

Dareemidda dhaqdhaqaaqa cunugaaga waxay calaamad u tahay inay caafimaad qabaan

Inta badan haweenka iyo dadka ilmaha dhala waxay bilaabaan inay dareemaan in ilmahood u dhaqdhaqaaqo inta u dhaxaysa 16 iyo 24 toddobaad ee uurka.

Ma jirto tiro go'an oo sheegaysa in dhaqdhaqaaqa uu yahay mid caadi ah. Cunug kastaa wuxuu mujiyaa dhaqdhaqaaq u gaar ah.

Laga bilaabo asbuucyada 16 illaa 24 iyo wixii ka dambeeyo waxaad dareemi doontaa in dhaqdhaqaaqa cunugaaga uu sii taraayo ilaa laga gaaro 32 toddobaad.

Intaa wixii kadib, dhaqdhaqaaqyadu waa inay si isku mid ahaadaan ilaa aad ka dhalayso iyo sidoo kale xilliga foosha.

Waa maxay sababta dhaqdhaqaaqa cunugayga muhiim u yahay?

Mararka qaarkood, ilmaha dhaqdhaqaaqisa yar yahay ma helayo ogsijiin ku filan. Carruur tiradooda yar tahay isla markaana sameeya dhaqdhaqaaq yar ayaa dhinta ka hor inta aysan weli dhalan (taasi waxay ka dhigan tahay inay dhintaan ka hor inta aay dhalan).

Markaa waa muhiim in isla markiiba la is baaro xitaa haddii uurkaaga uu ahaa mid fudud ama aadan hore ula kulmin wax dhibaato ah.

Maxaan sameyaa haddii ilmahaygu dhaqdhaqaaqisu yar yahay ka dib marka la i baaray?

Isla markiiba la xidhiidh qaybta hooyada iyo dhallaanka. Sidan samee xitaa haddii hore isla maalintaas lagu arkay ama dhawaan lagu sheegay in ilmahaagu fiican yahay. Marwalba is baar, adigoo u aaba yeelaynin inta jeer ee ay tani dhacday.

Ma hubo dhaqdhaqaaqyadaas, balse waxaan dareemayaa inay wax khaldan yihiin. Maxaan sameeyaa?

Waxaad si fiican u garanaysaa jirkaaga iyo uurkaaga. Haddii aad dareento inay wax khaldan yihiin, la xidhiidh qaybta hooyada iyo dhallaanka oo u sheeg inaad imanayso. Waxaa tani samayni kartaa xitaa haddii aadan si sax ah u sharixi karin sababta aad u dareemayso inay wax khaldan yihiin.



Wac qaybtaada hooyada iyo dhallaanka oo aad isla markiiba si lagu baaro haddii:

- cunugaagu dhaqdhaqaaqisu ka yar yahay sida caadiga ah
- dhaqdhaqaaqyadu kula muuqdaan kuwo ka daciifsan sida caadiga ah
- dhaqdhaqaaqyadu istaageen

- Ha sugin ilaa maalinta xigta si lagu baaro. Qaybta hooyada iyo dhallaanka waxay furan tahay 24 saacadood maalintii 7 maalmood isbuucii. Waad wici kartaa oo waa lagu baari karaa wakhti kasta oo habeen iyo maalin ah.

Haddii aad ka maqan tahay guriga, waxaad la xiriiri kartaa qaybta hooyada iyo dhallaanka taa doontid.

- Ha qaadin wax tallaabo ah oo aad iskugu dayeyso in cunugaaga uu dhaqdhaqaaqo.
- Ha isku halleeynin hana adeegsan mashiinnada uurka ee guriga lagu isticmaalo, qalabka gacanta lagu hayo ama ababka telefoonka si aad u hubiso garaaca wadnaha cunugaaga. Xitaa haddii aad maqashid garaaca wadnaha, tani macnaheedu ma'aha in cunugaagu fiican yahay.

Akhri wax badan oo ku saabsan dhaqdhaqaaqa cunugaaga xilliga uurka



Maxaa dhici doona marka la'igu baaro cisbitaalka?

Haddi aadan marin baaritaannadan fudud ama baaritaanadan, waa in aad codsato. Tus umulisadaada ama dhakhtarkaaga joornaalkan.

Haddii dhakhtarkaaga ama umulisadaadu ay rabaan inay sameeyaan baaritaano kala duwan, waa inay sharaxaan sababta caafimaad ee ay u samaynayaan. Waxaad weli codsan kartaa baaritaanno fudud ama baaritaanadan joornaalkan ku jira.

Uurka marku yahay 24 – 26 toddobaad

Umuliso ama dhakhtar ayaa:



dhageysan doono wadna garaaca cunugaaga



ku weydiin doono waxyaabo la xidhiidha dhaqdhaqaaqa cunugaaga



baari doono cadaadiska dhiiggaaga



baari doono kaadidaada



eegi doono xajmiga uurkaaga

isbuuca 26-aad iyo wixii ka dambeeya

Umuliso ama dhakhtar ayaa **sidoo kale**:



la socon doono garaaca wadnaha iyo dhaq-dhaqaaqyada cunugaaga isagoo isticmaalaya qalabka mashiinka CTG - ee ku xidhan calooshaada oo muujiya garaaca wadnaha cunugaaga.



Maxaa dhacay marka xigta?

Haddii dhakhtarkaaga ama umulisadaadu ay wax walaac ah qabaan, waxay kala hadli doonaan waxa xiga ee dhici doona.

Waa inaan guriga lagu dirin ilaa:

- dhaqdhaqaaqa cunugaaga uusan kugu heynin wax welwel ah
- baaritaannada oo dhan ay muujiyaan in adiga iyo cunugaagu caafimaad qabtaan waqtigaas

Haddii baaritaannadu muujiyaan wax dhibaato ah, laguuri diri maayo guriga adiga oo aan haysan qorshe cad.

Mahadsanidiin hay'adaha soo socda taageerada ay ka geysteen horumarinta joornaalkan xambaarsan macluumaadka:



Jawaab celinta ku dir pregnancyinfo@tommys.org

Tommy's waa hay'ad samafal oo leh lambarada aqoonsiga samafalnimo ee 1060508 iyo SC039280

Dib-loo-eegay Janaayo 2026. Dib-u-eegista xigta Janaayo 2029.

Wax badan ka ogow
www.tommys.org/pregnancy-information