

Warbixin lagu xisaabtami karo ee ka timid dhaqaatiirta, umulisooyinka iyo hooyooyinka ee xanuun baabi'iyaha iyo dooqyada suuxdinta ee dhalashada canugaaga

Madax xanuunka kadib saliingada ama cirbada lafdhabarta - Waxa aad u baahantahay inaad ogaatid

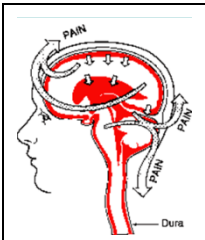


Kadib qaadashada saliingada ama cirbada lafdhabarta, waxaad heysataa inta u dhaxeeyso hal oo 100 iyo hal oo 200 oo fursad ah ee hormarinta 'daloolinta lafdhabarta hoose' madax xanuun (PDPH).

Maxaa sababo madax xanuunka?

Maskaxda iyo laf dhabarta waxaa ku haraareysan dhacaan ka buuxo bac la yiraahdo daboolka. Daboolka wuxuu u dilaaci karaa si shil ah markii saliingada la geliyo gudaha ama si ula kac ah laf dhabarta. Dhacaanka wuu ka daadan karaa duleelka oo ku sababay cadaadiska dhibicda ee dhacaanka ku haraareysan maskaxda oo sababay madax xanuunka.





Muxuu u egyahay madax xanuunka?



- Wuxuu ku bilowdaa maalmaha xiggo saliingadaada ama lafdhabarta
- Inta badan way darantahay
- Way ka daran fadhiga kore oo ka wanaagsan hoos jiifsiga
- Waxaa sidoo kale jiri karo qoor xanuun
- Nalka cad wuxuu noqon karaa mid aanan raaxo laheyn – la doorbido qol mugdi ah



Waa maxay daaweynta?

-  Nasiinyada sariirta
-  Cab biyo badan iyo cabitaanada kafeega leh
-  Xanuun baabi'iyaha joogtada ah (sida paracetamol ama ibuprofen)
-  Waqtiga – waxaad ku wanaagsanaan kartaa dhoor maalmood
- Qeybta dhiiga – haddii aysan wanaagsanaanin ama aad u darantahay

Waa maxay qeybta dhiiga?

4 Waxaa lagu weydiinayaa inaad hoos jiifatid dhoor saacadood kadib qeybta dhiiga si ay kuugu ogolaato in xinjirta ay ku aasaasanto meesha saxda ah. Dhiiga wuu xinjiroobayaa oo xirayaa dhacaanka, si looga



caawiyo joojinta madax xanuunka.

Waa maxay saameynada caafimaadka ee qeybta dhiiga?

- Qiyaastii 1 oo 5 ma joogsado madax xanuunka marka waxay u baahan karaan mid kale
- Waxaa jiri karo xanuun markii dhiiga lagu duro dhabarkaaga
- Dhabarkaaga wuu xanuuni karaa dhoor maalmood markaas kadib
- Waxaa jiro fursad yar (ka yar 1%) ee duleelka lafdhabarta
- Caabuqa, waxyeelada xididka ama dhiig baxa dhabarkaaga waa dhibaatooyinka kale ee marmarka

Waa inaad ula xiriirtaa isbitaalka si degdeg ah haddii uu kugu dhaco:

- Xanuunka dhabarka ee daran
- Heerkululka sareeyo
- Madax xanuunka ka sii darayo iyo adkaanshaha qoorta
- Tabar darida qoorta
- Saxaro la'aanta kaadida ama saxarada

Wixii warbixin dheeraad ah ee ku saabsan madax xanuunka duleelinta lafdhabarta kala hadal xirfadlaha caafimaadkaaga.

Waxaad ka heli kartaa warbixin badan ee ku saabsan xanuun baabi'inta iyo suuxdinta ee uurka ee Xanuunada Dhalmada websaydka - <http://www.labourpains.com/>



Way mahadsanyihiin Turjubaanada Aan Xaduuda Laheyen ee noo fadiray warqadaan.



© Copyright 2016 - Obstetric Anaesthetists' Association - 21 Portland Place - London - W1B 1PY - UK
Telephone: +44 (0)20 7631 8883 Fax: +44 (0)20 7631 4352 Registered Charity No. 1111382 Registered No. 5540014 (England)