

# Uur miyaad leedahay? Miyaad filaysaa in aad cunug dhashid?

Xaammilnimada, dhalmada iyo muddada  
ummusha ee noorwey

Waxaa diyaariyey ummuliso Synne Holan



# Gogoldhig

Haweenka si isku mid ah ayay uur u qaadaan, u dhallaan, u naas nuujiyaad una daryeelaan carruurtooda gebi ahaan aduunka oo idil, balse bulshooyinka waxay u abaabulaan barnaamijyadooda daryeelka caafimaad ee loogu tala galay haweenka uurka leh si kala duwan. Taasi waa sababta aan u soo diyaarinay buug-yare xogeedkan si aan idinku sheegno sida aan waxyaabaha ugu sameyno Noorwey.

Halkan waxaad ka helaysaa xog ku saabsan:

- Goobta laga helo caawimaad marka aad uurka leedahay iyo marka aad ilmo dhali rabtid
- Waxa ku dhacayo jirkaaga iyo cunugaaga xilliga xaammilnimada, muddada dhalmada iyo dhalmada kadib
- Xuquuqda aad leedahay marka aad tahay uurka leedahay, marka aad ilmo dhallaysid iyo xilliga lagu guda jiro muddada ummusha
- Waxa ka dhacaya goobta baaritaanka xaammilnimada iyo isbitaalka

Uur la haanshaha waa mid xiiso iyo caraynba leh. Lagayaabee in aad u baahan tahay xog ka badan tan aad ka helaysid buug-yarahan. Haddii aad su'aal qabtid waxaad waydiin kartaa ummulisooyinka, takhtarada iyo shaqaalaha bukaan socod eegatada caafimaadka dadweynaha. Waxaad sidoo kale waydiin kartaa saaxiibada ilmo ku dhalay gudaha Noorwey. Waxaa jira buugaag badan oo ku saabsan xaammilnimada, dhalmada iyo muddada ummusha. Buugaagtaan badankood waxay ku qoran yihiin Af Noorwejiyan ama Af Ingiriisi waxaana laga helaa dukaanada buugaagta lagu iibiyo iyo maktabadyada dadweynaha. Haddii aad isticmaashid bar internet, waxaad helaysaa boggag internet ee bixiya xog wax-tar leh. Dadka kuu dhow waydii sida loo helo boggag internet oo ku qoran luuqadda aad doorbidaysid.

## Ereyada iyo oraahyada Af Noorwejiyanka ah

Inta aad xaammilada tahay, marka ay dhalmadaada soo dhowaato iyo xilliga lagu guda jiro muddada ummushaada waxaad maqlaysaa ereyo laga yaabo in aadan baranin markii aad dhiganaysay koorsada luuqadda Af Noorwejiyanka. Way kuu fududaanaysaa in aad fahantid waxa socda haddii aad tahay qof aqoon u-leh ereyadan Af Noorwejiyan ahaan. Buug-yarahan sidaas-darteed wuxuu ku siinayaa saddex liis oo ereyo ah waxaa laga yaabaa in aad u aragtid kuwo wax-tar leh.

# Qaybta 1

## Ereyada xaammilnimada

Gravid	Xaammilo
Graviditet/svangerskap	Xaammilnimo
Svangerskapskontroll	Baaritaan Xaammilnimo
Ultralydundersøkelse	Baaritaanka muujiyaha muuqa-hoose ee uurka
Genetisk veiledning	La talin la xiriirta hidda-wadayaasha
Jordmor	Ummuliso
Lege	Takhtar
Gynekolog	Takhtarka cudurada haweenka iyo daaweyntooda
Helsestasjon	Bukaan socod eegatada caafimaadka dadweynaha
Henvisning	U dirid
Termin	Taariikhda la filayo in ilmaha uu dhasho
Foster	Uur kujirka
Blodprøve	Sanballo dhiig ah
Urinprøve	Kaambi-yoone (tusaale) kaadi ah
Blodtrykk	Cadaasidka dhiigga
Vekt	Culays
Blodprosent/hemoglobin	Heerka unugyada cas ee dhiigga ama boqolkiiba unugyada dhiigga cas
Blodsukker	Sonkorta dhiigga
Svangerskapsdiabetes	Sonkorowga uurka
Pre-eklampsi/ svangerskapsforgiftning	Dhiig karka uurku keeno (Preeclampsia)
Bekken	Lafa-misigga
Vagina/skjede	Unuga dhalmada iyo galmada ee dheddiga
Livmor/uterus	Ilma-galeenka
Mormunn/cervix	Afka Ilmo galeenka
Omskåret	Gudiniin/Gudniinka fircooniga
Abort	Ilma la soo xaaqo/Ilma dhicis ah dhallid
Prematur fødsel	Dhalmada aan waqtigeeda la gaarin
Overtidig fødsel	Dhalmo waqtigii la filayay ka dib dhacdo
Dødfødsel	Ilmo asagoo meyd ah dhashay

# Xaammilnimo

## Uurka?

Haddii aadan hubin haddii aad uur leedahay iyo haddii kale, waxaad qaadan kartaa baaritaanka Af Noorweejian ahaan loo yaqaano baaritaanka-Gravi. Waxaan tani ka soo iibsanaa kartaa farmashiyaha waxaadna baaritaanka ku sameyn kartaa guriga. Waxaad sidoo kale arki kartaa Takhtarkaaga Guud ee joogtada ah ama ummulisadaada wixii ku saabsan caawimaada sameynta baaritanka.

## Ma u baahan tahay turjumaan?

Waxaad xaq u leedahay turjumaan haddii aadan ku hadlaynin Af Noorweejian, ama haddii aadan hubin in aad fahmaysid wax kasta oo lagu yiraahdo. Dhammaan turjumaanada waxaa saaran waajibaad sir-qarin ah. Tani waxaa loola jeedaa in aysan cidna u sheegi karin wax ku saabsan waxa la yiri marka ay kuu turjumayeen. Waxaad sidoo kale waydiisan kartaa turjumaanid taleefoonka ah. Haddii aad u baahan tahay turjumaan, waa in aan ku soo wargelisaa takhtarka ama ummulisada ka hor waqtiga ballantaada. Waxaa laga yaabaa in ay qaadato maalmo si laguugu diyaariyo turjumaan. Turjumaanka waa lacag la'aan.

## Baaritaanka Xaammilnimada

Marka aad uur leedahay, si qayb ahaaneed hab-raaca daryeelka dhalmada ka hor ee Noorwey gudaheeda ah, waxaa lagu siinayaa ballan loogu tala galay baaritaanada caafimaadka xaammilnimada ee joogtada ah, oo loo yaqaano "svangerskapskontroll". Adiga go'aan ka gaar haddii aad doonaysid in aad la kulantid ummuliso, takhtar ama aad aadaysid bukaan socod eegtada caafimaadka da'weynaha. Takhtarada iyo ummulisooyinka waxaa loo soo tababaray in ay fuliyaan baaritaananadan. Ninkaaga, jaalkaaga ama qof kale ayaa ku soo raaci kara. Haddii ay dhibaatooyin yimaadaan inta lagu guda jiro xaammilnimadaada, takhtarka ama ummulisada waxay ballan kuugu diyaarinayaan qof takhasus u leh.

Waxaa jira faa'iidooyin badan ee aaditaanka baaritaanada xaammilnimada. Caafimaadkaaga iyo tan cunugaaga waa la baarayaa, waxaadna helaysaa xog wax-tar leh iyo caawimaad. Baaritaanada xaammilnimada waa lacag la'aan.

## Imaaw Waqtiga lagu qabtey

Marka la joogo Noorwey baaritaanada xaammilnimada waqti ayaa loo qabtaa sidaas awgeed waa in aan imaataa waqtiga lagu qabtey ballantaada takhtarka ama ummulisada. Waa in aad ku soo wargelisaa xafiiska si deg-deg ah haddii aadan imaan Karin ama haddii lagu daahiyay si aan laga fursan Karin. Haddii aadan dad ku soo wargelinin, ballantaada takhtarka ama ummulisada waa la nasakhayaa waana in aad sameysatid ballan cusub.

## Baaritaano iyo Tijaabooyin

Sanbadalada dhiigga iyo Kaambi-yoone (tusaale) kaadi ah waxaa sida caadiga ah la qaadaa xilliga baaritaanka xaammilnimada. Baaritaananadan waxay bixiyaan xog muhiim ah oo ku saabsan caafimaadkaaga iyo sidoo kale mararka qaarkood mid ku saabsan caafimaadka cunugaaga. Waxaa lagaa qaadayaa baarista muujiyaha muuqa-hoose ee uurka (ultrasoundka) ku dhowaad toddobaadka 18 ee xaammilnimadaada. Dhammaan tijaabooyinka iyo baaritaanada waa si iskaa-ah. Waxaad xaq u leedahay in aad diidid waxa uu takhtarka ama ummulisada ay ku talinayaan, balse ma dalban kartid in aad qaadatid baaritaano kale ama kuwo ka duwan oo aan qayb ka ahayn hab-raacyada caadiga ah. La talinta la xiriirta hidda-wadayaasha sidoo kale waa la heli karaa, sababtoo ah baaritaanada waqtiga hore ah ee muujiyaha muuqa-hoose ee uurka (ultrasoundka) ee loogu tala galay haweenka halis ayay leeyihiin. Waxaad ka helaysaa xog badan oo ku saabsan baaritaanada iyo tijaabooyinka ummulisadaada ama takhtarkaaga jooga goobta baaritaanka.

## Ma lagu soo guday?

Haddii lagu soo guday gudniinka fircooniga/gudniin caagi ah, waa in aad tani ku sheegtaa baaritaankaaga xaammilnimada. Gudniinka waxaa la furi karaa in badan ka hor inta aadan dhallin. Takhaatiir khibrad u leh ayaa tani ku sameeya isbitaalka waxaana lagu siinayaa daawo qofka lagu suuxiyo si ay kuugu kabaabiso hab-raaca.

## Xog wax-tar leh

Buug-yaraha loogu magic daray “Er du gravid”? Informasjon om svangerskapsomsorgen” (Uur miyaad leedahay? Xog ku saabsan baaritaanada xaammilnimada) wuxuu ku siinayaa xog badan oo ku saabsan waxa ka dhaca goobta baaritaanada xaammilnimada. Buug-yarahani oo Af Noorwejiyan iyo Af Ingiriisiga ah waxaa laga heli karaa takhtarkaaga ama ummulisadaada.

## Faa'iidooyinka damaannada bulshada

Waxaad xaq u leedahay faa'iidooyinka hooyonimada haddii aad ka shaqaynaysay shaqo lacag ah Noorwey gudaheeda ee banaanka gurigaaga ah ku dhowaad lix bilood oo ka mid ah 10kii bilood ee ugu danbeeyay ka hor inta aadan ilmo dhallin. Haddii aad xanuunsatid inta aad xaammilada tahay, waa in aad la xiriirto takhtar. Haddii aadan awoodin in aad sii shaqaysid sababo la xiriira in laga yaabo in ay waxyeello soo gaaraan adiga iyo cunugaaga, waxaad xaq u leedahay in lagu xil saaro hawlo kale ee shaqo ama in aad qaadatid faa'iidooyinka xaammilnimada.

Haddii aad tahay arday ama aadan shaqo ku haysan banaanka gurigaaga, waxaad xaq u leedahay faa'iido dhaqaale kadib marka aad ilmo dhashid. Caddadkan dhaqaalaha waxaa loo hagaajiyaa si sannadle ah.

Haddii aad tahay magan-galyo doon, waxaad leedahay xaquuqda caymiska qaranka oo xaddidan. Xaq uma lihid faa'iidooyinka hooyonimada ama gunno cunug.

Kala hadal ummulisadaada ama takhtarkaaga wixii ku saabsan xaaladaada, ama la xiriir NAV (wakiilka damaannada bulshada) haddii aad qabtid wax su'aalo ah.

## Diiwaan-gelintaada shakhsi ahaaneed ee hooyonimada

Diiwaan-gelintaada shakhsi ahaaneed ee hooyonimada (“helsekortet”) waa dukumeentiga ay ummulisada ama takhtarka ay ku qorayaan xogta ku saabsan caafimaadkaaga. Waa in aad mar walbo wadatid diiwaan-gelintaada shakhsi ahaaneed ee hooyonimadaada oo ku jira faylka waraaqaha la gashado ee caaga ka sameysan.

## Ummulinta

Ummulisada ama takhtarkaaga waxay kuu diyaarinayaan in aad ku dhashid isbitaal ama qol ummulis. Haddii aad dareentid in ikhtiyaarkooda uusan ku qancinaynin, waxaad xaq u leedahay in aad dooratid goob kale. Noorwey gudaheeda, dad badan ma doortaan in ay ku dhallaan ilmahooda guriga, balse waxaa suurtagal ah in aad sidaasi sameysid. Haddii tani ay tahay waxa aad doonaysid, waa in aad tani la diyaarisaa ummuliso kuugu imaanaysa guri dhallinta.

