de Verloskundige

Dhalmadaada:

Sidee ayaad isugu diyaarineysaa?

KNOV

Dhalmada ma aha wax fudud. Weliba: dhalmada waa mid feejignaan leh. Gaar ahaan haddii uu yahay ilmaha koowaad. Haddana kan labaad ama kuwa ku xiga ma garan kartid marba sida ay noqon doonaan. Goormaa ay bilaabaneysaa? Sidee foosha kuu qaban doontaa? Dhalmo walba waa nooc kale naag walbana si kale ayey u aragtaa. Waxa aad dareemeyso marka uu ilmahaaga dhasho qof ogaan kara ma jiro. Waxaase laguu sheegi karaa waxa dhacaaya marka dhalmada iyo sida aad isugu diyaarin lahayd. Qoraalkani arrintaasi ayuu ku saabsan yahay. Dhowr waxyaalood oo muhiim ah inaad ogaato oo aad sameyso ayaa ku qoran. Si aad kalsooni badan u hesho inaad dhalmada aad awoodi karto.

Maxaad muddo ka hor sameyn kartaa?

- **Waxaad raadisaa warbixin**
  Qoraalkan dhamaadkiisa waxaa ku qoran su 'aalo wax badan dhalmada leyska weydiiyey jawaabtooda. Adigana iskaaga warbixin u raadso. Aqri qoraalada, buugaagta lagu qoro arrimaha dhalmada. Internetka ka raadi waxa aad rabto inaad ogaato. Soo booqo habeenada warbixinada la bixiyo ee umilisadaada (Umuliso waxaa Nederland loola jeedaa qof wax barasho caafimaad u soo martay qaabka dhalinta dumarka ma aha dhaqtarka dumarka ee jinokologa loo yaqaan. Umulisada guriga ama cisbitaalkaba waa kugu dhalin kartaa) ama agagaarkaaga. Wax walbo oo aad qabto weydii umulisada. Ninkaagana hore u sii wad si aad labadiina aad u ogaataan waxa soo socda.

- **Nasasho kugu filan qaado**

Ku dadaal inaad nasasho badan heshay inaad howsha dhalmada bilowdo. Marka ay xaaladaada wanaagsan tahay ayaad howsha si fiican u qaban kartaa. Qaado waqti fiican fasaxa umulida ee dadka shaqeeya(zwangerschapsverlof) oo dhamaan alaabta aad ugu talo galeyso ilmaha dhalashadiisa ha kuu diyaarsanaado oo guriga dhigo ilaa wiiga 36 ee uurka. Wiigaga ugu dambeeya waa inaad waxa aad qabaneyso si deganaan leh u qabataa. Galab walba xoogaa seexo

- **Sii diyaari qofkii dhalmada kula joogeysa**

Yaa ku raacaaya marka aad dhaleyso? Taasi adiga ayaa garanaaya, markaa ka hor ka sii feker. Ma ninkaaga keliya mise walaashaada, saaxiibadaada, hooyadaada: dhamaan waa suura gal. Marba waa waxa adiga jeceshahay. Dooro qof aad ku kalsoon tahay oo aadan ka xishoonaynin. Qof aad niyad sami ku dareemeyso. Qoftaasoo aad hadda u sii sheegeyso sida aad dooneyso. Arrimahani waa inaad umulisadana u sheegtaa, taasoo marka aad dhaleyso ku caawini doonta.
Carruur kale maa kuu joogtaa, markaa ka hor xal u sii raadi qofka la sii joogaaya markii dhalmada.

- **Diyaarso daryeelka umulbixiska**

Weydii umulisada waqtiga aad daryeelka umulbixiska aad qoroneyso iyo wixii suura gal ah. Haddii aad guriga ku dhaleyso waxaa kalkaalisada umusha (kalkaalisada umusha waa qof waxbarasho u soo martay iney dumarka umula iyo ilmaha yar ay daryeesho beryaha hore) waxey imaaneysaa marka aad ilmaha dhaleyso, ka hor intaan foosha culus bilaabanin. Waxey caawineysaa umulisada oo qolkana waa kala hagaajin doontaa marka dhalmada ka dib. Waxaad kaloo dalban kartaa iney kalkaalisada ka hor imaado si ay adiga iyo ninkaaga idiin caawiso mudada foosha. Dhalashada ilmaha ka dibna dhowr beri ayey idinla joogeysaa si ay daryeelka hooyada iyo ilmaha idiinku caawiso.

