

Cisbitaalka Mount Carmel waxa uu ilmo kasta oo dhasha ka soo qaadaa inuu yahay mucjiso yar,

taasina waa sababta aanu u aburnay barnaamijka umusha ee la yidhaahdo *Little Miracles* (Mucjisooyinka Yaryar). Waxa uu barnaamijka *Little Miracles* hareeraha kaala joogaa daryeel ka hor, inta lagu jiro, iyo ka dib dhalashada ilmahaaga yar. Waxa ka buuxa barnaamijka xanaano gaar ah iyo daryeel shakhsi oo kuu oggalaanayaa inaad nafistid oo ku istareexdid wakhtigan cajaa'ibka badan ee noloshaada.

Maadaama aanu hooyooyinka ka umulinaynay mudo ka badan 100 sannadood, waxa barnaamijka *Little Miracles* ee Mount Carmel East, West, iyo St. Ann ku jira farsamooyin dhakhtar oo dhaafsan caadiga, khibrad farsamo, iyo adeegga wacan ee lanagu yaqaano.

Waxa aanu ka soo qaadnay in qaybta adeegga ee hareeraha lagaa joogo daryeel gaar ah ay kaa gargaarayso inaad war iyo macluumaad fiican ka heshid uurkaaga, umuliddaada, iyo ilmahaaga.

Uurkaagu waa wakhti is-diyaarin, filasho, iyo, suurtoagal ahaan, wakhti walwal. Istimaal buuggan si aad u diyaarisid naftaada iyo qoyskaaga. Waxa uu kaa gargaari doonaa inaad su'aalo weydiisid dhakhtarkaaga ama umulisada iyo kalkaalisoooyinka.

Kani waxa uu ka mid yahay wakhtiyada ugu muhiimsan noloshaada, waxana aanu rabnaa in aanu kaa gargaarno sidii walwalka looga fageyn lahaa waayahaaga umusha. Haddii aanu nahay cisbitaalka Mount Carmel, waxay umulidda ilmo nala tahay wax ka weyn hawl gal ...waa mucjiso.



Macluumaad Muhiim ah

Qoraalka la yidhaahdo *Little Miracles Guide to Pregnancy and Childbirth* (Tilmaan-bixinta Uurka iyo Umusha ee Mucjisooyinka Yaryar) waxa qoray shaqaalaha qaybta umusha ee cisbitaalka Mount Carmel si uu kuugu noqdo tixraac mudada aad ku sii jeedo hooyanimo. Waxa ku jira liis hubin oo ah bil kasta inta aad uurka leedahay si uu kaaga gargaaro inaad diyaar u noqotid dhalashada iyo daryeelka ilmahaaga. Waxa aanu si isweydaar ah ilmahaaga ugu yeedhi doonaa “isaga” ama “iyada”.

Qoraalka *Little Miracles Guide to Pregnancy and Childbirth* ma aha wax beddeli kara dhakhtarkaaga umusha (OB doctor) ama umulisada. Daryeelka ka horeeya umusha waxa uu lagama-maarmaan u yahay caafimaadkaaga iyo caafimaadka ilmahaaga ee wacan.

Haddii aanad lahayn dhakhtar, Mount Carmel HealthCALL ayaa kaa gargari karta inaad dhakhtar heshid. Wac 614-898-MOMS (6667). HealthCALL waxay kale oo ay ku gargaari kartaa haddii aad u baahan tahay gargaar dhaqaale oo ku saabsan daryeelka ka horeeya umusha ama haddii aad rabtid inaad is qortid waxbarasho ama soo daawashada goobaha.

Si aad u heshid waxbarasho caafimaad oo sii socota, buuggan yar iyo kuwo kale waxa laga heli karaa mountcarmelhealth.com.

Tusmada Qoraalka

Liisaska Hubinta ee Uurka	4
3-da Bilood ee Hore	4
Bisha Afraad	4
Bisha Shanaad.....	4
Bisha Lixaad.....	5
Bisha Todobaad.....	5
Bisha Sideedaad	5
Bisha Sagaalaad.....	5
Bilaha Uurka	6
Saddex-biloodka Hore	6
Khataraha la Iska Ilaaliyo.....	7
Saddex-biloodka Labaad.....	8
Saddex-biloodka Saddexaad	8
Daryeelista Naftaada.....	8
Raaxo-darooyin.....	13
Baadhitaanada Caafimaadka iyo Tijaabinta	15
Ilmahaaga oo Aad Dhakhtar u Dooratid.....	17
Ilmaha oo Diyaar Loo Noqdo	18
Diyaarinta Walaalaha.....	20
Isu-diyaarinta Cisbitaalka	21
Macluumaadka Cisbitaalka.....	21
Qorsheynta Waayahaaga Dhalista	23
Foosha iyo Umusha	25
Todobaad Kasta Waa Muhiim	25
Calaamadaha Foosha.....	25
Sida Loo Kala Garto Foosha Dhabta ah iyo Foosha Been ah	26
Goorta la Waco Dhakhtarka ee la Aado Cisbitaalka	27
Imaatinka Cisbitaalka	27
Waxa la Fiso.....	27
Cabbirada Raaxada iyo Maamulista Xanuunka ..	28
Heerarka Foosha iyo Umusha.....	30
Qalitaanka Dhalmada	31
Ilmahaaga	32
Ilmahaaga Marka Uu Joogo Goobta Dhalashada.....	32
Istaabashada Maqaar-ka-maqaar (Daryeelka Kangaaruuga).....	32
Maqalka iyo Aragga.....	33
Nuuxsiyo (Reflexes).....	33
Maqaarka	33
Baadhitaanada Caadiga ah	33
Saxarada iyo Kaadida	34
Daryeelka Xafaayadda.....	34
Naas-nuujinta Ilmahaaga.....	35
Caanaha Dhalada oo Aad Quudisid Ilmahaaga	36
Hurdo Ammaan Leh.....	36
Cadeynta Dhalashada iyo Lambarka Sugidda Bulshada (Social Security Number)	36
Adeegyo	37
Uurka iyo Dhalashada Ilmo	37
Waalid Ahaansho	37
Lambarada Mount Carmel	38
Lambarada Degdegga ee Aagga	38
Adeegyada Degmada	38
Adeegyo Kale.....	39
Ereybixin	40
Fiirooyin	42

Liisaska Hubinta ee Urka

3-da Bilood ee Hore

- ❑ Akhri qaybta “Bilaha Urka” ee buuggan yar.
- ❑ Akhri qoraalka la yidhaahdo Urkaaga Caafimaadka Leh (Your Health Pregnancy) ee ku jira jeebka buuggan yar.
- ❑ Fiiri qoraalka la yidhaahdo Uur Ma Leedahay? Sida Suunka Loo Xidho Marka Aad Uur Leedahay (Are You Pregnant? Buckling Up for Two) ee ku jira jeebka buuggan yar.
- ❑ Cuntada kala hadal kalkaalisadaada ama nafaqo-yaqaankaaga.
- ❑ Jimicisiga iyo firfircoonida kala hadal kalkaalisadaada, dhakhtarkaaga, ama umulisadaada.
- ❑ La hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada ka hor inta aanad qaadan wax dawo ah, waxana ku jira fitamiinada, dhirta, kaabisyada, iyo dawooyinka la iibsano karo warqad dhakhtar la'aanteed.
- ❑ Akhri qoraalka la yidhaahdo Dawooyinka iyo Urka (Drugs and Pregnancy) ee ku jira jeebka buuggan yar.
- ❑ Jooji cigaar-cabbista, jooji cabbista khamriga, hana isticmaalin maandooriyeyaasha ama wax dawo ah oo aan ahayn waxa dhakhtarkagu kuu sheegay inay ammaan u yihiin ilmahaaga.

Bisha Afraad

- ❑ Akhri qaybaha “Isu-diyarinta Cisbitaalka” iyo “Foosha iyo Umusha” ee ku yaala buuggan yar.
- ❑ Buuxi foomka isa sii diiwaangalinta hore oo boosta ugu dir cisbitaalka. Waxa jirta goob isu diiwaangalin umul oo ah internetka oo laga galo mountcarmelhealth.com.
- ❑ Wac shirkaddaada caymiska si aad u hubisid dabbiridda (coverage) iyo qayb-bixinnada (co-payments).
- ❑ Wac 614-898-MOMS (6667) si aad u heshid macluumaad ku saabsan waxbarashada dhalidda, naas-nuujinta iyo fasalada waalid-ahaanshaha.
- ❑ Hab-dhaqanka fasaxa qoyska la soo qaad shaqo-bixiyahaaga.

Bisha Shanaad

- ❑ Akhri qaybaha “Naas-nuujinta” iyo “Quudinta Caanaha Dhalada” ee ku yaala buuggan yar.
- ❑ Ka fikir sida aad rabtid inaad u quudisid ilmahaaga.
- ❑ Haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan naas-nuujinta, la-taliso naas-nuujin oo ka tirsan Mount Carmel ka wac 614-234-MILK (6455).
- ❑ Doorro dhakhtar daryeeli doona ilmahaaga. (Eeg qoraalka *Ilmahaaga Dhakhtar u Doorro* ee ku jira jeebka buuggan yar.) Wac dhakhtarka daryeelka ilmaha ee aad dooratay si aad u ogaatid inuu aqbalayo cid cusub.
- ❑ Magacyo suurto ah u doorro ilmahaaga.



Bisha Lixaad

- ❑ Fiiri Qorsheynta Waayahaaga Dhalista ee ku jira jeebka buuggan yar.
- ❑ Soo iibso alaabta kale ee daryeelka ilmaha iyo kursiga ilmaha ee baabuurka. Fiiri qoraalka la yidhaahdo *Kani Waa Sida Ilmuhu u Raaco Baabuurka: Sida Kursiga Baabuurka Loogu Isticmaalo Ilmahaaga Cusub (This Is the Way Baby Rides: Using a Car Seat for Your New Baby)* ee ku jira jeebka buuggan yar ka hor inta aanad iibsana kursiga ilmaha ee baabuurka.
- ❑ Ka fikir qorsheyaasha sii-haynta ilmaha haddii aad ku noqonaysid shaqada ama dugsi.

Bisha Todobaad

- ❑ Wac 614-898-MOMS (6667) si aad u ballansatid booqasho cisbitaal.
- ❑ Go'aan ka gaadh habka quudinta ee ilmahaaga. Haddii aad xiisanaysid naas-nuujinta, wac 614-898-MOMS (6667) si aad isu qortid fasal ama waxbarasho ah naas-nuujinta.
- ❑ *Qorsheynta Waayahaaga Dhalidda* la fiiri dhakhtarkaaga umusha (OB doctor) ama umulisadaada.

Bisha Sideedaad

- ❑ Tag booqashada cisbitaalka ee kuu ballansan.
- ❑ Safar ah tababar ku tag cisbitaalka.
- ❑ Walaalaha u diyaari dhalashada ilmo cusub oo ku soo biira.
- ❑ U hubso in wax kasta oo guriga ah diyaar u yahay ilmaha dhalan doona.
- ❑ Sii diyaarso ciddii ilmaha ku sii hayn lahayd inta aad ku jirtid cisbitaalka.

Bisha Sagaalaad

- ❑ Alaabta ku rido boorsada aad cisbitaalka u qaadanaysid; ku dar dharka uu ilmahaagu guriga la iman doono. (Eeg bogga 24).
- ❑ Go'aan ka gaadh magaca ilmaha.
- ❑ Baro inaad isticmaashid kursiga ilmaha ee baabuurka oo ku tababaro inaad galisid baabuurka.
- ❑ Hubi markale qorsheyaashaada sii-haynta ilmaha haddii aad ku noqonaysid shaqada ama dugsi.
- ❑ Keen cisbitaalka magaca, adreska, iyo lambarka teleefonka ee dhakhtarka ilmahaaga.
- ❑ Liis ka samee dawooyinka aad hadda qaadatid oo ay ku jiraan fitamiino, dhir, kaabisyo iyo dawooyinka la iibsado warqad la'aan. Ku dar qaddarka qaadashada iyo inta jeer ee aad qaadatid.



Bilaha Uurka

Uurkaagu waxa uu bilaabmayaa marka shahwaddu bacrimiso ukunta. Ukunta la bacrimiyay kama weyna dhibicda ku taala dhamaadka weedhan ama jumladan. Inta lagu jiro mudada uurka, ilmahaagu waa uu ka koroyaa cabbirkaas yar illaa uu ka gaadhayo miisaanka dhalashada.

Uur ah mudo buuxda waxa uu jiraa 9 bilood, ama 40 todobaad marka laga soo bilaabo dhiiggii caadada ee kuugu dambeeyay. Uurka waxa loo qaybiyay 3 qaybood, oo la yidhaahdo saddex-bilood, iyada oo qayb kasta jirayso 3 bilood.

Saddex-biloodka Hore

Saddexda bilood (3) ee ugu horeeya si weyn bay muhiim ugu yihiim caafimaadka ilmahaaga. Ilmahaaga korniinkiisu waxa uu gaadhi doonaa qiyaastii 4 inji oo dherer ah waxana u sameysmi doona wadne, sambabo, maskax, iyo xubno kale. Cigaar-cabbista, qaadashada maandooriyeyaasha ama daroogada, ama cabbista khamriga waxay waxyeeleyn kartaa ilmahaaga waana in la iska dhaafo. Ha qaadan dawooyinka dhakhtar qoray, dawooyinka la iibsado warqad la'aan, dhirta, waxyaabaha kaabista ah (supplements), ama dawo guri haddii aanu amrin dhakhtarkaagu ama umulisadaadu. Waxa kale oo muhiim ah inaad iska ilaalisid raajada oo aad u tagtid dhakhtarkaaga marka aad jirratid. U sheeg dhakhaatiirtaada, dhakhaatiirta ilkaha, iyo kalkaalisoooyinka inaad uur leedahay. Inta lagu jiro mudadan, waxa dhici karta inuu kuu kordho 3 illaa 4 rodol oo isbeddelo ku yimaadaan jidhkaaga.

Isbeddelada Naasaha

Dumar badan ayaa arka in naasahoodu jidhidhicoodaan, ay danqadaan, ay weynaadaan, oo ibta wareeggeedu madow noqdo. Si aad u nafastid, waxa aad soo iibsan kartaa rajabeeto ama keeshali kuwii hore ka weyn ama mid ka taageero fiican kuwii hore.

Yalaalugo iyo Matagid

Yalaalugada iyo matagga, oo badanaa loogu yeedho walac, ayaa caam ah. Taas waxa keenaya isbeddelada hormoonada (hormonal changes) ee ku dhaca jidhkaaga. Yalaalugada iyo mataggu waxay dhici karaan wakhti kasta oo ah maalinta. Haddii mataggidu daran yahay oo aanad ceshan karin cuntada iyo cabitaanada, u sheeg dhakhtarkaaga ama umulisada. Markale, ha qaadan dawooyinka dhakhtar qoray, dawooyinka la iska iibsan karo, dhirta, kaabisyada (supplements), ama dawo guri haddii aanu amrin dhakhtarkaagu ama umulisadaadu. Isku day inaad cuntid siriyaal (cereal) qallalan, rootiga shaaxiday (toast), ama busgud qallalan (crackers) qiyaastii saacad nuskeed/badhkeed ka hor inta aanad ka soo degin sariirta. Si tartiib ah uga kac sariirta. Urta alaabta guriga iyo karinta ayaa laga yaabaa inay kugu kiciyaan yalaalugo iyo matag. Waxa aad moodaa in cunto caloosha kuugu jirta ay xakameynayso yalaalugada. Cunto yar cun 5 jeer halka aad 3 jeer cunto badan ka cuni lahayd. Iska ilaali cuntooyinka dufanka badan leh iyo kuwa basbaasku si weyn ugu badan yahay. Cabbitaanada cab inta u dhexeysa wakhtiyada cuntada halka aad la qaadan lahayd cuntada.

Kaadi ah Marrar Badan

Marka aad kaadidid marrar badan inta aad uurka leedahay waxay muujinaysaa inaad heshid cabbitaan kugu filan. Ma jiraan wax aad qaban kartid oo aad kaga hortagi kartid kaadida oo marrar badan ku qabata. Tag musqusha marrar badan si ay u yaraato halista inuu kugu dhaco caabuq ama cudur. Cab 8 illaa 10 koob oo ah cabbitaan (caano, juus/casiir, iyo biyo) maalintii. Haddii aad leedahay gubasho ama cuncun marka aad kaajaysid, u sheeg dhakhtarkaaga ama umulisadaada. Baahida inaad marrar badan kaadidid waxay yaraan doontaa ka dib saddexda (3) bilood ee hore laakiin waxay soo noqon doontaa inta lagu jiro bilaha ugu dambeeya.

Tacbaannimo/Daal

Adiga oo si weyn daal u dareema inta lagu jiro xilliga hore ee uurka waa caadi. Waxa laga yaabaa inaad dareentid tacbaannimo oo aad u baahatid nasasho dheeraad ah. Waa inaad heshid ugu yaraan 8 saacadood oo ah hurdo habeen kasta. Waxa kale oo aad u baahan kartaa inaad qaadatid hurdo gaaban inta maalintii lagu jiro. Haddii aad taagan tahay maalinta inta badan, fadhiiso oo cagaha nasi markii aad kartid. Haddii aad ka shaqeysid miis ama aad maalinta inta badan fadhidid, waxa aad u baahan doontaa inaad jidhkaaga fasax siisid. Sare kac oo socsoco dhawr daqiiqadood saacad kasta.



