somali

Niitty – Horumarinta Qaab Tababar Qoys ee Ku saleysan Dadka isku Heerka ah oo loogu talagalay Soo-galootiga

# Ka hortagga uurka dhalmada ka dib

Raskauden ehkäisy synnytyksen jälkeen

## Ku xisaabtan suurtagalnimada inaad qaadi karto uur cusub si toos ah dhalmada kadib

- Dhalmada kadib, in galmo la sameeyo laguma talinaayo inta lagu gudajiro xilliga uu dhiigga umusha kaa socdo (qiyaastii 2 illaa 6 toddobaad) iyadoo laga cabsi qabo halis dhanka caabuqa ah. Haddii ay galmo dhacayso, waa in la adeegsadaa cinjirka xubinta taranka la geliyo.
- Naas nuujinta waxay saameeyn ku yeelaneysaa xuubka ku dahaaran xubinta taranka dumarka. Marka la naas nuujinayo, waa in la adeegsadaa saliidda xubinta taranka dumarka marka la sameynayo galmo.
- Macquul ma ahan in si sax ah loo sheego marka qofta dumarka ah ay uur kale qaadayso dhalmada kadib.
- Suurtagalnimada uur cusub oo aad udhow waa in lagu xisaabtamaa dhalmada kadib (ugu dambeyn 2 bilood dhalmada kadib)
- Naas nuujin gaar ah waxay ka hortageysaa uur cusub kaliya hadii la raaco shuruudo qaar
- In xubinka taranka ee ragga laga saaro marka ay biyaha taranku ka immaan rabaan iyo in la tiriyo xilliga ugxanta dumarka la soo deynayo ma ahan qaabab wax tar leh oo lagu xakameeyo dhalmada.

**Xakameeynta dhalmada waxaa looga hadlaa xarunta daryeelka caafimaadka dhallaanka qiyaastii 6 illaa 7 toddobaad kadib dhalmada!**

## Waxaa jira ikhtiyaaro badan oo lagu xakemeeyo dhalmada

**Dhalmo xakameynta hormoonada la kulmiyey**

- Qaababka hormoonada taasoo ku jira laba hormoon oo kala duwan
- Waxaa loo qaadan karaa qaab kaniini ahaan, qalab dhejis ama qalab la geliyo xubinta taranka dumarka

**Kanniiniga yar iyo waxyaabaha kale waxay ka koobanyihiin progestin**

- Kanniiniga ka hortagga dhalmada oo ka kooban kaliya hal nooc hormoon ah
- Qalabka ku tallaalidda ee ka hortagga dhalmada waxaa la geliyaa maqaarka hoostiis ee garabka qeybtiisa kore

**Qalabka yar ee ilma-galeenka la dhex galiyo, sida siliga**

- Qalabka hormoonka
- Qalabka maarta

**Kondhom/cinjirka galmada**

- Qaabka kaliya ee ka hortagga dhalmada kaasoo ka ilaaliya cudurada la is qaadsiiyo iyo sidoo kale uur.

## Waxyaabaha la isku daray

**Waxay ka koobanyihiin oestrogen iyo progestin**

Kuwaani waxaa ka mid ah **Kanniiniga la isku daray, qalabka dhejiska ee ka hortagga dhalmada** iyo **qalabka xakameynta dhalmada ee la geliyo xubinta taranka dumarka**.

Adeegsashada qaabka dhalmo xakameenta la isku daray wuxuu hoos udhigayaa halista kansarka ee ugxanta dumarka, ilmagaleenka iyo mindhicirka.

Adeegsashada qaabka dhalmo xakameenta la isku daray waxay ku lug yeelan kartaa halis sareysa oo ah xinjiroowidda dhiigga oo qoto dheer, kaasoo lagu oggaan karto xarunta caafimaadka dhallaanka. Wax arintaas ku saabsan kala hadal kalkaalisadaada ama dhakhtarkaaga.

Ilmo dhallidda waxay ku soo laaban doontaa heer la mid ah dadaada kadib markaad joojiso isticmaalka waxyaabahaas.

**Si sax ah loo isticmaalay,**

**wax ku oolnimada waxyaabaha dhalmada baajiya ee la isku daray ee looga hortagayo uurka waa mid aad u wanaagsan!**

# Adeegsashada qaabka dhalmo xakameenta la isku daray marka aad naas nuujineyso

Bilaabidda xakameynta dhalmada:

- Haddii aad NAAS NUUJINEYSO, waxaad bilaabi kartaa isticmaalka kanniiniga la isku daray 6 bilood kadib markaad dhasho
- Haddii aadan NAAS NUUJINEYNIN, waxaaad bilaabi kartaa isticmaalka kanniiniga la isku daray 3 bilood kadib markaad dhasho

Qiyaasta daawada maalinlaha ah:

- Hal kanniini oo maalinkasta isla hal wakhti ah
- Jooji wakhtiyada qaar adigoo raacayo tilmaamaha baakadda ku qorran. Wakhtiyada aad joojineyso kala hadal kalkaalisadaada ama dhakhtarkaaga.
- Dib udhiggidda dhiigga caadada waa suurtagal.

