

# Waxa ay tahay in la ogaado inta aad uurka leedahay

Saddexda bilood ee labaad 14-28 usbuuc ee uurka

## Jimicsiga badbaadada leh ee xilliga uurka

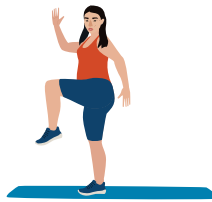
La hadal dhakhtarkaaga si aad u hubiso inay badbaado kuu leedahay inaad jimicsi samayso inta aad uurka leedahay. Haweeney uur leh oo caafimaad qabta waa in ay isku daydaa in ay sameyso jimicsi ku dhawaad 2.5 saacadood todobaad kasta.



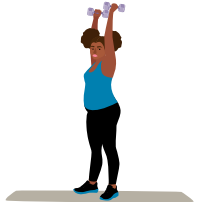
Ku Jiifsashada Dhabarka Iyadoo  
Hal Lug iyo Birida Kor Loo Qaadayo



Hal Lug Ku Istaagid



Culays Qaadis Lala  
Fadhiisanayo



Kor U Taagida Lugaha Iyadoo La Jiifo



Hal Jilib Dhulka Dhigis



## Marka la marayo 18 usbuuc

### Isbeddellada dhac inta lagu jiro saddexda bilood ee labaad

- Waxaa laga yaabaa inaad wax badan cunto oo aad kaadido marar badan.
- Waxaa laga yaabaa inaad calool xanuun dareento cilladaha dheefshiidka awgood.
- Waxaa laga yaabaa inaad yeelato saxaro adag oo qallalan ama inaad saxarooto in ka yar saddex jeer todobaadkii. Haddii ay taasi dhacdo, u sheeg dhakhtarkaaga—waxaa laga yaabaa inay ku siiyaan daawo aad ku caawiso.
- Waxaa laga yaabaa inaad dareento in ilmuhu dhaqaaqo (tani waxay ku dareensiin kartaa sida balanbaalis ama goobooyin gaas oo kale ah).
- Calooshaadu waxay bilaabi doontaa inay waynaato.
- Waxaa laga yaabaa inaad weli qabtid lallabbo ama matag (xanuunsashada subaxdii ah), inaad dareento daal badan, laakiin xanuunka naasahaaga ayaa laga yaabaa inuu yeraado.
- Maqaarka calooshaada ayaa laga yaabaa inuu cuncun dareemo, waxaana laga yaabaa inaad yeelato calaamado/xariiqmo, xidido barbarsan, iyo babaasiir.
- Wixii walaacyo ah oo la xiriira uurka ee aad qabtay usbuucii 14 ee uurka waxaa laga yaabaa inay bilaabmaan inay kaa yeraadaan.

## Raaxa darooyinka lala kulmo saddexda bilood ee labaad

- Waxa laga yaabaa inaad gubasho ka dareento laabtaada (laabjeex), dhabar xanuun, dawakhaad, daciifnimo ama xasillooni la'aan, sanko oo naqaska ku dhega, iyo dhiig sanko ka soo baxa.
- Waxaa laga yaabaa inaad xanuun fiqan ama xanuun jiidmaya ka dareento aagga caloosha ee u dhow miskaha, iyo lugo xanuun. Arrintaan waxa loo yaqaanaa xanuunka seedaha ee wareega.
- Waxaa laga yaabaa inaad dhiig ku aragto ciridkaaga.
- Waxaa laga yaabaa in dheecaan cad uu ka soo baxo xubintaada taranka (oo loo yaqaano 'leukorrhea').

## Marka la marayo 20 usbuuc

### Altarasawndhka usbuuca 20

Xilliga ballantaada usbuuca 20, dhakhtarkaagu wuxuu samayn doonaa altarasawndhka. Kani waa baaritaan badbaado leh oo sawir ka qaada ilmahaaga. Ballanta waxay qaadan kartaa ilaa 45 daqiiqo. Inta lagu jiro baaritaanka altarasawndhka dhakhtarkaagu wuxuu:

- Ku ogeysiin doonaa jinsiga ilmahaaga haddii aad rabto inaad ogaato.
- Hubin doonaa sida ay u korayaan xubnaha gudaha iyo xubnaha jirka ee ilmahaaga.
- Hubin doonaa garaaca wadnaha ee ilmaha.
- Hubin doonaa xuddunta (tuubada idin xiriirisa adiga iyo ilmaha).
- Hubin doonaa caddadka dareeraha amniyootigga ee ku wareegsan ilmaha.
- Ogaan doonaa haddii ay jiraan cillado suurtagal ah oo saamayn ku yeelan kara dhalashada ama caafimaadka ilmaha dhalmada ka dib.
- 

Haddii aad u baahan tahay ballan dabagal ah oo aad la yeelato dhakhtarka ka dib baaritaanka altarasawndhka, ballanta waxa laga yaabaa inay sii dheeraato.



## Marka la marayo 24-28 usbuuc

### Waa maxay cudurka sonkorowga ee uurka?

Cudurka sonkorowga ee uurka waa marka jirkaaga uu dhibaato kala kulmo xakamaynta heerarka sonkorta dhiigga (gulukooska) inta aad uurka leedahay, taasoo keenaysa in heerka sonkortaadu aad u sara kacdo. Waa nooc ka mid ah cudurka sonkorowga oo dhaca keliya markaad uurka leedahay.

