

Warbixin loogu talagalay  
uurleeyda ama dumarka  
dhawaan ubad dhalay!



Warbixin waxtar leh ku saabsan dhallaanka,  
naas-nuujinta, jirka haweeneyda kadib markii  
ay ummusho iyo doorka muhimka ee aabeha

Isbataalka Karolinska Universitetssjukhuset waxaa 1993 lagu magacaabay isbitaalka u roon naas-nuujinta [AMNINGSVÄNLIGT SJUKHUS]

**Dib loo habeeyay loona saxay 2007-03** Återbesöksmottagningen iyo

Amningscentrum Karolinska Universitetssjukhuset Solna

**Madbacida och uppdaterad 2007** Mona Liljegren och Kristin Svensson

**Heerarka naas-nuujinta** isago dib loo habeeyay kii Eva Olofsson iyo Anne-Marie Widström ay soo saareen 1990-dii.

**Markii ubadkaaga uu qaylinaayo** soo saaray Mio-gruppen Astrid Lindgrens Barnsjukhuset

**Gacan ku maalida** soo saaray Ann Dsilna, Barnkliniken, Sofia Zwedberg, Amningscentrum, Kvinnokliniken

**Msawirada gacan ku maalida** Ann-Sofi Tirud

**Warbixinta aabeha** Peter Breife, Pappis i Göteborg

**Warbixinta murqaha lafaha misgaha** Margareta Harris, Inger Nordlander, Enheten för Sjukgymnastik april 2002-dii.

**Masawirrada** Åsa Lagerkwist

**Qoraalkii laga soo xigsaday, la soo saaray 1996-dii** Ulla Westerlund, Katarina Kjellsson, Katarina Piazzolla, Lena Wiss, Ingegärd Hagfjärd, Christina Ögren iwm Lilla Enheten, Förlossningen, Karolinska Sjukhuset

**Buugga-warbixineedka lama koobi karo, iyado aanan la wargelin qollada iska leh!**



## **Adiga oo akhrisan doono buugga-warbixineedkan**

Waa qoraal loogu talagalay dadyoowga waalidiin noqon doono, ama dhawaan ubad loo dhalay. Buugga-warbixineedka waxaa kaloo akhrisan karo waalidiinta dadyoowga dhawaan ubad loo dhalay ama loo dhali doono. Teeda kale waxaa akhrisan karo dadyoowga kale ee ku nool agagaarka dadyoowga dhawaan ubad loo dhalay. Taaso u suurtagelin doonto helida warbixin ku saabsan aqoonta iyo taageerada dadyoowga dhawaan waalidiin noqday. Buugga-warbixineedkan waxaa ku qoran arrimaha waalidiinta badidooda su'aallo ka qabaan ama is-weydiyaan, kuwaaso ku saabsan xilliyada ugu horeeyo ee noloshada dhalanka. Waxaa kaloo ku qoran warbixin, oo anaga oo ah ummulisooyinka, jecelnahay inaad ogaataan. Waxaan ogsoonnahay in biloowga waalidnimada, aad warbixintaas ka faa'iideysan doontaan. Buugga-warbixineedka waxaa kaloo loo adeegsan karaa qaamuus ahaa [uppslagsbok].

*Nasiib wacan ayaan idin rajeynaynaa!*

# TUSMADA BUUGGA

bogga

- **Xilliga ugu horreeyo (Den första tiden)** 7
- **Dhallaanka (Barnet)**  
Baahida isku soo-dhawaashada, shanta dareen, qaafiyad-  
maalmeedka 7
- **Talooyin la fulin karo (Praktiska råd)** 8  
Hab-jiifka, xuddunta, ciddiyaha,  
Kaadida, saxaro, dufunta haragga, dabada gaduudan,  
midabka jirka  
Heer-kululeedka jirka, heer-kululeedka qubeysashada,  
indho dheg-dheg, daacasho, hingasho, hindhiso, matag  
Markii ubadkaaga uu qaylinaayo
- **Firiiric, finan iyo wixii kale dhallaanka ku dhici karo**  
(Utslag, prickar och annat hos nyfödda) 12  
Cudurrada haragga dhallaanka ku dhaca sida [Milier], [Erythema  
toxicum neonatorum], [storkbett] iyo barrarka qanjiraha feeraha  
Dhiiga gala xubnaha indhaha, sida [bindhinna] iyo [näthinna]
- **Shay-baarka dhiiga (Blodprov)** 13  
Shay-baarka [PKU-provet]
- **Goobahaan ayaa la xiriiri kartaa, su'aallo-na weydiin  
kartaa kadib markii aad aqalkaaga ku soo noqoto.**  
(Här kan man ställa frågor och få hjälp efter hemkomsten) 13
- **Naas-nuujin (Amning)** 14  
Naas-nuujin – waa hawllo xilli lagu fuliyo  
Heerarka naas-nuujinta  
”Aragtida aadenaha way kala duwan tahay”  
Sidee baan ku ogaan karaa in naas-nuujinta an ku guleeystay?  
Ka hortegida dhibaatooyinka naas-nuujinta

Dhowr naseexo oo ku fududeenaayo naas-nuujinta, waa  
 haddii dareenkaaga u wanaagsanayn  
 Dhowr arrimmo oo bilowga dhibaato keeni karaan  
 Intee jeer ayaa dhallaanka la naas-nuujinayaa?  
 Qaddarka naas-nuujinta ma hal naas mise labada ba ayaa  
 laga naas-nuujinayaa?  
 Caanaha naaska ugu horeeyo [Dambar]  
 Caanaha caadiga ah  
 Been-beeneyda  
 Waa maxay faa'iidada naas-nuujinta?  
 Dumarka dalka Iswiidan intee in la eg ayaa loogula  
 taliyaa in ay dhallaankooda naas-nuujiyaan?  
 Xasuusashada hooyada iyo xilliyada ugu horeeyo  
 Haddii dhallaanku u dhasho isagoo aanan dhamaysan sagalkii  
 bilood ama u xannuunsan yahay  
 Hummaag-noqodka naas-nuujinta ayaa marmar soo daaha  
 Dhiaatooyinka naas-nuujinta ee ugu caadiyeysan  
 Faalooyinka qoyska iwm ayaa dhibaato keeni kara  
 Naas-nuujin aanan badnayn ama aanan jirin ba  
 Ha ka walwalin inaad fikradada ama dareenkaaga ku  
 saabsan naas-nuujinta ka hadasho  
 Talooyin wanaagsan oo loogu talaggalay qaraabada jecel  
 in ay taageero-siiyaan hooyada iyo aabeha yeeshay  
 ubadkooda ugu horeeyay

- **Gacan ku maalida (Att mjölka ur för hand)** 28
- **Haweeyneyda kadib markii ay ummusho (Kvinnan efter förlossningen)** 31
  - Isbedelka caafimaadka maanka
  - Waxyaalihii ay kala kulantay ummulida
  - Nyad-jabka ummulida keenta
- **Isbedelka caafimaadka jirka (Fysiska förändringar)** 31
  - Ilma-galeenka
  - Xannuunka ku xiga, kaadi-haysta, xiidmaha, baabasiir,

dilaacyo iyo jeexid.

Cisada, hormuunada, xiriirka isutagga, naas-nuujinta loogu hortago uur-qaadida cusub, jimicsi, daryeelka ku xiga ee rugta daryeelka caafimaadka hooyoyinka [MVC]

- **Adiga oo qallin ku dhalay (Till dig som är förlöst med kejsarsnitt)** 36
- **Aabeha qoyska dhallaanka cusub** 37  
(Pappan i den nyfödda familjen)
- **Warbixin ku saabsan jimicsiga lafaha misgaha** 41  
(Information om bäckenbottengymnastik)
- **Naseexooyinka buugagga la akhrisan karo, adreesyada hoyga Internetka** 49  
(Litterturtips, Internet-adresser)

## **Xilliga ugu horreeyo (Första tiden hemma)**

Xilliga ugu horeeyo ee ummulida ku xigto, waa xilli wax wayn isk-beddeli doono xaalada qoyska. Idinku waxaa noqoteen waalidiin, taaso laga yaaba in ay tahay markii ugu horeeysay – xitaa haddii ay sidaasi ahayn, ayaa waxaa dhici karto in arrimo cusayb oo kuwii hore ka duwan ku soo biireen xaalada qoyska. Dib isku habaynta jirka haweeneyda wakhti dheer ayee qaadata. Hab shaqaynta hormuunada waa in “sidoodi hore” ay noqdaan, Ilma-galeenka wuu isku soo aruura, waxaana suurtagal noqon karto naas-nuujinta. 6 ilaa 8-eeda toddobaad ee ummulida ku xigta waxaa loo yaqaana [barnsängstiden], taaso fasiradeeda ah xilliga sariirta dhallanaka. Xilligaas waa muhim in hooyada ay hesho fursada xasilloonida, nasasho badan iska-na ilaaliso kadeediska. Waa xilliga waalidiinta ay helayaan fursad ay ku bartaan dhallankooda, lana socon karaan hab-dhaqankiisa. Haddii ay suurtagal idin noqon karto, waxaa habboon in caawinaada cunto kariska, nadaafada aqalka, dhardhaqidda iwm aad ku wareejisan dadyoowga ku nool agagaarkiina.

### **Dhallaanka (Barnet)**

Waxaa dhici karto in waalidiinta ay doonaayan in dhallaanku uu dhaqmo sida iyaga ay filanaayan. Laakinse waxaa habboon in waalidiinta ay ku dadaalan barashada dabeecada dhallankooda u gaarka ah. Dhallaanku waa qof leh baahi isaga u gaar, waa aadane yar oo durbadiiba danehiisa ka warqabo oona leh shaqsiyo u gaar ah. Maalinta ugu horeeysa ee ku xigta ummulida waa maalinta noolasha dhallaanka ay wax badan iska beddeleyso.

### **Baahida isku soo-dhawaashada waa muhim in la tixgeliyo (Behovet av närhet viktigt att tillgodose)**

Waalidiinta badidooda waxay la yaaban baahida dhallaanka u ku muujiyo ku dhawaashada waalidiintiisa. Waxay kalo la yaabaan xasilloonida u muujiyo markii la qaado, loo heeso ama loola hadlo.

## **Shanta dareen (Sinnena)**

Hab-shaqaynta shanta dareen ee cunugu way wanaagsan tahay. Hab wanaagsan ayuu u maqla, u arka, u uriya una dhadhamiya. Indho isku dhufsashada waxay suurtagelisaa xiriirka. Aragtida cunugu waxay heer sare tahay haddii qiyaastii laga fogaado 20 sm. Cunugu wuxuu hab fuduud ku aqoonsada codka iyo urka hooyadiisa iyo aabehiisa ba.

## **Qaafiyad-maalmeedka (Dygnsrytm)**

Qaafiyad-maalmeedka dhallaanka ka kooban xilliyada hurdada iyo soojeedka badi ahaan ma waafaqsan kuwa waalidiinta ay caadiyeesteen. Laakinse hooyoyinka badidooda waxay xasuustaan qaafiyad-maalmeedka dhallaanka markii uu uurjiifka ahaa. Dhallaanka wuxuu aad u firfircoon yahay gelinka danbe ilaa habeenkii markii saacadu ay tahay labada, markaas kadib ayuu aad u seexda ilaa gelinka danbe ee maalinta ku xigta. Laakinse is-bedbedelka wuu wayn yahay. Sidaas awgeed iyo sida tamar ay ku hesho awgeed ayaa waxaa habboon in hooyadu ay nasato/seexato markii ubadkeeda u jiifo.

## **Talooyin la fulin karo (Praktiska råd)**

### **Hab-jiifka (Sovställning)**

Cunugu waa in u ku jiifsada dhabarkiisa ama dhinaciisa markii keligiisa uu jiifo, yusan marna ku jiifan calooshiisa. Markii cunugu u soo jeedo wuxuu ku jiifan kara calooshiisa. Ka feker in madaxa cunugu uu baahan yahay in kolba dhinac loo dhigo, taaso looga hortegi karto madax-qalooca/ballaarka.

### **Xuddunta (Naveln)**

Xundhurta way qallalan tahay maalmaha ugu horeeyo. Gacanta ku qabo, dabadeedna sare u qaad ee kormeer haddii u dheg-dheg yahay. Haddii xuddunta ay dheecaan leedahay ama ay dheg-dheg tahay, hal mar maalintii biyo ku dhaq, dabadeedna si fiican suuf ugu tirtir. Goobta xuddunta ha daboolin. Xundhurta waxay soo go'ada 3-10 maalmood gudahooda, waxaana suurtagal noqon karto in yar oo dhiigbax ah. Xundhurta cunugu dareen ma laha.

## **Ciddiyaha (Naglar)**

Ma wanaagsana in ciddiyaha cunugu xilliyada ugu horeeyo la jaro. Maxaayeelay, waxaa jirto halista infeekshanka, taaso u sabab ah ciddiyaha iyo haragga oo farta iska haysto. Haddii lagamaarmaan ay tahay waxaad hab xasillan jeexi kartaa qaybta ciddiyaha ay ka cad-cad yihiin, kadib-na tartiib u xoq.

## **Kaadida iyo saxarada (Urin och avföring)**

Hubso in maalinta ugu horeeyso u cunugu kaadiyay. Cusbada kaadida waxay xafaayada ku reebta dhibic-dhibic wasakh ah oo leh midabka oraanjiga, taaso ahayn wax halis ah. Gabdhaha waxaa ka muuqan karo dheecan, kaaso marmar leh xooga dhiig, taaso iyada-na caadi ah. Waxay ciribtirmaan 2-3 toddobaad kadib. Hab-shaqaynta xiidmaha waxay bilaawata maalinta ugu horeeysa ama maalinta ku xigta. Waa haddii dhallanku usan durbadiiba ku xarin biyaha ummusha. Saxarada ugu horeeyso waxaa la yiraahda [barnbeck] ama [mekonium], waxayna xiidmaha cunugu ku jirtay markii u uurjiifka ahaan jiray. Maadada xameetida ayaa saxarada ka dhigta madoow ama cagaar. Cunugu wuxuu [barnbecket] xaari karaa dhowr maalmood. In cunugu uu la qabsaday naas-nuujinta, waxaa lagu ogaan karaa saxarado jilicsan, kadib markii ay ahaan jirtay mid buuran oo adag, midabkeeduna wuxuu qiyaastii 4-5 maalmood kadib isku beddela huruud. Caanaha naaska wuxuu hab fudud u jilciyaa saxarada, sidaas awgeed cunugu naas-nuuga ah marna kuma dhaco calool-fadhi. Markii cunugu qiyaastii 10-14 maalmood kadib u gaaro miisankii u ku dhashtay [födelsevikt] waxaa la oran karaa waa caadi, haddii cunugu la naas-nuujiyo, una xaaro inta u dhaxeeyso dhowr jeer maalintii ama hal jeer/toddobaadkii. Is-bedbedelka wuu wayn yahay. Midabka huruudka ah wuxuu leeyahay ur dhanaan ah, taaso u sabab ah bakteeriga wanaagsan ee loo yaqanno [bifidus-bakterierna] kaaso ku jira caanaha naaska.

