



Warqad infoormeeshan ah ee loogu tala galay dumarka jooga iswiiska

Uur Hooyo noqosho

Af Soomaali Somalien Somalisch



Hordhac



Warqadaan infoormeeshanka ah waxay xambaarsan tahay akhbaar ku saabsan uurka, dhalida iyo umul bixida, waxay kaloo warqadaani adiga iyo reerkaagaba siinaysaa macluumaad ku saabsan imkaaniyada ka jira Iswiiska ee la xiriira dhalida.

Warqadaan waxaad ka helaysaa garbadkeeda hore kaarka hooyada Dhakhtarka ama umulisada la socda uurkaaga ayaa kaarkaas ku qoraya dhamaan macluumaadka mihiimka ah ee la xiriira uurka iyo dhalidaba. Adiga ayaa iska leh kaarka hooyada.



Contents

Hordhac	3
Contents	4
Uur ayaad leedahay	5 - 6
Uurku waa wakhti isbadel dhasho	7 - 8
U diyaar garoowga dhalida	9
Doorashada meesha aad ku dhalayso	10 - 11
Dhalida	12 - 13
Dhalida ka dib	14 - 15
Nuujinta naaska	16
Wakhtiga intaaa ka danbeeya	17
Baaritaanka dhalida ka dib ah	
Goobaha lagaala talinayo	
Waxyaabaha sharciga la xiriira, caymiska jirada	18
Ayaa soo diyaariyay warqadaan	19
Dalab samaynta	
Cinwaanada	20
Kaarka hooyada	Bakhsad



Uur ayaad leedahay

Caadadii ayaa kaa soo daahday, waxaadna u malaynaysaa inaad uur leedahay. Maalmo ka dib markaad caadadii waydo ayaad teest iska qaadi kartaa. Testigaasi wuxuu kuu suura galinayaa inaad ogaato hadii aad uur leedahay iyo hadii kale. Qalabka aad ku samaynayso teestiga waxaad ka gadan kartaa farmashiyaha waxaadna ku samayn kartaa gurigaaga. Waxaa kale oo kuu samayn kara teestigaas dhakhtarkaaga jenokolojida ama goobaha lagala taliyo qoysaska.

Baaritaano taxadareed

Caafimaadka hooyada iyo cunugaba

Baaritaano joogto ah ee la sameeyo inta uurka aad leedahay, ayaa suura gelinaya in lala socdo caafimaadkaaga iyo kan cunugaba. Baaritaanadaasi waxay kaloo suura galinayaan in la qiimayn karo xaalka uurku ku sugan yahay.

Qofkee ayaa ku baaraya halkeese lagugu baarayaa

Waxaad dooran kartaa qofka ku baaraya iyo meesha lagugu baarayaba.

- Umuliso ayaa gurigaaga, ciyaado ama aqalada dhalida kugu baari karta
- Dhakhtar ama dhakhtarad jenokoloji ah ayaa ciyaado ama isbitaalka kugu baari kara
- Dhakhtarkaaga caadiga ah ayaa ku baari kara

Ama hadba waad badalan kartaa, marna umuliso marna dhakhtar ayaa ku baari kara.

Umulisada

Umulisooyinku waxay ka shaqeeyaan isbitaal, aqalada lagu dhalo ama ciyaado ayagu leeyihiin

Wax qabadka umulisooyinka:

- Waxay bixiyaan koorsooyin loogu diryaar garoobo dhalida
- Waxay sameeyaan baaritaan-taxadareed ee uurka la xiriira
- Guryaha ayay ku dhaliyaan
- Caawimaad umul bixin ah ayay fidiyaan
- Baaritaanka dhalida ka dib ah ayay sameeyaan
- Talooyin naas nuujin ah ayay bixiyaan
- Waaxyaha jirka iyo shakligii jismiga oo dib loo dhisayo, iyadoo la adeegsanay qorshaha jinaystikada iyo jimicsiga.

Listo ay ku qoran yihiin umulisooyinka gobolkaaga ka hawl gala iyo wax qabadkooda ayaad ka heli kartaa ururka isbahaysiga Umulisooyinka Iswiiska (cinwaanka ka eeg bogga 20aad).



Meeqa baaritaan ayaad u baahan tahay goorma ayaad samayneysaa

Samayso balanta koobaad ee koontaroolka bisha labaad ilaa iyo bisha sadexaad ee uurka.

Markaa laga bilaabo waxaa koontarooladaasi ay dhacayaan afartii ilaa lixdii isbuuca.

Hadii balan ku dhaafto ama aad iloowdo markiiba horay ka sameeyso balan cusub.

