# CALAAMADAHA LAGU GARTO UURKA Ebook

## Calaamadaha Lagu Garto Uurka

**Calaamadaha Lagu Garto Uurka: Waa Maxay Astaamaha Muhiimka Ah ee Ay Tahay Inaad Ogaato?**

### calaamadaha lagu garto uurka waa mowduuc muhiim u ah haweenka doonaya inay

ogaadaan haddii uur leeyihiin, gaar ahaan marka ay jiraan shakiyo ama su?aalo ku saabsan bilawga uurka. Fahamka calaamadahaas waxay kaa caawin kartaa inaad si dhaqso ah u garato xaaladdaada caa?maad iyo inaad raadsato daryeelka caa?maad ee ku habboon. Maadaama uurku uu yahay xaalad isbeddel weyn ku sameeya jirka hooyada, calaamadihiisu waxay noqon karaan kuwo kala duwan oo u baahan in si taxadar leh loo fahmo.

Haddaba, aan si qoto dheer u eegno calaamadaha lagu garto uurka, sida ay u muuqdaan, iyo waxa ay macnaheedu noqon karto.

### Calaamadaha Hore ee Lagu Garto Uurka

Marka ugu horeysa, calaamadaha ugu horreeya ee lagu garto uurka badanaa waxay bilaabmaan dhowr toddobaad gudahood kadib marka haweeneydu ay uur yeelato. Calaamadahan waxay ku yimaadaan isbeddelada hormoonka iyo jidhka oo bilaaba inuu isu diyaariyo koritaanka ilmaha.

### 1. Ka maqnaanshaha caadada

Ka maqnaanshaha caadada ama ?menstrual period? waa calaamadda ugu badan ee dadka ugu horreeya ka warqabta in uur jiro. Haddii caadadaada caadi ahaan ay joogto tahay, maqnaanshaha hal bil ama in ka badan waxay noqon kartaa digniin muhiim ah.

Si kastaba ha ahaatee, waxaa muhiim ah in la ogaado in maqnaanshaha caadada aysan mar walba ka dhiganeyn uur; waxaa sababi kara arrimo kale sida culeyska jidhka oo isbeddela, cadaadiska, ama xitaa cudurrada qaarkood.

## 2. Lalabbo iyo matag

Lalabbooyinka iyo mataggu waa calaamadaha uurka ee caanka ah, gaar ahaan bisha hore ee uurka. Waxaa laga yaabaa inay dhacaan subaxii ama waqtiyo kale oo maalintii ah, waxaana sabab u ah isbeddelka hormoonka progesterone iyo hCG.

## 3. Cunnooyinka oo isbedel ku yimaada

Haweenka uurka leh waxay badanaa dareemaan isbeddel ku yimaada dhadhanka cunnada. Waxaa laga yaabaa inay jecel yihiin cuntooyin gaar ah oo hore aysan jecleyn, ama ay ka fogaadaan cuntooyin kale. Tusaale ahaan, qaar waxay ka cabsan doonaan urta cuntada qaarkood.

## Astaamaha Kale ee Calaamadaha Lagu Garto Uurka

Marka uurku sii socdo, calaamadaha qaarkood waxay noqon karaan kuwo xoog badan ama sii kordha. Astaamahan waxay caawin karaan haweeneyda inay fahamto xaaladeeda caa?maad.

## 1. Xanuunka iyo bararka naasaha

Isbeddelada hormoonka waxaa ka mid ah kordhinta dhiigga iyo dareenka naasaha.

Naasuhu waxay noqon karaan kuwo xanuunaya, bararsan, ama ka dareemaya cuncun marka uurku bilaabmo.

## 2. Daallin iyo hurdo badan

Daallintu waa calaamad kale oo caadi ah, waxaana sabab u ah korodhka hormoonada sida progesterone oo sababa hurdo badan iyo tamar yari. Jidhka ayaa dadaal badan ku bixinaya inuu ilmaha koriyo, sidaa darteed hooyada waxay dareemi kartaa daal joogto ah.

## 3. Kacsanaan iyo isbeddel xagga shucuurta ah

Haweenka uurka leh badanaa waxay la kulmaan kacsanaan iyo isbeddel xagga dareenka ah. Tani waxay ku timaadaa isbeddelka hormoonka estrogen iyo progesterone, kuwaas oo saameeya maskaxda iyo dareenka.

