



WARQADA MACLUUMAADKA XANUUNADA DUMARKA: MEY 2002

Iska ilaalinta calool istaaga ka dib qalitaanka loogu dhisayo siilka

Ka dib marka siilka dib loo dhiso waxaa haboon in cadaadis aan lagu samyan meelaha ku dhaw siilka taas oo ka imin karta cadaadis la cadaadiyo malawadka.

Haddii calool istaag kugu dhaco inta aad ku jirtid cusbataalka waxaa lagu siin doonaa daawooyin caloosha socodsiiya si ay kuu caawiso inaad nafistid.

Marka aad ku noqoto cuntadaada caadiga ah qalitaanka ka dib waxaad calool istaaga iskaga ilaalin kartaa ama kaga nafisi kartaa in aad cunto cuntooyin ay ku jiraan faaybar badan isla markaana cabtid dareere badan.

Faaybarku, waa walax loo yaqaano rafej oo ku jirta dhirta, taas oo kordhisa tirada saxarada isla markaana jilcisa taasi waxaay keeneysaa in aan loo baahneyn inaad cadaadiso malawadka si aad u saxarooto.

Si joogto ah cunto u cun maalintii. Jidhkaagu waxaa uu u baahan yahay cunto dhowarkii saacadoodba si ay u kiciso malawadka.

Si aad natijada ugu wanaagsan u heshid ku dar feeybarka cuntooyin kala duwan.

Cuntooyinka soo socoda waxaa ku jira feeybar badan:

- Khudaarta iyo furuudka (qolofka u daa haddii ay suurto gal tahay)
- Rootida laga sameeyo midhaha kaladuwan sida kuwa loo yaqaano hoolmiil iyo hoolgareen (noocyadan waxaa ku jira feeybaro kala duwan dadka gaarkii waxay dareemaan in soy ama midhaha saliiday kuwanaagsan tahay malawadkooda)
- Quraac ay ku jiraan feeybar badan sida muesli, Allbran, Guardian, Healthwise, Bran Plus, etc.
- Digirta la qalajiyo sida digirta la dubay, digirta kalida u eg, digirta kala jeexan

A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



WARQADA MACLUUMAADKA XANUUNADA DUMARKA: MEY 2002

Iska ilaalinta calool istaaga ka dib qalitaanka dib u dhisida siilka (waa socotaa)

- Furudka la qalajiyo iyo lowska
- Galka qamadida, bariiska, heeda ama oowdka laftoodu way caawineyaan. Ku billaw malgacad ama laba. Inta wixii ka badani waxay keeni karaan dhuuso ama howo caloosha kaa buuxsanta.
- Timirhindi iyo midha la midka ah ee la qalajiyey ayaa dadka qaarkii dareemaan in ay u shaqeeyso. Feeybarka ku jira ka sokow waxaa ku jira walax kicisa malawadka. Waxaad ku billowdaa lix xabadood ama koob nuskii oo juuska laga sameeyo midhahan ah.

Cabitaanka dareere badan-ugu yaraan todoba ilaa sideed koob maalintii. Feeyberku waxaa waxqabtaa marka uu dareere badan nuugo. Ha cabin shaah badan oo adag iyo bun sababtoo ah walaxahani waxa ay keenaan kaadi badan waxaaney kaa dhigayaan inaad engagto.

Ha' iska dhaga tirin inaad si dhakhso ah u tagtid toyladka marka aad u baahatid.

Haddii aad u baahato qaado daawooyinka caloosha socodsiiya taas oo lagu qorey. Haddii malawad kaagu aanu wali shaqeyneyan oo aad weli cadaadineyso, la xidhiidh dhakhtarkaaga GP.

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 Telfoonkan: 8345-2000