wax caadi ah inaad dareento daal inta lagu jiro saddexda billood ee koowaad. Jirkaagu wuxuu isticmaalaa tamar aad u badan si uu ilmaha u koriyo waxa uuna la qabsadaa uurka. Si aad u yareyso daalka:

- Iskuday inaad nasato marka aad saa'id u daasho.
- Hawlaha qabo aroorta hore si aad hurdo yar u seexato galabkii.
- Iskuday inaad nasato qayb kamid ah xiliga qadada ee aad fasaxa haysato.

Yaree hawlaha aad qabato si aad u seexato xili hore si aad u hesho hurdo wanaagsan. Daalkaan caadiyan wuu sii yaraadaa marka uurku sii waynaado. Inta badan dadka uurka leh waxay dareemaan inay leeyihiin tamar badan inta lagu jiro saddexda billood ee labaad iyo saddexda billood ee uurka ugu danbeeya.

Iskuday tallooyinka ku aadan sida loo Maareeyo lalabbada:

- Cun doolshe ka sameysan bariis (rice cakes), buskud dhanaan oo cusbo leh (saltines) ama rooti qalalan ka hor inta aadan sariirta ka soo kicin.
- Uga soo kac sariirta si tartiib ah.
- Badanaa cun cunto yar. Ha isku badin cuntada.
- Iskuday inaad cuntooyinka la cabin cabitaan. Kabo cabitaanada inta u dhaxeysa cuntooyinka fudud iyo cuntooyinka waawayn.
- Cun cuntooyin fudud kahor intaadan ku noqon sariirta haddii aad habbeenkii soo kacdo.
- Iskuday inaad cabto shaax ama cabitaano qaboow oo laga sameeyay sanjabiil qoyan ama caleenta minta. Xantada sanjabiisha ama mintiga, ama odgoonka sanjabiisha ayaa sidoo kale ku caawin kara.
- Cun waxaad isleedahay way fiican yihiin.
- Iskuday inaad cunto cadad yar oo barootiin ah sida jiiska ama lows aad marinayso cuntooyinka yaryar ee afka la gashto.
- Iskuday inaad xirato bahashada gacanta lagu xirto ee loogu talagalay inay joojiso xanuunka.
- Waydii dakhtarkaaga inaad qaadan karto feetamiinta B6 ee nafaqo ahaanta loo cuno.

Qalafsanaanta naaska

Naaskaagu wuxuu noqon karaa mid buuxa oo xoogaa adag. Uurku wuxuu keenaa isbadel jirkaagu ka yimaada oo isku diyaarinaaya naasnuujinta. Kordhinta qulqulka dhiigga iyo koritaanka unugyada caanaha soo saara ayaa qayb ka ah isbadelkaan. Xirashada gacan caawimaad leh oo leh xarko balaaran ayaa laga yaabaa inay kaa caawiso inaad dareento deganaan badan.

Maxaad ka taqaanaa naasnuujinta? Samee tijaabada Naasnuujinta ee kujirta bogga 279 aad.

Ma ogtahay?

Inkastoo naasuhu waynaadaan xiliga uurka, hadana soo saarka caanaha qasab kama dhigayaan inay naasuhu waynaadaan. Dadka uurka leh lehna naasaha yaryar waxay soo saari karaan dhammaan caanaha ilmuhu u baahan yahay.

Waxaad u baahan tahay inaad kaadiso marar badan

Waxaa kordha heerarka hoormoonka, wasakh jirku soo saaro, iyo cadaadiska ilmo galeenkaaga uu kuhaaya kaadiheystaada waxay kordhinayaan inaad marar badan musqusha aado. Sidoo kale waxaad kor u qaadi kartaa xakameynta kaadi haysta haddii aad sameyso jimicsiga miskaha ee lagu sharaxay bogga 13 aad. Arrintaan waxay gacan ka geysan doontaa kahortaga ama yareynta kaadida yar ee kasoo baxaya xubinta taranka marka aad qososho ama hindhisto.

Dareenka dawakhsanaanta ama madax dilaan

Hormoonka progesterone wuxuu sababaa in xididada dhiiga ay degaan. Arrintaan waxay fududeynaysaa in dhiigu "ka buuxsamo" lugahaaga iyo cagahaaga. Iskuday arrimahaan si aad u dareento wareer iyo dakhsanaan yar:

- Si aayar ah u badel qaabka aad u jiipto/fadhido marka aad ka cayso ama fariisanayso. Arrintaan waxay kaa ilaalinaysaa in isbadel degdeg ah ku yimaado cadaadiska dhiigaaga. Marka aad taagan tahay, si degan culeyska ugu kala wareeji lugahaaga.
- Iska ilaali inaad dhabar-dhabar u seexato. Qaabkaan wuxuu kordhiyaa cadaadiska xididada dhiiga ee waawayn wuxuuna adkeeyaa in dhiigu sameeyo qulqul wanaagsan.
- Waxa aad cabtaa 8 illaa 10 koob oo biyo ah (ugu yaraan 64 wiiqiyadood) maalintii. Jirkaagu wuxuu u baahan yahay biyahaan si uu u xakameeyo cadadka dhiiga ee kordhay.

Xataa isbadelaan jireed markay dhacaan, waxaad wali dareemi kartaa cabsi. Dad badan oo uur leh waxay dareemaan caafimaadka iyo tamar inta ay uurka leeyihiin.

Ilmahaaga Koraya

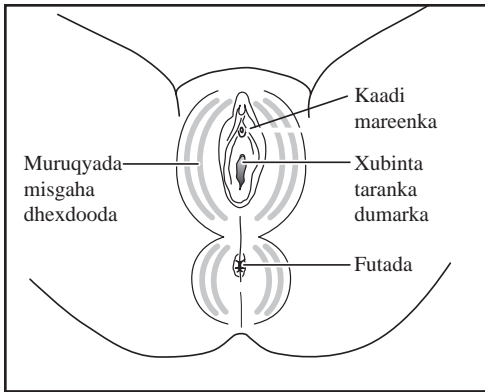
Tallo

Waxaa laga yaabaa in xoogaa dhiig ah yimaado marka ay abuur mayaan kooxda unugtada ah. Waa wax caadi ah in la arko dhiig yar oo ka yimaada xubinta taranka.

Ilmuhu wuxuu caloosha galaa 2 asbuuc kadib billoowga wareega caadadaada ugu danbeysa. Waxaa qaybsama ugxanta, waxaana tarma unugyada waxayna noqdaan unug sida kubada ah. Kadib marka ay gaaraan tuubada ugxanta, kooxdaan unugtada ah waxay ku abuurmaan gidaarka makaankaaga. Markaas kadib, marka ay nafaqo ka helaan dhiiga makaankaga, unugyadu waxay bilaabaya inay abuuraan ilmaha iyo mandheerta.

Marka la gaaro asbuuca 13 aad, waxaa guud ahaan abuurmaya ilmahaaga, wuxuuna dheerar ahaan le'eg yahay 3 ½, iyo 1 wiiqiyadood oo culeys ah.

Jimicsiga Miskaha



© Allina Health System (Nidaamka © Allina Health)

Aagga murqahaaga miskaha.

Xog Muhiim ah

Ha sameyn jimicsiga miskaha marka aad kaadineyso. Haddii aad billoowdo kaadida kadibna joojiso waxaa kugu dhici kara caabuqa kaadi haysta.

Jimicsiga miskaha waxay adkeeyaan murqaha miskahaaga. Muruqyadaan waxay abuuraan muuqaal tirada sideed u eg oo ku wareegsan kaadi mareenkaaga, xubinta taranka, iyo futada waxayna taageeraan kaadiheystaada iyo ilmo galeenkaaga. (Eeg sawirrada ka muuqda dhanka bidix.)

Uurka iyo dhalmada waxay sababi karaan in murquhu dhumiyaan awooda. Arrintaan waxay keeni kartaa xanuun iyo in kaadi haystu xakameyn sameyn wayso. Sameynta jimicsiga kaadi haysta inta lagu jiro xiliga uurka iyo kadib marka cunugaagu dhasho ayaa yareyn kara waxyeeladaan.

Jimicsigaan wuxuu sidoo kale kaa caawin karaa inaad ogaato in murqahaan adag yihiin ama inay debacsan yihiin. Waa wax wanaagsan inaad awoodo in miskahaaga debciso marka aad soo riixayso ilmaha.

Marka koowaad ee aad sameyneyso jimicsigaan, faaruqi kaadi haystaada. Intaad wali ku fadhido musqusha, niyeyso adoo joojinaaya kaadida. Murqaha aad adkeyneyso waa murqaha miskahaaga. Kadib marka aad aqoonsato murqahaan, jimicsiga miskaha waxaad ku sameyn kartaa meel kasta. Waad istaagi kartaa, fariinsan kartaa ama waad seexan kartaa.

Sida loo sameeyo jimicsiga miskaha

- Adkee murqaha miskahaaga inta ugu badan ee aad awoodo. Waa inaad dareemi karto kor u kaca iyo dhaqdhaqaaqa murqaha.
- Si adag u qabo murqahaas muddo dhan 5 sikin. Haddii ay sameeyaan dhaqdhaqaaq, mar labaad adkee.
- Si caadi ah u neefso. Iskuday inaad qaybaha kale ee jirkaaga ka dhigto kuwo degan. Ha adkeyn dabadaada ama bawiyadaada.
- Kadib marka aad dhameyso 5 sikin, dabci murqaha.
- Naso 10 sikin kadibna ku celi jimicsiga.
- Samee jimicsiga miskaha 5 jeer oo isku xigta.
- Naso dhowr daqiiqo. Samee 5 jimicsi oo kale oo ah jimicsiga miskaha.
- Qorsheyso inaad sameyso 50 jimicsiga miskaha ah (10 jimicsi oo midkiiba yahay 5 sikin) maalin walba.

- Kadib markaad aragto inaad sameyn karto 5 jimicsi maalintii, kordhi waqtiga aad adkeyneyso murqaha. Halkii aad murqaha ka adkeyn lahayd muddo 5 sikin oo kaliya, iskuday inaad murqaha qabato muddo dhan 20 sikin. Waxaad u baahan doontaa inaad murqaha adkeyso dhowr jeer inta lagu jiro muddada 20 ka sikin ah. Jimicsigaan waxaa loo yaqaan jimicsiga miskaha ee cajabka ah.
- Naso kadib marka aad sameyso jimicsiga miskaha ee cajabka ah sugna dhowr daqiiqo kadib intaadan iskudayin inaad mar labaad sameyso.
- Qorshee inaad maalintii sameyso 10 jimicsiga miskaha ee cajabka ah. Samee maalintii oo dhan.

Shucuurtaada

Tallo

Si aad xog dheeraad ah u hesho oo ku saabsan walaaca iyo welwelka uurka, booqo webseedka Waaxda Caafimaadka Minnesota oo ah health.state.mn.us/people/womeninfants/pmad/pmadsfs.

Lahaanshaha uur iyo noqoshada waalid waxaa laga dhaxlaa dareen wanaagsan iyo dareen xun labadaba. Taasi waxaa loola jeedi karaa inaad la kulanto dareeno kaladuwan marka aad uurka yeelato. Waa wax iska caadi ah inaad dareento welwel, farxad, dhiiranaan, cabsi, xanaaq, iyo hubanti la'aan iyo sidoo kale dareeno badan oo kale.

Waxay kaa caawin karaan inaad soo bandhigto dareenkaaga. Kala hadal lamaanahaaga, xubin katirsan qoyska ama saaxiib. Haddii aadan ku qanacsanayn inaad kala hadasho qof aad garanayso, kala hadal dakhtarkaaga.

Hoormoonada uurka waxay saameeyaan dareenkaaga iyo sidoo kale jirkaag. Waxaa intaas dheer, haddii aadan seexan hurdo kugu filan aadna xakameyn wayso mushkiladaha jirka waxaa laga yabaa inaad mararka qaar dareento walaac. Arrintaas oowgeed, waxaa laga yaabaa inaad dareento isbadelo aan la saadaalin karin. Inkastoo ay caadi yihiin, hadana dareenka aan la saadaalin karin wuxuu noqon karaa mid caqabad leh. Caadi waxay hoos u dhacaan marka la gaaro saddexda billood ee laabaad ee uurka.

Tallo

Daaweynta isku dhafka ah waxay daaweysaa guud ahaan qofka - jirka, maskaxda iyo shucuurta - isku mar. Waxay qofka ka dhigtaa mid awooda inuu dib u helo una maareeyo caafimaadkiisa.

Machadka Caafimaadlka iyo Dib usoo kabashada ee Penny George wuxuu bixiyaa waxbarasho kor loogu qaadaayo badqabka, kahortaga cudurada iyo soo kabashada.

Si aad u hesho xog dheeraad ah oo ku saabsan adeegyada uu bixiyo Machadka Penny George balan qabso, adoo wacaaya 612-863-333.

Haddii aad ka walaacsan tahay dareemida niyad jabka ama aadan is dareemeyn, isla markiiba kala hadal dakhtarkaaga. Welwelka uurku keeno wuxuu keeni karaa ama kasii dari karaa niyad jabka qofku dareemo. Ugu yaraan 1 kamid ah 10 kii qofba oo uur leh ayaa dareema niyad jab. Haddii aad niyad jabsan tahay, waxaa jira taageero aad heli karto. Kala hadal dakhtarkaaga ilaha laga dhex heli karo bulshadaada.

Qaababka kor loogu qaado dareenka caafimaadka waxaa kamid ah:

- Awooda saar hurdada. Badanaa naso.
- Cun cunto caafimaad qabta si aad oga hesho tamar kaa difaacda welwelka uurka. (Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah, fiiri boggaga 27 aad illaa 32 aad.)
- Soo lugee maalin kasta. Jimicsiga khafiifka ah ayaa kaa caawin kara inaad dareento aadna si wanaagsan u seexato.
- Aqbal caawimaada lagu fidiyo sida in lagaa caawiyo hawlaha guriga iyo adeega.
- Wax ka baro hawlaha la xariira uurka iyo dhalmada.
- Ka fakar si inaad aragto ilmahaaga oo si raaxo leh ugu raaxaysanaaya makaankaaga. Ka fakar adiga iyo cunugaaga oo isla sameynaaya shaqo aad u wanaagsan.
- Qorshee waqti aad ku wadaagto dareenkaaga iyo mustaqbalka cunuga.
- Ku faraxsanoow inaad noqonayso waalid.

Doonistaada Galmeed

Tallo

Dhiiga ka yimaada xubinta taranka wuxuu badanaa yimaada kadib marka galmo la sameeyo xiliga uurka. Dhiigaan khafiifka ah wuxuu badanaa baaba'aa 24 saacadood gudahood.

La hadal dakhtarkaaga hadii:

- uu dhiig kaa socdo muddo ka badan 24 saacadood
- dhiigu sii kordho
- aad ka welwelsan tahay dhiiga ama aad qabto walaacyo.

Isbadelka jireed ee uu sababay uurku ayaa qofka uurka leh ku sababi kara inuu dareemo galmo iyo soojeedasho. Hase yeeshee, lalabada, dareenka naaska, iyo daalka ayaa si kumeel gaar ah u dhummin kara dareenka galmada.

Dadka qaar, welwel la'aanta ay ka qabaan uurka ayaa kordhin karta inay ku raaxestaan galmada. Dadka qaar, maadaama ay hadda uur leeyihiin, ma ay jecla galmada, ama waxay ka baqaan inay waxyeelo u geystaan ilmaha.

Lamaanayaasha kale waxay dareemayaan isku soo dhawaansho waxayna rabaan inay ku muujiyaan isku dhawaanshahaas galmada. Waa muhiim inaad ka hadasho sida aad dareemeyso iyo waxa aad jeceshahay.

Waxaa jira siyaabo kale oo lagu muujiyo isku dhawaanshaha ka sokoow galmada. Waxaad sameyn kartaa xabad gelin, taabasho iyo kalkoolin. Sidoo kale waxaad sameyn kartaa shukaansi iyo balamo roomaantig ah. La wadaagida dareenkaaga iyo inaad dareen ahaan is taageertaan ayaa isku kiin soo dhaweyneysa labadiina. Isla joogistiina, baashaalka, qosolka, ka hadli iyo isla wadaagida farxada uurka ayaa sidoo kale ah waxyaabaha keena saameynta wanaagsan.

Waydii dakhtarkaaga haddii ay jiri karaan sabab kalifaysa inaad yareyso hawsha galmadaada.

Yeelashada Uur Caafimaad Qaba

Inta badan waxyaabaha keena uur caafimaad leh waa isla waxyaabaha keena hab nolaleedka caafimaadka leh.

Si wanaagsan wax u cun

Cunida cuntooyin kaladuwan oo caafimaad leh waxay kor u qaadaysaa caafimaadkaaga iyo caafimaadka cunugaaga. Waxaad dareemi doontaa caafimaad haddii aad marwalba wax kugu filan cunto si aad u xakameyso sonkorta dhiiga iyo heerka tamartaada. Iskuday inaad:

- Cunto cuntooyin caafimaad leh oo aan badneyn.
- Yareyso ama iska ilaaliso cuntooyinka leh kalostaroolka laga dhaxlo sonkorta ama dufanka.
- Doorato cuntada miraha ah, khudaarta iyo khudrada leh nafaqada iyo faybarka.

- Doorato borotiinka fudud sida digaaga, turkey-ga iyo kaluunka.
- Cunto cuntooyinka leh kalshiyaamka iyo ayroon badan.

Cun cuntooyinka kaladuwan si aad u hesho kaarbohaydheraad, dufan iyo bototiinka aad u baahan tahay si aad u hesho tamar cunugaaguna u koro. Si aad u hesho macluumaad la xariira sida loo doorto cuntooyinka caafimaadka leh, akhri qaybta nafaqada ee ka bilaabanaysa bogga 33 aad.

Korodhka Miisaanka

Cufka Jidhka ee Uurka Kahor (BMI) ayaa loo adeegsan karaa in lagu dejiyo yoolkaaga culeyska. Si aad u ogaato BMI-daada, adeegso jadwalka bogga 317 aad. Kadib marka aad ogaato BMI-daada, adeegso jadwalka lagu talinaayo ee hoose lana xariira Korodhka Miisaanka.

Haddii ay jirto xaalad gaar ah oo kaa reebeysa, sida haddii aad tahay dhawr iyo toban jir, qof culeyskiisu yar yahay, ama haddii aad wado dhowr ilmo, dakhtarkaaga ayaa kaa caawin doona inaad degsato yool ku aadan korodhka miisaankaaga.

Waxaa la eegi doonaa culeyska miisaankaaga mar walba ood booqasho ugu tagto dakhtarkaaga. Waxaa laga yaabaa inuu ku fuulo culeys dhan 3 illaa 4 bawn saddexda billood ee koowaad ee uurka iyo hal bawn kadib asbuucaas. Inkastoo culeyska miisaanku yahay mid joogto ah, hadana waxaa jira kaladuwanaansho bil illaa bil kale ah. Waxaa wanaagsan in cunto fiican la cuno halkii diirada laga saari lahaa miisaanka.

Culeyska jirka ee lagu talinaayo xiliga Uurka	
BMI-ga ka horeeya uurka	Bawn
ka yar 18.5	28 illaa 40
18.5 illaa 24.9	25 illaa 35
25 illaa 29.9	15 illaa 25
30 iyo illaa wixii ka badan	11 illaa 20

Dhanka culeysku aado

Jadwalka hoose wuxuu muujinayaa dhanka culeysku aado inta lagu jiro xiliga uurka. Hase yeeshee, kaydka culeyska hooyada, ma ahan culeyska ugu danbeeya ee qofka ku siyaada. Jirkaagu wuxuu kaydiyaa xoogaa culeys ah xiliga uurka.

Halkee Culeysku Aadaa?	
Ilmaha: 7 illaa 8 bawn	Naasaha: 1 illaa 2 bawn
Dheecaanka makaanka: 2 illaa 3 bawn	Kaydka tamarka uurka (dufanka): 7 illaa 9 bawn
Mandheerta: 1 illaa 2 bawn	Dhiiga/Dheecaanka uurka ee jirka: 5 illaa 7 bawn
Murqaha ilmo galeenka: 2 illaa 3 bawn	

Sii wad daryeelka ilkaha

Joogtee balanta daryeelka ilkaha una sheeg dakhtarkaaga ilkaha inaad uur leedahay. Balanta baaritaanka raajada dib ayaa loo dhigi karaa illaa ilmuhu ka dhalanaayo. Laakiin haddii aad qabto dhibaato ilkaha la xariirta, waa muhiim inaad daryeesho. Waa caadi waad qaadan kartaa kabuubisada Novocaine™ haddii aad u baahan tahay.

Xiro suunka kursigaaga

Xiro suunka laabta/xabadka markasta ood gaari kaxeeyso ama aad gaari raaceyso. Ku xir qaybta hoose ee suunka calooshaada hoosteeda, oo ka koreysa bawdadaada kore. Suunka qaybta kore lagu xiro waa inuu maro dhexda naasahaaga iyo calooshaada hal gees. U adkee suunka sida ugu fiican ee aad awoodo.

Tallo

Akhri boggaga 51 aad ilaa 52 aad si aad u hesho liiska daawooyinka dukaamada laga gato ee loo arko inay ammaan yihiin xilliga uurka.

Kala hadal dakhtarkaaga kahor inta aadan bilaabin inaad cunto daawo cusub.

Isticmaal kaliya daawooyinka la ansixiyay

Sida ku xusan sharciga guud, isticmaal daawooyin yar sida macquulka ah xiliga uurkaaga. U sheeg dakhtarkaaga dhammaan daawooyinka laguu qoray, daawooyinka aad dukaamada kasoo gadatay, daawooyinka dhirta ama dabiiciga ah, iyo feetamiinada aad hadda qaadato.

Inkastoo daawoyin badan aysan keenin dhibaato marka loo cuno si sax ah, hadana waxaa muhiim inay xaqiijiyaan inaad cuni karto oo ay caadi yihiin. Ha joojin daawooyinka laguu soo qoray adoon ansixin ka helin dakhtarkaaga.

Dakhtar badan ayaa oggolaada in la isticmaalo daawooyinka laga soo gato dukaamada si loogu daaweeyo xanuunka, madax wareerka, qufaca iyo xaaladaha kale. Daawooyinkaas waxaa kamid ah xanuun baabi'iyaha acetaminophen (Tylenol® iyo noocyada kale ee daawooyinka), daawada qufaca ee dadka waawayn Robitussin® ama daawooyinka kale ee qufaca loo cuno, antacids sida Maalox®, Mylanta® iyo Tums® ee loo adeegsado wadno xanuunka. Hase yeeshee, xaqiiji inaad waydiiso dakhtarkaaga daawooyinka caadiga ah ee aad cuni karto.

Daawooyinka dabiiciga ah, nafaqooyinka iyo qaar kamid ah feetamiinada muhiim uma ahan caafimaadka cunugaaga xiliga uurka. Tusaale ahaan, ha qaadan kuurooyinka waawayn oo ah feetamiin. Haddii aad maalintii qaadato wax ka badan 10,000 unugyo feetamiin A ah inta lagu jiro saddexda billood ee kowaad ee uurka waxay dhibaato ku keeni karaan kobaca cunugaaga.

Qaybo kamid ah dhirta dabiiciga ah ayaa dhibaato ku noqon kara ilmaha ama waxay keeni karaan waxyeelo aan habbooneyn marka la adeegsado xiliga uurka. Waydii dakhtarkaaga kahor inta aadan bilaabin ama aadan siiwadin waxyaabaha dabiiciga ah iyo nafaqooyinka. Sidoo kale, ha isticmaalin kareemada ay kujiraan Retin-A®.

Waxaad isticmaali kartaa Daawada ku qoran bogga 316 aad si aad ula socoto daawooyinka aad qaadanayso.

Xog Muhiim ah

Haddii aad leedahay uur halis kujira ama aad halis ugu jirto inaad ilmaha dhasho ayadoon xiligiisa la gaarin, kala hadal dakhtarkaaga hawlaha aad sameyn karto ee badqabka ah.

Digniin

Jooji jimicsiga oo wac dakhtarkaaga haddii aad isku aragto wax kamid ah astaamahaan:

- xabad xanuun ama ciriiri
- wadno garaac saaid ah ama neefta yari aan kaa baaba'ayn
- wareer ama dawaqsanaan
- madax xanuun
- lalabo ama matag
- socodka oo ku dhibaaya
- ciriri makaanka aad ka dareento
- dhiig ama dheecaan kasoo baxa xubintaada taranka.

Samee jimicsi

Inta badan dadka uurka leh waxay sii wadi karaan inay sameeyaan jimicsi xiliga uurka, ayna la qabsadaan jadwalkooda inta uurku sii waynaanaayo. Jimicsiga joogtada ah, sida lugeynta, dabaalashada, yoogada iyo wadida baaskiilka, ayaa caadiyan lagu dhiirigelinayaa marka qofku leeyahay uur fudud oon dhib lahayn. Haddii aad sameyneysay jimicsi, kala hadal dakhtarkaaga siiwadida barnaamijkaaga.

Haddii aadan horey ula soo qabsan inaad sameyso jimicsi, kala hadal dakhtarkaaga kahor inta aadan bilaabin barnaamijkaaga jimicsiga. Markaas kadib, aayar u billoow oo hadba sii badi heerka jimicsiga iyo waqtiga aad gelinayso.

Tallooyinkaan iyo tilmaamahaan soosocda waxaa kujira xog guud. Haddii aad qabto su'aalo gaar ah oo ku saabsan jimicsiga, kala hadal dakhtarkaaga.

- Xiro keeshaliga kusoo taageeraya ee fudud, iyo dhar haboon.
- Iska ilaali inaad sameyso jimicsi xiliga uu jiro kuleyl, huur ama haddii aad daremeyso qandho.
- Cab biyo badan kahor, inta aad wado iyo kadib markaad sameyso jimicsiga.
- Ku billoow iskululeyn yar si aad si aayar ah u kordhiso heerka wadno garaaca iyo neeftaada.
- Marka aad iska bixineyso kahor iyo kadib jimicsiga, si aayar ah oo degan u samee iskala bixinta joogteena neefsashada inta aad wado iskala bixinta.
- U samee dhammaan jimicsiyada si degan, ood isxakameyneyso. Iska ilaali dhaqdhaqaaqyada gariirka keenaya, soo jiidashada leh ahna sida xad dhaafka ah u fidinaaya murqaha keenayana xanuunka.
- Samee jimicsi meel dhexaad ah. Waad inaad awoodo inaad si caad ah u hadasho inta aad sameyneyso jimicsiga.
- Jooji jimicsiga haddii aad dareento daal ama haddii garaaca wadnahaagu dhaafo 140 garaac halkii daqiiqaba.
- Iska ilaali inaad sameyso jimicsiga marna la fariisto marna la kaco ama kan dhabardhabarka loo seexdo ee madax kor loosoo waado.
- Jooji jimicsiga adoo isqaboojinaaya si aad garaaca wadnahaaga iyo neeftaada ugu oggolaato inay caadi kusoo noqdaan.

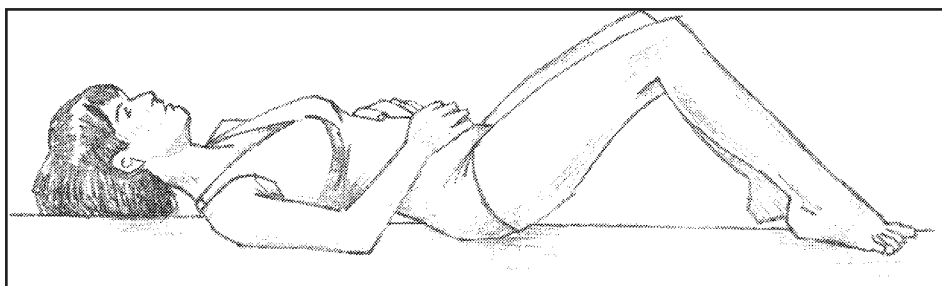
Jimicsiga weecinta miskaha (Pelvic tilt)

Si aad uga hortagto ama aad u yareyso xanuunka dhabarka halkiisa hoose, billoow inaad sameyso jimicsiyada weecinta misgaha. Jimicsigani waxa uu gijjiyaa murqaha calooshaada waxaana uu dhaqaajiyaa misgahaaga. Ficilka wareejinta misguhu waxa uu simaa dhabarkaaga.

Inta lagu jiro saddex billood ee koowaad ee uurka, waad sameyn kartaa jimicsigaan adoo dhabardhabar u seexanaaya. Hase yeeshee, haddii aad dareento dawakhsanaan intaad u jiifto dhabardhabarka, isku gedi geeska midig.

- Dhabardhabar u samee adoo cagahaaga saaraya sagxada soona laabaya jilbahaaga.
- Qaado neefsasho raaxo leh.
- Adkee murqaha calooshaada oo qayb yar oo kamid ah u riix dhanka sagxada. Qabo muddo dhan 5 sakin. Si aayar ah u neefso (neefta banaanka usoo bixi) marka aad adkeyneyso aadna qabanayso murqaha.
- Neefso oo qaado neef kale (neef afka ka qaado).
- Naso muddo 5 ama 10 ilbidhiqsi ah.
- Wareegga ku celi 10 jeer.

Haddii aad gacantaada saarto halka yar ee dhabarkaaga ka hoosaysa, waa inaad dareento dhabarkaaga oo soo riixaya gacantaada marka aad weecinayso misgahaaga.



© Allina Health System (Nidaamka © Allina Health)

Samee jimicsiga weecinta miskaha, oo raac tilmaamaha hoos ku qoran.

Ha cabin tubaako

Isticmaalida tubaakadu waxay kordhisaa suurtagalnimada aad kula kulmi karto dhibaatooyin iyo halisyo xiliga uurka (akhri liiska hoos ku qoran). Joojinta tubaakada sida ugu dhakhsaha badan ee suuragalka ah ayaa ah wax u wanaagsan adiga iyo ilmahaaga. Dhammaan waxyaabaha ka samaysan tubaakada, oo ay ka mid yihiin qaababka elegtarooniga ah, waxa loo tixgeliyaa inay khatar ku yihiin adiga iyo ilmahaaga aan weli dhalan.

Khataraha aad la kulmi karto	Khataraha ilmahaagu la kulmi karo	Qiiqa tubaakada ee garabkaaga lagu cabo ama qiiqa meelaha Horey loogu Cabay	Xog ku saabsan iska Joojinta
<p>Sigaar/tubaako cabista inta aad uurka leedahay waxay kordhinayaan halista aad kugu jirto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ caabuq ku dhaca ilmo galeenka ■ dhiig kar ama waxyeelo soo gaarka xubnaha jirka ■ cilada uurka ee keenta inuu xirmo afka makaanka ■ dhalmo aan xiligeeda la gaarin ■ walaac kugu dhaca dhalmada kadib. 	<p>Haddii aad cabto sigaar/tubaako inta aad uurka leedahay ilmahaagu wuxuu halis ugu jiraa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ inuu helo ogsijiin yar iyo cunto yar ■ dhimasho ama dhicisnimo ■ dhalmo aan xiligeeda la gaarin ■ cilladaha dhalmada ■ waxyeelo soo gaarta maskaxda iyo sambabada ■ SIDS (Xanuunka sababa inuu ilmuhu si kadis ah u dhinto) ■ dhibaatooyin la xariira dabeecada ilmaha. 	<p>Inaad lala joogto qof caba sigaarka wuxuu halis u yahay naftaada iyo ilmahaaga maadaama sigaarku kusoo gaaraayo.</p> <p>Majiro cadad sigaarka kusoo gaaraya oo badqab ah. Hoos u dejinta ama furida daaqaadaha gurigaaga ma yareynayaan qiiqa sigaarka/tubaakada kusoo gaaraysa.</p> <p>Sigaar/tubaakada gacanta saddexaad waa kiimada looga tago meelaha lagu cabay sigaarka. Waa waxa aad ka uriso dharkaaga, timahaaga, alaabta guriga ama gaariga. Haraadigu wuxuu dul fuulaa meelaha ilmaha yaryar iyo carruurta ku ciyaaraan, sida sagxada, boonbilayaasha ama alaabta guriga.</p>	<p>Iska joojinta sigaarka ayaa ah qaabka kaliya ee lagu yareyn karo halistaada iyo halista ilmahaaga. Yareynta cadadka sigaarka aad cabto hoos uma uu dhigaayo halisahaan.</p> <p>Sigaarku wuxuu dhibaato saaid ah ku keenaa ilmahaaga marka lala barbardhigo dhibaataada aad la kulmays marka aad iska joojiso.</p> <p>Haddii aad jeclaan lahayd in lagaa caawiyo joojinta sigaarka, fadlan la hadal dakhtarkaaga. Sidoo kale waxaad wici kartaa dakhtarka ku takhasusay daaweynta ciladaha tubaakada. Fadlan akhri xogta ku qoran bogga 307 aad illaa 308.</p>

Ha cabbin khamri

Cabida khamri (oo ay kujiraan khamriga dhalada, khamriga waynka ah iyo cabitaanada waynka midabka leh) xiliga uurka ayaa dhibaato u geysan kara ilmaha kobcaaya. Waxaa ka dhalan kara inuu ilmuhu dilmo iyo inuu ku dhasho dhibaato daba dheeraato. Xataa cadad yar oo khamri ah ayaa dhibaato u keeni karta kobaca maskaxda. Tani waa sababta dadka uurka leh ay tahay inay oga dheeraadaan cabida khamriga.

Haddii aad ka welwelsan tahay khamri aad cabtay kahor inta aadan ogaan inaad uur leedahay, kala hadal dakhtarkaaga. Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo joojinta khamriga, kala hadal dakhtarkaaga akhrina xogaha ku qoran bogga 307 aad.

Ha isticmaalin daroogo

Isticmaalida daroogada wadooyinka xiliga uurka waxay waxyeelo u geysan kartaa ilmahaaga kobcaaya. Majiro cadad badqab ah.

- **Marijuana** (daroogada wiidhka, geedka daroogada) waxay saameyn karaan kobaca maskaxda oo keeneysa dhibaatooyin dabeecad iyo mid waxbarasho oo ilmuhu la kulmo. Sababo la xariira in Marijuana lagu kaydin karo jirka, daroogadu waxay gaari kartaa ilmaha kobcaaya muddo kadib marka qofka uurka leh isticmaalo.
- **Kokeyn** iyo methamphetamines (meth, crank, speed) waxay waxyeelo u geysan karaan xididada dhiiga waxayna sababi karaan in ilmuhu dhasho kahor waqtigiisa. Carruurta ay dhalaan dadka uurka leh ee isticmaala daroogooyinkaan inta badan waa xanaaq badan yihiin waana dulqaad yar yihiin waxayna sidoo kale qabaan dhibaatooyin la xariira hurdo iyo quudinta.
 - Kokeyn waxay dadka uurka leh ku sababi kartaa halis caafimaad daro oo aad u wayn, oo ayna kujiraan xanuunka qalalka iyo wadno xanuunka, iyo waxayna ilmaha ku sababi kartaa inuu dhinto.
 - Marka la isticmaalo Methamphetamine waxaa kordha halista inuu ilmuhu noqdo dhicis waxayna saameyn kartaa kobaca maskaxda ilmaha.

- **Isticmaalida** Daroogada hiironka waxay kordhisaa halisa dhibaatooyinka uurka. Waxaa intaas dheer, carruur badan waxay dhashaan kahor waqtigooda waxayna ku dhashaan culeys yar. Daroogooyinka hiiron iyo opiates waxay sababaan dhibaatooyin jireed. Carruurta ay dhallaan dadka isticmaala daroogooyinkaas waxay la kulmaan astaamaha waxyeelada daroogada kadib marka ay dhashaan.

Haddii aadan joojin karin isticmaalida daroogada, kala hadal dakhtarkaaga. Waxaa jira khayraad ku caawin kara.



Kafeega waxaa lagu cabiraa miligaraam (mg).

Yaree kookeynta

Kookeyntu waxay kordhin kartaa garaaca wadnahaaga waxayna waxyeelo u geysan kartaa nidaamka neerfayaashaada dhexe. Sidoo kale waxay sababi kartaa dhibaatooyin la xariira hurdada.

Waa muhiim inaad yareyso cadadka kookeynta aad qaadanayso maalin walba, aadna ka dhigto 8-wiqiyood oo koob oo ah kookeyn, 3 koob oo shaax ah, ama 2 qasad oo soodhada kookeynta leh ah. Ha cabin dhammaan isku mar.

Bunka laga iibsado tukaanada bunka badanaaba waxa uu ka kooban yahay kaafiin ka badan ka uu ka kooban yahay ka guriga lagu diyaariyaa. Cadadka kookeynta waxay ku xiran tahay mirta bunka iyo waxa lagu daro. Yaree kafeega aad ka iibsanayso dukaamada kana dhig wax ka yar 12 wiqiyood maalin walba. (Kani wuxuu noqon doonaa cadadka guud kafeega aad cabeyso maalintii.) Fiiri waxa kujira kafeega aad cabeyso gaar ahaan kafeega sida espresso.

Iska ilaali caabuqyada si aad u ilaaliso caafimaadka ilmahaaga aan wali dhalan

- Ku dhaq gacmahaaga suubuun iyo biyo mar walba. Tani gaar ahaan waxay aad u muhiim u tahay marka aad isticmaasho musqul; taabato hilib cayriin ah, ukun ama khudrad aan wali la dhaqin; marka aad diyaariso cunto aadna cunto; marka aad qabato xayawaanka guriga; taabato dad xanuunsan; marka candhuuftaada aad ku taabato gacmaha; iyo marka aad daryeeleyso ama aad la ciyaarayso ilmaha aadna ka badeleyso xafaayada.

- Haddii aadan heli karin saabuun iyo biyo, isticmaal jeelka gacanta ee leh aalkohoolka.
- Iskuday inaad ilmaha yaryar la wadaagin farageeto, koobab iyo cunto.
- Ka fagoow jirka ama xayawaanada guri joogta ah iyo waxyaabaha ay taabtaan.

Iska ilaali caabuqa dadka uurka leh ku dhaca (Toxoplasmosis)

Toxoplasmosis waa caabuq ay keenaan noolaha il maqabatada ah ee laga helo saxarada bisadaha iyo hilibka ceeriin, gaar ahaan hilibka doofaarka. In kastoo astaamaha caabuqa ay yihiin khafiif marka ay ku dhacaan dadka waawayn, caabuqa ayaa dhibaatooyin ku keeni kara ilmaha kobcaaya, gaar ahaan saddexda billood ee kowaad ee uurka. Si aad iskaga ilaaliso caabuqa:

- Qof kale ha badelo saxaarada lagu xareeyo bisada.
- Xiro gacmo gashi marka aad ka shaqeyneyso beer/xero ama aad banaanka kasoo qaadayso ciid. Si taxadar leh u dhaq gacmahaaga kadib marka aad iska saarto gacmo gashiga.
- Akhri bogga 34 aad illaa 35 aad si aad u hesho tallooyin ku saabsan sida looga hortago caabuqa laga helo hilibka cayriinka ah ama aan la karin.

Iska ilaali qaadida caabuqyada kale

Naftaada iyo cunuaagaba ka ilaali inaad qaadaan busbuska, fayraska cytomegalovirus (CMV), cudurka fifth (parvovirus), caabuqa caloosha iyo mindhicirka, cagaarshowga, cudurka Lyme, jadeecada, cudurrada galmada lagu kala qaado, iyo HIV. Cuduradaan waxay sababi karaan dhibaatooyin.

Weydii dakhtarkaaga wixii ku saabsan taxaddarrada aad qaadi karto oo ogeysii haddii ay macquul tahay inaad qaaday uur. Akhri bogga 34 aad illaa 36 aad oo laga helaayo xog ku saabsan sida cuntadaada looga ilaaliyo bakteeriyada aadka u xun.

Iska ilaali inaad saaid u kululaato

Kululka jirkaagu wuxuu sababi karaa inaad dareento oon iyo dhibaatooyin la xariira uurka. Waa muhiim inaad heerkulka jirkaaga ka hooseysiiso 100.4 F. Inta badan dakhaatiirta caafimaadka waxay ku talinayaan inaad ka dheeraato biyaha kulul, qolka la isku kuleeyo, qubeyska qoraxda inta lagu jiro saddexda billood ee koowaad ee uurka.

Waydii dakhtarkaaga sida ugu wanaagsan ee aad ku yareyn karto hawlahaan xiliyada danbe ee uurka.

Iska ilaali kiimikada khatarta ah

- Yaree halista aad ugu jirto inay kusoo gaarto sun, saameyn xun ku yeelan karta kobaca cunugaaga.
 - Sunta waxaa laga heli karaa biyaha la cabo. Sunta ugu badan waxaa laga helaa tuubooyinka biraha ka sameysan. Haddii aad haysato tuubo bir ah, waxaad yareyn kartaa halista sunta adigoo kaliya wax ku karinaaya biyo qaboow, maadaama ay u badan yihiin inaysan lahayn sun. Sidoo kale, fur biyaha ilaa ay qaboow ka noqdaan. Arrintaan waxay xaqiijinaysaa in biyaha aysan ku dhex keydsamin tuubada dhexdeeda.
 - Haddii aad ku nooshahay guri la dhisay kahor 1978, iska ilaali inaad ag joogto marka riinjiga duuga ah iyo ciida ay soo daadato. Ka fagoow illaa aagga la faaruqinaayo laguna tirtiraayo maro.
 - Ha isticmaalin suxuunta dhoobada ka sameysan birta farshaxanka.
 - Wax haku cabin weel qalin ah sababtoo ah wuxuu yeelan karaa sun. Kani waxay si gaar ah dhab u noqonaysaa haddii cuntada ama cabitaanku leeyahay aashito uuna ku jiray weel qalin ah muddo dhowr saacadood ah.
- Iska ilaali kiimikada disha xayayaanka ama dhirta. Qof kale ha mariyo. Haddii daawada xayayaanka la mariyo gudaha guriga, ka fagoow muddo saacado ah. Markaas, qof kale hakuu dhaqo dhammaan meelaha la dhigo cuntooyinka.
- Kala hadal dakhtarkaaga haddii shaqadaada ama aad xiiseyso waxyaabo leh kiimiko ama cuntooyin adag.
- Waydii dakhtarkaaga su'aalaha la xariira sunta haddii aad isleedahay waxaad sun ka qaaday shaqada, guriga ama waxyaabo aad jeceshahay (sida muraayad leh maar ama dhoobo).

- Inkastoo inta badan waxyaabaha guriga lagu nadiifiyo aysan dhib lahayn, hadana iska ilaali qiixa xoogan iyo midka sunta leh. Kuwaan waxay kugu sababi karaan inaad dareento dawakhsanaan. Akhri waxyaabaha kuqoran aalabaha una isticmaal sida loogu talagalay adoo ku isticmaalaya meel hawo leh. Haddii aad dhibsato urka, ka codso qofkale inuu isticmaalo alaabta haddii aadan heli karin mid khafiif leh.

Nafaqada

Si fiican wax u cun

Dakhtarkaaga caafimaadka wuxuu kugula talin karaa inaad qaadata feetamiinka uurka si uu kaaga caawiyo inaad hesho nafaqada aad u baahan tahay. Hase yeeshee, wali waxaad u baahan tahay inaad cunto cuntooyin caafimaad leh oo isku dheelitiran ayna kujiraan kaluunka iyo khudaarta.

Inta lagu jiro saddexda billood ee labaad iyo saddexda billood ee ugu danbeeya xiliga uurkaaga, tamartaadu waa inay ku korartaa 300 kalooriin maalintii. Kaasi waa kalooriinka laga helo loowska shiidan ama oranjiga iyo galaas caano ah oo wayn.

Marka, waa mihiim inaad cunto cuntooyin muhiim ah si aad u hubiso in adiga iyo cunugaagu heshaan nafaqada aad u baahan tihiin. Taasi waxaa loola jeedaa inaad diirada saarto cunida cuntooyinka caafimaadka leh aadna yareyso cuntooyinka dufanka iyo sonkorta leh.

Marka aad uurka leedahay waxaad u baahan tahay cadad kalshiyaam ah oo badan iyo ayroon.

Kaalshiyam

Waxaad u baahan tahay inaad hesho 1,200 miligaraam (mg) oo ah kaalshiyam maalin walba. Waxaad u baahan tahay kaalshiyamkaan si uu u illaaliyo caafimaadka lafahaaga. Waa muhiim inaad kordhiso qaadashada kaalshiyaamka guud ahaan maalinta oo dhan halkii aad ka qaadan lahayd hal mar.

Caanaha ama yoogadka ama 1 wiqiyood oo jiiska adag ah 8 dii wiqiyoodba waxaa kujira 300 mg. Waxyaabaha kale ee laga sameeyo caanaha xoolaha sida jiis jilicsan oo la habbeeyay (jiis caanaha ama jiiska ricotta), caanaha barafka, yoogad la fariisiiyay, iyo jalaatada waxaa sidoo kale ka buuxa kaalshiyam. Waxyaabaha caanaha laga sameeyo ee uu dufanku ku yar yahay waxaa kujira in badan, iyo mararka qaar in kasi badan oo ah kaalsiyam sida noocyada dufanka buuxa.

Ma ogtahay?

Jirkaagu wuxuu isticmaalaa feetamiin D si uu u helo kaalshiyaam. Fiiri cuntooyinka kaalshiyaamka oo ay kujiraan feetamiin D.

Waa inaad ka hesho 1,000 illaa 2,000 IU oo fiitamiin D ah maalin walba cuntadaada dheelliga tiran iyo kaabayaashaada.

Waxyaabaha aan caanaha ka sameysneyn ee leh kaalshiyaamka waxaa kamid ah cuntooyinka sida khudaarta, badarka (labada midka karsan iyo midka aan karsaneyn), caanaha sooyga iyo toofuga. Cuntooyinka kale ee ay ka buuxaan waxaa kamid ah kaluunka salmoonka ee duban (ee leh lafaha), sardines iyo cagaarka la kariyay (cagaarka isbiireejka, cagaarka, cagaarka macaan ee cuntada lagu daro iyo kaale).

Haddii aad dhibaato ku qabto in aad cuntooyinka ka hesho kaalshiyaam, dakhtarkaaga wuxuu kuusoo jeedin karaa inaad qaadata nafaqo dheeraad ah marka laga eego feetamiinada uurka.

Ayroomka

Waxaad u baahan tahay inaad kordhiso cadadka ayroomka ee aad cunto. Waxaad u baahan tahay ayroom si uu u sameeyo unugyada dhiiga cas ee dhiigaaga iyo kuwa cunugaaga. Muddo dhan 34 asbuuc cunugaagu wuxuu sidoo kale bilaabi doonaa inuu kaydiyo ayroomka, waxaana kordhaaya cadadka aad u baahan tahay.

Hilibka cas ee khafiifka ah, hilibka madow ee digaaga, iyo kaluunka selfish sida qubada iyo clams-ka ayaa ah waxyaabaha ugu badan ee ayroomka laga helo. Geedaha laga helo waxaa kamid ah cagaarka madoowga ah, khudaarta qalalan, salbukada qalalan iyo digirta, lowska, badarka lagu bacrimiyay ayroomka, iyo daqiiqda caafimaadka leh.

Iskuday inaad cunto ugu yaraan 27 mg maalin walba. Inta badan dakhaatiirta caafimaadka waxay ku talinayaan in la cuno nafaqada dheeraadka ah ee ayroomka marka laga imaado cuntooyinka ayroomka leh. (Hubi feetamiinkaaga uurka si aad oga fiiriso cadadka ayroomka ee kujira).

Haddii aad qaadata daawooyinka ayroomka ee dheeraadka ah

Cun hal kuuro oo ah daawada ayroomka ah maalin walba (sida Isniinta, Arbacada iyo Jimcaha) si aad u badiso cadadka aadna u yareyso waxyeelada (sida calool istaaga). Dakhtarkaaga caafimaadka waxa uu kuu sheegi karaa cadadka nafaqada ayroomka ee aad u baahan tahay iyo sida ugu wanaagsan ee loo qaato.

Feetamiinada, nafaqada jirka iyo nafaqooyinka kale

Sidoo kale, cunida cuntooyinka ay ka buuxaan feetamiinada iyo nafaqooyinka kale waxay joogteeyaan caafimaadkaaga iyo kabaca cunugaaga.

- **Feetamiin A** wuxuu kaa caawinayaa inay koraan unugtada cunugaaga, araga iyo nidaamka difaaca jirka. Feetamiinka waxaa si saaid ah looga helaa liin macaanta iyo khudaarta cagaar madoowga ah iyo khudradaha, sida canbaha, kaarootka, baradhada macaan iyo isbiireejka iyo sidoo kale caanaha leh feetamiinka A.
- **Feetamiin C** wuxuu muhiim u yahay kobaca nidaamka difaaca jirka marka laga imaado gacan ka geysashada helida ayroonka. Waxaa laga helaa khudaarta citrus (sida liim macaanta, miraha canabka), batiqa, istarowbariga, kiwi, canbaha, barankooliga, kaabashka, yaanyada, basbaaska iyo baradhada.

Feetamiin C wuxuu jirkaaga ka caawiyaa inuu helo ayroonka. Iskuday inaad cunto cuntooyinka ay ka buuxaan feetamiin C adoo sidoo kale cunaaya cuntooyinka laga helo ayroonka ama qaadanaayo nafaqooyinka.

- **Feetamiinka** wuxuu muhiim u yahay unugyada caadiga ah iyo kobaca neerfayaasha. Waxaa laga helaa baalasha khudaarta midabkeedu yahay cagaar iyo madoow, laamaha cagaarka ah ee cuntada lagu kariyo, barankooliga, cabitaanka liim macaanta, badarka lagu bacrimiyo feetamiinada iyo waxyaabaha laga sameeyo rootiga.

Inta lagu jiro maalmaha hore ee uurka, feetamiinka folic acid wuxuu kaa caawin karaa kahortaga qaar kamid ah ciladaha maskaxda iyo lafdhabarta iyo cilado kale oo ah ciladaha dhalmada. Si aad u hubiso inaad qaadanaayo cadad kugu filan oo ah feetamiinka, kala hadal dakhtarkaaga qaadashada feetamiinka.

- **Nafaqada laga helo khudaarta ee caloosha nadiifiya** waxay kaa caawinaysaa calool istaaga iyo babaasiirta. Awooda saar inaad ugu yaraan cunto 25 garaam oo faybar ah maalin walba. Qaabka ugu fudud ee aad ku gaari karto yoolkaan waa inaad cunto khudaar badan iyo khudrado, miraha badarka iyo buunshaha.

Qaybo badan oo kamid ah khudrada bisil iyo khudaarta cagaaran ayaa leh in ku dhaw 2 garaam oo faybar ah halkii saxan ee la cunaba si lamid ah cadka rootiiga laga sameeyo badarka. Buunshaha badarka wuxuu leeyahay 8 garaam oo faybar ah halkii saxanba, si lamid ah inta laga helo saxanka digirta qalalan ah iyo digirta cad.

Cun khudaar iyo khudrad kala midaboduwan Maalin kasta

Si aad u doorato dookhyada cuntada oo habboon, waa inaad cuntaa cuntooyin kaladuwan oo ka kooban dhammaan kooxaha cuntooyinka.

Cun cuntooyinka leh midabada kaladuwan. Khudaarta cagaaran waa cagaar madoow, iin macaan, jaale iyo casaan; khudaarta bisil waa casaan, buluug, cagaar iyo jaale; hilibka iyo kaluunku waa caddaan iyo casaan; digirtu waa madoow, casaan iyo caddaan; iyo badarku waa buni iyo caddaan.

- **Barotiinka** kobciya unugtada jirka. Waxaad u baahnaan doontaa in dhammaan barootiinkaaga ka hesho cuntada aad cunto. Waxaa laga helaa hilibka xayawaanka, digaaga, kaluunka iyo ukunta. Dhirta laga helo waxaa kamid ah digirta qalalan, digirta cad, sooyga iyo lowska. Ka hel barotiinkaaga meelo badan oo kaladuwan.

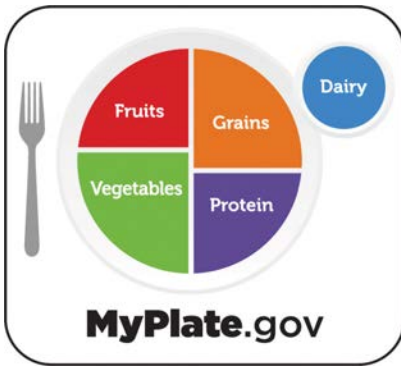
Haddii aad cunto sooy badan ama waxyaabaha laga sameeyo miraha flax-ka, kala hadal dakhtarkaaga.

- **Kaarbohaydareedku** wuxuu bixiyaa tamar. Waxaa laga helaa rootiga, badarka, bariiska, baastada, khudaarta iyo waxyaabaha laga sameeyo caanaha.
- **Fatty acids** (dufanada) wuxuu kor u qaadaa caafimaadka neerfaha iyo kobaca maskaxda wuxuuna jirka ka caawiyaa inuu kaydiyo feetamiinada A, D, E, iyo K. Waxaa laga helaa subaga, xayrta, saliida, salaadka, hilibka, waxyaabaha laga sameeyo caanaha, lowska iyo miraha. Kaliya cadad yar ayaa loo baahan yahay maalin walba, marka iska yaree cunida cuntooyinka.
- **Agsiidhka dufanka Omeega-3** wuxuu muhiim u yahay maskaxda cunugaaga iyo kobaca isha iyo caafimaadka guud. Dufanka Omega-3 waxaa laga helaa saliida khudaarta (doro mirta flaxseed, kanola ama digirta sooyga), kaluunka (doro shrimp, salmoonka, pollock, catfish, ama tuunada khafiifka ah) iyo nafaqada (doro nafaqooyinka ay kujiraan DHA, oo ah nooca dufanka laga helo omega-3).

Asbuucii cun kaluunka uu ku yar yahay maarkuri oo ah cadad 2 jeer la cuni karo, ama 12 wiiqiyood guud ahaan. (Akhri xogta badqabka kaluunka ee ku qoran bogga 37 aad.) Kala hadal dakhtarkaaga kahor inta aadan bilaabin inaad qaadata nafaqada.

- **Cabitaanada.** Cabida cabitaanada sidoo kale waa muhiim. Biyaha, caanaha iyo khudaartu waa cabitaan. Haddii uu culeys kugu siyaado aadan dooneyn, yaree cabitaanka oo cab hal mar maalintii.

Awooda saar inaad cabto 8 illaa 10 galaas oo cabitaan ah (oo ugu yaraan ah 64 wiiqiyood) maalin walba iyo xataa in kasii badan haddii hawadu kulushahay.



Doorashada cuntooyin caafimaad leh

Booqo myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding si aad oga barato xog dheeraad ah oo ku saabsan cuntooyinka caafimaadka leh.

Jadwalka hoose waxaa ku qoran cadadka ugu yar ee la doonaayo inaad cunto kasta ka cunto maalintii si aad u hubiso in adiga iyo cunugaaga aad helaysaan nafaqada aad u baahan si aad u yeelato uur caafimaad qaba.

La soco waxa aad cuneeyso muddo dhan 2 illaa 3 maalmood iskuna barbardhig waxa aad cuntay iyo waxa ku qoran tilmaamaha. Waxaad ogaan kartaa wax aad sameyneyso waxaadna sameyn kartaa hormar. Haddii aad dooneyso inaad sameyso isbadelo, dooro mid aad ku dhaqaaqdo. Markaas kadib, marka aad sameyso isbadelkaas, awooda saar inaad mid kale sameyso.

Diihaalka cuntada

Diihaalka cuntada waa qayb caadi ah oo kamid ah uurka. Kaliya ka taxadar inaad cuntooyinka caafimaadka leh ku badesho cuntooyin aan caafimaad lahayn. Haddii aad jeclaato waxyaabo aan cunto ahayn, hubi inaad kala hadasho dakhtarkaaga. Marka aad sidaas sameyso waxaad ogaan doontaa in waxa aad cuneeyso aysan saameyn xun ku yeelaneyn ilmahaaga.

Kooxaha Cuntada	Cadadka aad u baahan tahay Maalin kasta Inta aad Uurka leedahay
Kooxda badarka	6 illaa 9 wiiqiyood
Kooxda Khudaarta	2 ½ ilaa 3 ½ koob
Kooxda Miraha	1 ½ illaa 2 koob
Kooxda caanaha	3 koob
Kooxda borotiinka	5 illaa 6 ½ wiiqiyood
Dufanka, saliida iyo macmacaanka	4 illaa 6 qaado
Booqo myplate.gov si aad xog badan oga barato kooxaha cuntada iyo cuntooyinka kugu habboon inta aad uurka leedahay.	

Cabirka cuntada qofkiiba Cuni Karo

Waxaad u baahan doontaa inaad diirada saarto inta ay le'eg tahay cuntada aad cunto marka aad qiyaaseyso sida aad cuntada u cunto. Nafaqooyinka waxaa lagu qeexaa cadadka ku jira cabbirka caadiga ah. Cadadkaan aad cuneysa waxay noqon karaan kuwo badan ama kuwo ka yar xadiga aad caadiyan cunto.

Kooxda	Cabirka cuntada qofkiiba Cuni Karo	
Rooti, badar, bariis iyo baasto	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 jab oo rooti ah ■ ½ oo ah bur la dufay ■ 1 koob oo ah badarka horey loosoo diyaariyay 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 burka la foorneeyay ah ■ 4 cuntooyinka yaryar ee afka la gashto ah ■ ½ koob oo badar la kariyay, bariis ama baasto
Khudaar	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 koob oo ah khudaarta leh caleemaha aan karin ■ ½ Koob oo ah khudaaryta la kariyay ama khudaarta aan la karin oo jarjaran 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ¾ koob oo ah cabitaanka khudaarta cagaaran
Khudaarta bisil	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 mir oo dhexdhexaad ah oo le'eg calaacasha gacantaada: sida tufaax, oranji ■ 1 koob oo ah khudaar bisil oofareesh ah oo la jarjaray 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ¾ koob oo ah cabitaanka khudaarta bisil ah ■ ½ Koob oo ah khudaar karsan ama khudaarta qasacadeysan
Caano, yoogad iyo jiis	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 koob oo caano ah ama yoogad ah ■ 2 wiqiyood oo ah jiiska la warshadeeyay ■ 2 koob oo ah jiiska fadhiya 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 ½ wiqiyood oo ah jiiska dabiiga ah, adag ■ 1 ½ koob oo ah jalaato ama yoogad la fariisiiyay
Hilibka, digaaga, kaluunka, digirta qalalan, ukunta iyo lowska	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2 illaa 3 wiqiyood oo ah hilibka fudud oo la kariyay, digaag ama kaluun (oo cabirkooda le'eg yahay kaarka turubka) ■ ½ koob ah digirta qalalan oo karsan ama 1 ukun oo loo xisaabiyo sida 1 wiqiyadood oo hilib ah 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2 qaado oo buuxda oo ah lowska shiidan ama ½ koob oo lows ah oo loo xisaabiyo sida 1 wiqiyadood oo hilib aha
Dufanka, saliida iyo macmacaanka	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 qaado oo dufan ah ama xeyr ah ■ 2 qaado oo ah sour cream ■ 12 wiqiyood oo ah soodho ama khudaar la cabo ■ ½ koob oo ah macmacaanka sherbet ama gelatiin 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 qaado oo ah mayooniis ama salaad ■ 1 qaado oo ah sonkor, jaam ama macmacaan ■ 1 wiqiyood oo ah jakulaato ("oo aan wayneyn") ■ 2 buskud oo meel dhexaad ah

Xaqiiqooyinka Nafaqada

cunto ay cuni karaan 8 qof halkii weelka Cabirka cuntada qofkiiba cuni karo 2/3 koob (55g)

Cadadka cuntada qofkiiba cuni karo

Kalastarool 230

% Cadadka Maalintii*

Dufanka Guud 8g	10%
Dufanka Adag 1g	5%
<i>Dufanka Kiimikada leh 0g</i>	
Kalastarool 0mg	0%
Soodhiyaam 160mg	7%
Kaarbohaydareedka Guud 37g	13%
Cuntada leh Faybarka 4g	14%
<i>Sonkorta Guud 12g</i>	
Waxaa kujira 10g Sonkorta lagu Daray	20%
Borotiinka 3g	
Feetamiin D 2mcg	10%
Kaalshiyam 260mg	20%
Ayroon 8mg	45%
Botasiyaam 235mg	6%

*The % Cadadka maalinlaha ah wuxuu kuu sheegayaa inta ay le'eg tahay nafaqada ku jirta qaybaha cuntada aad qaadata maalintii. 2,000 kalastarool maalintii ayaa loo adeegsadaa talada guud ee caafimaadka.

Isha Xogta: U.S. Food and Drug Administration (Waxda Maamulka Cuntada iyo Daawooyinka ee Maraykanka)

Qaybaha ugu muhiimsan ee ah xaqiiqooyinka nafaqada laga helo

- **Cabir hal mar intii la cuno:** Cabirka intii hal mar la cuno wuxuu liis gareenayaa cadadka kalastaroolka iyo nafaqada kujira cuntada inta halka mar la cuno. Haddii aad labo jeer cunto cuntada la cuno halkii marba, waxaad heli doontaa labo jibaar kalastaroolka iyo nafaqada.
- **Kalastaroolka:** Kalastaroolku waa cabirka tamarta ay soo saarto cuntadu.
- **Dufanka guud:** Dufanka guud waxaa kujira dhammaan noocyada dufanka (dufanka labo jibaaran, dufanka aan labo jibaarneyn, nooca dufacka kiimikada leh).
- **Dufanka labo jibaaran:** Dufanka labo jibaaran wuxuu leeyahay LDL kalastarool ("xun"). Iska yaree dufanka labo jibaaran si aad u ilaaliso caafimaadka wadnahaaga.
- **Dufanka kiimikada leh:** Dufanka kiimikada leh wuxuu leeyahay kalastaroolka LDL, kalastaroolka HDL ee hoose, wuxuuna keenaa xanuunka wadnaha. Intii macquul ah cun dufanka kiimikada leh oo yar. Iska ilaali cuntooyinka leh "haydhorogiinka" saliida, oo uu kujiro dufanka fadhiya.
- **Kalastaroolka:** waxaa laga helaa cuntooyinka xayawaanada sida (hibibka, kaluunka, jiiska, dufanka).
- **Soodhiyaamka:** Soodhiyaamka badan (cusbada) wuxuu keeni karaa dhiig kar. Hal qaado oo cusbo ah waxaa kujira 2,400 miligaraam oo soodhiyaam ah. Kani waa cadadka ugu badan ee inta badan dadku u baahan yihiin maalin walba.
- **Tirada guud ee kaarbohaydareetka:** Kaarbohaydareetku wuxuu jirkaaga siiyaa tamar. Hase yeeshee, haddii la badsado wuxuu kor u qaadi karaa sonkorta dhiigaaga.
- **Faybarka:** Haddii cuntadu leedahay 5 garaam ama in kassii badan oo faybar ah, ka jar kala bar meel garaamyada tirada guud ee kaarbohaydareetka.

- **Cadadka guud ee sonkorta:** Sonkortu waxay kujirtaa tirada guud ee kaarbohaydareetka.
- **Sonkorta lagu daro:** Daraasaduhu waxay muujiyeen in marka la isticmaalo in ka badan boqolkiiba 10 wadarta kalastaroolka maalinlaha ah ee sonkorta lagu daray waxay ka dhigaysaa inay inaad dabooli doonto baahiyahaaga nafaqada (inta aad joogteyneyso yoolkaaga kalastaroolka).
- **Barootiinka:** Barootiinku wuxuu muhiim u yahay buskoshada jirka, dhisida murqaha, xoojinta nidaamka difaaca jirka, wuxuuna jirkaaga ka caawiyaa inuu kasoo kabto welwelka iyo arrimo badan oo kale!

Badqabka Cuntada

Tallooyinkaan soosocda waxay kaa caawin doonaan inaad cuntadaada ka ilaaliso bakteeriyada halista ah. Si aad u hesho xog dheeraad ah, booqo foodsafety.gov.

Ilaali nadaafada alaabaha

- Si fiican u dhaq gacmahaaga kahor iyo kadib marka aad ka shaqaynayso cunto. Mar walba dhaq gacmahaaga kadib marka aad isticmaasho musqul, aad badesho xafaayad, ama aad ka shaqayso xayawaanada guriga jooga.
- Ku dhaq khudaarta bisil iyo khudrada cagaaran biyo qulqulaaya kahor inta aadan cunin.
- Ku dhaq maacuunta, saxamada, boodhka cuntada lagu jaro, qaanadaha, iyo siinka biyo kulul oo saabuun leh kadib marka aad saarto hilib ciiriin, hilibka digaaga, hilibka bada, ukun ama waxyaabo fireesh ah oon la dhaqin.
- Nadiifi meelaha alaabta la saaro qaboojiyaha isla markiiba. Akhri taariikhda dhicitaanka ee ku qoran baakadaha. Asbuuciiba mar tuur cuntooyinka aadan dib dambe u cuni doonin.

Kala fogee shey'yada

- Hilibka ciiriin, hilibka digaaga iyo hilibka bada ka fogee shey'yaasha kale ee kujira qaboojiyaha iyo qaanadaha cuntada la saarto.
- Hilibka aan la karin, digaaga iyo kaluunka geli weelal afka ka xirin ama geli bac balaastiga ah marka aad ku kaydinaayso qaboojiyaha.
- Hilibka ciiriin u adeegso boodh aad ku jarjarto oo ka duwan kan aad ku jarjarto khudaarta iyo khudrada.
- Hilibka aad karisay, digaaga iyo cuntada bada saar saxan nadiif ah. Ha isticmaalin saxan aad saartay cunto ciiriin ah.

Qaboow ka dhig alaabta

- Ka dhig qaboojiyahaaga 40 F ama in kasii hooseysa talaagadaadana ka dhig eber F ama in kasii hooseysa.
- Cuntada geli qaboojiyaha isla markiiba. Cimilada qaboow waxay laba jibaartaa bakteeriyada halista ah.
- Qaboojiyaha geli cuntooyinka aan banaanka ooli karin muddo 2 saacadood gudahood ah kadib marka aad soo gadato. (Qaboojiyaha geli muddo 1 saac gudaheed ah haddii heerka cimilada ka sareyso 90 F.)
- Qaboojiyaha ama talaagada geli cuntooyinka aad diyaarisay iyo cuntooyinka kaasoo hara muddo 2 saacadood gudahood ah (1 saac gudaheed haddii heerka cimilada ka sareyso 90 F).
- Isticmaal weel gudaha u wayn si ay isla markiiba u qaboobaan. Ha buuxin qaboojiyaha; u oggoolow firaaqo hawadu ku sameyso wareeg.
- Cuntada marnaba ku kaydin qaanadaha. Ku kaydi qaboojiyaha, mikroweefka, ama dhex geli biyo qaboow.

Si fiican u kari cuntada

- Isticmaal aalada cabirta heerkulka oo nadiif ah si aad u ogaato heerkulka cuntooyinka.
- Kari cuntooyinka illaa ay ka gaarayaan heerkulka loogu talagalay:
 - kari Hilibka lo'da, hilibka isteega, doofaarka ama ku kari ugu yaraan heerkul dhan 145 F
 - hilibka lo'ada ee la jarjaray ku kari heerkul ugu yaraan dhan 160 F
 - hilibka digirinka ee la jarjaray, xabadka digaaga ama digaaga oo isku dhan ku kari ugu yaraan heerkul dhan 165 F
 - ku kari kaluunka heerkul dhan (145 F) illaa uu ka khafiifaayo aadna ka arkayso inuu jilcay marka aad ku tijaabiso fargeeto
 - kari ukunta illaa qaybta dhexe iyo qaybta kore ee ukuntu si fiican u karsamayso
 - ku kari ukunta heerkul dhan 160 F.
- Dib u kululee cuntooyinka haray adoo adeegsanaaya heerkul dhan 165 F.

Tallooyin kale oo ku saabsan sida looga hortago xanuunada laga qaado cuntada

- Listeria waa qayb kamid ah bakteeriyada oo sumeyn karta cuntooyinka waxayna sababtaa caabuq loo yaqaan listeriosis. Kani waa xanuun aad u daran oo sababi kara dhicisnimo ama inuu dhinto ilmaha yar ee wali kobcaaya ama ilmaha dhawaan dhashay. Si aad u yareyso halista aad ugu jirto listeriosis:
 - Xaqiiji in dhammaan waxyaabaha ka sameysan caanaha iyo caanaha laftooda ay nadiif yihiin. Ha cunin jiis jilicsan oo aan nadiif ahayn sida feta, Brie, Camembert, jiiska blue-veined iyo jiisaska mexican-ka.
 - Yaree cunida cuntooyinka horey loosoo diyaariyay sida salaadka ama jiisaska.
 - Dib u kululee hot dog-ka, hilibka qadada iyo hilibyada horey loosoo diyaariyay illaa ay si fiican u kululaadaan.
 - Ha cunin pâté ka ama hilibka la shiiday ee la geliyay qaboojiyaha. (Hilibka qasacadeysan ama mudo dheer ooli karaayi waa caadi.)
 - Kaliya cun cunnada badda ee la dubay lana geliyay qaboojiyaha sida qayb cunto ah oo la diyaariyay laguna riday digsi.
 - Dib u kululee cuntooyinka horey loosoo kariyay ee aad guriga usoo qaadatay adoo isticmaalaya heerkul dhan 165 F.
- Toxoplasmosis waa caabuqa ay sababaan il ma qabatada ku dul nool il ma qabatada kale. Caabuqaan wuxuu ka yimaadaa saxarada bisada iyo hilibka ciiriinka ah. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah, fiiri boggaga 25 aad.
- Bakteeriyada Salmonella iyo E coli 0157 waxay wasakheyn karaan cuntada waxayna sababi karaan xanuun halis ah. Ha cunin digirta sprout-ka inta aad uurka leedahay sababtoo ah si fudud ayay ku wasakhoobi kartaa. Sidoo kale, raac tilmaamaha ku aadan sida loo mareeyo cuntada kuna qoran bogga 34 aad iyo tilmaamaha lagu qoray kor.

Sida Habboon ee Loo Doorto Kaluunka

Tallo

- Waaxda Caafimaadka Minnesota waxay leedahay bar oonleen ah oo laga helo tilmaamo la xariira kaluunka ay tahay in la cuno iyo inta jeer ee la cuno.
Booqo health.state.mn.us kadibna qaybta baaritaanada ku qor "isticmaalida kaluunka".
- The U.S. Environmental Protection Agency (Wakaalada Dhowritaanka Bii'ada Maraykanka) waxay leedahay barta tilmaamo ah oo laga helo tallooyin la xariira kaluunka. Booqo water.epa.gov kadibna dooro *Tallooyinka la xariira isticmaalida kaluunka* oo kujira tasmada A-Z.

Kaluunka waxaa ka buuxa borotiin, dufan, waxaana ku yar dufan aadka u daran ee xayirta keena. Hase yeeshee, kaluun kasta (kan dukaanka laga soo gado ama kan lasoo qabsado) waxaa kujiri kara bakteeriya sida meerkuri ama PCBs dhibaato u geysan kara ilmaha kobcaaya.

Waa muhiim inaad iska eegto nooca kaluunka aad cuneyso iyo inaad yareyso cadadka kaluunka aad cuneyso adoo hal mar ama labo jeer cunaaya asbuucii.

Cadadka kaluunka cuntadaada waxay ku xiran tahay culeyska jirkaaga. Haddii culeyska jirkaagu dhan yahay 150 bawn, waxaad si badqab leh u cuni kartaa hal-barkeed bawn (8 wiiqiyood) oo kaluun ah (oo ah culeyska kahor inta aan la karin).

Si aad wax oga badesho cadadka kaluunka, kudar ama kajar 1 wiiqiyood oo kaluun ah 20 kii bawn oo culeyska jirka ah:

- Haddii culeyskaagu le'eg yahay 130 bawn, cun 7 wiiqiyood oo kaluun ah.
- Haddii culeyskaagu le'eg yahay 150 bawn, cun 8 wiiqiyood oo kaluun ah.
- Haddii culeyskaagu le'eg yahay 170 bawn, cun 9 wiiqiyood oo kaluun ah.

Tallooyin kaa caawinaaya inaad doorato kaluun

- Iska ilaali kaluunada king mackerel, swordfish, tilefish iyo shaark. Kaluunadaan waa kuwo waawayn, kaluunada laga helo biyaha dhanaan waxaa inta badan ku badan meerkuriga.
- Iska ilaali inaad cunto kulaanada deegaanka laga soo qabto: walleye ka wayn 20 inji, northern pike ka wayn 30 inji, iyo dhammaan muskellunge.
- Xadid cunista kaluunka albacore tuna ee qasacadaysan illaa hal cunto oo 6 wiiqiyadood ah bishii. Kaluunka tuna ee khafiifka ah waa kaluun yar wuxuuna u badan yahay inuusan lahayn meerkuri.
- Cun illaa labo cunto oo ah cunto ka sameysan xayawaanka xeryaha lagu koriyo asbuucii ama kaluunka wild salmon ee laga soo qabto bada baasifiga ama Atlantic, ha cunin kan laga soo qabto Laagaha Waawayn.
- Iska ilaali inaad cunto kaluun ciiriin ah, sushi iyo sashimi sababtoo ah waxaa kujiri kara bakteeriya aad halis u ah.

Beddelka Sonkorta

Sucralose (Splenda®) iyo aspartame (Nutrasweet® ama Equal®) waxaa loo tixgeliyaa inaysan dhib lahayn haddii uu qof uur leh cuno.

Baaritaanada iyo Tijaabooyinka Saddexda Bilood ee Koowaad ee uurka

Tallo

Dakhtarkaaga ayaa go'aamin doona in kaadidaada laga baari doono borotiinka iyo sonkorta ayadoo lagu saleynayo xaaladaha uurkaaga.

Booqashooyinka joogtada ah ee xiliga uurka waxay kaa caawinayaan in cunugaagu helo caafimaadka ugu macquulsan. Booqasho kasta waxaa la socon doonaa culeyskaaga, cadaadiska dhiiga, iyo cabirka makaankaaga. Cabiradaan waxay muujin doonaan in uurkaagu caafimaad qabo iyo inkale.

Booqashooyinka joogtada ah waxay sidoo kale dakhtarkaagu la socodsiin doonaan astaamaha hore ee dhibaatooyinka muujin kara. Marka dhibaataada la oggaado muddo hore waxay la micno tahay in si fudud lagu daaweyn karo. Booqashooyinka qaar waxaa lagu waydiin doonaa inaad sameysi baaritaan la xariira walaacyo gaar ah.

Baaritaanka dhalmada kahor

Oggaanshaha dhibaataada jirka kahor inta cunugaaga dhalan waxay adiga iyo dhakhtarkaaga ka caawin doontaa inaad sameysaan diyaar garoow wanaagsan.

Majirto baaritaan damaanad qaadeysa inaad dhali doonto ilmo caafimaad qaba. Majirto baaritaan oggaan kara dhammaan dhibaatooyinka ilmaha caloosha kujira iyo dhibaatooyinka kobaca. Hase yeeshee, baaritaanka dhalmada kahor wuxuu kaa caawin karaa inuu qiyaaso inay jirto dhibaato la xariirta ilmaha aad caloosha ku wado oo ay kujiraan xaalado gaar ah.

Baaritaanka dhalmada kahor wuxuu ikhtiyaari u yahay dadka uurka leh si loo qiimeeyo halista ku aadan inay dhallaan ilmo xanuunsan ama qaba cilado hide sidayaal ah. La-talinta hidda socodka ayaa kaa caawin karta inaad fahanto baaritaankaaga.

Marka natiijada baaritaanku tahay mid "togan," waxay la micno tahay inaad halis wayn ugu jirto qaar kamid ah xanuunada. Taasi micnaheedu ma ahan in cunugaagu qabo xanuun. Haddii aad kujirto xaalad halis ah, latalinta hida sidaha ayaa kaa caawin karaa inaad fahanto halisaha iyo sharaxaad kasta oo la xariirta walaaca aad qabto. Waxaa lagu soo bandhigi doonaa dookh lagaaga qaadi doono baaritaanka cudurada oo lagu ogaan doono in cunugaagu qabo cudurka iyo inkale.

Natijada baaritaanka ee "taban" ama "caadiga ah" waxay la micno yihiin inaad kujirto xaalad halis hooseysa ah. Gabi ahaanba meesha kama saareyso suurtagalnimada xanuunka.

Kala hadal dakhtarkaaga faa'idooyinka iyo faa'ido darada laga dhaxlaayo baaritaanka lagu soo bandhigay. Waa go'aan adiga kuu yaala inaad sameyso ama inaad sameyn baaritaanka.

Noocyada baaritaanka

- **Su'aalo ku saabsan qowmiyada.** Qowmiyad kasta waxaa ka dhex jira cillado ama cudurro gaar ah oo ku dhaca marar badan marka loo eego dadwaynaha guud. Ayadoo lagu saleynaayo qowmiyadaada, waxaa loogu soo bandhigi karaa in baaritaan lagu sameeyo ilmaha caloosha kujira si loo eego in cunugaagu halis ugu jiro qaar kamid ah cudurada.

Qofka qaba cudurka hida sidaha waa qof caafimaad qaba laakiin waxaa jira halis ah in ilmuhu qaado qaar kamid ah cudurada haddii lamaanuhu sidoo kale sida hide side. Baaritaanka hida sidaha waa muhiim sababtoo ah dadka inta badan qaba hida sidaha ma qabaan xanuun taariikh ahaan qoyskooda kudhaca.

- **Su'aalo ku saabsan taariikhda qoyska.** Marka koowaad ee aad u timaado baaritaanka dhalimada kahor waxaa lagu waydiin doonaa su'aalo ku saabsan taariikhda qoyskaaga. Taariikhda qaar kamid ah ciladaha, xanuunada, cudurada hida sidaha ah, dhalmo la'aanta, dhiscinimada, ama dhibaatooyinka kale ee muujin kara in ilmahaagu halis ugu jiro xaaladahaas.

Latalinta hida sidaha ayaa gacan ka geysan karta inay jiri karto halis iyo nooca ay tahay, haddii ay jirto, baaritaanada la heli karo si loogu ogaado ama xaalada meesha ka saareysa suurtagalnimada.

- **Da'aada.** Inta badan cilladaha dhalimada kuma kordhaan da'da qofka. Hase yeeshee, waxaa jira xaalado koromosoomyada qaarkood ah oo inta badan ku dhaca dadka waawayn. Cudurka daahiya kobaca ayaa ah cudurka ugu badan ee xaaladahaan.

Muddooyinkii hore, da'da qofka uurka leh ayaa go'aamin jirtay in laga qaado baaritaanka koromosoomyada halkii lagu sameyn lahaa baaritaan. Hase yeeshee, American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG, Kuliyadda Maraykanka ee Dhakhaatiirta Uurka iyo Dhalimada) waxay hadda dhammaan dadka uurka leh kula talisaa, ayadoon laga eegeyn da'dooda, inay baraan baaritaanka cudurada lagu ogaado.

ACOG waxay sidoo kale katalisaa in dadka uurka leh ee aan hubin inay maraan baaritaanka iyo inkale in loosoo bandhigo inay maraan. ACOG waxay ogsoontahay go'aanka qofka in lagu saleeyo arrimo badan. sida taariikhda qoyska iyo shaqsiyadeed ee cudurada, khatarta koromosoomyada aan caadiga ahayn ama xaalad la iska dhaxlo, iyo halista uu qofku u gelaayo inuu dhumayo uurkiisa.

- **Baaritaanka uurka ee xaaladaha koromosoomyada.** Baaritaanka uurka ee xaaladaha koromosoomyada waa baaritaan dhiig oo lagu ogaado borotiin gaar ah oo uu soo saaro ilmaha ama xuubka makaanka. Cadadka borotiinka wuxuu kaa caawin karaa halista aad ugu jirto inaad dhasho ilmo qabo xaalad gaar ah.
- **Baaritaanka Ultrasound-ka.** Ultrasound waxaa lagu ogaan karaa xaaladaha jirka iyo ciladaha ka dhanka ah kobaca.

Su'aalaha ay tahay inaad waydiiso dakhtarkaaga kuna saabsan qiimeynta

- Maxaad rajeyneysaa inaad ka ogaato qiimeyntaan? Sidee u adeegsan doontaa xogtaan?
- Baaritaankaan ma leeyahay wax halis ah?
- Haddii qiimeyntu noqoto mid togan, waa maxay suurtagalnimada in cunugayga qabi karo xanuun?
- Haddii qiimeyntu tahay mid togan, maxaa dhici doonaa?
- Haddii qiimeyntu tahay mid caadi ah, intee in le'eg ayay u badan tahay in ilmahaygu uu ku dhaco cudurka?
- Waa maxay dookhyada kale ee ii banaan si aan u sameeyo qiimeyntaan?
- Waa imisa qiimaha qiimeynta?

Baadhis ama shaybaadh	Sababta laga yaabo in loo bixiyo
<p>Baaritaanka Lagu Oggaado Xaaladaha Uurka (Chorionic Villus Sampling, CVS). Cadad yar oo unug ah ayaa laga soo saarayaa mandheerta soo koraysa ee ilmahaaga. Unugyadaan waxay inta badan leeyihiin isla hidde sidaha iyo kiimiko la mid ah tan ilmahaaga.</p> <p>Unugyadan meesha loogu talagalay baa lagu korinayaa, koromosoomyadana waa la daraasaynayaa. Haddii taariikhda qoyska ay muujinayso walaacyo dheeraad ah, shaybaadho DNA ama biochemical oo kale ayaa laga yaabaa in la sameeyo.</p> <p>Nidaamka baaritaanka ayaa la sameeyaa ayadoo la adeegsanaayo ultrasound si fiilada ugu hagto xubinta tarankaaga iyo afka makaanka. Muunad ayaa sidoo kale lasoo qaadi karaa ayadoo la adeegsanaayo ultrasound si ay cirbada ugu hagto gudaha calooshaada.</p>	<p>Badanaa waxaa loo adeegsadaa in lagu ogaado in cunugaagu qabo dhibaatooyin gaar ah oo hidde side ah. Waxa dhici kara in walaacu la xidhiidho da'daada, taariikhda qoyskaaga, natiijooyinka baadhista, ama arrimo kale.</p> <p>Baaritaanka waxaa caadiyan la sameeyaa asbuucyada 10 aad illaa 12 aad. ACOG waxa ay taageertaa ikhtiyaarkan oo loogu talagalay dhammaan dadka uurka leh.</p>
<p>Baaritaanka Muunada uurka. Dheecanada iyo unugyada xubinta, afka ilmo-galeenka ama labadaba waa la ururiyaa waxaana lagu sameeyo qiimeyn.</p>	<p>Waxay gacan ka geysataa in la ogaado xanuunada lagu kala qaado galmada si loo daaweeyo cunugaaguna ugu xanuunsan.</p>
<p>Baaritaanka unugtada hiddo sidaha. Kani waa baaritaan dhiig oo aqoonsan kara inta badan hiddo sidaha is badela ee cystic fibrosis (CF).</p> <p>Haddii baaritaanku sheego natiijo taban, sidoo kale lamaanahaagana waa laga qaadi doonaa baaritaanka. Carruurta waa inay leeyihiin labo hiddo sidaha CF ee la badelay si uu u qaado cudurka la iska dhaxlo (cystic fibrosis). Waxa laga baraa CF kadib marka ay dhashaan.</p>	<p>Si loo oggaado in cunugaagu halis ugu jiro cudurka la iska dhaxlo. Haddii labada waalidba leeyihiin hiddo side, afartii suurtagalba hal kamid ah ayay u dhaw dahay inuu cunugu qaado doono xanuunka la iska dhaxlo.</p> <p>Maadaama inta badan waalidku aysan ogaan inay qabaan cudur dhaxal ah illaa ay cudurka ka gaarsiinayaan ilmaha, baaritaanka waxaa loo soo bandhigaa dhammaan lamaanayaasha.</p>
<p>Baaritaanada kale ee hiddo sidaha. Qof walba oo uur leh ama lamaanayaasha waxay haystaan dookh ah inay iska baaraan cudurada lakala dhaxlo. Majiro baaritaan hiddo side oo sheegi kara dhammaan cudurada hidda sidaha ah.</p>	<p>Qaar kamid ah xanuunada waxay ku badan yihiin qowmiyadaha qaarkood (sida xanuunka daciifiya unugyada dhiiga cas ee ku dhaca Afrikaan Ameerikaanka).</p>

Baadhis ama shaybaadh	Sababta laga yaabo in loo bixiyo
<p>Baaritaanka guud ee saddexda billood ee Koowaad ee uurka. Waxaa la sameeyaa baaritaanka ultrasound-ka si loo cabbiro dheecaanka qeybta danbe ee qoorta ee ilmahaaga (dheecaan ku abuurma qeybta dambe ee ilmaha). Xogtaan waxaa lagu daraa baaritaanka dhiiga si loo cabiro labada borotiin ee uu sameeyo ilmaha iyo mandheerta (PAPP-A iyo HCG).</p> <p>Si loo helo natiijo sidaan kasii wanaagsan, baaritaankaan waxa la samayn karaa iyada oo qayb ka ah nidaamka tallaabo-tilaabada ah oo ay ku jirto baaris dhiig labaad oo la sameeyo saddexda billood ee labaad ee uurka (ka akhri bogga 72 aad). Isku darka baaritaanka saddexda billood ee koowaad ee uurka iyo kan saddexda billood ee labaad ee uurka waxaa loo yaqaan baaritaanka isku dhafka ah ama la isku daray.</p>	<p>Baaritaankan wuxuu kaa caawin karaa qiimeynta halista xanuunka kobaca daahiya (Down Syndrome) iyo kan ilmuhu koromoosyada dheeriga ah ku dhasho (trisomy 18) oo ah xaalad aad u adag. Dadka khatarta sare leh waxaa laga qaadaa baaritaanka CVS ama baaritaanka dheecaanka laga soo saaraayo makaanka (akhri bogga 71 aad) si loo go'aamiyo haddii ay jirto xaalad koromosoom ah ama meesha looga saaro. ACOG waxa ay taageertaa ikhtiyaarkan oo loogu talagalay dhammaan dadka uurka leh.</p> <p>Cabirka dheecaanka uurka ee aan caadiga ahayn wuxuu sidoo kale muujin karaa inay jirto cilad dhalnada la xariirta oo halis ah, gaar ahaan xanuunka wadnaha iyo xaaladaha hiddo sidaha. Waxaa wadnaha cunugaaga loo eegi doonaan si qoto dheer ayadoo la adeegsanaayo baaritaanka ultrasound-ka bilaha dambe ee uurka.</p>
<p>Baaritaanka HIV. Baaritaankaan dhiiga wuxuu muujiyaa inaad qaaday ama aadan qaadin HIV, fayraska sababa AIDS-ka.</p>	<p>Baaritaanka HIV waxaa lagula taliyaa dhammaan dadka. Haddii horey loo ogaado lana daaweeyo isla markiiba waxay hoos u dhigaysaa suurtagalnimada uu cunuga u qaadi karo HIV in dhan boqolkiiba 5 ama kasii yar. Laguuma diidi karo caymis ayadoo lagu saleynaayo xaaladaada baaritaanka HIV ee togan.</p>
<p>Baaritaanka afka ilmo galeenka looga baaro kansarka. Waxaa muunad laga soo qaadaa unugyada afka ilmo galeenka waxaana markaas kadib lagu eegaa aalada wax soo dhaweysa.</p>	<p>Baaritaankaan waxaa lagu ogaadaa isbadelada ku yimaada afka ilmo ee muujinaaya inay jiraan caabuqyo ama unugyo aan caafimaad qabin. Baaritaanka afka ilmo galeenka looga baaro kansarka waxaa lagu taliyaa inuu qofku iska qaado marka uu gaaro 21 sano.</p>
<p>Baaritaanka lagu ogaado caafimaadka guud ee ilmaha. Dhiiga ayaa la qaadaa kadibna waxaa lagu sameeyo qiimeyn.</p>	<p>Baaritaankaan wuxuu qayb ka yahay daryeelka caalamiga ah ee lagu ogaado nooca dhiiga iyo borotiinka la iska dhaxlo. Sidoo kale waxaa lagu ogaadaa inay dhiig la'aan ku hayso, uu kugu dhici karo jadeecada Jarmalka loo yaqaan (rubella), aadna qaaday cagaarshowga B ama waraaboowga.</p>
<p>Baaritaanka Ultrasound-ka. Aalad mawjad oo dirta mawjadaha codka ayaa la geliyaa calooshaada ama xubintaada taranka. Waxay sawirka ilmahaaga kasoo saartaa shaashada lagala socdo.</p>	<p>Si loo ogaado da'da ilmahaaga, xiliga uu dhalanaayo, iyo si loo ogaado inuu yahay hal ilmo wax ka badan. Sidoo kale waxaa loo adeegsan karaa in lagu ogaado cilado badan oo dhalnada la xariira, in lagu cabiro cunugaaga, iyo in qiimeyn guud lagu sameeyo. Waxaa laga yabaa in ultrasound-ka lagu ogaado ama aan lagu ogaan jinsiga cunugaaga.</p>

Baadhis ama shaybaadh	Sababta laga yaabo in loo bixiyo
<p>Noninvasive prenatal testing (NIPT, Baaritaanka lagu ogaado cudurada hiddo sidaha ah ee uu la dhalan doono ilmuhu) waa baaritaan lagu cabiro cadadka DNA ee mandheerta dhiiga qofka uurka leh. Baaritaanku wuxuu leeyahay qiyaas sare oo lagu ogaanaayo cilladaha koromosoomyada ugu caansan oo ay ku jiraan Cudurka daahiya kobaca, kan ilmuhu koromoosyada dheeriga ah ku dhasho (trisomy 18), kan ilmuhu koromoosyada dheeriga ah ku dhasho (trisomy 13), iyo cilladaha koromosoomyada jinsiga qaarkood.</p> <p>Waxaa qiimeyn lagu sameyn karaa dhiiga qofka uurka leh kadib marka uurku jiro 10 asbuuc. Marka heerka ogaanshaha cudurka sareeyo, natiijo cudur sheegeysa oo been ah iyo natiijo cudur aan sheegeyn oo been ayay soo saari kartaa. Sababtaan awgeed, baaritaanka sida in dheecaan laga soo saaro makaanka ayaa lagu taliyaa si loo xaqiijiyo natiijada khatarta sare leh.</p>	<p>Adiga iyo dakhtarkaaga ayaa go'aamin doona in baaritaankaan kugu habboon yahay. Waqti xaadirkaan, ACOG waxay taageertaa baaritaanka dhalmada kahor ee lagu ogaado cudurada ilmaha ku dhalan karo haddii lagu arko inaad kujirto khatar sare oo cillada koromosoomka ah.</p> <p>Waxyaabaha khataraha keena waxaa kamid ah: inuu qofku dhalo asagoo jira 35 ama kasii wayn ama uu qaaday uur hore oo leh koromosoom aan caafimaad qabin, baaritaanka serum aan caadi ahayn ama ultrasound muujisay inay jiraan cilado.</p>

Xog Muhiim ah

Haddii aad leedahay uur halis leh, waxaad u baahan doontaa in lagugu sameeyo baaritaanka sonkorta ee halka saac inta lagu jiro saddexda billood ee koowaad ee uurka si lagaaga baaro cudurka sonkorta ee xiliga uurka. Xog badan oo ku saabsan baaritaankaan waxaad ka akhrin kartaa bogga 72 aad.

Dookhyada baaritaanada saddexii billoodba uurka

Waxaa jira baaritaano dheeraad ah oo la qaato saddexda Billood ee Koowaad ee uurka si loo ogaado dhibaatooyinka uurka ee la xariira caafimaadkaaga ama caafimaadka ilmahaaga. Dakhtarkaagu wuxuu eegi doonaa baaritaanada lagu heli karo. Isticmaal xaashida bogga 318 aad si aad ugu qorto natiijooyinka baaritaankaaga iyo qiimeyntaada.

Su'aalaha ay tahay inaad waydiiso dakhtarkaaga kuna saabsan tijaabada

- Maxaad rajeynaysaa inaad ka ogaato baaritaankaan?
- Waa sidee sax ahaanshahiisa?
- Imisa jeer ayaad adiga (ama dakhtarkaaga ama farsamo yaqaanka) aad samaysay hawshaan hadda kahor?
- Halis sidee ah ayaan aniga iyo cunugayga ka dhaxli karnaa baaritaankaan?
- Yaa "akhriya" natiijooyinka baaritaanka? In intee le'eg ayaa baaritaankaan lagu kalsoonaan karaa?
- Muddo intee le'eg ayay qaadan doonaa in natiijooyinka baaritaanku soo baxaan?

- Marka natiijadu soo baxdo, dookhadee ayaan heli doonaa?
- Waa maxay baaritaanada kale ee lagu badeli karo baaritaankaan?
- Halkee ka ogaan karaa xog dheeraad ah oo ku saabsan baaritaankaan?
- Sidee natiijada baaritaanka u badeli doontaa daryeelka uurkayga?
- Haddii aad qabo su'aalo dheeraad ah, sidee balan oga qabsadaan lataliyaha hida sidaha?

Gaarista Go'aanka

Inta aad uurka leedahay waxaa lagu waydiin doonaa inaad gaarto go'aano la xariira daryeelka caafimaadka. Inta badan xaaladaha ma jiraan doorasho "wanaagsan" ama mid "xun". Go'aanka ugu fiican waa kan u muuqda inuu kugu habboon yahay adiga iyo xaaladdaada. Marka aad la kulanto go'aan adag, tilmaantaan waxay kaa caawin doonaa inaad maareyso fikirkaaga:

- **Hel xog.** Waydii dakhtarkaaga inuu sharaxo dookhyada. Haddii aad dooneyso macluumaad dheeraad ah, akhri buuggaagta iyo qoraalada ku saabsan mawduuca. Hubi interneetka. Waydii dakhtarkaaga baraha la aamini karo, ama akhri bogga 310 aad ee ay ku qoran yihiin baraha lagu talinaayo. Kala hadal dakhtarkaaga macluumaad kasta ood ka heshay oonleenka.
- **Baro sida loo maareyo xanuunka kahor, inta lagu jiro iyo kadib dhalmada.** Booqo allinahealth.org/pregnancy si aad u daawo muuqaalo taxane ah oo ku saabsan maareynta xanuunka. Ku dhufo lifaaqyada "dhalmada xubinta taranka" iyo dhalmada qaliinka" si aad u daawato:
 - isku diyaarinta dhalmada
 - kabuubyada xanuunka baabi'isa
 - qaliinka (qaliinka uurka) ama la qabsida foosha (dhalmada xubinta taranka)
 - dib ugu soo kabashada isbitaalka
 - dib ugu soo kabashada guriga.

- **Waydii su'aalo.** Marka aad lahadlayso dakhtarkaaga, waydii su'aalo illaa aad ka daremeyso inaad haysato dhammaan xogta aad u baahan tahay. Halkaan waxaa ku qoran qaar kamid ah su'aalaha aad waydiin karto:
 - Waa maxay faa'idada aan ka helaayo daaweynta la isoo jeediyay?
 - Waa maxay faa'idada uu cunugayga ka helaayo daaweynta lasoo jeediyay?
 - Waa maxay halisaha jira?
 - Waa maxay daawooyinka kale ee lagu badeli karo?
 - Degdeg sidee ah ayaan ugu baahanahay inaan go'aan ka gaarno?
- **Ka hadal dookhyada.** Kala hadal lamaanahaaga, qoyskaaga ama saaxiibada aan aaminsan tahay. Waydii waalidiinta kale siday u gaareen go'aanka. Haddii lagaaga baahan yahay inaad gaarto go'aan caafimaad oo degdeg ah, ka codso inaad waqti hesho aad kagala hadasho lamaanahaaga ama qoyskaaga.

Xaaladaha Gaarka ah

Cadaadiska dhiigga ee sareeya

Cadaadiska dhiigga sareeya (dhiig karka) macnaheedu waa in cadaadiska dhiigga ee halbowlayaashaada uu heerkoodu ka sarreeya heerka caadiga ah. Arrintaan waxay sababi kartaa halis saaid ah waqti kasta, badanaana waxay halistaan badan tahay xiliga uurka. Haddii aan la daaweyn, waxay halis saaid ah ku keeni kartaa adiga iyo cunugaaga.

Noocyada cadaadiska dhiigga ee sareeya

- **Dhiig karka joogtada ah (muddo dheer jira)**
Dhiig karka joogtada ah waa dhiig karka aad qabtay kahor xiliga uurka ama kan kugu dhaca kahor asbuuca 20aad ee xiliga uurka.

Dakhtarkaaga wuxuu si dhaw ula socon doonaa cadaadiska dhiigga si uu u go'aamiyo inaad u baahan tahay in lagaa badelo daawooyinka ama inaad billoowdo qaadashada daawo.
- **Dhiig karka uurka**
Uurku wuxuu sababi karaa in cadaadiska dhiiggu kor u kaco xataa haddii aadan horey u qabi jirin ciladaan. Caadiyan wuxuu qofku dhacaa asbuuca 20aad ee uurka wuxuuna baaba'aa isla markiiba marka ilmuhu dhasho.

Dhiiga karka uurka waa in lala socdo waxaana laga yabaa inaad qaadato daawooyin si loo daaweeyo. Haddii uu kugu dhaco dhiig karka uurka wuxuu kor u qaadayaa in mustaqbalka aad qaado dhiig karka rasmiga ah.

Haddii ay kugu dhacaan mid kamid ah labada nooc ee dhiig karka, waa in lagaa dhaliyaa ilmaha isla markiiba haddii cadaadiska dhiigga uu noqdo mid saaid ah.

Labada nooc ee dhiig karka waxay keeni karaan waxyeellooyin soo gaara xubnaha jirka. Dakhtarkaagu wuxuu kuula socon doonaa si dhaw si uu kaaga eego cadaadiska dhiigga ee aadka u daran iyo astaamaha waxyeellooyinka xubnaha jirka.

Dhibaatooyinka laga dhaxlo dhiig karka xiliga uurka

Dhiig karka qofka kudhaca xiliga uurka wuxuu saameyn xun ku yeelan karaa wadnahaaga iyo kalyahaaga. Sidoo kale wuxuu kordhin karaa halista aad ugu jirto xaaladahaan (dhibaatooyinka) soosocda.

Xog Muhiim ah

Xog dheeraad ah oo ku saabsan dhiig karka waxyeeleeya xubnaha jirka waxaad ka baran kartaa bogga 78 illaa 80, oo ay kujiraam:

- khataraha uu keeno
- xaaladaha (dhibaatooyinka) halista ah
- daaweyn.

Khatarta kaaga imaan karta:

- waxyeello soo gaarta xubnaha jirka
- Qaliinka Dhalmada
- cilada mandheerta (marka mandheertu xili hore ka soocmato ilmo galeenka)
- qalal/suuxdin
- faalig
- cudurada wadnaha
- curada kilyaha
- waxyeelo soo gaarta xubnaha
- dhimasho.

Khataraha ku imaan kara ilmahaaga:

- ilmaha oon sameyn kobac (ilmahaagu uma kobcaayo sida caadiga ah)
- ilmaha oo dhasha ayadoon la gaarin waqtigiisa
- dhibaatooyin caafimaad oo halis ah
- dhimasho.

Dhiig karka xiliga Uurka

	Tirada ugu sareysa (qaabka wadnahaagu u garaacmaayo)		Tirada cadaadiska (xididada wadnaha)	Tilmaamaha la raaco
Cadaadiska dhiigga ee sareeya	130s illaa 150s	ama	80s illaa 100s	Kala hadal dakhtarkaaga arrimaha la xariira daaweynta. Iska fiiri astaamahaaga dhiig karka uurka ee waxyeleeya xubnaha jirka.
Dhiig karka degdega ah	160 ama kasii badan	ama	110 ama kasii badan	Isla markiiba wac daryeelka caafimaad bixiyahaaga.

Dhicin Uurka Wakhti Hore

Marka uurku dhammaado kahor asbuucyada 20aad, waxaa loo yaqaan dhicin uurka wakhti hore. Arrintaan ayaa dhacdo sababo la xariira dhicisnimada ama ugxanta oo ku bacranta banaanka makaanka.

Dhicis

Dhicisnimada aya ah waxa ugu badan ee keena inuu uurku soo dhaco. Arrintaan waxay ku dhacaa boqolkiiba 15 illaa 20 dhammaan dadka uurka leh, badanaa waxay dhacdaa saddexda Billood ee Koowaad ee uurka. Sababta rasmiga ah ee ka danbeysa dhicisnimada lama yaqaan. Hase yeeshee, dhicisnimada inta badan waxay dhacdaa marka ay jirto dhibaato korniinka ilmaha la xariirta taas oo ka dhigaysa inuu badbaado mid aan macquul ahayn.

Eraygaan micnahiisu ma ahan inuu qofku sameeyay wax si uu meesha oga saaro uurka. Uurka soo dhaca wakhti hore ma keenaan dhibataan, naxdin, welwel, jimicsi, shaqo ama sameynta galmo. Xaqiiqdii, uur soo dhaca wakhti hore inta badan lagama hortagi karo.

Inta badan dhibaatooyinkaas waxay ku dhacaan si lama filaan ah waxayna u badan tahay inay dhacaan uurka labaad. Inta badan dadka la kulma dhicisnimada waxay yeeshaan uur caafimaad qaba marka xigta.

Ugxanta oo ku bacranta banaanka makaanka

Qiyaastii boqolkiiba 2 dadka uurka leh ayaa la kulma cilada in ugxantu ku bacranto banaanka makaanka. Tani waxay la micno tahay in uurku ku abuurmo banaanka makaanka, badanaa tuubada ugxanta qaada. Maadaama tuubada ugxanta qaada ay ciriiri tahay, waxay sameysaa dilaac marka ilmaha iyo xuubka makaanka ay gaaraan cabir le'eg mirta walnut.