Isticmaalka isku darka kiniinku waxa uu hoos u dhagayaa xadiga iyo mudada ay caadadu socoto iyo calool xanuunka caadada.

## Kanniinaga la isku daray

Kanniiniga waxaa la qaataa 21 illaa 28 maalmood oo isku xiga, waxaana soo raaca toddobaad aad joojineyso (4 illaa 7 maalmood).

Dhiigga caadada wuxuu imaadaa inta lagu guda jiro toddobaadka aad joojisay.

Haddii aad daawada si sax ah u isticmaasho, waxtarnimadeeda ka hortagidda dhalmada si wanaagsan ayey usii jireysaa inta lagu guda jiro toddobaadka aad joojisay.

## Qalabka xakameeynta dhalmada ee xubinta

Fargalka xakameeynta dhalmada dhanka xubinta taranka dumarka waa caag wareegsan oo laalaabmayo kaasoo la dhigay meesha sare ee xubinta taranka dumarka. Qalabka adiga ayaa gelinaayo gudaha fog ee xubinta taranka, si la mid ah tambooniga.

Qiyaasta adeegsiga ee billaha ah:

- Qalabka wuxuu meesha ku jirayaa illaa seddex toddobaad, kadibna waa laga soo saarayaa kadibna waxaa xigaya toddobaad oo aadan qalabka isticmaaleynin.
- Toddobaadkaas aadan qalabka isticmaalin kadib, qalab cusub ayaa la gelinayaa xubinta taranka dumarka wuxuuna kusii jirayaa seddexda toddobaad ee xiga.

Dhiigga caadada wuxuu imaadaa inta lagu guda jiro toddobaadka aad joojisay.

**Dhammaan waxyaabaha ku jira qaabka xakameeynta dhalmada waxay ka koobanyihiin oestrogen iyo progestin.**

## Qalabka dhejiska ah ee xakameynta dhalmada

Qalabka dhejiska ah waxaa lagu dul dhejiyaa jirka.

Meelaha wanaagsan ee lagu dhejiyo waa qeybta kore ee garabka, barrida, caloosha ama qeybta kore ee dhabarka.

Qiyaasta adeegsiga ee toddobaadlaha ah:

- Hal dhejis ayaa kugu dheganaanayo illaa hal toddobaad, kadibna mid cusub ayaa lagu beddelayaa.
- Kadib muddo seddex toddobaad ah ee aad isticmaaleyso dhejiska, waxaa soo raacayo hal toddobaad oo aadan isticmaaleynin qalabka dhejiska.

Dhiigga caadada wuxuu imaadaa inta lagu guda jiro toddobaadka aad joojisay.

## Kanniiniga yar

Wuxuu ka koobanyahay kaliya progestin.

Isticmaalka kanniiniga yar waxaa la bilaabi karaa wakhti kasta kadib dhalmada, kanniiniga yar waana la isticmaali karaa marka la naas nuujinayo.

Kanniiniga waa in si joogto ah loo qaataa maalin kasta wakhti isku mid ah.

Kanniiniga yar waa in si joogto ah loo qaataa, iyadoo aysan jirin wakhti joojin ah oo loo dhaxeysiinayo.

Haddii si sax ah loo isticmaalo, kanniiniga yar waa qaab wax tar leh oo lagu xakameeyo dhalmada.

Badanaa waxaa loogu tala galay dumar-

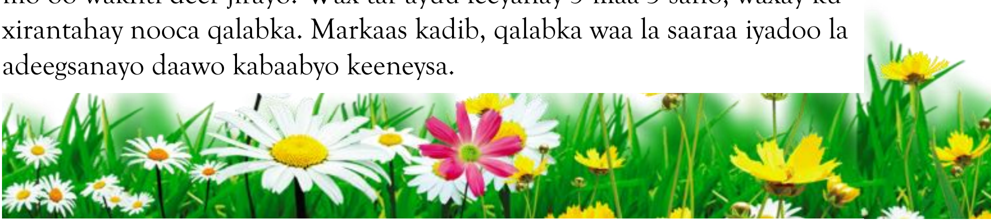
## Qalabka ku tallaalidda ee ka hortagga

Qalabka ku tallaalidda ee ka hortagga dhalmada wuxuu ka koobanyahay kaliya progestin.

Qalabka ku tallaalidda ee ka hortagga dhalmada waxaa la gellin karaa wakhti kasta kadib dhalmada.

Qalabka waxaa la geliyaa maqaarka hoostiisa ee qeybta sare ee garabka iyadoo la adeegsanayo suuxdin.

