

# Aynu ka wada shaqayno sidii aanu uurkaaga uga dhigi lahayn mid badbaado leh



Somali | Soomaali

Buugyarahan macluumaadka waxa uu ku saabsan yahay ka hortagga dhalmada dhallaan meyd ah: **Waxaan qof walba kala hadalnaa waxyaalahan.** Ka hadlida siyaabaha lagu dhimi karo fursada dhalmada dhallaan meyd ah waa qayb caadi ah oo ka mid ah daryeelka uurka - si la mid ah ka hadalka hababka lagu ilaalinayo caafimaadka hooyada ay u tahay qayb caadi ah oo ka mid ah daryeelka uurka.

Maaha wax badanaa dhaca, laakiin mararka qaarkood nafta ilmaha ayaa lumi doonta ka hor intaanay dhalan. Marka ay tani dhacdo 20 toddobaad oo uur ah ka dib waxaa loo yaqaanaa dhalmada dhallaan meyd ah (stillbirth).

Mar walba ma ogaan karno sababta ilmuhu u dhintaan inteysan dhalan ka hor. Mar walba suurtagal maaha in laga hortago dhalmada dhallaan meyd ah. Si kastaba ha ahaatee waxaa jira waxyaabo aad sameyn kartid inta aad uurka leedahay si ay kaaga caawiyaan yareynta fursadda laga yaabo inaad dhasho dhallaan meyd ah. Xirfadlayaasha caafimaadka ayaa waxyaalahan kaala hadli doona markasta oo aad leedahay ballamaha uurkaaga.



**Safer Baby**  
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Ilahan waxa ku jira macluumaad ku saabsan **5 shay oo aad samayn karto si aad u dhintid fursada laga yaabo inaad ku dhasho dhallaan caloosha ku dhintay.**

**1 In la yareeyo in adiga iyo ilmahaaga uu qiiq sigaar idin soo gaaro.**



**2 La shaqaynta xirfadlayaasha caafimaadka si loo hubiyo koritaanka ilmahaaga.**



**3 Barashada dhaq-dhaqaaqa ilmahaaga iyo in aad la socodsiiiso xirfadlayaasha caafimaadkaaga haddii dhaqdhaqaaqa ilmahaagu joogsado ama hoos u dhaco.**



**4 Inaad u seexato dhinac marka aad gaarto 28 toddobaad oo uur ah.**



**5 Inaad kala hadasho umulisadaada ama dhakhtarkaaga wakhtiga ugu fiican ee dhalmadaada.**



Mid ka mid ah waxyaalaha ugu fiican ee aad samayn karto si aad ilmahaaga uga caawiso inuu noqdo mid xoog leh oo caafimaad qaba xilliga uurka waa inaad tagto ballamaha uurkaaga. Ballamaha uurka waa fursad adiga iyo xirfadlayaasha caafimaadka aad ku hubin kartaan xaaladaada caafimaad iyo xaalada ilmahaaga. Adeegyada turjubaanka ayaa had iyo jeer loo heli karaa haweenka iyo qoysaska taas oo lacag la'aan ah.

Wac umulisadaada ama dhakhtarkaaga haddii aad dareento inay wax khaldan yihiin, ama haddii aad ka welwelsan tahay ilmaha. Ha u malayn inaad qofna wakhti ka luminayso. Howlwadeenada daryeelka caafimaadka ayaa had iyo jeer u taagan inay ku taageeraan.

## Jawiga caafimaadka leh wuxuu ka caawinayaa dhallaankaaga inuu koro uuna noqdo mid caafimaad qaba

Ilmahaaga wuxuu noqon karaa mid caafimaad ku koro wakhtiga uurka waxaana u sabab ah xubin gaar ah oo loo yaqaan mandheerta. Mandheertu waxay marka hore soo baxdaa horraanta uurka waxayna sii waddaa inay taageerto korriinka ilmahaaga ilaa dhalmada. Ilmahaagu waxa uu mandheerta ka helayaa nafaqooyin/cunto iyo oksijiin/hawo cusub. Mandheertu waxay sidoo kale meesha ka saartaa qashinka/hawada gabowga ee ilmaha.