## Muujiyaha muuqa-hoose ee uurka (Ultrasoundka)

Dhammaan haweenka uurka leh waxaa la siiyaa hal baaritaan muujiyaha muuqa hoose ee uurka (ultrasoundka) ah ku dhowaad toddobaadka 18aad ee xaammilnimada. Hawsha baaritaanka waxaa lagu sameeyaa isbitaalka aad ku dhalli doontid cunugaaga ama isbitaalka kuu dhow.

## Ilmaha la soo xaaqo/joojinta xaammilnimada

Sida uu qabo sharciga Noorwejiyanka, dhammaan haweenka waxay xaq u leeyihiin in ay go'aasadaan iska xaaqidda ilmo toddobaadka 12aad ee xaammilnimada. Tani waxaa loola jeedaa in adiga shakhsi ahaan aad go'aansitid inta lagu guda jiro 12ka toddobaad ee ugu horreeya haddii aad rabtid in aad sii

wadatid xaammilnimadaada ama in aan joojisid xaammilnimadaada. Waxaad la kulmi kartaa takhtar ama ummuliso si aad u heshid xog ku saabsan hab-raacani iyo saameynta caafimaad ee uu leeyahay. Buug-yaraha lagu magacaabo "Til deg som vurderer abort" ( Loogu tala galay qofka tixgelinaya ilmo iska xaaqid) wuxuu bixinayaa xog badan waxaadna ka heli kartaa takhtarkaaga ama bukaan socod eegtada hooyonimo.

Haddii aad doonaysid in aad sameysid ilmo iska xaaqid kadib toddobaanka labo iyo tobbonaad ee xaammilnimadaada, waa in aad codsi oggolaansho ah soo codsataa. Ummulisooyinka iyo takhaatiirta waxaa waajib ka saaran in ay kugu caawiyaan codsigaaga. Koox khabiiri ah ( guddi) ee jooga isbitaalka ugu dhow waxay go'aaminaan haddii aad ilmo iska xaaqid sameyn kartid iyo haddii kale. Waxaa lagugu soo wargelinayaa wixii ku saabsan faahfaahinta camaliga ee ilmo iska xaaqidda.

### **Ilmo dhicis ah dhallid/Ilmo loo xaaqo si lama-filaan ah**

Dhiig bixidda xilliga xaammilnimada ah waxaa laga yabaa in uu noqdo calaamad ah ilma dhicis dhallid oo si dhakhso ah u dhici doono. Wax aan caadi ahayn ma aha in tani ay dhacdo xilliga lagu guda jiro labo iyo tobbonka toddobaad ee ugu horreeya, gaar ahaan haddii tani ay tahay xaammilnimadaada ugu horreysa. Xaammilnimadaada xigta waxaa laga yaabaa in gebi ahaan ay tahay mid caadi ah. Waa in aad la xiriirtaa takhtarka, adeega caafimaadka deg-dega ah ama isbitaal haddii aad umaleysid in ay kugu dhici rabto ilmo dhicis.

## **Maxaa dhacaya marka aad xaammilo noqotid?**

### **Falgalka shahwada labka iyo ukunta dheddiga**

Haddii ugxanta (ukunta) haweenayda ay ku qaraxdo unuga minada labka ee ninka ka timaado xilliga falka galmada, waxaan dhahnaa ugxanta waa la bacrimiyay. Ugxanta la bacrimiyay waxay isku dhejinaysaa ilma galeenka (minka). Halkani waxay si dhakhso ah isugu baddelaysaa waxa loo yaqaano uur-kujir, kaas oo ah ereyga loo yaqaano ilmaha ku jira minka, ka hor inta uusan dhallanin. Uur-kujirka wuxuu dhex jiifsanayaa dahaarka madheerta ee gudaha ilma galeenka ah. Xarigga xuddunta waxay ka tagtaa xuddunta uur-kujirka waxayna tagtaa man-dheerta. Man-dheerta waxaay ku dhegsan tahay ilmo galeenka. Uur-kujirka wuxuu ka helayaa wax walbo oo uu u baahan yahay si neef ogsijiin iyo nafaqo ahaan ah xarriga xuddunta, aad ayayna ugu dhawrsan tahay gudaha ilma-galeenka.

### **Koritaanka uur-kujirka**

Marka uur-kujirka uu jirsaddo 20 toddobaad miisaankiisa waa ku dhowaad 250 garaam dhererkiisuna waa ku dhowaad 24 sm. Hadda waxaad dareemaysaa in cunugaaga uu ku dhaqdhaqaaqayo gudahaaga. Wuu ku laadayaa in badan ayuuna ku wareegayaa ilma galeenka maalin kasta. Kadib 40 toddobaad ilmaha aanan dhallanin culeyskiisa ku dhowaad waa 3500 garaam dhererkiisana waa ku dhowaad 50 sm. Ummulisada ama takhtarka wuxuu eegayaa koritaanka uur-kujirka asagoo ku cabbiraya calooshaada mitiriye baaritaan kasta.

Wadnaha uur-kujirka si aad ah oo ka badan dadka qaangaarka ah ayay u garaacmayaan: In u dhaxeysa 110 iyo 160 garaacmid daqiiqadiiba waa caadi. Takhtarka ama ummulisada waxay ku dhageysanayaan calooshaada ayagoo isticmaalaya qalabka dhegaha takhtarka gashado marka uu baarayo bukaan si uu u eego wadno garaaca uur-kujirka.

Ummulisada ama takhtarka waxay dareemayaan calooshaada si ay u go'aamiyaan booska uur-kujirka. Waxaa muhiim ah in tani la ogaado ka hor dhalmada. Ilamaha badankood waxay qaataan boos ah in madaxa uu soo aado dhanka lafa-misiga iyo dariiqa dhalmada. In Xoogaa (ku dhowaad 4%) ah qaybtooda hoose ama lugahooda ayaa hoos soo aada. Tani waxaa loo yaqaanaa booska barida. Qaarkood waxay u yaalaan si gees-gees ah waxaana loo yaqaanaa gees-gees u yaalid (transverse lie). Haddii ilmahaaga uu u yaalo booska bari-bari ah, waa in raajito laga qaado lafa-misigaaga. Takhtarka markaas kadib wuxuu eegayaa haddii uu jiro boos loogu tala galay dhalmada caadiga ah. Haddii uu jiro boos aan ku filnayn ama ilmaha uu gees-gees u yaalo (transverse lie), takhtarka wuxuu kuu soo jeedinayaan dhalmo qaybta qalliinka ilmaha laga soo saaro caloosha hooyada ayadoo tani ay tahay sida ugu badbaadsan adiga iyo cunugaaga.

Uur-kujirka wuu koriyaa sidaas awgeed wax ayuu dareemayaa, wax ayuu arkayaa ama wax ayuu maqlayaa asagoo calooshaada uu kujiro. Wuxuu cabayaa biyo kadibna wuu soo daynayaa. Waqti qaado maalin walba oo aad fadhiisatid, waxaad saartaa gacamahaaga calooshaada kadibna dareen sida ilmahaaga uu u dhaqdhaqaaqayo.

Waa in aad dareentid dhaqdhaqaaqa uur-kujirka iyo laadkiisa dhowr jeer maalin kasta. Haddii aad dareentid in uu yahay mid aad u daggan oo xasillan, waa in lagu baaraa. Waxaad wici kartaa ummulisada, takhtarka ama qaybta isbitaalke ee hooyonimada si ay u baaraan uur-kujirkaga haddii uusan dhaqaaqaynin saacado badan.

Buugaag leh masawiro oo ah koritaanka uur-kujirka waxaa laga heli karaa maktabada dadweynaha ee deegaankaada.

## **Taariikhda la filayo in ilmaha uu dhasho**

Xaammilnimada sida caadiga waxay soconaysaa 283 maalmood, ama 40 toddobaad iyo 3 maalmood ama sagaal bilood. Taariikhda la filayo waa taariikhda marka uur-kujirka uu jirsado ku dhowaad 40 toddobaad iyo 3 maalmood. Baaritaanka la isticmaalo muujiyaha muuqa-hoose ee uurka waa habka ugu saxan ee loo go'aamin karo taariikhda la filayo in uu ilmaha dhasho. Dhalmada sida caadiga ah waxay dhacdaa labo toddobaad ka hor ama labo taddobaad kadib taariikhda la filayo. Kaliya lix ilmo boqolkiiba ayaa xaqiiqdii ku dhasha taariikhda la filayo.

## **Maxaa ku dhacaya jirkaaga marka aad xaammilada tahay?**

Jirkaaga wuxuu marayaa is-baddelo badan inta lagu guda jiro xaammilnimada. Naasahaaga way waynaanayaan waxaana laga yaabaa ilaa xad in ay xanuunaan marka ay bilaabaya. Calooshaada way koraysaa adna guud ahaan waxaad noqonyasaa qof qaab goobaaban leh. Xoogaa cayilnaan ah oo kugu soo kordha waa ay wanaagsan tahay, 12 ilaa iyo 14 kiilo waa caadi. Haddii aad aad u culus tahay ka hor inta aadan xaammilo noqonin, waa in aad waydiisatid caawimaad si aad u baddeshid cuntadaada. Ma wanaagsano in culeys aad u badan kugu kordho. Haddii aad tahay qof aan cayilnayn, waxaad sidoo kale u baahan tahay in aad baddeshid cuntadaada adigoo u baahanaya awood badan laf ahaantaada iyo ilmahaaga inta lagu guda jiro mudadaan

## **Nafaqo**

Haddii aad leedahay dhaqamo wax cunid oo caafimaad qab leh, waa in aad sii wadatid cuntadaada caadiga ah. Uma baahnid in aad cuntid labo ama in aad cuntid cuntooyin gaar ah. Cunto caafimaad qab leh waxaa loola jeeda cunto kala gedisan oo leh khudaar iyo mirro. Si uu ilmaha u weynaado uuna u koro, waxaad u baahan tahay xoogaa fitamiino dheeri ah iyo macdano haddii oo aysan ahayn, balse ma aha tamar cunto oo dheeri ah. Waxaad kaliya u baahan tahay aashitada foolik iyo fitamiin D oo dheeri ah. Ummulisada ama takhtarka waxay eegayaan heerka unugyada dhiiggaaga cas waxayna kuu sheegayaan haddii aad u baahan tahay fitamiino dheeri ah ama kiniiniyo macdanta birta ah ee cuntada kujirta iyo haddii kale. Cuntooyinka kala duwan waxaa ku jira nafaqo kala duwan, sida boritiinka, kaarboheydareyt, caddiinta, fitimiina iyo macdan, sidaas awgeed waa in aad cuntid cunta kala duwan, cunto caafimaad

qab leh oo kalluun, hilib jiir ah oo aan baruur lahayn, rooti qamadi ka sameysan iyo waxyaabaha badarka laga sameeyo iyo khudaar iyo miro. Waxa ugu fiican ee la cabbo haddii uu oon ku haayo waa biyo, laakin waxaad sidoo kale si hubaal ah u cabbi kartaa hal ama labo koob oo caano subagga ku yar maalin kasta. Cabbitaanada aashitada ee sonkorta leh, dheecaanka miraha (casiir lagu daray sonkor) iyo casiir ku jira tamar badan. Haddii aad cabtid wax badan oo ka mid ah kuwani, waxaa laga yaabaa in culeys badan uu kugu soo kordho. Cuntada ku jirta sonkor badan ama subag kuuma fiican adiga. Fadlan booqo bogga [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no) (Af Ingiriisi ama Af Noorwejiyan) wixii ku saabsan xogta la xiriirta nafaqada.

## **Sigaar cabbid, aalkolo iyo maandooriyeyasha**

Sigaar cabbida waxay waxyeelo gaarsiinaysaa uur-kujirkaaga sababtoo ah kiimikada nikotiinta ee dhiigga hooyada kujirta waxay u gudbaysaa uur-kujirka. Xaammilnimo aan lahayn tubaako waxay yareynaysaa halista ilmo dhicis, dhallimada aan waqtigeeda la gaarin iyo dhibaatooyin kale ee xaammilnimada ah. Kala hadal ummulisadaada ama takhtarkaaga wixii ku saabsan caawimaada joojinta sigaar cabbidda. Ka Wac khadka taleefoonka sigaar cabbid joojista "Røyketelefonen" 800 400 85 ama booqo [www.slutta.no](http://www.slutta.no).

