

Nafaqada, jimicsiga iyo miisaanka

Waxqabadka joogtada ah iyo cunto si fiican isugu dheelitiran oo ay ku jiraan khudaar iyo furuut ka cusub ayaa kaa caawin doona inaad isudiyaaariso uur caafimaad leh.

Inaad ka koreyso ama ka horeeyso miisaanka caafimaadka leh waxaa laga yaabaa inuu adkeeyo inaad uur qaado. Weydii GP gaaga si aad u jeegareyso haddii aad leedahay miisaan caafimaad qaba, kala hadal GP gaaga wax ku saabsan sida ugu wanaagsan ee sidaan loo sameeyo.

Jimicsiyada sagxada miskaha ayaa lagu taliyey hadda ka hor, intii lagu jiray iyo uurka ka dib maadaama ay ka ilaalin karaan kaadi heysta daciifka ah, waa dhibaato guud oo ay dumarku leeyihiin ilmo dhalida ka dib.

Ka dhig Caafimaadka Caadi

www.makehealthynormal.nsw.gov.au

Jimicsiyada Sagxada Gumaarka

www.pelvicfloorfirst.org.au

Folic acid iyo daawada dheeraadka Iodine

Folic acid iyo iodine waxaa looga baahan yahay horumarinta caafimaadka ee maskaxda ilmaha iyo nidaamka neerfaha. Waxay qaadan kartaa wakhti si loo dhiso nafaqooyinkan.

Xoojiye maalmeed oo ka kooban folic acid iyo iodine ayaa lagu talinayaa markaad qorsheynayso inaad uur qaado. Waxaad ka iibsan kartaa xoojiyahaan farmasiyada badidooda iyo dukaamada waa weyn. Hubso oo jeegaree inuu xoojiyuhu ka kooban yahay ugu yaraan 500 micrograms (mcg) oo ah folate iyo 150mcg oo ah iodine.

Sidoo kale waa feker fiican in la baaro heerarka birtaada si loo eego haddii loo baahan yahay xoojiye. Heerarka birta hoose waxay yareyn karaan fursadii aad uur ku qaadi lahayd.

Warqada xaqiiqda

Folate ka hor iyo intaad ku jirto wakhtiga hore ee uurka waxaa laga helayaa www.genetics.edu.au

Dheeraadka iodine ka ee loogu talagalay dumarka naaska nuujinaya iyo kuwa uurka leh waxaa laga helayaa www.nhmrc.gov.au

Tallaabooyinka la tixgelinayo markaad qorsheynayo ilmo

jeegareyno

Kala hadal saygaaga wax ku saabsan arimaha caafimaadka iyo taariikhda qoyska

Booqo GP si aad uga hadashid

• qaab nololeedka iyo caafimaadka

• xaaladaha hidaha

• baaritaanada lagu talinayo

• tallaalada laga yaabo inaad u baahato

• daawooyinkaaga sida joogtada ah laguugu qoro ama kuwa geedaha

• iskiriingareynta ilmo galeenka iyo adigu inaad iska baarto naasta

Booqo dhakhtarkaaga ilkaha

Caafimaad

Bilow barnaamijka sigaar joojinta

Jooji cabida sigaarka

Yaree qaadashada kafeynta

Fiyoobaanta

Firfircoonow/jimicsi joogta ah samee

Cun cunto caafimaad leh oo isu dheeli tiran

Maaree miisaankaaga

Daawooyinka Dheeraadka

Bilow qaadashada dheeraad oo ay ku jiraan folate iyo iodine

Weydii GP gaaga si aad u jeegareyso heerarka birtaada

Hore u helida daryeel

Isla markiiba markaad uur yeelato, ama aad u maleynayso inaad leedahay, ballan sameyso si aad u aragtid GP gaaga oo kaa caawin doona inaad qorsheeyso uurkaaga.

...iyo gabagabo ahaan, nasiib wanaagsan iyo qorshayaashaada uurka.



Warqadan waxay ka hadlaysaa talaabooyin aad qaadi karto si aad u qorsheyso uur caafimaad leh.

Waxaan sidoo kale ku darney liiska jeegareynta ee aad raaci kartid.

Booqashada Dhakhtarkaaga Guud (GP)

3-6 bilood ka hor intaadan isku deyin inaad uur yeelato ballan ka dhigo GP gaaga, GP gaaga ayaa kaa caawin doona inaad qorsheyso uurkaaga, oo ay ku jirto kaala hadalkaaga:

- arimaha caafimaadka ee laga yaabo in loo baahdo in la maareeyo
- xaaladaha ee waalidku u gudbin karo ilmaha (xaaladaha hidaha) iyo wixii baaritaano ah ee lagu taliyo
- tallaalada laga yaabo inaad u baahato.

La hadal GP gaaga ku saabsan wixii daawo ah ee la qoray ama dhirta ah ee aad qaadato haddii ay ammaan yihiin inaad qaadato markaad qorsheynayso uurka.

Sidoo kale waa fikrad wanaagsan si aad u weydiiso GP gaaga ama Women's Health Nurse (Kalkaalisada Caafimaad ee Dumarka) oo ku saabsan marka iskiriingareynta ilmo galeenka ee ku xigta la gaaro iyo baaritaanka naaska intaad uurka leedahay iyo ka dibba.