Dillaaca wuxuu keenaa xanuun qoto dheer iyo dhiig bax halis ah, oo xitaa nafta halis geliya. Waa in isla markiiba la daaweeyo. Qofka uurka leh wuxuu halis sare ugu jiraa in ugxanta banaanka makaanka ku bacramaan haddii tuubooyinkooda ugxanta qaada uu horey ugu dhacay caabuqyo, uurkii hore ee ugxanta oo ku bacranta banaanka makaanka, ama cilada unugta makaanka ay ku kobacdo meel ka baxsan makaanka (unugyada ilmo galeenka ee ka soo baxa meel ka baxsan ilmo galeenka).

Dareenadaada

Dadka waxay oga falceliyaan qabab kaladuwan ugxanta oo ku bacranta banaanka makaanka. Waa caadi in qofku dareemo welwel, xanaaq, isku dhexyaac, ama niyadjab. Sidoo kale waxaa jiri kara astaamo jireed sida amateed la'aan. dareemida daal, inaad wax diirada saari wayso, iyo in hurdadu kugu adkaato.

Dad badan ayaa u arka in ka soo kabashada shucuureed ee luminta ilmaha ay qaadanayso wax ka badan kasoo kabashada jirka. Isdeji oo adkee nidaamkaaga taageerada. Waqti sii naftaada — waqti aad ku murugooto iyo waqti aad kasoo kabato.

Tallo

Muragadu ma ahan wax jiraaya dhowr asbuuc kadibna dhamaanaya. Muragadu malahan waqti ay dhamaato. Waxaad dareemi kartaa marar aadan filanayn.

Filo in adiga iyo lammaanahaagu aad ula kulmi doontaan khasaarahaan siyaabo kaladuwan. Muragadu waa arrin shaqsi waxaana loo dareemaa siyaabo kaladuwan. Waa muhiim inaad daacad isku noqotaan. Dalbo waxa aad u baahan tahay. Haddii adiga ama lamaanahaagu aad isleedihiin waxaad ka faa'idaysaan taageerada ama latalinta, akhri xogta lagu qoray bogga 309 aad.

Ama, waydii dakhtarkaaga. La hadlida waalidiinta kale ee soo maray arrintaan ayaa sidoo kale ku caawin kara.

Kala hadal dakhtarkaaga

Waxaa laga yaabaa inay ku caawiso lahadlida dakhtarkaaga, xataa haddii aadan heli dhammaan jawaabaha aad dooneyso. Waxaa laga yaabaa inaad dooneyso inaad ka hadasho waqtiga uu jirkaagu u baahan yahay si uu u bogsado kahor intaadan isku dayin inaad mar kale uur yeelato.

Marka aad wacdo si aad u qabsato balan, ka codso in lagu siiyo waqti dheeraad ah marka xiliga booqashadaada. Haddii aad dhibaato ku qabto inaad waydiiso su'aalaha ku saabsan ilmo dilankaaga, lamaanahaagu ha waydiiyo. Ama, meel ku qor su'aalaha aad qabto una dhiib dakhtarkaaga.

Kadib marka uurku dilmo, dad badan waxay ku dhibtoodaan inay qolka sugitaanka la fariistaan dadka kale oo uur leh. Arrintaan waa falcelin la fahmi karo. U sheeg xubin kamid ah shaqaalaha xaafiiska inaad ku faraxsanaan lahayd inaad isla markiiba gasho qolka baaritaanka.

Ka fikirka mustaqbalka

Qaadida uur kadib markuu ilmo kaa dilmo waxay noqon karaa arrin dareen ahaan aad u adag.

Haddii aad qorsheyneyso inaad uur qaado ama aad uur leedahay, waxaa jira adeegyo la heli karo oo taageero siinaya adiga iyo lamaanahaaga. Si aad u hesho xog ku saabsan adeegyadaan, wac Qaybta iska diiwaangelinta Fasalka Allina Health oo lambarkoodu yahay 1-866-904-9962.

Dawooyinka La Ibsan Karo Warqad La'aan ee Ammaan ah in la Isticmaalo Wakhtiga Urka

Magacyada ganacsiga ee dawooyinka iyo walxaha ku jira way isbeddeli karaan. Magacyada guud (ee ku jira qaansooyinka) u isticmaal aqoonsi ahaan marka aad isticmaalaysid dawooyinkan. Haddii aad qabtid su'aalo ama walaacyo, wac xaruntaada caafimaadka ama farmasiilaha.

Xaalad	Dawo	Xaalad shuban	Dawo
fin-doob	<input type="checkbox"/> Cetaphil® Gentle Skin Cleanser <input type="checkbox"/> CeraVe™ Hydrating Cleanser <input type="checkbox"/> Glytone® (benzoyl peroxide)	shuban	<input type="checkbox"/> Imodium® (loperamide)
xajjin/ alerji	<input type="checkbox"/> Alavert® ama Claritin® (loratadine) <input type="checkbox"/> Benadryl® (diphenhydramine) <input type="checkbox"/> Zyrtec® (cetirizine)	qandho	<input type="checkbox"/> Tylenol® (acetaminophen) Qaado 650 milligaraam (mg) 4 saac kasta marka heerkulku ka sareeyo 100.4 F. Haddii aad qabtid qandho 12 saacadood, wac bixiyahaaga daryeelka caafimaadka.
calool-istaag	<input type="checkbox"/> Citrucel® ama Unifiber® (methylcellulose) <input type="checkbox"/> Colace® (docusate sodium) <input type="checkbox"/> ex-lax® Maximum Strength Stimulant Laxative (sennosides) ama Senokot® (senna) <input type="checkbox"/> Kaniin duf ama FiberCon® (calcium polycarbophil) <input type="checkbox"/> Metamucil® (psyllium) <input type="checkbox"/> caanaha magniisiya (magnesium hydroxide) <input type="checkbox"/> saliid macdan (hal wiiyad) oo lagu daray juus <input type="checkbox"/> ClearLax®, MiraLAX® (polyethylene Glycol 3350)	naqas	<input type="checkbox"/> Gas-X® Chewable Tablets ama Maalox® Anti-Gas ama Mylanta® Gas Maximum Strength Chewable Tablets (simethicone) <input type="checkbox"/> Mylanta® Maximum Strength Liquid ama Maalox® Advanced Maximum Strength Liquid (aluminum hydroxide, magnesium hydroxide, simethicone)
qufac (sharoobo aan lahayn aalkolo)	<input type="checkbox"/> Vicks® DayQuil™ Qufac Yareeye ah Isku-dar Kulayl iyo Dejin Leh (dextromethorphan hydrobromide) <input type="checkbox"/> Delsym® 12-Hour Extended-release Suspension (dextromethorphan polistirex) <input type="checkbox"/> Coricidin® HBP Chest Congestion and Cough ama Adult Robitussin® Peak Cold Cough and Chest (dextromethorphan, guaifenesin) <input type="checkbox"/> Mucinex® (guaifenesin)	laabjeex	<input type="checkbox"/> Gaviscon® (aluminum hydroxide, magnesium carbonate) <input type="checkbox"/> Kiniino Maalox® ama Roloids® ama Titrilac® ama Tums® (calcium carbonate) Qaado wax ka yar 2,000 mg. <input type="checkbox"/> Maalox® Advanced Regular Strength Liquid ama Mylanta® Regular Strength Classic Liquid (aluminum hydroxide, magnesium hydroxide, simethicone) <input type="checkbox"/> Pepcid® AC (famotidine)

Muhiim: Ma jirto dawo la dhishi karo isticmaalkeedu waa ammaan ama dhib ma leh boqolkiiba 100 innta ad uur leedahay.

(over)

Xaalad	Dawo	Xaalad	Dawo
babaasiir	<input type="checkbox"/> Anusol-HC® oo ah boomaato babaasiir ama Preparation H® Hydrocortisone (hydrocortisone) <input type="checkbox"/> Preparation H® (phenylephrine, pramoxine, glycerin, petrolatum) <input type="checkbox"/> Suufka Tucks® (witch hazel)	cabudhka daloolada sanka iyo hargabka	<input type="checkbox"/> Chlor-Trimeton® (chlorpheniramine) <input type="checkbox"/> Coricidin® HBP Chest Congestion and Cough (dextromethorphan, guaifenesin) <input type="checkbox"/> Ocean Mist® buufin san (milix [sodium chloride] ah buufin san) <input type="checkbox"/> Sudafed® (pseudoephedrine) Iska ilaali saddexda bilood ee hore. Iska ilaali dhammaan walxaha leh phenylpropanolamine iyo phenylephrine.
yalaalugo, matagid, dawakha safarka	<input type="checkbox"/> Emetrol® Syrup (karboohaydrayto fosforeysan [phosphoric acid] oo ah sharoobo [dextrose, fructose]) Iska dhaaf haddii ad qabtid sonkorow ama macaan. <input type="checkbox"/> Dramamine® (dimenhydrinate) <input type="checkbox"/> qaybo ah sinjibiil (ginger) <input type="checkbox"/> Fitamiin B6 Qaado 25 mg 4 jeer maalintii. <input type="checkbox"/> Sea-Band® <input type="checkbox"/> Unisom® SleepTabs® (doxylamine succinate) Qaado nus kiniin ah 25 mg iyo 25 mg oo ah fitamiinka B6 3 illaa 4 jeer maalintii.	dhibaato hurdo	<input type="checkbox"/> Unisom® SleepTabs® (doxylamine succinate) <input type="checkbox"/> Tylenol® PM (acetaminophen, diphenhydramine HCl)
xanuun Wac xaruntaada caafimaadka haddii xanuunku yahay ubucdaada (caloosha).	<input type="checkbox"/> Tylenol® (acetaminophen) Qaado 650 illaa 1,000 mg 4 saac kasta oo ah sida aad ugu baahato. Ha qaadan wax ka badan 4,000 mg gudaha 24 saac. Haddii aanad helin nafisaad gudaha 24 saac, wac xaruntaada caafimaadka.	cune-xanuun	<input type="checkbox"/> Cepacol® Maximum Strength Sore Throat Spray ama Sucrets® lozenges (dyclonine hydrochloride) <input type="checkbox"/> Nannac Chloraseptic® (benzocaine) ama buufin (phenol) Ha qaadan wax ka badan 2 maalmood. <input type="checkbox"/> Halls® ama nactac Robitussin® (menthol) <input type="checkbox"/> Nactac Vicks® oo leh malab (dextromethorphan hydrobromide)
finan Wac xaruntaada caafimaadka haddii aad qabtid xajimow ama alerji, ama aanad ka fiicnaan.	<input type="checkbox"/> Aveeno® Soothing Bath Treatment (colloidal oatmeal) <input type="checkbox"/> Looshanka Caladryl® Clear® (pramoxine, zinc acetate) looshan ah "calamine" (calamine, zinc oxide) <input type="checkbox"/> Labeen Cortaid® 1% (hydrocortisone) <input type="checkbox"/> Labeenta cuncunka ee Gold Bond® Medicated Anti-itch Cream (menthol, pramoxine) <input type="checkbox"/> Benadryl® (diphenhydramine). Qaado hal kiin oo ah 25 illaa 50 mg 3 illaa 4 jeer maalintii.	caabuq khamiir siil	<input type="checkbox"/> Gynazole-1® (butoconazole) <input type="checkbox"/> Gyne-Lotrimin® (clotrimazole) <input type="checkbox"/> Monistat® 7 labeen siil (miconazole)

Muhiim: Ma jirto dawo la dhihi karo isticmaalkeedu waa ammaan ama dhib ma leh boqolkiiba 100 inta ad uur leedahay.

Cutubka 2: Saddexda Bilood ee Labaad ee uurka

Bilaha 4-6

Toddobaadyada 14-26

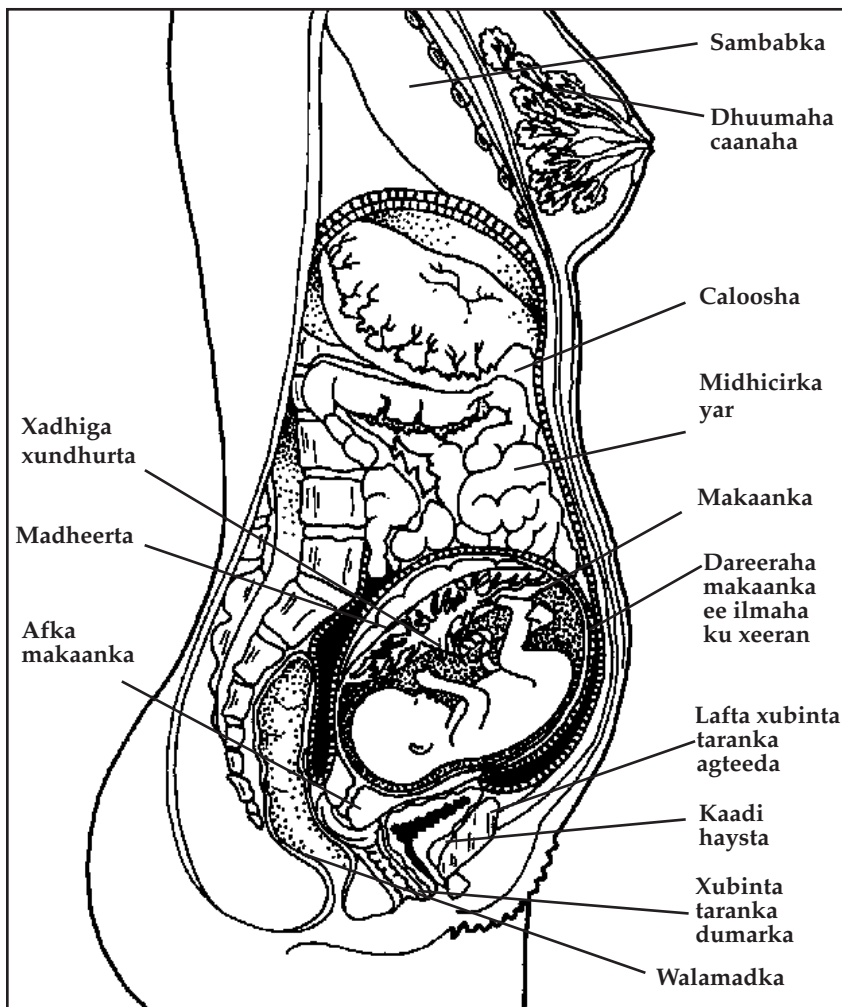
Liiska Hawlaha ay Tahay in La Qabto

- Akhri wax badan oo ku saabsan naasnuujinta waxaana aad kala hadashaa lammaanahaaga sida aad u quudin doonto ee aad u korin doonto ilmahaaga.
- Haddii aad ku noqon doonto shaqada ka baxsan guriga bilaw inaad doondoonto daryeelka maalintii.
- Buuxi oo dir foomka diiwaangelinta kahor ee aad heshay.
- Hel diiwaan tallaaladaada ah.
- Waxa aad qaadataa fasallo ilmo dhalista, naasnuujinta iyo waalidnimada ah.
- Waxa aad ka daawataa muuqaallo gaagaaban oo taxane ah oo ku saabsan sida aad u maareynayso xanuunka kahor, inta lagu gudo jiro iyo ka dib dhalmada allinahealth.org/pregnancy.
- Waxa aad wax ka barataa nafisaadda si aad u dejiso maskaxdaada mashquulka ah.

Isbadel ku yimaada jirka iyo cunugaaga koraya

Qaar badan oo ka mid ah dadka uurka leh, saddexda bilood ee labaad ayaa ah ka ay doorbidaan. Waxa dhici karta inaad dareento yalaalugo intii hore ka yar iyo tamar intii hore ka badan. Waxa dhici karta inaad bilaabayso inaad u sheegto qoyska iyo saaxiibada in aad uur leedahay. Xattaa haddii uurku aanu u muuqan dadka kale, waxa dhici karta inaad haddeer raaxo ku dareemin dharkaagii caadiga ahaa. Haddii aad doonayso inaad socdaasho, saddexda bilood ee labaad ayaa ah badanaa wakhtiga ugu wanaagsan ee aad socdaali karto.

Isbeddelada Jidheed



© Allina Health System

Qaar badan oo ka mid ah dadka uurka leh, saddexda bilood ee labaad ayaa ah ka ay doorbidaan. Waxa dhici karta inaad dareento yalaalugo intii hore ka yar iyo tamar intii hore ka badan. Xattaa haddii uurku aanu u muuqan dadka kale, waxa dhici karta inaad haddeed raaxo ku dareemin dharkaagii caadiga ahaa.

Isbeddelada naasaha

Inta aad ka fekerayso quudinta ilmaha dhashay dhawaan, waxa aad xaqqiisan kartaa in jidhkaagu samaynayo waxa loo baahan yahay si uu ugu diyaargarooobo in uu quudiyo ilmahaaga. Uma baahnid in aad samayso wax gaar ah si aad u diyaariso ibaha naasahaaga naaska. Keliya ku maydh biyo marka aad maydhanayso ama aad tuushka hoos taagan tahay waxaana aad ku qallajisaa tuwaal. Uma baahnid inaad xoqdo, maroojiso ama aad qanjiidhiso ibahaaga naasaha si aad u adkayso.

Inkasta oo dadka uurka leh ay leeyihiin ibo soo taagma marka naaska la salaaxo, qaar waxa ay leeyihiin ibo ahaada kuwo ballaadhan ama xattaa "hoos u godan." Tan waxa loo yaqaanaa lahaanshaha ibo maqluub ah.

Haddii aad doonayso inaad tijaabiso tan, waxa aad si dabacsan uga qanjiidhin kartaa mid kasta oo ka mid ah ibaha hoosteeda. Haddii ibtu soo taagmi weydo, waxa aad ka eegtaa bogga 280 wixii macluumaad ah ee ku saabsan ibaha maqluubka ah iyo waxa aad ka qaban karto marka aad uurka leedahay.

Lahaanshaha ibo maqluub ah keliya waxa ay saameysaa dhawrka toddobaad ee ugu horreeya ee korinta waayo naasnuujinta ayaa ka dhiga xattaa ibaha maqluubka ah kuwo soo taagan inta lagu jiro quudinta.

Isbeddelada maqaarka

Dheecaanada uurku waxa ay isbeddelo ku sababaan maqaarkaaga.

■ **Chloasma ama weji gashiga uurka**

Waxa dhici karta inaad ku aragto meelo bunni ah oo haaro ah wejigaaga. Maadaama oo qorraxdu ay uga darto, waxa aad hubisaa inaad marsato kiriimka qorraxda. Koofiyad ayaa sidoo kale noqon karta mid ku caawisa. Midab beddelkani waa uu libdhi doonaa kadib marka ilmahaagu uu dhasho.

■ **Linea nigra**

Waxa dhici karta inaad aragto layn bunni ah oo dhuuban oo kasoo bilaabmaya badhtanka calooshaada oo u soconaya halka hoose ee calooshaada. Haddii kani yahay ilmahaaga ugu horreeya, laynku waxa uu u socon doonaa halka sare illaa ku dhawaad heerka halka sare ee makaankaaga. Haddii aad hore u lahayd ilme, laynka oo dhami waxa dhici karta in uu hal mar soo muuqdo. Tani, sidoo kale, waa ay libidhaa kadib marka ilmahaagu dhasho.

■ **Xuubka caarada**

Waxa dhici karta inaad ku aragto xuubka caarada oo kale qaybta sare ee jidhkaaga ama lugahaaga. Estrogen ta badanaysa wakhtiga uurka ayaa sababta xiddidada dhiigga ee yaryari inay ka soo baxaan maqaarka. Ma sababaan dhibaatooyin mana noqon doonaan xiddida waaweyn ee qalqaloocsama. Tani waa ay libdhi doontaa, balse waxa dhici karta in aanay gebi ahaanba tegin, kadib marka ilmahaagu dhasho.

■ **Calaamadaha kala bixitaanka**

Inta uurkaaga weynaanayaa uu kala bixinayo maqaarkaaga, waxa ay u badan tahay calaamadaha kala bixitaanku in ay ka muuqan doonaan calooshaada waxaana suuragal ah inay ka muuqdaan naasahaaga. Kuwan waxa sababa kala soocitaanka unugyada ka hooseeya uun maqaarka. Ugu horreyn waxa ay u muuqdaan layman bunni ama fiyoolee ah. Waa ay libdhi doonaan wakhti ka dib balse ma baabi'i doonaan. Kiriimada iyo saliiduhu waxa ay ka dhigi karaan maqaarkaaga mid dareema raaxo dheeraad ah, balse kama hortagi doonaan calaamadaha kala bixitaanka.

Raaxo darrooyinka habdhiska dheefshiidka

Marka aad uur leedahay, dheecaanadu waxa ay nafis ka dhigaan oo ay yareeyaan xawaaraha dhaqdhaqaaqa midhicirrada. Taasi waxa ay ka dhigtaa cuntadu inay u dhex socoto habdhiska dheefshiidka si aad xawaare yar. Tani waxa ay sahashaa nafaqooyin badan in la nuugo. Taas waxa dheer, makaanka weynaanayaa waxa uu cidhiidhyaa midhicirrada iyo caloosha. Sidaas darteed, waxa aad yeelan kartaa laab dillaac, dheefshiid darro iyo calool istaag.

■ **Laab dillaac** Marka muruqa ku yaalla halka sare ee calooshaadu uu kala baxo, aysiidhu waxa ay raaci kartaa hungurigaaga (tuyuubka cuntada kasoo gudbiya afka ee keena caloosha). Tani waxa ay ku sababtaa dareen gubasho ah laabtaada iyo dhuuntaada. Si aad gacan uga geysato yareynta saameyntan:

- Waxa aad cuntaa cuntooyin yaryar iyo cuntooyin fudud inta badan. Ha isku badin cuntada.
- Waxa aad cabtaa dareerayaal inta u dhaxaysa cuntooyinka halkii aad cabbi lahayd inta aad wax cunayso.
- Waxa aad kabbataa caano, shaah kulul ama biyo.
- Waxa aad ka fogaataa cuntooyinka la shiilay ama duxda badan, cuntooyinka basbaaska leh, iyo cabitaanka leh maaddada kafiinta.
- Waxa aad haysataa xusuus qor cunto oo kaa caawiya inaad garato cuntooyinka kale ee kugu keena laab dillaaca.
- Waxa aad ka fogaataa inaad jiifsato ama aad foorarsato muddo 2 saacadood ah kadib marka aad wax cunto.
- Marka aad jiifsato, dhinaca u jiifi madaxaaga iyo garbahaagana waxa aad kor ugu soo qaaddaa barkimo.
- Madaxaaga kor ugaga soo qaad sariirtaada kuusas yaryar si ay kaaga caawiyaan inaad ka hortagto laab dillaaca habeenkii.
- Waxa aad weydiisaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad inaad adeegsan karto kiniinka laabdilaacada ee anti aysiidhka.

■ **Dheefshiid darrada** Si aad uga hortagto dareenka yalaalugada iyo naqasyada ay sababto dheefshiid darradu, waxa aad isku daydaa talooyinkan:

- Waxa aad ka fogaataa cuntooyinka sababa naqaska.
- Waxa aad cuntaa cuntooyin yaryar, oo marar badan aad cunto.
- Waxa aad samaysaa jimicsi joogto ah.
- Haddii aad leedahay dibbiro, waxa aad weydiisaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad inaad qaadan karto daawada yareysa naqaska.

- **Calool istaagga** Si aad gacan uga geysato ka hortagga calool istaagga:
 - Waxa aad cabtaa 8 illaa 10 koob oo dareerayaal ah (ugu yaraan 64 wiqiyadood) maalintii.
 - Waxa aad isku daydaa cabbitaan kulul ama diirrimaad ah subaxda hore.
 - Waxa aad cuntaa firilayda, midhaha dhamayska tiran, khudaarta aan la karin, khudaarta la kariyo (sida cambaruudka, cambalafka, balamka, buruunka, baytaraafka, iyo khuukha) iyo digirta.
 - Lugee ama jimicso maalinwalba.
 - Waxa aad kala hadashaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad ka hor inta aanad qaadan calool jilciye.

Raaxo darrooyinka kale

- **Xiddidada waaweyn ee qalqallooca** Cadaadiska uu sameeyo makaanka weyn iyo ilmuhu, xaddiga dhiigga ah ee kordhay, iyo kala bixitaanka kordhay ee xiddidada dhiiggu waxa ay sababi karaan xiddido waaweyn oo qalqallooca. Si aad gacan uga geysato yareyntooda:
 - Waxa aad iska ilaalisaa inaad taagnaato muddooyin wakhti ah oo dhaadheer.
 - Waxa aad marwalba beddeshaa qaabka aad u taagan tahay ama aad u fadhido. Inaad si dabacsan ugu wareejiso miisaankaaga kolba lug waxa ay ka dhigtaa dhiigga mid qulqula.
 - Ha is dhaafin lugahaaga marka aad fadhido.
 - Waxa aad iska ilaalisaa inaad xidhato sharabaaddo jilibka gaadhaya kuwaas oo xannibi kara qulqulka dhiigga. Waxa aad xidhataa sharabaaddada cadaadiska.
 - Dabbaalo ama lugee si aad u horumariso wareega dhiiga ee lugahaaga.
- **Hemorrhoid yada** Hemorrhoid yadu waa xiddidada waaweyn ee qalqallooca ee ku yaalla walamadka ama futada. Si aad u yareyso fursadda ay kuugu dhici karaan ama si aad ula qabsato:
 - Cun cunto uu leh faybar badan.
 - Cab dareerayaal badan.
 - Iska ilaali inaad soo riixdo marka aad saxaroonayso.
 - U jimicso si joogto ah.
 - Waxa aad dul dhigtaa marooyin leh withc hazel ama Tucks ka[®] si ay sidan u dhaanto.

- **Neefsasho la'aanta**Mararka qaar waxa aad dareemi kartaa neefsasho la'aan marka aad fuulayso jaranjaro ama aad naftaada daaliso. Jidhkaagu waxa uu isku beddelayaa si uu ugu habboonaado makaanka koraya iyo dhaqdhaqaaqa ay samaynayaan xubnaha kale ee uur ku jirtaada. Si aad u caawiso neefsashadaada:

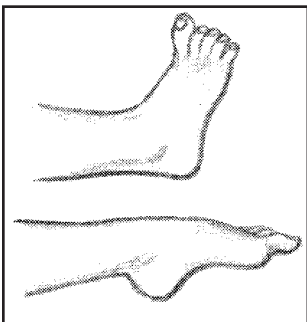
- Wakhti ku qaado fuulitaanka jaranjarada.
- Waxa aad qaaddaa baagag iyo kiishash cunto oo yaryar.
- Waxa aad wax ka beddeshaa qaabka jimicsigaaga. Waxa aad u socotaa si qunyar ah waxaana aad socotaa masafooyin gaagaaban.

Haddii ay kugu adag tahay inaad neef qaadato ama ay kugu adag tahay inaad neefsato, waxa aad wacdaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad.

- **Xanuunka seedda wareegsan**Seedda wareegsan waxa ay kaga xidhan tahay makaankaaga dhanka midig iyo dhanka bidix. Haddii aad u dhaqaaqdo si kedis ah, gaar ahaan marka aad kacayso ama aad kor u qaadayso gacmahaaga, waxa aad dareemi kartaa jiiditaan daran. In saa'id loo kala bixiyo seedahan ayaa sababa xanuunkan. In si qunyar ah loo dhaqaaqo ayaa gacan ka geysan karta in laga hortago inta ugu badan ee kala bixitaankan saa'idka ah. Waxa sidoo kale faa'iido yeelan kara inaad taageerto calooshaada marka aad qufacayso, hindhisayso ama aad beddelayso qaabka aad u jifto, u fadhido ama aad u taagan tahay.

Waxa aad weydiisaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad garamaanta taageerada hooyada uurka leh ee fudud kuwaas oo taageera seedaha wareegsan haddii aad leedahay raaxo darro joogto ah.

- **Kabuubyada lugaha**Isbeddelada dhiig wareegga ayaa sidoo kale sababi kara kabuubyo lugaha ama waxa loo yaqaano "charley horses." Jimicsiyada sida lugaynta ama dabbaalashada ayaa gacan ka geysta horumarinta dhiig wareegga waxaana ay yareyn karaan kabuubyada kubabkaaga. Taas waxa dheer, hore iyo dib u celinta cagaha "foot pumps" iyo kala bixinta lugaha ayaad sameyn kartaa.



© Allina Health System

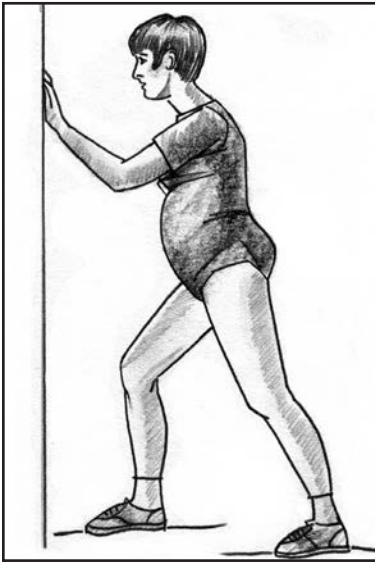
Hore iyo dib u celinta faraha cagaha

- **Hore iyo dib u celinta cagaha "foot pump"**Haddii aanad yeelan kabuubyo lugaha, waxa aad samaysaa jimicsiyo isku xiga dhawr jeer maalintii. Waxa aad samayn kartaa jimicsigan adiga oo fadhiya ama dhinaca u jiifa. Waxa aad jimicsiin kartaa labada lugoodba isku wakhti ama kala wakhti.

- Taag cidhibtaada oo hay muddo 5 ilbidhiqsi ah.
- Taag farahaaga lugaha oo hay muddo 5 ilbidhiqsi ah.

- Wareegga ku soo celi 5 jeer. Haddii aad bilawday yeelashada kabuunyada lugta, ha taagin faraha lugahaaga.
- Taag cidhibtaada oo hay muddo 5 ilbidhiqsi ah.
- Sii daa taagista oo ku soo celi lugtaada booskeedii caadiga ahaa muddo 5 ilbidhiqsi ah.
- Ku soo celi taagista cidhibta oo hay.
- Wareegga ku soo celi 5 jeer.

— **Iskala bixinta orodyahanka**



© Allina Health System

Iskala bixinta orodyahanka

- Istaag meel dhererka gacanta in waxyar ka yar u jirta gidaarka.
- Tallaabo hore ugu qaad gidaarka lugtaada midig jilibkaaga midigna ha laabnaado. Ha toosnaato lugtaada bidix.
- Dul dhig baabacooyinkaaga gacmaha gidaarka dushiisa. Laab jilbahaaga horena ugu janjeedhso lugta hore.
- Labada cidhhoodba dhulka ku hay.
- Janjeedhsanaw illaa aad ka dareento jiidid dabacsan kubkaaga bidix. Ku hay iskala bixintaas muddo aad ka tirinayso illaa 10.
- Isku beddel lugaha.
- Kala bixi lug walba 5 jeer.

Waxa aad sidoo kale u adeegsan kartaa iskala bixinta orodyahanka si aad isaga baabi'iso muruq-qabashada. Kala bixi lugta leh muruq-qabashada. Haddii aad istaagi kari weydo inta ay ku hayso kabuubyadu, u taag cidhibtaada sida ugu badan ee aad awooddo. Waxa aad sidoo kale ka dalban kartaa qof in uu kaa caawiyo taagitaanka cidhibtaada.

Si aad u yareyso muruq-qabashooyinka lugaha ee wakhtiga habeenkii:

- Waxa aad ka dhigtaa lugahaaga kuwo diirran.
- Waxa aad iska ilaalisaa inaad taagto farahaaga lugaha marka aad ku kala bixinayso lugahaaga sariirta dusheeda.
- Waxa aad hubisaa inaad qaadato kaalshiyamta aad u baahan tahay.
- Waxa aad yareysaa cuntooyinka fudud iyo cabbitaanada fudud ee warshadaysan.
- Waxa aad cuntaa cunto ay ku badan tahay magniishiyam (biiniska, lawska, khudaarta caleemaha jaamudka ah leh, muuska).

Ilmahaaga Koraya

Saddexda bilood ee labaad waa wakhtiga ilmahaagu uu korayo xajmi ahaan iyo xoog ahaan. Dhammaadka saddexda bilood ee labaad ilmahaaga miisaankiisu waxa uu noqon doonaa 2 bawndh dhererkiisuna waxa uu noqon doonaa qiyaastii 12 hiish laga soo bilaabo dhakada (halka sare ee madaxa) illaa dabada (badhyaha).

Jinsiga ilmahaaga waxa la ogaan karaa bisha afraad. Si walba ha noqotee, carruurta qaar lagama helo aragti cad inta lagu gudo jiro ultrasound ka oo ku filan in si dhab ah loo sheego.

Inkasta oo aanad dareemi karin, ilmahaagu waa mid aad u firfircoon. Ilmahaagu waxa uu dhaqaajin karaa lugihiisa, waxa uu dhaqaajin karaa gacmihiisa, waxa uu rogi karaa madixiisa, waxaana uu jaqi karaa far ama suul. Ilmahaagu waxa uu sidoo kale liqayaa dareeraha madheerta ku jira, dareeraha ku hareeraysan, waxaana uu u saaraa kaadi ahaan.

Inkasta oo ilmahaagu uu ka qaadanayo ogsojiinta madheerta iyo xadhiga xundhurta, waxa uu sameeyaa dhaqdhaqaaqa neefsashada. Maqaarka ilmahaaga waxa imika ku yaalla timo yaryar, oo jilicsan oo loo yaqaan lanugo.

Ku dhawaad 20 toddobaad, haddii aad hore u lahayd ilme, waxa ay u badan tahay inaad dareento ruxruxa ugu horreeya ee dhaqdhaqaaqa ilmahaaga. Tan waxa loo yaqaanaa baraarugid "quickenning". Waxa ay noqon doontaa dhawr toddobaad oo kale ka hor inta aanay xubnaha qoysku awood u yeelan inay dareemaan dhaqdhaqaaqa ilmahaaga.

Inta lagu gudo jiro bisha shanaad, firfircoonida ilmahaagu waxa ay u koraysaa si aad isugu xidhan. Ilmahaagu waa uu is rogi karaa waxaana uu sameyn karaa cabbiraado weji. Ultrasound ayaa ku tusi kara ilmahaaga oo weji-murugaysan ama weji-waxdiiddan samaynaya. Ilmahaagu sidoo kale waxa uu leeyahay xirribo waxaana usoo baxaya timo. Maqaarkiisa waxa daboolaya dahaadh ilaalo ah, oo cad oo loo yaqaano vernix.

Dhammaadka saddexda bilood ee labaad, ilmahaagu waxa uu maqlaa oo uu ka falceliyaa codadka. Dhawaqyada dhaadheer waxa ay ka nixiyaan ilmahaaga, iyaga oo sababaya in uu dhaqaaqo. Ilmahaagu waxa uu dhegaysanayaa codkaaga waana uu aqoonsan doonaa kadib marka uu dhasho. Ilmahaagu waa uu aqoonsan doonaa codadka xubnaha kale qoyska, sidoo kale.

Mid idinka mid ahi waa uu heesi karaa ama waxa uu shidi karaa hees taas oo ah "heestaada." Ilmahaagu waa uu aqoonsan doonaa kadib marka uu dhasho waana uu degi doonaa marka uu maqlo.

Ilmahaagu sidoo kale waxa uu furayaa oo uu xidhayaa indhihiisa waxaana uu ka falcelinayaa iftiinka. Ilmahaagu waxa uu duuban karaa feedh ama waxa uu qabsan karaa xadhiga xundhurta. Waxa aad dareemi kartaa ilmahaaga oo cagihisa ku soo riixaya gidaarka makaanka sidii oo uu lugaynayo oo kale. Dhaqdhaqaaqa nidaamsan ee aad mararka qaar dareentaa waa muruq-qabashooyinka boggu sameeyo.

Shucuurtaada

Miyaad ogeyd?

Dheecanada wakhtiga uurku waxa ay ka dhigi karaan riyoooyinkaaga kuwo run la moodo, xattaa ka midabbo badan, marka loo eego riyoooyinka caadiga ah.

Waxa aad sidoo kale yeelan kartaa isbedbedello muudh kuwaas oo ka badan marka loo eego marka caadiga ah. Haddii isbedbeddelada muudhkaagu ay yihiin kuwo daran ama ay noqdaan mushkilad, waxa aad wacdaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad.

Kadib marka aad dareento dhaqaaqa ilmahaaga, waxa aad is arki kartaa adiga oo soojeed ku riyoonaya ilmahaaga. Waxa sidoo kale dhici kara inaad wakhti ku qaadata ka fekeritaanka inaad noqoto waalid iyo sidii waalid laguugu soo ahaa.

Maadaama oo aad wakhti ku qaadanayso ka fekeritaanka ilmahaaga iyo noqoshada waalid, lammaanahaagu waxa dhici karta in uu dareemo in aad dayacday. Tani werwer baa ay kugu sababi kartaa adiga wareerna waxa ay ku sababi kartaa lammaanahaaga. Si walba ha noqotee, marka lammaanahaagu uu dareemi karo dhaqdhaqaaqa ilmahaaga, lammaanahaagu isna sidoo kale waxa uu bilaabi doonaa in uu soojeed riyoodo, sidoo kale.

Ka dalbo lammaanahaaga taageerada aad u baahan tahay. Waxa aad soo jeedisaa in aad labadiinuba tagtaan ballamahaaga waalidnimo. Haddii lammaanahaagu aanu awood u lahayn in uu tago, waxa aad qortaa su'aalaha uu qabo lammaanahaagu si looga jawaabi karo. Waxa aad wakhti u samaysaa labadiina si aad ugu qaadataan wakhti deggan oo aad ka wada hadashaan waxyaabaha aad u rajaynaysaan ilmihiiina. Waxa aad wadaagtaa shan sababood oo lammaanahaagu uu ku noqon doono waalid wanaagsan.

Doonistaada galmeed

Tamarka korodhay iyo yalaalugada yaraatay ee caanka ay ku tahay saddexda bilood ee labaad waxa ay badin kartaa dareenkaaga badqabeed. Waxa dhici karta inaad yeelato qulqul dhiig oo kordha iyo barar ay sameeyaan naasahaaga, faruuryaha xubintaada taranka, iyo xubintaada taranka. Isbeddeladan daraadood, waxa dhici karta inaad yeelato doonitaano galmeed oo xooggan oo aad dareento galmo doonid.

Lammaanahaagu waxa dhici karta in uu ugu heellan yahay ama aanu ugu heellanayn sidaada oo kale. Tani waxa ay sababi kartaa waxoogaa culays ah, gaar ahaan haddii aad tan u aragto inay tahay diidmo. Waxa muhiim ah in labadiinu aad ka wada hadashaan dareenadaada iyo doonitaanadaada. Wakhti u muddee inaad laabta is gelisaan oo aad ka wada hadashaan dareenadiina. Tani waxa ay kaa caawin doontaa inaad wadaagtaan dareenada imika iyo kadib dhalashada ilmaha labadaba.

Yeelashada Uur Caafimaad Qaba

Tallo

Jidhkaaga iyo ilmahaagu waxa ay ku siinayaan calaamado ku saabsan goorta aad u baahan tahay inaad wax cunto, nasato oo seexato. Dhegaysiga iyo ka falcelinta calaamadahani waxa ay qayb ka yihiin inaad tahay qof uur leh.

Ha cabin tubaako

Haddii aanad awood u yeelan inaad joojiso sigaar cabbista, weli wakhti kaama tegin. U joojinta tubaakada sida ugu dhakhsaha badan ee suuragalka ah waa sida kuugu wanaagsan adiga iyo ilmahaaga. Dhammaan waxyaabaha ka samaysan tubaakada, oo ay ka mid yihiin qaababka elegtarooniga ah, waxa loo tixgeliyaa inay khatar kugu yihiin adiga iyo ilmahaaga aan weli dhalan. Waxbadan ka baro khataraha adeegsiga tubaakada inta lagu gudo jiro uurka ee ku qoran bogga 22. Khayraad kaa caawinaya joojinta tubaakada ayaa ku qoran boga 307.

Si wanaagsan wax u cun

Abateedkaagu waxa dhici karta in uu kordhayo hadda. Hubi inaad cunto cuntooyinka ay ku badan yihiin nafaqooyinku. Ka eeg bogga 66 liiska 20 cunto ee ugu sarreeya ee uurka. Waxa aad la eegtaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad heerka miisaan korodhka ee kugu wanaagsan adiga. Badanaaba waa qiyaastii 1 bawndh toddobaadkii.

Jimicsi

Tamarta dheeraadka ah ee ay u badan tahay inaad dareento waxa ay kuu fududeyn doontaa inaad lugayso ama aad ku darto jimicsi hawl maalmeedkaaga maalinlaha ah. Waxa aad ka eegtaa bogagga 20 illaa 21 qaar ka mid ah talooyinka iyo hageyaasha jimicsiga.

Marka aad bilawdo saddexda bilood ee labaad ee uurka waxa kuu wanaagsan inaad jimicsan adiga oo u jiifa dhabarka. U jiifsashada dhabarka kadib saddexda bilood ee ugu horreeya uurkaagu waxa ay yareyn kartaa xaddiga dhiigga ah ee tegaya makaankaagaa iyo ilmahaaga. Waxa aad bilawdaa inaad samayso jimicsiyada adiga oo dhinac u jiifa, taagan, ama jilbaha iyo gacmaha ku taagan.

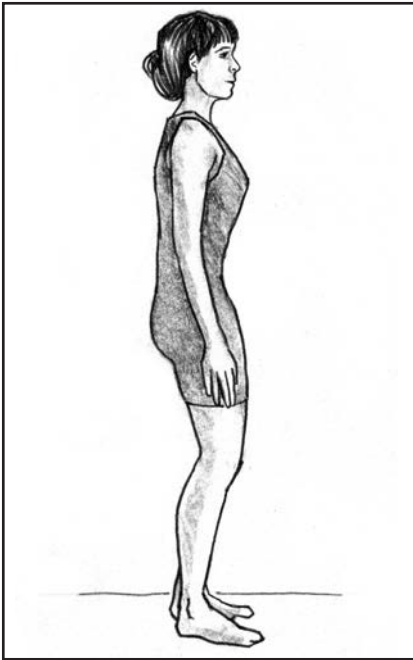
Weecinta misgaha iyo ruxitaankooda

Si aad uga hortagto ama aad u yareyso xanuunka dhabarka halkiisa hoose, waxa aad samaysaa jimicsiyada weecinta misgaha. Jimicsigani waxa uu gijiyaa murqaha calooshaada waxaana uu dhaqaajiyaa misgahaaga. Ficilka wareejinta misguhu waxa uu simaa dhabarkaaga. Haddii aad gacantaada saarto halka yar ee dhabarkaaga ka hoosaysa, waa inaad dareento dhabarkaaga oo soo riixaya gacantaada marka aad weecinayso misgahaaga.

Kadib saddexda bilood ee ugu horeeya uurka ha samaynin weecitaanka misgaha adiga oo jiifa. Waa aad istaagi kartaa ama waxa aad ku joogsan kartaa gacmahaaga iyo jilbahaaga.

■ Istaagidda

- Istaag adiga oo jilbahaaga waxyar laabaya. Misgahaagu waxa ay u baahan yihiin inay awood u yeeshaan inay si fudud u dhaqaaqaan.
- Qaado neefsasho raaxo leh.
- Gijji murqahaaga caloosha iskuna qabo badhyahaaga. Tani waxa ay weecin kartaa misgahaaga waxaana ay simi kartaa dhabarkaaga. Waxa aad haysaa muddo 5 ilbidhiqsi ah. Si qunyar ah neefta u saar marka aad gijiso ee aad hayso.
- Sii daa oo hawo qaado.
- Naso muddo 5 ama 10 ilbidhiqsi ah.
- Wareegga ku celi 10 jeer.



© Allina Health System

Weecinta misgaha adiga oo taagan

Haddii aad taagan tahay meel kasoo horjeedda gidaar, waxa aad dhigtaa gacmahaaga gidaarka iyo dhabarkaaga dhexdooda meel ku siman qiyaastii heerka dhexdaada. Masaafadda u dhaxaysa dhabarkaaga iyo gidaarku waa inay yaraataa marka aad weeciso misgahaaga.

■ Ku joogsiga gacmahaaga iyo jilbahaaga

- Waxa aad ku joogsataa gacmahaaga iyo jilbahaaga.
- Toosi dhabarkaaga. Ha qalloocin dhabarkaaga.
- Qaado neefsasho raaxo leh.
- Giiji murqahaaga caloosha iskuna qabo badhyahaaga. Tani waxa ay weecin kartaa misgahaaga waxaana ay simi kartaa dhabarkaaga. Waxa aad haysaa muddo 5 ilbidhiqsi ah. Si qunyar ah neefta u saar marka aad giijiso ee aad hayso.
- Sii daa oo hawo qaado.
- Naso muddo 5 ama 10 ilbidhiqsi ah. Ha u ogolaan dhabarkaagu in uu hoos usoo dhaco inta aad nasanayso.
- Wareegga ku celi 10 jeer.

■ **Ruxidda misgaha** Si aad u samayso ruxitaano misgeed, waxa aad samaysaa weecitaano misgood oo isku xigxiga. Waxa aad ka dhigtaa wakhtiga qaabka haynta mid la mid ah wakhtiga qaabka nasashada. Waa aad kala duwi kartaa xaddiga dhaqdhaqaaqa waxaana aad ka dhigi kartaa sida aad dareento inay kuugu raaxo badan tahay. Ruxitaanka misguhu waxa ay yareyn karaan dhabar xanuunka kaa haya dhabarka halkiisa hoose. Waxa aad sidoo kale sameyn kartaa inta aad ku gudo jirto foosha.

Caawimo u raadso xadgudubka iyo dhibaataynta guriyeed

Culaysyada, isbeddelada iyo dhibaatooyinka uurka iyo waalidnimada hore waxa ay bilaabi karaan ama ay kordhin karaan xadgudubka guriga dhaxdiisa. Si walba ha noqotee, si kasta oo ay culays xaaladdu u leedahay, qofna uma qalmo in la dhibaateeyo. Ha canaanin naftaada.

Haddii adiga ama lammaanahaagu aad dareentaan inaad is xakamayn la'dihiin ama aad u dhaqmaysaan si xadgudub leh, waxa aad raadsataan caawimada aad heli kartaan. Ilaali ammaankaaga iyo ammaanka ilmahaaga. Xattaa haddii lammaanahaagu keliya yahay mid xadgudub halmar, halmar aad ayaa ay u badan tahay, gaar ahaan ilmahaaga ayaa ay ku badan tahay.

Tallo

Si aad u hesho macluumaad ku saabsan dhibaatooyinka iyo taageerada 24 ka-saacadood, waxa aad wacdaa 1-800-799-SAFE. Lambarka laynka tooska ah ee Minnesota waa 1-866-223-1111. (Labada lambarba waa bilaash.)

Soo afjaridda xidhiid, xattaa mid xadgudub iyo dhibaatayn leh, waxa ay noqon kartaa arrin aad u adag. Waxa dhici karta inaad ka werwerto halka aad ku noolaan lahayd ama sidii aad u taageeri lahayd naftaada. Waxa jira meelo hoy ah iyo hay'ado ku caawin doona. Waxa aad la hadashaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad ama waxa aad wacdaa mid ka mid ah khayraadka ku qoran bogga 307.

Yareynta daalka kombuyuutarka

Waa ammaan inaad adeegsato kombuyuutar inta aad ku gudo jirto uurka. Si walba ha noqotee, mudooyinka dhaadheer ee aad ku qaadata shaashadda horteedu waxa ay kugu sababi kartaa indho daal iyo jidh xanuun. Qaado nasashooyin gaagaaban kuwaas oo kuu sahlaya inaad kacdo oo aad is kala bixiso ama aad yar socsocoto. Rux oo wareeji garbahaaga 10 jeer dhawr jeer maalintii. Sidoo kale, u dhug yeelo dhererka kursigaaga, keyboard ka iyo shaashadda. Waxa aad ka dalbataa loo shaqeeyahaaga qiimeynta deegaanka shaqada haddii aad xanuun dareemayso.

Waxa aad qaadataa tallaalka hargab

Xilliga durayga (hargabka) badanaa waxa uu bilaabmaa Oktoobar waxaana uu socdaa illaa Maajo. Xarumaha Xakameynta iyo Kahortagga Cudurradu waxa ay ku talinayaan in dhammaan dadka uurka leh ama uurka qaadi doonaa (saddexda bilood ee uurka ee kasta oo ay ku jiraan) inta lagu gudo jiro xilliga hargabka ay qaataan tallaalka hargabka.

20 cunto ee ugu sarreeya ee uurka

Waxa aad ka eegtaa bogga xiga liis sida xarfuhu u kala horreeyaan u qoran oo cuntooyinka ah kuwaas oo ay ku badan yihiin nafaqooyinka aad u baahan tahay inta aad ku gudo jirto uurka. Ku hay gacanta si aad ugu cuni karto cuntooyinka fudud iyo sidoo kale cuntooyinka muhiimka ah.

Cunto	Nafaqooyinka Muhiimka ah	Tilmaamo
Baradho la dubay iyo baradho macaan	Fiitamiin C (baradhada macaan waxa ku badan fiitamiinada A iyo C)	Ku cun maqaarka iyo inta sare ciir halkii aad ku cuni lahayd kiriim la khamiiriyey iyo burcad.
Firileyda buushiga ah	Cuntada bulka leh	Buushigu waa mid ka mid ah khayraadka ugu wanaagsan ee laga helo bulka.
Keegga buushiga	Bulka, fiitamiinada B iyo aysiidha folic	Buushigu waa ikhtiyaar ka wanaagsan marka loo eego keegga buluubeeriga iyo ka khudaarta kale.
Barakooli	Fiitamiinada A, C iyo aysiidha folic	Dhex quusi barakooli qaydhiin shay ciir ka samaysan oo cunto fudud ahaan u cun.
Shamaam	Fiitamiinada A iyo C	Jeex gooso xabxab yar oo gobollo u jarjar una cun cunto fudud ahaan.
Digaag iyo turki	Dux yar borotiin iyo xadiid	Ka saar maqaarka. Hilibka cas baa ka xadiid badan hilibka cad.
Kalluunka	Dux yar borotiin	Dub halkii aad ka shiili lahayd. Ka eeg bogga 37 wixii macluumaad ah ee ku saabsan kalluunka.
Midho la kariyey oo nafaqo kale lagu daray	Xadiid	Midhaha nafaqada kale lagu daray waxa ay ka kooban yihiin xadiid ka badan marka loo eego cuntada heedda.
Midho cunitaan diyaar u ah oo nafaqo kale lagu daray	Bul, xadiid, kaalshiyam ama fiitamiin B9 ee dabiiciga ah (folate)	Waxa aad raadisaa midho dhamaystiran. Qaar qallaylka ayaa lagu cuni karaa ka cunto fudud ahaan.
Qajida cagaarka ah iyo ta cas	Fiitamiinada A, C iyo aysiidha folic	Ku dar pizza da ama qaydhiinka ku cun ka cunto fudud ahaan.
Caanaha iyo ciirta ay duxdu ku badan tahay	Kaalshiyamta iyo borotiinka	Samayso sharaab-fadhigaaga "smoothie" gaarka ah adiga oo isku ridqaya khudaar, caano iyo ciir.
Sharaabka liin macaanta	Fiitamiin C	Keliya 6 wiiqiyadood ayaa ku siinaya Fiitamiin C da aad maalintaa u baahan tahay.
Biisa	Kaalshiyam, borotiin iyo fiitaamiino	Ku dar khudaar cagaaran oo badan, ka bood barbarooniga iyo hilibka la ridqay, waxaana aad heshaa oogo qamadi dhamaystiran ah.

Cunto	Nafaqooyinka Muhiimka ah	Tilmaamo
Saloolka	Cuntada bulka leh	Yareyso burcadka iyo milixda.
Kaabashka iyo saladhka roomaanka	Fiitamiinada A, C iyo aysiidha folic	Kuwani waxa ay leeyihiin fiitamiino iyo macdan ka badan marka loo eego saladhka aysbeergi.
Tamaandhada	Fiitamiinada A iyo C	Qaydhiin ku cun ama sooska tamaandhada ka dhigo oo ku darso biisada iyo baastada.
Sharaabka tamaandhada-khudaarta la kariyo	Fiitamiinada A iyo C	Sharaabka waxa ku badan soodhiyamta, sidaas darteed ku xaddid tan 1 mar maalintii.
Roodhida qamadiga dhamayska tiran	Bulka, fiitamiinada B iyo aysiidha folic	Roodhi kasta oo ka samaysan qamadi dhamaystiran iyo ugu yaraan 2 garaam oo bul ahi waa doorasho wanaagsan.

Farsamooyinka Nasashada

Tilmaamo

- Waxa aad ka daawataa muuqaallo gaagaaban oo taxane ah oo ku saabsan sida aad u maareynayso xanuunka kahor, inta lagu gudo jiro iyo ka dib dhalmada allinahealth.org/pregnancy.
- Dhammaan isbitaallada Allina Health waxa ay bixiyaan daaweynta saliidda ee la neefsado. Waxa aad neefsanaysaa saliidaha aasaasiga ah si ay kaaga caawiyaan yareynta xanuunka iyo werwerka, oo ay u nafisiyaan maskaxdaada mashquulsan. Dalbo tan marka aad soo gasho isbitaalka.

Ilmo dhaliddu keliya ma saameeyo jidhkaaga. Uurku sidoo kale waxa uu saameeyaa shucuurtaada iyo sida aad u dareento ee aad u daryeesho jidhkaaga. U diyaarinta naftaada jidh ahaan iyo shucuur ahaan waxa ay maskaxdaada iyo jidhkaaga u diyaarin doontaa foosha, isbeddelada dhaca wakhtigaas kadib iyo xidhiidhka aad la yeelanayso ilmahaaga. Mashquulka maskaxdu waa wax caan ah inta lagu gudo jiro uurka, maadaama oo aad mararka qaar dareemi karto culays.

Maskaxdaada iyo jidhkaagu waa ay isku xidhan yihiin. Marka ay maskaxdaadu werwerto ama ay dareento cabsi, waxa ay arrintaasi saamaysaa jidhkaaga, mararka qaar iyada oo sababta in murquhu qayb ahaan isku soo ururaan iyo raaxo darro jidheed. Helitaanka qaabab aad ku nafistaa waxa ay gacan ka geysataa in meesha laga saaro cabsidii hore waxaana ay nasisaa maskaxdaada iyo jidhkaaga. Waxa jira farsamooyin nafisitaan oo badan kuwaas oo faa'iido u yeelan kara yareynta werwerka ka hor iyo inta lagu gudo jiro dhalmada waxaana ay gacan ka geystaan yareynta xanuunka inta aad soo kabanayso.

Qaar ka mid ah qaababka nafisitaanka waxa dhici karta inaad hore u garanayso, sida akhriska, maydhashada, daawashada TV ga, dhegaysiga muusigga, iyo la sheekaysashada qoyska iyo saaxiibada. Dhammaantood waa kuwo faa'iido leh oo aad adeegsan karto inta aad u diyaargarobayso dhalmada iyo kabashada.

Tilmaamo

- Machadka Penny George ee Caafimaadka iyo Bogsashadu waxa uu bixiyaa sawirashada meesha aad jeceshahay, khalaaweynta iyo neefsashada si ay kaaga caawiyaan inaad dib ugu xidhanto jidhkaaga inta aad ku gudo jirto uurka. Waxa aad iibsana kartaa albamka *Guided Imagery for Pregnancy and Birth* si uu kaaga caawiyo nafisitaanka, xakameyta xanuunka, bogsashada iyo naasnuujinta.
- Waxa aad qortaa wixii su'aalo ama walaacyo ah ee aad qabto waxaana aad usoo qaadataa hubitaanada caadiga ah. Inaad macluumaad ka hayso uurkaaga, fooshaada iyo kabashadaadu waa qaab wanaagsan oo aad culayska uga yareyn karto maskaxdaada.

Qaababka kale ee nafisitaanku waxa ay noqon karaan kuwo kugu cusub waxaana ay noqon karaan kuwo faa'iido u leh qaab kale. Sameynta xirfadahan maskaxda-jidhka muddo badan oo ka horaysa inta aanad gelin fooshu waxa ay kuu diyaarin doontaa dhalmada iyo kabashada.

Xirfadaha maskaxda iyo jidhka

Waxa jira laba qaab oo muhiim ah oo lagu nafiso:

- Marka aad ka nafisto gudaha illaa debedda, waxa aad diiradda saaraysaa maskaxdaada iyo shucuurtaada. Tani waxa ay keentaa dareen badqab kaas oo sababa murqahaagu inay nafisaan.
- Marka aad ka nafisto bannaanka illaa gudaha, waxa aad si ogaal ah u nafisinaysaa murqahaaga. Ka sii deynta isku ururka murqahaaga waxa ay ku dareensiinaysaa nafisid iyo raaxo.

Noqoshada mid ku baraarugsan neefsashadaada iyo barashada qaabab kale oo aad u neefsato waxa ay kaa caawin kartaa inaad yareysa heerka garaaca wadnahaaga, waxa ay kordhin kartaa qulqulka ogsojiintaada, waxa ay dejin kartaa cabsiyahaaga waxaana ay beddeli kartaa sida aad u dareemayso xanuunka. Diirad saaridda neefsashadaadu waxa ay gacan ka geysan kartaa inaad ka beddesho diirad saariddaada raaxo darrada oo ay u beddesho wax ka farxad badan.

- Si wanaagsan u jiiibo. Waa aad fadhiisan kartaa ama dhinac baad u jiifsan kartaa.
- Bilaw inaad niyaddaada ku jeediso neefsashadaada.
- Diiradda saar inaad ka dhigto neefsashadaada mid qunyar ah oo fudud.
- U ogolow neefsashadaada inay u degto meel qoto dheer oo ay noqoto xaddi habsami u socod leh oo raaxo leh.
- Ku raaxayso dareenka nabadda kaas oo ka yimaadda noocan neefsashada ah.



© Allina Health System

Waxa aad samaysaa farsamooyinkaaga nafisitaanka adiga oo si raaxo leh u fadhiya ama badh-nafisaya.

Nafisaadda murqaha

Haddii aad u baahan tahay qaab firfircooni badan oo aad ku nafisto, waxa aad adeegsan kartaa hab ku salaysan murqaha. Ama, waxa aad ku dari kartaa farsamo kale. Tusaale ahaan, waa aad qunyari kartaa neefsashada muddo daqiiqad ah kadibna waxa aad diiradda saari kartaa nafisitaanka murqaha kuwaas oo aan weli sii deyn weli isku ururitaankoodii.

- **Isku ururi oo sii daa**Tani waa ta ugu fudud farsamooyinka:
 - Waxa aad tagtaa meel raaxo leh. Waad fadhiisan kartaa ama waad badh-jiifsan karaa, sida inaad ku jiipto kursiga dib u kala baxsan.
 - Adeegso inta barkimo ee aad u baahan tahay si aad ugu taageerto laabatooyinkaaga oo aad gacmahaaga iyo lugahaaga uga dhigto kuwo si raaxo leh u laaban. Ha u ogolaan qayb ka mid ah jidhkaagu in ay si toos ah u dul taallo qayb kale.
 - Waxa aad qaadataa neefsasho qoto dheer si qunyar ahna usoo daa.
 - Waxa aad diiradda saartaa murqaha ku yaalla foodda madaxaada. Waxa aad ka dhigtaa kuwo isku urursan sidii oo aan weji cadhaysan muujinayso oo kale. Sii daa.
 - Si aad ah isugu qabo indhaha. Si daa murqahaas. Si dabacsan ayaad u xidhi kartaa indhahaaga ama waa aad furi kartaa.
 - Isku cadaadi daamankaaga. Sii daa.
 - Garbahaaga kor ugu qaad illaa dhegahaaga. Sii daa.
 - Qabso feedh oo toosi suxuladaada. Sii daa.
 - Qaado neefsasho weyn si aad u ballaadhiso laabtaada. Sii daa.
 - Giiji murqaha calooshaada. Sii daa.
 - Isku qabo badhyahaaga. Sii daa.
 - Giiji bawdyahaaga oo isku qabo jilbahaaga. Sii daa.
 - Taag cidhbahaaga illaa kala bixinta aad ka dareento kubabkaaga. Sii daa.
 - Laab faraha cagahaaga. Sii daa.
 - Giiji dhammaan murqaha isku mar. Sii daa.
 - U neefso si qunyar ah oo qoto dheer.
 - Ku sugnaw xaaladdan nafiska ah muddo dhawr daqiiqo ah. Ogow sida uu dareemayo jidhkaagu.

Marka ay tahay wakhtigii aad kacaysay, si qunyar ah u kac si aanad u dawikhin.

Tallo

Waxa aad isku dari kartaa sawirashada iyo nafisitaanka murqaha.

Fadhiiso meel raaxo leh oo sawiro muuqaal nabdoon. Sawiro fallaadhaha qorraxda oo si dabacsan u diirinaya kooxaha murqaha ee kala duwan. Sawiro diirrimaadku in uu sii daayo urursanaantii dhammaan murqahaaga.

Waxa aad sidoo kale sawiran kartaa wax qabaw, sida qulqul biyo ah ama biyo dhac dabacsan.

- **Qiimee oo sii daa**Kadib markii aad adeegsatay habkii isku ururinta iyo sii daynta muddo wakhti ah, eeg inaad nafisi karto adiga oo aan isku ururin koox murqeed oo kasta.
 - Adeegso barkimooyin si aad qaab raaxo leh ugu sugnaato.
 - Qaado neefsasho raaxo leh.
 - Marka aad soo saarayso neeftan, sii daa inta muruq ee aad sii deyn karto.
 - Sii wad inaad u neefsato si qunyar ah oo raaxo leh. Adiga oo ka bilaabaya madaxaaga, qiimee koox murqeed oo kasta. Isku day inaad sii dayso murqaha isku urursan marka aad neefta saarayso.
 - Haddii koox murqeedku ay nafisi waayaan, waxa aad adeegsataa habka isku ururinta iyo sii daynta.

Kaga shaqee dhanka nafisinta jidhkaaga 1 ama 2 neefsasho oo qunyar ah.

Qaab Nasasho oo isku xidha jidhka iyo maskaxda

Guided imagery waa ficilka isku xidhidda indhahaaga iyo sawirashada in aad joogto meel wanaagsan. Waxa lagu sameyn karaa iyada oo uu qof kale ku odhanayo erayo ama aad dhegaysanayso muusig. Waxa aad sidoo kale ku sawiran kartaa goobtan wanaagsan aamusnaan. Saameynta nafisitaanka ee uu leeyahay guided imagery badanaaba waa dareen deganaansho iyo nabadgelyo.

- Si raaxo leh ugu fadhiiso kursi oo xidh indhahaaga.
- Waxa aad diiradda saartaa neefsashadaada, dareemitaanka kor ugu kaca iyo hoos ugu dhaca laabtaada neef kasta oo aad qaadata ama aad soo saarto.
- Waxa aad sawirataa goobta aad jeceshahay. Waxa aad diiradda saartaa codadka, midabada, urta iyo taabashoyinka.
- Waxoogaa wakhti ah ku qaado inaad ku raaxaysato deganaanta goobtan kuna raaxayso dareenkaaga nabadgelyada iyo raaxada.
- Waxa aad kusoo gunaanadaa neefsashooyin qoto dheer oo dhawr ah. Waxa aad ka dhigtaa neefsashooyinkaaga kuwo qunyar ah oo fudud. U ogolow neefsashadaada inay u degto meel qoto dheer oo ay noqoto xaddi habsami u socod leh oo raaxo leh.

Adeegsiga farsamooyinkaaga

Xaashida shaqada ee nafisitaanka ee ku taalla bogga 319 waxa ay kaa caawin kartaa inaad garato farsamooyinka aadka kuugu habboon. Taasi waxa ay kaa caawin kartaa inaad abuurto ruutiin nafisaad. Hawl maalmeedkan samee qiyaastii 5 daqiiqo maalintii. Waxa aad u adeegsataa inuu kaa caawiyo inaad seexato habeenkii ama inaad naftaada ku siiso nasasho gaaban inta lagu gudo jiro maalintii.

Si aad ugu diyaargarawdo foosha, waxa aad ku samaysaa farsamooyinkaaga nafisitaanka qaababka laga yaabo inaad adeegsato wakhtiga foosha ama dhalmada. Waxa aad eegtaa bogagga 167 illaa 170.

Baadhitaanada iyo Shaybaadhada Saddexda Bilood ee Labaad

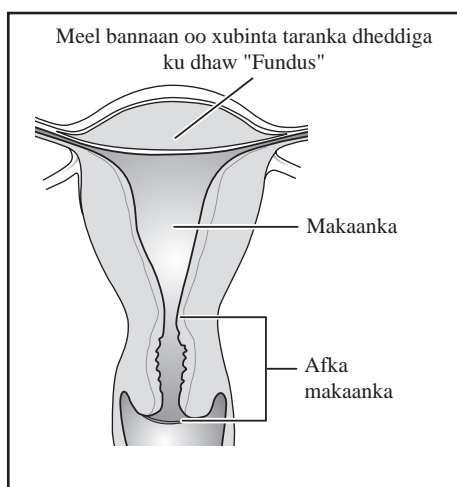
Inta aad ku gudo jirto saddexdan bilood, waxa ay u badan tahay inaad aragto bixiyaha daryeelkaaga caafimaad bil walba. Booqashooyinkan waxa lagugu siin doonaa qaar ka mid ah baadhitaanada iyo shaybaadhada, waxaana suuragal ah in lagu saaro ultrasound. Waxa aad ka eegtaa bogagga 41 iyo 42 wixii macluumaad ah ee dheeraad ah ee ku saabsan su'aalaha ku saabsan baadhitaanada iyo shaybaadhada, bogga 318 na waxa aad ka eegtaa "Diiwaanka Baadhistaada iyo Shaybaadhkaaga Waalidnimo."

Baadhis ama shaybaadh	Sababta laga yaabo in loo bixiyo
<p>Amniocentesis: Isaga oo adeegsanaya ultrasound, dhakhtar ayaa soo qaadaya xaddi yar oo ka mid ah dareeraha makaanka ku jira ee ku hareeraysan ilmahaaga. Dareerahani waxa uu ka kooban yahay unugyada ilmahaaga. Unugyadan meesha loogu talagalay baa lagu korinayaa, koromosoomyadana waa la daraasaynayaa. Dareeraha sidoo kale waxa laga hubinayaa AFP, oo ah borotiin ilmahaagu sameeyo. Haddii taariikhda qoyskaagu ay muujinayso walaacyo dheeraad ah shaybaadh DNA ama biochemical oo kale ayaa laga yaabaa in la sameeyo.</p>	<p>Waxa loo adeegsadaa in lagu ogaado in ilmahaagu leeyahay mushkilad koromosoom oo gaar ah. Walaacu waxa dhici karta in uu la xidhiidho da'daada, taariikhda qoyskaaga, natiijooyinka baadhista, ama qodob kale. AFP waxa loo baadhaa si gacan looga geysto ogaanshaha in ilmahaagu leehayay nooca "furan" ee khalkhalka abuurteed ee lafdhabarta, sida spina bifida. Habraacan baadhiseed badanaaba waxa la sameeyaa inta u dhaxaysa 15 illaa 18 toddobaad. Kuliyadda Maraykanka ee Dhakhaatiirta Uurka iyo Dhalmada iyo Xanuunada Dumarka "American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)" waxa ay taageertaa ikhtiyaarkan oo loogu talagalay dhammaan dadka uurka leh.</p>

Baadhis ama shaybaadh	Sababta laga yaabo in loo bixiyo
<p>Baadhista calaamadaha ee badan "Multiple marker screen" (oo sidoo kale loo yaqaan shaybaadhka afarreyda ah "quadruple test"): Dhiig ayaa laga soo qaadayaa gacantaada waxaana laga shaybaadhayaa borotiino ay sameeyaan ilmahaaga iyo madheertaadu. Imika ahaan borotiinadan waxa ku jira AFP, HCG, estriol, iyo inhibin.</p>	<p>Cabbiraadahani waxa ay gacan ka geysan karaan in la ogaado dadka ugu badan ee uurka leh ee khatarta sare ugu jira inay uurka ku qaadaan ilme qaba xaaladda Down, trisomy 13 and trisomy 18. Kuwani waa noocyada ugu caansan ee khalkhalka koromosoomyada ah. Kuwa ugu jira khatarka sare waxa la siiyaa amniocentesis si loo ogaado in ay dhab ahaan jirto mushkiladi.</p> <p>Heerka AFP ee korodhsan waxa uu gacan ka geystaa ogaanshaha carruurta ugu badan oo ay furan tahay lafta madaxa, lafdhabarta (spina bifida) ama caloosha. Baadhistan waxa caadi ahaan lagu bixiyaa 15 illaa 18 toddobaad. ACOG waxa ay taageertaa ikhtiyaarkan oo loogu talagalay dhammaan dadka uurka leh.</p>
<p>Ultrasound ka</p>	<p>Ultrasound kani waxa uu qiimeyn doonaa badqabka ilmahaaga. Waxa uu qiimeyn doonaa xajmiga ilmahaaga iyo qaabka uu u yaallo makaankaaga dhexdiisa, ugxan sidayaashaada iyo afka makaankaaga iyo tirada carruurta. Waxa sidoo kale dhici karta in uu kuu sheego jinsiga ilmahaaga. Waxa uu sidoo kale ogaan karaa khalkhalka abuureed ee dhalashada. Ultrasound ku ma aha mid wax walba ogaada oo dhammaan khalkhalka abuureed ee dhalashada laguma aqoonsado ultrasound ka. Waxa caadi ahaan la sameeyaa ku dhawaad marka 20 toddobaad uu jiro uurku.</p>
<p>Qiimeynta afka makaanka (ultrasound ka dhererka afka makaanka): Kani waa ultrasound loogu talagalay in uu eego dhererka afka makaankaaga. Caadi ahaan waxa uu adeegsada qalabka la geliyo xubinta taranka ee dumarka si uu u helo cabbiraadda ugu saxsan ee afka makaankaaga.</p>	<p>Haddii aad leedahay taariikh ah dhalitaan wakhtigeedii ka hormartay ama qodobo kale oo khatar ah oo afka makaanka oo gaaban ah, waxa dhici karta inaad qaadato qiimayno kale oo badan oo ah dhererka afka makaankaaga inta u dhaxaysa 16 illaa 23 marka uu jiro uurkaagu. Tani waxa ay gacan ka geysan kartaa ogaanshaha khatarta aad ugu jirto dhalitaanka wakhtigeeda kasoo hormarta. Afka makaanka ee gaaban waxa uu keeni karaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad in uu ku taliyo daaweyn dheeraad ah.</p>

Baadhis ama shaybaadh	Sababta laga yaabo in loo bixiyo
Baadhis guluukoos oo hal-saac ah: 1 saac kadib marka aad cabto cabbitaan aad u macaan, dhiigaaga waxa laga shaybaadhayaa xaddiga guluukoosta.	Si loo baadho macaanka yimaada wakhtiga uurka, nooca macaanka ah ee iman kara inta lagu gudo jiro uurka. Caadi ahaan waxa lagu sameeyaa 26 illaa 28 toddoaad. Haddii shaybaadhkani sheego in xanuunku jiro, shaybaadh xamilaadda guluukoosta ah oo saddex-saacadood ah ayaa lagu talinayaa.
Shaybaadhka xamilaadda guluukoosta ee saddexda-saacadood: Dhiigaaga ayaa la qaadayaa waana la shaybaadhayaa kahor inta aanad cabbin sharaab macaan. Kadib, dhiiggaaga waa la qaadayaa waana la shaybaadhayaa halmar saacaddiiba muddo 3 saacadood ah.	Si loo ogaado haddii aad leedahay macaanka yimaada wakhtiga uurka. Shaybaadhkani waa uu ka xasaasisan yahay baadhista waxaana uu u baahan yahay inaad waxba cunin habeenka oo dhan.
Baadhitaanka la sameeyo saddexda bilood ee hore ee lagu ogaado xaaladda Down (ama Baadhitaanka la sameeyo saddexda bilood ee ugu horreeya iyo saddexda bilood ee labaad ee lagu ogaado xaaladda Down): Shaybaadhkani waxa uu isku daraa cabbiraado laga helay 2 shaybaadh oo dhiig iyo ultrasound saddexda bilood ee hore ee uurka ah.	Si loo qiimeeyo fursada uu ilmuhu ugu dhalan karo xaaladda Down, trisomy 13, trisomy 18, ama xanuunka furnaanshaha lafta dhabarta sida spina bifida.

Isku Soo Ururitaanada



© Allina Health System

Gidaarka makaanku waa muruq kaas oo la kora oo la kala baxa koritaanka ilmahaaga.

Sida ay isku soo ururitaanadu u shaqeeyaan

Makaankaagu waxa uu leeyahay qaabka cambaruudka oo kale kaas oo ka soo foorara misgahaaga. Halka sare ee makaanka waxa loo yaqaanaa fundus. Halka uu uga furan yahay makaanku xubinta taranka, ee loo yaqaano afka makaanka "cervix", waxa uu yaallaa "halka u dambeysa."

Gidaarka makaanku waa muruq kaas oo la kora oo la kala baxa koritaanka ilmahaaga. Marka la gaadho wakhtiga ilmahaagu dhalan lahaa, muruqani si nidaamsan baa uu isku gijjiyaa. Tan waxa loo yaqaanaa yeelashada is ururitaanada muruqa.

Marka fooshu bilaabato, isku ururitaanadani badanaa waxa ay kula noqonayaan in ilmahaagu soo siibanayo. Sidoo kale waxa aad xanuun ka dareemi kartaa halka hore ee bawdyahaaga. Qaar ka mid ah dadka uurka leh waxa ay sheegaan in isku ururitaanadani ula eeg tahay muruq-qabadyada caadada ama ta midhicirada. Kuwo kalena, inta badan waxa ay ula eeg tahay dhabar xanuun.

Marka isku ururitaanadaadu ay wax ku ool yihiin waxa ay usoo dhuubtaan, ama usoo yaraadaan, afka makaanka. Waxay sidoo kale ilmahaaga usoo riixaysaa hoos afka makaanka. Arrintaan waxay afka makaanka ka caawinaysaa inuu furmo, ama uu balaadho. Isku ururitaanada wax ku oolka ahi waxa ay ka bilaabmaan halka sare ee makaanka waxaana ay usoo socdaan halka hoose. Waxa dhici karta inaad tan u dareento in ururitaanku uu ka bilaabmayo dhabarkaaga oo uu u soo wareegayo halkaaga hore.

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan hannaanka foosha, waxa aad eegtaa bogga 158.

Foosha Wakhtigeeda Ka Hormarta

Muhiim!

Waxa aad wacdaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad ama xarunta dhalmada ee isbitaalka isla markaba haddii:

- dhiig ama dheecaan ka soo baxo xubintaada taranka
- aad uur lahayd wax ka yar 37 toddobaad oo aadna yeelatay 6 ama ka badan oo ururitaano 1 saac gudaheed.

Marka makaankaagu bilaabo isku ururka iyo beddelitaanka afka makaanka kahor 37 toddobaad, waxa loo yaqaanaa foosha wakhtigeeda ka hormarta. Waxa ay ka dhigan tahay in ilmahaagu uu ku dhalan karo xilli sidkiisa ka horreeya.

Isku ururitaanadani waxa dhici karta inay xanuun bataan iyo inaanay xanuun badan. Badanaaba waxa ay la dareen yihiin in si xoog ah loo qabtay makaankaaga oo dhan. Tani waa ay ka duwan tahay laaggii iyo dhaqdhaqaaqii ilmahaaga. Kuwaasi waxa ay la dareen ahaayeen taabasho ruxruxitaan ah, oo kedis ah, oo dabacsan, ama qabasho keliya oo ah qayb yar oo makaanka ka mid ah.

Halkan waxa ah calaamado kale oo tilmaamaya foosha wakhtigeeda ka hormarta:

- isbeddel ama korodh ku yimaadda dheecaanka ka yimaadda xubinta taranka
- dhiigitaan ka yimaadda xubintaada taranka
- soo daadasho ama liigid kedis ah oo ka timaada xubintaada taranka
- qaab nidaamsan oo 6 ama wax ka badan oo isku ururitaano ah oo dhaca muddo 1 saac gudaheed
- muruq-qabitaano sida ka caadada oo kale ah oo socda muddo ka badan 1 saac
- isku ururka murqaha caloosha
- cadaadiska misgaha oo kordha muddo ka badan 1 saac
- murqo-qabitaano mindhicireed oo shuban wata ama aan wadan ama dheefshiid darro muddo ka badan 1 saac

- garaacid ay samayso xubinta taranku, muruq-qabitaano bawdyaha ah, ama dareen ah in ilmahaaga hoos loo soo riixayo
- dareen ah in ay wax khaldan yihiin.

Haddii aad yeelatay qaab nidaamsan oo 6 ama wax ka badan oo ururitaano ah 1 saac gudaheed, waxa muhiim ah inaad wacdo bixiyaha daryeelkaaga caafimaad. Haddii uu dhiig ama dheecaan ka soo baxayo xubintaada taranka, waxa aad wacdaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad ama xarun dhalmo isbitaal hal mar.

Haddii aad yeelato muquq-qabadyo, cadaadis ama xanuun, jooji waxa aad qabanayso. Waxa aad cabtaa 2 ama 3 koob oo biyo ama sharaab ah, faaruqi kaadi haystaada, una jiiifso dhankaaga bidix. Waxa aad nasataa muddo 1 saac ah.

Haddii calaamadahaagu kasi daraan ama ay baabi'i waayaan kadib 1 saac, waxa aad wacdaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad.

Dhalmada Xubinta Taranka Kadib Dhalmada Qalliinka (VBAC)

Haddii aad hore ugu dhashay qalliin, waxa aad haysataa laba ikhtiyaar oo ah sida aad u dhalayso mar labaad:

- dhalmada xubinta taranka kadib dhalmada qalliinka (VBAC)
- dhalmada qalliinka ee qorshaysan.

VBAC waa marka aad ka dhasho xubinta taranka kadib markii hore laguugu sameeyey qalliin dhalmo. Go'aankani waxa uu noqon doonaa mid aad adiga iyo bixiyaha daryeelkaaga caafimaad aad wada gaadhi doontaan.

Kuwani waa hagayaasha ahaanshaha mid awood u leh inaad qaadata VBAC, si waafaqsan ACOG:

- waxa aad hore u qaadatay 1 ama 2 qalliin dhalmo oo hore
- weli hore umaad qaadan qalliin makaan oo hore
- nabarkii makaankaaga ee hore ma uu qarxin
- xajmiga misgahaagu waa ay ballaadhan yihiin oo waa ay ku filan yihiin inaad isku daydo dhalmo xubinta taranka ah mana aad yeelan dhibaatooyin misgaha ah
- ma lihid xanibaado kale.

Waa inaad ku dhasho goob isbitaal ah si dhakhtarka qalliinka, kaaliyeyaasha caafimaad iyo suuxiyaha si dhakhso ah loogu heli karo iyada oo lagu xisaabtamayo in ay dhacdo in qalniin si degdeg ah loogu baahdo.

Sababaha laguugu tixgelinayo VBAC

Adiga:

- ma jiraan wax ah qalliin calooleed oo weyn
- joogitaan isbitaal oo muddo gaaban
- khatar hoosaysa oo caabuq ah
- baahi hoosaysa oo dhiig ku shubid ah
- soo kabasho dhakhso badan
- wakhti naasnuujin oo fudud.

Ilmahaaga:

- neefsasho fudud (dareeraha ayaa laga soo cadaadiyaa sambabada ilmaha marka uu soo marayo dhuunta dhalmada)
- isla markaaba waa uu kula xidhiidhayaa dhalmada ka dib
- waxa la awoodayaa in la naasnuujiyo isla markaba
- waa ay fududahay in la naasnuujiyo.

Khataraha VBAC

Adiga iyo bixiyaha daryeelkaaga caafimaad waa inaad dib u eegtaan faa'iidooyinka iyo khataraha VBAC oo aad tixgelisaan waxa adiga kuu wanaagsan. Bixiyahaagu waxa uu si buuxda kaala hadli doonaa khataraha adiga.

Ma jirto dammaanad ah in VBAC shaqayn doonto, taas oo keeni karta dhalmo qalliin.

Waxa jirta khatar korodh ah oo ah in makaanku qarxo, taas oo ah in uu dillaaco ama furmo makaanku. Tani waxa ay dhacdaa in ka yar 1 kamid ah 100 kii VBAC ba. Tani waxa ay noqon kartaa xaalad degdeg ah oo nolosha khatar ku ah.

Tallo

Waxa aad ka daawataa muuqaal gaaban oo ku saabsan suuxdinta foosha ee dhabarka halkiisa hoose "labor epidurals": allinahealth.org/pregnancy.

Xakameynta xanuunka

Waxa aad leedahay ikhtiyaaro aad ku xakamaynayso xanuunka inta aad ku gudo jirto dhalmada xubinta taranka. Ikhtiyaarka ugu caansani waa suuxdinta foosha ee dhabarka halkiisa hoose "labor epidural".

Bixiyaha daryeelkaaga caafimaadku waxa uu gelin doonaa katiitar yar (tuyuub balaastig ah oo dhuuban) dhabarkaaga halkiisa hoose. Caarada katiitarku waxa uu fadhiisanayaa aagga waxyar ka baxsan uun xangullada. Aaggan waxa loo yaraan aagga dhabarka halkiisa hoose "epidural". Daawooyinka lagu xakameynayo xanuunka foosha waxa qofka laga siiyaa katiitarka.

Bixiyaha daryeelkaaga caafimaad waxa uu kuu sharxi doonaa faa'iidooyinka iyo khataraha suuxdinta foosha ee dhabarka halkiisa hoose "labor epidural". Waxa uu kuu sharxi karaa ikhtiyaarrada xakameynta xanuunka ee kale ee la heli karo.

Dareenadaada

Waxa dhici karta inaad yeelato dareeno isku dhafan ama taban oo ku aaddan dhalmada xubinta taranka.

Waxa dhici karta inaad ka baqdo inaad isku daydo foosha, adiga oo aan garaneyn waxa aad filanayso. Waxa dhici karta inaad doorbiddo qalliin maadaama oo aad garaneyso waxa aad filanayso. Haddii dhalmadaadii u dambaysay ay ku bilaabatay fool ayna ku dhamaatay qalliin, waxa dhici karta inaad dooneyn inaad foolato mar labaad.

Xusuusnow, uur iyo fool kastaa waa ay ka duwan yihiin kuwa ka horreeya. Go'aansashada haddii VBAC uu kugu habboon yahay, bixiyaha daryeelkaaga caafimaad ayaa ku xisaabtami doona caafimaadkaaga gaarka ah.

Xaaladaha Gaarka ah

Preeclampsia

Preeclampsia waa xanuun dhiigkar oo khatar ah kaas oo ku sababi kara xubnahaagu inay shaqayn waayaan. Badanaaba waxa uu dhacaa toddobaadka 20 aad ee uurka kadib, balse sidoo kale waxa uu dhici karaa kadib marka ilmahaagu dhasho.

Bixiyaha daryeelkaaga caafimaad ayaa kaa baadhi doona preeclampsia haddii aad leedahay dhiigkar oo dhibaatooyina aad ku leedahay xubnahaaga.

Dadka uurka leh qaar ka mid ah ma yeelan doonaan wax calaamado ah oo sheegaya preeclampsia, sidaas darteed waxa muhiim ah inaad qaadato booqashooyin joogto ah oo dhalmada ka hor ah. Si lagaaga baadho preeclampsia booqasho walba oo dhalmada kahor ah, shaqaaluhu waxa ay hubin doonaan miisaankaaga, cadaadiska dhiiggaaga, waxaana ay ka shaybaadhi doonaan borotiinka kaadidaada dhexdeeda. Haddii bixiyaha daryeelkaaga caafimaad uu ka walaacsan yahay inay dhici karto inaad yeelato preeclampsia, shaybaadho dheeraad ah ayaa la samayn karaa.

Qodobada khataraha ah ee preeclampsia

Ku dhawaad 1 ka mid ah 25 kii qof ee uur leh ayaa yeelan doona preeclampsia inta uu ku gudo jiro uurka. Waxa aad khatar sarreysa ugu jirtaa preeclampsia haddii:

- aad uur leedahay markii ugu horraysay
- aad uurka ku sidoo wax ka badan hal ilme
- aad uurka ku qaaday adiga oo adeegsanaya bacriminta shaybaadhka "vitro fertilization"
- adiga ama xubin qoyska ahi aad yeelateen preeclampsia intaad ku gudo jirteen uur
- aad leedahay dhiigkar
- aad ka weyn tahay 40 jir
- aad xoog u buuran tahay
- aad leedahay xaalado caafimaad oo gaar ah sida macaanka, cudurrada kelyaha ama cudurka difaaca otomaatika ah "autoimmune disease".

Iyada oo ku xidhan qodobadaada khatarta, bixiyaha daryeelkaaga caafimaad waxa uu ku talin karaa inaad bilawdo aspirin maalinle ah oo xaddi hooseeya (81 miligiraam) si hoos loogu dhigo khatarta aad ugu jirto preeclampsia da iman karta uurkan. Tan caadi ahaan waxa la bilaabaa inta u dhaxaysa 12 iyo 16 toddobaad marka uu marayo uurku.

Xanuunada ka dhasha preeclampsia

Marka lagu daro suuxdinta gariirka wadata (eclampsia), preeclampsia waxa ay sidoo kale keeni kartaa xanuunka HELLP. Xaaladdani waa xaalad degdeg ah oo caafimaad.

Xanuunada Preeclampsia, eclampsia, iyo HELLP waxa ay sababi karaan dhibaatooyin qofku intuu noolyahayba haysta iyo xattaa dhimasho.

Yeelashada preeclampsia waxa ay kor u qaaddaa khatarta aad ugu jirto inaad yeelato iyada mar labaad uurkaaga xiga.

Dadka uurka leh kuwaas oo leh preeclampsia waxa ay khatar sare ugu jiraan xaalado kale oo hadhaw nolosha iman doona. Kuwan waxa ka mid ah dhiigkarka, xanuunada wadnaha, faaligga iyo cudurada kelyaha.

Sida loo dawaynayo preeclampsia

Daaweyntu waxa ay ku xidhan tahay haddii aad leedahay wax calaamado ah oo muujinaya preeclampsia khatar ah.

Go'aanka ah goorta iyo sida aad u dhalayso ilmahaagu waxa uu ku xidhan yahay khataraha aad wajahayso adigu iyo caafimaadka ilmahaaga.

Preeclampsia aan lahayn calaamado khatar ah

Guud ahaan, waxa aad yeelan doontaa booqashooyin dheeraad ah oo aad la yeelato biyaha daryeelkaaga caafimaad iyo shaybaadho dheeraad ah oo lagu hubinayo caafimaadka ilmahaaga. Shaybaadhadan waxa ku jiri kara:

- la socoshada cadaadiska dhiigga
- baadhitaanada shaybaadhka
- la socoshada ilmaha uurka ku jira
- ultrasound-yo.

Preeclampsia leh calaamado khatar ah

Badanaaba waxa lagugu daaweyn doonaa isbitaalka dhexdiisa. Haddii aad aragto bixiye daryeel caafimaad oo ku sugan isbitaal yar, waxa dhici karta in lagu wareejiyo isbitaal kale kaas oo bixiya daryeelka uurka khatarta sare ku jira.

Haddii aad ugu yaraan uur lahayd 34 toddobaad, ilmahaagu waxa ay u badan tahay in ilmaha lagaa dhaliyo iyada oo laga ordayo khatarta xanuunada ka dhalanaya Preeclampsia.

Haddii aad uur leedahay muddo ka yar 34 toddobaad ilmahaaguna uu sugan yahay, daaweynta waxa ku jiri kara:

- daawo ka caawinaysa sambabada ilmahaagu inay korniin dhamaystaan
- daawo kaa caawinaysa hoos u dhigitaanka cadaadiska dhiigaaga kaana caawinaysa ka hortagga suuxdinta gariirka wadata.

Ka Qiyaasqaadashada Ilme kale

Maadaama uur kastaaba uu gaar yahay, waxa aad yeelan doontaa khibrado aad garanayso iyo sidoo kale kuwo kugu cusub.

- Garashada isbeddelada uurku waxa ay kaa caawin kartaa inaad la tacaasho. Waxa aad xusuusnaan doontaa waxa sida ugu wanaagsan kuu anfacay markii u dambeysay.
- Haddii uurkaagii ugu dambeeyey uu adkaa, waxa aad hubisaa in aad si cad ugala hadasho bixiyaha daryeelkaaga caafimaad walaacyada aad ka qabto uurkan.
- Waxa dhici karta inaad dareento daal ka badan midka aad xusuusato inaad dareentay, gaar ahaan haddii aad daryeelayso ilme firfircoon oo ku jira waxbarashada dugsiga kahor.
- Waxa aad u muuqan doontaa qof uur leh wakhti ka horaysa wakhtigii aad u muuqatay markii u dambeysay.
- Waxa ay u badan tahay inaad dareento dhaqdhaqaaqa ilmahaaga xilli ka horaysa xilligii aad dareentay urkaagii ugu horreeyey. Waxa aad ogaan doontaa sida dhaqdhaqaaqyadani markii ugu horaysay dareenkoogu ahaa.
- Waxa dhici karta in aad u qaado ilmahaaga si ka duwan sidii hore, taas oo ku siin karta qaab jidheed oo ka duwan qaabkaagii hore.

- Waxa ay u badan doontaa inaad ilmahan sifayso adiga oo garab dhigaya ilmaha kale, sida in uu ka firfircooni badan yahay ama yar yahay.
- Waxa dhici karta inaad ka werwerto inaanad awood u yeelan doonin inaad u jeclaato ilmahan sidii aad u jeclayd ilmaha kale. Waa aad u jeclaan doontaa. Waxa aad sameyn doontaa xidhiidh ka duwan kii hore, balse sidiisii u kalgacal badan.
- Waxa ay u badan tahay inaad ku qaadanayso wakhti dheeraad ah werwerka aad ka qabto falcelinta ilmaha weyni ka falcelinayo riyo soojeedka ku saabsan sida ilmahani noqon doono. Waxa aad niyadda ku haysaa ilmuhu sida uu ula qabsan lahaa qoyska.

Ka caawinta ilmahaaga weyn la qabsiga

Waxa aad ka caawin kartaa ilmahaaga weyn in uu la qabsado yeelashada ilme ay walaalo yihiin. Dhegayso waxa ilmahaagu ka fekerayo oo qir dareenadiisa. Uga jawaab su'aalihiisa si fudud haddana dhamaystiran. Farriimahaagu ha noqdaan kuwo fudud oo uu fahmi karo. Tani waxa ay ka caawin doontaa ilmahaaga in uu dareemo ammaan iyo qanaaco.

Waxa jira buug carruureed oo wanaagsan oo badan oo laga qoray ku soo biirinta ilme yar qoyska. Waxa aad kasoo qaadan kartaa buugtaas maktabadda ama dhawr baad ku soo iibsan kartaa socdaal gaar ah oo aad ku tagtay tukaanka buugta. U akhri wakhtiga hurdada ama wakhtiyada kale ee aad laabta ku hayso.

Halkan waxa ah qaar ka mid ah farriimaha wanaagsan ee aad u dirayso ilmahaaga weyn:

- **Waxa aad naga caawin kartaa u diyaargarawga soo dhaweynta ilmaheena cusub.** Hawsha uga qaybgeli ilmahaaga qaab dareensiinaysa in uu muhiim yahay oo uu weynaaday. "Ilmaheenu waxa uu u baahan yahay buste. Midabkee ayaad u malaynaysaa in uu ugu wanaagsan yahay?" "Waa inaan nasto hadda si aan ugu caawiyo ilmaheenu in uu koro. Ma i caawin doontaa adiga oo buug ila akhrinaya?"
- **Meel gaar ah baad ku leedahay qoyskeena.** Hel qaabab aad dib ugu xaqiijiso ilmahaaga jaceylkaaga joogtada ah. "Aad baan ugu faraxsanahay in ilmaheenu uu yeelan doono walaal heersare ah sida adigoo kale!" "Yaynaan ka hadlin agabka carruurta hadda. Ina mari aynu samayno wax madadaalo u ah carruurta waaweyn."

Tallo

Haddii aad ka werwersan tahay niyadda si wanaagsan u siin ilmahaaga, waxa aad ku qaadataa 5 daqiiqo maalintii la sheekaysigiisa. Cod dheer baad kula hadli kartaa ama niyadda ayaad kala hadli kartaa.

Uga sheekee ilmahaaga maalinta, u sharax xubin qoyska ah, uga sheekee waxyaabaha aad u rajaynayso. Inaad sidan samayso marka aad seexanayso waxa ay noqon kartaa qaab nafisaad leh oo aad ku soo afmeerto maalinta.

- **Sidan baanu kuugu diyaargarawnay adigana, sidoo kale.** Dib ugu xaqiiji ilmahaaga in uurka aad ku siday isaga uu la farxad ahaa kan. "Miyey u muuqataa inaynu ka hadlayno ilmaheena marwaba? Markii aanu kuu diyaargarobaynay, markasta waanu kaa hadli jirnay, sidoo kale." "Markii aan ku sugayey inaad dhalato, dirqi baan ku sugayey." Waxa aad tustaa ilmahaaga markii aad uurka ku siday isaga.
- **Carruurta waxa ay noqon karaan kuwo lagu caajiso.** Ilmahaagu waxa dhici karta in uu filayo ilme uu markiiba la ciyaaro. U diyaari xaqiiqada una ammaan awoodaha ahaanshaha ilmaha weyn. "Carruurta in la hayaa waa madadaalo, balse uma ordi karaan umana boodi karaan sidaada oo kale."

Dhalitaanka Wax Ka Badan Hal Ilme

Dhalitaanada carruurta badan imika waxa ay dhacdaa 41 dhalitaanba mar. Dhalitaanka laba ama wax ka badan oo carruur ahi waxa ay noqotay mid aad caan u ah. Tan waxa sababay korodhka ku yimid tirada dadka uurka leh ee ka weyn da'da 35 iyo adeegsiga daawooyinka dhasha iyo farsamooyinka kale ee gacanta ka gaysta uurka.

Haddii aad dhalayso wax ka badan hal ilme, waxa aad arki doontaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad in badan. Waxa aad sidoo kale qaadan doontaa ultrasound-yo dheeraad ah iyo shaybaadho kale si loola socdo caafimaadka carruurtaada. Waxa aad hubisaa in aad kala hadasho bixiyaha daryeelkaaga caafimaad wixii su'aalo ama walaacyo ah ee ku saabsan uurkaaga ama shaybaadhadan.

Inaad uurka ku siddo wax ka badan hal ilme waxa ay ka dhigan tahay inaad si wanaagsan u daryeesho naftaada. Halkan waxa ah waxoogaa talooyin ah:

- **Si wanaagsan wax u cun.** Waxa muhiim ah inaad cunto cuntooyin nafaqooyinku ku badan yihiin maadaama oo aad u baahan doonto inaad koriso laba ama wax ka badan oo carruur ah una baahan doonto inaad ilaaliso caafimaadka naftaada. Waxa aad diiradda saartaa cunitaanka cuntooyinka ay ku badan yihiin borotiinka, kaalshiyamka, iyo xadiidku. Haddii ay kugu adag tahay inaad si wanaagsan wax u cunto, waxa aad talo ka dalbataa khabiir nafaqada ah.

■ **Miisaankaaga kordhi.**

Korodhka miisaanka ee lagu taliyaa badanaaba waa in ka badan 35 illaa 45 bowndh. Bixiyaha daryeelkaaga caafimaad waxa uu kuu sheegi doonaa xaddiga korodhka miisaanka ee sida ugu wanaagsan kuugu habboon. Maadaama oo ay dhici karto in carruurtaadu xilli hore dhashaan, waxa muhiim ah inaad bilawdo kordhinta miisaanka xilliga ugu horreeya ee ugu suuragalsan. Yalaalugada uurka hore badanaaba waa ay yaraataa bilawga saddexda bilood ee labaad ee uurka.

■ **Naso maalin walba.**

Korinta laba ama wax ka badan oo carruur ahi waxa ay qaadataa tamar badan. Waa ay wanaagsan tahay inaad qorshayso wakhti seexasho ama nasasho maalin walba.

■ **Yaree hawlaha maalinlaha ah.**

Yaree dalabaadka kale si aad tamar ugu keydin karto aad ku koriso carruurtaada. Ka fikir sida ay tahay in loo wadaago hawlaha guriga. Tani waa ay ku caawin kartaa hadda iyo kadib dhalashada carruurta.

■ **Aqbal caawimada.**

U ogolow dadka kale inay qabtaan hawlaha guriga iyo dukaamaysiga. Taasi waxa ay ku siin doontaa wakhti dheeraad ah oo aad ku nasato kuna samayso waxyaabaha kuugu muhiimsan adiga.

■ **La hubi bixiyaha daryeelkaaga caafimaad yareynta raaxo darrooyinka uurka.**

Daalka ka dhasha siditaanka laba ama wax ka badan oo carruur ah awgood, waxa ay u badan tahay inaad yeelato raaxo darrooyin uur oo badan oo weliba ay kugu soo degdegaan marka loo eego dadka uurka leh ee sida hal ilme. La hubi bixiyaha daryeelkaaga caafimaad ka hor inta aanad qaadan daawooyinka la qaadan karo iyada oo aanu dhakhtar qorin ama daawo dhaqameedka.

■ **La sheekayso waalidiin kale oo dhalay carruur hal ka badan halmar.**

Talooyin iyo taageero ka qaado waalidiinta kale ee dhalay mataanaha ama carruurta badan. Ka eeg bogga 310 wixii khayraad ah. Qaado fasal loogu talagalay cidda filaysa carruur badan.

- **U diyaargaraw xaddidaado saddexda bilood ee saddexaad ah.**
Waxa dhici karta in si weyn loo xaddido hawlahaaga saddexda bilood ee uurka ee saddexaad. Waxa aad kala hadashaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad waxa laga yaabo in uu ku taliyo. Xilli hore sii ogow sida taasi ay u saameyn karto shaqadaada iyo waxa caymiskaagu uu bixin doono. Xilli hore usii qorshee daryeel dheeraad ah ilmahaaga ama carruurtaada waaweyn. Bixiyaha daryeelkaaga caafimaad ayaa kugu koobi kara sariir jiifid wakhti wakhtiyada kamid ah inta aad ku gudo jirto uurkaaga. Ka eeg bogagga 99 illaa 101 wixii macluumaad ah ee dheeraad ah ee ku saabsan hawlaha la dhimay.
- **U qorshee dhalimada inta u dhaxaysa 37 illaa 38 toddobaad.**
Carruurta badan inta badan waxa ay ku dhashaan 37 illaa 38 toddobaad halkii ay ku dhalan lahaayeen 40. Waxa aad qaadataa fasallada u diyaargarawga dhalashada ilmahaaga inta aad ku gudo jirto saddexda bilood ee labaad ee uurka.
- **Caawimo u raadso kadib marka ay carruurtaadu ay dhashaan.**
Waa arrin daal leh in la daryeelo wax ka badan hal ilme oo dhawaan dhashay. Diyaari caawimo hawlaha guriga iyo cuntooyinka ah toddobaadyada hore si aad diiradda u saari karto carruurtaada.

Saaxiibada, jaarka iyo xubanaha ka tirsan bulsho diineedkaaga ayaa ku farxi kara inay ka qaybqaataan. Waxa aad ka faa'iidaystaan kartaa qodobka caanimada ee ku jira dhalitaanka wax ka badan hal ilme.

