

Hadii ay bikrada kaa jabto?
Ma waxaad uga baqaysaa jir ahaan
Ama waxaad uga
baqaysaa in sharaftaada
ay hoos u dhacdo?



inaad bikrada
aad weydo?



Waxaad kaloo ka aqrisaa arintaan, MIRA-Senteret
Bogiisa internett waa:

www.mirasenteret.no



MiRA-Senteret
Xafiiska mira waa xafiis caawiya
dumarka ajnabiga iyo kuwa qoxootiga ah

Hadii aad rabto inaad na soo booqato adreska waa:
Hausmannsgate 27, Oslo
Postadresse: PB 1749 Vika, 0121 Oslo

Telefoonka: 22 11 69 20
Fax: 22 36 40 19

E-mail: post@mirasenteret.no
Internet: www.mirasenteret.no

SOMALI

Design: carwana.no


maka baqaysaa inaad
weyso bikradaada?

Wax alle waxa ku saabsan
bikrada iyo waxa ay
adiga muhiim kuugu tahayba



ma ka baqaysaa
kaa jabto ama





ma ka baqaysaa inaad bikrada kaa jabto ama aad weydo?

Umadaha ama dalalka qaarkood waxaa bikrada loo arkaa iney gabdhaha u tahay mid aad muhiim u ah ilaa iyo intey gabadha ka guursaneyso. Dalalka qaarkood sida ay bikrada muhiim u tahay, waxay waxay qoyska soo bandhigaan marada ama gogosha gabadha lagu bikro jebiyey si loo arko dhiiga gabadha ka yimid. Tasoo ay sameeynayaan habeen kadib arooska. Taasoo ay ula jeedaan in ay gabadhooa aheyd bikro guurka ama arooska ka hor. Hadaba hadii aan dhiig lagu arkin gogosha, waxaa dhaqan ahaan loo arkaa in gabadha aysan bikro aheyn ama ay horey u weysay bikrada. Hadii ay arintaasi dhacdo waxaa gabadha soo gaaraaya dhibaatooyin faro badan oo kamid ah in la gabadha la ciqaabo, garaaco iyo weliba meelaha qaarkood waxaa laga jaabaa in gabdhaha loogu hanjabo in la dilo. Hadaba si ay gabdhaha ugu baxsadaan dhibkaasi, waxaa laga yaabaa in ay la xiriiraan dhaqtar, si loo tolo inta aysan guursanin. Si loogu soo celiyo bikradeeda.



Xoobka bikrada

Gabdhaha marka la bakrijebiyo oo ay waayaan bikradooda, ma aha mid dhab ah oo la dhihi karo waa cilmiyan. Sababtoo ah gabdhaha badankooda waxay dhashaan iyagoo lahayn xuubka ku dahaaran. Hadaba in la yiraahdo gabadha waxay ku cadeyn kartaa iney ahayd bikro oo keliya in habeenka arooska lagu arko dhiig sariirta. Hadana dhaqankaan waxa uu yahay oo keliya in gabdhaha la kontroolo ama loo diido iney sameeyaan galmo ama wasmo. dhaqankaani waa mid baadiyo ah oo aan maanta lagu dhaqmin.

Hadaba waxaa muhiim ah in gabdhaha ay wanaagsan u yeeshaan jirkooda, si ay uga badbaadaan in lagu sameeyo dhibaayin xaqdaro ah. kuwaasoo noqon kara dhib soo gaara jir ahaan iyo weliba maskax ahaan. Sidoo kale waalidiinta waa in loo sheegaa ama la baraa jirka gabdhaha sida uu yahay si ay iyaga u badbaadiyaan gabdhahooda in lagu sameeyo dhaqan cunsuri ah.



xuubka bikrada waa maxay?

Xuubka bikrada waa xuub qafiif ah oo ku dahaaran siilka gabdhaha qaarkood. Hadaba xuubka bikrada waxaa uu ka kooban yahay maqaar qafiif ah oo dhexda ku leh meel yar oo furan oo qeyb kamid ahi ay ku dahaaran tahay siilka. Bartamaha xuubkaasi waxaa ku yaala duleel yar oo loogu tala galey in caadada ay ka soo baxdo.

Gabdhaha oo idil ma leeyihiin xuubka bikrada

Waxaa jira gabdho aan ku dhalan xuubka bikrada. Hadaba xuubka bikrada waa mid ay gabdhaha qaarkood leeyihiin marka ay ku jiraan hooyada caloosheeda, kasoo ah mid la socda isbedelka ku dhacaaya caruurta caloosha ku jira. Hadaba xuubkaasi waxaa uu qaarkooda ku qeybsamaa caloosha. Hadaba in la yiraahdo gabdhaha aan laheyn xuubka bikrada waa qalad in la yiraahdo maha bikro. Gabdhaha qaarkood waa bikro, iyagoo aan laheyn xuubkaasi bikrada.



gabdhaha oo idil ma leeyihiin xuubka bikrada

Xuubka bikrada ma waa cadeyn in gabadho ay tahay bikro? Xuubka bikrada ma aha mid cadeynaaya in gabdhaha ay bikro yihiin. Gabdhaha qaarkood waxay leeyihiin xuub laastiko ah oo aan lagu goyn karin wasmo. Waxaa laga yaabaa in qeyb ka mid ah xuubka uu go'd. Sidaas awgeed waxaa laga yaabaa in siilka uusan dhiig ka imaanin. Gabdhaha qaarkood waxaa laga yaabaa iyagoon ogeeyn in xuubka ka jabo.

Waxaad xuubka uu kaaga jabi karaa arimahan hoos ku qoran: Hadii aad jimnaastiko ciyaarto, sidoo kale hadii aad booqoto dhaqtarka dumarka baara ee ginokologia ah. Sidoo kale hadii aad isticmaasho suufka caadada, waa midka ay dumarka is geliyaan oo soo dhuuqa dhiiga. Sidaas awgeed hadii aad xuubka weyso ma ha macnaheeda in aadan bikro aheyn. Sidoo kale dhaqtar ma ogaan karo in gabar ay sameeysey galmo ama wasmo, waana adag tahay in la ogaado.

Hadaba waxaa laga rabaa in aad barato jirkaada iyo xaqaagaba. Waa inaad ku dadaashaa in aad u noqoto qof xaq u leh shaqsiyad madaxbanaan.

