

Soomaalida > Caafimaad > **Uurka / Dhalmada**

## Uurka / Dhalmada

**Uurka, dhalmada iyo markii ugu horeysay ee ilmaha lala yeesho waa wakhti gaar ah. Waxa ugu muhiimsani waa in adiga iyo ilmahaaguba caafimaad qabaan.**

Sii ogow waqtiga uurka ku jira xilliga hore ee marxaladda hore. Sidoo kale waa muhiim in aad u diyaargarowdo dhalmada.

Si lagu caawiyo waxaa jira xarumo talobixineed oo badan, kuwaas oo kula talin doona shakhsi ahaan adiga iyo suurtogal ahaanba xataa luqadaada.

Canton of St.Gallen waxay sidoo kale fidsaa adeegyo badan dhalashada ka dib si ay kuu caakumeeyaan waqtigan.

### Uurka

Dhakhtarka gynecologiga (gynecologist) ayaad u aadi kartaa baaritaanka. Sidoo kale umulisooyinka waxaa loo heli karaa umulisooyinka, si aad ula soocoto waxaana lagula talin karaa intaad uurka leedahay. Waxaad sidoo kale warbixin muhiim ah ka heleysaa xarunta qoyska ama adeegga latalinta ee hooyooyinka/aabaha. Isbitaalka iyo umulisooyinkaada ayaad ka qeybgali kartaa kooras u diyaarinta dhalmada.

**Ceymiskaada caafimaadku** wuxuu daboolayaa kharashka ku baxaya baaritaanka dhakhtarka iyo dhalmada.

### Uurka iyo dhalmada buuga yar ee uurka (luuqado badan)

-  Pregnancy / Birth (englisch)  EN  PDF, 331 kB
-  Trudnoća /porod (kroatisch)  HR\_HR  PDF, 314 kB
-  Embarazo / parto (spanisch)  ES  PDF, 362 kB
-  การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร (thai)  TH\_TH\_TH  PDF, 1301 kB
-  Grossesse / Naissance (français)  FR  PDF, 1574 kB
-  Uurka / Dhalmada (somalí)  PDF, 416 kB
-  Gravidanza/parto (italienisch)  IT  PDF, 443 kB
-  Gravidez / parto (portugiesisch)  PT  PDF, 419 kB
-  Hamilelik / Doğum (türkisch)  TR\_TR  PDF, 554 kB
-  Schwangerschaft / Geburt (deutsch)  DE  PDF, 1665 kB
-  الولادة / الحمل (arabisch)  AR\_TN  PDF, 1231 kB

### Uurka - bogga macluumaad oo ku qoran luqado badan

-  Sexandfacts.ch - Jarmal  deutsch
-  Sexandfacts.ch - Ingiriisi  englisch
-  Sexandfacts.ch - Faransiis  français
-  Sexandfacts.ch - Talyaani  italienisch
-  Sexandfacts.ch - Albaaniyaan  albanisch
-  Sexandfacts.ch - Serbian  serbisch
-  Sexandfacts.ch - Isbaanish  spanisch
-  Sexandfacts.ch - Af-Portuguese  portugiesisch
-  Sexandfacts.ch - Turkiga  türkisch
-  Sexandfacts.ch - Tigrinya  tigrinya
-  Sexandfacts.ch - Somali  somalisch

### U diyaarinta dhalashada

Dhakhtarka gynecologiga (gynecologist) ayaad u aadi kartaa baaritaanka. Sidoo kale umulisooyinka waxaa loo heli karaa umulisooyinka, si aad ula socoto waxaana lagula talin karaa intaad uurka leedahay. Waxaad sidoo kale warbixin muhiim ah ka heleysaa xarunta qoyska ama adeegga latalinta ee hooyooyinka/aabaha. Isbitaalka iyo umulisooyinkaada ayaad ka qeybgali kartaa kooras u diyaarinta dhalmada.