Habkee ayaad u gudbinaysaa ama aad ku sheeganaysaa waxaad rabto

Waxaa aad u fiican inaad kula hadasho qofka ku baaraya luuqadaada hooyo ama luuqad aad si hufan u taqaanid. Hadii arintaasi suuro gali waydo waxaad dalban kartaa qof luuqad ahaan idiin dhaxeeya oo idiin kala turjuma.

Waxaad u soo wadan kartaa baaritaanada qof aad ku kalsoon tahay.

Baaritaanka

Marka koobaad ee baaritaan-taxadareedka la samaynayo, wuxuu noqonayaa baaritaankaasi mid korkaaga ama jismigaaga ah, waxaana lagu waydiinayaa su'aalo badan si adiga lagu barto. Su'aalahaasi waa kuwo ku saabsan adiga caafimaadkaaga, caafimaadka reerkiina, jirooyinka aad soo martay, iyo hadii aad qalitaan aad gashay iyo hada ka hor hadii aad uur yeelatay iyo hada ka hor hadii aad dhashayba.

Dadka baaritaankaaga iyo dawadaada ku hawl leh waxaa waajib ku ah in ay kugu wargeliyaan wixii baaritaano la samaynayo.

Adiga oo ah mida hooyada noqonaysa waxaad xaq u leedahay in aad go'aamiso wixii baaritaan ah ee lagugu samaynayo. Habada waxaa muhiim ah in aad waydiiso wixii su'aalo ah ee aad qabtid.

Waxaa kuu raaci kara baaritaanada iyo dhalidaba ninkaaga, hadii aad labadiinu isku waafaqsan tihiin.

Kaarka hooyada

Wixii natiijo ah ee ka soo baxa baaritaan-taxadareedka waxaa lagu qorayaa kaarka hooyada. Kaarkaas waxaad ka helayaa garbadka warqada infoormeeshanka.

Kaarkaas wuxuu kaa caawinayaa inaad ahaato mid had iyo goor og infoormeeshanka ku saabsan uurkeeda. Wuxuu kale ee kaarkaasi u suuro galinayaa dhakhtarkaaga ama qofka arinta uurkaaga la socda, in uu si dhakhso leh oo qeexan u helo wixii infoormeeshan ah ee ku saabsan uurkaaga iyo dhalidaadaba.

Waxaan hadaba kugu waaninaynaa in aad marwalba kaarkaas wadato, gaar ahaan marka aad leedahay baaritaan-taxadareedka.



Uurku waa mid keena isbadal

Goormuu cunugu dhalanayaa

Uurku wuxuu socdaa marka laga soo bilaabo caadadii kuugu danbaysay 40 isbuuc, taasi waa 10 bilood oo ah bisha lagu xisaabo dayaxa ee maalmahaedu yihiin 28 bari. Laakiinse mar dhif ah ayaa ilmuhu ku dhashaan wakhtigaa oo sar go'an. Waxaa loo xisaabaa dhalida ka soo hor marta 3 isbuuc wakhtigaas ama 2 isbuuc ka dib marta wakhtigaas mid caadi ah.

Ilmaha dhasha 37. Usbuuc ka hor, oo ifka u soo baxa, waa ilmo ka soo hormaray xiligoodii oon la gaarin. Ilmaha waqtigoodii oon la gaarin horay u dhasha, waxaa soo wajaha caafimaad darro iyo sixadooda oo carqalad iyo mashaakilaad la soo darsaan. Si looga hortago dhibaatooyinkaas caafimaad ee ah kuwo dhinacyo badan, waxaa muhiim ah in wixii calaamado digniineed ee jira in si taxadar leh aad ula socoto, hadii aad dhib dareento waa inaad markiiba balan ka qabsataa dhakhtarka, xataa hadii balantii baaritaankaaga aan la gaarin. Ka eeg meesha ay ku qoran tahay „marka ay khasab tahay inaad u tagtaa dhakhtar ama umuliso“ bogga 8aad.

Uurku maha jiro

Jirkaagu wuxuu isku badalayaa si xoog leh marka aad uur leedahay. Ayadoo taasi jirto ayaanu hadaba uurku ahayn jiro. Waxyaabo badan waxaad u qaban kartaa sidii markii aadan uurka lahayn. Sidii aad doonto ayaad u dabaalan kartaa, sidii aad doonto ayaad u xarakoon kartaa, waxaad u la kulmi kartaa ninkaaga, intii arintaasi aadan ku dareemayn xanuun ama dhibaato.

Cunto caafimaad leh iyo nasiino kugu filan

Adiga iyo cunuguba waxaa idiin fiican in aad seexato hurdo kugu filan, waxaa kale oo idiin fiican in aad cunto, cunto nafaqo leh adigoo biyo badana cabaya.