- **Ka qeyb qaado (ninkaaga ha kuu raaco) jimicsiga uurka**

Waxaad tababarkan jimicsiga uurka ku baraneysaa jimicsiyo deganaasho aad ka heleyso. Waxaad sii baraneysaa qaabka kuu wanaagsan ee dhalmadaada, sida aad noocyada kala duwan ee foosha aad u xamili lahayd iyo qaababka loo neefsado. Ninkaaga wuxuu baranayaa waxa uu sameeynaayo marka dhalmada la gaaro. Waxaa

jira noocyo kala duwan oo tababaro ah. Umulisada weydii waxyaalaha ka jira degmadaada ka dooro midka adiga kugu habboon.

- **Ka sii feker meesha aad ku dhaleyso**

Ma gurigaa rabtaa inaad ku dhasho ama cisbitaalka? Ama meel kale? Arrimahaasi kala hadal umulisadaada. Markaasoo ay kuu sheegi doonto meel waliba faa'iidadeeda iyo qasaaradeeda markaasoo aad adiga iyo ninkaaga fiirineysaan waxa kuu fiican. Ma ahan inaad hal wax laguu qoraayo. Haddii adiga aad wax dooratay marka aad foosha ku qabato, markaasi wax kale waa go'aansan kartaa

- **Kala hadal sida aad rabto inaad u dhasho**

Maxaa adiga muhiim kuu ah marka aad dhaleyso? Ka sii feker nooca aad u dhaleyso (sida qaabka fadhiga/jiifka) , sida aad xanuunka u xamili doontid, waxa aad rabto iyo tan aadan rabin saacada koowaad dhalmada ka dib, iyo jarida xundhurta/xudunta. Dhamaan si fiican ugula hadal umulisadaada. Waxaad xasuusnaataa: dhalmada marna ka hor lama qorsheyn karo. Mar walba sidii aad u maleyneysey si ka duwan ayuu noqon karaa. Sidaa ayey muhiim u tahay inaad umulisada u sheegto sidaad rabto, si ay taasi uga taxadarto.

Sidee ku ogaaneysaa iney dhalmada bilaabatay ?

- **Qeylo dhaan aan sax ahayn : 'caloosha adag'**

Markaad bilaha ugu dambeeya gaarto ee uurka waxaad dareemeysaa, ama aad soo dareentay: inuu ilmogaleenka / minka oo xoogaa isku aruura. Uurka marka uu sii weynaado, marar badan ayaad sii dareemeysaa. Laakiin dumarka badankooda ma dareemaan. Isku soo aruurkaasi ma aha foosha horaanteeda, oo ma ahan ogeysiis iney dhalmada bilaaban rabto.

- **Bilowga dhabta ah**

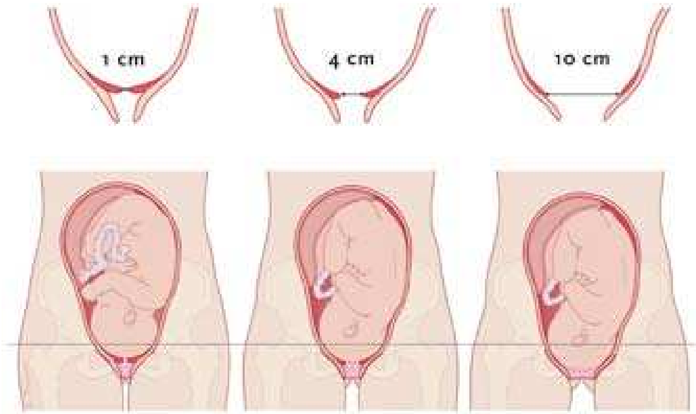
Badiyaa waxey ka bilaabataa dhalmada foosha. Mar mar ayaa foosha isla markii xanuun ka dareemeysaa oo si dhaqso ayey isugu soo xigsanaayaan. Laakiin badiyaa bilowgii waa mid gaagaaban, aan isku xigxigin iyo xanuun badan lahayn. Badiyaa wixii aad ku mashquulsanayd waa iska sii wadi kartaa. Keliya waa yara joogsaneysaa maadaama aad wax dareemeyso. Markaasoo 'foosha hore' ay ilmogaleenka / minka afkiisa sii dabcinayaan. Marka foosha ay noqoto mid isku xigxiga oo xoogan iyo xanuun leh iyo marka afka ilmogaleenka furmo , ayey bilaabaneysaa dhalmada dhabta ah. Umulisada ayaa kantarooleysa in gudaha ay furmeen iyadoo hoosta kaa baareysa. Waxaa kaloo dhalmada ay ku billaaban kartaa iyadoo biyaha yaxda kaa imaadaan. Markaasina foolo xoogan ayaa loo baahan yahay oo afka ilmo galleenka furaaya. Waxeyna bilowdaan 24 saac ka dib marka ay biyaha yaxda kaa imaadeen.