Aalkoloda waxaa sidoo kale loo gudbiyaa uur-kujirka, sidaas awgeeda ma aha in aad cabtid gebi ahaan wax aalkolo ah. Wax kasta oo haweenayda uurka leh cabbayso, waxay la qayb sanaysaa ilmaha, oo ay ka mid tahay aalkoloda. Haddii hooyada ay cabto aalkolo, sidoo kale ilmaha ayay gaaraysaa wuxuu sidoo kale ku qaadanaa dhiigiisa caddad aalkolo oo la mid ah tan hooyada oo kale. Maskaxda ilmaha si gaar ah ayay baylah ugu tahay, sababtoo ah way sii koraysaa inta lagu guda jiro gebi ahaan xaammilnimada. Aalkolada waxay carqaladaynaysaa koritaankan waxayna u keenaysaa cunuga dhibaatooyin xagga waxbarashada iyo fahanka ah ama in uu ku dhasho cillado. Tani gebi ahaanba waa la iska ilaalin karaa haddii hooyada aysan cabbin wax aalkolo ah inta ay xaammilada tahay.

Daroogooyinka sida xashiishada, jaadka iyo waxyaabooyinka kale ee maandooriyeha ah ee aan la ogolayn waa in aan la qaadanin. Waxay keeni karaan dhibaatooyin xilliga xaammilnimada ama ilmo dhicis, iyo rafaadsananaan iyo cillado ku dhaca ilmaha (culleys yar, qaab-xumo, calaamado la-noqosha ah imw.).

## **Daawaynta**

Haddii aad isticmaasho daawayn ama aad u malaysid in aad u baahan tahay daawayn marka aad xaammilada tahay, waxaad u baahan tahay in aad oggaatid in daawaynta ay waxyeelo ugaysanayso cunugaaga. Waydii ummulisada, takhtarka ama farmashiile haddii aad qaadan kartid daawayn marka aad xaammilo tahay.

## **Wax-qabad jir ahaaneed**

Waa ay badbaadsan tahay in la firfircoonaado si jir ahaaneed oona laga qayb qaato ciyaaraha adigoo ah xaammilo. Haddii aad tahay qaab wanaagsan, waxay helaysaa awood iyo adkaysi badan. Xaammilnimada, dhalmada iyo muddada ummusha waxay saarayaan cadaadis dheeri ah jirkaaga sidaas awgeed waa fikrad wanaagsan in aad ahaatid qof jirkiisa u dhisan sida ugu macquulsan. Wax-qabadka jir ahaaneed waxyeello uma gaysanaayo uur-kujirka. Haddii aad tahay qof aan firfircooneen markaas ka hor, wax-qabad yar wuu ka fiican yahay wax-qabad la'aan. U bilaaw si tartiib ah jir dhis samee ilaa iyo 30 daqiiqadood ugu yaraan maalin kasta. Waxaad sameyn kartaa dhammaan 30ka daqiiqadood hal mar, ama u qaybi ilaa iyo muddo saddex 10 daqiiqadood ah, tusaale ahaan.

## **Galmo**

Waxaad sii wadi kartaa in aad u galmootid sidii aad u galmoon jirtay ka hor inta aadan xaammilo noqonin. Haweenka qaarkood waxay doonayaan galmo dheeri ah, qaarkoodna in yar. Tani waxaa sidoo kale laga doonayaa jaalkaaga. Waa in aad wixii ku saabsan dareenkaaga si wadajir ah ugu wada hadashaan waxaa laga yaabaa in ay kugu caawiso in aad u sii wadatid xiriirkaaga guurka hab labadiinaba aad kuwada qanacdaan.



# Dhibaatooyinka qaarkood ee caadiga ah xilliga xaammilnimada

## Lallabo

Haween badan waxaa ku dhaca wallac xilliga lagu guda jiro toddobaadyada ugu horreeya ee xaammilnimada. Inkastoo uu yahay mid dhibaato leh, hadana halis ma aha. Xanuunsanaanta sida caadiga ah waa laga gudbayaa toddobaadyo kadib. Cunida cunto yar iyo wax fududeysiga subaxdii waxaa laga yaabaa in ay ku caawiso. Haddii aad wax badan ma tagtid oo aadna awoodi waysid in aad wax cuntid dhowr maalmood, waa in aad la xiriirtid takhtarka ama ummulisada. Daawayn ayaa lagu siin karaa haddii lallabada iyo mataga aad u aragtid dhibaato aad u daran.

## Dhacsaal

Waa caadi in aad si fudud u daashid marka aad xaammilo tahay. Tani waa wax adiga iyo dadka kuu dhow looga baahan yahay in ay tixgeliyaan. Waxaad u baahan tahay nasasho iyo hurdo badan oo aan sida caadiga ahayn. Daalka sida badan wuxuu daran yahay xilliga lagu guda jiro toddobaadyada ugu horreeya iyo kuwa ugu danbeeya ee xaammilnimada.

## Dhiig bixid

Dhibco yar-yar oo dhiig ah ama dhiig bixid yar ilaa xad waa caadi xaammilnimada hore iyo galmada kadib, balse waa in aad mar walba usheegtaa ummulisadaada ama takhtarkaaga haddii ay dhacdo. Dhammaan dhiig bixida waa in la baaraa, xataa haddii xaaladaha badankood aysan dhib ahayn.

# Xaaladaha caafimaadka xilliga xaammilnimada

## Halkan waxaan kaliya ku sheegaynaa laba ka mid ah xanuunada ugu badan ee caadiga ah ee laga yaabo in ay dhacaan

### Sonkorowga uurka /sonkorowga mellitus

Baaritaanada eegista xaammilnimada haddii aad ay kujirto kulukoos (sonkor) kaadidaada, iyo haddii kale, wax intee la'eg oo kulukoos ah ayaa kujirta dhiigaaga. Haddii kulukoosta (sonkorta) dhiigaaga ay aad u sarreyso, waxaad qabtaa sonkorowga uurka. Xaalado badan, tani waxaa ay dhammaataa kadib marka cunuga uu dhasho. Laakin haweenka qaarkood, kulukoos (sonkor) badan ee dhiigga ku jirta waxay lamid tahay in uu ku dhacay sonkorowga mellitus. Kani waa xanuun halis ah oo daba-dheeraada. Hal nooc oo sonkorow ah (nooca 2 ee sonkorowga ) ayaa aad ugu badan haweenka da'yarta ahe ee ka imaada Aasiya iyo Waqooyiga Afrika marka loo eego Haweenka Noorwejiyanka ah asalka ah. Haddii aad qabtid sonkorowga mellitus, waxaad u baahan tahay in ay uu baaritaan kugu sameeyo qof takhasus u leh sidaas awgeed waxaad helaysaa daawayn habboon xilliga xaammilnimada iyo marka aad dhallaysid, iyo sidaas awgeed waxaad helaysaa la socosho habboon kadib marka aad dhashid. Baaritaano gaar ah ayaa loo sameeyay haweenka halista ugu jira sonkorowga uurka.

Cadaadiska dhiigga oo sarreeya iyo Dhiig karka uurku keeno (preeclampsia) Waqti kasta ee aad la kullanto ummulisadaada ama takhtarkaaga waxay eegayaan cadaadiska dhiigaaga. Haddii uu aad u sarreeyo, takhtarka ama ummulisada waxay kaa qadayaan sanbalo kaadidaada iyo dhiigaaga ah si ay u eegaan haddii aad qabtid xaalada halis ah ee loo yaqaano Dhiig karka uurku keeno (preeclampsia).

Xaaladani waxay leedahay heerar badan. Xaaladaha badankood waxaa laga yaabaa in qallal uu ku qabto kadibna aad dhacdid adigoo suuxsan. Waxa sababa xaaladan lama garanayo.

### **Calaamadaha lagu garto Dhiig karka uurku keeno (preeclampsia)**

Haddii aad qabti wax ka mid ah calaamadahan, waa in aad la xiriirtaa takhtarkaaga ama qaybta isbitaalka ee hooyanimada qaabilsan si toos ah adigoo daahin:

- Madax xanuun aad u daran
- Dhibaatooyin xagga aragga ah, sida aragga oo boodbooda
- Xanuun qaybta sarre ee calooshaada ah
- Matag badan
- Wajigaaga, gacamahaaga ama cagahaaga oo si kadis ah u barara

Haweenayda xaamilada ah ee ku dhaca Dhiig karka uurku keeno (preeclampsia) waa in ay u booqato qof takhasus u leh baaritaan dheeri ah. Haddii aad qabtid Dhiig karka uurku keeno (preeclampsia), waxaa laga yaabaa in aad u baahatid in fasax xanuunsasho ah. Mararka qaarkood waxaa laga yaabaa in aad u baahatid isbitaal dhigid.

## **Maxaad sameynaysaa haddii aad ka shakidsid in ay jiraan wax qalad ah?**

**Haddii aad dareentid xanuunsanaan, ama aamintid in wax ay ka qaldan yihiin adiga iyo cunugaagaba, waa in aad wacdid takhtarka ama ummulisada. Sidoo kale waxaad wici kartaa qaybta isbitaalka hooyonimada qaabilsan ama adeega caafimaadka deg-dega ah**

### **Fasalo ummuleed**

Haween badan oo xaammilo ah oo ku dhaca Noorwey waxay ka qaybqaataan fasalo ummuleed, iyo sidoo kale aabayaasha la filayo. Waydii haddii ay jiraan fasallo ku baxa luuqadaada. Fasalka waxaa baraya ummulisooyin ama koox ka sameysan ummuliso, takhtar gacanta wax ku daaweeya ee aan daawo isticmaalin. Cinwaanada waxaa ka mid ah: Maxaa dhaca xilliga xaammilnimada? Sidee ayay noqonaysaa muddada dhalimada iyo dhalimada kadib? Maxaa yarreynaya xanuunka xilliga foosha? Waxaad sidoo kale baranaysaa wax ku saabsan naas nuujinta ilmahaaga. Fasalada qaarkood waxaa ka mid ah booqasho qaybta isbitaalka hooyonimada qaabilsan sidaas awgeed waxaad ogaanaysaa waxa la filayo marka lagaaro xilliga aad dhalaysid ilmahaaga.

Wax la isaga baahan yahay ma jirto si looga soo qaybgalo fasalada, balse haween badan waxay jecel yihiin in ay xog helaan iyo in xaaladaha ay kala hadlaan ummulisada iyo takhasusiinta kale. Fasalada qaarkood waa lacag la'aan, balse badankood waxay dad ka qaadaan lacag yar.

## **Qiirada**

Xilliga xaammilnimadooda haweenka badankood waxay dareemaan hubanti iyo farxad-gelin, balse sidoo kale waxay ka walwalaan wax ku saabsan dhalmada. "Maan awoodayaa? Aniga iyo cunuga ma badbaadaynaa?" Waxaa jira su'aalo ilaa xad ah oo sidaasi la mid ah. Marka waqtiga dhalmada ay soo dhowaato, si kastaba ha ahaatee waxaad diyaar u noqonaysaa in aad dhashid. Waxaa laga yaabaa in aad sabar la'aan badan dareentid. Haween badan waxay qabaan fikrado sida: Aan sii wadno dhalmada! Waxaan dareemaa culeys iyo daal. Waxaan doonayaa in cunugayga aan ku haysto gacamahayga baddelkii caloosha!

Jirkaagu wuxuu u diyaar garoowayaa dadaal badan ee dhalmo. ku kalsoonow jirkaaga! Haweenka guud ahaan aduunyada waxay awoodaan in ay dhallaan. Adigana sidoo kale waad kari kartaa. Dhalmada waxay ka dhacdaa maalin kasta dhammaan geesaha aduunyada iyo dhammaan waqtiyada maalinta. Isku kalsoonow, waad awoodi kartaa!

## **Walaaca iyo walaaca dhalmada**

Haweenka qaarkood waxay ka walaacaan dhalmada. Shucuurtan aad ayay awood u yeelan kartaa waxayna keeni kartaa in dhammaan dareenada hubantiga ah in la waayo. Nasiib wanaag waxaad heli kartaa caawimaad haddii dhibaatooyinkaaga ay noqdaan kuwo xad-dhaaf ah. Qaybaha isbitaalka hooyonimada qaabilsan badankood waxay bixiyaan xiisado daawayn ee loogu tala galay haweenka ka baqa in ay dhallaan. Seygaaga ayaa ku raaci kara ama waxaad la imaan kartaa qof kale oo aad u baahan tahay in uu kula joogo. Adiga laf ahaantaada ayaa wici kara, ama waxaa ballanta xiisadaha daawaynta kuu diyaarin kara ummulisada ama takhtarka. Ayadoon la tixgelinayn waxa sababay walaacaaga waxaad helaysaa caawimaad. Si wadajir ah ayaad takhtarka iyo ummulisada uwada ogaanaysiin sida dhalmada ay kuugu noqon lahayda dhacdo wanaagsan.

