

Somaliska



”Run ahaantii waa inaan aad  
u faraxsanadaa”

– marka waalidiintu ay dareemaan inay  
wax wanaagsan soo socdaan

## WAALID NOQOSHADA

Xayaysiiskani waxa uu ka warramayaa isbeddellada dareen ee adiga waalid ahaan aad la kulmi karto ka dib markaad ilmo dhasho. Waxay kaa caawin kartaa inaad ka hor hesho macluumaadka ku saabsan isbeddelladan. Haddii aad niyad jabto, adiga iyo qoyskaaga waxaad yeelan doontaan fikrad ah waxa socda iyo halka aad ka heli karto caawimo.

Inaad waalid noqotaa waa isbedel weyn. Bulshadeena waxaa jira aragtiyo badan oo ku xeeran waalidnimada; way shaqayn doontaa lafteeda, waxay noqon doontaa mid dabiici ah waana inaad si toos ah u ogaataa waxaad samaynayso. Badankoodu waxay diyaar u yihiin inay hurdo badan lumiyaan marka ugu horeysa ee ay waalid cusub noqonayaan, laakiin hubaal waad faraxsanaan doontaa. Hadd iyo jeer ma faraxsan tahay ... Ama?

Labada dhibaato ee dareen ee ugu badan ee dhaca dhalimada ka dib waa „murugo“ iyo iskubuuq.

## MAXAA KEENAYA “MURUGADA”?

In ka badan kala badh dhammaan hooyooyinka waxay maraan muddo oohin khafiif ah wax yar ka dib dhalimada. Qofku wuxuu noqon karaa mid xasaasi ah oo wuxuu bilaabi karaa oohin sabab gaar ah. Tani waa wax iska caadi ah oo aan dhib lahayn, waxayna caadi ahaan qaadataa dhowr maalmood.

*“Hal daqiiqo waxaan dareemayaa inaan aad ugu dhowahay, marka xigta waxaan si dhib yar wax u dareemaa ka dibna markii dambigu igu dhaco taasoo iga dhigaysa inaan gabi ahaanba qiimo lahayn. Markaas ayaan fadhiistay oo ooyay. Mararka qaarkood wax walba waxay dareemaan rajo la'aan.”*

*“Waxaan lahaa rajooyin badan oo ku saabsan sida raaxada iyo is-waafajinta ay wax walba u noqon doonaan...”*

*“...Waxaan lahaa filashooyinkan oo kale xoog badan oo deggan, laakiin taa beddelkeeda waxaan dareemay cabsi...”*

## WAA MAXAY ISKUBUUQA KADIB DHALASHADA YIMAADA?

Badanaa marka ugu horeysa ee ilmaha la joogo waa wakhti farxad leh, laakiin qaar badan ayaa muddadani sidoo kale dareemaa dhib iyo xanuun badan. Lixda ilaa siddeedda toddobaad ee ugu horreeya ka dib marka ilmuhu dhasho, waa wax caadi ah in arrimuhu ay noqdaan mid gedisan, waa caadi inaad u dhawaato ilmada ilmaha yar iyo inaad dareento dareen dheeraad ah. Waxaa jiri kara dhowr sababood. Mid ka mid ah sababtu waxay noqon kartaa dareenka aad dareentay ka hor dhalimada hadda la wado, mid kale ayaa laga yaabaa inay tahay hormoonnada jidhkaaga laga soo daayo xilliga dhalimada iyo naas nuujinta. Waxyaalaha kale ee wax ku biirin kara waxay noqon karaan in ilmuhu aad u qayliyo iyo in adiga waalid ahaan aad hurdo yar seexato, in dhalimada ay ahayd mid dhib badan ama in ay jiraan dad aad jeceshahay oo kugu xeeran oo aad weydiisan karto taageero iyo caawimo. Dareenka inaad masuul ka tahay qof kale noloshiisa waxa laga yaabaa in u marar badan wax weyn yihiin. Ama sida waalidku caddeeyo; “Waxaan ahay qof xil badan qaaday, iyo masuuliyada waalid ahaanaan noqonayo wax weyn ayay iiga dhigan tahay Waxaan qabaa filasho ah inaan noqdo qof adag oo degan, laakiin taa badalkeeda waxaan dareemaa cabsi”.