Khamro, tubaako iyo daawooyinka

Hooyada xaamilada ah, iyo ilmaha ay uurka ku sido, waxaa isku xira xariga xudunta. Wixii faa'iido ama waxyeelo leh labaduba way u gudbayaan cunuga. Sidaa daraadeed waa in dumarka uurka leh aanay cabin khamro, waa in aanay cabin sigaar, sidoo kale waa in ay ka dheeraadaan goobtii lagu cabayo sigaar.

Wixii daawo ah waxaad qaadan kartaa oo kaliya markii aad kala tashato dhakhtarka.



Goorta ay khasab tahay in aad aragto dhakhtar ama umuliso:

- Hadii dhiig kaa yimaado
- Hadii aad beerdarayso biyaha cunugu ku jiro
- Hadii aad dareemi waydo sida cunugu u xarakoonayo
- Hadii aad si xun u matagtid
- Hadii xanuun xun ku qabto
- Hadii qandho kaa jabi waydo
- Hadii aad si xun u dacdo ama aad shil gashid
- Hadii aad madax xanuun xun isku aragtid ama indhihi ku ololaan
- Hadii aad foolato

Xaalka shaqada

Ku dadaal in aadan dhaafin xuduuda tabartaada. Ka joogso shaqada aad haysid markaad xanuun dareentid, markii aad dareentid daal aad u culus. Tabartaada ku ekee uurkaaga. Ilaali sida jirkaagu yahay, ha qaadin waxyaabo culus hana ku neefasan uumi sun ah.

Wixii shaqa ah ee laga qabanayo guriga ha kula qaybsadaan dadka guriga kugula nool.

Xifdinta ama ilaalinta hooyada

Hadii aad tahay mid shaqaysa, tahay mid dhawaan dhalaysa ka dibna cunuga nuujin doonta, waxaad tahay mid sharciga ka yaal shaqada uu xifdiyay.



Warqado infoormeeshan oo ku saabsan „Naag shaqaale ah oo uur leh – xaqa ay ku leedahay meesha ay ka shaqayso“ oo ku qoran afaf kala duwan oo ku siinaya macluumaad ku saabsan xaqaaga aad ku leedahay meeshaad ka shaqaysid Warqadaas waxaad ka heli kartaa ururka iskaashatooyinka umulisooyinka Iswiiska (Schweizerische Hebammenverband) ama ururka (Travail.Suisse) ka eeg cinwaanada ku qoran boga 20aad.



U diyaar garoowga dhalida

Koorsada la isugu diyaarinayo dhalida waxay ku siinaysaa infoormeeshan ku saabsan uurka, dhalida, umul bixida, nuujinta naaska iyo haynta cunuga sabiga ah. Tereening habka neefsashada, hab iskala-bixin raaxo leh ayaa ku dareensiinaya raaxo, nasasho inta aad uurka leedahay waxayna ku diyaarinayaan dhalitaankaaga. Waxaa kale oo koorsadaasi kuu suuro galinaysaa inaad iswaydaarsataan adiga iyo hooyooyin kale macluumaadyo, waxaadna su'aali kartaa wixii aad su'aal qabtid.

Koorso guruub qaadanayo

Koorsooyinka noocaan ah waxaa ku kulma dumar dhawaan hooyooyin noqonaya, iyo waarid kale. Waad is baran kartaan, waad sheekaysan kartaan, waxaadna is dhaafsan kartaan khibrad.

Gobolo Iswiiska ah ayaa waxaa laga helayaa koorsooyinka noocaas ah oo lagu bixinayo afaf kala duwan. Hadaba waydii hadii afkaaga hooyo koorso lagu bixinayo.

Koorso kali la qaadanayo

Hadii aad doonayso in aad koorsada kaligaa qaadato (xataa gurigaaga), waydii umuliso iskeed u shaqaysata.

Ayaa bixiyana koorsada?

Infoormeeshinka ku saabsan koorsooyinka waxaad ka helayaa umulisooyinka jooga ciyaado ama isbitaal. Caymiska jirada ayaa qayb ka bixinaya kharashka koorsadaas, hadii ay tahay mid ay bixinayso umuliso ama qof ku takhasusay oo dibloom ku qaatay diyaar garaynta dhalida.



Doorashada meesha aad ku dhalayso

Iswiiska waxaad dooran kartaa in aad cunugaaga ku dhashid gurigaaga, isbitaal ama meelo u gooni ah oo lagu. Xor ayaad u tahay in aad doorato meeshaad ku dhalaysid, kharashkana waxaa bixinaya caymiska jirada.