Qorsheynta Qoyska NSW

www.fpnsw.org.au

Qorsheynta uurka

www.pregnancybirthbaby.org.au

Xarunta loogutagalay Waxbarashada Hidaha

www.genetics.edu.au/pregnancy

Tallaalka

www.health.nsw.gov.au/immunisation

Sigaarka, daroogada kale iyo aalkolada

Sigaar cabida, daroogada kale iyo aalkolada (tusaale, xashiiska) wuxuu saameyn karaa dhalmada dumarka iyo raga, oo adkeynaya inaad uur yeelato.

Sigaar cabida, cabida aalkolada iyo isticmaalka daroogada wuxuu sidoo kale waxyeelayn karaa ilmaha uurka ku jira.

Haddii adiga ama xaaskaaga aad u baahan tihiin caawimaad si aad isaga joojiso sigaarka, aalkolada ama daroogada kale, la xiriir GP giina oo ku siin kara tallo oo kuu gudbiya adeegyada taageerada.

Maadaama kafeyntu ay saameyn karto ilmo dhalista, waxaa lagu talinayaa in dumarka uurka qorsheynaya ay cabaan waxaan ka badneyn 1 ilaa 2 koob oo kafee ah maalin kasta. Kafeyntu waxay sidoo kale ku jirtaa shaaha, kokokoolaha iyo cabitaanka sonkorto ku badan tahay.

Quit line

www.icanquit.com.au Tel. 13 78 48 (13 QUIT)

Adeegga Macluumaadka Darooggada Aalkolada

www.yourroom.com.au Tel. 1800 422 599

Booqashada dhakhtarkaaga ilkaha

Hoormoonada uurka iyo walaca wuxuu kordhin karaa khatarta Dhibaatooyinka ilkaha. Jeegareynta ilkaha ayaa lagu talinayaa ka hor intaadan uurka yeelan si loo saxo wixii dhibaato ah ee jira. Dhakhtarka ilkaha ayaa sidoo kale kaala hadli kara wax ku saabsan sidii aad u ilaalin lahayd ciridkaaga iyo ilkahaaga caafimaadkooda intaad uurka leedahay.

Caafimaadka Ilkaha Inta lagu jiro Uurka

www.health.nsw.gov.au/oralhealth

Guriga iyo shaqada

Ka arag GP gaaga iyo goobta shaqada wax ku saabsan khatarta caafimaad ah ee gurigaaga ama shaqada. Xiro maaskaraato iyo gacmo gashi markaad isticmaasho kiimikooyinka sida walxaha nadaafada ama cayayaandilaha iyo markaad taabaneysa waxyaalaha qashanka bisada iyo ciidda jardiinka.

Mayrida gacmahaaga ayaa sidoo kale kaa caawinaysa inaad iska ilaalisid fayraska laga yaabo inuu waxyeelo u leeyahay uurka wakhtigiisa hore.

MotherSafe

www.mothersafe.org.au Tel. 1800 647 848

Caafimaadka dhimirka iyo Fiyooabaanta

Ilaalinta caafimaadkaaga dhimirka adoo leh taageerada dadka aad jeceshahay iyo kalsoonida (saygaaga, qoyska ama saaxiibada) waa muhiim markaad qorsheynaysid uur inaad yeelato.

Haddii aad soo martay arimaha caafimaadka dhimirka hadda ka hore ama aad qaadaneysa daawo, la hadal GP gaaga, shaqaalaha caafimaadka dhimirka ama dhakhtarka dhimirka wax ku saabsan qorshayaashaada inaad yeelato uur.

Beyond Blue

www.beyondblue.org.au Tel. 1300 22 4636
(24 saac maalintii, 7 maalmood, toddobaadkii)

Centre of Perinatal Excellence (Xarunta Wanaagga ee Dhalmada ka hor) (COPE)

www.cope.org.au

Qalalaasaha qoyska iyo guriga

Qalalaasaha qoyska iyo guriga wuxuu leeyahay saameyn weyn caafimaadka qoysaska, gaar ahaan dumarka iyo carruurta.

Qalalaasaha qoyska iyo guriga wuxuu saameyn karaa ilmaha ka hor intuu dhalan. Haddii qof dumar ah oo uur leh ay dhaawacanto, ilmaha sidoo kale waxbaa soo gaari kara. Dhibaataada noloshu ee qalalaasaha sidoo kale wuxuu ku leeyahay saameyn weyn dumarka uurka leh oo saameyn kara sida uu ilmuhu u koro.

Haddii aad saluugsan tahay ammaankaaga wac booliiska, la hadal aqoon yahanka caafimaadka ama qof aad ku kalsoonaan karto, ama wac Domestic Violence Helpline (Khadka caawimaada Qalalaasaha Guirga).

Khadka caawimaada Qalalaasaha Guirga

Tel. 1800 656 463 (oo bilaash ah, 24 saacadood maalintii, 7 maalmood toddobaadkii)

Macluumaadka qalalaasaha Guriga

www.domesticviolence.nsw.gov.au

Safar

Haddii aad qorsheynayso inaad uur yeelato, ka hor intaadan safirin jeegaree taladii ugu danbeysay ee ku saabsan tallaalada lagu taliyey iyo siyaalaha aad isaga ilaalin lahayd infekshinada. Fayrasyada qaarkood iyo infekshinnada waxay sababi karaan dhicin ama waxyeelo ilmahaaga.

Macluumaadka cudurada infekshinka caafimaadka NSW

www.health.nsw.gov.au/Infectious