

Soomaalida > Caafimaad > **Uurka / Dhalmada**

Uurka / Dhalmada

Uurka, dhalashada iyo markii ugu horeysay ee uu ilmahaagu yeesho waa markii ugu horeysay oo uu ilmuhu yeesho waa waqti gooni 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 laguugu taageero waxaa jira xarumo talobixineed oo badan, kuwaas oo adiga iyo suurto ahaanba kula talinaya xataa luqadaada.

Sidoo kale Canton of St.Gallen waxay fidiyaan adeegyo badan oo ay kugu caaci-geliso dhalashada ka dib.

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. Rugta la-talinta ee hooyooyinka ama rugta la-talinta ee aabayaasha waxaad sidoo kale ka heleysaa macluumaad muhiim ah. Isbitaalka iyo umulisooyinkaada ayaad ka qeybgali kartaa kooras u diyaarinta dhalmada.

Ceymiskaada caafimaadku wuxuu bixinayaa kharashka baaritaanka dhakhtarka iyo marka aad dhasho.

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
-  الحمل / الولادة (arabisch)  AR_TN  PDF, 1231 kB

Uurka - Goobta macluumaadyada 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. Rugta la-talinta ee hooyooyinka ama rugta la-talinta ee aabayaasha waxaad sidoo kale ka heleysaa macluumaad muhiim ah. Isbitaalka iyo umulisooyinkaada ayaad ka qeybgali kartaa kooras u diyaarinta dhalmada.

Ceymiskaada caafimaadku wuxuu bixinayaa kharashka baaritaanka dhakhtarka iyo marka aad dhasho.

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 \(französisch\)](#)  PDF, 1574 kB
-  [Uurka / Dhalmada \(somalí\)](#) 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 diyaarinta dhalmada oo ku qoran luqado kala duduwan

mamamundo waxay fidinaysaa koorasyada diyaarinta ee dhalashada oo ku baxaya luqado kala duwan, sidaas awgeed ka faa'iideyso balanqaado adiga oo ku qoran **luuqadaada hooyo** haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan dhalashada:

Dalabyo ka mamamundo

Umulisooyinka

Umulisadu waxay la socotaa oo kula talineysaa adiga iyo qoyskaaga intaad uurka leedahay, waqtiga dhalmada, puerperium-ka iyo muddada naasnuujinta oo dhan.

Adiga ayaa dooran kara umulisada. Sida ugu haboon waa in aad u tagtaa umulisooyinkaaga 3-4 bilood kahor dhalashada.

 [Raadinta umulisooyinka ee Canton ee St. Gallen](#)

Doula Ushaqaliyaha Dhalashada

Doula waxay la socotaa dumarka iyo lamaanaha xilliga ay uurka leeyihiin, xilliga dhalmada iyo wixii ka dambeeyayba. Doula waxay ka qaadataa doorka taageerada jireed iyo mid caadiyan, mana fuliso falal 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 sida caadiga ah waxaa qabta isbitaalka ama xarunta dhalmada. Markaas ayaad ka dalban kartaa xafiiska diiwaangelinta [Zivilstandsamt](#) ([?](#)) [Xafiiska diiwaanku wuxuu ogeysiya dhalmada, guurka, xiriirka wadareed 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 Caafimaadka Dumarka ee Dhirta - Gobolka Rheintal 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

Fapla - Xarunta latalinta qorsheynta qoyska, Uurka iyo Jinsiga

"Fapla" waa xarunta rasmiga ah ee latalinta qorshaynta qoyska, uurka iyo galmada ee katoonnada SG, AI iyo AR.

Waxaa dalabka ku jira talobixin dhexdhexaad ah oo ah la talin dhexdhexaad ah iyo waxbarashada galmada ee aasaasiga ah.

Afarta xafiis ee gobollada (St.Gallen, Sargans, Wattwil iyo Rapperswil-Jona), la-talinta waxaa lagu qabtaa ballan si shakhsi ah, telefoon ama khadka tooska ah.

Wadatashigu waa lacag la'aan. Dhammaan shaqaalaha waxaa saaran waajibaad sir ah.

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

La talin ku socda hooyada iyo aabaha

Ilmahaagu waxa uu si dhakhso leh u korayaa marxaladda koobaad ee nolasha. Tani waxay sidoo kale keentaa caqabado. Adiga waalidiinta iyo qofka masuulka ka ahi waxaad si lacag la'aan ah uga heleysaa xaaladaha oo dhan.

La-taliyayaasha adeegga hagidda [Mütter- und Väterberatung](#) (🔗 [Xarunta la-talinta hooyooyinka iyo aabayaasha](#)) waa khabiiro ku xeel dheer arrimahan:

- Korriinka guud ee ilmaha laga bilaabo 0 illaa 5 sano
- Naasnuujinta
- Qaacmiga dhallaanka (Formula)
- Hurdo
- Hordhaca cuntada 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 helayaa 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](#)
- [Talo-bixinta waalidiinta 24/7](#)
- [Latalinta ragga iyo aabaha Switzerland](#)
- [La talinta shabakadda ee aabaha loogu talagalay niudad.ch](#)

Taageero dhaqaale / deeqaha waalidnimada

Haddii uu ilmuhu dhasho, waalidiintu (deggan Canton of St.Gallen) waxay xaq u leeyihiin in waalidku uu ku biiriyo. Arrintan ayaa khuseysa haddii ugu yaraan hal waalid uu si gaar ah naftiisa ugu huro daryeelka iyo barbaarinta iyo barbaarinta ilmaha, baahida degaankuna aysan dakhliga caqabad ku ahayn daryeelka iyo barbaarinta carruurta.









































Waalidka sida badan cunugga xannaaneeyaa, xaq buu u leeyahay in uu dalbado.

Si aad isu diiwaangeliso waxna su'aalo ah u qabto, waxaad toos ula xiriiri kartaa degmada aad degan tahay.

[Macluumaad ku saabsan deeqaha waalidka ee Canton of St.Gallen](#)


























Caafimaadka & galmada si fudud ayaa loo sharaxay - luqadaha 14

Tilmaamaha Caafimaadka Swiss - Buug-yaraha 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 caamfimaadka iswiiska (somalisch)  PDF, 2657 kB
-  Sistemi shëndetësor 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
-  سونس نظم صحت کی مختصر وضاحت (urdu)  PDF, 2184 kB
-  شرح مختصر للنظام الصحي السويسري - مرشد للمهاجرين (arabisch)  PDF, 4793 kB
-   (tamilisch)  PDF, 3627 kB
-  ระบบสุขภาพอนามัย ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ (thai)  PDF, 2702 kB
-   (tigrinya)  PDF, 2710 kB

Sii jiritaanka dadka maskaxda ka maskax ahaan waaladiinta - buugag yar oo ku qoran luqadaha 12

Buug-yare: Sida loo jooga awoodda dareenka sida hooyada ama aabaha

-  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
-   (tigrinya)  PDF, 23334 kB

Buug yar oo caafimaadka maskaxda ah ee ku dhaca hooyooyinka iyo aabaha

-  Mutterglück  PDF, 644 kB

Kaalmada khubarada

-  Raadinta umulisada
-  Baaritaanka dhakhtarka takhasuska / afka qalaad

Goob-xiriirka

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