Cutubka 3 aad: Saddexda Billood ee Ugu danbeysa Uurka

Bilaha 7-9

Toddobaadyada 27-40+

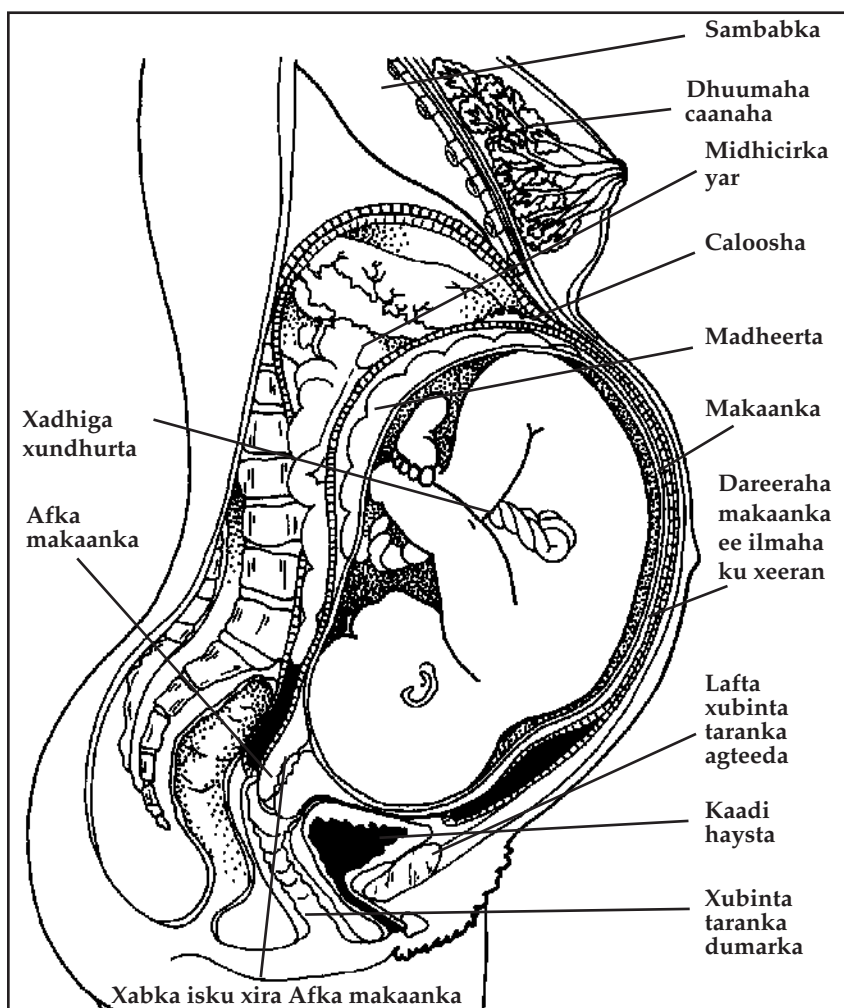
Liiska Hawlaha ay Tahay in La Qabto

- ❑ La soco waxyaabaha uu sameynaayo cunugaaga. (Isticmaal xaashida shaqada ee kujirta bogga 325.)
- ❑ Aqoonso cida kaa taageeri karta naasnuujinta, sida saaxiib ama xubin katirsan qoyska. Haddii aadan horey u aqoon, wax ka baro adeegyada isbitaalkaaga caafimaadka uu bixiyo.
- ❑ Soo gado dhowr raajabeeto oo ah kuwa naasnuujinta. Dooro koobab jilicsan oo aan lagu xardhin balaastig iyo labo lakab oo dheeraad ah si ay u noqdaan kuwo si fudud loo qaban karo. 3 da asbuuc ee ugu danbeeya xiliga uurka ayaa ah waqtiga ugu habboon ee lasoo diyaarsado raajabeetada naasnuujinta oo ku le'eg.
- ❑ Waydii shirkadaada caymiska inay bixiyaan kharashka lagu daboolo aalada loo dhigo caanaha naaska haddii aad dib ugu laabanayso shaqada inta aad wali naasnuujineyso.
- ❑ Diyaarso boorsadaada foosha iyo boorsadaada safarka.
- ❑ Akhri Liiska Hawlaha ay Tahay in La Qabto ee la xariira Cunugaaga kuna qoran bogga 141.
- ❑ Kala hadal dhakhtarkaaga arrimaha la xariira qorshaha dhalmada. (Eeg bogga 138.)
- ❑ Soo dir foomkaaga isdiiwaangelinta hordhaca ah haddii aadan horey sidaas u sameyn.
- ❑ Gal fasalo lagu baranaayo waalidnimada, naasnuujinta iyo dhalmada ilmaha.
- ❑ Waxa aad ka daawataa muuqaallo gaagaaban oo taxane ah oo ku saabsan sida aad u maareynayso xanuunka kahor, inta lagu gudo jiro iyo ka dib dhalmada allinahealth.org/pregnancy.
- ❑ Waydii dhakhtarkaaga inaad dooran karto inaad ku dhasho biyo gudahood.

Isbadel ku yimaada jirka iyo cunugaaga koraya

Kobaca cunugaaga iyo kobaca ku imaanaya makaankaaga waxay hoos u dhigaan dhaqdhaqaaqa aad sameyso. Arrintaan waxay la micno noqon kartaa inaad u baahan doontid inaad yareyso qaar kamid ah hawlaha aad qaban jirtay. Sidoo kale waxay kordhin karaa qaar kamid ah xaaladahaaga aan wanaagsanayn. Waxaad u baahnaan doontaa inaad la timaado hal abuur si aad u hesho qaabab aad ku nasato inta lagu jiro maalinta iyo habbeynka. Waxaad kor u qaaday diiranaantaada ku aadan ilmaha kobcaaya. Hadda waxaa waqti ku habboon inaad la hadasho, wax u akhrido ama u heesto cunugaaga.

Isbeddelada Jidheed



© Allina Health System (Nidaamka © Allina Health)

Kobaca cunugaaga iyo kobaca ku imaanaya makaankaaga waxay hoos u dhigaan dhaqdhaqaaqa aad sameyso. Arrintaan waxay la micno noqon kartaa inaad u baahan doontid inaad yareyso qaar kamid ah hawlaha aad qaban jirtay. Sidoo kale waxay kordhin karaa qaar kamid ah xaaladahaaga aan wanaagsanayn.

Isbeddelada naasaha

Naasahaagu waa cabirka ay u badan tahay inay noqon doonaan toddobaadyada ka dambeeya markaad dhasho ilmahaaga. Waxaad gadan kartaa raajabeeto dhowrka asbuuc ee ugu danbeeya xiliga uurka. Iskuday inaad aado bakhaar gada raajabeetooyin casri ah si ay kaaga caawiyaan inaad hesho cabirka adiga ku le'eg iyo nooca aad dooneyso.

Haddii aad ka walaacsan tahay in ibta naasahaagu yeeshaan xasaasiyad, maalin walba waqti qaado adoon qabin raajabeeto ama adoo xiran raajabeetada naasnuujinta oo ay afkeedu hoos u jeedo si ibta naasahaagu u taabtaan shaatigaaga.

Marka aad dhali rabto waxaa laga yaabaa inaad isku aragto dheecaan yar oo cassaan ah oo kasoo baxaaya ibta naasahaaga. Dheecaankaan waa bandar, caanaha koowaad ee ka imaada naasaha. Si aayar ah ayaad kugu tirtiri kartaa aagaga ibta ama waxaad ku dhaqi kartaa biyo. Ma ahan arrin wanaagsan inaad soo deyso (tuujiso) dheecaankaan kasoo baxaaya naasahaaga sababtoo ah cunugaaga ayaa u baahnaan doona marka uu dhasho.

Tuujinta caanaha bandarka ah waxay kasii dari karaan ciriiriga aad dareemayso. Haddii ay yimaadaan kahor asbuuca 37 aad, ciriirigaan wuxuu keeni karaa in cunugaagu dhasho waqti hore. Eeg bogga 73 si aad xog badan oga ogaato foosha aan waqtigeeda la gaarin.

Raaxo daro

Inta badan raaxo darada la dareemo marka la gaaro saddexda billood ee dhexe waa qayb sidoo kale kamid ah saddexda billood ee ugu dambeeya uurka. Sii wad inaad adeegsato tallaabooyinka adiga kugu habboon ee dejiya raaxo darada la dareemo saddexda billood ee dhexe. (Waxaa eegtaa bogagga 55 illaa 58.) Waydii dhakhtarkaaga daawooyin kale haddii aad wali dareemayso raaxo la'aan.

Waxaa intaas dheer, waxaad u baahan kartaa sidoo kale inaad la qabsato isbadelada kale:

■ **Dareemida dawakhsanaanta ama madax dilaanka**

Miisaanka cunugaaga iyo makaankaaga ee saaran xididaada halbowlayaasha ah waxay hoos u dhigi karaan qulqulka dhiiga ee madaxaaga waxayna kugu sababi karaan inaad mararka qaar dareento dawakhsanaan iyo madax dillaan. Si aad u yareyso saameyntaan:

- Si aayar ah u badel booskaaga, gaar ahaan haddii aad hurudo.
- Cab 8 illaa 10 galaas oo biyo ah maalin walba. (Iskuday inaad cabto ugu yaraan 5 galaas oo biyo ah.)
- Iska ilaali inaad dhabar-dhabar u seexato. Isticmaal barkin ama buste aad duduubtay si ay kaaga caawiyaan inaad gees u hurudo.

■ **Nabaro kasoo baxa calooshaada**

Dadka uurka leh waxay dareemi karaan cuncun, nabaro casaan ah oo kasoo billoodo caloosha kuna faafa qaybaha kale ee jirka. Si aad deganaan u dareento:

- Isticmaal doowaayinka dukaamada lagu gado ee joojiya cuncunka, sida Benadryl[®], Aveeno[®] ama Caladryl[®]. Daawooyinka waxaa laga qaadan kartaa afka ama ayagoo ah kareem maqaarka la marsado. Isticmaal hal mid ama noocyo kale, laakiin ha isla isticmaalin labadaba. Eeg liiska ku qoran bogga 52.
- Samee qubeysashada la isticmaalo boorashka.
- Isticmaal kareemada jirka ama looshin si uusan jirku kuu qalalin, maadaama qalalka jirka oga sii daro.

- Dulsaar shukumaan qaboow ah nabarada.
- Xiro dhar khafiif ah, oo qaboow.
- Iska saar sharabaadyada iyo kabaha haddii korka lugahaaga ay waxyeelo gaartay.

Wac dhakhtarkaaga hadii:

- aad u baahan tahay daawo adag
- aad dhib ku qabto hurdada
- aad isleedahay nabaradaadu waxay keenayn caabuq
- aad isku aragto astaamo kale.

■ **Calool istaaga**

Si aad u yareyso calool istaaga, cun ugu yaraan 25 garaam oo ah faybarka caloosha jilciya. Khudaarta miraha ah, khudrada, miraha badarka iyo buunshaha waxay dhammaan kaa caawin doonaan inaad gaarto yoolkaaga. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan calool istaaga, eeg bogga 215.

■ **Cadaadiska/Buuxa Xubinta Taranka**

Qulqulka dhiiga ee ku kordhay xubintaada taranka iyo aagaga miskaha ayaa sababi kara inaad dareento buuxdhaaf iyo barar. Sidoo kale waxaad dareemi kartaa dheecaan ka imaanaya xubinta taranka. Si aad hoos ugu dhigto qaar kamid ciladahaan:

- Samee jimicsiga Miskaha si aad kor ugu qaado qulqulka dhiiga. (Akhri bogga 13 aad si aad u hesho xog dheeraad ah oo ku saabsan jimicsiga Miskaha.)
- Ku duduub bac ay ku jiraan baraf shukumaanka kadibna ku fariiso muddo dhan 20 daqiiqo.
- Cagahaaga kor u qaad dhowr jeer oo nasasho inta lagu jiro maalinta.
- Xiro buume suuf ah.

■ **Bararka anqoowga iyo cagaha**

Cabirka iyo miisaanka cunugaaga iyo makaankaaga waxay sababi karaan inay qulqulka dhiiga ee gaara lugaha uu yaraado. Arrintaan waxay sababaysaa barar yimaada maalintii laakiin baaba'a marka aad seexato habbeynkii. Si aad u yareyso bararka anqowgaaga iyo cagahaaga:

- Iska ilaali cuntooyinka ay cusbadu ku badan tahay. Akhri waxyaabaha ku qoran dusha cuntooyinka baakadeysan. Maraq lasoo baakadeeyay iyo maragyada kale waxay yeelan karaan cusbo badan. Cuntada Pizza-da iyo jiiska sidoo kale waxaa ku badan soodhiyaamka.
- Nasi bawdyahaaga, lugahaaga adoo kor u qaadaya cagahaga (kor u taagaya) kana saro marinaaya heerka wadnahaaga.

Xog Muhiim ah!

Wac dhakhtarkaaga hadii dheecaanka ka imaanaya xubinta taranka uu yahay biyo-biyo, dhiig ama uu leeyahay ur qurmoon.

Xog Muhiim ah!

Wac dhakhtarkaaga haddii bararka canqowgaagu aanu ka soo rayn kadib markaad nasato habbeynkii ama haddii aad barar ku leedahay gacmahaaga ama wejigaaga.

- Naso ayadoo cagahaagu kor u taagan yihiin inta ugu badan ee macquulka ah.
- U seexo gees-gees ama meel aad ku tiirsanayso.
- Marka aad cagahaaga kor u qaadayso, samee jimicsiga wareegyada anqowga iyo badeelada cagta. Eeg boga 58 si aad u hesho xog ku saabsan sida loo sameeyo badeelaynta cagta. Si aad u sameeyso wareegyada anqowga, cagtaada u wareeji midib illaa aad ka gaareyso 10 wareegyoyo. Markaas kadib, cagtaada u wareeji bidix illaa 10 wareeg aad ka sameyneyso.
- Aad dabaal ama dhex isticmaal barkada lagu dabaasho oo ay kujiraan biyo gaaraya xabadkaaga muddo dhan 45 daqiiqo.
- Ku qooy biyo diiran. Cadaadiska biyaha ee agagaarka jirkaaga ayaa dareere ka soo saara unugyadaada. Ka codso qof inuu kaa dhexsaaro tuubada qubeyska hadii aad dareemayso dawakhsanaan.
- Cab biyo badan.
- Cun khudaar iyo khudrad badan oo ay ku badan yihiin biyuhu (sida qajaarka, cantaloupe iyo istarowbeeriga).

■ Hurdo la'aan

Kala goosyada iyo murqaha ood xanuun ka dareento iyo calool waynayn ayaa kaa hor istaagi kara inaad raaxo ku dareemin sariirta. Iskuday tallooyinka:

- Ka dhig sariirtaada mid jilicsan adoo dulsaaraya joodariyaasha leh suufka ukunta u eeg ama geli baarsada hurdada hoosta go'aaga hoose.
- Ku dhaq biyo diiran kahor xiliga sariirta.
- Xoogaa si degan isku kala bixi inta aad ku qubeysanayso biyaha diiran.
- Gasho barkimo gudaha lugahaaga, calooshaada iyo garbahaaga. Geli barkimo inta u dhaxeysa jilbahaaga.
- Istickmaal barkin dheer ood jeeska gashato si ay kaaga caawiso inaad gees-gees u hurudo.
- Samee farsamooyinkaaga aad isku dejiso ama si degan u samee, neefsashada deganaanta kadib marka aad fuusho sariirtaada.
- Ka codso lamaanahaaga inuu si degan kuu duugo ama uu lugta kuu masaajeeyo.
- Haddii aad kacdo habbeenku dhammaan, iskuday inaad ku nasato kursiga la isku tiiriyo.

Ilmahaaga Koraya

Ma Ogtahay?

Inkastoo dad badan u arkaan in uurku gaaro illaa 9 billood, laakiin xaqiiqdii wuxuu qaataa 280 maalmood, oo laga xisaabinaayo maalintii kuugu danbeysay dhiiga caadada, ama 40 asbuuc.

"Maalinta ilmuhu dhalanaayo" waa maalinta 280 aad ama dhammaadka asbuuca 40aad.

Saddexda billood ee ugu danbeeya waa xiliga cunugaaga sameeyo kobaca ugu badan maadaama cunugaaga waynaanaayo uuna isku diyaarinaayo inuu dhasho. Inta cunugaagu miisaanku kusoo kordhaayo, dufanku wuxuu ku kaydsamaa maqaarka hoostiisa. Arrintaan waxay jilcineysaa maqaarka cunugaaga waxayna ku dhigaysaa cunugaagu inuu u muuqdo sida qof buuran.

Inta lagu jiro billoowga saddexdaan billood, waxa laga yaabaa inaad dareento laad badan, is gedgedin, ruxruxasho, xiiq, iyo dhaqdhaqaaqyo kale inta u dhaxaysa xilligaan. Cunugaagu wuxuu bilaabi doonaa inuu helo hurdo joogto ah uuna sameysto xiliyo uu kaco, waad dareemi doonaa waxyaabaha uu sameynaayo. Sidoo kale waxaad dareemi kartaa in cunugaagu ka falcelinaayo layrka iftiinka leh iyo sidoo kale codka.

Marka la gaaro asbuuca 28aad cunugaagu wuxuu yeelan doonaa baalasha indhaha waxaana soo baxaaya timahiisa. Cidiyaha faraha ilmahaaga ayaa koray oo gaaray illaa dhamaadka farahooda. Xaada, timaha hurda ee ilmaha, ayaa bilaabaya inay baaba'aan. Tani waxaa sidoo kale loo yaqaan kobaca maskaxda ee cajiibka ee cunugaagu sii wadi doono inuu helo 2 da sano ee koowaad.

Sambabada cunugaaga waxay bilaabi doonaan inay gaaraan heerka difaaca, taas oo la micno ah in cunugaagu heli doono suurtagalnimo wayn oo ah inuu noolaan doono haddii uu hadda dhasho. Ilmahaagu wuxuu le'eg yahay qiyaastii 2 bawn waana qiyaasta 13 inji ee u dhaxeysa afka illaa madaxa makaanka.

Marka uu gaaro 32 asbuuc cunugaagu wuxuu u koray si wayn oo kahor istaagaysa inuu sameeyo dhaqdhaqaaq badan. Waad dareemi kartaa kaladuwanaanshaha dhaqdhaqaaqa cunugaaga, taas oo ah badanaa sida inuu isqaloocinaayo isna wareejinaayo.

Cunugaagu wuxuu ku nagaan karaa geeska uu jecel yahay. Arrintaas waxay sahlaysaa inaad aqoonsato cagahiisa, xusulladiisa iyo gacmaha marka uu soo riixaayo darbiga makaanka. Dahaarka kore ee maqaarka cunugaaga ayaa bilaabaaya in dareemo.

Billoowga asbuuca 36 aad, cunugaagu wuxuu heli doonaa miisaan bawn barkiisa ah wuxuuna sameyn doonaa kobac hal inji ah asbuucii. Carruur badan ayaa hoos u jeediya madaxooda waxayna kusii nagaadaan goobtaan illaa ay ka dhalanayaan.

Ilmaha koowaad wuxuu u badan yahay inuu ku nagaan doono miskahaaga marka uu gaaro asbuuca 38 aad. Tallaabadaan madaxu ku imaanaayo miskaha waxaa loo yaqaan hoos u dega ilmaha. Waxay fududeyn doonaa neefsashadaada laakiin waxay abuuri doontaa cadaadis ku yimaada miskha. Haddii ilmahaan uusan ahayn ilmahaagii koowaad, waxaa laga yaabaa in madaxa ilmahaaga uusan hoos aadin illaa laga gaaraayo xiliga foosha.

Marka la gaaro asbuuca 37 aad, cunugaaga waxaa loo arkayaa inuu yahay "ilmo diyaar ah," oo la micno ah inuu si buuxda u kobcay. Ilmaha waqtigoodu buuxsamay badanaa waa 7 illaa 8 bawn waxayna le'eg yihiin 18 illaa 21 inji, oo lagu cabiraayo madaxa illaa geeska makaanka.

Tirinta Dhaqdhaqaaqa Muhiimka ah

Xog Muhiim ah!

La hadal dhakhtarkaaga hadii:

- Cunugaagu uusan sameyn 10 dhaqdhaqaaq muddo 2 saacadood ah.
- Aad aragto isbadel wayn oo ku yimaaday dhaqdhaqaaqa cunugaaga.
- Aad ka welwelsan tahay heerka dhaqdhaqaaqa cunugaaga.

Waxaa lagaa codsan karaa inaad la socoto dhaqdhaqaaqa cunugaaga. Arrintaan waxaa loo yaqaan tirinta dhaqdhaqaaqa muhiimka ah. La socoshada cunugaaga maalin kasta waxay ku siineysaa waqti qaas ah ood diirada ku saarto cunugaaga iyo sidoo kale waqti aad ku hubiso caafimaadkiisa.

Guud ahaan 10 ama in kasi badan oo ah dhaqdhaqaaq uu sameeyo cunugaaga muddo 2 saacadood ah waxay muujineysaa in cunugaagu caafimaad qabo. Haddii cunugaagu sameynaayo dhaqdhaqaaq sidii caadiga ahayd kayar, arrintaan waxay la micno noqon kartaa inuu dareemaayo cilad ama ay jirto dhibaato soo kobcaysa.

Haddii aadan dareemin cunugaaga oo dhaqdhaqaaq sameynaayo intii muddo ah, cun cunto kadibna cab biyo. Seexo markaas waa inaad dareento dhaqdhaqaaq. Haddii aadan dareemin dhaqdhaqaaq 1 saac kadib markaad nasatay, wac dhakhtarkaaga ama xarunta dhalashada.

Isticmaal Diiwaanka Dhaqdhaqaaqa Cunuga (Tirinta Dhaqdhaqaaqa Muhiimka ah) ee kujira bogga 325 si aad ugu qorto dhaqdhaqaaqa cunugaaga:

- Hal maalin, diiwaangeli dhaqdhaqaaqa cunugaaga. Dooro xiliga maalinta ee cunugaagu soo jeedo. Iskuday inaad sameyso arrintaan intii muddo ah maalin walba. Arrintaan waxay fududeynaysaa in la ogaado waqtiyada cunugaagu sameeyo dhaqdhaqaaqa. Sidoo kale waxay yareyneysaa inaad xisaabiyo dhaqdhaqaaqa cunugaaga marka uu hurdo.

Haddii aad awoodi waysay inaad iska joojiso sigaar cabista, iskuday inaadn sigaar cabin ugu yaraan 1 saac kahor inta aadan bilaabin xisaabinta dhaqdhaqaaqa ilmaha. Sigaar cabistu waxay hoos u dhigtaa ogsijiinta uu cunugaagu helayso. Arrintaan waxay cunugaaga ka dhigi kartaa inuu sameeyo dhaqdhaqaaq yar.

- Dooro meel bilaa buuq ah si aad diirada u saarto dhaqdhaqaaqa cunugaaga. Gees-gees u seexo ama ku fariiso kursi degan.
- Xaashida shaqada ku qor waqtiga aad billowday tirinta dhaqdhaqaaqa cunugaaga. Calaamadee mar walba oo cunugaagu sameeyo dhaqdhaqaaq, iswareejin ama iskala bixin. Ha tirin daacada. Sii wad inaad qorto illaa aad ka qoreyso 10 dhaqdhaqaaq. Ha xisaabin wax ka badan 2 saacadood.
- Marka cunugaagu sameeyo 10 dhaqdhaqaaq, qor saacada xiligaas. Qor muddada guud ee uu ku qaatay inuu ku sameeyo 10 ka dhaqdhaqaaq.

Shucuurtaada

Xog Muhiim ah!

Arrimahaan soosocda waxay kordhinayaan suurtagalnimada ah inaad qaado niyad jab:

- haddii aad horey u qaadi jirtay niyad jab ama aad isticmaasho muqaadaraad
- haddii qoyskaagu taariikh ahaan leeyahay xanuunka dhimirka
- haddii aadan helin taageero
- walaac aad ka qabto cunugaaga
- hadaad dhibaato kala soo kulantay uurarkii ama dhalmooyinkii hore
- haddii ay ku haysato dhibaatooyin la xariira guur ama lacag.

Inta lagu jiro saddexdaan billood waxaa laga yaabaa inaad ku faraxdo qorsheynta imaashaha cunugaaga aadna usii diyaariso meel. Maalmaha qaarkood waxaa laga yaabaa inaad iswaydiiso nooca waalid ee aad noqon doonto aadna dareento inaadn u diyaarsaneyn inuu ilmuhu dhasho.

Jirkaagu aad buu isku badelay waxaana laga yaabaa inaad iswaydiiso inuu weligii ku noqon doono sidii uu ahaa kahor intaadan uur qaadin.

Marba marka xiliga aad dhaleyso ay soo dhawaato, waxaa laga yaabaa inaad muujin wayso dulqaad intuu dhalanaayo cunugu. Ama, waxaa laga yaabaa inaad ka walaacyo dhalmada. Kala hadlida dadka dhalmada ilmaha iyo qaadashada fasalada lagu barto waalidnimada ayaa ku caawin kara.

Lamaanahaagu wuxuu sidoo kale diyaarinayaa dhalmada cunugaaaga. Soo bandhigida dareenkaaga waa qayb muhiim ah oo kamid ah xiriirka adag iyo noqoshada waalidnimada. Isla qaata waqti habboon ood isla joogtaan.

Isha xogta: Ururka Isbitaalka Minnesota

Doonistaada Galmeed

Laab gubasho, lugo xanuun, iyo cabirka iyo booska ilmahaaga ayaa laga yaabaa inay yareeyaan rabitaanka galmada. Ama, Waxa laga yaabaa inay kugu dhiirigeliso inaad la timaado hal-abuur aadna hesho boosas cusub oo galmo samaynta la xariira. Hubi inaad kala hadasho lamaanahaaga waxa midkiiba uu jecel yahay waxa aad ku raaxeysataan. Baro qaabab cusub oo la iskugu soo dhawaado.

Bixiyaha daryeelkaaga caafimaad waxa uu kugu la talin doonaa haddii aad u baahan tahay inaad joojiso sameynta galmada ama inaad biyo dhacdo.

Yeelashada Uur Caafimaad Qaba

Xog Muhiim ah

Haddii aanad awood u yeelan inaad joojiso sigaar cabbista, weli wakhti kaama tegin.

Joojinta tubaakada sida ugu dhakhsaha badan ee suuragalka ah waa sida u wanaagsan adiga iyo ilmahaaga. Dhammaan waxyaabaha ka samaysan tubaakada, oo ay ka mid yihiin qaababka elegtarooniga ah, waxa loo tixgeliyaa inay khatar kugu yihiin adiga iyo ilmahaaga aan weli dhalan.

Waxbadan ka baro khataraha adeegsiga tubaakada inta lagu gudo jiro uurka ee ku qoran bogga 22. Khayraad kaa caawinaya joojinta tubaakada ayaa ku qoran boga 307.

Si wanaagsan wax u cun

Waa muhiim inaad cunto fiican cunto. Kalooriis kasta ka dhig mid muhiim ah adoo cunaaya cuntooyinka ay ka buuxdo nafaqadu. Inta lagu jiro saddexdaan billood waa inaad hubiso inaad cuneeyso borotiin iyo kaalshiyam maadaama labadiinaba adiga iyo cunugaaga aad u baahan tihiin. Si aad u hesho talllooyin ku aadan helida nafaqadaan eeg boggaga 27 illaa 28.

Haddii aad helayso wax ka badan nus illaa 1 bawn inta lagu taliyey asbuuc kasta, iskuday inaad jarto "calooriiska madhan." Booska soodhada ku bedel cabitaan khudaar oo yar oo lagu daray biyo la khafiifiyay. Cun khudaar, lows, iyo khudrado lagu daray yoogad. Karkari ama dub hilibka halkii aad ka shiili lahayd. Dooro waxyaabaha laga sameeyo caanaha xayawaanada ee leh dufanka yar aanba lahayn dufanka. Cab galaas biyo ah kahor inta aadan wax cunin. Mararka qaar jirkaaga ayaa kusoo diri doona fariin ah inaad gaajeysan tahay ayadoo xaqiiqadu tahay inaad ooman tahay.

Jimicsi

Waa muhiim inaad joogteyso jimicsiga. Miisaanka culuska wuxuu la micno yahay inaad la qabsanayso jadwalkaaga. Isticmaal hawli hooseeya. Waa inaad awoodo inaad hadasho marka aad sameyneyso jimicsiga. Xaqiiji inaad sameyso iskululeyn kadibna is qabooji. Cab biyo guud ahaan inta aad sameyneyso jimicsiga.

Ilmahaaga koraya iyo calooshaada waynaanaysa ayaa badelay cufkaaga waxayna saameynayaan dheelitirka jirkaaga. Iskuday inaad ka xeyso baaskiilka aan socon halkii aad ka kaxeyn lahayd baaskaaga caadiga ah. Socoshada iyo dabaalashadu waa jimicsiyo wanaagsan. Waxay gacan ka geystaan in bararka cagahaagu iyo anqowyadaadu yaraadaan iyo sidoo kale inay kor u qaadaan qulqulka dhiigaaga.

Hubi inaad sameyso jimicsiga weecinta miskaha ama jimicsiga kala bixinta miskaha maalin walba. Sidoo kale, waxay gacan ka geystaan yareynta xanuunka dhabarka marka aad xirato kabo aan lahayn cirib dheer. Haddii aad dooneyso inaad istaagto muddo, iskuday inaad wareegto mar dhowrkii daqiiqaba. Ama, hal lug saar kurdi gaaban ama sanduuq si ay kaaga caawiyaan inaad joogteyso jimicsiga miskaha. Kala badel cagaha dhowrkii daqiiqaba.

Iskuday inaad qaadata talaal si aad oga hortagto xiiqda

Xarumaha Xakameynta iyo Kahortagga Cudurradu waxay ku talinaysaa in la qaato talaalka Tdap inta u dhaxeysa asbuucyada 27 aad iyo 36 aad xiliga uurka. Talaalkaan wuxuu cunugaaga siinayaan kahortag muddo gaaban ah oo la xariira xanuunka xiiqda illaa inta uu ka gaaraayo 2 sano kana qaadanaayo talaalka.

Qiimeynada iyo Baaritaanada Saddexda Billood ee ugu dambaysay uurka

Marka aad gaarto asbuuca 32 aad waxay u badan tahay inaad arki doonto dhakhtarkaaga labadii asbuuca mar illaa asbuucyada 36 aad. Markaas kadib waxay u badan tahay inaad heli doonto booqashooyin asbuucle ah.

Baadhis ama shaybaadh	Sababta laga yaabo in loo bixiyo
<p>Biophysical profile (BPP, Baaritaanka Guud ee Cunugaaga Caloosha Kujira): Baaritaankaan waa iskudarka baaritaanka ultrasound ka iyo baaritaanka caafimaadka ilmaha (hoos eeg). Baaritaanka ultrasound ka waxaa lagu ogaadaa xog ku saabsan cadadka dheecaanka makaanka. Sidoo kale waxaa lagu ogaan karaa xog ku saabsan caafimaadka murqaha cunugaaga, dhaqdhaqaaqiisa, iyo sida uu u neefsanaayo.</p>	<p>Wuxuu qiimeeyaa caafimaadka cunugaaga inta lagu jiro asbuucyada ugu danbeeya uurka. Haddii uurka yahay mid khatar ah ama ka badan yahay 40 asbuuc, wuxuu gacan ka geystaa in la go'aamiyo in lagu taliyo dhalinta ilmaha.</p>
<p>Baaritaanka walaaca foosha ama baaritaanka heerka ogsijiinta makaanka: Waxaa lagu siinayaa daawo (caadiyan ah Pitocin®) si loo bilaabo foosha. Aalada kormeer oo elektaroonig ah ayaa la socon doonta duubina doonta fooshaan iyo heerka garaaca wadnaha cunugaaga.</p>	<p>Baaritaankaan wuxuu muujiyaa in cunugaagu helaayo ogsijiin kugu filan si uu ugu adkaysto foosha. Wuxuu gacan ka geystaa in la go'aamiyo in la bilaabo foosha ama dhalmada ayadoo la adeegsanaayo qaliinka dhalmada. Waxaa laga yaabaa in la sameeyo haddii baaritaanka ciladaha uurka muujiyo inay jiri karto cilad.</p>
<p>Baaritaanka Uurka ee lagu ogaado dhicisnimada: Waxaa la adeegsadaa suuf si muunaad dheecaan ah looga soo qaado xubintaada taranka. Baaritaankaan waxaa laga eegaa fibronectin, walax u eeg xabag oo isku xirta xuubka dheecaanka makaanka ee ku wareegsan ilmahaaga iyo gidaarka gudaha ee makaankaaga.</p>	<p>Haddii aad dareento fool inta u dhaxeysa asbuucyada 23 aad iyo 34 aad, lahaanshaha fibronectin waxay la micno tahay inaad dhali karto ilmo dhicis ah.</p>
<p>Bakteeriyada Group B streptococcus: Xubintaada taranka iyo Dabadaada ayaa laga qaadaa. Dheecaanada ayaa la baaraa si loo eego inay leeyihiin bakteeriyada.</p>	<p>Bakteeriyada Group B streptococcus waxay kujirtaa maqaarka 10 illaa 30 boqolkiiba dumarka Ameerikaanka ah. Dadka waawayn kuma keento xanuun laakiin waxay xanuun saaid ah ku keeni kartaa ilmaha markaas dhasha. Haddii bakteeriyada jirto, waxaa lagu siin doonaa cirbada (IV) lagugula duraayo unugtada difaaca jirka marka aad foolanayso. Arrintaan waxay ka caawinaysaa cunugaaga uusan xanuunsan. Baaritaanka waxaa la sameeyaa inta u dhaxeysa asbuucyada 35 aad iyo 37 aad.</p>

Baadhis ama shaybaadh	Sababta laga yaabo in loo bixiyo
<p>Borotiinka dhiiga ee ogsijiinta gaarsiiya jirkaaha (Hemoglobin): Waxaa lagaa qaadi doonaa dhiig waxaana la baari doonaa tiro unugyada dhiiga cas ah.</p>	<p>Kani waa baaritaanka dhiiga la'aanta. Haddii tirada hemoglobinta jirkaagu yaraato, waxaad u baahan kartaa inaad qaadato ayroon dheeraad ah aadna cunto cuntooyinka ay ayroontu ku badan tahay.</p>
<p>Non-stress test (NST, Baaritaanka Walaacyada Uurka): Aalad elektaroonig ah oo hubisa caafimaadka ayaa diiwaangelin doonta garaaca wadnaha cunugaaga muddo dhan 20 illaa 30 daqiiqo. Inta lagu jiro waqtigaan waxaad sheegaysaa marka aad dareento in cunugaaga dhaqaaqaayo. Mararka qaar waxaa la isticmaal codad ama gariir si loo dhaqdhaqaajiyo cunugaaga.</p>	<p>Baaritaankaan wuxuu sheegi doonaa caafimaadkaaga cunugaaga. Isbadelada caadiga ah ee garaaca wadnaha marka cunugaaga sameeyo dhaqdhaqaaq waxay muujinayaan inuu caafimaad qabo. Baaritaankaan waxaa lagu dari karaa baaritaanka ultrasound oo qayb ka ah baaritaanka caafimaadka ee ultrasound.</p>
<p>Baaritaanka difaaca jirka ee Rh: Dhiig yar ayaa laga soo qaadayaa jirkaaga waxaana laga baaraa unugtada difaaca jirka.</p>	<p>Baaritaankaan ayaa la sameeyaa si loo eego inaad soo saartay unugyada difaaca jirka oo dhibaato u geysan kara dhiiga cunugaaga. Baaritaankaan waxaa la sameeyaa oo kaliya haddii aand qabin Rh. Si aad u hesho xog dheeraad ah eeg bogga 98 aad.</p>

Waxa aad ka eegtaa bogagga 40 iyo 41 wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan su'aalaha la xariira baadhitaanada iyo shaybaadhada, bogga 318 aad ee ay ku qoran yihiin "Diiwaanka Baadhistaada iyo Shaybaadhkaaga Waalidnimo."

Xaaladaha Gaarka ah

Preeclampsia

Cilada xiliga uurka ee lagu garto dhiig karka waa cilad dhiig kar oo halis ah oo sababi kara in xubnahaaga jirka aysan shaqeyn. Badanaaba waxa uu dhacaa toddobaadka 20 aad ee uurka kadib, balse sidoo kale waxa uu dhici karaa kadib marka ilmahaagu dhasho.

Xog Muhiim ah

Xog dheeraad ah oo ku saabsan dhiig karka waxyeeleeya xubnaha jirka waxaad ka baran kartaa bogga 78 illaa 79, oo ay kujiraan:

- khataraha uu keeno
- daaweyn.

Xog Muhiim ah

Wac 911 ama qof hakuu qaado Waaxda Xaaladda Degdegga ah ee isbitaalka ee kuu dhaw haddii aad dareento:

- xabad xanuun aan kaa baaba'ayn
- neef yari saaid ah.

Xanuunada ka dhasha preeclampsia

Marka lagu daro suuxdinta gariirka wadata (eclampsia), preeclampsia waxa ay sidoo kale keeni kartaa xanuunka HELLP. Xaaladdani waa xaalad degdeg ah oo caafimaad.

Xanuunada Preeclampsia, eclampsia, iyo HELLP waxa ay sababi karaan dhibaatooyin qofku intuu noolyahayba haysta iyo xattaa dhimasho.

Qaadida preeclampsia waxa ay kor u qaaddaa khataraha aad ugu jirto inuu xanuunku ugu dhaco mar labaad uurkaaga xiga.

Dadka uurka leh kuwaas oo leh preeclampsia waxa ay khatar sare ugu jiraan xaalado kale oo hadhaw nolosha iman doona. Kuwan waxa ka mid ah dhiigkarka, xanuunada wadnaha, faaligga iyo cudurada kelyaha.

Marka ay Tahay Inaad Wacdo Dhakhtarkaaga

Waa macquul inaad qaado xanuunka preeclampsia kadib marka aad dhasho ama uu ka siidaro marka aad guriga aado.

Wac dhakhtarkaaga isla markiiba haddii aad isku aragto wax kamid ah astaamahaan preeclampsia:

- culeys jir oo isla markiiba ku fuula (wax ka badan 2 bawn 1 maalin ama 5 bawn muddo 1 asbuuc ah)
- gacmaha iyo wajiga oo ku barara
- xanuunka aad ka dareento qaybta kore ee caloosha ama garabka (wuxuu u ekaan karaa xanuunka wadno xanuunka)
- dhibaato neefsashada ah
- isbadel kasta oo ku yimaada araga indhaha (arkida godod, shoocaac fuula indhaha, arag la'aan, falaashka layrarka)

- madax-xanuun aan dhamaaneyn
- lalabo (calool xanuun) ama matag (matag kugu soo istaagaya).

Haddii aan la daaweyn, preeclampsia waxay halis ku keeni kartaa nolashaada iyo mida cunugaaga. Haddii aad qabto wax su'aalo ah ama walaacyo ah, kala hadal dhakhtarkaaga.

Borotiinka unugyada dhiiga ee la iska dhaxlo (Rh Negative)

Xog Muhiim ah!

Baaritaanka dhiiga wuxuu kuu sheegi karaa haddii jirkaagu uu sameeyay unugyada difaaca jirka ee kasoo horjeeda kuwa dhiiga ilmahaaga. Haddii aadan lahayn unugyada difaaca jirka, waxaad qaadan kartaa daawada (RhoGAM®) si aad oga hortagto in dhiigaagu ka falceliyo dhiiga cunugaaga. RhoGAM waxaa lagaaga duri doonaa ayadoo cirbad ah (cirbad) qaybta kore ee gacantaada marka la gaaro asbuucyada 28 illaa 32 ee uurka, 72 saacadood gudahood markaad dhasho ilmo qaba Rh, ama labadaba.

Unugyada dhiiga cas waxaa kujiri kara borotiin loo yaqaan Borotiinka Rh. Inta badan dadkaan waxay leeyihiin borotiinkaan waxaana loo yaqaan borotiinka Rh ee togan. Dadka aan lahayd walaxda RH waxaa loo yaqaan Rh Taban. Baaritaanka dhiiga ayaa sheegi kara hadii aad qabto Rh taban ama aanad qabin Rh.

Dhibaato ayaa imaan karta xiliga uurka haddii aad qabto Rh oo uu cunugaaguna uu qabo Rh. Xiliga uurka adiga iyo cunugaaga ma wadaagtaan dhiiga laakiin unugyada dhiiga ee cunugaaga ayaa ka gudbi kara mandheerta una gudbi kara dhiigaaga. Dhiigaaga Rh laga heley ayaa ka falcelin kara dhiiga cunugaaga ee Rh laga heley asagoo sameeya unugyada difaaca jirka ee kasoo horjeeda dhiiga ilmahaaga.

Unugyadaan difaaca jirka waxay saameyn karaan cunugaaga ayagoo sababaya:

- dhiig la'aan
- joonis
- xanuun
- dheecaan kasoo baxa xubinta taranka
- dhimasho.

Nashaadaadka oo hoos u dhaca

Tallo

Haddii la dhimay hawlaha aad qabaneyso, uurkaaga waxaa loo arkaa mid khatar badan ama labadaba, dhakhtarkaaga waxaa laga yabaa inuu doonaayo inay guriga kugu soo booqato kalkaalisada OB.

Kalkaalisadu waxay kugu soo booqan doontaa guriga, waxay kormeer ku sameyn doontaa adiga iyo cunugaaga, waxayna sidoo kale taageero siin doontaa adiga iyo qoyskaaga inta lagu jiro waqtigaan.

Kala hadal dhakhtarkaaga si aad u ogaato in booqashooyinka guriga adiga kugu habboon yihiin.

Haddii aad qabto dhibaato caafimaad ama uur khatar sare leh, dhakhtarkaaga ayaa laga yaabaa inuu kuu soo jeediyo inaad yareyso hawsha aad qabato. Arrintaan waxaa mararka qaar loo yaqaan nasashada sariirtam inkastoo aysan micnaheedu ahayd "ku seexashada sariirta."

Tan waxay la micno noqon kartaa in aad shaqeyso wax kayar oo aad ku qaadato kala bar maalin kasta adigoo cagahaaga kor u qaadaya; sariirta saaran, hoos jiifa ama fadhiya; ama adoo ku jiifa sariirta la seexdo ama fadhiya fadhiga, korna u kacaaya kaliya marka aad aadeyso mushqusha.

Weydii dhakhtarkaaga in uu si gaar ah oga hadlo nooca waxqabadka la dhimay ee aad u baahan tahay inaad dhinto iyo waxa aad kari karto iyo waxa aadan kari karin. Waxyaabaha badanaa sababa in la yareeyo waxa aad qabato waxaa kamid ah:

- foosha aan waqtigeeda la gaarin (ka akhri bogga 73.)
- cunugaaga ma sameynaayo kobac wanaagsan
- haddii aad qabto dhiig kar ama waxyeelo soo gaarka xubnaha jirka
- haddii aad sido wax ka badan hal cunug
- haddii afka makaankaaga furmo asagoon xanuun lahayn xili hore uurka (sidoo kale waxaa loo yaqaan cilada uusan makaanka ilmaha haysan karin).

Yareynta hawsha aad qabato ma daaweyn doonto wax kamid ah ciladahaan laakiin waxay kaa caawin kartaa inaad maareyso.

Yareynta hawsha aad qabto waxay isbadel wayn ku keeni kartaa qoyskaaga. Waxaad u baahnaan doontaa inaad ku tiirsanaato lamaanahaaga, xubnaha qoyskaaga, ama saaxiibadaa si ay kaaga caawiyaan sameyshada adeeg, cuntooyin, dhar dhaqid, isku diyaarinta ilmahaaga. Waxaad dareemi kartaa caafimaad, taas oo adkeyneysa inaad firfircoonaato. Waxa laga yaabaa inay ku caawiso haddii aad niyada ku qabato in hawsha aad yareyneyso ay tahay qaab kamid ah sida qaab sax ah waalid loogu noqdo ilmahaaga. Xubin kasta oo qoyskaaga kamid ah wuxuu sameyn karaa shaqooyin dhowr ah si ay u caawiyaan cunugaaga.

Tallooyin ku saabsan sida loola qabsado dhaqdhaqaaqaaga la yareeyay:

- Maalin kasta xiro dhar cusub halkii aad ku joogi lahayd kuwii aad ku seexatay.
- Dhig qalabka musqusha, buraashka, agabka lagu hagaajiyo timaha, mayk-aabka meel u dhaw sariirtaada. Istimaalidooda waxay gacan ka geysanaysaa inaad dareento caafimaad.
- Samee jimicsiyada nafiska iyo iska bixinta.
- Waydii dhakhtarkaaga jimicsiyada kaa caawinaaya inaad joogteyso shaqada murqahaaga.
- Sameyso xasuus qor.
- Samee shaqada qoyska oo kasta ood ku sameyn karto sariirtaada adoo bixinaaya biilasha dharkana la laabaya.
- Samee liis ay ku qoran yihiin waxyaabaha ay tahay in la sameeyo kadibna ka codso xubnaha qoyska iyo saaxiibaada inay sameeyaan shaqooyinkaan.
- Kasoo deymayso buuggaag maktabada.
- Qor warqado, samee tijaabooyinka iyo halxiraalayaasha xisaabta, billoow wax tolid ama mashruuca wax naqshadeynta.
- Ku samee shaqo, haddii aad awoodo, miiska dhabta ama kumbuyuutar.
- Ka codso saaxiibadaa inay si joogto ah kuugu yimaadaan una oggoolow inay hawlo kuu qabtaan.
- La hadal dadka kale ee uurka leh lana xadiday dhaqdhaqaaqooda adoo adeegsanaaya taleefan ama interneetka isticmaalayana kumbuyuutar laabtoob ah.
- Dhaqdhaqaaqa la dhimay waxaa badanaa loola jeedaa inaad sameyn karin galmo ama aysan kaa imaan karin biyo. Xabadka isgeliya, isla baashaala, wada daawada filim, baarna qaabka lagu dareemo lana iskugu soo dhawaado.

Wac dhakhtarkaaga isla markiiba haddii aad isku aragto astaamaha foosha waqtigeeda kasoo horeysa kahor asbuucyada 37 aad ee uurka:

- isbeddel ama korodh ku yimaadda dheecaanka ka yimaadda xubinta taranka
- dhiigitaan ka yimaadda xubintaada taranka
- soo daadasho ama liigid kedis ah oo ka timaada xubintaada taranka
- qaab nidaamsan oo 6 ama wax ka badan oo isku ururitaano ah oo dhaca muddo 1 saac gudaheed
- muruq-qabitaano sida ka caadada oo kale ah oo socda muddo ka badan 1 saac
- isku ururka murqaha caloosha
- cadaadiska miskaha oo kordha muddo ka badan 1 saac
- murqo-qabitaano mindhicireed oo shuban wata ama aan wadan ama dheefshiid darro muddo ka badan 1 saac
- garaacid ay samayso xubinta taranku, muruq-qabitaano bawdyaha ah, ama dareen ah in ilmahaaga hoos loo soo riixayo
- dareen ah in ay wax khaldan yihiin.

Dhaafida Xiliga Ay ku aadaneyd inaad dhasho

Taariikhda dhalmadaadu waa kaliya qiyaasta marka ilmahaagu uu u badan yahay inuu dhasho. Inta badan carruurto waxay dhashaan asbuucyada 37 aad illaa 42 aad. Waa wax caadi ah inaad dhasho cunugaaga asbuuca 1 aad ama waqti ka danbeeya taariikhda dhalmada. Dhakhtarkaaga ayaa la socon doona adiga iyo cunugaaga inta lagu jiro saacadaha xaafiiska booqashadaada.

Dhakhtarkaagu wuxuu:

- adeegsan karaa aalada elektarooniga ah ee uurka la socota si ugu eego garaaca wadnaha cunugaaga
- adeegsan karaa baaritaanka ultrasound-ka si uu ugu cabiro cadadka dheecaanka makaanka ee ku wareegsan cunugaaga (baaritaankaan wuxuu sidoo kale kuu oggolaanayaa inaad aragto dhaqdhaqaaqa cunugaaga.)
- hubin karaa jileeca iyo adkaashaha makaankaaga
- go'aaamin karaa in la bilaabo foosha haddii ay hoos u dhigayso khatar caafimaad oo adiga cunugaaga soo gaarta.

Tallooyin ku saabsan sida loola qabsado taariikhdaada dhalnada ee aad dhaaftay

- Aad u naso. Waa muhiim inaad hesho nasasho badan si aad u hesho tamar badan marka aad foolanayso. Seexo marka aad awoodo. Haddii hurdadu kugu adkaato habbeenkii, indhaha isgel geli maalintii.
 - U sheeg qoyska, saaxiibadaa iyo shaqaalaha kula shaqeeya sida aad ugu dhawaaqi doonto imaanshaha cunugaaga: warbaahinta bulshada, fariin qoraal ah, iimayl, farriin taleefan.
 - Qaado waqti dheeraad ah. U adeegso waqtiga dheeraadka ah ku dhawaaqista dhalasha ama qor fariin mahadcelin ah. Dhamee daqiiqaha ugu danbeeya xog kasta oo ku saabsan baxnaaninta. Waqti qaado aad naftaada kolkooliso.
 - Joogtee sameynta qorshooyin. Waxaa laga yabaa inaad rabto agjoogista guriga. Hase yeeshee, wali waxaad sameyn kartaa qorshooyin si aad usoo daawato filimo ama banaanka casho ugu aado.
 - Iska ilaali daawooyinka lagu adeegsado guriga. Waxay u badan tahay inaad maqashay isku daaweynta guriga oo caawinaysa inaad billoowdo foosha. Kuwaan waxay sababi karaan dhibaatooyin badan marka loo eego faa'idada ay keenayaan. Kala hadal dhakhtarkaaga kahor inta aadan iskudayin ama aadan qaadan daaweyn kale.
 - Si joogto ah ula xariir dhakhtarkaaga. Waxaad u baahnaan doonaa inaad sameyso baaritaan joogto ah ilaa cunugaaga ka dhalanaayo. Sii wad la socoshada dhaqdhaqaaqa cunuga adoo adeegsanaaya Diiwaanka Dhaqdhaqaaqa Cunugaaga (Tirinta Dhaqdhaqaaqa Muhiimka ah) ee kujira bogga 325 si aad.
- Wac dhakhtarkaaga waqti kasta ood ka welwelsan tahay naftaada ama xaalada caafimaadka ee cunugaaga.

Marka ay Tahay Inaad Wacdo Dhakhtarkaaga

Wac dhakhtarkaaga hadii:

- aad aragto in dhaqdhaqaaqa cunugaagu yaraaday
- aad isku aragto dhiig ka imaanaya xubinta taranka
- aad dareento qoyaan ama dheecaan kasoo baxaaya xubinta taranka
- heerkulka jirkaaga uu dhaafay 100.4 F
- aad isku aragto wax dhibaato ah ood taqaan ama aad isleedahay waxay la xarriirtaa uurkaaga.

Cutubka 4 aad: Waxaa Loogu Talagalay Lamaanayaasha

Liiska Hawlaha ay Tahay in La Qabto

- Waxa aad daryeeshaa caafimaadkaaga.
- Waxa aad qaadataa tallaalka Tdap. Tani waxa ay kaa ilaalin doontaa taytanada "tetanus", gawracata "diphtheria" iyo xiiq-dheerta "pertussis" waxaana ay gacan ka geysan doontaa yareynta khatarta ah inaad u baylihiso ilmahaaga iyo dadka aad jeceshahay xanuunadaas.
- Waxa aad wax ka barataa uurka.
- Waxa aad tagtaa booqashooyinka dhalmada kahor ee lammaanahaaga.
- Waxa aad raadisaa qaabab aad ugu caawin karto lammaanahaaga in uu la tacaalo isbeddelada uurka.
- Waxa aad wakhti la qaadataa lammaanahaaga adiga oo diiradda saaraya ilmahaaga iyo sida aad doonayso inaad waalid u noqoto.
- Waxa aad wakhti ku qaadataa inaad la falgasho ilmahaaga koraya.
- Waxa aad wax ka barataa ilmo dhalista. Waxa aad qaadataa fasallo ilmo dhalista, naasnuujinta ama waalidnimada ah.
- Waxa aad kala shaqaysaa lammaanahaaga abuuritaanka qorshe dhalmo. (Fiiri xaashida shaqada oo aad ka helayso bogagga 323 illaa 324.)
- Waxa aad wax ka barataa xirfadaha daryeelka ilmaha iyo sida aad u taageerayso quuditaanada ilmahaaga.
- Waxa aad raadisaa qaabab aad u noqon karto mid u dhaw lammaanahaaga.
- Waxa aad daryeeshaa ilmahaaga inta uu ku jiro isbitaalka.
- Waxa aad raadisaa qaabab aad gacan uga geysan karto daryeelka qoyska iyo ilmaha.
- Waxa aad wakhti ku qaadataa maalin walba haynta iyo la ciyaarista ilmahaaga.

Sidee Dareemeysaa?

Noqoshada waalid waa dhacdo nolosha beddesha. Daraasaduhu waxa ay muujiyaan in dadka waalidka noqon doonaa ay maraan marxalado oo caadi ahaana ay dareemaan naxdin, farxad aan caadi ahayn, aqbalitaan iyo masuuliyad. Marka aad bilawdo inaad garawsato in noloshaadu aanay weligeed sidii hore noqoneyn, waxa dhici karta inaad dareento farxad, khalkhal iyo werwer.

Lammaanayaasha filaya in ilme u dhasho badanaaba waxa ay qabaan walaacyo ay ka mid yihiin:

- Lammaanahaygu ma fiicnaan doonaa oo ma noqon doonaa CAADI?
- Awood ma u yeelan doonaa inaan ilmahayga taageero dhaqaale ahaan?
- Sidee baan ula tacaali karaa dhammaan masuuliyaddan?
- Sidee baan ula tacaali karaa isbeddelada jawiyada lammaanahayga iyo baahiyihiisa shucuureed?
- Bal ka waran haddii aanan garaneyn waxa aan samaynayo inta aan ku gudo jiro foosha?
- Miyaa aragtida dhalmadu noqon doontaa mid farxad leh mise waxa ay iga dhigi doontaa mid xanuusada?
- Bal ka waran haddii xidhiidhka aan la leeyahay lammaanahaygu ay weligeed sidii hore noqon weydo?
- Miyaa lammaanahaygu weligii mar kale wakhti u heli doonaa in uu keligay niyad isiiyo?
- Miyaan noqon doonaa waalid wanaagsan?
- Bal ka waran haddii ilmahaygu aanu caafimaad qabin?

Dareenadan caadiga ahi waa calaamado muujinaya in aad dhab ahaantii samaynayso waxa lagaa filayo inaad samayso — sahaminta waxa macneheedu yahay inaad noqoto waalid.

Isbeddelada jidheed

Waxa dhici karta sidoo kale inaad yeelato isbeddelo jidheed sida korodh miisaan, daal, yalaalugo, cunto doonis xooggan, ilko xanuun, madax xanuun, dawakhaad iyo isbedbeddel muudh. Kuwani waxa ay u badan yihiin inay iska baaba'aan kadib bisha saddexaad ee uurka. Waxa dhici karta inay soo noqdaan bisha siddeedaad. Isbeddeladan jidheed waxa loo yaqaanaa couvade ama sympathetic pregnancy. Waxa dhici karta inay cabbiraad u yihiin dareen la qaybsigaaga.

Haddii aad ka werwersan tahay caafimaadkaaga, waxa aad raadsataa shaybaadh caafimaad. Waxa muhiim ah in adiga iyo lammaanahaaguba aad og tihiin inaad caafimaad qabtaan. Waxa aad adeegsan kartaa tilmaamaha ku qoran cutubbada uurka ee buuggan si ay kaaga caawiyaan la tacaalidda isbeddeladaada.

Waxa muhiim ah inaad si fiican u daryeesho naftaada. Caafimaadkaaga wanaagsani gaar ahaan baa uu muhiim u yahay iminka. Lammaanahaaga iyo ilmahaaga cusubi waxa ay ku tiirsan yihiin taageeradaada iyo tamartaada.

Sida lammaanahaaga oo kale, waa inaad cunto cuntooyin nafaqo leh, qaado nasasho kugu filan iyo jimicsi joogto ah. Inaad yeelato qaab nololeed caafimaad qaba waxa ay ka caawin doontaa ilmahaaguna in uu yeesho mid, sidoo kale.

Haddii aad sigaarka cabto, jooji imika. Haddii aad joojin kari weydo, ku cab sigaarka bannaanka. Ha u baylihii lammaanahaaga iyo ilmahaaga koraya qiiqa tubaakada. Ilmahaaga dhawaan dhashay waxa uu noqon doonaa mid caafimaad badan haddii aanad sigaar cabbin kadib marka ilmahaagu dhasho.

Waxa Lammaanahaagu Kaaga Baahan Karo Inta ay Ku Gudo Jirto Uurka

Uurku waa wakhti isbeddel weyn oo jidheed iyo shucuureed uu dhaco. Waxa aad ku arki doontaa isbeddel weyn oo jidheed lammaanahaaga. Waxa aad sidoo kale ogaan doontaa jawigeeda iyo shucuurteedu inay dhici karto inay noqdaan kuwo aan la saadaalin karin.

Si aad si wanaagsan ugu fahanto waxa lammaanahaagu wajahayo, inta ugu badan ee aad awooddo wax ka baro uurka.

- Waxa aad akhridaa saddexda cutub ee ugu horreeya buuggan.
- Waxa aad u raacdaa lammaanahaaga fasallada dhalmada ka hor iyo ilme dhalista.
- Waxa aad hubisaa baraha uurka ee onlaynka ah ee ku qoran bogaga 310 ilaa 312.
- Waxa aad ku taageerta lammaanahaaga adiga oo tegeya booqashooyinkeeda goobta caafimaad ee dhalmada ka hor. Booqashooyinkani sidoo kale waxa ay fursad kuu siin doonaan inaan gudbiso su'aalaha aad qabto.

Uurka waxa loo qaybiyaa saddex qaybood oo middiiba saddex bilood tahay, oo qayb weliba astaamo u gaar ah ay leedahay. Halkan waxa ah qaar ka mid ah talooyinka ku saabsan sida aad u taageeri karto lammaanahaaga:

Saddexda bilood ee ugu horreeya ee uurka (toddobaadada 1 illaa 13)

- Waxa aad ku caawisaa lammaanahaaga inay wakhti u samayso hurdada maalintii iyo hurdada habeenkii oo dheeraad ah.
- Waxa aad u keentaa lammaanahaaga buskudka soodhaha ama roodhida duban ka hor inta aanay kasoo kicin sarriirta si aad gacan uga geysato inaad ka yareyso walaaca.
- Waxa aad taageerta dedaallada lammaanahaagu ugu jirto inay hogaamiso qaab nololeed caafimaad qaba. Tan waxa ka mid ah jimicsiga, joojinta sigaar cabbista, ka fogaanshaha daroogada iyo khamriga iyo yareynta cabbitaanada leh maaddada kaafiinta.
- Waxa aad ku caawisaa lammaanahaaga in ay ka fogaato agabyada guriga yaalla ee khatarta ah iyo halka ay ku saxarooto bisaddu.
- Waxa aad tustaa lammaanahaaga xiisaha aad u qabto ilmahaaga.
- Waxa aad u raacdaa lammaanahaaga fasallada dhalmada kahor ee hore.

Saddexda bilood ee labaad ee uurka(todobaadada 14 illaa 26)

- Waxa aad u ogolaataa lammaanahaaga inay ogaato inaad fahansan tahay isbedbeddelada jawiga ee dhakhsaha badan iyo shucuurta xooggan inay yihiin qayb caadi ah oo ka mid ah uurka.
- Waxa aad taageertaa dedaalada lammaanahaagu ugu jirto inay qorshayso oo ay ugu diyaargarawdo ilmahaaga.
- Waxa aad kala hadashaa lammaanahaaga wixii werwer ama culays shakhsiyeed ah si aad si fudud ugula tacaali kartaan masuuliyadda soo korodha marka ilmahaagu dhasho.
- Waxa aad u raacdaa booqashooyinka goobta caafimaad ee dhalmada kahor lammaanahaaga waxana aad barataa bixiyaha daryeelkeeda caafimaad.
- Waxa aad u raacdaa fasallada u diyaargarawga naasnuujinta lammaanahaaga. Cilmibaadhis baa waxa ay muujinaysaa in taageerada lammaanuhu ay tahay mid ka mid ah qodobada ugu muhiimsan ee naasnuujinta guulaysata.

Saddexda bilood ee saddexaad ee uurka (todobaadada 27 illaa 40-iyoo dheeraad)

- Waxa aad taageertaa dedaalada lammaanahaagu ku doonayso inay ku sii wado jimicsiga iyo cuntada wanaagsan.
- Waxa aad filataa lammaanahaagu in ay dareento sabir darro, werwer, shaki iyo xiise. Waxa aad u ogolaataa lammaanahaagu inay dareenadeeda kaala sheekaysato.
- Waxa aad u raacdaa fasallada u diyaargarawga ilmo dhalista lammaanahaaga.
- Waxa aad samaysaa farsamooyinka nafisaadda iyo neefsashada ee loogu talagalay foosha.
- Waxa aad dib ugu xaqiijisaa lammaanahaaga inaad weli u aragto inay soo jiidasho leedahay xattaa iyadoo ay dhici karto inaanay sidaas dareemayn.
- Haddii samaynta galmadu ay noqoto mid adag, raadi qaabab kale oo aad ugu cabbiri karto jaceylkaaga jidheed.

Galmo Doonista Inta Lagu Gudo Jiro Uurka

Ma jiraan wax sababo caafimaad ah oo keenaya inaan galmo la sameyn inta lagu gudo jiro uurka caadiga ah, ee caafimaadka qaba. Weli, waxa dhici karta in adiga iyo lammaanahaagu aad yeelataan isdhaaf doonistiina galmeed ah. Jidhka isbeddelaya iyo culaysyada uurka ee lammaanahaagu waxa ay muhiim ka dhigaan inaad ka wada sheekaysataan baahiyihiina.

Inta lagu gudo jiro saddexda bilood ee ugu horreeya ee uurka, lammaanahaagu waxa ay u badan tahay inay dareento yalaalugo iyo daal. Naasaheedu waxa dhici karta inay aad u jilicsanaadaan. Lammaanahaagu waxa dhici karta inaanay u eekaan inay uur leedahay, balse kuwani waa bilaha ay dareemi karto sida ugu xun. Haddaad aad isugu dayeyseen inaad uur qaado, mid ama labadiinuba waxa dhici karta inaad doontaan inaad wakhti kooban ka nasataan galmada.

Dad badan oo uur leh waxa ay soo sheegaan in doonistooda galmadu ay ugu sarreyso inta ay ku gudo jiraan saddexda bilood ee dhexe ee uurka. Bilahani badanaa waa wakhtiga ugu raaxada badan.

Isbeddelada jidheed ee lammaanahaaga, si walba ha noqotee, waa kuwo aad usoo muuqanaya imika. Waxa dhici karta inaad dareemin inaad sidii hore soo jiidasho ugu leedahay lammaanahaaga. Waxa dhici karta inaad ka werwerto inaad waxyeesho ilmaahaaga ama aad dareento in qof saddexaad sariirta idin la jiifo.

Haddii aad hore u lahayd uur fooshiisu wakhtigeedii kasoo hormartay, ama ilme kaa soo dhacay ama aad wajahday mashaakil kale oo uurka ka dhashay, waxa dhici karta inaad dareento inaad si gaar ah xasaasi u tahay ama aad is ilaalin badan tahay.

Inta hore loogu socdo saddexda bilood ee uurka ee u dambeeya, galmadu waxa ay noqon kartaa mid adag xajmiga ilmahaaga koraya awgii. Raadinta qaabab galmo oo raaxo leh waxa ay noqon kartaa mid isbiimayn ah. Lammaanahaagu waxa dhici karta inay dareento mid aan soo jiidasho lahayn oo ballaadhan. Waxa dhici karta in ay ka werwerto in gaadhitaanka shahwadda galmadu ay sababi karto fool. Haddii lammaanahaagu aanay si waanagsan u seexanaynin, waxa dhici karta inay tamar yar u hayso galmo. Raadiya qaabab kale oo aad isugu raaxeyn kartaan.

Waxa ay tahay inaad ogaataan

- Codka iyo dhaqdhaqaaqa galmadu waxa ay ka dhigi karaan ilmihina in uu dhaqdhaqaaqo oo uu laag sameeyo. Tani kama dhigna in ilmihinu uu dhib ku jiro.
- Afka makaanka ee lammaanahaagu waa mid jilicsan si fududna waa uu u dhiigi kartaa xilliga dambe ee uurka. Galmada ama baadhitaanka xubinta taranka ee dheddigu waxa ay keeni karaan dhiig khafiif ah. Haddii dhiigitaanku uu jiro in ka badan maalin badhkeed ama uu casaan khafiif ah yahay, lammaanahaagu waa inay wacdo bixiyaha daryeelkeeda caafimaad si uu talo u siiyo.
- Baashaynta, galmada iyo gaadhitaanka shahwadda galmadu waxa ay ku sababi karaan makaanku in uu ururo. Uurka caadiga ah, tani ma aha mid xanuun badan. Si walba ha noqotee, dadka uurka leh ee khatarta ugu jira foosha wakhtigeeda kasoo hormarta waxa lagu la talinayaa inay iska ilaaliyaan.

Xattaa haddii aad galmo samaysaan wakhtiyo yar, labadiinuba weli waxa aad u baahan tihii isku soo dhawaansho iyo taabasho. Ka fekera qaabab kale oo aad isugu cabbiri kartaan hammuunta aad isku qabtaan. Waxa aad isugu caawisaan nafisitaanka duugitaan, ama duugitaan gacmeed ama lugeed. Isku dhega, laabta is geliya, is dhunkada. Isla wadaaga waxa inta ugu badan idin soo jiita ee aad leedihiin.

Safarkiina Waalidnimada

Adiga iyo lammaanahaagu waxa aad samayn doontaan waxyaabo isku mid ah si aad ugu diyaargarawdaan waalid u noqoshada ilmihiiina dhawaan dhashay. Si walba ha noqotee, waxa ay u badan tahay inaydaan waxyaabaha samayn doonin wakhti isku mid ah. Bilawga uurka, waxa jira xiisaynta ama shooga ugu horreeya. Kadibna, waxa dhici karta inaad ka fekerin uurka marwalba. Si walba ha noqotee, lammaanahaagu waa ay ka fekeri doontaa. Daalka iyo raaxo darrada lammaanahaagu waa xusuusin joogto ah. Ogaanshaha jinsiga ilmahaagu waxa dhici karta in ay si kala duwan idiin kala saamayso labadiina.

Maadaama uurku ka dhex dhacayo jidhka lammaanahaaga dhexdiisa, waxa ay u badan tahay inay arrimaha qaar u dhug yeelato kahor inta aanad u dhug yeelan adigu. Tusaaluhu waxa weeyi marka aad bilawdo inaad hoos isugu noqoto oo aad sahamiso sida aad doonayso inaad u noqoto waalid.

Adigu, waxa dhici karta inaad bilaabin illaa aad dareemi karto laagga ilmahaaga. Lammaanahaagu waxa ay u badan tahay inay bilawday toddobaado kahor. Isbeddelkani waxa uu sababi karaa in lammaanahaagu ay ka werwerto in aadan xiise u hayn ilmahaaga. Sabir u yeelo walaacyadeeda.

Marka aad bilawdo inaad ka fekerito sida aad u doonayso inaad waalid ugu noqoto ilmahaaga, waxa aad ka fekeri doontaa sidii waalid laguugu soo ahaa. Waxa jiri doona waxyaabo waalidiintaadu ay sameeyeen oo aad dooni doonto inaad samayso, sidoo kale. Waxa jiri doona waxyaabo kale oo aanad dooni doonin. Waxa xattaa jiri kara waxyaabaha qaar oo aad nidar ku martay inaad weligaa samayn. Waalidiin badan oo filaya inay ilme dhalaan waxa ay dareemaan inay anfacayso inay la sheekaystaan qoysaskooda. Qaar badan ayaa u arka inay anfacayso inay la sheekaystaan waalidiinta cusub ee filaya inay ilme dhalaan ee kale.

Hal arrin oo adagi waxa ay noqon kartaa walaaca lammaanahaagu ka qabto xiisahaaga iyo aqbalitaankaaga ilmahaaga. Lammaanahaaga waxa dhici karta inay wakhti ku qaadato ka werwertaanka iyo qorshaynta sida ilmaheedu ugu habboonaan doono qoyska.

Si aad gacan uga geysato dib ugu xaqiijinta lammaanahaaga:

- U samee wakhti toddobaad walba si aad ugala sheekaysato uurka iyo ilmihina.
- Waxa aad akhridaa buugaag ku saabsan carruurta iyo waalidnimada.
- Waxa aad baadhaan buug magacyo ah waxaana aad ka wada sheekkaysataan magaca ilmahaaga.
- Waxa aad u sheegtaa lammaanahaaga waxyaabaha ku saabsan ee ka dhigaya waalid wanaagsan lammaanahaagana u ogolow in uu sidoo kale kuu sameeyo adiga.
- Qayb ka noqo go'aanka cidda noqon doontaa bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmihina.
- Tixgeli inaad ilmaha u hayso saaxiib ama qof qaraabo ah oo joogtee xirfadaha daryeel bixinta.

Isku day in aanad si aamusan isku weydiin waxa uu lammaanahaagu u baahan yahay. Waa CAADI inaad weydiiso. Waxa aad dhegaysataa talooyinka lammaanahaaga.

Isku day inaanad si gaar ah uga werwerin hawlgudashadaada ka waalid ahaan. La wadaag waxa aad ka fekerayso oo aad dareemayso lammaanahaaga — waxa ay u badan tahay in uu ka fekerayo isla shayga ku saabsan noqoshada waalid.

Inaad arrimaha kala sheekaysataa waxa ay ka caawin doontaa lammaanahaga in ay ogaato inaad qayb ka tahay uurka oo aad rejeynayso dhalashada ilmahaaga, xattaa haddii aad dareemayso inaanad haynin jawaabaha oo dhan imika.

Isku day inaad weydiiso su'aalahan:

- Maxaynu ka baranay khibradihii hore ee carruurta?
- Sidee baynu u doonaynaa inaynu wax badan uga barano carruurta iyo waalidnimada?
- Sidee baynu u fududayn karnaa nolosheena inta lagu gudo jiro toddobaadada ugu horreeya ee kadib marka ilmaheenu dhasho?
- Wakhti intee le'eg ayaad doonaysaa inaad ka maqnaato shaqadaada?
- Wakhti intee le'eg ayaad jeclaan lahayd inaan ka maqnaado shaqada?

- Bal ka waran haddii aanan aad ugu wanaagsaneyn xafaayad u xidhista, ka faardaacinta, ama seexinta ilmaheena?
- Ma ka fekeri kartaa waxyaabaha qaar oo aan sameyn karo imika wakhtiga uurka oo dhab ahaan kuu caawin kara?
- Waa ayo cidda aynu doonayno in uu inala joogo wakhtiga dhalmada?
- Ma igu caawin kartaa ka fekeritaanka waxyaabaha qaar oo aan sameyn karo kadib marka ilmuhu dhasho kaas oo si gaar ah muhiim u noqon doona faa'iidana u yeelan doona?
- Waa ayo cidda aynu doonayno inay inaga caawiyaan kadib marka ilmaheenu dhasho?

La xidhiidhitaanka ilmahaaga

Waxa jira waxyaabo aad samayn karto wakhtiga uurka oo kaa caawin kara inaad dareento inaad aad ugu xidhan tahay ilmahaaga:

- Waxa aad tagtaa ballanta ultrasound ka si aad uga arki karto ilmahaaga shaashadda kombuyuutarka.
- La hadal oo u hees ilmahaaga koraya. Qaabkaas ayaa uu ilmahaagu ku aqoonsan doonaa codkaaga marka uu dhasho. Ilmahaagu waa uu kuu soo jeedsan doonaa marka uu codkaaga maqlo.
- U salaax ilmahaaga adiga oo si dabacsan u duugaya caloosha lammaanahaaga. Xilliga dambe ee uurka waxa aad awood u yeelan doontaa inaad u salaaxdo lugta ama gacanta ilmahaaga marka uu dibadda usoo riixo caloosha lammaanahaaga.
- Waraaq, hees ama gabay u qor ilmahaaga.
- Wax u dhis ama wax u samee ilmahaaga.

Waxa aad Samayn Karto Wakhtiga Foosha

Tallo

La qaado fasal u diyaargarawga dhalmada ilmaha ah lammaanahaaga. Waxa aad baran doontaa arrimo idinka caawin doonaa labadiinaba inaad la qabsataan foosha, jawaabo u heshaan su'aalihiina, oo aad la kulantaan lamaanayaasha kale ee filaya in ilmo u dhasho.

Dad badan oo uur leh keliya inay lammaanayaashoodu la joogaan ayaa waxa ugu muhiimsan ah. Cidina ma buuxin karto booska jaceylka iyo taageerada ay tahay inaad bixiso.

Ka hadal nooca taageerada foosha ee aad raaxo ku dareemayso inaad bixiso. Daraasaduhu waxa ay muujiyeen lammaanayaasha intooda ugu badani inay ku bixiyaan taageerada foosha iyaga oo ag jooga lammaanahooga oo sameynaya waxyaabaha dadka kale usoo jeediyaan inay sameeyaan. Boqolley aad uga yar kuwaa hore oo lammaanayaasha ah ayaa si firfircoon wax ugu sheega lammaanahooga inta ay ku gudo jiraan foosha.

Waxa ugu muhiimsani waxa weeyi in labadiinu aad RAALLI ku dareemaysaan waxa aad sameyn doonto. Haddii lammaanahaagu u baahan tahay taageero fool oo dheeraad ah, waxa aad eegtaan inaad ka dalbato xubin qoys ama saaxiib. Ama, shaqaalaysii doula, khabiir taageerada foosha ah. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan doula yada, fiiri bogaga 137 ilaa 138.

Inta aad joogto guriga — waana fikrad wanaagsan inaad guriga joogto inta ugu badan ee suuragalka ah — ku caawi lammaanahaagu inay nafisto. Adiga ayaa u og si ka wanaagsan marka loo eego cid kasta oo kale waayo adiga ayaa lammaanahaaga u yaqaan sida ugu wanaagsan. Marka aad joogto isbitaalka, kaaliyeyaasha caafimaad ee foosha iyo bixiyaha daryeelka caafimaad ee lammaanahaaga ayaa talooyin iyo fekero kaa siin kara sida aad caawimo u geysan lahayd.

Si aad si wanaagsan ugu diyaargarawdo, oo aad gacan uga geysato inaad culayska ka yarayso maskaxdaada, waxa aad akhridaa cutubbada 5 iyo 7. Waxa jirta qayb gaar ah oo adiga laguugu talagalay oo ku saabsan bixinta taageerada foosha oo ku taalla bogagga 175 illaa 177.

Waxa sidoo kale ku yaalla Liiska Hubinta Degdegga ah ee Wehelka Foosha bogagga 328 illaa 329. Waxa uu kaa caawin karaa xaaladaha qaar ee caanka ah ee foosha iyo dhalmada. Inaad hore usii akhridaa waxa uu kaa dhigaa inaad dareento mid aad isugu kalsoon. Waad ogaan doontaa halka aad jawaabaha uga helayso si dhakhso ah haddii aad u baahato.

Waxa xigaa waxa weeyi guudmar guud oo wejiyada iyo marxaladaha foosha ah iyo waxyaabaha qaar oo aad qaban karto. Xusuusnow, waa jaceylkaaga iyo dhiirrigelintaada waxa ugu qaalisani.

Marxaladda ugu horaysa ee foosha

Marxaladda xilliga hore

- Ka caawi lammaanahaaga inay deganaato oo ay nafisto.
- Dib ugu xaqiiji lammaanahaaga inay baratay inay la qabsato isku ururitaanada.
- Ka caawi lammaanahaaga inay raaxo ku dareento sarriirta gudaheeda iyo bannaankeeda.
- Ku dhiirrigeli lammaanahaaga inay cabto dareerayaal.
- Isku day inaad seexato ama aad naftaada nasiso haddii ay tahay wakhtiga hurdadaada ee caadiga ah.

Marxaladda firfircoon

- Ka caawi lammaanahaaga inay qaabka ay u fadhido ama u jiipto beddesho badanaa oo ay raaxo dareento.
- Xusuusi lammaanahaaga inay suuliga gasho ugu yaraan 2 dii illaa 3 dii saacadoodba mar.
- La sheekayso lammaanahaaga inta ay marayso isku ururitaanada.
- Ku ammaan lammaanahaaga sida wanaagsan ee ay ula tacaalayso foosha.
- Ku qoo lammaanahaaga dibnaheeda iyo afkeeda kabashooyin biyo ah, kuusas baraf ah iyo dibno qooye dhadhan leh.
- Sii lammaanahaaga dhiirrigelin iyo taageere. Si aad u hesho macluumaad ku saabsan caawinta foosha, waxa aad eegtaa bogagga 328 illaa 329.
- Waxa aad wadaa la sheekaysiga iyo dhegaysiga lammaanahaaga.
- Haddii lammaanahaagu ay sariirta jiipto, ugu qaabee qaabab wanaagsan.
- Haddii lammaanahaagu ay qaadatay suuxdinta foosha ee dhabarka hoostiisa si xanuunka looga yareeyo, ka ag dhawow oo niyaddaada sii. Xattaa haddii lammaanahaagu ay dareemayso xanuun yar, waxa ay u baahan tahay taageeradaada.

Marxaladda kala guurka

- U diyaargaraw isku ururitaano marar badan xad dhaaf noqonaya iyo kuwo aan u muuqan inay baaba'ayaan.
- La sheekayso lammaanahaaga inta ay marayso isku ururitaanada.
- La neefso lammaanahaaga haddii taasi caawinayso.
- Ka caawi lammaanahaaga inay niyaddeeda usoo jeediso wejigaaga ama sawir inta ay ku gudo jirto isku ururitaanada.
- Ka caawi lammaanahaaga inay nafisto inta u dhaxaysa isku ururitaanada.
- Fahan muuji haddii lammaanahaagu ay dareento cadho, dabecad xumo ama diiqad.
- Ammaan lammaanahaaga.
- U sheeg lammaanahaaga inaad og tahay inay samayn karto tan.
- Ka caawi lammaanahaaga inay filato isku ururitaanka xiga oo bilaw neefsashada kahor inta aanay bilaabmin.
- La joog lammaanahaaga.
- U fiirso calaamadaha riixitaanka. Waxa dhici karta inaad maqasho lammaanahaaga oo naqaska isku dhejinaysa oo ka fekeraysa inay riixayso ka hor inta aanay riixin.

Marxaladda labaad ee foosha – riixitaanka

- U ogolow lammaanahaaga inay u riixdo qaabka ay dareemayso inay sida ugu wanaagsan u anfacayso iyada.
- Weydii lammaanahaaga sida aad u caawin karto ama isku day wax adiga laftaadu, sida inaad qabato lugahaheeda, taageerto dhabarkeeda, ama aad la sheekaysato inta ay ku gudo jirto riixitaanka.
- Ka caawi lammaanahaaga inay raaxo dareento.
- Xusuusi lammaanahaaga inay kala bixiso murqaheeda daamanka iyo misgaha.
- Ku dhiirrigeli lammaanahaaga inay nasato inta u dhaxaysa isku ururitaanada.
- Marka aad bilawdo inaad aragto ilmahaaga madixiisa, usheeg lammaanahaaga.

Marxaladda saddexaad — dhalmada kadib

- Marka dhalmadu tahay ta xubinta taranka dheddiga waxa dhici karta inay suuragal kuu noqoto inaad jarto xadhiga xundhurta. Kadib marka xadhiga xundhurta lagu qabto laba qabte, waxa lagu sheegi doora inaad ka jarto xadhiga xundhurta inta u dhaxaysa labadan qabte adiga oo adeegsanaya maqas. Xadhiga xundhurta waa uu ka xooggan yahay sida uu u muuqdo. Waxa uu qaataa wax ka badan keliya hal jarid. Inkasta oo jaridda xadhiga xundhurta yahay wax ay dhici karto inaad awood u leedahay inaad samayso, qasab kugu ma aha inaad samayso.
- U qaad ilmahaaga qaab maqaarkiinu is taabanayo.
- Qaata wakhti ka qoys ahaan inta aydaan casuumin booqdeyaal. Waxa aad haddeer uun kasoo gudubtay kala wareeg weyn. Wakhtigan ku qaata inaad ku xoojisaan xidhiidhka oo aad ugu raaxaysaan wakhtigan gaarka ah nololihiina.
- U sharrax kalkaalisada waxyaabaha ay lammaanahaagu doonayso ee ku aaddan naasnuujinta, wakhtiga keli ahaanshaha, ama waxkasta oo lammaanahaagu kuu sheegtay inay doonayso.
- Sawiro qaad.
- Warayso waxa uu yahay dhibcaha Apgar ee ilmahaaga.

Joogitaanka Wakhtiga Dhalashada

Wakhtiga dhalashada ilmahaagu waxa uu noqon karaa mid xooggan. Waxa dhici karta inaad dareento inay kugu soo xaadireen dhammaan noocyada dareenada xooggan ahi. Haddii ay jireen walaacyo intii lagu gudo jiray foosha, waxa dhici karta inaad ka werwerto caafimaadka ilmahaaga ama in si weyn culays kaaga dego.

Waxa ay u badan tahay inaad dareento u hanweyni aad u weyn oo aad u qabto lammaanahaaga maadaama oo ay ilmo dhashay. Waxa dhici karta inaad aragto lammaanahaaga oo u xooggan una geesisan si ka badan sidii aad weligaa sawiran jirtay. Waxa dhici karta inaad dareento jaceyl xad dhaaf ah oo aad u qabto lammaanahaaga iyo ilmahaaga labadaba.

Waxa dhici karta in ay wakhti kugu qaadato inaad kala soocdo dareenkaaga. La hadalka lammaanahaaga iyo bixiyaha daryeelka caafimaad ee lammaanahaaga ayaa kaa caawin kara inaad si fiican u fahanto dhacdooyinka ku xeeran dhalashada ilmahaaga. Inaad dhalashada u sheegto saaxiibadaa iyo qoyskaaga ayaa sidoo kale ku anfaci kara.

La Joogista Ilmahaaga Isla Wakhtiga Dhalashada Kadib

Dhawrka saacadood ee ugu horreeya kadib marka ilmahaagu dhasho, waxa muhiim ah in ilmahaagu diirranaado. Ilmahaaga waxa loo xidhi karaa koofiyad si loogu caawiyo in uu diirranaado. Qaabka ugu wanaagsan ee ilmahaaga caafimaadka qaba uga dhigi karto mid diirran waxa weeyi in aad laabta saarto iyada oo maqaarkiinu is taabanayaan, oo bustana aad huwiso. Adiga iyo lammaanahaaga midkiin ayaa ilmahiina sidaa u qaban kara.

Kadib marka ilmahaaga la qallajiyo oo lagu duubo busto, waxa aad ku qaban kartaa gacmahaaga.

Inta lagu gudo jiro saacadda ugu horraysa kadib dhalashada waxa ay u badan tahay in ilmahaagu ku jiro xaalad gaar ah, oo baraarugsanaan ah. Waxa ay noqon doontaa wakhti aad isku eegtaan oo aad si dabacsan ula hadasho ilmahaaga. Haddii ilmahaaga la naasnuujinayo, kani sidoo kale waa wakhti ay tahay lammaanahaagu inay bilawdo. Ilmahaagu waxa uu u baahan doonaa in uu afka ku qabsado naaska oo kadibna uu bilaabo in uu jaqo.

Haddii uu ilmahaagu u baahay yahay in loo qaado korinta daryeerka gaarka ah, waad raaci kartaa.

Inta Lagu Gudo Jiro Joogitaanka Isbitaalka

Xirfadaha daryeelka ilmaha ku celcelin ayaa lagu keenaa. Waalidiinta cusubi waxa ay dareemaan inay ku adag tahay marka ay bilaabayaana. Haddii aad bilawdo inaad daryeesho ilmahaaga inta lagu gudo jiro joogitaanka isbitaalka, waxa aad si dhakhso ah ugu dareemi doontaa raaxo samaynteeda.

Waalidiintu waxa ay dareemaan inay aad ugu xidhan yihiin carruurtooda marka ay siinayaan daryeel. Daryeelitaanka ilmahaagu waa hal qaab oo aad ugu cabbiri karto jaceylkaaga.

U adeegso wakhtiga aad ku sugan tahay isbitaalka inaad ku barato ilmahaaga iyo sida aad u daryeeli lahayd:

- Weydii shaqaalaha isbitaalka wixii su'aalo ah ee aad ka qabto muuqaalka iyo habdhaqanada ilmahaaga. Hubi inaad su'aal ka keento wax kasta oo aad ka walaacdo.
- Dalbo inaad goob joog ahaato inta lagu gudo jiro baadhitaanka ilmaha dhawaan dhashay waxna ka baro dhaqaaqyada iska ah ee ilmahaaga.

- Dalbo inaad goob joog ahaato inta lagu gudo jiro maydhista ilmahaaga si aad u aragto sida loo sameeyo.
- Dalbo inaad ilmahaaga u maydho iyada oo uu ku hagayo kalkaaliye caafimaad.
- Baro sida loo beddelo xafaayadda ilmahaaga oo bilaw inaad samayso.
- Ka dalbo kalkaaliyaha caafimaad in uu ku tuso tilmaamo ku saabsan u lebisidda ilmahaaga.
- Baro sida bustaha loogu duubo ilmahaaga. Si giijsan ugu duubidda ilmahaaga bustaha carruurta dhawaan dhalata lagu qabto waxa ay gacan ka geysan kartaa dejintiisa.
- Weydii kalkaaliyaha caafimaad macluumaad ku saabsan hurdada ammaanka ah iyo qaababka ugu wanaagsan ee ilmahaaga aad ugu seexin karto.
- Wakhti aad ilmahaaga hayso idinka oo maqaarkiinu istaabanayo la qaado ilmahaaga.
- Hay oo rux ilmahaaga.
- La joog lammaanahaaga iyo ilmahaaga habeenkii isbitaalka.
- Daryeel ilmahaaga inta lammaanahaagu hurdo maalintii ama ay maydhanayso.
- Haddii ilmahaagu uu qaadanayo caanaha caruurta ama caanaha naaska laga lisay oo la kaydiyey, waxa aad weydiisaa kaaliyaha caafimaad xaddiga lagu quudinayo ilmahaaga.

Waalid waliba waxa uu leeyahay qaab gaar u ah oo xafaayad ka beddelid, hayd, iyo ruxid ah. Kuma qasbanid inaad hawlaha u qabato si lamid ah sida dadka kale u qabtaa. Keliya waxa aad u baahan tahay inaad u qabato si dabacsan oo ammaan ah. Ilmahaagu waa uu la qabsan doonaa oo uu rajayn doonaa qaabkaaga daryeelka.

Sidee ayaad Caawimo uga Geysan Kartaa Naasnuujinta

Marka lammaanahaagu ay naasnuujinayso, waxa ay u muuqan kartaa inaad door yar ku leedahay ama aanad kuba lahaynba ka qaybqaadashada quudinta ilmaha. Tani maaha run! Lammaane taageere leh aad ayaa uu muhiim ugu yahay guusha naasnuujinta. Lammaanahaaga iyo ilmahaagu waxa ay u baahan yihiin taageeradaada. Halkan waxa ah qaabab gaar ah oo aad caawimo ugu geysan karto.

Wax ka baro naasnuujinta

- Wax ka akhri naasnuujinta ku taalla bogagga 265 illaa 296.
- Akhri agabka lammaanahaagu ay keento guriga ee ay ka soo qaadato bixiyaha daryeelkeeda caafimaad.
- Waxa aad tagtaa booqashooyinka dhalhada ka hor ee lammaanahaaga waxaana aad gudbisaa su'aalahaaga gaarka ah.
- Waxa aad xaadirtaa fasallada u diyaargarawga naasnuujinta.
- Waxa aad la sheekaysataa qoysaska kale ee naasnuujiyey ama naasnuujinaya carruurtooda.

Diyaar u ahaw inaad bixiso jaceyl iyo dhiirrigelin

Waalidiinta cusubi badanaa waa ay ka shakiyaan awoodohooga, oo ay ku jirto awooddooda naasnuujinta. Marka lammaanahaagu dareento niyadjab ama murugo illin wadata, waxoogaa dhiirrigelin ah sii.

- Waxa aad u sheegtaa lammaanahaaga inay is aaminsanaato.
- Ku dhiirrigeli lammaanahaaga inay fadhiisato ama ay jiifsato si ay u qaadato waxoogaa nasasho ah.
- U ogolow lammaanahaaga inay ogaato inaad fahansan tahay in noqoshada waalidin ay tahay isbeddel weyn.
- Waxa aad wacdaa khayraadka naasnuujinta isbitaalkaaga haddii aad qabto walaacyo naasnuujinta ah.

Si firfircoon u taageer lammaanahaaga

- Xubnaha qoyska iyo saaxiibadu waxa ay dhiiban karaan faallooyin ama waxa ay soo jeedin karaan su'aalo kuwaas oo hoos u dhigi kara kalsoonida lammaanahaagu ay ku qabto awooddeeda quudinta ilmahaaga.

U istaag oo ka jawaab faallooyinkan si lammaanahaagu aanay ugu qasbanaan inay ka jawaabto. Sharrax in tani ay tahay go'aan aad labadiinuba gaadheen iyo sida ay muhiim idiin ku tahay labadiinaba. Dhiibo faallooyin togan oo ku saabsan sida wanaagsan ee ilmahaagu u korayo ee u kobcayo.

- Soo qaad barkimooyinka lammaanahaaga kadibna qabo ilmahaaga inta ay u fadhiisanayso qaab raaxo leh.
- U keen lammaanahaaga wax ay cabto si aad ugu caawiso inay hesho dareerayaal ku filan.
- Ka faardaaci oo la lugee ilmahaaga kadib markay ilmahaaga siiso hal naas iyo kahor ilmahaagu inta aanu bilaabin naaska kale.

- Haddii ilmahaagu seexdo, u qaad ilmahaaga xoolkiisa.
- Toos habeenkii oo u keen lammaanahaaga ilmaha si ay sariirta usii jiifi karto.
- Haddii ilmahaagu marmar ku qaato caanaha naaska masaasad, noqo adigu ka siinaya.

Sida aad Caawimo uga Geysan Karto ku Quudinta Caanaha Caruurta

Waxa aad kaalin firfircoon ka qaadan kartaa ku quudinta ilmahaaga caanaha caruurta:

- Baro sida loo qaso caanaha daasada ee caruurta oo loo nadiifiyo loona diyaariyo masaasadaha (bogagga 296 illaa 301).
- Samee farsamooyin quudin iyo ka faardaacin oo wanaagsan (bogga 302).
- Hodmi dareenada ilmahaaga adiga oo si dhaw u qabanaya, oo siinaya istaabasho maqaarkiina ah, oo la hadlaya ama si dabacsan ugu heesaya ilmahaaga.
- **Weligaa masaasad shay ha ugu tiirin ama ha ka tegin ilmahaaga keligii si uu u quuto.** Waa khatar waxayna sababi kartaa saxasho, caabuq dhegeed iyo suus ilkeed.

Sida aad Caawimo U Geysan Karto Kadib Dhalashada Ilmahaaga

Waxa jira tiro arrimo ah oo aad samayn karto kuwaas oo caawin kara lammaanahaaga dhawrka toddobaad ee ugu horreeya kadib marka ilmahaagu dhasho:

- Ka caawi lammaanahaaga inay hesho cuntooyin caafimaad qaba iyo in badan oo dareerayaal ah maalinta oo dhan, gaar ahaan haddii ay naasnuujinayso ama ay kasoo kabanayso qalliin.
- Nadiifi ama caawimo u raadso nadiifinta guriga si lammaanahaagu ay u seexan karto maalintii marka ilmuhu seexdo. Haddii aad ku caawiso lammaanahaaga samaynta arrimahan, si dhakhso ah baa ay usoo kaban doontaa tamarteedana waa ay soo ceshan doontaa si dhakhso ah.
- Aqbal caawimada. Lammaanahaagu waxa dhici karta inay ka khajilayso inay ka aqbasho cuntada, nadiifinta iyo caawimada qoyska iyo saaxiibada. Adigu kuma qasbanid inaad khajisho.

- U bixitaanka soo iibinta alaab. Waxa ay u badan tahay in liis tukaanka raashinka ama farmasiiga ahi uu ku yaallo tallaagadda. Soo qaado oo tag. Ugu yaraan inta lagu gudo jiro toddobaadka ama labada toddobaad ee ugu horreeya, lammaanahaagu waxa ay u baahan doontaa inay seexato marka aanay quudineyn ama aanay daryeelayn ilmahaaga.
- Wakhti la qaado ilmahaaga. Kadib marka ilmahaaga la quudiyo, wakhti la qaado. La ciyaaritaanka, la hadalka iyo u heesitaanka ilmahaagu waxa ay muhiim u tahay korniinkiisa. Waxa aad kala hadashaa ilmahaaga waxkasta oo maskaxdaada ku soo dhaca. Waxa aad u akhridaa buug carruureed ama cinwaanada jaraa'idka.

Ilmahaagu keliya waxa uu jecel yahay dhawaqa codkaaga iyo dareenka diirrimaadka taabashadaada. Wakhtiga uu kula qaataa waa heersare. Waxa aad bilaabi kartaa caadooyinka subixii ama wakhtiga hurdada taas oo socon doonta wakhtiga carruurnimada.

- Gacan ka geyso dejinta ilmahaaga. Ma kibrin kartid ilme. Ma hayn kartid umana raaxayn kartid ilmahaaga wakhti aad u badan. Ilmahaagu waxa uu baranayaa in uu kugu kalsoonaan karo iyo in aad u iman doonto marka uu kuu baahdo. Xaqiiqdii, carruurta og in waalidiintooda ay daryeeli doonaan waa ay oohin yar yihiin si dhakhso ahna waa ay u degaan.

Caawimada walaalaha

Haddii kani aanu ahayn ilmahaaga ugu horreeya, ku caawi ilmahaaga ama carruurtaada ka weyn in ay la qabsadaan. Carruurta waaweyn sii daryeel gaar ah. U qoondee wakhti jooqto ah oo wax madadaalo ah wada sameeya.

Sidoo kale, qaad ilmahaaga mararka qaar si lammaanahaagu ay keligeed wakhti ula qaadan karto carruurtaada waaweyn. Tani waxa ay tusi doontaa in ilmahaagu aanu wada qaadan dhammaan niyaddii lammaanahaaga.

Waxa aad kaalin muhiim ah ka qaadataa ku caawinta walaalaha ilmuhu inay la qabsadaan ilmaha cusub. Caawimaadda aad u wado ilmahaaga, waxa aad ku muujinaysaa in uu yahay xubin qoys. Adiga oo la dareen noqonaya dareenka hinaasaha ah ee walaalaha cusubi badanaa yeeshaan, waxa aad ka caawin kartaa inay dareemaan inay yihiin kuwo la aqbalay oo la jecel yahay. Tani waxa ay ku caawisaa inay si dhab ah u soo dhaweeyaan ilmahaaga.

Kaalinta Lammaanaha

Mid kamid ah kaalmahaaga badan ee ka lammaane ahaan waa inaad ku caawiso lammaanahaaga la qabsiga u noolaanshaha sida waalid cusub. Tani waxa ay noqon kartaa arrin adag oo wadata isbeddello iyo kala guur badan. Halkan waxa ah waxoogaa arrimo ah oo ku anfici kara:

- Inaad samayso xidhiidh iyo isku xidhnaan adag oo ilmaha idinka dhaxaysa waa arrin muhiin ah waana ay horumari doontaa wakhti kadib. Xidhiidhka bilawga ah badanaa waxa lagu sameeyaa quudinta, haynta ilmaha iyo ka falcelinta baahiyahooda.
- Is-daryeel, sida cunto joogto ah iyo qaadashada nasasho kugu filan, muhiim baa ay kuu tahay. Qaado hurdooyin maalintii ah waxana aad joogtaysaa farsamooyinka nafisitaanka ee wanaagsan.

Waa caadi in shaki kaa galo kaalintaada cusub ama dayacaadaada, si walba ha noqotee tani waa ay isbeddeli doontaa wakhti kadib maadaama oo aad la qabsanayso ilmaha iyo isbeddelada qoyskaaga dhexdiisa. La xidhiidhitaanka waalidiinta kale waxa ay ku siin kartaa taageere wanaagsan.

Shucuurta Lammaanahaaga iyo Qaabka ugu Wanaagsan ee aad ku Taageeri Karto

- Noqo mid taageere iyo daryeel Leh. Si firfircoon u dhegayso uguna caawi lammaanahaagu in ay la qabsato kaalinteeda cusub.
- Noqo mid ku firfircoon maamulitaanka culayska iyo dadka taageerada ah ee noloshiina ku jira. Qabo dhammaan wicitaanada taleefanka oo nidaami booqdayaasha isbitaalka iyo gurigaba.
- Sii nasashooyin 3- illaa 4 tii-saacba mar ah oo joogto ah lammaanahaaga. Kuwani waxa ay gacan ka geysan karaan yareynta culayska jidheed iyo ka shucuureed ee lammaanahaaga.
- Sii dhiirrigelin. U sheeg lammaanahaaga inay shaqo wanaagsan qabanayso iyo inaad qaddarinayso dhammaan dedaaladeeda ay ku daryeelayso ilmahaaga.
- Noqo mid la heli karo si aad uga caawiso quuditaanka habeenkii si aad ugu ogolaato lammaanahaaga muddooyinka joogtada ah ee hurdada aan la kala goyn ee lammaanahaaga.

Haddii aad walaacyo ka qabto badqabka shucuureed iyo maskaxeed ee lammaanahaaga wakhtiga uurka ama kadib dhalmada:

- Waxa aad wacdaa bixiyaha daryeelka caafimaad ee lammaanahaaga si aad ugala hadasho walaacyadaada.
- Lammaanahaaga u raac ballamaha.
- **Waxa aad wacdaa 911 isla markaba haddii lammaanahaaga, ilmahaaga ama labadooduba ay khatar ugu jiraan dhibaato.**

Marka ilmahaagu ka weyn yahay 6 toddobaad jir, lammaanahaagu waxa dhici karta in ay doorbiddo inay wakhti ku qaadato meel ka fog ilmaha. Lammaanahaagu waxa dhici karta inay doonto wakhti shakhsiyeed ama wakhti ay ku jimicsato.

Haddii naasnuujinta si wanaagsan loo soo sameeyo, waxa aad ilmahaaga ku quudin kartaa masaasad. Haddii ilmahaaga lagu quudiyo caanaha caruurta, waxa aad daryeeli kartaa tiro kasta oo quudino ah.

Dib U Bilaabidda Hawsha Galmada

Wakhtiga u dhexeeya ilme dhalista iyo dib u bilaabidda hawsha galmadu waa ay ku kala duwan yihiin lammaanayaasha kala duwani. Qaar ka mid ah waxa ay ku xidhan yihiin kasoo kabashada lammaanahaaga ilme dhalista.

Inkasta oo dhalmada qalliinku ay lammaanahaaga ka ilaalisay in la tolo perineum ka (aagga ku xeeran xubinta taranka dheddiga), lammaanahaagu waxa ay u baahan doontaa inay kasoo kabato qalliinka weyn. Taas waxa dheer, jeexitaanka qalliinka (jarista qalliinku) waa inay bogsataa.

Caafimaadka lammaanahaaga wakhtiga dhalmada iyo caafimaadka ilmahaagu sidoo kale si weyn bay u saameeyaan tamarta lammaanahaaga.

Bixiyaha daryeelka caafimaad ee lammaanahaaga ayaa ku siin doona tilmaamaha marka ay ammaan tahay inaad galmo samayso mar labaad. Illaa marka wakhtigaas la gaadhayo, adiga iyo lammaanahaagu waa aad isku dhawaan kartaan idinka oo aan samayneynin galmo.

- Adegso duugitaan, taabasho, laab is gelin ama dhunkasho.
- Ogow in lammaanahaagu ay u badan tahay inaanay dareemayn inay soo jiidasho leedahay imika. Shid shamacyo, soo iibi ubaxyo, una sheeg lammaanahaaga inta badan ee aad jeceshahay. U ogolow lammaanahaagu inay ogaato inay soo jiidasho kuu leedahay adiga.

Tallo

Daryeelista ilme cusub waxa uu ka dhigi karaa lammaanahaaga "shucuurteedu kacdo." Lammaanahaagu waxa dhici karta inay dareento inay aad diyaar ugu tahay galmo haddii ay awood u yeelato inay seexato maalintii ama ay dhex quusto maydhasho diirran marka hore.

- La kaftan oo ka qosli.
- Marka aad diyaar u tihiin inaad ka tegi kartaan ilmihina, xattaa wakhti kooban, raadsada qof ilmaha haya oo u baxa lug, gaadhi kaxayn ama sheeko jaceyl.
- Ku caawi lammaanahaagu inay dareento daal yar oo dedeji bogsashada adiga oo:
 - ku dhiirrigelinaya in ay maalintii seexato marka ilmuhu seexo
 - siinaya nasasho ugu yaraan halmar maalintii. Qaadaaya ilmaha si ay u nafisi karto.

Waxa aad qaadataa kayd kondhomyo ah ama dawooyinka aan la qorin ee xakameynta dhasha ah. Qaabkaas marka aad labadiinuba aad diyaar u tihiin galmo, waxa aad qaadan doontaan ilaalada aad u baahan tihiin si aad uga hortagtaan uurka aan la doonayn. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan dib u bilaabidda hawsha galmada waxa aad ka eegtaa bogagga 224 illaa 227.



Cutubka 5 aad: U diyaargaroowga Foosha

Arrimaha la Sameeyo

- Joogtee neefsashada iyo inaad nasato.
- Qaado go'aan la xariira inaad u baahan tahay taageero fool oo dheeraad ah iyo inkale.
- Haddii lagugu sameeyay qaliinka dhalmada, kala hadal dakhtarkaaga dhalmada xubinta taranka kadib marka lagugu sameeyo qaliinka dhalmada (VBAC).
- Abuur qorshahaaga dhalmada. (Fiiri xaashida hawsha aad qabanayso ood ka helayso boggaga 323 illaa 324.)
- Diyaarso waxyaabaha aad qaadanayso oo soo qaado boorsada dhalmadaada iyo boorsada safarka.
- Baro wadada(wadooyinka) ugu wanaagsan ee loo aado isbitaalka.
- Gal fasal lagu barto U diyaargaroowga Dhalmada Ilmaha.
- Eeg dookhyada tababarayaasha xirfadleyda ah ee dhalmada, sida umuliso dhaqameedka, haddii adiga iyo lamaanahaaga aad go'aansataan inaad heshaan taageero aan ka ahayn taageerada ay bixiyaan kooxda daryeelka caafimaadka.
- Iska diiwaan geli fasalka New Brother/New Sister si aad carruurta waawayn uga caawiso inay u diyaar garoobaan safarka isbitaalka.
- Kusoo wareeg xarunta aad ku Dhalayso ee isbitaalka. Waydii in carruurtaada waawayn ay kugula soo wareegi karaan isbitaalka. Booqo allinahealth.org/fasalada ama wac Allina Health Iska diiwaangelinta Fasalka adoo wacaaya 1-866-904-9962.

Maxaa dhaca inta lagu jiro xiliga Dhalmada

Marka la gaaro xiliga cunugaagu dhalanaayo, murqaha kuyaala geesaha ilmo galeenkaaga ayaa bilaabi doona inay is adkeeyaan kadib way is dabcin doonaan (arrintaan waxaa loo yaqaan fool). Tallaabadaan waxay soo jeedaysaa makaankaaga, afka ilmo galeenka waxayna usoo jiidaysaa xubinta taranka. Arrintaan waxay makaanka ka dhigaysaa khafiif ah ama qarsoomo.