Isbitaal

Waxaad tagaysaa qayta dhaliinka ee isbitaalka markaad dhalaysid cunugaaga. Umulisadaada ama dhakhtarka jenokolojida ayaa halkaa dhalidaada ka diwaan gelinaya.

Inta badan isbitaaladu waxay qabtaan kulano ay dadka ku warqalinayaan waxqabadkooda, hadaba halkaas ayaad ka helaysaa fursad aad ku eeg-eegtid dhismaha isbitaalka iyo qaybta dhaliinkaba.

Isbitaalka iyo wakhtiga umul-bixida

Hadii aad doonayso in aad isbitaalka ku umul baxdid gaar ahaan isbuuca ugu horeeya eed aad umusha tahay. Adiga iyo cunugaaga waa la idin xanaanaynayaa, shaqaalaha isbitaalka ayaa kula garab taagan wixii camluumaad ah ee aad u baahan tahay. Waxyaabaha aas-aaska ah sida dharka cunuga iyo cuntadaba waa la idin siinayaa.

Hadaba waxaad cunugaaga kula joogi kartaa isbitaalka dhawrka bari ee hore ka danbeeya dhalitaankaaga. Kadib umuliso iskeed u shaqaysata ayaa guriga kugula socon doonta.

Ciyaado aad ku dhasho gurigana aad ku umul baxdid

Hadii aad doonaysid in aad ciyaado ku dhashid, adiga iyo cunugaba dhowr saacadood ka dib dhalitaankaaga ayaad tagi kartaan gurigaaga, laakiin waa hadii aad labadiinu caafimaad qabtaan. Markaa guriga waxaa kuugu imaanaysa umuliso ah mid iskeed ushaqaysata intii 56 bari ah. Umulisadu maalin walba ayay kuu imaanaysaa adiga iyo cunugaba way eegaysaa, nuujinta ayay kugu caawinaysaa waxayna kaala talinaysaa wixii su'aalo ah ee aad ka qabto hooyo noqoshada iyo cunugaba. Hadaba la xiriir umuliso dagan agtaada intaadan dhalin ka hor.



Umuliso kula soconaysa

Isbitaalada qaarkood waxay leeyihiin umulisooyin ah kuwo kula soconaya intaad uurka leedahay. Umulisadaasi waxay la soconaysaa uurkaaga ama guriga ayay kuugu imaanaysaa ama ciyaado ay kugu arkaysaa. Waxay kuu raacaysaa markii aad isbitaal ku dhalaysid ama ciyaadada. Umulisadaasi waa ku caawinaysaa umusha ka dib.

Guriga oo lagu dhalo

Waxaad guriga ku dhali kartaa hadii uu uurku ahaa mid aadan dhibaato kala kulmin, cunuguna yahay mid ku dhalanaya dhamaystir. Umulisada ayaa guriga kuugu imaanaysa taas oo ahayd mid uurkaaga la socotay, ayada oo kaa dhalinaysa umusha ka dibna ku caawinaysa.

Aqalada lagu dhalo

Aqalkaasi waa mid khaas u ah in lagu dhalo. Aqalkaasi waa mid loo dhisay in lagu ilaaliyo ama lagu xifdiyo dadka dhawaan waarid noqonaya. Halkaas waxaa ka shaqeeya dhawr umulisooyin. Kuwaasi waa kuwo kula soconaya intaad uurka leedahay, markaad dhalaysid iyo markaad dhashid ka diba.

Aqaladaas waad joogi kartaa adiga iyo cunugaaga dhawrka bari ee ka danbeeya dhalidaaada.

Soo hubi hadii uu caymiska jiradu bixinayo kharashka ku dhalida aqaladaas.

Marka aad dhalaysid hore u soo qaado dokumentiyada soo socda:

- Kaarka hooyada
- Kaarka cadaynaya dhiigaagu nooca uu yahay
- Baasaboorkaaga, sharciga degenaashahaaga, ciqaamada degenaashahaaga
- Buuga qoyska
- Heshiiska aad isla gaarteen adiga iyo caymiska jirada



Dhalida

Dhalidii waa is keentay

2 ilaa 3 isbuuc ee ka horaysa wakhtigii dhalidaadu ku aadanayd waxaad isku arkaysaa fool-diin.

Fool-diinku intiisa badan waa mid aan xanuun lahayn, waxaad dareemaysaa dhabar-xanuun yar sida marka aad qabto caadada oo kale ama waxaad dareemaysaa caloosha oo ku adkaatay.

Dhawr bari ka hor intaadan dhalin, waxaa kaa baxi kara biyo xab oo kale ah oo noqon kara kuwo dhiig wata. Taasi hadaba waa arin iska caadi ah ee waxba ha wal-walin.