Sidee ayey dhalmada talaabo talaabo ay tahay?

- **Foosha waa sii xoogsanaayaan, wey soo badanayaan oo soo noqnoqanayaan iyo xanuun badan ayaa dareemeysaa**

Foosha waa isku soo aruurida muruqa ilmogaleenka. Waxaa ay la mid tahay caloosha qeybta oo marba xanuun kordhaaya leh, sii darsanaayo haddana lagaa deynaayo. Waxaad foosha ku qiyaasi kartaa hiirka badda ee xeebta soo gaaraaya. Bilowgii waxaad dareemeysaa xanuun soo socda. Ka hor inta aan hiirka isrogin , ayaa xanuunka ugu badan yahay. Ka dibna hiirka waa noqdaa oo xanuunka oo yaraanaaya ayaad dareemeysaa. Foosha marka ay ku deyso deganaan yar ayaad caloosha ka dareemeysaa ilaa tan kale ku qabaneyso.

- **Foosha xoogan ayaa afka ilmogaleenka / minka furaaya**



Foosha xoogan ayaa fureysa afka ilmogaleenka ilaa xadka la rabo oo ah (10cm) si ilmahaaga uu u dhasho. Waxaa lagu magacaabaa 'inta aad furan tahay'. Si aad u furanto waxaa loo baahan yahay fool xoogan. Waana ay ka dheer yihiin (1-1,5 daqiiqo) foosha hore waana isku xigxigaan, waa 3-5 daqiiqo.
Waxaad dareemeysaa caloosha oo lagaa qabsanaayo oo kale oo miskaha agagaarkooda. Qofna caloosha ayey ka dareentaa qofna dhabarka. Dumarka qaar waxey ka dareemaan lugahooda. Xanuunka waa sii kordhaa oo xoogeystaa marka uu furiinka sii weynaado. Waxaa ay ugu daran yihiin centimitarada ugu dambeeya (8-10cm) ayaa ugu xoog badan.
Umulisada ayaa fiirineysa iyadoo baaritaan gudaha sameyneysa inta centimitar aad furan tahay.

- **Marka xuubka ibada dilaaco (ama umulisada ay dilaaciso)**

Mar mar ayaad tiifiga ka aragtaa: in dhalmada ay ka bilaabaneyso iyadoo xuubka la dalaacinaayo. Laakiin badiyaa xuubka mar dambe ayuu dilaacaa. Taasi waa wax fiican, maadaama ay xuubka iyo biyaha ku jira ay ilmaha badbaadinayaan iyo afka

ilmogaleenka ayey caawiyaan iney furanto iyagoo culeys saaraaya. Sidaa awgeed ayaa ugu dambeynta marka aad wada furan tahay ay umulisada xuubka daloolin doontaa, haddii aysan iskooda u furmin. Ama mar mar ka hor, marka ay foosha qabowdo ama ay afka ilmogaleenka si fiican u furmi waayaan. Wax xanuun ah ma laha. Keliya biyo xoogaa kulul ayaad dareemeysaa. Markaasi ka dibna weli biyo kale ayaa jirkaaga sameynaayaa, si uu ilmahaaga marna 'qaleyl'u jiifin. Haddii weli foosha aysan xoog kuu qabanin lama oggola inaad biyaha waaskada musqusha aad dhex gasho, iyadoo laga baqaayo inaad infekshan qaado. Maadaama ilmaha uu dunida banaanka si toos ah ayuu ugu xariirsan yahay. Xaraarada jirkaaga waa la cabiraayaa marka uu xuubka dilaaco si haddii uu infekshan jiro dhaqso loo ogaado.

