

## Waxa ay tahay in aad ogaato

Waa wax iska caadi ah in la dareemo dareeno badan oo kala duwan inta lagu guda jiro xiliga uurka ama ka dib umulista ilmaha. Dumarka qaar waxay dareemi karaan farxad aad ah, halka qaar kalena ay dareemaan farxad wakhtiyada qaar, oo walbahaarsan oo ooyaya wakhtiyada kale. Wakhtiga inta ugu badana, dareenadani waa degen yihiin waanay yimaadaan oo tagaan.

Dumarka qaarna dareenada murugada, walaaca, ama walbahaarku waxay noqon karaan qaar aad u xoogan waanay adkaataa in aad xanaanayso naftaada ama ilmahaaga. Marka calaamadahani gaadhaan in ka badan labba wiig, waxaa ku haya walbahaar ama walaac. Tani waxay ku dhacdaa 10 haweenaba 2 iyo 10 kii aabana 1 waxaanay dhici kartaa inta uurka la leeyahay ama wakhti walba sanadkan u horeeyaa ilamahaaga.

Waaalidka haysta dhaqan kasta, da', heerka dakhli kasta, tacliin, iyo isir kastaa ayay soo mari kartaa khihrada walaaca iyo walbahaarka. Xataa inkastoo ay caadi tahay, waa muhiim in si dhab ah loo qaato. Caawimaad la heli karaa, wadata daawayn iyo taageero, waxaad dareemi doontaa ka soo rayn.

## Dawada ugu fiican

Waxa ku jiri kara dawada ugu fiican ee walaaca iyo walbahaarka:

- Taageerada qoyska, saaxiibada iyo bulshada
- Daawayn shakhsi ama kooxa ah
- Dawada si badbaado leh loo isticmaali karo xiliga uurka ama marka la naasnuujinayo (oo uu qoray adeeg bixiyaahaga caafimaad)

**Ilaha Gobolka xaafadaha caawin kara:**  
**Caawimo degdega: Call 911 or Xidhiidkha xaalada deg deg ah [866-379-6363](tel:866-379-6363); TTY [612-379-6377](tel:612-379-6377) or Text "LIFE" to 61222**

Or  
**National Suicide Prevention Lifeline**  
1-800-273-TALK

**United Way First Call for Help**  
2-1-1 or [www.211unitedway.org](http://www.211unitedway.org)

**Mother-Baby HopeLine goota Hennepin County Medical Center:**  
**(612) 873-HOPE ama (612) 873-4673**

Taageerada caafimaad iyo goobaha kuwa uurka leh iyo dhalmada ka dib haweenka iyo waalidka caruurta yar yar. Hopeline ma aha telfoonka xaalada deg deg ah. They will call you back within 2 days.

**Uurka dhalmada ka dib liiska taageerada ilaha Minnesota: [www.ppsupportmn.org](http://www.ppsupportmn.org)**

**PPSM Khadka Caawinta (612) 787-PPSM ama [PPSMhelpline@gmail.com](mailto:PPSMhelpline@gmail.com)**

Taageero iyo xog ay bixiyaan mutadawaciintu 7 cisho Khadka telfoonka caawinta ee PPSM maaha telfoonka xaalada degdega ah.

**MDH** Minnesota  
Department of Health

Buugan yarwuxuu buuxiyay baahida Minnesota Statute 145.906. Wixii xog dheeraada ah wac Waaxda caafimaadka Minnesota 651-201-3760 ama booqo boggayaga: <http://www.health.state.mn.us/divs/cfh/program/mch/>  
10/2016 – Somali

## DAREENKA WALBAHAARKA INTA LAGU JIRO XILIGA URKA IYO KA DIB

*Marka Uurka la Leeyahay ama Ilmo  
la Dhalayo Maaha Waxaad  
Filaysay*



## Adiga iyo Ilmahaaga

Caruurti waxay u baahantahay in ay la dareento badabaado iyo amni waalidkood si ay u koraan oo ay u noqdaan kuwo caafimaad leh. Walaaca iyo walbahaarku wuxuu ku adkayn karaa in uu ku caawiyo ilmahaaga in uu dareemo badbaado iyo amni. Wakhti raaxo leh lama qaadanyisid ilmahaaga

ama waxa kugu adkaanaya in a aad hayso, in aad u raaxayso, ama aad la ciyaarto ilmahaaga. Way sii adkaan kartaa in aad ilamhaaga u joogto oo aad fahanto waxa isaga ama iyadu u baahantahay marka qofku walaac sanyahay. Waxaad siddoo kale dareemi kartaa baqdin aad keli kula joogto ilmahaaga.

Warka fiicani waxa weeye in walaaca iyo walbahaarku ay yihiin ku aad loo dawayn karo. U helista caawimo naftaada way caawinaysaa adiga iyo ilmahaagaba. Daawaynta iyo taageerada, adiga iyo ilmahaagu. Waxaad dib ugu soo noqon kartaan dhabadda samaynta xidhiidh caafimaad iyo badbaado leh. secure connection.