**Way ku caawin kartaa haddii aad u fahansan tahay habka u ubadkaagu u korayo xilliga uurka inay la mid tahay sida dhirtu ugu korto mid awood iyo caafimaad leh.** Si ay ugu koraan mid awood iyo caafimaad leh, beertu waxay u baahan tahay bay'ad caafimaad qabta. Biyo nadiif ah, hawo nadiif ah, iyo cunto ka timid qorraxda iyo ciidda ayaa dhammaantood wada shaqeeya si ay u taageeraan geed yar inuu koro oo uu dherer iyo xoog u yeesho.

Sida geed yar oo beerta ku dhex yaal, ilmahaagu waxa uu u baahan yahay hawo nadiif ah iyo cunto fiican oo loo marsiinayo mandheerta si uu u noqdo mid xoogan oo caafimaad qaba.

**Mandheertu aad bay muhiim ugu tahay caafimaadka iyo badqabka ilmaha.** Si kastaba ha ahaatee waxaa jira waxyaabo ku adkeyn kara mandheerta inay si fiican u shaqeeyso xilliga uurka, taas oo iyana sii adkeyn karta ilmahaaga inuu caafimaad ku koro.



Waxyaabo badan oo buug-yarahaan looga hadlay waxay ku saabsan yihiin ka caawinta mandheertaada inay si fiican u shaqeeyso xilliga uurka, sidaas darteedna aad uga caawiso ilmahaaga inuu caafimaad ku koro.





## In la yareeyo in adiga iyo ilmahaaga uu qiiq sigaar idin soo gaaro

### Hawada nadiifka ah waxay ka caawisaa ilmaha inuu noqdo mid ku kora caafimaad.

Nooc kasta oo sigaar cabis ah waxay wax yeeli kartaa adiga iyo ilmahaaga inta aad uurka leedahay, oo ay ku jiraan qiiqa sigaarka, shiishada, sigaarka elektaroonigga ah/vaping, iyo sigaarka.

**Haddii aad sigaar cabto**, inaad joojiso waa waxa ugu badbaadada badan ee aad u sameyn karto nafsadaada iyo nafta ilmahaaga. Joojinta wakhti kasta inta aad uurka leedahay waxay caawin kartaa adiga iyo ilmahaagaba.

**Haddii aad la nooshahay ama aad wakhti la qaadato dad kale oo sigaarka cabba** tani waxay wax yeeli kartaa adiga iyo ilmahaaga, gaar ahaan haddii aad ku jirto meel yar sida baabuur ama guriga gudhiisa marka dadku sigaar cabbaan.

Xitaa haddii aadan sigaar cabbin, ag joogista qiiqa dadka kale (sida sigaarka, shiishada, sigaarka elektaroonigga ah, iyo sigaarka) waxay waxyeelo u keeni kartaa adiga iyo ilmahaaga. Waxaad ku caawin kartaa nafsadaada iyo tan ilmahaaga adiga oo aan wakhti la qaadan dadka marka ay sigaar cabayaan.

Qiiqa ka yimaada nooc kasta oo waxyaabaha sida sigaarka loo cabo waxa ay yaraynaysaa cadadka dhiiga iyo ogsijiinta u socdaali karta ilmahaaga.



Qiiqa sigaarka ayaa kordhin kara fursadaha:

- Uur dhicisooba ama ilmo meyd ku dhasha
- Ilmaha oo goor hore dhasho (37 toddobaad ee uurka ka hor)
- Ilmo aad u yar inay dhashaan
- Ilmaha oo ay dhib ku tahay neefsashada marka ay dhashaan
- Ilmaha oo si lama filaan ah u dhinta inta uu yaryahay iyadoo aysan wax kale oo sabab u ah aysan jirin.

### Halkeen ka heli karaa macluumaad dheeraad ah?

Waxaad sigaar cabista xilliga uurka kala hadli kartaa dhakhtarkaaga ama umulisaadaada, sida meesha aad ka heli karto caawimo haddii aad sigaar cabto oo aad jeclaan lahayd inaad joojiso. Waxaa jira adeeg taageero qaran oo lacag la'aan ah oo loogu talagalay dadka raba inay joojiyaan sigaarka oo la yiraahdo Quitline.