## **Dufunta haragga, dabada gaduudan (Hud/hudfett, Röd stjärt)**

Haddii gumaarka, qalooca gacanta ama qoorta cunugu u leeyahay dufunta haragga, waxaad ku daliigi kartaa fartaada. Haddii kale dufunta waxay isku rogaysa mid adag oo ur leh, haddii ay sidaasi dhacdana goobtu waxay yeelan kartaa boog oo markaas u baahan hawo. Haddii ay

sidaasi dhacdo waxaa haragga marin kartaa caanaha naaska. Haddii dabada cunuga ay soo gaduudato, waxaad marka hore marisa caanaha naaska kadibna hawo sii. Caanaha naaska waa dufun nadiif ah, wuxuu leeyahay awood u ku daaweeyo oona ku ciribtiro bakteeriyada.

### **Midabka jirka (Hudfärg)**

Dhowr maalmood dhalashada kadib, ayaa haragga iyo indhaha carruurta badidooda ka muuqda midabayn huruud fudud ah, taaso la oran karo waa caadi. Waxaa la yiraahda cagaarshowga dhallaanka [nyföddhetsgulsot], waxaana u sabab ah maado ku jirta unugyada dhiiga gaduudan. Haddaba sida hoos loogu dhigo cagaarshowga dhallaanka awgeed, waa in cunugu u hela fursad u ku qoraxaysto, laakinse waa in laga ilaaliyaa qoraxda tooska ah. Haddii naas-nuujita u cunugu aad badiso, wuxuu midabku soo raacayaa kaadida iyo saxaradiisa. Toddobaadka ugu horeeyo waa in 1-2 jeer maalintii gaar ahaan la kormeera midabka haragga cunugu, weliba iyado la kaashanaayo iftiinka qoraxda, ee hubso in midabkiisa uu sidaas huruud u noqon. Haddii midabka haragiisa u aad huruud u yahay, wuxuu markaas u baahan yahay in lagu daaweeyo [ljusbehandling], taaso suurtagelin doonto awooda jirka u ku soo saaro maadada midabka. Markaas waxaa dhici karto in cunugu u aad u daalan yahay, oona usan doonayn naas-nuujinta. Tala-weydiiso ummulisada rugta daryeelka caafimaadka carruurta ama taleefan kula xiriir takhtar.

### **Heer-kululeedka jirka iyo heer-kululeedka qubeysashada**

**(Kroppstemperatur och badtemperatur)**

Heer-kululeedka jirka ee dhallaanka wuxuu u dhaxeeya 37 iyo 37,5°. Gacmaha iyo lugaha toddobaadyada ugu horeeya caadi ahaan way qaboow yihiin. Heer-kululeedka jirkiisa waxaad qiyaasi kartaa haddii aad taabato feeraha ama dhabarka dhallaanka. Cunugu markii u ku sugan yahay gudaha aqalka caadi ahaan u ma baahna in loo geliyo koofiyad ama kuwa gacmaha la gashto. Heer-kululeedka qubeysashada waa in qiyaastii ay ahaada 37°. Haddii biyaha aad ku qubeysan doono aad geliso xusul/suxulkaaga ayaa ogaan kartaa heer-kululeedka biyaha. Toddobaadka ugu horeeyo ku dadaal in cunugu aad ugu qubeysa aqalka, xitaa haddii weli usan ka go' in xundhurta. Teeda kale, ku dadaal inaadan adeegsan saabuun iyo shaambo, waxaa ku filan biyo oo keliya. Ha

iloowin inaad ka qallajiso kalagoosyada jirka iyo xuddunta.

### **Indho dheg-dheg (Kladdiga ögon)**

Dhibatadan waxaa badi ahaan u sabab ah ciriiriga mariinada ilmaynta. Ku dhaq biyo qandac ah, adigo ka soo bilaawo isha geeskeeda kadibna hoos u sii socda. Hab xassilan u daliig bilowga mariinka ilmaynta adigo ka soo bilaawa geeska isha kadibna u sii wada jihada lafta sanku. Teeda kale waxaa dhowr jeer maalintii isha lagu dhaqi kara biyo cusbo leh [koksalt]. Haddii dhowr maalmood kadib usan waxba isbedelin, waa in qof takhtar loola xiriira. Waxaa laga yaaba innuu u baahan yahay daawayn kale.

### **Daacasho, hingasho, hindhiso, matag (Rapning, Hicka, Nysningar, Kräkningar)**

Dadyoowga badidooda waxay aaminsan yihiin in dhallanyada ay kor iyo hoos ba, u baahan yihiin in ay daacdaan. Arrintaas ahmiyad wayn ha siinin. Carruurta naas-nuuga badidooda maarna ma daacdaan. Daahid la'aan ayaa baran doonto baahida ubadkaaga u gaarka ah. Haseyeeshe carruurta badidooda way hingadaan. Hingashada badi ahaan way ciribtirmata haddii naas-nuujinta xooga la badiyo. Carruurta badidooda way hindhisan, hargab-na sabab uma aha. Cunugu "wuxuu nadiifinayaa sankiisa", kadibna hab caadi ah ayuu u neefsan karaa, siiba waa muhim markii u naas-nuugayo. Dhallaanka maalinta ugu horeeysa wuxuu matagi karaa dheecankii uurjiifka. Carruurta waxay kalo matagi karaan markii ay daacanayaan wixii ay cuneen.

### **Markii ubadkaaga uu qaylinaayo (När ditt barn skriker)**

Carruurta dhammaantood way qayliyaan, qaar waxyar qaarna wax badan. Carruurta waxay leeyihiin dabeecado kala duwan. Carruurta qaarkood aad bey u qayliyaan mar alle markii ay baahi dareemaan ama ay doonayaan in xafaayada laga beddelo. Kuwa kale-na badi ahaan way aamusan yihiin. Haddaba sida cunuga lagu aamusiyo waa arrin hadba ku xiran cunugu ay khuseeyso iyo hadba baahida hayso. Marmar waxaa ku filan in dhabta la saaro oo xooga loola socsocdo ama la luulo. Way wanaagsan tahay haddii la adeegsado qalabka xambaarida haddii cunugu uu aad ugu helo xambaarida. Waxaa jirto xaalado u waalidku dareemmo

awooddarro iyo niyadjab markii u ubadkiisa aad u qaylinaayo. Cilmi-baaris iyo waayo-aragnimo waxaa lagu shaacbixiyay in ay dhacdo in waalidku u rux-ruxo ubadkiisa markii arrimahan ay dhacaan, taaso loo yaqaanno ("shaken baby syndrome"). Madaxa cunugu yar wuu wayn yahay haddii la barbardhigo jirka intiisa kale. Haddaba haddii madaxa cunugu horay iyo gadaal loo ruxo waxaa dhaawac gaari karo maskaxdiisa. Dalka Iswiidan waxaa ku geeriyooda ama hab halis ah ugu dhaawacma dhowr carruur kadib markii la ruxay. Sidaas awgeed, waa lagamaarmaan in waalidku u diyaarsado straateji u ku dhaqan galo markii ubadkiisa uu hab xaddhaaf ah u qaylinaayo. Hal arrin ayaa mar kasto muhim ah, oona u baahn in maskaxda lagu haayo, taaso ah in marna dhallaanka la rux-ruxin. Haddii ubadkaaga uu aad u qaylo – kala xaajo arrinta kalkaalisada joogta rugta daryeelka caafimaadka carruurta.

## **Firiiric, finan iyo wixii kale dhallaanka ku dhici karo**

(Utslag, prickar och annat hos nyfödda)

### **Cudurrada haragga dhallaanka ku dhaca sida (Milier)**

Boqolkiiba 80 % ee dhallaanka waxaa oogadooda ka soo yaaca firiiric oo sidaas u waynayn oo cadcad, kuwaaso siiba ka muuqda sankooda, wiilasha wuxuu marmar ugu soo baxa guska. Waxaa u sabab ah qanjiraha haragga, iskooda-na ayeey u ciribtirmaan iyadoo wax daawo ah la adeegsan.

### **Cudurrada haragga dhallaanka ku dhaca sida (Erythema toxicum neonatorum)**

Firiiricyada iyo finanka "Nyföddhetsutslag" dhallaanka caafimadka qaba ku dhaca aad ayee u kala duwan yihiin. Waa ficilcelinta difaaca jirka iyo hawlaha caadiga ah. Waxay ka kooban yihiin finan gaduudan oo leh dhibicyo cadcad, waxayna iskooda u ciribtirmaan 1-2 toddobaad gudahood.

### **Cudurrada haragga dhallaanka ku dhaca sida (Storkbett)**

Wax iska-bedelka xididada dhiigga oo keena calamado gaduudan, badi ahaan ka muuqdaan daboolka indhaha, foolka ama luqunta iyo sanko agagaarkiisa. Calamadahaas waxay sannadka ugu horeeyo isku rogaan cadaan.

## **Barrarka qanjirka feeraha (Svullna bröstkörtlar)**

Waxaa u sabab ah saamaynta hormuunada hooyada, wuxuuna ku dhici karaa wiilasha iyo gabdha ba. In yar oo dheecaan ah "häxmjölök", ayaa ka iman karo qanjiraha naasaha ee cunugu. Barrarka wuxuu noqon karaa mid aad u danqanaayo – marna ha riixin. Xooga yar oo dufun ah mari feeraha ama wax kale oo kuleeliya feeraha, cunugu wuxuu markaas dareemayaa nafis iyo raaxo .

## **Dhiiga gala xubnaha indhaha, sida [bindhinna] iyo [näthinna] (Blödningar i ögats bindhinna och näthinna)**

Waxaa u sabab noqon karo culayska ummulida . Micne ma laha, iskood ayee u ciribtirmaan toddobaad kadib.

## **Shay-baarka dhiigga (Blodprov)**

Shay-baarka [PKU-provet] waa shaybaar dhiigga oo carruurta dhammaantood laga qaado, sidaa loo hubsado in aysan jirin cudurrada sida, kuwa layska dhaxlo iyo kuwa la daawayn karo. Shaybaarka waxaa lagu dhaqaaqa 72 saacad ummulida kadib.

[PKU, fenyilketonuri] waa isbedel ka jira brotiinada hab tarmada, wuxuuna ku dhaca 30 000 ba hal cunug.

- Isbedelka hormuunada qanjirka [sköldkörteln] oo kamid ah qanjiraha ugu muhimsan ee hormuunada soo sara wuxuu ku dhaca 3 000 ba hal cunug.
- Isbedelka mayrtada maadada sonkorta [galaktos] wuxuu ku dhaca 80 000 ba hal cunug.
- Isbedelka hormuunada soo saaran qanjirta kiliyaha wuxuu ku dhaca 10 000 ba hal cunug.

Shaybaarka dhiigga waxaa lagu dhaqaaqa markii cunugu u ku sugan yahay waaxda daryeelka ummulida, haddiise hooyada ay dhaqsi isbataalka ka soo baxdo, waxaa laga qaadaya markii ay dib ugu soo booqato waaxda, taaso ku beegan 3-6 maalmood ummulida kadib. Waxaa laga qaada dhabarka gacanta ama ciribta cagta. Laba toddobaad ayuu qaadanayaa shaybaarka. Wax kasta waa hagaag haddii labo toddobaad gudahooda aanan lagula soo xiriirin.

## **Goobahaan ayaa la xiriiri kartaa oo su'aallo weydiin kartaa kadib markii aad aqalkaaga ku soo noqoto**

(Här kan man ställa frågor och få hjälp efter hemkomsten)

Qoysaska 3 maalmood ummulida kadib aqalkooda ku noqda, waxaa ballan loogu qabtaa waaxda dib u booqashada [Återbesöksmottagningen]. Dib u booqashada kadib ama kadib markii aad isbitaalka ku jirtay xilli ka badan 3 maalmood, waxaad la xiriiraysaa rugta daryeelka caafimaadka carruurta. Waxaa rugta ka heleysaa talo iyo naseexooyin ku saabsan cunuga. Teeda kale waxaa heleysaa taageero iyo wada-hadal ku saabsan naas-nuujinta iwm. Rugta daryeelka caafimaadka waxaa marmar laga hela talaalada ugu muhimsan, waxana la kormeera horumarka miisanka cunuga. Waxay kalo kormeerayaan awooda aragtida iyo maqalka cunugu ilaa u dugsiga ka bilaawo. Rugta daryeelka caafimaadka waxay kalo qorsheeysa kooxaha waalidiinta. Kulamada kooxaha waalidiinta waxay waalidiinta helayaan fursad ay isku bartaan iyo ay ka wada-hadlaan arrimaha carruurtooda, waalidnimada iwm. Adreesyada iyo lambarrada taleefanada xarumaha daryeelka caafimaadka carruurta waxaa ka heleysa buugga cagaaran [vårdkedjebledet] oo laga siiyay rugta daryeelka hooyoyinka ama bugga taleefonada.

### **Naas-nuujin (Amning)**

Naas-nuujin waa arrinta waalidiinta ka fekeraan, su'aallo badan ka weydiiyaan. Sidaas awgeed, waxaan doonayna in an idin siinno jawaabta su'allaha ugu caadiyeysan. Hooyooyinka badidooda waxay naas-nuujin ka haysataan fikrad oo boqolkiiba boqol aanan waafaqsanayan sida naas-nuujinta xaqiiqada ay tahay. Waxaan rajeynayna in aad heshaan waayo-aragnimo wanaagsan ee ku saabsan naas-nuujinta. Sidaas awgeed, waxaan doonayna in an ku dadaalno in an idin siinno masawirka dhabta ah ee naas-nuujinta iyo sida ay tahay xalaad-nololeedka cunugu xilliyada ugu horeeyso. Naas-nuujinta ma aha raashin oo kaliya, ee xaalad badbaadin-gelin ah, isku soo-dhawaasho iyo raaxo cunuga u leh. Falka naas-nuujinta wuxuu isku soo dhaweeya hooyada iyo ubadkeeda.

Naas-nuujinta waa hab waalidiinta ay ubadkooda ku bartaan, iyo hab cunuga loola noolaado. Xilliyada naas-nuujinta ugu horeeyso, markii cunugu u dhashtay hooyada-na ay waxyaalahaan ku cusub yihiin, ayaa la oran karaa waa xaalad mudan in hab gaar ah loo xuso. Haddii waalidiinta ay sidooda ba diyaar u ahaayeen hab fudud ayee xaalada u qaabili karaan.

