somali

- In caruur la dhalo, marka waalidku qaraabo dhow yihiin

- marka waalidku qaraabo dhow yihiin, cudur qaadista iyo dhamaystiran la´aanta ilmaha ku timaada, ilmaha oo dhalashada ku dhinta, ilmaha ku dhinta yaraan(jiifka) iyo cimri gaabni, intaba khatarta ay keensan karto ayaa ah mid saraysa.
- warbixin ku saabsan hiddaha iyo khatarta cudur qaadiseed iyo dhamay-stiran la´aanta

Helsedirektoratet

Caruurta Norway ku dhasha badankoodu waxa ay dhashaan iyaga oo caafimaad qaba, laakiin sannad walba waxa dhasha caruur qaba cudur halis ah ama dhamaystiran la´aan. Khatartaasu waa sii kordhaysaa markasta oo labada waalid qaraabatinimadoodu isu dhowdahay. Haddii waalidku qaarabo dhow yihiin, sida ilmaabti/ilmaadeer/habarwadaag, khatarta ah in la dhalo ilmo qaba cudur ama ku dhasha dhamaystiran la´aan waxa ay laba jeer ka weyn tahay, dhalashada ka timaada labada waalid ee aan qaraabada ahayn. Khatartuna waa ka sii weyn tahay haddii qaaraabadu(dhow) dhexdeeda tiro badan iska guursatay, taas oo keenaysa in ninka iyo gabartu ay qaraabo dhow, dhowr goor noqdaan.
Marka ay waalidku qaraabo dhow yihiin khatarta ah in ilmuhu, dhasho isaga oo dhintay way kordhaysaa (20 wiig ka dib buu hooyo caloosheed ku dhimanayaa), dhimashada yaraanta (sannadada ugu horeeya buu dhimanayaa) iyo noloshiisa oo gaabnaata (dhimanayaa inta uu koritaanka ku jiro).

Waxyaabo badan baa usabab ah in dhashaan caruur qabta cudur iyo dhamaystiran la´aan. Sababaha qaar ka mid ah waa gen (hidde) laga dhaxlo hooyo iyo aabe. Dhamaanteen waxa aan sidnaa hidde khaldan oo keeni kara in uu xanuun u keeno innaga ama caruurteena . Caadi ahaan dhib ma aha, waayo gen kasta laba koobi baan ka leenahay. Haddii uu mid ka mid ahi sidii loogu talogalay u shaqayn waayo, ka kale ayaa shaqada qabanaaya.
Hooyo iyo aabe, labadooduba waxa ay leeyihiin hal gen ama dhowr, keeni kara xanuun/cudur iyaga oo markaa iyagu laf-ahaantooda uxanuunsanayn ama cid caruurtooda ka mid ah. Haddii ay caruurta cudurku ku dhacaayo waa in ay dhaxlaan khalad ku jira gen isku mid ah oo ka wada yimi aabe iyo hooyo. Khatarta ah in aabe iyo hooyo ay sidaan gen isku mid ah oo khaldan oo keeni kara xanuun caadi ahaan way yartahay, laakiin way kordhaysaa marka ay qaraabada dhow yihiin. Sababtuna waxa weeyaan waxa ay genka khaldan ee isku midka ah ka wada dhaxleen waalidkaa ay wadaagaan.

DHACDOOYINKEE/XAALADAHEE JIRA?