- **Foosha riixitaanka 'u soo riix' ilmahaaga banaanka**

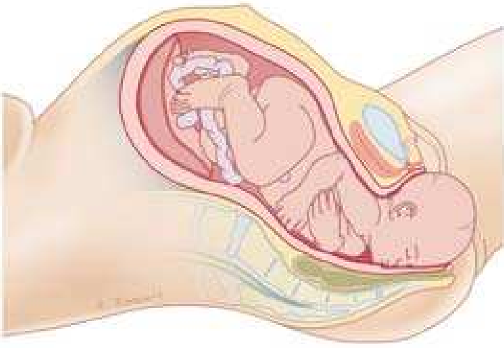
Haddii aad intii la rabey furan tahay ayaa ilmaha uu dhalan karaa, foosha furitaanka waxey u bedelmeysaa foosha riixitaanka. Umulisada ayaa marka hore baaritaan gudaha sameyneysa si ay u hubsato in si buuxda aad u furan tahay. Markii uu ilmogaleenka afkiisa uu si weyn u furmay ayaa madaxa uu hoos u soo degay. Foosha marka ay xoogeeda kuu qabato ayaa dareemeysaa inaad riixdo iney ku qabaneyso. Tani waa bilowga riixitaanka. Adiga ma celin kartid. Waxaa ay sheegeysaa in ilmaha uu soo bixi karo. Waxaa foosha riixitaanka uu badiyaa imaadaa 5 daqiiqabo mar. Waa kuwo xoog badan. Inta u dhaxeysa waqti ayaad heysataa aad ku nasato. Dhibaato ma laha haddii lugaha ay ku jareeyaan. Taasi waxaa u sabab ah murqahaaga oo isdabcinaaya. Waa wax caadi ah.

- **Adigana inaad sii riixdo**

Ugu dambeyn ayaa soo dhow. Foosha riixitaanka ayaa howsha sii fududeysey. Hadda adigana waad sii riixi kartaa. Marka ay foosha riixitaanka ku qabato awoodaada dhan ayaad ku sii riixeysaa xubinta taranka iyo dabada. Sida adigoo saxaroonaaya oo kale. Bilowgii ma dareemeysid dhinaca aad wax u riixeyso. Laakiin marka uu madaxa hoos u soo dego, ayaad fahmeysaa inaad foosha riixitaanka u adeegsan karto inaad adigana sii riixdo.

- **Madaxii ayaa soo muuqda**

Haddii aad rabto muraayada ayaad ka fiirin kartaa. Haddii uu ilmaha koowaad yahay muddo ayey qaadaneysaa ilaa madaxa aad ka arkeyso. Fool walba oo ku qabato xoogaa wuu soo dhawaanayaa – haddana xoogaa dib ayuu u noqonaayaa. Markaasi ilmaha iyada/asaga ku howlan yahay siduu madaxa meesha dhalmada ugu wareejin lahaa. Umulisada ayaa kuu sheegeysa oo kugu toosineysa sida la rabo inaad sameyso. Ilmaha labaad badiyaa wax badan ma riixeysid, maadama meesha dhalmada ay dabacsan tahay oo ilmaha koowaad soo maray. Markaasi madaxa dhaqsaba waa soo muuqdaa oo fool waliba wax badan ayuu hore u soo baxaa. Ilmaha labaad ama kuwa ku xiga hal mar foosha riixitaanka ayaa mar mar lagu dhalaa.