### **Naas-nuujin – waa hawlo xilli lagu fuliyo (Amning en process som tar tid)**

Maadaama arrinta ay ku salaysan tahay wada-shaqaynta hooyada iyo ubadkeeda, waxay labadooda ba u baahan yihiin wakhti ay isku bartaan. Aabeha ama qofka hooyada la nool wuxuu xaaladaas noqonaya taageero muhim ah. Haddii xilliyada ugu horeeyo u jro walwal, sida dumarka badidooda ay muujiyaan, waxaa hab fudud eeda la saaraya naas-nuujinta. Dumarka qaarkood toddobaad kadib ayee la qabsadaan naas-nuujinta, kuwa kalena la qabsashada awgeed waxay u baahn yihiin dhowr toddobaad. Taageero iyo dhiirigelinta aabeha ama qof qaraabo ah waa arrin xilliyadaa hab gaar ah u muhimsan. Warbixin dheeraad ah ka akhriso ” Talooyin wanaagsan oo loogu talaggalay qaraabada jecel in ay taageero-siiyaan hooyada iyo aabeha yeeshay ubadkooda ugu horeeyay” iyo” Aabeha qoyska dhallaanka cusub”. Naas-nuujinta waxay xilli kadib isku rogta fal xiiso leh, waa markii hooyada iyo ubadkeeda ay is-barteen. Ku dadaal in aad mar kasto ka fekerto hab rajo leh, niyadaadana geli in naas-nuujinta ay hagaagi doonto. Saacadaha ugu horeeyo ee ummulida ku xigta, ayaa carruurta caafimaadka ku dhasha badidooda soo jeedkooda badan yahay, taaso keeneeyso in ay soo raadsadaan naaska hooyadooda oo ay dhuqaan. Markaas kadib carruurta badidooda si fiican ayee u seexdaan, waxay markaas hurdoonayaan qiyaastii afar iyo labaatan saacad. Sidaas awgeed, waxaa dhici karto in dhowrka maalmood ku xiga u cunugu doonaayo naas-nuujii badan, marmar hab aanan hakat lahayn ayuu naas-nuujinta u doonayaa, 6 ilaa 20 jeer/maalintii. Cunugu wuxuu kaashada hummaag noqodkiisa markii u baranaayo naas-nuujinta. Adiga xitaa waxaad waayo-aragnimo ku heli kartaa adigoo is-tababaro naas-nuujin.

## **Heerarka naas-nuujinta (Man kan dela upp amningsstunden i olika faser)**

Heerka digniinta [SIGNALFASEN] waa markii cunugu uu doonaayo innuu muujiyo rabitaanka naas-nuujinta, wuxuuna ku muujiyaa isagoo gacmahiisa geliya afkiisa isla markaasna isku ka dhawaaqiyo carabkiisa, madaxa-na lux-luxo. Haddii hooyada markaas aysan fahmin astamahaas, wuxuu bilaawa in u ooyo ama qayliyo. Haddii u qaddar ooyo ama qayliyo hab fudud naasaha uma qabsan karo. Markaas waa in kor loo qaada, la sabsaba loolana hadlo ilaa u ka muujiyo degenaansho. Markaas kadib ayaa haddana ku ku tijaabin kartaa naas-nuujinta.

Heerka raadinta [SÖKFASEN] wuxuu cunugu afkiisa ku salaaxa ibta naaska. Qaddar kadib wuxuu aad u kala qaada afkiisa, carabkiisa ku dhejiyaa afkiisa isla markaasna qabsadaa naasaha. Cunugu waa inaad markaas u fududeeysa adigo hoosta ka gala.

Heerka dhuuqida [SUGFASEN] ee ku xiga wuxuu ku bilaawda isago cunugu hab degdegsan ku bilaawo jaqida, waxaa sidaas ku soo qulqulaayo caanaha. Markii caanaha u dareemo, wuxuu bilaawayaa innuu naaska nuugo, marna xan xasillan marna hab xoog leh. Marmarna wuu nasanaaya. Cunugu wuxuu jiqa 3-4 jeer, nastaa dhowr il-biriqsi, haddana bilaawaa jiqida sidaasna uu ku sii wadaa. Carruurta badidooda way sii wadan jiqida xitaa kadib markii ay heleen caano ku filan. Waxaa markaas bilaawdo heerka jiqida ku xigta [EFTERSUGNINGSFASEN] markaas arruurta way is-dejiyaan oona is-debciyaan.

### **”Aragtida aadenaha way kala duwan tahay” (“Alla säger så olika”)**

In aragtida ”dhammaan” ay kala duwan tahay, ayna keenaan talooyin kala duwan ku saabsan naas-nuujin iyo sida dhallaanka loola dhaqmo, waa arrin waalidiinta si wayn ugu caabadaan. Waalidiinta waxay badi ahaan yiraahdaan aragtida waalidiintooda, qaraabada iyo macruufada ba way kala duwan yihiin. Sababta sidaasi ay ku noqatay ayaa siyaabo kala duwan loo macnayn karaa. Talooyinka naas-nuujinta ku saabsan siyaabo kala duwan ayee u kala gedisanyeen qarniyaashi ugu danbeeyay, kuwaaso u dhaxeeyay ku dhaqanka hab-dhaqan aanan isbedel lahayn iyo kuwa ahaa hab-dhaqanka waa hadba baahida dhallanka.

Waayo-aragnimada naas-nuujinta ee dumarka way kala duwan tahay, sida mid ah in ay suurtagal noqon karto in siyaabo kala duwan dhallanka

naaska loo siiyo, iyo in maalmaha qaarkood habka naas-nuujinta u kala duwan yahay, iyo in shaqsiyaadka carruurta ay kala duwan yihiin. Teeda kale dhibaatooyinka naas-nuujinta siyaabo kala duwan ayaa wax looga qaban karaa. In xaqiiqada ay sidaasi tahay, ayaa waxay keeneysa madaxwareer badan horranta dareenka shaqsiyeed ee ku salaysan kalsoonida naas-nuujinta. Xarumada dumarka waxaa lagu qabta tababbaryo joogta ah oo dhowr maalmood ah, waxaa laga dooda naas-nuujinta, taaso ka dooda shaqaalaha caafimaadka iyo waalidiinta, kuna salaysan hadba aqoonta maanta arrinta laga haysto. Anaga waxaan ku dadaalna sidii an ku heli lahayn hab-dhaqan midaysan oo ku salaysan talooyinka an bixino. Tilaabada ugu horeeyso ee an qaadanay ayaa waxay tahay buug-warbixineedkan ku qoran aqoon waxtar u noqon doonta qoysaska badidooda. Talo wanaagsan ayaa waxay tahay in xilliga durbadiiba uur-qaadida aqoonta la raadsado, arrinta lagala sheekeysto qof saaxiib ah, kadibna la weydiiyo lana dhageysto qofka kalsoonida lagu qabo, laakinse waxaa ugu muhimsan kalsoonidaada iyo muujinta dareenkaaga!

### **Sidee baan ku ogaan karaa in naas-nuujinta an ku guleeystay? (Hur vet jag att amningen börjar fungera?)**

- Markii cunugu u naaska nuugayo waa in dareenkaaga u wanaagsan yahay. Nuugida ugu horeeyso awgeed waxaad dareemi kartaa xannuun yar, laakinse xannuunku durbadiiba buu ciribtiri doona.
- Cunugu, kadib markii u naasaha qaddar nuugo, wuxuu haddana qaddar kale nuuga naasaha, sidaas ayuu u dhaqma – akhriso tilmaanta ku xusan heerarka naas-nuujinta.
- Cunugu wuxuu naas-nuujinta dhameeyay markii u ibta naaska sii daayo ama u gamyoodo.
- Markii cunugu u ibta naaska sii daayo, wuu isku soo aruura – ee ma fidsammo dhinac-na uma jeedsado.
- Naas-nuujinta kadib cunugu waa innuu muujiya raaligelin.
- 3-4 maalmood kadib wuxuu cunugu kordhiyaa kaadiyeenta, midabka saxarada-na wuu is-bedela – maddow ilaa huruud.
- Tirada bilowga xilliyada naas-nuujinta qiyaastii waa inta u dhaxeeysa 6 ilaa 15 jeer/maalintii.

## **Adiga ayaa ka hortegi karo dhibaatooyinka naas-nuujinta iyo naasha (Du kan själv förebygga alla amningsproblem och bröstbesvär)**

Ka hortegida dhibaatooyinka naas-nuujinta, waa iyado dhallaanka loo soo jeediyo hooyadiisa, hab aad u dhow, iyo iyado la sugo ilaa cunugu u hab buuxda afla u kala qaado – sidaasna ibta naaska ka sokoow hab fiican u qabsado naaska oo idil. Sidaas ayaa looga hortegi kara dhibaatooyinka naas-nuujinta, kuwaso kamid ah nabarrada ibta naaska, dareemada xun, ama xannuunka naas-nuujinta, naas-nuujinta qaddarka dheer ama aad isugu xiga, cunug "walwalsan", caanaha yaraada, hakashada korniinka miisanka, iyo caano-istaag "mjölkstockning". Haddii cunugu u ibta naaska keliya nuugayo, waxay noqonaysa wax dhaxda galay iyo/ama wax qallocan, waxaa sare u kacaayo ama wax dugoobay, hab fudud-na nabarro u keeni karo. Xaaladaas cunugu caanaha ma nuugi karo, taasoo waxyeelayso awooda soo saarida caanaha hadba baahida cunugu. Markaas qaddarka naas-nuujinta wuu daaha, taasoo u sabab ah raaligelinta dhallaanka oo wakhti qaadata.

## **Dhowr naseexo oo ku fududeenaayo naas-nuujinta, waa haddii dareenkaaga u wanaagsanayn (Några tips som underlättar amningen om du inte tycker att det känns bra)**

- Hab wanaagsan, toosan oo raaxo leh u fadhiiso.
- Cunugu dhinacaaga uu soo jeedi, isku soo na dhaweey, ku dadaal inaad cunugu u gelin dhar iwm oo badan.
- Cunugu naaska wejiga u saar, ee ha saarin laabka gacanta.
- Dhabarka iyo garabka ka taageero-sii cunugu sidii u kugu soo-dhowaado.
- Haddii aad u baahan tahay taageero-siinta naaska - ha ka qaban naaska meesha cunugu u ka qabsado, ee waxaad naaska ka qabsata hoos.
- Hubso in cunugu u qabsaday aagta iibta naaska ee usan nuugayn ibta naaska oo kaliya. Haddii garkiisa u naaska u dhow yahay way u fududanaysa.
- Ibta naaska ku aadi bishimaha sare/sanka cunuga, sidaas ayuu ku qabsan karaa aagta ibta naaska isago adeegsanaayo bishinta hoose iyo carabkiisa, ee usan qabsanayn aagta ibta naaska laf ahaanteed, taasoo aad u xannuun badan.

- Haddii naasku u adag yahay taaso cunuga u sahlinaayn in uu qabsado, tijaabi in inyar oo caano ah aad ka soo saarto.
- Haddii cunugu u qayliyo isago naaska u dhow, kor u qaad ee deji. Markii u muujiyo degenaansho haddana tijaabi.
- Sida looga hortago bakeeriyada gala ibta naasaha awgood, taaso qaddarka naas-nuujinta xannun badan, waa in aad loogu dadaala hufaynta gacmaha intii aadan taaban naasahaaga!

### **Dhowr arrimmo oo bilowga dhibaato keeni karaan (Några detaljer som kan försvåra i början)**

- Dharka iyo bustaha cunuga u gashan/huban.
- Adigo hab qaabdarran oo an toosnayn u fadhiyo.
- Cunugii oo dhabar-dhabar u yaalo.
- Cunugii oo aad ugu tiirsan laabka gacanta.
- Iyadoo farahaaga u dhaxeeyaan cunuga iyo aaga ibta naaska.
- Cunuga oo ibta naaska ku nuugayo bishimaha oo keliya.
- Cunuga oo beddelkii aag ibta naaska, bishamahiisa iyo carabkiisa ku qabsaday ibta naaska.
- Adiga oo cunuga afkiisa ku aadiyo ibta naaska.  
Waxaad isku dayday inaad cunuga naas-nuujiso inkastoo u qaylinaayo. Marka hore kor u qaad ee sabsab.
- Madaxa cunuga oo lagu riixay naaska isago oo an afkiisa kala qaadin.
- Waxaad filanaysa in naas-nuujinta ay durbadiiba ku hagaagto.
- Ur/udgoon culus sida [deodoranter], barfuum iyo qiiqa sigaarka.

### **Intee jeer ayaa dhallaanka la naas-nuujinayaa? (Hur ofta ska barnet ammas?)**

Cunuga waa innuu hela fursad u naaska ku nuugo inta jeer u doonaayo iyadoo la xadadin qaddarka – waa markii aad dhibaato dareemayn cunuga-na sii fican naaska u haysto. Caanaha waxay ku dhismaan nuugida cunuga. Sidaas awgeed, caanaha way badan yihiin markii uu naas-nuujinta badsado.

## **Qaddarka naas-nuujinta ma hal naas mise laba ba ayaa laga naas-nuujinayaa? (Ett eller två bröst vid varje amningstillfälle?)**

Ku bilooow naas-nuujinta adigoo siiyo naas ka mid ah naasaha, sii fiicana ha u dhamaysto. Taaso aad ku garan karto markii u iskiisa u sii daayo ama u gamyoodo. Haddii cunugu u doonaayo innu badsado nuugida ama u hurdada ka tooso qaddar yar kadib, sii markaas naaska kale. Haddii kolba aad hal naas siiso, oona siiso fursad u ku dhamaysto, waxaad sidaas ugu hortegeysaa adkaanta naaska. Cunugu wuxuu helayaa dufanta caanaha soo raacda dhammaadkila naas-nuujinta, calool-xannuunka-na wuu yaraada.

## **Caanaha naaska ugu horeeyo [Dambar] (Råmjölk)**

Dumarka badidooda waxay ka walwalaan in aysan lahayn caano kadib markii ay ummulaan, laakinse xaqiiqada waxay tahay in dhammaan dumarka ay leeyihiin caano-dambar markii ay ummulaan. Markii ay ummusho, mandheerta-na jirka laga soo saaro, wuxuu jirka durbadiiba bilaawayaa innu hab xoog leh u soo saaro caano. Caanaha ugu horeeyo oo ah caano dambar, kaaso ah caano aad u culus, nafaqo badan leh, hab fudud-na dhallanku u qaadan karo. Caano danbarta wuxuu shaqo-geliya xiidmaha cunuga, waxaa kalo aad ugu badan unugyada difaaca jirka, kuwaaso ka hortaga infekshanada iyo cudurada kale. Heerka caanaha dambarka sidaas uma badna, laakinse waa caano ku filan dhallaanka caafimaadka qabo. Haddii cunugu u markaas aad un yaryhay, dhicisnimo ku dhashay ama si dhib leh lagu ummuliay, wuxuu markaas dhallaanka u baahan yahay nafaqo dheeraad ah oo an ahayn caanaha faa'iidada badan ee naaska. Taaso u sabab ah cunuga oo weli lahayn keydka tamarta jiritaankiisa ugu muhimnsan, ama kuwaaso durbadiiba jirkiisa adeegsaday, ama uu baahan yahay nafaqo dheeraad ah. Xaaladas waxaa amarka bixiyo takhtarla carruurta, waana xal kumeelgaar ah oo lagu isticmaali doono hal maalin ama dhowr maalmood .