Qof kasta oo raba inuu joojiyo sigaarka, oo ay ku jiraan adiga iyo dadka ku caawiya, ayaa ayaga wici kara si aad u hesho caawimaad.

**Quitline - 13 78 48**  
**[quit.org.au](http://quit.org.au)**

Dadka u baahan turjubaan waxay u heli karaan Quitline siyaabo dhowr ah. Waxay awoodaan:

- inay soo wacaan Quitline ayna codsadaan in dib loo soo waco iyadoo loo qabanayo turjubaan ku hadla luqadda ay doorbidaan.
- inay weydiistaan saaxiib ama xubin qoyska ka tirsan oo ku hadli kara Ingiriisiga inay u wacaan Quitline kabacdina ay u sheegaan in dib lagu soo waco ayadoo turjubaan lagu qabtay.
- inay waydiistaan dhakhtarkooda inuu soo gudbiyo foomka online ka ee u-gudbinta Quitline si ay shaqaalaha Quitline kuusoo wacaan ayagoo Khadka kuusoo geliyay turjubaan.





## Koritaanka ilmahaaga

Ballamaha uurka waa fursad aad adiga iyo xirfadlayaashaada caafimaadka ku xaqiijin kartaan xaaladaada caafimaad iyo xaalada ilmahaaga. Tan waxaa ku jira koritaanka ilmahaaga. Laga bilaabo isbuuca 24-aad ee uurka, xirfadlayaashaada caafimaadku waxay hubin doonaan koritaanka ilmahaaga iyagoo cabbiri doona calooshaada.

**Inaad ballamaha uurka si joogto ah u tagto waxay siinaysaa fursado badan oo caafimaadka ilmahaaga in iyo korriimadiisa lala socdo.**



Dhallaanka qaarkood ayaa dhib kala kulma xaga koriimada. Haddii xirfadlayaasha caafimaadkaagu ay arkaan calaamado muujinaya in ilmahaagu si aad u hooseysa uu u korayo, ama ay u maleynayaan in ilmahaagu ay u badan tahay inuu dhasho asagoo aad uga yar kuwa kale, waxay kugula talinayaan inaad sameyso ultrasounds joogto ah inta aad uurka leedahay si loo cabbiro ilmahaaga markasta.

**In I ogaado in dhallaanka ay dhibaato ka haysato dhinaca korriinka waxay naga caawinaysaa inaan hoos u dhigno fursada laga yaabo inay dhashaan ayagoo meyd ah.**

**Haddii aad wax su'aalo ah ama walaac ah ka qabto koritaanka ilmahaaga waxaad la hadli kartaa umulisadaada ama dhakhtarkaaga.**





## Dhaqdhaqaaqa ilmahaaga

Sida anaga oo kale, dhaqdhaqaaqa ilmahaaga ayaa calaamad u noqon kara sida ay dareemayaan. Marka aan dareemeyno caafimaad, waxaan nahay dad firfircoon oo uu ka buuxo enerji. Laakiin marka aan jirranno ama dareemeyno caafimaad darro, uma dhaqaaqno sida marka aan caafimaad qabno. Haddii ilmahaagu aanu fiicneyn ama ay dhib kala kulmaan koriinka, waxa laga yaabaa in dhaqdhaqaaqooda uu ka yaraado sidii caadiga ahayd.

Tani waa sababta ay aad muhiim ugu tahay inaad aqoonsato qaabka dhaqdhaqaaqa ilmahaaga.

### Ilmuhu isku wada mid maaha.

Dhallaanka qaarkood aad bay u dhaqaaqaan maalintii oo dhan, halka kuwa kalena laga yaabo inay aad u firfircoon yihiin waqtiyo gaar ah oo maalintii ah, sida markaad cunteso ka dib ama xilliga habeenkii.