## **Ma jeclaan lahayd in qof kuula jooga marka aad ilmaha dhallaysid?**

Waa fikrad wanaagsan in qof uu kuula socdo marka aad ilmaha dhalaysid. Adiga go'aami qofka kuula joogayo. Noorwey waxaa caadi ka noqday in aabaha ilmaha uu soo xaadiro. Haddii aadan ku hadlaynin Af Noorwejiyan, waxaa xikmad badan in uu kuula joogo qof ku hadla. Qaybta isbitaalka hooyonimada qaarkood waxay oggol yihiin hal qof ka badan in uu ku raaco. Waqti ku qaado in aad tixgelisid qofka aad jeceshahay in uu kuula joogo. Ujeedadu waa in aad dareentid badbaadsanaan iyo kalsooni qof kasta oo ku soo raaco marka aad dhalleysid. Qof kasta oo ku soo raaco waa in uu ku caawin karo, aadna ku nafasi kartid kuna dhiirri-galin karo.

# Qaybta 2

## Ereyada dhalmada

Rier	Maroojinta, xanuunada foosha, xanuunada daran oo kadiska ah ee dhalmada
Rie-pause	Hakinta maroojinta
Fostervann	Biyo, dheecaanka Hoorka madheerta (Amniotic)
Vannavgang	Biyaha soo jabay
Fosterstilling	Booska uur-kujirka
Hodeleie	U yaalida ilmaha qaab joog-joog ah ama qab madax kor aad ah
Seteleie	U yaalida ilama qaab bari-beri ah
Tverrleie	U yaalida ilmaha qaab gees-gees ah
Vaginalundersøkelse	Baariitaanka unuga dhalmada
Klyster	Ineema
Vannlating/urin	Biyo/kaadi sii deyn
Navlestreng	Xarigga xuddunta
Fosterlyd	Codka wadnaha ee uur-kujirka
CTG	CTG (sawirqaadida la xiriira wadneha (cardiotography)) dhegaysashada wadeha uur-kujirka si elektaroonik ah
Fødestilling	Soo bandhigid, u yaalid, boos
Amming	Naas nuujin, nuujin
Råmelk	Caanaha ugu horreeya, dambarta
Smerte	Xanuun
Vondt	Xanuun, dhaawicid, xanuun badan
Smertelindring	Ka bogsashada xanuunka
Bedøvelse	Suuxiye
Epidural	Suuxin dhalineed
Induksjon/drypp	Foolin/tifqid
Klippe	Isu-goyn
Sy	Qodbitaan
Sting	Qodbid (tolid)
Keisersnitt/"Sectio"	Cunug ku qalid ama qalliinka ilmaha laga soo saaro caloosha hooyada
Anestesi	Suuxin

# Dhalmada

## Dhalmada aan waqtigeeda la gaarin

Haddii lagu maroojiyo ama biyahaaga soo jabaan ka hor adigoon gaarin toddobaadka 37, waxaa loo yaqaanaa dhalmo aan waqtigeed la gaarin. Tani waxaa loola jeedaa in aad waqti hore dhalaysid. Markaas waa in aad ku dhashid isbitaal leh qaybta daryeelka ilmaha markaas dhashay. Ilmaha muddada dhalmada ka hor dhashay waxay u baahan yihiin daryeel caafimaad xilliga lagu guda jiro muddada ugu horreysa ee noolashooda. Adiga iyo ilmahaagaba waxaad u baahanaysiin waqti iyo daryeel badan marka loo eego haddii uu cunugaaga ku dhallan lahaa ku dhowaad waqtiga la filayay.

## Dhalmada waqtigii la filayay ka dib dhacdo

Waxaad gaartay waqtigii la filayay ee dhalmada waxna ma dhicin. Adiga iyo qof kasta ee kuu dhow waxaad noqoteen sabar la'aan. Wax fudud u qaado - waa caadi ilmo la dhalo wax-yar ka hor ama wax-yar kadib taariikhda la filayay. Haddii aadan dhallin labo toddobaad kudahooda kadib taariikhda la filayay, waxaa ugu yeernaa dhalmo waqtigii la filayay kadib dhacday. Cilmi baaris ayaa lagu sheegay in ilmo badan ay ka helaan nafaqo aad u yar man-dheerta haddii ka dib dhicida waqtigii la filayay ilmaha in uu dhasho uu dheeraado. Sidaas awgeed qaybta isbitaalka ee hooyooyinka waxay bilaabaya dhalin hab daawayn ahaan ah. Tani waxaa loo yaqaanaa dhalmo dedejin. Saamaynta daawanta waa in la bilaabo foosha. Kadibna dhalmada si caadi ah ayay u sii soconaysaa.

## Meesha lagu dhallo

Waa ay badbaadsan tahay in ilmo lagu dhallo Noorwey. Waxaad taageero ka helaysaa dad khubaro ah. Dhammaan qaybaha isbitaalada ee hooyonimada waxay leeyihiin dhammaan qallabka laga maarmaanka ah. Haweenka ku dhaqan Noorwey badankood waxay ku dhallaan isbitaal. Haddii aad ku nooshahay meel meeshaas oo leh qol dhallin, meeshaas waad ku dhali kartaa. Haddii ay sidaasi tahay, waa in aad caafimaad qabtaa xaammilnimadaadana waa in ay si caadi ah u soosocday. Haddii aad doonaysid in aad ilmo ku dhashid gurigaaga, tani waa in aad kala hadashaa ummuliso doonaysa in ay fuliso dhalmo guri. Ilmo ku dhalid isbitaal ama qolka dhallinta waa lacag la'aan.

## Yaa ku caawinayaa xilliga dhalmada?

- **Ummulisada** ayaa ku qaabilaysa marka aad u imaatid dhalmo waxayna mas'uul ka tahay dhammaan dhalmada caadiga ah. Si fiican ayay u tababaran tahay waxayna awoodaa in ay ku caawiso xilliga dhalmada iyo muddada dhalmada kadib. Ummulisada waxay mas'uul ka tahay in ay eegto in wax walbo ay sidii la rabay u socdaan. Haddii wax aan caadi ahayn ay dhacaan, ummulisada waxay wacaysaa takhtar.
- **Takhaatiirta** joogta qaybta isbitaalka ee hooyonimada waxay leeyihiin tababaro gaar ah ee takhasuska ilmo dhallinta iyo dhalinta ilmaha ah. Waxay kuu hayaan mas'uuliyad haddii dhibaatooyin ay imaadaan.
- **Kalkaalisoooyinka carruurta** qayta isbitaalka ee hooyonimada iyo qaybta umuleedka iyo qaybta daryeelida ilmaha markaas dhashay waxaa loo soo tababaray in ay bixiyaan caawimaad xilliga dhalmada. Sidoo kale ayaga waxay u qalmaan in ay daryeelaan carruurta iyo in ay kugu caawiyaan naas nuujinta ilmahaaga.
- **Arday** sida badan way joogaan xilliga dhalmada. Asaga/ayada waxaa laga yaabaa in ay yihiin arday baranaya kalkaalisinimo, ummuliso ama takhtarnimo. Waxaa lagu barayaa ardayga marka aad imaatid qaybta isbitaalka ee hooyonimada. Ardayda waxay haystaan waqti badan waxayna sida badan awoodaan in ay ku siyaan caawimaad badan xilliga dhalmada.

## Haween kaliya miyaa joogaa qaybta dhalmada ee isbitaalka ee hooyonimada?

Ummulisoooyinka badankood iyo kalkaalisoooyinka carruurta waa haween. Noorwey takhaatiirada rag iyo haweenba waa ay leeyihiin. Sidaas awgeed ma aha in aad u qaadatid in haween kaliya ay joogayaan.

# Habka dhismaha ee dhalmada

## Bilaawga dhalmada

“«Ugu-dambeyntii! Hadda ayay bilaabmaysaa!” Waxaa laga yaabaa in ay ku farax-gelisid aadna u riyaaqdid, balse waxaa sidoo kale laga yaabaa in aad xoogaa cabsatid.

Waxaad dhabarkaaga ka dareemaysaa xanuunada caadada oo kale. Waxaa laga yaabaa in ay jiraan xoogaa dhiig bixid ah, iyo in unugaaga dhalmada ay ka timado duuf iyo dhiigg isku qasan. Waxaa sidoo kale laga yaabaa in ay jiraan xoogaa dheecan oo ka imaanaya unuga dhalmada. Dhalmada waa ay bilaabanaysaa. Hadda maxaa dhacaaya?

## Maroojin

Dhalmada badanaa waxaa ay ku bilaabataa maroojin. Tani waa adkaanshaha muruqyada ilma galeenka. Waxaad dareemaysaa in calooshaada ay adkaanayso kadibna ay xoog yeelanayso. Haween badan waxaa ay maraan xanuun dhabarka ah marka maroojintan ay timaado. Sida bilowga ah waxay soconayaan 20 il biriqsi ilaa iyo hal daqiiqo. Waa in ay u imaadan si joogto ah, laga yaabee in 10 daqiiqadood oo joogsi ah u dhaxeeyso. Kama-danbaystii xoog ayay u waynaanayaan waxayna soconayaan laga yaabee hal daqiiqo. Joogisyaasa waa ay yaryihiin, laga yaabee kaliya labo daqiiqadood. Maroojisyadan waxay furayaan afka minka (afka ilma galeenka) waxayna ku caawinayaan uur-kujirkaaga in uu aado dhanka hoose ee dariiqo dhalmada ee dhanka sagxada lafa-misiga.

## Marka ay biyahaaga jabsadaan

Mararka qaarkood dhalmada waxay bilaabmantaa marka xuubka uur-kujirka uu qarxo sidaas awgeed dheecaanka amniotic, ee ah biyaha ku harreersan uur-kujirka, ay daataan. Marka ay tani dhacdo waxaan dhahnaa in “biyahaaga ay soo jabsadeen”. Caddadka biyaha khasab ma aha in ay bataan. Dheecaanka madheerta (amniotic) sida caadiga ah midab malaha, balse waxaa laga yaabaa in uu sidoo kale u ekaado midab caddaan ah ama midab cascauur (cascasaan) ah. Haddii dheecaanka uu yahay jaale ama cagaar, waa in aad aadid goobta aad ilmaha ku dhali rabtid si baaritaan dheeri ah lagugu sameeyo. Kadib marka biyahaaga ay jabsadaan, foosha ayaa bilaabanayso. Maroojisyada mararka qaarkood si dhakhso ah ayay ku bilaabmaan, ama waxaa laga yaabaa in ay tartiib tartiib u badato dhowr maalmood. Haweenka qaarkood, biyaha waxay soo jabsadaan kadib marka maroojinta ay bilaabanto.

## Goormeed wacaysaa qaybta isbitaalka ee hooyonimada?

- A. Marka aad aamintid in aad dhallaysid aadna qabtid maroojisyo aad ah.
- B. Haddii uu jiro wax dhiig bixid ah
- C. Haddii aad xanuun ka dareemaysid calooshaada ee aan ahayn maroojisyo
- D. Haddii biyahaaga soo jabsadaan (dheecaanka madheerta (amniotic) ay soo daataan)
- E. Haddii ilmaha uu aad u degan yaha uusana dhaqaaqaynin

Waxaad wici kartaa aadna la hadli kartaa ummuliso joogta qaybta isbitaalka ee hooyonimada. Waxay ku siinaysa talo haddii wax shaki kaaga jira.

## Maxaad la imaanaysaa qaybta isbitaalka ee hooyooyinka?

Xusuusnow in aad keentid dhammaan waraaqihii baaritaanada xaammilnimadaada.

Waydii ummulisada iyo takhtarka waxa aad ugu baahanaysid qayta isbitaalka ee hooyonimada.

Haweenka sida caadiga ah waxay la imaadaan: qalabka musqusha, faashado nadafadeed, kabo khafiif ah oo gudaha lagu joogo, surweelo halaf-halaf ah, dhar qaybta sarre ee si fufud loogu furi karo naas nuujinta iyo dharka qubeyska. Waqti hore waydii haddii cunugaaga uu isticmaalo karo dharka qaybta istibaalka hooyonimada.

