



the women's
the royal women's hospital
victoria australia

KILINIKADA AFRICAN WOMEN'S CLINIC (RUGTA CAAFIMAADKA EE DUMARKA AFRIKAANKA AH) DIB-U-CELINTA GUDNIINKAAGA

Ku saabsan dib-u-celinta

Kalkaaliso ayaa sameyn doonta dib-u-celintaada. Waad soo jeedi doontaa, hase ahaatee waxaa lagu siin doonaa daawada suuxinta meesha si ay uga dhigto meesha kabuubyo.

Ka hor intaadan imaanin ballantaada isbitaalka, u isticmaal kareemka suuxinta ee lagu siiyay. Tani waxay kaa caawin doontaa inaad kabuubiso meesha, taasoo ka dhigaysa mid raaxo leh markaad qaadanayso durriinka suuxinta. Haddii qalliinka la sameeyo ballantaada ugu horeysa, kalkaalisaada ayaa hubin doonta in kareemka la mariyo oo la siiyo waqti si uu wax saameeyo ka hor inta aanad bilaabin Qalliinkaaga. Dib-u-celinta waxay qaadan doontaa 30 illaa 40 daqiiqo.

Kadibna, waxaa lagu siin doonaa alkalaysarka kaadi-mareenka (dawo kuu sahlaysa Inaad si fudud u kaadido) aadna joogi doonto kilinikada caafimaadka ilaa 30 daqiiqo oo kale si aad u bogsooto, ka dibna waxaad aadi kartaa guriga.

Waa fikrad fiican inaad qof kula joogo oo guriga ku geeyo kadib qalliinka.

Kadib dib-u-celinta

Jirkaagu wuxuu dareemayaa kala duwanaa kadib dib-u-celinta. Tusaale ahaan:

- Marka aad kaadidid, waxay u gudbi doontaa si deg deg ah oo xoog badan. Waxa kale oo ay noqon doontaa dhawaaq dheer.
- Muddada caadadaadu waxay noqon kartaa mid gaaban, culus oo aad u xoog badan. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad yeelato xanuunka oo yaraado iyo xinjiro yar.
- Galmadu waxay noqon doontaa mid xanuun yar siilkaaguna wuxuu dareemi doonaa waasac sababtoo ah afka siilka oo ballaaran.

Waa muhiim inaad timaado Daryeelka Degdegga ee Haweenka, booqo dhaqtarkaaga GP ama Waaxda Degdegga ah haddii uu dhaco mid ka mid ah kuwan soo socda:

- Waxaad ka walwalsan tahay xaddiga dhiigbaxa.
- Ma kaadin kartid .

- Waxaad ka xanuunsan tahay tolandaada oo ka sii daraysa.
- Waxaad qabtaa qandho, qarqaryo ama dareen guud oo ah xanuun aan fiicneyn.
- Waxaad leedahay dheecaanka siilka oo leh ur xun.

Daryeelidda naftaada

Waxaa laga yaabaa inaad dareentid xanuun ka dib-u-celinta. Waxaa laga yaabaa inaad barareyso oo aad dareentid raaxo darro markaad musqusha gasho. Waxaa kale oo dhici karta inaad kululaato dhowr maalmood, tani waa caadi.

Halkan waxaa ku yaal fikradaha qaarkood oo ku saabsan sida loo yareeyo raaxa darradaada iyo inaad daryeeshid tolandaada.

- Qaado dejiyaha xanuunka fudud sida paracetamol
- UU isticmaal barafka si joogto ah maalinta kowaad, tani waxay ka caawineysaa bararka inuu tago.
- Qubayska biyaha cusbada leh waxay noqon kartaa wax raaxo leh.
- Badanaaba beddel suufkaaga.
- Ka dib qubeyska ama shaawarka ka dib, si tartiib ah u ugu nadiifi meesha inay qallasho shukumaan nadiif ah si aad uga hortagto infagshanka.
- Ku hayso joog biyo nadiif ah ee ku agyaal musqusha guriga. Ka dib markaad isticmaasho musqusha, nadiifi meesha oo qalaji.
- Qodobbadaadu (toliinkaaga) way iska milmi doonaan iyagoo iska baabi'i doona muddo.
- Waxaad u baahan doontaa inaad nasato seddex ilaa afar maalmood ilaa aad si buuxda u soo kabsato. Ka fogow shaqada guriga ee culus.
- Waxaad bilaabi kartaa galmada mar labaad ka dib saddex toddobaad ama markaad dareento raaxo.

La socoshada

Waxaan ku arki doonaa mar kale afar todobaad. Tani waa inaad hubiso inaad si wanaagsan u bogsooneyso. Ballan ayaa la sameyn doonaa ka hor intaadan guriga aadin.

Faahfaahinta xiriirka kilinikaa caafimaadka

Shaqaalaha FARREP waxaa la helaa Isniinta ilaa Jimcaha, 9ka subaxnimo illaa 5ta galabnimo.

T: (03) 8345 3058

E: farrep.program@thewomens.org.au

Ama la xiriir shaqaalaha FARREP ee xarunta caafimaadka bulshada.

Macluumaadka la xidhiidha ka eeg website-ka Haweenka:

- Kilinikada African Women's Clinic
- Isticmaalka kareemka (dib-u-celinta gudniinka).