## **Caanaha caadiga ah (Mogen mjölk)**

Jirku wuxuu caanaha caadiga soo saara maalinta labaad ama shanaad, Markaasna caana dambarkiina kolba wuu barxayaa 2-3 toddobaadyada ku xiga. Markaas ayaa naasaha dumarka qaarkood waxay noqdaan wax danqan oo adag. Taaso loo yaqaanno [mjölkstas], yaan lagu qaldin [mjölkstockning]. Marmar waxay haweeneyda dareemi kartaa qandho fudud, wuxuuna qofku dareemi karaa xooga "blues", macnaheeda ka

akhriso "Haweeyneyda kadib markii ay umusho ". Adkaynta waxaa u sabab ah dhiigga iyo dheecaanada unugyada oo naaska ku badan. Astamahaas dhowr maalmood kadib ayee burburaan, naasahana waxay noqonayaan wax jilicsan. Laakinse marmar waxay qaadata ilaa iyo 14 maalmood horranta soo saarida caanaha sugan. Cunugu kolba hab ayuu u kora, sidaas awgeed-na siyaabo kala duwan ayuu raabitaanka u muujiya – maalinba maalintaa ku xigta. Maalin-na aad ayuu u baahan yahay, maalinta kalena wuxuu muujiya innusan sidaas u baahnayn. Xaaladaas ayaa keento in hooyda ay dareento “dhamaadka” caanaha, inkasto haddana ay sidaasi ahayn. Maalmaha "baahida" ay jirto, naas-nuujita ayaa loo kordhin karaa, hooyada waa in ay ku dadaasha raashin cunida, cabbitaanka iyo nasashada dheeraadka ah. Naas-nuujinta waxay leedahay xilliyo “korniinka” ee gaar ah, kuwaaso baahida nafaqada dhallaanka ay heer sare tahay, kuwaaso soo ifbaxa kolkbaa qaddar. Haddii aad dareento in cunugu usan caanaha ka dhergin sii wad naas-nuujinta. Waa xilli ka kooban 1-2 maalmood oo naas-nuujinta aad ugu baahn yahay.

### **Been-beeneyda (Napp)**

Ma wanaagsana in toddobaadka ugu horeeyo cunuga been-beeneyda la siiyo. Siiba hooranta la qabsashada naas-nuujinta – iyo barashada naas-nuujinta, markii hooyada ay dhibaato kala kulanto sida nabarro iyo dilaaca ibta naasaha, iyo horaanta caano soo-saarida sida hadba waafaqsan baahida cunuga. Been-beeneyda waxay qalqal gelineysa awooda cunuga uu naaska ku nuugi lahaa.

Taasi waxay xitaa dhici karta haddii fartaada aad geliso afka cunugaaga. Waxaa ka fiican adigo isku-dayo in cunuga gacantiisa aad u dhawayso afkiisa u sidaasi ku nuugo. Habka cunugu uu been-beeneyda iyo naaska ku nuugo wuu kala duwan yahay. Markii u been-beeneyda nuugayo afkiisa in yar ayuu isku keena, sida loo nuugo tuubada cabbitaanka “sugrör” oo kale, laakinse cunuga naaska nuugu afkiisaa aad ayuu u kala qaada, sida markii qofu u cunaayo miraha tuxaaxa oo kale. Nuugida been-beeneyda waxay kalo hoos u dhigta tirada qaddaryada naas-nuujinta, taaso keeneyso in jirku u caanaha u saarin hadba baahida cunuga. Markii cunugu u ku sugan yahay isbitaalka carruurta usan haysan fursad u ku nuugo naaska hooyadiisa, wuxuu markaas u baahan yahay been-beeneyda oo lagu sabsabo, nugida-na wuxuu ku hela degenaansho. Haddii ay jirto baahi lagamaarmaan ah ee ku isticmaalka been-beeneyda, waa in taxadar laga ahaada markii cunugu u bilaawo

nugida, waa haddii u ibta naasaha ku xannuunayaan ama qaddarka naas-  
nuujinta u hoos u dhaco.

### **Waa maxay faa'iidada naas-nuujin? (Vad är det som är så bra med amning)**

Naas-nuujin way u fiican tahay cunuga

- cunugu wuxuu dareema amaan markii u ku sugan yahay laabta hooyadiisa
- cunuga oo keliya ayaa baahi iyo dhereg ba muujin karo
- caanaha hooyada waa caano gaar ahaan loogu talagalay carruurteeda
- cilmi-baaris waxaa lagu shaacbixiyay in caanaha naaska ay hoos u dhigaan halista infeekshanada caadiga ah, sida kuwa ku dhaca dhegaha, infeekshanada mariinada neefsashada, shuban, iyo infeekshanada marinada kaadida. Kadib markii cunugu naas-nuujinta laga gooyo, badbaadinta waxay jiraysa dhowr sano, waa sidaas xitaa haddii hab aanan buuxin naaska loo sinin.
- cilmi-baaris cusub waxaa lagu shaac-bixiyay in naas-nuujinta, xitaa tan qaybsan looga badbaado neefta, cambaarada iyo xasaasiga
- carruurta la naas-nuujiyo badi ahaan ma cayilaan markii ay yaryar yihiin iyo markii ay waynaadaan ba.

Naas-nuujinta hooyada way u wanaagsan tahay, maxaayeelay

- hab fudud ayee ugu kabsata ummulida
- waxay ilma-galeenka ka caawinta isku aruurida, sidaasna hoos ugu dhigta dhiigbaxa.
- waxay hooyada siisa fursad ay ku nasato kuna raaxaysato, isla markaasna cunugu wuxuu helayaa raashin, badbadin iyo xasiloni.
- waxay hab xasilan ku heleysa fursad ay ugu raaxaysato isku soo dhowaashada cunuga – siiba markii ay la qabsato "naas-nuujita", taaso qaadan karto ilaa 2 bilood.
- waxay dhaqsiisa hoos u dhicida miisanka hooyada, waa haddii aysan cunin raashinka loogu talagalay "laba qof". Waxaa cilmi-baaris lagu ogaaday, in miisanka hooyada oo aad hoos ugu dhaco haddii wax dheeraad ah aysan cunin bisha 4-6:aad kadib markii cunugu u dhasho.
- wuxuu ka badbaadiya kaansarka naasaha iyo ugxanta ku dhaca

- caanaha mar kasta waa caano hab sugan u kaydsan, leh heer kulul wanaagsan oo mar kasto la heli karo, fudud, jaban oo aad degaanka ugu habboon!

### **Dumarka dalka Iswiidan intee in la eg ayaa loogula taliyaa in ay dhalankooda naas-nuujiyaan? (Hur länge rekommenderar man att amma i Sverige?)**

Hey'adda amuraha raashinka [Livsmedelsverket] waxay hooyoyinka dhawaan ummulay kula talisa, haddii suurtagal ay noqon karto, in carruurtooda ay caanaha naaska siiyaan ilaa u 6 bilood ka buuxsado. Hey'adda amuraha raashinka waxay wadajir kooxda qabiirka ee [Expertgruppen i Pediatrisk Nutrition] iyo Golaha amuraha bulshada [Socialstyrelsen] iyo Wasaaradda amuraha bulshada soo diyaariyeen aragtida hoos ku xusan *"In xilliyada ugu horeeyo u caanaha naaska yahay nafaqada ugu roon cunuga. 6-da bilood ee ugu horeeyso waxaa carruurta badidooda ku filan oo keliya caanaha naaska. Laga bilaawo markii 6 bilood ay buuxsadaan waa in naas-nuujiinta lagu biiriya raashin kale, sidii ay nafaqad dheeraad ah awgeed ku helaan, waxaase markasto faa'iido leh haddii caanaha naaska u ka mid yahay raashinka sannadka ugu horeeyo ama ka badan la siiyo"* (Hoyga Internetka ee hey'adda waa [www.slv.se](http://www.slv.se)). Talooyinka waxay ku salaysan yihiin waxyeelka caafimaadka ay naas-nuujiinta carruurta u leedahay, taaso cilmibaarista lagu shaacbixiyay. Kala duwanaanshada waxy soo if-baxaysa haddii lays barbardhigo carruurta la naas-nuujiyo iyo kuwa aanan la naas –nuujin. Laakinse kala duwanaanshada lagu ma shaacbixin karo iyado lays barbardhigo carruurta walaalaha ah ama kuwa lays-yaqaanno. Teeda kale naas-nuujiinta lama oran karo waa damaanada helida caafimaadka wanaagsan inta cunuga noloshiisa ka hartay, laakinse waxaa la ogsoon yahay in u heli doono difaaca jirka ugu firfircon. Teeda kale, lama oran karo waa in dhammaan carruurtooda nuujiyaan. Sidaasi waxaa la oran karaa markii hooyada iyo ubadkeeda ay ka helaan naas-nuujiinta.

### **Xasuusashada hooyada iyo xilliyada ugu horeeyo (Att komma ihåg för mamman den första tiden)**

- Waa inaad kalsooni isu yeessa! Adiga ayaa kartida leh! Jirkaaga wuu awooda naas-nuuji ee u diyaari!
- Kadeediska naas-nuujiinta isla ilaali, 1-2 bilood markii u jiro

rabitaanka naas-nuuji .

- Nasashada badso, siiba markii ubadkaaga u jiifo – la soco hab-dhaqanka cunugaaga.
- Wa cab markii haraad ku haayo, wax-na cun markii gaajo ay ku hayso.
- Iska fogeey qorshaha culculus. Ku dadaal inaad adiga iyo dhallankaaga isi-siisaan mudnaanta koowaad.
- Xasuuso! Caanaha naaska waa la heli kara had iyo jeer!

### **Haddii dhalanku u dhasho isagoo aanan dhamaysan sagalkii bilood ama u xannuunsan yahay (Om barnet fötts för tidigt eller är sjukt)**

Haddii cunugu u ku suga yahay isbitallada carruurta, waxay naas-nuujinta la kulmi kartaa dib u dhac sabab kala duwan awgood. Waxaase habboon ogaanshada in had iyo jeer naas-nuujinta la bilaawi karo markii la doonaayo – xitaa haddii hal toddobaad u ka soo wareegtay, hal bil ama in ka badan. Soo saarida caanaha wuxuu bilaawan karaa kadib markii caanaha naasaha laga soo saaro, iyado gacmaha ama qalab la adeegsado. Inta jeer iyo qadarka caanaha lagu soo saaro waa hadba cunuga arrinta ay khuseeyso iyo caanaha jira. Shaqaalaha daryeelka caafimaadka waxay ka caawini karaan sidii lagugu diyaarin lahaa qorshe ku salaysan xaaladaada.

### **Hummaag-noqodka naas-nuujinta aya marmar soo daaha**

**(Ibland är amningsreflexerna fördröjda)**

Waxaa marmar dhacdo in carruurta cillada aanan lahayn oo caafimaadka qabo ay u baahan yihiin wakhti dheeraad ah intii aysan bilaawin naas-nuujinta. Haddii cunugu usan hab fudud ula qabsan karin oona u nuugi karin naaska, xaaladas hooyada gacanteeda ayee caanaha ku maali kartaa, kadibna waxay dhallankeeda caanaha ku siin kartaa iyadoo adeegsato koob ilaa ula qabsado naas-nuugida – taasoo marmar qaadan karto dhowr maalmood. Iyado loola tashado shaqaalaha daryeelka ayaa la dejin karaa qorsheha caano-maalka iyo laylinta naas-nuujinta ugu habboon.

## **Dhibaatooyinka naas-nuujinta ee ugu caadiyeysan! (Vanligaste amningsproblemen!)**

Dhibaatooyinka naas-nuujinta ugu caadiyeysan ayaa waxay yihiin danqashada badan ee ibta naasaha, nabrahana leh iyo fasaska naasaha ku dhaca, kaaso loo yaqaano "mjölkstockning". Dhibaatooyinka waxaa keeni karo cunuga oo sii fiican naaska u qabsan karin, una baahan yahay innu afka hab buuxda u kala qaado. Akhriso "haddii dareenkaaga u wanaagsanayn". Nabarrada ibta naasaha dhowr maalmood gudahooda ay kolba ciribtirmaan. Adeegso rajabeeto adigoo geliyo [bröstvärtsluftare], kaaso laga iibsano karo farmashiyada ama dukamada carruurta. Qalabka wuxuu ka hortaga ciriirigalka ibta naasaha, wuxuuna suurtageliya bognaanashada fudud, sidaas awgeed adeegso rajabeeto weyn oo ka ilaalinayso riixida culus. Ku dadaal nadaafada gacmaha. Fasaska naasha waxay keenaan qandho aad u kulul iyo naasaha oo soo barara, soona gaduuto. Daawada ugu wanaagsan ayaa waxay tahay nasashada, wadida naas-nuujinta, cunuga oo la soo dhawaysto lana habsado innu sii fiican naasaha u qabsan karo. Waxaad qaadan kartaa kiniiniga loo yaqaanno [Ibuprofen] waa haddii usan dhibaato ku keeni karin, ama [Paracetamol], baakada ka akhriso sida loo qaato. Haddii hab is-bedel leh oo ad dhowr maalmood kadib ka boogsan dhibaatada, waa inaad talo iyo daawayn awgood la xiriirta ummulisada ama kalkaalisada daryeelka caafimaadka joogta rugta daryeelka caafimaadka carruurta.