Cariiriga foosha waxay ilmahaaga usoo riixaysaa hoos afka makaanka. Arrintaan waxay afka makaanka ka caawinaysaa inuu furmo oo uu balaarto. Naaxida iyo baalarashada waa shaqada marxalada koowaad ee foosha. (Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah, fiiri boggaga 158 iyo 159 illaa 186.)

Marka afka makaanka si buuxda u furmo si cunugaagu usoo maro, ciriiriga foosha ayaa hoos illaa xubinta taranka usoo riixda cunugaaga illaa uu ka imaanaayo banaanka. Cunugaagu waa qasab inuu isrogo si uu usoo maro miskahaaga. Kani waa shaqada marxalada labaad ee foosha. (Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah, fiiri boggaga 159 iyo 186 illaa 187.)

Kadib marka cunugaagu dhasho, mandheertu si dabiici ah ayay oga soo go'aysaa darbiga makaankaaga. Caadiyan mandheertu waxay soo baxdaa marka dhowr jeer lasoo riixo. Hawshaan waa marxalada saddexaad ee foosha. (Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah, fiiri boggaga 159 iyo 161.)

Waxaa jira waxyaabo aad sameyn karto inta lagu jiro xiliga uurkaaga oo kaa caawin kara inay fooshu kuu fududaato. Qaadashada fasalka u diyaar garoowga dhalashada ilmaha, fahmida nidaamka dhalmada, ogaanshaha sida loola shaqeeyo cunugaaga ayaa kaa caawin doonta inaad dareento kalsooni ku aadan nidaamka dhalashada ilmaha.

Lamaanayaal badan ayaa fasalka u diyaar garoowga dhalmada ka hela waqti fiican oo ay isla joogaan. Waxay isku diyaarin karaan ilmahooda dhalanaaya waxayna yoolka saari karaan barashada waxyaabaha la sameeyo inta lagu jiro xiliga foosha iyo dhalmada.

Sida Aad Ula Tacaali Doonto Foosha

Haddii aadan horey u dhalin, waxay noqon kartaa arrin kugu adag inaad qiyaasto waxa aad sameyn karto si aad ula tacaasho foosha. Inta badan dadka uurka leh waxay ula tacaalaan foosha si lamid ah sida ay u maareeyaan welbahaarada kale iyo xaaladaha aan habbooneyn ee jirka.

Adiga iyo lamaanahaaga waa inaad ka wada hadashaan arrimahaan soosocda:

- Ma waxaad dooneysaa inaad kaligaa noqoto ama ma waxaad dooneysaa inuu qof kula joogo?
- Ma waxaad dooneysaa inaad ka hadasho ama inaad qariso?
- Ma waxaad dooneysaa inaad guriga joogto ama inaad meelaha soo marmarto?
- Ma waxaad dooneysaa inaad aamusnaato ama inaad qayliso?
- Muxuu sameeyaa lamaanahaaga si aad deganaan u dareento?
- Maxay tahay inuusan sameyn lamaanahaaga?

Tijaabada Barafka

Waxaad ka baran kartaa wax badan oo ku saabsan habka la qabsigaaga adoo qabanaaya barafka. Qabashada barafka looma dareemo sida foosha. Hase yeeshee, waxyaabaha aad ku dareento deganaanta ayaa noqon doona waxyaabaha ugu badan ee aad sameyn doonto xiliga foosha.

Halkaan waxaad ka helaysaa sida loo sameeyo tijaabada:

- Gacantaada ku qabo baraf muddo dhan 1 daqiiqo. Ku qabo hal gacan muddada oo dhan.
- Lamaanahaaga hakuu xisaabiyo daqiiqadaha.
- Lamaanahaaga waa inuu kaliya eego waxa aad sameyneyso illaa inaad caawimaad gaar ah ka codsato maahee.
- Iskuday inaad hayso barafka muddo daqiiqad buuxda ah. Haddii aadan qaban karin, hay inta badan ee aad awoodo.
- Haddii barafku uusan ku dhibayn, iskuday inaad ku qabato gudaha dhudhunkaaga.
- Waxaad sameyn kartaa wax kasta ood dooneyso inta lagu jiro daqiiqadaas si ay kaaga caawiyaan inaad dareemin dhibaato.
- Kadib marka daqiiqadu dhamaato, hoos dhig barafka. Adiga ama lamaanahaaga waxaad kululeyn kartaan gacantaada.
- Kala hadal waxa aad sameysay si aad u dareento deganaan.

Halkaan waxaad ka helaysaa habka la tacaalida aad ku dareento waxa loola jeedo:

- Haddii aad billoowday inaad sameyso neefsasho gaar ah, waxay u badan tahay inaad nooca neefsashada ku caawin karta xiliga foosha.
- Haddii aad qaab kale isku mashquulisay, diirad saarida dareenkaaga ayaa shaqeynaaya. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato in aad soo qaadato waxyaabo gaar ah si aad diirada u saarto sida sawir ama shey yar. Ama, waxaad isticmaali kartaa waxyaabaha yaala qolka sida daahyada ama geesaha armaajooyinka.
- Haddii aad joogteyso inaad dhaqdhaqaaqiso gacantaada ama calaacashaada, aadna meelaha marmarto markaas waxay u badan tahay in foosha muhiim tahay. Socodka iyo ruxmida waxay noqon karaan kuwo aad muhiim kuugu ah.
- Haddii aad billoowdo inaad sameyso cod, waxay u badan tahay inaad sameyneyso codadka foosha. Waa muhiim in dadka kale ay ogaadaan in codka aad sameyneyso ay qayb ka tahay la qabsashadaada.
- Haddii aad dooneyso in lamaanahaagu sameeyo wax, waxay u badan tahay inaad dooneyso in lamaanahaagu kula shaqeeyo inta lagu jiro xiliga foosha.
- Haddii aad dooneyso in lamaanahaagu aamuso uusana ku taaban, lamaanahaaga ayaa muhiim u noqon doona ilaalinta aamusnaanta iyo booska aad u baahan tahay si aad ula qabsato.

Waxaad sameyn kartaa tijaabada barafka dhowr jeer si aad u tijaabiso farsamooyin gaar ah. Hase yeeshee, uma baahnid inaad muraajaceyso foosha adoo adeegsanaaya "tijaabada barafka ee foosha."

Marka aad qorto qorshahaaga dhalmada (boggaga 323 illaa 324), waxaa laga yabaa inaad u baahato inaad ku daro waxyaabo ku saabsan habka aad ula qabsanayso fooshaada.

Dejinta Jirkaaga

Waxaad isku diyaarinaysaa foosha marka aad joogteyso hanaanada deganaanta. Deganaan la'aanta iyo joojinta ciriirga waxay foosha ka dhigaysaa mid adag sababtoo ah waxaad dhuminsaysaa tamartaada. Muruqyada kacsan waxay sababayaan xanuun waxayna foosha ka dhigaysaa mid xanuun badan.

Joogteynta xirfadahaaga deganaanta inta lagu jiro xiliga uurka waxay gacan ka geysanaysaa inaad dareento deganaan xiliga foosha. Waxyaabaha muhiimka kuu ah si aad u ogaato qaabka aad isku degiso:

- sida looga dhigo jirkaaga mid degan
- waa maxay heerka iyo xadidka dareenka neefta ee laga helo deganaanta ugu badan
- waa maxay waxyaabaha iyo hawlaha kaa caawiya inaad dareento deganaan, sida dhageysiga muusikada, is ruxruxida ama haysashada barkin khaas ah
- muxuu sameyn karaa lamaanahaaga ama qofka ku wehlinaaya xiliga foosha si uu kaaga caawiyo inaad dareento deganaan.

Akhri jawaabahaaga ku qoran xaashida Isdejinta oo laga helaayo bogga 323 aad.

Mid kamid ah waxyaabaha ay muhiimka u tahay inaad guriga joogto billoowga foosha waa inaad adeegsan karto waxyaabaha aad ku degto ee guriga yaala si ay kaaga caawiyaan inaad dareento deganaan. Kadib marka aad imaato isbitaalka, waqti ku qaado inaad qolka ka dhigto mid degan. (Fiiri bogaga 165 iyo 166 aad.)

Ka codso isbitaalkaaga dookhyada deganaanshaha ee kaladuwan ee kaa caawin kara inaad dareento deganaan. Waxyaabaha inta badan la bixiyo waxaa kamid ah muusikada, jir duugista laga helo deganaanta.

Marka aad dhalayso, waxaad u baahan doontaa inaad adeegsato nidaamyadaada deganaanshaha si ay kaaga caawiyaan inaad dareento deganaan iyo diiranaan inta lagu jiro xiliga hore ee foosha. Waxaad adeegsan kartaa neeftaada deganaanshaha iyo hanaanada kale labadaba inta lagu jiro iyo kadib xiliga foosha.

Neefsashada keenta Deganaanta

Helida neeftaada deganaanta

Hoos u dhigida neefta waxay kaa caawin kartaa inaad dareento deganaan. Sida ay dareemaan dad badan, qaadashada neef meel hoose ah ayaa ah habka deganaanta ugu badan laga helo. Haddii aadan hubin heerka neefta ee aad deganaanshaha ugu badan ka helayso, iskuday tan:

- Marka koowaad, saar gacmahaaga hoos cunugaaga. Niyeyso adoo gacmaha ku buuxinaaya neeftaada. Ka fakar inaad neefta gaar siiso illaa heerka gacmahaaga. Waa inaad dareento in gacmahaagu sameynayaan dhaqdhaqaaq. Waqti ku qaado. U oggoloow in neefta si aayar ah jirka u gasho. Si xoog ah ha u neefsan. Sidaan u neefso muddo hal ama labo daqiiqo ah. Sidee dareemaysaa?
- Marka labaad, saar gacmahaaga korka cunugaaga si ay u dulsaarnaadaan korka calooshaada. Gaarsii neeftaada meeshaan gacmuhu saaran yihiin. Gacmahaagu waa inay sameeyaan dhaqdhaqaaq yar mar kasta ood neefsato. Sidaan u neefso muddo hal ama labo daqiiqo ah. Waa sidee dareenkaan? Haddii labada heerba aadan ku dareemin deganaan, heerkaaga deganaanta waxay noqon kartaa meesha u dhaxeysa labada heer ee aad sameysay.
- Marka saddexaad, saar gacmahaaga heerka aad isleedahay waa heerka neefta ee aad deganaanshaha ka helayso. Sidaan u neefso muddo hal ama wax lamid ah oo daqiiqo. Marka xiggta ee aad dooneyso inaad adeegsato neefsashada deganaanta laga helo, si toos ah u samee heerkaan neefsashada.

Adeegsashada neefsashada deganaanta laga helo xiliga foosha

Waxaad u adeegsan kartaa neefsashada deganaanta qaabab kaladuwan marka aad ku jirto xiliga foosha.

■ Marka fooshu kugu bilaabato

Samee neefsashada deganaanta laga helo marka aad dareento in fooshu kugu bilaabatay. Waxay kaa caawin kartaa inaad diirada saarto la qabsashada foosha. Sidoo kale waxay dadka kale tusaysaa inay fooshu kugu bilaabatay aadna u baahan tahay in lagu soo jeesto aadna hesho caawimaad.

■ Inta lagu jiro xiliga foosha

Adeegso neefsashada laga helo deganaanta xiliga foosha. Waxaad joogteyn kartaa deganaanshahaaga adoo diirada saaraya inaad joogteyso neefsashada caadiga ah ee fudud.

■ Dhammaadka foosha

Ku gabagabee ciriiriga foosha oo kasta neefsashada laga helo deganaanta. U adeegso sida inaad iska saarto welwel kasta ood ka qabto foosha. Waa hab loo adeegsado dareemida deganaanta iyo nasashada illaa aad ka dareemayso foosha xiggta. Sidoo kale waa qaab aad ku tusi karto dadka kale inaad dareemin ciriiriga foosha.

■ Inta u dhaxeysa xiliyada foosha

Waxaad adeegsan kartaa neefsashada deganaanta xiliyada u dhaxeeya foosha si ay kaaga caawiso inaad dareento deganaan. Billoowga foosha waxaa laga yaabaa inaad u baahan inaad sidaan sameyso. Hase yeeshee, marka foosha tahay mid wayn aadna dareemeyso ciriiri, waxaa laga yabaa inaad u baahato inaad sameyso.



© Allina Health System (Nidaamka © Allina Health)

Neefsashada la isku mashquuliyo

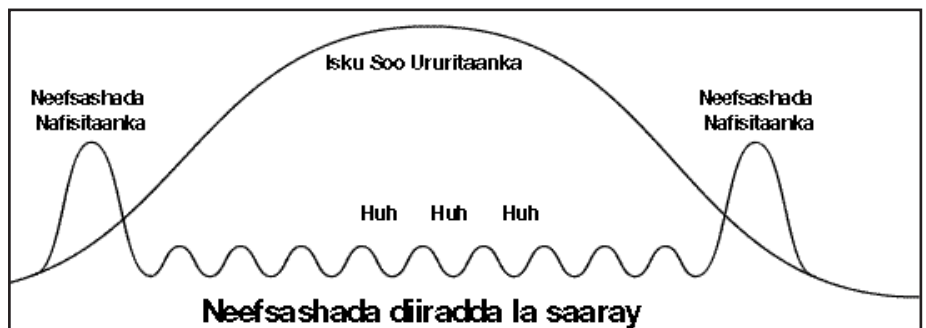
Neefsashada diirad saarida

Maadaama fooshaadu kasii dareyso, waxaa laga yabaa inay kuu fududaato inaad si aayar ah u neefsato. Arritaan waxaa loola jeedaa inaad neeftaada keenta illaa heerka xabadka. Kani waa nooca neefsashada aad sameyso marka aad hadlayso.

Sidoo kale waxaa laga yabaa inaad rabto inaad diirada saarto neeftaada halkii aad diirada ka saari lahayd iska mashquulinta foosha. Waa muhiim inaad noocaan neefsashada ah ka dhigto mid degan oo fudud.

Si aad u hesho dheelitirnaanta heerka iyo qoto dheernaanta kugu habboon:

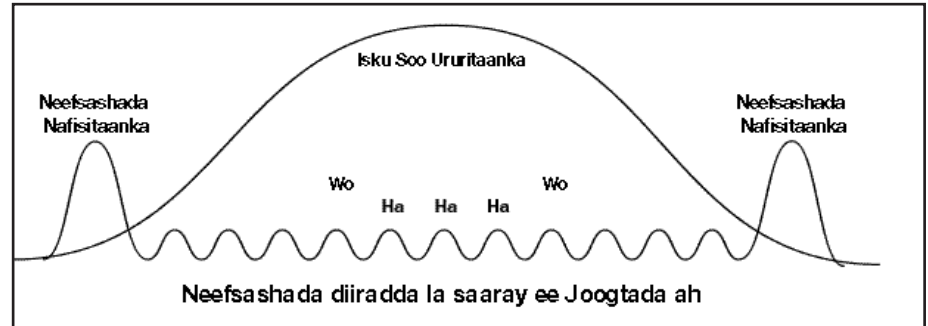
- Si degan u saar gacmaha xabadkaaga, meesha ka koreysa naasahaaga.
- Si degan oo fudud u neefso. Waxaad dareemi kartaa dhaqdhaqaaq yar mar walba ood ka neefsato.
- Sameyso laxan, si joogto ahna ugu celceli. Tusaale ahaan, iskuday inaad laqdo saddex jeer tiradeed kadibna iskuday inaad dhahdo saddex lambar: “liq-2-3, dheh-2-3.”
- Marka aad dhahayso, hoos u dheh “huh.”
- Si ay kuugu fududaato ku celcelinta oraaahda, iskuday inaad xisaabiso ama aad ku celceliso erayada sida “Gudaha-Banaanka, Gudaha-Banaanka.” Haddii aad kaliya ka dhahdo madaxaaga, hoos u dheh “huh” adoo adka kasoo bixinaaya. Haddii aad erayada kor u dhahdo, erayadu waxay badeli doonaan “huh.”
- Adeegso farsamadaan inta lagu jiro foosha gaar aagan marka neefsashada deganaanta laga helo aysan kugu filnayn inaad ku dareento deganaan.
- Sii wad inaad adeegsato neefsashada laga helo deganaanta billowga iyo dhamaadka foosha.



© Allina Health System (Nidaamka © Allina Health)

Neefsashada diirad saarida Joogtada ah

Si aad u kordhiso is mashquulintaada, waxaa laga yabaa inaad u baahato adeegsashada cod aad dhahdo oo joogto ah. Tusaale ahaan: iskuday inaad dhahdo “Ha, Ha, Ha, Kee” ama “Kaalay, Bax, Mac-Macsalaamo.”



© Allina Health System (Nidaamka © Allina Health)

Joogteynta diirad saarista neefsashadaada foosha

Si diirad saarida neefta u noqoto mid micno keenta xiliga foosha, waxaad u baahnaan doontaa inaad sameyso ugu yaraan hal daqiiqo. Kani waa inta badan ciriiriga foosha socoto inta lagu jiro xiliga foosha adag. Marka daqiiqadu dhamaato waa inaad dareemin neefyari ama dawakhsanaan. Joogteynta labada nooc ee neefta diirad saarida marka aad uurka leedahay waxay kaa caawin doonaan in fooshu kuu fududaato.

Haddii adiga oo kaligaa ah aad muraajaceyneeyso neefsashada:

- Gacantaada labaad ku qabso saacad si aad u xisaabiso daqiiqada.
- Marka daqiiqadu bilaabato, samee neeftaada degaanshaha kadibna billoow neefta diirad saarida.
- Bal qiyaas foosha oo aad iyo aad usii adkaanaysa muddo dhan 20 sikin.
- Halkaas markay foosha ayaa maraysa meesha ay ugu kulushahay ama ugu adag tahay.
- Kadib marka muddo dhan 25 sikin aad dareemayso foosha kulul, ciriiriga foosha ayaa bilaabaya inuu isdhimo.
- Marka daqiiqada dhamaato ciriiriga foosha ayaa dhamaanaysa. Same neefsashada degaanta.
- Naso muddo dhan 1 daqiiqo oo u neefso sida caadiga ah. Markaas kadib, billoow farsamada labaad ee foosha.

Samee 3 farsamo oo foosha fududeysa oo midkiiba aad nasaneyso 1 daqiiqo. Haddii aad neeftaada ka helayso deganaan marka ay dhamaadaan wareegaan 5-daqiiqo ah, waxaad heshay heerka iyo qaab adiga kugu habboon. Haddii neeftaadu aadan deganaan ka helin, iskuday inaad neefsato wax yar xiliga foosha ama isku day inaad badesho nidaamkaaga.

Joogteynta waxay ku siinaysaa kalsooni ku aadan awooda aad u leedahay inaad neefta u adeegsato hab aad isku dejiso. Waxaa isku arki kartaa xiliga foosha inaad bilaabayso nooc neefsasho oo guud ahaanba ka duwan qaabkii iyo nidaamyadii aad sameyn jirtay. Haddii sidaas habboon tahay, samee!

Haddii aad lamaanahaaga la sameyneyso neefsashada ama uu kugu wehlinaayo foosha:

- U oggoloow inuu qofkaas ku dhawaaqo foosha. Arrintaan waxaa loola jeedaa inuu kuu sheego marka fooshu bilaabato, ay kor usii kacayso, ay aadka u kulushahay, hoos u dhacayso, iyo marka ay dhamaato.
- Waxaad iskudayi kartaa waxyaabo kaladuwan oo uu qofku sameyn karo si uu kuu caawiyo:
 - Si uu kuugu sheego marka 30 illaa 45 daqiiqo la gaaro.
 - Si uu kuula xisaabiyo kuulana dhaho wax aad ku celcelinayso.
 - Si uu kuu dhiirigeliyo.
 - Si uu kaaga caawiyo inaad dareento deganaan asagoo taabanaayo qayb kamid ah jirkaaga aad dareemayso, sida garbaha ama dhabarka.

Neefsashada loogu talagalay in ilmaha lagu soo Riixo

Uma baahnid inaad muraajaceyso neefsashada ilmaha lagu soo riixo kahor xiliga foosha. Makaankaaga wuxuu sameyn doonaa qayb kamid ah shaqada xiliga riixmada. Waa inaad si buuxda usoo riixdo ilmaha marka 10 ka qodob ee xubinta taranka furmaan. Dakhtarkaaga ayaa ku bari doona farsamo kaa caawin doonta inaad ilmaha soo riixdo.

Haddii daawada xanuunka ama daalku adkeeyo inaad u adkeysato foosha, kalkaalisadaada ama dakhtarkaaga ayaa kuu sheegi doona marka aad soo riixayso.

Qaabka kugu wanaagsan ee loosoo riixo waa inaad qaadato neef aadna u adeegsato inaad kusoo riixdo ilmaha muddo shan illaa lix sikin ah. Markaas kadib si degan usii daah neefta kadib qaado mid kale. Isku celinta neefta muddo dheer kuuma wanaagsana waxayna ka hor istaagaysaa inuu ilmahaagu helo ogsijiin ku filan. Arrintaas uma wanaagsana ilmahaaga waxay hawsha soo riixdaada ka dhigaysaa middaan aad u shaqeenayn.

Waa caadi waad ganuuni kartaa waadna qaylin kartaa marka aad ilmaha soo riixayso. Debci daankaaga sameena cod meel hoose ah. Dhawaaqyada sare ee codka waxay la micno noqon karaan inaad xooq adeegsanayso aadna foosha fududeenayn.

Marka aad soo riixayso ilmaha, adkee murqaha gumaarkaaga debcina miskahaaga hore (ee kasoo horjeeda qaybta hore ee gumaarka). Fiiri bogga 13 aad si aad u aragto sawirka murqaha miskaha hore. Waxaad iskudayi kartaa inaad awoodo adkeynta qaar kamid ah murqahaaga adigoo kuwo kale jilcinaaya. Fariiso musqusha oo billoow inaad kaadido. Kadib iskuday inaad si dhaqso leh u kaadiso. Waxaa jira qaybo kamid ah murqahaaga ood adeegsan doonto si aad u dhasho cunugaaga.

Marka lagaaro xiliga uu soo bixi lahaa madax cunugaaga, waxaa laga yabaa in lagu dhiirigeliyo inaad joojiso soo riixida ama aad neef si degdeg ah u qaadato. Arrintaan waxay unugtadaada ka caawinaysaa inay balaartaan uuna soo baxo madax cunugaaga. Kooxda daryeelka caafimaadka ayaa kaa caawin doona inay kugu hagaan marxaladaan.

Si aad u hesho xog dheeraad ah oo ku saabsan qaababkaan, fiiri bogagga 167 illaa 170.

Helida Taageerada Foosha ee aad U Baahan tahay

Muhiimada taageerada Foosha

Dhalida ilmo waa waayo aragnimo aad xasuusan doonto inta ka dhiman nolashaada. Dadka uurka leh ee helay taageero fool oo habboon waxay caadiyan u arkaan dhalmadooda si caadi ah. Mid kamid ah waxyaabaha aad sameyn karto si aad iskugu diyaariso foosha ayaa ah inaad hubiso helida taageerada foosha oo habboon.

Taageerada foosha ee habboon waxaa loola jeedaa:

- taageerada shucuurta sida taageerada kalsoonida iyo ammaanta
- taageerada jirka, sida caawimaada laga caawiyo qofku inuu iska badelo hadba dhanka uu jiifo, inuu helo kuleyl ama baco ay kujiraan baraf si heerkulka jirka loogu dejiyo, xogta
- fariinta iyo talo la xariirta meesha foosha marayso iyo dookhyada ilmuhu ku dhalan karo
- xushmad, oo ay kujiraan in la xushmeeyo wax aad doorato.

Kalkaalisadaada waxay kusiin doontaa taageero wayna ku caawin doontaa inta fooshu socoto, laakiin mar walba kulama joogi doonaan. Kala hadal lamaanahaaga ama qofka kugu wehlinaaya foosha taageerada ay kusiin karaan. Inaad ka wada hadashaan waxa labadiinuba aad rabtaan xilliga foosha waxay idinka caawin karaan inaad caddaysaan waxa aad labadiinuba u baahan tihin.

Haddii aad dareemeyso inaad u baahan tahay qof dheeraad ah oo caawimaad ku siiya, iskuday inaad waydiiso qof aad garanayso ama inaad shaqaalaysiiso umuliso xirfadle ah (umuliso dhaqameedka).

Tallo

Booqo dona.org si aad xog badan oga barato aadna u hesho umuliso dhaqameed deegaanka joogto.

Umuliso dhaqameed

Umuliso dhaqameed waa qof bixiya taageero jir iyo mid shucuur xilliga foosha, ilmaha dhalanaayo iyo kadib marka ilmuhu dhasho. Umuliso dhaqameed:

- waxay kusoo jeedin kartaa qaab kale ood u seexato si aad deganaan u hesho
- waxay kaala shaqeyn doontaa inaad deganaan ka hesho farsamooyinka neefta, waxayna ku siin kartaa duugis, iyo erayo dhiirigelin ah
- waxay caawimaad siin doontaa lamaanahaaga ama qofku kugu wehlinaaya foosha inta lagu jiro xiliga foosha iyo dhalmada.

Umuliso dhaqameedku sidoo kale waxay kusiin kartaa taageero haddii aysan kula joogin xubnaha qoyskaaga ama qof taageero kusiiya inta lagu jiro xiliga foosha iyo dhalmada.

Umuliso dhaqameedka waxaa lagu soo dhaweeyaa dhammaan Xarumaha Dhalmada ee Allina Health si ay qayb oga noqdaan dhalmadaada. Haddii dooneyso inaad hesho umuliso dhaqameed, kala hadal arrintaan dakhtarkaaga inta aad isku diyaarinayso dhalmadaada soosocota. Marka aad dooranayso umuliso dhaqameedka waxaa ku caawin kara umulisada uu kuu tilmaamo dakhtarka, xubin kamid ah qoyska ama saaxiib.

Umuliso dhaqameedka waxay qaataan tababaro badan oo kaladuwan. Iskuday inaad hesho xog kaa caawin doonta inaad sida ugu fiican u waafajiso baahiyahaaga khibrada umuliso dhaqameedka. Haddii aad doorato in umuliso dhaqameed ay kula joogto xilliga foosha, qofkaan badel uma noqonaayo xubin kasta oo kale oo kamid ah kooxda daryeelka caafimaadka.

Fadlan ogsoonow: Waxaad masuul ka tahay dhammaan hawlaha ku baxaaya diyaarinta umuliso dhaqameedka. Ka hubi umuliso dhaqameedkaaga iyo shirkada bixinaysa caymiskaaga si aad u fahanto kharashyada ama caymiska hoos yimaada qorshahaaga.

Dadka kale ee Kula Joogaaya Xilliga Aad Dhalayso

Tallo

Dadka booqashada ku imaanaya waxaa laga yaabaa in laga codsado inay joogaan qolka qoyska ama martida si loo ilaaliyo sirta dhammaan bukaanada. Xaalad kasta mida kale way ka duwan tahay. Dakhtarkaaga ama kalkaalisadaada ayaa tilmaamo siin doono dadkaaga booqashada ku imaanaya.

Haddii aad dooneyso inay carruurtaadu kula joogaan marka aad dhalayso, kala hadal dakhtarkaaga. Marka la sameeyo qorshe wanaagsan, inaad haysato carruur ayaa noqon karta arrin wanaagsan. Waxay u baahnaan doonaan inay taageero ka helaan xubin qoyska kamid ah oo aamin ah ama saaxiib shaqadiisu tahay kaliya inuu daryeelo. Carruurta waxay awoodi doonaan inay yimaadaan haddii aysan la xanuunsanayn qaboow, hargab ama caabuq kale.

Adiga iyo lamaanahaagu waxaad u baahan doontaan inaad firaaqo tihiin si aad diirada u saartaan dhalmada. Waxaad u baahan doontaa inaad oggaato in qof kale uu joogo si uu u ilaaliyo carruurtaada oo uuna u arko baahiyahooda.

Sameynta Qorshe Dhalmo

Tallo

Qaar kamid ah ilmaha yaryar waxay u baahnaan doonaan daryeel dheeraad ah isla markiiba kadib marka ay dhashaan. Waxaa la geeyaa xarun kalkaalisoo oo daryeel gaar ah bixisa. Iskuday inaad wax ku qorto qorshahaaga dhalmada oo ku saabsan cidda raacaysa ilmahaaga haddii daryeelkaan loo baahdo.

Qorshaha dhalmada waa bayaan ay ku qoran yihiin dookhyadaada dhalmada. Waa qaabka aad ku qeexayso waxa aadka muhiimka kuugu ah. Sidoo kale wuxuu billoow u yahay wada hadalka aad la yeelanayso dakharkaaga ee ku aadan dookhyadaada.

Adiga iyo lamaanahaaga ama qofka kugu weheliya foosha waxaad mar horeba la socotaan fikrada ku saabsan waxyaabaha gacanta ka geysan kara inaad si wanaagsan u dhasho. Waxaa jira waxyaabo aad rabi karto ama waxyaabo aadan dooneyn. Hase yeeshee, fool kasta kuwa kale way ka duwan tahay, mana jiro qof og waxa dhici doona. Inaad ka hadasho waxa muhiimka kuu ah hadda ayaa kaa caawin doona inaad gaarto go'aamo ku aadan foosha. Sidoo kale, ka hadal sidaad u aragto dhalmada qaliinka.

Meel ku qor waxyaabaha aad dooneyso oo kala hadal dakhtarkaaga. Haddii ay macquul tahay, soo wado lamaanahaaga ama qofku kugu wehlinaaya foosha. Kadib marka aad sameysaan wada hadalkaas meel ku qor qorshaha dhalmadaada.

Qorshahaaga dhalmada le ekeysii hal bogga oo ah bogga xaashida. Hadaad sidaas sameyso dhammaan waa la arki karaa. Adeegsashada qodobada qoraalka iyo oraahyada ayaa ka dhigi kara wax si fudud loo akhriyo.

Waxaad adeegsan kartaa xaashida shaqada ee Qorshaha Dhalmada ee laga heli karo bogagga 323 aad ilaa 324 aad si ay kaaga caawiyaan inaad ka fikirto waxa aad rabto inaad ku qorto qorshahaaga dhalmada. Akhrinta cutubka 7 aad ayaa sidoo kale ku caawin kara.

Dhalmada biyaha lagu dhex dhalo

Xarumo badan oo ah Xarumaha Dhalmada ee Allina Health ayaa bixiya dookha ay hooyadu ku dhex dhali karto biyo qandac ah.

Xarumaha qaarkood waxay dhalmada biyaha siiyaan dadka uurka leh oo uurkooda halista saaidka ah lahayn. Biyuhu waxay kuu oggolaanayaan firaaqo aad ku dhaqdhaqaaqdo waxayna kaa caawinayaan inaad diirada saarto la qabsashada foosha xiligga aad foolanayso. Marka cunugaagu dhasho, waxaa la saari doonaa xabadkaaga adoo kujira biyaha.

Labada xiliga foosha iyo xiliga dhalmada, waxaa lala socon doonaa fooshaada iyo wadno garaaca cunugaaga.

U diyaargarowga kale ee foosha

Boorsada foosha iyo boorsada safarka

Marka aad aadeyso isbitaalka, qaado dhammaan waxyaabaha kaa caawin doona inaad dareento deganaan inta lagu jiro xilliga foosha iyo intaad isbitaalka joogayso. Waxaad dareemi doontaa inaad sameysay u diyaargarow wanaagsan haddii aad soo qaadato boorsadaada foosha, boorsadaada safarka iyo dharka ilmaha intaan waqtiga la gaarin.

Samee liis ku saabsan waxyaabaha aad boorsada gashan doonto billoowga marka la gaaro saddexda billood ee ugu danbeeya. Markaas qof kale ayaa boorsada kuugu soo ridi kara haddii adoon filayn lagu dhigo isbitaalka. Fiiri bogga 326 aad si aad oga hesho liiska waxyaabaha lagu soojeedinaayo inaad soo qaadato.

Carruurta kale

- Waxaad dareemi doontaa inaad si wayn ugu diyaarsan tahay aadida xarunta foosha marka aad garanayso qofka kuu daryeeli doona ilmahaaga wayn ama carruurtaada. Haddii qofkaan aan la heli karin saacad kasta, ka codso dhowr saaxiib ama xubnaha qoyska si ay isku qorsheeyaan sidii aad u heli lahayd daryeel 24-saac ah.

- Carruurta yaryar waxay u baahan yihiin damaanad ah in la daryeeli doono. Waxaa laga yabaa inaysan fahmin dhammaan macluumaadka. Fududee waxaad u sheegeyso kana dhig wax ku habboon da'da ilmahaaga.
- Haddii cunugaagu yahay ilmo socod barad ah ama ilmo dhigta dugsiga baxnaaninta, intaan la gaarin xiligga foosha u sharax inaad ka tagi doonto si aad usoo dhasho ilmo iyo inay _____ daryeel ka heli doonaan. Kaliya u sheeg magaca qofka ugu wayn.
- Haddii xaaladu isbadesho oo qof kale daryeelaayo ilmahaaga, u sharax in qofkii koowaad uusan imaan karin hadana _____ uu daryeelaayo.

Cutubka 6 aad:

U Diyaargaroowga Ilmahaaga iyo Toddobaaddada Koowaad kadib Dhalmada

Liiska Hawlaha ay Tahay in La Qabto

- ❑ Dooro bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga. Faa'iido ayey leedahay inaad la kulanto bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga kahor inta aanu ilmahaagu dhalan.
- ❑ Kala hadal bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga gudniinka oo go'aanso in aad doonayso in ilmahaaga la gudo.
- ❑ Soo qaad kursiga baabuurka ee ilmahaaga oo rakib. Wixii macluumaad ah ee dheeraad ah ee ku saabsan ammaanka rakibaadda kursiga gaadhiga, waxa aad tagtaa carseat.org ama seatcheck.org.
- ❑ Waxa aad diiwaangelisaa agabka ilmahaaga si lagu ogaysiin karo haddii ay dhibaato jirto.
- ❑ Ka hubi celinta ama la xisaabtanka ka dhasha wixii xumaada "product recalls" websaytka Guddiga Ammaanka Alaab Adeegsadhaha "Consumer Product Safety Commission": cpsc.gov.
- ❑ Baro shabakadda taageeradaada kahor inta aanu ilmahaagu dhalan.
- ❑ Kala hadal bixiyaha daryeelkaaga caafimaad booqashada daryeelka guriga.
- ❑ Dooro bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga haddii aad ku noqonayso shaqada waxyar kadib marka ilmahaagu dhasho.
- ❑ Wax ka baro naasnuujinta, ilme dhalista, fasallada walaalaha, kuraasta gaadhiga, iyo daryeelidda ilmahaaga (oo ay ku jiraan xaaladaha degdegga ah ee caafimaadka ilmaha iyo CPR).

U Diyaargarawga Ilmahaaga

Waxa jira waxyaabo aad qaban karto hadda si aad ugu diyaargarawdo dhalashada ilmahaaga. Tani waxa ay ka dhigi doontaa toddobaadada ugu horreeya ee aad guriga la joogto ilmahaaga cusub kuwo fudud.

U Diyaargarawga Toddobaadada Ugu Horreeya ee Kadib Dhalashada

Raaditaanka shabakadda taageeradaada

Kadib marka ilmahaagu dhasho, waxa muhiim ah inay jiraan qaar kamid ah qoyska iyo saaxiibada oo ku caawin kara taageerana ku siin kara. Aqoonso iyaga imika oo liis garee lambarrada taleefanadooda.

Qorsheyaal baad u samayn kartaa iyaga imika si ay u yimaadaan kadib marka aad guriga timaad ee aad kasoo noqoto isbitaalka.

- Wa ayo cidda caawimaadda ugu badan ku siin karta adiga toddobaadka ugu horreeya ee kadib marka ilmuhu dhasho?
- Muxuu samayn doonaa qofkaasi (dadkaasi)?
- Wa ayo cidda dhegaystaha wanaagsan ah ee dooni doonta inay dhegaysato sheekada dhalmadaada?
- Wa ayo cidda ku siin karta taageere shucuureed iyo dib u xaqiijin ah awooddaada waalidnimo?
- Wa ayo cidda ku siin karta taageere la taaban karo oo ku aaddan walaacyada quudinta iyo daryeelka ilmahaaga dhawaan dhashay?

Haddii aanad lahayn qoys iyo saaxiibo ku caawin kara isla markaba kadib marka ilmahaagu dhasho, waxa aad tixgelin kartaa inaad shaqaaleysiiso khabiirka taageerada hooyada dhalmada kadib "postpartum doula". Qofkani hawlo ayuu kuu qaban karaa si uu kaaga caawiyo raaxaynta iyo daryeelka ilmahaaga, oo ay ka mid yihiin in uu ku siiyo waxbarasho.

Booqashada daryeelka guriga ee hooyada ilmaha dhawaan dhashay

Waxa dhici karta inaad u qalanto booqasho guri oo aad ka hesho kaaliye caafimaad oo daryeelka guriga ah.

Booqashadan gurigu waxa ay dhacdaa waxyar kadib marka aad ka baxdo isbitaalka.

Tallo

Waxaaad ka eegtaa Cutubka 11 wixii macluumaad xidhiidh ah si aad u hesho khabiirka taageerada hooyada uurka leh ama umusha ah ama hay'adda daryeelka caafimaadka guriga.

Kaaliyaha caafimaad ee daryeelka gurigu waxa uu hubin doonaa caafimaadkaaga iyo caafimaadka ilmahaaga, waxa uu kaaga jawaabi doonaa su'aalaha aad ka qabto caafimaadka iyo daryeelka ilmaha, arrimaha la xidhiidha quudinta ilmaha dhawaan dhashay waxaana uu ku siin doonaa waxbarasho iyo taageere.

Allina Health Home Health – Mother & Newborn waxa ay isku duba riddaa booqasho gurigaaga lagu yimaaddo, caadi ahaan dhawr maalmood gudahood marka aad kasoo baxdo isbitaalka.

Ka dhigista hawlaha guriga kuwo fudud

Hore usii qorshayntu waxa ay fududeyn doontaa inaad hesho oo aad adeegsato caawimo guri kadib marka ilmahaagu dhasho:

- Xaddid hawlaha guriga ee ugu muhiimsan, kadib go'aanso cidda qaban doonta.
- Hore talaagadda usii geli waxoogaa cuntooyin ah. Faa'iido ayey leedahay in la baakadeeyo iyaga oo qaybo gaara ah.
- Ka raadi cuntooyin iyo khudaar diyaarsan, oo diyaar u ah in la cuno tukaankaaga raashinka.
- Ka samee liis agabyada aad iibsato inta ugu badan si qof uu tukaanka raashinka kaaga soo iibiyo adiga.
- Soo qaado buug xusuus-qor iyo qallin aad ku dhejin karto tallaagaddaada. U adeegso inaad ku qorto waxyaabaha aad u baahan tahay. Marka qof kuu soo bandhigo in uu ku caawiyo, u tilmaan liiska.

Diyaarinta ilmahaaga weyn

- U wareeji ilmahaaga weyn sariir ama qol hurdo oo cusub ugu yaraan hal bil kahor inta aanu ilmahaagu dhalan. Tani waxa ay siin doontaa wakhti uu kula qabsado kahor inta aanay bilaabmin culaysyada ilmuhu.
- Usoo iibi oo u duub hadiyado yaryar oo dhawr ah si aad u siiso ilmahaaga weyn haddii qof yimaaddo oo keliya u keeno hadiyad ilmahaaga.
- Ku caawi ilmahaagu in uu kaadh ama hadiyad u sameeyo ilmahaaga yar.
- U ogolow ilmahaagu in uu qorsheeyo oo uu gacan ka geysto diyaarinta xaflad loogu dabbaaldegayo dhalashada ilmahaaga.
- Tixgeli hadiyad aad ugu dabbaaldegto in ilmahaagu noqonayo walaal weyn.
- U akhri ilmahaaga buug carruureed ku saabsan noqoshada walaal weyn ama qor fasal Walaal Cusub ah.

Go'aanada in La Gaadho ay Tahay

Doorashada bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga

Go'aan muhiim ahi waxa weeyi doorashada bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga. Bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaagu waxa uu noqon doonaa khayraad macluumaad iyo taageere.

Waxa aad dooni doontaa inaad doorato qof aad ku qanacsan tahay inaad la hadasho oo si fududna aad ula xidhiidhi karto.

Waxa aad ka dooran kartaa dhawr nooc oo ah bixiyeyaasha daryeelka caafimaad, oo ay ka mid yihiin khabiirada kaaliyeyaasha caafimaad, dhakhaatiirta guud iyo dhakhaatiirta carruurta ee qoyska.

Haddii aad hore ugu jirtay daryeelka dhakhtar guud oo qoyska ah, waxa aad ka dalban kartaa in uu daryeelo ilmahaaga. Haddii aad ku jirto daryeelka dhakhtar uurka iyo dhalmada ah ama umuliso, waxa aad u baahan doontaa inaad u doorto bixiye daryeel caafimaad oo kale ilmahaaga.

Waxa dhici karta inaad doonto inaad kala hadasho qoyska iyo saaxiibada waxa ay ku jecel yihiin bixiyeyaasha daryeelka caafimaad ee carruurtooda. Tani waxa ay kaa caawin doontaa in aad fikrad ka hesho nooca daryeelka ee aad la jeclaan lahayd ilmahaaga. Waxa aad raadisaa bixiye daryeel caafimaad kaas oo kula wadaaga fikradahaaga ku saabsan quudinta ilmaha iyo arrimaha kale ee muhiimka kuu ah.

Waxa aad dooni doontaa inaad tixgeliso goobta ay ku taallo goobta caafimaadku. Ma waxa aad jeclaan lahayd inay gurigaaga u dhawaato mise shaqadaada? Waxa aad ka heli doontaa waxyaabaha kale ee ay tahay inaad tixgeliso Doorashada Bixiyaha Daryeelka Caafimaad ee Ilmahaaga xaashida shaqada ee bogga 334.

Isku day inaad la kulanto bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga kahor inta aanu ilmahaagu dhalan. Inaad awood u yeelato inaad la kulanto oo aad la sheekaysato qofkan wakhti hore waxa ay kaa caawin kartaa inaad ku qanacso daryeelidda ilmahaaga.

Inta aad ku gudo jirto booqashadaas waxa aad weydiin kartaa wixii su'aalo ah ee aad ka qabto gudniinka iyo daryeelka ilmaha dhawaan dhashay. Waxa aad sidoo kale ka hadli kartaa wixii ah xaaladaha qoyska ee gaarka ah. Ka dalbo lammaanahaaga ama xubin qoys oo kaa caawin doonta daryeelka ilmahaaga in uu ku raaco.

Wixii ah caawimada raadinta magacyada bixiyeyaasha daryeelka caafimaad, waxa aad ka wacdaa Allina Health Physician Referral 1-866-904-9962 ama booqo allinahealth.org oo ka dooro Find Providers.

Gudniinka

Gudniinku waa jarista qalliinka ah ee baarada ku taalla caarada buuryada. Waalidiinta qaar waxa ay u doortaan inay gudaan carruurtooda sababo la xidhiidha diin, dhaqan, ama bulsho. Go'aanku adiga ayaa uu kuu yaallaa.

Akaadeemiyadda Caafimaadka Carruurta ee Maraykanka "American Academy of Pediatrics" (AAP) kuma taliso gudniinka in qaab joogto ah loogu sameeyo dhammaan carruurta dhawaan dhalatay. Si walba ha noqotee, AAP waxa ay sheegtaa in faa'iidooyina caafimaad ee kahortagga ah ee gudniinku ay ka badan yihiin khataraha habraaca.

Khataraha

- Waxa jira khataro ah dhibaatooyin ka dhalan kara qalliinka. Inkasta oo aanay caan ahayn, waxa ku jira dhiigitaan, caabuq, in aad loo gaabiyo ama aan aad loo jarin baarada, iyo bogsasho aan sax ahayn.
- Baaradu waxa ay ilaalisaa caarada buuryada. La'aanteed, caaradu waxa ay noqon kartaa mid bararsan. Tani waxa ay ka dhigi kartaa ibta buuryada mid aad u yar. Xaalado aad u yar, qalliin ayaa loo baahdaa si loo hagaajiyo mushkiladdan.

Faa'iidooyinka caafimaad

- hoos u dhac aad u yar oo ku yimaadda khatarta qaaditaanka caabuqa kaadi mareenka inta lagu gudo jiro sanadka koowaad ee nolosha (Khatartani hore ayey u yar tahayba.)
- hoos u dhac ku yimaadda khatarta qaaditaanka kansarka buuryada nolosha oo dhan (Kani waa kansar aad u yar.)
- hoos u dhac aad u badan oo ku yimaadda qaaditaanka caabuqyada ku gudba galmada, oo ay ka mid yihiin herbiska ku dhaca xubnaha taranka "genital herbs", fayraska papilloma ee aadanaha "human papilloma virus" iyo waraabawga "syphilis"

- hoos u dhac aad u badan oo ku yimaadda qaaditaanka HIV (fayraska sababa AIDS ka)
- hoos u dhac ku yimaadda khatarta kansarka afka makaanka ee lammaanayaasha galmada
- kahortagga caabuqyada ku dhaca baarada
- kahortagga xaalad aan caan ahayn oo arrin aan suuragal ahayn ka dhigta in dib loo celiyo (dib loo riixo) baarada (sidoo kale loo yaqaan phimosis)
- nadiifinta xubnaha taranka oo fududaata.

Haddii aad doorato inaad guddo, la hubi bixiyaha caymiskaaga caymiska iyo wada bixinta. Kala hadal bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga ikhtiyaarada qalliinka. Waxa aad ku qasbanaanaysaa inaad saxeeexo foom ogolaansho oo loogu talagalay qalliinka.

Sida loo maareynayo xanuunka

Gudniinku waa mid xanuun badan. Dhakhaatiirtaadu waxa ay adeegsan doonaan suuxdin saamaysa meesha la qalayo oo keliya wakhtiga qalliinka si loo yareeyo xanuunka. Tani waa ammaan waxaana ay yareysaa xanuunka iyo culayska labadaba.

Dhakhtarkaagu waxa sidoo kale dhici karta in uu doorto in uu bixiyo acetaminophen wakhtiga gudniinka si ay gacan uga geysato xakameynta xanuunka. Carruurta waxa ay noqon karaan kuwo aad u daallan habraaca kadib waxaana dhici karta inaanay quudan sidoo kale ama illaa badanaa 24 saacadood habraaca kadib.

Ka eeg bogga 248 wixii macluumaad ah ee ku saabsan inaad daryeesho buuryada la guday.

Doorashada bixiye daryeel ilmeed

Haddii aad ku noqonayso shaqada dhawr bilood kadib dhalashada ilmahaaga, waxa aad dooni doontaa inaad hesho daryeel ilme kahor inta aan ilmahaagu dhalan. Inta aad eegayso ikhtiyaarada daryeelka ilmaha, waxa aad tixgelisaa goobta iyo qofka bixin doona daryeelka labadaba. Waxa aad dooni doontaa inaad hesho qof ku daryeeli doona ilmahaaga si kalgacal iyo caqli-galnimo leh.

Waxa aad adeegsataa xaashida shaqada ee Doorashada Daryeelka Ilmaha ee ku taalla bogagga 331 illaa 333 si ay kaaga caawiso inaad ururiso macluumaad.

Tilmaamaha Ammaanka iyo Go'aanada Korinta

Inta aad u iibinayso waxyaabo aad ugu talagashay korinta ama aad diiwaangelinayso hadiyado, waxa aad ka fekertaa ammaanka ilmahaaga.

Kursiga gaadhiga

Ammaanka iyo badqabka ilmahaagu aad bay muhiim u yihiin. Si aad gacan uga geysato u diyaargarawga ammaanka ilmahaaga, waa inaad iibiso kursi gaadhi kahor inta aanu wakhtigu kaa dhicin. Tani waxa ay wakhti kugu filan kuu siin doontaa inaad akhrido buuga tilmaamaha, rakibto kursiga gaadhiga, oo aad ogaato sida loo adeegsado kahor inta aanad ilmahaaga keenin guriga ee aanad kasoo saarin isbitaalka.

Carruurta waa in lagu ilaaliyo kursi ammaan oo gadaal u jeeda. Waxa aad adeegsataa kursi gaadhi oo loo ansixiyey miisaanka iyo dhererka ilmahaaga.

Tilmaamaha adeegsiga kursiga gaadhiga

- Si sax ah u rakib kursiga gaadhiga si aanu u dhaqaaqin wax ka badan 1 hiish jihana.
- Ku rakib kursiga gaadhiga kursiga dambe si uu wajaho gadaal. Fuulitaanka kursi gaadhi oo gadaal u jeeda waa qaabka ugu ammaansan ee ilmahaaga.
- Carruurta ka yar 1 sano jir ee miisaankoodu yahay mid ka yar 20 bawndh waa inay u jeestaan halka dambe ee gaadhiga.
- Kuraasta gawaadhida ee carruurta intooda ugu badan waxa ay leeyihiin xaddi miisaan oo yar oo ka bilaabma 5 bawndh. Haddii aad u malaynayso inay dhici karto inaad yeelato dhalmo wakhtigeeda kasoo hormarta, waxa aad u baahan kartaa inaad iibsato kursi kaas oo leh xaddi miisaan oo ka yar 5 bawndh ama aan lahayn xaddi miisaan.
- Ha ku biirin wax agabyo fadhiisin ah kuwaas oo aan la socon kursiga gaadhiga.

Dooro kursiga gaadhiga ee saxda ah

Waxa jira kuraas gaadhi oo kala duwan kuwaas oo ay tahay inaad ka doorato. Ma kala ammaan badna, balse waxa dhici karta in qaar ka adeegsi fududaadaan ama ay la yimaadaan ikhtiyaaro ka adeegsi fudud kuwa kale.

Waxyaabaha ugu muhiimsan ee ay tahay in la tixgeliyo marka la iibsanayo kursiga gaadhigu waa:

- Dooro kursiga gaadhiga ee sida saxda ah ugu habboonaanaya ilmahaaga.
- Dooro kursiga gaadhiga ee sida saxda ah ugu habboonaanaya gaadhigaaga. Dhammaan kuraasta gaadhigu si wanaagsan ugu ma wada habboonaadaan gaadhi walba ama agabyada xannibaadda ilmaha ee kale. Ka hubi buuga tilmaamaha ee mulkiilaha gaadhigaaga talooyinka shirkadda ee rakibitaanka kuraasta gaadhiga ee carruurta.
- Dooro kursiga gaadhiga ee aad u adeegsan doonto si sax ah mar kasta oo aad adeegsanayso.
- Buuxi oo boosta ku dir kaadhka damaanadda kursiga gaadhiga. Shirkadda ayaa kusoo xusuusin doonta haddii ay jiraan celin ama isla xisaabtan alaab xumaatay "recall" ama ogaysiisyada kale ee ammaanka.
- Ka hubi websaytka Maamulka Ammaanka Gawaadhida Waddooyinka ee Qaranka "National Highway Traffic Safety Administration" (nhtsa.gov) wixii ah ogaysiisyada celin ama isla xisaabtan alaab xumaatay "recall" ka kursiga gaadhiga.

Waxa aad rakibtaa kursiga gaadhiga oo hubi

Waxa aad hubisaa kursiga in si sax ah loo rakibay oo waafaqsan tilmaamaha shirkadda samaysay. Kursi gaadhi oo si sax ah loo rakibay waa inaanu u dhaqaaqin wax ka badan 1 hiish jihana.

Waa fikrad wanaagsan in qaabka aad u rakibtay kursiga gaadhiga uu hubiyo farsamayaqaanka ama qof ku shaqeysta ammaanka ilmaha rakaabka ah oo shahaado haysta.

Waa masuuliyaddaada inaad ogaato sida loo adeegsado kursiga gaadhigaaga. Waxa jira khayraad badan oo la heli karo, oo ay ka mid yihiin fasallada iyo xarumaha caafimaad ee hubinta kursiga gaadhiga, oo ay ka mid yihiin kuwa soo socda:

- safekids.org/ultimate-car-seat-guide
- carseatsmadesimple.org
- aap.org/family/carseatguide.htm
- nhtsa.gov.

Digniin

Adeegsiga xoolasha, xayndaabyada ciyaarta ee carruurta "playpens", albaabada carruurta iyo qalabka socod baradka carruurta ee aan waafaqsaneyn shuruudaha ammaanka ee u dambeeya waxa ay geliyaan ammaanka ilmahaaga khatar.

Qaar kamid ah waaxaha dab damiska iyo bilayska ayaa shahaado siiyey farsamo yaqaano ammaanka ilmaha rakaabka ah kuwaas oo hubin kara rakibaadda kursiga gaadhigaaga. Fadlan wac waaxda deegaankaaga si aad u eegto inay adeeggan bixiso.

Xoolka

Xoolka ilmahaagu waa maalgashi waayo ilmahaaga ayaa dhex seexan doona dhawr sanadood. 2011 kii, Guddiga Ammaanka Alaab Adeegsadaha "Consumer Product Safety Commission" (CPSC) ee Maraykanku waxa ay waajibiyeen heerar cusub oo ammaanka xoolka ah oo loogu talagalay dhammaan xoolalka lagu sameeyo laguna iibiyo Maraykanka:

- Xoolalka dhinacu furmo ee looxaanta dhuudhuuban "Drop-side rail cribs" haddeed lama samayn karo lamana iibin karo.
- Qaybaha looxaantu waa inay ka samaysan yihiin loox adag.
- Agabka xoolku waa in ay leeyihiin qalab ka hortagaya dabcitaanka.
- Taageerayaal furaash oo xooggan.
- Baadhista ammaanku waa inay aad u adag tahay.

Haddii aad adeegsanayso xool qadiimi ah:

- Waxa aad hubisaa qaybaha looxaantu inaanay kala fogayn wax ka badan $2\frac{3}{8}$ oo hiish. Tani waa balladhka daasadda soodhaha.
- Waxa aad hubisaa inaanay lahayn looxaan maqan, dabacsan ama dildillaacsan.
- Waxa aad hubisaa tiirasha koornayaashu in aanay wax ka badan $\frac{1}{16}$ oo hiish ka sarreyn halka sare ee looxa dhammaadka.
- Waxa aad hubisaa in aanu naqshado jaritaan ah lahayn looxa madaxa ama looxa cagaha.
- Waxa aad hubisaa in furaashu adag yahay oo uu si giijisan u le'eg yahay xoolka. Waa inaanay meel bannaan u dhaxayn furaashka iyo dhinacyada xoolku.
- Waxa aad hubisaa in masaafadda u dhaxaysa halka sare ee looxaanta yaryar ee dhinaca xoolka ee dhinaca kor u kacsan ay ugu yaraan 26 hiish ka sarreyaan furaashka marka uu yahay halkiisa ugu hoosaysa.
- Hubi xoolka badanaa si aad u hubiso in agabku si sax ah u ilaashan yihiin, iyo inaanay jirin wax qaybo ah oo dabacsan, maqan ama jaban. Waxa aad hubisaa qufullada iyo xidheyaashu ay ammaan yihiin oo aanay silbanaynin.

- Ha adeegsan xoolka dhinacu furmo.
- Haddii aad dib u rinjiyeynayso xool la sameeyey 1978 kii kahor, ka daadi dhammaan rinjigii hore. Waxa dhici karta in ay ku jirto maaddada loo yaqaan lead. Dib ugu rinjiyee rinji tayo badan, oo aanay ku jirin maaddada loo yaqaan lead.
- Waxa aad ka hubisaa websaytka CPSC (cpsc.gov) wixii ah liiska celin ama isla xisaabtan ku aaddan alaab xumaatay "recall" ee xoolasha.

Kaddaabad

Haddii aad doonayso inaad adeegsato kaddaabad, halkan waxa ah waxoogaa hageyaal ah:

- Haddii aad naasnuujinayso, sug inta aad bilaabayso kaddaabadda illaa naasnuujinta si wanaagsan loo hirgeliyo (kadib 3 illaa 4 toddobaad).
- Kaddaabadaha waxa loo sameeyaa xajmiyo kala duwan. Waxa aad ku bilawdaa mid loogu talagalay xajmiga ilme dhawaan dhashay ama dhallaan.
- Dooro qaab hal mid oo isku samaysan ah. Qaabkaas ay ibtu aanay uga soocmayn halka ay ku taallo.
- Ibta silicone ka ah ayaa ka waarid og ka balaastiga ah. Sidoo kale ma siddo khatarta ah xasaasiyadda balaastiga.
- Si aad uga hortagto saxashada, waxa aad hubisaa in kadaabadu ugu yaraan 1 ½ oo hiish tahay balladhkeedu. Taasi waa sida aanu ilmahaagu ugu nuugi karin dhammaan kadaabadda afkiisa.
- Hubi in halka ibtu ku taallaa ay leedahay daloolo neefsi. Tani waxa ay u sahashaa in hawadu soo gasho maqaarka ilmahaaga sidoo kalena waxa ay ka hortagtaa saxashada.
- Iska ilaali ibaha ay ka buuxaan dareeraha ama jeeshu.
- Waxa aad iibsataa qaabab ibo oo dhawr ah oo adeegso ta uu ilmahaagu doorbido.
- Kahor inta aanad siin kaddaabad ilmahaaga marka ugu horraysa, karkari muddo 5 daqiiqo ah si aad jeermiska uga disho oo aad uga saarto wixii hadhaa kimikaal ah ee ay lahayd.
- Ku maydh kadaabadda marwalba weel maydhaha ama biyo saabuun leh oo diirran.
- Ka hubi kaddaabada marwalba inay leedahay daloollo ama jeexitaano.
- Weligaa ha ku xidhin miiq, xadhig, dun ama jeex maro ah qoorta ilmahaaga si aad ugu qabato kadaabadda.

Miiska dhar beddelka

Haddii aad doonayso inaad adeegsato miiska dhar beddelka, dooro mid ballaadhan oo xooggan. Haddii aad helayso mid la adeegsaday, waxa aad si taxadar leh uga hubisaa masaabiir iyo jeexax looxaan oo soo baxsan. Waxa aad tixgelisaa inaad soo iibiso suuf cusub haddii kii hore dildillaaco.

Waxa aad hubisaa in miisku leeyahay suuman ammaan oo ka hortagaya dhicitaanka.

Xambaarka ilmaha

Xambaarka carruurta iyo baag-caruureedka halka hore waa qaab munaasab ah oo aad ku qaadi karto ilmahaaga inta aad dukaamaysanayso, aad lugaynayso, ama aad ka shaqaynayso guriga. Waxa ay sidoo kale faa'iido u yeelan karaan dejinta ilmahaaga buuqaya.

Waxa jira qaabab dhawr ah oo kala duwan. Waxa faa'iido leh inaad tijaabiso qaab si aad u hubiso inaad raaxo ku dareemayso xidhashadiisa. Akhri oo raac tilmaamaha si aad u xaqiijiso in ilmahaagu uu ammaan yahay oo madaxa ilmahaaguna taageersan yahay.

Cutubka 7 aad: Dhalasha ilmaha

Liiska Hawlaha ay Tahay in La Qabto

- ❑ Ogeysii dhakhtarkaaga, kalkaalisada ama xarunta dhalmada ee isbitaalka maadaama lagu sheegay inaad sidaas sameyso.
- ❑ U sheeg nidaamkaaga taageerada marka aad isdhahdo foosha ayaa kugu bilaabatay.
- ❑ U sheeg xarunta daryeelka ilmaha ee carruurtaada waawayn.
- ❑ Isdeji oo is-mashquuli haddii ay tahay foosh hordhaca ah.
- ❑ Naso haddii aad daalan tahay.
- ❑ Soo qaado buuggaan iyo boorsada foosha iyo boorsada socdaalka una soo qaado isbitaalka.

Sida loo Oggaado inaad Dareemayso Fool

Taariikhda ay ku aadan tahay inaad dhasho

Markaad billoowdo daryeelka uurkaaga, dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegay taariikhda aad dhalayso. Taariikhdaan waa taariikhda la filaayo in cunugaagu dhameysto waqtiga (40 asbuuc). Taariikhda aad dhalayso waxaa lagu saleynayaa:

- xogta ku saabsan markii ugu danbeysay ee aad heshay dhiiga caadada
- natiijooyinka baaritaanka sheybaarka
- da'da cunugaaga sida lagu ogaaday natiijooyinka hore ee ultrasound-ka.

Astaamaha foosha

Fool kasta way kaduwan tahay midda kale fooshuna waxay u bilaaban kartaa qaabab kala duwan.

- Waxay ku bilaaban kartaa dilaaca biyaha makaanka.
- Waxaad dareemi kartaa dhabar xanuun maalinta oo dhan aad dareento hadhowna isku badela xanuunka foosha.
- Fooshaadu waxay ku bilaaban kartaa ciriiri joogto ah ood dareento 45 illaa 60 sikin hadba oo imaanaya 5 tii daqiiqaba mar.
- Xanuunkaaga foosha waxaa u dhaxeyn kara 20 daqiiqo halkii midna waxaad dareemi kartaa 30 sikin.

Shaxda ku qoran bogga xigga waxay sharaxaysaa astaamaha foosha hordhaca ah.

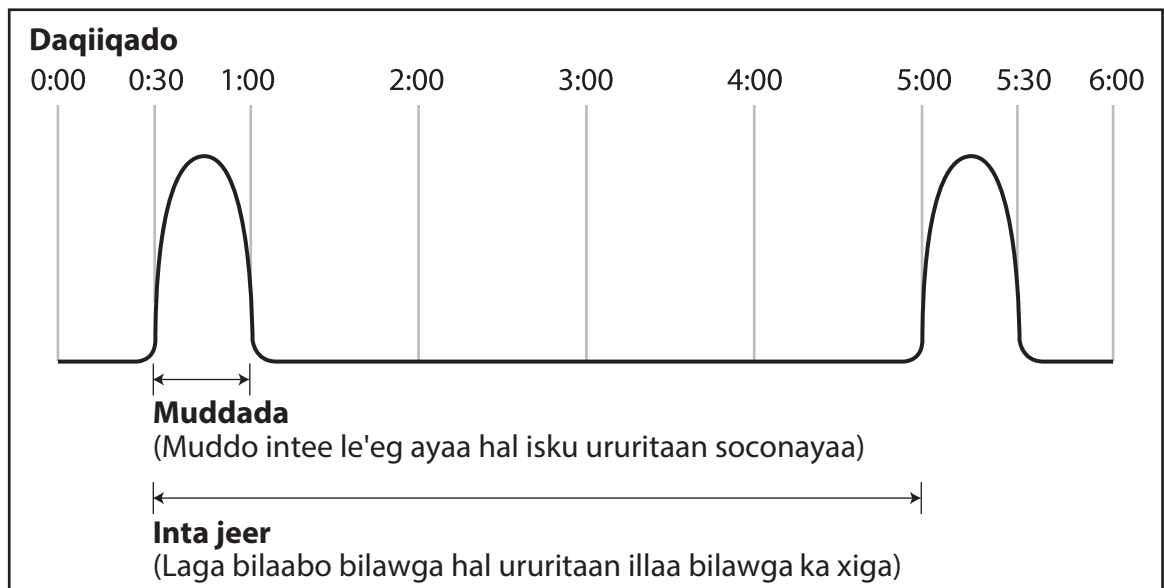
Astaamaha macquulka ah	
Diiranaan la'aan, dhabar xanuun keenaya nasasho la'aan iyo baahida loo qabo badelka boosaska:	Xanuunkaan wuu ka duwan yahay dhabar xanuunka uurka; waxaa sababi kara foosha.
Saxaro jilicsan oo dhowr jeer timaada, mararka qaar "xanuun" aad ka dareento caloosha:	Arrintaan waxay u badan tahay inuu keenaayo hoormoon kordhay oo loo yaqaan prostaglandins, oo jilciya afka makaanka.
Calool xanuun u eeg sida kan dhiiga caadada; xanuunku wuxuu u degi karaa bawdyaha:	Arrintaan waxaa sababi kara qanjirka prostaglandins iyo foosha aan xiligeeda la gaarin.
Tamar la'aan aadan horey isku arki jirin, "nasasho la'aan" saa'id ah:	Arrintaan waxay xaqiijin doontaa tabarta foosha. Iska ilaali bilaabida mashruuc wayn.
Astaamaha Hordhaca ah	
Dheecaan kasoo baxaaya xubinta taranka oo leh midab soosali ah ama dhiig cas; oo loo yaqaan 'dhiiga xubinta taranka':	Arrintaan waxaa loo yaqaan furashada afka makaanka. Dheecaankaan wuu ka duwan yahay dheecaanka buniga u eeg oo soo bixi karta kadib mararka lagugu sameeyo baaritaanka miskaha ama galmada.
Xanuun fool oo aan xoogeysanayn, adkaaneyn, iyo aanan isku soo dhawdhawaaneyn (aan kordhaynin):	Xanuunkaan foosha waa mid jilicsan wuxuuna adkeyyaa afka makaanka. Tani waa inay dhacdo kahor inta afka makaanku furan (furfurmin).
Astaamaha Wanaagsan	
Dheecaan ka imaanaya xubinta taranka oo aan loo xakameyn karin sida kaadida, ama dheecaan kasoo burqamaaya xubinta taranka. Waxaa jiri kara cod meel hoose ah marka dheecaankaan soo baxaayo. Arrintaan waxaa loo yaqaan "dilaaca xuubka makaanka" ama "dilaaca dheecaanka makaanka":	Xuubka makaanka yeelanaaya dolaal yar oo uu dheecaanka kasoo daayo. Xanuunka foosha ayaa bilaaban kara marka arrintaan dhacdo. Wac dhakhtarkaaga xataa haddii xanuunka fooshaada uusan wali bilaaban. Kaliya boqolkiiba 10 kamid ah foolashada ayaa qaabkaan u billoowda.
Fool sii xoogeysanaysa, adkaanaysa, iyo isku soo dhawdhawaanaysa (fool sameyneysa hormar); xanuun aad ka dareento caloosha, dhabarka ama labadaba:	Kani waa astaan muujinaysa in fooshu adkaaneyso uuna makaanku furmaayo. Way adag tahay inaad is-mashquuliso marka fooshaan ku hayso.

Xisaabinta waqtiga Foosha

Xisaabinta waqtiga fooshaada waxay caawinaysaa adiga iyo dhakhtarkaaga si uu u raadraaco waxa socda. Waxaad u baahan doontaa inaad ogaato inta fooshaadu ay socoto (muddada foosha) iyo inta ay isku dhow yihiin (waqtiyada u dhaxeeya).

Muddada waxaa laga xisaabiyaa marka koowaad ee aad dareento foosha illaa ay ka dhamaanayso. Waqtigaan waxaa caadiyan lagu cabiraa sikino.

Soo noqnoqoshada waxaa laga xisaabiyaa billoowga foosha illaa biloowga xigga. Waxaa kamid ah foosha iyo sidoo kale xilliga nasashada illaa foosha xigta ay bilaabanayso. Waqtigaan waxaa lagu xisaabiyaa daqiiqadaha.



© Allina Health System (Nidaamka © Allina Health)

Muhiim ma ahan in la xisaabiyo waqtiga guud ee fooshaada. Waxaad u baahan kartaa inaad xisaabiyo waqtiga marka aad dhahdo waxaa kugu bilaabatay foosha si aad u aragto inay soo noqnoqonayso.

Waxa kale oo laga yaabaa inaad u baahato inaad xisaabiso foosha muddo yar kadib marka uu isbadel ku yimaado dareenka foosha. Arrintaan waxay ku siineysaa fikrad wanaagsan oo ku saabsan waqtiga aad haysato si aad u nasato waqtiyada u dhaxeeya qabashada foosha. Sidoo kale waxay kaa caawineysaa inaad go'aansato inaad aado isbitaalka.

Haysashada diwaan qoran ayaa kaa caawin kara inaad aragto waqtiga hadba fooshu ku qabanayso. Isticmaal xaashida diiwaanka foosha ee kujirta bogga 335 si ay kaaga caawiso inaad billoowdo. Lamaanayaasha iyo dadka kugu wehelinaya foosha ayaa ah caadiyan dadka qabta waqtiga foosha hayana diiwaanka. Hase yeeshee, waxaa muhiim ah inaad hesho taageerada foosha ee aad u baahan tahay halkii aad ka heli lahayd Diiwaanka Foosha oo dhamaystiran.

Marka aad wacdo dhakhtarkaaga ama isbitaalkaaga, waxaa lagaaga baahan doonaa inaad siiso muddada iyo sida joogtada ah ee ay fooshu kuu qabanaysay iyo sidoo kale sida ay kuugu soo noqnoqonaysay.

Halkaan waxaa ku qoran qaar kamid ah erayada aad adeegsan karto si aad u qeexdo qaabka foosha:

- **Foosha rasmiga ah.** Foosha waxaa loo yaqaan fool rasmi ah marka muddada iyo xanuunka ay yihiin kuwo joogto ah in muddo ah. Tusaale ahaan waa foosha qofka haysa muddo dhan 60 sikin oo hadba waqtiga u dhaxeeya xanuunka foosha uu yahay shan daqiiqo sidaasna ay ku socoto hal saac.
- **Foosha aan Rasmiga ahayn.** Fooshu ma ahan rasmi marka xanuunka foosha uusan ahayn joogto. Tusaale ahaan waa foosha 3 taxane ah oo hadba uu qofku dareemaayo muddo u dhaxeysa 30 iyo 45 sikin oo hadana imaanaysa 10, 7 daqiiqo kadib sidoo kale waqtiga u dhaxeeya midkiiba uu yahay 15 daqiiqo.
- **Foosha sii badanaysa.** Foosha la dareemo intii muddo ah oo waqtiga xanuunku isku soo dhawdhawaado ayaa loo yaqaan foosha sii badanaysa. Inta lagu jiro muddada foosha, xanuunka foosha wuxuu noqdaa mid dheer, adag oo isku soo dhawdhawaada.
- **Foosha aan hormarka sameyneyn.** Xanuunka foosha oo aan sii badaneyn, adkaaneyn iskuna soo dhawdhaweyn. Arrintaan *waxay* la micno noqon kartaa xanuunka foosha uusan fureyn afka makaanka. Caadiyan waxay arrintaan la micno tahay in arrimo kale dhaceen, sida inuu cunugu isku rogay geeska kale, jileeca iyo adkaanshaha makaanka.

Marka ay Tahay Inaad Wacdo Dhakhtarkaaga

Xog Muhiim ah

Xog badan ka baro dhiig karka kudhaca dadka uurka leh ee ku qoran boggaga 45 illaa 46.

Tallo

Wac dhakhtarkaaga waqti walba ood is dhahdo waxaa jira dhibaato.

Isla markiiba wac dhakhtarkaagahaddii:

- dhiig kaa imaanaayo xubinta taranka oo ka badan kaliya dhibco dhiig ah
- aad dareemeyso xanuun fool oo xun, joogto ah oo aan baaba'ayn
- aad isku aragto astaamaha dhiig karka oo ay kujiraan madax wareer, isbadel ku yimaaday indhaha, barar saaid ah (sida gacmaha iyo wajiga oo ku barara) ama heerka cadaadiska dhiiga oo gaara (130/80 ama kasii badan).

La hadal dhakhtarkaaga hadii:

- biyahaagu dilaacay (soo qulqulo ama soo dareero)
- xanuunka fooshaada uu ku haynaayo 5 daqiiqo ama wax yaryar isku jirjira uuna sidaas ahaado muddo ugu yaraan dhan 1 saac ama haddii xanuunka fooshaada adkaato, bato uuna isku soo dhawdhawaado
- heerkulka jirkaaga uu dhaafay 100.4 F
- aad isku aragto wax dhibaato ah ood taqaan ama aad isleedahay waxay la xarriirtaa uurkaaga
- aad aragto in dhaqdhaqaaqa cunugaagu yaraaday.

Dhakhtarada waxay ku kaladuwan yihiin sida looso sheego marka aad dareento fool. Dhakhtarkaaga waxaa laga yaabaa inuu doonaayo inaad waco xaafiiska waqti kasta oo kamid ah maalinta ama habbeynka. Ama, waxaa lagaa codsan karaa inaad aado isbitaalka aadna wacdo isbitaalka marka isbitaalka lagu dhigo.

Haddii dhakhtarkaaga uusan wicitaankaaga kasoo jawaabin muddo dhan 30 daqiiqo, wac xarunta rugta caafimaadka mar labaad oo hayso bogga adeega jawaabta dhakhtarkaaga ama bixiye daryeel caafimaad oo ku soo wacay uu dib kuugu soo waco.

Marxaladaha Foosha

Marxaladda ugu horaysa ee foosha

Marxalada ugu horeysa ee foosha waxaa loo qaybiyaa saddex qaybood, fool rasmi ah ama foosha kulul ee ugu danbeysa. Marxalada koowaad ee foosha waa marka makaanku is furo (afkiisa furmo) illaa in dhan 10 sentimitar.

Foosha aan Xiligeeda La gaarin

Foosha aan Xiligeeda La gaari waxay soo jiidaa afka makaanka, oo u sameys maaya sida funaanada dhaxanta. Foosha gaaban ama afka makaanka oo dhuubta. Fooshaan waxaa loo yaqaan dhuubashada makaanka waxaana lagu cabiraa tirada boqoleyda.

Afka makaankaagu wuxuu ka bilaabmayaa 3 illaa 4 sentimitar. Marka boqolkiiba 50 makaanku dhuubto wuxuu looga jaadaa 2 sentimitar dheerar ahaan. Marka boqolkiiba 100 makaanku dhuubto, wuxuu "u dhuuban yahay sida xaashida."

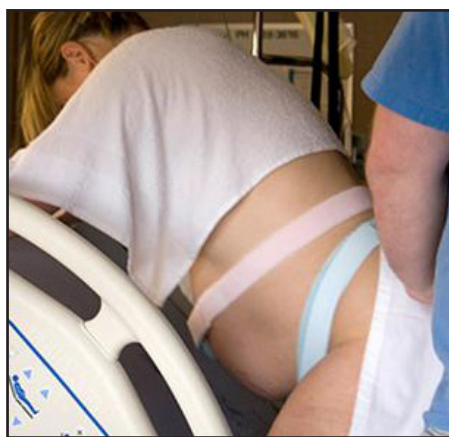
Dhuubnida makaanka wuxuu billoowmaa dhowr bari kahor marka foosha bilaabanayso. Ama, waxay arrintaan dhici kartaa saacado kahor inta foosha bilaaban. Foosha koowaad, waxay qaadan kartaa waqti dheer in afka ilmagaaleenka si buuxda dhuubto. Foosha ayaa ku bilaaban karta si aayar ah sababtoo ah marka koowad makaanka ayaa dhuubta markaas kadibna balaartaa.

Furashada makaanka waxaa lagu cabiraa, 1 ilaa 10 sentimitar. Guud ahaan, foosha hordhaca ah waxay isku badeli doontaa fool firfircoon qiyaastii 6 sentimitir (cm) marka makaanku furan yahay.

Foosha hordhaca ah, waxaad kaliya u baahan doontaa inaad isticmaasho waxyaabo aad isku mashquuliso iyo farsamooyinka isdejinta si ay kaaga caawiyaan inaad dareemin xanuun.

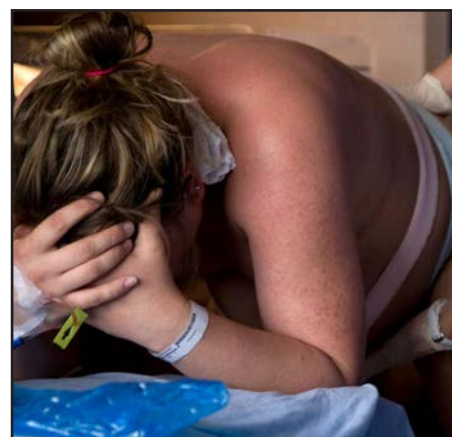
Foosha Firfircoon

Inta ay socoto foosha firfircoon, foosha waxay noqotaa mid joogto ah oo aad u adag, isbadelka makaanka waa mid joogto ah. Hase yeeshee, foosha firfircoon, waxay u baahan tahay xirfado la qabsi oo dheeraad ah. Marka xanuunka foosha uu bato, adkaado, uuna isku dhawdhawaado, sida ugu wanaagsan ee loogu dulqaadan karo waa inaad isdejiso muddada u dhaxeysa foosha. Inta xanuunka foosha aad dareemayso samee farsamo kasta oo kaa caawinaysa inaad xanuunka u dulqaadato.



© Allina Health System
(Nidaamka © Allina Health)

Marxalada koowaad ee foosha kulul.



© Allina Health System
(Nidaamka © Allina Health)

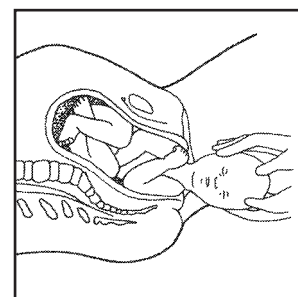
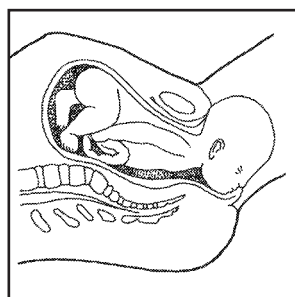
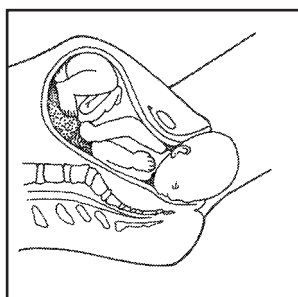
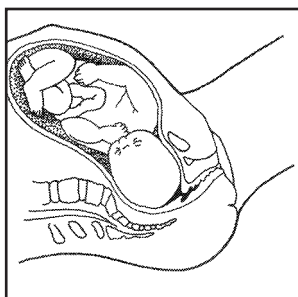
Marxalada koowaad ee foosha ugu danbeysa.

Foosha firfircoon ee ugu danbeysa

2 da furasho ee ugu danbeysa ee makaanka waxaa loo yaqaan foosha ugu danbeysa sababtoo ah foosha ayaa ka gudbaysa marxalada koowaad waxayna u gudbeysaa marxalada labaad ee foosha. Kani waa waqtiga xanuunka foosha uu saaidka yahay. Marxalada koowaad ee foosha waxay dhamaataa marka makaanku si fiican u furmo madaxa cunugaagana uu soo galo afka makaankaaga.

Marxalada labaad ee foosha

Marxalada labaad ee foosha waa kusoo riixida ilmaha xubinta tarankaaga (dhalmada xubinta taranka). Wuu ka xanuun badan yahay masaafada foosha sababtoo ah ilmahaagu waa inuu is gediyo si uu u galo miskahaaga.



© Allina Health System (Nidaamka © Allina Health)

Marxalada saddexaad ee foosha

Marxalada saddexaad ee foosha waa marxalada ugu yar una fudud. Waa dhalmada mandheerta.

Marxaladaha ama Wajiyada Foosha	Maxaa Dhaca inta Lagu Jiro Xiliga Foosha	Sidee loo dareemaa
<p>Marxalada Koowaad</p> <p>Wajiga Koowaad ee foosha</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ makaanka ayaa dhuubta (dheeraada) wuxuuna sameeyaa furasho (furnaanshaha makaanka) ■ waxaad dareemi kartaa dhowr saacadood ama maalmood ■ inta badan dhuubnida, iyo furashada makaanka waxay u dhaxeeyaa 1 illaa 4 illaa 6 sentimidar ■ foosha koowaad waxay sii jiri karaa 14 illaa 20 saacadood ama in kasi badan ■ xanuunka foosha wuxuu qofka hayn karaa 30 illaa 45 sikiinwuxuuna imaadaa 5 illaa 30 kii daqiiqaba mar 	<p>Marxalad kasta oo foosha ah way ka duwan tahay kuwa kale. Xanuunka foosha wuxuu u dhaxeeyaa mid khafiif ah illaa mid adag. Waxaad dareemi kartaa deganaansho la'aan markaad dareemayso xanuunka foosha. Waxaad dareemi kartaa isku dhexyaac, lalabo, ama farxad. <i>Iskuday inaad isdejisoo aadna la qabsato dhawaaqa jirkaagu sameynaayo.</i></p>
<p>Marxaladda firfircoon</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ makaanku wuxuu furmaa in dhan 4 illaa 6 sentimidar illaa iyo 8 sentimidar ■ caadiyan marxaladaan waxay jirtaa 3 illaa 5 saacadood ■ xanuunka foosha wuxuu qofka hayn karaa 45 illaa 60 sikiinwuxuuna bilowdaa 3 illaa 5 tii daqiiqaba mar 	<p>Xanuunka foosha wuu kulul yahay. Dareenkaagu wuxuu diirada saarayaa gudaha. Waxaa ku qalali kara afka, waxaadna dareeni kartaa qaboow, qarqaryo, ama dhidid. <i>Diirada saar inaad is-dejisoo marka xanuunka foosha ku hayo si aad u ilaaliso tabartaada. Waa muhiim inaad sameyso dhaqdhaqaaq aadna boosaska badesho inta aad foosha dareemayso si aad cunugaaga oga caawiso inuu hoos usoo dhaadhaco aadna isku diyaariyo dhalmada.</i></p>
<p>Marxaladda Foosha ee ugu danbeysa</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ makaanku wuxuu furan yahay 8 illaa 10 sentimidar ■ waxay fooshaan jiri kartaa 30 daqiiqo illaa 2 saacadood ■ xanuunka foosha wuxuu qofka hayaa 60 illaa 90 sikiin; wuxuu qofku helaayaa 30 illaa 3 daqiiqo oo nasasho ah mararka xanuunku foosha ka fuqo 	<p>Xanuunka foosha waa mid adag iskuna dhawdhaw. Waxaad dareemi kartaa hiraanhir, lalabo, matag, gariir iyo cadaadis kaa saaran miskaha. Waxaad dareemi kartaa niyad jab. <i>Halkii marba u dulqaado xanuunka foosha.</i></p>

Marxadaha ama Wajiyada Foosha	Maxaa Dhaca inta Lagu Jiro Xiliga Foosha	Sidee loo dareemaa
Marxalada labaad (soo riixida ilmaha)	<ul style="list-style-type: none"> ■ makaanku wuxuu banaanka usoo riixaa ilmaha ■ marxaladaan waxay caadiyan qofka haysaa 20 daqiiqo illaa 2 saacadood ama in kasii badan ■ xanuunka foosha wuxuu qofka hayn karaa 45 illaa 60 sikiinwuxuuna bilowdaa 3 illaa 5 tii daqiiqaba mar ■ Kooxda daryeelka caafimaadkaaga waxay kugula talin karaan inaad sugto soo riixida ilmaha illaa ilmuhu hoos usoo degaayo, uuna isku diyaarinaayo dhalmada, ama illaa intaad ka dareemayso inaad u baahan tahay soo riixida ilmaha. 	<p>Waxaad dareemi kartaa "muddo nasasho ah" kahor inta aadan dareemin rabitaanka soo riixida ilmaha. Waxaa laga yaabaa inaad hesho awood badan. Soo riixida ilmaha waxay lamid noqon kartaa cadaadiska, sida inay wax kuso riixiyaan, gubasho, ama xanuun. Soo riixida ilmaha waxay qaadan kartaa muddo dheer ama muddo gaaban. Tani waxay ku xiran tahay qaabka cunugaagu u yaalo, saameyn daawada, awooda ku aadan sidaad usoo riixeyso ilmaha. <i>Diirada saar inaad murqaha caloosha hoos, banaanka iyo gees aad u riixdo. Kooxdaada daryeelka caafimaadka ayaa kusoo jeedin doonaa qaabka aad u joogeyso iyo farsamooyin kaa caawinaaya inaad ku dadaasho riixida ilmaha.</i></p>
Marxalada saddexaad (dhalmada kadib)	<ul style="list-style-type: none"> ■ mandheerta ayaa kasoo fuqda darbiga makaanka waxayna usoo baxdaa banaanka ■ caadiyan waxay qaadataa 3 illaa 30 daqiiqo kadib marka cunugaagu dhasho 	<p>Xanuunka foosha aad uma adka xataa mararka qaar waxaad dareemi kartaa xanuun fudud marka mandheertu soo baxayso. <i>Si degan usoo riix marka dhakhtarkaaga caafimaadka sidaas kaa codsado.</i></p>

Maxaa Dhaca Inta Lagu jiro Marxalada Koowaad ee Foosha

Tallo

Eeg boggaga 136 illaa 138 si aad u hesho xog dheeraad ah oo ku saabsan helida caawimaada aad u baahan tahay.

Tallooyin ku saabsan sida loogu dulqaato foosha

Iskuday inaad gacan ka geysato foosha. Inta badan fooshu waxay qaadataa saacado. Foosha koowaad waxay badanaa ku bilaabataa si aayar ah. Caadiyan waxay qaadataa dhowr saacadood in makaanku furmo (dhuubto) iyo uuna furmo (furfurto) in illaa 3 sentimatar ah. Mararka qaar xanuunka foosha ayaa billoowdo kadibna dhamaado muddo dhowr maalmood ah. Samee dadaal joogto ah oo foosha la xariira.

Qaado waqti aad kula qabsato. Haddii fooshaadu ay si lama filaan ah u bilaabato ama si lama filaan ah u xoogeysato, waxa laga yaabaa inaad dareento caqabad iyo inaad is-xakameyn wayso. Waxaad u baahan doontaa inaad sameyso cod degan si aad u xakameyso isbadelkaan. Tixgeli wax ka badelka qaabka aad u neefsanayso ama qaabka aad u fadhido/u taagan tahay. Waxay qaadan kartaa dhowr fool kadib inaad dareento inaad si fiican ula qabsaneyso xanuunka foosha.

La wadaag fooshaada saaxiib. La joogista lamaane, xubin katirsan qoyska, saaxiib ama qof kugu wehlineaya foosha waa muhiim. Waxay ku siin karaa taageero jaceyl ku dheehan yahay waxayna si dhab ah kaaga caawin karaan inaad diirada saarto neefsashada iyo isdejinta.

Sidoo kale, qofka kugu wehlineaya foosha wuxuu kaa caawinayaa inaad sameyso farsamooyinka deganaanta, waxaad dooneyso la wadaagayaa shaqaalaha isbitaalka, sidoo kalena wuxuu dib kuugu soo celinayaa xogta ay soo siiyaan.

U samee sidaad rabto. Inkastoo adiga iyo qofka kugu wehlineaya foosha aad barataan farsamooyin gaar ah, waxaad isticmaali kartaa farsamooyin kale marka aad dareemeyso foosha. Ama, sidoo kale waxaad la imaan kartaa farsamooyin cusub si aad ugu dulqaadato xanuunka. Samee wax kasta oo adiga kugu habboon kaana caawiya inaad u dulqaadato xanuunka foosha kadibna nasoo muddada u dhaxesa xanuunka.

Joog guriga inta ugu badan ee macquulka ah. Raac tilmaamaha dhakhtarkaaga. Caadiyan, ha aadin isbitaalka marka koowaad ee aad foosha dareento sababo la xariira inaad dareemayso fool hordhac ah. Haddii dheecaanka makaankaagu uusan dilaacin, joog guriga inta ugu badan ee macquulka ah ee aad awoodo. Waa wax fudud in guriga lagu nasto.

Haddii uusan isbadelin makaanka afkiisa ama aadan qabin foosha caadiga ah - xitaa haddii makaankaagu furmo 3 sentimitir — kooxdaada daryeelka caafimaadka waxaa laga yaabaa inay kugula taliyaan inaad gurigaaga aado.

Qaado nasasho. Haddii aad daalan tahay, ama waqtigaan yahay waqtigaaga caadiga ah ee hurdada, iskuday inaad seexato. Qaado qubeys diiran si aad u dareento deganaan. Seexo mararka xanuunka foosha kaa baaba'o. Arrintaan waxay keenaysaa inaad hesho tamar. Haddii aad nasato, badel waxa aad sameyneyso kadibna naso.

Is-mashquuli si aad u dareento deganaan. Socsoco inta aad daremeyso xanuunka foosha ee aan badneyn. Daawo film. Akhri. La sheekeyso xubin katirsan qoyska ama saaxiibo. Dheel ciyaar. Ku qabeyso biyo diiran ama biyo isku soo daadi. Ka fikir meel degan oo aad u wanaagsan. Ka fikir cunugaaga. Dareemida deganaanshaha wuxuu jirkaaga ku keenayaa ogsijiin waxayna u ogolaanaysaa ilmo galeenkaagu inuu qabto shaqada khafiifinta iyo furitaanka makaanka afkiisa.

Is-hagaaji. Cab biyo, cabitaanada khudaarta ama shaax. Cab ugu yaraan 6 wiiyood halkii saacba. Cun cunto fudud. Cun cuntooyinka ay fududahay in calooshu dheefshiido, sida Jelaato®, rooti iyo maraq.

Aad musqusha. Aad musqusha dhowr saacadoodba mar. Ha sugin illaa aad ka daremeyso kaadi. Kaadi haysta buuxda waxay sii kordhin kartaa xanuunka. Sidoo kale waxay hoos u dhigi kartaa dhaqdhaqaaqa cunugaaga ee xubinta taranka (dhalmada xubinta taranka).

Dhageyso kadibna samee codad kuu gaar ah. Haddii muusikadu kaa caawiyo inaad dareento deganaan ama aad ismashquuliso, daar codadka aad ku raaxaysaneyso. Hubi inaad cajalad muusig iyo muusikada aad jeceshahay usoo qaadato isbitaalka. Hees, riim, dheel, hadal, ama samee cod giriir ah. Samee waxa aad isleedahay way saxan yihiin.

Samee jimicsiyada jirkaaga adoo adeegsanaaya maskaxda. Waa muhiim inaad dejiso maskaxdaada iyo jirkaaga inta fooshu socoto. Arrintaan waxay hoos u dhigaysaa dhiig karka waxayna ogsijiin badan gaar siineysaa makaankaaga iyo cunugaaga. Isticmaal habka neefsashada iyo farsamooyinka isku dejinta ee aad baratay.

Iskuday inaad isku dejiso waxyaabaha carafta leh. Kor u qaad isdejintaada adoo adeegsanaaya dareenka carafta. Dareenka carafta ee fudud, sida ubaxa, ayaa wax waxyaabaha carafta leh ee ugu wanaagsan. Dareemida foosha waxay kaa dhigi kartaa inaad u nuglaato urka saaidka ah. Marka aad guriga joogto, daaro shamac ama shido foom. Marka aad aadayso isbitaal, qaado barkin leh carafta aad jeceshahay.

Marka aad joogto isbitaal, waxaad go'aansan kartaa inaad isticmaasho qalabka la ursado ee leh saliida carafta ah: ubax, geedka sweet marjoram, liin macaanta ama sanjabiisha. Waydii dhakhtarkaaga kahor inta aadan isticmaalin carafta wada qabsan doonta qolka.

Samee taabashada laga helo deganaanta si aad u dareento deganaan. Ka codso qofka kugu wehlineeya foosha inaad ku duugo ama cagta kuu riix-riixo. Ku riix-riix gacanta calooshaada iyo bawdaada (adoo u riixaya si fudud, oo adeegsanaaya faraha). Ka codso qofka kugu wehlineeya foosha inuu kaa caawiyo waxyaabaha aad jeceshahay sida gacan gelinta timahaaga ama duugida qaybta hore ee wajiga, ama riix-riixida qoortaada iyo garbahaaga.

Isticmaal wax qaboow si aad u yareyso xanuunka iyo kuleyl si aad u kordhiso deganaanshaha iyo dareenka aad dareemayso. Iskuday inaad isticmaasho baraf, bac uu kujiro baraf adag, boorso ay kujirto khudaar la qalajiyay, sida digirta cagaaran. Si aad u dareento diiranaan, isticmaal dhalo ay kujiraan biyo kulul, balaastarka kulul, suufka kulul, ama suufka sharabaadyada oo uu bariis ka buuxo oo lagu diiriyay mikroweefka. Isbitaal, waxaad ka codsan kartaa buste diiran. Xaqiiji in waxyaabaha qabow ama kulul aad ku duubto shukumaanka si aad oga hortagto inaad dhib isku geysato.

Isticmaal tilmaamaha xaqiijinta wanaagsan ee foosha. Waxaad ka heli kartaa deganaansho iyo caawimaad haddii aad dhahdo waxyaabo wanaagsan, aadna isku dhiirigeliso waxyaabaha. Kor u dheh ama hoos u dheh. Sidoo kale waxaad ka codsan kartaa qofka kugu wehlineeya foosha ama umul dhaqameedka inay kuu dhahdo. Adeegso oraahyada iyo jumladaha micnaha kuu sameynaaya. Halkaan ayaad ka helaysaa qaar kamid ah fikradaha:

- "Jirkaygu wuxuu yaqaan waxa ay tahay inuu sameeyo."
- "Waxaan jirkayga ka caawinayaa inuu sameeyo shaqadiisa."
- "Waxaan dareemayaa deganaansho iyo yool saarista."
- "Waxaan u neefsan karaa si hoose oo degan."

- "Waxaan dareemayaa deganaan iyo kalsooni."
- "Waxaan qayb ka qaadanayaa dhaqdhaqaaqa jirkayga."
- "Waxaan haystaa dhamaan tamarta aan u baahanay si aan u dhalo cunugayga."
- "Makaankeygu wuu adag yahay wuxuuna usoo bixin karaa cunugayga banaanka."
- "Cunugayga wuxuu kusoo siqayaa qaybta hoose ee miskaha mar walka oo aan dareemo xanuunka foosha."
- "Madaxa cunugayga wuxuu le'eg yahay miskahayga."
- "Lamaanahayga iyo anigu waxaan cunugeena kusoo dhaweynaynaa jecel."

Marka aad joogto isbitaalka

Xiro dhar jilicsan. Waxaad xiran kartaa dharka isbitaalka. Hase yeeshee, waxaa laga yaabaa in xirashada dharkaaga kaa caawiyaaan inaad dareento deganaan iyo kalsooni badan. Marka foosha sii cuslaato, waxaad u shaqeyn doontaa si adag. Xiro wax fudud oo jilicsan. Haddii aad dareento qaboow, xiro funaanada dhaxanta ama buste.

Iska dhig sida inaad gurigaaga joogto. Ka dhig qolka foosha sida qolkaaga guriga. Diyaari kuraasta si aad ugu dhawaato lamaanahaaga. Fur ama xir daahyada. Kordhi ama naqus u jeedi layrka. Daar muusikaga aad jeceshahay. Daar ama dami talefeshinka, fur boorsadaada foosha. Marka aad go'aansato inaad fuusho sariirta, kor u qaad ama hoos u dhig sariirta si ay adiga kuugu habboonaato. Hagaajiso barkinta oo codso kuwo kale haddii aad u baahan tahay.

Soo bandhig qorshahaaga dhalmada. Haddii aad haysato qorshe dhalmo, la wadaag kalkaalisadaada. Kala hadal farsamooyinkaaga aad isku dejinayso iyo tillaabooyinka deganaanta aad jeclaan lahayd inaad tijaabiso. Sharax sida ay kuu caawin karaan. Ka codso inay koobiga qorshahaaga dhalmada ku dhejiyaan jaantuskaaga haddii aanu mid horeba halkaas ku dheganeyn.

Dalbo waxa aad u baahan tahay aadna rabto. Kalkaalisoooyinka iyo shaqaalaha waxay doonayaan inay ku caawiyaan. Ka codso inay kusoo jeediyaan tallooyin "marka xaaladu kugu adag tahay." Waxay kusoo jeedin karaa qaab aad u jiifsato iyo tallaabooyinka laga helo degaanshaha. Marka aad dooneyso inaad kali isku noqotaan lamaanahaaga, u sheeg shaqaalaha iyo dadka kusoo booqday.




Tallo

Xarumaha dhalmada waxaa yaala kubad wayn oo dhalmo ood isticmaali karto. Waad isku tiirin kartaa, waadna ku fariinsan kartaa, horay iyo gadaal ayaad isku ruxi kartaa. Ku fariisashada kubada waxay dhiirigelaysaa deganaanshaha miskaha. Arrintaan waxay ka caawin kartaa cunugaaga inuu sameeyo dhaqdhaqaaq ama inuu kaa baaba'o dhabar xanuunka.

Waa muhiim inaad dareento in aad walaaca ku haysta aad la wadaagi karto kalkaalisadaada. Codsii inaad aragto kalkaalisada meesha ugu wayn haddii aad dhib ku qabto la shaqeynta kalkaalisadaada.

La socoshada. Waxaa lagaa codsan karaa inaad sariirta ku seexato intii muddo ah si loola socdo garaaca wadnaha cunugaaga iyo fooshaada. Haddii aan lagugu sameyn qiimeyn ama qiimeynta la socoshada lagugu sameeyay, waxaad ku fariisan kartaa kursi la isku ruxi karo, waadna socon kartaa, ama waxaad iskudayi kartaa inaad qabato hawl kale. Si aad xog dheeraad ah u hesho, booqo boggaga 183 illaa 184 aad.

Soco. Socoshada iyo badelida qaabka aad u taagan tahay waxay kaa caawin kartaa in fooshu kuu fududaato. Sidoo kale waxay gacan ka geysan kartaa in cunugaagu qaab fiican isku gediyo si uu u dhasho. Socoshadu waxay jirkaaga ka caawinaysaa inuu dareemo degaanan intii macquul ah. Dareemida dareen kacsan iyo u seexashada hal qaab muddo dheer waxay hoos u dhigi karaan fooshaada waxayna ka dhigi karaan mid xanuun badan. Waqti kamid ah waqtiga fooshaada ku qaado kursiga la isku ruxo ama kubada dhalmada. Ka akhri qaababka foosha iyo dhalmada boggaga 167 illaa 170 si aad u hesho tallooyin.

Qaabab Foosha iyo Dhalmada	
<p>Istaagidda</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Istaagida waxay ka faa'ideysanaysaa cufka dhulka inta lagu jiro iyo inta u dhaxeysa foosha. ■ Waxay xanuunka foosha ka dhigtaa mid fudud oo hormar wanaagsan sameynaaya. ■ Waxay cunugaaga ka caawisaa inuu isku diyaariyo dhalmada uuna soo galo geesaha miskahaaga. ■ Istaagidu waxay kordhin kartaa rabitaankaaga soo riixida ilmaha marka lagu jiro marxalada labaad ee foosha.
<p>Socoshada</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Socoshadu waxay leedahay faa'idooyin lamid ah kuwa istaaga. ■ Dhaqdhaqaaqu wuxuu sababayaa inuu isbadel ku yimaado kalagoosyada miskaha, wuxuu cunugaaga ka caawinayaa inuu soo galoo afka makaanka.
<p>Istaagida iyo ku foorarsashada lamaanaha, sariirta, kubada dhalmada</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Qaabkaan wuxuu leeyahay faa'ido lamid ah kuwa istaaga laga helo. ■ Waa qaab u wanaagsan dhabarka. ■ Waxaa dareemi kartaa nasasho ka wanaagsan tan istaaga.
<p>Qoob ka ciyaarka aayarka ah</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Istaag adoo gacmahaaga ku qabanaaya aagaga qoorta lamaanahaaga ama adoo saaraya geeskaaga, xabadkaaga ama garbahaaga, ayadoo gacmihiisa uu ku riix-riixaayo dhabarkaaga dambe. ■ La qabso muusikada lana neefso dhawaaqa haddii aad caawimaad ka helayso. ■ Waxaa laga helaa isla faa'idada laga helo socoshada. ■ Cadaadiska dhabarka wuxuu gacan ka geystaa xakameynta xanuunka dhabarka. ■ Dhawaaqa iyo muusikada ayaa kaa caawinaaya inaad dareento deganaansho aadna hesho raaxo.

Qaabab Foosha iyo Dhalmada

Sambabada



- Istaag adoo toos iskugu aadinaaya kursi.
- Saar hal lug kursiga adoo jilibkaaga iyo cagtaada saaraya geeska.
- Soo laabida jilibka aad kor u qaaday iyo bawdada, isku liici gees-geesta, adigoo qaab kasta oo gees-gees ah ku qaadanaaya muddo dhan 5 sakin.
- Lamaanahaagu ha qabto kursiga hana kaa caawiyo inaad dhiilitirnaato.
- Waxaad dareemi doontaa in bawdadaada gudaha kala jiidan tahay.
- Qaabkaan wuxuu balaariyaa hal qayb oo miskaha ah (qaybta aad isku qaloocisay).
- Qaabkaan wuxuu dhiirigeliyaa inuu cunugu wareegto.
- Sidoo kale qaabkaan ayaa la sameyn karaa ayadoo jilbaha dhulka la dhiganaayo.

Ufariisashada si-quman



- Qaabkaan wuxuu u fiican yahay nasashada.
- Wuxuu leeyahay cuf faa'ido oo badan marka loo eego seexashada.

Ku fariisashada musqusha ama kursiga musqul ahaanta loo isticmaalo








- Qaabkaan waxaa laga helaa isla faa'idada laga helo fadhiga.
- Wuxuu gacan ka geysan karaa deganaanta gumaarka si qaab taxadar leh ilmuhu hoos ugu soo dego.

Fadhiga soo foorarshada

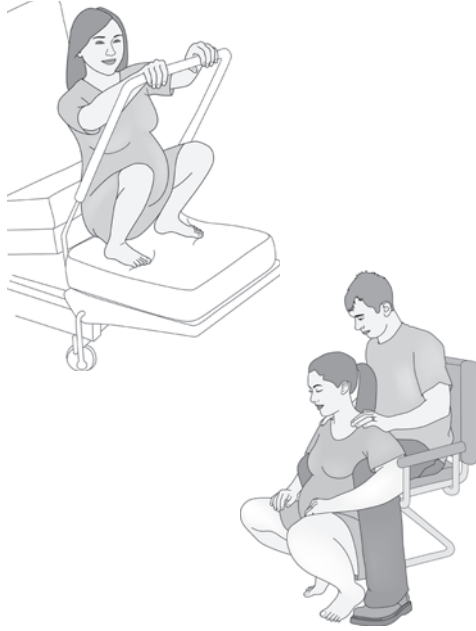


- Ka dhiga madaxa sariirta 45-digrii adigoo isticmaalaya barkin ku caawisa.
- Waxaa laga helaa faa'idooyin lamid ah kuwa fadhiga.
- Waa qaab fudud haddii aad sariir ku jiipto.