Ilmahiina ayaa dhalanaaya
Marka uu madaxa banaanka yimaado, waxaad ka dareemeysaa dhinaca hoose ee xubinta taranka iyo dabada oo sii dabcaaya. Taasi waxey noqon kartaa xanuun, ololaaya oo aad dareemeyso. Waxaa ku caawini kara maro yar oo qabow oo lagu qabto hoosta. Hadda umulisada ayaa kuu sheegeysa waxa aad sameyneyso si looga hortago inaad isgoyso. Marka uu madaxa banaanka imaado ayaa umulisada inta kale banaanka u hogaamineysa. Markaasi badiyaa looma baahna inaad weli sii riixdo, jirka intiisa kale ayaa markiiba soo baxaaya. Xoogaa ka dib ilmahaaga ayaa caloosha laguu saarayaa. Waa waqti aad u farxad leh. Si fiican u qadari!

Waxaa markaa ka dib soo baxaaya ibada
Hadda caloosha mid degan ayey noqoneysaa. Maadaama aadan fooshii dareemeynin, xoogaa waad iloobeysaa in weli ibada ay dhiman tahay iney soo baxdo. Ilmogaleenka ayaa isku aruuraaya si ibada ay u soo go'do si looga hortago in dhiig badan kaa baxdo. Umulisada ayaa xundhurta dareemeysa si ay u fiiriso in ibada ay soo go'day. Haddii ay sidaa tahay, waxey ku weydiineysaa inaad hal mar kale aad soo riixdo iyadoo caloosha kaa riixeyso.
Ka dibna waxaa soo baxaaya ibadii, xuduntii iyo xuubkii. Waa dareen yar laakiin xanuun badan ma laha. Ilmogaleenka ayaa aruuraaya oo waxaad u dareemeysaa balooni yar oo adag oo xudunta hoosteeda yaala.

Marka xudunta la goynaayo
Marka uu garaaca wadnaha ee ilmaha aan laga dareemeynin xudunta, ayaa la goyn karaa. Ilmahaaga hadda xoogaa naaska ayaa la siin karaa. Taasoo ah qaab dabiici ah si ilmogaleenka uu u soo aruuro oo looga hortago dhiig bax badan.

Intee ayuu dhalmada socdaa?

Laga bilaabo foosha koowaad ee furitaanka ilmogaleenka wuxuu socdaa 4 ilaa 14 saac ilaa uu furnaanshaha noqdo mid buuxa oo aad riiixi karto. Dhalmada koowaad guud ahaan wuu ka dheer yahay dhalmooyinka ku xiga. Maadaama uu afka ilmogaleenka uu adag yahay oo si fudud uma furmaayo. Foosha ayaa marka hore afka ilmogaleenka jilcinaaya iyo qafiif ka dhigaaya. Qaabka ay taasi u dhaceyso waxey ku xiran tahay foosha. Haddii ay xoog badan yihiin oo dhaqso isugu xigaan, dhalmada waa mid dhaqso ah. Riixitaanka wuxuu badiyaa socdaa ilmaha koowaad qiyaastii 1 saac, haddana 2 saac wuu noqon karaa. Ilmaha labaad wxuu riixitaanka u dhaxeeyaa 5 daqiiqo ilaa 1 saac. Ibada waxey soo baxdaa badiyaa nus saac dhexdeeda dhalmada ka bacdi.

Maxaad sameyn kartaa si aad foosha culeyskeeda u yareyso?

Isku day inaad deganaansho lahaato

Deganaan aad niyada dejiso waa qaabka ugu wanaagsan ee aad xanuunka uga adkaan karto. Foosha hore iyo foosha furitaanka waa kuwo loo adkeysan karo. Markaasi iska sii wado waxii aad sameyneysey. Wax kale isku mashquuli oo aad xanuunka isku ilowsiiso. Ha sameynin waxyaalo ku daalinaaya. Haddii foosha ay sii xoogsato, markaa raadso meel aad ku nasan karto oo aad foosha ku xamili karto. Waxaad sameysaa waxa adiga nafsadaada u fiican ku dadaal inaad diirimaad aad dareemeyso (caaga biyaha kulul, qubeyska waaskada, biyaha qubeyska oo aad ku shubeyso caloosha ama dhabarka). Isku day inaadan is feejigin wax walba ha dabacsanaadaan, markaasoo aad xanuunka culeyskooda aad xoog u dareemeynin. Ha iloobin inaad wax cunto waxaad u baahan tahay tamar si jirkaaga uu kuleyl u ahaado.