## **Faalooyinka qoyska iwm ayaa dhibaato keeni kara (Omgivningens kommentarer kan försvåra)**

Su'allaaha wanaagsan iyo faalooyinka xubnaha qoyska iyo dadyoowga agagaarkiina ku nool ayaa marmar caqabo u keeni karo naas-nuujinta. Dumarka waxaa badi ahaan la weydiiya su'aallo ku saabsan naas-nuujinta, sida inta jeer ay ubadkooda naas-nuujiyaan, heerka caanaha, iwm. Waa su'allo horranta hab-shaqaynta wanaagsan ee naas-nuujinta, noqon karaan kuwo dhib badan oo abuuri karo xaalada kadeedis. Dumarka dhibaatooyinka naas-nuujinta la kulma waxaa badi ahaan loogu taliyaa "naas-nuujinta iska wad, way hagaagi doonta, waa hawllo qof kasto fulin karo". Faalooyinka noocasi ah waxay waxyeeli karaan kalsoonida hooyada, siiba haddii ubadkeeda usan doonayn innu nuugo naasaha, ama ay naas-nuujinta kari karin xannuunka naasaha awgood. Haddii aad la kulanto fallooyinka noocaasi ah – xasuuso inaad ahayn qofka keliya oo xaalada noocasi ah ku sugan. Teeda kale kuwa sidasi

kugu yiri aqoon adiga iyo dhallankaaga ba uma laha iyo wixii aad samaysid. Isku day inaad wadahalad la yeelato qof aad kalsooni ku qabto, qof garasho leh.

### **Naas-nuujin aanan badnayn ama aanan jirin ba (Ingen amning eller lite amning)**

Waxaa jiro dumar caafimaad dartiisa aan awoodin naas-nuujinta, iyo dumar aanan awoodin sii wadida naas-nuujinta, inkasto la siiyay talo iyo taageero oo haddana joojiya. Haseyeeshe dumarka badidooda hab wanaagsan ayee dhallankooda u naas-nuujiyaan, kadib markii xilligaa barashada oo ah laba bilood la soo dhaafo. Dumarka qaarkood oo haysato dhibaatada naas-nuujinta, haddana way wadi karaan naas-nuujinta hal ama dhowr jeer maalintii, ama toddobaadkii dhowr jeer, waa haddii cunugu u doonaayo, lana siiyo caano u dhigma kan naaska [ersättningsmjölk]. Dumarka doonaayo in soo saarka caanaha u waxba iska dhimi, waa in ay la socdaan in soo saarkooda u wax iska dhimi doono markii cunugu u barto caanaha u dhigma kan naaska, waa haddii isla markaas naasaha la dareen kicinin. Korninka soo saarida caanaha waa suurtagal, laakinse wakhti ayee qaadanaysa. Waxaa kalo jira dumarka oo aanan doonayna naas-nuuji sabab iyaga u gaar ah awgood. Kuwaas waa in doorashadooda lagu siiyaa taageero iyo ixtiraam. Dumarkaas badidooda waxay dareemayaan in doorashadooda shaki laga qabo, markii ay muujiyaan inaysan doonayn naas-nuujinta, dareenkaas oo ah mid xannuun badan. Hoyga Internetka [www.nappflaskan.nu](http://www.nappflaskan.nu) waxaa laga hela talo iyo naseexo ku saabsan raashinka quraarada iyo waayo-aragnimada dumarka ku saabsan caano u dhigma kan naaska.

Markii aad booqato ama taleefan kula xiriirto kalkaalisada rugta daryeelka caafimaadka carruurta am umulisada rugta daryeelka hooyoyinka, ha ka baqin inaad ka hadasho fikradahaaga iyo dareemadada ku saabsan naas-nuujinta. Waxaa kalo la xiriiri kartaa caawinada hooyada [hjälpamma] ee joogta rugta caawinada naas-nuujinta [Amningshjälpen].

## **Talooyin wanaagsan oo loogu talagalay qaraabada jecel in ay taageero-siiyaan hooyada iyo aabeha yeeshay ubadkooda ugu horeeyay (Goda råd till dig som är anhängig och vill stötta den nyblivna mamman och pappan)**

- Caawinaad lagu suurtagelin karo xasillonida qoyska cusub.
- Waalidiinta salaan waa loogu tegi karaa, laakinse yaan lagu daahin
- Ula tag cabbitaankaaga, laakinse qoyska cusub ha ka filan in ay ku maaweliyaan.
- U muuji inaad diyaar u tahay inaad ka caawinto hawllo-maalmeedka sida – raashin kariska, alab dhaqida, haaqida guriga, adeegsashada, wehlinta caruurta iwm.
- Ha weydiin su'aalaha sida "caanaha naaska ma kugu filan yihiin?" Waa su'aal aad u dhib badan oo la weydiiyay qof ummul ah oo daalan. Ku daadaal amaan bixinta iyo dhirigelinta.
- Ha bixin “talo wanaagsan” oo aanan lagu weydin. Waxtarkeeda waxaa ka badan madax-wareerkeeda.

## **Caawinaada naas-nuujinta! (Amningshjälp!)**

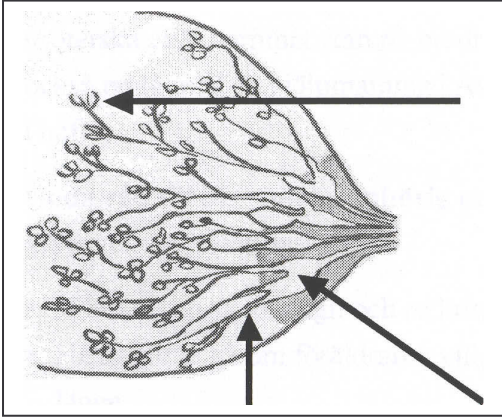
Rugta daryeelka caafimaadka carruurta ka sokow waxaad la xiriiri kartaa rugta caawinada naas-nuujinta [Amningshjälpen], oo ah urur madaxbanaan oo caawinaad iyo taageero ba ka bixiyo naas-nuujinta.

Rugta caawinada naas-nuujinta ma bixiyaan talo ku saabsan caafimaadka ee waxay kula talinayaan inaad la xiriirt daryeelka caafimaadka.

Hoyga internetka ee rugta caawinada naas-nuujinta waa

[www.amningshjalpen.se](http://www.amningshjalpen.se) waxaa ka heleysa lambarka taleefonka rugta caawinada naas-nuujinta ee kugu dhow. Isla hoygaas waxaa ka heleysa jawaabta su'aalaha badidooda. Rugta caawinada naas-nuujinta waxay soo saaran wargeyska ”Amningsnytt” oo sannadkii soo saaraan 4 jeer. Waxaa wargeyska ka akhrisan kartaa maqaallo naas-nuujinta iyo sheekooyinka naas-nuujinta waalidiinta, naseexada naas-nuujinta iyo cilmi-baaristii ugu danbeesay

## Gacan ku maalida (Att mjölka ur för hand)



Muqaalka naaska waa sidan

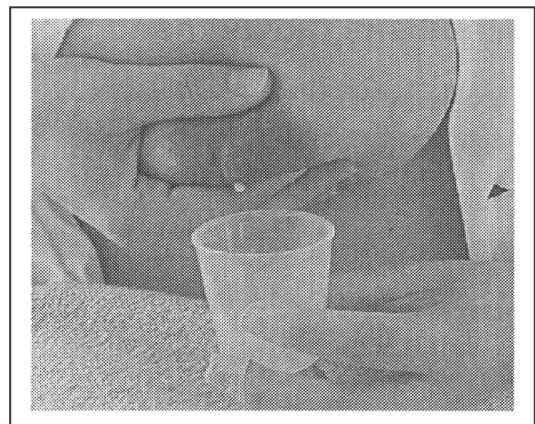
Qanjiraha caanaha ayaa caanaha soo saara. Gacan ku maalida waxay dareen-kicisa naaska, markaas caanaha waxay u soo yaacayaan aaga ibta naaska, iyago soo mara marinada caanaha, kuwaso tiro badan.

Badi ahaan xooga caano ayaa wuxuu ku uruura marinada caanaha, 2-3 sm ilaa ibta.

Sulka iyo farta sulku ku xigta ku riix ibta naaska sida u caanaha ugu soo baxo awgeed, fiiri masawirkaan.

### Tallaabooyinka

1. Iska dhaq gacmaha
2. Hab fudud u daliig naasaha. Sidaas ayee ibta hab fudud caanaha ugu soo daadanayaan.
3. Sida masawirka ku tilmaaman u qabo naaska.
4. Faraha iyago toosan gadaal-gadaal u xaji, ku riix jirka. Sidaas ayaa ku gaari kartaa goobaha caanaha ay ku haren, fiiri masawirka.
5. Faraha isku qabo, kadib hab xasillan u wareeji, sida aad ku gaari karto kuna riixi karto mariinada caanaha. Xannuun inaad dareento ma aha. Caanaha markaas ayee u dareerayaan ibta naaska.
6. Gacantaada jilci, haddana sidii hore u biloow, sida qoddobka 4aad ku xusan, adigo farahaaga toosan gadaal u celi iwm



7. Ku dadaal u yeelida dhaqdhaqaaq sugan iyo mid fudud. Waxaad oran kartaa;

- Dib u noqo, isku keen, marooji.
- Dib u noqo, isku keen, marooji, iwm.

Waxaa laga yaaba in sida caanaha ay ku yimaadaan awgood, aad u baahan tahay inaad dhaqdhaqaaqyadaas samayso dhowr jeer. Ka feker in carruurta dhammaantood ay u baahan yihiin in naaska ay nuugan dhowr jeer ilaa u caanahu ka "soo qulqulaan" markii caadi ahaan loo naasnuujinaayo. Xilliga sugitaanka qulqulida caanaha waa arrin ku xiran haweeneyda ay arrinta khuseeyso.

Haddii caanaha ay soo qulqulin, sii wad qiyaastii 5 daqiiqo x 2 naaskiiba. Ha is dhibin! Caanaha way soo qulquli doonaan haddii aad iska sii wado, adigo hab joogto ah u dareen-kiciya. Inta jeer ee naaska la dareen-kiciyo ayaa ka muhimsan tirada daqiiqooyinka qaddarka. Markii caanaha u hal naas ka dhamaado u beddelo naaska kale. Sidaas u bedbedel dhowr jeer. Teeda kale, waxaa farahaaga ku wareejin karta aaga ibta naasaha dhowr jeer, sidaas ayaa hubal ku gaari kartaa dhammaan mariinada caanaha.

Hoyga Internetkaan waxaad ka daawan kartaa filim ku saabsan gacan ku maalida;

[www.karolinska.se/templates/Page.aspx?id=38754](http://www.karolinska.se/templates/Page.aspx?id=38754)

## **Talooyin hawl ku gal ah ku saabsan gacan ku maalida /qalab adeegsasho (Praktiska råd vid handmjölkning/pumpning)**

### **Nadaafada (Hygien)**

- Nadaafada wanaagsan waxay muhim u tahay hoos u dhigida halista bakteeriyada caanaha naaska gala. Ka feker in:
- Qubeeysato hal jeer maalintii.
- Gacan ku maalida ama adeegsahada qalabka horanteed, waa gacmaha hab taxadiran biyo iyo sabbuun mar kasta isaga dhaqda. Xitaa haddii dhawaan aad adeegsatay daawada gacmaha lagu nadiifiyo ee loogu hortago infeekshanada[handdesinfektionsprit] .
- Ku dadaal inaad daawada gacmaha lagu nadiifiyo adeegsan markii gacmaha aad ku maleeyso caanaha. Maxaayelay daawada

waxay wax ka bedesha udgoonka caanaha. Daawada waxay kalo qalleel ka dhigi kartaa haragga, taaso iyadana keeneeyso dilaaca jirka iyo halista bakteeriga.

### **Habka caanaha naasaha loola dhaqmo** (Hantering av bröstmjölken)

- Caanaha gacanta ku maashay ku shub mar kasta weel nadiif ah
- Haddii aad aqalka ku sugan tahay ku isticmaal weelasha ama quraaradaha halka jeer lagu isticmaalo, kuwaaso aad ka heli karto waaxda isbitaalka.
- Weelka ama quraarada ku qor cunuga magaciisa iyo lambarkiisa, taariikhda iyo saacada gacanta aad ku maashay.
- Caano maalida kadib, ku keydi caanaha qaboojiyaha, haddii aadan dhallankaaga durbadiiba siinayn.
- Haddii caanaha la gelin doono qaboojiyaha culus, waa in falkaas durbadiiba lagu dhaqaaqa, ugu badnaanti 1 maalin kadib markii u ku jiray qaboojiyaha caadiga ah. Caanaha cusub iyo caanaha ku jiray qaboojiyaha waa in marna laysku darin.
- Caanaha ku jiray qaboojiyaha culus waxaa lagu isticmaali kara 6 bilood gudahooda (waa markii ay ku keydsanyeen -20 heer-kululeedka).

### **Rarida caanaha naaska** (Transport av bröstmjölk)

Xilliga rarida caanaha naaska, u dhaxeeyos isbitaalka ku aqalka, waxaa muhim ah in caanaha lagu keydiyo weel qaboojiye ah. Ku isticmaal barafka loo yaqaan [frysklampar].

### **Caanaha naaska dheeraadka ah** (Överskott av bröstmjölk)

Caanaha naaska dheeraadka waxaa siin kartaa rugta daryeelka hooyoyinka ee isbitaalka [Södersjukhuset] , taaso gacan furan lagu qaabilo doono. Haddii aad doonayso inaad iibiso, wac: 08-616 43 00, isniin-jimce kl 8-15.

## **Haweeyneyda kadib markii ay ummusho** (Kvinnan efter förlossningen)

### **Isbedelka caafimaadka maanka** (Psykiska förändringar)

Ilmaynta fudud – xitaa markii qofku lagu qaabilo gacan furan. Xasillooni la'aanta ummulida kadib, dareenka walwarka laga qabo cunuga, naasnuujinta iyo waalidnimada. Dareemada noocasi ah waa caadi. Isbedelka maadooyinka hormunada wuu wayn yahay, sidaaso kale is-bedelka xaalada noolasha. Dareenka hooyonimada waa in la siiyaa fursada korniinka. Waxy soo if-baxaan kolba mar. Waa in lays tixgeliya! Lexda bilood ee ugu horeeyso, marmar sannadka oo idil, waa xilli qoyska cusub ku sugan yahay xaalda danqasho badan. Nasashada badso. Waa saldhigga lagu helo tamar lagula qabsado isbedela waalidnimada. Hoos u dhig heerka hammaadaada. Waayo-aragnimada ummulida waxay waalidiinta marmar u dareemaan sida wax aanan wanaagsanayn, waxaa dhici karto in loola yaaban yahay wixii dhacay. Haddii dareenkaaga u sidaasi yahay – la xiriir ummulisada joogto rugta daryeelka hooyoyinka, lana xaajo wixii dhacay.