Qaabab Foosha iyo Dhalmada	
Kursiga la isku ruxo	<ul style="list-style-type: none"> ■ Qaabkaan waxaa laga helaa isla faa'idada laga helo fadhiga. ■ Dhawaaqa ruxashada kursiga ayaad deganaasho ka heli kartaa.
Fadhiga, soo foorarsashada adoo wax qabsanaaya 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Qaabkaan waxaa laga helaa isla faa'idada laga helo fadhiga. ■ Waa qaab u wanaagsan dhabar xanuunka.
Jilbo dhigashada sagxada 	<p>Qaabkaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ wuxuu gacan ka geystaa xakameynta dhabar xanuunka ■ wuxuu gacan ka geystaa wareegsashada ilmaha si uu isku diyaariyo foosha ■ wuxuu fududeeyaa ruxashada miskaha iyo dhaqdhaqaaqa jirka ■ wuxuu meesha ka saaraa cadaadiska baabasiirta ■ waxaa mararka qaarkood doorbida dadka uurka leh ee dareemaya foosha dhabarka marka ay ilmaha soo riixayaan.
Jilbo dhigashada, soo foorarsashada adoo qabsanaaya kursi, madaxa kor u taagaya adoo sariirta saaran, ama isticmaalida kubada dhalmada 	<p>Qaabkaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ wuxuu leeyahay faa'ido lamid ah dhammaan afarta qaab oo kale ■ wuxuu xanuun ku keenaa anqowga iyo gacmaha. 
Dhinac u seexashada 	<p>Qaabkaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ wuxuu u wanaagsan yahay nasashada ■ wuxuu u wanaagsan yahay xaalado badan oo caafimaad ■ wuxuu hoos u dhigaa cadaadiska dhiiga ee kordhay ■ wuxuu u wanaagsan yahay hoos u dhigida xaalada marxalada labaad ■ wuxuu meesha ka saaraa cadaadiska baabasiirta ■ wuxuu fududeeyaa deganaanshaha xiliyada xanuunka foosha u dhaxeeya.

Qaabab Foosha iyo Dhalmada

Hoos isku dhigida iyo meel isku tiirinta



Qaabkaan:

- wuxuu xakameyn karaa dhabar xanuunka
- wuxuu ka faa'ideystaa cufka
- wuxuu u baahan yahay in la sameeyo dadaal yar
- wuxuu balaariyaa banaanka miskaha
- wuxuu ilmaha ka caawin karaa inuu isrogo uuna hoos usoo daadago
- wuxuu ku siinayaa caawimaad haddii aadan dareemayn rabitaan ah inaad ilmaha soo riixdo
- wuxuu ku siinayaa xoriyad aad iska qaado culeyska si aad u hesho deganaan
- waxaa laga helaa faa'ido marka ilmaha lasoo riixaayo, maadaama jirrida sare ay cadaadineyso korka ilmo galeenka.

Hoos isku dhigida waxa sidoo kale lagu sameyn karaa kursi, ayadoo adeegsanaaya lugaha lamaanahaaga.

Qaab lamaanahaagu fariisanaayo kursi adna aad dhabarka la gelayso luguhiisa

- Lamaanahaagu waxa uu ku fariisanayaa sariir sare ama miiska asagoo cagaha ku qabanaaya kursi fidinaayana cagaha iyo bawdyaha.
- Waxaad gadaal-gadaal isku tiirinaysaa dhexda lugaha lamaanahaaga, adoo gacmahaaga ku qabanaaya korka bawdyaha lamaanahaaga.
- Lamaanahaaga wuxuu dhinacyadaada ku qabanayaa bawdyahiisa.
- Hoos aad isku dhigeysaa, si aad lamaanahaaga ugu oggolaato inuu si buuxda u qaado miisaankaaga.
- Inta u dhaxeysa waqtiyada xanuunka foosha, fariiso.
- Arrintaan waxay leedahay faa'iidooyin lamid ah kuwa laga helo foorarsashada laakiin waxay u baahan tahay in lamaanahaagu sameeyo awood jireed oo yar.

La tacaalida dhabar xanuunka

In dhan hal kamid ah afartii foolba, xanuunka foosha wuxuu qabtaa dhabarka. Waxa kale oo laga yaabaa inaad dhabar xanuun dareento xiliyada u dhaxeeya xanuunka foosha. Arrintaan ayaa imaato sababtoo ah dhabarka madaxa cunugaaga ayaa ku aadan laf dhabartaada. Arrintaan waxay sababaysaa cadaadis iyo xanuun.

Sidaas oowgeed, fooshu waxay u badan tahay inay qaadato muddo dheer inkastoo aad dareemayso xanuun fool oo saaid ah. Arrintaan waxaa caadiyan sababa cunuga waa inuu is gediyo uuna usoo jeesto dhabarkaaga si uu u le ekaado miskahaaga.

Tallo

Haddii aad saaran tahay sariir, waydii dhakhtarka ama kalkaalisada qaabka aad isticmaali karto si cunugaagu isku rogo.

Qaabka aad u seexaneyso/u istaageyso iyo dhaqdhaqaaqa

Haddii aad dareemeyso dhabar xanuun, iskuday qaabab ku toosinaaya ama horhorey usoo foorarso. Arrintaan waxay kaa caawinaysaa in cunugaagu kasoo dego laf dhabarta uuna isa soo wareejiyo. Socoshada, fuulitaanka jaranjarada, jimicsiga, aayar ula jeesida lamaanahaaga, jimicsiga miskaha ayadoo gacmaha iyo jilbaha dhulka la dhiganaayo, ku dul foolashada kubada foosha ayaa ah dhamaan qaabab la iskudayo. Eeg shaxda boggaga 167 illaa 170 aad si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

Tallo

Xarumo dhalmo oo badan oo katirsan Allina Health ayaa laga helaa biiyaha lagu dhexdhalo, oo loo yaqaan dhalmo barkadeed, ama dhalmada biyaha. Biyuhu waxay kaa caawinayaan xakameynta xanuunka.

Tallaabooyinka keena deganaanta

Kahortaga cadaadiska wuxuu yareyn karaa dhabar xanuunka xiliga foosha. Ka codso lamaanahaaga inuu kuu riix-riixo dhabarkaaga asagoo adeegsanaaya calaacashada gacanta, biin duuban, qalabka wax lagu riinjiyeeyo, kubada teeniska ama weel ay kujiraan cabitaan baraf ah. Sidoo kale waad fariisan kartaa waxaadna dhabarkaaga ku riixi kartaa feedhaada isku dheggan.

Baakadaha diiran iyo kuwa qaboowga ah ayaa sidoo kale ku caawin kara. Qaar kamid ah dhakhaatiirta waxay bixiyaan faleenbada (cirbad) dheecaanka oo kaa caawin kara xakameynta xanuunka.

Farsamooyinka riixida iyo dhalmada

Sug oo ilmaha hasoo riixin illaa aad dareemayso inuu u baahan yahay in lasoo riixo ama illaa dhakhtarkaaga uu kaa codsanaayo inaad soo riixdo. Mararka qaar jirkaaga ayaa nasan doona kadib marka afka makaanka uu si buuxda u furmo. Waqtigaan jir nasashada wuxuu sii jiri karaa dhowr daqiiqo illaa saacad ama muddo kasii badan. Dhakhtarkaaga ayaa kaa caawin doona in la sugi karo oo aysan jirin xaalad caafimaad daro.

Haddii aad dooneyso inaad billoowdo soo riixida ilmaha kahor inta uusan soo dhawaan, iskuday inaad foorarsato, jilba ku istaagto ama ku fariisato musqusha. Marka aad gasho marxalada labaad ee foosha, baahida aad u qabto inaad ilmaha soo riixdo ayaa sii badanaysa.

Dad badan oo uur leh ayaa dareemaya inay u baahan yahay riixida si ay hoos ugu dhigaan ama ay saxaro oga imaato. Marka aad ilmaha soo riixayso, awoodaada saar gumaarka, aagaga u dhaw xubinta taranka. Haddii aad u baahan tahay caawimaad la xariira awooda saarista riixista ilmaha, dalbo.

Qaar kamid ah dadka uurka leh ma helaan awood ay ku riixaan ilmaha. Daawooyinka xanuunka ayaa mararka qaar hoos u dhigi kara rabitaanka. Kalkaalisadaada ama dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegi kara marka aad bilaabayso ilmo soo riixista wayna ku caawin karaan.

Sida ilmaha loosoo riixo

- Marka fooshu gaarta xiliga ay tahay in ilmaha lasoo riixo, qaado neef aad isku dejinayso.
- Marka aad hesho rabitaan aad ilmaha kasoo riixdo, qaado neef buuxda kadibna sii daa. Kadibna qaado neef oo ilmaha cadaadis saar si aad u riixdo. Waa CAADI haddii aad qayliso marka aad ilmaha soo riixeyso.
- Sii wad qaadashada neefsasho cusub 5 illaa 6 dii sikinba illaa aad ka daremeyso inaad riixida aadan u baahnayn ama lagu sheeego inaad joojiso.
Ha isku celin neefta muddo ka badan dhowr sikin halkii waqtiba.
- Marka dareenka riixida uu dhamaado, qaado neef deganaansho oo buuxda kadibna naso illaa xanuun fool oo kale ka imaanaayo.

Qaababka la iskudayo



Dhammaan sawirada © Allina Health System

Dhakhtarkaaga wuxuu kusoo jeedin doonaa qaabab iyo sidaad u toosineyso sariirtaada si aad qaab habboon ugu sameyso soo riixida ilmaha.

Tallooyin ku saabsan soo riixida ilmaha

Deji gumaarkaaga iyo murqaha miskaha. Arrintaan waxay fududeynaysaa soo riixida ilmaha. Waxay yareyneysaa in lagu jeedo ama lagugu sameeyo qaliinka xubinta taranka lagu wayneynaayo. Jeexida xubinta taranka waa qaliin (lagu balaarinaayo) xubinta taranka kahor inta cunugaagu dhalan. Maryo diiraan oo la saaro gumaarka hoose ayaa kor u qaadi kara deganaanshaha aad daremeyso. Deji ciridkaaga iyo afkaaga — arrintaan waxay kaa caawinaysaa inaad dejiso murqaha miskahaaga.

Hoos usoo riix ilmaha. Cadaadis saaid ha isa saarin. Cadaadisku wuxuu wajigaaga ka dhigayaa casaan, indhahaaga gaduud, murqaha qoortaadana kuwo qalafsan. Waxaa jira astaamo muujiya in qaar kamid ah awoodaada riixida ay kor aadayaan halkii ay ka aadi lahaayeen hoos. Cadaadiska sidoo kale waxaa laga dhaxlaa daal. Taas badelkeeda, diirada saar inaad murqaha caloosha hoos, banaanka iyo gees aad u riixdo. Arrintaan waa waxa aad sameyso marka aad dooneyso inaad kaadido.

Xoogaa qayli. Xoog u riix, jirka ka shaqeysii. Kuma qasbanid inaad arrintaan aamusnaan ku sameyso. Samee gunaanac, cod meel hoose ah, dheh waxaan-iskudayayaa-tabartayda-oo dhan-si ilmahaan u dhasho. Qeylada saaidka ah iyo oohinta kaama caawinayaan inaad ilmaha soo riixdo. Waxay muujiyaan in tamartaada kor u kacayso, ayna soo gaareyso wajigaaga. Intaas badelkeeda, samee cod meel hoose ah, oo yar oo kaa caawinaaya inaad "awooda" saarto hoos u riixida ilmaha.

Adeegso qofka kugu wehlinaaya foosha. Dhiirigelin ka qaado erayada qofka kugu wehlinaaya foosha ee ku caawinaaya. U sheeg erayada iyo ficilada aad ka hesho dhiirigelinta. Sidoo kale, qofkaan wuxuu kusiin karaa caawimaad jireed. Sawirada qaababka foosha iyo dhalmada ee kujira boggaga 167 ilaa 170 waxay muujinayaan in lamaanahaagu ku caawin karo.

Taabo madaxa cunugaaga. Marka madaxa cunugaagu bilaabo inuu kasoo muuqdo afka xubinta taranka, hoos ayaa eegi kartaa waxaadna taaban kartaa madaxa cunugaaga. Arrintaan waxay kaa caawin kartaa inaad awooda saarto soo riixida ilmaha. Waxaad ogaan kartaa in ilmahaagu mar dhow dhalanaayo.

Tallo

Awoodidaada inaad is dejiso waa muhiim sida lamid ah awoodida inaad ilmaha soo riixdo. Makaankaagu wuxuu banaanka usoo riixi karaa cunugaaga. Cadaadis saaid ha isa saarin. Diirada saar inaad dejiso jirkaaga si cunugaagu u dhasho.

Soo bixida madaxa ilmahaaga

Marka madaxa ilmahaagu soo gaaro afka xubinta taranka uuna u dhow yahay inuu dhasho, waxaad dareemi kartaa huur ama sida inay wax ku qaniinayaan. Dhakhtarkaaga ayaa kaa codsan kara inaad joojiso soo riixida ilmaha si gumaarkaagu si iskiis ah ugu balaarto.

Haddii lagu sheego inaad ilmaha soo riixin, gadaal gee madaxaaga soo si aayar ah oo dhaqso ah u neefso. Arrintaan meesha kama saareysa rabitaanka soo riixista ilmaha. Hase yeeshee, waxay kaa joojinaysaa inaad si xoog ah usoo riixdo ilmaha. Arrintaas waxay keeneysaa in madaxa ilmahaaga si aayar kusoo baxo, meesha ay ka baxdo suurtagalnimada ah in lagu jeexo.

Yareynta jeexida ama qaliinka lagu wayneeyo xubinta taranka

Waxaa jira waxyaabo aad sameyn karto si aad u yareyso suurtagalnimada ah in lagu jeexo ama inaad u baahato qaliinka lagu sameeyo xubinta taranka. Qaliinka lagu balaarinaayo xubinta taranka waa jeexdin yar oo lagu sameynaayo gumaarka si loo helo meel badan oo ilmahaagu soo maro.

- Deji murqaha miskahaaga iyo gumaarka mar kasta ood riixeyso ilmaha.
- Isticmaal duugista aaga u dhaw xubinta taranka. Marka kalkaalisadaadu ama dhakhtarkaaga ay si degan u duugaan gumaarka hoose waxaad ka heli kartaa caawimaad la xariira in aaga gumaarkaaga balaarto.
- Isticmaal qaababka foosha. Marka aad ilmaha riixeyso adoo foorarsan, jilbaha dhulka kuu yaalaan ama ku fadhiga musqusha, madaxa cunugaaga wuxuu si fiican hoos kugu soo dhaadhaacaa xubinta taranka.
 - Foorarka wuxuu cadaadis saari karaa jilbahaaga iyo bawyaahaaga haddii aan lagu caawin. Isticmaal sariir, kursi aad kusoo foorarsato, ama qofka foosha kaa caawinaaya si ay kaaga caawiyaan miisaankaaga.
 - Foorarso kaliya marka aad dareemayso xanuunka foosha. Marka xanuunka foosha kaa fuqo istaag, fariiso ama naso adoo isticmaalaya gacmahaaga iyo jilbahaaga.
- U oggoolow in madaxa ilmahaaga soo galo xubinta taranka. Jooji soo riixida marka madaxa cunugaagu soo baxo. Raac tilmaamaha dhakhtarkaaga.

Ku socota qofka caawinaaya qofka foolanaaya

Waxaad lamaanahaaga siin kartaa caawimaad badan xiliga foosha iyo dhalmada.

- Caawimaada ka geyso habka lamaanahaaga deganaashaha ka helo.
- Ka caawi lamaanahaaga inay dareeno deganaansho: qabo, u duub murqaha ay dareenka ka hesho, riix-riix cagaheeda, gacanta geli timaha, qabana gacmaha, una sheeg lamaanahaaga inay fiiriso indhahaaga ayna dhiiranaato.
- Xisaabi waqtiga foosha oo u sheeg lamaanahaaga waqtiga ay soo dhaaftay ("15 ayaa ku dhaaftay...20... 30...").
- La neefso lamaanahaaga. Baro farsamooyinka neefsashada si aad lamaanahaaga u caawiso.
- Ammaan lamaanahaaga: "Si wanaagsan aad sameyneysaa." "Waan kugu faraxsanahay!"
- Gacan sii lamaanahaaga oo ka caawi inay dareento deganaan xiliga u dhaxeeya xanuunka foosha.
- Keen waxyaabo lamaanahaaga siinaaya inay hesho deganaansho: barafka afka la gashto, maro yar oo qaboow, buste diiran, barkimo badan, dharka isbitaalka oo nadiif ah.
- Isdeji — arrintaan waxay caawinaysaa lamaanahaaga.
- Lamaanahaaga ugu wac dhakhtarka ama kalkaalisada.
- Noqo qof u dooda lamaanahaaga. Kala hadal dhakhtarkaaga iyo shaqaalaha isbitaalka waxa ay rabaan iyo walaacyada haysta.
- Wax cun, naso oo noqo qof degan. Hadda fariiso kadibna, wax cun, cab cabitaan, kadibna soo qubeysto mararka qaar.

Ogsoonow: Haddii aad qabanayso lugaha lamaanahaaga aadna riixeyso, iska ilaali inaad xoog gadaal ugu riixdo. Marka ay qaadato qaar kamid ah daawooyinka ayna diirada saarto soo riixida, lamaanahaaga waxaa laga yaabaa inayna doonayn "xoog u fidinta" lugheeda. Xoog u fidintaan waxay waxyeelo u geysan kartaa murqaheeda iyo kala goosyada waxayna noqon karaan kuwo saaid u xanuuna kadib dhalmada.

Sameynta isbadelka

Foosha dareen ahaan iyo jir ahaanba labadiinaba adiga iyo lamaanahaaga waxay idinku noqonaysaa arrin adag. Waxaa laga yaabaa inay dhacdo waqti uu lamanaahaaagu dareemo niyad saaid ah. Lamaantaada waxay dareemi kartaa inaysan sii adkeysan karin ayna niyad jabto. Waxaa laga yaabaa lamaantaada ay quusato ayna ooyso. Waxaa laga yaabaa in shucuurteedu kacsan tahay oo aysan isdejin karin. Lamaantaada waxaa laga yaabaa inay dareemayso xanuun. Waxaa laga yaabaa inaad daasho oo aad is niyad jabiso. Laakiin, waxaad taqaan waxa aad sameyneyso.

Halkaan waxaa ku qoran qaabab kamid ah "sida aad gacan oga geysanayso" una caawin karto lamaantaada:

- Isdeji oo isdhiirigeli.
- Muuji deganaan iyo kalsooni.
- Kor u hadal si lamaantaada ay si fiican kuu maqasho kana fiirso waxa aad dhahayso. Noqo qof naxariis badan oo degan, ha noqon qof xanaaq iyo cod dheer.
- U dhawee wajigaaga wajiga lamaanahaaga si ay kuugu soo jeesato.
- U sheeg lamaanahaaga inay furto indhaheeda ayna ku fiiriso.
- Xiriir dhow la yeelo lamaanahaaga — si degan oo aayar ah u qabo garabkeeda ama madaxeeda.
- La sheekayso lamaanahaaga inay foolanayso.
 - “Angie, fur indhahaaga. Aniga isoo fiiri. Ila neefso. Neef qaado, neef sii daa. Maasha allaah, si fiican ayaad sameysay! Joogtee sidaas. Ka neefso xabadkaaga, qaado neef-2-3, sii daah-2-3, sida aan horey u sameynay. Ila joog. Halkaan ayaan joogaa. Aan wada sameyno. (La neefso lamaanahaaga.) Banaanka ayay usoo baxaysaa hadda. Maasha allaah...waa si wanaagsan. Hadda naso. Si adag ayaad u shaqeynaysaa! Waad sameyneysaa.”
- Abuur qorshe. Soojeedo qaab kale oo ay lamaanahaagu u seexato/u istaagto ama qaab cusub oo ay ku maareyso xanuunka foosha ee xigga.
 - "Aan iskudayno xanuunka foosha ee soosocda dhinacaagaan. Waxaan kaa caawinayaan inaad is gediso. Waxaan doonayaa inaad i fiiriso marka xanuunka foosha billoowdo. Waan wada neefsan doonaa si aysan nooga hormarin. KA WARAN? Maasha allaah. Si wanaagsan ayaad sameyneysaa. Xaqiiqdii dhaqdhaqaaq ayaan sameynaynaa hadda."

- Ku celi tilmaamahaaga. Foosha iyo xanuunka waxay adkeenayaan inaad wax diirada saarto. Haddii lamaanahaagu uusan kuu jawaabin, u sheeg mar labaad. Ka dhig codkaaga mid degan oo macaan.
- Haka niyad jabin lamaanahaaga. Haddii lamaanahaagu dooneyso inaad niyad jabto, u sheeg inaad aaminsan tahay. Ku waafaq lamaanahaaga in xanuunku yahay mid aad u daran. U sheeg inaad ula joogto si aad u caawiso.
 - "Waan ogahay arrintaan waa arrin adag. Waad daashay waadna dhibtootay. Aan awooda saarno hal fool halkii marba. Kaliya u gudub xanuunka foosha ee xigga. Waxaan joogaa halkaan. Kalkaalisadaada waatan. Waxaan kaa caawin doonaa dhammaan waxa aan awoodno."
- Xasuusi lamaanahaaga cunugaaaga. Xasuusi in foosha ay keeneyso cunugaaga.
- Dalbo caawimaad. Ka codso dhakhtarka ama kalkaalisada inay:
 - fiiriyaan inta uu furmay makaanku ("Fiiri inta badan ee aad usoo dulqaadatay!")
 - usoo jeedo qaab cusub
 - usoo jeedi waxqabad caafimaad oo caawin kara
 - u xaqiiji in arrintaan tahay wax caadi ah.

Si aad u hesho caawimaad dheeraad ah fiiri Liiska hagaha ah ee ay ku qoran yihiin sida loo Xalliyo Dhibaatooyinka Foosha kuna jira boggaga 328 illaa 329.

Su'aalaha la waydiiyo dhakhtarka

- Sidee loo qaataa daawadaan?
- Goorma ayaan qaadan karaa?
- Muddo intee le'eg ayay daawadu waxtar yeelanaysaa?
- Daawadaan xanuunka ma baabi'isaa ama hoos ma u dhigtaa?
- Muddo intee le'eg ayay jirka kusii jiri doontaa?
- Ma qaadan karaa kuuro kale haddii aan u baahanahay?
- Sidee daawadu ii saameyneysaa?
- Sidee daawadu u saameyneysaa cunugayga?

Daawada xanuunka

Daawooyinku waxay noqon karaa kuwa waxtar leh inta fooshu socoto. Waxay yareyn karaan ayna hoos u dhigi karaan xanuunka. Qaar kamid ah caawimaadaha kaa caawinaaya xanuunka foosha. Qaar kale waxay kuu oggolaanayaan inaad nasato. Go'aanka waxa aad isticmaalayso waa go'aan aad wada gaareysaa adiga iyo dhakhtarkaaga. Qiimee tallada kalkaalisadaada ama dhakhtarkaaga adoo ku saleynaaya dookhyadaada.

Waxaad adeegsan kartaa su'aalaha kujira qaybta bidix si aad u hesho xogta aad u baahan tahay si aad u gaarto go'aan ku saabsan isticmaalida daawada xanuunka.

Waxaa laga yaabaa cunugaaga inay saameyn ku yeeshaan daawada aad cuneyso. Saameynta gaareysa cunugaaga waxay ku xiran tahay noocaa daawada, xiliga aad cuntay daawada, iyo kuurada aad ka cuntay.

Haddii waqti ku filan uu u dhexeeyo markaad daawada qaadanayso iyo marka ilmahaagu dhasho, jirkaagu wuu dheefshiidi doonaa daawada. Arrintaas waxay keenaysaa in daawada saameyn yar ku yeelato cunugaaga marka uu dhalanaayo.

Go'aansashada isticmaalida daawada

Inta badan dhakhtarada waxay sheegaan in daawooyinka xanuunka aysan hoos u dhigin foosha. Hase yeeshee, waxaad dooran kartaa inaad qaadan wax daawo ah illaa aad foosha u dulqaadan waynayso aadana nasan karrin xiliyada u dhaxeeya xanuunka foosha moojee. Qaado daawo kahor intaadan ku daalin u dulqaadashada xanuunka foosha sababtoo ah arrintaan waxay sidoo kale hoos u dhigtaa foosha wayna ku daalinaysaa.

Marka aad billoowdo inaad ku dhibtooto u dulqaadashada xanuunka foosha:

- Badel waxa aad sameyneyso marka aad dareemeyso xanuunka foosha.
 - Badel qaabka aad u neefsanayso.
 - Badel qaabka uu u jiipto.
 - Ka dhig qolka iftiin.
 - Diirada saar wajiga ama indhaha lamaanahaaga xiliga foosha.
 - U sheeg lamaanahaaga inuu sameeyo wax badan, sida neefsashada ama riixida qaybtaada danbe.

- Diirada saar inaad nasato inta u dhaxeysa waqtiyada xanuunka foosha.
 - Istimaal neefsashadaada isku dejinta inta u dhaxeysa waqtiyada xanuunka foosha.
 - Waydii lamaanahaaga inuu sameeyo waxyaabaha la sameeyo ee horey kaaga caawiyay inuu dareento deganaan.
 - Istimaal baakad diiran ama buste si ay kaaga caawiyaan in murqahaaga dareemaan deganaan.
 - Istimaal biyaha diiran ee qubeyska ama mayrashada si ay gacan oga geystaan deganaanta.
- Ka codso kalkaalisadaada caawimaad.
 - Waydii in afka makaankaaga la eegi karo si loo ogaado inta xabo ee uu furan yahay.
 - Ka codso tallooyin laga helaayo deganaansho.

Haddii aadan awoodin inaad hesho hab cusub si aad ula qabsato xanuunka foosha, waydii ikhtiyaarrada raaxada ee jira si ay kuu caawiyaan xilliga dhalmada.

Daawooyinka xanuunka ee la adeegsado xiliga Foosha iyo dhalmada

Dhammaan daawooyinka lagu qoray shaxda lagama heli karo dhammaan isbitaalada. Sidoo kale dhammaan dhakhaatiirtu ma isticmaalaan. Kala hadal dhakhtarkaaga daawooyinka aad isticmaali karto inta lagu jiro xiliga foosha iyo dhalmada.

Marka dhakhtarkaagu kuusoo jeediyo daawo, mar walba waa CAADI inaad waydiiso faa'idooyinka iyo khataraha aad ka dhaxli karto.

Daawada xanuunka ee loo qaato foosha iyo Dhalmada

Daawada	Ujeedada	Qaab loo qaadanaayo	Waxtarka
Daawada kabuubyada ah	Si loo yareeyo walaac, ayna kaaga caawiyaan inaad u dulqaadato foosha, hesho nasiino markaad aad daalan tahay oo fooshu aanay si fiican u bilaaban.	Waa irbad ama kaniini; waxay isla markiiba yeeshaan waxtar; sii jiraaya dhowr saacadood; waxaana bixiya dhakhtarka ama umulisada.	Waxay saameyn yar ku yeelanayaan cunugaaga. Haddii aadan dooneyn inaad seexato, waxaa laga yaabaa inaad jeclaysan dareemida lulmada.
Xanuun baabi'iyaha	Si loo yareeyo loona joojiyo xanuunka aadna u hesho deganaansho marka xanuunka foosha uu kaa fuqo; wali waxaad dareemi doontaa xanuunka foosha, laakiin "daawadan ayaa kaa caawinaysa."	Waxaa loo qaataa irbad ahaan ayadoo la adeegsanaayo fiilada kanoorka; waxtarkeedu waa degdeg; waxayna jirka kusii jirtaa muddo dhan 2 saacadood; waxaa bixiya dhakhtarka ama umusha.	Waxay hoos u dhigi kartaa dhaqdhaqaaqa cunugaaga iyo jawaab celintiisa. Waxaa laga yaabaa inaad dareento dawakhsanaan ama inaad sabeyneyso; waxay yareyn kartaa foosha muddo yar. Waxyeelada uu cunugaaga ka dhaxlaayo dib ayaa lagala tacaali karaa ayadoo la adeegsanaayo daawo la siino kadib marka uu dhasho.
Cirbad kabuubiso ah oo lagu duro qaybta hoose ee dhabarka	Waxay yareysaa dareenka foosha waxayna hoos u dhigtaa sidoo kale xanuunka aad ka dareemayso inta ka hooseysa naaska illaa suulashaada oo ay foosha iyo dhalmadu sababayso; waxay u badan tahay inaad weli dareemi doonto taabashada, dhaqdhaqaaqa, iyo cadaadiska jirka; waxaad weli awoodi doontaa inaad dhaqdhaqaaqiso lugahaaga; Waad feejignaan kartaa laakiin sidoo kale waad nasan kartaa ama xataa waxaa laga yaabaa inaad seexato.	Dhakhtarka suuxdinta qaabilsan ayaa kabuubinaya meesha lagaa muraayo, kadibna wuxuu kanool yar ku rakibayaa dhabarkaaga si daawadu u gasho meesha gadaale ee loogu talagalay; daawadu waxay waxtar yeelanaysaa 5 ilaa 20 daqiiqo gudahood; waxay sii shaqeyn doontaa daawadaan ilaa inta loo baahan yahay; waxaa laga yaabaa inaad dareento cadaadis ama dareen meel hoose ah sida "arrin filan waa ah" ood ka dareento lugahaaga marka kanoorka lagugu rakibo.	Daawadaan waxaa lagu qaataa kanool, oo aad xirnaan doonto inta ka hartay foosha iyo dhalmada; Waxaa laga yaabaa in cadaadiska dhiiggaagu hoos u dhaco; aalada la socota ilmaha ayaa la isticmaali doonaa; waxaa laga yaabaa inaad dareento kabuubyo ama dareen la'aan dhanka lugaha ah; waa inaad sariirta joogto waxaana laga yaabaa in lagugu xiro tuubada kaadiheysta ee kaadida soo qaada; waxaa laga yaabaa inaad dareento madax-xanuun/ lallabbo; saameyn yar ayay ku yeelanaysaa falcelinta cunugaaga kadib marka uu dhasho. Wax ma cuni kartid waxna ma cabi kartid marka lagugu xiro.

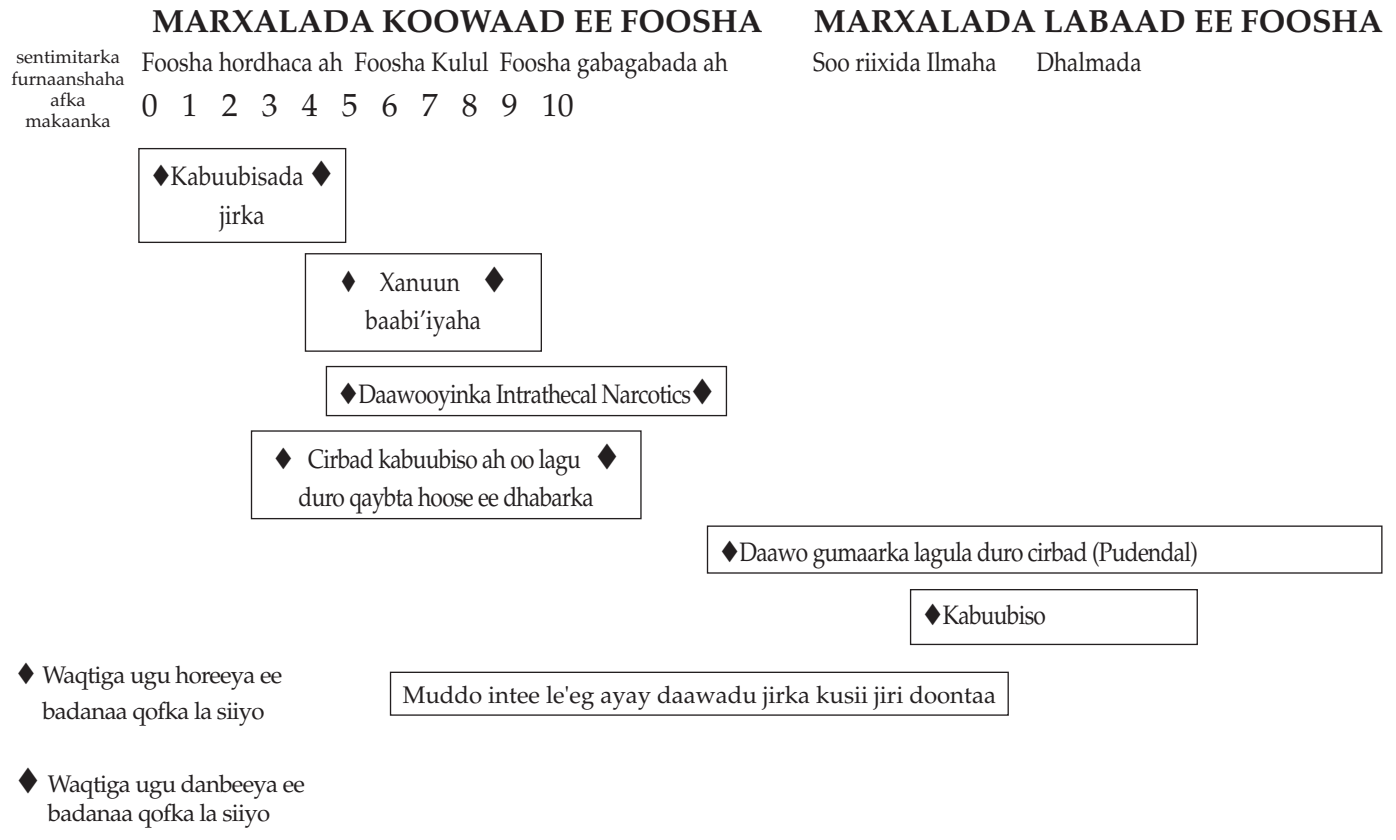
Daawada xanuunka ee loo qaato foosha iyo Dhalmada

Daawada	Ujeedada	Qaab loo qaadanaayo	Waxtarka
Daawooyinka Intrathecal narcotics	Waxay yareeyaan xanuunka, laakiin waxaad dareemi doontaa taabashada iyo cadaadiska; waxaa laga yaabaa inaad nasato ama kacdo aadna lugeyso.	Dhakhtarka suuxdinta qaabilsan ayaa kabuubinaya meesha lagaa muraayo, kadibna wuxuu daawada ku durayaa dheecaanka laf dhabarta; daawadu waxay waxtar yeelanaysaa 5 daqiiqo gudahood; waxay jirka kusii jiraysaa 1 illaa 2 saacadood; hal mar ayaana dib loo qaadan karaa kahor marxalada labaad ee foosha.	Waxay hoos u dhigi kartaa cadaadiska dhiiggaaga iyo neeftaada, sidaas oowgeed waxaa jiri doona baaritaanno joogto ah; Waxaa laga yaabaa in lagaa codsado inaad afka ogsajiinta ka qaadato ayadoo la adeegsanaayo maaskaro ama aad qaadato daawo kor loogu qaado cadaadiska dhiiggaaga; 30 ka daqiiqo ee ugu horreeya, qalabka elektarooniga ah ee ilmaha lagula socdo ayaa la isticmaali doonaa - kadibna, waad socon kartaa; waxaa laga yaabaa inaad dareento lalabbo iyo cuncun; saameyn yar ayay ku yeelanaysaa ilmaha kadib marka uu dhasho.
Daawo gumaarka lagula duro cirbad (Pudendal)	Daawadaan waxay kabuubisaa xubinta taranka iyo gumaarka si aadan u dareemin jeexdinta xubinta taranka, xooga ilmuhu kusoo baxaayo, ama carriiriga gumaarka.	Waa cirbad lagu duro geesaha xubinta taranka; waxay waxtar yeelataa isla markiiba; waxay jirka kujirtaa muddo yar kadib dhalmada; waxaa qofka siiya dhakhtar ama umuliso.	Wali waxaad dareemi doontaa xanuunka foosha laakiin waxaa kuu fududaaya soo riixida ilmaha; caadiyan wax saameyn ah kuma yeelanayso ilmaha.
Kabuubyada	Daawadaan waxay kabuubisaa gumaarka si loo sameeyo jeexdinta iyo tolida xubinta taranka.	Waa cirbad lagu duro meesha la jeexay; waxay waxtar yeelataa isla markiiba; waxay jirka kujirtaa muddo yar kadib dhalmada; waxaa qofka siiya dhakhtar ama umuliso.	Wax saameyn ah kuma yeelato ilmaha.

Qaar kamid ah isbitaalada Allina Health ayaa bixiya suuxdinta nitrous oxide si uu kuugu fududaado xanuunka foosha. Nitrous oxide waa daawo lagu siinaayo si aad u dareento deganaan, nasasho aadna ugu dulqaadato hawsha foosha. La hadal dhakhtarkaaga haddii aad dooneyso inaad hesho xog dheeraad ah oo ku saabsan daawadaan nitrous oxide.

Goorma daawada la qaadan karo

Saameynta daawada aad kala kulmayso waxay ku xiran tahay kuurada iyo waqtiga daawooyinka lagu siinaayo iyo sidoo kale falcelinta jirkaagu ka sameynaayo daawada.



Su'aalaha la waydiiyo dhakhtarka

Maxaad ugu maleynaysaa in nidaamkaan uu muhiim yahay?

- Maxay sameyneysaa?
- Sidee u shaqeysaa?
- Dareen sidee ah ayay wadataa?
- Waa maxay waxyeelooyinka laga dhaxlo?
- Ma heli karaa dookhyo kale?
- Si degdeg ah miyaa la iiga rabaa inaan go'aan u qaato?

Baaritaanada xiliga foosha la sameeyo

Dhakhtarkaaga waxaa laga yaabaa inuu kuusoo jeediyo inaad sameeyso qaar kamid ah baaritaanada inta lagu jiro xiliga foosha. Waa muhiim inaad fahanto go'aanada ay tahay inaad gaarto.

Si ay kuu caawiyaan adiga iyo lamaanahaaga ama qofka idinka caawinaaya foosha inaad gaartaan go'aan, isticmaal su'aalaha qaybta bidix. Haddii ay jiraan wax aadan fahmin, codso in lagu sharaxo. Haddii aad dooneyso inaad kala hadasho lamaanahaaga ama qofka foosha kugu wehlineaya, codso in lagu siiyo dhowr daqiiqo ood kaligiin isla joogtaan.

Tallo

Qaar kamid ah isbitaalada Allina Health waxay haystaan aalad kormeere elektaroonig ah oo kuu oggolaanaya xoriyad badan oo dhaqdhaqaaqa ah si aad u socoto, u qubeysato, u mayrato, ama aad ugu fariisato kubbadda dhalmada adoo wali ilaalinaya badqabka foosha iyo garaaca wadnaha ee cunugaaga. Fadlan dookhyadaada kala hadal kooxda daryeelka caafimaadkaaga.

La socoshada ilmaha uurka ku jira

Dhakhtarkaaga wuxuu qiimeyn ku sameyn karaa caafimaadka cunugaaga asagoo eegaya garaaca wadnaha cunugaaga. Arrintaan ayaa la sameyn karaa ayadoo la adeegsanaayo:

■ Doptone

Kani aalad ultrasound ah oo gacanta lagu qabto laguna eego ilmaha waxayna la mid tahay mida dhakhtarkaaga uu isticmaalay xiliga uurka. Kalkaalisadaadu waxay isticmaali kartaa doptone si ay ugu eegto garaaca wadnaha cunugaaga waqti ka waqti.

■ Aalada Elektarooniga ah ee banaanka

Aaladaan waxay si joogto ah ula socotaa una diiwaan gelisaa garaaca wadnaha cunugaaga iyo foosha labadaba. Aalada ultrasound-ka waxay diiwaangelisaa garaaca wadnaha cunugaaga. Aalada la socota cadaadiska waxay diiwaangelisaa marka foosha bilaabato. Labaduba waxaa caloosha lagula qabtaa xadhig ama suun. Ma diiwaangeliso heerka xanuunka foosha.

Kormeeraha dibadda ayaa la isticmaali karaa intii muddo ah marka isbitaalaga lagu dhigo. Markaas kadib, la socoshada aalada ayaa noqon karta joogto waana la daari karaa waana la damin karaa inta fooshu socoto.

■ Aalada elektarooniga ah ee uur kujirta

Mararka qaar waa muhiim in la isticmaalo qaabab kaladuwan oo lagula socdo fooshaada iyo garaaca wadnaha cunugaaga. Tani waxaa la sameyn karaa haddii ay adag tahay in lala socdo garaaca wadnaha cunugaaga, ama haddii loo baahan yahay xog dheeraad ah oo saxan lana xariira sida cunugaaga oga falcelinaayo foosha.

— Garaaca wadnaaha ilmaha: Xarig yar, oo ah elektaroonig duuban ayaa la gelin doonaa afka makaankaaga waxaana la dulsaari doonaa madaxa cunugaaga si loola socda garaaca wadnihiisa.

— Fooshaada: Waxaa laga yaabaa in tuubo yar la geliyo gudaha makaankaaga si loo cabiro heerka fooshaada. Haddii bacda dheecaanka ee kujirta makaanka aysan wali dilaacin, dhakhtarkaaga wuxuu duleel yar ku sameyn doonaa dheecaanka makaanka. (Eeg bogga 186 si aad u hesho xog dheeraad ah oo la xariira dilaaca macmalka ah ee xuubka makaanka.)

IV (faleenbo dheecaan jirka lagu dhubo ama daawo)

Si aad loo siiyo, daawo ama wax kor u qaada foosha, waxaa laga yaabaa in tuubo yar lagu rakibo gacantaada ama qaybta kore ee gacanta. Cirbada meesha lagu hagaayo ayaa ku dhex jirta tuubadaan markaas kadibna waa la soo saaraa. Marka lagugu rakibo sayloonka, waad isticmaal kartaa dhudhunkaaga iyo gacantaada.

Bilowga foosha

Caadiyan waxaa wanaagsan in foosha si iskeed ah u bilaabato. Hase yeeshee, dhakhtarkaaga waxaa laga ayaa inuu kor u qaado (bilaabo) foosha si uu u badbaadiyo caafimaadkaaga ama caafimaadka cunugaaga.

Sababaha loo bilaabo foosha ama loo kordhiyo foosha hoose ayadoo la adeegsanaayo qaababka foosha loo kordhiyo waxaa kamid ah:

- Kiishkaaga amniyootiga ama bacdaada biyaha ayaa iskeed iskaga furantay laakiin fooshu ma aysan bilaabmin.
- Uurkaagu waa 41 toddobaad ama in ka badan.
- Waxa jirta sabab caafimaad oo khasbaysa in ilmahaaga lagaa dhaliyo.

Waxaa jira dhowr qaab oo makaanku ku bilaabi karo foosha:

Jilcinta Afka Ilmo-galenka

Kahor inta cunugaagu dhalan, afka makaankaagu wuxuu u baahan yahay in la jilciyo si uu u furmo cunugaaguna usoo maro. Nidaamkaan waxaa loo yaqaan "jilcinta" afka makaankaaga. Waxaa laga yaabaa inay soo gaabinayso waqtiga foosha ama waxay keeni kartaa in fooshu iskeed u bilaabato.

- Dhakhtarkaaga wuxuu go'aamin karaa inaad u baahan tahay mid kamid ah daawooyinka ama aalado kaa caawin kara in afka makaankaaga jilco ama fido. Mararka qaar daawada iyo aalada ayaa si wada jir ah loogu isticmaalaa isbitaalka. Laguma siin doono daawooyinkaan haddii aad daremeyso xanuun fool oo badan.

— **Cytotec®**: Kani waa kaniini yar oo laga qaato afka ama la geliyo afka makaankaaga si uu u jilciyo. Adiga iyo cunugaaga waxaa la idinku sameyn doonaa qiimeyn joogto ah kadib marka aad qaadato kaniinigaan. Mararka qaar, foosha ayaa bilaaban karta kadib marka aad qaadato daawada Cytotec.

Tallo

Dhakhtarkaaga wuxuu kaala hadli doonaa halista ka dhalan karta fool kululeynta. Si wada jir ah, waxaad u go'aamin doontaan dookha adiga ugu habboon.

Adiga iyo cunugaaga si dhaw ayaa la idiinla socon doonaa inta fool kululeynta socoto.

- **Cervidil®**: Kani waa daawo ah kaniini yar oo ku dhexjira koolo jilicsan oo duuban. Kaniiniga waxaa la geliyaa aagga afka makaankaaga si uu u jilciyo. Waxaad u baahan doontaa in lagugu sameeyo kormeer elektaroonig oo joogto ah marka aad qaadanayso daawadaan.
- **Buufinta makaanka la geliyo ee dadajisa dhalmada**: Dhakhtarkaaga ayaa gelinaaya buufin yar oo aan buufsaneyn gudaha afka makaankaaga markaas kadibna wuxuu buufiyaa buufinta. Qaar kamid ah tuubooyinka waxay leeyihiin labo buufin. Waxaa la geliyaa mid kamid ah labada, ama labada dhinacba, ee afka makaanka. Buufintu waxay afka makaanka ka caawinaysaa inay jilicdo.
- **Aalad wata daawo oo la geliyo afka makaan ka (Osmotic dilator)**: Dhakhtarkaaga ayaa aalada yar, oo aan adkeyn geliya afka makaankaaga si ay u jilciso ayna u kordhiso foosha. Daawada afka makaanka balaarisa waa dheecaan si aayar ugu faafa oo jirka u gala muddo dhowr saacadood ah si makaankaagu u bilaabo inuu furmo.

Dilaaca macmalka ah ee xuubka makaanka

Mararka qaar dilaacista bacda dheecaanka makaanka, ama dheecaanka makaanka, ayaa bilaabi doona ama sii kordhin kara foosha. Hawshaan waxaa loo yaqaan dilaacista dheecaanka makaanka. Dheecaanka makaanka ayaa la dilaaciyaa ayadoo la adeegsanaayo aalad bac ah inta lagu jiro baaritaanka xubinta taranka. Xanuun ma dareemi doonta marka dheecaanka makaanka la dilaaciyo — kaliya waxaad dareemi doontaa qulqul diiran.

Kadib marka biyahaagu dilaacaan, waxaa lagugu sameyn doonaa qiimeyn ugu yaraan halkii saacba mar. Dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegi doona sida firfircoon ee aad noqon doonto. Haddii fooshu aysan bilabaan muddada loogu talagalay, waxaa lagu siin karaa daawada fool kululeysada ah. Dhakhtarkaaga ayaa kaala hadli doona mudada la sugaayo in fooshu si iskeed ah u bilaabato.

Daawada fool kululeysada ah (Pitocin®)

Daawada fool kululeysada ah waxay kor u qaadaa xanuunka makaanka. Waxaa qofka laga siiyaa kanool gacanta ku xiran ama cududa si ay foosha u kululeyso ama u kor ugu qaado. Sidoo kale waxaa lagu siin karaa si uu dhiig baxa dhalmada kadib kaaga yaraado.

Tallo

Waxaa sidoo kale la dilaaciyaa dheecaanka makaanka si loo isticmaalo aalada la socoshada ilmaha ee gudaha la geliyo.

Si loo kululeeyo foosha, kalkaalisada ayaa kordhin doonta heerka daawada fool kululeysada ah waqtiyo joogto ah si ay u gaarto heerka una bilaabato fooshaada. Adiga iyo cunugaaga waxaa la idiinla socon doonaa qaab dhaw marka aad qaadato daawada fool kululeysada ah. Waxaa laga yaabaa inay kugu adkaato ama aanay suurtagal noqon inaad ku dhex socoto ama aad sameyso dhaqdhaqaaq sababahaas oowgood. Waxaa kugu xirnaan doona kanoolkaaga guud ahaan waqtiga foosha. Badanaa waxaa qofka laga furaa kadib xilliga soo kabashada marka kooxdaada daryeelka caafimaadka ay go'aamiyaan inaad u baahnayn.

Xanuunka foosha wuxuu si degdeg ah u noqon karaa mid adag marka lagu siiyo daawada fool kululeysada ah. Waxaad u baahan kartaa inaad badesho neeftaada aadna isticmaasho tallaabooyin deganaan oo dheeraad ah. Lamaanahaaga ama qofka kugu wehliinaaya foosha ayaa kaa caawin kara inaad deganaan ku dareento farsamooyinka taabashada sida salaaxida iyo isticmaalka duugista u dhaxaysa xiliyada foosha. Haddii aad ay kugu adkaato inaad isdejiso xiliga foosha, diirada saar inaad isdejiso xiliga aadan dareemayn xanuunka foosha.

Maxaa dhacaaya Inta Lagu Jiro Marxalada Labaad ee Foosha

Marxalada labaad waa marka la soo riixo ilmaha loona soo dejiyo xubinta tarankaaga.

Nidaamka dhalmada xubinta taranka

Dhakhtarkaaga wuxuu kusoo jeedin karaa mid ama in kasii badan oo ah nidaamyada kaa caawin kara dhalmada xubinta taranka. Isticmaal su'aalaha bogga 183 aad si ay kaaga caawiyaan inaad barato xog badan oo ku saabsan nidaamyada.

Jeexida lagu wayneeyo xubinta taranka

Jeexdin (dilaacin) ayaa la sameyn karaa si loogu wayneeyo afka xubinta taranka. Waxaa la jeexi karaa dhanka ku aadan dabada ama geesaha xubinta taranka. Kabuubyada ama daawada dareenka disha ayaa lagu dhufan doonaa meesha. Kala hadal dhakhtarkaaga sababta aad ugu baahan tahay jeexitaanka lagu wayneenaayo xubinta taranka. Haddii aadan dooneyn in lagu jeexo, waydii waxa la sameyn karo si aan lagu jeexin.

Aalada lagu wayneeyo xubinta taranka si uu ilmuhu u dhasho

Aalada lagu wayneeyo xubinta taranka ayaa ku caawin karta si cunugaagu ugu soo dhaco hoos dhanka afka makaanka ee hoose. Waxaa la isticmaalaa haddii la doonaayo in cunugaagu isla markiiba dhasho ama haddii dadaalkaaga riixida ilmaha u baahan yahay caawimaad dheeraad ah. Caag koob camal ah oo yar ayaa la saaraa madaxa cunugaaga. Marka aad soo riixdo, cunugaagu wuxuu hoos kugu soo dhacaaya xubinta tarankaaga. Waxaa laga yaabaa in madaxa cunugaaga xoogaa bararo ama yeesho nabaro gaar ahaan meesha koobka lagu qabtay.

Aalad maqas camal ah oo lagu soo qabto madaxa cunugaaga

Dhakhtarkaagu wuxuu isticmaali karaa aalada maqaska u eeg halkii uu ka isticmaali lahaa aalada lagu wayneeyo xubinta si uu kugu dhaliyo madaxa cunugaaga. Aalad maqas camal ah waxay u eeg tahay labo qaado oo bir ah. Waxaa lagu qabtaa labada dhinac ee madaxa cunugaaga si looga caawiyo inuu madaxa lasoo galo afka xubinta tarankaaga. Waxaa laga yaabaa in nabaro ay gaaraan wajiga iyo madaxa cunugaaga oo ay sababaan xooga in la adeegsanaayo.

Maxaa dhacaaya Inta Lagu Jiro Marxalada Saddexaad ee Foosha

Marxalada saddexaad ee foosha waa marxalada ugu yar uguna fudud. Kadib marka cunugaagu dhasho waxaa la gooyaa xudunta, wuxuu sidoo kale ku jirayaa xaalad deganaasho intii dhowr daqiiqo ah. Markaas makaankaagu wuxuu bilaabanayaa inuu mar labaad isku imaado. Isku imaanshahaan makaanka uma xanuun badna sida soo riixida cariiriga makaanka. Waxaa laga yaabaa inaad dareemin sababtoo ah waxaad diirada saareysaa cunugaaga. Ciriirigaan wuxuu mandheerta kasoo gooyaa darbiga makaankaaga.

Dhakhtarkaaga ayaa duugi doona makaankaaga si uu kaaga caawiyo in mandheertu soo baxdo. Arrintaan waxay keeni kartaa xanuun. Dhakhtarkaaga wuxuu qiimeyn taxadar leh ku sameyn doonaa mandheertaada si uu u hubiyo in dhammaan mandheertu soo baxday.

Waxaa kaa bixi doonaa xoogaa dhiig ah kadib marka aad dhasho maadaama mandheertu kasoo go'ayso makaanka. Tani waa caadi. Cadadka dhiigaaga wuxuu kordhaa in dhan boqolkiiba 50 inta aad uurka leedahay, si jirkaagu ugu diyaarsanaado dhiiga baxa xiliga dhalmda.

Kadib marka mandheertu soo baxdo

Kalkaalisadaada ama dhakhtarkaaga ayaa isticmaali doona gacmahooda si ay calooshaada ugu riixaan ayna u duugaan qaybta sare ee ilmo galeenkaaga, oo loo yaqaan geeska makaanka, si aad caafimaad u dareento. Makaanku wuxuu u baahan yahay inuu badqabo si uusan dhiig badan kaaga bixin. Waxaad u baahan kartaa daawo si makaankaagu isku yimaado.

Dhakhtarku wuxuu toli doonaa jeexin ama dilaac kasta oo lagu saameeyay. Haddii aan kabuubyo lagaaga durin aaga laf dhabarta dambe, waxay lagugu duri doonaa daawo kabuubyo ah kahor inta aysan tolin jeexdinta. Tolmadu si iskeed ah ayay u furfurmi doontaa.

Maxaa Ku dhacaaya Cunugaaga Kadib Marka Uu Dhasho

Tallo

Haddii cunugaagu u baahan yahay daryeel dheeraad ah kadib marka uu dhasho, waxaa loo qaadi doonaa meel ilmaha lagu xanaaneeyo oo khaas ah.

Isla markiiba marka cunugaagu dhasho, kooxda daryeelka caafimaadka:

- **waxay cunugaaga saari doonaan calooshaada ama gumaarkaaga iyo:**
 - waxay wajiga cunugaaga ka nadiifin doonaan xabka dheecaanka makaanka
 - waxay ka masixi doonaa xabka (xabka cad ee maqaarka ka saaran)
 - waxay diyaarin doonaan cunugaaga si uu u neefsado
- **waxay ku sameyn doonaa qiimeyn caafimaadlabo daqiiqo** inta lagu jiro 5 da daqiiqo ee koowaad. Cunugaaga markaas dhashay waxaa la siin doonaa qiimeynta badqabka caafimadka ee loo yaqaan (score of zero), 1 ama 2 oo lagu sameynaayo illaa shan aag:
 - neefta
 - garaac wadnaha
 - midabka
 - cufka murqaha
 - dhaqdhaqaaqa.

Guud ahaan natiijado dhan 7 ama in kasi badan oo ah qiimeynta koowaad ee lagu sameeyo ayaa muujinaysa inuu ilmuhu caafimaad qabo. Natiijadu caadiyan way sii korartaa marka la sameeyo baaritaanka labaad.

Tallo

Cunugaaga waxaa lagu duduubi karaa buste waxaana laga yaabaa inaad ku qabato xabadkaaga ama gacmahaaga. Isla markiiba waxaa loo gelin doonaa koofi iyo xafaayad.

- waxay dhiirigeliyaan in ilmaha maqaarka hooyada la saaro: Waqtigaan waa waqti khaas ah oo aad xiriir dhaw la yeelanayso cunugaaga. Diirinta ilmaha iyo isku soo dhawaanshaha ma ah oo kaliya nasteeexo iyo dejin, waa mid kamid ah siyaabaha ugu fiican ee naasnuujinta si fiican loogu bilaabo haddii aad doorato inaad naaska ilmaha nuujiso.

Cunugaaga, oo qaawan ama kaliya xiran xafaayada, ayaa la dulsaari doonaa xabadkaaga calooshiisa oo qaawan. Madaxa cunugaaga waxaa loo jeedin doonaa hal dhinac. Waxaad ku duubi kartaa buste ama shukumaan wayn oo idin deeqa.

Marka maqaar saarida ilmaha la sameeyo, si aayar ah oga qaad xabadkaaga cunuga kadibna u labis. Waqtigaan qaaska ah ee hilloowga waxaad sidoo kale wadaagi kara lamaanahaaga iyo cunugaaga.



© Allina Health System
(Nidaamka © Allina Health)



© Allina Health System
(Nidaamka © Allina Health)

Maqaar saarida ilmaha wuxuu dhiirigeliyaa naasnuujinta wuxuuna kaa caawinayaa inaad ilmaha xiriir la yeelato. Qiimeynta ilmaha waxaa la sameyn karaa inta uu dulsaaran yahay laabta hooyada.

Tallo

Waaxda Caafimaadka ee Minnesota waxay ku talinaysaa in dhammaan ilmaha markaas dhasha la siiyo talaalka cagaarshoowga B kahor inta aysan ka bixin isbitaalka.

Haddii aad qabto cagaarshoowga B, cunugaagu waa inuu qaato talaalka 12 billood gudahood kadib marka uu dhasho.

- waxay gacanta, anqowga ama labada oga xiri doonaan wax aad ku aqoonsataan ilmaha. Waxa ilmaha lagu xiro waxay isku mid noqon doonaan kuwa adiga iyo lamaanahaagu aad haysan doontaan.
- waxay ilmaha siiyaan cirbada feetamiin K si ay oga caawiso in dhiiga ilmahaagu xirmo. Ilmaha yaryar ma helaan feetamiin K ku filan xiliga uurka ama marka ay naaska nuugayaan. Qaabka ugu fudud ee ilmaha yaryar lagu siin karo feetamiin K waa cirbad (irbad lagu duro). Hal cirbad oo uu qaato kadib marka uu dhasho ayaa cunugaaga ilaalinaysa bilo badan. Haddii aadan siin feetamiin K waxaa kordhaaya halista cunugaagu ugu jiro dhiig baxa maskaxda (oo sababta xanuunka qalalka).
- ku dhibco boomaato indhaha cunugaaga si ay oga ilaaliso caabuuq sababi kara indho la'aanta
- qaad raadna ilmaha si aad ugu haysato xasuus ahaan
- samee dadaal kasta si aad oga soo baxdo qabashada, naasnuujinta iyo sawir ka qaadista ilmaha.

Qaliinka Dhalmada

Qaliinka dhalmada, cunugaagu wuxuu ku dhashay qaliin, (qaliin lagu sameeyo) caloosha. Qaliinku caadiyan wuxuu socdaa 30 illaa 60 daqiiqo. Cunugaagu wuxuu dhashaa 5 ilaa 10 daqiiqo kadib marka qaliinka la bilaabo. Waqtiga kale waxaa lagu qaataa soo saarista mandheerta iyo tolida meesha la qalay. Qaliinka dhalmada wuxuu ku dhici karaa qof kasta oo uur leh.

Qaliinka dhalmada ee la qorsheeyay

Waxaad haysan kartaa qorshe qaliin aad qorsheeyseen. Tani waxay la micno tahay in adiga iyo dhakharkaaga aad ogtihiin qaabka cunugiina u dhalan doono kahor inta fooshu bilaaban. Qaliinka dhalmada ayaa la qorsheyn karaa haddii:

- horey lagu soo Qalay ilmo
- aad horey ula kulantay dhibaatooyin uurka la xariira
- cunugaagu rogan yahay (haddii dabada, lugaha cunugaaga ama labadaba ay kusoo jeedaan afka makaanka)
- mandheertu isku daboosho afka makaanka (mandheerta ayaa isku daboosha qaar kamid ah ama dhammaan afka makaanka)
- aad qabto xaalad caafimaad daro oo ugu kalifaysa inaad gasho qaliinka dhalmada uuna kuu yahay dookh badqab ah ood ku dhali karto cunugaaga.

Haddii aad ogtahay inaad mari doonto qaliinka dhalmada, kala hadal dhakhtarkaaga sababta. Waydii dhammaan su'aalaha aad qabto una sheeg dhammaan walaacyada aad qabto. Iskuday inaad waydiisato lamaanahaaga, xubnaha qoyskaaga saaxiibkaa inay booqasho kuugu yimaadaan.

Qaliinka dhalmada ee aan la qorsheyn

Waxaad mari kartaa qaliin dhalmo oo aan la qorsheyn. Arrintaan ayaa dhici karta sababtoo ah qaabka cunugaagu u jeedo, cabirkiisa ama caafimaadkiisa, ama sababo laxiriira caafimaadkaaga. Go'aanka inaad marto qaliin dhalmo oo aan la qorsheyn wuxuu ku imaan karaa dhowr saacadood ama isla markiiba.

Haddii si degdeg ah lagu gaaro, waxaa laga yaabaa inaad dareento inaad helin waqti kugu filan ood su'aalo ku waydiiso aadna u aqbasho fikirkaan cusub. Waxaa laga yaabaa in si degdeg ah qaliinka laguugu diyaariyo aadna walaacdo inta dhalmadu socoto. Waa muhiim inaad la hadasho kooxda daryeelka caafimaadkaaga kadib qaliinka si su'aalahaaga looga jawaabo waxna looga qabto dareenkaaga.

Waxa la filan karo inta lagu jiro Qaliinka dhalmada

- Waxaa lagaaga baahan doonaa inaad saxiixdo foomka oggolaanshaha qaliinka.
- Kalkaalisadaada iyo shaqaalaha kale ayaa kuu diyaarin doona qaliinka.
- Garaaca wadnahaaga, cadaadiska dhiiga iyo heerkulkaaga ayaa la eegi doonaa.
- Waxaa lagugu xiri doonaa kanoolka gacanta haddii aan mid horey kuugu xirneyn.
- Waxaa lagaa qaadi doonaa dhiig si lagaaga baaro dhiiga la'aanta loona eego nooca dhiigaaga. Waxaa la eegayaa nooca dhiiga si loo helo haddii aad u baahato in dhiig lagugu shubo.
- Waxaa lagaa jari doonaa timaha gumaarkaaga.
- Tuubo yar, oo loo yaqaan kanool, ayaa lagu xiri doonaa kaadiheystaada si ay usoo saarto kaadida.
- Waxaa lagu siin karaa daawada anti aysiidh si aad u cabto.
- Xubin katirsan shaqaalaha waaxda suuxdinta ayaa kaala hadli doona suuxdinta ku habboon adiga iyo cunugaaga. Nooca daawada suuxdinta ee aad qaadanayso waxay ku xiran tahay sababta laguugu sameynaayo Qaliinka dhalmada. Si aad u hesho xog dheeraad ah, eeg shaxda kujirta bogga xigga.
- Waxaa lagu wareejin doonaa qolka qaliinka.
- Waxaa lagu saari doonaa sariir balacwayn ayadoo agabka badbaadada lagu xiraayo lugahaaga.
- Qalabka lagu cabiro cadaadiska dhiiga ayaa lagu xiri doonaa gacantaada.
- Aalad yar ayaa la gelin doonaa fartaada si ay ula socoto cadadka ogsijiinta ee dhiigaaga.
- Xargo ayaa lagu xiri doonaa xabadkaaga si ay ula socdaan neefta iyo wadno garaaca.
- Waxaad ogsijiinta ka qaadan doonaa maaskiga ogsijiinta ama tuubo (cannula) lagaaga xiraayo sanko.
- Dharka qaliinka ayaa la saari doonaa calooshaada iyo lugahaaga.
- Shaqaalaha suuxdinta iyo dakhtarkaaga ayaa xaqiijin doona inaad suuxday ama aadan dareen lahayn kahor qaliinka.

Daada kabuubisada ah ee loogu talagalay Qaliinka Dhalmada

Daawada	Ujeedada	Qaab loo qaadanaayo	Waxtarka
Cirbad kabuubiso ah oo lagu duro qaybta hoose ee dhabarka	Waxay joojisaa xanuunka waxayna kaa caawinaysaa inaad diirada saarto dhalmada; waxaa laga yaabaa inaad dareento cadaadis iyo wax kusoo riixayaan.	Dhakhtarka qaabilsan suuxinta wuxuu dhabarkaaga ku rixi doonaa tuubo yar, daawaduna waxay usoo gudubaysaa meesha bannaan ee dhabarka; waxay waxtar yeelanaysaa 5 ilaa 10 daqiiqo gudahood; waxay jirka kusii diri doontaa ilaa inta loo baahan yahay; daawo suuxdin oo badan ayaa la isticmaalaa marka loo eego inta loo isticmaalo dhalmada xubinta taranka si aadan xanuun u dareemi inta lagu jiro qaliinka.	Ogsijiinka waxaa lagugu siin doonaa maaski, waxaana laga yaabaa inaad dareento lalabo.
Daawada laf dhabarta	Waxay joojisaa xanuunka waxayna kaa caawinaysaa inaad diirada saarto dhalmada; waxay kabuubisaa wixii ka hooseeya naaska illaa suulasha; ma awoodi doontid inaad dhaqdhaqaaqiso lugahaaga.	Waxay lamid tahay Cirbada kabuubisada ah oo lagu duro qaybta hoose ee dhabarka, marka laga dareebo in daawada si toos ah loogu duro dheecaanka laf dhabarta; badanaa waa kuuro hal mar la qaatohalkii ay ka ahayn lahayd kuuro si joogto ah loo qaato; waxay jirka kusii jirtaa 1 illaa 3 saacadood.	Ogsijiinka waxaa lagugu siin doonaa maaski, waxaana laga yaabaa inaad dareento lalabo; waxaa jira suurtagalnimo yar oo ah inuu madax wareer kugu dhaco; waxaad u baahan kartaa inaad dhabar u seexato.
Caadiyan	Miyir ma lahaaneysid inta lagu qalaayo; waxaa loo sameeyo si degdeg ah si ilmaha isla markiiba loo dhaliyo.	Cirbada lagula duraayo kanoolka ayaa kaa dhigaysa miyir la'aan; markaas tuubo la gelinaayo dhuuntaada ayaa kusiineysa daawo aad liqdo; waxaana ku siinaaya dhakhtarka kabuubisa.	Cunugaagu wuxuu u dhashay si dhaqso leh, waxaana yaraanaya waxyeelada ilmuhu la kulmi karo; waxaa laga yaabaa in cunugaagu hurdo dareemaayo; kadib marka uu dhasho, waxaa laga yaabaa inaad xoogaa dareento dawakhsanaan iyo dhuun xanuun.

Tallo

Haddii aad dooneyso in lagugu duro kabuubisada guud marka lagugu sameynaayo qaliinka dhalmada, waydii kooxda daryeelka caafimaadka goorta adiga iyo lamaanahaaga, xubnaha qoyska ama qofka kugu wehliinaaya foosha aad dib isku arki doontaan kadib markaad dhasho.

- Lamaanahaaga, xubin katirsan qoyska ama qof ku wehliinaaya ayaa kujiraaya qolka dhalmada illaa inta lagugu sameynaayo qaliinka. Waxay badeli doonaan dharka shuluga ah waana inaysan taaban wax kamid ah dharka qaliinka, dharka isbitaalka ama agab kasta oo kale. Arrintaan waxaa loo sameynayaa in adiga iyo cunugaaga laga ilaaliyo caabuuq.
Qofka kugu wehliinaaya foosha ayaa fariisan kara gadaasha kursi yaala madaxaaga. Waxaa jiri doona shaashad dhar oo la saari doono calooshaada si meesha qaliinka looga ilaaliyo waxyaabaha dhibka keeni kara. Inkastoo qaar kamid ah qolalka qaliinka ay leeyihiin muraayado, adiga ama qofka kugu wehliinaaya midna ma arki karo qaliinka dhabta ah.
- Meesha maqaarkaaga laga jeexay waxay u badan tahay inay noqoto jeex toosan, ama xudunta agteeda ah. Waxaa loo jeexaa si dheerar ah kuna aadan korka timaha bisqintaada.
- Jeexida makaankaaga waxay u badan tahay inay sidoo kale noqon doonto meel toosan. Haddii aysan sidaan dhicin, waxay noqon doonaa jeexitaan balac, ama layn dhexda kuyaala ah. Dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegi doona nooca qaliinka lagu sameyn doono makaankaaga. Tani waa muhiim si aad ula socoto uurarka mustaqbalka.
- Marka cunugaaga lasoo saaro lana jaro xuduntiisa, waxaa laga yaabaa inaad dareento cadaadis kaa saaran korka makaanka. Dhakhtarkaaga waxaa laga yaabaa inuu cunuga saaro korka dharka shaashada ah si aad u aragto, ama wuxuu si toos ah cunugaaga u saari karaa korka aalada ilmaha diirisa. Haddii caafimaadka cunugaagu fiican yahay waa macquul in maqaarkaaga la saaro isla markiiba marka lasoo bixiyo. Kalkaalisada ayaa qiimeyn ku sameyn doonta cunugaaga.
- Waxaa qiimeyn lagu sameyn doonaa badqabka cunugaaga (appgar). Akhri bogga 189 aad si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.
- Haddii cunugaagu ku dhasho dhicisnimo ama uu qabo baahiyo gaar ah, waxay la aadi karaan qolka baxnaaninta ilmaha.
 - Haddii cunugaagu ku jiro qaybta baxnaaninta daryeelka gaarka ah ama waaxda daryeelka adag ee ilmaha markaas dhashay, waxaa laga yaabaa in halkaas lagu qaado si aad u aragto cunugaaga kahor inta aadan ku nasan qolkaaga.

- Haddii cunugaagu u baahan yahay in loo qaado isbitaal kale sababo la xaiira daryeel gaar ah oo uu u baahan yahay, waxaa laga yaabaa inaad aragto ama aad taabato cunugaaga kahor inta aan la qaadin. Arrintaan waxay ku xiran tahay inaad soo jeedo iyo inkale iyo sidoo kale caafimaadkaaga kahor inta aan ilma la qaadin. Waxaa si joogto ah laguugu sheegi doonaa caafimaadka cunugaaga. (Kala hadal dhakhtarkaaga si aad u ogaato in isbitaalka laga soo saari doono muddo hore si aad u aado isbitaalka kale aadna usoo aragto cunugaaga.)
- Aqoonsi ayaa lagu xiri doonaa anqowga cunugaaga, gacantiisa ama labada, gacantaada, iyo gacanta qofka kugu wehlinaaya foosha.
- Adiga iyo qofka kugu wehlinaaya foosha waxaad awood u yeelan kartaan inaad taabataan cunugaaga aadna ka qaadataan sawiro inta uu wali kujiro qolka qaliinka.
- Waxaa laga yaabaa in cunugaagu kula joogo qolka ama loo qaado qolka baxnaaninta ilmaha.
- Marka la helo meesha laaga qalay, waxaad jooji doontaa qolka soo kabashada 1 ilaa 2 saacadood. Markaas kadib, waxaa lagu geyn doonaa qol.

Soo kabashadaada (dhalmada xubinta taranka iyo Qaliin dhalmada)

Inta lagu jiro 1 illaa 2 da sacadood kadib marka cunuaaga dhasho, labadiinaba adiga iyo cunugaaga xaaladiina ayaa lala socon doonaa. Arrintaan waxaa loo sameynayaa in la xaqiijiyo inaad si fiican usoo kabaneyso cunugaaguna uu fiican yahay.

Waa wax caadi ah in makaankaagu isku imaado inta lagu jiro waqtigaan. Tani waxay daboolaysaa xididdada dhiigga ee mandheerta siinayay cuntada iyo ogsijiinta cunuga. Badanaa waxaa la duugi doonaa calooshaada si lagaaga caawiyo in makaankaagu isku imaado.

Badanaa waxaa la eegi doonaa heerkulkaaga iyo cadaadiska dhiiga. Haddi lagu jeexay ama lagugu sameeyay qaliinka xubinta taranka lagu wayneeyo, waxaa la eegi doonaa tolmadaada. Haddii aad martay qaliinka dhalmada, waxaa ka eegi doonaa meesha lagaa qalay.

Marka laga imaado kormeerka dhaqaalaha isbitaalka, cunugaaga waxaa eegi doona dhakhtarka ugu yaraan hal mar inta lagu jiro 24 ta saacadood ee koowaad.

Inta adiga iyo cunuaaga aad isbitaalka ku jiraysaan waxay ku xirnaan doontaa talada dhakhtarkaaga, caafimaadka ilmahaaga, rabitaankaaga, iyo xaalada caymiskaaga.

Inta aad isbitaalka ku jirto isticmaal waayo-aragnimadaada iyo taageerada xubnaha shaqaalaha. Waxay kaa caawin karaan inaad barato cunugaaga oo aad dareento raaxo la xariirta quudinta iyo daryeelka kale ee ilmaha markaas dhashay.

Cutubka 8: Joogistaada Isbitaalka

Liiska Hawlaha ay Tahay in La Qabto

- Ku raaxayso inaad barato ilmahaaga cusub.
- Kala hadal fooshaada iyo dhalmadaada kaaliyahaaga caafimaad ama dhakhtarkaaga.
- Weydii shaqaalaha su'aalo ku saabsan daryeelidda naftaada iyo ilmahaaga.
- Hay adigu ilmahaaga inta ugu badan ee aad awooddo.
- Naso marka aad awooddo.

Bilawga Kabashadaada

Isbitaallada qaar waxa dhici karta inaad ku sugnaato qol isku mid ah dhammaan inta aad joogto isbitaalka. Kuwo kale, waxa dhici karta in lagu wareejiyo qol kale kadib dhalashada ilmahaaga. Labada xaaladoodba, waa aad ku haysan kartaa adigu ilmahaaga qolkaaga inta aanay jirin wax dhibaatooyin caafimaad ahi. Lammaanahaaga, xubin qoyska ah ama saaxiib waa loo ogol yahay in uu kula joogo 24 ka saacadood ee maalintii.

Iyada oo lagu salaynayo xaaladdaada, adiga iyo bixiyaha daryeelkaaga caafimaad waxa aad go'aansan doontaan goorta aad diyaar u tahay inaad tagto guriga. Waxa dhici karta inay gaabnaato oo ay noqoto 24 saac ama ay dheeraato oo ay noqoto dhawr maalmood.

Uga feker joogistaada isbitaalka in ay tahay bilawga kabashadaada iyo wakhti aad wax kaga baranayso ilmahaaga iyo ahaanshaha waalid. Waxa aad la qaadan doontaa saacadaha iyo maalmaha ugu horreeya ilmahaaga iyada oo ay ku taageerayaan khubaro kaaga jawaabi kara su'aalahaaga. Dalbo waxa aad u baahan tahay.

Shucuurtaada Kadib Marka aad Dhasho

Dareenadaada kadib marka uu ilmahaagu dhasho waxa ay noqon karaan kuwo xooggan. Waxa dhici karta inaad dareento xamaasad iyo xiisayn. Waxa dhici karta inaad doonto inaad wacdo qofwalba oo aad garanayso si aad ugu sheegto warka. Ama, waxa dhici karta inaad dareento daal oo aad iska deyso. Waxa inta ugu badan aad doonaysaa waa inaad nasato.

Haddii aad wajahdo khibrad ama habraac dhalmo oo aanad filayn, sida qalliinka dhalmada, waxa dhici karta inaad dareento niyadjab. Waxa dhici karta inaad dareento in culays kaa degay marka aad ogaato in ilmahaagu uu si ammaan ah ku dhashay oo uu badqabo. Balse isla markaas, waxa dhici karta inaad dareento cadho ama dembi in arrimuhu aanay u dhicin sidii la qorsheeyey. Waa muhiim inaad ka hadasho khibradaada iyo sida aad dareemayso. Inaad cadhooto oo aad qarsato dareenadaadu waxa ay ka dhigi karaan la qabsiga kabashadaada mid adag.

Raadi dhegayste wanaagsan oo aan ahayn lammaanahaaga kaas oo kuu ogolaan doona inaad ka hadasho dareenadaada. Waxa aad la hadashaa kaaliyeyaashaada caafimaad ama bixiyaha daryeelkaaga caafimaad. Mararka qaar inaad weydiiso su'aalo ku saabsan sababta doorashooyinka aad samaysay ay u ahaayeen kuwo wanaagsan waxa ay noqon kartaa arrin leh faa'iido iyo dib u xaqiijin.

Isbeddeladaada Jidheed

Kaaliyahaaga caafimaad ayaa hubin doona makaankaaga mar walba si uu u hubiyo in uu yahay mid isku urursan. Tani waxa ay muhiim u tahay dahaadhidda xididada dhiigga ee ka hawlgala aagga madheertu ku dhegsanayd. Waxa aad weydiisaa kaaliyahaaga caafimaad in uu ku tuso sida si dabacsan aad ugu duugi karto makaankaaga si aad uga dhigto mid isku urursan.

Muddo dhawr maalmood ah waxa aad awood u yeelan doontaa inaad dareento isku soo ururka makaankaaga. Isku soo ururitaanadan mararka qaar waxa loo yaqaanaa xanuunada dhalmada kadib. Waxa dhici karta in aad sida ugu xooggan u dareento marka aad naasnuujinayso ilmahaaga. (Waxa dhici karta inay sii xanuun badnaadaan haddii aad dhashay wax ka badan hal ilme.)

Waxa aad yeelan doontaa qulqul xubinta taranka ee dheddiga ka yimaad oo dhiig ah, oo loo yaqaano lochia, taas oo qayb ka ah bogsashada makaankaaga. Waxa aad u baahan doontaa inaad xidhato xafaayadaha dheddiga ee dhiigga "maxi pads". Qulqulku waxa uu ugu badan yahay isla wakhtiga dhalmada ka dambeeya uun. Kaaliyahaaga caafimaad ayaa ka hubin doona qulqulkan wax xinjiro ah. Waxa dhici karta inaad yeelato daadasho qulqul dhiig ah marka aad istaagto. Naasnuujintu waxa ay ka caawisaa makaanka bogsashadiisa waayo oxytocin, oo ah dheecaanka ku caawiya caanuhu inay socdaan, sidoo kale waxa uu isku ururiyaa makaanka.

Haddii aad yeelatay jeexitaan u dhexeeya makaanka iyo xubinta taranka dheddiga "episiotomy" ama dillaac, waxa dhici karta in la tolo. Tolmahani waa mid jidhka dhex galaya sidaas darteed uma baahna in la soo saaro. Tolmaha kadib, waxa dhici karta in kaaliyahaaga caafimaad uu kiish baraf ah kaa saaro perineum kaaga, oo ah aagga ku xeeran xubintaada taranka. Tani waxa ay gacan ka geysan doontaa yareynta bararka sidoo kalena xanuunka ayey yareysaa.

Dhawr saacadood gudahood kadib marka aad dhasho, waxa aad u baahan doontaa inaad kaadido haddii aanu katiitar kugu jirin. Waxa dhici karta inaad dareento xanuun qaniinyo oo kale ah dhawrka mar ee ugu horreeya ee aad adeegsato suuliga.

Adeegsiga biyaha caagadda ee lagu siiyey si aad biyo diirran ugu shubto aagga ku xeeran xubintaada taranka adiga oo ka bilaabaya halka hore illaa halka dambe waxa uu ku dareensiin karaa raaxo dheeraad ah. Inaad qasabadda biyaha ku furto berkadda ama inaad biyo qabaw gacantaada ku shubto ayaa kaa caawin karta inaad bilawdo inaad kaadido.

Waxa dhici karta inaad yeelato calool istaag (inaad awood u yeelan weydo inaad si caadi ah u saxaroon kari weydo). Waxa aad cabtaa biyo dheeraad ah waxana aad ka dalbataa kaaliyahaaga caafimaad saxaro jilciye. Waa ammaan inaad qaadato haddii aad naasnuujinayso.

Waxa aad qaadan kartaa maydhasho marka aad dareento sugnaansho ku filan inaad istaagto. Biyaha diirrani waxa ay gacan ka geysan karaan dejinta murqaha ku xanuunaya. Maydhitaanka jidhkaaga iyo timahaagu waxa ay ku dareensiin karaan nafis. Marka aad dhamaysato maydhashada, waxa aad xidhataa goon nadiif ah. (Isbitaalka ayaa mid ku siin kara haddii aanad mid soo qaadan.)

Weydii kaaliyahaaga caafimaad wixii su'aalo ah ee aad ka qabto kabashadaada. Waxa ay ku siin karaan tilmaamo raaxo.

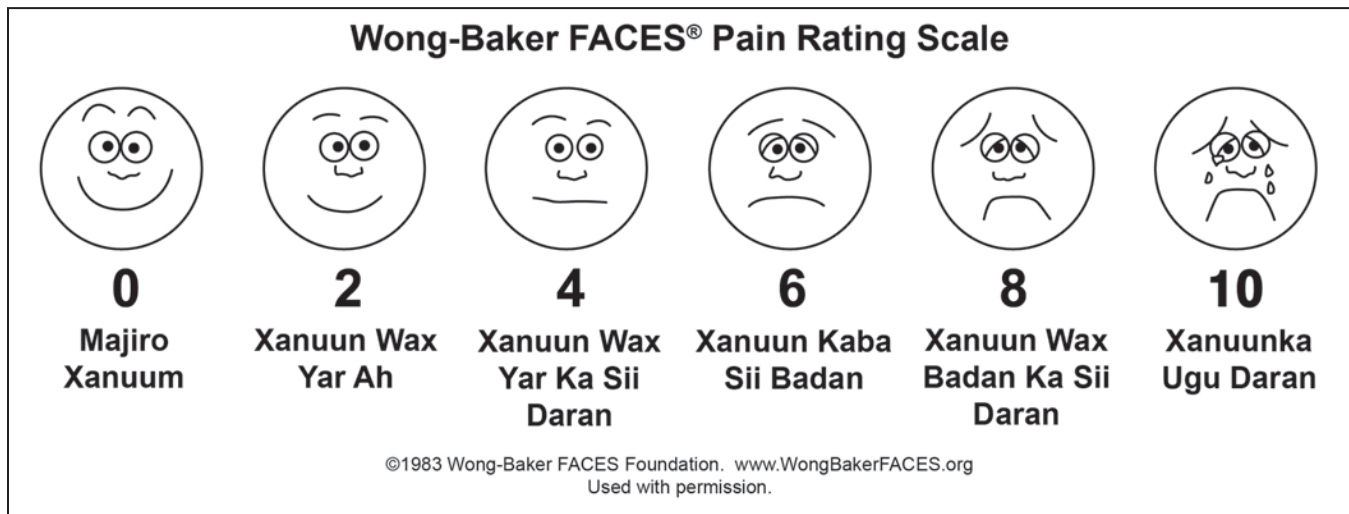
Xanuunka Dhalmada Kadib

Tallo

Waxa aad ka daawataa muuqaallo gaagaaban oo taxane ah oo ku saabsan sida aad u maareynayso xanuunka kahor, inta lagu gudo jiro iyo ka dib dhalmada allinahealth.org/pregnancy (loogu talagalay dhalmada xubinta taranka iyo ta qalliinka ah).

Adiga ayaa ah qofka keliya ee si sax ah u sharxi kara xanuunkaaga. Kaaliyahaaga caafimaad ayaa ku weydiin doona heerka xanuunkaaga oo lagu eegayo miisaan ka bilaabma eber (majiro xanuun) illaa 10 (xanuunka ugu daran) inta lagu gudo jiro joogistaada isbitaalka. (Ka eeg miisaanka xanuunka hoos.)

Yoolku waa in xanuunkaaga loo dhaxaysiiyo inta u dhaxaysa 3 illaa 4, taas oo loo tixgeliyo in ay u dhaxayso "xanuun wax yar ah" iyo "xanuun wax yar kasii badan."



Waxa aad yeelan doontaa waxoogaa xanuun ah, kaas oo ay tahay in la fisho. Kooxda daryeelkaaga caafimaadku waxa ay kaa caawin doonaan inaad maarayso xanuunkaaga si aad natiijooyinka ugu wanaagsan u hesho inta aad ku gudo jirto kabashadaada.

- Haddii aad ka dhashay xubinta taranka oo aad yeelatay jeexitaan u dhexeeya makaanka iyo xubinta taranka dheddiga "episiotomy" ama dillaac, waxa dhici karta inaad doorato inaad adeegsato kiishash baraf ah si ay kaaga caawiyaan xakameynta xanuunka. Waxa aad qaadan kartaa daawada xanuunka (adiga oo afka ka qaadanaya) si ay kaaga caawiso xanuunka isku ururitaanka ka dhasha kaas oo yimaadda marka makaanku uu bilaabo in uu isku ururo (ururitaan) oo uu noqdo xajmigiisii marka aanu uurku jirin. La hadal kaaliyahaaga caafimaadka haddii aad u malaynayso in xanuunkaaga aan si wax ku ool ah loo daaweyn.

- Haddii aad martay qalliinka dhalmada, waxa aad ka qaadan doontaa daawada xanuunka xididkaaga illaa inta aad daawada xanuunka afka ka qaadan karto. Yoolku waa in heerka xanuunkaaga loo dhaxaysiiyo inta u dhaxaysa 3 illaa 4. 8 saacadood gudahood kadib qalliinka kaaliyahaaga caafimaad ayaa kaa caawin doona inaad ka kacdo sariirtaada oo aad dhex socsocoto qolka dhexdiisa. Xanuunada naqasku waa kuwo caan ah kadib qalliinka socsocodka ayaana kaa caawin doona inay kaa yaraadaan xanuunadani.

Haddii aad Martay Qalliinka Dhalmada

Ka soo kabashada qalliinka dhalmadu badanaaba waa uu ka raaxo darro badan yahay wakhti kabasho oo ka badana waa uu qaataa marka loo eego dhalmada xubinta taranka. Inaad ilme dhashay ka sokow, waxa aad martay qalliin weyn. Taasi waxa ay ka dhigan tahay waxa aad u baahan doontaa miisaamidda socsocodka, taas oo gacan ka geysan doonta kabashada dhakhsaha badan, oo ay la socoto nasasho. Si fudud baad u daali doontaa dhawrka toddobaad ee ugu horreeya.

Qalliinka kadib

- Waxa lagaa soo wareejin doonaa qolka qalliinka waxana lagu wareejin doonaa aagga kabashada ama qolkaaga dhalmada kadib. Si dhaw ayaa laguula socon doonaa muddo 1 illaa 2 saac ah inta suuxdintaadu baaba'ayso. Keliya qofkaaga taageerada ayaa loo ogol yahay in uu kula joogo inta lagu gudo jiro wakhtigan. Lama Ogola Booqdeyaal Kale.
- Weli waxa kugu jiri doonaa tuumbada xididka (IV) iyo katiitarka kaadida. Waxa aad sidoo kale xidhnaan doontaa gacanta cadaadiska dhiigga, biinka farta ee lagu cabbiro heerka ogsojiinta ee dhiiggaaga, waxaana suuragal ah in aad xidhnaato weji gashiga ogsojiinta.
- Ku dhawaad 15 kii daqiiqaba halmar, kaaliye caafimaad ayaa hubin doona baandhayska ku xidhan meesha lagaa qalay; heerka garaaca wadnahaaga, cadaadiska dhiiggaaga iyo heerkulkaaga; sida suuxdintu kaaga baaba'ayso; iyo baahiyahaaga baabiinta xanuunka.
 - Kaaliyahaaga caafimaad waxa uu sidoo kale hubin doonaa sugnaanshaha makaankaaga waana uu duugi doonaa haddii loo baahdo si gacan looga geysto yareynta dhiigitaanka xubintaada taranka. Duugitaankani waxa uu noqon karaa mid raaxo darro ah. Haddii uu sidaa yahay, waxa aad adeegsataa farsamooyinka nafisitaanka ama neefsashada inta la samaynayo.

- Haddii adiga iyo ilmahaagu aad wada joogi kartaan, ilmahaaga qabo idinka oo maqaarkiinu is taabanayo inta ugu badan ee suuragalka. Waxa aad sidoo kale bilaabi kartaa naasnuujinta.
- Marka aad diyaar tahay, waxa lagu wareejin doonaa qolkaaga.
- Waxa dhici karta inaad dareento dawakhaad marka ugu horaysa ee aad fadhiisato. Tani waa arrin caadi ah qalliinka kadib. Dalbo caawimo.
- Adeegso gacmahaaga ama barkimo ku qabo halka lagaa qalay dusheeda si aad ugu taageerto marka aad qufacayso, qoslayso, dhaqaaqayso sariirta dusheeda, istaagayso, ama soconayso.
- Katiitarkaaga waa lagaa saari doonaa isla marka aad awood u yeelato inaad istaagto oo aad si wanaagsan u socoto. Waxa dhici karta in IV gaaga lagaa saaro marka aanad haddeed u baahneyn dareerayaal ama daawo inaad ka qaadato IV gaaga.
- Waa arrin caan ah inaad dareento waxoogaa xanuun ama ururitaan ah dhawrka jeer ee ugu horreeya ee aad tagto suuliga kadib qalliinka.

Ururitaanada murqaha

- Isla kadib qalliinka dhalmada, waxa aad arki kartaa in dhaqaaqu kugu adag yahay. Marka aad aragto, waxa dhici karta inaad dareento ururitaano murqeed ama isku ururitaano calooleed oo xanuun badan. Nafisinta murqahani waa mid muhiim u ah raaxadaada. Si aad diiradda u saarto nafisinta murqahan:
 - Isku qabo indhahaaga waxaana aad ka fekertaa inaad si qunyar ah oo dabacsan ugu neefsanayso aagga ku xanuunaya.
 - Si dabacsan gacantaada u dul dhig halka lagaa qalay neefsashadaada u dul keen hoos gacmahaaga.
 - Waxa aad diiradda saartaa neefsashada illaa ururitaanku yaraado.
 - Waxa aad adeegsataa muusigga nafisitaanka kaas oo isbitaalku bixiyo si uu caawimo u geysto.

Ahaanshaha mid raaxo dareemaysa

- Xanuunada naqasku waa kuwo caan ah kadib qalliinka caloosha. Waxa ay heerka ugu sarreeya gaadhaan maalinta labaad ama saddexaad kadib qalliinka. Socsocodka iyo dul dhigitaanka cadaadis dabacsan calooshaadu waxa ay kaa caawin karaan inaad yarayso ururitaanada oo aad naqaskana ka saarto jidhkaaga. Inaad noqoto mid aad u firfircoon waxa ay saamayn kartaa bogsashada makaankaaga, waxa ay kordhin kartaa dhiigitaankaaga waxaana ay kordhin kartaa xanuunkaaga. Waxa aad isku daydaa arrimahan si aad u yarayso xanuunada naqaska:
 - Istaag oo socsoco 2 dii illaa 4 tii saacadoodba mar.
 - Isku rux kursi ruxitaan.
 - Waxa aad dul dhigtaa buste la diiriyey calooshaada.
 - Waxa aad yaraysaa cabbitaanada kaarboonaysan, sida cabbitaanada fudud, kuwaas oo sababi kara naqas dheeraad ah.
 - Waxa aad cabtaa biyo kulul oo ay la socoto sharaab liin dhanaan, ama shaaha mint. Ha adeegsan tuumbooyinka cabbitaanka lagu cabbo. Waxa dhici karta inay kugu sababaan inaad liqdo hawo dheeraad ah.
- Qalliinka kadib waxa sidoo kale caan ah inaad yeelato adkaansho, xanuun, dhuun qallalsan, xanuun meesha qalliinka ah iyo isku soo ururitaano makaanka ah.
- Waxa aad qaadataa daawada xanuunka si aad ugu lugayn karto, ugu dhaqaaqi karto, wax ugu quudan karto oo aad ugu daryeeli karto ilmahaaga si raaxo leh. Waxa aad u kaban doontaa si aad u dhakhso badan haddii aad xakamayso xanuunka. Waxa aad la hadashaa kaaliyahaaga caafimaad haddii aad ka qabto wax walaacyo ah daawada xanuunka iyo naasnuujinta.
- Waxa aad dul dhigtaa barkimo meesha lagaa qalay dusheeda marka aad hayso ama aad quudinayso ilmahaaga.
- Giiji murqaha calooshaada marka aad istaagayso ama aad badalayso qaabka aad u jifto ama u fadhido. Qaabkaas waxa aad ugu adeegsanaysaa murqahaaga sida "kabniin taageere" oo kale. Tani waxa ay dhiirrigelin doontaa bogsashada sidoo kalena waxa ay yareyn doontaa xanuunka.

Tallo

Kor u qaad sariirtaada isbitaalka waxaana aad u adeegsataa barkimooyin si aad ugu jiiifsato qaab badh-jiiif ah. Barkimo inaad dhigto bawdyahaaga hoostooda waxa ay kaa ilaalin doontaa inaad aad hoos ugu siibato sariirta.

Socoshada

8 saacadood gudahood kadib qalliinka, kaaliyahaaga caafimaad ayaa kaa caawin doona inaad ka kacdo sariirtaada oo aad dhex socsocoto qolka dhexdiisa.

Dhawrka jeer ee ugu horreeyaa waa kuwo adag, balse waa ay fududaadaan. Lugayntu waa mid ka mid ah waxyaabaha ugu muhiimsan ee aad samayn karto si aad usoo dedejiiso kabashadaada.

Waxa dhici karta inaad doonto inaad hore usoo foorarsato ama usoo janjeedhsanto si aad gacan uga gaysato ilaalinta meesha lagaa qalay. Isku day inaanad sidaa samayn. Haddii aad si toos ah u istaagto, miisaanka xubnaha calooshaada ku dhaw waa uu ka qaadmi doonaa meesha lagaa qalay. Tani waxa ay noqon doontaa mid xanuun yar. Sidoo kale, inaad si dabacsan ugu taageerto meesha lagaa qalay gacmahaaga ama barkimo waxa ay kaa yareyn doontaa xanuunka.

Sariir ka degista iyo sariir fuulista

- Ka dalbo kaaliyahaaga caafimaad in uu hoos u dhigo sariirtaada ama u dhaweeyo dhulka inta suuragalka ah.
- Haddii aad si siman u jiipto, dhinacaaga soo qaad oo naftaada kor ugu taageer hal suxul.
- U adeegso labadaada gacmood inaad naftaada kor ugu qaado oo ku gayso qaab fadhiisasho.
- Isku soo riix dhinaca cidhifka sariirta.
- Waxa aad u adeegsataa gacmahaaga inaad kusoo qaado bawdyahaaga sare, midkiiba halmar, oo aad ku keento cidhifka sariirta.
- Ka laadlaadi lugahaaga dhinaca sariirta dhawr ilbidhiqsi.
- Marka aad istaagayso, waxa aad ku taageertaa meesha lagaa qalay barkimo ama gacmahaaga.

Si aad ugu noqoto sariirta

- Ka dalbo kaaliyahaaga caafimaad in uu kor u qaado sariirtaada si aad si fudud ugu dul fadhiisan karto.
- Ka dalbo kaaliyahaaga caafimaad in uu kor usoo qaado halka dambe ee sariirtaada.
- Ku fadhiiso sariirta dhinaceeda si sariirtu u taageerto inta ugu badan bawdyahaaga inta suuragalka ah.
- Waxa aad u adeegsataa hal gacan si aad dib ugu soo saarto sariirta dusheeda, halkii lugba halmar.
- Isla markaas, waxa aad u adeegsataa barkimo ama gacantaada kale si aad ugu taageerto meesha lagaa qalay.

Daryeelka meesha la qalay

- Ku ilaali meesha lagaa qalay nadiif iyo qalleyl.
- Haddii dhakhtarkaagu adeegsado biinanka tolmada, waxa ay u badan tahay in uu kaa saaro kahor inta aanad ka bixin isbitaalka. Haddii aanay sidaa samayn, waxa aad raacdaa tilmaamaha ku yaalla Sookoobidda Booqashada Kadib.
- Kadib waxa lagaaga xidhi doonaa Steri-Strips® (istiribyoo warqad oo kale ah) meesha lagaa qalay dusheeda.
 - Waa aad maydhan kartaa iyaga oo kugu xidhan.
 - Istiribyadani waa ay iska dhici doonaan ku dhawaad 10 illaa 14 maalmood gudahood.
 - Haddii ay iskood isaga dhici waayaan, si dabacsan uga saar. (Uma baahna in wax lagu beddelo.)
- Haddii lagu qodbay meesha lagaa qalay waxyaabo kale (aan ahayn biinka tolmada ama Steri-Strips), waxa aad weydiisaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad goorta laga saari karo.

Tallo

Cuncunka iyo kabuubyada aad ka dareento aagga ama hareeraha meesha lagaa qalay waa arrin caan ah inta aad bogsanayso.

Muhiim

Waxa aad wacdaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad haddii aad leedahay wax kamid ah calaamadahan: dheecaan, casaan, barar ama ur.

Talooyinka kabashada

Inaad noqotay waalid cusub ka sokow, waxa aad kasoo kabanaysaa qalliin weyn.

- Waxa aad u baahan tahay nasasho badan. Seexo markasta oo aad awoodo.
- Illaa aad si xor ah u dhaqaaqi karto, caawimo dalbo marka aad quudinayso oo aad daryeelayso ilmahaaga.
- Gurigaaga in lagugu caawiyaa waa fikrad wanaagsan. Waxa aad u baahan doontaa inaad nasato oo aad sii wado kabashadaada. Ka dalbo caawimo qoyska iyo saaxiibada.
- Kala hadal bixiyaha daryeelkaaga caafimaad ikhtiyaarada daryeelka caafimaad ee guriga.
- Weydii bixiyaha daryeelkaaga caafimaad goorta aad dib u bilaabi karto hawlihii caadiga ahaa sida gaadhi kaxeeynta, fuulista jaranjarooyinka, galmo samaynta.
- Weydii bixiyaha daryeelkaaga caafimaad goorta aad ku noqon karto shaqada.

Qol Ku Daryeelidda Ilmahaaga Caafimaadka Qaba

Tallo

Xafaayadda, dharka iyo agabka kale ee dheeraadka ah ee ilmaha waxa lagu ridayaa khaanadda xoolka.

Kaaliyahaaga caafimaadka ayaa ku tusi doona waxa aad ku samayn doonto dharka wasakhda ah.

Marka aad doonto inaad qolkaaga bannaankiisa la lugayso ilmahaaga, ilmahaaga waxa aad ku riddaa xoolka.

Hay adigu ilmahaaga inta ugu badan ee suuragalka ah. Dhammaan daryeelka ilmahaaga waxa lagu bixin karaa qolkaaga dhexdiisa. Tan ayaa loo yaqaanaa qol ku daryeelid.

Marka carruurta qol lagu daryeelayo si wanaagsan bay wax u cunaan, inyar bay ooyaan miisaan yarna waa uu ka dhacaa. Waalidiintu waxa ay guriga tagaan iyaga oo kalsooni badan ku qaba awoodooda ay u leeyihiin daryeelka ilmahooga, waxaana ay soo sheegaan dareeno togan oo badan oo ku wajahan ilmahooga.

Sidee buu u eeg yahay ku daryeelidda qolku

Marka aad soo jeedo, waxa aad qaban kartaa ilmahaaga adiga oo sariirtaada saaran ama kursi ku fadhiya.

Inta aad hurudo, ilmahaagu waxa uu u baahan doonaa in lagu rido xoolka ag yaalla sariirtaada. Daryeel bixiye qof weyn ah oo baraarugsan oo kale, sida lammaanahaaga, ayaa qaban kara ilmahaaga inta aad hurudo.

Qol ku daryeelid: Ammaan ah oo caafimaad qabta

Akaadeemiyadda Maraykanka ee Caafimaadka Carruurta "American Academy of Pediatrics" waxa ay ku talisaa qol ku daryeelid. Waa mid ammaan iyo caafimaad idiin ah adiga iyo ilmahaaga.

Keliya ma aha mid ammaan ah balse waxa la muujiyey in ay si wanaagsan u bilawdo naasnuujinta.

Adiga iyo lammaanahaagu waxa aad taageere ka heli doontaan kooxda daryeelkaaga caafimaadka inta aad baranaysaan daryeelka oo aad is baranaysaan ilmahiina.

Qol ku daryeeliddu badanaaba ma aha mid suuragal ah. Mararka qaar, carruurta waxa ay u baahdaan la socosho dhaw taas oo u baahan in ay ka dhacdo goobta lagu koriyo carruurta. Yoolku waxa weeyi in dib la isugu kiin keeno adiga iyo ilmahaaga sida ugu dhakhsaha badan ee suuragalka ah.

Ammaanka Ilmahaaga

Muhiim

Haddii qof aanad garaneyn kuugu soo galo qolkaaga oo uu su'aalo kaa weydiiyo ilmahaaga ama uu kaa dalbado inaad daryeesho ilmahaaga, waxa aad wacdaa kaaliyahaaga caafimaad si uu u aqoonsado qofka.

- Adiga, ilmahaaga iyo halka qof ee taageerada ah ayaa loo xidhi doonaa xadhig aqoonsi oo lambar leh oo dhammaan leh lambarro is waafaqsan. **Aad baa ay muhiim u tahay inaad xidhnaato adiga iyo ilmahaaguba xadhkaha illaa aad ka baxaysaan isbitaalka.**
- Haddii aad keligaa ku jirto qolkaaga, badanaaba dhig ilmahaaga meel aad ka arki karto.
 - Haddii aad u baahato inaad tagto suuliga ama aad maydhato albaabka qolka xidho albaabka suuliguna ha kuu furnaado.
 - Marka ay suuragal tahay, xoolka dhig sarriirta dhinaceeda ka fog albaabka.
- Ku rid ilmahaaga xoolka marka aan lahayn. Ilmahaaga sariirta intaad jifiso ha kaga tegin. Xattaa carruurta dhawaan dhalatay waa ay dhici karaan.
 - Xoolka ilmahaaga ku ilaali dhammaan wakhtiyada inta aad ku jirto isbitaalka.
 - Qof xadhiga aqoonsiga xidhani waa in uu kula socdaa marka aad kasoo baxdo qolkaaga.
- **Ha** u dhiibin ilmahaaga qofna illaa qofkaasi uu xidhan yahay calaamadda magaca ee leh midabka afgarashada ee gaarka ah mooyee taas oo kaaliyahaaga caafimaadku kuu sheegi doono.

