



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

KILINIKADA AFRICAN WOMEN'S CLINIC

ISTICMAALKA KAREEMKA

Kareemka suuxinta

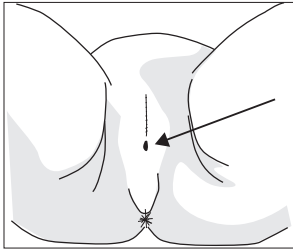
Waxaa lagu siin doonaa kareemka daawada suuxinta si aad u mariso kahor qalliinka. Kareemku wuxuu kaa dhigi doonaa mid raaxo badan si aad u qaadata suuxinta meesha. Suuxinta meesha waa durriin lagu mudo meesha aan doonayno inaan goyno. Kareemku wuxuu kabuubin doonaa meesha isla markaana daawada suuxinta waxay sii kabuubin doontaa meesha.

Waxaad u isticmaali kartaa kareemkan guriga haddii aad doonayso. Haddii aad ubaahan tahay kalkaalisoo caafimaad si ay kuu mariso, tan waxay samaynaysaa bilowga ballanta, ka hor qalliinka. Fadlan usoo qaado kareemka ballantaada.

Ka hor inta aadan isticmaalin kareemka hubso in meeshu ay nadiif tahay oo qalalan tahay, waad xiiri kartaa ama xayr baad marin kartaa meesha haddii aad rabto.

Waxa la smeeyo ka hor intaadan iman ballantaada

Hal saac ka hor intaadan iman ballantaada si aad u qaadata qalliinka:



- waxaad marisaa lakab kale oo kareem ah oo dibedda iyo gudaha siilka halkaas oo nabarku ku yaal
- saar dharka balaastikada ah ee aan ku siinay ballantaada ugu horeysa ee kor ku xusan
- dharka iyo kareemka waa la saari doonaa ka hor intaan qalliinka la qaban.

Haddii aad dareento wax cuncun ama dareen gubasho ah, kariimka ku dhaq biyo saabuun diiran. U sheeg kalkaalisada wax ku saabsan cuncunka iyo gubashada markaad timaado ballantaada.

Haddii aad qabto wax welwel ah, ama aadan hubin halka la marinayo kireemka kalkaalisada ayaa ka jawaabi doonta su'aalahaaga.

Faahfaahinta xiriirka kilinikada caafimaadka

Shaqaalaha FARREP ayaa diyaar ah Isniinta ilaa Jimcaha, 9am ilaa 5pm

T: (03) 8345 3058

E: farrep.program@thewomens.org.au

F: (03) 8345 3053

Ama la xiriir shaqaalaha FARREP ee xarunta caafimaadka bulshada ee deegaankaaga.

Ka raadi website-keena wixii macluumaad dheeraad ah:

www.thewomens.org.au/healthinformation