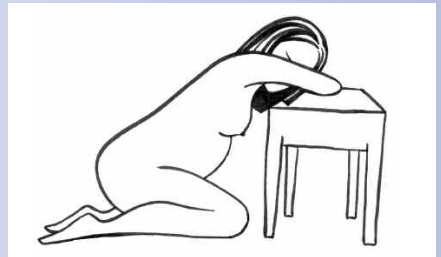
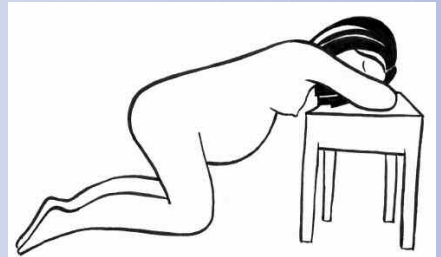
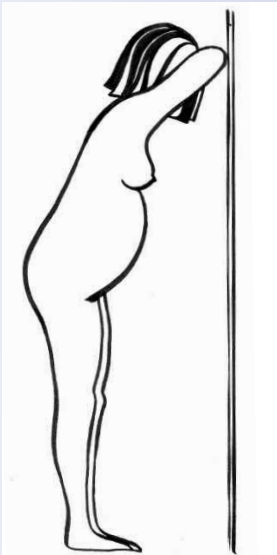
Wakhtiga aad isbitaalka ama umulisada wargalinayso:

- Markii fool isdaba joog ah ay ku qabato
- Markii biyaha ilmuhu ku jiraan dilaacaan
- Markii uu dhiig kaa yimaado

Isku day inaad telefon ku wargelisiid intaadan guriga ka bixin, hadii taasi suuro gal tahay.

Intaadan foolan ka hor ka fakar qofkii ku raaci lahaa markaad dhalaysid. Iswiiska waxaa inta badan naagta raaca ninkeeda, laakiin qofkaasi wuxuu noqon karaa saaxiibtaa, hooyadaa ama walaashaa.





Cunuga ayaa ifka u soo baxaya

Cunug inuu dhashaa wakhti ayay qaadataa...

Dhalidu waxay martaa marxalado kala duwan. Marxalada koobaad waxaa furmayaan dhuun ama kanaal dhex mara ilmo galeenka, furutaankaas waxaa caawiya foosha, markaas ayaa cunugu u soo degayaa sinaha hoose. Maxaladaan ayaa ugu wakhti dheer waxayna qaadataa saacado. Marxalada kaarka kulaylka foosha rasmiga ah, markay bilaabato, waa xanuun aad u culus, oo jirka xaamiladu awoodiisa iyo quwadiisa oo idil ayuu isugu geeyaa si shaqada iyo howshaa farsamada dhalmadu ay u fusho culayskeedana uu u xamilo. Umulisada ayaa gurmada gargaara u fidisa xaamilada foolanaysa si kulaylka xanuunka foosha uu uga dabco, walibana marxaladaasna u wehlyeesha oona garabtaagta.

Marxalada ku xigta waa ka gaaban tahay tii hore waana mida ugu muhiimsan, cunugii ayaa dhalanaya ama soo baxaya. Qaybtaani waa mida ay hooyadu caawimaad ka gaysan karto. Marxalada ugu danbaysa waa mida ay ebidu soo baxayso. Taasi waxay dhacadaa dhawrka saacadood ee ka danbeeya dhalidii cunuga.

Cunugii waa dhashay

Marka cunugu dhasho wuxuu bilaabaa inuu neefsado, xudunta ayaa laga gooyaa, hadii aad doonaysid cunuga waxaa lagu saarayaa caloosha. Markaas ayaa cunuga lagu duwayaa naaska kadib ayaa la cabirayaa oo la miisaamayaa.

Markii cunugu uu dhasho ayaa waxaa baaraya dhakhtarka caruurta.

Waad la joogi kartaa markii cunuga la baarayo.



Dhalida ka dib

Waktiga umusha

Waktiga umusha waxaa laga bilaabaa markaad dhashid, waxay qaadataa umulnimadu 6 isbuuc. Waa wakhti jirku ama jismigu dib ugu noqonayo sidiisii hore oo uu dib isku habaynayo. Jirku wuxuu kasoo kabsanayaa uurkii, dhalidii wuxuuna isku diyaarinayaa nuujinta.

Inta aad tahay umusha waxaad u baahan tahay nasiino badan iyo cunto nafaqo leh si aad u kabsato.

Dib u noqoshada ilmo galeenka iyo dhiiga socda dhalida ka dib

Markaad dhashid ka dib, ilma galeenku dib ayuu ugu noqonayaa sidiisii hore. Mudo bil ku dhow ayaa waxaa soconaya dhiig, kaas oo la mid ah kii caadada.