- Ha la seexan ilmahaaga adiga oo ku nafisaya sariir, fadhi ama kursi.
 - Inaad daasho ama jidhkaagu qaato daawada xanuunku waxa ay kordhin kartaa khatarka aad ugu jirto inaad gama'do adiga oo haya ilmahaaga.
 - Marka aad dareento lulo ama aad qorshayso inaad seexato, ilmahaaga ku rid xoolka.
 - Fadlan wac kaaliyahaaga caafimaad haddii aad u baahato wax caawimo ah.
- Akhri macluumaadka ku jira foolderkaaga ee ku saabsan hurdada ammaanka ah iyo qaababka ugu wanaagsan ee ay tahay inaad ilmahaaga u seexiso.
- Qaabka ugu wanaagsan ee aad jeermiska uga ilaalin karto ilmahaagu waa inaad hubiso qofkasta oo qaadaya ilmahaagu in uu si wanaagsan usoo farxasho marka hore.

Shaybaadhada Ilmahaaga Dhawaan Dhashay uu Qaadan Doono

Sida uu dhigayo sharciga gobolku, ilme kasta oo ku dhasha Minnesota waxa uu mari doonaa baadhitaan ilme dhawaan dhashay illaa waalidku uu qoraal ahaan ku diido mooyee. Baadhitaanka ilmaha dhawaan dhashay waa koox shaybaadho ah oo saddex ah oo lagaga hubiyo carruurta xanuunada khatarta ah, ee naadirka ah.

Xanuunadan intooda ugu badan lama arki karo wakhtiga dhalashada balse waa la daaweyn karaa ama caawimo laga geysan karaa haddii xilli hore la arko. Taas macneheedu waxa weeyi xattaa haddii ilmahaagu uu u muuqdo mid caafimaad qaba, waxa uu u baahan yahay in la shaybaadho. Shaybaadhadu waxa weeyi:

- **hubitaano baadhis dhiig oo laga baadho in ka badan 50 xanuun.** Helitaanka xanuunadan xilli hore waxa ay gacan ka geysan kartaa ka hortagga dhibaatooyinka caafimaad ee khatarta ah, naafanimi, iyo xattaa dhimasho. Shaybaadhku waa mid fudud. Keliya waxa uu adeegsadaa dhawr dhibcod oo dhiig ah oo laga soo qaaday cidhibta ilmahaaga. Shaybaadhka waxa la sameeyaa kahor inta aanad ka bixin isbitaalka. Waa aad la joogi kartaa ilmahaaga inta lagu gudo jiro shaybaadhkan. Isku day inaad naasnuujiso inta lagu gudo jiro shaybaadhka si aad uga dhigto ilmahaaga mid degan.

- **hubitaanada baadhitaanka maqalka** ee waayitaanka maqalka ee xaddiga inta hadalka laga maqlo. Aqoonsiga waayitaanka maqalka xilli hore waxa uu ka caawiyaa carruurta inay la haystaan xirfadaha hadalka, luuqadda iyo xidhiidhka.
- **hubitaanada baadhitaanka heerka ogsojiinta ee dhiigga ee lagu baadho xanuuno wadne oo halis ah, oo nolosha khatar ku ah** oo loo yaqaan cudurka wadnaha ee abuurta ah ee halista ah "critical congenital heart disease" (CCHD). Haddii xilli hore la helo, carruurta qabta CCHD waxa badanaa lagu daaweyn karaa qalniin ama wax ka qabashooyin kale.

Si aad wax badan uga ogaato baadhista ilmaha dhawaan dhashay ee Minnesota, waxa aad wacdaa 1-800-664-7772 ama waxa aad booqataa health.state.mn.us/newbornscreening. Haddii ilmahaagu aanu ku dhalan doonin Minnesota, waxa aad weydiisaa bixiyaha daryeelkaaga caafimaad ama waxa aad la hubisaa waaxda caafimaadka ee gobolkaas.

Shahaadada Dhalashada Ilmahaaga

Kadib marka uu dhasho ilmahaagu, shaqaalaha isbitaalku macluumaad ayey ururin doonaan si ay u buuxiyaan shahaadada dhalasho waxaana ay u diri doonaan waaxda caafimaadka ee gobolka.

Habraacyada helitaanka nuqul shahaadada dhalasho ee ilmahaaga ah waxa ay ku xidhan tahay degmada ilmahaagu ku dhashay. Weydii shaqaalaha xarunta dhalmadaada sida aad u heli karto nuqul shahaadada dhalashada ee ilmahaaga ah. (Waxa dhici karta inaad hesho shahaado xusuus ah. Tani ma aha shahaado dhalasho oo rasmi ah.)

Su'aalaha shahaadada dhalashada waxa ku jirta su'aal ku weydiinaysa inaad doonayso inaad u codsato lambar Sooshal Sekeyuuriti ah ilmahaaga. Inkasta oo ilmahaagu aanu sharci ahaan ugu baahneyn lambar Sooshal Sekeyuuriti muddo 1 sano ah, imika waa wakhtiga ugu fudud ee aad u codsan karto mid.

Ilme kasta oo ka weyn 1 sano jir kaas oo qoran ku tiirsane cashuur celin waxa looga baahan yahay in uu yeesho lambar Sooshal Sekeyuuriti. Waxa aad sidoo kale ugu baahan doontaa lambarka Sooshal Sekeyuuritiga ee ilmahaaga furitaanka akown bangi, iibsashada daymaha keydka, ama u codsiga adeegyada dawladda ilmahaaga.

Ku Saabsan Booqdayaasha

Maalmaha ugu horreeya ee kadib marka ilmahaagu dhasho waa maalmo aad gaar u ah. Waa wakhtiga aad baranayso xubintan cusub ee ku soo biirtay qoyskaaga. Wakhtigan u adeegso nasasho. Sii naftaada iyo lammaanahaaga wakhti aad keli ku noqotaan ilmihiiina. Ku soo dar carruurtaada waaweyn iyo ayeeyooyinka iyo awooweyaasha ilmahaaga. Iyagu, sida lammaanayaasha, waa loo ogol yahay in ay soo booqdaan wakhti kasta oo aad doonayso illaa inta aanay u baylihii xanuun ama aanay xanuun dareemayn.

Inkasta oo ay dhici karto inaad aad u doonayso inaad ilmahaaga la wadaagto qoyska kale iyo saaxiibada, waxa doorasho wanaagsan ah in aad yareyso booqdayaasha inta aad ku jirto isbitaalka. Tixgeli inaad la sugto ku casuumidda booqdayaasha inay arkaan ilmahaaga illaa iyo kadib marka aad ku raaxaysatay wakhtiga maqaarkiinu is taabanayaan ee aad la qaadanayso ilmahaaga oo aad si guul lehna u naasnuujisay ilmahaaga markii u horaysay.

Tixgeli inaad ka dalbato booqdayaasha inay idin soo eegaan adiga iyo ilmahaaga kadib marka aad guriga tagtaan. Xarumaha dhalmada qaarkood waxa ay bixiyaan calaamad Ha Rabshin "Do Not Disturb" ah oo loogu talagalay albaabkaaga.

Si aad gacan uga geysato ilaalinta caafimaadka ilmahaaga, ka dalbo dadka inay farxashaan kahor inta aanay qaadin ilmahaaga. Qofkasta oo u baylahay xanuun ama qaba duray, hargab, shuban, nabarka dibinta, xanuun carruurta nabarro ku sameeya "impetigo", ama xummad intii lagu gudo jiray 24 kii saacadood ee u dambeeyey waa inaanu idin soo booqan.

Walaaluhu waa inaanay idin soo booqan haddii aad ogtahay ama aad u malaynayso inay u baylaheen xanuun kaas oo faafi kara, sida hablo baasta/busbuska, durayga ama hargabka.

Waxa jiri kara xanibaado booqdeyaal haddii uu jiro safmar bulsheed, sida hargabka.

Booqashooyinka Daryeelka Guriga ee Hooyada Ilmaha Dhawaan Dhashay

Tallo

Booqashadani waxa ay noqon kartaa mid dib u xaqiijin u ah dhammaan waalidiinta cusub. Weydii bixiyaha daryeelkaaga caafimaad in booqashada daryeelka ee gurigu ay ikhtiyaar kuu tahay adiga.

Bixiyaha daryeelkaaga caafimaad ayaa kuu dalbi kara booqasho guri adiga iyo ilmahaaga si la idiinku taageero labadiinaba marka aad guriga degtaan. Booqashadan guriga waxa bixin kara Allina Health Home Health - Mother & Newborn ama barnaamij booqashada guriga ah oo deegaanka ah oo kale. Waxa ay dhici doontaa waxyar kadib marka aad ka baxdo isbitaalka.

Kaalayaha caafimaad ee daryeelka gurigu waxa uu hubin doonaa caafimaadkaaga iyo caafimaadka ilmahaaga, waxa uu kaaga jawaabi doonaa su'aalaha aad ka qabto caafimaadka iyo daryeelka ilmaha, arrimaha la xidhiidha quudinta ilmaha dhawaan dhashay waxaana uu ku siin doonaa waxbarasho iyo taageere.

Booqashooyinka daryeelka guriga ee socda ee loogu talagalay baahiyaha jidheed ee aad leedahay adigu ama ilmahaagu leeyahay waxa dhici karta in loo baahdo kadib marka aad guriga tagto ee aad ka baxdo isbitaalka. Baahiyahan waxa dhici karta inay khuseeyaan hubinta cadaadiska dhiigga, hubinta miisaanka ilmaha, quudinta, qiimaynta jooniska ama shaqada shaybaadhka.

Haddii daryeelka guriga aan laga heli karin aaggaaga, waxa aad weydisaa xubin ka mid ah kooxda daryeelkaaga caafimaad adeegyada aad heli karto. Waxa jira sidoo kale khayraad caafimaadka guriga ah oo ku qoran halka dambe ee buuggan.

Diyaar U Ahaanshaha Tegitaanka Guriga

Kahor inta aydaan adiga iyo ilmahaagu ka bixin isbitaalka, kaaliyayaashaada caafimaad iyo bixiyaha daryeelkaaga caafimaad ayaa hubin doona:

- inaad iskaa u socsocon karto
- inaad garanayso sidaad u daryeelayso naftaada iyo ilmahaaga
- inaad kaadin karto
- inaanad lahayn xummad
- inaanad aad u dhiigayn
- inaad maarayn karto xanuunkaaga
- haddii aad leedahay qodobo tolmo, inay bilaabeen inay bogsadaan
- in ilmahaagu uu qaatay ugu yaraan laba quuditaan oo guulaystay ama qorshe la socosho la sameeyey
- in ilmahaagu uu qooyey oo wasakheeyey xafaayadaha.

Sharciga gobolku waxa uu dhigayaa in dhammaan dhallaanku ay ku socdaalaan kursi gaadhi oo la ansixiyey. Kursiga gaadhiga ee ilmahaagu waa in uu noqdo mid gadaal u jeeda oo yaalla kursiga dambe ee gaadhiga, oo diyaar u ah socdaalka guriga lagu tagayo. Shaqaalaha isbitaalku awood uma laha inay kaa caawiyaan rakibaadda kursigaaga gaadhiga. Fadlan raac tilmaamaha la socday kursigaaga gaadhiga.

Cutubka 9 aad: Dib ugu Soo Kabashadaada Guriga

Liiska Hawlaha ay Tahay in La Qabto

- Naso marka cunugaagu hurdo.
- Yaree dadka kusoo booqanaaya.
- Aqbala dhammaan waxyaabaha lagu keeno ee caawimaada ah.
- Ka qaybqaado fasal lagu barto waalidnimada.
- Qorshee inaad sameyso jimicsi marka dhakhtarkaagu kuu sheegi inaad sameyn kartid.

Dib usoo kabashadaada

Muddo kadib ayaad kasoo kaban doontaa foosha iyo dhalmada. Muddada waqtigaan waxaa loo yaqaan "xiliga dhalmada kadib" oo la micno ah "dhalmada kadib." Waqtiga dhalmada ka danbeeya waa waqti gaar ah oo lagula qabsado waalidnimada iyo sidoo kale dib usoo kabashada jirka. Waxay qaadan doontaa bilo ma qaadan doonto asbuucyo.

Waa inaad si fiican u barato cunugaaga waana inaad ku raaxaysato hawlaha daryeelka ee aad siineyso. Adiga iyo lamaanahaagu waa inaad ula qabsataan qoys ahaan, ama in tirada qoyskiina badatay. Sidoo kale waxaad u baahan tahay inaad la qabsato isbadelada ku yimaada xiriirka idinka dhaxeeya xubnaha qoyskaa iyo saaxiibada. Isku naxariisto inta lagu jiro waqtigaan isbadelka.

Jirkaaga Isbadelaaya

Xanuunka dhalmada kadib

Waxaa laga yabaa inaad dareento ilmo galeenkaaga oo marna ciriiri noqonaaya marna caadi noqonaaya muddo dhowr maalmood ah kadib marka aad dhasho. Si aad u dareento deganaan:

- Si tartiib ah u duug qaybta hoose ee caloosha iyo makaanka.
- Seexo adoo waji-waji u seexanaaya kadibna barkin geli caloosha.
- Isticmaal suufka jirka lagu kululeeyo calooshaada.

- Isdeji oo qaado neef meel hoose ah, ama mid kamid ah farsamooyinkaaga neefta foolashada.
- Qaado daawada xanuun baabi'iyaha ee acetaminophen (sida Tylenol®) ama ibuprofen (sida Motrin® ama Advil®).
- Haddii aad daremeyso calool manjiir saaid ah marka aad ilmaha naaska siineyso, qaado daawada xanuun baabi'iyaha 30 illaa 40 daqiiqo kahor inta aadan ilmaha naaska siin.

Dhiiga caadiga ah ee ka yimaada xubinta taranka

Haddii cunugaagu kasoo baxay xubinta taranka ama haddii lugugu qalay labadaba, dhiiga ayaa kaa imaan doona xubinta taranka. Arrintaan waa qayb kamid ah nidaamka bogsashada makaankaaga.

Marka laga imaado dhiiga, waxa kasoo baxaaya waxaa kamid ah unugyo makaankaagu soo saaraayo maadaama uu sii yaraanaayo. Dheecaankaan jirkaaga kasoo baxaaya wuxuu socon doonaa muddo dhan 4 illaa 6 asbuuc. Maalmaha koowaad waa sida dhiiga caadada oo saaid ah.

Wuxuu leeyahay midab casaan ah waxaana kujiri kara dhiig xinjiro ah oo yaryar. Marba marka ka dambeysa ee uu makaanku sii bogsoonaayo, dhiiga kaa imaanaya wuu yaraan doona, wuxuuna yeelan doonaa midab basali ah, kadib bunnii, markaas kadib wuxuu isku badeli doonaa caddaan ama midab la'aan.

Lix asbuuc kadib dhalmadaada, makaankaagu wuu yaraan doonaa wuxuuna noqon doonaa sidii uu uurka kahor ahaa. Haddii aad naas nuujinayso, makaankaagu si degdeg ah ayuu ku bogsan doonaa. Hoormaanka soo saara caanaha ayaa sidoo kale yareeya makaanka.

Haddii dhiiga kaa imaanaya noqdo basali ama bunnii markaas kadibna mar labaad noqdo casaan ifaaya, isla markiiba waxaad noqotay qof firfircoon. Jirkaagu wuxuu kuu sheegayaa inaad istartiibiso. Waxaad u baahan tahay inaad seexato aadna nasato. Haddii aad qabato hawlo badan inta lagu jiro asbuucyadaan koowaad, bogsashada jirkaagu waxay qaadan doontaa muddo dheer. Arrintaan waxaa loola jeedaa in aad dareemi doonto daal muddo asbuucyo ah oo dheeraad ah.

Xiro suufka dheecaanka nuuga iskana badel badanaa. Ha isticmaalin suufka dhuuban ee la geli xubin taranka illaa lagugu sameynaayo baaritaankaaga dhalmada kadib.

Calool-istaag

Waxay u badan tahay in marka koowaad ee aad saxarooto ay noqon doonto 2 illaa 3 maalmood kadib xiliga aad dhasho. Haddii laga tolay meesha u dhaxeysa xubinta taranka iyo dabada (aagga ku xeeran xubintaada taranka), ku qabashada tolmooyinkan xaashida musqusha waxay gacan ka geysan kartaa in saxarada ugu horeysa aadan xanuun ku dareemin.

Calool istaaga dhalnada kadib waa wax inta badan qofku la kulmo. Arrintaan waxay ka dhalan kartaa firfircooni la'aanta iyo cunis la'aanta khudaarta iyo khudrada. Daawada xanuunka ee aad qaadata ayaa sidoo kale keeni karta calool istaaga.

Si aad gacan uga geysato ka hortagga calool istaagga:

- Cab lix illaa sideed galaas 8-wiqiyadood oo biyo ah maalintii.
- Cun miraha dhirta, khudaarta bisil iyo khudrada cagaarka ah.
- Kordhi hawlaha aad qabanayso marba marka kasii danbeeya ood caafimaad dareento.

Kala hadal dhakhtarkaaga haddii aad isleedahay waxaad u baahan tahay daawada jilcisa saxarada (laxative) ama saxaro jilciye. Dhakhtarkaagu wuxuu kusoo jeedin karaa inaad cabto caanaha leh magniisiyaamka marka aad seexanayso ama wuxuu kuu qori karaa daawada saxarada jilcisa.

Baabasiir

Haddii aad qabto baabasiir, wuxuu qaadan karaa 2 illaa 4 asbuuc inuu ku yaraado. Haddii aad wali dareemeyso xanuun saaid ah marka lagugu sameynaayo baaritaanka dhalnada kadib, kala hadal dhakhtarkaaga dookhyada daaweynta ee aad haysato. Si aad gacan uga geysato daaweynta baabasiirka:

- Yaree bararka.
 - Fariiso adoo lugahaaga kor u taagaya ama seexo mar kasta ood awoodo.
 - Ku fariiso biyo qaboow oo meel godan kujira.
 - Isku qabo bac uu kujiro baraf ama jeel qaboow oo aad ku duduubtay shukumaan nadiif ah muddo dhan 20 daqiiqo.
 - Isku qabo suufka lagu qabto xabagta Tucks® oo lagu qaboojiyay qaboojiye muddo dhan 10 illaa 15 daqiiqo.
 - Kala hadal dakhtarkaaga inaad isticmaali karto kareemka kabuubyada ee lagu gado bakhaarada.

- Dedeji bogsashada.
 - Ku fariiso biyo qandac ah oo meel godan kujira.
 - Xiro suuf qandac ah, sida sharabaadyo uu kujiro bariis lagu diiriyay maykroweef, laguna duduubay shukumaan nadiif ah muddo 20 daqiiqo ah.
- Samee jimicsiyada Miskaha. Akhri bogga 13 aad si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.
- Iska ilaali cool istaaga. Akhri tallooyinka kuyaala bogaga 215 iyo 216 aad.
- Iska ilaali cadaadiska saxarada marka aad saxarooneyso.

Caanaha naaska ka buufsama

Xataa haddii aad ilmaha naasnuujineyso, naasahaaga waxaa ka buufsami kara caano. Naasahaaga waxay wali diyaar u yihiin inay helaan caano oo ay buufsamaan. Xog badan oo ku saabsan caanaha ka buufsama naasaha ka baro Cutubka 11 aad, bogaga 278 iyo 279.

Daryeelka Ilaalinta meesha la qalay iyo dhaqida gumaarka

Haddii lagugu sameeyay qaliin ama jirkaaga meel laga jeexay, tolmadu way baabi'i doontaa. Xargaha tolmada uma baahna in lasoo saaro. Marka koowaad meesha lagaa tolalay waxaad ka dareemi kartaa xanuun waxayna yeelan kartaa nabar. Bogsashadu waxay caadiyan qaadataa 3 illaa 4 asbuuc.

- Si aad gacan oga geysato bogsashada iyo kahortaga xanuunka, ku fariiso meel ay kujiraan biyo qandac ah dhowr jeer maalintii.
- Si aad gacan oga geysato in tolmada lagugu tolalay ay soo baxdo, si siman ugu fariiso baridaada kadibna samee jimicsiga Miskaha. Akhri bogga 13 aad si aad u hesho xog dheeraad ah oo ku saabsan jimicsiga Miskaha.
- Si aad u nadiifiso aagga, isticmaal biyaha "buufinta ah" ee dhalada kujira lagaana soo siiyay isbitaalka. Kadib marka aad aado qolka qubeyska, biyo qandac ah iskaga shub horey illaa gadaal. Sii wad biyo raacistaan illaa uu ka joogsamaayo dhiiga ka imaanaya xubinta taranka.
- Si aayar ah isku mari maro (ha masixin) gadaal illaa horey si aad isku qalajiso.
- Si aad gacan oga geysato yareynta xanuunka iyo bararka, iskuday inaad isticmaasho suuf daawo leh, sida suufka lagu dhejiyo meelaha bararsan.

Daal

Daryeelida ilmahaaga waqti kasta waa arrin joogto ah. Maadaama ilmahaagu uusan seexan wax ka badan dhowr saacadood halkii marba, waxaad dareemi kartaa daal.

Si aad u hesho nasasho waxaad u baahan tahay nidaam bogsasho oo gaar ah iyo inaad awoodo inaad daryeesho ilmahaaga:

- Qorshee waqti aad ku nasato markasta oo ilmahaagu hurdo.
- Ku joog dharkaaga hurdada illaa aad ka helayso guud ahaan 6 illaa 8 saacadood oo hurdo ah maalintaas.
- Ka codso qof kale inuu ilaaliyo ilmahaaga si aad u seexato muddo kooban.
- Haddii aadan seexan karin marka cunugaagu seexdo, diirada saar inaad nasiso jirkaaga:
 - Samee jadwal nasasho.
 - Diirada saar oo qaado neef aayar ah ahna meel hoose ama isticmaal farsamooyinkaaga neefta nasashada. (Waxaa eegtaa bogagga 67 illaa 69.)
 - Ku qooy biyo diiran.

Dhididka qofka ka yimaada (dhididka)

Shuxanka saaidka ah ama dhididka, gaar ahaan habbeenkii, waa joogto inta lagu jiro asbuuca koowaad kadib dhalmada. Arrintaan waxaa keenaya isbadelka hormoonada jirkaaga iyo jirkaaga oo iska saaraya dheecaanada dheeraadka ah.

Xiro dhar khafiif ah oo cab biyo badan. Istimaalida marwaaxad si loo badiyo qulqulka hawada ayaa ah arrin caawimaad leh.

Kadib dhalmada Qaliinka

Sababo la xariira qaliinka lagugu sameeyay, kabuubisada lagugu duray, iyo dhiiga kaa baxay inta lagugu sameynayay qaliinka dhalmada, buskoshadaadu waxay qaadan doontaa muddo dheer marka loo eego haddii aad caadi xubinta taranka oga dhali lahayd. Waxaad dareemi doontaa daal saaid ah waxaadna u baahan doontaa nasasho dheeraad ah iyo waqti aad ku bogsato.

Haddii aad foolanaysay dhowr saacadood kadibna lagugu sameeyo qaliinka dhalmada, waxaad kasoo kabanaysaa daalka foosha ee jirka iyo sidoo kale qaliinka wayn ee lagugu sameeyay.

- Waa wax caadi ah haddii meesha lagaa qalay ku cuncunto, aad dareento kabuubyo, ama waxaad dareemi doontaa qalafsanaan marka aad taabato. Tani waxaad sii dareemi doontaa billooyin badan.
- Isticmaal barkin si aad u hesho deganaan marka aad seexanayso iyo marka aad quudineyso cunugaaga.
- Haddii aad dareento calool istaag, akhri xogta ku qoran bogga 214 aad.
- Yaree raacista jaranjarooyinka iyo hawlaha kale illaa aad ka dareento inaad u diyaarsan tahay.
- Waydii dhakhtarkaaga marka aad bilaabi karto wadida gaari.
- Ha sameyn jimicsi xoog ah ugu yaraan 6 asbuuc.
- Sug inaad sii wado hawsha galmada muddo dhan 6 asbuuc ama illaa lagugu sameyneeyo baaritaanka dhalmada kadib.

Daryeelka daba-galka

Dhakhtarkaagu wuxuu kuu sheegi doonaa xiliga aad qabsaneyso balanta baaritaanka dhalmada kadib. Haddii aad qabto wax su'aalo ah ama walaacyo ah kahor booqashadaan, wac dhakhtarkaaga.

Helida dhiigaaga caadada

Lama qiyaasi karo xiliga aad dib u heli doonto dhiigaaga caadada. Haddii aadan ilmaha naasnuujineyn, caadiyan dhiigaaga caadada wuxuu soo laaban doonaa 4 illaa 6 asbuuc kadib.

Haddii aad ilmo naasnuujineyso, waxaa laga yaabaa in dhiigaaga caadada uusan soo noqon muddo dhan 3 billood ama kasii badan. Waxaa laga yaabaa inaad dhiiga caadada helin illaa aad ilmahaaga ka joojiso caanaha naaska.

Waxaad qaadi kartaa uur inta aad naaska nuujineyso. Akhri boggaga 223 illaa 225 si aad u hesho xog ku saabsan sida looga hortago uurka.

Marka dhiigaaga caadada billooddo, waxaa laga yaabaa inuu ka bato sidada caadiga ah in muddo ah.

Cilada xiliga uurka ee lagu garto dhiig karka (preeclampsia)

Cilada xiliga uurka ee lagu garto dhiig karka waa cilad dhiig kar oo halis ah oo sababi kara in xubnahaaga jirka aysan shaqeyn. Waxay imaan karaan kadib marka cunugaagu dhasho.

Xog Muhiim ah

Xog dheeraad ah oo ku saabsan dhiig karka waxyeleeya xubnaha jirka waxaad ka baran kartaa bogga 78 illaa 79 aad.

Xanuunada ka dhasha preeclampsia

Marka lagu daro suuxdinta gariirka wadata (eclampsia), preeclampsia waxa ay sidoo kale keeni kartaa xanuunka HELLP. Xaaladdani waa xaalad degdeg ah oo caafimaad.

Xanuunada Preeclampsia, eclampsia, iyo HELLP waxa ay sababi karaan dhibaatooyin qofku intuu noolyahayba haysta iyo xattaa dhimasho.

Yeelashada preeclampsia waxa ay kor u qaaddaa khatarta aad ugu jirto inuu xanuunku ugu dhaco mar labaad uurkaaga xiga.

Haddii aad qabto preeclampsia, waxaad halis ugu jirtaa inaad qaado xanuuno kale intaad nooshahay. Xanuunadaan waxa kamid ah dhiikarka, xanuunada wadnaha, faaligga iyo cudurada kelyaha.

Xog Muhiim ah

Wac 911 ama qof hakuu qaado Waaxda Xaaladda Degdegga ah ee isbitaalka ee kuu dhaw haddii aad dareento:

- xabad xanuun aan kaa baaba'ayn
- neef yari.

Marka ay Tahay Inaad Wacdo Dhakhtarkaaga

Waa macquul inaad qaado xanuunka preeclampsia kadib marka aad dhasho ama uu kaa siidaro marka aad guriga aado.

Wac dhakhtarkaaga isla markiiba haddii aad isku aragto wax kamid ah astaamahaan preeclampsia:

- culeys jir oo isla markiiba ku fuula (wax ka badan 2 bawn 1 maalin ama 5 bawn muddo 1 asbuuc ah)
- gacmaha iyo wajiga oo ku barara
- xanuunka aad ka dareento qaybta kore ee caloosha ama garabka (wuxuu u ekaan karaa xanuunka wadno xanuunka)
- dhibaato neefsashada ah
- isbadel kasta oo ku yimaada araga indhaha (arkida godod, shoocaac fuula indhaha, arag la'aan, falaashka layrarka)
- madax-xanuun aan dhamaaneyn
- lalabo (calool xanuun) ama matag (matag kugu soo istaagaya).

Haddii aan la daaweyn, preeclampsia waxay halis ku keeni kartaa nolashaada iyo mida cunugaaga. Haddii aad qabto wax su'aalo ah ama walaacyo ah, kala hadal dhakhtarkaaga.

Marka ay Tahay Inaad Wacdo Dhakhtarkaaga

Wac dhakhtarkaaga haddii aad isku aragto:

- dhiig xinjiroow waawayn (oo le'eg kubada baseball-ka), gaar ahaan haddii ay yihiin unugyo cadcad, dhiig bax casaan khafiif ah oo suufka ku qooyay muddo hal saac ah ama kayar, ama labadaba
- af ur ama dheecaan cagaar u eeg oo ka yimaada xubinta taranka
- tolmada oo soo baxda
- meesha tolmadu ku tolan tahay oo yeelata xanuun, midab casaan ah ama dheecaan sida malaxda ah
- meesha lagaa qalay caloosha oo noqoto gaduud, kuleyl marka la taabto, ama haddii uu dheecaan ka yimaado
- calool xanuun, oo aan ka ahayn xanuunka aad ka daremeyso meesha lagaa qalay

- xanuun joogto ah ood ka darreento dhabarka, caloosha ama miskaha
- qandho ama qarqaryo leh heerkul gaaraya 100.4 F ama kasii badan
- naaskaaga oo yeesha bar cassaan ah, adag ahna xanuun, oo ay la socdaan qandho ama qarqaryo
- xanuun iyo gubasho marka aad kaadineyso, isbadel ku yimaada inta jeer ee aad sida caadiga ahayd aad kaadin jirtay, ama haddii aadan awoodin inaad faaruqiso kaadi haystaada
- dhibaato neefsashada ah
- madax xanuun daran ama dawakhsanaan ama shoocaac indhaha fuula
- meel ka mid ah lugta(lugaha) oo yeesha midab cassaan saaid ah, diiranaan, ama barar ama xanuun aad dareento marka aad suulkaaga ku aadiso dhanka sankaa
- murugo, walaac ama niyad jab oo haya in ka badna 1 asbuuc
- inaad haysan tamar kugu filan ood ku daryeesho naftaada ama cunugaaga.

Shucuurtaada

Tallo

Dakhtarka cunugaaga ayaa laga yaabaa inuu kaa qaado baaris la xariirta niyad jabka si aad u dhammaystirto inta lagu jiro booqashooyinka hubinta caafimaadka ilmahaaga qaarkood. Baaritaankaan wuxuu kaa caawin doonaa inaad hesho daryeelka ugu macquulsan ee ku habboon naftaada iyo ilmahaaga.

Waxaa laga yabaan inaad dareentay dareen degdeg ah isla markiiba kadib marka cunugaagu dhashay oo ay kujiraan farxad, nafis iyo amakaag. Inkastoo aad wali ku dareemi karto shucuurtaan guriga, sidoo kale waxaad bilaabi kartaa inaad dareento dawakhsanaan, hubanti la'aan, welwel ama walaac.

Daryeelida ilma yaryar waa arrin adag. Way adkaan kartaa in lala qabsado dhibaataada ilmaha cusub u keeno qoyska. Diirad saarida joogtada ah ee aad ilmahaaga diirada saareyso waxay noqon kartaa arrin adag.

Inkasta oo aad u diyaargarowday ama daryeel kasta ood ugu talagalay inaad siiso ilmahaaga, dhowrka asbuuc ama billood ee ugu horeeya waxaad dareemi doontaa niyad jab iyo sidoo kale farxad.

Yareynta arrimaha kale ee aad qabaneyso iyo aqbalida daryeelka aad ilmaha siineyso ayaa fududeyn kara la qabsigaan.

Waxaa laga yabaa inaad dareento inaad u baahan tahay inaad sameyso isbadel wayn. Waqtiga dhalmaada kadib waxaad la qabsan doontaa inaad sameyso arrimo badan marka laga imaado doorka waalidnimada. Waa waqtiga hooyadu la kulanto isbadelo jireed oo waawayn iyo kuwa dareen, iyo isbadel ku yimaada dhammaan xiriiradaada muhiimka ah. Arrintaas oowgeed waxaa laga yaabaa inaad hesho caawimaad dheeraad ah.

"Dareenka murugada" kadib xiliga dhalmaada

10 Kii qofba 8 kamid ah dadka dhala waxay dareemaan niyad jab kadib marka dhalaan. "Dareemida murugada" waxay timaadaa inta lagu jiro maalmaha koowaad kadib xiliga dhalmaada, caadiyan wuxuu qofku dareemaa maalinta saddexaad ama afaraaad. Caadiyan waxay joogsamaan 2 asbuuc kadib xiliga dhalmaada.

Waxaad isku arki kartaa ilin, dulqaad la'aan, xanaaq, nasasho la'aan ama walaac. Dareenadaam waxay jiraan muddo yar maalinta oo dhana qofku ma dareemo. Dareenku wuu yimaadaa wuxuuna iskaga baaba'aa si iskiis ah. Waxaa laga yabaa inaad dareento daal saaid ah (daal) sababo la xariira inay hurdadu kugu yar tahay. Qaadashada hurdada indhaha la isgeliyo waxay kaa caawin kartaa inaad dareento caafimaad.

Walaaca dhalmaada kadib

5 tii qofba 1 kamid ah dadka dhala waxay dareemaan walaaca dhalmaada kadib oo kaladuwan. Walaacaan wuxuu caadiyan yimaadaa asbuuca afaraad dhalmaada kadib. Sidoo kale wuxuu bilaaban kartaa kahor inta dhiiga caadadaadu imaan, kadib marka aad ilmaha naaska ka joojiso ama waqti kasta inta lagu jiro sanadka koowaad.

Inta lagu jiro waqtiga soo kabashadaada waxaad dareemi kartaa daal, dawakhsanaan, welwel, dareemid la'aanta nafsadaada, iyo inaad sameyn wayso isxakameyn habboon. Astaamahaan ayaa sidoo kale imaan kara marka aad dareento niyad jabka dhalmaada kadib.

Tallo

Haddii aan la daaweyn, niyad jabku wuxuu saameyn ku yeelan karaa sida aad naftaada iyo ilmahaaga u daryeesho. Arrintaan waxay keeni kartaa inaad dareento danbi iyo kalsooni la'aan, oo kasii dari karta niyad jabka.

Waxaa laga yaabaa inaad dareento hal ama in kasii badan oo ah astaamahaan:

- xanaaq, walaac, isku dhexyaac, nasasho la'aan
- caajis, daal, daciifnimo
- murugo, rajo la'aan, iyo xanaaq
- dhibaatooyin la xariira wax cunida iyo hurdada
- diirad la'aan, isku dhexyaac, xasuusta oo kaa guurta
- walaac saaid ah ood ka qabto cunugaaga
- cunugaaga ood xiiseyn wayso
- dareemida danbi, ku filnaansho la'aan, qiimo la'aan
- dareen aad u sareeya ama mid hoose aad la kulanto ama labadaba
- baqdin la xariirta inaad waxyeelo u geysato ilmahaaga, naftaada ama labadiinaba.

Astaamuhu waxay noqon karaan kuwa khafiif ah ama kuwa daran oo kugu sababi kara inaad noqoto sida qof "waalan camal." Marka aad daremeyso niyad jabka waxaad heli kartaa maalmo "wanaagsan" iyo maalmo "cun." Dareenadaan si iskood ah uma baaba'aan. Waxaad u baahan tahay caawimaad iyo taageero.

Astaamaha waxaa lagu daaweyn karaa daawooyin, la hadal dhakhtarkaaga ama labadaba. Kala hadal dhakhtarkaaga arrimaha la xariira dareenkaaga. Sidoo kale waxaad:

- Nasan kartaa intii macquul ah ee ugu badan.
- Naftaada ha saarin cadaadis ku aadan inaad qabato wax kasta.
- Dalban kartaa caawimaad ku aadan dhibaataada iyo dareenada habeenkii aad dareento.
- Kala hadal qoyska iyo saaxiibada sida aad daremeyso.
- Banaanka oga bax guriga.
- Waqti la qaado lamaanahaaga.
- Ku biir kooxda taageerada.
- Iska ilaali isbadel kale oo wayn oo kugu yimaada inta lagu jiro waqtigaan.

Isha xogta: Ururka Isbitaalka Minnesota

Si aad u hesho xog ku saabsan kooxda taageerada wac qaybta qaabilsan Taageerada Niyad jabka dhalmaada kadib ee Allina Health adoo ka wacaaya 612-863-4770.

Hadii aadan aqoon inaad dareemeyso "walaac dhalmaada kadib" ama niyad jab rasmi ah, isticmaal Qorshaha Tallaabada Iska-daryeelida Niyad jabka ood ka helayso bogga 336. Naso inta ugu badan ee aad awoodo.

Doonistaada Galmeed

Tallo

Kahor inta aadan ka tagin isbitaalka, kala hadal dakhtarkaaga dhibaato kasta ood ka qabto hawsha galmadaada.

Haddii aad ogaato in galmadu wali tahay arrin dhib ah kadib dhowr billood, kala hadal dakhtarkaaga caafimaadka ee joogtada ah.

Waxaa laga yaabaa galmadu inay noqoto wax ugu danbeeya ee niyadaada kusoo dhaca, gaar ahaan haddii aad la kulantay dhalmo adag, tolmo xanuun badan, ama aadan seexan habbeeno badan. Hase yeeshee, kadib marka jirkaagu bogsado oo daryeelida ilmahaagu noqoto mid fudud, waxay u badan tahay inaad dareen badan u qabi doonto galmada.

Intaas kahor, maalin kasta waqti la qaado lamaanahaaga. U dhawaaw, isla soosocda, lana wadaag waxa aad ka walwaleyso. Waqti ku bixi inaad daryeesho xiriirka kaala dhaxeeya lamaanahaaga.

Sii wadida galmada kadib dhalmaada

Tallooyinkaan waxaa laga yaabaa inay ku caawiyaan marka aad diyaar u tahay inaad sii wado hawsha galmada:

- Haddii maqaarka u dhaw meesha lagaa tolay uu ku xanuunaayo, waxaa laga yaabaa inaad diyaar u ahayn galmo illaa lagugu sameyneeyo baaritaanka dhalmaada kadib ama muddo kasii dambeysa.
- Hoormoonada uurka iyo naasnuujinta waxay yareeyaan qoyaanka caadiga ah ee xubinta taranka. Istickmaal waxyaabaha biyaha leh ee jilicsan sida K-Y Jelly®. Ha isticmaalin Faasaliin®, saliida ilmaha ama biyo cusbo leh.
- Haddi tolmadaada ama meesha lagaa qalay ay xubintaada taranka ka dhigaan mid jilicsan:
 - Ku fariiso tuubo biyo diiran leh kadibna si tartiib ah farahaaga kala bixi xubintaada taranka.
 - Istickmaal cadad ugu filan oo ah kareemada jirka jilciya.
 - Iskuday inaad u seexato qaabka marka galmo la sameynaayo sida gees-gees ama inaad adigu ka kormarto lamaanahaaga si aad u yareyso xanuunka meelaha bogsanaya.
- Si tartiib ah u samee.

- Kala hadal lamaanahaaga dareenkaaga ama walaacaaga.
- Iskuday inaad quudiso cunugaaga kahor inta aadan sameyn galmada. Waxaa laga yaabaa cunugaagu inuu seexo uuna ku siiyo waqti.
- Iskuday inaad cunugaaga geyso guriga qaraabadaada ama saaxiibkaa si aan lagu mashquulin.
- Haddii naasnuujiso, waxaad siin kartaa xoogaa caano ah marka aad sameyneyso galmada. Waxay noqon kartaa arrin wanaagsan inaad ilmahaaga naaska nuujiso kahor inta aadan sameyn galmada.
- Waxaad qaadi kartaa uur kadib marka aad dhasho xataa haddii aad naasnuujineyso ilmo.

Tallo

Haddii aad qorsheyneyso inaad ilmo labaad mardhow dhasho, waxaa laga yaabaa inaad u baahan tahay inaad iska ilaaliso hoormoonada kahortaga uurka.

Marka aad sidaas sameyso, uma baahnid inaad sugto in jirkaagu hagaajiyo heerarka hoormoonkaaga caadiga ah iyo wareegga dhiiga caadada. Arrintaan waxay fududeynaysaa inaad uur qaado.

Xakameynta dhalmada

Maadaama ay macquul tahay inaad qaado uur isla markiiba kadib marka aad dhasho, isticmaal wax aad ku xakameyso uurka mar walba ood sameyneyso galmo.

Marka aad joogto isbitaalka inta aan lagaa saarin ama marka lagugu sameyneeyo baaritaanka dhalmada kadib, kala hadal dhakhtarkaaga dookhyada xakameynta dhalmada ee adiga kugu habboon — gaar ahaan haddii aad naasnuujineyso. Dookhyada wax ku oolka ah boqolkiiba 100 waa inaad sameyn galmo (inaad ka dheeraato galmada).

Jadwalkaan soosocda waxaa ku qoran xog kooban oo ku saabsan xakameynta dhalmada.

Xakameynta Dhalmada	Macluumaadka
Kaniiniga loo qoro inay isticmaalaan dumarku	Kaniiniga waxaa kujira hoormoonada estrogen iyo progestin ee kahortaga inay ugxantu bacrinto. Habkaan laguma talinaayo inaad qaadata haddii aad naasnuujineyso. Qaar kamid ah xaalada caafimaadka ayaa kugu qasbaaya inaad isticmaasho hab kale oo lagu xakameeyo dhalmada.
Minipills loo qoro inay isticmaalaan dumarku	Kaniniigaan waxaa kujira hoormoonka progestin oo kaliya, oo ka dhigaaya badqab in la qaato marka hooyadu ilmaha naasnuujineyso ama marka xaalad caafimaadka ay meesha ka saareyso in la isticmaalo kaniiniyada leh labada hoormoon. Waa in loo qaato isku waqti maalin kasta si ay u yeeshaan wixtarka ugu badan. Minipills waxay yareyn karaan caanahaaga.

Xakameynta Dhalmada	Macluumaadka
Suuf yar oo lagu dhejiyo maqaarka oo loo qoro inay isticmaalaan dumarku	Waxaa jirka lagu siidaayaa hoormoonada estrogen iyo progestin ayadoo la adeegsanaayo suuf yar oo lagu dhejiyo maqaarkaaga. Habkaan laguma talinaayo inaad qaadato haddii aad naasnuujineyso. Waxaad u baahnaan doontaa inaad badesho suufka maqaarkaaga ku dhegan muddo kadib, ayadoo lagu saleynaayo jadwalka ku qoran alaabta aad soo gadatay.
Cirbad haweeneyda isticmaalaysa waxay booqataa dakhtar	Hoormoon ayaa lasiin doonaa 1 illaa 3 billoodba mar. Waxay sababi kartaa dhiig bax muddo jira oo joogto ah. Cirbadaan waxay hoos u dhigi kartaa soo saarka caanaha haddii la qaato 3 da maalmood ee koowaad kadib dhalmada.
Cinjirka galmada ee raga cinjirka galmada ee raga ee laga soo gato dukaamada	Waa cinjir khafiif ah oo la geliyo la egna xubinta taranka kacsan. Waa in hal mid la xirto kahor galmada waana in la iska saaro kadib galmada.
Cinjirka galmada ee dumarka cinjirka galmada ee dumarka ee laga soo gato dukaamada	Wuxuu leeyahay labo wareeg oo la geliyo gudaha xubinta taranka kahor galmada. Waa in hal mid la xirto kahor galmada waana in la iska saaro kadib galmada.
IUD ama aalada lagu xakameeyo dhalmada dakhtarka ayaa ku xira dumarka isticmaalaya	Waa aalad yar, debacsan oo la geliyo gudaha makaanka. Waxay kujiri kartaa 5 sano (Mirena) ama 10 sano (Paraguard).
Qubada galmada dakhtar ayaa ku xira dumarka isticmaalaya	Kani waa qubad caato ah oo dhuuban oo aad ku daboolayso shahwada (dheecaan dilaaya shahwada), kadibna aad gelineyso xubinta taranka si ay u daboosho afka ilmo galeenka. Waa in la geli mar walba oo uu qofku galmo sameynaayo waana in laga saaro marka galmadu dhamaato. Fiiro gaar ah: Mar kale ha isticmaalin qubadaada galmada ee aad haysatay kahor uurka. Waa in la hagaajiyo mar labaad kadib marka aad dhasho ilmaha.
Cinjirka la geliyo afka ilmo galeenka dakhtar ayaa ku xira dumarka isticmaalaya	Waa koofi ramal ah oo ka jilicsan kana yar qubada galmada laakiin waxay u shaqeeyaan iskusi. Badanaa waxaa lala isticmaalaa daawada burburisa shahwada.
Xumbo kahartagta uurka waxaa lagu gadaa dukaamada waxaana isticmaali kara dumarka	Xumbadu waa daawo burburisa shahwada. (Waxay dishaa jeermiska.) Waxay burburisaa shahwada waxayna kahortagtaa in afka makaanku furmo. Waxaa la geliyaa xubinta taranka dumarka kahor inta aan la bilaabin galmada.

Xakameynta Dhalmada	Macluumaadka
<p>Aalada wareegsan ee xubinta taranka waxaa lagu gadaa dukaamada waxaana isticmaali kara dumarka</p>	<p>Waa aalad yar oo wareeg ah oo ay kujiraan hoormoonada progesterin iyo estrogen waxaana la geliyaa gudaha xubinta taranka. Habkaan laguma talinaayo inaad qaadata haddii aad naasnuujineyso. Qaar kamid ah aalada wareegsan waxaa la isticmaali karaa hal mar oo kaliya. Qaar waxaa loo dhaafi karaa meesha intii muddo ah, waxay ku xiran tahay alaabta aad soo gadatay.</p>
<p>Qaliinka lagu xiro tuubada ugxanta qaada waa qaliin lagu sameeyo dumarka</p>	<p>Kani waa qaliin hal mar la sameeyo oo si rasmi ah uurka oga xakameynaaya dumarka.</p>
<p>Qaliinka raga ee uurka lagu xakameeyo waa qaliin lagu sameeyo raga</p>	<p>Kani waa qaliin hal mar la sameeyo oo si rasmi ah meesha oga saaraya in rag u qaadsiin karaan dumarka.</p>
<p>Qorsheynta qoyska ee dabiiciga ah dakhtarka ayaa u sheegaya sida raga iyo dumarku si dabiici ah ugu xakameyn karaan uurka</p>	<p>Habkaan waa habka lagu kormeerayo heerkulka jirka ee dumarka, laguna qiyaasaayo waqtiga ugxantu abuurmayso, iyo waqtiga la sameyn karo galmada oo aysan dumarku qaadi karin uur. Arrintaan waxay u baahan tahay in la raaco hanaan taxadar iyo jadwal leh.</p>

Cuntada iyo Sharaabka

- Waqti ku qaado wax cunida. Arrintaan waxay kaa caawineysaa inaad sameyso soo kabsasho aadna jir ahaan iyo shucuur ahaan dareento caafimaad labada. Awooda saar inaad cunto cuntooyinka caafimaadka leh. Haddii aadan si fiican u cunin cuntada, waxaad dareemi doontaa daal. Arrintaasna waxay adkeyneysaa inaad is-daryeesho aadna daryeesho ilmahaaga.
- Cuntooyinka nafaqadan leh waxay noqon karaa kuwo fudud oo aan qaali ahayn. Waxaad cuni kartaa saandhiwii, maraq ama cuntooyinka horey loo diyaariyay lana geliyay qaboojiyaha.
- Iska yaree cuntooyinka aan caafimaadka lahayn oo cun cuntooyinka fud-fudud ee caafimaadka leh: jiiska, cuntooyinka miraha ka sameysan ee afka la gashto, khudaarta fireeshka ah iyo khudradaha iyo yoogadka.
- Si aayar u ah u yaree culeyskaaga, ha iska dhimin culeyska ka badan hal illaa hal iyo badh 1 bawn asbuuciiba. Si aayar ah ayaad u dhimi kartaa culeyskaaga inta aad naaska nuujineyso. Haddii culeyska kaa dhumaaya uu saaid yahay, ma noqon kartid qof caafimaad qaba mana dabooli kartid baahida daryeelka ilmahaaga.
- Waydii dhakhtarkaaga inaad sii wadi karto qaadashada feetamiinka iyo nafaqooyinka dheeraadka ah ee aad qaadan jirtay intaad uurka lahayd.
- Dooro cuntooyinka uu ka buuxo feetamiin C. Feetamiinkan waa muhiim sababtoo ah wuxuu jirkaaga ka caawiyaa inuu helo ayroon. Ayroonku wuxuu jirkaaga ka caawiyaa inuu abuurro unugyada dhiiga cas oo cusub, ee qaada ogsijiinta. Dhiig la'aantu waxay kaa dhigi kartaa inaad dareento daal.
- Haddii aad naasnuujineyso ilmo, waxaad u baahan tahay 400 oo kaloriis maalintii si ay gacan oga geystaan naasnuujinta marka laga imaado kaloriiska uu jirkaagu u baahan yahay. (Yareynta saaidka ah ee kaloriiska waxay hoos u dhigi karaan caanaha aad soo saareyso.)
- Haddii aad ilmahaaga siiso caanaha qasacadaha, baahiyahaaga kaloriyada iyo nafaqada aad u baahan tahay waxay kusoo noqonayaan cadadkii aad u baahneyn kahor uurka. Waa inaad wali cunto fiican cuntaa si aad u bogsato oo aadna u hesho awood aad isku daryeesho kuna daryeesho ilmahaaga.

- Awooda saar inaad cunto cuntooyinka caafimaadka leh oo ay kujiraan:
 - khudaarta bisil iyo khudaarta cagaaran
 - miraha badarka
 - caanaha aan lahayn dufanka ama kuwa uu ku yar yahay iyo waxyaabaha laga sameeyo caanaha
 - hilibka khafiifka ah, digaaga, ukunta, iyo kaluunka
 - digirta iyo lowska.
- Cuntooyinka caafimaadka leh waxay leeyihiin kaliya cadad yar oo ah dufanka adag ee (xayawaanka), dufaxda, cusbo iyo sonkorta dheeraadka ah.
- Cadadka kafeega kujira cabitaanada fudud way kaladuwan yihiin. Fiiri qoraalka ku qoran si aad u ogaato cadadka kafeega kujira cabitaanka fudud. Cabitaanada fudud waxaa kujira kalooriis faaruq ah mana lahan faa'idooyin nafaqo oo adiga iyo cunugaagu aad ka helaysaan.

Si aad u hesho xog dheeraad ah oo ku saabsan dookhyada cuntooyinka caafimaadka leh, eeg boggaga 31 aad illaa 34. Eeg jadwalka hoose si aad u ogaato tirada cuntada aad ka cuneyso koox kasta cuntooyinka. Si aad u hesho xogta oo buuxda, booqo myplate.gov.

Meel ku qor waxa aad cunto muddo 2 illaa 3 maalmood ah kadibna isku barbardhig waxa aad cuntay iyo tallooyinka lasoo jeediyay. Arrintaan waxay kaa caawineysaa inaad ogaato sida wanaagsan ee aad sameyneyso iyo sidii aad kor ugu sii qaadi lahayd.

Haddii aad dooneyso inaad kor u qaado cuntooyinka aad cuneyso si aad oga soo baxdo tilmaamaha laga siiyay awooda saar hal ama labo isbadel markiiba. Haddii aad sidaas sameyso waxaa kuu fududaanaya inaad gaarto yoolalkaaga. Marka aad si guul leh u sameyso hal ama labo isbadel, waxaad diyaar u noqon doontaa inaad sameyso isbadelo badan, haddii ay muhiim yihiin.

Xog Muhiim ah

Haddii aad dooneyso inaad joojin tubaakada, wali waxaa lagu talinayaa inaad naaska nuujiso ilmahaaga halkii aad kasiin lahayd caanaha qasacadaha kujira. Kiimikada tubaakada waxay kujiri doontaa jirkaaga muddo dhan 90 daqiiqo kadib marka aad isticmaasho. Haddii aad dooneyso inaad isticmaasho tubaako, isticmaal kadib markaad ilmahaaga naaska nuujiso. Waxaad siineysaa waqti ay jirkaaga kaga baxdo kiimikadu.

Haddii aad naasnuujineyso, iska yaree kafeega, sigaarka iyo khamriga aad cabto. Walxahaan waxay gaaraan caanaha naaskaaga.

- Haddii aad cunto ama aad cabto cadad yar oo ah sharaabka ama cuntooyinka leh maadada kafeega, waxaa laga yaabaa in cunugaagu seexan waayo, soo jeedo, la dejin waayo uuna dareemo calool xanuun. Iska yaree kafeega oo ha cabin wax ka badan 300 oo miligaraam maalintii. Intaan waa kafee dhan 2 ama 3 koob.
- Haddii aad naasnuujineyso, isticmaalida tubaakada waxay yareyn kartaa caanaha aad soo saareyso waxayna noqon karaan kuwo nafaqo yar siiya cunugaaga. Arrintaan waxay adkeyn kartaa in cunugaagu helo culeys uuna sameeyo kobac. Waxaa sidoo kale laga yaabaa in cunugaaga la dejin waayo ama dareemo calool xanuun. Istickmaalida tubaakada waxay sidoo kale kordhin kartaa saameynta kafeega.
- Iska ilaali khamriga. Haddii aad doorato inaad cabto khamri, yaree oo hal mar cab maalintii. Intaas waxaa dheer, cab kadib marka aad ilmaha naaska siiso halkii aad ka cabi lahayd kahor. Cabitaanada meel-dhexaadka ah illaa kuwa aadka u culus waxay yareyn karaan caanaha waxayna keeni karaan ama sababi karaan waxyeellooyin caafimaad. Kala hadal dhakhtarkaaga halista aad ka dhaxli karto cabida khamriga inta aad naasnuujineyso.

Cadadka cuntada Lagu Talinaayo inaad cunto Maalin kasta		
Kooxaha Cuntada	Waqtiga dhalmad kadib: naasnuujinta*	Waqtiga dhalmad kadib: siinta ilmaha caanaha qasacadaha**
Badarka	9 wiiqiyood	7 wiiqiyood
Khudaar	3 ½ koob	3 koob
Khudaarta bisil	2 koob	2 koob
Caano	3 koob	3 koob
Hilibka	6 ½ wiiqiyood	6 wiiqiyood
Dufanka	wax yar isticmaal	wax yar isticmaal

* 2,600 kalooriis cunto leh ** 2,200 kalooriis cunto leh. Si aad u yareyso miisaanka jirka, waxaad u baahan tahay inaad cunto tirada ugu yar ee koox cunto oo kasta laga qoray.

Booqo myplate.gov si aad xog badan oga barato kooxaha cuntada iyo cuntooyinka kugu habboon kadib marka aad dhasho.

Asbuucyada 1 aad illaa 2 aad kadib dhalmada

- Yaree hawlahaga aad qabato oo kusoo koob daryeelida naftaada iyo ilmahaaga.
- Haddii aad lahayd jadwal jimicsi intii aad uurka lahayd, waydii dhakhtarkaaga goorta aad dib u bilaabi karto. Waxaad bilaabi kartaa jadwalka jimicsiga fudud ee dhalmada ee ku qoran hoos iyo labada bogga ee xiggta maalinta ka danbeysa maalinta aad dhasho.
- Haddii aad walaac ka qabto dhuminta miisaanka dhalmada kadib, kala hadal dakhtarkaaga.

Haddii lagugu sameeyay qaliinka dhalmada:

- Iskuday inaad qaadin wax ka culus cunugaaga.
- Haddii aad haysato carruur kale oo dooneysa in kor loo qaado, fariiso oo u oggoolow inay ku fariistaan bawdyahaaga halkii aad ka qaadi lahayd.
- Yaree fuulista iyo ka degista jaranjarada. Si aayar ah u raac jaranjarada.

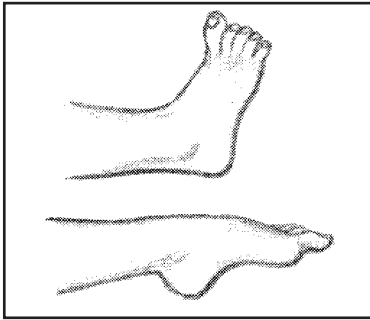
Jimicsiga miskaha

Waxaad bilaabi kartaa sameynta jimicsiga miskaha maalinta ka danbeysa maalinta uu cunugaagu dhasho. Waxaa laga yaabaa inaad xoojiso tirada jimicsiga miskaha ee aad sameyneysay kahor inta aadan dhalin ilmaha. Ku billoow sameynta jimicsiga caadiga ah ee miskaha kadibna xooji sameynta jimicsiga miskaha ee adag. Eeg bogga 13 aad si aad u hesho xog ku saabsan jimicsigaan.

Jadwalka jimicsiga hore ee dhalmada kadib

Waxaad bilaabi kartaa jadwalkaan jimicsiga maalinta koowaad kadib marka ilmahaagu dhasho. Ku billoow sameynta jimicsiga labo jeer maalintii. Maalin kasta qayb kasta oo kamid ah jimicsi hal wareeg kusii kordhi illaa aad ka gaarto inaad sameyso 10 wareeg halkii qayb 2 jeer maalintii.

- **Qaado neef meel hoose ah adoo adkeenaaya geesaha caloosha** Qaab aad u sameyneyso: Dhar-dhabar u seexo ama gees adoo soo laabaya lawga.
 - Neef meel hoose ah ka qaado sankaga. U oggoolow in geesaha calooshaada kor u soo kacaan.
 - Adoo xoogaa kala qaadaya bishimahaaga, neefta kasoo saar afkaaga adoo adkeenaya geesaha calooshaada.



© Allina Health System
(Nidaamka © Allina Health)

Sida loo sameeyo jimicsiga suul taagista.

- Wad inaad neefta banaanka usoo saarto illaa aad ka faaruqineyso sambabadaada.
- Ha qaadan neef meel hoose ah oo isku xigxiga ama waxaa laga yaabaa inaad dareento dawakhsanaan.

■ **Suul taagid**

Qaabka loo sameeyo: Adoo fadhiga ama jiifa.

- Kor u taag suulkaaga inta ugu badan ee aad awoodo.
- Hoos u jeedo cagtaada.
- Ku celi.
- Naso inta aadan sii wadin. Haddii hoos u jeedinta suulashaada ay sababaan xanuun: kor u taag suulashaada, naso, kor u taag suulashaada kadibna naso.

■ **Wareejinta lugta iyo anqowga**

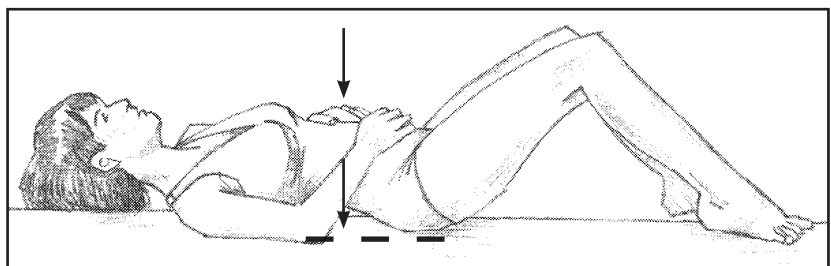
Qaabka loo sameeyo: Adoo fadhiga ama jiifa.

- Lug kasta ku samee wareegyo waawayn, oo tartiib ah, adoo marka koowaad ku sameynaaya lugta midig kadibna lugta bidix. Kani waa jimicsi wanaagsan oo lagu hormariyo qulqulka dhiiga lugahaaga.

■ **Jimicsiga weecinta miskaha**

Sida loo sameeyo: Adigoo si siman u seexanaaya dhabar-dhabar soona laabaya lawyaha kadibna cagaha saaraya sariirta ama sagxada.

- U weeci miskaaha gadaal adoo qaybta hoose ee jirkaaga ku qabanaaya sariirta ama sagxada.
- Adkee murqaha calooshaada iyo dabadaada. Jimicsigaan wuxuu adkeeyaa murqaha calooshaada wuxuuna kaa caawinayaa inaad daaweyso xanuunka dhabarka.



© Allina Health System (Nidaamka © Allina Health)

Sidee loo sameeyaa jimicsiga weecinta miskaha.

Waxaad bilaabi kartaa asbuucyada 3 aad illaa 6 aad kadib dhalmada

- Si aayar ah ugu soo noqo hawlahaagii caadiga ahaa. Haddii aad dareento inaad sameyn karin wax, ha sameyn.
- Laab jilbahaaga mar walba ood dooneyso inaad wax qaado, oo ay kujiraan caruurta waawayn, si aad iskaga ilaali dhaawac soo gaara murqaha dhabarkaaga.
- Iska ilaali inaad qaado wax culus iyo wax aad nadiifiso muddo dhan ugu yaraan 6 asbuuc.
- Sug ugu yaraan 6 asbuuc kahor inta aadan bilaabin inaad sameyso jimicsiyada sida oradka, jimicsiga la foorarsado ama kor u qaadista lugaha illaa inuu dakhtarkaagu kugu dhaho waad sameyn kartaa maahee.
- Kahor inta aadan bilaabin inaad sameyso jimicsiga kor u qaadista lugaha ama soo foorarsashada, fiiri in murqaha calooshaada ay kala baxeen:
 - Dhabar-dhabar u seexo adoo soo laabaya jilbahaaga.
 - Gacantaada hal xabo gaarsii jilbaha adoo adkeenaya murqaha calooshaada korna usoo qaadaya madaxa iyo garbaha.
 - Faraha gacantaada kale ka hoose mari xuduntaada. Waxaad dareemi doontaa in murqahaagu adkaadeen. Haddii uu jiro layn kala bara labadaada qaybood ee murqaha caloosha oo cabirkiisu le'eg yahay saddex ama in kasi badan oo faro ah, waxaad u baahan doontaa inaad sameyso jimicsi khaas ah ood ku yareyneyso kala qaybsanaantaan murqaha. Jimicsigaan waxaa lagu qeexay hoos.
- Jimicsiga lagu yareeyo kala qaybsanaanta murqaha caloosha:
 - Dhabar-dhabar u seexo adoo soo laabaaya jilbaha iskuna jirsiinaaya 12 illaa 16 inji.
 - Saar gacmahaaga korka calooshaada si aad u awoodo inaad taageerto murqaha calooshaada.
 - Si hoose u neefso. Marka aad neefta soo saareyso, madaxa u soo qaad dhinaca laabtaada oo si tartiib ah iskugu soo jiid muruqyada kala baxay midba midka kale.
 - Marka aad dhameyso neef soo bixinta, dhabar-dhabar u seexo oo naso.
 - Samee qaabkaan neefsashada 2 jeer maalin kasta.

- Ku celi labo wareeg oo maalin kasta kusii dar hal wareeg oo jimicsi. Ka shaqee illaa 10 ku celcelin laba jeer maalintii. Marka xadka u dhaxeeya kala qaybsanaanta ay ka yar tahay labo farood, waxaad bilaabi kartaa jimicsiga xoojinta caloosha, sida jimicsiga soo laabida caloosha iyo jimicsiga dhabarka loo seexo kadibna lasoo laabo qaybta kore ee jirka.

Walaalaha waawayn ee ah Gabdhaha iyo Wiilasha ah

Marka aad kusoo laabato guriga

- Waqti ku qaado inaad si gaar ah ula qaadato ilmo kasta maalin kasta, xataa haddii ay ahaan lahayd dhowr daqiiqo.
- Uga sheeke carruurta waawayn arrimo ku saabsan markay ilmaha yaryar ahaayeen.
- Waqti kuwada qaado inaad wada fiirisaan buugga ama sawirada ilmahaaga wayn.
- Fiiro gaar ah u lahoow carruurtaada waawayn, oo kalkooli, ammaan oo jecloow.

Cutubtka 10: Ilmahaaga Dhawaan Dhashay

Liiska Hawlaha ay Tahay in La Qabto

- ❑ Xaddid hawlaha bannaanka iyo booqdayaasha si aad wakhti iyo tamar ugu hesho si aad u barato ilmahaaga.
- ❑ Dib u eeg qaybta talooyinka ammaanka iyo go'aanada korinta ee bogagga 148 illaa 152.
- ❑ Tixgeli inaad qaadato fasallo waalidnimada ah.

Muuqaalka Ilmahaaga



© Allina Health System

Qaabaysanku waxa uu u sahlaa ilmahaagu in uu soo mari karo bawdyahaaga.



© Allina Health System

Indhaha bararsan waxa sababa cadaadis ku dhaca madaxa iyo wejiga ilmaha.

Wakhtiga dhalashada ilmahaagu waxa dhici karta in aanu si sax ah kuugu eekaan sidii aad filaysay. Halka hoose waxa ah sharaxaad ah qaar ka mid ah qodobada ku saabsan muuqaalka ilmahaaga dhawaan dhashay kuwaas oo isbeddela marka uu ilmahaagu weynaado. Hubi inaad kalkaaliyahaaga caafimaad ama bixiyahaaga daryeelka caafimaad weydiiso wax kasta oo aad ka walaacdo.

Wejiga iyo madaxa

- **Qaabaysanka.** Lafta madaxa ee ilmahaagu ma aha laf adag. Tani waxa ay u sahashaa in madaxa ilmahaaga uu qaabkiisu isbeddelo ama uu qaabaysmo si uu ugu habboonaado bawdyahaaga. Haddii ilmahaagu uu kasoo dhashay xubintaada taranka, madaxiisu waxa dhici karta in uu u eekaado qaab yuuban oo kale halkii uu ka noqon lahaa qaab wareegsan isla wakhtiga dhalashada ka dib. Waxa ay ku qaadataa dhawr maalmood madaxa ilmahaagu in uu ku soo noqdo qaabkiisii caadiga ahaa.
- **Nasinta ama meelaha jilicsan ee madaxa.** Waxa jira laba meelood oo ilmahaaga madaxiisa ah oo aan laf lahayn. Meelahan jilicsan waxa loo yaqaanaa nasin. Meel qaabka dheemanta oo kale u samaysan ayaa ku taalla dhanka sare ee ilmahaaga madaxiisa. Meel meeshaa hore ka yar, oo qaabka saddex xagalka oo kale u samaysan ayaa ku taalla dhanka dambe. Meelahani waxa ay sahlaan qaabaysanka madaxa wakhtiga dhalashada iyo korniinka maskaxda ee degdega ah inta lagu gudo jiro sanadka koowaad ee ilmahaaga. Waxa ay ku qaadan doontaa 12 illaa 18 bilood inay xidhmaan. Illaa wakhtigaas la gaadhayo, meelahaas waxa ilaaliya dahaadh xuub ah oo adag.



© Allina Health System

Dahaadhka xaydha ah waa la masixi doonaa ama waxa lagu xoqi doonaa maqaarka.



© Allina Health System

Lanugo waa timo jilicsan, oo yaryar oo daadan doona dhawrka toddobaad ee xiga dhalashada.



© Allina Health System

Milia waa finan cadcad oo yaryar oo iskood isaga baabi'i doona.

- **Indho bararsan.** Inta lagu gudo jiro dhalashada, cadaadiska ku dhaca madaxa iyo wejiga ilmahaaga ayaa ka dhigi kara indhaha ilmahaagu inay u eekaadaan kuwo bararsan. Tani waxa ay ku baabi'i kartaa maalin ama wixii la mid ah.
- **Nabarro.** Ilmahaaga waxa dhici karta in nabar soo gaadho haddii ay si dhakhso ah u dhashaan ama haddii dhakhtarka ay qasab ku noqotay in uu adeegsado qalabka soo qabashada ama qalabka soo saaraha faakuyuumka ah si ay uga caawiyaan soo dhalinta ilmahaaga. Nabarradani waxa ay bilaabaan inay libdhaan wakhti yar kadib dhalashada balse waxa ay baabi'itaankoodu qaadan karaa dhawr toddobaad.

Maqaarka

- **Dahaadhka xaydha ah.** Dahaadhkan xaydha ah ee cad waxa uu daboolay maqaarka ilmahaaga ka hor inta aanay dhalan. Waxa uu bilaabay in uu baaba'o wakhtigii dhalashada ilmahaagu uu soo dhawaaday. Haddii aad arki weydo wax ah dahaadhka xaydha ah, waxa aad weli ka heli kartaa laalaabyada maqaarka ilmahaaga. Wixii dahaadhka xaydha ah ee hadha kadib maydhista koowaad ee ilmahaaga waxa aad si dabacsan ugu xoqi kartaa maqaarka.
- **Xaadda jilicsan ee ilmaha.** Dhabarka, garbaha, dhegaha iyo dhabanada ilmahaaga waxa dhici karta inay ku yaallaan timahan yar, ee jilicsan. Waa ay iska daadan doonaan dhawrka toddobaad ee xiga dhalashada.
- **Finan aan damqasho lahayn.** Waxa jiri kara kuuskuus cadcad, oo finan oo kale ah oo ku baahsan dhammaan sanko iyo dhabanada ilmahaaga. Ha goyn ama ha isku dayin inaad tuujiso. Iyaga ayaa iska baabi'i doona.
- **Dhiig-roorka.** Carruurta dhawaan dhalatay waxa ay leeyihiin maqaar qaro yar, taas oo sahlaya in la arko xididada dhiiga. Sababtaas darteed, maqaarka ilmahaaga midabkiisu wuu isbeddelaa. Wakhtiga dhalashada carruurta midabkoodu waa sibiidhi-buluug illaa inta ay bilaabayaan inay neefsadaan. Markaa kadib, waxa ay si degdeg ah u noqdaan midabka caadiga ah. Gacmaha iyo lugaha ilmaha dhawaan dhashay, waxa laga yaabaa in midabkoodu buluug ahaado dhawr daqiiqo ama wax ka badan. Gacmaha iyo lugaha ilmahaagu waxa ay isku beddeli doonaan sibiidhi ama buluug marka ay dhaxmoonayaan. Marka uu ilmahaagu ooyayo, wejigiisa iyo jidhkiisu waxa ay noqon karaan casaan aad ah.



© Allina Health System

Caguhu waxa ay noqon doonaan midab caadi ah.

■ Calaamadaha dhalashada.

- Qaar badan oo ka mid ah carruurta maqaarka cad waxa ay yeeshaan meelo midab basaliya leh ama calaamado cascas oo ku xeeran halka sare ee sankooda, foodda madaxa, iyo xirribaha indhaha, ama halka dambe ee qoorta. Kuwan badanaa waxa loo yaqaanaa qaniinyooyinka xuurta. Waxa dhici karta in midabkoodu dhalaalo marka uu ilmahaagu ooyayo. Kuwani waa ay libdhi doonaan sanadka ugu horreeya ama labada sano ee ugu horreeya ka dib.
- Carruurta midabka madaw leh waxa dhici karta inay ku yeeshaan meelo buluug illaa sibiidhi ah dhabarka halkiisa hoose ama badhyaha. Kuwan waxa loo yaqaanaa badashada unugyada midabka ee lagu dhasho "congenital demal melanocytosis", balse inta badan waxa loo yaqaanaa Mongolian spots. Ma aha nabarro. Kuwani waa ay libdhaan badanaana waa ay baaba'aan gebi ahaanba dhawr sano gudahood.

Naasaha iyo xubnaha taranka

Dheecaanada uurku waxa ay saameeyaan ilmahaaga. Ilmahaaga waxa dhici karta in uu yeesho naaso waaweyn, xubin taran oo bararsan, ama in xubinteeda taranka uu ka yimaado dheecaan ama waxoogaa dhiig ahi. Calaamadahani dhammaan waxa ay ku baaba'aan dhawr maalmood gudahood.



© Allina Health System



© Allina Health System

Dhaqaaqa iska ah ee raadraaca



© Allina Health System

Dhaqaaqa iska ah ee socodka

Dhaqaaqyada iska caadiga ah

Carruurto waxa ay yeeshaan dhaqaaqyo is ah oo badan, ama xarakaad, waxaana ay sameeyaan iyaga oo aan is ogeyn.

- **Dhaqaaqa iska ah ee Moro (dhaqaaqa degdegga ah):** marka ay carruurto dhaqaaq degdeg ah samaynayaan, waxa ay gacmahooda iyo lugahooda geeyaan dhinacyada waxaana ay qalloociyaan dhabarkooda
- **dhaqaaqa iska ah ee raadraaca:** ilmuhu waxa uu madixiisa u jeediyaa dhabanka laga salaaxay
- **Dhaqaaqa iska ah ee farta lugta ee Babinski:** ilmuhu waxa uu kala bixiyaa faraha lugahiisa marka cidhibta loo salaaxo dhanka hore ee faraha
- **dhaqaaqa iska ah ee faraha cagaha:** ilmuhu waxa uu soo laabaa faraha lugaha marka halka hore ee cagta ee faraha u dhaw la cadaadiyo
- **dhaqaaqa iska ah ee qabsashada:** ilmuhu waxa uu qabsan doonaa far marka baabacada gacanta la salaaxo
- **dhaqaaqa iska ah ee qoorta ee xooggan:** marka madaxa ilmuhu uu u jeedsan yahay hal dhinac, gacanta dhinacaasi waa ay kala baxaa halka gacanta ka soo horjeedda ay u laabanto jilibka
- **dhaqaaqa iska ah ee socodka:** ilmuhu waxa uu iska yeelyeeli doonaa in uu socdo marka la qabto gacmihiisa hoostooda.



© Allina Health System

Dhaqaaqa iska ah ee qabsashada



© Allina Health System

Dhaqaaqa iska ah ee faraha cagaha

Habdhaqanka Ilmahaaga



Baraarugsanaanta



Lulada



Hurdada



Buuqa

© Allina Health System

Xaaladaha

Ilmahaagu waa uu ka badan yahay keliya in uu hurdo ama soo jeedo. Ilmahaagu waxa uu leeyahay 6 xaaladood ama heer oo kamid ah in uu yahay mid soo jeeda ama hurda. Waxa aad ku aqoonsan kartaa xaaladahan habdhaqanka ilmahaaga.

Waxa ay kala yihiin:

- **Hurdo deggan.** Inta uu ku gudo jiro noocan hurdada ah ilmahaagu waa bilaa dhaqdhaqaaq si qunyar ah oo qoto dheerna waa uu u neefsanayaa. Waa ay adag tahay in aad ilmahaaga ka toosiso heerkan hurdada ah. Haddii aad u baahato inaad ilmahaaga u toosiso quudin, sug illaa uu u soo wareego hurdo ka fudud tan. Ilmahaagu waxa uu ku jiraa heerkan hurdada qotada dheer ah keliya ku dhawaad 30 daqiiqo markiiba.
- **Hurdada firfircoon.** Marka ilmahaagu ku jiro heerkan hurdada ah, waxa dhici karta in uu marar wax jaqo, in uu sameeyo cabbiraado weji ama codad yar, waxaana uu u neefsadaa qaab ka isleekaansho yar marka loo eego hurdadii degganeyd. Waxa aad sidoo kale ka arki kartaa indhaha ilmahaaga oo ka hoos dhaqdhaqaaqaya xirribihiisa hoostooda. Ficilkani waxa uu kugu kellifi karaa inaad u malayso in ilmahaagu soo jeedo. Haddii aanad u baahneyn inaad toosiso ilmahaaga, u daa ilmahaagu in uu ku jiro hurdada firfircoon. Waxa dhici karta inay dib ugu noqdaan hurdadii degganeyd ka dib ku dhawaad 30 illaa 60 daqiiqo.
- **Lulada.** Tani waa xaaladda u dhaxaysa ahaanshaha mid hurda ama mid soo jeeda. Ilmahaagu waxa uu furi doonaa oo uu xidhi doonaa indhihiisa, waa uu hamaahsan doonaa, waana uu is kala bixin doonaa. Indhaha ilmahaagu waxa ay u muuqan doonaan kuwo maahsan oo aan si wanaagsan u soo jeedin.
- **Baraarugsanaanta deggan.** Tani waa xaaladda uu ilmahaagu diyaar u yahay in uu kula falgalo adiga iyo dunidaba. Kani waa wakhtiga ay tahay in aad la ciyaarto ilmahaaga. Waxa aad ku garan kartaa xaaladda baraarugsanaanta deggan jidhka deggan iyo indhaha cadcad, ee soo jeeda ee ilmahaaga. Ilmahaagu waxa uu dareenkiisa oo dhan kuu soo jeedin doonaa adiga, gaar ahaan wejigaaga. Ilmahaagu waxa uu meteli doonaa cabbiraadahaaga oo xattaa waxa uu gacantiisa u soo fidin doonaa si uu u taabto wejigaaga. Carruurta dhawaan dhalatay waxa ay sidan oo kale dareenkooda u soo jeedin karaan keliya dhawr daqiiqo markiiba.

Tallo

Waxa dhici karta inaad la yaabto sida uu ilmahaagu u qaylo badnaan karo. Ilmahaagu waa uu:

- hindhisi doonaa, taas oo ka caawiso in uu banneeyo sankiisa
 - higgoon doonaa, taas oo badanaa dhacda kadib marka uu wax cuno ama uu wax in badan doono
 - ku neefsan doonaa cod dheer, taas oo aan ahayn wax laga walaaco illaa maqaarkiisu isku beddelo buluug
 - codku waa uu ku dhegi doonaa, waa uu daaci doonaa naqasna waa uu sii deyn doonaa.
- **Baraarugsanaanta firfircoon.** Xaaladdan ilmahaagu waxa uu noqdaa mid jidh ahaan aad u firfircoon oo aanu dareenkiisu u soo jeedin sidii xaaladda baraarugsanaanta deggan oo kale. Waxa dhici karta in sidoo kale ilmahaagu bilaabo in uu buuqo. Tani waa calaamad muujinaysa in ilmahaagu u baahan yahay isbeddel. Waxa uu macneheedu noqon karaa in ilmahaagu uu soo daalayo ama uu soo gaajoonayo. Keliya dhawr toddobaad gudahood waxa aad ku fahmi kartaa marka uu ilmahaagu bilaabo in uu buuqo waxa ka caawin kara in uu dego ilmahaagu. Waxa aad tan ku baran kartaa adiga oo tijaabinaya dhawr shay oo ogaanaya waxa ugu habboon ee anfacaya.
 - **Ooyitaanka.** Tani waa xaaladda uu ilmahaagu adeegsado si uu kuu ogaysiiyo in uu wax u baahan yahay. Xaaladani waxa ay ku xigi kartaa xaaladaha baraarugsanaanta firfircoon ama hurdada firfircoon. Qaadista ilmahaagu waxa ay noqon kartaa mid ku filan in uu aamuso ilmahaagu. Marar badan sababta ay carruurta la ooyaan waa inay gaajoonayaan. Si walba ha noqotee, ooyintu waa calaamad xilli dambe ah oo gaajo sheegaysa. Ka eeg bogga 264 tilmaamaha quudinta ee hore.

Tallo

Waa wax iska caadi ah in qaababka hurdada ee ilmahaagu isbeddelo badanaa dhawrka toddobaad ee ugu horreeya. Hurdadu waxa ay dhici kartaa muddooyin wakhti ah oo gaaban.

Waxa dhici karta in ilmahaagu in badan seexdo inta lagu gudo jiro maalintii oo uu soo jeedo habeenkii. Tani waxa ay noqon kartaa arrin ku adag waalidiinta cusub.

Isku day inaad seexato marka uu ilmahaagu seexdo ama waxa aad ka dalbataa qof kale in uu kuu daryeelo ilmahaaga si aad hurdu u qaadan karto. Kahor inta aanad ogaan, adiga iyo ilmahaagu waxa aad iskula jaan qaadi doontaan hawl maalmeedka aad ku wada qanacsan tihiin.

Dabeecadda

Dabeecaddu waxa ay sharaxdaa sida uu qofku uga falcelinayo dunida. Waxa aad arki doontaa qodobada qaar oo ka mid ah dabeecadda ilmahaaga laga bilaabo isla wakhtiga dhalashadiisa. Kuwo kale waxa ay soo bixi doonaan marka uu ilmahaagu korayo. Carruurta qaarkood waxa ay leeyihiin dabeecad wanaagsan waxaana ay si habsami leh ugu kala wareegaan xaaladaha. Carruur kalena si fudud baa ay u cadhoodaan waana ay adkaataa in la dejiyo.

Inta aad baranayso sida uu ilmahaagu uga falceliyo xaaladaha, waxa aad la qabsan doontaa sida aad u bixinayso daryeelka. Waxa aad markiiba ogaan doontaa sida uu ilmahaagu jecel yahay in loo qaado iyo nooca ruxitaanka ah ee dejiya.

Haddii aad hore u lahayd ilme, waad la yaabi doontaa sida ilmahaagan dhawaan dhashay dabeecaddiisu uga duwan tahay ka hore. Ilmahan waxa dhici karta in uu ka cunto badan yahay ama uu u baahan yahay in la qaado in ka badan ilmaha kale ka hor inta aanu gam'in. Waxa aad wakhti ku qaadan doontaa toddobaaddada hore ee dhalashada ku xiga barashada sida ugu wanaagsan ee aad u daryeeli karto ilmahan.

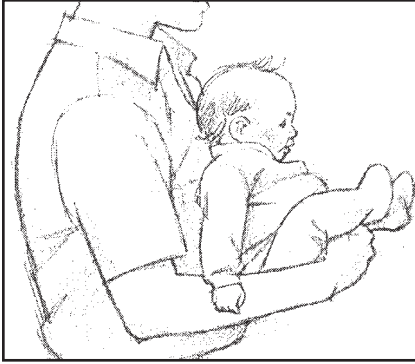
Waa wax iska caadi ah carruurta inay seexdaan in badan 2 da ama 3 da maalmood ee ugu horreeya kadib marka ay dhashaan. Wakhtigan waxa ay ku qaataan inay ka soo kabtaan culaysyadii ka soo gaadhay dhalashada. Hurdadani waxa ay qarintaa kartaa wax ka mid ah dabeecadda.

Ku ladhnaantu waa hannaanka markaas oo uu ilmuhu barto in uu ku kalsoonaado waalidka taas oo ku timid daryeelka korinta ee joogtada ah, ee la saadaalin karo. Waalidiinta intooda badani waxa ay sheegaan in daryeelidda ilmahoodu ay ka caawiso inay dareemaan inay u dhawaanshiyo badan yihiin ilmahooda. Ilmahaaga kuma kibrin kartid jaceyl iyo daryeel.

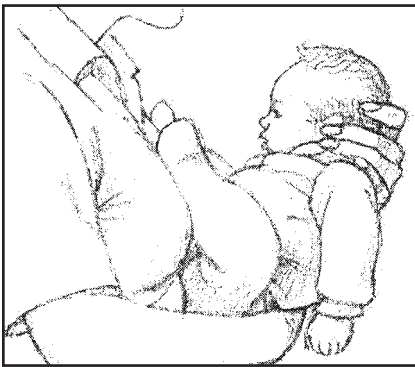
Kala hadal bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmaaga wixii su'aalo ama walaacyo ah ee aad ka qabto u falcelinta ilmahaaga.

Tallo

Tijaabi weecinta calool xanuunka "colic curl" ka loogu talaglalay ilmaha buuqaya.



U dhig ilmahaaga qaab kaa sii jeedda lugihiisuna ku laaban yihiin gacmahaaga.



U dhig ilmahaaga qaab kuu soo jeeda lugihiisuna laaban yihiin oo lid ku yihiin laabtaada.

Dhammaan sawirada © Allina Health System

Waxa aad sidoo kale isku dayi kartaa qabashada kubadda cagta. Ilmahaaga waxa aad dul jiihisaa cuddudaada hore dusheeda isaga oo calooshiisa ku haya cududaada. Ilmahaagu waa in uu u jiifo calooshiisa. Madaxa ilmahaagu waxa uu u dhawaan doona suxulkaaga lugihiisuna waxa ay u fidsanaan doonaan baabacadaada. U ogolow dhabanka ilmahaagu in uu ku nasto cududaada hore.

Daryeelista ilmahaaga ooyaya

Ooyintu waa qaabka uu ilmahaagu kuugu sheegayo in uu u baahan yahay caawimo. Ilmahaagu waxa uu isku dayayaa in uu kuu sheego in uu gaajoonayo, daallan yahay, dhaxmoonayo, gubanayo, raaxo la'aan yahay, caajisan yahay, ama cidloonayo.

Waxa dhici karta inaad dareento inaad ahayn waalid wanaagsan maadaama oo aanad fahmi karin waxa uu ilmahaagu doonayo isla hadda. Si walba ha noqotee, waxa aad tahay waalid wanaagsan maadaama oo aad tijaabinayso waxyaabo kala duwan.

Kuma kibrin kartid ilmahaaga wax ka qabashada baahiyihiisa. Waxa aad ka caawinaysaa ilmahaagu in uu dareemo mid ammaan ah oo la jecel yahay. Carruurta si degdeg ah loo qaado oo loogu jeesto waa ay ka ooyin yar yihiin marka loo eego carruurta loo jeesto keliya marka ay ooyaan.

Marka ilmahaagu weynaado waxa aad si wanaagsan awood ugu yeelan doontaa inaad fahanto waxa ilmahaagu uu u baahan yahay. Ilmahaagu waxa uu sidoo kale bilaabi doonaa in uu yareeyo ooyinta marka uu barto inaad ka falcelin doonto ooyintooda.

Wakhtiyada qaar waxa dhici karta inaad ka cadhoo to ooyinta ilmahaaga. Taasi waxa ay kaa dhigi kartaa inaad doonto inaad oydo. Waxa ay sidoo kale noqon kartaa mid aad ka diiqadooto in waxa hal mar kaa caawiyey dejinta ilmahaaga aanu marka kale kaa caawin. Tijaabi waxyaabaha ku caawiyey markii hore, midkiiba hal mar. Kadib tijaabi qaar ka mid ah fikradaha ku jira liiska hoose iyo bogga xiga.

Marka uu ilmahaagu ooyayo, isku day inaad fahanto tilmaamihiisa. Ilmahaagu ma yahay mid daallan, gaajoonaya, damqanaya, caajisan ama cadhaysan? Isku day inaad quudiso, ka daaciso, ka beddesho xafaayadda ilmahaaga, maryo dheeraad ah dul saarto si aad u diiriso ama aad ka dulqaado haddii ilmahaagu uu aad u diirran yahay.

Haddii ilmahaagu weli ooyayo, isku day:

■ **farsamooyinka dejinta:**

- beddelitaanka qaabka uu u jiifo
- duubitaanka (si ammaan ah ugu duub ilmahaaga bustaha lagu qabto ilmaha dhasha)
- siinta naasta
- siinta masaasad
- gelinta laabta

■ **cod u samayn:**

- hadalka
- heesitaanka
- u shiditaanka aalad muusig, raadiye, ama CD
- shiditaanka cod joogto ah, oo gariir ah sida marawaxad, huufarka ama qallajiyaha timaha

■ **dhaqdhaqaaq u samayn:**

- ku ruxitaanka gacmahaaga ama dhabtaada
- inaad iskula ruxdo kursi ama leexada carruurta (Carruurta dhawaan dhalatay waxa ay inta badan doorbidaan in dhinac-dhinac loogu dhaqaajiyo xool ruxitaan halkii hore iyo dib loogu ruxi lahaa kursiga ruxma.)
- ku qaaditaanka qaydka dhanka hore lagu xidho ilmahaaga
- qoob ku ciyaaridda muusigga
- inaad si dabacsan ugu la boodboodo kubadda jimicsiga

■ **muuqaal beddelid u samayn:**

- la lugaynta qolka dhexdiisa
- ula bixitaanka bannaanka
- ku qaaditaanka socodka gaadhi carruurka
- ku qaaditaanka gaadhiga
- ka saaritaanka ilmahaaga qol ay ka buuxaan dad oo aad geysa meel deggan, gaar ah si aad raaxo u siiso.

Mararka qaar carruurta waxa ay leeyihiin tamar ku dhex xanniban waxayna u ooyaan si ay isaga saaraan. Haddii ay u muuqato inay waxba kuu shaqayn waayaan oo aad dareento in naftaadu noqonayso mid cadhaysan ama diiqadaysan, waa CAADI inaad ilmahaaga ku rido xoolka adiga oo dhabarka u jiiifnaya. Ilmahaagu mid ammaan ah buu noqon doonaa inta aad qaadnayso nasashada.

Digniin

Maraykanka Guddiga
Ammaanka Alaab

Adeegsadhaha waxa uu ku taliyaa in waalidiintu u feejignaadaan marka ay adeegsanayaan qaydka carruurta ee carruurta ka yar 4 bilood jirka.

Ilmuhu waxa uu joojin karaa neefsashada waana uu dhiman karaa haddii wejigiisu daboolan yahay, haddii ilmuhu uu fooraro oo gadhkiisu uu taabanayo laabtiisa, haddii ilmuhu uu aad u hooseeyo, ama haddii wejiga ilmaha ay si aad ah u cadaadinayso marada qaydku.

Kormeer ilmahaaga 3 illaa 5 tii daqiiqaba hal mar. Haddii ilmahaagu sii wado in uu ooyo kadib 30 daqiiqo tan, waxa aad wacdaa bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga.

Inta uu ilmahaagu ku jiro xoolka, waxa aad samayn kartaa:

- Inaad isku daydo inaad nafis ka dhigto naftaada. Inaad si qoto dheer u neefsato ama aad samayso neefsashadaada nafisitaanka.
- Inaad dhegaysato muusig kaas oo nafis kaa dhigaya. Waxa dhici karta in ay ilmahaaga caawiso, sidoo kale.
- Ka dalbo xubin qoyska ah ama saaxiib in uu kuu qabto ilmahaaga oo uu isku dayo in uu dejiyo.

Xusuusnow in aad labadiinuba wax iska baranaysaan. Waxa aad baranayso hadda waxa dhici karta in uu marka xiga ku caawiyo.

Haddii aad is aragto inaad cadhoonayso ama aad diiqadoonayso, ama aad deganaanshiyo dareemi weydo kadib marka aad nasasho qaadata, si ammaan ah ilmahaaga ugu rid xoolkiisa. Waxa aad tagtaa qol kale 5 illaa 10 daqiiqo. Ka dalbo caawimaad lammaanahaaga, qaraabo, ama saaxiib. Ama, waxa aad wacdaa xarunta korinta wakhtiga dhibaataada ee kuugu dhaw, ama waxa aad ka wacdaa Xidhiidhka Wakhtiga Dhibaataada 612-379-6363.

Xanuunka Ilmaha La Ruxay

Digniin

Weligaa ha ruxin ilmahaaga si aad uga aamusiiso ooyinta. Waxa aad wacdaa 911 haddii aad u malaynayso in daryeel bixiye uu ku xadgudbayo ilmahaaga.

Marka daryeel bixiyuhu noqdo mid ka diiqadaysan, ka xanaaqsan ama ka cadhaysan ilme ooyaya, daryeel bixiyuhu waxa dhici karta in uu is xakameyn waayo oo uu isku dayo in uu ruxo ilmaha si uu u dejiyo.

Xanuunka ilmaha la ruxay waa nooc ka mid ah dhaawaca maskaxda ee ay sababto in ilmaha si xoog ah loo ruxo. Ruxitaanku waxa uu ku sababaa maskaxda ilmaha in ay hore iyo gadaal ugu dhex ruxanto lafta madaxa dhexdeeda.

Ruxitaanka ilmaha — xattaa haddii ay socoto in aad u yar oo illaa 5 ilbidhiqsi ah — waxa ay sababi kartaa:

- dhaawac iyo barar maskaxeed
- dhiigitaan maskaxda ah
- dhiigitaan indhaha ah iyo indho la'aan
- dhaawac xangulada iyo qoorta ah
- feedho iyo lafo jaba

- naafanimoooyin ay ka mid yihiin ciladda saamaysa in qofku si miisaaman u dhaqaaqo "celebral palsy"
- dhimasho.

Calaamadaha xanuunka ilmaha la ruxay waxa ay ku xidhan yihiin awoodda ilmaha lagu ruxay iyo muddada la ruxay. Calaamadaha waxa ka mid ah:

- xanaaq dhawaanshiyo daran
- maahsanaan
- cunto yari
- dhibaatooyin neefsashada ah
- gariir kadis ah oo jidhku sameeyo
- matag
- maqaar sibiidhi ama buluug ah.

Muhiim: Kuma sababi kartid xanuunka ilmaha la ruxay inaad si dabacsan u ruxdo ilmahaaga, si ciyaar leh in aad kor ugu qaadqaaddo hawada, inaad la guclayso, ama inaad ku rido kursiga is ruxa, leexo ama agabka carruurta ee nooca socodka ah ee kale.

Daryeelka Ilmaha

Miyaad ogeyd?

Waa iska caadi in ilmahaagu naqas saaro. Haddii ilmahaagu u muuqdo mid aan raaxo dareemayn, tijaabi duugitaan wareeg ah oo dabacsan oo caloosha ilmaha ah, wareejinta lugihiisa, ama inaad ku caawiso in uu kor u qaado lugihiisa.

Ha gelinin waxba walamadka ilmahaaga si aad uga sii deyso naqaska.

Saxarada/xarakaadka midhicirrada

Inta lagu gudo jiro 3 da ama wixii la mid ah ee ugu horreeya kadib marka ilmahaagu dhasho, waxa uu dhigi doonaa saxaro madaw, oo daamur oo kale ah (saxarada ugu horaysa ee ilmaha "meconium"). Tani waa caadi. Saxarooyinku si qunyar ah baa ay ku noqdaan kuwo midabkoodu aanu madaw ahayn, dhegdheg yar oo dareeruhu ku badan yahay.

- Haddii aad naasnuujiso ilmahaaga, saxarooyinku waxa ay noqon doonaan cagaar-huruud ah illaa huruud jaamud ah, firiyo leh oo dareere ah. Haddii aad keliya naasnuujinayso (ilmahaagu aanu helin wax cuntooyin ah oo kab ah), saxarooyinka badan ee dareeraha ahi ma aha wax laga walaaco ama calaamad shuban.
- Haddii aad ilmahaaga formula siiso, saxarooyinku waxa ay noqon doonaan kuwo midabkoodu ka madaw yahay, oo ka adkaanshiyo badan oo ka ur badan marka loo eego ilmaha la naasnuujiyo. Ilmahaagu waxa uu yeelan doonaa saxarooyin ka tiro yar, waana ay ka waaweynaan doonaan marka loo eego kuwa ilmaha la naasnuujiyo.

Digniin

Haddii aad ku aragto dhiig saxarada ilmahaaga, waxa aad wacdaa bixiyaha daryeelka caafimaadka ee ilmahaaga.

Intee jeer ee ay tahay inaad beddesho xafaayadda ilmahaaga

Caadi ahaan, waa inaad ka beddesho ilmahaaga xafaayadda marka uu wax cuno. Haddii xafaayadda ilmahaagu ay qoydo ama wasakhawdo inta u dhaxaysa cuntooyinka, u beddel sida ugu dhakhsaha badan ee suuragalka ah.

Si dabacsan u maydh badhyaha iyo xubinta taranka ee ilmahaaga adiga oo adeegsanaya masaxaadda xafaayadda ama maro jilicsan iyo biyo diirran. Waxa aad adeegsan kartaa saabuun aan maqaarka dhib ku keenayn, balse ka fogow kiimikaalada aan loo baahneyn. Masax laga bilaabo halka hore illaa halka dambe. Farxalo ka hor iyo ka dib ka beddelitaanka xafaayadda ilmahaaga.

Sida looga hortagi karo loona daaweyn karo finanka yaryar ee ay sababto xafaayaddu

- Badanaaba beddel xafaayadda.
- Ku maydh badhyaha ilmahaaga biyo diiran iyo saabuun aan maqaarka dhib ku keenayn kadib saxaro kasta ama ugu yaraan 2 illaa 3 jeer maalin walba. Si wanaagsan u qallaji badhyaha.
- Inaad u banbixiso badhyaha ilmahaaga hawada dhawr daqiiqo dhawr jeer maalin walba waxa ay gacan ka geysan doontaa in badhyuhu qallalsanaadaan.
- Daawee finanka yaryar ee ay sababto xafaayaddu:
 - Adeegso dhiiqo ka kooban zinc oxide ama kiriim ilaalo oo kale si aad u mariso badhyaha ilmahaaga kadib marka aad maydho. Waxa aad ka iibsan kartaa alaabahan farmasiigaaga. Waxa aad raacdaa tilmaamaha galka ku dul qoran.
 - Ha adeegsan surwaal cinjir ah. Isku day inaad adeegsato surwaalo cusub oo ka dul "neefsada" xafaayadaha marada ah sida dahaadhada xafaayadda.
 - Ku dar koob haafkii oo khal ah biyaha ku jira baaldiga xafaayadda marada ah oo quusi xafaayadaha. Dusha kaga shub biyaha hal mar ka hor inta aanad maydhin.
 - Si aad u maydho xafaayadaha marada ah, adeegso saabuun aan dhib ku keenayn maqaarka halkii aad adeegsan lahayd saabuun xooggan ama taydha dhar maydhka. Waxa aad raacdaa tilmaamaha galka ku dul qoran. Biyaha ku dul shub xafaayadaha 2 ama 3 jeer.
 - Haddii aad adeegsato xafaayado halmar la adeegsado, isku day inaad beddesho noocyada ama u wareeg xafaayadaha marada ah. Xafaayadaha halka mar la adeegsado qaarkood waxa ay leeyihiin budo, taas oo sababi karta finanka yaryar ee ay sababto xafaayadu.



© Allina Health System

Waxa aad raacdaa tilmaamaha hoose ee daryeelka xadhiga xundhurta.

Daryeelka xundhurta

Kadib marka xadhiga xundhurta ee ilmahaaga la xidho ee la jaro, qayb yar oo xundhurta ka mid ah baa soo hadha. Tani waa ay qallashaa waana ay dhacdaa iyada oo ka tegeysa "daloolka xundhurta ee caloosha." Hannaanku badanaaba waxa uu qaataa 5 illaa 10 maalmood, balse waa uu qaadan karaa in ka badan.

Marka xadhiga xundhurtu dhaco, waxa jiri kara dhawr dhibcood oo dhiig ah oo goobta ku dhaca. Tani waa caadi.

Illaa inta uu xadhiga xundhurtu dhacayo:

- U nadiifi xadhiga xundhurta si waafaqsan tilmaamaha bixiyaha daryeelkaaga caafimaad.
- Ka dhig xadhiga xundhurta mid qallalsan. Xadhiga xundhurta si dabacsan ugu qallaji tuwaal haddii uu qoyo inta lagu gudo jiro maydhista.
- Xafaayaddu ha ka hoosayso xadhiga xundhurta. Tani waxa ay gacan ka gaysataa xadhiga xundhurtu in uu qallayl ahaado oo uu u furnaado hawada. Sidoo kale waxa ay ka hortagtaa cuncunka ay sababto kaadidu.

Haddii saxaro gaadho xadhiga xundhurta, biyo diiran ku dhibci xadhiga xundhurta kadibna ka masax.

Goorta ay tahay inaad wacdo bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga

Waxa aad wacdaa bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga haddii meesha xadhiga xundhurtu:

- ay bilawdo dhiigitaan
- uu dareere ka yimaad
- ay casaato
- ay yeelato dheecaan ur qudhmuun.

Tallo

Qaar ka mid ah bixiyeyaasha daryeelka caafimaad waxa ay adeegsadaan aalad gudniin oo loo yaqaano plastibell. Tani waa giraan caag ah taas oo lagu hoos xidho baarada oo lagu ilaaliyo.

Waxa ay dhici doontaa 5 illaa 8 maalmood gudahood. Noocan gudniinku waxa uu u baahan yahay isla nooca daryeelka ah marka laga reebo ha marin baasliin ama dhiiqo caarada buuryada.

Daryeelka naburka gudniinka

Waxa aad u baahan doontaa inaad daryeel gaar ah bixiso illaa buuryadu ay bogsanayso. Muddo illaa 7 maalmood ah, waxa aad u baahan tahay inaad:

- Si dhamaystiran ugu daboosho caarada buuryada baasliin kadib markasta oo aad ka beddesho xafaayadda. Ama, inaad adeegsato dhiiqo antibayootig ah haddii bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaagu ku faray.
- Eeg caarada buuryada markasta oo aad beddelayso xafaayadda ilmahaaga. Xuub huruud-caddaan ah ayaa ka muuqan doona caarada buuryada illaa inta bogsashadu dhamaystirmayso. Tani waa caadi.
- **Ha** u adeegsan masaxaadaha carruurta buuryada illaa inta gudniinku ka bogsanayo.

Ilmahaaga ugu maydh buush illaa inta buuryadu bogsanayso. (Eeg bogagga 251 illaa 252.) Tani waxa ay qaadan kartaa laga bilaabo 7 illaa 20 maalmood.

Goorta ay tahay inaad wacdo bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga

Dhibaatooyinka uu sababo gudniinku waa ay yar yihiin. Si walba ha noqotee, waxa aad wacdaa bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga isla markaba haddii ay jiraan:

- dhiigitaan aan istaageyn
- dhiigitaan cusub
- barar cusub ama sii kordhaya
- dheecaan ur qudhmuun
- in uu casaan noqdo inta buuryada ka muuqataa
- in ay casaan noqoto caarada buuryadu taas oo u muuqata inay ka sii darayso.

Taas waxa dheer, haddii ilmahaaga la gudo kadib marka uu ka baxo isbitaalka, waxa aad wacdaa bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga haddii ilmahaagu si caadi ah u kaadji waayo 12 saacadood gudahood kadib gudniinka.

Daryeelka baarada

Haddii aad dooratay inaad gudin ilmahaaga, buuryadu uma baahna wax daryeel ah oo gaar ah. Keliya ku maydh aagga xubinta taranka saabuun iyo biyo inta aad ku gudo jirto maydhista ilmahaaga. Ha ku qasbin inay baaradu dib u noqoto. Tani waxa ay keeni kartaa dhiigitaan, xanuun waxaana suuragal ah inay nabar keento.