## Maxaa dhacaaya marka aad imaatid qaybta hooyonimada ee isbitaalka?

Ummulisada ayaa ku qaabilaysa waxayna ku waydiinaysaa sida aad dareemaysid. Baaritaanada caadiga ah ay fulin doonto waxay noqonayaan:

- In ay eegto caddaadiska dhiigaaga
- In ay qaado sanbal kaadi ah
- In ay dhagaysato wadnaha uur-kujirka
- Mararka qaarkood, haddii loo baahdo, waxay qaadaysaa CTG, kaas oo ah makiinad ilaalinaysa codka wadnaha uur-kujirka iyo maroojisyadaada. Labo suun ayaa lagu dhejinayaa banaanka calooshaada jaantusyada iyo garaafyada ee ilaalinta waxaa lagu soo sawiraa xariijimo waraaq ah.
- In ay baaritaan ku sameyso goobta gumaarka. Haddii aad qabtid maroojisyo, ummulisada waxay eegaysaa haddii afka ilma-galeenka (dhuunta minka) ay ballaarrantay. Waxay gashanaysaa gacan-gashiga qalliinka kadibna waxay eegaysaa unugaaga dhalmad si ay u dareento afka ilma-galeenkaaga. Waxay cabbiraysaa ballaarashada (daloolka) afka ilma-galeenka ayadoo isticmaalaysa faraheeda. Cabbirka inta uu la egayahay wuxuu caddeynayaa inta ay dhalmada kuu jirto. Haddii daloolka uu la egayaha saddex sentimitir aadna leedahay maroojin, waxaad joobtaa bilowga dhalmada. Marka daloolkaaga uu la'egayah 10 sentimitir, waa waqtiga lagaa rabo in aad bilowdid riixitaanka ilmaha.

Baaritaanadan kadib waxaad ka wada hadlaysiin haddii aad sii joogaysid qaybta isbitaalka ee hooyonimada ama aad guriga aadaysid si aad u sugtid.

Ummulisada ayaa mas'uul kaa ah isla marka aad soo gashid qaybta isbitaalka ee hooyonimada. Kulama joogi karto adiga waqti kasta balse waxaad waci kartaa ayada waqti kasta. Waydii ayada in ay imaato haddii aad la walaacsan tahay, xanuun ama baahi caawimaad iyo talo. Inta lagu guda jiro marxalada ugu dambaysa ee dhalmada adiga ayay si joogto ah kuula joogaysaa. Sida badan waxaa la socda kalkaalisada carruurta ama marmarka qaarkoodna arday.

## Muddo intee la'eg ayay dhalmada qaadantay?

Nasiib xumo kuuma sheegi karno muddada ay dhalmada qaadantayso. Haweenay kasta waxay leedahay qaafiyad dhalmo ayada u gooni ah waqtiga dhalmada ee ay qaadantayso wuu kala duwan yahay. Haddii aad hore u dhashay, dhalmadaada xigta waxay sida caadiga ah qaadantayso waqti ka yar tii hore.

## Maroojinyada halis ma aha

Xusuusnow is maroojinyada ay yihiin shaqo muruq , shaqo jir oo adag. Muruqyada ilma galeenka way isku soo ururayaan kadibna way debciyaan, way isku soo ururayaan kadibna way debciyaan, saacado ilaa iyo dhammaadka. Shaqada aadka u adag waa mid daal leh waxaana laga yaabaa in ay waqti badan qaadato. Balse xusuuso, maroojinyada in aysan waxyeelo lahay ama ay halis ahayn.

## Qiir xoog leh

dhalmada waa mid farxad-gelin leh, hawl badan u baahan daalna leh. Awoodo xoog badan ayaa shaqeeya tani waxay soo kicinaysaa dareemo badan. Waad oynaysaa waadna qoslaysaa, waad halgamaysaa kadibna waad nasanaysaa. Waxaa laga yaabaa in aad matagtid, ama musqusha aad u aadid si isdabajoog ah. Haween badan ayaa ka baqa in ay lumiyaan is-xakamayntooda. Marka aad ilma dhalaysid waa in aad raacdaa dareenkaada shaqsi hana isku dayin I aad is-xakamaysid. Ku kalsoonow jirkaaga.

## Boosaska xilliga foosha TAAGANAAN, NUS FADHI

Adiga ayay ku jirtaa haddii aad doonaysid in aad taaganatid, fadhiisatid ama aad seexatid. Ummulisada sida badan waxay ku siinaysaa talo fiican oo ku saabsan sida waxyaabaha laguugu fududayn lahaa. Sida badan baddel booskaaga. Ahaw qof firfircoon.

# Heerarka kala duwan ee dhalmada

**Heerka bilowga ah waa marxalada qarsoon.** Inta lagu guda jiro marxaladan waxaad joogtaa guriga, ma aha isbitaalka. Marxaladan waxaa laga yaabaa in ay socoto saacado ama maalmo. Maroojisyadaada waa mid aan caadi ahayn - ku dhowaad 15 ilaa iyo 20 daqiiqadood ayaa laga yaabaa in laga soo wareegto inta u dhaxeysa maroojis kasta. Waxaa sidoo kale laga yaabaa in la waayo saacado. Maroojisyada marka la joogo marxaladaan dhibaato aad ah ma laha. Waxaa laga yaabaa in ay jiraan xoogaa dhiig ama dhuuf ah oo ka imaada unuga dhalmada. Ahaw mid firfircoon, lu lugay. Seexo kadibna naso marka maroojinta ay qaadatao joojis dheer. Waa in aad dareentaa dhaqaaqa cunuga. wax cun waxna cab si aad u sii la haatid tamartaada.

**Heerka labaad ah waa marxalada firfircoon.** Maroojisyada hadda waxay u imaanayaan si badanaa soo noqnoqda, waana waqtiga caadiga ah loola xiriiri isbitaalka. Waxaa laga yaaba in ay u dhaxeeyso labo ilaa iyo shan daqiiqadood maroojisyada. Maroojis kastana wuxuu soconayaa ku dhowaad hal daqiiqo. Afka ilma-galeenka wuu ballaaranayaa. Uur-kujirka wuxuu hoos ugu soconayaa lafa-misiga. Tani waa shaqo jir ahaaneed oo adag. Wax yar cun wax yarna cab. Tani waxay ku siinaysaa awood waxayna sare u qaadeysaa niyadaada ee marxaladan. Ahaw qof firfircoon, ku dhax lugay qolka, si joogta ah u baddel booskaaga. Maroojisyada waxaa laga yaabaa in ay aad u xanuun badadyihiin marka aad jiiftid.

**Marxalada hoos u soo riixida.** Waxaad dareemaysaa cunuga oo isku soo riixaya afka ilma-galeenka iyo malawadkaaga (marinka dambe). Ummulisada ayaa ku baaraysa waxayna kuu sheegaysaa marka wax kasta ay diyaar yihiin si cunuga u soo baxo. Hadda waxaad cunugaaga ku caawin kartaa adigoo si firfircoon u soo riixaya xilliga maroojisyada. Marxaladan waxay soconaysaa ku dhowaad hal saac. Ummulisada waxay kugu caawinaysaa in aad heshid boos fican sidaas awgeed waxaad u isticmaali kartaa jirkaaga si saamayn leh. Waa in aad u soo riixdid si tartiib ah si aad isaga ilaalisid dhaawac. Madaxa cunuga iyo garbahiisa waa qaybta ugu wayn waxayna qaadanaysaa waqtiga ugu badan. Inta kale ee jirka si fudud ayuu u soo baxayaa.

**Heerka saddexaad waa marxalada marka ay man-dheerta banaanka soo baxdo.** Kadib marka cunuga uu dhasho man-dheerta waa in ay banaanka soo baxdo. Markaas kadib waxaad markale dareemaysaa maroojisyo. Ilma-galeenka wuu isku ururayaa si uu u soo riixo man-dheerta. Waxaa la dareemayaa in ay wayntahay, balse way jilicsan tahay, banaan u soo bixideedana sida caadiga ah waa ay fududahay.

## Cunugaaga waa uu dhashay!

Cunuga wuu oynayaa si uu u furo sanbabadiisa wuxuuna bilaabayaa in uu iskiisa u neefsado. Isla marka uu cunuga dhasho ummulisada way baaraysaa si ay u eegto in wax kasta ay wanaagsan yihiin. Kadib cunuga waxa la soo galinayaa gacamahaaga. Way u wanaagsan tahay cunuga in uu kuu soo dhowaado lana seexiyo meel u dhow naasahaaga kadib dhalmada. Cunuga wuxuu soo maray dhalmo dheer wuxuuna u baahan yahay nasasho iyo diirraanaan. Hadda waxaa isku dayi kartaa in aad naas nuujisid cunugaaga. Ilmo badan naas ayay nuugaan kadib isla marka ay dhashaaan. Eeg cunugaaga. Cunuga dib ayuu kuu soo eegayaa dhaygaagid aad ah. Ummulisada iyo kalkaalisa carruurta way ku caawinayaan sidaas awgeed cunugaag wuu diirraanaanayaa wuuna badbaadsanaanayaa wuxuu u neefsanayaa si firaqo leh.

## Saacadaha ugu horreeya kadib dhalmada

Adiga iyo cunuga waxaad joogaysiin qaybta isbitaalka ee hooyonimada labada saacadood ee ugu horreeyada kadib dhalmada. Kadibna waxaa lagu gudbinayaa qaybta isbitaalka ee ummusha. Ummulisada ayaa daryeelaya adiga iyo cunugaagaba. Xoogaa dhiig ah oo ka imaada unuga dhalmada kadid dhalmada waa wax caadi ah. Adiga iyo cunugaaga waa in aad diirraantiin oodna qandac ahaantiin.



Waa caadi in aad soo jeedid aadna dhaq-dhaqaaq badan yeelatiin xataa haddii dhalmada ay tahay mid daal-leh. Hadda waad nasan kartaa waxaadna baran kartaa cunugaaga. Waxaa lagu siinayaa wax aad cuntid iyo wax aad cabtid kadibna waxaad qaadan kartaa qabays haddii aad doontid. Haweenka qaarkood waxay doonayaan in qoyska ugu soo dhow ay soo booqdan.

## Waxa dhici kara xilliga dhalmada

### Jeexdin, Isu-goyn iyo qodbida

Marka cunuga uu soo baxayo waxaa laga yaabaa in ay jirto jeexdin afka iyo gudaha unuga dhalmada. Mararka qaarkood takhtarka ama ummulisada waxay goyn qalliin ah ku sameynayaan salka unuga dhalmada si cunuga dhakhsa ugu soo baxo. Jeexdinta waxay u baahanaysaa qodbid (tolmo) si deg-deg ah kadib dhalmada. Waxaa lagu siinayaa daawo ku suuxinaysa. Takhaatiirta iyo ummulisooyinka waxay u qalmaan in ay tollaan jeexdinyada.

### Haddii lagu guday/gudniin fircooni lagugu guday

Haddii lagu guday aana waligaa hore lagu furin, tani waxaa la sameeyaa xilliga dhalmada kahor inta aan cunuga banaanka soo bixin. Mas'uuliyiinta caafimaadka ee Noorweejiyanka ah waxay meel dhigeen shuruuc ah sida tani loo sameynayo. Dhammaan ummulisooyinka iyo takhaatiirta ka shaqaysa qaybta isbitaalka ee hooyonimada ee Noorwey waxay garanayaan sharciyadan. Waxaa lagu siinayaa daawo ku suuxisa. Ayadoo la higsanayo sharciyada Noorweejiyanka daloolka waxaa laga yaabaa in markale aan la tolin si uusan u noqonin mid ciriiri ah hadda kadib. Waxaa laga yaabaa in la dareemo in wax cajiib ah uu noqdo dhalmada kadib. Waxaa laga yaabaa in aad dareentid furnaan xubinta unuga dhalmadana ay noqoto mid xanuunaysa. Nadaafad fiican waa muhiim, sidaas awgeed si wanaagsan biyo u raaci saabuun la'aan marka aad musqusha aadid. Sida xaalada dhammaan haweenka kale, waa in aad jimicsi ka sameysaa muruqyada ku yaala hareeraha salka unuga dhalmada kadib dhalmada.

### Ka bogsashada xanuunka

Dhalmada caadiga ah ma aha sida adigoo lagu qallaayo oo kale. Waxaa laga yaabaa in aad si fudud u dhashid haddii

- Aad tahay qof firfircoon oo lugeeya
- Laguu dalligo
- Aad qaadatid qabays
- Aad fadhiisatid baafka qubeyska ama barkad qubeys oo biyo ka buuxo
- Aad ka heshid taageero iyo caawimaad qof aad ku kalsoon tahay

Marka aad is dejisid fooshaada si xanuun badni yar ayay noqonaysaa. Ummulisada iyo kuwo kale ee kula jira waxay awoodaan in ay ku caawiyaan. Qof kasta oo ilma dhallaaya wuxuu u baahan yahay dhiirri-gelin iyo taageero.

# Xanuun baabi'yeyaasha kale

**Kiniiniyo.** Sida caadiga ah, kiniiniyaasha xanuunka baabi'ye ee farmashiyaha sida caadiga loogu soo iib sado u malaha saameyn weyn xanuunada dhalhada. Cunugaaga waxaa saameeya daawayn kasta ee aad qaadatid, sidaas awgeed kaliya daawooyinka qaarkood ayaa badbaadsan in la isticmaalo.