Khataraha la Iska Ilaaliyo

- Iska ilaali inaad neefsatid uumiga alaabooyinka guriga lagu nadiifiyo, sunta cayayaanka ee kiimikada ah, ama rinji. Rinji ah laytakis (laytex) guud ahaan waa ammaan, laakiin uumiga rinjigu waxa uu keeni karaa yalaalugo. Daaqaduhu ha kuu furnaadaan.
- Iska ilaali inaad isticmaashid alaabooyinka ay ku qoran tahay SUN (TOXIC), sida nadiifiyeyaasha foornooyinka.
- Ha isticmaalin qubeyska 'sauna', weel qubeys oo kulul, ama sariiraha maariin iska dhigista iyo dawooyinka iscadeynta. Waxa laga yaabaa in kulaylka siyaadada ah khatar u yahay ilmahaaga.
- Ha beddelin qashinka bisadda ama mukulaasha inta aad uurka leedahay — xiitaa adiga oo gashan gacmo-galisyo. Bisaduhu waxay sidi karaan cudur hargab oo kale ah oo la yidhaahdo toksobalaasmoosis (toxoplasmosis) oo aad qaadi kartid marka jeermigu kuu soo raaco hawada aad neefsanaysid. Taasi waxay noqon kartaa mid si weyn u leh waxyeelo, oo xiitaa geeri u keeni karta ilmahaaga aan wali dhalan.
- Wac isla markiiba dhakhtarkaaga ama umulisada haddii ay ku soo gaadhaan cudurada la kala qaado sida busbus ama jadeeco oo:
 - cudurku aanu hore kuugu dhicin.
 - aanad garanayn in cudurku ku soo maray iyo in kale.
 - aanad garanayn in cudurka lagaa tallaalay iyo in kale.
- Dumarka uurka leh waxay halis dheeraad ah u yihiin budhcadnimo ah guriga, oo ay ku jiraan xumeyn ah jidh, caadifad, galmo, ama hadal. Haddii lagugu hayo xumeyn ama aad walwal ka qabtid, wac 614-224-4663 (CHOICES) ama wac daryeelaha caafimaadkaaga.

Saddex-biloodka Labaad

Saddex-biloodka labaad waxa uu bilaabmayaa laga bilaabo todobaadka afar iyo tobnaad ee uurka. Qaar badan oo ah raaxo-darooyinka yaryar ee saddex-biloodka hore ayaa kaa tagi doonaa, waxana aad dareemi doonta soo-wacnaan. Waxa muuqaalkaagu u eekaan doonaa sida haweenay uur leh waxana aad dareemi doontaa dhaqaaqa ilmaha. Waxa aad caloosha hoose ka dareemi doontaa dhaqdhaqaaq, loo yaqaano gariir uur (quickening). Taasi badanaa waxay dhacdaa marka aad ku jirtid todobaadyada 18 illaa 20 ee ilmahaaga ugu horeeya iyo todobaadyada 17 illaa 18 ilmaha ku xiga. Waxa kugu kordhi doona 6 illaa 12 rodol.

Marka aad gaadhid bilawga saddex-biloodkan, ilmahaaga dhererkiisu waxa uu noqon doonaa qiyaastii 6 inji waxana miisaankiisu noqon doonaa qiyaastii 4 wiqiyadood. Marka la gaadho dhamaadka saddex-biloodkan labaad, waxa dhererka ilmahaaga noqon doonaa qiyaastii 12 inji miisaankiisuna 1½ rodol. Waxa uu lahaan doonaa faro gacmo iyo faro cago, iyo cidiyo. Ilmaha qaarkood xiitaa waxay jaqaan suulashooda. Weydiiso inaad maqashid garaaca wadnaha ee ilmahaaga marka aad aragtid dhakhtarkaaga ama umulisadaada.

Saddex-biloodka Saddexaad

Saddex-bilood saddexaad ee ugu dambeeya ee uurka waxa uu kuu bilaabmi doonaa todobaadka 26-aad. Waa inay kuu sii socoto inuu kugu kordho 3 illaa 4 rodol bil kasta, oo isku-darka ah 25 illaa 30 rodol. Cagaha oo wax yar ku barara waa caadi. Waxa dhici kartaa inaad dareentid isku-ururid aan xanuun lahayn oo ah ilmo-galeenka, oo loo yaqaano qabashooyin (contractions). Jidhkaagu waxa uu qabashooyinkaas tababarka ah u isticmaalaa inuu isu diyaariyo foosha dhabta ah. U sheeg dhakhtarkaaga ama umulisadaada haddii aad yeelatid wax ka badan 4 qabasho halkii saac.

Waxa aad arki doontaa in ilmahaagu uu wakhtigan si weyn u firfircoon yahay. Waxa uu sameyn doonaa haraati, iskala-bixin, waxana uu ka dhaqaaqi doonaa dhinac oo u dhaqaaqi doonaa dhinaca kale (eeg bogga 16). Imminka waxa uu furi karaa indhihiisa. Marka la gaadho dhammaadka bisha sagaalaad, ilmuhu waxa uu hoos ugu soo degaa goobta dhalashada ee ugu dambeeya. Marka ilmahaagu dhasho waxa celcelis ahaan dhererkiisu ahaan doonaa 19 illaa 22 inji miisaankiisuna 6 illaa 9 rodol.

Daryeelista Naftaada

Kuwan soo socda waa waxyaabo aad sameyn kartid si qaabkaagu u dhisnaado oo aad raaxo fiican u heshid inta aad uurka leedahay.

Nafaqo

Waxa aad u baahan tahay inaad si fiican cunto u cuntid si aad u nafaqeysid ilmahaaga koroya adiguna u heshid caafimaad. Cunto si fiican isugu miisaamaan oo ah xilliga uurka waxa ku jira:

Kooxda Rooti, Siriyaal (Cereal), Bariis, iyo Baasto: 6 illaa 11 qaadasho maalin kasta.

1 qaadasho waxay la mid tahay:

- 1 jeex oo ah rooti ama 1 duub, canjeero, waafal (waffle), iwm.
- 1/2 bur-saliid, 1/2 bagel, ama 1/2 mafin Ingiriis (English muffin)
- 1 wiqiyad oo ah siriyaal cunis-u-diyaarsan
- 1/2 koob oo ah siriyaal, bariis, ama baasto karsan

Kooxda Khudaarta: 3 illaa 5 qaadasho maalin kasta.

1 qaadasho waxay la mid tahay:

- 1 koob oo ah khudaar cagaaran, oo caleen leh oo aan la karin
- 1/2 koob oo ah khudaar kale, oo la kariyay ama la jarjaray iyada oo aan karsanayn
- 6 wiqiyadood oo ah juus/miir khudaar

Kooxda Furutka: 2 illaa 4 qaadasho maalin kasta.

1 qaadasho waxay la mid tahay:

- 1 qayb furut dhexdhexaad ah oo daray ah
- ½ koob ah furut la jarjaray, la qasaceeyay, ama karsan
- 6 wiiqiyadood oo ah juus/casiir furut

Kooxda Caanaha, Caano-fadhiga, iyo Jiiska/Faramaajaha:

3 qaadasho maalin kasta (waa 4 qaadasho qofka tobaneeyo-jirka ah).

1 qaadasho waxay la mid tahay:

- 1 koob oo ah caano-fadhi (yogurt)
- 1½ wiiqiyadood oo ah jiis/faramaajo dabiici ah
- 2 wiiqiyadood oo ah jiis/faramaajo warshadeysan (processed cheese)

Hilib, Digaag, Kaluun, Digir, Ukun, iyo Qolofley ama Yicib: 2 illaa 3 qaadasho maalin kasta.

1 qaadasho waxay la mid tahay:

- 2 wiiqiyadood oo ah hilib aan baruur lahayn, digaag, ama kaluun
- 1 koob oo ah digir la kariyay
- 3 qaaddo cunto oo ah subagga lawska
- 2 ukun

Dufanka, Saliidaha, iyo Macmacaanka: qaddaro yaryar.

Waxa jira cuntooyin gaar ah oo laga yaabo inay waxyeelo u yeelan karaan adiga iyo ilmahaaga. Weydii dhakhtarkaaga cuntooyinka ay tahay inaad iska ilaalisid. Fitamiinada dhalista ka horeeya ayaa sidoo kale qayb muhiim ah ka ah cuntadaada xilliga uurka. U qaado sida uu kuu sheego dhakhtarkaagu ama umulisadaadu. Waxa kale oo aad weydiin kartaa dhakhtarkaaga inaad qaadan kartid kafeynta iyo macaaneeyeyaasha artishalka ah.

Ammaanka Cuntada

Cuntooyinka intooda badani waa kuu ammaan inta aad uurka leedahay, laakiin waxa jiri kara qaar halis caafimaad u keeni kara adiga iyo ilmahaaga. Waxa loo baahan inaad ka warqabtid kuwaas si aad u dooran kartid cuntooyinka ugu ammaanka badan inta aad uurka leedahay.

Kalluunka iyo Cuntada Badda

- Ha cunin kalluun uu ku badan yahay merkuuri (mercury) — kalluunka libaaxa loo yaqaano (shark), kalluunka seefta leh (swordfish), kalluunka ‘king mackerel,’ iyo kalluunka ‘tile’. Heerar sare oo ah merkuuri waxay waxyeeleyn karaan habka dareemeyaasha koroya ee ilmaha.
- Ha dhaafin qaddar ah 12 wiiqiyadood kalluunka uu ku yar yahay merkuuriga ee aad qaadatid halkii todobaad. Waxa kuwaas ku jira sharookh (shrimp), kalluunka ‘salmon’, kalluunka ‘pollack’, kalluunka shaarubleh (catfish), iyo tuunaha khafiifka ah ee qasaceysan.
- U hubso in dhammaan kalluunka iyo cuntada badda si fican loo kariyay si loo dilo dhammaan bakteeriyada ama derisku-noosha (parasites). Waa in kalluunka si fudud hilibkiisa loo kala qaadi karo, uu iftiin ma-gudbiye yahay, oo uu leeyahay heerkul gudaha ah oo ah 145°F.
- Ha cunin kalluunka aan la karin sida sushi ama cuntada badda ee aan la karin.

Jiiska/Faramaajada Jilicsan

- Ha cunin jiiska/faramaajaha jilicsan sida Brie, feta, Camembert, Roquefort, blue-veined, queso blanco, queso fresco, ama panela haddii aanay ku qornayn “made with pasteurized milk” (waxa laga sameeyay caano la karkariyay).

Hilibka iyo Ukunta

- Ha cunin isgaliska loo yaqaano “hot dog” oo caydhin ah ama hilibka qadada diyaarsan sida ham, turkey, salami, ama bologna adiga oo dib u kulayliya ama u kariya illaa uu ka karkaro mooyaane. Kuwaas waxa ku jiri kara bakteeriya loo yaqaano listeriosis. Calaamadaheeda hargabka oo kale ah waxa ku jira qandho, xanuun muruqyo, qadhqadhyo, yalaalugo, iyo shuban. Listeriosis waxay sababi kartaa dhicin ama ilmaha oo kaa soo dhaca, dhalasho soo hormartay, ilmo mayd ku dhasha, ama cudur culus oo ku dhaca ilmaha dhasha.
- Ha cunin hilibka, digaaga, ama ukunta aan la karin ama aan si fiican loo karin. Waxay sidi karaan cuduro cuntada laga qaado.

Kale

- Ha cabbin juuska/casiirka khudaarta ama furutka aan la karkarin.

Korodhka Miisaanka

Waa inuu kuu kordho 25 illaa 30 rodol. Waxa aad filan kartaa inuu kuu kordho 3 illaa 4 rodol inta lagu jiro 3-da bilood ee hore iyo 3 illaa 4 rodol bil kasta ka dib mudadaas hore. Miisaanka kordhay waxa uu kuu oggalaanayaa inaad nafaqeydsid ilmaha koroya. Miisaan kugu filan oo kuu kordha inta aad uurka leedahay waxay ilmaha ka gargaaraysaa inuu koro. Ha isku dayin inaad miisan lumisid inta aad uurka leedahay. Marka ay qaataan cunto iyo jimicsi sax ah, haweenka intooda badani waxay ku noqdaan miisaankoodii ka horeeyay uurka gudaha 3 illaa 6 bilood ka dib umusha. Korodhka miisaanka ee kugu haboon kala hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka.

Rodolada Kugu Kordha Inta Aad Uurka Leedahay

Ilmaha	7–8
Mandheerta	1½
Hooraha Mandheerta	2
Ilmo-galeenka	2
Naasaha	1–1½
Dhiigga	3–4
Hoore la Xejistay	2–3
Bakhaarada Hooyada	3½–4
ISKU-DAR	22–28

Jimicsi

Jimicsigu waa u muhiim adiga iyo ilmahaaga. Marka aad sii wadid jimicsi, isbeddelada ka socda jidhkaaga way kula fiicnaan doonaan. Socodku waa jimicsi fiican oo ammaan ah. Haddii aad caadi ahaan jimicsi sameysid ama ciyaartid isboorti, kala hadal dhakhtarkaaga ama umulisada inaad sii wadi kartid firfircoonidaas iyo in kale. Marka aad jimicsanaysid, joogso marka aad daashid, oo iska ilaali jimicsi adag. Iska ilaali qaadista alaab culus iyo qaadista alaabta guriga ee culus. Ha fuulin kursi ama jaranjaro, sababta oo ah waxa kaa lumi kara dheelitirka oo waad ka dhici kartaa.



Daryeelka Ilkaha

Afkaaga oo aad si fiican u daryeeshid inta aad uurka leedahay waxay adiga iyo ilmahaaga ka dhigaysaa kuwo caafimaad qaba. Sababta oo ah isbeddelada ku dhaca heerarka hormoonada xilliga uurka, waxay u badan tahay inaad yeelatid cirrido cas oo bararay oo caabuqi kara ama infekshan ku dhaco. Cilmi-baadhis ayaa cudurka cirridka ee xilliga uurka la xidhiidhisay imaansha ilmo miisaankiisu hooseeyo ama ilmo soo hormaray. Marka aad si dheeraad ah u daryeeshid afkaaga xilliga uurka, waxa aad gargaar ka geysan doontaa inaad sugtid caafimaadka ilmahaaga iyo waliba kaaga.

- Goor hore u tag dhakhtarkaaga ilkaha. Fiirin iyo nadiifin ayaa gargaar ka geysan doonta in afkaagu noqdo mid fayow. U sheeg dhakhtarkaaga ilkaha inaad uur leedahay. Wixii ah daweyn ee loo baahan yahay waa la qorsheyn karaa.
- Ilkahaaga caday ama burush mari 2 daqiiqadood laba jeer maalin kasta. U hubso inaad cadaydid laynka cirridka oo aad xadhko marisid (floss) ilkaha dhexdooda.
- Cun cuntooyin caafimaad leh. Cuntooyinka uu ku badan yahay fitamiinada A, C, iyo D iyo kaalshiyam iyo fosforas (furutka iyo khudaarta darayga ah/cusub iyo caanaha ama waxyaabaha ka sameysan caano) ayaa adiga iyo ilmahaaga ka gargaari doona inaad yeelataan ilko iyo cirrid caafimaad qaba. Ilkaha ilmuhu waxay sameysanka bilaabaan marka uurkaagu gaadho 6 todobaad.
- Iska ilaali cuntooyinka fudud ee ay ku badan tahay sonkor, sida nacnaca iyo buskudka. Haddii aanad ka joogi karin wax macaan oo aad qaadatid, qaado dhakhso ka dib cuntada. Waxa aad wakhtigaas lahaan doontaa dhareer badan oo gargaar ka geysan doona inuu dhaqo sonkorta.
- Dhaqdhaq afka ama luqluqo haddii aad matagtid. Matagga waxa ku jira asiidhka/aashitada caloosha, oo u daran ilkaha. Isticmaal 1/4 qaaddo shaah oo ah soodaha dubista (baking soda) oo ku jira 1 koob oo ah biyo kulul si aad ugu luqluqatid oo aad u miisaantid asiidhka. Sug illaa 30 daqiiqadood oo ku cadayo dawada/

cajiinka ilkaha ee leh folooraydh (fluoride toothpaste). Taasi waxay gargaar ka geysan doontaa xoojinta dheeha (dahaadhka sare) ee ilkahaaga. Waxa kale oo gargaar leh luqluqashada leh folooraydh.

Ka-hortagga Hargabka

Haweenka uurka leh waxay halis dheeraad ah u yihiin dhibaatooyin ka yimaada hargabka. Dhibaatooyinka waxa ka mid ah fool soo hormartay (premature labor) iyo oof-wareen ama nuumooniya (pneumonia). Waxay CDC (U.S. Centers for Disease Control and Prevention) (Xarumaha Xakameynta iyo Ka-hortagga Cudurada ee Maraykanka) ku talinaysaa in tallaalka hargabka la siiyo dhammaan dumarka uurka leh. Dhakhtarkaaga kala hadal helitaanka tallaalkada.

Halkan hoose waxa ku qoran waxyaabo aad sameyn kartid si aad iskaga ilaalisid hargabka:

- Marrar badan gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo.
- Cun cunto isku miisaaman oo ay ku jiraan furuut iyo khudaar.
- Hel hurdo badan.
- Iska ilaali inaad is taabataan dadka qaba calaamadaha hargabka.

Qubeyska iyo Daryeelka Maqaarka

Jidhkaaga waxa dhex socda isbeddelo hormoon oo badan. Waxa laga yaabaa in dhidhidku kugu bato oo aad yeelatid dheecaan xagga hoose oo soo kordhay. Hoosta ha ku furin biyo xoog leh ama ha ku istijoon biyo xoog leh oo hoosta galaya (douche). Qubeyska aad maalin kasta qaadatid nadiif buu kaa dhigi doonaa waanad ku nafisi doontaa isla markaana waxa uu kaa ilaalin doonaa cudur ama infekshan. Isticmaal biyo diiran, sababta oo ah biyaha kulul waxay kugu ridi karaan dawakh ama wareer. Qubeys istaag ah ayaa laga yaabaa inuu kuu fudud yahay. Xusuuso, si fudud ayaa dheelitirku kaaga lumi karaa oo waad dhici kartaa. U hubso inaan

weelkaaga qubeyska ama dhulku ahayn mid lagu siibanayo. Waxa aad u baahan kartaa in lagaa gargaaro galista iyo ka soo bixista weelka qubeyska.