Waxaa dhici karta in aad marka aad hindhisto, qufacdid, qososhid ama aad qaadid wax culus ay kaadi kaa fakato. Hadii arintaasi socoto 6 isbuuc ka badan waa inaad dhakhtarka jenekolojiga ama umulisa kala tashataa.

Hadii calool-xanuun ama qandho aad isku aragtid ama dhiig badan kaa socdo, waa in aad la socodsiisaa dhakhtarka jenekolojiga ama umuliso.



Ilaalinta iyo raysashada meeshii lagaa gooyay

Waxay qaadataa dhawr maalmood inta meesha la jeexay(ha ahaato meel iskeed u dilaacday ama meel lagaa jeexayba) ay biskoonayso. Dunta lagu tolay meeshaas ayadaa iskeed u furmayso.

Meesha tolan waa in aad marwalba biyo raacsiisaa si ay nadiif u ahaato.



Isbadal

Cunugu markuu dhasho wuxuu keenaa isbadal, gaar ahaan cunuga koobaad. Isbadalkaasi kuma eka hooyada oo kaliya ee waa mid dhamaan reerka oo dhan saamaynaya.

Si markaad guriga ku noqonaysaa ay u ahaato mar wax walba kuu habaysan yihiin, waa in aad ka hor ka fakartaa qofkii maalmaha hore kugu caawin lahaa hawsha guriga iyo haynta ilmaha hadii aad ilmo kale leedahay. Arimahaas sii habayso inta aadan dhalin ka hor.

Waxaa dhici karta in maalmaha hore ee aad umusha tahay aad dareento murugo ama farxad-la'aan. Hadaba ha noqon qof ka fogaata dadka oo kaligeed ah. Waxaa jira meelo badan oo lagu kulmo. Meelahaas caawimaad iyo saaxiibo ayaad ka heli kartaa. Markaas waxaad noqon kartaa mid la qabsata xaalada cusub ee qoyskaaga ku soo korortay.

Wixii arimahaas ah ka la tasho umulisaadaa.

Waxyaabaha aad ka fogaanayso inta aad umusha tahay:

- In ninka aad isu tagtaan, inta dhiigu kaa socdo oo nabarkii umushu aanu raysan
- in aad qaado wax culus.

Caadada koobaad ee ku xigta dhalida

Caadada koobaad waxaad heli kartaa 6 isbuuc ka dib ama ugu danbayn markaad nuujinta naaska joojiso.

Waxaa dhici karta in aadan caado helin inta aad nuujinayso oo dhan, sidaas ooy tahay nuujintu ma aha mid hor istaagaysa in aad uur qaado. Waxaa dhici karta in aad uur qaado inta aadan helin caadada koobaad.

Qorshaynta qoyska

Hadii aadan doonaynin in aad horay uur ka qaado waa in aad markiiba doorataa hab shaqaynaya oo aadan uur ku yeelanin.

Dhakhtarka jenekolojiga, umulisaada ama goobaha qoysaska lagala taliyo ayaa arintaas kaala talinaya.



Warqadaha infoormeeshinka ah oo lacag la'aan ah oo ku saabsan « qoyska, kahortaga uurka, arimaha sharuucda, aydhiska (AIDS), iyo uurka ayaa waxaad ka helaysaa isbitaalada, ciyaadada dhakhtarka ama goobaha qoysaska lagala taliyo.. Warqadahaas waxay ku qoran yihiin afaf kala duwan.



Nuujinta naaska

Caanaha hooyada waa nafaqada ugu fiican ilmaha lixda bilood ee hore. Waa caano mar walba qiyaas dhamays tiran oo ay nafaqooyin nolosha u muhiim ah ku jiraan, waxaa caanaha hooyada ku jira waxyaabo jirka ka difaacaya jirooyin. Caanaha hooyadu waa kuwo aan u baahnayn in la kululeeyo, la qaboojiyo ama la diyaariyo. Caanaha hooyado waa lacag la'aan.

Marka aad nuujinayso, waxii aad qaadato cunuga ayaad u gudbinaysaa. Hadaba ka fogoow khamro iyo tubaakaba (meeshii sigaar lagu cabayo ka dheerow), daawo hadii aad qaada-naysid la tasho dhakhtar.

Qaado cunto nafaqo leh oo isku miisaaman, cabitaan badana cab.

Caano keenid

Kadib marka uu danbarku samaysmo ayaa 2 ilaa 3 bari ka dib ay caanihii caadiga ahaa samaysmayaan. Cunuga u nuuji wakhtiyo isku habaysan si uu cunugu u barto wakhtigii uu caanaha cabi jiray.

