

Maxay khuburradu ka og yihiin

caafimaadka maskaxda

marka uur la leeyahay ama muddada naasnuujinta?



Khariidaddan macluumaadka waxaa ku jira macluumaad muhiim ah oo ka yimid adeegga MotherToBaby oo ku saabsan waxyaabaha loo feydmo ama halis loo galo muddada uurka la sido iyo muddada ilme la naasnuujinayo.

Cudurka maskaxda ee waqtiga dhalmadu

waa erey lagu tilmaamo cudur kastoo maskaxda ku yimaadda muddada uurka la sido ama 12ka bilood ee ugu horreeya ka dib dhalmada. Niyadjabka iyo walwalka ayaa ah xaaladaha caafimaadka maskaxda ee ugu badnaan yimaadda waqtiga dhalmada. Waallida dhalmada ka dib (Postpartum psychosis) ayaa weliba ka mid ah noocyada cudurka maskaxda ee waqtiga dhalmada.

Calaamadaha niyadjabka iyo walwalka ee waqtiga dhalmada waxaa ka mid ah:

- Dareennada argagaxa
- Walwal joogto ah
- Habdhaqan aanan laga hari karin ama salfudayd ah
- Isbeddellada niyadda
- Qiirada ama murugada, oohinta, ama dareemidda niyad dhacsan oo aanan sabab lahayn
- Danayn la'aanta waxyaabaha caadi ahaan la xiiseeyo
- Damqashada iyo xanuunnada jirka
- Isbeddellada rabitaanka cuntada



Maxaan ka og nahay walwalka iyo niyadjabka muddada uurka la sido?

- Dadka uur leh ee niyadjab qaba, iyo weliba dhallaankooda, ayaa caadi ahaan roonaada haddii niyadjabka la daaweeyo. Niyadjabka laftigiisa lama filayo in uu kordhiyo halista cilladaha lagu dhasho. Hase yeeshee, waa in la daaweeyo niyadjabka yimaadda muddada uurka la sido.
- Cilladaha walwalka ee la daawayn waayo muddada uurka la sido ayaa kordhin kara halista dhalmada soo horraysa, yaraanshaha culayska lagu dhasho, waxayna adkayn karaan in ilmaha dhallaanka ah la isku dhejiyo ama la isku xiro.
- Niyadjabka la daawayn waayo muddada uurka la sido waxuu keeni karaa niyadjabka ka dib dhalmada ka dib marka uu ilmuhu dhasho.



Maxaan ka og nahay walwalka iyo niyadjabka muddada naasnuujinta?

- Naasnuujintu waxay faa'iidooyin u leedahay caafimaadka qofka naasnuujinta samaynaya iyo weliba ilmaha dhallaanka ah. Naasnuujintu waxay yarayn kartaa halista niyadjabka dhalmada ka dib ama waxay yarayn kartaa calaamadaha cudurka niyadjabka.
- Dadka qaarkood, naasnuujinta ayaa dareensiin karta culays ka badan. Walwalka aad qabto waa in uusan kuu diidin in aad ilmaha naasnuujiso. Haddii adiga iyo bixiyahaaga daryeelka caafimaadku aad go'aamisaan in daawadu ay tahay dariiqa adiga kuugu fiican, waxaa jira daawooyin aad isticmaali karto waqtiga naasnuujinta.



Maxaa laga sheegi karaa daawooyinka la qaato marka uur la leeyahay?

Mararka qaar ee dadku ay ogaadaan in ay uur leeyihiin, waxay ka fikiraan in ay beddelaan sida ay daawooyinkooda u qaataan, ama in ay daawooyinkooda iskaba wada joojiyaan. Hase yeeshee, waxaa muhiim ah in aad la hadasho bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka ka hor inta aadan beddelin sida aad u qaadato daawooyinkaaga.



Adeegga MotherToBaby ayaa qaranka horseed u ah taas maamulkeeda waana isha sida ugu badan loo aamino ee laga helo macluumaadka caddayn ku salaysan ee ku saabsan badbaadada daawooyinka iyo waxyaabaha kalee loo feydmo ama loo halis galo muddada uurka la sido iyo muddada naasnuujinta. Si aad u hesho khayraadka ama qoraallada ku saabsan waxyaabaha loo feydmo muddada uurka la sido ee ku qoran luqadaha aanan ahayn Ingiriiska iyo Isbaanishka, fadlan booqo MotherToBaby.org/additional-languages.