Cudur kasta iyo dhamaystir-la´aan kasta kama timaado hidde. Laakiin cilmi-baaristu waxa ay tusaysaa, khatarta ah in uu dhasho ilmo ku dhasha dhamaystir la´aan iyo qaar ka mid cudurada hiddaha ku gudba, in ay kordhayso marka uu ilmaha labadiisa waalid ay qaraabo dhow yihiin. Nooca la dhaxlo ee lagu dhaxlo, badanaa waa halis. Waxa ay tusaale ahaan noqon kartaa dheef-shiid beddel, xanuunada jirka iyo xanuunada dhiiga, dhibaato ku dhacda qofka kooritaankiisa jireed iyo ka maanba, maqal- iyo/ama dhaawac aragga gaara. Badanaa dhacdooyinkan waa kuwo aad usoo laalaabta, yacni caruuro badan oo isku reer ah baa qaadi kara. Marka hooyo iyo aabe hal gen oo isku mid ah uu khalad ka galo, jaaniska uu ilmaha dhalan doona ku qaado cudur khaas ah ama dhamaystir la´aan ku dhasho waa 25%. Khatartaasuu uurkasta waa isku mid. Xaaladaha qaar waxa ay keensadaan ilmaha oo bakhti ku dhasha, isaga oo jiif(yaraan) ku dhinta iyo isaga oo da`yari ku dhinta. Marka waalidku ay qaraabo dhow yihiin khatarta sababta naafo jireed kale way korodhaa, iyada oo aan sababta la garanayn. Hase ahaatee waa muhiim in la xaqiijiyo guud ahaan jaaniska in ilmuhu uu xaaladahan halista ah oo kale ku dhasho uu yaryahay.

MAXAA SAMAYN KARTAAN?

Ma qaaraabo dhow baad tihiin oo waxa aad dhasheen ilmo ama ka badan cudur halisa ama dhamaystir la´aan ku dhashay, ama ma garanaysaa cid reerka ka mid ah sidaasu ku dhacday, waxa la idinku deeqayaa talobixin ku saabsan genka intaan uur kale la gaadhin. Deeqdaa talobixineed waxa kale oo la idin siinayaa, haddii aad ku talo jirtaan in aad ilmo dhashaan oo markaa aad ubaahantihiin talobixin ku saabsan jaaniska ilmuhu uu ku qaadaayo cudurada hiddaha ama ku dhaladka dhamaystir la´aanta. Fastlegen ayaa talobixintan genka idiin gudbin kara. Adeegga talo bixineed genka waa lagu hayaa cisbitaalada waaweyn ee Norway.

WAA MAXAY TALOBIXINTA GENKU?

Talobixinta genku waa wadohadal, halkaas oo talobixiyahu uu ku sharaxaayo sida waalidka iyo caruurtu ay dhaxalka ugu kala qaadaan cudurka iyo sababaha uu ilmuha khatarta cudur-qaadiseed ay u kordhayso, marka ay waalidku qaarabo dhow yihiin. Waalidku waxa ay warbixin ka heli karaan talobixiyehan genka , baarista genku waxa ay tahay, waxa baarista lagu arki karo iyo waxa aan lagu arki karin.

WARBIXIN KOOBAN

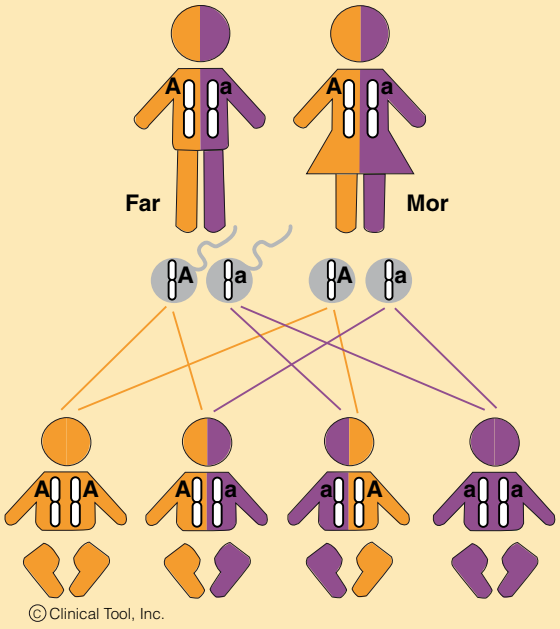
Jirku waxa uu ka dhisan yahay unugyo. Unugyadaasu waxa ku jira waxyaabaha la kala dhaxlo. Waxyaabahaa la kala dhaxlaa waxa ay ka kooban yihiin koomanaan gen oo kala duwan. Genku waxa uu qayb ka qaataa maamulidda sida jirku u shaqeeyo. Waxa aan dhaxalnaa koobi ah geenka hooyo oo dhan iyo geenka aabe oo dhan. Qaraabada, oo awow hore oo ay wadaagaan ka dhaxasha genka, sidaa owgeed waxa ay wadaagaan gen fara badan.

