

“Hooyo, haddii aan hadli kari lahaa, waxaan kugu dhihi lahaa sidan...”

“Tani waa waxa aan dhab ahaantii jeclaan lahaa...”

- ◆ ...si aan ugu dhawaado jirkaaga iyadoo ay xafaayaddu ii xiran tahay. Waxay ahaan doontaa dugaal iyo raaxo wayna ina dejin doontaa labada yadaba. Waxaad i gelin kartaa dharkaaga dhexdiisa si aad bogga ii saarto!
- ◆ ...si aad ii quudiso markaan diyaarka ahay waayo caloosheydu way yartahay mana qaadi karto wax badan oo laga buuxiyo. Waxaa laga yaabaa in aan quuto habeenkii marar badn...quudinta habeenkiina waxay caawin doontaa caanaha kaa imaanayo.
- ◆ ...in aad markasto ila joogto, laakiin aad iga taxadirto markaad sariirtaada i seexineyso...waxaa jirto warqad lagu magacaabo “La wadaagista ilmahaaga sariirta” oo loogu tala galay in aad aqriso.
- ◆ ...in la igu qabto booska ugu haboon si aan ugu nabnaado naaskaaga oon u helo nuujin wanaagsan.
- ◆ ...in aad iska listo caanaha haddii aan hurdo si aan ugu cabo koob ama qaaddo.
- ◆ ...in aan qaato caanaha naaskaaga, si ay iisiiyaan wanaag, caafimaadku wuxuu ka bilowdaa nolosheyda wanaagsan...”

“Waxaan maqlay umulisada oo sheegeyso in arimahani ku caawin karaan...”

- ◆ Nasasho iyo hurdo marka aan hurdo, gaar ahaan marka aan u quuto si joogto ah.
- ◆ Hubinta in aad caawimaad ka hesho meelaha ku haboon marka aan ku kadeedayo.
- ◆ Ka fogaanshaha isticmaalka saabuunta/gel-ka qubeyska bacdamaa ay tani burburiso saliidda dabiiciga ah ee ilaaliso maqaarka ku xeeran nawaaxiga ibta.
- ◆ In aad ogaato sida aan kuugu “sheegi” karo in aan diyaar u ahay in aan quuto oo aad iskugu daydid in aad naaska igu toosiso ka hor inta aanan bilaabin ooyinta. Waydii umulisada in ay sharaxdo.”

“Waxaan doorbidayaa in AANAN isticmaalin caanaha aartifishaalka ah waayo...”

- ◆ Waxay igu qaadaneysa waqti dheer in dheefshiidkeygu burburiyo caanaha aartifishaalka ah waxaana laga yaabaa in aan nuugi waayo naaska in muddo ah. Tani waxay yareyn kartaa xaddiga caanahaaga maxaa yeelay dheelitirka dabiiciga ah ee rabitaanka iyo helitaanka ayaa arbushmayo.

- ◆ Haddii aan naaska la igu quudin markasto in igu filan waxaa laga yaaba in naaskaagu balaarto ama buuxsamo ama ay adkaato in la isku dhejiyo.
- ◆ Caanaha aartifishaalka ah waxay bedelaan bagteeriyada igu jirto ee “wanaagsan” ee dabiiciga ah waxayna kordhin kartaa halista ah in aan jirrado.
- ◆ Haddii aan leenahay taariikh qoys allerjiko qabo, ama sonkorow, quudinta aartifishaalka ah waxay kordhin karaan xattaa halista ah in ay cuduradani igu dhacaan.
- ◆ Oh, iyo dhanka kale, haddii aan isticmaalo cinjirka dhalada ku xiran ama masaasad marka aan baranayo naasnuujinta, waxaa laga yaabaa in aan ku jahawareero. Waxaan isticmaalaa carabkeyga, daamanka iyo afka markaan nuugayo naaskaaga...
- ◆ Laakiin haddii aanan aad u wanaagsaneyn oo aanan awoodin in aan ka qaato caanaha naaskaaga in igu filan, waxaa laga yaabaa in jiraan sababo caafimaad waxaana laga yaabaa in dhaqtarka ama umulisadu qoraan caano dheeraad ah.”

“Sidaasi darteed, ilaa aan anigu iska quudin karo...

- ◆ Hooyo, xusuusnow in Ururka Caafimaadka Aduunka uu ku taliyo in dhammaan caruurta la naasnuujiyo lixda bilood ee ugu horeyso...

Wixii talo quudin degdega ah (naas ama aartifishaal):

Llandough Qaybtan Umulisooyinku Hogaamiyaan (Llandough Midwifery Led Unit): 029 2971 6001

UHW Qaybta Umulisooyinku Hogaamiyaan (Midwifery Led Unit): 029 2074 5030

Liiskeyga rejada...

Dhambaal ka socdo ilmaha oo ku socdo Hooyada maalmaha ugu horeeyo ee nuujinta ilmaha

Fadlan aqri oo waydii umulisida sharaxaraad dheeraad ah, talo iyo taageero ku saabsan sidaad u nuujin laheyd ilmahaaga



**Cardiff iyo Vale NHS Trust
Ymddiriedolaeth GIG Caerdydd A'r Fro
Waaxda la socodka Hooyadayada uurka
leh iyo dhallaanka iyo Cudurada
Haweenka**