### **Waxyaalihii ay kala kulantay ummulida nyad-jabka ummulida keenta** (Nedstämdhet i samband med förlossningen)

Labada dhibaato ee ugu caadiyeysan waa kuwa lug ku leh dareemada, waa "blues" iyo niyad-jab. [Blues] waa xaalad niyad-jab ku salaysan laakinse aysan ahayn mid joogto ah, oo heerar isbedel leh, sida niyadxummo iyo walwal, ku dhaca hooyoyinka boqolkiiba qontan, kaaso ku beegan dhowr maalmood kadib markii ay ummulaan, durbadiiba-na ciribtirmaan. Haseyeeshe niyad-jabka ama nyad-jabka raaga waa xaalad haweeneyda ku raaga, oo ku dhaca dumarka boqolliiba 10 %. Dhibaata waxay bilaawan karta xilliga uur-qaadida, ama soo if-bixi kartaa bilooyinka ugu horeeya ee ummulida ku xigta, marmar-na goor danbe. Xaaladaahas waa la daawayn karaa, natiijo fiican-na waa la hela. Ugu sheekeey ama wargeli dhibaata ummulisada ama kalkaalisada joogta rugta daryeelka caafimaadka carruurta. Iyada ayaa ku caawinayso ama la xiriirayso waaxda dhibaata wax ka qaban karto.

## **Isbedelka caafimaadka jirka** (Fysiska förändringar)

### **Ilma-galeenka** (Livmodern)

Dheecaanka waa dheecaanka dhaawaca ka yimi goobta mandheerta ay ku fahiday. Maalinta ugu horeeysa waxaa ka soo qulqula dhiig badan, markaas kadib wuxuu dheecaanka isku roga wax bunnii ah, ugu danbeeyntiina wuxuu noqda wax cad. Dheecaanka wuxuu badi ahaan istaaga 6-10 toddobaad kadib. Caadi ahan ur xun ma laha – haddii u lee yahay-na waxaa laga yaaba innu jiro infeekshan, xaaladaas la xriir rugta daryeelka hooyoyinka ama isbitaalka. Xannuun ku xigaha = isku soo uruurida Ilma-galeenka, uu sabab ah dheecaan iska daadinta. Naasnuujinta waxay dareen-kicisa xannuun ku xigaha, oo isna keena boogsahada dhaqsida badan ee goobta dhaawacsan, isla markaas waxaa hoos u dhacaayo halista infeekshanka. Dumarka hore carruur u soo dhalay, ayaa aad ula kulma xannuun ku xigaha xannuunka badan. Haddii qofku xannuun ku xigaha awgiis usan jiiifsan karin, wuxuu qaadan karaa 1-2 kinninga [paracetamol] toddobadii saac ba hal jeer.

### **Kaadi-haysta** (Urinblåsan)

Ummulida kadib waa caadi kaadiyeenta badan. Haddiise hur-hur aad dareento markii aad kaadiyeeyneyso waxaa hur-hurkaas hoos u dhigi karo adigo biyo ku shubo xubnaha hoosta ah.

### **Xiidmaha** (Tarmen)

Riixida kuma dilaacdo dunta tovida – xitaa haddii aad u riixdo calool-fadhi awgiis, sidaas awgeed ummulida kadib ha ka walwalin musqul-gelida. Sida looga hortago xannuunka musqul-gelinta awgiis – qaado xafaayad ama suuf, kadib ku riix goobta u dhaxayso siilka iyo malawadda/walammadda. Cabbitaanka badso, waxaan cunta raashin buunshada ku badan tahay, taaso looga hortago calool-fadhiga.

### **Baabasiir** (Haemorrojder)

Waxaa weeyaan xididada dhiiga ee ku wareegsan malaawadda. Waxay ku yaali karaan malaawadda gudaheeda ama dibadeeda. Saamaynta hormuunada xilliga uur-qaadida iyo riixida markii haweeneyda ummalayso waxay keeni karaan baabasiirka, kaaso noqon karo mid

xannuun badan. Xannuunku waxaa marmar hoos u dhigi karo baraf ama haddii goobta baabasiirka ugu weyn ama adag yahay, la mariyo bomaatada leh awooda kabaabinta. Isku day inaad dib u riixdo mar kasta oo aad musqusha gasho. Qubeysasha iyo nadiifinta agagaarka malaawadda waa muhim. Teeda kale badso cabbitaanka iyo raashin bunshada ku badan tahay, kuwaso u roon caloosha iyo saxaarada.

### **Dilaacyo iyo jeexid (Bristningar och "klipp")**

Awooda bogsashada xubnaha taranka waa heer sare. Bogsashada waxay sii noqanaysa heer sare haddii wareega dhiiga u wanaagsan yahay, taaso lagu heli karo istaagida iyo socsocodka. Qubeyso musqul-gelid kasta, waa habka ugu wanaagsan oo infeekshanada loogu hortago. Ku isticmaal biyo oo keliya, saabbunta waxay wax-yeesha dhelitirka dabiiciga ah ee [pH-balansen], taaso kordhisa halista infeekshanka barkin-waraabaha .

### **Cisada (Mens)**

Dhiigii cisada joogta ahaa badi ahaan ma jiro xilliga naas-nuujinta buuxda, xilli ka hor ayuu soo noqon karaa haddii haweeneyda ay dhallankeeda naas-nuujin jirta hab qabyo ah.

### **Hormuunada (Hormoner)**

Maadama hormuunada hab dhaqsi ah hoos u dhacaan ummulida kadib, ayaa waxaa aad caadi u ah innuu qofku dhidido una oogadiisa ka dareemo "kuleel" lamafilaan ah. Qofku wuxuu dareemayaa daal iyo sidii wax dhamaaday. Waxaa xilliyada ugu horeeyo dhici karto timmo-dhac, taaso u sabab ah is-bedelka hormuunada, iyo in heerka timmo-dhac caadiga ah u hoseeyay xilliyadii uur-qaadida ugu danbeysay. U dulqaado, heer sare ayee noqon doonta.!

### **Xiriirka isutagga (Sexualitet)**

Dib u helida rabitaanka isutagga waa hadba qofka arrinta ay gaar ahaan u khuseeyso. Dadyoowga qaarkood waxay dib u helaan dhowr toddobaad kadib, qaar kalena xilli intaas ka badan. Waa in aad isla hadashaan. Isku muujisan jilicsanaan. Xaalada ka dhiga xaalad wanaagsan. Haddii aad ka walwalsan tahay cilada xubnaha taranka, la xiriir ummulisada joogta rugta daryeelka hooyoyinka.

**Naas-nuujinta loogu hortago uur-qaadida cusub**, waxayna daahisa dib u soo noqoshada cisada, taaso suurtageliyo hormuunka caanaha soosaaro [prolaktin] oo hakiyo sii-deynta ugxaanta. Cilmibaaris casri ah waxaa lagu muujiyay, in naas-nuujinta loo adeegsan karo sida qalabyada [spiral] iyo daawooyinka [minipiller] uur-qaadida laysaga ilaaliyo, waa haddii la fuliyo shuruuda hoos ku xusan;

- in hooyada ay dhallankeeda naas-nuujiso hab buuxda, iydo aanan siin wax raashin ah ama ay ku beddelin naas-nuujinta caano gacanta ama qalab lagu maalay oo koob ama quraarad lagu siiyay.
- in cunugu la naas-nuujiyo xitaa habeenkii iyo in aysan lex saac ka soo wareegan markii ugu danbeesay ee dhallaanka la naas-nuujiyay.
- in cisada ay mar labaad soo noqan – haddii sidaasi ay dhacday habka markaas laysku ma hubo, waxaana markaas loo baahan yahay badbaadin dheeraad ah.
- in da'da cunuga ay ka hoseeyso lex bilood. Markaas kadib heerka badbaadinta hoos ayuu u dhacaya. Halista uur-qaadida aad bey u hoseeysa (1-2 ee 100 dumarka ) haddii shuruuda dhammaantood la buuxiyo. Ogoow, habka naas-nuujinta waxaa la adeegsan karaa ugu badnaantii 6 bilood ummulida kadib.

### **Jimicsi (Gymnastik)**

Murqaha lafaha misgaha way dibcaan xilliga uur-qaadida iyo ummulida. Aad iyo aad ayee muhim u tahay inaad mar labaad layliso. Sida looga hortago kaadi-sii daynta awgeed, taaso waayahan danbe noqotay dhibaato caadi ah oo dumarka la kulmaan, waa inaad "isku qabata" maalin kasta . Akhriso warbixinta kalkaalisada jimicsiga bukaha ee ku qoran dusha buugan. Haddii aadan hayn wakhti oo aad uga qaybgasho jimicsiga murqaha lafaha misgaha intii aadan isbitaalka ka bixin, mar kale ayaa u soo noqon kartaa kalkaalisada jimicsiga bukaha ee jooga waaxda isbitaalka [Enheten för Sjukgymnastik], weydii waaxda daryeelka ummulida ama waaxda dib u booqashada wakhtiyada jimicsiga la heli karo. Hab fudud ayaa lagu heli karaa kalkaalisada jimicsiga bukaha [sjukggymnasterna], ka soo gal albaabka weyn ee isbitalka, toos u aad wiishashka ugu horeeyo ee ku yaala dhinaca midigta. Hoos u deg hal dabakhad. Kalkaalisada jimicsiga bukaha waxay

ka sheekeynayaan, kuna tusinayaan hal barnaamij oo dhaqdhaqaaqida ah, kaaso loogu talagalay dhammaan siyaabaha loo ummulo, hadal iyo gacan ku tus, laylinta murqaha lafaha misgaha, baaritan qotan laylinta ku habboon ku xiga uur-qaadida iyo ummulida, kor u qaadid siditaanka farsamada iyo talo guud.

### **Daryeelka ku xiga ee rugta daryeelka caafimaadka hooyoyinka [MVC] (Eftervårdskontakt på MVC)**

Ummulida kadib, markii aad aqalkaaga ku soo noqoto, waa in laf ahaantaada la xiriirta rugta daryeelka hooyoyinka. Ku heshiisan wakhtiga dib u kulmida. Rugta daryeelka hooyoyinka waxaad ka heleysa fursad lagu kormeero ilma-galeenka in u noqday qiyaaskiisa caadiga ahaa, in aysan jirin dilaac iyo jeexid, bogsashada dhibaato la'aanta ah, iyo in murqaha xubnaha hooseeyo ay sidoodi hore ku soo noqdeen. Waxaad ka wada hadli kartaan wixii ummulida kadib iyo horranteeda dhacay, iyo siyabaha laysaga badbaadiyo uur-qaadida cusub waa haddii qofku u doonaayo.

## **Adiga oo qallin ku dhalay, hab degdegsan ama qorsheysan** (Till dig som är förlöst med kejsarsnitt, akut och planerat)

### **Daryeelka dhaawaca, Dhaqdhaqaaqida, talo-siinta raashinka, saamaynta xiriirka bulshada** (Sårvård, Aktivitet, Kostråd, Psykosocialt)

Ku dadaal nadiifinta iyo qallanjinta goobta dhaawacsan, ku qubeysa biyo iyo saabbuun. Maalmaha ugu horeeyo ayaa naastrada ku daboolan goobta dhaawaca laga fujinaya. Haddii goobta dhaawacsan ay dheecaan leedahay, saar [kompres] ama shugumaano yar oo qallalan. Haddii aad ka shakisan tahay infeekshanka dhaawaca, la xiriir ummulisada joogta rugta daryeelka caafimaadka hooyoyinka. Dhacdoonka jirkaaga la soco! Goobta dhaawacsan waxay isku diyaarinaysa bogsasho. Qaadashada daawooyinka xannunka dejiya ee habka joogta loo qaato waa muhim, falkaaso oo ku fududaynayo gudashada hawlo-maalmeedkaaga. Xilliga nasashada sariirta isku gedgedi. Murqaha caloosha waxay taageero wanaagsan helayaan qallinka kadib haddii aad gashato [stretchjeans], [graviditetsgördel] ama [trosgördel]. Ha iloowin cunnitaanka iyo cabbitaanka aanan qabyada ahayn, falalkaas waxay sare u qaadayaan fursada caafimaad helida, waxayna ka hortegayaan calool-fadhiga. Waa muhima ka hadalka ummulida/qallinka ee shaqaalaha jooga waaxda daryeelka ummulida waaxda dib u booqashada ama ummulisada joogta rugta daryeelka caafimaadka hooyoyinka. Dumarka qallinka qorsheysanay ku dhalay waxay aqalkooda ku noqan karaan kadib markii qof takhtar ah u kula taliyo.

## **Aabeha qoyska dhallaanka cusub** (Pappan i den nyfödda familjen)

Noqoshada aabenimada waa dhacdoonka ugu weyn ee noolasha ragga. Farxad badan, isla markaasna dareenka xil-weynnimada. Aabeha cusub wuxuu ku sugan yahay xaalad uu san u baran, taaso keeneeyso shakigelinta wixii sax ah iyo wixii khalad ah, sida loo sameeyo iyo waxa la sameeyo. Waa isla xaalada ay hooyada cusub ku sugan tahay. Nasiib wanaag hawlaha cusub laba qof ayee ku yihiin, iyago adeegsanaayo awooda isku duban waxay helayaan fursad ay ku noqdaan waalidiinta wanaagsan.

### **Fursad sii la qabsashada (Ge tid att finna er tillrätta)**

Xilliga noqoshada waalidnimada waa xilli is-bedel leh. Ummulida horranteeda waxaa lagu dhaqaaqa qabaqaabin badan. Yan arrin weyn laga dhigin haddii wax kasto hagaag aysan ahayn ummulida horranteeda. Mudnaanta koowaad ee dhallaanka ma aha qolkiisa oo la diyaariyo iyo baaburkii qoyska oo la beddelo. Sida waalidiinta oo kale wuxuu dhallanku u baahan yahay xasilooni, iyo hab uu ula qabsado degaankiisa cusub. Ku dadaal in xilliyada ugu horeeyo aad wada jogtaan. Baro dhallankaaga iyo hab-dhaqankiisa. Ku dadaal in adiga iyo xaaskaaga aad isku tiirsataan, dooda macnedarrada ah na waa in layska daaya. Waa saldhiiga ugu wanaagsan ee waalidnimada lagu helo.

### **Is-bedel weyn (En stor omställning)**

Waalidiinta badidooda waxay dhaqsi shaacbixiyaan dhibaataada waalidnimada daba socota. Hawllo badan, wakhtiga oo ciriiri noqda. Is-bedelka wuxuu gacanta u dhiga tamarta. Aabeha wuxuu xilli mashquul ku noqonayaa hawlaha aqalka, hooyadana waxay mashquul ku noqonaysa raaligelinta baahida cunuga. Waa muhim in aabeha u garasho u yeesho sida haweeneyda wax kasto u saameeyaan, ku dhaca jirkeeda, markii ay ummusho iyo toddobaadyada ku xiga.

