



FAARUQINTA KAADI HEYSTAADA KA DIB MARKAAD DHASHID

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

Ka dib dhalashada ilmahaaga, waxaa laga yaabaa inaad dhib kala kulanto faaruqinta kaadi heystaada ama isbedelada degdega caadiga ah oo aad ku rabto inaad kaadid. Haddii kaadi heystu aysan si hagaagsan u faaruqeynin ka dib kaadida aad ka tagtay waxaa laga yaabaa inay wakhti ka dib ay sii badato, tan waxaa la yiraahdaa Celinta Kaadida.

Dhalashada ilmaha waxay saari kartaa caddaadis kaadi heysta iyo sagxada miskaha. Tani waxay sababi kartaa barar, xagtimo dhaawac ah iyo/ama xannuun ah goobaha miskaha, gaar ahaan kaadi mareenka (tuubada kaadida). Tan waxaa laga yaabaa inay adkeyso in kaadidu soo dhaafto waxaana laga yaabaa inay keento inay ceshato kaadida.

Ceshadka kaadidu wuxuu sababi karaa inay si saa'id ah u kala baxdo oo waxyeelo soo gaadho kaadi heysta.

Muxuu noqonayaa dareenka ceshadka kaadidu

- Xannuunka kaadiheysta ama raaxo darada.
- Ma leh wax dareen ah ama degdeg ah inaad faaruqiso kaadi heysta.
- Kugu adkaanta inay kaadidu gudubto.
- Dareen ah inaysan si buuxda u faaruqeynin.
- Socodka kaadida oo gaabiya ama bilowda/joogsada.
- Baahida inaad caddaadisid si aad u kaadid.
- Ka daadashada kaadi heysta saa'idka u buuxda.

Sidii aad u ilaalin lahayd caafimaadka kaadi heystaada

Cab dareere fara badan

Hooyooyinka cusub waxay u baahan yihiin inay cabaan 1.5 -2 litir oo dareere ah maalin kasta. Cabitaankaaga waa in maalin loo qaybiyaa si aanay markiiba kaaga buuxsamin ama intii ay kaadi heystu qaadi lahayd laga badin. Biyo kugu filan cabid la'aantu waxay ka xanaajineysaa kaadi heysta waxayna ka dhigeysaa astaamaha kuwo ka sii xumaada.

Iska ilaali shaaha, kafeega iyo cabitaanka fudfud ee kokakoolaha maadaama kafeynta ku jirtaa ay ka xanaajin karto kaadi heysta oo ay sidoo kale u sii xumeyn karto astaamaha.

Musqusha si joogta ah u tag

Si aad uga hortagtid in kaadi heystaadu ay buux dhaafto musqusha tag labadii saac ama saddexdii saac ee kasta. Ha cadaadin markaad faaruqineysid calooshaada iyo kaadi heystaada.

Sida ugu fiican ee aad musqusha u fadhiisaneyso waa:

- U fadhiiso adoo hore isusoo tiirinaya iyadoo cagahaagu ay si balaaran u saaran yihiin sagxada.
- Lugahaaga aad ukala fogee iyadoo suxuladaadu ay saaran yihiin bowdayahaaga.
- Calooshaadu horay ha u soo baxdo isna deji.
- Had iyo jeer ku fadhiiso kursiga musqusha. Dusheeda ha socon

- Musqusha ku fariiso adoo degan, deji neeftaada.
- Nafsadaada wakhti sii, ha degdegin.



Isku dey laba jeer faaruqinta kaadi heysta

- Haddii aad dareentid in kaadi heystaadu aysan si dhameystiran u faaruqin, u rux miskahaaga dib iyo horey kursiga musqusha oo iskuday mar kale ama istaag, u rux miskahaaga dib iyo horey ka dibna fariiso oo mar labaad iskudey.

Tallooyinka kaa caawinaya inaad faaruqisid kaadi heystaada

- Si debecsan u riix lafta ka koreysa kaadi heystaada.
- Ku kaadi biyo diiran.
- Biyo ha socdeen xagga dambe.
- Gacantaada geli biyo qabow isla markaad faaruqineysid kaadi heystaada.

Weydii dhakhtarkaaga ama umulisadaada daawada xannuunka haddii xannuun uu kaa joojinayo faaruqinta jimicsigaaga muquqyada sagxada miskahaaga.

Muruqyadaada sagxada miskahaaga waa u muhiim shaqada kaadi heysta caafimaadka leh. Samee jimicsigaaga sagxada miskaha maalin kasta. Waa inaad hubisaa inaad dareento in muruqyada sagxada miskahaagu ay degeen jimicsi kasta ka dib.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ah jimicsiga sagxada miskaha eeg warqadeena xaqiiqda ee *jimicsiyada sagxada miskaha*.

Wixii macluumaad dheeraad ah ama tallo

Waaxda Fiisiyotarabiga

Royal Women's Hospital

T: (03) 8345 3160

Isniinta ilaa Jimcaha 8.30 subaxnimo(gh) -

5.00 galabnimo (gd)