Wax ka qabashada hunqaacada iyo yaqyaqsiga uurka

Xaashida Xaqiiqada ee Isbitaalka Royal Women's Hospital / www.thewomens.org.au

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

Jira subxeed

'Jira-subxeed' waxay dhici kartaa mar kasta oo maalinta ka mid ah. Waxa sababa lama yaqaan in kasta oo lala xiriiriyo isbedelka ku dhaca hoormoonka inta qofka dumarka ahi uurka leeyahay. Waxay badanaa bilaabataa asbuuca lixaad ee uurka waxayna degtaa asbuuca afar iyo tobnaad. Dumarka qaarkood ma saamaynayso jirada subxeed, laakiin qaarkood waxay gaarsiinaysaa in isbitaal la dhigo.

Nasiib wanaag, ilmahaaga waxba soo gaari maayaan dhibta adiga ku haysta darteed, haddii aan dhibtaadu aad u darnayn oo daba dheeraan. Si kasta ha ahaatee haddii aadan si fiican wax u cunayn uurka ka hor, miisaan badani kaa dhacay, biya badani kaa bexeen ama aad welwelsan tahay, ka hubi dhakhtarkaaga ama wac isbitaalka si aad talo u hesho.

Maxaan samayn karaa si aan u caawimo?

Biya badan cab si aad uga hortagto in jirkaaga qoyaanku ka dhamaado

Waa muhiim inaad cabto cabitaan badan maadaama hunqaacada iyo yaqyaqsigu sii siyaadinayaan qoyaan-baxa jirka.

- Hadba qadar yar cab.
- Mararka qaarkood cabitaanada kale ayaa jirku u dulqaadan karaa marka la dhinac dhigo biyaha. Isku day lemonade, Lucozade, cabitaanada cayaaraha sida Gatorade, furut biyo lagu khafiifiyey, koordiyaal, shaah khafiif ah, maraq khafiif ah ama Bonox/Bovril.
- Dhuuq baraf ama qoriga barafka lagu dahaaray haddii cabitaanada kale aan la maarayn karin.
- Dadka qaarkiis ayaa u arka in sinjibiishu kaa caawinto yaqyaqsiga. Isku day sinjibiil qalalan ama shaah sinjibiil leh. Si aad u samayso shaah sinjibiil leh, dhexgeli saddex ilaa afar xaleef biya karsamaya ilaa shan daqiiqo. U kabo si tartiiba. Waxaa iyadana la heli karaa kiniiniga sinjibiisha ka samaysan oo lagu gado farmashiyaha.

Aragti ka dhiibashada yaraynta dhibta ka sii daraysa

- Cun qadar yar oo cunto ah dhowr jeer, hase cunin wax badan.
- Iska ilaali in calooshu marato. Cun waxyaalla khafiifa inta cuntooyinka u dhexaysa sida buskut, furut, iyo rooti la dumay.
- Yaqyaqsiga aroornimo waxaa laga yaabaa inay kaa caawinto adiga oo cuna buskut qalalan oo macaan inta aadan sariirta ka kicin subaxii ama adiga oo wax yaryar cuna habeenka haddii aad kacdo.
- Waxaa laga yaabaa inay caawimaan cuntooyin cusba leh. Isku day bataato qalalan ama buskud cusba leh.
- Isku day inaad dhuuqdo cunto sonkor lagu dahaaray ama wax la macaaniyey.
- Ka fogow waxa dufanka leh, cuntada qaniga ah ama geedaysan, cunto lagu daray kaari, bataato duban oo kulul, jokolayt.
- Si fiican uga faaiidayso maalinta – si fiicana wax u cun markaad u baahato ama mar kasta oo aad gaajooto maalinimada.
- Haddii urka cuntada kululi ku dhibayo – isku day inaad cunto cuno qabow. Haddii ay dhici karto, ka fogow karinta oo weydiiso saaxiib ama qaraabo.
- Dooro cunto sahlan taas oo sahal loo samayn karo degdegna loo diyaarin karo. Haddii aad ku bixiso waqti badan diyaarinta cuntada waxaa laga yaabaa in aadan jeclaan cunida.