Sawirkani waxa uu tusayaa sida genku ugu kala wareego waalid iyo caruur. Dhacdadan hooyo iyo aabe khalad baa ka galay gen isku mid ah. Khaladka geenka ku yimaadaa xanuun buu keensan karaa, laakiin maadaama uu geenkoodu yahay bilaa khalad A, iyo khalad a ah, iyagu, lafahaantooda waa caafimaad qabaan. Genadani afar siyaabood bay uga dhaxalwareegi karaan waalidka iyo caruurta.

Ilmaha leh xiriirka A-A, ma uu dhaxlin genkii khaldanaa, cudurna ma qaadaayo.

Labada caruur ah ee leh xiriirka A-a iyo a-A, waxa ay ka dhaxleen genkii khaladka ahaa waalidiinta mid. Caruurto, lafahaantoodu way caafimaad qabaan, laakiin iyaga oo kala mid ah hooyadood iyo aabahood waxa ay dhaxleen gen khaldan oo ay caruurtooda u wareejin karaan.

Ilmaha qaba xiriirka a-a, labada waalidba waxa uu ka dhaxlay gen khaldan sidaa owgeed ilmahani cudurka waa qaadayaa. Cudurku waxa uu noqon kara amid lagu dhashay ama mid nolosha dhexdeeda soo baxa



©Clinical Tool, Inc.

Wadohadalkani waa mid bilaa shardi ah, baaritaano iyo tijaabo kuma xirna. Wadohadalka dhexdiisa talobixiyehu waxa uu idinwaydiinayaa cuduro ku saabsan reerka dhexdiisa. Marka qiimayn baa la samayn karaa ku saabsan khatarta ilmo buka dhaliddu inta ay leegtahay. Wadohadalka dhexdiisa waxa la samayn karo haddi la dhalo /la dhalay ilmo qaba cudur hidde lagu kalo qaado, in cudurka la daweyn karo iyo warbixin ku saabsan cidda ilmaha iyo reerkaba caawin karta.
Talobixinta wax kale oo la isku siiyaa warbixin ku saabsan fursadaha jira ee ah tijaabada iyo baaritaanada laga qaadaayo ninka iyo gabarta, ilmaha caloosha hooyadii weli ku jira, caruurta iyo xubnaha reerka.

TIJAABO IYO BAARITAANNO

Haddii la garto genka khaladka ah ee reerka u keenaaya xanuunka, tijaabo genka laga qaado ayaa markaa tusaysa in uu qofku qabo genkii khaldanaa. In kastoo reerka dhexdiisa ay cuduro ka jiraan, haddana markasta genka cudurada ama dhamaystir la´aanta sababaa ma aha mid la ogyahay. Haddii genka reerka cudurada u keenaaya la garanaayo, gabarta uurka leh waxa loo diyaarinayaa baaritaan lagu eegaayo ilmaha caloosheeda ku jira in uu qabo cudurro khaas ah, dhibaato koritaan iwm (forsterdiagnostikk), iyada oo masalan la baaraayo mandheerta.
Haddii khatarta dhamaystir la´aantu ay badan tahay, waxa la istic-maali karaa baaritanno dhawaaqa ultra ah(ultralydundersøkelse) oo khaas ah. Fursadda uu qofku u helaayo tijaabada iyo baaritaanada ilmaha caloosha ku jira, caruur ama dad waaweyn waxa lagaga doodi doonaa talobixinta genka dhexdeeda.
Haddii aan reerka dhexdiisa lagu ogayn cudurro la yaqaan, tijaabada genka la qaadi maayo.

