

Quudinta nuunahaaga


Ka jawaab
su'aalaha had
iyo jeer la
iska weydiyo
quudinta
nuunaha.

www.yourbump.nhs.uk



Shuraakada

Birmingham Women's and Children's NHS Foundation Trust
Birmingham Community Healthcare NHS Foundation Trust
University Hospitals Birmingham NHS Foundation Trust
South Warwickshire NHS Foundation Trust



Waxaad ka heli doontaan in badan oo ah su'aalaha laiska weydiyo iyo jawaabaha warqadda, taasi oo aan rajeyneyno inaad u arki doonto kuwo ku caawinaya inta aad ka fakareyso safarkaaga quudinta.

Xirfadleyaasha caafimaadka ee ku lugta leh daryeelkaaga waxay kugu caawin doonaan sidii aad ku fulin lahayd afkaartaada iyo dareennadaada ku saabsan quudinta si markaa markii nuunahaagu uu kujiro gacmahaaga ama maqaarka maqaarka markii aad ugu hayso aad u qaadato go'aan aad ka baaraan dagtay.

Ka eeg Qoraallada Dhalmada ee App kaaga xog dheeraad ah oo ku saabsan faaiidooyinka naasnuujintu idiin leedahay adiga iyo nuunahaaga.

Goormaan u baahanahay inaad go'aansado inaan quudiyo nuunahayga?

Xirfadleyaasha caafimaadku waxay ku talinayaan inaad sugto ilaa nuunahaagu ka dhasho ka hor intaadan go'aansan sidii aad u quudin lahayd. Dumar badan waxay nala wadaageen in dareenadooda ku saabsan quudinta ay isbadaleen markii nuunahoodu dhashay.

Taageero nooc ah ayaa loo heli karaa hooyooyinka dhalmadu ugu horreyso si loo taageero quudinta?

Dhammaan shaqaalaha waxaa lagu tababaraa inay kugu taageeraan quudinta nuunahaaga, si kasta oo aad door biddo inaad u quudiso. Khubaro nuujin oo dheeraad ah ayaa la heli karaa si ay kuu caawiyaan Isniin ilaa Jimce haddii aad u baahato taageeradooda. Taageero ayaa laga heli karaa isbitaallada iyo bulshadaada dhexdeeda.

Miyaa isbitaalku qeybiyaa caanaha budada ah ee nuunayaasha haddii aan u baahdo?

Haddii aad doorato inaad nuunahaaga ku quudiso caanaha budada ah laga bilaabo markii uu sidaa u dhasho, waxaad u baahanaysaa inaad keento xirmo bilow ah (oo ay kujiraan masaasado) maadaama isbitaalku uusan bixin.*

Si kastaba ha ahaatee, isbitaalku wuxuu bixin doonaa wixii aad u baahan tahay haddii nuunahaaga naaska nuuga uu u baahan yahay dhammaystir sababo caafimaad la xiriira aawadood. Shaqaalaha ayaa kaala hadli doona sababaha dhammaystirka iyo taageerada waxayna kugu taageeri doonaan sidii lagu dhisi lahaa oo loo badbaadin lahaa caanaha naaskaaga badashadooda.

Haddii aad jeclaan lahayd inaad naas nuujiso, xataa haddii un ay tahay bilowga, looma baahna inaad la timaado caanaha budada ah isbitaalka. Shaqaalaha ayaa kaa taageeri doona sidii aad ku bilaabi lahayd safarkaaga naas nuujinta waxayna kaa caawinayaan inaad iska listo caanaha haddii nuunuhu u baahan yahay.

*Haddii aad doorato inaad ku quudiso nuunahaaga caanaha budada ah weydii umulisada kaa dhalisay ama xirfadle kale oo caafimaad masaasad ku quudinta waxqabadka degdegga ah oo sidoo kale loogu yeero masaasad ku quudin nuunuhu hoggaaminayo. Waxaan sidoo kale kugu dhiirigalin lahayn inaad quudiso nuunahaaga adigoo maqaarka maqaarka u saaraya sida ugu badan ee ugu macquulsan.





