Rugta Caafimaadka ee Haweenka Afrikaanka ah

Macluumaad ku saabsan qalliinka xubinta taranka (deinfibulation): Qalliin lagu furayo xubinta taranka (siilka)

Muxuu yahay qalliinka?

Dadka qaar oo soo maray gudniinka dhaqanka ah ayaa xubintooda taranka la xidhay. Haddii aad rabto qalliin lagu furayo (oo loo yaqaan deinfibulation), waanu ku caawin karnaa.

Kalkaalisada/ umulisada ayaa si badbaado leh u furi karta meeshan si kaadida (wee) iyo dhiiga caadada ay si fudud uga gudbaan. Waxa kale oo ay sahli kartaa galmada.

Waad soo jeedi doontaa inta lagu guda jiro qalliinka, laakiin meesha la qalayo waxaa laga dhigi doonaa meel aan dareen laheen oo kabuubyo laga dhigay.

Ballantaada ka hor, mari kareemka dareen la'aanta ka dhigaya goobta ee aanu ku siinnay si aad u yara kabuubiso meesha. Waxay kuu fududayn doontaa in lagugu duro cirbada qeybtaas jirka dareen la'aanta ka dhigaysa. Kareemku wuxuu kabuubin doonaa aagga, markaas kabacdina cirbada ayaa aad uga sii dhigi doonta meesha meel aan dareen laheen.

Qalliinku wuxuu qaadan doonaa 30 ilaa 40 daqiiqo.

Markaas ka dib, waxaan ku siin doonaa daawo si ay kuugu fududaato in aad kaadiso. Waxaad kusii sugnaan doontaa rugta caafimaadka 30 daqiiqo oo kale si aad u bogsato, ka dibna waxaad aadi kartaa guriga.

Waa fiican inuu qof ku wehliyo oo ay guriga ku geeyaan qalliinka ka dib.

Qalliinka kabacdi

Jidhkaagu waxa uu dareemi doonaa si ka duwan sidii hore qalliinka ka dib. Tusaale:

- Kaadidaada boobsiis ayay ku imaanaysa, sidii horena way ka awood badnaan doontaa, shanqadh na way lahaan doontaa
- Waxaa laga yaabaa in caadadaadu ay noqoto mid culus oo sidii hore ka badan, laakiin waxaa kaa yaraan doona xanuunka iyo dhiiga xinjiraha ah
- Galmada sidii hore uma xanuun badnaan doonto, waxaana laga yaabaa inuu siilkaagu dareemo dabacsanaan sababtoo ah albaabka laga soo galo wuu ka balaadhan yahay.

Waa muhiim inaad timaaddo Daryeelka Degdegga ah ee Haweenka, booqo dhakhtarkaaga (GP), ama Waaxda Gurmadka Degdegga ah haddii:

- aad ka walaacsan tahay dhiiga kaa imaanaya baaxadiisa
- aadan kaadin karin
- aad dareemayso xanuun ka imaanaya tolmada kaas oo ka sii daraya
- aad qandhaysan tahay, ama aad qarqaryo dareemayso ama aad caadiyan xanuunsan tahay
- uu dheecaan ur badan ka imaanayo xubinta taranka haweenka.

Inaad iska taxadarto

Waxaa laga yaabaa inaad dareento xanuun qalliinka ka dib. Waxaa laga yaabaa inaad xoogaa bararto oo aad dareento raaxo darro markaad musqusha aadeyso. Waxa kale oo laga yaabaa inaad dareento gubasho yar dhawr maalmood. Tani waa caadi.

Waa kuwan qaar ka mid ah fikradaha kaa caawin kara in xanuunku kaa yaraado oo aad daryeesho tolmadaada:

- qaado dawo xanuun sida paracetamol
- si joogto ah u isticmaal xirmooyinka barafka maalinta ugu horreysa si uu bararka kaaga yaraado
- Dhex fariiso baaf ay biyo qandac ah oo cusbo leh kujiraan si ay meeshu u degto
- baddel suufkaaga markasta
- Markaad qubaysato ka dib, si tartiib ah ugu qallaji meesha tuwaal nadiif ah si aad uga hortagto infekshanka.
- Garaafo ay kujiraan biyo nadiif ah ay dhigo musqusha. Markaad musqusha isticmaasho ka dib, biyo raaci meesha oo si tartiib ah u qalaji

- tolmada ayadaa jirka isaga milmi doonto 10 ilaa 14 maalmood
- naso 2 ilaa 3 maalmood
- ka fogoow waxyaabaha culus iyo shaqada guriga
- waxaad mar kale sameyn kartaa galmo 3 usbuuc ka dib ama markaad dareento inaad diyaar u tahay.

Kulamada-xiga

Waxaan kula kulmi doonaa mar kale 4 ilaa 6 toddobaad si aan u hubinno inaad si fiican u bogsanayso. Ballantaada waxaan kuu sameyn doonaa inta aadan guriga aadin ka hor.

Faahfaahinta xiriirka

Shaqaalaha Barnaamijka Waxbarashada Xuquuqda Taranka (The Family and Reproductive Rights Education Program - FARREP) waxaa la heli karaa Isniinta ilaa Jimcaha, 9-ka subaxnimo ilaa 5-ta galabnimo.

T: (03) 8345 3058
E: farrep.program@thewomens.org.au
F: (03) 8345 3053

Ama la xidhiidh shaqaalaha FARREP ee xarunta caafimaadka beesha deegaankaaga.

Ka raadi mareegahayaga wixii macluumaad dheeraad ah:
http://www.thewomens.org.au/health-information

Isku xirka luqadda

በርስዎ ቋንቋ መረጃ ለማግኘት በድረገጻችን ላይ ይጎብኙ
للحصول على المعلومات بلغتكم زوروا موقعنا الإلكتروني
用您說的語言瞭解詳情，請瀏覽我們的網站
Για πληροφορίες στη γλώσσα σας επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας
अपनी भाषा में जानकारी प्राप्त करने के लिए हमारी वेबसाइट पर जाइए
Per informazioni nella vostra lingua visitate il nostro sito web
Macluumaad intaas ka badan oo af Somali ah booqo websaytkayaga
Kendi dilinizde bilgi almak için web sitemizi ziyaret edin
Để biết thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị, hãy truy cập trang mạng của chúng tôi

Ma u baahan tahay turjubaan?

Waxaad codsan kartaa turjubaan haddii aad mid u baahan tahay.

Taageerada Rabshadaha Qoyska

1800 Xushmad Khadka Caawinta Qaranka

Waxaad heli kartaa caawimo haddii aad la kulantay xadgudub galmo, rabshad guri ama qoys iyo xadgudub. Waxaad wici kartaa wakhti kasta oo habeen iyo maalin ah.
1800 737 732
1800respect.org.au

Cudurdaar: Xaashidan xaqiiqadu waxay ku siinaysaa macluumaad guud oo keliya. Wixii talo gaar ah ee ku saabsan baahiyahaaga daryeelka caafimaadka, waa inaad talo ka raadisaa xirfadlahaaga caafimaadka. Royal Women's Hospital ma aqbalayo wixii masuuliyad ah ee ka yimaada khasaaraha ama dhaawaca ka dhasha ku tiirsanaantaada xaashidan halkaad arki lahayd xirfadle caafimaad. Haddii aad u baahan tahay daryeel caafimaad oo degdeg ah, fadlan la xidhiidh waaxda degdegga ah ee kuugu dhow.

© The Royal Women's Hospital 2025