# Buuridnida iyo uurka

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

Buurnida ama miisaankaaga oo weyni wuxuu ku keeni karaa adiga iyo ilmaha dhibaatooyin. Dhibaatooyinkaasi waxay dhici karaan intaad kuurka leedahay, markaad foolanayso ama marka ilmuhu dhasho ka dib.

Dumar badan baa dareemay in aanay ku qanacsanayn sida jirkoodu u muuqdo markay uurka leeyihiin markaad u baahan tihiin daryeel khaasa miisaankiisa darteed. Laakiin waa muhiim in aan ku daryeello si fiican adiga iyo ilmahaaga. The Women ahaan waxaanu siinaa dumarka, khatarta, daryeel khaasa iyo ka warhayn siyaada ah. Waxaanu kaloo siinaa kaalmo ku saabsan jirkaaga, cuntadaada iyo barnaamij jimicsi iyadoo la soo marinayo adeegyada isbitaalka.

**Sidee ku cabirnaa buurnaanta**

Buurnaantu waa wax adag in la cabiro. Sida ugu fiican oo loo cabiraa waa habka Muujiya Mugga Jirka ee loo soo gaabiyo BMI (Body Mass Index). Eegida buurnaanta iyadoo la adeegsanayo BMI waxay leedahay xadadnaan. Sababtoo ah habkaani ma eego mugga muruqa (kaas oo miisaan weyn leh) waxaana jira kala duwanaansho habka baruurtaasi jirka ugu kala qaybsan tahay. Waxay kaloo meesha ka saartaa sinjiga, da'da iyo dhaqanka, taas oo saamaysa sidaan u egnahay miisaankuna noo fuullo. Si kasta ha ahaatee habka BMI-ga ayaa ah midka caalami ahaan la isku raacsan yahay oo lagu eego buurnaanta, waxayna bixisaa tuse wanaagsan oo khatarta la xiriirta dhibaatooyinka caafimaad xumada buurnaanta.

BMI hadda waa habka ugu fiican oo aan ku xaqiijin karo in dhamaan dumarka khatarta ku jiraa hellayaan daawenta saxda ah.

**Fahmida Muujiyaha Muggda Jirka (BMI)**

BMI waxaa loo xisaabiyaa iyadoo loo qaybinayo miisaankaaga uurka dhererkaaga m2. Xisaabintu waxay ku salaysan tahay miisaanka uurka ka hor.

MBI-ga caafimaadka qabaa wuxuu u dhexeeyaa 20 ilaa 25. Natiijada ka hoosaysa 20 waxaa loo qeexaa miisaan hoose, miisaanka ka badan 25 waxaa loo qeexaa miisaan tira-dhaafa.

**Khatartu maxay tahay**

Dhamaan dumarka uurka lihi waxay leeyihiin khatar la xiriirta uurka, si kasta ha ahaatee uurarka badankood dhibaato ma arkaan. Buurnaantu waxay siyaadisaa tirada khatarta iman karta ee caqabada ku noqonaysa uurka. Marka miisaankaagu bataba waxaa badanaysa heerka khatarta iman karta.

Waxaad khatar u tahay in caqabadahaani siyaadaan waqtiga uurka:

**Markaad uur leedahay**

- Sonkorawga uurka – nooc sonkorow ah oo yimaada intaad uurka leedahay
- Pre-eclampsia – xaallad caafimaad oo dhacda keliya xilliga uurka, waxaana keena dhiigga oo kaca (dhiig kar) iyo kaadida oo yeellata barotiin
- Cilad ku timaada koritaanka ilmaha, horumarka iyo caafimaadka guud
- Sleep apnoea – xaallad caafimaad oo kugu keenta neefsiga oo aad si gaaban u joojiso markaad hurudo.