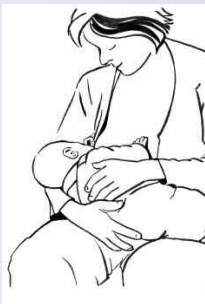
Quud kale

Caadi ahaan ilmuhu uma baahna quud ama cabitaan kale oo ka baxsan caanaha hooyada lixda bilood oo hore. Hadii ay noqoto in uu cunugu u baahdo quud dheeraad ah, ha ugu darin sonkor waxa aad siinayso. Waxyaabaha macaanka ah waxay hor istaagi karaan in ay soo baxaan ilko caafimaad qaba.

Nuujinta naaska iyo shaqo

Xataa hadii aad shaqadii dib ugu noqotid, waxaad heli kartaa fursad aad cunuga ku sii nuujin kartid.

Hadaba la tasho qof arintaa cilmi u leh, qofka aad u shaqaysana kala hadal arintaas.





Wakhtiga intaa xigta

Baaritaan dambe

Baaritaan dambe oo hooyada la baarayo

Ka samayso dhakhtarkaaga jenekolojiga ah ama umulisadaada balan baaritaan ah markaad joogtid 4 ilaa 6 isbuuc. Baaritaanka jirkaaga la baarayo waxaa kale oo garab socda wada hadal ku saabsan qorshaynta qoyska.

Baaritaanka cunuga

Afar isbuuc markuu cunugu jiro uga samee dhakhtarka ilmaha ama dhakhtarka qoyska balan baaritaan.

Baaritaano si joogto ah oo cunuga lagu sameeyo ilaa inta uu ka gaaarayo iskuulka ayaa waxay noqon karaan kuwo ha hor taga jirooyin ama lagu ogaado cillada koritaan ee uu cunugu qabo.

Goobaha talooyinka laga bixiyo

Talo bixinta naas nuujinta

Hadii aad qabtid su'aal ama walaac kugu jiro ama aad dhibaato ay ku haysato ku saabsan nuujinta naaska ama aad doonaysid infoormeeshan ku saabsan naas ka goynta, u tag ama kala tasho umuliso ama qof bixiya talooyinka ku saabsan nuujinta. Waxaad xaq u leedahay in talooyinkaas lagu siiyo ayagoo lacag la'aan ah, laakiin ilaa 3 jeer oo la talin ah (ka eeg cinwaanka boga 20 aad).

Goobaha lagula taliyo hooyada iyo aabaha

Infoormeeshinka ku saabsan wax qabadka meelaha lagula taliyo hooyada iyo aabaha ee ka jira gobolkaaga ama eeriyaadaada, waxaa lagu siinayaa marka aad ka baxaysid isbitaalka ama ayaga ayaa marka aad dhasho cunuga idinla soo xiriiraya. Waxay idinla soconayaan iyagoo caawinaad bixinaya ilaa cunugu gaaro 5 sano. Waxay talada ku bixinayaan telefon ahaan ama goobta ay talada ku bixiyaan ayaad tagaysaan. Talooyinka ay bixiyaan waxaa ka mid ah nuujinta naaska, cuntada ama nafaqada, horumarka ilmaha, nadaafada iyo taba barida ilmaha.

Inta badan talooyinkaasi waa lacag la'aan.



Wixii sharci ku saabsan ama waxqabadka caymiska jirada

Iswiiska waxaa ka jira laga soo bilaabo 1 Luulyo 2005 caymis dawladeed oo ah kan hooyooyinka. Dhamaan hooyoyinka shaqaalaha ah ama iskeed u shaqaysta waxay leeyihiin fasax markay dhalaan oo ah 14 isbuuc. Mudada intaas ah waxay hooyadu xaq u leedahay 80% oo ah mushaarkii ay ku shaqaynaysay. Hadaba kala hadal arintaas qofka aad u shaqayso.

Caymiska jirada ee aas-aaska ah waa mid waajib ku ah dhamaan dadka ku nool Iswiiska ama ka shaqaysta Iswiiska.