Xariijimo madow ama cascades, oo la yidhaahdo xariijimaha kala-bixidda (stretch marks), oo ku yaala calooshaada iyo naasaha waxa sababay kala bixidda maqaarkaaga. Guud ahaan kuwaasi way iska tagaan ka dib umusha. Dhibco cawlan oo ku yaala wajigaaga waxa keenay isbeddelada hormoonada waana ay iska tagaan ama baaba'aan ka dib dhalmada. Labeen ayaa laga yaabaa inay qaboojiso oo jilicsa maqaarka qallalan.

Daryeelka Naasaha

Waxa dhici karta in naasahaaga ay ka yimaadaan qaddaro yaryar oo ah dheecaan saafi ama hurdi/jaale ah xilliga uurka. Taasi waa calaamad sheegaysa in jidhkaagu isu diyaarinayo inuu quudiyo ilmahaaga. Dheecaankaas, oo la yidhaahdo dambar (colostrum), inta uu qallalo ayuu qolof ku noqon karaa ibta naasahaaga. Naasahaaga ku dhaq kaliya biyo. Saabuuntu waxay keenta qalayl waxana ay naasahaaga ka dhigi kartaa kuwo danqanaya ama xanuun leh. Suufka naas-nuujinta (nursing pads) ama masar/safaleeti cudbi ah oo cad oo aad galisid gudaha keeshaligaaga ama rajabeetadaada ayaa nuugi doona dheecaanka. Beddel suufka marka uu qoyo si aanuu kuugu dhicin xoqis iyo caabuuq/infekshan.

Firfircoonida Galmada

Guud ahaan, firfircoonida galmadu way socon kartaa xilliga uurka, illaa dhakhtarkaagu ama umulisadaadu kuu sheego wax kale. Wakhtiyada qaarkood, waxa dhici kartaa inaad dareentid rabitaankaaga galmada oo kordhay ama hoos u dhacay. Marka uurkaagu sii hormaro ee calooshaadu sii weynaato, waxa dhici karta in adiga iyo wehelkaagu aad damacdaan inaad tijaabisaan meeleyn ka raaxo badan kuwii hore. Waxa si gaar ah u muhiim ah inaad iska badbaadisid cudurada galmada la isugu gudbiyo inta aad uurka leedahay. Waxa aad cuduradaas u gudbin kartaa ilmahaaga. Dhammaan firfircoonida u isticmaal cinjirka galmada marka loo baahan

yahay inaad ka badbaadisid cudur ama haddii aad yeelatay wehel cusub.

Dharka

Marka aad gaadhid bisha afraad, waxa dhici kartaa inaad aragtid in dharku kugu noqdeen cidhiidhi. Waxa aad rabi kartaa inaad xidhatid dhar nafis ah ama aad bilawdid xidhashada dharka uurka. Xidhashada nigisyo/matanteyaal cudbi ah waxay gargaar ka geysan doontaa ka-hortagga caabuuq ama infekshan hoosta ah. Wakhtiyada qaarkood inta aad uurka leedahay, waxa laga yaabaa inaad dareentid diiranaan weyn, xiitaa haddii jawigu qabow yahay. Dharka khafiifka ah iyo dharka gacmo gaaban ayaa laga yaabaa inay kuu leeyihiin raaxo. Iska dhaaf dharka cidhiidhi kugu ah ee joojin kara qulqulka ama socodka dhiiga ee sababi kara barar. Waa in kabuhu leeyihiin cidhib dhexdhexaad ah ama hooseysa oo ay leeyihiin taageero fiican.

Safar

Waad safri kartaa xilliga uurka. Safarka diyaaradda, baska, iyo tareenka ayaa ugu daal yar marka masaafadu dheer tahay waxana ay kuu oggalaanayaan inaad sare kacdid oo socsocotid. Warayso dhakhtarkaaga haddii aad qorsheynaysid inaad safar ku tagtid meel ka baxsan carriga Maraykanka.

Marka aad ku safraysid baabuur, xidho suunka garabka iyo suunka dhabta si aad u badbaadisid naftaada iyo ilmaha. Intii suurtoagal ah suunka ku xidh meel ka hooseysa ilmaha uurka ku jira.

Fadhiga ah mudo dheer waxa uu sababi karaa maroojin ah lugta iyo barar, sidaa daraadeed joogso saacad kasta si aad isu kala bixisid oo u socotid. Marrar badan tag musqusha. Iska ilaali safaro dhaadheer xilliga dambe ee uurka. Guriga ha ka fogaan. Haddii ay qasab tahay inaad safartid masaafo dheer, la hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada.

Fiiri qoraalka Sida Suunka Loo Xidho Marka Aad Uur Leedahay (*Are You Pregnant? Buckling Up for Two*) ee ku jira jeebka buuggan yar.

Shaqada iyo Dugsiga

Badi dumarka uurka leh waxay awoodaan inay sii wadaan shaqada ama tagista dugsiga. Daryeelaha caafimaadkaaga kala hadal nooca shaqo ee aad qabatid. Xaaladaha qaarkood, waxa laga yaabaa in daryeelaha caafimaadku u baahdo inuu xadeeyo shaqadaada ama firfircoonidaada sababo caafimaad daraadeed.

Raaxo-darooyin

Laabjeex

Laabjeexu wa dhib caam ah oo dhici kara iyada oo sababtu tahay cadaadiska uu calooshaada saarayo ilmo-galeenka weynaanaya. Waxa laga yaabaa inaad gubasho ka dareentid laabta ama cunaha. Cunista qaddaro yaryar oo marrar badan ah, iska ilaalinta cuntooyinka dufanka badan leh iyo cuntooyinka basbaasku ku badan yahay, iyo madaxa oo sareeya marka aad seexanaysid ayaa laga yaabaa inaad kaga baxsatid laabjeexa. Dhakhtarkaaga ama umulisadaada kala hadal isticmaalidda lidka asiidhka/aashitada.

Calool-istaag

Isku day inaad ka hortagtid calool-istaagga adiga oo cabbaya 8 illaa 10 koob oo ah cabbitaan maalin kasta, gaar ahaan biyo. Kordhi dufka (fiber) ku jira cuntadaada adiga oo cunaya furut, khudaar daray ah ama cusub, iyo xabuubleey aan buushe laga saarin (whole grains). Samee jimicsi badan. Gal musqusha isla marka aad dareentid baahi. Dhakhtarkaaga ama umulisadaada kala hadal haddii aad qabtid dhibaatooyin ah calool-istaag. Ha isticmaalin dawooyinka malawadka lagu shubo (enemas), calool-jiliciyeyaal, ama dawo guri haddii aanuu dhakhtarkaagu ama umulisadaadu amrin.

Babaasiirta

Babaasiirtu waa xidido dhiig oo balaadhay, oo marmarka qaarkood leh xanuun, oo ku yaala aagga malawadka. Ka-hortagga calool-istaagga iyo iska ilaalinta ducashada marka aad saxaroonaysid ayaa gargaar ka geysan kara ka-hortagga babaasiirta. Dhinaca oo aad u jiihsatid iyo adiga oo isticmaala xidhmo baraf ah oo yar ayaa laga yaabaa inaad nafisaad ka heshid. Dhakhtarkaaga ama umulisadaada u sheeg haddii babaasiirtu aad u xanuun badan tahay, ay ka soo baxsan tahay malawadka, ama ay dhiig leedahay.

Dhabar-xanuun

Habka istaaggaagu waa uu is beddelayaa marka uu ilmo-galeenkaagu sii weynaado ee uu kala jiido muruqyadaada. Waxa dabca laabatooyinka misigta, taasoo marmarka qaarkood sababaysa dhabar xanuun. Istaagga fiicani waa muhiim. Waxa jira dhawr wax oo aad qaban kartid si aad uga hortagtid oo uga nafistid dhabar xanuunka.

- Xidho kabo adag oo cidhib gaaban.
- Taxadir yeelo marka aad foorarsanaysid ee aad wax sare u qaadaysid.
- Ku saxeexo furaash adag.
- Dhinac u jiiiso iyada oo uu laaban yahay jilibkaaga sare oo barkin ku hoos jirto isla markaana lugtaadaada hoosena toosan tahay.
- Weydiiso duugis dhabarka ah.
- Istimmaal bir kulaylin (heating pad) oo heer hoose lagu beegay.

Maroojinta Lugta

Maroojinta lugtu waa caam xilliga dambe ee uurka waxana badanaa ay dhacdaa marka aad jiiftid sariirta. Ha duugin ama qof yaanuu kuu duugin lugaha. Si aad uga nafistid, isku day inaad toosisid lugtaada oo aad cagtaada sare ku aadisid — oo faraha cagtaadu ku aadaan xagga sankaga. Maroojinta lugta kala hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada haddii taasi waxba ku tari weydo.

Xidido Dhiig oo Bararsan (Varicose Veins)

Xidido weynaaday (varicose veins) ayaa lagu arki karaa qaybta hoose ee lugaha iyo marmarka qaarkood aagga sinta. Waxa keena cadaadis ka imanaya ilmo-galeenka weynaanaya. Jimicsi iyo nasasho isku miisaaman ayaa gargaar ka geysan kara ka-hortaggooda. Iska ilaali inaad fadhiisatid lugahaaga oo is weydaarsan. Dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada ayaa ku talin kara habab nafisaad sida lug-galis (hose) taageero leh. Wac dhakhtarkaaga isla markiiba haddii aad mid ka mid ah calaamadahan ku leedahay lug:

- Xanuun mudis ah oo ordaya
- Casaan
- Diirimaad
- Danqasho

Sababaha Loo Waco Dhakhtarkaaga ama Umulisadaada

Wac isla markiiba haddii aad qabtid:

- Dhiig hoostaada ka yimid oo ah casaan nuuraya
- Dheecaan ah tiftifiq ama burqasho oo ka imanaya hoostaada
- Xanuun ama maroojisyo ah caloosha
- Xanuun duris ah oo dhakhso ah oo ah caloosha oo aan kaa tagin
- Dhicitaan ama wax dhakhso kaaga dhaca caloosha
- Madax-xanuun joogto ah ama daran
- Aragga oo isku darsamay ama dhibco hor boodbooda indhahaaga
- Barar dhakhso ah ama soo kordhay oo ah wajiga, gacmaha, ama cagaha
- Xanuun, danqasho, barar, ama casaan dul socda xidid dhiig oo ah lugtaada
- Qandho ka sareysa 102°F (38.9°C)
- Fool qabashooyin joogto ah, oo sii xoogeysanaya iskuna sii dhowdhow
- Dhaqdhaqaaqa ilmaha oo ka yar intii caadiga ahayd
- Fikir ah inaad naftaada waxyeelo u geysatid

Wac isla maalintiiba haddii aad qabtid:

- Qandho ka sareysa 100.4°F (38°C)
- Qadhqadhyo aan tagayn
- Yalaalugo iyo matag daran; haddii aanad awoodin inaad cuntada xejisato ama mataggu joogsan waayo mudo ah 24 saacadood
- Kaadi leh gubasho ama tiro badan; baahi ah inaad kaadid laakiin aan kaadi jirin
- Kaadi ur xun leh
- Dheecaan hoosta ah oo ur xun
- Cuncun ama gubasho ah hoosta
- Dareen ah dawakh ama suuxid
- Korodh miisaan oo dhakhso ah oo ka badan 2 rodol, oo aan la xidhiidhin cuntada oo aad iska badisay
- Barar soo kordhay oo ah gacmaha ama cagaha
- Adiga oo dareema murugo weyn ama walwal, ama dareen ah in wax “khalidan yihiin”



Baadhitaanada Caafimaadka iyo Tijaabinta

Mudada aad uurka leedahay, dhakhtarkaagu ama umulisadaadu waxa uu rabi doonaa inuu si joogto ah kuu arko si loo fiiriyo caafimaadkaaga iyo caafimaadka ilmahaaga. Inta lagu jiro booqashooyinkaas, waxa uu dhakhtarkaagu ama umulisadaadu sameyn karaa dhawr baadhitaan ama uu ku weydiin karaa inaad tijaabin ku soo sameysid guriga. Haweenay kasta iyo uur kasta waa mid ka kale ka duwan. Waxa laga yaabaa in aanad baadhitaanada qaarkood u baahnayn ama aad u baahatid baadhitaano kale oo u amro dhakhtarkaagu ama umulisadaadu. Haddii aad su'aalo ka qabtid baadhitaanka, u hubso inaad su'aal weydiisid. Halkan hoose waxa ku yaala baadhitaano laga yaabo in lagu sameeyo.

Baadhitaanka "Ultrasound"

Baadhitaanka "ultrasound" waa baadhitaan sawirid ah oo isticmaala mowjadaha sanqadha si sawiro looga qaado ilmaha ku dhex jira ilmo-galeenka. Waxa loo isticmaalaa:

- In la habsado taariikhda dhalista
- In la qiimeeyo korniinka uur-jiifka
- In la fiiriyo sababaha dhiig-bax xilliga uurka
- Si loo oggaddo inuu jiro wax ka badan hal ilmo oo uurka ku jira
- Si loo oggaado ciladaha lagu dhalasho qaarkood
- Si loo hubiyo wacnaanta uur-jiifka xilliga dambe ee uurka

Baadhitaanka Aan Xanuun Lahayn (Non-stress Test)

Waxa laga yaabaa in baadhitaankan la sameeyo haddii uurkaagu yahay mid leh halis sare, ama uu hoos u dhacay dhaqdhaqaaqa uur-jiifka. Garaaca wadnaha ee ilmahaaga waxa lagu diiwaangalin doonaa qalabka hubinta uur-jiifka (fetal monitor). Garaaca wadne ee caadi ah tiradiisu waa inta u dhexeysa 110 iyo 160 garaac halkii daqiiqad. Baadhitaanku ma laha xanuun waxana uu soconayaa 30 daqiiqadood illaa 1 saac. Marmarka qaarkood, waxa laga yaabaa inuu socdo 2 illaa 3 saacadood. Waa inaad wax cuntid oo wax cabtid ka hor baadhitaanka aan xanuunka lahayn. Haddii aad sigaar cabtid, ha cabbin sigaar illaa 1 saac ka hor ballantaada.

Muuqaalka Baayofisikal (Biophysical Profile)

Muuqaal baayofisikal waa baadhitaan 'ultrasound' oo gaar ah oo marmarka qaarkood la isticmaalo si loo sii baadho wacnaanta ilmaha. Waxa uu dhakhtarku eegaa:

- Garaaca wadnaha ee uur-jiifka
- Dhaqdhaqaaqa neefsashada ee uur-jiifka
- Dhaqdhaqaaqa/nuuxnuusashada uur-jiifka
- Tayada muruqa uur-jiifka
- Mugga dheecaanka mandheerta

Baadhitaanka Dheecaanka Mandheerta (Amniocentesis)

Baadhitaanka dheecaanka mandheerta waa baadhitaan uu sameeyo dhakhtar. Waxa uu dhakhtarku irbad galinayaa ubucdaada, isaga oo isticmaalaya qalabka 'ultrasound' si loo hago irbadda. Waxa uu dhakhtarku qayb ama saambal ka soo qaadaa dheecaanka mandheerta, kaasoo ah dheecaan biyo u eg oo ku wareegsan ilmahaaga gudaha ilmo-galeenka. Qiyaastii 1 wiiqiyad oo ah dheecaan ayaa la soo qaadaa oo loo diraa shaybaadh ama labaratoori.

Waxa la sameyn karaa baadhitaanka dheecaanka mandheerta si:

- Loo arko inay jiraan cilado hidde (genetic defects) iyo in kale
- Loo cabiro korniinka sambabada ilmaha xilliga dambe ee uurka
- Loo baadho cudur ama infekshan

Baadhitaankan waxa laga soo qaadaa inuu ammaan u yahay hooyada iyo uur-jiifka, laakiin waxa jirta halis yar (qiyaastii 0.5%) oo ah foosha oo bilaabanta. Dhakhtarka ayaa kuu sharixi doona halista iyo faa'iidooyinka ka hor inta aan lagu sameyn baadhitaankan.

Tirada Dhaqdhaqaaqa Uur-jiifka

Dhaqdhaqaaqa uur-jiifku waa calaamad wacnaan. Waxa dhici karta in dhakhtarkaagu ama umulisadaadu ku weydiiso inaad tirisid dhaqdhaqaaqa ilmahaaga. Maalin kasta isku wakhti, ka dib cuntada, u jifso dhinacaaga bidix adiga oo jooga goob degan. Gacmahaaga saar caloosha oo tiri inta jeer ee ilmahaagu dhaqaaqo gudaha 30 daqiiqadood. Waa in ilmahaagu dhaqaaqo 6 jeer gudaha 1 saac. Haddii ilmahaagu dhaqaaqo inta jeer ee laga rabay inuu dhaqaaqo, looma baahna inaad sii wadid tirinta. Haddii aanad hubin in ilmahaagu dhaqaaqay tiro u dhiganta tirada la rabo, markale tiri saacad kale. Wac dhakhtarkaaga ama umulisadda haddii ilmahaagu yareeyay dhaqaaqa ama aanu lahayn dhaqaaq.

Baadhitaanada Shaybaadhka

Inta aad uurka leedahay waxa lagaa qaadi doonaa dhawr baadhitaan shaybaadh. Waxa la hubin doonaa nooca dhiiggaaga. Haddii aad leedahay nooc dhiig oo taban (negative blood factor), waxa uu dhakhtarkaagu ku talin karaa dawo la yidhaahdo RhoGAM®. Baadhitaanka mariska hoosta (pap test) iyo abuur (cultures) ayaa la sameyn doonaa.

Waxa kale oo baadhitaano dhiig loo sameyn doonaa:

- Tirada dhiigga oo buuxda
- Iska-difaacidda cudurada qaarkood
- Heerka sonkorta dhiigga
- Soo-gaadhista cudurada galmada la isugu tabiyo

Booqasho kasta waxa kaadidaada laga fiirin doonaa sonkor iyo borootiin.

