

Tilmaamaha Isticmaalaha Kala Doorashada Dhalmada Birth Preferences User's Guide (Somali)

Tilmaamahan waxaa loogu talagalay inay kaa caawiso sidii aad u buuxin lahayd foomka Kala Doorashada Dhalmada. Waxaanu kugu dhiirigelinaynaa inaad kala hadasho foomka daryeel-bixiyahaaga marka aad u tagto mid kamid ah booqashadaada uurka, sidoo kale wixii su'aal ah ee aad ka qabto ama ku saabsan tilmaamahan.

Macluumaadkayga/kaagaya: U isticmaal qaybtan si aad ugu sheegto kooxda daryeelkaaga macluumaad adiga kugu saabsan, sida haddii uu kani yahay ilmahaagii ugu horreeyay ama haddii aad carruur kale leedahay, nooca shaqada aad ka shaqayso, taariikhda uurkan, waxyaabaha aad xiisayso, iwm.

Kooxda taageerada dhalmada (magacyada iyo xidhiidhka): Halkan ku tax dadka kaa taageeri doona foosha, sida lammanahaaga, walaaladaa, ummuliso, iwm.

Rajooyinka dhalmadan: Qaybtan raaci rajada guud ee qabto ee ah waxa aad kala kulmi doonto dhalmadan.

Walaacyada ku saabsan dhalmadan: Halkan geli walaacyada, warwarka ama cabsida dhici karta inaad ka qabto dhalmadan.

Maaraynta xanuunka

- Dawada suuxdintu (epidural) waa mid lagu mudo agagaarka neerfka xangulada ee dhabarka hoose. Waxay suuxisaa aagga ka sarreeya iyo ka hooseeya meesha lagu muday waxayna meesha ka saartaa inta badan xanuunka foosha.
- Dawooyinka maanka doorinaya ayaa sidoo kale la iska siin karaa sayloonka si dareenka xanuunka foosha ay u yarayso.
- Gaar ahaan haddii aad doorato inaad foolato iyada oo aan lagu siinin dawooyin, qayb kamid ah foosha ama dhammaanteed, waxaad heli kartaa waxyaabo dabiici ah oo kaa caawiya.
- Hoos waxaa ku yaal Miisaanka Kaar Jabiyaha Penny Simkin. Waxaad dooran kartaa tirada si aad u sheegto sidaad u aragto dawada maaraynta xanuunka foosha. Waxaad sidoo kale dooran kartaa kalmad aad isla garataan daryeel-bixiyaha oo ah iminka waxaan doonayaa dawadii xanuunka.

Miisaanka Kala Doorashada Dawada Maaraynta Xanuunka oo uu sameeyay Penny Simkin, PT. Lambarka soo socdaa waa lambar miisaan oo dareenka ay macquul tahay in la yeesho ee xakameeyaha xanuunka foosha:

Lambarka Waxay ka dhigan tahay

- | | |
|-----|--|
| +10 | Rabitaan inaan waxba la dareemin: rabitaan suuxdin foosha kahor. |
| +9 | Baqe xanuun: kalsooni daro inaanu adkaysan waayo; ku tiirsan shaqaalaha si jaar jabiye ii siiyaan. |
| +7 | Khasab u baahan suuxdin isla marka aan foosha yeesho ee ugu horreysa ee daryeel-bixiyuhu oggolaado, ama inta xanuunka fooshu aanu badanin. |
| +5 | Doonitaan dawada suuxinta kahor inta aan gudbin (7-8 cm). U diyaar ay inaan ilaa markaas adkaysto, laga yaabo aniga oo dawooyin qaatay. |
| +3 | Rabitaan isticmaal dawooyinka xanuunka, laakiin inta ugu yar ee macquulka ah. Yoolku maaha in caadi ilmaha loo dhalo. |
| 0 | Ma jirto wax fikir ah ama doorasho ahi. |
| -3 | Waxaad doorbidaysaa in dawada kaar jabiyaha ah la iska daayo, laakiin waa haddii ay tahay fooshu mid gaaban ama fudud. |
| -5 | Aad u doonayo in la iska daayo dawada xanuunka laakiin oggolaanaya foosha adag. |

- 7 Aad u doonaya in ilmaha sida caadiga ah u dhalo, taas oo naftaydu doonayso oo sidoo kalena faa'ido u ah ilmaha.
- 9 Waxaan doonayaa shaqaaluhu inay ii diidaan dawooyinka, xataa haddii aan dalbado
- 10 Ma isticmaali doono dawooyinka xataa haddii la igu qalayo.