**Suuxiyeyaasha foolinta** waxay ku siinayaan xanuun baabi'n saamayn leh xilliga foosha. Suuxiyeyaasha foosha waxaa maamula takhtar ku takhsusay suuxinta. Waxaad noqonaysaa qof miyir qaba balse waxaad dareemaysaa xanuun yar ama xanuun la'aan marka aad qabtid maroojinta.

**Daawaynta Irbidaha la isku muddo (Acupuncture) waxaa sidoo kale laga yaabaa in aad kaga bogsatid** xanuunada dhalhada. Ummulisooyin badan way u qalmaan In ay ku siiyaan daawaynta irbadaha la isku muddo ee loo yaqaano (acupuncture)

## Qalabka wax lagu qabto, qalabka wax dhuuqa

Ummulisada waxay u soo yeeraysaa takhtar haddii ay dhibaato timado xilliga dhalhada. Haddii ay tahay in cunuga uu dhakhso u soo baxo, ama aad awoodi waysi in aad si ku filan u soo riixdid, takhtarka ayaa ku caawin kara. Takhtarka wuxuu isticmaalayaa qalabyada sida qalabka wax lagu qabto ama qalabka jirka dhuuqa si cunuga ugu caawiyo in uu banaanka soo baxo. Tani sida caadiga ah adiga iyo cunugaba dhaawac uma gaysanayso.

## Qalliinka ilmaha laga soo saaro caloosha hooyada

Qalliinka ilmaha laga soo saaro caloosha hooyada waxaa kaliya la sameeyaa marka ay daruuri u tahay caafimaadkaaga iyo kan cunugaaga. Takhtarka wuxuu go'aaminayaa haddii qalliinka ilmaha caloosha hooyada laga soo saaro loo baahan yahay, midkood ka hor inta dhalhada aysan bilaabain ama kadib marka ay bilaabato. Qalliinka ilmaha laga soo saaro caloosha hooyada waa hab-raac qalliin oo ah in lagu fuliyo masraxa qalliinka, ma aha qaybta isbitaalka ee hooyonimada. Waxaad saacado joogaysaa qayb gaar ah ka hor inta aan lagu gaynin qaybta isbitaalka ee dhalhada kadib (ummusha). Haddii qalliinka ilmaha caloosha hooyada lagu qallo la qorsheeyay xilliga xaammilnimadaada, waxaa laga yaabaa in aad qaadatid suuxiyeyaasha foosha. Markaas kadib waad soo jeedaysaa balse wax xanuun ah ma dareemaysid. Haddii qalliinka ilmaha lagu qallo caloosha hooyada la sameynayo kadib marka dhalhada ay bilaabato, waxaa sida caadiga ah lagu siinayaa suuxiyeyaasha foosha ama laf dhabarka. Haddii uu jiro deg-degsiimo ah in cunuga banaanka loo soo saaro, guud ahaan suuxin ayaa loo baahanayaa. Waxaad u baahanaysaa in aad miyir beeshid xilliga hab-raaca.

Xilliga lagu guda jiro labo ama saddexda maalmood ee kadib qalliinka waxaad u baahanaysaa wax aad ku baabi'isid xanuunka. Waa muhiin in aad dhaqdhaqaaqid iyo in aad war wareegtid si aad ugu hortagtid qallal xinjireed (thrombosis). Waxaad si caadi ah u naas nuujin kartaa cunugaaga. Waxaad joogi kartaa qaybta isbitaalka ee hooyonimada afar ilaa iyo shan maalmood kadib qalliinka dhalhada ee ilmaha caloosha hooyada laga soo saaro.

## Maxaa dhaca haddii uur-kujirka uu dhinto ka hor dhalhada?

Noorwey way ku yar tahay in uur-kujirka uu dhinto waqtiyada dambe ee xaammilnimada. Haddii ay wax qaldan yihiin, waxaad oggaanaysaa in ilmaha uu aad u xassilan yahay ama uusan gebi ahaanba dhaqaaqaynin. Wac takhtarka, ummulisada ama qaybta isbitaalka ee hooyonimada haddii aad dareentid in ay wax qaldan yihiin. Ha sugin in ka badan 24 saacadood. Takhtarka ama ummulisada markaas kadib adiga ayay ku baarayaan ayagoo isticmaalaya muujiyaha muuqa-hoose ee uurka iyo farsamooyin kale si ay u go'aamiyaan haddii cunugaaga uu nool yahay. Markasta suurtagal ma aha in la ogaado sababta uu cunuga u dhintay. Si kastaba ha ahaatee dhalhada waa in ay ahaataa dhalhada caadiga ah ee laga dhallo unuga dhalhada. Haween badan waxay u arkaan si dhibaato aad ah leh in la dhallo xaalad noocaas oo kale ah waxayna doonayaan in cunuga loogu dhalliyo qalliinka ilmaha caloosha hooyada

lagu soo qallo. Si kastaba ha ahaatee Qalliinka ilmaha laga soo saaro caloosha hooyada waa mid aad halis kuugu ah sababtoo ah waa hab-raac qalliin. Dhalmada joogtada ah ayaa ugu wanaagsan una badbaadsan jirkaaga. Waxaa lagu siinayaa daawayn ka hortaga xanuunadaada. Kadib dhalmada waxaad joogi kartaa qaybta isbitaalka ee hooyonimada waxaadna helaya caawimaada baahidaada.

Haddii cunuga la baaro kadib dhalmada, mararka qaarkood waxaa suurtagal ah in la go'aamiyo sababta uu u dhintay. Xaammilnimada iyo dhalmada xigta waxaa guud ahaan laga yaabaa in ay caadi u noqoto adiga iyo cunugaagaba. Waxaa lagu siinayaa baaritaano xaammilnimo dheeri ah.

## Qaybta 3

### Ereyada muddada ummusha

Barsel	Muddo ummuleed
Barselbesøk	Booqashada dhalmada kadib
Hjemmesbesøk	Booqashada guri
Brystmelk	Caanaha naaska
Amning	Naas nuujinta, nuujinta
Råmelk	Caanaha ugu horreeya, dambarta
Brystknopper	ibta naasaha
Selvregulering	Xeerka shakhsi
Barnelegevisitt	Boorashada takhtar carruureed
Gulsott	Cudurka beerka ku dhaca (Cagaarshow)
Bleie	Xafaayad, harqabka carruurta dabada
	loogu xiro
Bind	Faashad nadaafadeed
Blødninger	Dhiig bixid
Renselse	Nadiifin
Sårbarhet	Baylah ah (aan ilaalsanayn)
Postnatal depresjon / fødselsdepresjon	Niyad-jabka xilliga ummusha
Sting	Qodbid (tollin)
Etterkontroll	Baarista caafimaad ee xilliga ummusha
Samleie	Fal galmood
Prevensjon	Ka hor-tagayada uur qaadidda

# Muddada ummusha

Saacado kadib dhalmada adiga iyo cunugaagaba waxaad u wareegaysiin qaybta isbitaalka ee ummusha. Halkan waxaa laga yaabaa in aad joogtiin maalmo haddii aad doontid naas nuujintaada ay bilaabanto iyo in aad nasatid dhalmada kadib.

Qaybaha isbitaalka ee ummusha iyo hooyonimada badankood ee Noorwey waa “ waa isbitaalo saaxibtinimo u leh hooyada-cunuga”. Tani waxaa loola jeedaa in adiga iyo cunugaada aad si wadajir ah isku qol ugu jiraysiin dhammaan waqtiga dhalmada kadib ah. Habkani waxaad ku baranaysaa cunugaaga. Shaqaalaha waxay kugu caawinayaan naas nuujinta. Waxay sidoo kale ku tusayaan sida loo baddelo xafaayadda iyo sida loogu qabeeyo iyo sida loo daryeelo cunugaaga. Waxay sidoo kale kuu hayn karaan cunugaaga saacado marka aad tani u baahan tahay.

## Qolka Qoyska

Isbitaalada qaarkood aabaha cunugaaga ama qof kale ayaa idinla joogi kara adiga iyo cunuga dhalmada kadib. Tani waxaa laga yaabaa in uu yahay hoteel ummuleed ama qol qoys ee ku yaala qaybta isbitaalka ee hooyonimada. Qofka kula jooga waa in sida caadiga ah uu bixiyaa lacagaha cuntada iyo jifka.

## Xirfadaha cunuga iyo baahidiisa

Cunugaaga mar hore ayuu yeeshay dareeme badan xoogaa yar ayuu dareemi og yahay. Cunuga hadda dhashay wax yar ayuu arag gaaban yahay. Wuxuu baranayaa in uu garto wajiga hooyadiisa maalmo yar kadib. Ilmaha sidoo kale waxay garanayaan codadka sida badan ay u maqlaan. Waxay jacelyihiin in ay seexdaan meel u dhow hooyadooda ama aabahooda. Ilmaha guud ahaan waxay ku tiirsan yihiin in ay cunto iyo daryeelba in anaga oo dadka waawayn ah naga helaan. Waa awood la'aan. Waxaa laga yaabaa in mar walbo aanan fahmin waxa cunug uu doonayo, balse marka uu ooyo, waa in aad gacamaheena ku qaadnaa oona u raaxaynaa. Ilmaha waa in loo qabanin si xoog ah, tusaale ahaan in la ruxo, tani waxay waxyeelo gaarsiin kartaa maskaxda.

Waxaad u qabeyn kartaa cunugaaga maalin kasta ama si in-badan dhacda oo aan badnayn. Carruurta qaarkood waxay leeyihiin dhaqdhaqaaqa mindhiciir (shuban) oo maalin kasta ah, qaarkoodna waqtiyo yar toddobaadkiiba. Dhammaan ilmaha waa ay kaadiyaan waqtiyo badan maalin kasta. Tani waa calaamad ah in cunuga uu qaadanayo caano ku filan.

## Ka hadal wax ku saabsan dhalmada

Dhalmada waa dhacdo wayn oo noolashaada ah iyo noolasha dhammaan haweenka. Awoodida in aad qof kala hadashid wax ku saabsan wixii dhacay waxaa laga yaabaa in ay aad kuugu fiican tahay. Haddii waxyaabahan aysan noqonin sidii aad qorshaysay ama aad sawiratay xilligii dhalmada, waxaa laga yaabaa in ay aad wax-tar u leedahay in lagu sheego sababaha ay waxyaabahn u dhaceen. Inta aad ku jirtid qayta isbitaalka ee ummusha waxaad waydiisan kartaa in aad la hadashid ummulisada ama takhtarka soo xadiray dhalmada. Haddii aad soo martay dhacdo caloolxumo leh, waxaad sidoo kale waydiisan kartaa ballan isbitaalka toddobaadyo kadib dhalmada in aad dul martid waxa dhacay xoogaa dheeri ah in muddo ah.

## Caadooyinka qaybaha isbitaalka ee ummusha iyo hooyonimada

Qof kasta oo isbitaalka ka shaqeeya waajibka uu u socda waa in uu caawiyo adiga iyo cunugaaga. Qaybta isbitaalka ee ummusha waxaa ay leedahay sharciyo ah waxa lagu sameyn karo meesha iyo waxa aan lagu samey karin. Haddii aadan hubin, waydii shaqaalaha. Sababtoo ah anaga dhammaan waan kala duwanahay waxaana laga yaabaa in aysan suurtagal noqonin in aad kaa qancin dhammaan waxa aad doonaysid. Haddii aad qol la qayb sanaysid haween kale, waa in aad is qaddarisaan midba mida kale.

## **Booqashooyinka qaybta**

Haweenka waxay leeyihiin baahi iyo rabitaan kala duwan ee booqashooyinka ah. Dad badan waxay run ahaantii ka helaan in ay booqdaan hooyo isla markaas ilmo dhashay. Hooyooyinka qaarkood waxay doonayaan in ay joojiyaan booqashooyinka saaxibada iyo qaraabada ilaa ay gurigooda mar labaad kaga noqdaan. Kuwa kalena waa muhiin in la soo booqdo inta lagu guda jiro maalmaha ugu horreeya ee dhalmada. Maskaxda ku hay in aad qaddarin u muujisid haweenka aad qolka la qayb sanaysid. Haddii aad jeceshahay in dad badan ay ku soo booqdaan, waxaa wanaagsan haddii aad aadi kartid qolka booqashada ama qol kale oo caadi ah si aad u hubisid in kuwa aad qolka isla degan tihiin ay u nastaan si nabad ah. Haddii aad u aragto dhibaato marka haweenayda sariirta kugu xigta la soo booqdo, waa in aad shaqaalaha aad caawimaad waydiisatid.

## **Cuntooyinka**

Qaybta isbitaalka ee hooyonimada badankood waxay u qalmaan in ay diyaariyaan cunto adiga kuu habboon, haddii lagu wargeliyo waxa aad u baahan tahay. Tusaale ahaan waxaa laga yaabaa in aad u baahan tahay cunto xalaal ah ama cunto kale oo gaar ah. Haddii aad jeceshahay in aad cuntid cunto lagaaga keenay gurigaga, waxaad waydiisan kartaa in aad isticmaashid jikada ama in shaqaalaha ay tani kuu soo diryaariyaan.