Cuntooyinka la tijaabiyo

- Buskud macaana oo caadi ah ama qalalan
- Rooti la dubay oo lagu daray malab ama jam
- Saandiwiij laga buuxiyey wax aan dufan badan lahayn sida tamaato, salad iyo fijimayt.
- Maraq aan dufan badan lahayn
- Furut cusub ama la qaboojiyey
- Ayskiriim, kastar ama yogarti
- Hilib aan baruur lahayn oo la solay
- Digaag la uumiteeyey
- Kalluun la dubay ama solay
- Ukun la karkariyey ama la isku qashay lana shiilay
- Bariis la karkariyey
- Bataato la shiiday.

Hyperemesis (hunqaacada siyaadada ah)

Nambar aad u yar oo dumara ayaa waxay yeeshaan hunqaaco siyaada ah oo daba dheeraata, oo loogu yeero "hyperemesis". Haddii aan muddo wax laga qaban waxay keeni kartaa biyaha jirkaaga ku jira oo dhamaada. Waa muhiim inaad aragto dhakhtarkaaga haddii astaamuhu aad u xun yihiin.

Sidee hyperemesis lagu daweeyaa?

- Waxaa jira daawooyin leh awooda kala duwan kuwaas oo caawima inay astaamaha daaweeyaan. Xaqiiji inaad joogto u qaadato daawadaada, sida loo qoray, ama waxtar noqonaysa.
- Haddii aadan awoodin inaad cabto cabitaan kugu filan, waxaa laga yaabaa inaad u baahan tahay inaad aado isbitaalka si nafaqo lagaaga siiyo xididada. Waxaa laga yaabaa in lagu taliyo saddex jeer asbuucii.
- Cab intaad awoodo si jirkaaga aan biyuhu uga dhamaan isla markaana cun wax kasta oo aad cuni karto.
- Marka dhibtu degto, dib ugu noqo caadigii aad wax u cuni jirtay. Tani waa muhiim si aad u soo ceshato nafaqooyinka aad lumisay. Dhakhtarkaaga cuntada ayaa laga yaabaa in uu ku taliyo cunto laga hello fiitamiinada kala duwan.

Maxaa dhacaya haddii miisaanku dhaco?

Maaha wax aan caadi ahayn inaad lumiso miisaan markaad xanuunsan tahay. Miisaan yar oo aad lumisaa wax ma yeellayo ilmahaaga yar. Hunqaaco daba dheerata oo leh miisaan dhaca, waxay keenaysaa inaad talo ugu tagto dhakhtarkaaga. Sidoo kale, dhakhtarkaaga cuntada waxaa laga yaabaa inuu soo jeediyo inaad qaadato caawimayaal si aadan miisaan u lumin. Miisaanka si degdeg ah ayaa lagu soo celin karaa ka dib markaad bilawdo inaad si caadi ah wax u cunto.

Si tartiiba u siyaadi cunta qaadashadaada ilaa aad ka awoodo isu dheeli tirida cuntadaada.

Marka cunta cunidaadu siyaado, waxaad awoodi doontaa inaad maarayso qadar badan oo cuntooyin fiican oo kala duwan ah. Diirada saar in aad ugu dambayn doorato cuntooyin sida waafaqsan siday u kala horreeyaan (arag sawirka hoose) cabna ugu yaraan 8 – 10 galaas oo cabitaana maalintii.

Waxyaallaha kale oo muhiimka ah lana qadarinaayo

Waxaa jira hab kale oo daaweyneed oo dumarka qaarkood u arkaan muhiim sida, ku daweynta hababka dabiiciiga ah oo ay ka mid ka yihiin acupuncture ama hypnotherapy. Hababka kale ee daaweynta caadi looma bixiyo iyada oo qayb ka ah adeega dhalitaankaaga. Dhakhtarkaaga ama umuliso ayaa laga yaabaa inay awoodaan inay bixiyaan macluumaad intaas ka badan.