Carruurta qaar ayaa ka firfircoon kuwa kale, mana jiraan tiro go'an oo dhaqdhaqaaq caadi ah oo ay ilmahu leeyihiin. Tani waa sababta ay aad muhiim ugu tahay inaad waqti yar ku bixiso sidii aad u baran lahayd **ilmahaaga** iyo dhaqdhaqaaqooda.



Waxay noqon kartaa mid waxtar leh in looga fikiro dhaqdhaqaaqa ilmaha sidii wax qaabeysan. Tusaale ahaan, haweeneydu waxay sheegi kartaa in ilmaheeda uu aad u firfircoon yahay markay cunteso ka dib iyo habeenkii marka ay seexanayso. Waxaan tan ugu yeeri karnaa qaabka ilmaheeda - waqtiyada maalinta ee ilmuhu inta badan firfircoon yahay iyo waqtiyada maalinta ee ilmuhu inta badan firfircoonaantoodu yartahay.

### Sideen ku ogaan karaa qaababka dhaqdhaqaaqa ilmahaaga?

- Doorro wakhti maalintii ah oo ilmahaagu inta badan firfircoon yahay
- Raadi meel aan buuq lahayn oo aad ku nasan karto isla markaasna diirada saar ilmahaaga
- Waqti ku bixi si aad u ogaato dhaqdhaqaaqa ilmahaaga. Maxaad dareentaa? Intee bay awoodoodu tahay? Muxuu kuula muuqdaa dareenkooda?

### Habkani waa inuu sii socdaa ilaa ilmahaagu ka dhalanayo.

### Sideen ku ogaan karaa in qaabka dhaqdhaqaaqa ilmahaagu isbeddelay?

- Waxaad ogaatay in dhaqdhaqaaqa ilmahaagu ka yaryahay sidii caadiga ahayd
- Waxa aad mooddaa in dhaqdhaqaaqyadu ay ka awood yar yihiin sidii hore
- Waxaad dareemaysaa inay wax qaldan yihiin

### Ma jiro qof adiga kaaga aqoon badan ilmahaaga.



## Maxaan sameeyaa haddii aan ogaado in dhaqdhaqaaqa ilmahayga uu istaagay ama hoos u dhacay ama aan dareemayo walwal?

I Waa wax caadi ah in haweenku ay ka welwelaan ilmahooda inta ay uurka leeyihiin. Dareenka walwalka had iyo jeer macnaheedu maaha inay wax khaldan yihiin. Si kastaba ha ahaatee, mararka qaarkood dhaqdhaqaaqa ilmuhu wuu isbedelaa iyadoo ay taasi sababi karto xaaladiisa oo aan fiicnayn ama waxay dhibaato kala kulmayaan koriimada. Dhallaanka aysan xaaladoodu fiicneyn ama ay dhibaato ka haysato koriinka ayaa uga fursad badan dhallaanka kale inay dhashaan ayagoo meyd ah.

Si aad nooga caawiso in aan ogaano marka dhallaanku aysan xaaladiisu fiicneyn ama ay dhibaato ku qabaan koritaanka, waxaan ka codsaneynaa qof kasta oo uur leh inay bartaan dhaqdhaqaaqa ilmahooda. Waxaan sidoo kale ka codsaneynaa qof kasta inuu la xiriiro xirfadlayaasha caafimaadkooda haddii ay marnaba dareemaan in dhaqdhaqaaqa ilmahooda uu istaagay ama hoos u dhac ku yimid.



Haddii aad waligaa dareento in dhaqdhaqaaqa ilmahaagu istaagay ama hoos u dhaco, **fadlan haka daahin la xidhiidhida xirfadlayaashaada caafimaadka**. Aad bay ugu farxi doonaan inay kula hadlaan oo ay dhageystaan waxa aad ka welwelsan tahay. Waxay halkan u joogaan inay ku caawiyaan wakhti kasta oo habeen iyo maalin ah.