Dhaqamada xilliga lagu guda jiro muddada ummusha waxaa laga yaabaa in ay tahay wax wanaagsan oo la eego. Dhaqamada badankooda waxay leeyihiin caado la xiriirta hooyada iyo cunuga xilliga lagu guda jiro muddadan marka ay aadka u dayacan yihiin. U sheeg shaqaalaha qaybta isbitaalka ee hooyonimada wax ku saabsan dhaqamada ugu muhiimsan qoyskaaga iyo adiga.

## **Caadooyinka daryeelka ilmaha hore iyo kuwa cusub**

Ayeeyooyin badan way la yaabaan la'aanta xeerar iyo qaylada marka loo imaado daryeelka-caruurta maalmahan dambe. Xaalad la tilmaamo waa daryeelka xuddunta: waqtiyadii hore dad badan waxaa la baray in xuddunta cunuga in loo nadiifiyo loona dhaqo hab gaar ah Xuddunta waa in muddada boowdhar la mariyo ama labeen ama boomaato la mariyo ama faashad lagu dhejiyo dhawr jeer maalin kasta. Hadda ma sameeyno wax ka mid ah waxyaabahas. Xuddunta waa in la qalajiyaa, balse waxaad ugu qabeyn kartaa cunugaaga sida aad jeceshahay. Kaliya hubso in aad u qalajisid maqaarka cunuga qabeyska kadib. Gummudka xarigga xuddunta wuu qalalayaa wuuna dhacayaa xudduntuna waxay fiicnaanaysaa toddobaad gudahiisa.

Waxyaabo badan ayaa sidoo kale fudeed noqday. Waxaa laga yaabaa in aad si fiican u fahanto koritaanka dabiiciga ah ee ilmaha. Sidaas awgeed caadooyinkii iyo dhaqamadii hore mar kasta ma noqon karaan kuwa ugu fiican.

## **Baaritaano iyo sanbalada laga qaado cunugaaga**

Maalinta koowaad ama tan labaad ee kadib dhalmada takhtarka carruurta wuxuu u imaanayaa in uu baaritaano dhammeystiran ku sameeyo cunugaaga ah. Takhtarka wuxuu kuu sharxayaa wax kasta. Haddii takhtarka uu u baahan yahay sanbalo dheeri ah ama in uu baaro cunugaaga, waa lagu sheegayaa sababta. Ilmaha u baahda waxaa laga talaalayaa cagaarasho B ama cudurka qaaxada.

Dhammaan ilmaha ku dhasha Noorwey ( iyo wadama badan oo kale) waa in laga qaadaa sanbal dhiig ah kadib dhalmada ujeedooyin baaritaan awgood. Tani waa lacag la'aan waana si iskaa-ah. Haddii aadan doonaynin in sanbal laga qaado, waa in aad u sheegtaa ummulisada. Waxaa la qorsheeyay laga bilaabo xilliga dayrta ee 2011 isla sanbalka dhiigga ah waxaa laga baari karaa 23 cuduro kala duwan. Kaliya carruur yar ayaa ku dhasha cuduradan sannad kasta waxaana lagu daawayn karaa daawayn iyo cunto gaar ah.

## Aadida guriga

Marka aad u dhow dahay in aad ka taktid qaybta isbitaalka ee hooyonimada ummulisada waxay ku siinaysaa talo wanaagsan oo ku saabsan sida ay waxyaabaha guriga ay noqon doonaan. Waydii wax kasta ee aad jeceshahay in aad oggaatid. Waxaa isbitaalka lagaa siinayaa xoogaa waraaqo ah. Dhig waraaqaha meel badbaadsan. Isbitaalka wuxuu ku wargelinayaa diiwaan-gelinta dadweynaha in aad dhashay ilmo. Waxaa lagu soo dirayaa foom kaas oo aad galin doontid magaca cunuga kadibna codso gunnada cunuga loogu tala galay.

## Gudniinta wiilasha

Gudniinta wiilasha waa la ogol yahay Noorwey. Waydii qaybta isbitaalka ee hooyonimada si aad u oggaatid meesha tan lagu sameeyo, balse xusuusnow in isbitaalada dadweynaha aysan gudaynin wiilasha kadib dhalmada.

Noorwey iyo wadamada kale ee Nordic waxaa jiro xaalado shaqsiyaad aan lahayd tababaro rasmi ah in ay fuliyeen gudniin taas oo sababtay dhibaatooyin halis ah. Gudniinta wiilasha looma tixgelinayo wax caafimaad ahaan lagama-maarmaan ah Noorwey, balse gudniinka ujeedooyin dhaqan ahaan waa la oggol yahay. Waxaa kuugu la talinaynaa in gudniinka uu fuliyo qof u tababaran oo xirfad u leh gudniinka.

## Gudniinka gabdhaha

Gudniinka (firfircooniga ah) ee gabdhaha waxaa mam-nuucay sharciga Noorwejiyan, sida loogu mam-nuucay wadamada badankood. Haddii aad ku nooshahay Noorwey, uma diri kartid gabdho dibada si loo soo gudo. Haddii gudniinka uu ka ahaa dhaqan qoyskaaga, waxay u ekaanaysaa wax la yaab-leh waana dhibaato in halkan aan la oggolayn. Kala hadal shaqaalaha bukaan socod eegtada caafimaadka dadweynaha. Waxay ku siin karaan xog ku saabsan sharciga Noorwejiyan ee arrintan quseysa. Waxay sidoo kale kula xariirin karaan qoysas kale kuwaas oo arrintan lagala hadlay.

# Naas nuujin

Jirkaaga wuxuu sameynayaa cuntada ilmaha ee ugu fiican - caanaha hooyada. Waxaa ku jira dhammaan nafaqooyinka muhiimka ah. Mar walbo si sax ah ayay isugu darsan yihiin, waxay leedahay heer-kulka saxda ah run ahaantiina waa nadiif.

Waxa ugu muhiimsan ee aad sameyn kartid si aad u siisid cunugaaga bilow fiican waa in aad naas nuujisid. Dhammaan ilmaha uma fududa in ay naas nuugaan. Dhammaan haweenka uma fududa in ay ilmahooda geliyaan naaskooda. Waydiiso caawimaad. Ummulisooyinka iyo kalkaalisoooyinka carruuraha ayaa mas'uul ka ah in ay ku caawiyaan. Ka hor inta aadan guriga ka aadin qaybta isbitaalka ee hooyonimadadha, waa in ay kuu fududataa in cunugaaga uu naaska nuugo. Waxaa laga yaabaa in aad oontid marka aad naas nuujinaysid. Soo dhaweyso garaafo biyo ah. Waxaad u baahan tahay 2-3 litir oo biyo ah maalin kasta.

## Dambarta

Dambarta waa caanaha ugu horreeya ee soo baxa. Waa midabka jaale ah wayna adag tahay umana eka caanaha caadiga ah. Tani waa cunti cajiib u ah ilmahaaga hadda dhashay. Haddii ilmahaaga uu naas nuugo maalinta ugu horreeya ee noolashiisa, wuxuu helayaa dhib cooyinkan nafaqada leh. Caanahan waxay daboolayan dhammaan baahida cunto ee inta lagu guda jiro maalmaha ugu horreeya ee noolasha ilmaha. Dhaqamada qaarkood waxaa la aaminay in dambarta aysan u wanaagsanayn ilmaha. Gacanta ayaa lagaga miiraa kadibna waa la daadiyaa. Tani qalad ayay ahayd. Dambarta jaaleha ah waxaa si gaar ah loogu sameeyay ilmaha hadda dhashay.

## **Bilaabida naas nuujinta**

Baahida quudin ee ilmaha waxaa lagaga bixin karaa waxa ay hooyada ku hayso naasaheeda. Waligaa haka welwelin in naasaha ay ebar noqdaan inta lagu guda jiro ayaamaha ugu horreeya. Haddii aad qanjaruufatid ibahaaga naasaha xoogaa yar, waxaad arkaysaa in dhibco ay soo muuqdaan. Tani ayaa ku filan. Caanaha waxay u imaanayaan caddad badan kadib labo, Saddex ama afar maalmood, tanina way soconaysaa ilaa cunugaaga uu joojiyo naas nuugista.

Ilmahaaga waa in loo oggolaadaa in uu naas nuugo sida soo noqnoqota ee uu doonayo. Waydiiso taageero si aad u go'aamimid haddii cunuga uu u qabsanayo ibta naaska si sax ah. Waxaa laga yaabaa in aad dareentid xannuun bilowga, balse ma aha in uu jiro wax xannuun ah. Maalinta labaad kadib dhalmada sida badan waa maalinta ugu naas nuugida badan. Hadda ilmaha waxay doonayaan in ay naaska u nuugaan si soo noqnoqsho aad ah leh. Tani waxay kicinaysaa naasaha in ay soo saaraan caano waana kuu muhiim in aad soo saartid caano ku filan. Waxaad u helayaa waqti yar wax kasta oo kale marka loo eego naas nuujinta, wax cunista iyo wax cabida maalintan. Nasiib wanaag waxay noqonaysa fudeed waqtiba waqtiga ka sii danbeeya!

Maalinta saddexaad ee kadib dhalmada naasaha sida caadiga ah way bararaan waxayna noqonayaan kuwo xanuun badan waxaa laga yaaba in qandho yar ay ku qabato. Tani waxaa sababa qanjirka naasahaaga aad ayay u shaqeynayaan si ay u soo saaraan caano. U ogolaaw in sida badan in uu ilmaha u nuugo. Kadib maalinta saddexaad ilmaha wuxuu helayaa caano badan waqti kasta oo uu nuugo. Taasi waxay ku siinaysaa waqti badan in aad nasatid inta u dhaxeysa naas nuujin kasta. Waa ay wanaagsan tahay in aad ka heshid dhiirri-gelin iyo caawimaad haweenka kale leh khibrad naas nuujineed.

## **Cuntada dheeriga ah ee ilmaha hadda dhashay?**

Ilmahaaga uma baahna waxba balse wuxuu u baahan yahay caanaha hooyada inta lagu guda jiro lixda bilood ee noolashiisa ugu horreysa umana baahna biyo, biyo sonkoraysan ama caano kale oo aan ahayn caanaha hooyada. Dhaqamo badan waxaa caadi ah in ilmaha la siiyo cuntooyin dheeri ah. Tani ha sameynin! Caafimaad qab uma aha ilmahaaga in uu helo biyo sonkor ku jirta ama malab ama shaah geedo ka samaysan. Caafimaadka ilmahaaga wuxuu ugu wanaagsanaanayaa haddii kaliya uu helo caanaha hooyada. Lix bilood kadib ilmahaaga waxaa laga yaabaa in la siiyo cunto kale iyo caanaha hooyada si wadajir ah. Ilmahaaga ayay u wanaagsan tahay haddii aad sii naas nuujisid sida ugu macquulsan.

## **“Ammehjelpen” (Caawimaad naas nuujin)**

Kuwo badan waxay caawimaad ugu baahan yihiin naas nuujinta si ay u sii socoto. U sheeg shaqaalaha haddii ay kugu adkaato. Haddii aysan suurtagal kuu ahayn in aad naas nuujisid, waxaa lagu siinayaa talo ku saabsan cuntada kale ee ilmahaaga. Qaybta isbitaalka ee hooyonimada iyo bukaan socod eegtadaada ee hooyonimada ayaa ku caawinaya. “Ammehjelpen” waa urur kaas oo haween khibrad leh ay dadka ku siiyaan taageero iyo talo. Waxaa sidoo kale yaalo buugaag, filimo iyo xog kale oo ku saabsan naas nuujin. Laga yaabee in qof uu kugu caawin karo in uu kaaga soo turjumo Afka Noorweijiyanka uuna waxyaabah kuu sharxo.

## **Joojinta naas nuujinta**

Marka aad dareentid in la gaaray ku dhowaad waqtigii aad joojin lahayd naas nuujinta, waa in aad marka hore waydiisataa talo bukaan socod eegtada hooyonimada.

## **Isbaddelada kale ee ku dhaca jirkaaga**

Jirkaaga aad ayuu isu baddelaa inta lagu guda jiro xaammilnimada. Kadib marka aad dhashid waxaa ka jira is-baddelo cusub iyo hoormoon cusub jirkaaga. Naasahaaga way waynaanayaan marka ay bilaabaan in ay caano soo saaraan. Calooshaada, ayadoon loo baahnayn in la sheego, way yaraanaysaa kadib marka aad dhashid. Laakin hal mar ma wada noqonaysa adeeg iyo mid siman. Maqaarka iyo muruqyada way kala fideen xilligii lagu guda jiray 40 toddobaad ee xaammilnimada. Hadda jirkaaga wuxuu u baahan yahay waqti isku imaado markale.