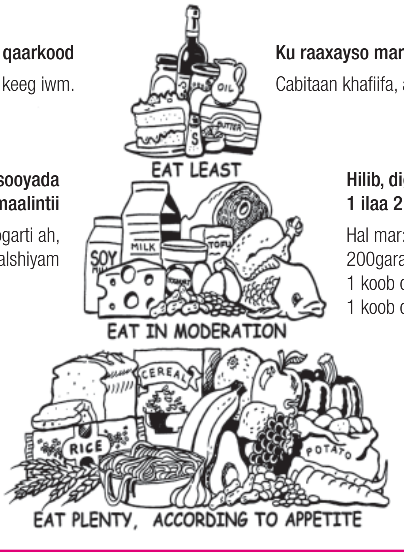
Qaado nasasho siyaada ah maadaama yaqyaqsigu badanaa ku daalinayo.

Welwelka iska yaray. Weydiiso caawimo markaad uga baahato saaxiib ama qoyska.

Macluumaad intaas ka badan
Nafaqada iyo Cuntada
Royal Women's Hospital
Geeska Grattan St & Flemington Rd
Parkville VIC 3052
Tel: (03) 8345 3160

Xarunta Macluumaadka Caafimaadka Dumarka
Royal Women's Hospital
Dabaqa dhulka ah bidixda irida weyn oo laga galo
Geeska Grattan St & Flemington Rd
Parkville VIC 3052
Tel: (03) 8345 3045 ama 1800 442 007
(wacayaasha magaalada ka baxsan)

Sida cuntadu u kala horrayso



Ku raaxayso mararka qaarkood
Dufan, saliid, macmacaan iyo cunto dufan leh, keeg iwm.

Ku raaxayso mararka qaarkood
Cabitaan khafiifa, alkolo, cunta la shiilay, kareem, bataato la dubay iwm.

Cuntada xoollaha ama caanaha sooyada
3 jeer maalintii
1 jeer: 1 galass oo ah caano dhan 250ml, 200garam oo yoogarti ah, 35garam oo jiis ah, 250ml oo sooya ah oo lagu daray kaalshiyam

Hilib, digaag, kalluun, heed (legumes)
1 ilaa 2 jeer maalintii
Hal mar: 100garam oo ah hilib jiir ah ama digaag,
200garam oo kalluun ah,
1 koob oo heed la kariyey ah, 2 xabbo oo ukun ah,
1 koob oo mira ah (nuts), 150garam oo tofu ah

Siiriyalka iyo rootiyada
4 ilaa 8 jeer ama ka badan maalintii
1 mar: 1 jeex oo rooti ah, 3/4 oo koob siiriyal ah,
1/2 rooti ah, 1/2 koob oo ah baasto ama bariid la kariyey

Furutka iyo khudaarta
4 ilaa 8 jeer maalintii
1 hal: 1/3 koob oo khudaara ama salad ah,
1 xabo oo furut ah sida tufaax ama moos,
2 xabo oo mandarins/kiwi ama furut ah,
1 xantoobo oo canab ah

Isbitaalka The Womens waa isbitaal ka reeban sigaarka. Macluumaad intaas ka badan wixii kaalmo ahna booqo www.quit.org.au

Afeef Isbitaalka The Royal Womens Hospital kama aqbalayo qofna wax masuuliyad ah macluumaadka ama talada (ama isticmaalida macluumaadka ama talada) lagu bixiyey xaashidaan macluumaadka ama lagu xusay marjac ahaan. Waxaanu u bixinay macluumaadkaan annaga oo fahamsan in dhamaan dadka isticmaalaya ay qaadayaan masuuliyada hubinteeda iyo helideeda. Dumarka waxaa lagu dhiirigelinayaa inay kala hadlaan baahidooda caafimaadka dhakhtarka caafimaadka. Haddii aad dareen ka qabto caafimaadkaaga, waa inaad la tashataa kuwa bixiya daryeelka caafimaadkaaga ama haddii aad u baahan tahay daryeel degdeg ah waa inaad aadaa isbitaalka kuugu dhow Waaxda Xaalladaha Degdegta ah. © The Royal Women's Hospital, May 2008