JIRKA HOOYADA DHALITAANKA KA-DIB

Maxaa kugu dhici kara, maxaadse naftaada u samayn kartaa?

Daal....

- Naso haddii aad daallantahay, ku qabeyso biyo qandiir ah si uu jirkaagu u dabco
- cab biyo oo cun cunto caafimaad leh, haddii aad u baahato kaalmo weydiiso reerkaada iyo saaxibadaada.

Dhiiga ka imaanaya siilka....

- Dhiiga kaa soconaya 3 ilaa 6 todobaad dhalitaanka ka-dib inta uu ka boksanayo ilmagaleenkaagu, waxaa loo yaqaan uub ama nifaas. Dhiigaas marka ugu horeeysa midabkiisu waa guduud mugdi xigeen ah. Ka-dibna midabkiisu waa uu soo casaanayaa ilaa uu ka istaago. U tag umulusadaada, gargaartada caafimaadka ama takhtarkaaga haddii ay jiraan xinjiro ama uu urayo dhacaanka kaa socda.
- Markastoo aad aaddo suuliga, ku sayr biyo qandiir ah agagaarka siilka. Qallajinta siilka waxaad ka bilaawdaa horay kuna gee xagga dambe.

Xanuunka agagaarka siilka....

- Waxaa dhici karta in siilka agagaarkiisu uu ku xanuuno,bararo ama nabar jiro,isku day inaad saarto kastuumadaada suuf ama gaarso aad u qabow,,isku day inaad ku qubeysato biya qandiir ah. Haddii uu jiro xanuun badan, qaado daawada xanuunka.

Tolliinnada....

- Haddii ay jiraan tolliinyo agagaarka siilka , qaado qabeyska loo yaqaan Sitsi (Sitz bath) laba jeer maaliintii adigoo markiiba ku jiraya 15 daqiiqadood oo qabeyskaas kuna fadhiya meel ay ku jiraan biyo qandiir ah.

Uuryaal....

- Astaanta timaadda xanuunka ka-dib ayaa loo yaqaan muruq-go' taasoo ay ugu wacan tahay.ilmagaleenka oo isku soo uruuraya dhalitaanka ka-dib si uu ugu soo noqdo sidiisii dabiiciga ahayd. Haddii ilmaha aad hadda dhashay uu yahay kii kuugu horreeyey, waxaa dhici karta inaadan dareemin muruq-go' yadaan.
- Daawada xanuunka qaado haddii aad u baahato.

Kaadinta

- Waxaa dhici karta in ay kaadintu ku dhibto, ama ay ku xanuunjiso, ama ku kaariso. Waxaad u baahanaysaa inaad kaadiso marar badan. Agagaar siilka waxaad ku sayrtaa biyo qandiir ah marka aad kaadinayso, ama kaadi adigoo ku fadhiya biyaha sixinka ama baafka ku jira.
- Cab biyo aad u badan

Calool socodka...

- Waxaa dhici karta inaadan xaarin maalmo ka hor dhalitaanka, waxaana dhici karta in ay saxaradu ku xanuunjiso ama ay ku dhibto.
- Cab biyo, casiir(dhecaanka miraha laga miiray), cun cunno ay ku badantahay buunshadu: sida mafinka; ka sameeysan qamadiga, siiriyaal; khudaarta macaan ee cusub sida buruuniska. muuska ama casiirka buruuniska.
- Wax yare soc-soco
- Takhtarkaaga weydiiso daawada joojisa calool socodka.

99...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-397-4699 Toronto Public Health

JIRKA HOOYADA DHALITAANKA KA-DIB

Maxaa kugu dhici kara, maxaadse naftaada u samayn kartaa?

Bawaasiir....

- Waxaa dhici karta in ay kaaga yaalaan wax kuuskuus ah meesha saxaradu ka imanayso ayna bararto ama cun-cun yeelato.
- Ku cadaadi gaarso aad u qabow.
- Weydiiso takhtarkaaga in uu ku siiyo bomaato ama kiriim.
- U seexo dhinaca aad rabto si uu kaaga yaraado xanuunuku.

Naas caano ka buuxaan ama danqanaya....

- Ku qubeyso biyo qandiir ah, saar naaska shukumaan ama maro qandiir ah.
- Inta badan ilmaha u dhig naaska, 2 ama 3 saacadoodba mar.
- Haddii aadan ilmmaha u dhigeyn naaska, yaree cabitaanka biyaha, saar naaskaaga maro qabow, qaado daawada xanuunka.

Dhidid badan oo aan caadi ahayn....

- Qabeyso, xirona dhar khafiif ah.
- Ku dhay budada warangada maqaarkaada meelaha qoyan.

Lugaha iyo qoobabka bararan....

- Waxay bararnaan karaan 2 ilaa 6 toddobaad.
- Xiro kabo lugaha u roon ama dacas, kaalsooyin/soksis dabacsan.
- Marka aad nasanayso lugahaaga saar meel sare.
- Marka aad fadhiisanayso ha isa saarin lugahaaga.

Adigoo dareemaya tiiraanyo, niyad baddelan,oohin fudud, xanaaq fudud....

- Isbedelaaddaani waxay socon kartaa laba toddobaad ee.in badan naso, seexo marka ilmahaagu uu seexdo, u oggolow in ay reerkaaga iyo asxaabtaadu ku kaalmeeyaan. In yar ka qabo hawsha guriga.
- Haddii isbeddelka dabeecaddaadu ay sii socoto oo adna aad welwelsan tahay, aadna daallan tahay, oo ay tiiraanyo ku hayso ama aadan ku faraxsanayn ilmahaaga u sheeg gargaartada caafimaadka, umulisadaada, takhtarkaaga ama tag bukaan socodka.

Galmada dhalitaanka ka-dib waa caadi laakiin waa goorma....

- Waa marka dhiigga kaa socday uu istaago (3 ilaa 6 toddobaad dhalitaanka ka dib) aadna dareensantahay in aad diyaar u tahay galmo. Waxaa dhici karta in aad daallantahay oo aadan rabin galmada. Isku day qaabab kala geddisan oo kuu sahalaya galmada. Haddii uu siilkaaga qallalanyahay marso K-Y jeel.
- Haddii aadan doonayn waqti dhaw ilmo, kala sheekeyso gargaartada caafimaadka, umulisadaada, takhtarka reerka ama takhtarka jooga rugta bukaansocodka si uu kuugu sheego hababka lagu kala fogeeyo dhalmada.

99...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-397-4699 Toronto Public Health

JIRKA HOOYADA DHALITAANKA KA-DIB

Maxaa kugu dhici kara, maxaadse naftaada u samayn kartaa

Haddii dhiiga ka imanaya siilkaaga uu aad u badan yahay isla markaana uusan istaageynin, si dhaqsi ah ku raadso kaalmo.
U yeer 911 ama tag gergaarka degdegga ah ee isbitaalka kuugu dhaw.

Isla markaasba u yeer takhtarkaaga haddii ay jiraan:

- Xinjro badan.
- Ur aad u xun oo ka imaanaya siilka.
- Naaska oo ku xanuuna isla markaana uu casaado maqaarkiisu.
- Kaadida oo ku xanuujisa.
- Marka lagaa bixinayo cayngeriga daryeel naftaada iyo tan ilmaha aad markaa dhashay.
- Haddii heer kulka jirkaagu uu ka kormaro 38C ama 99.5F.

99...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-397-4699 Toronto Public Health