## Maxaa dhacaya marka xiga?

Xirfadlahaaga caafimaadka ayaa laga yaabaa inuu kugu casuumo isbitaalka si aad uga caawiso inay eegaan xaalada caafimaad ee ilmaha. Siyaalo kala duwan ayay u eegi karaan ilmaha, oo ay ku jiraan:

**Cardiotocograph (CTG)** - A CTG waa marka calooshaada lagu wareejiyo laba suun oo laastiig ah si loo cabbiro garaaca ilmahaaga wadnihisa iyo foosha (haddii aad foolanayso) xoogaa yar. Xirfadlayaasha caafimaadka ayaa sidoo kale cabbiri doona calooshaada si ay u arkaan sida ilmuhu u korayo iyo qaabka uu u jiiifo.

**Ultrasound** - Baaritaanka ultrasound wuxuu ka caawin karaa xirfadlayaashaada caafimaadka inay si sax ah u cabbiraan koritaanka ilmaha, iyo sidoo kale hubinta garaaca wadnaha ilmaha iyo socodka dhiigga.

**Hubinta caafimaadka hooyada** - Xirfadlayaashaada caafimaadka waxa kale oo laga yaabaa inay qiimeeyaan caafimaadkaaga iyagoo eegaya cadaadiska dhiiggaaga, heerkulkaaga, garaaca wadnahaaga, iyo mararka qaarkood baaritaanka dhiigga.





## Inaad dhinac u seexato

Ilmahaagu koriimadiisu waxay noqon kartaa mid awood badan oo caafimaad leh sababtoo ah waxay helayaan ogsijiinta iyo nafaqooyinka dhiiggaaga iyagoo sii maraya mandheerta. Helitaanka oksijiinta iyo nafaqooyinka ee ilmahaagu waxay sidaas darteed ku tiirsan tahay dhiiga oo si joogto ah ugu qulqula mandheerta.

Haddii aad dhabarka u seexato wixii ka dambeeya marka uu uurkaagu gaaro 28 isbuuc (marka ilmahaagu bilaabay inuu weynaado) dhiig yar ayaa laga yaabaa inuu gaaro mandheerta.

**Waxaad ka caawin kartaa ilmahaaga inuu xoog iyo caafimaad u koro adiga oo dhinacaaga u seexdo laga bilaabo marka uu uurkaagu gaaro 28 isbuuc**, cilmi-baaris cusub ayaa muujisay in dhinac u seexashada marka uurku uu gaaro 28 isbuuc ay nusqaamin karto fursadda laga yaabo inaad ilmo meyd ah dhashid marka loo barbardhigo fursadaada haddii aad si joogto ah ugu seexato dhabarkaaga.

**Waxaad u seexan kartaa dhinacaaga bidix ama midig – midii adiga kuu fiican.** Waa wax caadi ah in haweenku dhinac u seexdaan ka dibna ay soo toosaan ayagoo dhabar u jiifa. **Haddii tani dhacdo, ha welwelin!**

Waxa ugu muhiimsan waa inaad ku bilowdo hurdo kasta dhinac u jiifsiga. Haddii aad soo toosto adoo dhabar u jiifa, taasi waa caadi, kaliya waxaad isu rogi kartaa dhinac.





## Aynu ka hadalno wakhtiga dhalashada

Qaybtan waxaa ku jira macluumaad kaa caawinaya inaad kala hadasho umulisadaada ama dhakhtarkaaga wakhtiga ugu fiican ee dhalmadaada.

### Goorma ayuu ilmahaygu dhalan doonaa?

Qiyaasta taariikhda uu ilmahaagu dhalanayo waa 40 toddobaad kadib maalinta ugu horreysa ee caadadaadii ugu dambaysay. Si kastaba ha noqotee, mararka qaarkood waxaa lagu xisaabiyaa iyadoo lagu saleynayo ultrasound-kaaga ugu horreeyay.



- Inta badan haweenka (qiyaastii 90%) waxay dhalaan ilmahooda **inta u dhaxaysa 37 iyo 42 toddobaad** waxaana tan loo yaqaanaa **teeramka**.
- **37 usbuuc ka hor** waxaa loo yaqaan **preterm**
- **Laga bilaabo 37 ilaa 38 (+6 maalmood)** waxaa loogu yeeraa **xilli hore**
- **Laga bilaabo 42 usbuuc ka dib** waxaa loo yaqaan **'post term'**.