### **Naas-nuujinta waa arrin xitaa ninka khuseeysa (Amning angår också mannen)**

Dumarka iyo ragga waxay hab siman u awoodan xannaanyanta carruurta yaryar. Waxay ku kala duwan yihiin oo kaliya awooda naas-

nuujita ee dumarka. Laakin lama oran naas-nuujinta waa arrin dumarka oo keliya khuseeyso. Dooroka aabeha ku saabsan naas-nuujinta, wuxuu guud ahaan xiriir la leeyahay taageerada aabeha uu hooyada siiyo, xiriirka labada qof iyo arrimaha kale ee abburaha jawga qoyska. Cilmi-baaris waxaa tusaale ahaan lagu shaacbixiyay in goob-jooga aabeha saacadaha ugu horeeyo ee waaxda daryeelka ummulida taageero siiyo, hooyada ka caawini kartaa bilaawida naas-nuujinta. Hab-dhaqanka aabeha iyo aqoonta u naas-nuujinta u leeyahay, waa qoddooba ugu muhimsan, saldhigga-na u noqoto aragtida hooyada. Haddii aragtida aabeha ee naas-nuujinta wanaagsan tahay, haweeneyda xilli dheer ayee naas-nuujisa ubadkeeda, taaso cilmibaaris lagu ogaaday. Xiriirka labada qof wuxuu ka faa'iideysan karaa haddii aabeha u ka warqabo in naas-nuujin dhaliso hormunada kiciya rabitaanka galmada ee haweeneyda. Guud ahaan hab fudud ayee haweeneyda u heli kartaa kalsooni iwm ku saabsan naas-nuujinta, haddii jawga aqalka iyo xiriirka u wanaagsan yahay.

## **Xilliga cunuga loola jooga ee gaarka ah iyo kan wadajirka ah**

**(Gemensam och egen tid med barnet)**

Dooroka aabeha wuu fududaanayaa haddii loo muujiyo in doorkiisa u muhim yahay. Aabeyada qaarkood waxay dareemayaan takoorida wadajirka hooyada iyo cunugu. Sidaas awgeed, waa muhim in hooyada ay odaygayda u muujiso qadirin, ku soo dhoweeyso xanaanada wadajirka ah, oona aabeha siiso qaddar u keligiis la joogo ubadkiisa. Sidaas ayaa lagu abuuri karaa fursad ay hooyada ku nasato, aabehan ku guto waajibaadkiisa.

## **Ixtiraam baahida qofka (Respektera individuella behov)**

Xitaa aabeha wuxuu u baahan yahay fursad u waajibadkiisa ku guto. Waalidiinta cusub waxay iska dhaafi doonaan waxyaallo badan oo waayihi hore wakhti u haayeen. Laakinse macnaheeda ma aha in waxaaso idil ay iska daayan. Markii qoyska cusub uu la qabsado xaalada cusub, ayuu sidii nolashiisa u wadan karaa, sida dhaqdhaqaaqyada xilliyada fasax ah. Xilka waalidiinta waxaa kalo kamid ah dareenka caafimaad wanaaga, iyo in layska ilaaliyo niyad-jabka noolasha. Haddii labada waalidiin ba ay fiirogaar siiyaan baahidooda u gaarka ah, oona xal wadajir u helaan, waxaa taasna ka faa'iideysan doono ubadkooda.

## **Yaan liis iloowin (Glöm inte bort varandra)**

Maadama miraha jacaylka qofka u gaark ah, u qofka noloshiisa door weyn ka qaato, wuxuu qofku u qaadan karaa in jacaylkaas u yahay mid weligiisa la filan karo. Waxaa laga yaaba in labada qof ee isla nool ay sidii berri hore isla hadlaan, laakinse sheekada aysan sidii hore ahayn. Imminka cunuga ayaa ahmiyada koowad la siiya. Isla markaas-na waxaa sare u kaca daalka, isku dulqaadashadana hoos ayee u dhacda, arrimaha yaryar-na waxaa laga dhiga arrimmo waawayn. Waa in marna la iloowin in labada qof ay is-qabaan, iyo in laysku muujiyo dareenada laysku qabo, waxaa la dareemayo iyo laga fekeraayo. Wax alle wixii aad go'aamiseen ama la qorsheeyay, ayaa waxaa la oran karaa heshiisyada dhamaantood waa kuwa kumeelgaar ah. Arrimaha way isbedeli karaan, laman garan karo, horudhac ahaan lama ogaan karo sida qofka uu la dhaqmi doono wixii cusub. Sidaas awgeed, waa muhim in la helo qaddaryada markii arrimaha laga wada hadlaayo.

## **Xiriirka isutagga sidee bey noqon doonta? (Hur blir det med sexlivet?)**

Waxaa jiro arrimo labada qof ee wada-nool ay amminsan yihiin in ay culus tahay ka hadalkooda: kuwaaso noqon karo arrimaha qofku u raaliga ka ahayn, iyo arrimaha xiriirka la leh isutagga. Ragga ama dumarka ba waxay guud ahaan la kulmaan dhowr dhibaatooyin xiriir la leh joojinta isutagga xilligan. Haseyeeshe, raabitaanka waxaa ku dhici karo dib udhac, siiba dhinaca haweeneyda, arrimaahaas ayaa keeni karo ka feker laga fekeraayo inta la sugi doona iyo sida xiriirka galmada u noqon doono. Talada ugu wanaagsan ayaa waxay tahay in xilligan “dib laysku helo”, sida xiriirka jirka, hab is-siinta, taa-taabashada iwm. Arrimahan yan laga dhigin arrin dhallaanka oo keliya u gaar ah. Arrinta kale, ee xoojin karto xiriirka labada qof ee is-qaba ayaa waxay tahay in waalidiinta ay xilli kadib wadajir u sameeyaan wax xiiso leh, iyado isla markaas qof kale xanaanada kumeelgaar ah la wareego. In hab taxadaran cunuga la baro xannaanda qof kale, waxay noqon doonta arrin aad qaali u ah.

## **Waa maxay sababta aabeha muhim u yahay? (Varför är pappan viktig?)**

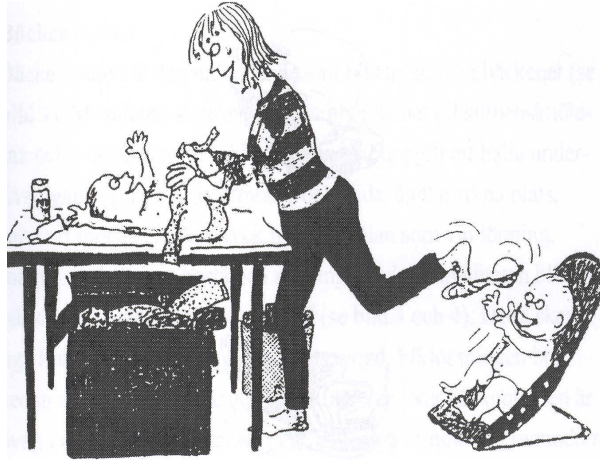
Waayahan danbe waxaa la yiraahda aabeha waa muhim. Laakinse lama sheego sababta muhimka uu yahay. Natijada cilmi-baaris lagu dhaqaaqay waxay tilmaamaysa faa'iidooyin badan ee hooyoyinka iyo aabeyada habka firfircoon isku mashquuliyo xanaanaeynta carruurta (haddii la barbardhigo hawlaha hooyoyinka keligood ku dhaqaaqan). Dhowr tusaale:

- Horumarka maanka carruurta iyo awooda bulshodeed faa'ido u noqoto xiriirka labada waalid ee habka firfircoon ugu hawlan .
- Aabeha wuxuu horumarinayaa awooda shucuur-wadaagisa iyo awood bulshoddedkiisa (qaar waxay yiraahdaan in fasaxa waalidiinta u yahay laylinta madaxnimada ugu wanaagsan).
- Qoyska wuxuu helayaa taageero maadama hawlaha qoyseed ee habka cadaalda loogu dhaqaaqo, wuxuu sare u qaada fursada waalidiinta ku raaligeliyan dhinacyo badan, baahida ay qabaan, sida is horumarinta waalidnimo iyo xirfada shaqada.

## **Ugu danbeeyntii (Till sist)**

Cunugaaga muxuu u baahan yahay? Waxaa laga yaaba inaad ka fekerto: jacayl, amaano, degaan caafimaad leh, raashin nafaqad leh ... Dabcan! Laakinse waxaan doonayaa in an ku biiriyo: caafimaad qabida carruurta dartiis waxay u baahn yihiin waalidiintooda, wayna la wada-shaqayn karaan, waxay dooranyaan wada shaqayn ama maya.

# WABIXIN LOOGU TALAGGALAY UMMULADA KU SAABSAN JIMCISGA MURQAHA LAFAHA MISGAHA (INFORMATION TILL NYBLIVNA MAMMOR OM BÄCKENBOTTENGYMNASTIK)



CECILIA TORUDD

Waxaa dhashay cunug. Sida aad iska dareentay, jirkaaga waxaa saamyay ku yeeshay uur-qaadidii iyo ummulidii. Waxaa laga yaaba in xilligii uur-qaadida aad dhibaato kala kulantay meelaha lafaha misgaha ay iska galaan, aad dhowr jeer kaadi sii deysay markii aad qunfacday ama hindhistay; Waxaa laga yaaba inaad ku dhashay qallin ama laga gooyay lagaan tolay siilka hoostiisa. Waxaa imminka lagu siinayaa warbixin ku saabsan xubnaha tarankaaga oo adiga loogula talagalay. Akhriso ee ka feker. Warbixinta soo socota waxaa loogu talagalay dhammaan wixii carruur dhalay.

## **Murqaha lafaha misgaha (Bäckenbotten)**

[Murqaha lafaha misgaha ] waa murqaha dhisa "dhulka" lafaha misgaha. Murqaha waxay ka soo bilaawdaan lafta siilka ilaa lafaha fadhiga iyo lafta dibka. Waxaa xil-saaran haynta xubnaha taranka (kaadi-haynta, ilma-galeenka, siilka iyo malawadda/walammadda), iyo in ay ka

hortagaan riixida dheeraadka ah ka yimada caloosha, sida orodka, jimicsiga murqaha caloosha, qunfaca iyo hindhista. Xilliga uur-qaadida waxay murqaha lafaha misgaha noqonayaan wax kala-baxsan oo daciifsan. Taaso u sabab ah is-bedelka hormuunada iyo culayska cunuga. Ummulida waxay markaas noqonaysa culays dheeraad ah ku yimi murqaha. Markii murqaha lafaha misgaha ay daciif noqdaan iyo wax kala baxsan, ma kari karaan kor i qaadida kaadi-haysta, ilma-galeenka iyo malawadda/walammadda . Xubnahaas waxay markaas u dhacayaan hoos, loo yaqanno [framfall]. Murqaha dibacsan ma kari karaan xajinta riixida dheeraadka ah ka yimaada malawadda, xaaladas-na waxay keeni kartaa awooddarrada kaadi-haynta, loo yaqanno [ansträngningsinkontinens]. Waxaa u baahan tahay laylinta murqaha lafaha misgaha! Maalmaha ugu horeeya ee ummulida ku xigta, ayaa waxaa laga yaaba inaad helin fursada isku qabashada murqaha lafaha misgaha, laakinse mar kasto aad tijaabiso way ka sii hagaagi doonaan. Siiba haweeneyda la jeexay, si dheeraad ah ayee muhim ugu tahay sii haynta, maadama ay kordhinayso wareegga dhiigga goobta, markaasna hab dhaqsi badan u bogsanayso.

### **Laylinta murqaha lafaha misgaha (Bäckenbottenmuskelträning)**

Isku-qabashada waxay bilaawga ugu fudud tahay markii qofku u jiifo. Markaas hab fudud ayuu qofku jirka intiisa kale u jilcin karaa, markaasna xubnaha caloosha ku jira culays ma saarayaan xubnaha hoosta ku yaalan. Waxaad tijaabin kartaa in lugahaaga oo toosan ama qaloocsan, adigo ku tiirsada barkin jilbaha hoostooda, dooro habka ugu raaxo badan. U jiifo dhinac ama caloosha haddii aad raaxo ka heleyso. Taabo barida iyo caloosha ee hubso inaad halkaas isku-qabasho jirin. Fiiro-gaar sii in aad isku-qabato murqaha saxa ah. Biloowga ku dadaal inaad xooq isugu qaban, haddii kale isku-qabashada waxay noqonaysa wax qaldan. Ka feker inaad isku qabato duleelada: malawada, siilka, kaadi-mareenka iyo adkaynta murqaha hoosta, aad dareento sidii wax kor loo qaadayo, sida adigo suuf ku celinaayo siilka.

### **" Isku-qabashada biloowga ah " ("Kom-igång-knip")**

Hal il-biriqsi isku qabo, sii-dey dhorw il-biriqsi, haddana isku qabo, sii-dey sidaas ku wad. Isku-qabashadaan sameey 3 jeer/maalintii, 10-12

gabal mar kasta. Waxay qiyaastii qaadanaaya 1 ½ daqiiqo! Isku-qabashadaan waa bilaawga laylinta murqaha lafaha misgaha, ummulida kadib markii murqaha ay adag tahay in la "helo" oona sii fiican ula socon. Markii aad dareento in biloowga isku-qabashada ay sii fiican ku socoto, ku xiji:

"Isku-qabasha xoogga jirka iyo adkeysashada"

Xoogga jirka: Hab culus isku-qabo kadibna soo jiid inta aad kari karto, 5 il-biriqsi. Sii-dey 5 il-biriqsi. Isku-qabashadaas mar kastaa ku celi 5-10 jeer. Adkeysashada: U sameey sida kor ku tilmaaman oo kale, laakinse markaan sii-haay inta aad kari karto! Intaas kale sii-dey. Isku-qabashada mar kastaa ku celi 1-3 jeer. Jimicsigaas oo idil wuxuu qaadanaaya dhowr daqiiqado. Sidaas isku tababar 2-3 jeer maalintii!

### **Ilaa intee ayaan laylinta isku-qabashada sameeynaya? (Hur länge behöver Du knipträna?)**

Hab culus u sameey laylinta 4-6 bilood, markaas kadib kolba hoos u dhig tirada xilliyada laylinta, laakinse marna ha joojin! Ummulisada ayaa kormeeri doonto hab-shaqaynta murqaha lafaha misgaha, markii aad dib u booqato rugta daryeelka hooyoyinka. Dumarka dhamaantood waa in ka hortegida awgood layliyaan murqaha lafaha misgaha. Imminka ku isticmaal awooda isku-qabashada tababbaran xaaladaha murqaha lafaha misgaha sameeyaan, sida qunfaca, hindhista, qosolka, bootinta, qaadista laylinta murqaha caloosha.

