

MARKAAD KA DAREENTO

– DUMARKA UURKA LEH OO LAGA CAAWINAYO IN AY LA SOCDAAN DHAQDHAQAAQA ILMAHA

In aad maalin walba dareento dhaqdhaqaaqa iyo haraatida ilmaha waxay caddaynaysaa in ay xaaladda ilmuhu fiican tahay.

Caruurta way ku kala duwan yihiin nooca ay u dhaqdhaqaaqaan. Sida ay caloosha u haraatiyaan iyo sida ay u dhaqdhaqaaqaanba way ku kala duwan yihiin oo midba waa si. Ma jiro hal nooc oo la oran karo kaas ayaa kii caadiga ahaa ah. Ha isla barbardhigin dadka kale – baro nooca uu ilmahaagu u dhaqdhaqaaqo. Isku kalsoonow, ma jirto cid ilmahaaga adiga kaaga aqoon badan.

DHAQDHAQAAQA ILMAHA NOOL CALOOSHA

Waxaan jecelnahay inaan dhahno waan dareemi karnaa cunuga oo i haraatinaya, laakiin dhaqdhaqaaqa uurjiifku maaha kaliya haraati. Waxa kale oo jira riixid iyo dhaqdhaqaaqyo fudud oo aad dareemayso marka ilmuhu iskala bixinayo oo ama uu is gadinayo. Ma dareemaysid dhammaan dhaqdhaqaaqyada ilmahaaga. Waxa kale oo jira farqiyo u dhexeeya waxa ay naag kasta oo uur leh dareemi karto. Daacada looma tixgeliyo inay tahay dhaqdhaqaaq, laakiin si kastaba ha ahaatee waxay sidoo kale calaamad u tahay inuu ilmaha caafimaad qabo.

Dumarka uurka leh intooda badan waxay dhaqdhaqaaqa ilmaha dareemaan marka ay qiyaastii marayaan toddoobyada 18-20, laakiin aad baa taas loogu kala duwan yahay. Laga bilaabo usbuuca 25-30, dhaqdhaqaaqyadu waxay bilaabaan inay noqdaan kuwo la sameeyo waqtiyo marka ilmuhu soo jeedo, iyo marka uu seexanayo intaas kadibna wuxuu joojiyaa dhaqdhaqaaq.

Tirada dhaqdhaqaaqyada iyo xoogga dhaqdhaqaaqyadani waxay sii kordhaan laga bilaabo bartamaha uurka ilaa iyo toddobaadka 32. Markaas oo ay gaaraan heer ay ku sugnaan doonaan ilaa iyo dhalmada. It is also normal for the force to continue to increase throughout the pregnancy.

Marka ay dhalmadu soo dhowaato oo uu booska calooshu ciriiri noqdo, dhaqdhaqaaqu wuu is beddelaa. Laakiin ogow in aysan tirada dhaqdhaqaaqu marna is dhimayn ama aanay noqonayn kuwo intii hore ka xoog yar.

SIDEE AYAAD ULA SOCON KARTAA DHAQDHAQAAQYADA UU UUR-JIIFKA KA SAMEEYO CALOOSHAADA?

Maalin walba in yar oo wakhti ah ugu tala gal in aad barato oo la socoto sida uu ilmahaagu u dhaqdhaqaaqo marka uu soo jeedo. Dabeecad ka dhigo oo joogto u samee! Sidaas ayaad awood ugu yeelanaysaa in aad garato haddii uu isbeddel yimaado. Waxay tani sidoo kale xoojinaysaa isku xirnaanta adiga iyo ilmaha, waxayna gacan ka geysanaysaa in ay kuu diyaariso kaalinta hooyanimada.

Ka biloow usbuuca 28. Wax yar ka hor ayaad bilaabi kartaa, laakiin inta badan dhaqdhaqaaqa ilmahaagu ma noqdaan kuwo joogto ah ilaa uu ka gaarayo usbuuca 28-aad. Ogoow waqti uu ilmahaaga ka soo jeedo maalinti. Kuma khasbanid inaad tan sameyso wakhti go'an maalin kasta, waxa ugu muhiimsan waa in ilmahaagu soo jeedo, sababtoo ah inta badan ma sameyn doonaan wax dhaqdhaqaaq ah marka ay hurdaan.

Xor ayaad u tahay inaad u seexato dhinac-dhinac. Midani waxay xaqiijinaysaa inuu dhiiga ugu fiican gaaro ilma-galeenka iyo ilmaha. Marka aad jifto waxaad si ka fiican u dareemi doontaa dhaqdhaqaaqa ilmahaaga markaad taagan tahay ama aad hawl gacanta ku hayso.