## Calaamadaha dareenka walbahaarka leh inta uurku jiro ama dhalmada ka dib

Walaaca iyo walbahaarku waxa uu ku dhici karaa labaddaba hooyooyinka iyo aabayaasha. Waalid badana calaamaduhu waxay ku bilaabmaan wakhtiga uurka kuwa kalana, calaamaduhu waxay ku bilaabmaan dhalmada ilmaha ka dib. Calaamadaha waxa ku jiri kara qaar ama dhamaan kuwa soo socda:

- Dareen murugo, ama “madhnaansho”
- Dareemid walaacid ama walbahaarid
- Tamar daro, dareemaya daal xooga
- Xiiso la’aan waxqabadyada caadiga ah
- Aad u seexanaya ama wax yar seexanaya
- Aad wax u cunaya ama wax yar cunaya
- Dareemaya rajo la’aan, caawimo la’aan, dembiilanimo, ama qiimo daro
- Dareemaya is bed bedel ama u cadhoon kara si fudud
- Ka fekerista dhibaatooyinka ama samaynta go’aano fudud
- Dareemida sidda in aad tahay waalid xun, ama in uu ilmahaagu sidan dhaami lahaa l’aantaa
- Fikrado baqdin leh, oy ku jiraan fikradaha dhaawacista ilmahaaga, xataa haddaanad malayn karin ku talaabsigooda

- Fikrado ah dhimasho ama qudha iska jaris.

Haddii calamadahani ay sii jiraan in ka badan laba wiig, waxaad leedahay dhalmada ka hor (haddii ay tahay inta uurku jiro) ama dhalmada dabadeed (haddii ay tahay dhalmada ka dib) walaaca iyo walbahaarka.

### Goormay tahay xaalad degdega?

Haddii aad dareento siddii ood naftaada dhaawacayso ama ay dadka aad jeceshahay ka hadlaan in uu naftiisa dhaawaco ama nafteeda.

Xaalado dhif ah, waxaa haweenka soo mari kara calaamado waali ah ka dib markay umulaan oo ay ku jiraan xaalado aan la saadaalin karin, rumaysashada wax aan jirin, araga muuqaalo aan jirin, baqin, iyo wareer. Tani waa xaalad xaafimaad oo deg deg waana in haweenka deg deg loogu qaadaa Waaxda xaalada Deg dega ah cusbitaalka ugu dhow oo aan keligoodna laga iman ilmaha.

### Maxaa keena walaaca iyo walbahaarka?

Xaalado dhif ah, Haweenka soo mari kara calaamado waali ah ka dib marka ay umulaan ilamaha waxa ku jira dhaqan aan la saadaalin karin, rumayashada wax aan jirin, araga muuqaalo aan jirin baqdin, wareer tani waa xaalad caafimaad oo deg deg ah waana in haweenka deg deg loogu qaadaa Waaxda xaalada Deg dega ah cusbitaalka ugu dhow oo aan keligoodna laga iman ilmaha.

Walbahaarka, is bedelka hormoonada, naxdinta taageero l’aan iyo khibrado kale oo walbahaar leh sidda ma dhalaysnimada ama ilma yar oo oohin badan fiidkii waxa uu siddoo kale kordhin karaa halistaada in uu kugu dhaco walaac ama walbahaar.

Haddii aad walaacsantahay ama walbahaarsantahay, waxaad u baahantahay in aad caawimo hesho. Daawaynta iyo taageerada, waxaad dareemaysaa ka soo rayn deg dega waxaanad aawood u yeelanaysaa siinta ilamaha jacaylka iyo ku fekerka ay caruur oo dhami uga baahan tahay horumarka caafimaadka le.

## Wax yaabaha aad samayn karo

Noqoshada waalid fiicani macnaheedu waxa weeye xanaanaynta ilamahaaga IYO naftaada. Haddii aad naftaada xanaanayso, xanaano ka fiican baad siin kartaa ilamahaaga iyo qoyskaaga.

Walaaca iyo walbahaarku way ku a dkaayn kartaa in uu yeesho tamarta si uu caawimo u helo.

Waxyaabaha la qabanayo:

- La hadal dhakhtarkaaga ama umulusadaada, ama waydii ka la jecelyahay in uu kaa caawiyo in aad hesho caawimada aad u baahantahay.
- Booqo [www.ppsupportmn.org](http://www.ppsupportmn.org) ama [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) Si aad wax badan uga barato walaaca iyo walbahaarka Inta la gu jiro uurka iyo ka dib.
- La hadal daweeeye, keligaa ama si koox daawayneed ah.
- Waydii dhakhtarkaaga ama umulisadaada wax ku saabsan dawooyinka si badbaado leh loo isticmaali karo inta uurku jiro ama marka la naasnuujinayo.
- Waydii hogaamiyayaasha bulshadaada ama diintaada wax ku saabsan gooba kale oo taageero laga helo.
- Waydii saaxiibada iyo qoyska in ay kaa caawiyaan xanaanda ilmaha, shaqooyinka guriga, iyo shaqooyinka maalin laha ah.
- Ku firfircoonow socodka, iskala bixinta, dabaasha iyo wixii la mida.
- Naso markaad fursad u hesho.
- Cun cunto caafimaadle oo dheeli tiran.
- 

Ha ka daalin! Waxay qaadan karta in ka badan isku day halmar ah in aad hesho caawimada aad u bahan tahay.