### **Talo-siinta haweenaysa qallin ku ummushay (Råd till dig som förlösts med kejsarsnitt)**

Goobta dhaawacsan waxay bogsata qiyaastii 6 toddobaad kadib. Xilligaas iska ilaali inaad wax culus qaado, oo an ahayn dhallankaaga! Laylinta jirka waa muhim, socsocdka waa talaabooyinka ugu wanaagsan ee lagu bilaawo. Qiyaastii 6 toddobaad kadib waxaad hab xasillan bilaawi kartaa laylinta fudud ku tilmaaman qoraalkan. Kormeerka ku xiga kadib kaaso ku beegan 8-12 toddobaad ummulida kadib, ayaa bilaawi kartaa tababarada culculus sida [aerobics], [jogging] iyo [kampsporter]. Waa haddii murqaha lafaha misgaha ay adkeysan karaan!

## **Murqaha caloosha (Bukmuskler)**

Xilliga uur-qaadida murqaha caloosha way dibcayaan wayna daciifayaan. Culayska dhabarka wuu kora iyado murqaha caloosha aysan siinayn tiirsasho ku filan. Murqaha caloosha adag waxay keenaan jirka toosan. Xasuuso: Isku-qabo mar kasta murqaha lafaha misgaha markii aad laylinayso murqaha caloosha!

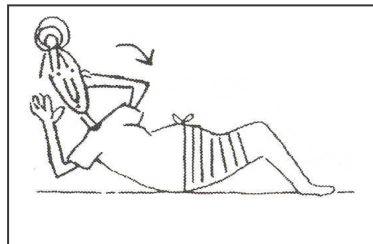
**Laylinta 1:aad.** Adigoo lugaha ku laaban u jiifo dhabar-dhabar, ka wanaagsan dhulka.

a) Isku-qabo murqaha lafaha misgaha, meesha dabada iyo dhabarka iska galaan ku riix dhulka, [bäckentippning]. Ku hay 5-10 il-biriqsi. Naso. Ku celi 5 jeer.

b) Xooji laylinta 1:aad adigoo isku keena garka oona isla markaas madaxa kor u qaada oona dhulka ku riixa meesha dabada iyo dhabarka iska galaan. Ku celceli 5 jeer.

c) Xooji laylinta 1:aad mar kale, adigoo murqaha lafaha misgaha murqaha ay xoogaysteen adigo isku duuba madaxa iyo garbaha. Ku hay 5-10 il-biririqsi. Naso. Ku celceli 5 jeer.

**Laylinta 2:aad.** U jiifo sida hoos ku masawiran. Qoorta gacmahaaga ku qabo. Ka biloow xusul/suxulka bidixda u wad jilibka midigta kadibna sida kale u wad. Ku celceli 5 jeer.



## **Laylinta dejinta murqaha lafaha misgaha (Bäckenstabiliserande övning)**

Laylinta 3:aad. Adigoo lugaha ku laaban u jiifo dhabar-dhabar, meesha dabada iyo dhabarka iska galaan ku riix dhulka adigo isla markaas kor u qaadayo dabada iyo dhabarkaaga – haddan hoos u dhig markaas kadib sii dey qabashada. Ku celceli 5 jeer.

## **Toosinta dhismaha jirka (Hållningskorrigeriing)**

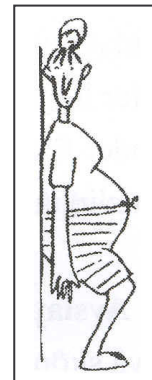
Xilliga uur-qaadida waxaa wax iska beddelo hab-dhiska jirka. Waxaa dhici karo korniinka meesha dabada iyo dhabarka iska galaan, taaso marmar keenta daal laga dareemo dhabarka. Waxaa markaas muhim ah garashada sida aad u taagan tahay, u socoto iyo u fadhisato, sidii aad dib ugu heli lahayd hab dhiskii jirkaas caadiga aha.

Laylinta hoos ku tilmaaman ayaa ka caawini kartaa:

[Bäckentippning]

Istaag adigo in yar qaloocjiya jilbahaaga, dabada isku keen ku dadaal inaad toosi qalooca dhabarka.

Sidaas ku hay 5-10 il-biririqsi. Ku celceli 5 jeer. (way ka fudud tahay haddii aad ku tiirsato gidaar).



## **Regim – naseexo iyo talo (Regim – tips och råd)**

### **Farsamada qaadida iyo siditaanka (Lyft- och bärteknik)**

Farsamada qaadida iyo siditaanka had iyo jeer waa muhim. Uur-qaadida iyo ummulida kadib waxaa aad muhim u ah in laga fekerro qaadida iyo siditaanka habka sax ah. Wax culays ha qaadin! Markii aad wax qaadayso waa inaad u istaagta hab an nuuxnuuxsi lahayn, xooga yar labada lugood kala hormari. Isku-qabo lafaha misgaha, qaad dhabarkaaga oo toosan iyo misgahaaga iyo jilbahaaga oo qaloocsan. Culayska intiisa badan u soo dhaweey oogada. Iska ilaali istaaga dhabarka horay u qaloocan. Qaloocji misgaha iyo jilbaha sida markii carruurta aad dharka u gelineyso.

### **Naas-nuujinta (Amning)**

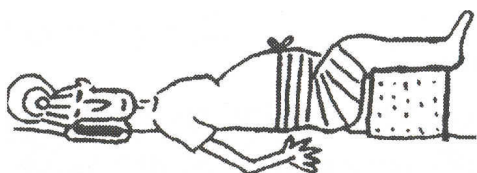
Qaddarka naas-nuujinta ama quraarad ku siinta, waxaa muhim ah in qofka hab raaxo leh u fadhiyo ama u jiifto. Waxaad u baahan tahay inaad dhabarka meel ku tiirsato, lugaha iyo gacmaha hostooda oo haayo cunugu, taaso looga hortago adkaanta murqaha ee qorta iyo murqaha gacmaha.

### **Nasasho (Avslappning)**

Laba hab ee lagu nasto:

U jiifo hab dhabarka oo idil taabanaayo dhulka/ama wax aad ku jiifatay.

U jiifo badi ahaan calool-calool adigoo barkin yar gashada lafaha misgaha hostooda. Sidaas ayuu ilma-galeenka ku helayaa caawinaad u meeshiisa caloosha ugu noqdo, macnaheeda ah horey u socod kor u socod – kor u socod.



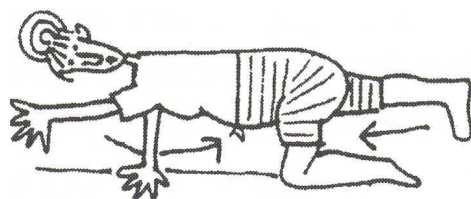
### **Laylinta 2:da bilood ugu horeeya (Träning de första 2 månaderna)**

6-8 toddobaad ee ugu horeeya, ayuu Ilma-galeenka isku soo aruura, goobta dhaawacsanayd ee mandheerta ku bogsato, laakinse haddii dheecaan u jiro yan lagu dhaqaaqin jimicsi iwm. Waa inaad jimicsiga hakisa 2 bilood ilaa murqaha lafaha misgaha ay sidooda hore noqdaan, kuna adkaadaan. Laakinse mar kastaa waa la socsocon karaa. Kadib markii dhowr toddobaad la sameeyo laylinta murqaha lafaha misgaha, ayaa bilaawi kartaa barnaamikiisii aqalka.

### **Barnaamijka aqlka (Hemprogram)**

- Laylinta murqaha lafaha misgaha
- Is-diyaarinta
- Ku socsoco lugo jilacsan 3-5 daqiiqo. Ku bedbedel kor u qaadida jilbaha, ku soo gabagabeey adigoo dhowr jeer hab culus u neefsado.
- Dhaqdhaqaaqida dhabarka iyo dhinac qaloocjinta.
- Istaag adigo in yar kala qaada cagaha. Hal gacan kor u qaad madaxa korkiisa, jirka dhinaca u qaloocji. Ku celceli 10 jeer.
- Xoojinta dhelitirka – caloosha
- Dhar-dhabar u jiifo adigoo soo laaba jilbahaaga. Adkeey murqaha lafaha misgaha, meesha dhabarka iyo dabada iska gaalan ku riix dhulka. Ku haay 5 il-biriqsi . Ku celceli 10 jeer .
- Dhaqdhaqaaqida dhabarka
- Celi jilbaha dhinac ilaa dhinac. Ku celceli 10 jeer .
- Xoojinta misgaha
- Kor u qaad lafaha misgaha. Ku xaji 5 il-biriqsi . Ku celceli 10 jeer . Ka culus, haddii aad fidiso hal lug adigo isla markaas kor u qaadayo lafaha misgaha .

- Xoojinta caloosha
- Isku-qabo murqaha lafaha misgaha, gacmaha naaska korkiisa korsaar, garka hoos u dhig, madaxa iyo garabka kor u qaad. Tartiib haddana hoos u dhig. Ku celceli 10 jeer. Isku-qabo murqaha lafaha misgaha, hoos garka u riix, madaxa iyo garabka bidix kor u qaad, sida gacanta midig u gaarto jilbaha bidix. Ku hay 3 il-biriqsi. Hoos isku dhig. Murqaha lafaha misgaha ha nastaan. Isla sidaas sameey adigo sida kale u sameeyo. Ku celceli 10 jeer .
- Xoojinta caloosha – sida hore ka dib badan
- Gacmaha ag dhig dhegaha, xusuladana labada dhinac. Isku-qabo murqaha lafaha misgaha . Meesha u dhaxeeyso dabada iyo dhabarka dhulka ku riix, ku "duub-duub" jirka intiisa kore, dhinaca midig adigo isla markaas kor u soo qaadayo jilbaha midigta dhinaca caloosha. Sidii suxulka bidixda iyo jilbaha midigta isugu yimaadaan. Isku beddelel. Ku celceli 10 jeer .
- Dhaqdhaqaaqida misgaha
- Isu dhig sidii adigo guur-guuranaayo. Marka hore dhinaca caloosaa u soo celi hal jilib. Markaas kadib gadaal-gadaal u fidi lugta, kor ha u qaadin. Ku celceli 10 jeer . Ogoow! Ha soo laabin dhabarka markii aad dhaqdhaqaaqida sameeyneeyso!
- Laylinta oo dhibkeeda la kordhiyay
- Ku istaag gacmaha iyo jilbaha. Kor u qaad hal gacan horey u laadi iyo dhinaca kale lugta gadaal-gadaal. Sii hay 5 il-biriqsi . Ogoow! Ha soo laabin dhabarka! Ku celceli 10 jeer .



- Dhaqdhaqaaqida garbaha
- U fadhiiso sida jilba-jabsiga, dhabarka-na toosan. Gacmaha kor u qaad dhinaca safiitada. Isla markaas hoos u dhig adigo isku keenaayo garbaha. Ku celceli 10 jeer .

### **Maxaa ku xiga? (Sedan då?)**

Markii aad dareento in aad sidaadi hore noqotay, waxaad bilaawi kartaa

isboortigii aad xiseeyn jirtay, laakinse hab xasilan u bilaaw, fiirogaar sii calaamadaha digniinta jirkaaga. Haddii xannuun aad ka dareento hoosta ama dhibaataada kaadi-haynta ama xannuunka dhabarka /murqaha lafaha misgaha waa inaad hoos u dhigta heerka laylinta.

## **Talada dumarka la kulma xannuun xiriir la leh lafaha misgaha**

**(Råd till Dig med bäckenrelaterad smärta)**

Ummulida kadib wuxuu dumarku la kulmi karaa dhibaatooyin u sabab ah elaastiknimada meelaha lafaha misgaha ay iska qabsadaan. Taaso iyadana u sabab ah wakhti qaadashada jirka u ku soo saaro hormuunka [Relaxin] kaaso elaastiko ka dhigo meelaha lafaha misgaha iska qabsadaan xilliga uur-qaadida. Hoos waxaa ku xusan dhowr naseexo oo ku fududayn karo xilligaas.

- Ku dadaal inaad iska ilaaliso dhaqdhaqaaqida xannuunka keena.
- Dhowr jeer naso maalintii, adigo lugahaaga kor u qaada, ama dhinac u dhiga adigo barkin jilbaha iyo gacmaha hoostoda gashada.
- Ha fadhisan adigo lugahaaga is-dhaafsan.
- Ka feker sida sariirta ugu soo kacdo. Dhinac isku gedi, lugaha saar darafka kadibna dhinaca ka istaag.
- Iska ilaali inaad hal lug ku istaagto, ee ku istaag labada lug hab xasilan.
- Kursi ku fadhiso markii dharka aad gashanayso.
- Soco adigo tilaabo gaagaban qaadayo, sidii adigo kugu jirta goono ciriiri ah.
- Ka fogow jaranjarrada. Haddii dirqis kugu noqoto gadaal-gadaal u kor jaranjarrada.
- Haddii wax culaysa ah aad qaadayso qaybi culayska. Hal gacan ha ku wada qaadin culayska oo idil.
- Adeegso ul iwm [kryck-käppar] haddii aad u baahn tahay.
- Adeegso suunka [bäcken bälte]haddii lagu siiyay.

*Waxaan ku rajeynayna nasiib-wanaagsan,  
waxaa ku rajeynaayo kalkaalisoooyinka  
jimicsiga!*

## **Naseexooyinka buugagga la akhrisan karo** (Litteraturtips)

Sedan du fött, waa buug ka sheekeeynayo jirka iyo ruuxa ummusha, T. Fischer & Co. M. Borelius

Kejsarsnittsboken, Cordia, M. Alfven, E. Henning iyo V. Holmertz.

Amningsboken, Natur o Kultur, K. Svensson iyo M. Nordgren.2002

Vad är naturligt för mitt barn? Exiris, T. Ljungberg, waxaa laga dalban karaa talnr/faksnr 0155-700 86, 40:-.

Babyblues, Wahlström & Widstrand, P. Hintze, 2000

Uppdrag mamma, Bonniers Förlag, Månocket, redaktör Karin Salmson, 2002

Uppdrag pappa, Bonniers Förlag, Månocket, redaktör Hannes Dükler, 2004

Bebisbekännelser, Guide för nybörjarföräldrar, Bokförlag DN, L. Sjöberg, 2005

## **Adreesyada Hoyga Internet** (Internet-adresser)

Allt för föräldrarna	- <a href="http://www.alltforforaldrar.com">www.alltforforaldrar.com</a>
Förädrakanalen	- <a href="http://www.kanalen.org/foraldrar">www.kanalen.org/foraldrar</a>
Unga Föräldrars Nätverk	- <a href="http://www.ungaforaldrar.nu">www.ungaforaldrar.nu</a>
Pappas hemsida	- <a href="http://www.pappagrupperna.se">www.pappagrupperna.se</a>
Amningshjälpen	- <a href="http://www.amningshjalpen.se">www.amningshjalpen.se</a>
Rådgivning	- <a href="http://www.netdoktor.se">www.netdoktor.se</a>
	- <a href="http://www.infomedica.se">www.infomedica.se</a>

# **Xasuus-qorkayga, su'aalahayga iyo fikradahayga!**

(Mina anteckningar, frågor och funderingar!)