**Ceymiskaada caafimaadku** wuxuu daboolayaa kharashka ku baxaya baaritaanka dhakhtarka iyo dhalmada.

## Uurka iyo dhalmada buuga yar ee uurka (luuqado badan)

-  [Pregnancy / Birth \(englisch\)](#)  PDF, 331 kB
-  [Trudnoća /porod \(kroatisch\)](#)  PDF, 314 kB
-  [Embarazo / parto \(spanisch\)](#)  PDF, 362 kB
-  [การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร \(thai\)](#)  PDF, 1301 kB
-  [Grossesse / Naissance \(français\)](#)  PDF, 1574 kB
-  [Uurka / Dhalmada \(somali\)](#) PDF, 416 kB
-  [Gravidanza/parto \(italienisch\)](#)  PDF, 443 kB
-  [Gravidez / parto \(portugiesisch\)](#)  PDF, 419 kB
-  [Hamilelik / Doğum \(türkisch\)](#)  PDF, 554 kB
-  [Schwangerschaft / Geburt \(deutsch\)](#)  PDF, 1665 kB
-  [الحمل / الولادة \(arabisch\)](#)  PDF, 1231 kB

## Koorasyada u diyaarinta dhalmada oo luqado kala duduwan ku qoran

mamamundo waxay bixisaa koorsooyinka diyaarinta ee dhalmada, ayadoo ku qoran luqado kala duwan. Ka faa'iidayso dalabaadka ku qoran **luuqadaada hooyo** haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan dhalmada:

**Dalabyo ka mamamundo**

---

## Umulisooyinka

Umulisadu way wehelisaa waxayna kula talinaysaa adiga iyo qoyskaaga intaad uurka leedahay, dhalmada, dhalmada, dhalmada dhalmada ka dib iyo inta aad naas nuujineyso.

Adiga ayaa dooran kara umulisada. Sida ugu fiican waa in aad raadsataa umulisooyinkaaga 3-4 bilood kahor dhalashada.

 [Ka raadi umulisooyinka Canton ee St.Gallen](#)

## Doula Saaxiibka Dhalashada

Doula waxay la socotaa dumarka iyo lamaanaha xilliga uurka, xilliga dhalmada iyo waqtiga ka dambeeya. Doula waxay qaadataa doorka taageerada jireed iyo mid caadiyan, mana sameyso nidaamyo caafimaad iyo latashi caafimaad.

 [Raadi doulas kuu dhow](#)

---

## dhalashada

adiga ayaa go'aan ka gaaraya meesha aad dooneyso in aad ku dhaleyso cunugaada: ha noqoto mid guri ku jirta, isbitaalka ama xarunta dhalmada. Waxaa ku raaci doonta umumulisadaada.

Xafiiska diiwaangelinta diiwasaaraha waa in aad ku wargelisaa xafiiska diiwaangelinta rayidka ah ee ay degan yihiin goobta aad degan tahay muddo 3 maalmood gudahood ah. Shaqadaan waxaa inta badan qabta cusbitaalka ama xarunta dhalmada. Markaas ayaad ka dalban kartaa xafiiska diiwaangelinta [Zivilstandsamt](#) ([?](#)) [Xafiiska diiwaanku wuxuu caddeynayaa dhalashada, guurka, xiriirka wadaagka iyo dhimashada](#)) ah ee jooga meesha aad degan tahay.

## Ceymiska caafimaadka

Ilmo kastaaba wuxuu u baahan yahay caymiskiisa aasaasiga ah. Waxaa la soo bixin karaa ka hor inta aadan dhalan (iyo ugu dambeyn 3 bilood ka dib dhalmada ka dib).

Haddii aad dooneyso in aad sida dhabta ah u hubiso cunuggaada aan dhalan, waxaa haboon inaad markale isu diiwaangeliso inta uusan ilmuhu dhalan ka hor. Sidoo kale ceymiska dheeraadka ah waxaad heli kartaa inta aadan dhalan ka hor.