Inta badan, welwelka iyo murugada ayaa dhaafi doona muddo ka dib, mid ayaa heli doona hawlo joogto ah oo shaqeeya oo isla markaaba waxaad dareemaysaa inaad gurigaaga ku jirto doorka waalidka. Kuwa kale, iskubuuqa ayaa sii jiri kara. Maalmahan, iskubuuqa dhalimada ka dib ee joogtada ah ayaa la og yahay inuu saameeyo ilaa 10-15 boqolkiiba hooyooyinka cusub. Aabbayaasha cusub/dadka aan waalidiinta ahayn sidoo kale waxay dareemi karaan niyad-jab, in kasta oo aysan caadi ahayn. Shaqsiga xiliga hore nolosha usoo arkay, xidhiidhka dhaw la leh uurka ama xiliga uurka lagu jiro, la kulmay iskubuuq ama khatar badan ugu jira in uu niyad jab badan dareemo kadib marka ilmuhu dhasho

Waa maxay calaamadaha aad qabto iskubuuqa umusha ka dib? Calaamadah caanka ah waxaa kamid ah:

- Iskubuuqa, murugada
- Daal, tabashada uu dareemo qofku
- Walaac, walbahaar
- Cadho badan, ay ku adag tahay inay wax u fiirsato
- Danayn la'aan (dhinaca lamaaaha ah, caruurta iyo/ama walaalaha)
- Dareenka ah in uu culays dareemo
- Amateedka oo hoos u dhaca, cilado dhinaca hurdada ah.



## MAXAA LAGA QABAN KARAA ISKUBUUQA DHALMADA KADIB YIMAADA?

Waxa caawin kara inaad naftaada siiso nasasho ku filan iyo inaad hubiso inaad hesho hurdo kugu filan. Aqbal caawimada kaaga timaada lamaanahaaga iyo/ama cidda kale ee kugu wareegsan. Iskuday inaad cunto hagaagsan cunto. Cuntada saxda ah ee kugu habboon, socodka iyo samaynta waxyaabaha kale ee aad is leedahay inaad fiicnaato ayay kaa caawinayaa.

Way adag tahay inaad kala hadasho qof kale wax ku saabsan naftaada ama lamaanahaaga oo sidan dareemaya, si sarexad ah sababto ah qaar badan oo inaga mid ahi ma jecla in dadka kale arkaan iyadoo ku jira wakhti adag. Tani waliba waxay arrin adag noqon kartaa marka aan haysano ilmo kadibna – qof „sameeyo“ in uu si qayrul caadi ah u farxo! Laakiin inta badan taasi waa waxa caawinaya – inaad la hadasho qofka. Oo markasta aad hesho caawimo degdeg ah, waa markasta oo aad hore u bogsanayso.

Haddii aad dareento niyad jab ama welwel, lahadal umulisadaada, kalkaalisada joogta BVC ama shaqaalaha kale ee caafimaadka kuwaasoo kusiin karo taageero. Xarunta BVC, waxaan ognahay in waalidiin badan oo cusub ay dareemaan niyad jab oo waana wax u baahan in loo dhug yeesho sida ay waalidka cusubi dareemaan. Si aan si dhibyar u raadin karno waalidiinta iskubuuqsan, waxa la sameeyay foom gaar ah kaasoo hooyooyinka cusub ay buuxin karaan, waxaana lagu magacaabaa foomka EPDS. Hooyada/dadka aan waalidiinta ahayn ayaa sidoo kale lagu martiqaaday inay soo booqdaan xarunta BVC, halkaasoo dadka aan waalidka ahayn lagu waydiinayo su'aalo ku saabsan sida ay yihiin iyo sida kala guurka inay waalid noqonayaan uu u saamaynayo. Kalkaalisadaada xarunta BVC waxay ku siin doontaa taageero oo haddii ay daruuri noqoto, waxay kuula xidhiidhi doontaa latalliye, khabiir dhinaca cilmi-nafsiga ah iyo/ama dhakhtar ku takhasusay dhalmada iyo daryeelka caruurta ama xarunta daryeelka caafimaadka.