Isku tijaabi qaabka kuu dhib yar inaad ogaato

Waxaad foosha xamili kartaa adigoo istaagan, adigoo moxoga luxluxaayo ama aad ku taagsato miiska ama kursiga. Gacmaha iyo jilbaha ayaad dhulka dhigan kartaa ama inaad kursi ku fadhiisato oo miiska ku foorarsato. Haddii aad jeceshahay inaad jiifato, markaasi dhinaca u jiifso oo labada lugood barkin u dhaxeysii iyo barkin caloosha hoosteeda iyo dhabarka. Marba qaab u bedelo ilaa dhalmada. Tijaabi waxa adiga kuu fiican ee aad naxariis ka dareemeyso.

Ku feker waxa fiican

Ku feker mar walba: fooshani waa iga tegeysaa ma soo noqoneyso. Ku kalsoonow inaad foosha aad ka adag tahay. Haddii xoogaa kugu adkaaaado? Ha ka wel welin: waa caadi. Markaasi ninkaaga umulisada ama dadkii kula jooga) waa iney niyada kuu dhisaan. Waxaa aqbaar fiican ah in fool walba ay kuu soo dhaweyneyso goolka ugu dambeeya: dhalashada ilmahiina. Ilmaha aad ilaa iyo intaan aad soo wadey oo hadhoowe aad gacmahaaga ku qabsan doonto. Ku sii feker markaasi.

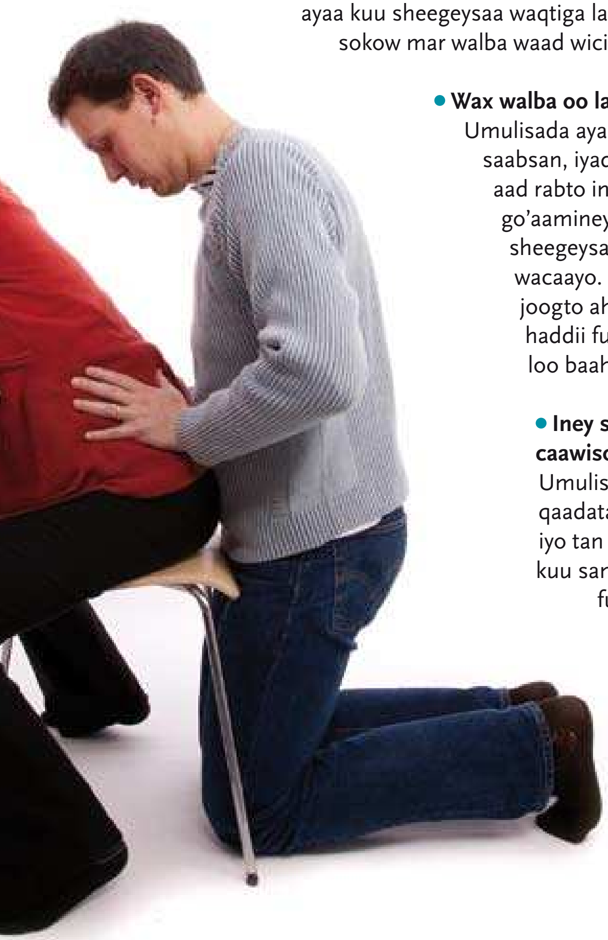
Ma rabtaa wax dheeraad inaad ka ogaato xanuunka sida aad ku xamileyso?

Tusaale xanuunka qaabka loo daweeyo guriga ama cisbitaalka?
Waxad aqrisaa qoraalka Dhalmadaada: Sidee ayaa xanuunka yeeleysaa?
Dabcan umulisadaada ayaa wax dheeraad kuu sheegi kartaa
Sida xanuunka loo qaboojiyo.

Maxaa umulisadaada ay kuu sameyn kartaa?