Baadhitaanka Gulukoola 50-Garaam (50-Gram Glucola Test)

Baadhitaanka gulukoola 50-garaam waa baadhitaan la sameeyo todobaadyada 24 illaa 28 ee uurkaaga si loo fiiriyo sonkorow/macaan (diabetes) suurtoagal ah. Si loo qabto baadhitaankan, waxa aad cabbaysaa cabbitaan sooda ah oo gaar ah oo leh qaddar weyn oo ah sonkor ka dibna waxa lagaa qaadayaa dhiigga gudaha 1 saac.

Baadhitaanka Saddex-biloodka Hore (Ultra Screen)

Kani waa baadhitaan soocid ah oo adiga iyo dhakhtarkaaga u digi kara haddii ilmahaagu uu halis sare u yahay cilad koromosoos (chromosomal disorder) ama waxa uu kuugu bushaareyn kara in halista ilmahaagu yar tahay marka la eego xaaladahaas. Fiirintan waxa la qabtaa todobaadyada 11 illaa 13 ee uurka. Waxay ka kooban tahay isku-dar ah da'daada, baadhitaan dhiig, iyo cabbir 'ultrasound.' La hadal dhakhtarkaaga si aad u heshid macluumaad dheeraad ah.

Fiirinta Alpha-Fetoprotein (AFP)

Baadhitaanka AFP waa baadhitaan dhiig oo la sameeyo inta u dhexeysa todobaadyada 14 iyo 20 ee uurka. Fiirintan waxa lagu baadhayaa noocyo gaar ah oo ah ciladaha lagu dhasho. Ciladaha ugu caamsan waa ciladaha tuubo dareeme (neural tube defects), kuwaasoo saameeya koritaanka maskaxda iyo adhxada. Waxa kale oo baaadhitaanka AFP loo isticmaalaa in lagu ogaado ciladaha derbiyada caloosha, dhibaatooyinka kelyaha, iyo dhibaatooyinka ciladda Down (Down syndrome). Dhakhtarkaaga, umulisadda, ama kalkaalisada ayaa baadhitaankan kaala hadli doona.

Baadhitaanka Group B Strep

Baadhitaanka Group B strep oo laga baadhayo hoosta haweenayda iyo malawadka waxa la qabtaa agagaarka todobaadyada 35 illaa 37 ee uurka. Waxa la isticmaalaa kuuskuus cudbi ah si saambalyo looga soo qaado hoosta haweenayda iyo agagaarka malawadka. Kaadida waa la baadhaa marka ay jiraan calaamado ah caabuq ama infekshan ah kaadi-mareenka. Group B strep waa bakteeriyo caam ah. Ma aha cudur la isugu gudbiyo galmada. Haween badan ayaa ku leh Group B strep mindhicirkooda, hoosta, ama kaadi-haysta oo aan la jirran. Haddii ay kuu soo baxdo natiijo abuur oo wax lagu arkay (positive), waxa aad xambaarsan tahay Group B strep. Taas macnaheedu ma aha in adiga ama ilmahaagu aad jirran doontaan, laakiin waxa aad bakteeriyada u gudbin kartaa ilmahaaga xilliga dhalashada. U sheeg dhakhtarkaaga haddii wakhti hore aad dhashay ilmo leh Group B strep.

Waxa Group B strep oo ku jira hoosta haweenayda ama malawadka la daweeysaa marka fooshu bilaabanto. Haddii ay kuu soo baxday natiijo wax lagu arkay, waxa muhiim ah inaad isla markiiba timaadid cisbitaalka marka fooshu bilaabanto ama marka aad xab-

bururtid. Taasi waxay keenaysaa in la helo wakhti lagugu siiyo antibiyootiko.

Badi jiritaanka Group B strep ee ilmaha dhashay waxa lagu sheegaa 24-ka saac ee ugu horeeya ka dib dhalashada. Waxa loo baahan karaa in ilmahaaga lagula socdo gudaha cisbitaalka illaa 2 maalmood. Waxa kale oo loo baahan karaa baadhitaan dhiig. Waxa ilmahaaga laga fiirin doonaa wax dhib ah xagga neefsashada ama quud-qaadashada iyo calaamado caabuq ama infekshan.

Ilmahaaga oo Aad Dhakhtar u Dooratid

Wakhtiga ay tahay inaad go'aan ka gaadhid doorashada dhakhtarka ilmahaaga waa ka hor dhalashada ilmahaaga. Waa inaad sameysatid ballan aad ku wareysatid dhakhtarka ilmaha ee aad ku fikiraysid inaad isticmaashid.

Halkan waxa ku yaala dhawr su'aalood oo laga yaabo inaad rabtid inaad weydiisid:

- Cisbitaalkee ayaad isticmaashaa?
- Ma kula soo xidhiidhi karaa 24 saac maalintii?
- Marka aan su'aal kuu soo waco, ayaa ila hadli doona?
- Immisa jeer ayaad arki doontaa ilmahaaga?
- Maxay yihiin fikradahaaga ku saabsan naas-nuujinta, gudniinka, iyo tallaalka jooniska/cagaarshowga nooca B?

Qoraalka *Ilmahaaga oo Aad Dhakhtar u Dooratid (Choosing a Doctor for Your Baby)* waxa uu ku jiraa jeebka buuggan yar. Badi dhakhaatiirtu waxay leeyihiin buugaag yaryar oo ka jawaabaya su'aalaha caamka ah ee waalidka. Weydiiso mid ka mid ah kuwaas. Waxa muhiim ah inaad ogaatid dhakhaatiirta aqbalaya qorshahaaga caymiska caafimaadka (health insurance plan). Waxa kale oo aad dhakhtarkaaga dhalmada (OB doctor) ama umulisada weydiisan kartaa gudbinno.

Siyaabaha kale ee lagu helo dhakhtar daryeela ilmahaaga waa adiga oo waca:

- 614-898-MOMS (6667), Mount Carmel HealthCALL
- 614-898-8808, Mount Carmel St. Ann's Family Medicine Center (Xarunta Qoyska)

Haddii dhakhtarka aad dooratay aanuu ku jirin shaqaalaha caafimaadka ee Mount Carmel, wali waad ku dhali kartaa halkan. Waxa ilmahaaga arki doonaa dhakhtar caruur oo ka tirsan Mount Carmel inta aad joogtid cisbitaalka.

Fadlan ha ka baaqan booqashooyinka daryeelista ilmahaaga. Booqashooyin dhakhtar oo joogto ahi waxay joogteyn doonaan caafimaadka ilmahaaga. Haddii lacagtu dhibaato kugu tahay, kala hadal dhakhtarkaaga ama xaruntaada caafimaadka.

Ilmaha oo Diyaar Loo Noqdo

Dharka iyo alaabta ilmaha ayaa ka mid ah waxyaabaha loo baahan yahay inaad ka fikirtid. Waxa kale oo muhiim ah ammaanka ilmahaaga. Waxa loo baahan yahay in aagga ku wareegsan ilmahaaga uu ahaado nadiif oo aanu lahayn wax halis ah. Inta aad uurka leedahay, waxa aad bilaabi kartaa inaad diyaarsatid dharka iyo alaabta ilmaha ee aad u baahan tahay.

Kaydka Xafaayadaha

Ilmaha caadiga ahi waxa uu isticmaalaa 70 illaa 90 xafaayad (diapers) todobaadkii. Guriga ha kuu yaalaan kayd ah 48 illaa 72. La tasho dhakhtarka ilmahaaga ka hor inta aanad iibsana alaabta daryeelka maqaarka. Dhammaan dhakhaatiirtu kuma taliyaan isticmaalkooda. Alaabooyinka aad u baahan karto waxa ka mid ah:

- Xafaayado
- Baaldiga xafaayadaha
- Boorsada xafaayadaha
- Mariska/tirtirka ilmaha
- Saabuun khafiif ah

Dharka

Ka hor isticmaalka, dharka ku dhaq oomo/ taydh khafiif ah. Iska ilaali isticmaalidda dhar-jilciyeyaasha. Dharka ilmahaagu u baahan karo waxa ka mid ah:

- Canbuuro
- Garano
- Funaanado
- Dhar dusha laga gashado
- Marada dhawrista dharka xilliga cuntada
- Sharabaado ama iskaalsho/kabo

Marooyinka

Badi marooyinka ilmuhu waa kuwo aan hore dab u qabsan karin. U hubso inaad akhrisid fariimaha dhiqista ee ku saabsan daryeelkooda saxda ah. **Xoolka ilmahaaga ha u soo ibsan ama ha ku isticmaalin barkimooyin, busteyaal, ama dufka dhinacyda looga dhigo (bumper pads).** Maryaha aad u baahan kartid waxa ka mid ah:

- Dufka dhabta (lap pad)
- Dufka furaashka ka celiya qoyaanka (waterproof mattress pad)
- Go'yaasha xoolka (dhawr badladood)
- Busteyaal (loogu talagalay xoolka, baabuurka, iyo qaadista)
- Shukumaano/tuwaalo iyo maryaha qubeyska

Farnijarka

Ilmahaagu waxa uu u baahan yahay inuu ammaan ahaado inta uu hurdo, marka laga beddelayo xafaayadda ama dharka, ama marka uu saaran yahay baabuur. U hubso in alaabtan soo socota ay ka soo baxayaan heerarka ammaanka ee hadda jira ka hor inta aanad iibsana ama isticmaalin:

- Xool
- Miiska beddelida xafaayadda
- Ilmo Lagu Qaade

Kursiga Ilmaha ee Baabuurka

Sharciga gobolku waxa uu rabaa in la isticmaalo kursiga ilmaha ee baabuurka oo la aqbalsan wakhti kasta oo ilmahaaga la saarayo baabuurka. Ilmaha yaryar waa in markasta la saaro kursiga ilmaha ee baabuurka oo cabbirkiisu sax yahay oo gadaal u sii jeeda oo la dul saaray kursiga dambe. Akhri waraaqda macluumaadka ee la yidhaahdo *Kani Waa Sida Ilmuhu u Raaco Baabuurka: Sida Kursiga Baabuurka Loogu Isticmaalo Ilmahaaga Cusub (This Is the Way Baby Rides: Using a Car Seat for Your New Baby to)* si aad dheeraad uga baratid sida loo iibsado, loo rakibo ee loo isticmaalo kursiyada ilmaha ee baabuurka. Fariimaha soo-sameeyaha kursiga iyo buugga kursiga ilmaha ee baabuurka ka fiiri sida sax ah ee loo rakibo. Ku tababaro sida loo isticmaalo kursigaaga ilmaha ee baabuurka. Waxa laga yaabaa inaad gargaar ka heshid isticmaalidda caruusadda ciyaarta marka aad baranaysid sida sax ah ee ilmahaaga loogu xidho kursiga.

Naas-nuujinta/ Ku Quudinta Caanaha Dhalada

- ▶ Dhalooyin, mujurucyo, iyo kayd
- ▶ Caanaha Ilmaha ee Dhalada
- ▶ Bambada Naaska (Breast Pump) — Fiiri Buugga Naas-nuujinta ee *Little Miracles Breastfeeding Booklet (Buugga Yar ee Naas-nuujinta ee Mucjisoooyinka Yaryar)* ka hor inta aanad iibsan bambada naaska

Kale

Waxa laga yaabaa in haysashada alaabooyinkan ay tahay wax fiican laakiin ma aha kuwo aan laga maarmin:

- ▶ Weelka qubeyska ee ilmaha
- ▶ Kursiga sare
- ▶ Kursiga ilmaha lagu riixo (stroller)
- ▶ Alaabta ciyaarta ee ilmaha

Alaabta ciyaartu waxay ilmahaaga ka gargaaraan inuu wax barto oo koro. U hubso in alaabta ciyaartu ammaan u tahay ilmahaaga. Waa in aanay lahayn qaybo yaryar oo si sahlan loo saari karo. Waa in alaabta ciyaarta ee marada ah sida xayawaan duf ah ay yihiin kuwo aan dabku hore u qabsan karin.

Marka aad dooranaysid kursiga lagu riixo, raadi mid xagga ammaanka la aqbalsan yahay, xoog leh, oo miisaan fudud. Waxa kale oo la rabaa inuu leeyahay aag waasac ah oo lugaha ilmahaagu ku dhaqdhaqaaqaan.



Diyaarinta Walaalaha

Isu-diyaarinta imaatinka ilmo waa wakhti gaar ah. Waxa dhici karta in ilmahaagu u muujiyaan shucuurtooda siyaabo kale duwan taasoo ku xidhan da'dooda, dabecadahooda, iyo farsamooyinkooda bulsho.

Caruurta waxay u baahan yihiin inay ogaadaan inay ammaan tahay inay muujiyaan shucuurtooda. Waxay shucuurtooda ku muujin karaan ereyo, sawir, rinjiyeyn, muusig, dhoobo, ama ciyaar. Ilmahaaga oo aad dhegaysatid waxay u sheegaysaa in la jecel yahay oo la qiimeynayo.

Fikradahan waxa laga yaabaa inay caruurtaada kale ka gargaaraan inay la qabsadaan xaaladda cusub ka hor inta aan ilmahaagu dhalan:

- Ilmaha da'da roon ka qaybgali go'aan gaadhista. Weydiiso inay kaa gargaaraan qurxinta qolka ilmaha loogu talagalay ama inay iyagu doortaan alaabta ciyaarta iyo dharka cusub.
- Haddii aad u baahan tahay in ilmo laga wareejiyo xool ama loo wareejiyo qol kale, samee taas ugu yaraan 2 bilood ka hor dhalashada ilmaha cusub. Taasi waxay siinaysaa wakhti uu kula qabsado isbeddelka oo aanuu dareemin in ilmaha dhashay uu booskiisii ka qaadayo.
- Samee xidhmo sawir oo gaar ah oo ah dhalashada ilmahaaga. Ku dar sawiro ah isaga ama iyada oo ah markii aad uurkiisa ama uurkeeda lahayd. Taasi waxay ka gargaaraysaa inuu fahmo inuu helay isaguna intaas kale oo ah daneyn.
- Samee ama iibso buug sawireed ilmahaaga u muujinaya waxa la filan karo marka aad tagtid cisbitaalka. Si wadajir ah u akhriya.
- Ilmahaaga gee baadhitanka aad tagaysid. U oggolow inuu dhegaysto garaaca wadnaha ee ilmaha uurka ku jira iyo inuu dareemo dhaqaaqa ilmaha uurka ku jira.
- Ilmahaaga gee fasalka diyaarinta walaalaha. Si aad isu qortid, wac 614-898-MOMS (6667).
- Booqo saaxiibo leh ilmo yaryar ama nuunuuyo si ilmahaagu u ogaado siday ilmaha dhawaan dhashay u eg yihiin.
- Ilmahaaga u oggolow inuu kaa gargaaro alaabta aad boorsada ku ridaysid. Ku dar mid ka mid ah sawiradiisa.
- Isku day inaad tidhaahdid nabadgalyo ka hor inta aanad u bixin cisbitaalka.

Marka aad ilmahaaga cusub keentid guriga, isku day:

- In qof kale ilmaha dhashay soo qaado oo soo galiyo guriga si aad hab u siisid ilmahaaga hore.
- Sii diyaarso hadiyad yar oo aad siisid ilmahaaga hore. Ilmaha dhashay waxa laga yaabaa inuu helo hadiyado badan.
- Ku sii talogal inaad wakhti gaar ah la qaadatid ilmahaagii hore. U sheeg inuu muhiim yahay ama muhiim tahay.
- Bar ilmahaaga hore inuu taabto oo xejiyo ilmaha cusub.

Isu-diyaarinta Cisbitaalka

Macluumaadka Cisbitaalka

Waxa aanu rabnaa in joogitaankaaga umul ahaan uu noqdo mid fiican. Waxa aanu kugu dhiirigalinaynaa inaad ballansatid booqasho aad ku tagtid qaybta umusha inta aad uurka leedahay adiga oo wacaya 614-898-MOMS (6667).

Qolalka

Dhammaan qolalkayaga umushu waa qolal gaar ah oo leh musqul, telefishan, teleefon, iyo helitaan Wi-Fi. Hab ah wacasho ayaa uu leeyahay qol iyo musqul kasta, adiga oo riixaya badhan si aad ula xidhiidhid kalkaaliso haddii aad u baahan tahay gargaar.

Ammaanka Ilmaha Dhashay

Ammaanka ilmahaaga waxa lagu sugayaa ama lagu ilaalinayaa isticmaalka dhawr hab ammaan sida hab ammaan oo elegtaroonig ah, duub ID (aqoonsi), kamerooyin fiidiyow, qufulo ammaan oo ay leeyihiin goobaha haynta ilmaha, iyo aqoonsi shaqaale oo shaqaalaha ugu dhegsan dharka. Si loo badbaadiyo asturnaantaada, warka dhalasha laguma bixiyo teleefonka. Waa in qoyska iyo saaxiibadu ay wacaan xubnaha qoyska si ay u helaan warka foosha iyo dhalashada. Si adiga iyo ilmahaagu u helaan ammaan dheeraad ah, waxa aad dooran kartaa in aan ogeysiiska dhalashada lagu soo daabicin wargeysyada degmada iyo in la iska dhaafo isticmaalka calaamado lagu dhejiyo daarada guriga.

Waxa lagu siin doonaa warqadda macluumaadka ammaanka. Fadlan u akhri si taxadir leh si loo sugo ammaankaaga iyo ka ilmahaaga dhashay. Waxa kale oo aad weydiisan kartaa in galitaankaaga cisbitaalka laga dhigo qarsoodi.

Xeerka Sigaar-cabbista

Cisbitaalka Mount Carmel waxa uu deegaan xor ka ah qiiqa sigaarka siiyaa bukaankiisa, booqdeyaasha, iyo shaqaalaha. Sigaar-cabbista lagama oggala meel ah gudaha cisbitaalka ama aagga cisbitaalka.