## Sidee Loo Ogaadaa Uurka Iyadoo La Adeegsanayo Calaamadaha Lagu Garto Uurka?

Inkastoo calaamaduhu ay tilmaamayaan uurka, xaqiijinta waxaa lagu sameeyaa baaritaanno caa?maad. Halkan waxaa ku jira qaar ka mid ah hababka lagula socon karo calaamadahaas:

## Tijaabada Guriga ee Uurka

Tijaabada uurka ee guriga (pregnancy test) waa hab sahlan oo degdeg ah oo lagu ogaan karo heerka hormoonka hCG ee ka soo baxa kaadida. Haddii calaamaduhu kugu jiraan, tijaabada guriga ayaa kaa caawin karta inaad xaqiijiso uurkaaga.

## Baaritaanka dhiigga

Baaritaanka dhiigga ayaa ah hab sax ah oo lagu ogaan karo uurka, gaar ahaan marka tijaabada guriga aysan caddeyn. Baaritaankani wuxuu cabbiraa heerka hormoonka hCG ee dhiigga.

## Ultrasound (Sawir-gacmeedka) uurka

Marka uurku sii kordho, waxaa la isticmaalayaa ultrasound si loo arko ilmaha uurka ku jira oo loo ogaado xaaladda uurka. Tani waxay sidoo kale xaqiijisaa taariikhda uurka iyo caa?maadka guud.

## Maxaa La Sameeyaa Marka Calaamadaha Lagu Garto Uurka Ay Soo Baxaaan?

Marka aad bilowdo inaad aragto calaamadaha lagu garto uurka, waxaa muhiim ah inaad qaado tallaabooyin dhowr ah si aad u ilaaliso caa?maadkaaga iyo kan ilmahaaga.

## Booqo dhakhtar: Ha sugin calaamadaha si aad u hesho talo caa?maad iyo

1.

baaritaan sax ah.

## Iska ilaali waxyaabaha sunta ah: Ka fogow sigaarka, khamriga, iyo dawooyinka

2.

aan dhakhtarka lagula talin.

## Cunto caa?maad leh: Cun cuntooyinka hodanka ku ah ?tamiinada iyo macdanta,

3.

gaar ahaan folate, oo muhiim u ah horumarka ilmaha.

## Biyo cab badan: Jidhka ayaa u baahan biyo badan inta lagu jiro uurka si loo ilaaliyo

4.

dheelitirka iyo caa?maadka guud.

## Naso oo hurdo ku ?lan samee: Hurdo iyo nasasho kugu ?lan ayaa kaa caawin

5.

doonta inaad la qabsato isbeddelada jirka.

## Isbeddelada Jirka ee La Xiriira Calaamadaha Uurka

Uurka wuxuu keenaa isbeddelo badan oo ku yimaada jirka haweeneyda, kuwaas oo calaamadaha lagu garto uurka ka dhigaya kuwo muuqda oo la dareemi karo.

## Isbeddelka Cadaadiska Dhiigga iyo Wadnaha

Hormoonada koraya waxay kordhiyaan socodka dhiigga, taasoo keenta in wadnaha uu shaqeeyo si ka duwan sidii hore. Tani waxay sababi kartaa garaaca wadnaha oo kordha iyo mararka qaarkood neefsashada oo yaraata.

## Isbeddelka Maqaarka iyo Timaha

Qaar ka mid ah haweenka uurka leh waxay la kulmaan isbeddel ku yimaada maqaarka sida madow ama ?nno, iyo sidoo kale timaha oo xoogaa ka dhumuc weyn ama daciif ah.

## Isbeddelka Dheecaanka Jirka

Dheecaanka uurka, sida dheecaanka afka, sanka, iyo xitaa kaadida, ayaa isbedel ku yimaada. Tusaale ahaan, dheecaanka sanka ayaa kordha, taas oo sababi karta in neefsiga uu yaraado.

## Marka Calaamadaha Lagu Garto Uurka Ay Noqdaan kuwo Aan

## Caadi Ahayn

Inkasta oo calaamadaha badan ee uurka ay yihiin kuwo dabiici ah, waxaa jira xaalado ay tahay inaad si dhaqso ah ula xiriirto dhakhtarkaaga.

Xanuun daran oo caloosha ah ama dhiig bax

1.

Lalabbo iyo matag aan joogsi lahayn oo keena in jidhka uu biyo la?aan galo

2.

Wareer, madax-xanuun daran, ama aragga oo isbedela

3.

Qandho sare iyo calaamado infekshan ah

4.

Haddii aad la kulanto calaamadahan, waxaa muhiim ah in la raadsado daryeel caa?maad si loo hubiyo xaaladdaada iyo badbaadada ilmaha.

