



## **Macluumaad kaa caawinaya sidii aad ku maamuli laheyd kadib marka aadmarto qalitaan weyn**

### **Inta aanad gurigaaga tagin**

Inta aanad ka bixin cusbataalka waxaad kubisaa in aad heysato waraaqahaagoo dhan iyo waxii dawooyin ah ee aad u baahan tahay oo ay ku jiraan:

- Wixii dawooyin ah ee aad cusbataalka la soo gashey
- Wixii dawooyin ah ee dhakhtarku ku farey in aad qaadatid
- Warqad aad u qaadeysid dhakhtarkaaga haddii loo baahdo (GP)
- Balan lagu sameeyo si lagu eego, (inta badan lix wiig dabadeed, haddii aanu dhakhtarku aanu dooneyan inuu ka hor ku arko mooyee). Haddii aan balan lagu sameyan marka aad ka baxeysid cusbataalka boosta ayaa laguugu soo diri doonaa.
- Kaadhka bixitaanka kaas oo aad u baahan tahay inaad u dhiibta waxaada dhigista iyo siideynta. Kuma yaalaan dabaqa kowaad.

### **Maxaad filii doontaa marka aad guriga tagtid?**

- Mudada la fileyo in ay qaadato in aad ka bogsato qalitaan weyn waa lix ilaa sideed wiig
- Dhiiga ka dareereya siilka waxaa laga yaabaa inuu socodo shan ilaa toban maalmood ka dib marka baxdid qalitaan weyn. Haddii dhiigu intaa wixii ka badan sii socodo ama ka sii bato ama noqodo sida caadada waa inaad aragtaa dhakhtarkaaga (GP) ama ku soo noqotaa qaybta gargaarka ee cusbutaalka.

### **Sidee baad u dhawri doontaa nambarkaaga**

- Nadiif iyo ingeg ka dhig. Ha isticimaalin bootar ama walxa jarmiska lagu dilo.
- U feerso astaamaha in namberku bararey ama casaan noqodey. Haddii aad dareento in namberku diirimaad yahay marka aad taabato ama malax sii daayo waa inaad u tagtaa dhakhtarka ama ku soo noqotaa qaybta gargaarka deg-deg ah ee cusbutaalka

# A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



- Sii wad inaad qaadato kiniinada xumada jabiya ( afertii ilaa lixdii saacadood ee kastaba) sida baanadoosha (Panadol, or Panadeine, or Panadeine Forte (haddii lagu qoro)
- Haddii aad qaadaneysid daawooyinka ay ku jiraan maadada loo yaqaano koodhiin (codeine) uma baahnid in calooshu iskaa taagto. Walxaha caloosha aan si xoog ah u socosiin sida Metamucil ama Nulax ayaa ku caawin kara.
- Qaadista alaabta culus waa in leyska ilaaliyaa. Waa in aanad qaadin wax ka culus laba letir oo caanah saddexda wiig ee ugu horeeya. Sidoo kale waa inaad iska ilaalisaa in aad riixdo kaaryoonaha dukaamada cuntada.
- Haddii aad u baahato inaad foorarsato waa inaad jilbaha marka hore dhigtaa dabadeedna halkii aad ka forarsan lahayd.
- Iska ilaali inaad kaxeeyso gaadhi labada wiig ee ugu horeeya. Sababaha loo leeyahay sidan waa:
  - Suunka kursiga ayaa damqi kara tolmada, iyo
  - Cadaadiska caloosha marka bareega si deg-deg ah loo qabto.
  - Sharikadah caymisku waxaa shuruudhooda kamid ah in aan qofka la qalaa gaadhi ka xeyn mudo. Markaa waxaa laga yaabaa inaad u argot inaad diyaar u tahay in aad kaxeyan kareyso gaadhi, haseyeeshee waxaad u baahan tahay inaad wareysato kambanigaaga caymiska.
- Sii wad inaad cabtid sideed koob oo dareere ah maalin kasta si aan kaadi mareenku kuu boogin.
- Dumarka laga qalo caloosha ama sinta (laparoscopic ama pelviscopic surgery), waa in aaney bilaabin in ay u tagaan ragood ilaa iyo inta dhiiga ka dareereya siilku ka joogsaneyo iyo inta ay ka dareemayaan caadi. Dumarka laga qalo caloosha waa in ay sugaan ilaa inta ay kala kulmayaan dhakhtarkooda mar labaad dhakhtarkuna raali ka noqodo sida ay u boqsadeen.
- Shaqada guriga waa in leysa ilaaliyaa inta aad bogsaneyso. Saddex wiig dabadeed si fudud ugu noqon howsha.

Haddii aad warwar ka qabto hawsha guriga fadlan weydii kalkaalisada howl qabad bilash ah (**free services**) taas oo kuu habeen karta caawimo.

# **A Royal Women's Hospital Well Women's Publication**



## **Ka fojignow astaamaha boogaha**

Sida:

- Dhidid kugu soo booda/heerkulka jirkaaga oo sare u kaca ama,
- Xanuun kugu soo booda.

## **Lasocoso**

- Ugu dhawaan 2-3 wiig dabadeed, kalkaaliso ka tirsan waadhka ayaa kula soo hadli doonta si ay u hubiso in aad bugsatey. Haddii aad waxa su'aalo ah qabto, aad baanu ugu farasanahey inaan kaaga jawaabno.

**Haddii aad wax su'aalo ah ama wax ku khuseeya ka qabto fadlan dareen xoriyad inaad nalasoo hadasho xili kasta inta u dhexeysa Isniinta ilaa Jimcaha Telifoonkan: 8345-2000**