WARBIXIN KU SAABSAN FAA´IDOOYINKA

Warbixinta guud ee **fastleger** (dhakhtarka joogtada ah) waxa laga helayaa NAV Helsetjeneste-forvaltning, (Xafiiska khidmadda caafimaadka) telefoon 810 59 500 ama internettka: www.nav.no.

Dumarka uurka leh waxa ay tegi karaan **svangerskaps-kontroll** (kontrool-ka uurka) umuli-sada, helsestasjon (xarunta caafi-maadka) ama fastlege (dhakhtarka joog-tada ah). Kontroola-da uurka ee kom-muunaho soo qaban qaabiyo waa bilaa lacag.

Kharashaka dhoofka la xiriira kontroolka uurka, talobixinta genka ama daaweyn iyo baari-tan kale, waa la daboolayaa iyada oo la raacaayo sharciga xuquuqda bukaanka. Wixii warbixin ee dheerad ah waxa laga helayaa: www.pasienttransport.no

Dhakhtarka ama shaqaalaha caafi-maadku waxa ay dalbayaan **turjumaan** haddii markaa ay u arkaan lagama maarmaan iyo/ama haddii aad idinku rabtaan. Kommunaha iyo cisbitaalku iyaga ayaa daboolaaya kharashka turju-maanka.

Wixii warbin dheer-aad ah ee ku saabsan **xuquuqda** waalidka leh caruur qabta naafo jireed waxa laga helayaa talobixiyeha cis-batalka arimaha bulshada u qaabil-san, helse-stasjon(xarunta caafimaadka) ama xafiiska NAV ee deegaankaaga. Warbixinta waxa kale oo laga he-layaa Funksjons-hemmedes Felles-organisasjons Rettighetssenter (xarunta ururka wadijirka naafo jireedka), telefoon 22 79 90 60

Wixii su´aal ah ee ku saabsan **Cudur sheegga ilmaha** ama xirrir lala samaynaayo reer leh ilmo qaba cudur dhif ah oo la dhaxlo Soo wax bilaa lacag Helsedirektoratets Servicetelefon (telefoonka khidmadda ee agaasinta caafimaadka) 800 41 710

Ciwaanada internettka ee faa´idada leh

www.familienettet.no
www.rarelink.no
www.helsedir.no/sjelden
www.nav.no
www.ffo.no
www.mestring.no

Warbixin faa´ido leh oo ka timid agaasinta caafimaadka:

- Warbixinta buug yar ah «caruur iyo dhalin yaro naafo jireed qaba – xuquuq nocee ah buu reerku yeelanayaa» (IS-1298)
- Warbixin ku saabsan baaritaan lagu eegaayo ilmaha caloosheeda ku jira in uu qabo cudurro khaas ah, dhibaato koritaan iwm (forsterdiagnostikk) oo loogu talo galay dumarka uurka leh om (IS-1313)

Labadan buug ee yaryar waxa laga dalban karaa agaasinta caafimaadka, qaybta daabacaadda 810 20 050.

Marka waalidku ay qaraabo dhow yihiin, cudur qaadista iyo dhamaystiran la´aanta ilmaha ku timaada, ilmaha oo dhalashada ku dhinta, ilmaha ku dhinta yaraan (jiifka) iyo cimri gaabni, intaba khatarta ay keensan karto ayaa ah mid saraysa. In la dhalo caruur cudurro halis ah qabta ama dhamaystir la´aan waa mid reerkaa hawshu ku dhacday culus weyn u keeni karta.

IS-1611 Nr1 Trykk Grefslie as, Mysen

Oversatt ved Tolketjenesten i Oslo, august 2009