Calaamadaha lagu garto uurka waa tilmaam muhiim ah oo haweenka u sahlaya inay fahmaan bilowga uurka iyagoo aan weli booqan dhakhtar. Si kastaba ha ahaatee, xaqiijinta iyo daryeelka caa?maad waa lagama maarmaan si loo hubiyo in uurku uu yahay mid caa?maad leh oo aan wax dhibaato ah ku imaan. Fahamka iyo aqoonta calaamadahan ayaa kaa caawin kara inaad si wanaagsan uga jawaabto isbeddelada ku yimaada jirkaaga iyo inaad diyaar u noqoto safarka quruxda badan ee hooyonimada.

## Question

## Answer

Waa maxay calaamadaha ugu

horeeya ee lagu garto uurka?

Calaamadaha ugu horeeya ee uurka waxaa ka mid ah

dib u dhac xilli caadi ah, lalabbo iyo matag, xanuun

xagga naasaha ah, daal badan, iyo uurjiif.

Ma jiraan calaamado kale oo

lagu garto uurka marka la

barbar dhigo caadiga?

Haa, waxaa jiri kara isbeddelo dhanka dhadhanka iyo

urta, soo noqnoqoshada kaadi badan, iyo xasaasiyad

xagga naasaha ah oo kordha.

Sidee loo xaqiijiyaa

calaamadaha uurka?

Waxaa lagu xaqiijin karaa baaritaanka uurka ee kaadi

ama dhiig, iyo sidoo kale booqashada dhakhtarka si loo

sameeyo baaritaanno dheeraad ah.

Ma jiraan calaamado la mid

ah uurka oo sababi kara

xaalado kale?

Haa, calaamadaha sida lalabbada iyo daalka ayaa sidoo

kale ka imaan kara cuduro kale sida infekshannada

ama arrimo kale oo caa?maad.

Intee in le'eg ayay

calaamadaha uurka soo

muuqdaan kadib marka uurku

bilowdo?

Calaamadaha qaar sida dib u dhacga caadiga ayaa laga

yaabaa inay muuqdaan 1 ilaa 2 toddobaad kadib uurka,

halka calaamado kale sida lalabbada ay soo bixi karaan

4 ilaa 6 toddobaad gudahood.

Ma jiraan calaamado gaar ah

oo haweenka qaar ka dareemi

karaan uurkooda?

Haa, qaar ka mid ah haweenka waxay dareemi karaan

xanuun yar oo caloosha hoose ah, isbedelka niyadda,

iyo dareen kulul oo xagga naasaha ah.

Sidee loo kala saaraa

calaamadaha uurka iyo

calaamadaha xanuunka

xagga caloosha?

Uurka badanaa waxaa la socda dib u dhac xilli caadi ah,

lalabbo joogto ah, iyo isbeddelka naasaha, halka

xanuunka caloosha uu inta badan la socdo xanuun

muuqda oo aan la socon karin calaamadaha kale ee

uurka.

Maxay yihiin calaamadaha

digniinta ah ee uurka?

Calaamadaha digniinta ah waxaa ka mid ah dhiigbax

culus, xanuun daran oo caloosha ah, lalabbo joogto ah

oo aan dhammaan, iyo qandho sare, kuwaas oo u

baahan in degdeg loo raadsado daryeel caa?maad.

Ma saameeyaan da'da

haweeneyda calaamadaha

uurka?

Da'da haweeneyda ma saameyso muuqashada

calaamadaha uurka, balse haweenka da'da weyn waxay

u baahan karaan daryeel dheeraad ah inta lagu jiro

uurka.

Sidee loo maareeyaa

calaamadaha uurka si loo

yareeyo raaxo darrada?

Waxaa lagu maareyn karaa nasasho badan, cunista

cuntooyinka fudud ee nafaqo leh, cabitaanka biyo

badan, iyo la tashiga dhakhtarka si loo helo talooyin ku

habboon.

Calaamadaha Lagu Garto Uurka: Fahamka Calaamadaha Hore ee Uurka

## calaamadaha lagu garto uurka waa mowduuc muhiim u ah haweenka iyo

xirfadlayaasha caa?maadka, gaar ahaan marka la eego ogaanshaha xaaladda nafaqada iyo caa?maadka hooyada iyo ilmaha. Fahamka calaamadaha hore ee uurka ayaa ka caawin kara haweenka inay si dhaqso leh u ogaadaan xaaladooda, taasoo u saamaxaysa in la qaato tallaabooyin caa?maad oo habboon. Maqaalkan wuxuu si qoto dheer u falanqeynayaa calaamadaha lagu garto uurka, isagoo adeegsanaya xog cilmiyeed iyo macluumaad caa?maad oo la isku halayn karo.