Inta uu ilmahaagu korayo, baaradu iyada ayaa iska dabci doonta. Tani waxa ay qaadan kartaa 3 ama wax ka badan oo sanadood. Marka ilmahaagu koro ee baarada dib loo riixi karo, ilmahaaga kadib markaa waxa la bari karaa sida uu u daryelayo buuryadiisa.



© Allina Health System

Calaamadaha joonisku waa ay habsaami karaan oo waxa ay bilaabmi karaan 5 illaa 7 maalmood kadib dhalashada. Da'da ugu caansan ee ilmuhu ku yeelan doono joonis waxa weyi inta u dhaxaysa 3 iyo 7 maalmood jir.

Jooniska

Joonisku waxa uu ka dhigan yahay in maqaarka, caddaanka indhaha, xuubabka duufka ee afka, iyo unugyada qaar oo jidhka ahi ay noqdaan huruud.

Jooniska waxa sababa korodh ay samayso bilirubin, oo ah maaddo ka dhalata jejbinta unugyada dhiigga ee cascas.

Carruurta caadi ahaan waxa ay ku dhashaan unugyo dhiig oo cascas oo ka badan inta ay u baahan doonaan dhalashada ka dib. Inta jidhkoodu uu iska saarayo unugyadan dhiigga ee cascas ee dheeraadka ah, bilirubin ayaa la soo saaraa. Marka bilirubin la dhex dhigo unugyada, waxa ay sababtaa in midabkoodu huruud noqdo.

Marka ilmahaagu uu bilaabo in uu iska saaro bilirubin, joonisku waa uu iska tegi doonaa. Tani waxa ay qaadataa dhawr maalmood. Bixiyaha daryeelka caafimaad iyo kaaliyeyaasha caafimaad ee ilmahaagu waxa ay raadin doonaan calaamadaha jooniska inta uu ilmahaagu ku jiro isbitaalka.

Daaweynta joonisku waa mid fudud. Quudi ilmahaaga badanaa. Tani waxa ay ka caawin doontaa in ilmahaagu uu isaga saaro bilirubin saxarooyinka iyo kaadida.

Carruurta qaar waxa ay u baahan yihiin in ay wakhti ku qaataan iftiinada gaarka ah hoostooda si ay uga caawiyaan jejbinta bilirubin. Iftiinadani waxa ay u eeg yihin laambadaha fluorescent ama waxa ay qayb ka yihiin bustaha dunta iftiinka ee gaarka ah "special fiberoptic blanket".

Caadi ahaan, jooniska ku dhaca carruurta dhawaan dhalatay ma aha mid dhibaato badan waana uu iska tagaa iyada oo aan la daaweyn. Laakiin, heerarka aadka u sareeya ee bilirubin ayaa sababi kara dhibaatooyin khatar ah, sida dhaawac maskaxda soo gaadha.

Goorta ay tahay inaad wacdo bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga

Waxa aad wacdaa bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga isla markaba haddii:

- maqaarka ilmahaaga, caddaanka indhahooga, ama gudaha afkoogu uu isku beddelo waxoogaa buluug
- ilmaha ay luladu aad ugu badato (ay ku adkaato in uu soo jeedo oo uu si fiican wax u cuno).

Dharka

Uga qiyaas qaado sida aad ugu labisayso ilmahaaga adiga oo ku salaynaya dharka aad u baahan tahay si aad u noqoto mid raaxo dareemaysa. Heerkulka aad raaxo ku dareemaysaa waxa uu sidoo kale noqon karaa mid uu raaxo ku dareemayo ilmahaagu.

- Xagaagii, waxa aad ilmahaaga ugu lebiga dhar qabaw, oo miisaan fudud. Marka aad bannaanka u baxaysaan, koofiyad ballaadhan u geli ilmahaaga. Hubi inaad ilmahaaga ka ilaaliso iftiinka tooska ah. Weydii bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga inaad ilmahaaga u marin karto kiriimka cadceedda.
- Jiilaalkii, ilmahaaga ugu lebiga oo ka sarraysii lakabyo. Hubi inaanad lebiga ka badin ilmahaaga. Gacmaha iyo lugaha carruurta badanaaba waa qabaw. Waxa aad taabataa laabta ilmahaaga si aad u eegto in jidhkiisu uu aad u diirran yahay ama uu aad u qabaw yahay.

Daryeelka ciddiyaha

Carruurta waxa ay ku dhashaan ciddiyaha jilicsan. Si walba ha noqotee, markiiba waa ay qallalaan, oo carruurta si fudud baa ay isku xagtaan. Marka uu ilmahaagu dhawr maalmood jiro, waxa aad ku sintaa cidhif kasta oo ka soo taagan ciddiyaha ciddiyaha gurta. Wakhtiga seexashada ee ilmahaaga ayaa ah wakhti ku wanaagsan inaad sinto ciddiyaha faraha cagaha iyo gacmaha.

Kadib dhawr toddobaad, waxa aad adeegsataa ciddiyaha-gur yar ama maqaska ciddiyaha carruurta.



© Allina Health System

Waxa aad adeegsataa looxa simitaanka ciddiyaha si aad ugu sinto cidhifyada ka soo taagan ciddiyaha. Ha adeegsan ciddiyaha gur ama maqas.

Digniin

Weligaa gacanta ha ka qaadin ama keligii ha ka tegin ilmahaaga inta aad ku gudo jirto maydhista, xattaa ilbidhiqsina ha noqotee.

Maydhashada

Maydhashadu wakhti madadaalo iyo isku dhawaansho ayey idiin noqon kartaa labadiinaba. Doorro wakhti marka ilmahaagu aanu gaajoooneyn.

Ilmahaagu keliya waxa uu u baahan yahay maydhasho 2 ama 3 jeer toddobaadkii. U maydhista ilmahaaga in aad u badan waxa ay qallajin kartaa maqaarkiisa. Waxa aad adeegsataa saabuunta loogu talagalay carruurta taas oo aan lahayn cadar iyo midab toona. Waxa aad adeegsataa saabuun aad u yar inta aad ku gudo jirto wakhtiga maydhista.

Waxa jira laba qaab oo aad ugu maydhi karto ilmahaaga: maydhista buushka ama maydhista xawdka ama barkadda. Waxa aad siisaa ilmahaaga maydhis buush illaa uu soo dhacayo xadhiga xundhurtu.

Haddii maqaarka ilmahaagu uu yahay qalleyl, waxa aad la eegtaa bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga ka hor inta aanad u marin kiriim. Waa iska caadi in maqaarka ilmaha dhashay dhawaan uu qalleyl noqdo.

Sida loo bixiyo maydhista buushka

Waxa aad soo urursataa wax kasta oo aad u baahan tahay inta aanad dharka ka bixin ilmahaaga. Waxa aad u baahan doontaa: barkad carruureed ama xawd nadiif ah, biyo diirran, saabuun carruureed oo dhexdhexaad ah, shaambooo carruureed, maro maydhis, tuwaal, burush carruureed oo timo jilicsan, xafaayad nadiif ah iyo dhar.

Waxa aad dul dhigtaa ilmahaaga tuwaal dul yaalla miiska dhar beddelista. Waxa aad ku dabooshaa ilmahaaga tuwaal si aanu hargab ugu dhicin. Wakhtiga maydhista ka dhig mid gaaban.

- Ku tijaabi heerkulka biyaha cududaada ama gudaha gacantaada. Waa in ay diirrimaad noqdaan, oo aanay kululaan.
- Keliya waxa aad qaawisaa qaybta jidhka ee kamid ah ilmahaaga ee aad maydhayso. Waxa aad qallajisaa aagga dibna ugu dabool tuwaalka.
- Waxa aad adeegsataa maro maydhis iyo biyo diirran si aad ugu nadiifiso ilmahaaga. Ku shub biyo marada kadib marka aad maydho aag jidh oo kasta.

- Maydhista ilmahaaga kasoo bilaw meesha nadiifta ah una soco meesha wasakhda ah. Sida ay u kala horreeyaan waa:
 1. indhaha
 - Waxa aad u adeegsataa cidhifka marada maydhista si aad ugu nadiifiso il kasta hareereheeda. Si dabacsan ugu masax dhanka dibadda adiga oo ka bilaabaya cidhifka isha ee sanku ku dhaw.
 2. wejiga iyo qoorta
 3. caloosha iyo dhabarka
 4. cududaha iyo gacmaha
 5. lugaha iyo cagaha
 6. aagga xubinta taranka
 - **inanta:**waxa aad maydhaa gudaha faruuryaha xubinta taranka adiga oo hoos u masaxaya illaa dhanka badhyaha. Waxa aad u adeegsataa qayb nadiif ah oo ka mid ah marada maydhista dhan walba.
 - **inanka:** si dabacsan u maydh hareeraha buuryada iyo hareeraha iyo hoosta xiniinyaha. Haddii ilmahaagu uu gudan yahay, waxa aad u adeegsataa keliya biyo buuryada illaa bogsashadu dhamaystirmayso. Tani badanaaba waxa ay qaadataa 7 illaa 20 maalmood.
 7. badhyaha.
- Marka maydhistu dhammaato, ku duub oo ku qallaji ilmahaaga tuwaal jilicsan.
- Ha adeegsan bootar. Waxa ay geli kartaa sambabada ilmahaaga waxayna ku sababi kartaa xanuun.
- Ugu feedh timaha ilmahaaga ama ugu shanlee burush carruureed timo jilicsan.

Muhiim

Haddii ilmahaaga la guday, waxa aad sugtaa illaa buuryadu bogsanayso (1 illaa 2 toddobaad) ka hor inta aanad siin maydhis barkadeed ama bulaacada farxalka.

Sida loo bixiyo maydhista bulaacada farxalka ama berkadda

- Waxa aad soo urursataa wax kasta oo aad u baahan tahay inta aanad dharka ka bixin ilmahaaga. Waxa aad u baahan doontaa: barkad carruureed ama bulaacada farxalka oo nadiif ah, biyo diirran, saabuun carruureed oo dhexdhexaad ah, shaambooy carruureed, maro maydhis, tuwaal, burush carruureed oo timo jilicsan, xafaayad nadiif ah iyo dhar.
- Haddii aad adeegsanayso bulaacada farxalka ama barkad caag ah, waxa ku anfici kara in aad dul dhigto tuwaal ama bustaha ilmaha lagu qabto marka uu dhasho si aad uga dhigto oogada mid sibiibixasho yar.



Adeegso labada gacmoodba si aad si dabacsan ugu rido ilmahaaga barkadda.



Si dabacsan ugu taageer madixiisa iyo qoortiisa hal gacan adiga oo ugu maydhaya gacanta kale.



Dhammaan sawirada © Allina Health System

U qabo ilmahaaga qaab garbihiisa iyo madixiisu ay ka sarreynayaan berkedda marka aad u maydhayso madixiisa.

- Ku tijaabi heerkulka biyaha ee ku jira bulaacada farxalka ama berkadda cududaada ama gudaha gacantaada **kahor** inta aanad adeegsan ama aanad ilmahaaga dhex dhigin. Waa in ay diirrimaad noqdaan, oo aanay kululaan.
- Haddii aad dhex dhigayso ilmahaaga farxalka ama berkad nadiif ah, waxa aad hubisaa in biyuhu daboolayaan jidhka ilmahaaga oo ay u gaadhayaan illaa garbaha. Tani waxa ay gacan ka geysan doontaa in ilmahaagu ahaado diirrimaad. Waxa aad u dhigi kartaa ilmahaaga dhabarkiisa, adiga oo madaxiisa kusoo taageeraya gacantaada. Ama, fadhiisi ilmahaaga, adiga oo madaxiisa iyo qoortiisa ku taageeraya hal gacan. (Eeg sawirrada ka muuqda dhanka bidix.) Waxa dhici karta biyuhu inaanay gaadhin garbaha ilmahaaga.
- Si wanaagsan u qabo ilmahaaga. Carruurta waa kuwo laga sibiibixdo marka ay qoyan yihiin. (Eeg sawirka ka muuqda dhanka bidix.)
- Maydhista ilmahaaga kasoo bilaw meesha nadiifta ah una soco meesha wasakhda ah. Waxa aad raacdaa isla nidaamkii kala horreynta ee maydhista buushka ee bogga 253.
- Saabuunta si wanaagsan uga biyo raaci kadib marka aad nadiifiso aag.
- Marka maydhistu dhammaato, ku duub oo ku qallaji ilmahaaga tuwaal jilicsan.
- Ha adeegsan bootar. Waxa ay geli kartaa sambabada ilmahaaga waxayna ku sababi kartaa xanuun.
- Ugu feedh timaha ilmahaaga ama ugu shanlee burush carruureed timo jilicsan.

Sida ay tahay inaad u maydho timaha ilmahaaga

Waxa aad u baahan tahay keliya inaad maydho timaha ilmahaaga 1 ama 2 jeer toddobaadkii. Waxa aad maydhi kartaa ilmahaaga madixiisa ka hor inta aanad u bilaabin maydhista kale, ama kadib marka maydhista kale la dhameeyo.

- U qabo ilmahaaga qaab garbihiisa iyo madixiisu ay ka sarreynayaan berkedda. (Eeg sawirka ka muuqda dhanka bidix.)
- Kor u soo qaado wax ka mid ah biyaha maydhista si aad ugu qoyso madaxa ilmahaaga oo adeegso xaddi yar oo shaambooga aan illinka keenin ah.
- Si wanaagsan biyo ugu shub madaxa ilmahaaga waxaana aad ku qallajisaa tuwaal.
- Ugu feedh timaha ilmahaaga ama ugu shanlee burush carruureed timo jilicsan.

Daryeelka caafimaadka

Qaaditaanka heerkulka ilmahaaga

Heerkulka caadiga ah ee ilmahaagu waxa uu u dhexeeyaa 97.6 F illaa 100.3 F. Waxa aad u baahan tahay keliya inaad qaado heerkulka ilmahaaga marka aad u malaynayso in ilmahaagu uu leeyahay xummad ama uu xanuusanayo.

Waxa aad ku qaadi kartaa heerkulka ilmahaaga adiga oo heerkulbeeg gelinaya killaankillada ilmahaaga. Tani waxa ay ku siinaysaa heerkulka killaankillada.

Bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaagu waxa uu kaa dalban karaa in aad qaaddo heerkulka walamadka. Haddii tan lagaa dalbado, fadlan waxa aad raacdaa tilmaamaha hoose ee ku saabsan sida loo qaado heerkulka walamadka.

Tilmaamo

- Ha adeegsan heerkulbeega mastaradda ama heerkulbeega masaasada. Ma aha kuwo sax ah.
- Heerkulbeegyada mercury ga haddeer lama adeegsado dhibaatooyin caafimaad oo ay yeesheen awgood. Haddii aad mid haysato oo aad doonayso inaad tuurto, ha ku tuurin qashinka. U qaad heerkulbeegaaga mercury ga, iyo walxo kasta oo kale oo uu ku jiro mercury, xarunta ururinta qashinta dhibaataada leh ee guryaha.

Sida loo qaado heerkulka killaankillada

- Ku fadhiisi ilmahaaga dhabtaada.
- Kor u qaad gacanta ilmahaaga oo si wanaagsan u geli labada cidhif ee heerkulbeega ka yar killaankillada.
- Hoos u dhig gacanta ilmahaaga kuna dhawee oo ku dheji jidhkiisa.
- Riix badhanka bilawga "start".
- Gacanta ilmahaaga hoos u hay heerkulbeegana halkiisa ku hay illaa uu codka bixinayo.
- Ka saar heerkulbeega oo akhri.

Sida loo qaado heerkulka walamadka

- Deji jidhkaaga.
- Mari xaddi yar oo xaydha ku salaysan biya ah (sida K-Y® Jelly) caarada heerkulbeega. (Heerkulbeegyada qaarkood waxa ay wataan dahaadh qaro yar oo loogu talagalay in la adeegsado marka la qaadayo heerkulka walamadka.) Ka fogow inaad adeegsato jeesha badroolka ka samaysan, sida baasliinka®, waayo waxa dhici karta inaanad helin cabbiraad sax ah.
- Dul dhig ilmahaaga dhabtaada, adiga oo ilmahaaga u fiifinaya calooshiisa. Ku taageer madaxa ilmahaaga bawdadaada. Ama, u dhig ilmahaaga qaabka aad adeegsan lahayd marka aad ka beddelayso xafaayadda oo kor u qaad lugihiisa.
- Ka saar ilmahaaga xafaayadda oo dhig ilmahaaga hoostiisa.

- Kala qaad badhyaha ilmahaaga adiga oo adeegsanaya hal gacan. Gacanta kale, ku geli caarada heerkulbeega qiyaastii afar meeloodow meel ama laba meeloodow meel hiish walamadka, keliya illaa inta aanad arki karin caarada.
- Ku hay heerkulbeega suulkaaga iyo murdisadaaga dhexdooda.
- Riix badhanka bilawga "start".
- Sug illaa heerkulbeegu uu codka bixinayo.
- Ka saar heerkulbeega oo akhri.

Qaabab kale oo aad ku qaadi karto heerkulka ilmahaagu waa:

- **foodda madaxa** Kaasi waa heerkulbeega halbawlaha dhiiga ee dhafoorka. Waxa uu u qaadaa heerkulka ilmahaaga isaga oo iskaangareynaya halbawlaha dhiiga ee dhafoorka, kaas oo mara foodda hoosna ugu dhaadhaca dhegta. Noocan heerkulbeega ah waxa laga helaa tukaanada intooda badan. Waxa aad raacdaa tilmaamaha galka ku dul qoran.
- **dhegta:** Kani waa heerkulbeega durbaanka dhegta. Ma aha mid sida kuwa hore la isugu hallayn karo waxaana uu u baahan yahay ku celcelin si qaab sax ah loogu adeegsan karo. Noocan heerkulbeega ah ma aha mid loogu taliyo carruurta dhalatay dhawaan.

Hoos u dhigga khatarka xanuunka dhimashada carruurta ee kadiska ah (SIDS)

Xanuunka dhimashada carruurta ee kadiska ah (SIDS) waa dhimasho kedis ah oo aan la sharxi karin oo ku timaadda carruurta ka yar 12 bilood jirka. Carruurtani waxa ay u muuqdaan kuwo caafimaad qaba haddana waxa ay dhintaan iyaga oo hurda.

Dhimashooyinka SIDS intooda ugu badan waxa ay dhacaan marka ay carruurta u dhexeeyaan 1 illaa 4 bilood jirka. Wakhtiga ay ugu badan yihiin waa 2 illaa 3 bilood jirka. SIDS ma ah mid caan ah. Waxa ay ku dhacdaa in ka yar 1 ka mid ah 1000 kii carruur ahba wadankan.

Waxa jira waxyaabo aad samayn karto si aad u yarayso khatarta ilmahaagu ugu jiro SIDS. Akaadeemiyadda Maraykanka ee Caafimaadka Carruurta (AAP) waxa ay ku talinaysaa waxyaabaha soo socda:

- Ilmahaagu waxa uu ugu ammaan badan yahay marka uu u hurdo dhabarkiisa. Badanaaba u jiifi ilmahaaga dhabarkiisa si uu u seexo.
- Waxa aad adeegsataa furaash xool oo adag oo lagu goglay keliya go' le'eg.
- Weligaa ha ku seexin ilmahaaga barkimo, maqaar xooled, gogol bulbul leh, ama sariir biyood. Weligaa ha adeegsan armaajo, fadhi, kursi, sariir janjeedha ama agabka hurdada ee carruurta la dhex dhigo si aad ilmahaaga ugu seexiso.
- Gogosha jilicsan, ee dabacsan iyo waxyaabaha lagu ciyaaraba ka fogee xoolka. Ha dhex dhigin barkimooyinka, xallaafyada, ama xayawaanada cufan ee lagu ciyaaro xoolka dhexdiisa. Ha adeegsan bahallada ka ilaaliya in ilmuhu isku dhufto xoolka.
- Ha u ogolaan in ilmahaagu aad u kululaado. Ka dhig heerkulka qolka mid uu raaxo ku dareemi karo qofka weyni.
- Meesha ugu ammaanka badan ee ilmahaagu seexan karaa waa qolkaaga xool dhexdii ama sarriirta carruurta (ma aha sarriirta ku hurdo lafteeda).
 - AAP waxa ay ku talinaysaa in qolka hurdada lala wadaago ilmaha ugu yaraan illaa 6 da bilood ee ugu horreeya, ama sida la doorbido illaa ilmahaagu uu ka gaadhayo 1.
 - Wada seexashada (kula seexashada isla sariir ilmahaaga) ma aha mid lagu talinayo.
 - Ha u ogolaan ilmahaagu in uu la seexo walaalkii/ walaashii.

Tallo

Si aad gacan uga geysato ka hortaga in madaxa ilmahaagu ka ballaadhmo hal dhinac ama halka dambe, waxa aad siisaa ilmahaaga wakhti badan oo uu caloosha u jiifo marka aad soo jeedo. Toddobaad walba, beddel jihada ilmahaagu u jeesto xoolka dhexdiisa.

- Waa inaad usoo qaado ilmahaaga sariirtaada keliya si aad u cuntaysiiso ama ugu nafisiiso. Marka aad dhamayso, ku celi ilmahaaga xoolkiisa ama sarriir carruureediisa. Haddii ay dhici karto inaad seexato, hubi inaanay waxba dul saarneyn sariirtaada kuwaas oo dabooli kara ilmahaaga (sida barkimooyin, go'yaal, busteyaal). Ku celi ilmahaaga xoolkiisa isla marka aad soo toosto.
- Tixgeli inaad siiso ilmahaaga masaasad nadiif ah, qallalsan wakhtiga seexashada ee maalintii iyo habeenkii. Ha ku qasbin ilmahaaga in uu qaato. Haddii aad naasnuujinayso, ha siin masaasadda illaa naasnuujinta aad si wanaagsan u siiso. Tani waxa ay noqon kartaa qiyaastii 1 bil marka da'diisu tahay.
- Ha u ogolaan qofna in uu sigaar ku ag cabbo ilmahaaga.
- Ha adeegsan aaladaha ganacsiga ama la socdeyaasha carruurta kuwaas oo sheegta inay yareeyaan khatarka SIDS. Ma jirto wax caddeyn u ah agabkaasi inay yareeyaan dhadooyinka SIDS. Haddii aad adeegsato agabkan, waa iska CAADI inay dhegaystaan ilmahaaga marka aad ku jirto qolalka kale, balse kama hortagaan dhacdooyinka SIDS.

Kala hadal bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga waxa ugu habboon ilmahaaga haddii badanaaba uu ilmahaagu tufo kadib marka uu wax cunayo ama uu leeyahay dhibaatooyin neefsashada, wadnaha, ama sambabada ah.



© Allina Health System

(Bidix) Kiishka hurdadu waa qaabka ugu ammaansan ee ilmahaagu u seexan karo. Gacmaha ilmahaagu waxa ay ku jiri karaan ama ka baxsanaan karaan kiishka hurdada. (Midig) Waxa aad sidoo kale adeegsan kartaa buste si aad ugu duubto. Waa inaad ka joojiso duubitaanka ilmahaaga marka uu u muuqdo in uu isku dayayo in uu is rogo.

Goorta ay Tahay inaad Wacdo Bixiyaha Daryeelka Caafimaad ee Ilmahaaga

Tallo

Waxa aad wacdaa bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga haddii aad walaac ka qabto caafimaadka iyo badqabka ilmahaaga.

Waxa aad wacdaa 911 ama waxa aad tagtaa Waaxda Xaaladda Degdegga ah ee isbitaalka kuugu dhaw haddii uu ilmahaagu xaalad degdeg ah ku jiro.

Waxa aad wacdaa bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga haddii ilmahaagu:

- uu u neefsado si aad u dhakhso badan ama aad u gaabinaysa (Ilmaha dhawaan dhashay waxa uu neefsadaa inta u dhaxaysa 40 iyo 60 jeer daqiiqaddii.)
- uu sameeyo guux ama foodhi marka uu neefsanayo
- midabka maqaarkiisu isbeddelo: uu buluug noqdo afka hareerihiiisa, maqaar sibidhi ah ama huruud ah kaas oo ka soo baxa madaxa oo u socda illaa laabta, gacmaha, lugaha iyo cagaha
- uu leeyahay heerkul walamad oo gaadhaya 100.4 F ama ka badan, ama haddii heerkulka ilmahaagu uu ka hooseeyo 98 F kadib marka la diiriyo muddo 1 saac ah
- uu si aan joogsi lahayn u ooyo oo la dejin kari waayo
- uu isbeddelo heerka firfircoonidiisu (aanu usoo toosin quudin ama uu noqdo mid aad u kacsan oo aan seexan)
- uu diido in uu cuno wax ka badan laba cunto
- uu matago inta badan ama xoog
- uu yeesho in ka badan 8 saxaro oo dareere ah maalintii (haddii formula la siiyo) ama 12 saxaro maalintii (haddii la naasnuujiyo)
- uu qooyo wax ka yar 4 illaa 6 xafaayadood maalintii (ilmaha ka weyn 3 maalmood) ama haddii aanu ilmahaagu lahayn wax saxaro ah ama saxaro u eeg firiyo
- uu yeesho finan yaryar oo maqaar oo cusub
- uu casaado aagga maqaarka ku xeeran xadhiga xundhurtu ama uu ka soo baxo dheecaan ur qudhmuun
- uu ku yeesho dhiigitaan, barar ama dheecaan ur qudhmuun buuryada ama goobta gudniinka
- uu yeesho qufac ama hargab aan tegeyn ama kasii daraya
- uu yeesho dheecaan huruud ah ama cagaar ah oo ka yimaadda sanko
- uu wax dheecaan ah ku yeesho indhaha (oo aan ahayn ilmada)
- uu ka lulo badan yahay sidii caadiga ahayd.

Haddii aad wacdo bixiyaha daryeelka caafimaad ee ilmahaaga maadaama oo ilmahaagu uu xanuusanayo, waxa aad diyaar u noqotaa in aad bixiso macluumaadka ka muuqda jaantuska ku yaalla bogga xiga.

Waxa ay Tahay inaad Ogaato Kahor Inta aanad Wicin Bixiyaha Daryeelka Caafimaad ee Ilmahaaga

Waa maxay da'da ilmahaagu iyo qiyaasta miisaankiisu?	Waa maxay calaamadaha iyo astaamuhu?
Ilmahaagu ma leeyahay xummad? Haddii ay jawaabtu tahay haa, waa maxay?	Ma jiraan wax taariikh caafimaad oo muhiim ah oo kale?
Sidee baad u qaaday heerkulka?	Ilmahaagu xasaasiyad ma ka qadaa wax uun? Haddii ay jawaabtu tahay haa, waa maxay?
Muddo intee le'eg ayaa uu ilmahaagu xanuusanayey?	Waa maxay lambarka taleefanka farmasiigaagu?

Liiska Hubinta Ammaanka

- Waxa aad dhigtaa kursiga gaadhiga ee ilmahaaga kursiga dambe. Waxa aad hubisaa in ilmahaagu uu u fuushan yahay gaadhiga qaab eegaysa daaqadda dambe.
- Waxa aad hubisaa looxyada xoolka ilmahaagu aanay kala fogeyn wax ka badan 2 ⅜ oo hiish oo furaashkuna uu adag yahay. Ha adeegsan gogol jilicsan ama bulbul leh ama barkimooyin.
- Ilmahaaga waxa aad u seexisaa dhabarkiisa.
- Ilmahaaga waxa aad ku seexisaa furaash adag. Ha ku dhex ridin xayawaanka cabbaysan ee lagu ciyaaro iyo qalabka ciyaarta xoolka dhexdiisa.
- Ilmahaaga ka fogee dabka, biyaha kulul, girgirayaasha ama walxaha kale ee kulul.
- Weligaa ha wada qabanin ilmahaaga iyo cabbitaan kulul isku mar.
- Waxa aad hoos ugu dhigtaa kulayliyahaaga biyaha ee kulul illaa 120 F.
- Ha u ogolaan cidna in ay sigaar ku dhex cabto gurigaaga ama gaadhigaaga dhexdiisa.
- Waxa aad ku adeegsataa dareemayaal qiiq oo si wanaagsan u shaqaynaya gurigaaga dhexdiisa. Waxa aad tijaabisaa dareemayaashaada qiiqa oo ka beddel baytariyada marka wakhtiga kaydka iftiinka maalintu bilaabmo ee uu dhamaado.
- Waxa aad dhigtaa dareemaha carbon monoxide foornada agteeda mid kalena waxa aad dhigtaa halka uu ilmahaagu seexdo.
- Weligaa ilmahaaga ha kaga tegin keligii biyo agtii ama meel sare, sida miiska dhar beddelista, xattaa ilbidhiqsi ha noqotee. Xattaa haddii aad u malaynayso in ilmahaagu aanu is rogi karayn, waxa aad kasoo qaaddaa in uu is rogi karo.
- Weligaa ha kaga tegin ilmahaaga keligii gaadhi dhexdii ama isaga oo la jooga walaaladiisa yaryar ama xayawaanada carbiska ah.
- Weligaa ha ugu xidhin dun, qoor-gashi, ama masaasad ku xidhan dun ama xadhig qoorta ilmahaaga.
- Weligaa ha siin ilmahaaga qalabka ciyaarta ama walxo ka kooban qaybo yaryar.
- Waxa aad dhigtaa tuwaan ama bustaha lagu qabto ilmaha dhasha gunta berkadda maydhista si aad uga ilaaliso ilmahaaga sibiibixashada.



Cutubka 11 aad: Quudinta Ilmahaaga Dhawaan Dhashay

Liiska Hawlaha ay Tahay in La Qabto

- ❑ Aqoonso cida kaa taageeri karta naasnuujinta, sida saaxiib ama xubin katirsan qoyska. Haddii aadan horey u aqoon, wax ka baro adeegyada isbitaalkaaga ama rugtaada caafimaadka bixiyaan.
- ❑ Soo gado dhowr raajabeeto oo ah kuwa naasnuujinta. Dooro koobab jilicsan oo aan lagu xardhin balaastig iyo 2 lakab oo dheeraad ah si ay u noqdaan kuwo si fudud loo qaban karo.
- ❑ Dhigo fasal lagu barto naasnuujinta.
- ❑ Codso caawimaada aad u baahan tahay si aad u dareento kalsooni badan oo ku saabsan sida loo naasnuujiyo cunugaaga inta aad isbitaalka joogto.
- ❑ Tag xarumaha lagu bixiyo caawimaada ilmaha yaryar iyo kooxaha kale ee naasnuujinta (kadib marka aad dhasho cunugaaga).
 - St. Paul: 651-241-5088
 - Coon Rapids: 763-236-7430
 - New Ulm: 507-217-5333
 - River Falls: 715-307-6319
- ❑ Tag kulanka La Leche League. Si aad u hesho xog dheeraad ah, wac 612-922-4996.
- ❑ Haddii aad qorsheyneyso inaad cunugaaga siiso caanaha qasacada, waydii dhakhtarka cunugaaga nooca caanaha qasacadaha ee uu ku talinaayo.
- ❑ Samee waqti aad ilmaha quudiso iyo waqti aad qabto oo aad ciyaarsiiso ilmaha (labadaba ilmaha naaska nuugaaya iyo ilmaha caanaha qasacadaha caba).

Sida cunugaaga Loola Bilaabo Hab nolaleed Cajiib ah



© Allina Health System
(Nidaamka © Allina Health)

Maqaar saarida ilmaha waa marka aad cunugaaga la saaro maqaarkaaga oo qaawan ama maqaarka daryeel bixiye kale. (Cunugaagu wuxuu qabi karaa koobi ama xafaayad.)

Saar maqaarka cunugaaga maqaarkaaga

Saacada ugu horeysa ee aad la qaadanayso cunugaaga waa waqti khaas ah.

Machadka Dakhaatiirta ilmaha ee Maraykanka wuxuu ku talinayaa in saacadda ugu horreysa ee nololsha ilmaha lagu qaato taabasho aan kala go' lahayn oo maqaarkiisa lagu saaraayo maqaarka hooyada. Maqaar-maqaar saarida waxaa la sameeyaa kadib dhalmada xubinta taranka ama Dhalmada qaliinka.

In maqaarka ilmaha la saaro maqaarka hooyada waxaa laga helaa faa'ido badan:

- waxay dhiirigelisaa naasnuujinta
- waxay kaa caawinaysaa in heerkulka jirkaagu iyo heerka sonkorta dhiigaaga hoos u dhacaan
- waxay gacan ka geysataa abuurida xiriir dareen
- ilmaha ayaa ka hela kulayl
- waxay yareysaa oohinta ilmaha.

Daryeelka caafimaadka ee joogtada ah ayaa la sameyn karaa inta aad ilmahaaga kolkoolineyso. Daryeelka qayb kamid ah waa la sugi karaa waxaana ka sameyn karaa muddo kadib.

Qofka taageerada kusiinaaya ayaa qaban kara ilmaha asagoo maqaarka-maqaarka u saaraya sidoo kale. Waa qaab cajiib ah oo qayb looga noqdo nololsha ilmahaaga markaas dhashay.

Waxaa lagugu dhiirigelinayaa inaad ilmahaaga saarto maqaarkaaga inta ugu badan saacadaha koowaad iyo asbuucayada ku xigga.

Eeg tilmaamaha cunugaaga kugu tusaayo inuu baahan yahay

Cunugaagu wuxuu kutusin doonaa tilmaamo marka uu baahdo:

- wuxuu ruxaa ama uu wareejiyaa madaxa marka si degan loo taabto daankiisa
- wuxuu furaa afka wuxuun afka la raadsadaa wax
- wuxuu isu qabqabtaa bishimaha
- wuxuu samee dhaqdhaqaaq sida inuu wax nuugaayo ah
- afka ayuu gacanta la galaa

- wuxuu u dhaqdhaqaaqiyaa jirka sida inuu wax jaqayo
- wuu ooyaa (waa tilmaanta ugu danbeysa ee ilmuhu bixiyo).

Ku haysashada ilmahaaga qolka waxay kuu fududeynaysaa inaad eegto astaamaha uu muujinaayo marka uu dareemo gaajo.

Naasnuujinta

Ma Ogtahay?

Akaadeemiyadda Maraykanka ee Caafimaadka Carruurta (American Academy of Pediatrics) waxa ay ku talisaa:

- in ilmaha si gaar ah loo naasnuujiyo illaa 6 da billood ee koowaad ee nolashiisa
- in naaska la siiyo lana baro cuntooyinka illaa uu ka gaaraayo da'da 12 billood
- lasii siiyo naaska muddo dheer illaa inta adiga iyo cunugaaga aad dooneysaan.

Tallo

Daawo muuqaal gaaban oo ku saabsan faa'idooyinka laga helo naasnuujinta iyo sida loo bilaabo oo kujira allinahealth.org/pregnancy.

Naasnuujintu waa cuntada ugu habboon ee cunugaaga. Waxaa kujira nafaqooyin aan laga helin caanaha qasacadaha. Caanaha naaska kuma dhegaan dharka waxay xafaayada u uriyaan qaab ka ur yar caanaha qasacadaha.

Waxaa jira faa'idooyin badan oo laga helo naasnuujinta:

- arrinta cajiib ah: uma ay baahna in la diyaariyo
- dhaqaale ahaan: qoyskaagu wuxuu yarayn karaa illaa \$3,000 oo ay ku kharash gareyn lahaayeen caanaha qasacadaha
- caafimaad ahaan: guud ahaan, ilmaha naaska nuuga waxay ka caawimaad badan yihiin ilmaha caba caanaha qasacadaha
- bii'o ahaan: majiraan wax la nadiifinaayo ama qashinka lagu daraayo
- dareen ahaan: naasnuujintu waxaa laga helaa badqab, deganaan iyo hilloow.

Faa'idooyinka uu ka helaayo cunugaaga

Ilmaha naaska nuuga waxay caan ku yihiin:

- inay leeyihiin nidaam difaac oo caafimaad qaba
- inaysan inta badan ku dhicin caabuqyada dhegaha, shubanka, oof wareenka, borikiitada, hargabka iyo xanuunka qoorgooyaha
- in heerka falcelinta xasaasiyadooda hoos u dhacdo
- inay yar tahay halista ay ugu jiraan xanuunada sida sonkorta, kansarka ilmaha yaryar iyo xanuunka neefta
- inay yar tahay halista ay ugu jiraan SIDS (xanuunka dhimashada degdeg ah ee ilmaha yaryar)
- waxaa yar suurtagalka ah inay ciyilaan ama miisaan saaid ah fuulo
- inaysan badneyn inta jeer ee ay booqdaan dhakhtarka ayna joogaan isbitaalada.

Tallo

Kooxda la-talinta naasnuujinta ayaa diyaar ah si lagaaga caawiyo walaacyada naasnuujinta.

Waxaa laga yaab inaad mid la kulanto inta aad isbitaalka joogto, waxaad balan ka qabsan kartaa rugta caafimaadka kadib marka aad kasoo baxdo isbitaalka. Caymiskaaga waxaa laga yaabaa inuu daboolo booqashadaan.

Lambarada xiriirka ee kooxda taageerada naasnuujinta ee isbitaalkaaga waxaad ka heli kartaa boga 309.

Cadad kasta oo caanaha naaska ah ayaa siinaya ilmaha nidaamka difaaca dhallaanka saameyn togan, mid gaaban iyo mid dheerba labadaba. Caanaha naaska ayaa isbadela marba marka ka danbeysa ee ilmahaagu koro, taasoo ka dhigaysa cuntada ugu fiican korriinka iyo kobaca. Waa cuntada kaliya ee cunugaagu u baahan yahay 6 da billood ee koowaad.

Faa'idooyinka aad adigu ka helayso

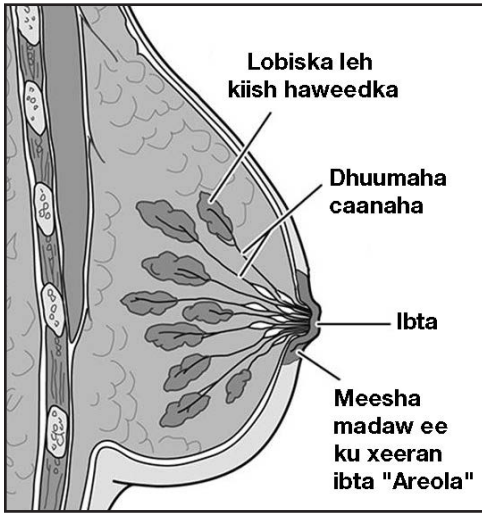
Adiga, naasnuujinta:

- waxay kaa caawinaysaa in makaankaagu noqdo siduu ahaa kahor inta aadan uurka yeelan
- waxay kaa caawinaysaa in dhiiga dhalmada ka danbeeya kaa yaraado
- waxay hoos u dhigtaa halista aad ugu jirto kansarka ugxaan galeenka iyo naasaha, cilada daciifisa lafaha, cudurka sonkoroowga, wadnaha, dhiig la'aanta iyo caabuqyada kaadi mareenka
- waxay kaa caawinaysaa in miisaanka jirkaagu hoos u dhaco
- waxay soo daysaa hoormoono kaa caawinaaya inaad dareento deganaan aadna la ciyaarto cunugaaga.

Adiga iyo cunugaaga waxaad lamaane ku tihiin naasnuujinta. Labadiinaba si wada jir ah ayaad wax u baranaysaan. Waa wax iska caadi ah haddii ay waqti kugu qaadato inaad ku raaxaysato naasnuujinta.

Waxaa laga yaabaa in cunugaagu naaska nuugo isla markiiba marka uu dhasho. Ama, waxaa laga yaabaa in cunugaagu u baahdo tababar dheeraad ah si uu u barto naasnuujinta. Taasi waxay micnaheedu tahay in lagaaga baahan yahay dulqaad dheeraad ah iyo inaad xaqiijiso inaad adeegsato ilahaaga si ay kuu caawiyaan illaa wax kasta caadi ka noqonayaan.

Xogta aasaasiga ah ee Naasnuujinta



© Allina Health System
(Nidaamka © Allina Health)

Inba inta ka badan uu cunugaaga naaska caano ka nuugo, ayuu jirkaagu in kasii badan caano soo saarayaa. Dhammaan naasaha leh cabirada kaladuwan waxay soo saaraan caano. Waad naasnuujin kartaa haddii aad caadi u dhashay ama lagugu sameeyay qaliinka dhalmada.

Sida naasahaagu usoo saaraan caanaha

Caano yeelashada naasaha waxay ku xiran tahay "sida ilmahaagu u nuugo iyo baahida uu u qabo." Inba inta kasii badan ee ilmahaagu nuugo caano, ayuu in intaas kasii badan jirkaagu soo saarayaa caano.

Jirkaagu wuxuu sameeyaa labo hoormoon oo kaa caawinaaya inaad soo saarto caano: hoormoonada prolactin iyo oxytocin.

- Hoormoonka prolactin wuxuu ka dhigaa in alveoli (dahaarka yar) soo saaro caano.
- Hoormoonka Oxytocin wuxuu sababaa in alveoli yareeyo uuna caanaha u riixo dahaarka iyo ibta naaska. Hawshaan waxaa loo yaqaan "caano keenida."

Caanaha koowaad ee kaa yimaada waxaa loo yaqaan dambarka. Cuf ahaan waa khafiif laakiin waxaa ka buuxa unugyada difaaca jirka oo xanuunada ka ilaalinaaya cunugaaga.

Dambarku waa caano adag oo ay nafaqo ka buuxdo. Waxaa loo yaqaan "dheecaanka dahabka ah," waxaa ka buuxa borotiin iyo nafaqo. Waa cuntada ugu habboon oo ilmaha la siiyo waqtiga ugu habboon.

Inta lagu jiro asbuuca koowaad, caanahaagu si aayar-aayar ah ayay usoo badanayaan. Caanaha naaska waxaa ka buuxa dhammaan nafaqooyinka uu cunugaagu u baahan yahay. Uma baahnid inaad cunugaaga siiso biyo.

Soo saarka Caanaha naaska

Arrimahaan soosocda ayaa saameyn kara caanaha aad soo saareyso.

- mandheerta dib u harta (guud ahaan ama qayb kamid ah madheerta ayaa ku harta makaanka kadib marka ilmuhu dhasho)
- haddii dhiig badan kaa baxo marka aad dhalayso
- haddii qaliin lagaaga sameeyay naaska (la yareeyay ama la wayneeyay)
- haddii aad qabto cudurka cumanka
- cilada sababta in tuubada ugxantu waynaato
- cilada aysan unugyada qanjirada aysan soo saari karin caano badan
- cayilka
- xanuunka sonkoroowga ama gaaska dadka uurka leh ku dhaca
- dhalmo la'aanta.

Haddii aad soo saarto caano yar, kala hadal dhakhtarkaaga ama kooxda latalinta naasnuunta.

Isbadelka naaska ee caadiga ah

Inta lagu jiro dhowrka asbuuc ee koowaad waxaad dareemi doontaa naasahaaga:

- oo noqday jileec
- in aadan dareemeyn inay buuxsameyn
- inay soo saarayaan dambar ("dheecaanka dahabka ah").

Inta u dhaxeysa maalinta labaad illaa maalinta lixaad kadib markaad dhasho waxaad dareemi doontaa in naasahaagu:

- buuxsameyn (Quudinta ama gacan ku riixida waxay inta badan yareyneysaa bararka.)
- ay soo saarayaan caano khafiif iyo caddaan ah.

Habka naas nuujinta iyo Dabeecada caadiga ah ee ilmaha markaas dhashay

■ Maalinta uu dhasho:

- Cunugaagu wuxuu noqon doonaa mid degan oo soo jeeda dhowr saacadood kadib marka uu dhasho. Waxaa laga yaabaa inuu dareemo daal 12 illaa 24 saacadood ee xigta.
- Hadafku waa inaad cunugaaga quudiso 2 illaa 3 dii saacadoodba mar.
- Haddii cunugaagu uusan dooneyn in la quudiyo, waxaad xoogaa dambar ah ku lisi kartaa qaado kadibna waxaad ilmahaaga qaado ku siin kartaa waxa aad listay. Arrintaan waxay ka caawinaysaa inuu barto ood isla jaanqaadaan.

■ Maalinta xigta:

- Waxay u badan tahay inaad arki doonto isbadel wayn oo ku yimaaday dabeecada cunugaaga habbeynta labaad kadib dhalashadiisa. Waxaa laga yaabaa inuu rabo in la quudiyo marar badan 1 illaa 3 dii saacadoodba. Waxaa laga yaabaa in cunugaagu uusan aamusin ilaa aad naasnuujiso ama aad kolkooliso. Jawaabtaan waa dareen lama filaan ah oo uu muujinaayo cunugaaga ahna in uurku uusan u ahayn guri laakiin sida ugu fiican ee loo dejin karo ay tahay laabta lana siiyo naaska.
- Kadib marka aad quudiso, kolkooli cunugaaga ilaa uu ka dareemaayo hurdo kahor inta aadan sariirtiisa saarin.

Cunugaagu wuxuu gacan ka geysan doonaa joogteynta in naasuhu caano soo saaraan. Wada jir ahaan, adiga iyo cunugaaga waxaad wada sameysan doontaan laxan.

Mararka qaar, inta lagu jiro 2 da asbuuc ee koowaad, cunugaagu uma soo kacaayo in la quudiyo. Waa inaad tuusiso cunugaaga 3 dii saacadoodba mar si aad u quudiso illaa uu dib ugu noqonaayo miisaankuu ku dhashay.

Waxa adiga iyo lamaanahaagu sameyn kartaan

Seexda marka ilmahiinu seexdo. Iska yareeya dadka idin soo booqanaaya. Iskudaya farsamooyinka lagu dejiyo ilmaha sida ruxida, kor u qaadida ama ciyaarista muusig macaan. saara ilmaha maqaarkiina marka adiga ama lamaanahaagu soo jeedaan. Isdejiya oo dalbada caawimaad haddii aad u baahan tihiin.

Ma Ogtahay?

- Hoormoonadaada sameeya caanaha waxay aad u sareeyana habbeenkii.
- Carruurta waxay xiiseeyaan inay caanaha naaska nuugaan inta u dhaxeysa 9 p.m. iyo 3 a.m.
- Naaska nuuji ugu yaraan 3 illaa 4 tii saacba mar habbeynkii.

Isku diyaarinta naasnuujinta

Lamaanahaagu wuxuu kaa caawin karaa mid kamid ah arrimahaan soosocda:

- Diyaarinta qolka.
 - Wax ka badelida layrka (haddii aad u baahan tihiin).
 - Ka codso dadka booqashada kugula jooga inay qolka banaanka oga baxaan.
 - Yareynta waxyaabaha dhibka keeni kara. Daminta telefishanka ama taleefanka.
- Is-diyaari.
 - Dhaq gacmahaaga.
 - Soo qaado koob biyo ah.
 - Si wanaagsan u jiiibo.
 - Riix-riix naasahaaga si ay usoo qulqulaan caanaha.
- Diyaarinta cunugaaga.
 - Ku raaxeyso inaad laabta ku qabato.
 - Lamaanahaaga ayaa caawin kara la socoshada astaamaha inuu cunugu baahan yahay.
 - Lamaanahaaga ayaa kaa caawin kara dejinta cunugaaga haddii uu ooyaayo.

Maqaar saarida cunugaaga wuxuu ka helaa kuleyl. Waxaad cunugaaga ku dabooli kartaa buste.

Tallo

Kalkaalisadaada ayaa kaa caawin doonta inaad billoowdo naasnuujinta. Waydii su'aalo.

Naasnuujinta

Kala badel naaska aad hadba ilmaha nuujineyso. U oggoloow in cunugaagu si wanaagsan u nuugo naaska koowaad. Waxaad ogaanaysaa in naaskaagu caano fiican ka imaanayaan marka:

- naaskaagu jilco
- cunugaagu isdejiyo
- wax laqida cunuga ayaa yaraanaysa
- cunugaaga wuxuu ka fuqayaa naaska.

Kor u qaado oo dhabarka ka salaax cunugaaga kadib marka uu cabo naaska labaad. Ilmahaagu waxaa laga yaabaa in aanu wax badan nuugo naaska labaad.

Xasuusnoow, waa inaad marar badan oo joogto ah aadan ilmaha siin naaska. Quudinta joogtada ah waxay naasahaaga ka dhigtaa jileec iyo in si fudud ilmuhu u dhuuqo.

Qaabka naaska loo nuujiyo



© Allina Health System
(Nidaamka © Allina Health)

Wax isku tiiri

Majirto "hal" qaab oo sax ah oo ilmaha naaska loo nuujiyo. Dooro qaab adiga iyo ilmahaaga ku habboon.

Qaab kasta ood doorataba waa muhiim inaad toosiso madaxa, garbaha, iyo bawdyaha cunugaaga. Qaabka saxda ah waa inaad calooshaada ku qabato caloosha ilmaha aadna sanku u saarto ibta naaska.

Sidoo kale waa muhiim inaad cunugaaga keento naaskaaga halkii aad naaskaaga u keeni lahayd cunugaaga. Arrintaan waxay kaa ilaalinaysaa inaad dareento dhabar xanuun maadaama aad soo foorarsanayso.

Halkaan waxaad ka helay dhowr qaab ood iskudayi karto:

■ Wax isku tiiri

- Dhabar-dhabar isku tiiri adoo adeegsanaaya barkimo.
- Diyaari cunugaaga oo calooshiisa saar calooshaada. Si tartiib ah ugu hag ilmahaaga naaskaaga adigoo ku qabanaaya gunta gacantaada.



© Allina Health System
(Nidaamka © Allina Health)

Qaabka naasnuujinta ee ilmaha kor loogu qaado naaska



© Allina Health System
(Nidaamka © Allina Health)

Naasnuujinta lugaha ilmaha gadaal loo jeediyo

■ Qaabka naasnuujinta ee ilmaha kor loogu qaado naaska

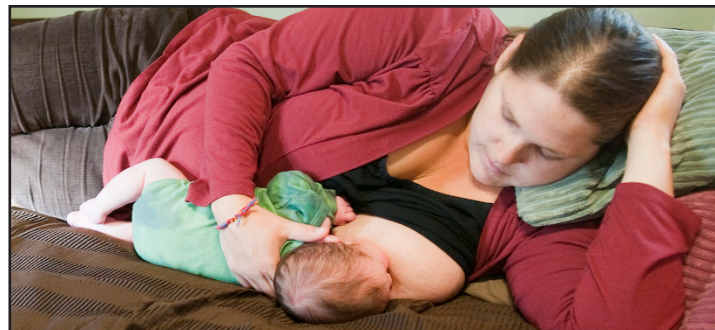
- Diyaari cunugaaga oo calooshiisa saar calooshaada adoo ku toosinaaya laabtaada.
- Ku qabo dhabarka cunugaaga cududa gacantaada si degana madaxiisa ugu qabo gacantaada.
- Ku qabo naaskaaga gacanta faaruqa ah illaa inta cunugaagu si fiican oga dhuuqaayo ibta naaska. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad qabato naaskaaga guud ahaan inta aad naaska nuujineyso.
- Marka cunugaagu bilaabo inuu nuugo naaska, waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad badesho gacanta aad ku hayso haddii cunugaagu ugu sii dhuuqo karo ibta naaska.

■ Naasnuujinta lugaha ilmaha gadaal loo jeediyo

- Dhig hal ama labo barkin geeskaaga si ay u caawiyaan gacantaada ayna madaxa ilmaha u gaarsiiyaan naaskaaga.
- Ku qabo dhabarka cunugaaga cududa gacantaada si degana madaxiisa iyo gacantiisa ugu qabo gacantaada. Isticmaal gacantaada hore si aad caloosha cunugaaga ugu qabato dhinacaaga.
- Ku qabo naaskaaga gacantaada faaruqa ah.

■ Naasnuujinta ilmaha adoo jiifa

- Gees-gees u seexo adoo barkin ku caawisa gelinaaya dhabarkaaga. Soo laab jilibka lugtaada sare si aad si raaxo leh iskugu rogto dhinacaaga.
- Gees-gees u seexi cunugaaga, adoo isku soo jeedinaaya. Cunugaaga waa inuu kuu dhaw yahay wajigiisana uu ku aadan yahay naaskaaga.
- Ku qabo dhabarka cunugaaga cududa gacantaada si degana madaxiisa iyo gacantiisa ugu qabo gacantaada. Isticmaal gacantaada hore si aad caloosha cunugaaga ugu qabato calooshaada.



© Allina Health System (Nidaamka © Allina Health)

Naasnuujinta ilmaha adoo jiifa



© Allina Health System
(Nidaamka © Allina Health)

Saab saarida ilmaha

- **Naasnuujinta ilmaha ayadoo la adeegsanaayo kursi** qaabkaan wuxuu si wanaagsan ugu shaqeeyaa carruurta sida fiican u dhuuqa naaska.
 - Geli hal ama labo barkimood laabtaada si ay u caawiyaan cunugaaga uuna ilmahaagu usoo gaaro naaska.
 - Saar madaxa cunugaaga meesha gacantaada ka laabato.
 - U dhawee suxulkaa jirka si daanka cunugaaga kor u jiro.
 - Caloosha iyo bawdyaha cunugaaga waa inay ku jeedaan kuwaaga. Cunugaaga ha u seexin dhabar-dhabar adoo kaliya madaxiisa jeedinaaya.

Naas dhuuqida



© Allina Health System
(Nidaamka © Allina Health)

Qabo naaskaaga adoo madaxa iyo jirka cunuga usoo jeedinaaya jirkaaga (sankana u saaraya ibta naaska).



© Allina Health System
(Nidaamka © Allina Health)

Marka cunugaagu afka si fiican u furo, si degdeg ah oo degan naaska afka u geli.



© Allina Health System
(Nidaamka © Allina Health)

Cunugaagu wuxuu u baahan yahay inuu u dhaw yahay naaskaaga. Haddii aad ka welwelsan tahay in cunugaagu si fudud u neefsado, xoogaa hawo sii cunugaaga.

Waxtarka naas dhuuqida

Naas dhuuqida ee wanaagsan leh waa xirfad la barto. Cunugaagu ma dhasho asagoo gaajeysan. Waa CAADI haddii cunugaagu uusan dhuuqin naaska isla markiiba marka uu dhasho.

Si naaskaagu u yeesho ib fiican oo la dhuuqo:

■ Caawi naaskaaga.

- Caawi naaskaaga gaar ahaan qaybta hoose adoo suulka ku qabanaaya halka gees geeska kalena ku qabanaaya farahaaga.
- Wareeji gacantaada illaa suulkaagu dhaafaato sanku cunugaaga. Meel ku filan u banee si suulkaaga iyo farahaaga aysan cunugaaga oga hor istaagin inuu naaska nuugo.

■ Madaxa iyo jirka cunugaaga ha u jeedaan dhanka jirkaaga (sanku illaa ibta naaska).

- Waxaad isticmaali kartaa far ama ibta naaskaaga si aad ugu salaaxdo dhabanka ilmahaaga si wejigoodu kuugu soo jeesto. (Kani waa raadraac eegida ee ilmuhu sameeyo.)

■ Ku dhiirgeli cunugaaga inuu si fiican u furo afkiisa (sida marka uu hamaamsanayo).

- Marka afka cunugaagu usoo dhawaado ibta naaska, sanku illaa bishinta kore ee cunugaaga ku xoqxoq ibta naaskaaga. Arrintaan waxay cunugaagu ku kalifaysaa inuu furo afkiisa. U ogolloow madaxa ilmahaaga inuu dib u soo jeediyo si uu kor kuugu fiiriyo. Arrintaan waxay ka caawinaysaa cunugaaga inuu furo afkiisa si wayn inta ugu badan ee macquulka ah.
 - Haddii naaskaagu aad u adag yahay, waxaa laga yaabaa inay ku adkaato ilmahaaga inuu si qoto dheer u qabsado naaska. Haddii arrintaas dhacdo, waxaad lisi kartaa caanaha naaskaaga ("jilci" qaybta hore ee naaska). Lisida qayb kamid ah dambarka ibta naaska ayaa cunugaaga ku dhiirgelinaaya inuu afka la galo ibta uuna nuugo.

- Hubi in ibta naaskaagu ku aadan tahay qaybta kore ee afka cunugaaga.

■ Si dhaqso ah oo degan kugu dhig cunugaaga naaska.

- Carabka cunugaaga waa inuu u dhexeeyaa naaskaaga iyo cirridkiisa hoose.
- Bishinta hoose ee cunugaaga waa inay ka fog tahay ibtaada marka loo eego bishinta kore. (Fiiri sawirka qaybta bidix.)
- Garka iyo daanka cunugaaga waa inay kasoo horjeedaan naaskaaga ayadoo sankiisu u dhow yahay naaskaaga. Bishimaha cunugaaga waxaa loo riixaa banaanka, sida bishimaha kaluunka. Tani waxay badanaa dhacdaa marka ilmuhu si fiican u furo afkiisa kahor inta aysan afka la gelin naaska.

Ma Ogtahay?

Ooyintu waa calaamada ugu danbeysa ee cunugu gaajada ku muujiyo. Waa muhiim inaad cunugaagu naaska siiso kahor inta uusan kicin uuna bilaabin inuu ooyo. Way adag tahay in ilmo xanaaqsan naaska calaliyo.

Marka ilmuhu si wanaagsan u dhuuqo naaska, cunugaagu wuxuu sameyn doonaa shanqar nuugitaan. Waa inaad maqasho inuu ilmuhu wax liqayo. Cunugaagu wuxuu u nuugayaa si wayn illaa caanugu soo baxaan.

Marka cunugaagu afka kala baxo naaskaaga, ibta naaska waa inay dheer tahay ayna yeelato wareeg isku mid ah.

Iskuday inaad daaco ka keento cunugaaga. Akhri bogga 301 aad si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

Haddii cunugaagu bilaabo inuu nuugo naaska kadibna uu hurdo la dhaco wax ka yar 10 daqiiqo, sii wad inaad isla naaskaas siiso. Ka bixi cunugaaga naaska, kor u qaado si uu u daacsado, kadibna iskuday inaad kiciso adoo la hadlaaya, salaaxaya madaxiisa ama cagahiisa, ama adoo ka bixinaaya qaybo kamid ah dharkiisa. Markaas kadib cunugaaga sii naaska mar labaad.

Marka aad billoowdo inaad naas siiso, waxaa laga yaabaa inaad dareento sida inuu ku qaniinaayo marka koowaad ee dhuuqaayo naaska. Xanuunka naasaha ee asbuuca ugu horeeya waa wax iska caadi ah.

Wac dadka kaa taageera naasnuujinta haddii:

- aad daremeyso xanuun kadib 10 maalmood
- waqti xun aad dareento xanuun daran ama ibtaada oo dhaawac gaaro, nabaro yeelata ama haddii uu dhiig ka yimaado
- aad qabto su'aalo ama walaacyo kale.

Naas dhuuqida aan wanaagsanayn

Astaamaha naas dhuuqida aan wanaagsanayn waa:

- deganaan la'aan ama xanuun aan soo yaraaneyn inta ilmuhu naaska dhuuqaayo
- daanka (sawiro) oo yeesha bar godan
- codadka yaryar oo ilmuhu sameeyo
- cunugu wuxuu afka kala baxayaa naaska ibtaadana way balaarinaysaa mana yeelanayso afka dhuuban.

Fur ibta naaska oo dib afka ugu geli cunugaaga. Waa muhiim inaad furto afka ibka kahor inta aadan iskudayin inaad cunugaaga naaska ka fujiso. Geli fartaada geeska afka cunugaaga si aad dahaarka u fujiso.

Sida loo ogaado in cunugaagu Helaayo Caano ku Filan

Tallo

Isticmaal Su'aalaha ku qoran bogga 337 si aad u waydiiso xiliga ay tahay inaad ilmaha naaska siiso.

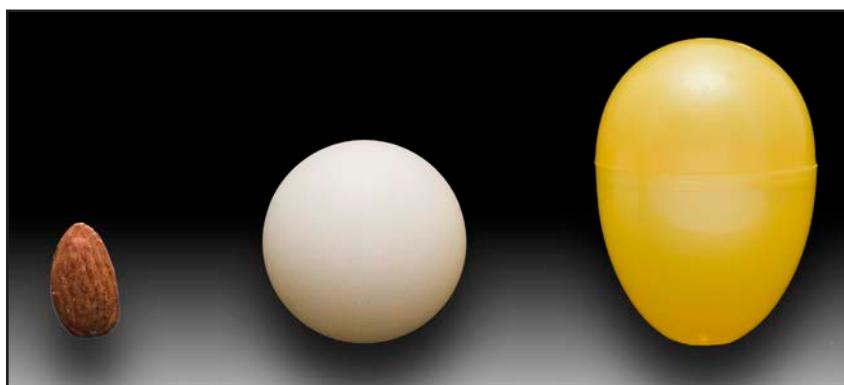
La hadal dhakhtarkaaga ama kooxda kaa caawisa naasnuujinta haddii aad isleedahay cunugaagu wuxuu cabayaa caano aan ku filneyn.

Ilmaha markaas dhashay waxay leeyihiin calool yar oo aan wax badan ka wayneyn mirta yicibta. Carruurta waxay u baahan yihiin in la quudiyo saacad kasta. Waa wax iska caadi ah in la quudiyo ilmaha markaas dhashay 8 illaa 12 jeer 24 saacadoodba.

Ilmaha markaas dhashay waxay caadiyan cabaan hal-bar illaa 1 wiiyood oo caano ah dhowrka maalmood ee koowaad. Inkastoo ay adag tahay cadadka saxda ah ee caanaha uu cabay, hadana waxaa jira qaabab adiga iyo dadka kale ku ogaan kartaan in cunugaagu cabaayo caano ku filan.

Guud ahaan, waa ogaan kartaa in cunugaagu cabaayo caano ku filan haddii:

- ay caanaha quutaan 8 illaa 12 jeer 24 tii saacba
- uu sameeyo shanqarta nuugista iyo wax la qista
- uu u muuqdo inuu dhargay kadib marka uu caanaha dhuuqo
- xafaayadiisa si fiican u qowdo ayna saxaro yeelato ayadoo lagu saleynaayo da'diisa
- uu dib u helo miisaankiisii uu ku dhashay muddo dhan 10 illaa 14 maalmood.



© Allina Health System (Nidaamka © Allina Health)

Caloosha cunugaaga waxay ka kortaa cabirka mirta yicibka (maalintii 1 aad) waxayna la ekaataa kubadda ping pong (maalinta 3 aad) illaa ukun digaaga ee dhexdhexaadka ah (maalinta 7 aad). Cadadka caanaha naaska ee cunugaaga cabi karo waxay ka koraan 1 qaado waxayna gaaraan illaa 2 wiiqood inta lagu jiro waqtigaas.

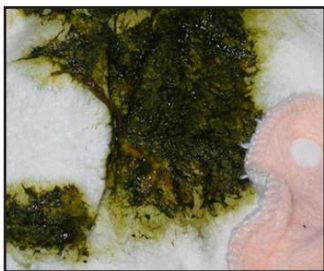
Xafaayadaha qoyan

Kadib asbuuca koowaad cunugaagu waa in ugu yaraan laga badelo 6 xafaayad oo qoyan. Haddii ay kugu adag tahay inaad oggaato inay xafaayadu qoyan tahay iyo inkale, waxaad tiish gelin kartaa gudaha xafaayada. Si fudud ayaad ku ogaan kartaa in tiishku qoyan yahay. Jooji sameynta arrintaan marka aad xaqiiqsato inuu cunugaagu kaadinaayo.

Si aad ula socoto qoyaanka xafaayadaha cunugaaga, isticmaal shaxda Naasnuujinta Cunugaaga iyo Xafaayadaha ee ku qoran bogga 338 illaa 339.



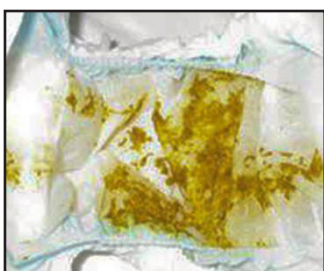
Maalinta 1 illaa 2 aad:
wuxuu saxaroodaa
saxaro madoow ah,
madoow xiggeen ah.



Maalinta 2 illaa 4 aad:
wuxuu saxaroodaa
saxaro aan aad u
adkeyn, khafiif ah lehna
dheecaan badan.



Maalinta 3 illaa 5 aad:
wuxuu saxaroodaa
saxaro cagaar-jaalle ah
illaa cawl-jaalle, xumbo
iyo dheecaan.



**Maalinta 5 aad iyo wixii
kasii danbeeya: saxaradu
waxay yeelan doontaa
midab cawl-jaalle ah,
xumbo iyo dheecaan.**

Dhammaan sawirada © Allina
Health System

Xafaayad wasakheysan

Inta badan carruurta markaas dhasha waxay saxaroodaan dhowr saacadood gudahood kadib marka ay dhashaan. Waxaad filan kartaa in cunugaaga laga badelo 3 xafaayad oo wasakheysan maalintii marka uu gaaro maalinta saddexaad ama afaraad.

Saxarada ilmaha naaska nuuga midabkeedu wuxuu isku badelaa si joogto ah inta lagu jiro asbuuca koowaad:

- **Maalinta 1 illaa 2:** cunugaagu wuxuu saxaroodaa xabka. Saxarada xabka ah waa saxarada koowaad ee ilmuhu saxaroodo. Waxay yeelan doontaa midab madoow iyo cawl ah. Waa arrin caadi ah.
- **Maalinta 2 illaa 4:** saxaradu way jilci doonaan xoogaa, waxayna yeelan doonaa midib cad oo xoogaa biyo-biyo ah.
- **Maalinta 3 illaa 5:** saxaradu waxay noqon doontaa cagaar-jaalle iyo jaalle xiggeen-jaalle, xumbo iyo dheecaan.
- **Maalinta 5 aad iyo wixii kasii danbeeya:** saxaradu waxay yeelan doontaa midab cawl-jaalle ah, xumbo iyo dheecaan.

Caanaha dambarka ah iyo caanaga caadiga ah waxay jilciyaan saxarada waxayna fududeeyaan inay si fudud ilmaha oga timaado. Arrintaan waxay ilmaha ka caawinaysaa inuusan dareemin calool istaag.

Waa wax caadi ah in ilmaha naaska nuugaayo uu dhigo saxaro biyo-biyo, xumbo ah iyo jaalle.

Si aad ula socoto wasakhda xafaayadaha cunugaaga, isticmaal shaxda Naasnuujinta Cunugaaga iyo Xafaayadaha ee ku qoran bogga 338 illaa 339.

Korodhka Miisaanka

Cunugaagu waa inuu dib u helo miisaankii uu ku dhashay muddo dhan 10 illaa 14 maalmood. Intaas kadib, inta badan ilmaha markaas dhasha waxaa fuula misaan dhan 4 illaa 8 wiqiyood asbuucii.

Sida cunugaagu u quuto caanaha

Cunugaagu waa inuu kaco 2 illaa 3 dii saacba mar waana inuu si joogto ah u cabo caanaha naaska. Muddada u dhaxeysa waxay noqon kartaa 1 illaa 3 saacadood inta lagu jiro maalinta iyo 3 illaa 4 saacadood inta lagu jiro habbeynkii. Qaar kamid ah ilmaha markaas dhasha waxay cabaan caanaha naaska kahor inta aysan seexan hurdo dheer ee u dhaxeysa mararka ay quudanayaan naaska.

Walaacyada Joogtada ah

Waxay qaadan kartaa dhowr asbuuc kahor inta adiga iyo cunugaagu aad helaysaa jadwal aad la qabsateen iyo inaad adigu dareento kalsooni ku saabsan naasnuujinta. Taasi micnaheedu ma ahan inaad la kulmi doono dhibaato badan. Waxay la micno tahay in adiga iyo cunugaagu aad qaadan kartaan dhawr asbuuc si aad isku barataan iyo sida ugu wanaagsan ee loo nuujiyo naaska.

Asbuucyada koowaad waxaa sidoo kale dhacaaya isbadelo qayb ka ah la qabsashada naasnuujinta.

Xog Muhiim ah

Waa wax iska caadi ah inay yeeshaan finan, dildilaac, dhiigbax, ama xanuun inta lagu jiro ama inta u dhaxeysa quudinta naaska. Haddii ay yeeshaan, wac dhakhtarkaaga ama kooxda taageerada naasnuujinta.

Xanuunka ibta naasaha

Dareemida xanuunka ibta naasaha waa wax iska caadi ah inta lagu jiro 7 illaa 10 ka maalmood ee koowaad. Haddii aad dareemeyso xanuunka ibta naaska oo aan kasoo raynayn, wac dadka kaa caawiya naasnuujinta.

Si aad u yareyso xanuunka ibta naasaha:

- Lis caano yar kahor inta aadan quudin ilmaha si ay caanuhu usoo baxaan kahor inta cunugaagu bilaabin inuu nuugo naaska.
- Iskuday qaabab kaladuwan. (Waxaa eegtaa bogagga 270 illaa 272.)
- Mar-mari caano yar meelaha aad xanuunka ka dareemeyso ayadoo isticmaalaya gacmo nadiif ah.
- Si degan u duug naasahaaga.
- Istimaal uumiye diiran.
- Qalaji ibta naaskaaga. Badel suufka raajabeetadaada badanaa.
- Istimaal kareemka soo bogsashada kadib marka aad ilmaha quudiso. Qaar kamid ah kareemada aad isticmaali karto waxaa kamid ah USP-modified lanolin ama saliida ibta naaska jilcisa ee dabiiciga ah. Waydii dhakhtarkaaga ama dadka naasnuujinta kaa caawiya waxyaabaha aad isticmaali karto.
- Iska ilaali waxyaabaha ay kujiraan betroolka ama aalkahoolka.

Caanaha naaska ka buufsama

Waqti u dhaxeeya maalinta lixaad iyo todobaad, waxaa badanaaya xadiga caanahaaga. Naasahaagu way bararayaan maadaama unugyadu ku heerarsan naaskaaga ay yeelanayaan caano badan.

Maadaama cadadka caanahaagu badanayaan, arrintaan waxay sababi kartaa in naasahaagu dareemaan diiranaan ayna buuxsamaan. Arrintaan waxaa loo yaqaan caanaha naaska buuxiya. Naasahaagu waxay noqon karaan kuwo aad u adag oo uusan cunugaagu si degan u dhuuqi karin ama u nuugi karin.

Caanaha naaska buuxiya waxay imaan karaan waqti kasta inta aad naasnuujineyso, haddii aadan ilmaha naasnuujin, ama haddii aad ilmaha naaska ka jarto isla markiiba.

Si aad uga hortagto cilada caanaha naaska ka buuxsamma, iskuday arrimahaan soosocda.

- Iska ilaali inaad ilmahaaga siiso caanaha qasacadaha illaa inuu dhakhtarkaaga sidaas kugula taliyo maahee. Ku quudinta ilmahaaga wax aan ka ahayn caanahaaga naaska waxay keeneysaa inuu naaskaaga ka cabo caano yar. Arrintaan waxay kasii dari kartaa cilada caanaha ee naaska ka buuxsama.
- Lis naaska ama caanaha kasoo lis kahor inta aadan ilmaha quudin sababtoo ah lisida caano yar waxay kaacaawinayaan inaad jilciso aagaga u dhaw ibta naaska. Arrintaan waxay ka caawinaysaa cunugaagu inuu si fudud u dhuuqo uuna yaraado suurtagalnimad ah inaad dareento xanuun.
- Mari wax diiran naaskaaga muddo dhan 5 daqiiqo kahor inta aadan quudin ilmahaaga si ay u fududaato inay caanuhu soo dagaan. Diiraanaanta, dharka xoogaa qoyan ayaa arrintaan gacan ka geysta sidoo kale.
- Iskuday qaabab kaladuwan oo ilmaha naaska lagu nuujiyo. Arrintaan waxay ka caawinaysaa naaskaaga inuu keeno caano marka ilmuhu dhuuqaayo.
- U oggolloow in cunugaagu dhuuqo naaska koowaad kahor inta aadan siin naaska labaad. Haddii cunugaagu kaliya ku qanacsan yahay hal naas, gacanta ku tuuji ama caano badan ka lis naaska labaad illaa aad ka dareemeyso deganaan.
- Isticmaal uumiye qaboow muddo dhan 20 daqiiqo saacad un maalintii.
- Qaado daawada xanuun baabi'iyaha ee ibuprofen (sida Motrin® ama Advil®) ama acetaminophen (Tylenol®) si xanuunku kaaga baaba'o. Waxa aad raacdaa tilmaamaha galka ku dul qoran.

Inta lagu jiro 1 illaa 2 da asbuuc ee koowaad, jirkaagu wuxuu la qabsan doonaa caanaha aad soo saareyso. Cilada caanaha naaska ka buuxsamaaya way yaraanaysaa maadaama aad la qabsanayso naasnuujinta.

Xanuunka naaska

Labada arrintan ee inta badan sababta xanuunka naaska waa cilada jirta caanaha iyo caabuqa ku dhaca naaska. Labadaba waxaa in la daaweeyo, laakiin ma ahan inaad joojiso naasnuujinta.

Cilada hor istaagta qulqulka caanaha naaska

Cilada hor istaagta qulqulka caanaha naaska waa cilad sababaysa inaysan caanuhu si fiican usoo bixin. Aaggu wuxuu noqdaa mid adag, waxaadna yeelan kartaa bar adag. Aagga naaska waxay u ekaan kartaa casaan. haddii cilada jirida naaska tahay ibta, daloolka xirana wuxuu u ekaan karaa fin yar oo cad. Cilada hor istaagta qulqulka caanaha naaska uma xanuunsan doontid ama kuguma keeneyso qandho.

Xog Muhiim ah

Iska eeg astaamaha caabuqa naaska, oo ay kujiraan:

- xumad
- qarqaryo
- cuncun
- xanuunka naasaha oo kordhay.

Si aad iskaga ilaaliso ama u daaweeyso Cilada hor istaagta qulqulka caanaha naaska:

- Xiro raajabeeto ku le'eg, oo ku caawineysa si fududna loogu furi karo hal gacan.
- Naasnuuji ugu yaraan 2 dii saacba mar, adoo ku bilaabaya naaska ciladu kaa haysato. Garka cunugaagu u jeedi dhanka cilada naaska marka aad u dhigeysa naaska. Arrintaan waxay kaa caawineysaa inay balaarato aagga isxiray waxayna sidoo kale kaa caawineysaa in wax naaska isku xiran usoo durugto dhanka ibta naaska ayna burburto. Marka cunugaagu joojiyo naasnuugida, badel qaabka aad u hayso naaskaaga. Arrintaan waxay kaa caawineysaa inaad burburiso wax kale ee isku xiray naaska.
- Duug meesha ciladu kajirto badanaa. Banaanka ka duug naaskaga adoo usoo riixaya dhanka ibta naaska marka aad naasnuujineyso.
- Mari naaska ciladu kajirto kahor inta aadan ilmaha siin naaska kale. Haddii cunugaagu uusan si buuxda u marineyn naaskaaga, waxaad iskudayi kartaa inaad riix-riixdo, gacanta ku listo ama aad caanaha soo nuugto.
- Hoos isticmaal tuubo qubeys oo diiran oo u oggoolow biyaha diiran inay dul maraan naasahaaga muddo dhan 5 daqiiqo. Duug meesha aad xanuunka ka dareemeyso.
- Diiranaanta joogtada ah iyo cadaadiska qaboow. Isticmaal mid ama mida kale muddo dhan 20 daqiiqo saacad kasta.
- Qaado daawada xanuun baabi'iyaha ee ibuprofen (sida Motrin® ama Advil®) ama acetaminophen (Tylenol®) si xanuunku kaaga baaba'o. Waxa aad raacdaa tilmaamaha galka ku dul qoran.

Haddii aan la daaweyn, cilada isku xiraysa caanaha naaska waxay sababi kartaa dhibaatooyin dheeraad ah. Wac kooxda kaa caawineysa naasnuujinta si aad u hesho fikrado dheeraad ah ama aad u qabsato balan.

Wac dhakhtarkaaga haddii aad daremeyso caano xiran muddo dhan 3 maalmood, haddii astaamahaagu kasii daraan, ama haddii aad daremeyso qandho.

Caabuqa naasaha

Caabuqa naasaha waa caabuq ku dhaca naaska. Caabuqu wuxuu ku dhacaa unugyada naaska laakiin kuma dhaco caanaha. Waad awoodaa waana inaad siiwado naasnuujinta. Bakteeriyada kasoo galeysa naaskaaga meelaha nabarka ee ibtaada ama maqaarka ayaa sababi kartaa caabuqa naaska ku dhaca. Caano xiranka ama caanaha oo aan naaska laga dhameyn ayaa sidoo kale sababi kara caabuqa naaska.

Astaamaha caabuqa ku dhaca naaska waxaa kamid ah:

- daal, qarqaryo, iyo jir xanuun u eg kan hargabku sababo
- heerkulka jirka oo dhaafa 101 F
- casaan, kuleyl, iyo unugyada naaska oo barara
- xanuun saaid ah ood ka daremeyso hal dhinac.

Haddii aad qabto ama aad isleedahay waxaad qabtaa caabuqa naaska:

- Raac tilmaamaha si aad iskaga daaweyso caano xiranka kuna qoran bogga 280.
- Wacdo Dhakhtarkaaga.
- Wac kooxda naasnuujinta kaa taageerta si aad ogala hadasho waxyaabaha suurtagalka ah ee sababay caabuqa naaska iyo qaababka looga hortagi karo inuu mar labaad kugu soo noqdo.
- Aqbal caawimaada dadka kale si aad u nasato.

Ibta naasaha oo hoos u noqda

Ibta naaska ee hoos u noqda halkii ay banaanka usoo bixi lahaayeen marka ilmuhu nuugaato ayaa loo yaqaan Ibta naaska ee hoos u noqotay. Isbadelada naaska inta lagu jiro xiliga uurka ayaa badanaa xaliya ciladaan.

Xataa haddii ibta naaska aysan isbadelin, waxaa laga yaabaa inaysan jirin cilad. Carruurta qaarkood wax dhib ah kalama kulmaan inay nuugaan.

Haddii cunugaagu dhib ku qabo inuu nuugo, dhowr daqiiqo ayaad u dhiijin kartaa kahor inta aadan siin naaska. Arrintaan waxay keeneysaa in ibtu soo baxdo.

Haddii aad qabto su'aalo ama walaacyo, wac kooxda kaa caawisa naasnuujinta.

Goorta ay tahay inaad wacdo Kooxda kaa Caawineysa Naasnuujinta

Wac dadka kaa taageera naasnuujinta haddii:

- aad dareemeyso xanuun aan baaba'ayn kadib naas nuugidii hore
- ibtaadu yeelato dhaawac, casaan, dhiig, nabaro ama finan
- aadan hubin in cunugaagu quudanaayo caano ku filan
- aadan hubin in naasahaagu keenayaan caano ku filan cunugaaga
- aad isticmaalayso aalada ibta naaska
- aad ilmaha siineyso nafaqo dheeraad ah (quudin aan ka ahayn caanaha naaska).

Goorta ay Tahay inaad Wacdo Dhakhtarka Cunugaaga

Waxa aad wacdaa dhakhtarka cunugaaga haddii cunugaagu:

- beddelo heerka firfircoonidiisu (aanu usoo toosin quudin ama uu noqdo mid aad u kacsan oo aan seexan)
- diido inuu wax cuno muddo ka badan 2 quudin
- uu matago inta badan uuna matagu kaga yimaado si xoog ah
- uu saxaroodo in ka badan 12 saxaro oo biyo-biyo ah maalintii
- uu qooyo wax ka yar 4 illaa 6 xafaayadood maalintii (ilmaha ka weyn 3 maalmood) ama haddii aanu ilmahaagu lahayn wax saxaro ah ama saxaro u eeg firiyo
- uu ka hurdo badan yahay sidii caadiga ahayd.

Isticmaalida caaga ilmaha afka loo geliyo oo ay nuugaan

Waxaa jira marar ilmaha yaryar ay doonayaan raaxada ay ka helaan naas jaqida ayagoon gaajeysnayn. Haddii cunugaagu si raaxo leh u nuugo naaska, waxaa isbadeli doona qaabka uu naaska u nuugo. Wuu nuugayaa naaska laakiin waxba ma laqaayo. Heerku wuxuu u bilaaban karaa si degdeg ah kadibna wuxuu sameyn karaa hoos u dhac marka ilmahaagu dareemaayo raaxo.

Waa CAADI waa siin kartaa naaskaaga ama fartaada ama gacantada cunugaaga si uu oga helo raaxo. Waa muhiim inaad ka daahiso siinta kadaabada ilmaha illaa naas nuugidu u fududaaneyso caanahaaguna si fiican usoo baxayaan. Inba inta ka badan ee cunugaagu caano ka nuugo naaskaaga asbuucka koowaad ayay sii badanayaan caanaha naaskaaga. Caaga ilmaha afka loo geliyo ee caadiga hadii la isticmaalo asbuucyada koowaad wuxuu saameyn ku yeelan karaa caanaha naaskaaga wuxuuna sababi karaa in cunugaagu helo miisaan aad u hooseeya.

Isticmaalida masaasada ilmaha (si ilmaha caano loogu siiyo)

Xog Muhiim ah

Wac kooxda kaa caawineysa naasnuujinta kahor inta aadan bilaabin isticmaalida masaasada.

Guud ahaan, waa muhiim inaad isticmaalin masaasada ilmaha illaa naaskaagu si fiican usoo saaraayo caanaha (caadiyan waxay qaadataa 3 illaa 4 asbuuc).

Haddii cunugaagu uusan nuugi karin naaska ama uusan wax cuni karin sababo la xariira caafimaadkiisa, wali waxaad u lisi kartaa caanaha waxaadna cunugaaga ku quudin kartaa qaado, koob ama dhalo loogu talagalay in ilmaha lagu quudiyo. Haddii aad isticmaasho dhalo, isticmaal ibta naaska aan caanaha badan lahayn.

Lisida iyo kaydinta Caanaha naaska

Waxaad caanaha ku lisi kartaa gacanta (si caadi ah) ama waxaad isticmaali kartaa bamka naaska lagu liso. Arrintaan waxaa loo yaqaan naas lisid. Waxaa jira marar badan oo aad rabi karto inaad listo naaskaaga adoo jooga isbitaalka ama guriga. Arrintaan waxay dhici kartaa marka:

- aad dooneyso inaad billoowdo ama aad joogteyso caanaha naaskaaga
- aad iloowdo inaad ilmaha naaska siiso
- cunugaagu u baahan yahay wax uu quuto oo dheeraad ah (nafaqo dheeraad ah)
- naaskaagu caano ka buuxsamaan
- lagaa qaado cunugaaga
- cunugaagu doonaayo inuu wax ku cabo masaasada
- aad dhib ku qabto naasnuujinta (oo uusan cunugaagu nuugi karin naaska ama marka aadan joogteyn karin naas nuujinta wanaagsan ee ilmaha.)
- aad taariikh ahaan naasahaagu ka imaan caano badan
- lagugu sameeyo qaliinka naasaha lagu yareeyo
- cunugaagu dhasho waqtigiisa oo aan dhammaan ama uu ku dhashay miisaan aad u yar.

Waxaad keydin kartaa caanaha si aad ilmaha dib uga siiso. (Eeg bogga 286 illaa 287 si aad uga akhrido sida loo kaydiyo caanaha naaska.)



A. Diyaarso qaabka aad u duugeyso.



B. Sida loogu qabto gacantaada.



C. Si degan gadaal ugu riix.



D. Si tartiib ah u riix, kadibna aruuri caanaha naaska.

Gacan ku lisida caanaha naaska

Si aad caanaha u listo:

- Dhaq gacmahaaga.
- Hoos usoo deji caanaha adoo marka koowaad riix-riixaya naaska ama salaaxaya naaskaaga. (Eeg sawirka A.) Iska ilaali inaad gacantaada hoos u dejiso naaska ilaa ibta naaska. Arrintaan waxay sababi kartaa maqaar cuncun.
- Saar gacmaha naaskaaga ayadoo adeegsanaaya farahaaga kana danbeysiinaya 1 illaa 1 ½ inji ibta naaskaaga. (Eeg sawirka B.)
- Si toos ah gadaal ugu riix darbiga xabadkaaga adoon kala bixineyn farahaaga. Haddii naasahaagu wayn yihiin, kor u qaad naaskaaga kadibna lis. (Eeg sawirka C.) Waxaad isticmaali kartaa labada gacmoodba.
- Si degan u riix (u tuuji) qaybta hore ee naaska adoo tartiibinaaya. Ibta naaskaaga banaanka ha usoo jiidin.
- Ku celi Hawshaan: diyaari farahaaga, riix, tuuji oo siidaah kadibna. Isdiyaari, riix, tuuji oo siidaah kadibna.
- Lisida naaska waa inaysan lahayn xanuun.
- Marka ay kaa dhamaadaan caanaha, wareeji suulkaaga iyo farahaaga.
- Isku badbadel labada naas.
- Ku aruuri caanaha koob nadiif ah, qaado ama weel kale oo nadiif ah. (Eeg sawirka D.)

Lisida caanaha ayadoo la adeegsanaayo bamka naaska lagu liso

Qof walba uma baahna bamka naaska lagu liso. Waxay ku xiran tahay xaaladaada iyo hab nolaleedkaaga. Sug ha soogadan illaa aad ogaato inaad u baahan tahay.

Dhammaan bamamba lagu liso naasaha isku si looma sameyn. Bamka naaska lagu liso way ku kaladuwan yihiin tayada iyo wixtarkooda. Dooro bamka naaska lagu liso oo tayo sare leh. Kooxda kaa caawineysa naasnuujinta ayaa kaa caawin karta inaad hesho aalada caanaha naaska lagu liso oo adiga kugu habboon. Wac shirkadaada caymiska si aad u ogaato in qalabka caanaha naaska lagu liso caymiskaagu bixinayo.

Xasuusnoow: Icticmaalida bamka naaska lagu liso waa inuusan kugu keenin xanuun. Haddii aad dareento xanuun, jooji isticmaalida bamka kadibna wac kooxda kaa caawisa naasnuujinta isla markiiba.

Kahor inta aadan bilaabin inaad listo caanaha naaska, si fiican u dhaq gacmahaaga. Si degan u fariiso oo qaado dhowr neef ood isku dejiso. Duug naaskaaga si caanuhu hoos kugu soo dagaan. U lis caanaha naaskaaga sida ku xusan tilmaamaha bamka naaska lagu liso.

Waa muhiim in qayb kasta oo bamka kamid ah oo taabato naaska, caanaha, ama weelka lagu uruuriyo caanaha ay aad nadiif u yihiin. Ku dhaq biyo kuleyl ah, oo leh saabuun. Biyo raaci kadib hawada ku qalaji adoo isticmaalaya shukumaan nadiif ah. Sidoo kale waxaad ku dhaqi kartaa mashiinka weelasha lagu dhaqo.

Kaydinta caanaha

Caanaha naaska waxaa si badqab leh loogu kaydin karaa qaboojiyaha ama talaagada. Waxaa jira weelal badan oo kaladuwan oo lagu kaydiyo caanaha naaska: bac khaas ah, dhalooyin iyo galaasyo.

Hubi inaad weelka caanaha ku dhaqdo biyo kulul, oo saabuun leh. Biyo raaci kadibna hawada ku qalaji. Si fiican u dhaq gacmahaaga kahor inta aadan taaban naaska iyo weelasha caanaha ee nadiifta ah.

Sida loo kaydiyo caanaha naaska ee fireeshka ah

- Weelka ku qor taariikhda aad kaydineyso.
- Ku shub caanaha aad listay weelka.
- Caanaha fireeshka ah ee markaas la lisay waxaa lagu kaydin karaa heerkulka guriga muddo dhan 4 saacadood.
- Waxaad aruurin kartaa cadad yar oo ah caano inta lagu jiro maalinta waxaadna gelin kartaa qaboojiyaha.

Sida loo kaydiyo caanaha naaska ee la qalajiyay

- Weelka ku qor taariikhda aad kaydineyso.
- Ku shub caanaha aad listay weelka.
- Qabooji caanaha oo ah 2- illaa 4-wiqiyood oo kaladuwan. Taan waa inta ilmaha markaas dhasha cabo halkii mar uu caanaha cabaayo. Qaybtaan waxaa sidoo kale si degdeg ah ugu dhalaalisaa biyo diiran.
- Haddii aad isticmaalayso bac khaas ah ahna balaastig, buuxi illaa saddex qaybood meel. Qaybta kore ee bacda faaruq ka dhig si aad caanaha la qaliyey ee qaboowga ah ugu fidaan.

- Lalaab qaybta kore ee bacda balaastikada dhowr jeer oo ku xir xarig ama koolada wax lagu dhejiyo, ama xariga yar ee wax lagu laabo.
- Ku rid bacaha balaastikada ah ee wax lagu kaydiyo bac wayn.

Sida caanaha fireeshka ah ee naaska loogu daro caanaha naaska ee la qaboojiyay

Haddii aad listo caano yar, caanaha fireeshka ah waxaad ku dari kartaa caanaha la qaboojiyay.

- Geli caanaha fireeshka ah qaboojiyaha illaa ay ka qaboobayaan.
- Marka caanaha fireeshka ah ay qaboobaan, kudar caanaha horey ugu jiray qaboojiyaha.

Tilmaamaha ku saabsan Sida loo Kaydiyo Caanaha Naaska

Meesha lagu Kaydiyo	Heerkulka	Muddada la Kaydiyo	Sida loo Kaydiyo
heerkulka guriga	<ul style="list-style-type: none"> ■ 50 illaa 85 F ■ 10 illaa 29 C 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Illaa 4 saacadood ayaa wanaagsan, gaar ahaan heerkulka sareeya. ■ Illaa 8 saacadood marka heerkulka yahay kan guriga camal. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dabool weelasha qaboojina inta ugu badan ee aad awoodo.
boorsada wax qaboojisa oo uu kujiro baraf	<ul style="list-style-type: none"> ■ 59 F ama kasii qaboow ■ 15 C ama kasii qaboow 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 24 saacadoodba 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hubi in bacda barafka ay taabaneyso weelka caanaha mar walba. ■ Yaree inta jeer ee aad fureyso bacda qaboow.
furunjiyeer	<ul style="list-style-type: none"> ■ 39 F ama kasii qaboow ■ 4 C ama kasii qaboow 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Illaa 72 saacadood (3 maalmood) ayaa wanaagsan. ■ Illaa 8 maalmood waa CAADI haddii qaboojiyuhu si fiican u nadiifsan yahay. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Weelka caanaha geli qaybta danbe ee ugu wayn ee qaboojiyaha (ha gelin qaybta albaabka).

Meesha lagu Kaydiyo	Heerkulka	Muddada la Kaydiyo	Sida loo Kaydiyo
heerkulka guriga	<ul style="list-style-type: none"> ■ 50 illaa 85 F ■ 10 illaa 29 C 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Illaa 4 saacadood ayaa wanaagsan, gaar ahaan heerkulka sareeya. ■ Illaa 8 saacadood marka heerkulka yahay kan guriga camal. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dabool weelasha qaboojina inta ugu badan ee aad awoodo.
boorsada wax qaboojisa oo uu kujiro baraf	<ul style="list-style-type: none"> ■ 59 F ama kasii qaboow ■ 15 C ama kasii qaboow 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 24 saacadoodba 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hubi in bacda barafka ay taabaneyso weelka caanaha mar walba. ■ Yaree inta jeer ee aad fureyso bacda qaboow.
furunjiyeer	<ul style="list-style-type: none"> ■ 39 F ama kasii qaboow ■ 4 C ama kasii qaboow 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Illaa 72 saacadood (3 maalmood) ayaa wanaagsan. ■ Illaa 8 maalmood waa CAADI haddii qaboojiyuhu si fiican u nadiifsan yahay. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Weelka caanaha geli qaybta danbe ee ugu wayn ee qaboojiyaha (ha gelin qaybta albaabka).

Tilmaamaha ku saleysan Hanaanka Caafimaadka ee ABM #8 ee ku saabsan Ku kaydinta Caanaha Bini'aadamka Guriga ee loogu talagalay Carruurta dhasha waqtigooda oo buuxsamay soona baxay 2010.

Tallo

Caanaha la lisay waxay yeelan karaan ur sida saabuunta ah ama ur macdanta camal ah marka la qaboojiyo ama la dhalaaliyo. Arrintaan micnaheedu ma ahan inay caanuhu xun yihiin.

Wac kooxda kaa caawisa naasnuujinta haddii caanahaagu leeyihiin ur.

Sida loo kululeeyo caanaha naaska ee kujiray qaboojiyaha

- Ku rid weelka caanaha saxan ay kujiraan biyaha tuubada oo diiran ama ku kululee biyaha diiran ee socda.
- Si degan u rux caanaha.
- Fiiri inay kuleyl yihiin adoo ku ruxaaya xoogaa caano ah calaacashaada. Waa wax caadi ah in caanuhu u kala baxaan caano iyo lakab kareem ah.
- **Digniin:** Si saaid ah ha u kululeyn caanaha. Haku kululeyn caanaha mikroweefka. Arrintaan waxay abuuri kartaa "dhibco kuleyl ah: oo gubi kara cunugaaga.

Sida loo dhalaaliyo caanaha naaska ee la qaboojiyay

Waxaad caanaha naaska ee la qaboojiyay u dhalaalin kartaa labo qaab midkood. **Labada qaaba, hubi inaad isticmaasho caanaba caanihii ay kasi horeeyeyn.**

- Geli weelka qaboojiyaha. Caanaha la dhalaaliyay waxay qaboojiyaha ku jiri karaan muddo dhan 24 saacadood.
- Ku rid weelka saxan ay kujiraan biyaha tuubada oo diiran ama ku kululee biyaha diiran ee socda.

Xaaladaha Gaarka ah

Tallo

Naaska sii cunugaaga inta ugu dhaqsiyaha badan kadib marka uu dhasho. Codso cunugaaga inta aad kujirto qolka soo kabashada.

Naasnuujinta kadib Qaliinka dhalmada

Qaliinka dhalmada kama hor istaageyso inaad ilmaha naasnuujiso. Daawooyinka xanuunka ee lagu siiyo wax saameyn ah kuma yeelanayaan cunugaaga. Hase yeeshee, waxaad u baahan kartaa caawimaad yar oo la xariirta qaabka aad ilmaha usiineyso caanaha iyo sida aad ilmaha uga daacineyso.

Halkaan waxaa ku qoran qaar kamid ah talllooyin ku saabsan sida ilmaha si fudud naaska loogu dhigo:

- Isticmaal barkin si aad ilmahaaga oga ilaaliso meesha lagaa qalay iyo si aad iskugu diyaariso qaab fiican ood ilmaha naaska ku nuujiso.
- Iskuday inaad gees-gees u seexato si aad u quudiso ilmahaaga haddii aad sidaas rabto.
- Qaado daawada xanuun baabi'iyaha si ay u shaqeyso marka aad ilmaha naaska siineyso.
- Dadka kale u oggolloow inay hawsha kuu qabtaan si aad u nasato inta ugu badan ee macquulka ah.
- Si fiican wax u cun oo cab biyo badan si jirkaagu uga soo kabto qaliinka.

Tallo

Jirkaagu wuxuu soo saaraa caanaha naaska asagoo ku saleynaayo baahida iyo inta jeer ee cunugu cabo. Waxaad soo saari doontaa caanaha carruurtaadu doonayaan.

- Markaas guriga joogto seexi cunuga qolkaaga si aad si fudud usoo qaadata habbeynkii.
- Yaree shaqada iyo hawlaha guriga ee aad qabaneyso si aad tamar ugu hesho cunugaaga iyo naasnuujinta.

Naasnuujinta ilmaha mataanaha ah, saddexda cunug ama in kasi badan

Waxaa laga yaabaa inaad iswaydiineyso in naasnuujinta wax ka badan hal cunug aad sameyn karto halkii marba, jawaabtu waa: haa!

Haddii ilmahaagu dhashaan xili hore, waxay u badan tahay inay noqdaan kuwo hurdo badan oo aan awoodin inay naaska nuugaan marka koowaad. Haddii ilmahaagu dhashaan ayagoo waqtigooda dhameystay, naas siintu way fududaan doontaa.

Dhakhtarkaaga iyo ilaha nuujinta ayaa kaa caawin doona inaad abuurto qorshe quudin oo ku habboon adiga iyo ilmahaaga markaas dhashay ee ku dhashay isbitaalka.

Akadeemiga Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta ayaa ku talinaysa in la isticmaalo bamka naaska ee korontada ku shaqeeya muddo dhan 15 daqiiqo 2 illaa 3 dii saacadoodba haddii ilmahaagu uusan nuugi karin naaska. Isticmaal "aalada isbitaalka ee caanaha lagu liso" bamka labada xabo ah.

Caano lisidu waxay kaa caawin doontaa hubinta in jirkaagu sameeyo caano ku filan xitaa haddii ilmahaagu ay aad u yar yihiin ama ay aad daciif u yihiin aysana nuugi karin naaska maalmaha iyo asbuucyada ka danbeeya marka aad dhasho.

Marka ilmahaagu awoodaan inay naaska nuugaan, u gudbida quudinta caadiga ah waxay noqonaysaa arrin fudud haddii caanuhu ku filan yihiin. Maqaarka ilmahaaga ku qabo maqaarkaaga saacada koowaad, haddii aad awoodo.

Inta aad joogto isbitaalka:

- Badanaa way fududahay inaad naaska ku du'do hal cunug markiiba.
- Marka ilmahaagu naaska nuugi karaan oo ay u qaadan karaan si buuxda, labadaba isku mar ayaad naaska siin kartaa.
- Kalkaalisadaada iyo kooxdaada daryeelka ayaa kaa caawin kara qorshaha naas siinta ilmaga marka aad guriga kusoo laabato.

Marka aad imaato guriga:

- Quudinta ilmahaaga markaas dhashay iyo isdaryeelidaada waa inay noqdaan muhiimada koowaad dhowrka maalmood iyo asbuucyada koowaad
- Ka codso xubnaha qoyska iyo saaxiibadaa inay kaa caawiyaan cuntooyinka iyo shaqada guriga.
- Haka meermeerin inaad dadka waydiisato caawimaad.

Naasnuujinta ilmaha dhiciska ah

Caanaha naaska ayaa ah cuntada ugu wanaagsan ee la siiyo ilmaha dhiciska ah. Waxay ka caawinayaan kahortaga caabuqa, kobaca jirka, waxayna yareeyaan muddada isbitaalka ilmuhu kujiro.

Kalkaalisadaadu waxay kaa caawin kartaa naas lisida iyo kaydinta caanahaaga si ilmahaagu u quuto.

Marka cunugaagu koro waxaad awoodi doontaa inaad si toos ah naaska u siiso. Maqaar siirida ilmahaaga waxay siin kartaa dareen dhawaansho illaa cunugaaga uu ka yeelanaayo awood inuu si iskiis ah caanaha u cabo.

Tallo

Kala hadal shirkadaada xog ku saabsan qaababka naasnuujinta ee shaqada **kahor** inta aadan ka tagin qolka dhalmada.

Dib ugu laabashada shaqada ama dugsiga

Waad sii wadi kartaa naasnuujinta kadib marka aad dib ugu laabato shaqada ama dugsiga. Sii wadida naasnuujinta waxay adiga iyo cunugaaga idinka caawin kartaa inaad isku xirnaataan dhammaadka maalinta.

Waxaa laga yaabaa inaad jeclaan lahayd inaad billoowdo naas lisida marka naasku si fiican caanaha ula qabsado, caadiyan 3 illaa 4 asbuuc. Naas lisida kahor intaadan dib ugu soo laaban shaqada ama dugsiga waxay:

- kaa caawin doontaa inaad ku raaxaysato naas lisida
- kaa caawin doontaa in cunugaagu la qabsado isticmaalida masaasada
- kaa caawin doontaa in ilmahaagu helo wax uu quuto dhowrka maalmood ee koowaad kadib markaad shaqada kusoo laabato.

Waxaad caawimaad ka heli kartaa inaad la hadasho dadka kale ee siiwada inay naaska nuujiyaan ilmaha. Kala hadlida dareenkaaga lamaanahaaga waxay muhiim u tahay caawinta iyo taageerada labadaba.

- Waqti ku bixi 3 ama 4 ta asbuuc ee ugu horreeya in cunugaagu helo caanahaaga naaska uuna la qabsado.
- Billoow lisida caanaha naaska marka naasnuujintu hagaagto ayna kasoo wareegato xiligaad dhashay muddo dhan 4 asbuuc.
- Lis caano kasta oo ilmuhu gafay inuu nuugo.
- Kala hadal kooxda kaa caawineysa naasnuujinta inay kuu abuuraan qorshe.
- Ilmaha naaska sii si aad u xoojiso caanaha naaskaaga aadna dareen hilloow ula yeelato ilmahaaga.

La hadal shirkadaada

Shirkadaha qaarkood waxay leeyihiin barnaamijyo lagu taageero naasnuujinta. Waxaad xaq u leedahay inaad listo caanaha naaskaaga marka aad ku laabato shaqada. Sidoo kale waxaad helaysaa dookh ah inaad sii dheeraysato fasaxa umusha, inaad intii muddo ah maalinta barkeed shaqeyso, inaad intii muddo ah guriga ku shaqeyso, ama in lagula wadaago shaqada.

Dooro daryeel bixiye maalintii daryeel kusiiya

La wadaaga xogta ku saabsan sida loo kaydiyo loona dhalaaliyo caanaha naaska adeeg bixiyahaaga daryeelka maalinlaha ah. Ka codso inuusan quudin ilmahaaga waqtiga ku aadan xiliga aad dib usoo laabanayso si cunugaagu ugu diyaarsanaado inuu naaskaaga nuugo. Haddii cunugaagu uu gaajeysan yahay waqtigaas, daryeel bixiyaha maalinlaha ah waa inuu cunugaaga siiyo hal-bar caano ah oo u dhiganta kalabar caanaha naaska ee ilmuhu quuto.