Qalabka ku tallaalidda ee ka hortagga dhalmada waa qaab xakameyn dhalmo oo wakhti deer jirayo. Wax tar ayuu leeyahay 3 illaa 5 sano, waxay ku xirantahay nooca qalabka. Markaas kadib, qalabka waa la saaraa iyadoo la adeegsanayo daawo kabaabyo keeneysa.



## Qalabka yar ee ilma-galeenka la dhex galiyo

### Qalabka hormoonka

Wuxuu ka koobanyahay progestin.

Waxaa la gelin karaa gudaha ilma-galeenka iyadoo xiriir la leh baaritaan daba-gal ah.

Qaab dhalmo xakameyn oo aad wax tar u leh.

Qalabka hormoonka wuxuu waxtar u leeyahay 3–7 sano.

Isticmaalka qalabka hormoonka wuxuu yareynayaa qulqulka dhiigga caadada iyo xannuunadiisa.

**Qalabka yar ee ilma-galeenka la dhex galiyo kaaga ma baahna inaad xasuusato waxayna kaa ilaalinayaan uur inaad qaado muddo sanado ah!**

### Qalabka maarta

Kama koobna hormoono.

Waxaa la gelin karaa gudaha ilma-galeenka iyadoo xiriir la leh baaritaan daba-gal ah.

Qalabka maarta waxaa la adeegsan karaa marka la naas nuujinayo.

Qalabka maarta wuxuu waxtar leeyahy illaa 5 sano

Qalabka maarta wuxuu ku habboonyahay dumarka aan qaadan karin dhalmo xakameeynta hormoonka.

**Qalabyada ilma-galeenka, waxaa la geliyaa gudaha ilma-galeenka!**

## Kondhom/cinjirka galmada

Cinjirka galmada ama kondhom waa la adeeg-san karaa si toos ah dhalmada kadib.

Haddii si sax ah loo adeegsado, kondhomka waa ikhtiyaar kale oo lagu xakameeyo dhalmada ka hor inta aadan bilaabin qaab kale oo dhalmo xakameyn ah, ama haddii aad dooneyso inaad dhalmo xakameynta adeegsato kaliya muddo gaaban.

Isticmaalka saliidda xubinta taranka dumarka ayaa lagu talinayaa sababtoo ah xuubka dahaarka xubinta taranka dumarka ee naaska nuujineyso waa mid jilicsan oo darreen badan.

## Naas nuujinta

Naas nuujinta kaliya waxay uur ka hortagtaa haddii

canuga uu ka yaryahay 6 bilood
IYO

caanaha naaska ay yihiin cuntada kaliya ee canuga oo hooyadana ay si joogto unuujiso iyadoo udhaxeysiinayso 4 saac, xitaa habeenkii
IYO

dhiigga caadada ee hooyada uusan soo laabanin

## Dhalmo ka hortagidda deg-degga

Gudaha Finland, waa macquul in farmasiga laga iibsado waxyaabaha dhalmada ka hortaga ee deg-degga haddii aan la adeegsanin xakameyn dhalmo oo aadanna dooneynin inaad uur qaado.

Ka hortagga dhalmada ee deg-degga waa in la qaataa sida ugu dhakhsiyaha badan ee ugu macquulsan kadib markaad sameyso galmo aanad waxa la isku ilaaliyo aanad xidhan. Macluumaad dheeraad ah weydii kalkaalisadaada ama markaad farmasiga joogto.

Ka hortagga dhalmada ee deg-degga kuma habboona in si joogto ah loo isticmaalo; kaliya waa mid ku meel gaar ah.

## Dhufaanid

Dhufaanidda waxay ku habboontahay dhalmo xakameeynta joogtada ah oo lagu sameeyo ninka ama naagta midkood haddii uu qoysku heysto ilmo badan oo inta ay iyaga rabaan ah.

Dhufaanidda ma ahan qaab ka hortagid dhalmo ee aan khaldami karin, ama xitaa midka loogu kalsoonida badanyahay.

# Mashruuca Niitty 2018 illaa 2020

https://projects.tuni.fi/niitty/

www.facebook.com/niittyhanke/

Maamulaha Mashruuca Irmeli Nieminen.
Iimeeyl: irmeli.nieminen@tuni.fi
Takhasuse Anna Aikasalo. Iimeeyl: anna.aikasalo@tuni.fi
Takhasuse Jasmin Kaljadin. Iimeeyl: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Ilaha iyo macluumaad dheeraad ah:

Raskauden ehkäisy. Tilmaamaha Daryeelka ee Hadda Jira. Duodecimka Bulshada Caafimaadka Finnishka, 2017 (waxaa la soo xigtay 15-ka Noofambar 2019). Waxaa laga helayaa interneetka: www.kaypahoito.fi

Sawirada: www.pixabay.com, Mashruuca Niitty

Niitty
ASYLUM, MIGRATION AND INTEGRATION FUND
Supported by the European Union
Tampere University of Applied Sciences
CITY OF TAMPERE