Booqdeyaasha

Aabaha ilmahaaga ama qofka ku taageeraya waxa lagu martiqaaday inuu u yimaado oo u baxo sida loo baahdo. Fadlan raac tilmaamahan loogu talagalay ammaanka iyo raaxada adiga, ilmahaaga, iyo bukaanka kale:

- Hal qof oo weyn ayaa la oggol yahay inuu habeenkii kula joogo.
- Caruurta looma oggala inay habeenka kula joogaan.
- Caruurtaada iyo awooweyaasha iyo ayeeyooyinka waa la oggol yahay inay kugu soo booqdaan qolkaaga cisbitaalka.
- Qof kale oo weyn oo aan adiga ahayn ayaa loo baahan yahay inuu maareeyo ama ilaaliyo caruurta marka ay ku soo booqdaan.
- Ilmahaaga dhashay waxa uu joogi karaa qolkaaga marka booqdeyaashu joogaan haddii aanu jirin qof qaba calaamado cudur ama infekshan.
- Xubnaha qoyska ee qaba hargab, shuban, qandho, cune xanuun, nabaro hargab, ama xaalad kale oo la kala qaado waa in aanay ku soo booqan.
- Waxa aad weydiisan kartaa xubnaha kale ee qoyska iyo saaxiibada inay sugaan illaa aad guriga ka imanaysid si ay kuu soo booqdaan.

Wakhtiga Deganaanta/ Xasiloonida

Nasashadu waa qayb ka tirsan bogsashada oo aad u ah muhiim. Taasi waxay si gaar ah dhab ugu tahay hooyooyinka ilmaha dhawaan dhashay. Shaqaalahayagu waxay 2 saacadood maalin kasta ugu talogaleen inay yihiin “Wakhtiga Deganaanta.” Wakhtigaas waxa lagu soo qori doonaa qaybta. Fadlan u sheeg wakhtigaas xubnaha qoyskaaga si aanay kuu soo booqan wakhtigaas. Iftiinka waa la yareyn doonaa, waxana ay shaqaaluhu wax ka beddeli doonaan jadwalada dawo-siinta iyo daweynta si aan lagu qasin. Waxa aanu kugu dhiirigalinaynaa inaad nasatid inta lagu jiro wakhtigaas iyo intii kale ee aad awoodid mudada aad joogtid cisbitaalka.

Macluumaad Dhaqaale

Waxa jira dhawr wax oo aad hore u sii qaban kartid si aad gargaar uga geysatid in aanuu kugu dhicin daahid caymis iyo lamo-filaan:

- La xidhiidh shirkadaada caymiska si aad u ogaatid dabbiristaada iyo ta ilmahaaga.
- Soo ogow wixii lagaa rago ee ah wada-bixinno (co-payments) ama ka-jarisyo (deductibles).
- Ogeysii shirkaddaada caymiska dhalashada ilmahaaga (si aad u qortid ku-tiirsanahaaga cusub).
- Xusuuso inaad buuxisid foomka hore-u-sii-qorista oo boosta ugu soo dir cisbitaalka, ama xusuuso inaad hore isaga sii qortid barta internetka ee ah mountcarmelhealth.com.

Wakhtiga galitaankaaga cisbitaalka, waxa aanu u baahan doonaa in dib loo fiiriyo macluumaadka qorista ama diiwaangalinta.

Dardaaranka Hormariska ah

(Dardaaranka Inaan Noloshada la Sii Dheereyn ama Awood-siinta Daryeel Caafimaad)

Ku dhawaad dhammaan uur kasta waxa uu ku dhammaada ilmo cusub iyo hooyo caafimaad qaba. Hase yeeshee, haddii ay dhacdo xaalad lamo-filaan ah oo keenta in umushaada ay ka timaado dhibaato, waxa aanu rabnaa in rabitaanka ku saabsan daryeelkaaga uu yahay mid cad.

Marka aad galaysid cisbitaalka, waxa sharci ahaan cisbitaalka laga rabaa in lagu weydiiyo inaad leedahay dardaraan caafimaad oo hormaris ah. Dardaaranka caafimaadka ee hormariska ah waxa uu noqon karaa dardaraan Inaan Noloshada la Sii Dheereyn (living will) iyo/ama awood-siin daryeel caafimaad (health care power of attorney). Foomamkaas ama waraaqahaas waxa laga heli karaa cisbitaalka. Haddii aad leedahay dardaraan caafimaad oo hormaris ah, waxa lagaa rabaa inaad koobi ama nuqul u soo qaadatid cisbitaalka si loogu meeleeyo galkaaga.



Qorsheynta Waayahaaga Dhalista

Halkan waxa ku yaala dhawr mawduuc iyo qodobo muhiim ah oo aad kala hadashdid dhakhtarkaaga ama umulisadaada.

Hubinta Uur-jiifka

- Waa maxay noocyada hubinta uur-jiifka ee la isticmaalayo?
- Kuwee baad ku talisaan?
- Sariirta ma ka soo degi karaa iyada oo hubin la igu hayo?
- Habka meeleyntaydu ama sida aan u jiifsan karo sariirta ma mid xadeysan baa?

Faleebooyin (IVs)

- Ma u baahan doonaa faleebo (khad xididka gala)?
- Goorma ayaa la bilaabi doonaa?
- Taasi ma xadeyn doontaa firfircoonidayda?
- Goorma ayaa la iga saari doonaa ka dib dhalidda?

Meeleynta

- Ma awoodi doonaa inaan beddelo meeleyntayda ama sida aan u jiifo wakhtiga foosha?
- Waa kuwee meeleynta aan isticmaali karo?
- Waa kuwee meeleynta riixista iyo umusha?
- Ma awoodi doonaa inaan daawado dhalista?
- Ayaa goyn doona xudunta?

Dawooyinka

- Waa tee dawada loo heli karo xakameynta xanuunka?
- Goorma ayaa dawada la i siin karaa?
- Waa kuwee noocyada dawooyin ee kale ee laga yaabo in la i siiyo xilliga foosha iyo umusha?
- Sidee baa kuwaasi u saameyn doonaan ilmahayga iyo fooshayda?

Dawooyinka Seexinta (Anesthetic)

- Waa maxay noocyada dawooyinka seexinta ee la heli karo?
- Waa maxay waxa aniga iigu fiican?
- Goorma ayaa la i siin kara inta aan foosha ku jiro?
- Sidee bay taasi u saameyn doontaa ilmahayga iyo fooshayda?

Jeexista Hoosta (Episiotomy)

- Jeexista hoosta ma si jooqto aha ayaa loo qabtaa?

Guriga ka dib Umusha

- Firfircooni intee leeg ayaan sameyn karaa ka dib marka aan tago guriga?
- Maxaan awoodi doonaa inaan sameeyo?
- Waa maxay waxa aan u baahan doono in la iga gargaaro?
- Mudo intee leeg ayaa firfircoonidaydu lahaan doontaa xad?

Daryeelka La-socodka ah

- Goorma ayaa loo baahan yahay inaad i aragtid?

Ururinta Dhiigga Xudunta

Haddii aad qorsheynaysid inaad deeq u bixisid ama kaydisid dhiigga xudunta ee ilmahaaga, kala hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada. Waxa aad u baahan doontaa inaad soo qaadatid xidhmadaada ururinta. U sheeg kalkaalisadaada marka aad timaadid si loo qaado dhiiggaaga marka la bilaabo faleebada (IV).

Diyaarinta Alaabta Aad Cisbitaalka u Qaadanaysid

Qiyaasti bil ka hor inta aan ilmahaagu dhalan, waxa aad bilaabi kartaa inaad diyaarsatid alaabta aad cisbitaalka u qaadanaysid. Waxa jira dhawr alaab oo aad boorsada aad qaadanaysid ugu ridi kartid naftaada iyo ilmaha kuu dhalan doona.

Ku-talogalka Adiga:

- Canbuurka habeenka iyo toob
- Sharabaad/iskaalsho iyo dacas
- Burushka timaha iyo shanlo
- Shaambooy iyo ur-bi'iyee
- Keeshali/rajabeeto raaxo iyo taageero leh ama keeshaliga naas-nuujinta iyo suufka naas-nuujinta
- Nigisyo/matanteyaal
- Burushka ilkaha iyo cajiinka ilkaha
- Dhar nafis ah oo aad sii gashatid marka aad guriga u baxaysid (dharka umusha waa caadi)
- Liiska dawooyinka aad hadda qaadatid oo ay ku jiraan fitamiino, dhir, kaabisyo, iyo dawooyinka la iibsado warqad la'aan (oo ay ku jiraan qaddarada qaadashada iyo inta jeer ee aad qaadatid)

Ku-talogalka Ilmaha:

- Canbuur ama dhar guriga loogu kaxeeyo
- Garan
- Busteyaasha qabashada
- Koofiyad
- Kursiga ilmaha ee baabuurka
- Soofaha ciddiyaha
- Alaabta "Sawirka"

Alaab kale:

- Kaadhahka caafimaadka/caymiska iyo aqoonsi gobol oo aan dhicin ama liisanka baabuur wadista
- Magacaga, adreeska, iyo lambarka teleefonka ee dhakhtarka ilmaha
- Muraayadaha indhaha/ookiyaalo ama leniska isha oo leh gal
- Labeenta dibnaha
- Qalin iyo warqad
- Labeen ama bootar/boolbaro hooyada ah — ma aha ilmaha
- Alaabta aad jeceshahay inay agtaada ka muuqdaan
- Muusig
- Kamerad
- Liiska lambarada teleefonada ee aad wacaysid ka dib dhalmada
- Buugga xusuusta ilmaha

Marka taariikhdaada umushu soo dhawaato, u hubso:

- Inaad sii qorsheysay sida aad u tagi lahayd cisbitaalka, maalin ama habeen.
- Inaad meel aad dhakhso uga heli kartid dhigatay lambarka teleefonka dhakhtarkaaga ama umulisadaada.
- Inaad meel aad dhakhso uga heli kartid dhigatay lambarada teleefonada ee aad ka wici doontid ninka, saaxiib, hooyo, ama taksi marka aad diyaar u tahay inaad tagtid cisbitaalka.
- Inaad sii diyaarsatay ciddii kuu sii hayn lahayd ilmahaaga kale marka aad tagtid cisbitaalka.
- Inaad soo heshay kursiga ilmaha ee baabuurka oo ah mid la aqbalsan yahay oo aad ku tababaratay isticmaalkiisa.
- Inaad sii diyaarsatay ciddii guriga kugu caawin lahayd ka dib dhalmada.
- Inaad sii diyaarsatay ciddii kuu sii hayn lahayn xayawaanka guriga, haddii taas loo baahan yahay.

Foosha iyo Umusha

Tani waa dhacdadii aad mudo dheer sugaysay. Waxay noqon kartaa mid farxad iyo cabsi labadaba leh. Waxa fikrad fiican ah in qof ku taageeraya uu kula joogo mudada foosha iyo dhalista. Qofkaasi waxa uu noqon karaa ninkaaga ama wehelkaaga, ninka aad saaxiib tihiin, saaxiib aad isu dhowdiin, ama qof ka tirsan qoyska. Cid kasta oo aad dooratid, qofkaas waa la soo dhaweynayaa.

Todobaad Kasta Tirada Ayu ku Jiraa

Markii aad uurka yeelatay, daryeelaha caafimaadkaaga ama dhakhtarkaagu waxa uu ku siiyay taariikh dhalid oo qiyaas ah. Taasi waa taariikhda la filayo in ilmahaagu noqdo mudo buuxda (40 todobaad). Sababta oo ah sambabada iyo maskaxda ilmaha oo weynaada xilliga dambe ee uurka, todobaad kasta waa muhiim. Haddii aanay jirin marag-kac weyn oo sheegaya in caafimaadka haweenayda ama ilmaha uu halis ku jiro haddii uurku sii socda, waxa lagu talinayaa inaad sugtid inaad dhashid marka iskaa fool kuu qabato. Haddii ay jiraan walaacyo caafimaad, ama haddii aad dhaaftid ugu yaraan 1 todobaad taariikhda la filayay umushaada, waxa laga yaabaa in daryeelaha caafimaadkaagu u doorto dhalid u ballansan adiga iyo ilmahaaga, taaso ah qalliin (C-section) ama iyada oo lagaa keeno foosha. Haddii aad su'aalo ka qabtid dhalid ballansan, kala hadal dhakhtarkaaga ama daryeelaha caafimaadkaaga. Wada-jir ayaad labadiinu u qaadan kartaan go'aanka ugu fiican ee ku saabsan waayaha dhalmo ee u fiican adiga iyo ilmahaaga.

Calaamadaha Foosha

Marka aad ku sii dhawaatid dhammaadka uurkaaga, jidhkaagu waxa uu ku siin doonaa calaamado ama ogeysiisyo cusub oo kuu sheegaya in wakhtigaagu dhow yahay. Calaamadaasi waa:

Hoos-u-degid (Lightening)

Taasi waxay dhacdaa marka madaxa ilmahaagu hoos ugu dego qaybta lafaha leh ee sintaada. Waxa laga yaabaa inaad dareentid in ilmahaagu intii hore ka hooseeyo, waxana laga yaabaa in dadku kuu sheegaan in la moodo in ilmuhu soo dhacay. Waxa aad dareemi doontaa cadaadis sinta ah oo soo kordhay. Marmarka qaarkood hoos-u-degiddu waxay u dhacdaa dhakhso, waxana laga yaabaa in neefsashadu kuu sii fududaato. Waxa jirta marrar kale oo hoos-u-degiddu aanay dhicin illaa foosha bilaabanto.

Xabka Cas (Show)

Kani waa dheecaan xab ah oo hoos ka yimaada oo cas ama midabka dhiigga leh. Waa xabka dabool ah ee daboola afka ilmo-galeenka (cervix) kaasoo soo fuqa marka afka ilmo-galeenku khafiif noqdo ee uu furmo. Xabkaasi waxa uu iman karaa inta lagu jiro foosha ama xiitaa maalmo ama todobaadyo ka hor inta aan foosha bilaabmin.

Dilaaca Xuubka

Xuubka ku wareegsan ilmahaaga waxa ku jira dheecaan biyo-biyo ah waana uu dilaaci karaa ka hor bilawga foosha ama ka dib. Dilaacaas waxa loo yaqaana dilaaca xuubka, “biyaha oo dilaaca ama xab burur.” Dheecaanku waxa uu ka soo burqan karaa ama tiftif ahaan uga iman karaa hoosta haweenayda uurka leh. Dheecaankaasi caadi ahaan waa mid saafi ah oo aan ur lahayn.

Tag cisbitaalka haddii aad u malaynaysid in xabkaagu bururay ama dilaacay. Haddii xuubkaagu dilaacay mudo hore, adiga iyo ilmahaagu waxa aad halis u tihiin caabuq ama infekshan.

Fool qabashooyin

Muruqyada ilmo-galeenku caadi ahayn way isku ururaan mudada lagu jiro uurka. Qabashooyinkaas ama isku-ururkaasi waa kuwo aan joogto ahayn oo aan lahayn xanuun. Marka qabashooyinku noqdaan kuwo isku dhowdhow, soo xoogeystaan (xanuun leh), oo ay socdaan mudo sii dheer, waxa dhici karta in taas macnaheedu yahay bilawga foosha.

Garashada Foosha Dhabta ah iyo Foosha Been ah

Haddii aad u maleynaysid in fooshi kuu bilaabantay, waa inaad tirisid tirada fool qabashooyinka. Tirintaas wad 1 illaa 2 saac. Haddii qabashooyinkaagu ay isu jiraan wakhti isku mid ah oo ay isu soo dhawaanayaan, isla markaana socod ama booska jifka oo aad beddeshid aanad ka helin wax nafisaad ah, waxay u badan tahay inaad gashay fool dhab ah. Waxa laga yaabaa in liiskan soo socda kaa gargaaro sidii aad foosha dhabta ah uga garan lahayd foosha been ah:

Foosha Dhabta ah	Foosha Been ah
Qabashooyinku waxay isu jiraan wakhtiyo isku mid ah (joogto)	Qabashooyinku isuma jiraan wakhtiyo isku mid ah (ma aha joogto)
Qabashooyinku way sii xoogeysanayaan	Qabashooyinku ma sii xoogeysanayaan
Wakhtiga u dhexeeya qabashooyinka wuu sii yaraanayaa	Wakhtiga u dhexeeya qabashooyinka ma sii yaraano
Raaxo-daro ayaad ka dareentay dhabarka iyo caloosha labadaba	Raaxo-daradu waxay u badan tahay caloosha sare
Qabashooyinku ma joogsanayaan marka aad socotid	Qabashooyinku way joogsanayaan marka aad socotid
Xab dhiig leh	Ma jiro xab dhiig leh

Tirinta Wakhtiyada Fool Qabashooyinka

Marka aad tirinaysid wakhtiyada fool qabashooyinka, waxa aad hubinaysaa inta jeer ee ay dhacaan (soo-noqnoqka) iyo dhererka wakhtiga ay ku hayaan (mudada jiritaanka).

Waxa aad tirada soo-noqnoqka ka cabbiraysa bilawga hal qabasho illaa bilawga ta ku xigta. Waxa aad mudada jiritaanka ka cabbiraysaa bilawga hal qabasho illaa dhammaadka isla qabashadaas. Waxa aad dooni kartaa inaad tirisid wakhtiyada qabashooyinkaaga si aad u ogaatid goorta aad tagi lahayd cisbitaalka.

Goorta la Waco Dhakhtarka ee la Aado Cisbitaalka

Inta lagu jiro booqashooyinkaaga dhalista ka hor, dhakhtarkaaga ama umulisadaada ayaa kuu sheegi doona goorta ay tahay inaad wacdid ama tagtid cisbitaalka. Taasi waxay ku xidhnaan kartaa:

- ▶ Inta aad ka fog tahay cisbitaalka
- ▶ Tirada inta jeer ee aad uur yeelatay
- ▶ Fooshii hore
- ▶ Caafimaadkaaga

Imaatinka Cisbitaalka

Marka aad timaadid cisbitaalka, kalkaalisada ayaa ku weydiin doonta dhawr su'aalood. Waxa laga qaadi doonaa heerkulka, garaaca wadnaha, iyo cadaadiska dhiigga, waxana lagu xidhi doonaa qalab hubin uur-jiif (fetal monitor). Waxa la fiirin karaa afka ilmo-galeenkaaga (cervix) si loo arko inta uu furan yahay. Dhakhtarkaaga ama umulisadaada waxa la ogeysiin doonaa imaatinkaaga iyo horumarkaaga.