Xog Muhiim ah

Maamulka Daawooyinka ee Federaalku wuxuu kugula talinayaa inaad waligaa iibsana bamka naaska ee lasoo isticmaalay ama inaad la wadaagin bamka naaska cid kale sababo la xariira walaaca laga qabo faafinta jeermiska.

Hase yeeshee, Bamamka naaska ee ugu habboon, waa **la** isticmaali karaa.

Bar ilmaha masaasada kahor inta aadan dib ugu laaban shaqada

Marka caanaha naaskaaga ay si wanaagsan u yimaadaan cunugaaguna si fiican u nuugo, bar caanaha masaasada. Waxaa laga yaabaa inuu cunugaagu fahmo tilmaamaha quudinta haddii qof kale uu quudiyo. Markaas kadib, mararka qaar caanaha kusii masaasad si aad u xasuusiso dookhaan.

Marka aad caanaha ku shubto masaasad, niyad ku haay in qiyaasta celceliska caanaha ay cabaan ilmaha yaryar ee kayar 3 billood ay tahay 2 illaa 5 wiiqiyood. Laakiin xasuusnoow, ilmo kasta wuu kaduwan yahay kan kale.

Soo deynso ama soo gado bamka sida ootamaatiga ah caanaha usoo nuuga lehna tayada sare

Waxaad u baahan doontaa wax dhaafsiisan bamka lagu qabto gacanta si aad si joogteyso caanaha naaska. Ayadoo ay ku xiran tahay xaalada shaqadaada iyo halka aad bambida caanaha ku sameyneyso, dooro bamka korontada ku shaqeeya ama kan batariga la geliyo. Raadi bamka sida ikhtiyaariga ah u wareegta halkii uu adiga kaa dooni lahaa inaad ka dhinto cadaadiska. Bamka naaska waa inuusan keenin xanuun.

Isticmaal agabka bamka labada xabo ah

Arrintaan waxay kaa caawineysaa inaad labada naaska ka listo caanaha isku waqti. Lisida labadaada naaska isku waqti waxay kuu kaydineysaa waqti waxayna joogteyneysaa caanaha naaska.

Ku hubi bamka guriga inuu shaqeynaayo

Baro bamka naaska kahor inta aadan ku isticmaalin guriga. Barashada sida uu u shaqeeyo waxay kaa caawineysaa inaad raaxo dareento marka aad isticmaaleyso.

Iskuday inaad shaqada dib ugu laaban maalin Isniin ah

Haddii aad awoodo, dib ugu laabo maalmaha dhexe ee asbuuca si maalmaha fasaxa ee asbuuc ay dhowr maalmood oo kaliya kaaga xigto. Arrintaan waxay fududeyneysaa isbadelka.

Ma Ogtahay?

Waxaa laga yaabaa in cunugaaga marar badan kaco si uu u nuugo naaska habbeynkii inta ay la qabsanayaan inaad maqan tahay maalintii iyo isbadelada quudinta naaska.

Xasuusnoow sharciga baahida iyo helida caanaha

Inba inta ka badan ee cunugaaga naaska nuugo ama bamka naaska aad isticmaasho, ayay caanuhu sii badanayaan. Ha gafin jadwalkaaga la xariira caano iska lisida marka aad joogto shaqada.

Ku soco jadwalka quudinta

Ilmaha naaska nuuji kahor inta aadan bixin subaxdii. Haddii aad awoodo, la kulan cunugaaga xiliga qadada. Iska lis caanaha naaska 2 ama 3 jeer inta lagu jiro maalinta shaqadaada. Qayb kasta ha ahaato muddo dhan 10 illaa 15 daqiiqo.

Dulqaado

Waxaa laga yaabaa inaad dareento ama aad welwesho dhowrka jeer ee koowaad oo iskudayayso inaad caanaha naaska ka listo. Arrintaan waxay keeni kartaa in qulqulka caanaha joogsamaan. Duug labada naasba muddo dhan 30 sikin kahor inta aadan bilaabin inaad listo caanaha.

La imoow hal abuur aad ku helayso qaabab aad ku raaxeysato:

- Dhageyso muusig adoo isticmaalaya eerfoonka dhegaha.
- Fiiri sawirka cunugaaga.
- Iska dhig sida inaad cunugaaga naaska u dhigeysa.

Geli caanaha qaboojiye

Haddii aadan haysan qaboojiye kuuyaala shaqada, isticmaal aalada gacanta ee wax lagu qaboojiyo.

Naas kusiinta ilmaha Meelaha ay Dadku Ku badan yihiin

Ma Ogtahay?

Minnesota iyo Wisconsin labadaba waxay leeyihiin xuquuqo la xariira naas ku nuujinta meelaha ilmaha meelaha dadwaynaha. Waxaad naaska ku nuujin kartaa meel kasta oo adiga iyo cunugaaga xaq u leedihiin.

Marka aad sameyso tababar yar, waxaad awoodi doontaa inaad cunugaaga naaska ku siiso meelaha dadku ku badan yihiin. Waxaad siin kartaa adoon daboolin naaskaaga. Ama, waxaa jira dookhyo hal abuur oo badan ood adeegsan karto lana xariira asturnaanta ayna kujiraan:

- inaad ilmahaaga u geliso koofida qoraxda
- inaad isticmaasho buste si aad u huwiso cunugaaga
- inaad isticmaasho aalabaha suuqa laga soo iibsado si aad u huwiso cunugaaga.

Kala hadal kooxda kaa caawineysa naasnuujinta haddii aad qabto su'aalo.

Tallo

Iskuday agabka lagu qaado cunuga ee lagu gado dukaamada si aad u hubiso inay le egyihiin.

'Hoos gasashada' Cunugaaga

Waxaad waqti dhow la qaadan kartaa cunugaaga markaad hoos gashato cunugaaga. Isticmaal wax aad ku qaado cunugaaga oo ammaan ah, lana ansixiyay si aad cunugaaga u geliso xabadka iyo caloosha.

Marka aad hoos gashato cunugaaga aadna daawato astaamaha baahida, cunugaagu wuxuu ooyi doonaa waxyar wuxuuna cabi doonaa caano badan. Arrintaan waxay sidoo kale kuu oggolaanaysaa in gacmahaagu firaaqo noqdaan si aad waxyaabaha kale ugu qabato.



Dhammaan sawirada © Allina Health System

Waxaa jira qaabab kaladuwan oo ilmaha naaska lagu siiyo meelaha dadwaynuhu joogaan. Kooxda kaa caawisa naasnuujinta ayaa ku caawin karta.



© Allina Health System
(Nidaamka © Allina Health)

Dhar u gelinta cunugaaga waxay u wanaagsan tahay xiriirka aad yeelanaysaan iyo naasnuujinta.

Caanaha Naaska ee Lagu Deeqay

Waxaad dooran kartaa inaad cunugaaga siiso caanaha naaska ee lagu deeqay haddii aadan awoodin inaad naasnuujiso.

Caanaha naaska ee lagu deeqay waa caano dad oo ay ku deeqeyn shaqsiyaadka hadda ilmahooda naaska nuujiya oo ay ka yimaadaan caano ka badan inta ay u baahan yihiin. Waxay ku deeqaan caanahooda dheeraadka ah waxayna geeyaan meelaha caanaha lagu deeqay lagu kaydiyo si loo siiyo carruurta u baahan.

Caanaha naaska ee lagu deeqay waxaa lagu sameeyaa baaritaan iyo qiimeyn si loo eego badqabkooda. Waxaa laga dilaa jeermiska (waxaana lagu kululeeyaa heerkul sareeya) si looga saaro bakteeriyo iyo jeermiska kasta oo caanaha kujiri kara. Caanaha naaska ee lagu deeqay intaas kadib waa la qalajin doonaa si loo adeegsado.

Booqo hmbana.org si aad u hesho xog dheeraad ah.

Quudinta Caanaha qasacadaha

Haddii cunugaagu uusan naaska nuugi karin ama aadan adigu dooneyn, waxaad cunugaagu ku quudin kartaa caanaha qasacadaha. Caanaha qasacadaha ee ilmaha yaryar waxay badel caafimaad leh u yihiin caanaha naaska waxayna ilmaha siiyaan nafaqada ay u baahan yihiin si ay u koraan ayna u sameeyaan kobac.

Quudinta waxay noqon kartaa waqtiga la siiyo wax ka badan nafaqooyinka ilmahaaga. Halkaan waxaad ka helaysaa qaar tallooyinka kamid ah si aad arrintaan uga dhigto adiga iyo ilmahaagaba mid gaar u ah:

- U isticmaal waqtigaan inaad ilmahaaga ku kolkooliso aadna dareen hilloow la yeelato.
- Hoosta geli cunugaaga oo maqaarka-maqaarka u saar.
- Fiiri cunugaaga oo la hadal ama si degan ugu hees.
- Badel dhinaca aad ku quudinayso cunugaaga si aanay mar walba isku dhinac u eegin. Arrintaan waxay kor u qaadi doontaa hormarinta isku dheelitiran ee la xariirta aragooda iyo murqaha qoorta.

Sida loo doorto caanaha qasacadaha

Kala hadal dhakhtarka cunugaaga caanaha qasacadaha ah ee ku habboon cunugaaga. Inkastoo ay jiraan noocyo kaladuwan oo ah caanaha qasacadaha ah, hadana inta badan carruurta waxay si fiican ula qabsadaan caanaha laga sameeyo lo'da.

Inuu dhakhtarka cunugaaga kaaga digo maahee, dooro caanaha qasacadaha ee leh ayroonka. Arrintaan waxay muhiim u tahay in cunugaagu uusan ku dhicin ayroon la'aan, kaas oo hoos u dhiga kobaca ilmaha.

Marka la qaso, dhammaan caanaha qasacadaha waa in la geliyo qaboojiye. Caanaha foormulada waa in la iska tuuro kadib 24 saacadood marka aan la isticmaalin.

Noocyada kaladuwan ee caanaha qasacadaha ah waa:

- **nooc budo ah.** Caanahaan waa kuwa ugu raqiisan. Uma baahna in la geli qaboojiye illaa in biyo lagu qaso maahee. Haddii aad guriga banaanka uga baxayso, waxaad dooran kartaa nooca kuyimaad baakadaha gaarka ah. Dookhaan ayaa aad u habboon, inkastoo ay qaali yihiin.
- **caano laga miiray dheecaanka biyaha.** Caanahaan waxay u baahan yihiin in lagu daro biyo. Waxay ka qaalisan yihiin caanaha budada ah. Waa qasab in la geliyo qaboojiye marka weelkooda la furo.
- **caanaha qasacadaha ah ee u diyaarsan in la cabo.** Caanahaan waa caanaha ugu wanaagsan waana caanaha ugu qaalisan. Waxay noqon karaan kuwo u diyaarsan in la cabo mararka qaar marka wax qasidu ay adag tahay.

Sida loo doorto masaasadaha iyo cinjirka masaasada

Waxaad bakhaarada ka heli doontaa noocyo kaladuwan oo masaasadaha iyo cinjirada masaasada ah. Iskuday dhowr nooc oo kaduwan oo fiiri kan adiga iyo cunugaagu aad jeclaataan.

Dhalooyinka masaasadaha waxaa laga sameeyaa galaas ama bac. Marka aad dooranayso dhalada masaasada ah, niyada ku haay:

- In masaasada laga sameeyo galaaska ay muddo badan joogto laakiin ay keeni karto dhibaato marka cunugu waynaado maadaama ay ka dhici karto ama uu tuuri karo.
- Marka aad dooranayso ama aad dib u isticmaalayso masaasada caaga ah:
 - Dooro masaasadaha aan laga sameyn caaga leh kiimikada non-polycarbonate (BPA).

Tallo

Haddii aad u maleyneyso in cunugaagu dhibaato ka haysato caanaha qasacada, kala hadala dhakhtarka cunugaaga kahor inta aadan badelin caanaha qasacada. (Cunugaagu wuxuu u baahan doonaa 2 asbuuc si uu ula qabsado caanaha qasacada ee cusub.)

- Raadi caagaga leh lambarada 1, 2 ama 5 ee saddex geesoodka dib u warshadeynta.
- Raadi caagaga ay ku qoran yihiin “BPA-free (BPA-ma lahan).” Daraasaduhu waxay muujiyeen in kiimiko khatar ah oo loo yaqaan (bisphenol A) laga helay caagaga cad oo polycarbonate leh. Kani waa caag aad u adag oo badanaa cad.

- Marka masaasada caaga ah ay ceeryaan yeelato, iska tuur. Arrintaan waa astaan muujineysa in caagu bilaabaayo inuu jabo.
- Masaasadu waxay ku imaataa labo cabir: 4 wiqiyood iyo 8 wiqiyood. Ilmaha markaas dhasha wuxuu qaataa 2 wiqiyood si caanaha ugu quuto. Intii muddo ah waxaad sii isticmaali kartaa masaasada yar.
- Waxaad u baahnaan doontaa in lagu keeno 6 illaa 8 masaasadood. Ilmaha markaas dhasha wuxuu caanaha quutaa ugu yaraan 8 jeer 24 tii saacadoodba.
- Sidoo kale waxaad haysataa ikhtiyaarka ah iibsashada nidaamka "masaasad jilicsan" oo laga sameeyay caag qashinka lagu ridi karo.

Cinjirka masaasadu wuxuu ku yimaadaa dhowr cabir oo kaladuwan. Waxaa laga sameyn karaa silicon ama latex. Niyada ku haay arrimaan soosocda:

- Cinjirka masaasada ee laga sameeyo silicon waa khafiif waxaana loo nadiifin karaa si fudud.
- Cinjirka masaasada ee laga sameeyo latex si fudud uma soo fuqo haddii cunugaagu si adag u dhuuqo. Hase yeeshee, waa inaad iska ilaaliso kuwaan, haddii aad ka walaacsan tahay xasaasiyada latex ama falcelinta xasaasiyada.
- Badel cinjirka masaasada marka ay jilcaan, adkaadaan ama midabkoodu badelmo.
- Cinjirka masaasada waa inuu u fudud yahay in cunugaagu dhuuqo. Haddii daloolku aad u wayn yahay, caanaha qasacada waxay usoo mari karaan si dhaqso ah. Waxaa laga yaabaa in cunugaagu ku dhibtoodo liqida caanahaan dhaqso soo qulqulaaya. Haddii daloolku aad u wayn yahay, ha isticmaalin cinjirka masaasada.
- Si adag u xirista daboolka cinjirka masaasada waxay yareyn kartaa qulqulka caanaha.
- Haddii daloolku xirmo, waxaad ka saari kartaa waxa isku xiray adoo isticmaalaya cirbada wax lagu tolo oo nadiif ah.
- Waa wax wanaagsan in la doorto cinjirka masaasada iyo caaga ilmaha afka loo geliyo oo isku cabir ah.

Tallooyin ku saabsan sida loo nadiifiyo masaasada iyo cinjirka masaasada

- Haddii aad masaasada iyo cinjirka masaasada ku dhaqeyso gacanta, isticmaal biyo diiran oo saabuun leh.
- Isticmaal buraash gaar ah si aad ugu nadiifiso masaasada iyo cinjirada masaasada. Hubi in daloolka cinjirka masaasada uu nadiif yahay.
- Biyo diiran ku biyo raaci.
- Masaasada iyo cinjirka masaasada ku qalaji hawada.
- Sidoo kale masaasada iyo cinjirada masaasada waxaad ku dhaqi kartaa mashiinka weelasha lagu dhaqo. Isticmaal danbiil si aad ugu qabato cinjirka masaasada, dhuubta masaasada iyo daboolada.
- Weel aan hawo badan lahayn haku kaydin cinjirada masaasadaha iyo masaasadaha. Waxaa laga yaabaa in cadad yar oo caano ah ku hareyn oo sababi kara bolal.

Sida loo qaso loona kaydiyo caanaha qasacadaha

- Fiiri taariikhda ay dhacayaan ee ku qoran weelka. Ha isticmaalin haddii waqtiga ku qoran caanaha qasacadaha la dhaafay.
- Fur qaybta kore ee weelka kahor inta aadan furin.
- **Waa muhiim inaad raacdo tilmaamaha qasida ee ku qoran caaga. Waxaa laga yaabaa in cunugaagu xanuunsado haddii aad isticmaasho biyo badan ama aadan isticmaalin biyo ku filan.**
- Waxaad isticmaali kartaa biyaha qasabada si aad ugu qasto caanaha qasacadeysan ee biyaha laga miiray ama caanaha buddada ah. Waxaad isticmaali kartaa biyaha ceelka haddii aad si fiican u kululeyso kahor inta aadan isticmaalin.
 - Ku kulee biyaha adag aad u kulul (waa inay karaan) muddo ugu yaraan dhan 1 daqiiqo.
 - Ku shub biyaha weel nadiif ah kadibna dabool. Geli qaboojiyaha.
 - Isticmaal biyaha 3 maalmood gudahood (72 saacadood) si aad ugu qasto caanaha qasacada.
- Inta badan caruurta waxay doorbidaan in caanaha qasacadaha laga dhigo kuwo diiranaanta heerkulka guriga. Qaar kamid ah carruurta waawayn waxay cabaan caanaha masaasada isla markiiba marka laga soo saaro qaboojiyaha.

Digniin

Malab haku darin caanaha qasacada ama ha marin cinjirka masaasada. Malabku wuxuu cunugaaga ku keeni karaa xanuun.

Waa inaad malab siin cunug kayar 1 sano.

- Si aad caanaha qasan ugu diiriso masaasada, dhex geli digsi ay kujiraan biyo diiran, ama isticmaal masaasad kululeeye.
- **Marna** haku kululeyn caanaha qasan mikroweeka. Caanaha waxaa ka dhimanaaya nafaqooyinka waxayna yeelan karaan dhibco kulul oo gubi kara afka ama dhuunta cunugaaga.
- Rux dhalada si aad buddada caanaha ah u qasto ama caanaha fadhiya.
- Hubi inaad fiiriso heerkulka caanaha aad qastay kahor inta aadan siin cunugaaga. Ku dhibco dhowr dhibcood oo caanaha qasan ah gudaha calaacashaada. Heerkulka waa inuu yahay mid degan oo raaxo leh. Waa inaysan kululeyn.
- Raac tilmaamaha ku saabsan sida loo kaydiyo weelka caanaha qasacada ku jiraan.
- Iska tuur caanaha qasada ee aad qastay oo yaalay heerkulka guriga muddo ka badan 30 daqiiqo. Waxay xanuun ku ridi karaan cunugaaga.

Sida ilmaha loo quudiyo caanaha qasacada

- Kadib marka aad diyaariso aadna eegto heerkulkooda, waxaad siin kartaa cunugaaga masaasada.
- Quudi 2 ilaa 4 tii saacadoodba mar. Ku billoow 1 wiiqood halkii mar ood caano siineyso. Si aayar-aayar ah u kordhi cadadkaan caanaha aad siineyso marba marka ka danbeysa ee cunugu sii koro.
- Hubi in carabka cunugaagu uu kujiro hoosta cinjirka masaasada cunugana uu afka kula jiro inta badan ibta naaska.
- Si fiican masaasada oga buuxi caanaha qasacada si aad u buuxiso cinjirka masaasada iyo qoorta dhalada.
- Kor u qaad oo dhabarka ka salaax si uu u daaciso cunugaaga kadib marka uu cabo 1 wiiqood, ama kala bar meel inta aad waqtiga quudinta carruurtaada waawayn. Inta jeer ee uu u baahan yahay inuu daaco cunugaaga waxay ku xiran tahay cadadka hawada uu nuugay iyo sida dhaqsaha leh ee cunugaagu caanaha u cabo. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan daacada ilmaha, fiiri bogga 301.
- Filo in baahida cunugaaga ay sii kordheyso quudinba quudinta ka danbeysa. Maalmaha qaarkood cunugaagu wuxuu cabi karaa caanaha qasacadaha oo badan, maalmaha kalena wax yar.
- Ha iskudayin inaad qasabto cunugaaga si uu u dhameysto caanaha masaasada. Raac rabitaanka wax cabida cunugaaga.

- Iska tuur caano qasan oo kasta ee soo haray kadib marka aad ilmaha quudiso. Ha iskudayin inaad meel dhigto aadna ilmaha ku quudiso hadhow.
- **Weligaa** masaasad shay ha ugu tiirin ama ha ka tegin ilmahaaga keligii si uu u quuto. Arrintaan waa khatar waxayna sababi kartaa saxasho, caabuq dhegeed iyo suus ilkeed.

Waa maxay cadadka caanaha qasan ee la siiyo cunugaaga

Halkaan waxaa ku qoran cadadka caanaha qasan ee cunugaaga u baahan yahay:

- maalinta koowaad: ($\frac{1}{4}$ wiiqiyood) 5 illaa 15 mililitar halkii quudinba
- maalinta labaad: ($\frac{1}{2}$ wiiqiyood) 15 illaa 30 mililitar halkii quudinba
- maalinta saddexaad: (1 wiiqiyood) 30 illaa 60 mililitar halkii quudinba.
- maalinta afaraad: eeg miisaanka cunugaaga:
 - 8 bawn: 2 wiiqiyood (60 mililitar) halkii quudinba
 - 9 bawn: 2 ($\frac{1}{4}$ wiiqiyood (67 mililitar) halkii quudinta
 - 10 bawn: 2 $\frac{1}{2}$ wiiqiyood (75 mililitar) halkii quudinba.

Marba marka cunugaagu sii koro, sii wad inaad sii kordhiso cadadka caanaha qasan ee aad siineyso adoo ku saleynaaya rabitaanka ilmaha iyo astaamaha gaajada ee uu muujinaayo.

Sida daacada looga keeno Cunugaaga

Daacadu way ku kaladuwan yihiin carruurta. Carruur badan waxay u baahan yihiin inay soo saaraan hawada ay li qeyn intay quudanayaan caanaha ama ooynaayeen. Carruurta dhammaantood uma baahna inay daacoodaan.

Waxaa jira qaabab badan oo ilmaha daacada looga soo saaro ood isku dayi karto. Waxaad u baahan doontaa inaad xoqdo ama si tartiib ah dhabarka u salaaxdo cunugaaga illaa aad ka maqasho daacida. Xaqiiji inaad si fiican u hayso madaxa iyo qoorta cunugaaga.

- **Qaabka 1 aad: ku fariisinta laabtaada** Si siman ugu fariisi cunuga laabtaada. Ku qabo daanka cunugaaga inta u dhaxeysa far dheertaada iyo suulkaaga. Xoogaa horey usoo foorari cunugaaga adoo si aayar ah u xoqaaya ama u taabanaaya dhabarkiisa.
- **Qaabka 2 aad: kor ugu qaad garabkaaga** Saar cunugaaga qaybta hore ee garabkaaga ayadoo daankiisa uu u dhaw yahay qaybta kore ee garabkaaga. Hal gacan ku qabo dabada cunugaaga. Isticmaal gacantaada si aad ugu qabato dabada cunugaaga adoo xoqaaya ama taabanaaya cunugaaga.
- **Qaabka 3 aad: Ku seexinta laabtaada** Ku seexi cunuga laabtaada adoo kuseexinaaya korkaaga ama korka labada jilbood. Ku qabo madaxa cunugaaga calaacasha gacabtaada. U isticmaal gacantaada inaad ku salaaxdo ama ku xoqdo dhabarkaaga.



Qaabka 1 aad: Si siman ugu fariisi cunuga laabtaada.



Qaabka 2 aad: Saar cunugaaga garbahaaga korkooda.



Qaabka 3 aad: Ku seexi cunuga laabtaada.

Dhammaan sawirada © Allina Health System

Ilmaha naaska nuugay

Ka daaci cunugaaga kadib marka koowaad ee aad naaska siiso. Iskuday inaad ilmaha daacada kasoo saarto muddo dhan 1 daqiiqo. Haddii cunugaaga uusan daacin, uma baahna.

Ilmaha masaasada caanaha ku caba

Mararka qaarkood caanuhu si degdeg ah ayay u qulqulaan oo ilmuhu waa inuu joogteeyo laqida caanaha qulqulaaya. Arrintaan waxay keenaysaa liqida hawada. Si aad usoo saarto kala bar hawada ilmaha gashay intuu caanaga cabaayo iyo mar labaad marka uu dhameysto.

Nadaafada Gacanta

Haddii aad naasnuujineyso ama aad ilmahaaga siiso caanaha qasacada, nadaafada gacanta waa muhiim si aad oga ilaaliso cunugaaga inuu ku faafo jeermis ama inuu gaaro caanaha ama caanaha qasacada ee cunugaaga.

Nadaafada gacanta waa inaad gacmahaaga ku dhaqdo saabuun iyo biyo ama waa inaad isticmaasho aalkahoolka lagu tirtiro gacanta.

Samee nadaafada gacanta kahor:

- inta aadan qaadin cunugaaga si aad u siiso naaska ama caanaha qasacada
- inta aadan diyaarin lisida caanaha naaskaaga
- inta aadan qasin caanaha qasacada.

Naas ka joojinta cunugaaga

Naas ka joojinta waa nidaam dabiici ah oo la xariira kobaca cunugaaga. Carruurta qaar waxaa lagu bilaabaa marka la baro cuntooyinka adag marka ay jirsadaan 6 billood.

Nidaamka naas ka joojinta ilmaha wuxuu socon karaa dhowr asbuuc ilaa wax ka badan 1 sano. Waxay ku xiran tahay dookhyadaada. Waxaad u oggolaan kartaa cunugaaga inuu la qabsado naas joojinta, adoo naasnuujinta ku dabaqaaya heerarka xiisaha iyo baahida uu u qabo. Ama, waxaad ku hogaamin kartaa nidaamka.

Waxaad cunugaaga ka joojin kartaa inuu koob ama masaasad wax ku cabista ama nuugida caanaha naaska, adoo ku saleynaaya baahida cunugaaga. Waxaa jira qaabab badan oo loo maro naas ka joojinta ilmaha.

Si aayar-aayar ah u joojinta naas nuugida

Habkaan labadiinaba waa idiin wanaagsan yahay adiga iyo cunugaaga. Wuxuu kuu oggolaanayaa inaad si tartiib-tartiib ah u yareyso wax soo saarka caanaha naaskaaga adoon dareemin in naaska caano kasoo buuxsamin ama xanuun. Waxay cunugaaga siineysaa waqti uu kula qabsado wax ku cabista masaasada ama koobka.

Ku billoow inaad ka boodo hal quudin maalintii aadna ku badesho caanaha qasacada ama caanaha caadiga ah haddii cunugaaga ka wayn yahay 1 sano. (Dhakhtarkaaga kala hadal nooca caanaha qasacada ama caanaha caadiga ah ee aad siin karto cunugaaga.)

Dooro quudinta ugu yar ee uu xiiseenaayo cunugaaga. Sug dhowr maalmood illaa aadan kasoo saareen caano badan marka la gaaro xiliga aad quudiso ilmaha. Markaas kadib, dooro quudinta labaad si aad meesha oga saarto.

Si aad u yareyso caanaha naasahaaga ka buuxsamaaya, dooro quudinta 1 ama 2 saacadood kadib quudintii aad horey u joojisay. Sii wad nidaamkaan illaa cunugaaga uu hal mar maalintii naaska ka nuugaayo.

Kadib marka aad dhowr maalmood cunuga hal mar quudineyso maalintii, maalmaha qaar kabood illaa aad si guud u joojineyso naas nuujinta. Marka la gaaro waqtiga aad yeelato caano yar.

Qayb ka jarida naaska ilmaha

Qayb ka jarida naaska ilmaha waxay kuu oggolaanaysaa inaad meesha ka saarto qaybo kamid ah quudinta naaska laakiin waxaad siiwadeysaa inaad mararka kale ilmaha quudiso. Tusaale ahaan, waxaad go'aansan kartaa inaad ilmaha naaska siiso subaxdii iyo habbeynkii aadna mararka kale siiso caanaha qasacadaha. Hal faa'iido oo laga helo habkaan ayaa ah in haddii aad go'aansato inaad ku noqoto naas nuujinta buuxda, waxaa laga yaabaa inaad awoodo.

Naas joojinta degdega ah

Sida dhacda marar dhif ah, waxaa jiri kara sababo kugu kalifaaya inaad naaska u joojiso si degdeg ah. Tani waxay noqon kartaa waqti adiga iyo cunugaaga ku adag.

Waxaad xaqiiqatan dareemi doontaa inay caano naaska kasoo buuxsameyn. Eeg boga 278 ee ay ku qoran yihiin sida loo maareeyo caano ka buuxsanka naasaha. Haddii aad dib ugu soo laabanayso naas nuujinta, iskuday inaad listo ama aad iska keento caanaha waqtiyada aad ilmaha siin jirtay illaa aad dib u bilaabi karto quudinta ilmaha.

Haddii lagu sheego inay tahay inaad joojiso naasnuujinta, la xariir kooxda kaa caawisa naasnuujinta.



Xogta/Ilaha Urka, Foosha, Dhalmada, iyo Waalidnimada

Dhakhtarkaaga _____

Dakhtarka Cunugaaga _____

Xarunta Dhalmada ee Isbitaalkaaga _____

Saaxiib dhaw oo taageero kuiiya _____

Adeega Caafimaadka Dadwaynaha ee Degmadaada _____

Hay'ada daryeelka gurigaaga ama adeega caafimaadka degmadaada _____

Xogta Caafimaadka iyo Caawimaada

DONA (Douglas of North America)	1-888-788-3662
Haddii cunugaagu lagu sameeyay xadgudub	1-800-422-4453
Haddii adiga ama cunugaagu iidan dareemayn badqab Khadka Caalamiga ah ee Xadgudubyada Guriga	1-800-799-7233
Haddii aad ka walaacdo oohinta cunugaaga Crisis Connection, 24 saacadood maalintii	612-379-6363 ama 1-866-379-6363
National Dietitian Help Line	1-800-366-1655
National Lead Information Center (guryaha la dhisay kahor 1978)	1-800-424-5323
Xarunta Sunta Lambarkan waxaa lagu isticmaali karaa guud ahaan dalka oo dhan wicitaankana waxaa loo gudbin doonaa xarunta sunta ee kutaala meesha qofka soo wacaayo uu joogo.	1-800-222-1222
Si aad u joojiso cabida khamriga AA Al-Anon Family Groups	952-922-0880 (Minneapolis) 651-227-5502 (St. Paul) 952-920-3961 (Minneapolis) 651-771-2208 (St. Paul)
Si aad u joojiso Barnaamijka Kahortagga Tubaakada ee Abbott Northwestern Hospital	612-863-1648
Barnaamijka Kahortagga Tubaakada ee Isbitaalka Mercy	763-236-8008
Barnaamijka Ka-hortagga Tubaakada ee River Falls Area Hospital	715-307-6075

*Rugta Sambabada iyo Hurdada ee United Hospital ee
Barnaamijka Kahortaga tubaakada 651-726-6200

*Penny George™ Institute for Health and Healing
(LiveWell Center) ee Tababarka Kahortaga Tubaakada 612-863-5178

*Waxaa laga yabaa in kharash lagaaga qaado. Ka hubi bixiyaha caymiskaaga.

Waaxda Caafimaadka ee Minnesota health.state.mn.us/quit
Khadka Joojinta Tubaakada 1-800-QUIT-NOW (7848-669)
Taageerada oonleenka ee Joojinta Tubaakada smokefree.gov
Ururka Sambabada Maraykanka/Laynka Joojinta Tubaakada 651-227-8014 ama 1-800-586-4872
Kaalmada dhaqaale ee Chantix® ama aalada neefta ee Nicotrol® 1-866-706-2400
ama pfizerhelpfulanswers.com

Si aad u joojiso isticmaalka daroogada

Maandooriyaasha Narcotics
Aagga Minnesota 1-877-767-7676
Aagga Wisconsin 1-800-240-0276
Adeegyada Caafimaadka Dhimirka iyo Istimaalida Daroogada
Khadka Maamulka Qaranka 1-800-662-4357

Wicitaanka Koowaad ee United Way ee Caawimaada

211

U gudbinta hay'adaha bulshada, fasalada, kooxaha taageerada bixiya, kaalmada dhibaatooyinka.

Daryeelka ilmaha yaryar, Dadka uurka leh iyo Waalidnimada

Allina Health Physician Referral 612-262-3333 ama 1-800-877-7878

Xogta iyo Su'aalaha AIDS-ka

MAP (Mashruuca AIDS-KA Minnesota AIDS) Khadka AIDS-ka 1-800-248-2437 ama 612-373-2437

Xogta kursiga gaariga

Maamulka Badqabka Taraafikada Wadooyinka Qaranka 1-888-327-4236
Waaxda Gaadiidka Minnesota 1-800-657-3774
Waaxda Gaadiidka Wisconsin 1-866-511-9467

Barnaamijka Wacyigelinta daryeelka ilmaha®

Xogta daryeelka ilmaha 1-800-424-2246

Waxbarashada Dhallaanka ee Qoyska

651-582-8402

Nidaamka fasalada dugisga dadwaynaha ee loogu talagalay qoysaska (kunool dhammaan magaalada iyo gobalka oo dhan).

Xarumaha Ilaha Qoyska ee Children's Hospitals and Clinics ee Minnesota

612-813-6816 (Minneapolis)
651-220-6368 (St. Paul)

Allina Health Home Health — Hooyada iyo Ilmaha Markaas Dhashay

612-863-4478
ama 1-800-788-8093

Park Nicollet OB Home Care (St. Francis Regional Medical Center) 952-993-6069

Niyad jabka dhalmada Kahor (inta hooyadu uurka leedahay): booqashooyinka guriga ee la xariira cirbadaha 17P, walaca dumarka (lalabada iyo mataga), adeegyada foosha aan waqtigeeda la gaarin iyo la socoshada xaalada ilmaha (baaritaanka ciladaha uurka).

Xiliga umusha (kadib dhalmada cunuga): booqashooyinka guriga ee lagu soo booqanaayo adiga iyo cunugaaga kadib markaad kasoo baxdaan isbitaalka, taageerada naaska, misaanka cunuga, Sheybaarka dhallaanku waxaa loogu talagalay in looga eego cagaarshoowga daryeelka meesha lagaa qalay.

March of Dimes

Minnesota Chapter

914-997-4488
952-835-3033

Metro Alliance for Healthy Families

Barnaamijka booqashada guriga ee qoyska.

651-554-6186

Golla Badbaadada Minnesota

Xogta badbaadada kursiga gaariga.

651-291-9150 ama
1-800-444-9150

Minnesota Visiting Nurse Association

In-adeegyada guriga qoyska; daryeelka halista, qoysaska danyarta ah.

612-617-4600

Guddiga Badqabka Alaabaha Macaamiisha ee Maraykanka

1-800-638-2772

Barnaamijka WIC

Waxbarashada nafaqada iyo cuntooyinka dheeraadka ah ee loogu talagalay dumarka iyo carruurta dhaqaale ahaan u qalma.

1-800-657-3942

ama 1-651-201-4404

Ilaha/xogta Naasnuujinta iyo La-taliyaasha naasnuujinta

Xarumaha Ilaha/xogta Naasnuujinta

Xarunta Mother Baby ee kutaala – Abbott Northwestern and Children's – Minneapolis
612-863-4638

Xarunta Mother Baby ee kutaala Mercy with Children's Minnesota
763-236-7430

Xarunta Mother Baby ee kutaala United iyo Children's Minnesota
651-241-6250

Buffalo Hospital Birth Center	763-684-7640
Cambridge Medical Center Partners in Pregnancy Clinic	763-688-7725
Faribault Medical Center	507-332-4743
La Leche League (Minnesota)	612-922-4996
New Ulm Medical Center Breastfeeding Support Group	507-217-5333
Owatonna Hospital Birth Center	507-977-2455
Regina Hospital Lactation	651-404-1221
Ilaha naasnuujinta ee River Falls Area Hospital	715-307-6319
Xarunta Taageerada Naasnuujinta ee kutaala St. Francis Regional Medical Center	952-428-2064
Baby Café Buffalo	763-684-7630
Baby Café Coon Rapids	763-236-7430
Baby Café Owatonna	507-977-2455
Baby Café St. Paul	651-241-5088
Baby Café River Falls	715-307-6319

Sheybaarka Ilmaha Markaas Dhashay

Waaxda Caafimaadka Minnesota health.state.mn.us/people/newbornscreening	1-800-664-7772
Waaxcda Adeegyada Caafimaadka ee Wisconsin dhs.wisconsin.gov/newbornscreening	1-608-267-9662

Caawimaada iyo Baahida Gaarka ah

Carruurta qaba baahiyaha daryeelka ee gaarka ah Ururka Family Voices	1-866-334-8444
Help Me Grow ee loogu talagalay walaacyada ku saabsan kobaca cunugaaga ama baahiyaha gaarka ah.	1-860-837-6267 ama 1-860-837-6232
Mataanayaasha Ururka Uurleyda ee Maraykanka Ururka Mataanayaasha Maraykanka	1-800-672-2296 248-231-4480

Niyad jabka xiliga Umusha

Kooxda Taageerada Niyad jabka xiliga Umusha ee Allina Minneapolis ama West St. Paul	612-863-4770
Ururka Postpartum Support International	1-800-944-4773
Khadka Taageerada Umusha iyo Dadka Ururka leh ee Minnesota	612-787-7776
Khadka Kahortaga Isdaldalaada Qaranka	1-800-273-8255

Uur dilanka

Kooxda Taageerada Uur dilanka	651-241-6206
Ilaha Murugada Allina Health	651-628-1752

Webseedyada

Allina Health	allinahealth.org
American Academy of Pediatrics	aap.org
Academy of Nutrition and Dietetics	eatright.org
Xogta Kursiga gaariga	carseatsmadesimple.org zeroinwisconsin.gov
Centers for Disease Control and Prevention Go to cdc.gov/SIDS for SIDS information.	cdc.gov
Children's Minnesota	childrensmn.org
Guddiga Badqabka Alaabaha Macaamiisha	cpsc.gov
DONA (Douglas of North America)	dona.org
Help Me Grow	helpmegrowmn.org
La Leche League	lalecheleague.org
March of Dimes	marchofdimes.com
Waaxda Caafimaadka ee Minnesota (Ku dhufo <i>Tilmaamaha Badqabka wax Cunida ee Gobalka oo dhan.</i>)	health.state.mn.us/fish
Gollaha Badqabka Minnesota	mnsafetycouncil.org
Gollaha Qaabilsan Badqabka Caanaha Qaranka nationaldairyCouncil.org	
Taageerada Sidelines ee Ururka Khatarta sare kujira	sidelines.org
Text4Baby	text4baby.org

Ilaha Waxbarashada Waalidnimada Balaaran ee Jaamacada Minnesota

extension.umn.edu (Ku dhufo *Qoyska*. Dooro *Iskaashi la sameynta Guusha Dugsiga*.)

Webseedyada Dawlada

nutrition.gov
womenshealth.gov
healthfinder.gov
foodsafety.gov
medlineplus.gov
ods.od.nih.gov

Go'aaminta Waxyaabaha uu Daboolaayo Caymiskaaga caafimaadka

Su'aalaha ay tahay inaad waydiiso kahor inta aan isbitaalka lagu seexin

Caymiskaaga daryeelka caafimaadka ee uurka, foosha, dhalmada iyo umusha ayaa kala duwan, sida ku xusan qorshaha caymiskaaga caafimaadka. Waajib ayaa kaa saaran inaad oggaato xogtaan. Si aad u ogaato waxyaabaha caymiskaagu daboolaayo, wac shirkadaada caymiska inta lagu jiro asbuucyada koowaad ee uurka (lambarka aad kala xariirayso badanaa waxaa lagu qoraa gadaasha dambe ee kaarkaaga xubinimada). Isticmaal xaashidaan si ay kaaga caawiso helida fikrad cad, kahor, caymiskaaga.

Taariikhda iyo waqtiga wicitaanka _____

Lambarka shirkada bixisay caymiska _____

Qofka lala hadlay _____ Lambarka caymiska _____

1. Joogista isbitaalkayga ma waxaa la iiga doonayaa inaan haysto ansixin hordhac ah? haa maya

2. Yayse tahay inuu bixiyo? _____

3. Maxay tahay inaad sameyso si aad u hesho ansixin hordhac ah? _____

FIIRO GAAR AH: U waydii su'aasha 4 aad iyo 5 aad isla sida ay u qoran yihiin ama waxaa laga yaabaa inaad hesho xog aan sax ahayn.

4. Haddii aan ilmaha caadi oga dhalay xubinta taranka anoo la kulmin wax dhibaato ah, waa maxay muddada caadiga ah ee aan joogaayo isbitaalka kadib marka aan dhalo ee aanan u baahnayn sabab dhakhtar si aan u sii joogo waqti dheer? _____

5. Haddii ilmaha la igu qalay oo aan la kulmin wax dhib ah, waa maxay muddada caadiga ah ee aan isbitaalka kusii jiraayo kadib marka aan dhalo?

6. Ma xisaabisaa muddada aad joogto isbitaalka laga bilaabo
 marka lagu dhigo isbitaalka waqtiga dhalmada

7. Haddii ay jiraan dhibaatooyin, muddada badan ee aan joogo isbitaal caymiskaygu ma iga daboolayaa? _____ Cunugayga? _____
Ma muhiim ayay ii tahay inaan waco shirkadayda caymiska? haa maya

8. Waa maxay dhakhtarada lagu daboolay qorshaha caymiskayga ee ku aadan daryeelka cunugayga?

(Haddii aad horey u haysatay daryeel bixiye uur, si gaar ah u waydii in adeegyada qofkaas lagu daboolaayo caymiskaaga.) _____

9. Gudniinka ma lagu daboolayaa caymiskayga? haa maya
Baaritaanka Maqalka? haa maya

10. Waa maxay adeegyada caymisku daboolay ee aan helaayo haddii cunugaygu u baahan yahay inuu muddo dheer kusii jiro isbitaalka? _____

11. Adeegyadayda la daboolay maku jiraan booqashooyinka guriga ee ay ku imaanayso kalkaalisada ruqsadaysan? haa maya

12. Sidee qorshahayga caymiska ugu daraa cunugayga cusub? _____

13. Mala ila socodsiin doonaa haddii gunnooyinka qorshahayga isbadelaan? haa maya

14. Ma dabooshaan bamka naaska? haa maya

Kiro Iibsashoo Shuruudo Kasta? _____

15. Haddii labadiina adiga iyo lamaanahaagu aad haysataan qorshe caymis, waca shirkad kasta si aad u ogaataan caymiska daboolaya adeegyada cunugiina ee: Isbitaal joogista:

Gudniinka Rugta caafimaadka: _____

Gudniinka isbitaalka: _____

Daryeelka cunuga ee rugta caafimaadka kadib marka

banaanka loo saaro: _____

Booqashooyinka guriga: _____

Talo-bixinta naasnuujinta hooyooyinka aan isbitaalka kujiran: _____

16. Qaliinka looga hortagaayo uurka kadib marka qofka dhalo caynisku ma daboolay? haa maya
haddii jawaabtu tahay haa, illaa imisaa la daboolay? _____

Haddii jawaabtu tahay maya, malaga daboolaa bukaanada bakaan socodka ah? haa maya

Tijaabo ku saabsan Naasnuujinta

Su'aalaha	Jawaabaha
<p>Carruurta quuta caanaha qasaacadaha waxay helaan caafimaad sababtoo ah caanaha qasacada malahan bakteeriyo waxaana la dheelitiray heerka kiimikadooda.</p> <p><input type="checkbox"/> Sax <input type="checkbox"/> Qalad</p>	<p>Qalad. Guud ahaan, ilmaha naaska nuuga ayaa caafimaad badan. Caanaha naaska waxaa kujira unugyada difaaca jirka oo ilmaha ka caawinaaya inuu la dagaalamo cudurada.</p>
<p>Faa'idooyin ka naasnuujinta iyo sida dhaqsaha leh ee aad usoo kabaneyso dhalmada kadib.</p> <p><input type="checkbox"/> Sax <input type="checkbox"/> Qalad</p>	<p>Sax. Naasnuujintu waxay makaankaaga ka caawisaa inuu kusoo noqdo heerkuu ahaa kahor inta aadan qaadin uurka. Sidoo kale waxay yareysaa dhiig baxa dhalmada kadib.</p>
<p>Ilmaha caanaha naaska nuuga waa in la siiyo dhalooyin biyo ah ama caanaha qasacada illaa caanahaagu ka imaanayaan.</p> <p><input type="checkbox"/> Sax <input type="checkbox"/> Qalad</p>	<p>Qalad. Ilmaha caanaha naaska nuuga uma baahna inay cabaan biyo. Waxay u baahan yihiin naaska iyo inay helaan caanaha dambarka ah, caanaha koowaad ee hooyada. Naasnuujintu waxay inta badan kaa caawin doontaa kor u qaadida caanahaaga.</p>
<p>Naasnuujinta wax kayar 5 daqiiqo halkii marba waxay kaa caawinaysaa inaad kahortagto xanuunka ibta naasaha.</p> <p><input type="checkbox"/> Sax <input type="checkbox"/> Qalad</p>	<p>Qalad. Qaabka aad ilmaha naaska u siineyso ee aan wanaagsanayn waxay sababtaa in ibta naasku ku xanuunto. Ilmaha naaska nuuga waa inay naaska nuugaan 10 illaa 20 daqiiqo halkii marba ee ay naaska nuugayaan. Naasnuujinta muddada yar ee ilmaha waxay sababtaa in caanaha naasaha ay yaraadaan. Sidoo kale, cunugu wali wuxuu dareemayaa gaajo waxaana laga yaabaa in miisaankiisu hoos u dhaco.</p>
<p>Dhammaan dadka ilmaha naaska nuujiya waxay dareemaan xanuunka ibta naaska marka koowaad.</p> <p><input type="checkbox"/> Sax <input type="checkbox"/> Qalad</p>	<p>Qalad. Dad badan oo ilmo naaska nuujiya marna ma dareemaan xanuunka ibta naasaha. Waxaa jira qaabab looga hortagi karo xanuunka ibta naasaha.</p>
<p>Si aad u joogteyso jadwalka, ilmaha naaska nuuga waa in naaska la siiyo 3 dii saacadoodba mar.</p> <p><input type="checkbox"/> Sax <input type="checkbox"/> Qalad</p>	<p>Qalad. Ilmaha naaska nuuga waa in naaska la siiyo marka ay gaajo qabato. Guud ahaan, ilmaha yaryar waxay naaska quutaan 1 ilaa 3 dii saacadood oo kasta. Ilmaha naaska nuuga waa inaan loo eegin jadwalka naas quudinta.</p>
<p>Ilmaha naaska nuuga waa inaan naaska laga jarin marka iliga koowaad uu usoo baxo.</p> <p><input type="checkbox"/> Sax <input type="checkbox"/> Qalad</p>	<p>Qalad. Ilmaha yaryar waxaa naaska lasiin karaa 3 illaa 4 sanadood. Carruur badan si iskood ah ayay naaska iskaga daayaan kadib marka ay gaaraan 1 sano.</p>
<p>Haddii aad qabto qaboow ama hargab, waa inaad joojiso naasnuujinta.</p> <p><input type="checkbox"/> Sax <input type="checkbox"/> Qalad</p>	<p>Qalad. Caanaha naaska waxaa kujira unugyada difaaca jirka mana faafiyaan fayrasyada joogtada ah. Waa inaad dhaqdo gacmahaaga kahor inta aadan ilmaha naaska siin si aad oga hortagto jeermiska.</p>

Body Mass Index (BMI, Cabirka Cufka Jirka)

Cufka Jidhka ee Uurkaaga Kahor (BMI) ayaa loo adeegsan karaa inuu gacan ka geysto dejinta yoolka misaankaaga. Isticmaal shaxda hoose si aad u ogaato cabirka cufka jirkaaga (BMI). (Si loo akhriyo, shaxdu waxaa ku qoran BMI ka 19 illaa 35.) Kadib marka aad ogaato BMI-gaaga, isticmaal shaxda Miisaanka Lagu talinaayo ee ku qoran bogga 17 aad.

misaanka caafimaadka leh 19 illaa 24	misaanka saaidka ah 25 illaa 29	cayilka ilmaha 30 illaa 39
---	------------------------------------	-------------------------------

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Heerarka	Miisaanka (bawn)																
4' 10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4' 11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5 Fiit	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5' 1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5' 2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5' 3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5' 4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5' 5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5' 6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5' 7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5' 8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5' 9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5' 10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5' 11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6 Fiit	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6' 1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6' 2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6' 3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
6' 4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287

Diwaanka sheybaarka iyo Baaritaanka Dhalmada kahor

Sheybaarka iyo baaritaanka dhalmada kahor ee laga qaado dadka uurka leh waxaa lagu sharaxay Cutubyada 1, 2 iyo 3. Xaashidaan waxaa loogu talagalay in lagu qoro natiijooyinkaaga gaarka ah ee sheybaarka iyo baaritaanka.

Baaris ama Sheybaar	Taariikhaha iyo Natiijooyinka
sheybaarka sankorta ee 1-ka saac	
baaritaanka heerka sonkorta dhiiga ee 3-da saac	
Baaritaanka dheecaanka looga soo qaado gudaha minka (Amniocentesis)	
Muunadaha kaaljarka lagu ogaado cudurrada galmada lagu kala qaado (STDs)	
Baaritaanka unugtada hiddo sidaha	
Baaritaanka lagu ogaado in ilmu dhicisnimo ku dhalan karo iyo inkale (fFN)	
Baaritaanka guud ee saddexda billood ee Koowaad ee uurka	
Baaritaanka bakteeriyada ee group B strep	
Baaritaanka lagu ogaado heerka Unugyada dhiiga cas ee jirka	
Baaritaanka HIV	
Baadhista calaamadaha ee badan "Multiple marker screen" (oo sidoo kale loo yaqaan shaybaadhka afarreyda ah "quadruple test")	
Non-stress test (NST, Baaritaanka Walaacyada Uurka)	
Baaritaanka afka ilmo galeenka looga baaro kansarka	
Baaritaanka lagu ogaado caafimaadka guud ee ilmaha	
Baaritaanka difaaca jirka ee Rh	
Ultrasound ka	

Isdejinta

Marka aad doonaayo inaan isdejiyo, waxaan:

Qaybta jirkayga ee aruuriya dareenka (ee marka koowaad dareema dareenka/dareema dareenka ugu badan) waa:

Si qaybtaas jirkayga u dareento deganaan, waxaan jeclahay:

Nooca neefsashada i caawiya waa:

Mararka qaar waxay iga caawisaa inaan dareemo deganaan haddii aan ka fakaro ama diirada saaro:

U diyaargarawga Liiska hawlaha ay Tahay Inuu sameeyo Cunugaaga: Liiska hubinta ee Baxnaanada

Kani waa liiska qaar kamid ah waxyaabaha laga yaabo inaad guriga ku hesho. Sheyada ay tahay inaad haysato sababo la xariira badqabka iyo caafimaadka cunugaaga waxaa lagu *muujiyay khad madoow*.

Baxnaanada	Socdaalka
<input type="checkbox"/> Sariirta ilmaha iyo joodariga	<input type="checkbox"/> Kursiga gaadhiga
<input type="checkbox"/> Badelka miiska ama gogasha goobta	<input type="checkbox"/> Kursiga lagu riixo ilmaha yaryar
<input type="checkbox"/> Qaanad lagu kaydiyo dharka ilmaha	<input type="checkbox"/> Kursiga ilmaha ee la dilindileeyo
<input type="checkbox"/> Layrka Habbeenkii ama aalada iftiinka	<input type="checkbox"/> Sariirta ilmaha oo la qaadi karo
<input type="checkbox"/> Kursi la isku ruxo	<input type="checkbox"/> Boorsada ilmaha ee qaybta hore ama qaybta dambe lagu qaado
<input type="checkbox"/> Kursiga cuntada	<input type="checkbox"/> Koorsada xaafadaha
<input type="checkbox"/> Sariirta yar iyo shabaq yar ee ilmaha lagu seexiyo	<input type="checkbox"/> Cajabada sawirada
<input type="checkbox"/> Aalada lagula socda xanaanada	<input type="checkbox"/> Buugga ilmaha yaryar

Wagtiga Qubeyska	Guriga
<input type="checkbox"/> Tuubada qubeyska oo la qaadi karo	<input type="checkbox"/> Kursiga Ilmaha yaryar
	<input type="checkbox"/> Wiifoowga ilmaha lagu ruxo
	<input type="checkbox"/> Kursi dheer
	<input type="checkbox"/> Qoolka ilmaha la geliyo

Sahayda	Agabka Badqabka(Marka cunugaagu gaaro 3 Billood jir)
<input type="checkbox"/> Saliida la mariyo nabarada xafaayadu sababtay	<input type="checkbox"/> <i>Badqabka soketyada guriga</i>
<input type="checkbox"/> <i>Heerkulbeega</i> (digitaalka ayaa wanaagsan)	<input type="checkbox"/> Badqabka agabka wax lagu dhejiyo ama qufulada albaabada ama qaanadaha si looga ilaali waxyaabaha khatarta leh ee cunugu gaari karo
<input type="checkbox"/> <i>Tylenol® liquid</i> (wac dhakhtarkaaga daryeelka kahor inta aadan isticmaalin)	<input type="checkbox"/> Badqabka qataarada gacanta ee albaabada guriga kujira
	<input type="checkbox"/> Ka ilaalinta ilmaha geesaha guriga gaar ahaan waxyaabaha meelaha hoose yaala ee afka leh
	<input type="checkbox"/> <i>Albaabada Badqabka leh</i>
	<input type="checkbox"/> Qataarada badqabka daaqada

U diyaargarawga Liiska hawlaha ay Tahay Inuu sameeyo Cunugaaga: Liiska hubinta dharka ilmaha yar

Dharka (Uu ilmuhu xiran karo illaa 6 Billood ama wixii kasii danbeeya)	
<input type="checkbox"/> 3 illaa 6 joog oo kabo ah ama sharabaadyo	<input type="checkbox"/> 2 buste oo ah kuwa lagu seexo
<input type="checkbox"/> 6 hal-xabo ah oo ah dhabarka hoos gashiga ah ama shaatiyada gudaha laga xirto	<input type="checkbox"/> 1 illaa 2 koofi (ayadoo ku saleynaaya xili cilmileedka lagu jiro: koofida qoraxda oo leh balaasha waawayn ama culus koofida jiilaalka ee dhegaha lagu daboolo)
<input type="checkbox"/> 4 dharka lagu seexo ah/dharka hurdada ama dharka jilicsan ee lagu seexo	<input type="checkbox"/> 2 buste, oo culeyskooda lagu saleynaayo xiliga lagu jiro
<input type="checkbox"/> 4 dharka lagu ciyaaro ah/dharka lagu dhabisto, 2-xabo oo ah dharka ilmaha isku joog, dharka suufka ah ee ilmaha, suutka jilicsan, iyo/ama dhar	<input type="checkbox"/> 2 funaanada dhaxanta ah (culus ama khafiid ah, adoo ku saleynaaya xiliga lagu jiro)

Xafaayada	
<input type="checkbox"/> Marada wax lagu dhaqo ama masaxda ilmaha oo aan lahayn aalkahool	<input type="checkbox"/> Weelka lagu diro xafaayada wasakheysan
<p style="text-align: center;">Qasacada lagu diro xafaayadaha wasakheysan:</p> <input type="checkbox"/> 4 illaa 6 darsin oo xafaayado ah asbuucii	<p style="text-align: center;">Dharka xafaayadaha:</p> <input type="checkbox"/> Adeega Xafaayada ama <input type="checkbox"/> 3 darsin oo ah xafaayada la laabo ama xafaayadaha adag <input type="checkbox"/> 4 illaa 5 xafaayadaha la isku laabo ama buumaha bacda ah <input type="checkbox"/> Biinanka xafaayadaha

Qalabka sariirta	
<input type="checkbox"/> 2 sariirya yar ee ilmaha ah ama go'a sariirta ilmaha	<input type="checkbox"/> 2 xabo oo go'a sariirta ilmaha ah
<input type="checkbox"/> 1 illaa 3 marada yar ee wax looga tirtiro ilmaha	

Wagtiga Qubeyska	
<input type="checkbox"/> 2 dharka loogu qabeeyo ah iyo 2 xabo oo ah shukumaanka qubeyska	<input type="checkbox"/> xabo oo ah shaanbada aan ilinta ka keeneyn ilmaha, lahayna urka
<input type="checkbox"/> buraashka jilicsan oo ku habboon ilmaha	<input type="checkbox"/> Saabuun khafiif ah, oon lahayn ur
<input type="checkbox"/> Ciriyo jar ama qalabka ilmaha ciriyaha looga jaro	<input type="checkbox"/> kareemka maqaarka

Wagtiga Cuntada	
<input type="checkbox"/> 3 illaa 4 oo ah dharka ilmaha loo xiro marka daacada laga soo saaraayo	<input type="checkbox"/> 3 illaa 4 marada ilmaha qoorta loo suro marka wax la siinaayo
<p style="text-align: center;">Naasnuujinta:</p> <input type="checkbox"/> 2 ilaa 3 raajabeetada naasnuujinta ah <input type="checkbox"/> Suufka naasnuujinta oo aan lahayn layman bac ah (kuwa la dhaqi karo: 2 darsin; kuwa la tuuri karo: dhowr xabo darsin) <input type="checkbox"/> Barkinta naasnuujinta <input type="checkbox"/> Bamka naaska <input type="checkbox"/> 2 illaa 3 masaasad iyo cinjirka masaasada (oo aan la isticmaalin kaahor 3 illaa 4 asbuuc)	<p style="text-align: center;">Quudinta Caanaha qasacadaha:</p> <input type="checkbox"/> 10 masaasad <input type="checkbox"/> 10 cinjirka masaasada <input type="checkbox"/> buraashka masaasada lagu dhaqo <input type="checkbox"/> Koob wax lagu cabbiro <input type="checkbox"/> Caanaha qasacada (waydii dhakhtarkaaga shirkada gadeysa) <input type="checkbox"/> Qalabka qasacada lagu furo

Qorshaha Dhalmada

Xaashidaan waxay kaa caawinaysaa inaad ka fakarto dookhyada fooshaada, dhalmada iyo kujirista isbitaalka.

Foosha

Maxaa qolkaaga foosha ka dhigi kara mid raaxo leh (sida, layrka, muusiga, barkimaha dheeraadka ah)? _____

Yaad dooneysaa inuu kula joogo marka aad foolanayso? _____

Wax walaac oo gaar ah maka qabtaa dhalmada ilmaha? _____

Sidee dhakhtarkaaga iyo kalkaalisadaadu wax oga qaban karaan walaacyadaas? _____

Waa maxay farsmada deganaanta ee aad dooneyso inaad isticmaasho? _____

Waa maxay dareenka aad ka qabto daawada xanuunka baabi'iyaha ee loo adeegsado dhalmada?

Sidaa kalkaalisadaadu kaaga caawin kartaa inaad dareento deganaan? _____

Ma dooneysaa in kalkaalisadaadu kusiiso soojeedino la xariira deganaanta marka aad foolanayso? _____

Waa maxay daawooyinka xanuun baabi'iyaha ee aad jeceshahay? _____

Sidee kalkaalisadu kaaga caawin kartaa dookhyadaada xanuun baabi'iyaha? _____

Door sidee ah ayaad dooneysaa inaad ku yeelato go'aan gaarista? _____

Haddii uu jiro walaac aad qabto ama mid la xariira ilmahaaga, waa maxay waxyaabaha aadka muhiimka kuu ah? _____

Dhalmada

Yaad dooneysaa inuu kula joogo marka aad dhalayso?

Farsamooyinkee ama qaababkee dooneysaa inaad iskudaydo marka aad dhalayso?

Qofka ku caawinaaya ma doonayaa inuu kaa caawiyo daryeelka ilmaha, sida jarida xudunta?

Waa maxay dookhyaada ku aadan qaliinka dhalmada?

Saacadaha koowaad kadib marka aad dhasho

Yaad dooneysaa inuu kuu imaado isla markiiba marka aad dhasho cunugaaga?

Waa maxay waxyaabaha aadka muhiimka kuugu ah inaad sameyso isla markiiba marka aad dhasho?

Sidee shaqaaluhu kaaga caawin karaa arrintaas?

Liiska hubinta Isbitaalka iyo Boorsada Foosha

Marka aad imaato isbitaalka, soo qaado dhammaan waxyaabaha kaa caawin doona inaad dareento deganaan inta lagu jiro xilliga foosha iyo intaad isbitaalka joogayso. Waxaad dareemi doontaa inaad si fiican isku diyaarisay haddii aad soo qaadato boorsadaada foosha, boorsada safarka iyo dharka cunuga kahor inta uusan dhalan ilmuhu aadna u diyaargarowga dhammaadka saddexda billlood ee uurka ugu danbeeya.

Boorsada foosha	
<p>Waxyaabaha keena degaanta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> wax kasta oo kaa caawin doona inaad dareento deganaan <input type="checkbox"/> tallaabada muhiimka ah ee kor u qaada foosha (sawir ama shey yar) <input type="checkbox"/> kareemka bishimaha <input type="checkbox"/> macmacaanka macaan ee loogu talagalay afka qalalan iyo dhuunta <input type="checkbox"/> looshinka la mariyo dhabarka laguna duugo jirka <input type="checkbox"/> muraayadaha indhaha (haddii aad xirato) <input type="checkbox"/> cinjirka indhaha la gashto iyo daawo (haddii aad xirato) <input type="checkbox"/> kaarar, ciyaaro ama wax aad waqtiga ku dhumiso haddii aadan dareemeyn fool xoog ah <input type="checkbox"/> Cajalada MP3 iyo muusiga aad jeceshahay <input type="checkbox"/> sharabaadyo <input type="checkbox"/> barkinta aad jeceshahay ama labo <input type="checkbox"/> qalabka wax lagu riinjiyeeyo, usha wax lagu fidiyo, ama kubada teeniska si aad ugu adeegsato cadaadiska dhabarka <input type="checkbox"/> shey kasta ood u adeegsanayso foosha 	<p>Adiga:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> xarig iyo kabaha dacaska ah <input type="checkbox"/> shanlo ama buraash iyo biraha timaha lagu qabto ama balaha lagu qabto timaha duduuban <input type="checkbox"/> cadeyn ama buraashka cadeyga <input type="checkbox"/> buuggaan ama aabkiisa taleefanada casriga ah <p>Ku socota qofka kugu wehliinaaya foosha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> la soco ama taleefanka casriga ah ka qabo waqtiga foosha <input type="checkbox"/> buugga wax lagu qoro iyo qalin <input type="checkbox"/> xogta caymiska <input type="checkbox"/> kabooyin degan <input type="checkbox"/> cunto <input type="checkbox"/> lacagta mashiinada wax lagu iibiyo iyo maqaayada <input type="checkbox"/> kaamiro ama muuqaal duube, kaarka maskaxda aaladaha, iyo bateri dheeraad ah ama jaajar <input type="checkbox"/> liiska lambarada taleefanka <input type="checkbox"/> cadeyn ama buraashka cadeyga.

Boorsada safarka

Adiga:

- qorshaha dhalmada
- buume ama dharka habbeynkii lagu seexo (haddii aad naasnuujineyso, soo qaado dharka naasnuujinta)
- raajabeetada naaska ama raajabeeto fiican (haddii aadan qorsheeneyn inaad ilmaha naasnuujiso)
- barkinta naasnuujinayso (haddii aad qorsheyneyso inaad ilmaha naaska nuujiso)
- buumaha umusha
- qalabka lagu qalajiyo timaha
- shaambo iyo qalabka musqusha
- dharka degan ood ku aado guriga (oo ku le'ekaa markii uurkaagu ahaa 5 billood)

Ku socota qofka kugu wehlinaaya foosha:

- dharka hurada iyo dhar aad iskaga badesho
- qalabka musqusha
- cunto iyo cabitaano aad kasoo qaadato guriga

Ilmahaaga:

- kursiga gaariga (keen maalinta ilmuhu ka baxaayo isbitaalka)
- 4 ama in kasi badan oo ah bustaha lagu qabto ilmaha oo ilmaha lagula saaro kursiga gaariga
- dharka lagu aado guriga: shaatiga hoos laga xirto, kabo, koofi, buste, fuunada dhaxanta
- dhar qaas ah oo loogu talagalay sawirka koowaad ee ilmaha

Liiska hubinta Degdega ah ee Qofka kugu Wehliya Foosha

Lamaanahaagu wuxuu dareemayaa fool. Hadda maxay tahay inaad sameyso? Isticmaal liisgaan hubinta si uu kaaga caawiyo xaaladaha foosha caadiga ah iyo dhalimada, kadibna wac dhakhtarka lamaanahaaga haddii aad qabto wax su'aalo ah.

Magaca bixiyaha daryeelka caafimaad:

Taleefanka dhakhtarka:

Taleefanka isbitaalka:

Webseedka isbitaalka:

Ciwaanka isbitaalka:

Hadafkaagu waa inaad caawimaad sameyso:

- lamaanahaagu inuu dareemo deganaan
- lamaanahaagu inuu dareemo kalsooni
- si caqliyeysan ula hadal waydiina dhakhtarka baahiyaha lamaanahaaga.

Sida loo xisaabiyo waqtiga foosha

- laga bilaabo billoowga foosha koowaad illaa billoowga tan xigta (imisa jeer)
- laga bilaabo billoowga illaa dhammaadka isla foosha ayaa ah muddada (in intee le'eg)

Waxaa laga yaabaa inay bilowdeen astaamaha foosha

- madax wareer hoose ama "xanuun dhanka gumaarka ah"
- xabad dhiig leh oo yimaada, oo loo yaqaan "xabka dheega"
- dareere qulqulaaya ama diirimaad, oo muujinaaya in dheecaanka makaanku soo daadanaayo ama uu dillaacay
- xanuunka foosha oo muddo jira, adkaada qofna qabta muddo isku dhawdhaw

Marka ay Tahay Inaad Wacdo dhakhtarkaaga ama isbitaalkaaga

- Marka dhakhtarkeenu dhaho wac rugta caafimaadka / isbitaalka (mid goobaabin geli) ee kuyaala _____ (lambarka taleefanka) marka arrintaan dhacdo: _____.

Tallooyin caadiga ah waa: marka yixdu bururto ama marka xanuun fool oo cusub yimaado oo uu lamaanahaagu u baahan yahay inuu neefsado bilaabanayana 3 illaa 5 daqiiqo mid kastana uu qaato illaa hal daqiiqo (foosha ugu horeysa).

Marka ay tahay in la aado isbitaalka

Dhakhtarkeenu wuxuu dhahay aad isbitaalka marka _____

- Caadiyan foosha ugu horeysa, qorshee inaad ku qaadato dhowr saacadood gurigaaga, ka shaqeynaya foosha isna mashquulinaaya, sameynaaya nasasho, iyo farsamooyinka neefsashada.
- Ku dhiirigeli lamaanahaaga inay/inuu joogo guriga inta ugu badan ee macquulka ah gaar ahaan meesha ay ku dareemeyso deganaan iyo nasasho.

Sida foosha loogu maareeyo guriga

- Ku dhiirigeli lamaanahaaga inay sameeyso qubeys muddo dheer ama ay gasho barkada qubeyska ama ay yara seexato.
- Wax ka badel layrka lamaanahaaga, sii cuntooyinka sida fudud calooshu u shiidi karto: saabuun, jeel-O®, rooti.
- Ku dhiirigeli lamaanahaaga inay cabto cabitaan badan, sida cabitaanka khudaarta, biyo iyo shaax, ama inay dhuuqdo jalaato®.
- Xusuusi lammaanahaaga inay suuliga gasho ugu yaraan 2 dii saacadoodba mar.
- Ku shub biyo diiran ama saar baakad qaboow dhabarka lamaanahaaga.
- U duug lamaanahaaga jirka. Riix oo u duug dhabarka lamaanahaaga haddii ay sidaas caawineyso.
- Daar muusig degan ama wada daawada filimka aad jeceshahay.

Goorta ay tahay in la bilaabo farsamooyinka neefsashada iyo deganaanta

- Billoow marka lamaanahaagu aysan lugeyn karin, hadli karin, aysana ciyaari karin kaararka, daawin karin TV-ga, ama marka aan la mashquulin karin.
- Isticmaal farsamo neefsasho oo kasta ood dooneyso inaad billoowdo waqti kasta.

Marka aad gaarto isbitaalka

- Xasuusnoow dhakhtarkaaga ayaa jalkaas u jooga inuu ku caawiyo, sidoo kale — waydii fikrado iyo xog.
- Waydii shaqaalaha meesha aad ka heli karto bacaha barafka, dharka wax lagu tirtiro, bustayaal diiran, barkimo.
- Waydii meesha aad ka heli karto cabitaano iyo qol aad ku nasan karto.
- Badel dheerarka sariirta si ay adiga kuugu habboonaato aadna u duugto una caawiso lamaanahaaga.
- Qaado fasax aad wax kusoo cunto, iskusoo kala bixiso, aad wax ku cabto, ama aad meelaha kusoo lugeyso.

Haddii lamaanahaagu:	Markaas adiga:
u muuqdo inuu xanuun dareemaayo, kacaan yahay ama xanaaqsan yahay	<ul style="list-style-type: none"> ■ Usoo jeedo qaab uu u fariisto. ■ Iskuday qaab cusub oo ah farsamada neefta. ■ Kala hadal lamanaaga farsamada la isku dejiyo.
dareemo dawakhsanaanta ama madax dilaan, ama wax ka mudmudayaan gacanta iyo lugaha (lamanahaagu wuu argagaxsan yahay)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lamaanahaaga gacmahiisa ha kor saaro afkiisa iyo sankiisa waana inuu qaado neef (ama waa inuu isticmaalo gacmahaaga). ■ U sheeg lamaanahaaga inuu yareeyo neeftiisa. ■ La neefso lamaanahaaga si aad ugu fududeyso neefta oga dhigta wax caadi ah. ■ Ka dareen habka neef qaadashada hoose garmaha lamaanahaaga.
ooyo, argagaxo, uuna dareemaayo xanuun	<ul style="list-style-type: none"> ■ Isdeji. ■ Fiiri xanuunka fooshaan markaas kadibna wac dhakhtarka si aad u ogaato inaad aadan isbitaal iyo inkale. ■ U sheeg lamaanahaaga in adiga iyo shaqaalaha isbitaal aad caawin doontaan. ■ Saar wajigaaga agta wajiga lamaanahaaga. ■ Si aayar ah u qabo garabka lamaanahaaga. ■ La neefso lamaanahaaga. ■ Si tallaabo-tallaabo ah kala hadal lamanaahaaga xanuunka foosha. ■ Si wada jir ah u qorshee xanuunka foosha ee xigga (qaab cusub u seexi, sameeya farsamo cusub ee neefsasho ah).

dareemaayo inaysan hormar foosha ah sameyneyn	<ul style="list-style-type: none"> ■ U sheeg lamaanahaaga inay sameyneeyso hormar foosha ah. ■ Xasuuso lamaanahaaga inta badan ay soo dulqaadanayeen. ■ Aammaan oo dhiirigeli lamaanahaaga. ■ U sheeg lamaanahaaga inay halkii marba hal xanuunka foosha ah sameyso.
lagula socda aalada elektarooniga ah ee ilmaha lagu eego	<ul style="list-style-type: none"> ■ Xasuusi lamaanahaaga inay si joogto ah u badesho qaabka ay u jiito (yaysan ka cabsan mashiinka). ■ Ha daawadan mashiinka. Haddii aad sidaas sameyso, waxaa laga yaabaa inaad illoowdo lamaanahaaga!
ay dareemeyso dhabar xanuun ama foosha gadaale	<ul style="list-style-type: none"> ■ Riix dhabarka lamaanahaaga gaar ahaan meesha xanuunaysa. ■ Gacantaada ku duub dhabarka lamaanahaaga, ama adoo adeegsanaaya kubada teeniska ama qalabka wax lagu riinjiyeeyo. ■ U mari wax kulul ama qaboow ah. ■ Usoo jeedo lamaanahaaga inay iskudaydo jimicsiga miskaha. ■ Xasuusi lamaanahaaga inay si joogto ah u badesho qaab ay u taagan tahay. Qaababka wanaagsan waa: ku tiirsashada kursiga geeska sariirta yaala, ku tiirsashada kubada dhalmada, istaagida, gadgadaal kursi ugu fariisashada, iyo in gees-gees sariirta loogu seexo.
dareemaayo af qalayl	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sii lamaanahaaga barafka yaryar ee afka la gashto, nacinac, jalaato®, biyo, cabitaan, af dhaqid, waxyaabaha bishimaha lagu qooyo ama maro qaboow oo qoyan.
dareemaayo kuluyl	<ul style="list-style-type: none"> ■ Isticmaal maro qaboow, oo saar maro adag wajiga lamaanahaaga, gacmaha iyo qoorta. ■ Ka saar dhabarka dheeraadka ah ee sariirta oo fiiri in lamaanahaagu dareemeyso inay xirato dhar khafiif ah.
dareemeyso qaboow	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dalbo buste diiran. ■ U geli lamaanahaaga sharabaadyo, dhar culus iyo labadaba.
xanuun ka dareemeyso lugaha	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fidi lugaha lamaanahaaga, ku riix suulasha iyo kubadda cagtooda xagga jilibka. ■ Lugaha lamaanahaaga geli qalabka lagu diiriyo. ■ Ku dhiirigeli lamaanahaaga inay istaagto, haddii ay macquul tahay.

Doorashada Daryeelka ilmaha

Su'aalo ku saabsan goobta iyo xirfadaha adeeg bixiyaha daryeelka ilmaha:

- Imisa sano ayaad bixinaysay daryeelka ilmaha? _____
- Waa maxay shahaadooyinka aad haysato? _____
- Ma dhameysay wax kamid ah fasalada lagu barto kobaca ilmaha yaryar? _____
- Ruqsad maka haysataa CPR-ka dhallaanka iyo ilmaha yaryar? _____
- Goorma ayay ahayd markaad heshay shahaadadaadii ugu danbeysay? _____
- Ma sameysay tababarka gargaarka koowaad? _____
- Goorma ayay ahayd markaad heshay shahaadadaadii ugu danbeysay? _____
- Meelaha lagu ciyaaro lana seexo miyay yar yihiin? _____
- Boonbilayaasha ma yihiin nadiif mana lala socdaa xaaladooda badqab? _____
- Gobalka hadda maka haysataa ruqsad ama diiwaan? _____
- Ma isiin doonaa magacyada 3 ama 4 qoys oo aan la xariiri karo si aan u waydiiyo caddeyn? _____
- _____

Su'aalo la xariira shaqada goobta:

- Imisa carruur ah ayaad daryeeshaa? _____ Waa maxay da'dooda? _____
- Dad kale marna makaa caawiyaan daryeelida? _____
- Waa maxay xirfadaha ay leeyihiin? _____
- Carruurta waawayn ma u oggolataa inay kaa caawiyaan daryeelida ilmaha yaryar? _____
- _____
- Maalinta caadiga ah waxay sameeyaan carruurta? _____
- _____
- Maxaad ku sameysaa ilmaha yar marka carruurta waawayn ay banaanka ku ciyaarayaan? _____
- _____
- Muddo intee le'eg ayaad carruurta u oggolaataa inay daawadaan talefeshinka? _____
- _____

Waa maxay siyaasadaada hab dhaqanka? _____

Waa maxay siyaasadaada kuu degsan haddii cunugaagu xanuunsan yahay? _____

Haddii cunugaygu maalin aanu iman, maan la iga qaadayaa lacagta? _____

Maxaa dhacaaya haddii aad xanuunsatid? _____

Maalmahee ayaad fasax tahay? _____

Intee in le'eg oo ogeysiis ah ayaan heli doonaa fasaxaaga? _____

Imisa kharash ah ayaad ku qaadataa daryeelka ilmaha? _____

Su'aalo ku saabsan caafimaadka iyo badqabka:

Sigaar ma cabtaa? _____ Haddii jawaabtu tahay haa, halkee ku cabtaa? _____

Majiraan aalado aqoonsan kara qiiqa sigaarka? _____

Ma jiraa qorshe looga fakan karo dabka? _____

Gurigaaga mayaalaan wax hub ah? _____

Haddii jawaabtu tahay haa, meel maku qufulan yihiin? _____

Ma waxaad had iyo jeer dhallaanka u seexisaa dhabar-dhabar? _____

Immisa jeer ayaad dhaqdaa gacmahaaga? _____

Meesha xaafayada maka fog tahay meesha lagu cuno cuntada iyo aagga ciyaarta? _____

Waa sidee nadaafada aagga aad ku badesho xafaayada? _____

Waa maxay cuntooyinka aad bixiso? Sidee loo diyaariyaa? _____

Cuntada iyo daawada si sax ah maloo kaydiyaa mana loo geliyaa qaboojiyaha? _____

Sahayda sunta lagu nadiifiyo iyo khataraha kale miyay xiran yihiin? _____

Dhammaan soketyada korontada si fiican ma daboolan yihiin? _____

Goobta ilmaha si fiican ma loo ilaaliyaa (amniga albaabada, amniga daaqadaha, qataraha albaabka)? _____

Lambarada xaaladaha degdeg ah iyo agabka gargaarka caawimaada si fiican maloo heli karaa?

Ma jirtaa meel bannaanka ah oo lagu ciyaaro oo deyr leh oo leh qalab ammaan ah?

Immisa jeer ayaad nadiifisaa boonbilayaasha? _____

Carruurta xanuunsan maloo oggol yahay goobta? _____

Su'aalo ku saabsan xaaladaha daryeel bixiyaha ilmaha:

Ma u shaqeynaysaa sida daryeel bixiye ilmo? _____

Waa maxay dareenkaaga ku saabsan naasnuujinta kadib markaan shaqada ku soo laabto?

Sidee iiga caawin doontaa inaan sii wado naasnuujinta? _____

Markaas kadib adiga iswaydii:

Daryeel bixiyaha ilmaha ma yahay qof aan si fudud ula hadli karo oo aan sirtayda u sheegi karo?

Qofkaan ma i dareensiiyaa deganaan? _____

Qofkaan ma qiimeeyaa qiimahayga? _____

Qofkaan ma yahay qof uu jeclaan doono cunugayga? _____

Doorashada Dhakhtarka Cunugaaga

Su'aalaha la waydiiyo daryeel bixiyaasha ilmaha ee mustaqbalka

Isbitaalkee ayaad caadiyan geysaa carruurta xanuunsan? _____

Isbitaaladaas majiraa isbitaal cunugaygu ku dhalan doono? _____

Sidoo kale ma isticmaashaa isbitaalada carruurta ku takhasusay ee deegaanka? haa maya
Isbitaaladee? _____

Qorshaha caymiskayga caafimaadka ma daboolaa adeegaaga? haa maya

Waa maxay fikirkaaga ku aadan quudinta ilmaha? _____

Waa maxay nooca taageerada ee aad bixiso kuna aadan quudinta ilmaha? _____

Ma bixisaa boos naasnuujin gaar ah? haa maya Badelka xafaayada? haa maya

Maxay yihiin tallooyinkaaga ku saabsan gudniinta? _____

Haddii aan doorto gudniinka yaa samayn doona? _____

Waa maxay waqtiga caadiga ah ee sugitaanka ee ballanta? _____

Intee in le'eg ayay tahay waqtiga sugitaanka ee qolka sugitaanka? _____
Qolka imtixaanka? _____

Waa maxay nidaamkaaga si aad uga jawaabto su'aalaha caadiga ah?

Maku waydiin karaa taleefanka? haa maya

Makula hadli karaa ama ma inaan fariin reebaa? _____

Maku soo celin doonaa wicitaankayga ama kalkaalisadu dib ma iisoo wici doontaa? _____

Sidee kuula soo xariira marka ay jirto xaalad degdeg ah? _____

Waqtii intee le'eg ayaad u ogolaataa booqashada xafiiska ee caadiga ah? _____

Waa maxay khidmadaha: booqashooyinka xaafiiska ee caadiga ah? _____
talaalada? _____ baaritaanada? _____

Sidee la iiga qaadayaa kharashka? _____

Waa maxay siyaasada kharash bixinta? _____

Ma isticmaashaa kalkaalisoooyinka xirfadleyda ah? haa maya Mala kulmi karaa? haa maya

Sidee oga qaybqaataan? _____

Yaa meesha kaa siihaya maalmaha fasaxa ee asbuuc iyo fasaxyada? _____

Si toos ma u imaan karaa xaafiiskaaga mana ku arki karaa? _____

Kharash mala iiga qaadayaa booqashadaan? _____

Marka aad booqato dhakhtarka mustaqbalka, eeg sida aad u aragto: Qol iyo xaafiis — ma yahay meel ku habboon ilmaha iyo waalidka? _____

Shaqaalaha Soo dhaweynta — ma yihiin dad furfuran oo caawimaad bixiya? _____

Qorshaha Talaabada La-tacaalida Niyad Jabka

Dhakhtarka: _____ Lambarka Taleefanka: _____

Dooro hal wax kuna dar wax kale marba marka kasii danbeeya ood dareento caafimaad.

1. Firfircooni samee.

- Waqti u samee maalin kasta si aad u sameyso xoogaa dhaqdhaqaaq jireed ah sida socoshada 10 ama 20 daqiiqo ama qoob ka ciyaarida adoo ciyaaraya heesta aad jeceshahay.

Maalinta kasta inta lagu jiro asbuuca xigga, waxaan ku qaadan doonaa _____ daqiiqo inaan sameeyo _____

2. Samee wax aad isleedahay waxay leeyihiin madadaalo maalin kasta.

- Inkastoo aad u baahan karto inaad sameeyo xoogaa shaqo adag si aad u hesho madadaalo, iskuday inaad sameeyso wax mar walba farxad leh sida waxa aad jeceshahay, dhegaysiga muusikada ama daawashada muuqaal ama bandhiga TV-ga ee aad ugu jeceshahay.

Maalinta kasta inta lagu jiro asbuuca xigga, waxaan ku qaadan doonaa _____ daqiiqo inaan sameeyo _____

3. Waqti la qaado dadka ku caawiya ama ku taageera.

- Marka aad dareento niyad jab, way fududahay inaad ka dheeraato dadka, laakiin waa inaad mar waqti kasta ka dheeraataa dadka. Dooro dadka aad la hadli karto ama dadka kula sameyn kara hawlaha aad sameyneyso. Kala hadal waxa aad dareemeyso. Haddii aadan ka hadli karin, waa caadi.

Inta lagu jiro asbuuca waxaan ugu yaraan la xariiri doonaa _____ daqiiqo

_____ (magaca), si aan u sameeyo ama ogala hadlo _____

_____ (magaca), si aan u sameeyo ama oga hadlo _____

4. Isdejinta

- Dad badan oo qaba niyad jab, waxaa ku adag inay joojiyaan dareemida niyad jabka ama fikirka dareenka aan farxada lahayn. Waxaa ku caawin kara dhaqdhaqaaqa jirka waxaadna baran kartaa sida la isku dejiyo. Sida qaadashada neef meel hoose ah, isku dhahida waxyaabo aad ka helayso deganaan, qaadashada qubeys diiran, ama fariisashada iyo diirad saarida dejinta hal lug iyo hal gacan halkii marba ayaa ku caawin kara.

Maalin kasta inta lagu jiro asbuuca koowaad, waxaan sameyn doonaa qaababka la isku dejiyo ugu yaraan _____ mar muddo ugu yaraan dhan _____ daqiiqadood mar walba.

5. Degso yoolal fudud.

- Ha filan inaad hesho natiijo badan isla markiiba. Samee waxyaabo fudud sida akhrinta kaliya dhowr bogga oo wargeyska ah, ama gogol hal sariir ama diyaari koob shaax ah ama kook. Dib u dhig go'aanada waawayn illaa aad ka caafimaadayso. Isku ammaan wax kasta ood sameeyso una kala dhig-dhig shaqada qaybo yaryar.

Waxa aan doonaayo inaan sameeyo waa _____

Tallaabada 1 aad: _____

Tallaabada 2 aad: _____

In intee le'eg ayay u badan tahay inaad sameeyso waxyaabaha kor ku xusan inta lagu jiro asbuuca xigga?

Waxay u badan tahay inaan sameeyo Waa laga yaabaa Ma hubo Uma badna inaan sameeyo

Su'aalaha la waydiiyo marka aad Naasnuujineyso

Maka welwelsan tahay in cunugaagu cabaayo caano ku filan iyo inkale iyo inaad ilmaha si fiican naaska u siineyso? Marka cunugaagu gaaro 4 illaa 7 *maalmood*, ka jawaab su'aalahaan soosocda.

Su'aalaha	Jawaabaha
Heerarka caanahayga ma kordheyn?	<input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> Maya
Cunugayga si fudud ma nuuqi karaa ibta naaskayga asagoon wax dhib ah kalan?	<input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> Maya
Miyaan maqlaa in cunuga caanaha laqaayo marka uu naaska nuugaayo?	<input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> Maya
Cunugayga miyuu sii wadaa inuu naaska nuugo uuna liqo caanaha muddo dhan ugu yaraan 10 daqiiqo?	<input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> Maya
Cunugayga naaska ma nuugaa ugu yaraan 8 illaa 12 jeer 24 tii saacba?	<input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> Maya
Naasahaygu miyay buuxsamaan kahor quudin mana jilcaan kadib marka ilmuhu quuto?	<input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> Maya
Ibta naaskayga ma waxay xanuun noqotaa kaliya marka koowaad ee ilmuhu afka la galo?	<input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> Maya
Cunugaygu ma saxaroodaa 3 ama in kasii badan oo ah saxaro habboon maalin kasta?	<input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> Maya
Cunugayga maalintii malaga badelaa 6 ama in kasii badan oo xafaayadood?	<input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> Maya
Cunugaygu ma muujiyaa farxad inta badan kadib mararka uu nuugo naaska?	<input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> Maya
Cunugaygu ma wuxuu cabaa caanaha naaska oo kaliya (biyo ama caanaha qasacada ma cabo miyaa)?	<input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> Maya
Ma dareemayaa inaan leeyahay caano ku filan inuu quuto cunugayga?	<input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> Maya
Ma dareemayaa in naasnuujintu si wanaagsan ku socoto?	<input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> Maya
Haddii aad ku jawaabto "maya" wax kamid ah su'aalahaan, wac isbitaalkaaga ama waaxda caawimaada naasnuujinta ama dhakhtarka cunugaaga.	

Jadwalka Naasnuujinta iyo Xafaayada Ilmahaaga

Calaamadee bokiska mar walba ood quudiso, aadna ka badesho xafaayad qoyan ama mid wasakheysan. Aagga hadhka lagu xardhay waxay muujinayaan quudinta iyo xafaayad ka badelka ilmaha ee ugu yar 24 tii saacba. Haddii cunugaagu uusan gaarin heerka ugu yar, wac dhakhtarkaaga.

Maalinta uu dhashay

Wagtiga uu bilaabay

Quudinta (dib u eegida naasnuujinta)											
Xaafad qoyan iyo xafaayad wasakheysan (filo mid 24 tii saacadoodba)											

1 maalin jir

Wagtiga uu bilaabay

Quudinta											
Xafaayadaha qoyan											
Xafaayad wasakheysan											

2 maalin jir

Wagtiga uu bilaabay

Quudinta											
Xafaayadaha qoyan											
Xafaayad wasakheysan											

3 maalin jir

Wagtiga uu bilaabay

Quudinta											
Xafaayadaha qoyan											
Xafaayad wasakheysan											

4 maalin jir

Wagtiga uu bilaabay

Quudinta											
Xafaayadaha qoyan											
Xafaayad wasakheysan											

5 maalin jir**Wagtiga uu bilaabay**

Quudinta											
Xafaayadaha qoyan											
Xafaayad wasakheysan											

6 maalin jir**Wagtiga uu bilaabay**

Quudinta											
Xafaayadaha qoyan											
Xafaayad wasakheysan											

7 maalin jir**Wagtiga uu bilaabay**

Quudinta											
Xafaayadaha qoyan											
Xafaayad wasakheysan											

8 maalin jir**Wagtiga uu bilaabay**

Quudinta											
Xafaayadaha qoyan											
Xafaayad wasakheysan											

9 maalin jir**Wagtiga uu bilaabay**

Quudinta											
Xafaayadaha qoyan											
Xafaayad wasakheysan											

10 maalin jir**Wagtiga uu bilaabay**

Quudinta											
Xafaayadaha qoyan											
Xafaayad wasakheysan											

Jadwalka Quudinta Caanaha Qasacada iyo Xafaayadaha Ilmahaaga

Calaamadee bokiska mar walba ood quudiso, aadna ka badesho xafaayad qoyan ama mid wasakheysan. Aagga hadhka lagu xardhay waxay muujinayaan quudinta iyo xafaayad ka badelka ilmaha ee ugu yar 24 tii saacba. Haddii cunugaagu uusan gaarin heerka ugu yar, wac dhakhtarkaaga.

Maalinta uu dhashay

Wagtiga uu bilaabay

Quudinta (dib u eegida naasnuujinta)												
Xaafad qoyan iyo xafaayad wasakheysan (filo mid 24 tii saacadoodba)												

1 maalin jir

Wagtiga uu bilaabay

Quudinta												
Xafaayadaha qoyan												
Xafaayad wasakheysan												

2 maalin jir

Wagtiga uu bilaabay

Quudinta												
Xafaayadaha qoyan												
Xafaayad wasakheysan												

3 maalin jir

Wagtiga uu bilaabay

Quudinta												
Xafaayadaha qoyan												
Xafaayad wasakheysan												

4 maalin jir

Wagtiga uu bilaabay

Quudinta												
Xafaayadaha qoyan												
Xafaayad wasakheysan												

5 maalin jir**Wagtiga uu bilaabay**

Quudinta												
Xafaayadaha qoyan												
Xafaayad wasakheysan												

6 maalin jir**Wagtiga uu bilaabay**

Quudinta												
Xafaayadaha qoyan												
Xafaayad wasakheysan												

7 maalin jir**Wagtiga uu bilaabay**

Quudinta												
Xafaayadaha qoyan												
Xafaayad wasakheysan												

8 maalin jir**Wagtiga uu bilaabay**

Quudinta												
Xafaayadaha qoyan												
Xafaayad wasakheysan												

9 maalin jir**Wagtiga uu bilaabay**

Quudinta												
Xafaayadaha qoyan												
Xafaayad wasakheysan												

10 maalin jir**Wagtiga uu bilaabay**

Quudinta												
Xafaayadaha qoyan												
Xafaayad wasakheysan												

Su'aalaha la Waydiiyo Dhakhtarkaaga kahor inta aadan ka bixin isbitaalka

Daawo nooc ee ah oo xanuun baabi'iyee ah ayaan guriga u qaadan karaa?
Waa maxay daawooyinka kale ee ay tahay inaad guriga u qaato?
Waa maxay waxyeellooyinka caafimaad ee suurtagalka ah in laga dhaxlo daawdaan?
Waa maxay astaamaha khatarta ah ee ay tahay inaan iska eego?
Waa maxay heerka hawlaha aan ku qaban karo guriga?
Majiraan hawlo aanan qabin karin (fuulida jaranjaro, wax qaadid, sameynta jimicsi)?
Goorma ayaan gaari wadi karaa?
Goorma ayaan dib u bilaabi karaa inaan sameeyo galmo?
Waa maxay noocyada kahortaga uurka ee aan adeegsan karo?
Goorma ayaan dib ugu laaban karaa shaqada?
Goorma ayay tahay inaan dib ugu laabto balanta rugta caafimaadka?
Ma heli doonaa booqashada daryeelka guriga?
Muddo intee le'eg ayaan kusoo wici karaa si aan kuu waydiiyo su'aalaha caafimaadka?
Goorma ayaan dib ugu laaban karaa dhakhtarkayga koowaad?

Su'aalaha la Waydiiyo Dhakhtarka Cunugaaga kahor inta aadan ka bixin isbitaalka

Ma haysaa tilmaamo gaar ah oo ku saabsan quudinta ilmaha?
Goorma ayay tahay inaan keeno cunugayga si loogu sameeyo baaritaan?
Waa maxay astaamaha khatarta ah ee ay tahay inaan iska eego?



Liiska

(Caawimaada) foosha	112–115, 176–179	Beefqaadashada (xiliga foosha)	130–136
(Caawimaada lamaanaha) ee la xariirta Quudinta caanaha Qasacada	119	Calool istaaga	215
(Caawimaada lamaanaha) ee naasnuujinta	117–118	Cilada xiliga uurka ee lagu garto dhiig karka (preeclampsia)	78–80, 97, 219
(Daryeelka) ilmaha	246–255	Daawada xanuun baabi'iyaha ah	179–183
(Dib u bilaabida) dhiiga caadada	219	Dareenada	14, 61, 93, 121–122, 198, 221–224
(Diiwaanka) Foosha	335	Daryeelka gudniinka	249
(Heerarka) Foosha	158–160	Daryeelka Uurka	8
heerarka koowaad	158–159, 160, 162–187	Daryeelka xudunta	247
heerka labaad	160, 161, 187–188	Dhaqdhaqaaqa la yareeyay	99–101
heerka saddexaad	160, 161, 188–189	Dhiig baxa (caadiga ah xubinta taran)	214
(Isku diyaarinta) Foosha	127–140	Dhiig karka	45–47
(Naasnuuinta) mataanayaasha	290–291	Dib ugu soo kabashada (guriga)	213–233
(Naasnuujinta) kadib qaliinka dhalmada	289	Dib ugu soo kabashada isbitaalka	197–212
(Nidaamka la raaco inta lagu jiro xiliga) foosha	183–187	Foosha (sida loo ogaado)	153–154
(Warbixinta) Foosha	157	Foosha Waqtigeeda kasoo hormarta	74
(Xisaabinta) Xanuunka foosha	155–156		
Aabayaasha iyo lamaanayaasha	103–123, 328–330	Galmada	16, 93, 107–108, 224–227
Astaamaha Digniinta ah		Gudniinka ilmaha	145–147
daryeelka xudunta	247	Ilaha/xogta	307–312
dib usoo kabashada	220	Ilmaha yar (kadib dhalmada)	189–191
gudniinka	249	Ilmo ka dhalida xubinta taranka adoo hadda kahor qaliinka dhalmada lagugu	75–77
indhoo casseeeyaha	251	Indho casseeeyaha	250
niyad jabka	222–224	Isdejinta	67–71, 319
saddexda billood ee Koowaad		Isku diyaarinta Ilmaha	141–152, 320–322, 326
ee uurka	9		
saddexda billood ee labaad ee uurka	74	Jeexida xubinta taranka si ilmuhu usoo maro	187, 216–217
saddexda billood ee ugu danbeeya uurka	100–101		
ilmaha (guud)	259		
Baabasiirka	215		

Jimicsiga miskaha	13, 231	Qaliinka dhalmada	191–195, 201–206, 218
Joogista isbitaalka	197–212	Qorshaha Dhalmada	138, 323–324
		Qorshaha Dhalmada	153–196
Korarka Miisaanka	17	Quudinta caanaha qasacadaha	296–301
Kursiga gaariga	147–149	sida loo qaso loona kaydiyo	
		caanaha qasacadaha	299
		astaamaha quudinta	264
Lamaanayaasha iyo aabayaasha	103–123	caano ka buuxsamida naasaha	216, 278
		doorashada caanaha qasacada,	
		masaasada, cinjirka masaasada	297–299
Mataanayaasha	82–84	sida daacada lagaa keeno	
Naasnuujinta	265–294, 304–305	Cunugaaga	302
(bam) ku lisida naaska	285–287	Sida ilmaha loogu quudiyo	
(gacan) ku lisida naaska	285	caanaha qasacada	300
astaamaha quudinta	264	tallooyin ku saabsan sida loo nadiifiyo	
bilaabida cuntada	264	masaasada iyo cinjirka masaasada	299
caano ka buuxsamida			
naasaha	216, 278–279	Saddexda Billood ee Koowaad ee uurka	7–52
dib ugu laabashada shaqada	291–294	Saddexda Billood ee labaad ee uurka	53–84
ilmaha dhicisnimada ku dhasha	291	Saddexda Billood ee ugu danbeeya uurka	
jilcinta ibta naaska	273–275	85–102	
kadib qaliinka dhalmada	289	Sameynta Jimcsiga	20–21, 63–65, 94, 230–233
kaydinta caanaha naaska	286–288	Sheybaarada iyo Baaritaanada	38–43, 71–73, 95–96, 318
marka aad joogto meelaha		Soo riixida ilmaha	172–175
dadwaynaha	294		
mataanayaasha	290–291	Tilmaamaha Ammaanka iyo	
naas ka joojinta ilmaha	304–305	Go'aanada Korinta	147–152
nafaqada	227–230		
qaabka ilmaha naaska loo siiyo	270–272	Uurka Caafimaadka qaba	16–27, 62–65, 94
sida daacada looga keeno		Uur dilanka inta uurku cusub yahay	47–49
Cunugaaga	302		
tijaabo	315	Xaashida Shaqada	313–342
xaashida Shaqada	337	Xanuunka (kadib dhalmada)	200, 213
xanuunka ibta naasaha	278	Xanuunka foosha	73
xanuunka naaska	280–282	Xanuunka Ilmaha La Ruxay	244
xiliyada ilmaha la quudiyo	268	Xisaabinta Dhaqdhaqaaqa ilmaha	91–92, 325
ku darista cinjirka ilmaha afka			
loo geliyo	283		
Nafaqada	27–36, 62, 65–67, 94, 227–230		
Niyad-jab kadib Dhalmada	222–224, 336		
Qaabka loo fariisto/loo seexo marka ay ku hayso fool aadna dhalayso	167–170		

Takoor La'aan Barnaamijyada iyo Hawlaha Caafimaadka ah

Xeerka Daryeelka La Awoodi Karo – Qaybta 1557

Allina Health waxa ay u hoggaansan tahay sharciyada xuquuqda madaniga ah ee federaalka ee la dabbiqi karo mana samayso takoor ku salaysan qowmiyadda, midabka, asalka qaranka, da'da, naafanimada, aqoonsiga jinsiga ama galmada. Allina Health ugagama reebto dadka ama si gaar ah ugugulama dhaqanto qowmiyadda, midabka, asalka qaranka, da'da, naafanimada, aqoonsiga jinsiga ama galmada awgood.

Allina Health:

- waxa ay siisaa kaalmooyin iyo adeegyo bilaash ah dadka leh naafanimada si ay si wax ku ool ah noogula xidhiidhaan, sida:
 - ◊ tujumaano luuqadda dhegoolka ah oo xirfadle ah, iyo
 - ◊ macluumaad ku qoran qaabab kale (far waaweyn, maqal, qaabab elegtaroonig oo si fudud loo gali karo, qaabab kale)
- waxa ay siisaa adeegyo luuqadda ah oo bilaash ah dadka luuqaddooda koowaad aanay ahayn Ingiriisi, sida:
 - ◊ turjumaano xirfadle ah, iyo
 - ◊ macluumaad ku qoran luuqado kale.

Haddii aad u baahan tahay adeegyadan, ka dalbo xubin kamid ah kooxda daryeelkaaga.

Haddii aad aaminsan tahay in Allina Health ay ku guuldarreysatay inay bixiso adeegyadan ama ay kuu takoortay qaab kale oo ku salaysan qowmiyadda, midabka, asalka qaranka, da'da, naafanimada, aqoonsiga jinsiga ama galmada, waxa aad xarayn kartaa cabasho adiga oo kaashanaya:

Isuduwaha Cabashooyinka ee Allina Health
P.O. Box 43
Minneapolis, MN 55440-0043
Taleefan: 612-262-0900
Faakis: 612-262-4370
GrievanceCoordinator@allina.com

Waxa aad cabashada u xarayn kartaa si shakhsi ah ama waxa aad ku diri kartaa boosta, faakis ama iimeyl. Haddii aad caawimo uga baahan tahay xaraynta cabashada, Isuduwaha Cabashooyinka ee Allina Health ayaa ku caawin kara.

Sidoo kale waxa aad cabasho ku xarayn kartaa Waaxda Maraykanka ee Adeegyada Aadanaha iyo Caafimaadka, Xafiiska Xuquuqda Madaniga ah, adiga oo elegtaroonig ahaan ugu xaraynaya Websaytka Xafiiska Cabashada Xuquuqda Madaniga ah, ee laga heli karo <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, ama boos ahaan ama taleefan ahaan ugu gudbin kara:

Waaxda Maraykanka ee Adeegyada Aadanaha iyo Caafimaadka
200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Foomamka cabashooyinka waxa laga heli karaa
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



- English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-877-506-4595.
- Spanish: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-506-4595.
- Hmong: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-877-506-4595.
- Somali: LA SOCO: Haddii aad ku hadashid af Sswoomaali, adeegyo gargaar luqad, oo bilaash ah, ayaa lagu heli karaa. Wac 1-877-506-4595.
- Chinese: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-877-506-4595。
- German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-877-506-4595.
- Arabic: ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-877-506-4595.
- Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-877-506-4595.
- Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-877-506-4595 번으로 전화해 주십시오.
- Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-877-506-4595.
- Pennsylvanian Dutch: Wann du [Deutsch (Pennsylvania German/Dutch)] schwetzscht, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf selli Nummer uff: Call 1-877-506-4595.
- Laotian: ໂບດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັງຄ່າ, ຄຸ່ມນີ້ມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-877-506-4595.
- French: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-877-506-4595.
- Polish: UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-877-506-4595.
- Hindi: ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-877-506-4595 पर कॉल करें।
- Albanian: KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-877-506-4595.
- Tagalog: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-877-506-4595.
- Cushite: XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa 1-877-506-4595.
- Amharic: ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በጻ ሊያገለግሉት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ። 1-877-506-4595.
- Karen: ဟ်သုဂ်ဟ်သး- နမ့ကတိက ဣဉ် ကျိအလိ, နမ့န့ ကျိအတိမၤစၢလၢ တလၢဂ်သုဂ်လၢဂ်စ့ၤ နီတံၤဘၣ်သုဂ်လီၤ. ကိ: 1-877-506-4595.
- Mon Khmer: ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតថ្លៃ គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-877-506-4595។





Allina Health

allinahealth.org