Waa maxay sababta ay tahay inaan naas nuujiyo nuunaha?

Naas nuujintu waxay ku saabsan tahay xiriirka idinka dhexeeya adiga iyo nuunaha. Naas nuujintu waxay ka badan tahay cunto in la siiyo nuunahaaga, laakiin waxay gacan ka geysataa sidii aad xiriir ula samaysan lahayd nuunahaaga iyo wax ka qabashada baahiyahiisa istareexidda, jacayl iyo nafaqeynta ayadoo sidoo kale taageereysa kobcistaanka maskaxa nuunahaaga. Tani waa sii socoshada xiriirka adiga iyo nuunahaagu aad horay usoo samaysateen waqtigii uurka oo dhan.

Caanaha naasku waa badbaado oo si joogto ah ayay u baddashaa baahiyaha nuunahaaga waana wax idiin kali ah adiga iyo nuunahaaga. Tani waxay horumarisaa natiijoyinka caafimaadkaaga iyo kan nuunahaba inta la nool yahay oo idil.

Caanaha naasku waa nafaqada ugu wacan ee macquulka ah maadaama ay yihiin caano banii aadam oo aan ku salaysneyn caano lo' sida caanaha budada ah. Waxaa laga helaa dhammaan nafaqooyinka nuune u baahan yahay marxalad kasta durbana jirka ayaa dhuuqi kara taasi oo sare u qaadeysa koboc inta ugu badan iyo korriinka nuunahaaga.

Waa maxay faaiidooyinka caafimaad ee naas nuujintu leedahay marka loo barbar dhigo caanaha budada ah?

Naas nuujintu waxay gacan ka geysataa koritaanka afka nuunaha taasi oo iyana gacan ka geysata hadalka waxayna ka hortagtaa caabuqyada dhagaha. Waxaa intaasi oo dhan kasii muhiimsan, waxay gacan ka geysataa koritaanka maskaxda.

Maadaama caanaha naaska baniadam uu usoo saaray baniadam kale, caano budo ah looma barbardhigi karo. Caanaha budada ah waxaa laga

sameeyaa caano lo' si wax ku habboon looga dhigo nuune baniadam waxaana laga yaabaa inay kujiraan borotiinka soya, saliidda cunnada lagu karsho oo la qaabeeyay, waxyaabo liddi ku ah in hannaan oksijiin leh dhaco iyo saliidda kalluunka. Caanaha budada ah waa inay lahaadaan nafaqooyin ku filan laakiin aad uma fududa in jirku dhuuqo mana kujirto innaba badbaadada shakhsiyeed ee laga helo caanaha naaska hooyada. Qaar ka mid ah waxyaabaha kujira caanaha naaskaaga looma samayn karo si farsamaysan.

Naas nuujintu waxay ka difaacdaa nuunaha Xaaladda Geerida Degdegga ah ee Dhallaanka [SIDS], cayil xad dhaaf ah iyo kaadi macaan iyo waliba xanuunno badan oo kale. Hooyo naas nuujineysa waxaa yar inuu ku dhaco kansarka naasaha iyo kan makaanka, iyo waliba xaaladda caafimaad darro ee wiiqda lafaha.

Sideen sida ugu dhaqso badan uga gurin karaa cunugeyga nuujinta?

Sida uga badan ee aad u naas nuujiso nuunaha ama uu cunugaagu u helo caanaha naaska ayaa ay u badan yihiin faaiidooyinka aad heleysaan adiga iyo nuunuhuba. Taladu wax kale ma ahan laakiin waa in la naas nuujiyo nuunaha 6da bilood ee ugu horreeya, intaa kadibna naas nuujinta oo sii socota ayadoo cunugga sidoo kale loo bilaabay cunno adke ah, ayadoo sidaa loo sii wadayo ilaa uu ka dhammaado sannadka labaad, fikir ahaanna waa 2 sano ama wax ka badan.