Kalkaalisadaada ayaa noqon doonta qofka inta ugu badan aad arki doontid xilliga foosha. Way ku daryeeli doontaa wayna ku wargalin doontaa. Inta lagu jiro foosha,

kalkaalisadu waxay marrar badan cabbiri doontaa calaamadahaaga muhiimka ah (cadaadiska dhiigga, garaaca wadnaha, iyo heerkulka). Garaaca wadnaha ee ilmahaaga si soke ayaa loo hubin doonaa. Tirada iyo mudada qabashooyinka ilmo-galeenka waxa lagu cabbiri doonaa qalab hubin uur-jiif oo elegtaroonig ah. Horumarka fooshadaada waxa lagu hubin doonaa fiirin ah hoosta. Horumarka waxa lagu gartaa isbeddelada afka ilmo-galeenka iyo booska madaxa ilmaha. Haddii aad qabtid wax su'aalo ah mudada foosha iyo dhalidda, weydii kalkaalisada, umulisada, ama dhakhtarka.

Waxa la Filan Karo

Hubinta Uur-jiifka

Waxa la hubin doonaa garaaca wadnaha ilmahaaga si loo arko sida uu ilmahaaga uga jawaab-celinayo foosha. Qalabka hubinta uur-jiifka ee elegtaroonigga ah waxa uu waraaq ku qoraa garaaca wadnaha uur-jiifka iyo isku-ururida uurka. Waxa jira laba hab oo wax loo hubiyo.

Hubinta Dibadda ah ee Uur-jiifka: Laba suun oo kala-jiidmaya ayaa lagu qabanayaa agagaarka calooshaada si ay qalabka meesha ugu xejyaan. Hal qalab waxa uu qorayaa tirada garaaca wadnaha uur-jiifka ka kalena waxa uu qorayaa isu-ururidda uurka

Hubinta Gudaha ah ee Uur-jiifka: Habkani sidoo kale waxa uu qorayaa tirada garaaca wadnaha ee uur-jiifka iyo/ama isu-ururidda ama qabashooyinka. Waxa laga yaaabaa in la isticmaalo marka afka ilmo-galeenku furan yahay ee xuubku dilaacay. Waxa qalabka hubinta la galiyaa afka hoosta haweenayda. Waxa tirada garaaca wadnaha la qoraa iyada oo la adeegsanayo qalab yar oo wareegsan oo ku dhegan dhakada ilmaha. Tuubo caag ah oo yar ayaa la galiyaa banaanka ku wareegsan ilmaha si loo qoro qabashooyinka foosha.

Fiirinta Hoosta Haweenayda

Fiirinta hoosta haweenayda (vaginal exams) waxa la sameeyaa inta lagu jiro heerka ugu horeeya ee foosha si loo hubiyo furitaanka afka ilmo-galeenka (cervical dilation), khafiifsanka (effacement), iyo hoos-u-degidda oo ah ilmaha oo hoos ugu soo degay aagga sinaha (station). Inta lagu jiro qaybta foosha ee sii firfircoon iyo dhammaadka, waxa fiirinta hoosta la sameyn doonaa marrar intaas ka sii badan.

Faloobooyin (IV)

Waxa faloo-booyinka loo isticmaali karaa in laguugu siiyo hooreyaal iyo dawooyin hadba sida loogu baahdo.

Shaqada Kaadi-haysta

Waa in kaadi-haysta laga dhigo faaruq inta lagu jiro foosha. Kaadi-hays buuxda waxay qabashooyinkaaga ka dhigi kartaa kuwo sii raaxo daran waxayna ay gaabis ka dhigi kartaa fooshaada. Waxa kale oo ay keeni kartaa caabuq ama infekshan ama dhibaatooyin ah kaadi-haysta ka dib dhalidda. Haddii aanad awoodin inaad kaadidid, tuubo ayaa la galin doonaa si loo faaruqiyo kaadi-haysta.

Cuntada iyo Cabbitaanka

Waa in aanad wax cunin ama cabbin inta lagu jiro fooshaada illaa aad ka weydiinaysid kalkaalisadaada, ama dhakhtarkaaga. Waxa laga yaabaa in lagu oggol yahay qaybo baraf ah, baraf dhadhan leh, ama nactac qori.

Dilaacinta Gacanta ee Xuubka (Amniotomy)

Haddii xuubkaaga xabku aanu iskii u dilaacin, waxa uu dhakhtarkaagu go'aansan karaa inuu dilaaciyo xuubka. Waxa taas la sameeyaa inta lagu jiro fiirinta hoosta haweenayda. Waxa aad dareemi doontaa cadaadis ka dibna qulqulka dheecaan diiran. Xuubka oo la dilaaciyo waxa laga yaabaa inay dedejiso foosha.

Pitocin® (Oxytocin)- Foosha la Keeno

Pitocin waa dawo caadi ahaan la isku siiyo faleebo (IV). Dhakhtarkaaga ama kalkaalisada ayaa amri kara dawada, haddii loo baahdo, si loo bilaabo fool qabashooyinka ama looga dhigo kuwo sii xoog badan.

Ka-dhalin la Adeegsado Qabatooyin (Forceps Delivery) ama Ka-dhalin la Adeegsado Nuugis (Vacuum Extraction)

Qabatooyinka (forceps) iyo qalabka nuugista (vacuum extractors) si joogto ah looma adeegsado. Waxa laga yaabaa in la adeegsado marka hooyadu u baahan tahay in laga gargaaro riixista ilmaha si ilmuhu u soo maro marinka dhalmada. Waxa dhici karta in dhakhtarkaagu isticmaalo qabatooyin ama qalabka nuugista si ilmaha loogu hago ka-soo-bixidda marinka dhalmada.

Hababka Raaxada iyo Maamulista Xanuunka

Inta fooshu socoto, xanuunku waxa uu ka yimaadaa uurka oo isku urura, afka ilmo-galeenka oo kala baxaya, iyo cadaadiska ilmaha marka uu dhex marayo marinka dhalmada. Waxa jira siyaabo badan oo kaa gargaari kara yareynta xanuunka foosha. Waxa aad isku dayi kartaa is-meeleyn kala duwan si aad u aragtid meeleynta gargaar kuu leh:

- Kursi aad ku fadhiisatid
- Dhinaca oo aad u jiifsatid iyada oo ay kuu yaalaan barkimooyin badan
- Iska beddel bidix oo midig isu rog
- Socod
- Isticmaalidda kubadda dhalmada (birthing ball), haddii la heli karo

Meeleynta ama boosaska ah sare joog ayaa badanaa ka raaxo badan jiifsiga. Adiga oo sare jooga oo wax yar foorara, cuskada gacan-qabsiga sariirta, gacan-qabsiga qollalka dhexdooda, ama qof taageero, iyo adiga oo sinahaaga u dhaqdhaqaaqiya dhinac dhinac, ayaa ilmahaaga ka caawin karta inuu u soo dhaqaaqo meesha sax ku ah foosha iyo dhalidda.

Weydii in diirimaad lagu qabto dhabarkaaga hoose iyada oo la isticmaalayo qubeys diiran ama qalab kuleylin (heating pad).

Qof ha kuu sameeyo duugis ama masaajo isaga oo cadaadis xoog leh saara dhabarka hoose xilliga qabashooyinka, ama labeen si goobo ama wareeg ah ugu duugaya xagga hoose ee dhabarka. Waxa gargaar leh isticmaalka tiro iyo qaab joogto ah oo ah duugista.

Waxa kale oo gargaar laga heli karaa hababkan nafisaadda:

- ▶ Yaree iftiinka.
- ▶ Qolka ka dhig meel degan.
- ▶ Yaree booqdeyaashaada.
- ▶ Qolku ha ahaado mid leh heerkul raaxo leh.
- ▶ Saaro muusig aad ka heshid.
- ▶ Hawada xoog u jiid ka dibna si tartiib ah u soo daa.
- ▶ Fikirkaaga isugu gee sawir aad jeceshahay.
- ▶ Ka fikir inaad joogtid meel aad ka dareemaysid nabad.

Dawada Xanuunka

Dawada xanuunka lagaga nafiso ayaa lagaa siin karaa faleebo (IV). Taasi waxay yareyn kartaa xanuunkaaga waxana laga yaabaa inay kuu oggalaato inaad nafistid inta u dhexeysa fool qabashooyinka. Waa dhif in dawadu ay xanuunka foosha dhammaantii kaa kaxeeyso.

Dawada la siiyo hooyada waxay u sii gudbi kartaa ilmaha iyada oo maraysa mandheerta. Dawada la muujiyay inay ugu ammaan badan tahay adiga iyo ilmahaaga ayaa la isticmaali doonaa inta lagu jiro fooshaada. Badanaa waa la iska dhaafaa dawada xanuunka ee faleebo ahaan loo qaato marka dhaliddu soo dhawaato, si aanay u dhicin inuu hoos u dhaco garaaca wadna, neefsashada, iyo dhaqaaqa ilmaha.

Dawooyinka Seexinta (Anesthetics)

Noocyada caamka ah ee dawooyinka seexinta waa dhabar-duris (epidural) ama aag kooban (local). Weydii dhakhtarkaaga ama umulisadaada wixii ah macluumaad dheeraad ah.

- ▶ **Dhabar-duris:** Dhabar-durista waxa lagu bixiyaa tuubo yar oo caag ah (catheter) oo la galiyo aag ah dhabarka hoose. Waxay nafisaad siisaa caloosha hoose, lugaha, iyo marinka dhalmada. Waxa la bixiyaa ka dib marka foosha gaadhay heer cayiman. Waxa laga nafisaa xanuunka inta lagu jiro foosha iyo dhalmada.
- ▶ **Aag Kooban:** Seexinta ah aag kooban waa duris ah dawo kabuubin oo lagu duro aagga ka baxsan hoosta haweenayda. Waxa laga yaabaa in la bixiyo ka hor jeexista hoosta haweenayda (episiotomy) ama si loo tolo jeexista hoosta ah ama dilaac. Waxa kaliya ee ay kabuubyeynaysaa aagga lagu duray ama lagu muday.

Heerarka Foosha iyo Dhalidda

Fooshu waxay ka kooban tahay isu-ururid ilmo-galeen ama qabashooyin keena afka ilmo-galeenka oo furma (dilation) oo khafiifsama (effacement). Foosha waxa loo qaybiya 4 heer.

Heerka Koobaad

Heerka koobaad waxa uu bilaabmaa marka qabashooyinku bilaabmaan waxana uu dhammaadaa marka afka ilmo-galeenku si buuxda u kala baxo ama u furmo taasoo ah 10 sentimitir. Heerkani waa ka ugu dheer waxana uu socdaa 12 illaa 16 saacadood taasoo ah hooyooyinka cusub ama ugubka ah. Waxay mudadaasi socotaa celcelis ahaan 7 saacadood wixii ah dhalmooyinka dambe. Fooshaadu waa kuu gaar waxana laga yaabaa inay qaadatao wakhti intaa ka badan ama ka yar.

Heerka koobaad ee foosha waxa loo kala qaybiyaa:

- **Qaybta Hore/Qarsoon:** Qaybtani waxay ku bilaabantaa bilawga foosha waxana ay socotaa illaa afka ilmo-galeenka ka furmayo 3 illaa 4 sentimitir. Qabashooyinku way isu soo dhawaadaan, waxa kordha raaxo-darada, waxana ay jiraan mudo sii dheer.
- **Qaybta Ffirfircoon:** Qaybta ffirfircooni waxay socotaa wakhtiga uu afka ilmo-galeenku furmo 4 illaa 5 sentimitir illaa uu ka furmayo 10 sentimitir. Qabashooyinku way sii xoogeystaan waxana ay joogaan mudo sii dheer. Marka lagu dhawaado dhammaadka qaybtan, qabashooyinku way sii xoogeystaan, waxana laga yaabaa inaad cadaadis ka dareentid malawadka marka madaxa ilmuhu ku sii dhaqaaqo marinka dhalmada.

Heerka Labaad

Qaybta labaad waxay bilaabantaa marka afka ilmo-galeenku si buuxda u furmo waxana ay ku dhammaata dhalasha ilmaha. Qaybtani waxay jirtaa dhawr daqiiqadood illaa 2 saacadood. Afka ilmo-galeenku waxa uu noqday mid balaadhkiisu ku filan yahay soo marista madaxa ilmaha. Waxa kordha cadaadiska malawadka, waxana aad damci doontaa inaad riixdid. Marka aad riixdid, waxa uu ilmuhu u soo dhawaanayaa afka marinka dhalmada. Waxa jira meeleyn ama boosas badan oo aad riixidda ku sameyn kartid, waxana ay kalkaalisadaadu, umulisadaadu, ama dhakhtarkaagu kaa caawin doonaan in la helo mid sida ugu fiican kuugu shaqeynaya.

Heerka Saddexaad

Heerka saddexaad waxa uu ka bilaabmaa dhalashada ilmahaaga waxana uu ku dhammaadaa soo-bixista mandheerta. Heerkani waxa badanaa uu qaataa 5 illaa 15 daqiiqadood.

Heerka Afraad (Soo-kaabashada)

Heerka afraad waa wakhtiga ka dambeeya marka ay mandheerto soo baxdo. Haddii aad leedahay meel lagaa jeexay oo hoosta ah ama dilaac, dhakhtarka ayaa toli doonaa aaggaas. Waxa lagu qabtaa baraf iyo suufka nadaafadda. Kalkaalisadaada ayaa soo qaadi doonta busteyaal diiran oo beddeli doonta wixii ah gogol wasakhowday ama suufka hoose. Kalkaalisadaada ayaa sii wadi doontaa in la hubiyo calaamadahaaga muhiimka ah saacadda ku xigta waxana ay hubin doontaa in ilmo-galeenkaagu ahaado mid adag iyo inaan dhiig-baxu si weyn u badnayn. Waxa laga yaabaa in kalkaalisadaadu duugto ilmo-galeenkaaga si looga dhigo mid adag. Taasi badanaa ma laha raaxo laakiin waa loo baahan yahay si looga hortago dhiig-bax culus.

Qalitaanka Dhalmada

Qalitaanka dhalmadu (C-section) waa ilmaha oo hooyada laga dhaliyo iyada oo la isticmaalo qalitaan jeexis ah oo lagu sameeyo caloosha hooyada. Waxa laga yaabaa in jeexistu tahay mid ah kor iyo hoos ama gudub marka laga eego caloosha. Qalitaanada qaarkood waa la sii qorsheeyay, marmarka qaarkoodna go'aanka in la sameeyo qalitaan dhalmo si dhakhso ah ayaa loo gaadhaa inta lagu jiro foosha.

Sababaha qalitaanada dhalmada waxa ku jira:

- ▶ Ilmaha oo lagu arko calaamado ah dhibaato haysata
- ▶ Dhibaatooyin ah mandheerta
- ▶ Dhibaatooyin ah xudunta
- ▶ Ilmo weyn iyo sinta ama miskaha oo yar
- ▶ Boos ilmo oo aan caadi ahayn
- ▶ Mataano ama saddex ilmo
- ▶ Hooyada ayaa qabta caabuuq ama infekshan
- ▶ Dhibaatooyin ka jira foosha
- ▶ Qalitaano ilmo-galeen oo hore ama noocyo qalitaan dhalmo oo hore

Haddii Lagugu Sameynayo Qalitaan Dhalmo

Xaaladaha inta badan, qofkaaga taageeradu waa uu kula joogi karaa marka la sameynayo qalitaan dhalmo haddii aan loo baahnayn suuxin guud (general anesthetic). Waxa la goyn doonaa timahaaga caloosha iyo bisqinta, waxa lagu bilaabi doonaa faleebo (IV) si lagu siiyo dheecaano beddelaad ah iyo dawo. Tuubada kaadida ayaa lagu galin doonaa si kaadi-haystaadu faaruq u noqoto mudada qalitaanka. Waxa suurto gal kuu ah inaad xidhatid muraayado ama ookiyaalo, laakiin waxa lagaa rabi doonaa inaad iska saartid dhammaan alaabta quruxda ama dahabka iyo wixii meel loo dalooshay.

Waxa lagu siin doonaa dawo seexin. Dawooyinka dhabar-durista (epidural) ayaa ah kuwo ugu caamsan ama ugu badan ee la isticmaalo. Iyada oo ku xidhan nooca dawada seexinta, waxa laga yaabaa inaad soo jeedid. Markay tahay sidaas, waxa laga yaabaa inaad dareentid cadaadis laakiin waa

in aanad dareemin xanuun. Calooshaada waxa lagu nadiifin doonaa hoore jeermi-dile ah. Waxa lagugu dabooli doonaa marooyin la jeermi dilay, waxana garbahaaga la dhigi doonaa shaashad. Waxa laga yaabaa in lagu siiyo oksijiin si loo kordhiyo oksijiinta u tagaysa ilmaha.

Qalitaanka

Marka ilmahaagu dhasho, waxa laga yaabaa inaad maqashid oohinta ugu horeysa. Waxa qabato lagu qaban doonaa oo la jari doonaa xudunta. Waxa laga yaabaa in dhakhtarkaagu ku tuso ilmaha ka hor inta aan la geyn sariirta diirimaadka. Ilmaha waa la fiirin doonaa. Duubabka aqoonsiga ayaa lagu xidhi doonaa adiga iyo ilmahaaga. Inta ilmaha la daryelayo, dhakhtarkaagu waxa uu hubin doonaa mandheerta waxana uu toli doonaa jeexitaanada.

Ka dib qalitaanka, waxa aad qaadan doontaa mudo soo-fiicnaan. Inta lagu jiro mudadan waxay kalkaalisadu hubin doontaa calaamadahaaga muhiimka ah, ilmo-galeenka, iyo faashada qalitaanka. Marka ay kaa sii baxayso dawada seexinta, dawada xanuunka ayaa lagu siin doonaa. Waxa aad u baahan doontaa inaad xoog u neefsatid, qufacdid, oo marrar badan is rogtid. Marka ugu horeysa, waxa lagu siin doonaa cabbitaano saafi ah. Marka aad soo fiicnaatid, cuntadaada waxa lagu celin doonaa caadiga.

