

## Daryeelka Dhalmada Ka Hor – Maxaad Maleysan Kartaa

Muddada uurka la leeyahay, waxaa haboon in la joogteeyo daryeelka caafimaadka, waayo waxay hubaal ka bixineysaa in aay bad qabaan hooyada iyo canuga, isla markaasna cafimaad ku sugan yihiin.

Waxaad dooran kartaa umuliso, kalkaaliso caafimaad, dhaqtar qoys ama dhaqtarka ku takhasusay dhalmada haweenka, si ay kuu daryeelaan muddada aad uurka leedahay.

### **Mid ka mid ah balamada daryeelaka caafimaadka aad leedahay inta ka horeeyso dhalmada, adeegaha gargaarka caafimaadka wuxuu badanaa:**

- kaala hadlaa xaamilo nimadaada, iyo goorta uu canugaaga dhalandoono
- ku weydiin doonaa su'aalo wuxuuna bilaabi doonaa in uu kaa buuxiyo waraaqaaha gaarka ah ee lagu wareysto xaamilada mudada dhalmada ka hor, kaas oo noqodoono xuusta laga qoro xaamilooyinka
- ku weyddiin doonaa waxaayalaha ku dhiba sida labalabada, matagga, iyo in uu ku siiyo daawo haddii loo baahdo
- kaa cabbiri doonaa awoodda caddadiska dhiiggaaga (blood pressure)
- fiirin doonaa xaaladda caafimaadka guud ee jirkaada
- baari doonaa nooca dhiiggaada, cudurada faafa qaar, iyo baaritaan kale haddii loo baahdo
- kaa qaadiidoonaa baaritaanka loo yaqaano (pap test), wuxuu kaluu kugu sameynayaa baaritaanka xabeeysta (**siilka**), si uu u eego qiyaasta minka (ilmo galeenka)
- kaala hadlayaa duruusta la qaato dhalmada ka hor iyo adeegyada bulshada laga helo
- kuu samynayaa madalada (balamada) aad u imaan lahayd daryeelka caafimaadka ee dhalmada ka hor

### **Madal kasta ee aad u timaadid daryeeka caafimaadka ee dhalmada ka hor, waa in aad filataa in uu gargaaraha caafimaadka uu:**

- cabbiri awoodda caddadiska dhiiggaaga (blood pressure)
- ku miisaamo
- kaa eego kaadidaada haddi ay ku jirto sonkor (sokor) ama brotiin
- dhageysto wadnaha canuga
- in uu eego koritaanka canugaaga isagoo cabiraaya xalustaada
- kaaga jawaabo su' aalaha aad weydiisid

### **Madalada daryeeka caafimaadka ee dhalmada ka hor waxay inta badan dhacaan**

- bishiiba hal mar ilaa laga gaaro bisha 7aad (28 todobaad/wiik)
- bishiiba laba jeer ilaa iyo bisha 9aad (36 todobaad/wiik)
- todobaakiiba mar bisha ugu dambbeyso

2007... May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network  
c/o 416-338-7600 Toronto Public Health  
Somali translation of "Prenatal Care – What to Expect"