Foosha iyo dhalmada

- La socodka garaaca wadnaha ilmahaaga waxaa la samayn doonaa inta aad foolanayso si loo sugo in uu yahay heerkii caadiga ahaa. Waxaa jira ikhtiyaaro sida tan loo sameeyo taas oo u ku xidhan xaaladda uurkaaga:
 - Intermittent auscultation (dhagaysi) ayaa noqon kara ikhtiyaar la doorto haddii uurkaaga iyo fooshaadu ayna lahayn wax mushkilad ah.
 - La socodka joogtada ah ee elektoroonig ah ee uurjiifta ayaa lagu sameeya uurka waxoogaa khatar ah iyadoo ay ku jiraan.
 - La socodka aaladda aan xadhigga wadan ee la qaadan karo ayaa mararka qaar loo adeegsadaa si joogto ah ama si kala googo'an oo la socod ah taas oo kuu sahlaya inaad soc-socon karto.
- Meel ay ka gasho dawadu xididkaaga ayaa caadiyan badbaado ahaan loo sameeyaa (sidoo kale loo yaqaan Hep-Lock ama Saline Lock). Tan waxaa lagu xidhi karaa dareeraha sayloonka haddii loo baahdo.
- Meelo kala duwan oo laga riixo ayaa noqon kara ikhtiyaar.
- Dumarka qaar ayaa jecel inay helaan muraayad si ay u arkaan marka ilmuhu madaxa soo saaro.
- Dumarka qaar ayaa jecel inay taabtaan madaxa ilmahooda marka uu soo dhalanayo.
- Siinta Pitocin (Oxytocin) si joogto ah marka ilmuhu dhasho kadib ayaa lagu arkay inay hoos u dhigto khatarta dhiigbaxa ee dhalmada kadib.
- Caadiyan waxaad yeelan kartaa hal qof oo ku taageerada inta aad ku jirto qolka qalliinka. Haddii uu oggolaado suuxiyuhu, ummuliso ayaa sidoo kale kusoo raaci karta.

Kadib marka ilmahaagu dhasho

- Waxaanu kugu dhiirigelinaynaa inaad ilmaha naaska nuujiso maadaama oo uu u leeyahay faa'idooyin badan oo caafimaad adiga iyo ilmahaagaba, laakiin waxaa dhici karta rabitaano kale ama sababo jidheed oo ay macquul tahay inayna tani waxa ugu fiican kuu ahayn. Walaaca naasnuujinta waxaa kamid ah qalliin hore oo naaska ah, mar hore oo ay kugu adkaatay naasnuujinta ama ibta oo foorarta.
- Fiitamiin K, dawada indhaha iyo tallaalka Joonista B ayaa caadiyan la siiyaa ilmahaaga si ay uga caawin karaan dhiigbaxa ama caabuqa.
- Waxaan adiga ama lammaanahaaga ku dhiirigelinaynaa inaad ilmaha u maydhaan inta uu istibaalka ku jiro. Xaaladaha qaar waa in taas ay samaysaa kaaliya caafimaad.

Dhiigga xudunta

- Dib u dhigga jaridda xuduntu waxay ka dhigan tahay in daryeel-bixiyahaagu uu muddo dib u dhigo jaridda xudunta, inta dhiig dheeraad ah ilmaha ku dhacayo kadib dhalmada.
- Waxaad doorbidi kartaa inaad ku deeqdo dhiigga xudunta ilmahaaga ama in meel lagu dhigo si aad waxyaabo gaar ah ugu qabsato.
- Lammaanahaaga ama qof kale oo ku taageera ayaa jari kara xudunta ilmahaaga.

Daryeel-bixiyaha ilmaha

- Qor macluumaadka dhakhtarka ilmaha, dhakhtarka qoyska dawweeya, xirfadlaha kaaliyaha caafimaad ama daryeel-bixiyaha kale ee caafimaad ee aad u dooratay daryeelka caafimaadka ilmahaag