### > ceymiska jirada

- [Clinic Haweenka ee Isbitaalka Cantonal ee St.Gallen](#)
- [Qaybta Dumarka ee Bukaanku - Gobolka Dooxada Rhine Werdenberg Sarganserland](#) [deutsch](#)
- [Linth Hospital ee Clinic Haweenka](#)
- [Umulisada Hospital Region Fürstenland Toggenburg](#)
- [Raadinta dhalashada](#)
- [Xafiisyada Diiwaanka Madaniga ah ee Canton of St.Gallen](#)

## Rugaha warfaafinta

## Xarunta la-talinta ee qorsheynta qoyska, Uurka iyo Galmada "fapla"

Xarunta ku takhasustay qorsheynta qoyska, uurka iyo galmada "fapla" oo ka mid ah xarunta dumarka, wuxuu ka warramaysaa mowduucyo kala duwan oo la xiriira uurka iyo dhalmada, waalidnimada, rabitaanka aan dhammeystimayn ee ah in carruur la helo, uur ku la'aanta.

Wadatashiyadu waa **lacag la'aan**.

[↗](#) Rugaha la-talinta qorsheynta qoyska, uurka iyo galmada "fapla"

## Mütter- und Väterberatung (🔗 Xarunta latalinta hooyada iyo aabaha)

Ilmahaagu waxa uu si dhakhso ah u korayaa marxaladda koobaad ee nolosha. Tani waxay sidoo kale la imanaysaa caqabado. Maadaama waalidiinta iyo mas'uuliyiinta aad xaaladaha oo dhan ku jirto waxaad talobixin lacag la'aan ah ku heleysaa.

La-taliyayaasha adeegga talosiinta [Mütter- und Väterberatung \(🔗 Xarunta latalinta hooyada iyo aabaha\)](#) waa kuwa khabiir ku ah mowduucyada soo socda:

- Korriinka guud ee ilmaha oo u dhaxeeya 0 ilaa 5 sano
- Naasnuujinta
- Qaacmiga dhallaanka (Formula)
- Hurdo
- Soo bandhigidda cuntooyinka kaabaya
- Nafaqada guud ee carruurta da'doodu u dhaxayso 0 ama 5 sano jirka
- Waxbarashada / Caafimaadka / Ka hortagga
- Ka qeybgalka ismaandhaafyada qoyska
- Isku-xirka qoysaska kale

Halkan waxad ka helaysaa xarunta latalinta ee meesha aad degan tahay:

## Directory ee Canton of St. Gallen

### Adeegyada talobixinta dheeraadka ah

Halkaan waxaad ka heleysaa adeegyo dheeraad ah oo talobixin ah:

[↗](#) Adeegyada la-talinta iyo taageerada – Kompass St.Gallen

[↗](#) Talobixinta waalidiinta 24/7

[↗](#) La-talinta ragga iyo aabayaasha ee Switzerland

[↗](#) La talinta shabakadda ee aabaha loogu talagalay niudad.ch

## Kaalmada Dhaqaalaha / Waaladiinta Waalidka

Haddii ay dhacdo dhalashada ilmaha, waalidiintu (oo ku nool kaantoonka St.Gallen) waxay xaq u leeyihiin in waalidku ay ku biiryaan lacagta waalidka. Amintan ayaa quseysa haddii ugu yaraan hal waalid uu si shaqsi ah ugu heelan yahay daryeelka iyo barbaarinta cunugga, dakhligana uusan daboolnayn baahida loo qabo cunugga.

































Waalidka ah daryeelaha aasaasiga ah ee cunugga, wuxuu xaq u leeyahay inuu dalbado.

Si aad u diiwaangeliso haddii aad qabto wax su'aalo ah, toos ula xiriir degmada aad degan tahay.

