

Uurkayga & dhalmadayda-kadib

kadib

Qorshahan waxa uu kaa caawinayaa u diyaargarawga taageerada aad u baahan karto si aad u daryeesho caafimaadkaaga maskaxeed. Inta aad la qabsanayso isbedellada jireed ee uurka, dhalmada iyo wixii ka dambeeya, caafimaadkaaga shucuureed ayaa sidoo kale muhiim ah. Dumar badan ayaa dareema walaac, farxad la'aan, culays maskaxeed, niyad-jab ama xattaa caafimaad darro maskaxeed oo kasii daran inta ay ku gudo jiraan wakhtigan, taas oo noqon karta arrin aan la fileynin.

Qorshahan waxa uu kaa caawinayaa inaad ka fekerto taageerada aad u baahan karto si aad u daryeesho caafimaadkaaga iyo badqabkaaga maskaxeed. Waa go'aan adiga kuu yaalla inaad la wadaagto cidkale

Sidee baan dareemayaa?

Wakhti kooban ku qaado inaad wax ka qorto sida aad dareemayso hadda, fekradahaaga ku saabsan dhalmada iyo dareenka aad u hayso ilmahaaga.



Waxa dhici karta inaad yeelato shucuuro isku dhafan oo ku saabsan uurkaaga iyo ilmahaaga. Tani gabi ahaanba waa caadi. Halkan waxa ku yaal qaar ah calaamado caam ama caan ah oo ay tahay inaad kala hadasho umulisadaada ama kalkaalisada caafimaadka ee ilmaha:

- Oohin
- Dareemidda culays
- Ahaanshaha qof xanaaqsan/fimuranto mara badan
- Firsasha la'aan
- Isbeddel ku yimaadda rabitaanka cuntada
- Mashaakil hurdo ama tamar xad dhaaf ah
- Fikrado faro badan
- Dareemidda walaac badan
- Xiiseyn la'aan waxyaabaha caadiga ahaa

Dumarka qaar waxa ay sidoo kale yeelan karaan:

- Fikrado aan la xakameyn karin
- Fikrado isdil
- Caadooyin iyo waswaasyo adag
- Dareenka ay ilmahooda u qabaan oo yar

Ka hadalka sida aad dareemayso waxa ay kaa caawisaa inaad ka gudubto wakhtiga xiisaha leh isla markaana adag ee noqoshada waalid. Muhiim ma aha cidda aad la hadlayso, balse waxa muhiim ah in aad maskaxda ku hayso qof aad ku kalsoonaan karto isla markaana ku taageeri kara haddii aad u baahato. Mid kamid ah tallaabooyinka ugu horreeya ee ladnaanshuhu waa ogaanshaha iyo aqbalitaanka inaanad wanaagsaneyn.



Boots
Family Trust

Badanaa saaxiibadaa iyo qoyskaaga ayaa ogaan doona inaanay arrimuhu wanaagsaneyn kahor inta aanad ogaan adigu.

Waxa aan weydiin doonaa

oo aan kala hadli doonaa waxyaabaha i dhibaya.*

Sidoo kale, weydii naftaada...

Ma waxa aan ahay nooca dadka ee aqbala in aanan wanaagsaneyn?



Sidee baan u bilaabi karaa wadasheekaysi haddii aan dareemo ceebayn?

Ayo kale ayaan u tagaa haddii aan dareemo inaan la i dhegaysaneyn ama la i taageereyn?



* Waxa aad u baahan kartaa inaad Qorshahan Badqabka la wadaagto iyaga

Diyaargarawga: caawimada iyo taageerada

Helitaanka taageero waxa ay noqon kartaa mid adag, gaar ahaan haddii aad keligaa tahay. Bilaabitaanka eegitaanka nashaadaadka iyo kooxaha maxalliga ah inta aad ku gudo jirto uurkaagu waxa ay noqon kartaa qaab wanaagsan oo aad kula kulanto saaxiibo iyo maamooyin cusub oo ku sugan aaggaaga. Waxa aad eegtaa websaytyada xarumaha carruurta ee maxalliga ah iyo bulshada ee fasallada dhalmada kahor, duugitaank ilmaha, kooxaha jimicsiga ee dhalmada kahor iyo kadib, kooxaha maamooyinka cusub, iyo wixii lamid ah.

Marnaba qaddin ma aha inaad bilawdo la kulanka dumarka uurka leh ee kale iyo hooyon cusub, ama inaad noqoto mid firfircoon si aad u taageerto caafimaadkaaga dhimirka .

Kooxaha/fasallada soo socdaa waa kuwo deegaankayga ah:

Ayo ayaan ka dalban karaa haddii aan caawimo uga baahdo hawlaha camaliga ah, sida dukaamaysiga, guri hagaajinta iyo haynta ilmaha?

Dadka aan wacani karo waa:

- Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah iyo liis dhamaystiran oo ururrada taageerada ah, kuwa qaran iyo kuwa deegaanba, waxa aad booqataa

Qaababka la qabsiga: maxaa i cajabin kara?

- Kala hadalka qof aan ku kalsoonahay sida aan dareemayo, sida waalid, walaal, lamaane ama saaxiib aan ku kalsoonahay
- Kala hadalka dhakhtarkayga/kalkaalisadayda caafimaad/daryeel bixiyahayga caafimaad sida aan dareemayo
- Ahaanshaha mid firfircoon
- Qaadashada cunto caafimaad
- Ogaanshaha qaabab kala duwan oo lagu nafiso, sida yooga, khalaaweyn
- Dalbashada in la iga caawiyo hawlaha guriga, sida shaqooyinka guriga iyo haynta ilmaha
- Dalbashada taageero haddii aan ka walaacsanahay ilmahayga
- Ogaanshaha sida loo beddelo qaab fekerkayga
- Kala hadalka suuragalnimada la talinta ama daawada dhakhtarkayga/daryeel bixiyahayga caafimaad
- Qoraal ka sameynta dareenadayda inta aan ku gudo jiro uurka iyo wixii ka dambeeya

Xusuusnow...

- Dareemitaanka shucuur ahaan inaad wanaagsaneyn waa arrin caam ah. Ma aha wax laga xishoodo.
- Ka hadlitaankeedu waa tallaabada koowaad ee ugu wanaagsan ee helitaanka taageerada saxda ah.
- Waa ay ku dhici kartaa qofkasta, haddii aad leedahay taariikh xanuun maskaxeed iyo haddii aanad lahaynba.
- Haddii ay hore kuugu soo dhacday, kama dhigna inay mar labaad kugu dhici doonto.
- Diyaargarawgu waxa uu sameyn karaa farqi weyn, markaa waxa aad qaaday tallaabadii koobaad adiga oo adeegsanaya qorshahan.

Diiwaangeli tafaasiisha xidhiidhka ee khabiirka awood u yeelan kara in uu ku caawiyo ama kuu sheego taageerada kale ee aad heli karto haddii aad ka walaacsan tahay sida aad dareemayso.

ObGyn/Umulisada:

Dhakhtarka/BixiyahaDaryeelka Caafimaad:

Waxkale:



Waxa laga soo xigtay
Maajo 2018 VT v2. La
daabacay: Juliaay 2016
Taariikhda dib u eegista: Okt
2019 U dir ra'yi-celinta
mailbox@tommys.org



Waxa ayiday Macadka Qaran ee Heersarreynta Caafimaadka iyo Daryeelka (NICE) iyo Kuliayada Boqortooyo ee Dhakhaatiirta Guud (RCGP)
Wax dheeraad ah ka ogow barta <http://bit.ly/1BZpboR>