



Masaajeynta xubinta taranka haweenka inta lagu jiro uurka

Masaajeynta xubinta taranka iyo qeybaha hoose ee jirka (perineal massage) xilliyada ugu dambeysa ee uurkaaga waxay kaa caawin kartaa inaad u diyaargarowdo foosha iyo dhalmada. Warqaddan waxay sharraxaysaa waxa ay taasi tahay iyo sida loo sameeyo.

Waa maxay masaajeynta xubinta taranka haweenka?

Perineum-ku waa aagga u dhexeeya afka xubinta taranka haweeneyda iyo dabada. Aaggan ayaa kala baxa oo fida marka ay haweenaydu dhalayso ilmaha ee uu soo baxayo madaxa dhallaanka.

Masaajeynta joogtada ah ee la masaajeeyo xubinta taranta iyo dabada inta u dhaxeysa isla markaasna la sameeyo xilliyada dambe ee uurkaaga waxay kordhin kartaa meelaahaas uu dhiigu ku qulqulo. Tani waxay ka caawin kartaa unugyada inay si fudud u kala baxaan xilliga dhalmada.

Waa maxay faa'iidooyinka ku jira masaajeynta qeybahaas hoose ee jirka?

Cilmi-baaris la sameeyay ayaa waxay muujinaysaa in, marka ugu horreysa ee ay haweenaydu ka dhalyso xubinta taranka, dadka sameeya masaajeynta qeybahaas hoose ee jirka laga bilaabo marka uu uurkoodu gaaro 34 isbuuc ay u badan tahay inaysan hadhoow marka ay dhalayaan u baahan in la qalo oo xubinta taranka si fiican loo furo ama waxa loo yaqaan (episiotomy).

Waxaa sidoo kale jirta inaysan u badneyn in xubinta taranka uu dhaawac daran oo dilaac ah soo gaaro taas oo xitaa dhibaato gaarsiin karta muruqyada ku wareegsan futada (ee loo yaqaan dilaac saddex iyo afar qodob ah).

Faa'iidooyinka kale ee ku jira in qeybaha hoose ee jirka la masaajeeyo waxaa ka mid ah:

- waxay kaa caawinaysaa inaad la qabsato dareenka qeybahaas hoose ee jirka
- waxay kaa caawinaysaa inaad aad u dareemin dareenka gubashada iyo kuleylka ah ee la dareemo xilliga uu madaxa ilmahaagu soo baxayo
- inay yarayso baahida loo qabo in dhalmada ka bacdi lagu tolo

- in hadhoow markaad dhasho kabacdi ay yaraato xanuunka laga yaabo inaad ka dareento qeybahaas hoose ee jirka.

Goorma ayaa loo baahan yahay inaad bilaawdo?

Waxaan kugula talineynaa in marka uu uurkaagu gaaro 34 isbuuc (lagama hadlayo intaan xilligaas la gaarin) aad masaajeyso inta u dhaxeysa xubinta taranta iyo futada maalin kasta ama 1-2-dii maalinba mar. Adiga ama lammaanahaaga ayaa saas sameyn kara.

Ma jiraan waxyaabo sababi karo inaan la sameyn masaajeyskaas la masaajeynayo qeybaha hoose ee jirka?

Waa inaad sameyn masaajeynta aan soo sheegnay ee qeybaha hoose ee jirka haddii aad qabtid mid ka mid ah xaaladaha soo socda:

- placenta praevia (mandheer ku taal meel hoose), ama aad isku aragtay dhiig aa la garan karin sababta uu u yimid oo ka yimid siilka inta lagu jiro qaybta labaad (second half of the pregnancy) ee uurka
- herpes-ka siilka, cabeebka, ama infekshan kasta oo kale oo siilka ku dhaca - masaajeynta waxay kaga sii dari kartaa infekshanka.

Haddii aadan hubin mid ka mid ah xaaladahan, fadlan la hadal umulisadaada ama kooxda daryeesha uurkaaga intaadan bilaabin masaajeynta qeybaha hoose ee jirka ka hor.

Sidee loo sameeyaa masaajeynta qeybahahoose ee jirka?

Waxaad isticmaali kartaa muraayad dhowrka jeer ee ugu horreeysa si ay kaaga caawiso inaad ogaato meesha laga hadlayo ee u dhaxeysa xubinta taranka iyo futada.

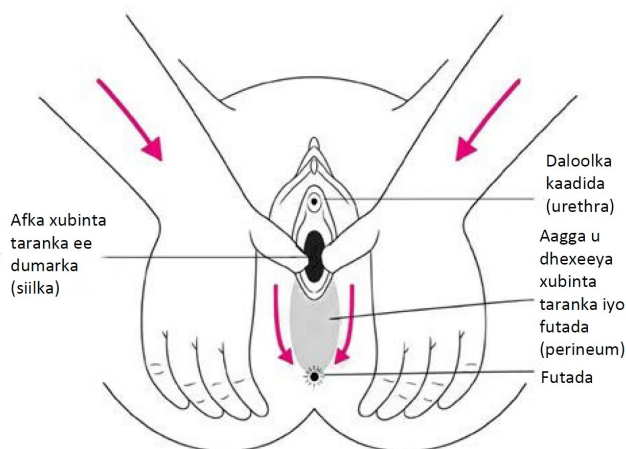
Xasuusnoow inaad u neefta u qaadato si tartiib ah. oo qoto dheer marka aad masaajeynta samaynayso. Tani waxay kaa

caawin doontaa inay murqahaaga nastaan.