## **Dhiig bixid**

Waxaad u dhiig baxaysaa sida marka ay caadada kaa imanaysa oo kale inta lagu guda jiro ayaamaha ugu horreeya ee dhalmada kadib, markaas kadibna dhiig baxa si tartiib ah ayuu u joogsanayaa. Toddobaad kadib waxaa jiraayo dhiig yar. 14 maalmood kadib haweenka badankood dhiib baxooda wuu joogsanayaa. Waxaad sidoo kale jiri doono xoogaa sii deyn duuf iyo dhiig isku jir ah. Sii-deynta way sii soconaysaa toddobaadyo kadib marka dhiig bixaaga uu joogsado. Waxay u soo ureysaa sida dhiig oo kale, sidaas awgeed waa in aad dhaqdaa aadna raacisaa waqti kasta ee aad aadid musqusha. Haddii urka uu aad u urayo, tani waxaa laga yaabaa in ay calaamad u tahay gubasho. Waa in aad eegtaa haddii aad qandhan tahay kadibna la xiriir qaytba isbitaalka ee hooyonimada.

## **Ficil celinada shucuurta kujirta**

Inta lagu guda jiro ayaamaha ugu horreeya kadib dhalmada waxaad oggaanaysaa in ilmayn ay u imaanayso si soo noqnoqosho badan leh si aan haysan ka hor ahayn. Kuwo badan waxay oggaanayaan tani mar hore inta lagu guda jiro xaammilnimadooda. Hal daqiiqo waxaa laga yaabaa in aad faraxdid aadna noqotid qof maqsuudsan, daqiiqada xigtana waxaa laga yaabaa in aad noqotid qof dhibban oona murugaysan. Tani waa caadi. Ku dhawaad dhammaan haweenka tani ayay dareemaan. Marka lagu siiyo daryeel iyo jaceyl, taageero iyo raaxo, hurdo iyo nasasho, waxaad ula qabsanaysaa si fiican. Balse dhammaan hooyooyinka cusub waxay ka fikirayaan mas'uuliyadooda ee ilmaha cusub. Muddo kadib waxaad la qabsanaysaa hooyonimada.

## **Dhibaatooyinka maskaxda xilliga lagu guda jiro muddada umusha**

Haddii aadan dareemaynin farxad aadna murugaysan tahay oona oynaysid wax badan maalin kasta, waxaad u baahan tahay caawimaad. Laga yaabee in aadan awoodin in aad seexatid ama aadan wax cuni karin. Waxaa laga yaabaa in aadan awoodin in aad daryeeshid ilmahaaga ama waxaad gebi ahaan dareemaysaa daalid. Haddii tani ay xaaladaada tahay, waxaad u baahan tahay caawimaad sida ugu dhaqsyaha badan. U sheeg qoyskaaga wax ku saabsan waxa aad dareemaysid. Waa in ay caawiyaan adiga iyi ilmahaaga. Adiga ama qof kale ee qoyskaaga ka mid ah, waa in uu la xiriiraa shaqaalaha qaybta isbitaalka ee hooyonimada ama bukaan socod eegtada hooyonimada uuna u sharxaa xaalada. Waxaad caawimaad ka helaysaa dad khabiir ah. Si dhakhso ah ayaa u wanaagsanaanaysaa haddii aad si dhakhso ah aad caawimaad u heshid.

# **Guriga kadib dhalmada**

## **Fasaxa aabbanimo**

Ragga hadda noqday aabbe waxay xaq u leeyihiin in ay ka tagaan shaqada 14 maalmood. Qaarkood lacag ayay ku qaataan fasaxooda, balse nasiib xummo ma aha dhammaan.

## **Booqde caafimaad**

Booqdeha caafimaad (kalkaaliso diiwaan-gashan) ee ka socota bukaan eegtada caafimaadka dadweynaha waxay imaanaysaa gurigaaga inta lagu guda jiro toddobaadyada ugu horreeya. Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa bukaan socod eegtada haddii aad u baahan tahay caawimaad ama hadii booqdeha caafimaad uusan imaanin si uu kuu arko. Cunuga waa in la miisaamo 7 ilaa iyo 10 maalmood gudahooda. Tani waxaa lagu sameyn karaa bukaan eegtada caafimaadka dadweynaha, ama booqdeha caafimaad wuxuu keeni karaa miisaan. Ilmahaaga waa in uu takhtar ka qaadaa baaritaanka caafimaadka guud ee ugu horreeya marka uu jiro lix toddobaad. Bukaan socod eegtada caafimaadka dadweynaha waxaad kula kulmaysaa haween kale kuwaas oo mardhow dhalay ilmo.



## Seexashada iyo nasashada

Marka aad dhashid waxaad u baahan tahay nasasho iyo hurdo. Ilmahaaga hadda dhashay wuxuu sidoo kale u baahan yahay naas nuujin habeen barkii. Waxaad helaysaa hurdada iyo nasashada badankooda haddii aad la socotid qaafiyada hurdada ilmahaaga xilliga lagu guda jiro toddabaadyada ugu horreeya. Tani waxaa loola jeeda in lagu oggolaado in aad seexatid maalintii. Waxaa sidoo kale muhiim ah in aad dhaqdhaqaaqid. Jirkaaga wuxuu u baahan yahay wax-qabad si loogu soo celiyo siduu ahaa kahor inta aadan xaammilada noqonin. Caafimaad qab ma ah in aad jiftid sariirta waqtiga oo idil.

## Halkee ayuu ilmaha seexanayaa?

Ilmaha waa in mar kasta ay u seexdaan dhabar dhabar, waxayna seexan karaan sariir u gooni ah. Waxaad sidoo kale ku haysan karta ilmahaaga sariirtaada, balse waxaa loobahay dhowr wax. Ilmahaaga waa in uusan seexanin meel aad kuugu dhow. Waa in aadan ilmahaaga marnaba la seexanin sariirtaada haddii aad cabtay aalkolo ama aad qaadatay daawayn yarreynaysa feejignaantaada. Ilmaha waa in uusan waligiisa sariir la seexan qof sigaar cabbaya. Waxaa lagu taliyay in ilmaha uu haysto busto ama bustaha suufka iyo dharka jilicasan kudaha uga jiro oo u gaar ah.

## Dharka iyo waxyaabaha loogu tala galay ilmaha

Ilmahaaga uma baahno wax badan xilliga lagu guda jiro toddabaadyada uu horreeya. Bilowga waxaad u baahan tahay xafaayaddo, shaarar iyo surweelo, buste diirran, bustaha suufka iyo dharka jilicasan kudaha uga jiro iyo sariir. Banaanka cunugaaga wuxuu ugu baahan yahay koofiyada - si aad u diirisid jiilaalka.

Dharka ugu xir ilmahaaga adigoo tixraacaya heer-kulka qolka ama banaanka. Uma baahnid in aad ka dhigtid heer-kulka gaar ahaan tan gudaha ugu sarreysa; heer-kulka gudaha ee caadiga ah waa 21 ilaa iyo 23 heer. Waxaad ka dhigi kartaa qolka jiifka xoogaa qaboob. Ilma badan waxaa dhar loogu xiraa si aad u diirran. Dareen qoorta ilmahaaga, ma aha gacamaha ama cagaha, taas oo aad marwalba uu yahay xoogaa qaboob ilmaha hadda dhashay. Ilmaha waa in ay dareemaan diirrinaan taabashada, balse waa in uusan dhididin. Ilmaha aad u diirran way xanaaqaan, ma nastaan wayna ooyaan.

Haddii aad ku qaadid ilmahaaga gaarigaaga, waa in si habboon loo badbaadiyaa. Waxaad soo kiraysan kartaa ama soo gadan kartaa fadhiga laga maarmaanka ah ama xakame boorso ah.

## Hinnaasaha walaalka ama walaasha

Haddii ilmahaaga uu leeyahay walaalo ka wayn, waa xikmad badan in aad siisid niyad gaar ah ayaga kadib dhalmada. Ma sahlana in cunug yar uu fahmo in uu jiro jacayl ku filan qof kasta. Xataa carruurta waawayn waxaa laga yaabaa in tan shaki uu ka galo arrinkan. Sii jaceyl dheeri ah iyo niyad dheeri ah carruurta waaweyn inta lagu guda jiro ayaamaha ugu horreeya ee aad guriga ku soo noqotid. Qof kale ha baddelo xafaayaddaha ilmaha hadda dhashay inta aad tani sameynaysid. Sida badan waxaa ku filan maalmo kooban ee jaceyl iyo niyad dheeri ah ee aad siisid oo ah dareemida amniga soo noqoshada.

## Tallo wanaagsan

Qof kasta oo ilama dhalla waa in uu u labistaa si diirran xilliga lagu jiro muddada bilowga ah ee dhalmada kadib. Tani waxay ka hor tagaysaa jeermisyada cuddurada dhaliya. Naasahaaga waa in la dhawraa waana in laga dhigaa kuwa diirran. Noorwey waa wadan qaboobadan, waana in aad xirataa sharabaadyo, sigisyada dhaadheer ee dumarka, surweelo iyo jaakeet, haddii aadan dhallin xilliga lagu guda jiro muddada xagaaga ee diirran. Waxaad sidoo kale u baahan tahay kabadaha lagu socda oo dhan marka aad ilmahaaga banaanka ugu kaxaynaysid gaariga ilmaha lagu riixo.

## **Qandho**

Haweenka qaarkood waxaa qabata qandho yar maalinta caano soo saarida naasahooga ay bilaabaan. Tani way gudbaysaa maalin kadib mana aha wax halis ah. Haddii guud ahaan aad dareentid xanuun, waa in aad cabbirtaa heer kulkaaga. Haddii ay qandho ku hayso, waa in aad la xiriirtaa qaybta isbitaalka ee hooyonimada waxaadna waydiisataa caawimaad.

## **Dhiig bixid**

Wax caadi ah ma aha in aad aad u dhiig baxdid kadib marka aad gurga imaatid. Haddii ay tani dhacdo, waa in aad la xiriirtaa adeega caafimaadka deg-dega ah ama aad ku noqotid isbitaalka.

## **Caado (dhiigga dumarka)**

Caadada ugu horreysa ee dhalmada kadib waxay u imaanaysaa waqtiyo kala duwan haween kala duwan. Kuwo badan caadadooda kama imaato ka hor inta aysan joojinin naas nuujinta. Xusuusnow in aad bilaabaysid ugxayn ka hor inta uusan dhiigga caadada kaa imaanin. Sidaas awgeed waxaa laga yaabaa in aad xaammilo noqotid haddii aad galmootid.

## **Noolasha guurka, qorshaynta qoyska iyo ka hortaga uur qaadida**

Waad galmoon kartaa marka aad dareentid in aad diyaar u tahay. Buugaag badan waxay sheegayaan in aad sugtid lix toddobaad. Ma jirto ujeeddo caafimaad oo loola jeedo tani, balse waxaa loo istimaali karaa sharci wanaagsan ahaan oo la adeegsan karo. Haween badan waxay ka dareemaan xoogaa yar walaacsnaan ah fal galmoodka ugu horreeya kadib marka ay ilmo dhallaan Unuga dhalmada waxaa laga yaabaa in wax-yar uu xanuuno una qalalo sababo la xiriira isbaddelada hoormoon. Waxaa laga yaabaa in aad doonaysid in aad ku dartid muddo dheer oo ciyaarta galmada ka horreysa ah kahor dhex-gelinta unuga galmada ragga unugaaga waxaadna isticmaashaa qooyaan ama subkiye. Haddii aad doonaysid in aad iska ilaalisid uur yeelasho, adiga iyo jaalkaaga waa in aad isticmaashiin ka hortag uur qaadid. Kondam ( salbatiibo) waa kan ugu fudud ee bilowga la isticmaalo. Waxaad lagu gelin karaa IUCD (ilmo-galeen awdeha ka hortaga uur qaadida ama "wareeg") kadib 10-12 toddobaad Waydii takhtarkaaga ama ummulisada wixii dheeri ah ee ku saabsan qorshaynta qoyska/ka hortaga uur qaadidda.

## **Baaritaanka kadib 2-3 bilood**

Waxaad waydiisan kartaa baaritaan ("etterkontroll") takhtar ama ummulisod labo ama saddex bilood kadib marka aad dhashid. Goobta gumaarkaaga ama lafa-misigaaga iyo unugaaga dhalmada iyo galmada markaas kadib waa la eegayaa kadibna waxaa lagu siinayaa qorshaynta qoyska ama ko hortag uur qaadid. Waxaad sidoo kale qaadan kartaa baaritaan si loo eego tirada unugyada dhiigaaga cas.