Uurka badankiisa wakhtiga dhalmada waxaa la go'aamiyaa marka ay fooshu iskeed u bilaabato. Dhalmada taariikh u dhow taariikhda la qorsheeyay in la dhalo ayaa guud ahaan u fiican horumarka ilmahaaga. Si kastaba ha ahaatee, mararka qaarkood dhallaanku waxay u baahan yihiin inay dhashaan wakhti hore taasna waxa loo yaqaan **dhalashada qorshaysan**.

### Waa maxay dhalashada qorshaysan?

Dhalmada qorshaysan waa marka ay naagtu ilmaheeda dhasho wakhti cayiman halkii ay

ka sugi lahayd inay foolato si uu ilmaheeda u dhasho. Tan waxaa badanaa lagu sameeyaa foosha ama, haddii loo baahdo, qalliin dhalista ah. Si kastaba ha noqotee, haddii dhalmada la qorsheeyay la go'aamiyo, aad bay muhiim u tahay in la doorto waqtiga saxda ah.

### Isbuuc Kasta Wuu Tirsan Yahay

Ilmahaagu weli wuu sii weynaanayaa, weli wuu korayaa oo wuu sii xoogaysanayaa ilaa uu ka gaaraayo 39-40 isbuuc. Toddobaad kasta oo ilmuhu goor hore dhasho waxay saamayn kartaa caafimaadkooda. Mararka qaarkood waxaa laga yaabaa inaad si macquul ah isu weydiiso 'maxaan u sugayaa ilaa uu waqtiguu loogu talagalay ka dhameysanayo?' gaar ahaan haddii ay jiraan wax walaac ah. Xaqiiqadu waxay tahay in dhalmada inta aan la dhameysan waqtigii loogu talagalay (xitaa ku dhawaad 37 toddobaad), iyo xilliga hore ee teeramka marka la dhameysto (37 ilaa 38 toddobaad [+6 maalmood]) waxay qaar ka mid ah caruurta u horseedi kartaa fursad sare oo natiijooyinka, sida dhibaatooyinka barashada dugsiga iyo/ama dhibaatooyinka dabeecadda. Helitaanka dheelitirka saxda ah ee u dhexeeya faa'iidooyinka iyo khatarta runtii waa muhiim marka la go'aaminayo wakhtiga dhalashada.

### Goorma ayaa laga yaabaa in la tixgeliyo dhalashada la qorsheeyay?

Sababta ugu muhiimsan ee dumarku u sameeyaan dhalmo qorshaysan waa in lagu yareeyo fursadaha dhibaatooyinka iyaga ama ilmahooda, oo ay ku jirto ilmaha oo dhasha ayagoo meyd ah. Fursada laga yaabo in ilmuhu dhashaan ayagoo meyd ah wax yar ayay sare u kacaysaa xilliga dambe ee uurka waana xittaa kasii sarreeysa muddada dhalmada kadib (wixii ka dambeeya 42 toddobaad).

Dumarka qaba xaalad caafimaad (sida sonkorowga ama dhiig karka), ama haddii ay jiraan dhibaatooyin uurka la xiriira (tusaale walaac ku saabsan koritaanka ilmaha), dhalmo la qorsheeyay ayaa lagula talin karaa. Waxyaalaha kale ee kordhiya khatarta dhalmada ee haweeneyda waxaa ka mid ah da'da, miisaankaaga weyn (lahaanshaha miisaan iyo dheerar aanan isku barbardhigmin ama BMI), dhalmadaada ugu horreeysa, uur la qaaday ayadoo la isticmaalayo qaababka casriyeysan ee loo yaqaan IVF, iyo sii wadida sigaarka, isticmaalka daroogada ama cabbitaanka khamriga inta aad uurka leedahay.

Haweenka kasoo jeeda dhaqamada gaar ama qowmiyadaha qaarkood, oo ay ku jiraan dumarka Aborijiniska iyo Torres Strait Islander, iyo haweenka ku dhashay Afrikada Madow ee aan carabta eheen ama Koonfurta Aasiya, waxay leeyihiin fursad wax yar ka sarreysa oo laga yaabo inay ilmo meyd ah dhalaan.