Intaadan masaajeynta bilaabin ka hor

- Soo faaruqi kaadi-heystaada.
- Xaqiiji inaad cidiyaha iska jarto oo ay gacmahaaguna nadiif yihiin.
- Waxaad u baahan doontaa wax saliid (lubricant) ah. Tani waxay noqon kartaa saliid dabiici ah oo wax lagu karsan karo, sida saliidda yicibta, saytuunka ama qumbaha, ama saliid-mariye (lubricant) biyo ka sameysan.
- Raadi meel raaxo iyo nasasho leh - tani waxay noqon kartaa inaad sariirta ku fadhiisato adigoo sintaada hoosteeda dhigaya barkin ama dhex fadhiso baafka qubeyska oo ay biyo qandac ah ka buuxaan.
- Haddii aadan masaajeynta ku sameynayn meel baaf dhexdeeda ah, saar maro (tusaale ahaan maro nadiif ah oo wejiga lagu dhaqo) xoogaa yar kulul inta u dhaxeysa xubinta taranka iyo futada muddo 10 daqiiqo ah intaadan masaajeynta bilaabin ka hor. Tani waxay kaa caawin doontaa in qeybahaas hoose ee jirka oo dhan ay nasiino dareemaan.

Sida loo sameeyo masaajeynta



1. Farahaaga isticmaal si aad saliid u mariso qeybahaas hoose ee jirka.
2. Geli farahaaga (ama suulashaada) qiyaastii 3 ilaa 4 cm siilka gudihiisa.
3. Hoos dhanka futada si tartiib ah ugu riix. Waxaa laga yaabaa inaad dareento xoogaa yar xaxanto ama gubasho ah – taasi waa wax caadi ah.
4. Markaas kabacdi, dhinacyada ku riix. Kala jiidkaas aad samaynayso kusii haay 45 ilaa 60 ilbiriqsi.

Cudurdaar: Xaashidaan ay ku qoran tahay xogta saxda ah waa un macluumaad guud oo keliya. Wixii talo gaar ah oo ku saabsan baahiyahaaga daryeelka caafimaadka, waa inaad talo ka raadsataa xirfadlahaaga caafimaadka. Isbitaalka Royal Women's Hospital ma qaadan doono masuuliyada wixii khasaaro ama dhibaatooyin ah ee ka dhasha haddii uu qofku ku tiirsanaado xogtan meeshii uu ka arki lahaa xirfadle caafimaad. Haddii aad u baahan tahay daryeel caafimaad oo degdeg ah, fadlan la xirii qaybta gurmada degdegga ah ee kuugu dhow.

© Isbitaalka Haweenka ee Royal 2026

5. Markaas kadib ayaa waxaad bilaabi kartaa u masaajeyso qaab ah sidii adoo xarafka "U" ku qoraya farahaaga, adigoo siilka gudihiisa saaraya cadaadis hoos iyo dibedbaba ah (fiiri jaantuska hoose).
6. Sii wad masaajeyntan muddo 5 ilaa 10 daqiiqo ah (haddii aad dhibsaneyso). Waxaad isticmaali kartaa intaad doonto oo saliid ah.

Jimicsiyada muruqyada salka miskaha (Pelvic floor exercises)

Cilmi-baaris la sameeyay ayaa waxay sidoo kale muujinaysaa in marka masaajeyntaas la masaajeynayo qeybaha hoose ee jirka lala sameeyo jimicsiyada muruqyada salka miskaha ay yarayn karto in dhaawac uu kaasoo gaaro qeybahaas hoose ee jirka marka aad dhaleyso.

Fadlan eeg xaashideena ka hadleysa jimicsiyada sagxada miskaha (linkiga hoose) si aad wax badan uga ogaato jimicsiyadan. Waxaa lagu heli karaa dhowr luuqadood.

Wixii macluumaad dheeraad ah

Bogga internetka ee Royal Women

Jimicsiyada muruqyada salka miskaha (Pelvic floor exercises) – xaashida xogta

<https://www.thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#pelvic-floor-exercises>

Ma u baahan tahay turjubaan?



Waad codsan kartaa turjubaan haddii aad u baahan tahay.

Taageerada Rabshadaha Qoyska

Khadka Qaran ee Caawinta ee 1800 Respect

Waxaad heli kartaa caawimaad haddii aad la kulantay kufsi, rabshadaha qoyska ama xadgudub.

Waxaad soo wici kartaa wakhti kasta oo habeen ama maalin ah. 1800 737 732 1800respect.org.au