### Waxa ay tahay in la fisho?

Inta u dhaxaysa usbuuca 24 ilaa 28 ee uurka, waxaa lagaa baari doonaa dhiigga si loo hubiyo sonkorta dhiigga oo heerkeedu sareeyo (cudurka sonkorowga ee uurka). Halkan waxaa ku qoran waxyaabaha dhici kara inta lagu jiro ballanta:

Baaritaanka caqabada gulukooska (ama baaritaanka gulukooska)

- Waxaad cabbi doontaa cabitaan macaan oo gulukoos leh.
- Waxaa lagaa qaadi doonaa muunad dhiig ah kadib markaad cabto cabitaanka macaan.

Haddii heerka sonkorta dhiiggaaga uu yahay 140 ama ka badan, waxaad u baahan doontaa baaritaan kale oo loo yaqaano baaritaanka u-dulqaadashada gulukooska ee afka si loo xaqiijiyo inaad qabto cudurka sonkorowga ee uurka. Haddii heerka sonkorta dhiiggaaga uu yahay 200 ama ka badan, waxay la macno noqon kartaa nooca 2aad ee sonkorowga. Ha welwelin dhakhtarkaaga ayaa lambarada kuu sharxi doona.

Baaritaanka u-dulqaadashada gulukooska ee afka: Baaritaanka ka hor, wax ha cunin, waxna ha cabbin aan ka ahayn biyo ugu yaraan ilaa 8 saacadood.

- Dhiig ayaa marka hore lagaa qaadi doonaa.
- Kadibna waxaad cabbi doontaa cabitaanka macaan ee leh gulukooska.
- Dhiig ayaa lagaa qaadi doonaa saacad kasta ilaa 2-3 saacadood.

Haddii laba ama in ka badan oo ka mid ah natiijoyinka baaritaanadaada ay aad u sarreeyaan, waxaa lagu aqoonsan doonaa inaad qabto cudurka sonkorowga ee uurka.

## Daawaynta cudurka sonkorowga ee uurka

- Cuntooyin caafimaad leh ka cun caddadka saxda ah iyo wakhtiga saxda ah.
- Sameey jimicsi kor u qaadaya garaaca wadnahaaga. Tusaale ahaan, socodka degdega ah.
- Ka xaadir ballamo dheeraad ah oo aad la yeelanayso xirfadlaha daryeelka caafimaadka kaas oo kaa caawin doona inaad dhexmeero habka ugu wanaagsan ee lagu daweyn karo cudurka sonkorowga ee uurka.

Haddii cunista cunto caafimaad leh iyo jimicsiga aanay ku filnayn xakamaynta sonkorta dhiiggaaga, dhakhtarkaaga waxa laga yaabaa inuu ku siiyo daawooyin gacan ka gaysan kara hoos u dhigida heerka sonkorta dhiigga.

## Marka la marayo 27-36 usbuuc

### Tallaalo

Haweenka uurka leh waxaa lagula talinayaa inay qaataan tallaalada qaarkood si ay naftooda iyo ilmahoodaba u badbaadiyaan. Halkan waxaa ku qoran kuwa muhiimka ah:

- **Tallaalka Tdap:** Tallaalka Tdap (tallaalka teenada, gowracatada, iyo xiiqdheerta) ayaa adiga iyo ilmahaaga idin ka ilaalinaya cudurka xiiqdheerta (xiiqdheer). Dhallaanku waxay halis sare ugu jiraan dhibaatooyin halis ah, oo ay ku jiraan isbitaal dhigid, oo uu ugu wacan yahay cudurka xiiqdheerta. Tdap waxa la siin doonaa inta u dhaxaysa usbuucyada 27 iyo 36 ee uurka.
- **Tallaalka hargabka/ifilada:** Tallaalka hargabku wuxuu kaa ilaalinayaa hargab. Haweenka uurka leh waxay u badan tahay inay aad ula xanuunsadaan hargabka waxayna u baahnayaan daryeel isbitaal marka loo barbardhigo haweenka aan uurka lahayn. Tallaalka hargabka wuxuu sidoo kale ilaalinayaa dhallaankaaga bilaha ugu horreeya ee dhalashada.





- **Tallaalka COVID-19:** Tallaalka COVID-19 waa muhiim sababtoo ah haweenka uurka leh waxay halis sare ugu jiraan jirro daran oo uga imaan karta COVID-19, taasoo sababi karta dhalmo dhicis ah ama dhalitaanka ilmo dhintey. Tallaalka COVID-19 wuxuu sidoo kale ilaalinayaa dhallaankaaga bilaha ugu horreeya ee dhalashada.
- **Tallaalka RSV:** Waxaa jira laba siyaabood oo aad uga ilaalin karto ilmahaaga inuu aad ula xanuunsado fayraska cudurada neefsashada (respiratory syncytial virus, RSV). Waxaad dooran kartaa inaad qaadato tallaalka RSV inta lagu jiro usbuucyada 32 ilaa 36 ee uurkaaga inta lagu jiro Sebtembar ilaa Jannaayo, ama ilmahaaga da'diisu tahay 8 bilood ama ka yar wuxuu heli karaa tallaalka RSV inta lagu jiro xilliga ugu horreeya ee RSV (Oktoobar ilaa Maarso). RSV waa sababta ugu badan ee isbitaal dhigista carruurta ka yar da'da laba sano.

### Tallaalada aan lagu talin in la qaato markaad uurka leedahay:

- HPV (Human Papillomavirus)
- MMR (Jadeeco, Qaamo-qashiir, Jadeeco-Jarmal)
- Tallaalka hargabka nool (nooca sanko ee leh fayras nool)
- Busbus (varicella)

Weydii dhakhtarkaaga tallaalada ay tahay inaad qaadato markaad uurka leedahay.