Agagaarka 8 illaa 12 saacadood ka dib qalitaanka, waxa lagaa saari doonaa tuubada kaadida waxana lagu siin doonaa gargaar si aad uga soo degtid sariirta oo ugu fadhiisatid kursi. Xiitaa waxa laga yaabaa inaad socotid wakhtigan. Dhaqaaqu waxa uu kaa gargari doonaa inaad hore u bogsatid. Faleebada (IV) waxa lagaa saari doonaa 24 saacadood ka dib qalitaanka. Naqas ama neef ayaa ah dhibaato caam ah ka dib qalitaanka. Socsocod iyo cunista cunto fudud ayaa kaa gargaari doona yareynta xanuunadaas.

Waa caadi inaad yeelatid dhiig hoosta ah ka dib qalitaanka dhalmada. Dhiiggaasi waxa uu iska beddela casaan nuuraya oo waxa uu isu beddela casaan khafiif ah illaa uu ka noqonayo dheecaan cad gudaha mudo ah 4 todobaad.

Ilmahaaga

Ilmahaaga Marka Uu Joogo Goobta Dhalashada

Cisbitaalku waxa uu taageeri doonaa baahidaada inaad isla qabsataaan ilmaha kuu dhashay daqiiqadaha ugu horeeya ka dib dhalashada markasta oo taasi suurto gal tahay. Haddii aanay wax dhibaatooyin ah haysan adiga ama ilmahaaga, ka dib dhalashada ilmahaaga waa la qallajin doonaa oo la saari doonaa laabtaada, maqaar-ka-maqaar, si loo bilaabo habka isqabatinka.

Inta uu saaran yahay laabtaada, ilmahaaga waa la hubin doonaa iyada oo la isticmaalayo cabbirka APGAR. Cabbirkaas waxa lagu cabbirayaa midabka maqaarka, garaaca wadnaha, tayada muruqa, xaaladda neefsashada, iyo jawaab-celinnada. Aag kasta waxa la siin doonaa dhibic ah 0, 1, ama 2. Duubabka aqoonsiga (ID) ayaa loo xidhi doonaa adiga, ilmahaaga, iyo qofkaaga taageerada.

Raadka cagaha ayaa la qaadi doonaa waxana ilmaha lagu sameyn doonaa qiimeyn gaaban. Dawo antibiyootiko ah ayaa la marin doonaa indhaha ilmahaaga. Duris ah fitamiinka K ayaa la siin doonaa si looga hortago dhibaatooyinka dhiigitaanka ilmaha dhawaan dhashay. Saacadda ugu horeysa ee ku xigta dhalashada ayaa ah wakhtiga ugu fiican ee la bilaabo naas-nuujinta.

Is-taabashada Maqaar-ka-Maqaar (Daryeelka Kangaaruuga)

Is-taabashada Maqaar-ka-Maqaar ama “daryeelka kangaaruuga” waxa uu waxtar u leeyahay adiga iyo ilmahaaga. Macnaheedu waxa weeye ilmahaaga oo aad ku qabatid laabtaada oo qaawan wax yar ka dib dhalashada ilmahaaga iyo marrar badan inta aad ku jirtid cisbitaalka iyo marka aad joogtid guriga. Hooyada iyo aabaha labaduba way sameyn karaan daryeelka kangaaruuga — taasoo ilmaha ka dhigaysa mid xasiloon ama degan oo diiran.

Daryeelka maqaar-ka-maqaar waxay ilmaha ka gargaartaa inay mudo sii dheer naaska jaqaan ama nuugaan oo si sii fiican u jaqaan, waxana ay kordhinaysaa kaydkaaga caanaha. Laakiin haddii aad naas-nuujinaysid ama siinaysid caanaha dhalada ama masaasada, daryeelka kangaaruugu waxa uu ilmahaaga ka gargaaraa inuu la qabsado adduunka dibaada. Is-taabashada maqaar-ka-maqaar waxay adiga iyo ilmahaaga u oggalaanaysaa inaad is barataan. Waxa kale oo is-taabashada maqaar-ka-maqaar ay gargaar ka geysanaysaa joogteynta garaaca wadnaha, neefsashada, iyo heerkulka ilmahaaga. Kalkaalisadaada ayaa kaa gargaari karta su’aal kasta oo ku tusi karta sida loo sameeyo daryeelka kangaaruuga. Inkasta oo qaar badan oo ah qoyskaaga iyo



saaxiibadaa ay rabi karaan inay ku soo booqdaan saacadaha ugu horeeya ka dib dhalashada ilmahaaga, helitaanka wakhti xasilooni ama deganaansho leh oo aad la qaadatid ilmahaaga iyo qofkaaga taageerada ayaa si weyn muhiim u ah.

Maqalka iyo Aragga

Marka uu dhasho, ilmahaagu waxa uu awoodaa inuu ka jawaabo sanqadha waana uu ka jawaabi doonaa. Ilmahaagu waxa uu ka jawaabi doonaa sanqadha weyn waxana uu muusiga degan ka heli doonaa xasilooni. Waxa kale oo uu ilmahaagu awoodi karaa inuu wax arko marka uu dhasho. Ilmahaagu waxa uu kala garan karaa iftiinka iyo madowga waxana uu arki karaa waxyaabaha waaweyn, laakiin wakhti ayay ku qaadan doontaa inta uu si fiican wax u kala sooci doono.

Nuuxsiyo

Nuuxsi (**Moro**) ayuu ilmuhu sameyn doonaa haddii ilmuhu dareemo dhaqaaq degdeg ah ama maqlo sanqadh weyn. Waa in jidhka ilmaha labadiisa dhinac isku si u dhaqaaqaan. Waa in ilmaha jiqistiisu tahay mid xoog leh, gaar ahaan marka ilmuhu gaajeysan yahay. Waxa dhici karta in ilmahaagu farihiisa ama mujuruca jaqo si uu u xasilo. Hindhisadu waa u caadi ilmaha waxana ay ilmaha sankiisa ka nadiifisaa siigada, gaska, ama duufka. Haddii duufku aanuu ahayn mid cagaar ah ama jaale/hurdi ah, ilmahaagu ma qabo hargab.

Maqaarka

Ilmahaaga dhawaan dhashay waxa uu yeelan karaa:

- **Finanka ilmaha dhashay**, oo u eg baro yaryar oo cascas oo wax yar sare u kacsan. Waxa lagu arki karaa meel yar oo maqaarka ah ama jidhka oo dhan. Finanka ilmaha dhashay waa mid caam ah. Uma baahna in la daweyyo waxana ay u tagi doonaan iskood.

- **Godad dhidid oo gufaysmay (miliala)**, oo u eg baro cadcad oo wajiga ku yaalla. Waxay iska tagi doonaan dhawr todobaad gudahood.
- **Yilix (lanugo)**, oo ah timo jilicsan oo xaad ah ayaa la arki karaa dhalashada waxana ay iska baabi'i doonaan dhawr todobaad gudahood.
- **Meelo ka madow maqaarka intiisa kale**, oo la yidhaahdo baro (Mongolian spots), oo badanaa lagu arko dhabarka hoose ama badhida.

Baadhitaanada Caadiga ah

Baadhitaanada dhawaan dhaladka waxa ku jira:

- **Baadhitaanka soocidda dhawaan dhaladka (baadhitaan dhiig oo dawladdu rabto)**

Isla ka dib dhalashada, waxa dhammaan ilmaha laga fiiriyaa dhawr xaalado caafimaad. Ilmahaa waa la baadhaa xiitaa haddii ay u muuqdaan kuwo caafimaad qaba, sababta oo ah xaaladaha caafimaad qaarkood laguma ogaan karo kaliya ilmaha oo isha lagu fiiriyoo. Xaaladahaas oo dhakhso loo helo ka dib dhalashada waxay gargaar ka geysan kartaa in laga hortago xaalado culus, sida waxyeelo maskax, waxyeelo xubin jidh, iyo xiitaa geeri.

Si aad u heshid macluumaad dheeraad ah, booqo www.cdc.gov/ncbddd/newbornscreening/index.html.

- **Baadhista cilad wadne oo culus oo lagu dhasho (critical congenital heart defect) (CCHD)**

Baadhistaan aan lahayn wax galaya jidhka waxa la dhammeystiraa 24 saacadood ka dib dhalashada si loo garto ilmaha qaba ciladaha wadnaha ee culus ee lagu dhasho.

Si aad u heshid macluumaad dheeraad ah, booqo www.cdc.gov/ncbddd/heartdefects/screening.html.

► Baadhitaanka maqalka

Marka ilmuhu dhasho, waxa uu ka jawaabi karaa sanqadha. Dhammaan ilmaha dhawaan dhalashay waxa laga baadhaa maqalka iyada oo la isticmaalayo baadhitaan la yidhaahdo “brainstem auditory evoked response” (BAER) ama mid la yidhaahdo “otoacoustic emission” (OAE). Kuwaasi waa baadhitaano fudud oo qaata 5 illaa 10 daqiiqadood waxana la qabtaa inta ilmuhu hurdo. Natiijooyinka ka soo baxa baadhitaanadaas waxa lala wadaaga adiga iyo dhakhtarka ilmahaaga.

Baadhitaano kale oo caam ah waxa ka mid ah:

- Baadhitaanka sonkorta dhiigga
- Baadhitaanka Bilirubin (midab hurdi/jaale)
- Baadhitaan dhiig
- Baadhitaan kaadi
- Raajooyin

Baadhitaanka xamilaadda kursiga ilmaha ee baabuurka ayaa la sameyn doonaa haddii loo baahdo.

Haddii mid ka mida baadhitaanadaas loo baahdo, dhakhtarkaaga ama kalkaalisada ayaa kuu sharixi doona.

Saxarada iyo Kaadida

Ilmahaaga saxaro helistiisu waxay is bedeli doontaa inta lagu jiro 2-da illaa 3-da cisho ee ugu horeeya noloshiisa. Saxarada ugu horeysa waa mid madow oo dhegdheg leh oo la yidhaahdo malo (meconium stool). Marka ilmahaagu in door ah qaato caanaha dhalada ama caanaha naaska, saxaradiisu waxay isu rogi doontaa cagaar, ka dibna jaale ama hurdi. Ilmaha naaska la nuujiyo wuxu yeellan doonaan xaar furfuran oo fudad leh. Ilmaha caanaha dhalada la siiyo waxay yeellan doonaan xaar qaab jilicsan.

Ilmuhu way ku kala duwan yihiin wakhtiyada iyo inta jeer ee ay xaaraan. Ilmaha yaryar qaarkood waxa dhici karta inay hal mar xaaraan mudo ah 1 illaa 4 maalmood kasta, halka kuwo kale ay 5 illaa 6 jeer xaaraan maalin kasta. Badanaa ilmaha dhashay marka ay xaarayaan way ducdaan, wajigooduna wuu casaadaa. Taasi waa caadi mana aha calaamado lagu garto caloosha oo adkaatay.

Ilmaha dhawaan dhashay ee ka yar 4 maalmood waa inuu kaajaa ugu yaraan 8-dii saacadoodba mar. Hal todobaad ka dib, waa in ilmahaagu uu qooyo 6 illaa 8 xafaayadood maalin kasta.

Daryeelka Xafaayadda

Gudaha cisbitaalka, waxa aad ku isticmaali doontaa xafaadayo la tuuri karo. Tiri inta xafaayadood ee qoyan iyo inta xaar leh ee ilmahaaga. Marka aad ilmahaaga u xidhaysid xafaayadda, u hubso inaad hoos u laabtid qarka sare ee xafaayadda si aanay u daboolin xudunta.

Naas-nuujinta Ilmahaaga

Haween badan ayaa doorta inay naaska nuujiyaan ilmahooda. Cisbitaalka Mount Carmel waxa uu taageerayaa doorashadan waxana uu gargaar ka geysan doonaa inuu taas ka dhigo waayo u fiican adiga iyo ilmahaaga. kalkaalisoooyinkayagu waxay ku siin doonaan tilmaan ku saabsan naas-nuujinta. Cisbitaalka Mount Carmel waxa uu leeyahay kalkaalisoooyin ku takhasusay naas-nuujinta oo la yidhaahdo la-talisoooyinka naas-nuujinta. Haddii aad naas-nuujinaysid, la-taliso naas-nuujin ayaa kaa cawin karta baahiyahaaga naas-nuujinta. Waxa kale oo la heli karaa adeegyo naas-nuujin oo loogu talagalay hooyada aan jifin cisbitaalka si loo sii wado taageero. Ilmahaaga oo qolkaaga kula jooga waxay kaa gargaari doontaa inaad baratid ilmahaaga oo aad qaadatid talooyinka quudinta. Is-taabashada ah maqaar-ka-maqaar waxay horumarisaa naas-nuujin lagu guulaysto.

Naas-nuujintu Way u Fiican Tahay Ilmahaaga

- Naas-nuujintu waa habka ugu ammaan badan ee lagu quudiyo ilmahaaga.
- Caanaha naasku waa cuntada ugu fiican ilmahaaga sannadka ugu horeeya ee noloshiisa.
- Caanaha naasku way ka dheef-shiidis fudud yihiin caanaha dhalada ama masaasada.
- Caanaha naaska waxa ka buuxa unugyo nool oo ilmahaaga ka badbaadinaya cudurada sida caabuqidda ama infekshanka neefshada, dhegaha, iyo xiidmaha.

Naas-nuujintu Way Kuu Fiican Tahay

- Naas-nuujintu waxay dhisaysaa isku-duubni soke oo u dhexeysa adiga iyo ilmahaaga.
- Naas-nuujintu waxay ilmo-galeenkaaga ka gargaaraysaa inuu isku ururo waxana ay yareynaysaa halista dhiig-bax.
- Haweenka naas-nuujiya mudo ka badan 6 bilood waxay u badan tahay inuu ka lumo miisaan sii badan.
- Naas-nuujintu waxay dhigaysaa lacag.
- Caanaha naasku dharka bar kuma sameeyaan sida caanaha dhalada.

Waxa lagu siin doonaa Tilmaan-bixiyaha Naas-nuujinta (*Breastfeeding Guide*) ka hor inta aanad tagin guriga. Fadlan buuggan yar ka fiiri wixii ah faahfaahin dheeraad ah ee ku saabsan naas-nuujinta ilmahaaga.

Haddii dhibaatooyin kaa haystaan naas-nuujinta, wac 614-234-MILK si aad u heshid gargaar.

Caanaha Dhalada oo Aad Quudisid Ilmahaaga

Ka hor inta aanad quudin ilmahaaga, si taxadir leh gacmahaaga ugu dhaq saabuun iyo biyo, gaar ahaan ka dib marka aad isticmaashid musqusha ama beddeshid xafaayadda ilmahaaga. Inta aad ku jirtid cisbitaalka, waxa lagu siin doonaa dhalooyin caanaha lagu shubo. Caanaha dhaladu waxa ay ku yimaadaan nooc ah budo, nooc ah hoore la adkeeyay, ama nooc diyaar u ah in la isticmaalo. Weydii dhakhtarkaaga inuu kaa gargaaro doorashada caanaha dhalada ee ugu fiican ilmahaaga.

Ilmahaaga xaji marka aad quudinaysid. Marna wax ha ku taageerin dhalada. U hubso in labadiinuba aad nafis tihiin. Waxa aad cududdaada ku taageeri kartaa barkin. Taasi waxay gargaar ka geysanaysaa in madaxa ilmuhu ka sareeyo calooshiisa.

Janjeedhi dhalada si markasta ibta mujuruca dhaladu u buuxdo. Taasi waxay ilmaha ka ilaalinaysaa inuu liqo hawo badan.

Haddii aanad xunbo ku arag dhalada marka ilmahaagu jaqayo, ama haddii ilmahaagu uu ooyo ka dib jiqista, fiiri ibta mujuruca dhalada si aad u hubisid in aanay gufeysmin.

Ilmahaaga ka daaci adiga oo si toosan u qabanaya oo si tartiib ah u rugaya ama u masaxaya dhabarka. Ugu yaraan ka daaci laba jeer inta uu naaska nuugayo ama jaqayo. Haddii ilmahaagu wax badan tufo, marrar intaa ka badan ka daaci.

Hurdo Ammaan Leh

Raac tilmaamaha fudud ee hurdada ammaan leh: iyaga oo ah keli, oo u jiifa dhabarka, oo ku jira xoolkooda. Kani waa habka ugu fiican ee lagaga hortago Ciladda Geerida Dhakhso ah ee Ilmaha ama SIDS (sudden infant death syndrome), oo marmarka qaarkood loo yaqaano geerida xoolka. Geeridan aan sababteeda la garanayn ayaa ah sababta koobaad ee keenta geerida ku dhacda ilmaha u dhexeeya 1 bil iyo 1 sanno.

Inta aad joogtid cisbitaalka, waxay shaqaalaha kalkaalintu ilmahaaga u seexin karaan dhinaca ama caloosha. Marmarka qaarkood waxa taas loo sameeyaa sababo hawlo caafimaad. Waa in aanad ilmahaaga u seexin dhinaca ama

dhabarka marka aad tagtid guriga. Akhri qoraalka yar ee *ABCs of Safe Sleep* (Tilmamaaha Fudud ee Hurdada Ammaan Leh) ee ku jira jeebka buuggan yar oo la wadaag macluumaadka qof kasta oo daryeeli doona ilmahaaga.