## Fahanka Calaamadaha Hore ee Uurka

Marka laga hadlayo calaamadaha lagu garto uurka, waxaa jira calaamado muuqda iyo kuwo aan sidaa u muuqan oo haweenka qaar laga yaabo inay dareemaan. Calaamadahan badanaa waxay ku xiran yihiin isbeddelada hormoonnada ee jirka haweeneyda, kuwaas oo bilaabma inta lagu jiro toddobaadyada ugu horeeya ee uurka. Si kastaba ha ahaatee, muhiimadda fahamka calaamadahan ayaa ka badan kaliya ogaanshaha uurka, waxay sidoo kale gacan ka geystaan in la fahmo xaaladda caa?maad ee haweeneyda iyo in la yareeyo waxyeelo kasta oo suurtagal ah.

## Calaamadaha Jirka ee Uurka

Mid ka mid ah calaamadaha ugu badan ee lagu garto uurka waa maqnaanshaha caadada.

Hase yeeshee, maqnaanshaha caadada kaliya ma aha calaamad qeexan oo uurka lagu garto, sababtoo ah waxaa jiri kara sababo kale oo keena maqnaanshaha caadada sida cadaadiska, culeyska badan ama yar, iyo isbeddelada hormoonnada aan la xiriirin uurka.

Calaamado kale oo jirka ah oo lagu garto uurka waxaa ka mid ah:

## Qandho yar iyo daciifnimo: Haween badan ayaa dareema daal iyo tabar darro

1.

bilowga uurka sababtoo ah isbeddelada hormoonnada.

## Qalalooc iyo matag: Calaamadahan waxaa loo yaqaanaa "morning sickness"

2.

inkastoo ay dhacaan wakhti kasta maalintii.

## Burburka nafaqada: Dareen ah in cunnooyinka qaarkood ay u muuqdaan kuwo

3.

aan la aqbali karin ama dhadhankoodu isbeddelo.

## Isbeddelada naasaha: Naasaha oo barara, xanuun ama jilicsanaan ka timaada

4.

ayaa sidoo kale calaamad muhiim ah.

## Isbeddelada Hormoonnada iyo Saameyntooda

Hormoonka human chorionic gonadotropin (hCG) ayaa ah hormoonka ugu muhiimsan ee

lagu garto uurka waxaana lagu ogaadaa baaritaanka uurka ee suufka ama dhiigga.

Heerarka hCG waxay kordhaan si degdeg ah bilowga uurka, taasoo horseedaysa calaamadaha badan ee jireed sida matagga iyo daciifnimada.

Sidoo kale, progesterone iyo estrogen ayaa door weyn ka ciyaara isbeddelada jirka, gaar ahaan kuwa la xiriira neefsashada, dheef-shiid kiimikaadka, iyo xaaladda maskaxda.

Isbeddelada hormoonnada waxay sidoo kale saameyn ku yeelan karaan hurdada iyo niyadda haweeneyda, taas oo mararka qaar keenta walaac iyo isbeddel dareen.

## Sidee Loo Ogaadaa Uurka Iyadoo La Raacayo Calaamadaha?

In kasta oo calaamadaha lagu garto uurka ay yihiin tilmaamo muhiim ah, ogaanshaha rasmiga ah ee uurka waxaa lagu xaqiijiyaa baaritaanno caa?maad oo gaar ah. Tusaale ahaan, baaritaanka suufka uurka (pregnancy test) ayaa ah habka ugu fudud ee lagu ogaan karo heerka hormoonka hCG ee jirka. Baaritaankan ayaa badanaa la sameeyaa maalmaha ka dambeeya maqnaanshaha caadada.

## Baaritaanka Uurka ee Guriga iyo Isbarbardhigga Baaritaanada Caa?maad

Baaritaanka uurka ee guriga ayaa noqday mid aad loo isticmaalo sababtoo ah waa degdeg, fudud, oo la heli karo. Si kastaba ha ahaatee, waxaa muhiim ah in haweenku ogaadaan in natiijooyinka baaritaankan ay saameyn ku yeelan karaan arrimo kala duwan sida waqtiga isticmaalka iyo tayada alaabta baaritaanka.

Baaritaanka dhiigga ee caa?maad ayaa ah midka ugu saxan, waxaana lagu sameeyaa xarumaha caa?maadka iyadoo lagu cabirayo heerka hCG ee dhiigga haweeneyda.