Haddii mid ka mid ah arimahan ay adiga ku quseyso, macnaheedu MAAHA in aad dhali doonto meyd. Umulisadaada ama dhakhtarkaaga ayaa kuu sharixi doona fursada laga yaabo inaad dhasho meyd waxayna kaala hadli doonaan wakhtiga aad dhali doonto, iyo haddii adiga ama ilmahaagu aad u baahan tihiin in si dhow xaaladihiina loola socdo. Haddii fursada laga yaabo inaad dhasho ilmo meyd ah ay aad u yartahay, umulisadaada ama dhakhtarkaaga ayaa sida caadiga ah kugula talin doona inaad iska sugto inta ilmahaagu imanayo marka fooshaadu bilaabato.

### In wadahalal laga yeesho iyo go'aaminta waxa adiga iyo ilmaha idiin fiican

Go'aaminta inaad yeesho dhalasho qorshaysan ama aad sugto inta ilmahaagu caadi u dhalanayo had iyo jeer ma fududa. Waa muhiim in la ogaado faa'iidooyinka iyo halista ku imaan kara adiga iyo ilmahaaga labada ikhtiyaar. Waxa kale oo muhiim ah in aad ka fikirto waxa aad aaminsantahay, qiyamkaaga iyo waxa aad door bidayso. Umulisadaada ama dhakhtarkaaga ayaa kaala hadli doona arrimahan, ka jawaabi doona su'aalahaaga isla markaasna kaa caawin doona inaad qaadato go'aanka ugu fiican. Tan waxa loo yaqaan go'aan-qaadasho la wadaago.

**Uur kasta wax u gaar ah ayuu leeyahay.** Go'aanka ku saabsan wakhtiga aad dhali doonto waa in uu tixgeliyo waxa aad aaminsan tahay iyo waxa aad door bidayso, iyo in la is barbardhigo faa'iidooyinka caafimaad iyo qasaaraha soo gaari kara adiga iyo ilmahaagaba.



## Xusuusnoow

Xusuusnow in uur kastaa uu yahay mid gaar ah, iyo in fursada lagu dhali karo ilmo meyd ah ay aad u yartahay. Si kastaba ha ahaatee, waa muhiim in lagu sheego oo aad qaado tillaabooyin aad ku dhimayso khatartaada. Kala hadal dhakhtarkaaga ama umulisadaada sidii aad u yeelan lahayd uur badbaado iyo caafimaad leh.

### Waxyaalaha aad samayn karto si aad u yarayso halista inaad dhasho ilmo meyd ah waxaa ka mid ah:



Dumarka sigaarka cabba, raadsada caawimo si aad u joojisaan sida ugu dhakhsaha badan.



Aad dhammaan ballamaha si aad ula socoto caafimaadkaaga iyo koritaanka ilmahaaga.



La soco dhaqdhaqaaqa ilmahaaga oo u sheeg xirfadlayaasha caafimaadkaaga haddii dhaqdhaqaaqa ilmahaagu istaago ama hoos u dhaco.



U seexo dhinacaaga laga bilaabo 28 toddobaad oo uurka ah wixii ka dambeeya.



Helitaanka dheelitirka saxda ah ee u dhexeeya faa'iidooyinka iyo khatarta runtii waa muhiim marka la go'aaminayo wakhtiga dhalashada.

Si aad u hesho macluumaad badan oo la turjumay iyo muuqaalo booqo [saferbaby.org.au](http://saferbaby.org.au)

# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



## Ku saabsan buug-yarahan

Ilahan/xogtan waxa la nashqadeeyay iyadoo lala kaashano bulshooyinka.

Somali-V1.0-Sep2024

This resource was created in collaboration with The Social Policy Group (SPG) by translating the culturally adapted Growing a Healthy Baby materials. These materials were originally developed by the Centre of Research Excellence in Stillbirth (Stillbirth CRE) at Mater Research Institute - The University of Queensland, in partnership with Stronger Futures CRE at the Murdoch Children's Research Institute (MCRI) and the Multicultural Centre for Women's Health (MCWH).

This project was funded by the Australian Government.