[↗](#) Warbixin ku saabsan Kharashka Waalidka ee Canton of St.Gallen
























**Caafimaadka & galmada ayaa lagu sharaxay 14 luqadood**

## Hagaha Caafimaadka Switzerland - Buug yar oo ku qoran luqadaha 19

-  Das schweizerische Gesundheitssystem kurz erklärt (deutsch)  PDF, 787 kB
-  El sistema sanitario suizo en palabras sencillas (spanisch)  PDF, 765 kB
-  Il sistema sanitario svizzero in breve (italienisch)  PDF, 762 kB
-  İsviçre sağlık sistemini kısaca açıklıyor (türkisch)  PDF, 757 kB
-  Le système de santé suisse en bref (français)  PDF, 750 kB
-  O sistema de saúde suíço em poucas palavras (portugiesisch)  PDF, 770 kB
-  Sharaxaad kooban nidaamka daryeelka caafimaadka iswiiska (somalisch) PDF, 2657 kB
-  Sistemi shëndetësori i Zvicrës i shpjeguar shkurtas (albanisch)  PDF, 775 kB
-  The Swiss healthcare system in brief (englisch)  PDF, 757 kB
-  Tóm lược hệ thống tổ chức y khoa Thụy Sĩ (vietnamesisch) PDF, 706 kB
-  Ukratko o zdravstvenom sistemu Švicarske (bosnisch kroatisch serbisch)  PDF, 771 kB
-  Швейцарская система здравоохранения с краткими пояснениями (russisch)  PDF, 2672 kB
-  Швейцарська система охорони здоров'я коротко (ukrainisch)  PDF, 1325 kB
-  راهنمای بهداشت سوئیس (farsi) PDF, 2825 kB
-  سوشن نظام صحت کی مختصر وضاحت (urdu) PDF, 2184 kB
-  شرح مختصر للنظام الصحي السويسري - مرشد للمهاجرين (arabisch)  PDF, 4793 kB
-  [Redacted] (tamilisch) PDF, 3627 kB
-  ระบบสุขภาพอนามัย ประเทศสวีเดน (thai)  PDF, 2702 kB
-  [Redacted] (tigrinya) PDF, 2710 kB

## Sii jiritaanka dadka maskaxda ka caafimaad qabo oo waalid ah - buugag yar oo ku qoran luqadaha 12



### Buug-yaraha: Sida loo Joogo Dareenka u Xoogan sida Hooyada ama Aabbaha

-  Así consigo ser una madre o un padre fuerte emocionalmente (spanisch)  PDF, 22797 kB
-  Ben bir anne veya baba olarak ruhsal gücümü böyle koruyabilirim (türkisch)  PDF, 22799 kB
-  Così posso essere una mamma o un papà mentalmente forte (italienisch)  PDF, 22789 kB
-  Kështu unë si nënë ose baba qëndroj e/i fortë shpirtërisht (albanisch)  PDF, 22835 kB
-  Na ovaj način ću kao majka ili otac ostati snažnog duha (kroatisch)  PDF, 22784 kB
-  Na ovaj način ću kao majka ili otac ostati snažnog duha (serbisch)  PDF, 22799 kB
-  Pernacecer mentalmente forte enquanto mãe ou pai (portugiesisch)  PDF, 23241 kB
-  Renforcer sa santé mentale en tant que parent (français)  PDF, 981 kB
-  So bleibe ich als Mutter oder Vater seelisch stark (deutsch)  PDF, 22797 kB
-  Staying emotionally strong as a mother or father (englisch)  PDF, 22795 kB
-  هكذا أبقى كأم أو أب قويا نفسيا (arabisch)  PDF, 22840 kB
-  [Redacted] (tigrinya) PDF, 23334 kB

### Buug-yaraha Caafimaadka Maskaxda ee hormarinta hooyooyinka iyo aabaha

-  Mutterglück  PDF, 644 kB

### Taageerada xirfadlayaasha

-  Raadi umulisooyinka
-  Raadi takhaatiirta takhasus ah / afka qalaad

### Goob-xiriirka

Hel meesha ay degmadu ku taalo, talobixin ama hay'ad hey'ad ku taal degaankaaga: [Goob-xiriirka](#)