Cadeynta Dhalashda iyo Lambarka Sugidda Bulsha (Birth Certificate and Social Security Number)

Qof ka tirsan shaqaalaha ayaa ku siin doona waraaqo loo buuxinayo cadeynta dhalashada ee ilmahaaga. Waxa jira sanduuq sax la saarayo oo ku yaala warqadda haddii aad rabtid in ilmahaaga loo soo saaro lambarka sugidda bulshada. Waxa kaadhka sugidda bulshada (Social Security card) boosta laguugu soo diri doonaa gudaha qiyaastii 6 illaa 8 todobaad taasoo ah kharash la'aan. Dawladda Gobolka Ohio ma bixiso cadeyn dhalasho oo bilaash ah. Haddii aad rabtid inaad heshid koobi ama nuqul ah cadeynta dhalashada ilmahaaga, waa inaad buuxisid warqad, soo raacisid kharashka, oo aad boosta ku soo dirtid. Ka dib dawladda gobolka ayaa boosta kuugu soo diri doonta koobi ah cadeynta dhalashada gudaha qiyaastii 6 illaa 8 todobaad.

Inta aad ku jirtid cisbitaalka, kalkaalisadaadu waxay ku siin doontaa buug yar oo la yidhaahdo Daryeelista Naftaada iyo Ilmahaaga Cusub (*Caring for Yourself and Your New*). Isku day inaad fiirisid ka hor inta aanad tagin guriga si su'aalaha aad qabtid lagaaga jawaabo. Sidoo kale waad fiirin kartaa marka aad daryeelaysid naftaada iyo ilmahaaga gudaha dhawrka todobaad ee ugu horeeya ee aad joogtaan guriga. Wakhtiga ka bixitaankaaga, kalkaalisadaada ayaa kula fiirin doonta fariimahaaga ka bixitaanka cisbitaalka. Fariimaha waxa ku jira goorta la waco dhakhtarkaaga iyo goorta la waco dhakhtarka ilmahaaga. Xusuuso, haddii shaki jiro, wac.

Adeegyo

Uurka iyo Dhalashada Ilmo

► Childbirth Connection

childbirthconnection.org

Macluumaad cusub, oo ku saleysan xaqiiqo iyo adeegyo ku saabsan qorsheynta uurka, foosha iyo dhalidda, iyo mudada ka dib umusha; blog

► March of Dimes

marchofdimes.com

Macluumaad uur iyo waalid ahaansho, talooyin, barnaamij dhawaan dhalad oo jawaab-celin leh, takhasusleyaal macluumaad, blog

► Lamaze International

lamaze.org

Goob loogu talagalay waalidka ilmo filaya oo ku qoran Ingiriisi iyo Isbaanish, cilmi-baadhis hadda ah iyo wixii hadda socda, fiirin lagu sameeyo gudaha fasal waxbarasho dhalasho ilmo, wargeys elegtaroonig ah, blog

► Mount Carmel

mountcarmelhealth.com

Fiiri sawirka ilmahaaga marka aad saxeexdid oggolaansho

► Newborn Photography

our365.com

Booqo oo iibso sawirada ilmaha

Waalid Ahaansho

► American Academy of Pediatrics (Akadhamiyada Dhakhaatiirta Caruurta)

aap.org

Kaydinta dhiigga xudunta, xasaasiyado/alerjiyo, u-gudbin dhakhtar caruur, tallaalo, caafimaadka ilmahaaga oo la ilaaliyo

► American Red Cross (Laanqayrta Cas ee Maraykanka)

redcross.org

Ammaanka, gargaarka koobaad ee aasaasiga ah, tababarid ilmo sii-haye

► Consumer Product Safety Commission (Guddida Ammaanka Waxsoosaarka)

cpsc.gov

Teleefon: 800-638-2772

Is qor war ku saabsan ammaanka iyo alaabta la celinayo oo bilaash ah oo laguugu soo dirayo iimayl; hubi heerarka ammaanka ee ku saabsan xoolasha, alaabta ciyaarta, waxsoosaarka

► Nationwide Children's Hospital (Cisbitaalka Caruurta ee Nationwide)

nationwidechildrens.org

Wargeys ah elegtaroonig, macluumaad caafimaad, laybareeriga caafimaadka ee qoyska, raadiye dhakhtar iyo adeegyo

► SafetyBeltSafe USA (Ammaanka Suunka)

carseat.org

Macluumaad ku saabsan ammaanka kursiga ilmaha ee baabuurka, alaab la celinayo

Lambarada Mount Carmel

Mount Carmel East..... 614-234-6000
Maamulista Kiisaska/
Adeegyada Bulshada * 614-234-6085
Mount Carmel West..... 614-234-5000
Maamulista Kiisaska/
Adeegyada Bulshada * 614-234-5165
Mount Carmel St. Ann's 614-898-4000
Maamulista Kiisaska/
Adeegyada Bulshada * 614-898-4385
HealthCALL
(u-gudbinta dhakhtar,
fasalo dhalasho ilmo).. 614-898-MOMS (6667)
**Si aad u heshid gudbin, la-talin, ama
gargaar lagaa siiyo dhaqaalaha, gaadiidka,
cuntada, korontada iyo adeeyo guri, guri
belitaanka, ama dbarka.*

Lambarada Degdegga ee Aagga

Ka-jawaabista Degdegga.....911
Boliiska Columbus 614-645-4545
Qaybta Degdegga ee Cisbitaalka
Nationwide Children's Hospital .. 614-722-2000
Xarunta Sunta 800-222-1222
Ka-hortagga Naf-iska-jarista 614-429-1528

Adeegyad Degmada

Degmada Franklin County

Caafimaadka Dadweynaha ee Columbus
Barnaamijka WIC.....614-645-7280
Caafimaadka Dadweynaha ee Columbus
Khadka Kursiga Ilmaha
ee Baabuurka614-645-7748

Degmada Fairfield County

2-1-1 Macluumaad
iyo Gudbin..... 740-687-0500
Adeegyada Shaqada
iyo Qoyska740-652-7889
Adeegyad Shaqada iyo Qoyska,
Adeegyada Badbaadinta740-653-4060
Qaybta Caafimaadka740-652-2800
Barnaamijka WIC740-652-2800, Dooro 7
Lighthouse (Gaboodka
Budhcadnimada Guriga).....740-687-4423

Degmada Licking County

Qaybta Caafimaadka740-349-6535
Barnaamijka WIC740-349-6474
New Beginnings
(Gaboodka Budhcadnimada Guriga Shelter)....
740-349-8719 ama 800-686-2760

Degmada Madison County

Qaybta Shaqada iyo
Adeegyada Qoyska740-852-4770
Barnaamijka WIC740-852-3068

Degmada Pickaway County

Qaybta Shaqada iyo
Adeegyada Qoyska740-474-7588
Adeegyada Caruurta.....740-474-7588
Gaboodka Budhcadnimada Guriga
(Haven House).....740-477-9113

Adeegyo Kale

Adeegyo Bulsho/La-talin

Birthright
(Badhtamaha Magaalada) 614-221-0844
ama (Clintonville).....614-263-2514
Catholic Social Services
(Adeegyada Bulshada
ee Kaatooligga)614-221-5891
Directions for Youth and Families
(Jiheynta Dhallinyarada iyo Qoyska)
..... 614-294-2661
Netcare Access Crisis Line
(Khadka Qalalaasaha)614-276-2273

Sii-haynta Ilmaha/Waalid Ahaansho

Action for Children
(Wax-u-qabadka Caruurta)614-224-0222

Xumeyn Ilmo

Khadka Xumeynta iyo Dayacaadda
Ilmaha ee Franklin County 614-229-7000
Boliiska Columbus
Kooxda Xumeynta Galmada 614-645-4701

Xumeynta Guriga iyo Galmada

CHOICES oo Loogu
Talagalay Dhibaneyaasha
Budhcadnimada Guriga614-224-7200
Ka-jawaabista Farosaarka Galmada
Network of Central Ohio Rape
Khadka Gargaarka.....614-267-7020
Barnaamijka Gargaarka ee Danbiga iyo
Dhaawaca ee Mount Carmel614-234-5900

AYDHIS

AIDS Resource Center Ohio
(Xarunta Adeegga Aydhiska).....614-299-2437
Ohio AIDS/HIV/STD
(Aydhiska/Cudurada Galmada).....
800-332-AIDS (2437) ama 800-332-3889 (TTY
Line)

Ereybixin

Afka ilmo-galeenka (Cervix): Afka ama qaybta soke ee ilmo-galeenka; waa uu khafiifsamaa oo furmaa wakhtiga foosha si ay suurtoagal u noqoto in ilmuhu soo maro oo uu ka soo baxo ilmo-galeenka soona gaadho marinka dhalmada.

Baadhitaanka Dheecaanka Mandheerta (Amniocentesis): Waa qaddar yar oo ah dheecaanka mandheerta oo lagu soo qaado irbad la galiyo derbiga uurka iyada oo la adeegsanayo qalabka “ultrasound”.

Babaasiir (Hemorrhoids): Waa xidido dhiig oo bararsan oo ah aagga dabada.

Bilirubin: Qashin ka soo baxa unugyada dhiigga ee cascas ee burburay.

Caano Yeelasho (Lactation): Waa habka soo-saarista iyo siinta caanaha naaska.

Ciladda Midab Hurdi/Jaale ah (Jaundice): Waa midab ah hurdi ama jaale oo lagu arko maqaarka iyo indhaha ilmo dhawaan dhashay oo uu sabab u yahay waxa loo yaqaano bilirubin oo ku badan dhiigga ilmaha.

Dabo-keen (Breech): Xaalad ah in badhida ama cagaha ilmuhu ku soo horeeyaan marinka dhalmada.

Dambar (Colostrum): Waa “caanaha ugu horeeya” ee midabkoodu yahay hurdi/jaale khafiif ah ee ka soo baxa naasaha iyaga oo ah qaddaro yaryar inta uurku jiro noqdana qaddaro badan 1 illaa 2 maalin ka dib dhalidda.

Daryeelka Maqaar-ka-Maqaar (Skin-to-Skin Care): Waa ilmaha oo la saaro laabta hooyada si loo hormariyo isla-qabsiga iyo/ama naas-nuujinta.

Dhalidda ka hor (Antepartum): Wakhtiga ka horeeya dhalista.

Dheecaanka Mandheerta (Amniotic Fluid): Waa dheecaanka biyo-biyaha ah ee ku wareegsan ilmaha gudaha uurka hooyada.

Dhexda Hoosta Haweenayda iyo Dabada (Perineum): Waa aagga u dhexeeya hoosta haweenayda iyo dabada.

Dhibcaha APGAR (APGAR Score): Qiimeyn ama dhibco la siiyo ilmaha dhashay marka uu jiro 1 illaa 5 daqiiqadood oo ku saleysan shan wax — midab, ooyin, tayada muruqa, neefsashada, iyo nuuxsiyo — iyada oo aag kasta la siinayo dhibco ah 0–2 oo suurtoagal ah.

Diiqada Ka Dib Dhalidda (Postpartum Depression): Xaalad la daweyn karo oo ku dhacda illaa 10% haweenka dhawaan ilmo dhalay. Waxay u badan tahay inay ka timaado isbeddelo jidhka ah, oo u badan xagga hormoonada, iyo isbeddelo kale oo ah aragga nafta, hab-nololeedka, walaaca, iyo daalka.

Fool (Labor): Waa habka ah saddex heer ee dhalidda, oo ku bilaabma bilawga fool qabashooyinka kuna dhammaada dhalidda ilmaha iyo soo bixista mandheerta.

Fool Been ah (False Labor): Waa isu-ururidda ilmo-galeenka ee aan joogtada ahayn oo aan lahayn horumar xagga foosha ah iyo isbeddelo ku dhaca afka ilmo-galeenka.

Fool Keenid (Induction of Labor): Waa dawo loo bixiyo faleebo ahaan (IV) (Pitocin®) si loo bilaabo ama loo keeno fool qabashooyinka.

Fool Qabasho (Contraction): Isku-ururidda muruqyada uurka.

Fool Soo Hormartay (Premature Labor): Waa bilawga qabashooyinka foosha ka hor 37 todobaad oo uur ah.

Furitaan (Dilation): Waa furitaanka afka ilmo-galeenka ee si tartiib ah u dhaca. Waxa lagu cabbiraa sentimitiro, iyada oo 10 sentimitir ay tahay marka uu si buuxda u furan yahay. Waxa keena fool qabashooyinka.

Garacaaha Wadnaha Uur-jiifka (Fetal Heartbeat/Fetal Heart Rate/Fetal Heart Tones): Garaaca wadnaha ee uur-jiifka.

Gariir Uur (Quickening): Waa dareenka ugu horeeya ee dhaqaaqa uur-jiifka ee hooyadu dareento.

Gudniin wiil: haragga hore ee buuryada oo laga jaro.

Hadhaaga dhalista (afterbirth): Mandheerta iyo xuubkeeda.

Hoos-u-degid (Lightening): Dareenka ah in ilmuhu “dhacayo,” kaasoo la dareemo marka ilmuhu u dhaqaaqo hoos iyo xagga sinaha.

Goob Degid (Station): Goobta uu joogo madaxa ilmuhu marka uu hoos ugu soo dego sinaha.

Hoosta Haweenayda/Siilka: Marin ka soo bilaabma ilmo-galeenka illaa afka dibadda ah ee marinka taranka.

Hubiyaha Uur-jiifka/Hubiyaha Uur-jiifka ee Elegtaroonigga ah (Fetal Monitor/Electronic Fetal Monitor): Waa mishiin qoraya tirada garaaca wadnaha uur-jiifka iyo isu-ururidda ilmo-galeenka wakhtiga foosha.

Ilmo Soo Hormaray (Premature (Preterm)): Waa ilmo dhashay ka hor 37 todobaad oo uur ah.

Ilmo-galeen (Uterus): Xubin ay leedahay haweenaydu oo uu ku jiro ilmuhu uuna ka helo nafaqo; minka.

Isla-qabsashada Hooyada iyo Ilmaha (Maternal-Infant Bonding): Waa habka ay hooyada iyo ilmuhu isku bartaan ee ay isula “qabsadaan”

Jeexitaanka Hoosta Haweenayda (Episiotomy): Waa jeexitaan lagu sameeyo inta u dhexeysa hoosta haweenayda iyo dabada oo lagu weynaynayo marinka hoosta ee ilmuhu ka soo baxayo.

Ka Dib Dhalidda (Postpartum): Wakhtiga ka dambeeya dhalista.

Khafiifsan (Effacement): Waa khafiifsan iyo gaabitaan ku dhaca afka ilmo-galeenka. Waxa lagu cabbiraa boqolley, iyada oo 100% ay tahay khafiifsan buuxa.

Madax Soo-bax (Crowning): Waa bixitaanka uu madaxa ilmuhu ka soo jeesto ama weyneeyo afka hoosta haweenayda.

Madax-keen (Cephalic/Vertex): Xaalad ah in madaxa ilmuhu soo hor baxaan wakhtiga dhalashada.

Malo (Meconium): saxarada ugu horeysa ee ilmaha dhashay, oo ah saxaro cagaar iyo madow isugu jirta oo soo baxda ka dib dhalasha.

Mandheer (Placenta): Xuub wareeg ah oo siman oo ku dhegan ilmo-galeenka oo nafaqeeya ilmaha. Waxay soo baxdaa ka dib ilmaha waxana badanaa Ingiriisiga loogu yeedhaa “afterbirth.”

Qabato (Forceps): Qalab loo adeegsado in ilmaha hooyada looga dhaliyo.

Qalitaan Dhalmo (Cesarean Birth): Ilmaha oo hooyada laga dhaliyo iyada oo la isticmaalayo qalitaan lagu sameeyo caloosha iyo ilmo-galeenka.

Qubeys Biyo Diiran (Sitz Bath): Inta u dhexeysa hoosta haweenayda iyo dabada oo lagu qooyo biyo saafi ah oo diiran.

RhoGAM®: Waa dawo duris ah oo la siiyo haweenayda uurka leh ee ah Rh-negative xilliga todobaadka 28-aad iyo marmarka qaarkood ka dib umusha si loo yareeyo dhibaatooyinka kala-duwanaanshaha RH (dhibaatooyin dhiig) ee ka dhex jira hooyada iyo ilmaha dhashay.

Seexin (Anesthesia): Lumis dhammaan dareenka oo ah dhammaan jidhka ama qayb ah jidhka taasoo ku xidhan nooca, qaddarka, iyo jidka la mariyay dawada.

Sonkorta/Sonkorowga Uurka (Gestational Diabetes): Waa cudurka sonkorowga ama macaanka ee dhaca xilliga uurka badanaana wuu iska tagaa ka dib umusha.

Tuubada Galinta Kaadi-haysta (Catheterization of Bladder): Hab ah in tuubo yar oo jilicsan la mariyo ibta oo la gaadhsiiyo kaadi-haysta si loo gororiyo kaadida.

Umulid/Dhalid (Delivery): Dhalashada ilmaha, iyo mandheerta iyo xuubka oo ka soo baxa hooyada.

Uur Xilligiisii Dhaafay (Post-term Pregnancy): Uur jira wax ka badan 42 todobaad.

Uur-jiif (Fetus): Waa ilmaha aan wali dhalan ee ku koraya uurka dhexdiisa.

Xabka Cas (Show): Dheecaan xab ah oo cas ama dhiig ku jiro oo ka yimaada hoosta haweenayda oo iman kara ka hor ama inta lagu jiro foosha. Waxa kale oo la odhan karaa xabka dhiigga leh (bloody show).

Xanuun-baabi'iyee (Analgesic): Dawo xanuunka lagaga nafiso.

Xanuunka Hadhaaga Dhalista: Maroojiska caadiga ah ee ka dambeeya dhalista, ee ay sii dareemi karaan haweenka dhalay wax ka badan hal ilmo iyo hooyada naaska nuujisa.

Xudun (Umbilical Cord): Dhuun ay ku jiraan xidido dhiig waxana ay ilmaha ku xidhaa mandheerta. Waxay ilmaha u geysaa nafaqo iyo oksijiin.

Xuub (Membranes): Kiishka biyaha ah ee ku wareegsan uur-jiifka kana badbaadiya jugta iyo cudurka.

Xuubka Mandheerta (Amniotic Sac): Waa xuubka uu ku jiro dheecaanka mandheertu.