**Xilliga foosha**

- fooshii oo sii socon weyda
- shoulder dystocia (garbaha oon dhaqaaqayn inta fooshu socoto)
- la socodka wadnaha ilmaha oo adkaata
- siinta xannuun joojiye waqtiga foosha oo adkaata
- khatarta caadi u dhalida oo siyaada qaliin ku dhalinta ka dib
- baahi degdeg ah oo ah in la sameeyo qaliin
- khatar siyaada ah oo ka timaada qaliinka dhalinta

# Buuridnida iyo uurka

**Dhalida ka dib**

- Khatar siyaada ah oo meesha dhaawaca ah
- Khatar siyaada ah oo xinjirawga dhiiga (khaasatan marka la sameeyo qaliinka dhalinta)
- Niyad xuma timaada dhalida ka dib

**Buurnaanta iyo qaliinka ka dhalinta**

Dhibaatooyinka qalida ee dumarka buuran waxaa ka mid ah:

- Jahaynta qofka sababtoo ah uma aad oolaan karto jirjir lagumana dhaqaajin karo haddii khatari timaado
- Dhabarka ama lafdhabarta oo adag in lagaa suuxiyo ama lagu hagaajiyo irbada waana lagu guul daraystaa
- Way adag tahay in la ilaaliyo hawamareenka (khaasatan xaalladaha degdegta ah)
- Qaliinku aad ayuu u adag yahay
- La socod siyaado ah ayaa loo baahan yahay
- Waxaa laga yaabaa inaad u baahato in lagu dhigo daryeelka degdega ah qaliinka ka dib

Dhibaatooyinkaan ka sakow buurnida dumarku waxay u badan tahay inay u baahato qaliin dhalitaan dhibaatooyin kala duwan dartood. Isagoo qadarinaya dhamaan arrimaha la xiriira daryeelkaaga (iyo kan ilmahaaga), waxaa laga yaabaa in dhakhtarku ku taliyo qaliin dhalitaan oo aad iskaa u doorato.

**Sidaanu u daryeello adiga iyo ilmahaaga**

Waxaanu xaqiijin doonaa inaad hesho ka warhayn siyaada ah iyo daryeelka ugu fiican. Shaqaalaha caafimaadku waxay eegi doonaan dhamaan xaalladaha uurka markaad qorshaynayso daryeelkaaga.

**Markaad uurka leedahay**

- Hawsha ugu horraysa uurkaaga waxaa lagaa eegi doonaa sonkorawga horray u jiray muddo 26 berri gudahood ahna waxaa lagaa fiirin doonaa sonkorta uurka la xiriirta
- Ilmahaaga si dhow ayaa loola soconayaa intaad uurka leedahay
- Waxaa laga yaabaa in lagaa codsado inaad booqashada badiso
- Inta u dhexaysa 28 iyo 34 asbuuc waxaa laguu gudbin doonaa Rugta Qiimaynta Suuxinta si loo sameeyo la tashi si looga hortaayoo wixii dhibaato ah oo dhici kara mustaqbilka

**Foosha**

Qorshaha foosha iyo dhalitaanka waxaa kaala hadli doonaa dhakhtarkaaga marka waqtigu soo dhowaado, waxaana la qadarin doonaa xaalladaada gaarka ah, iyo weliba arrimaha la xiriira buurnida.

Dumarka aadka u buuran, shaqaaluhu waxay u samayn doonaan waxay awoodaan si ay ugu dhiirigeliyaan in ilmahaagu dhasho saacadaha shaqada. Sidaan waxaa looga jeedaa in la xaqiijiyo in dhamaan shaqaalaha loo baahan yahay ay joogaan isbitaalka haddii dhibaato timaado. Haddii xaallad degdeg ahi timaado waxaa jiri doona daahid ilaa shaqaale siyaado ah oo la wacay yimaadaan isbitaalka.

**Ka dib marka ilmahaagu dhasho**

Naasnuujintu waa cunto siinta ugu fiican ee ilmaha. Waxayna hoos u dhigtaa in ilmuhu noqdo mid miisaan weyni koro waxayna ka ilaalisaa ilmaha buurnida, infakshanka iyo xasaasiyadaha. Waxay kaloo adiga kaa caawintaa luminta miisaanka.

Waxaad kaloo fiirisaa qoraalka *Simply Breastfeeding.*

Haddii qalintaan dhalitaan lagugu sameeyey waxay u badan tahay in lagu siiyo daawo hoos u dhigta thromboembolism (xinjirawga dhiiga).