Qaar ka mid ah, in maskaxda lagu hayo dhaqdhaqaaqa ilmahaaga ayaa ku filan, halka kuwa kalena aad kaga faa'iideysan karto inaad u qortid si nidaamsan. Xooga saar dhaqdhaqaaqa ilmahaaga ilaa iyo 15 daqiiqo. Waxaad garan kartaa haddii aad u baahan tahay wakhti badan ama yar si aad u hesho dareenka dhaqdhaqaaqyada.

Su'aalaha soo socda ayaa kaa caawin kara diiwaangelinta:

- Waa intee xoogga dhaqdhaqaaqu?
- Sidee ayuu ilmuhu u dhaqdhaqaaqaa?
- In intee le'eg ayuu ilmuhu dhaqdhaqaaqaa?

Waxaa loo baahan yahay in ay diiwaangelintu ka jawaabi karto su'aalaha socda:

- Si fiican ma u dareemaysaa haraatida iyo dhaqdhaqaaqa ilmaha?
- Dhaqdhaqaaqu ma leeyahay xooggii uu lahaan jiray?
- Ilmuhu ma u dhaqdhaqaaqayaa sidii uu u dhaqdhaqaaqi jiray?

Qormo ka diyaarso dhaqdhaqaaqyada uu samaynayo ilmahaaga (midan waa hal dariiq oo tan lagu sameeyo): [Mitt barns bevegelse](#) (PDF).

Ilmahaaga wuxuu dhaqdhaqaaqaa maalinta oo dhan. Waxaad la socon kartaa dhaqdhaqaaqyada in ka badan hal mar maalintii haddii aad rabto ama aadan hubin haddii dhaqdhaqaaqyadu ay isbeddeleen.

DHAQDHAQAAQ YAR OO LAGA DAREEMO CALOOSHA

In dhaqdhaqaaq yar ilmahaaga caloosha ku jira ayaa calaamad u noqon kara in ilmahaagu aanu fiicneyn. Calaamadda ugu muhiimsan waa inaad dareento dhaqdhaqaaq yar ama in dhaqdhaqaaqyadu aysan lahayn wax awood ah.

Isla markiiba la xidhiidh qaybta hooyada iyo dhallaanka haddii aad la kulanto in ilmuhu leeyahay dhaqdhaqaaq yar. Ha sugin maalinta xigta! Halkaas si dhab ah ayaa xaaladdaada loo eegayaa.

Shaki ma kaa galay in uu dhaqdhaqaaqa ilmuhu ka yaraaday intii hore?

- Dhinaca bidixe u seexo oo la soco haraata iyo dhaqdhaqaaqa ilmaha. Hubi in wax walba oo agagaarkaaga ah ay degan yihiin si aad si buuxda ugu diirada u saarto dhaqdhaqaaqa ilmahaaga. Islamarkiiba teleefan u dir qaybtaada dhalmada haddii aad muddo 1 ilaa 2 saac ah wax dhaqdhaqaaq ah ilmaha ka dareemi weydo. U sheeg inaad hore ula socotay dhaqdhaqaaqa si aan mar dambe lagu waydiin inaad tan samayso ka hor inta aadan u imaanin huninta.
- Haddii aad dareento dhaqdhaqaaq yar iyo/ama ay dhaqdhaqaaqyadu ay ka tabar daran yihiin kuwii aad caadiyan ku taqaanay ilmahaaga muddo dhan 1 ilaa 2 saacadood, isla markaaba wac qaybta hooyada. Haddi aanad hubin waxa caadi u ah dhallaankaaga, qaanuunka fudud ee qaybta hooyadu waa in ubadka caafimaadka qaba uu had iyo jeer yeesho ugu yaraan 10 laad iyo dhaqdhaqaaq 2 saacadood gudahood marka uu inta badan soo jeedo.
- Haddii aad weli ka welwelsan tahay oo aadan hubin qaabka dhaqdhaqaaqa ilmahaaga, wac qaybta hooyada si aad hagiis u hesho. Ku kalsoonow awoodda dareenkaaga, ma jiro qof ilmahaaga kaaga aqoon badan.
- Haddii aad dhaqdhaqaaq fiican dareento, oo ay niyaddu kuu dagto, markaas uma baahnid in aad la xiriirto qaybta dhalmada.

Dadka mar dareema in uu dhaqdhaqaaq yar yahay intooda badan wax dhib ah uurka kalama kulmaan, waxayna dhalaan carruur caafimaad qaba.

Haka baqin inay ku dhibayso! Dhib malaha inta jeer ee aad dareento dhaqdhaqaaq yar, had iyo jeer la xiriir qaybta hooyada.