- **Iney kuu diyaariso dhalmadaada**

Umulisadaada ayaa wax walba oo diyaarinta dhalmadaada sameyneysa si ay adiga iyo ninkaaga ay idiinku noqoto qibradan qiimaha leh mid wanagsan. Waxaad u sheegtaa sida aad rabto. Iyo : waxa aad ka wel weleyso. Haddii aad rabto ninkaaga waa kula joogi karaa. Diyaagarowga fiican wuxuu yareeyaa cabsida iyo wel welka. Waxaad dareemeysaa inaad wax walba aad si sugan u diyaarisay. Dabcan umulisada ayaa kuu sheegeysaa waqtiga la rabo inaad u wacdo ee dhalitaanka. Taasi ka sokow mar walba waad wici kartaa haddii aad wax ka wel welsan tahay.



- **Wax walba oo laguu abaabulo**

Umulisada ayaa abaabuleysa wax walba oo dhalmada ku saabsan, iyadoo adinkana la idinla tashanaayo. Haddii aad rabto inaad cisbitaalka ku dhasho, iyada ayaa go'aamineysa waqtiga cisbitaalka la aadaayo. Waxey sheegeysaa marka kalkaalisada umulbixinta loo wacaayo. Iyo wey imaaneysaa marka aad dhaleyso si joogto ah ayey u imaaneysaa oo wey kula joogeysaa haddii furitaanka dhaqso u soconaayo, ama haddii loo baahan yahay iney ku caawiso.

- **Iney si fiican oo amaan ah ay dhalitaanka kaaga caawiso**

Umulisadaada waa qof waxbarasho caafimaad qaadatay oo si fiican ula soconeysa sida xaaladaada iyo tan ilmaha uu yahay. Tusaale ahaan waxey kuu sameyneysaa baaritaan gudaha oo inta aad furan tahay ku ogaaneyso, waxey ogaaneysa qaabka uu u socdo iyo xooga foosha iyo waxey si joogto ah u dhageysaneysaa garaaca wadnaha ee ilmahiina. Waxey ku weydiineysaa sida aad tahay, wey ku dhiiro gelineysaa waxey adiga iyo ninkaaga idin siineysaa talooyin. Waxey ku weydiineysaa sida ay xaaladaada tahay iyo sida ay wax u socdaan. Umulisadaada waa qof ku taqasustay uurka iyo dhalmada, markaa qof fiican ayaa ku daryeeleysa. Maadaama dhalitaano badan ay soo hogaamisay, dhaqso ayey u dareemeysaa sida ugu wanaagsan ee ay kuu caawini karto. Wey ogtahay wax aad rabto iyo wixii kale markaa taasi ayey kuu tixgelineysaa. Iyada ayaad su'aalahiina, wel welkiina iyo waxa aad rabtaan u wada sheegan kartaa.

- **In lagugu wareejiyo dhaqtarka dumarka ama jiinacologa marka ay dhibaatooyin jiraan**

Waxaa suura gal ah in dhalmada aysan ‘sida badiyaa ay u socoto’ ka duwan tahay. Tusaale iyadoo dhalitaanka muddo dheer socda, ama inuu ilmaha biyaha uurka uu ku dhex xaaray. Haddii ay taasi jirto waxey umulisada la xariireysaa dhaqtarka dumarka jiinacolooga ee cisbitaalka oo markaa daryeelka ku wareejineysaa. Nederland waxaa arrintan la kulmaa nuska dumarka ilmahooda koowaad dhalaaya. Haddii ay dumarka hore wax u soo dhaleen waxaa sidan la kulma tobankiiba laba ka mid ah. Umulisada ayaa adiga iyo ninkaaga idiin sheegeysa sida ay wax u jiraan. Waxey dhaqtarka dumarka u sheegeysaa ilaa iyo markaasi siduu ahaa xaalada uurkaaga iyo sida aad jeceshahay ayey u sheegeysaa. Kuwaasi kala hadal umulisadaada mudada uurkaaga.

Muxuu ninkaaga kuu sameyn karaa?