Sideen ku ogaan karaa in nuunuhu helayo caano ku filan?

Eeg liqidda inta nuunuhu wax quudanayo oo ka eeg xafaayadaha nuunaha kaadi iyo saxaro. Umulisadii kaa dhaliisay ama booqde caafimaad ayaa la socon doona miisaanka nuunaha sidoo kale.



Intee jeer ayaa nuunaha loo badinaayaa inuu wax quuto?

Waa caadi in nuuneyaashu ay wax quutaan 10 jeer ama in ka badan 24kii saacba. Xasuusnoow in nuuneyaashu ay wax u quutaan istareex iyo caano sidoo kale, mararka qaarkoodna waxaad damci kartaa in nuunahaagu wax u quuto si aan wax kaa dhimeyn ama haddii naasahaaga aad dareento inay buuxaan. Si xad dhaaf ah naaska uma siin kartid nuunahaaga horayba naaska loo siiyay ama kuma hallayn kartid nuunahaaga jacayl iyo koolkoolin. Naas nuujintu waa hannaan labada qof u dhexeeya.

Waxaan maqlay wax ku saabsan gacanta oo caanaha lagu liso inta uurka la leeyahay- waa maxay arrintaasi?

Waxbay tari kartaa in la bilaabo in lagu dhaqmo gacanta oo caanaha lagu liso dhowrka asbuuc ee ugu dambeeyay mudada aad uurka leedahay. Weydii umulisada kaa dhalinaysa inay ku tusto sida loo sameeyo

Waa maxay habka ugu wanaagsan ee lagu bilaabo naas nuujinta?

Waxaa lagu talinayaa in dhammaan nuuneyaasha la koolkooliyo ayadoo maqaarka maqaarka loo saarayo dhalashada kadib si loogu caawiyo inuu la qabsado dunida bannaanka ah. Maqaarka in maqaarka loo saaro sidoo kale waa sida u wacan ee aad ku

bilaabeysa safarka nuujinta. Waxaa laga yaabaa inaad la yaabto inaad maqasho in nuuneyaasha lagu borogaraamiyo inay gaaraan naaska, inuu nuunuhu soo qabsado oo nuugo oo inta maqaarka maqaarka loogu hayo, wuxuu sidaa uu sii wadayaa ayadoon innaba wax cawimaad ah la siin. Intaasi waxaa dheer, gacan ku lisidii caanaha ee aad soo bilowday dhalmada ka hor muhiim ayay noqoneysaa haddii sabab kastaba ha jirtee nuunahaagu uu yara hurdo aadna u baahan tahay inaad nuunahaaga siiso dambarka aad gacanta isaga listay. Xirfadle caafimaad ayaa ku caawin doona.

Waa maxay dambar?

Dambar waa 'caanaha' ugu horreeya ee ku jira naasahaaga laga bilaabo 20 asbuuc markii aad uurka leedahay. Waa dareere isjiidjiidaya oo jaalle ah oo ka kooban maadooyin cudurrada difaaca oo kicinaaya nidaamka difaaca jirka ee nuunahaaga. Dambar waa waxa qura ee kaligoo baahi tiraya nuunahaaga dhowrka maalmood ee ugu horreeya. Ayadoo dhammaan hooyooyinku ay soo saaraan dambar, hooyooyinka oo dhami ma arkaan. Fadlan ha walwalin maadaama arrintaasi aysan la xiriihin inta caano aad u yeelanayso nuunahaaga. Dambar waxay isu baddalaan caano dhowr maalmood kadib dhalmada.

Umulisada kaa dhalisa ama xirfadle kale oo caafimaad ayaa ku farxi doona in uu ku caawiyo oo kaaga jawaabo wixii su'aalo ah ee laga yaabo inaad qabto. Waxaanu u joognaa halkaan adiga iyo nuunahaaga.