Baaritaankan ayaa sidoo kale kaa caawin kara in la ogaado heerka uurka iyo in uurka uu

ku jiro xaalad caa?maad oo wanaagsan.

## Calaamadaha Hore ee Uurka ee La Isbarbar Dhigi Karo Calaamadaha Kale ee Jirka

Waxaa jira xaalado kale oo caa?maad oo keeni kara calaamado la mid ah kuwa uurka, sida xaaladaha hormoonnada ee aan joogtada ahayn, cilladaha dheef-shiid kiimikaadka, iyo xitaa xaaladaha maskaxda sida walbahaarka iyo niyad-jabka. Sidaa darteed, muhiimadda baaritaanka saxda ah ayaa noqota mid aan la da?ri karin.

## Saameynta Calaamadaha Uurka ee Nololmaalmeedka Haweenka

Calaamadaha lagu garto uurka waxay si toos ah u saameeyaan nolosha haweenka, gaar ahaan marka ay timaado hawlaha maalinlaha ah iyo caa?maadka guud. Daalku wuxuu keeni karaa hoos u dhac ku yimaada waxqabadka shaqada iyo hawlaha guriga, halka mataggu uu saameyn doono rabitaanka cuntada iyo heerka nafaqada ee haweeneyda. Intaa waxaa dheer, isbeddelada niyadeed ee ay keento uurka ayaa mararka qaar horseedi kara walaac iyo culeys maskaxeed, taasoo u baahan in si taxadar leh loola tacaalo. Taasina waxay muhiim u tahay taageerada qoyska iyo adeegyada caa?maadka maskaxda.

## Talooyin Ku Saabsan Maaraynta Calaamadaha Uurka

## La-tashiga dhaqtarka: Waa muhiim in haweenku si joogto ah ula xiriiraan

1.

takhtarka si loo hubiyo xaaladda uurka iyo caa?maadka guud.

## Cunto caa?maad leh: Cunista cunto nafaqo leh oo dheelitiran ayaa ka caawin

2.

karta yareynta daalka iyo hagaajinta caa?maadka.

## Nasasho ku ?lan: Hurdo ku ?lan iyo nasasho ayaa muhiim u ah la tacaalidda

3.

daalka iyo isbeddelada niyadeed.

## Ka fogow walbahaarka: Samee jimicsi fudud iyo farsamooyinka nasashada si loo

4.

yareeyo walaaca.

## Qiimeynta Calaamadaha Uurka ee Qarnigan Casriga ah

Teknolojiyadda caa?maadka ayaa si weyn u horumartay, taasoo ka dhigtay in ogaanshaha

uurka uu noqdo mid sax ah, dhaqso badan, islamarkaana loo heli karo meel kasta.

Baaritaannada casriga ah sida ultrasound-ka ayaa bixiya sawir muuqaal ah oo cad, taasoo

ka caawisa in si qoto dheer loo fahmo xaaladda uurka, gaar ahaan marka la eego

horumarka ilmaha iyo xaaladda gudaha ilma-galeenka.

Si kastaba ha ahaatee, fahamka calaamadaha lagu garto uurka ayaa weli ah aasaaska

ugu muhiimsan ee haweeneyda iyo xirfadlaha caa?maadku ay ku qiimeeyaan xaaladda.

Tani waxay si gaar ah muhiim ugu tahay meelaha ay helitaanka adeegyada caa?maadku

ku yar tahay.

Calaamadaha lagu garto uurka waxay u adeegaan sidii tilmaamayaal hordhac ah oo ka

caawinaya haweenka inay si dhaqso leh u ogaadaan xaaladahooda. Iyadoo la adeegsanayo baaritaanno caa?maad oo sax ah iyo taageero caa?maad, haweenku waxay ku guuleysan karaan inay ku socdaan uur caa?maad leh, isla markaana yareeyaan khataraha caa?maad ee suurtagalka ah. Fahamka iyo aqoonta ku saabsan calaamadaha uurka waa tallaabo muhiim ah oo lagu gaari karo caa?maad waara oo hooyo iyo ilmo labadaba.

calaamadaha uurka, astaamaha uurka, calaamadaha bilowga uurka, calaamadaha uurka ee hore, calaamadaha uurka ee dumar, calaamadaha uurka ee caa?maad, calaamadaha uurka ee dabiiciga ah, calaamadaha uurka ee aan caadiga ahayn, calaamadaha uurka ee dhaqanka, calaamadaha uurka ee caa?maadka dumarka