- **Inuu ku ag joogo**

Ninkaaga waxyaalo badan ayuu kugu tari karaa marka uu ku taageeraayo. Waxaa kaloo taasi la mid ah saaxiibadaada, hooyadaada ama qof kale oo aad ku kalsoon tahay. Waxaa muhiim ah qof aad ku niyad fiican tahay oo kula jooga. Qof si fiican kuu fahmaaya oo waxa aad rabto si fiican u fahmaaya. Haddana qof ku hogaamin karta oo aad kalsooni ka heleyso.

- **Wax walba oo la hagaajiyo iyo laguu fududeeyo**

Ninkaaga wuxuu kuu hagaajin karaa meesha aad joogto: meel diiran, degan, muusik aad ku nasaneyso, wax aad cunto iyo aad cabto iyo haddii loo baahdo wax aad isku maaweeliso. Waxaa kaloo fiican inuu caaga biyaha kulul kuu buuxiyo, qubeyska kuu diyaariyo, kursi kuu diyaariyo haddii aad qaab kale rabto inaad tijaabiso iyo waaskada kuu buuxiyo oo xaraarada fiican leh haddii aad rabto inaad dhexgasho.

- **In lagaa caawiyo inaad foosha xamisho**

Ninkaaga badiyaa wuu arkayaa marka foosha ay xoog kuu qabato ee kugu adkaaneyso. Markaasi wuu kugu caawini karaa qaabka kale ee kuu roon. Waxaad sameyn kartaa adigoo xoogaa sariirta jiifta ka dibna qubeyska hoos fariista. Waxaa muhiim ah inuu ninkaaga deganaan lahaado, ku dhiiro geliyo haddii loo baahdo gacantaada qabsado. Waxaa fiican inuu kula neefsado sida aad u neefsaneyso oo kale. Ama laga yaabaa inuu ninkaaga si fiican kuu masaajeyn karo?

- **Waxii aad rabto oo la qiimeeyo**

Waxaa suuraga gal inaad markii dhalmada aad dareento inaad ilaa xoogaa qofna rabin inuu kula joogo.
Ama aad dhawaaqa rabin ee meesha deganaan lahaato. Markaa waa inaadan qarsanin. Hadii meesha degan tahay si wanaagsan ayaad howsha u wadan kartaa. Taasina waad u baahan tahay si aad foosha uga adkaato. Markaa waa inaad sheegataa waxa aad rabto iyo waxa uu ninkaaga kuu sameyn karo.

Su'aalo dheeraad?

Su'aalo ma ka qabtaa oo qoraalkan ku saabsan? Markaa waa inaad umulisadaada la aadaa . maadaama ay umulisada wax walba kuu sheegi karto ku saabsan dhalitaankaaga iyo waxa aad kala kulmeyso, sida aad isugu diyaarin karto, ama meesha iyo sida aad u dhaleyso. Iyo waxyaalo kale oo badan. Iyada ayaa diyaar kuu ah

Ma rabtaa inaad wax dheeraad ka ogaato sida aad xanuunka foosha sida aad u xamileyso marka dhalmada?
Tusaale waxa aad sameyneyso si aad xanuunka u Yareysid ama loo suuxiyo/kabaabiyo?
Aqri qoraalka
Dhalmadaada: Sidee ayaa xanuunka yeeleysaa?
Waxaad fiirisaa www.knov.nl

Qaybaha buuga/qormada (Colofon)

Hay'ada Soo saartay:
Ururka Ummulisooyinka ee boqortooyada Holland, maarso 2009 (© Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen, maart 2009)

Isku dubbaridaha buugan:
Taallijn tekstservice

Naqshadeeye:
Arnold Wierda

Sawir qaade:
Fotografie & webdesign Onszelf

Sharaxaadii:
© Rogier Trompert Medical Art

Tarjume:
Tolk- en Vertaalcentrum Nederland, bisha maarso 2010

Buugan warbixinta waxaa soo saarey oo si taxadar leh isku soo dabariday hay'ada marka la soo gaabiyo loo yaqaan (KNOV).
KNOV masuul kama aha dhibaato kastoo aad kala kulantaa isticmaalka buugan warbixinta.
Waxba lagama guurin karo buugan warbixinta, lama badin karo ama lama faafin karo iyadoo aan codsi qoraal ah laga heysan KNVO.

KNOV