Caymiska jirada ee aas-aaska ah wuxuu bixinayaa kharashkaan hoos ku xusan, ayadoo aanay ku jirin lacagta qofka asaga ku aadaysa ama lacagta ay tahay inuu sanadkiiba qofku bixiyo (Franchise):

- Lix jeer oo ah baaritaan-taxadareedka ay umulisadu samayso ama todobo jeer oo uu dhakhtarku sameeyo baaritaan, laba baaritaan oo ah midka Scanka iyo dhowr baaritaan-shaybaareed
- 150 faran oo lagu bixinayo koorsada isu diyaarinta dhalida ee ay umuliso bixineyso oo lagu qaadanayo koox
- kharashka ku baxaya dhalida oo ah qaybta guud ee isbitaalka, kharashka umulisada guriga kaaga dhalinaysa ama kaaga dhalinaysa aqalada lagu dhalo
- Marxalada usbuucyada sariirta lagu suganyahay iyo ka dib ilmuhu markuu dhasho daryeelka la xiriiira ilaa iyo 56. Maalmood, waxaa maamulka barnaamijkaas qaabilsan umulisada. (Iyadoon loo eegayn ama loo xisaabinayn xaamiladu meeshay ku dhashay)
- kharashka baaritaanka hooyada dhalida ka dib ee dhakhtarka jenekolojiyu sameenayo ama umulisadu samaynayo laga bilaabo marka ay dhalant hay 6 - 10 isbuuc.
- Kharashka talada ku saabsan nuujinta naaska oo ah 3 jeer.

Caymiska jirada ee aas aaska ah wuxuu bixinayaa kharashka waxqabadada hoos ku xusan, waxqabadyadaasi waxay hoos imaanayaan sharciga ka yaala nidaamka kharashqaybsashada, ayadoo ilmaha aanay ku waajibaynin in laga bixiyo lacagta sanadkiiba la bixiyo (Franchise), ayaga waxaa laga bixinayaa oo kaliya ugu badnaan bar ah lacagta qofka ku aadaysa inuu bixiyo asagu.

- Talaalada (Jadeeco, Busbus, Caman bucuuc “qaamoow qashiir” Teetano, Cabeeb, Jix-dheer, Cudurka curaaminta illmaha iyo Jiro dhiiga gasha ee ah nooca B.
- Sideed jeer oo ah baaritaan- caafimaadeed ilmaha ah inta aanay iskoolka bilaabin.

Hadii dhib yimaado ama jirooyin miyaadaan, wuxuu caymisku bixinayaa kharashkooda ayadoo loo samaynayo qiimayn khaas ah.

Cunuga waa in laga diwaan galiyaa caymiska jirada ugu bambeyn 3 bilood markuu jiro. Diwaan galinta waxaa la samayn karaa xataa intaan cunugu dhalan.

Sir ilaalinta

Dhamaan dadka ku daawaynaya ama kula talinaya waxaa waajib ku ah ilaalinta sirtaada.

Ma bixin karaan wixii akhbaar ah oo adiga kugu saabsan, waxaa kaloo waajib ku ah in ay akhbaartaada shakhsiyadeed u maamulaan si aaminaad leh.



Dadka soo diyaariyay qoraalkaan

Qoraalka iyo isku duba ridka kaarka infoormeeshanka

Penelope Held, Monika Schmid, Sylvie Uhlig Schwaar

Kaarka hooyada

Evelyne Roulet

Wada shaqayta dhamaan xubnaha kooxda shaqada ee ururka iskaashatooyinka umulisooyinka Iswiiska, schweizerische Hebammenverband

- Dhamaan umulisooyinka gobolada Iswiiska
- Wakiilo kala duwan oo ka socda beelo migrasiyoonka
- Wakiilo ka socda iskaashatada dhalinyarada (pro juventute) iyo ururka schweizerische Berufsverband für Geburtsvorbereitung

Qaabaynta iyo sawirada

Anne Monard

Waxaan caawimaadooda ugu mahad celinaynaa

- Bundesamt für Gesundheit, Fachstelle Migration und Gesundheit, Bern
- IAMANEH Schweiz / Schweizerische Koordinationsstelle Migration und reproduktive Gesundheit, Basel
- Sandoz Stiftung, Lausanne
- Bundesamt für Migration
- Loterie romande

Dalabka

- Schweizerische Hebammenverband, Rosenweg 25c, 3000 Bern 23
031 332 63 40, info@hebamme.ch



Cinwaanada

Schweizerische Hebammenverband
Rosenweg 25C
Postfach
3000 Bern 23
031 332 63 40
info@hebamme.ch
www.hebamme.ch

Schweizerischer Verband der
Mütterberaterinnen
Elisabethenstrasse 16,
Postfach 8426
8036 Zurigo
044 382 30 33
svm@bluewin.ch
www.muetterberatung.ch

Berufsverband schweizerischer
Stillberaterinnen IBCLC
Postfach
6055 Alpnach Dorf
041 671 01 73
office@stillen.ch
www.stillen.ch

Sexuelle Gesundheit Schweiz
Marktgasse 36
3011 Bern
031 311 44 08
info@sexuelle-gesundheit.ch
www.sante-sexuelle.ch

Travail.Suisse
Hopfenweg 21
3001 Bern
031 370 21 11
info@travailsuisse.ch
www.travailsuisse.ch