

Urka iyo Dhalmada Dumarka uu Saameeyay Gudniinka Fircoonigu

Uur lahaanshaha ama isku dayga inaad uur qaaddo adiga oo dal aad ku cusub tahay joogtaayi hawshiisa ayay leedahay, gaar ayaan haddii gabadha lagu sameeyay Gudniinka Fircooniga ah (FGC). Dhaqanka Maraykanka ee daryeelka caafimaad waxa dhici karta in uu aad uga duwan yahay kii dalkaaga. Tixraac tilmaamahan wixii uurkaaga ah si aad adiga iyo ilmahaaguba u caafimaad qabtaan ilaa inta macquul ah. Mar kasta oo aad qabtid su'aalo dheeraad ah, waydii dhakhtarkaaga. Xasuusnow, waxaad xaq u leedahay inuu kuula dhaqmo si macquul ah, qaddarin leh, oo sharaf ku jirto bixiyaha daryeelka caafimaad. Wixii macluumaad dheeraad ah ee dumarka lagu sameeyay Gudniinka Fircooniga ah (FGC), booqo Wada Sheekeysiga Bulshada BRYCS.

Tilmaamaha sida loogala hadlo Dhakhtarkaaga wixii ku saabsan FGC iyo Dhalmada



- Waxaad dalbataa gabadh turjumaan ah oo tabobaran haddii aanad wax mushkilad ah u arkaynin. Kani waa wakhti gaar ah oo kugu adag waxaanad xaq u leedahay inaad hesho faa'idooyinka dhinac walba ee daryeelka caafimaad ee Maraykanka, oo ay kamid tahay awoodda inaad xidhiidh samayso.
- Waxaa dhici karta inaanad garanaynin nooca gudniinka lagugu sameeyay waana mid iska caadi ah. Dhakhtarkaaga la socodsii inaad gudan tahay waxaanu kaa caawin karaa inuu kuu sheego nooca gudniinka aad qabto, sidoo kale wixii mushkilad ah ee uurkaaga iyo dhalmada uu kugu keeni karo.
- Waxaad ka dalbataa dhakhtarkaaga inuu adeegsado muuqaal iyo sawiro marka uu kuu sharaxayo qaabka jidhka gabadha ee FGC. Taasi waxa uu qofku ku fahmi karaa si dhib yar luuqadda ay doonto ha lagu sheege, waxaanu ku sheegayaa si cad farqiga.
- Gelidda fasal dhalmada lagu baranayo. Caadiyan, iyagoo lacag ah, isbitaalka deegaankaaga ku yaal ayaa siiya fasalo dhalmada ah hooyooyinka la filayo inay dhawaan ummulaan iyo ragga qaba. Xataa haddii aad hore u soo dhashay, waxay kaa caawinaysaa inaad u diyaargarawdo waxa aad ka filan karto marka aad Maraykanka ku dhalayso.
- Dhakhtarkaaga waa inay u caddahay waxa aad doonaysaa. Dumar badan ayaa doorbida inay xubinta taranka ka dhalaan - haddii tani ay tahay ta aad doorbidayso u sheeg dhakhtarkaaga ilaa inta aad awooddo wakhti hore inta aad uurka leedahay. Haddii lagugu sameeyay gudniinka nooca loo yaqaan Type 3 FGC ka dalbo dhakhtarka inuu ku furo.

Kalmadaha Muhiimka ah ee Urka La Xidhiidha

Qalliinka Dhalmada (C-section): Badi dumarku waxay ka dhalaan xubinta taranka, laakiin xaaladaha qaar ayaa waajibin kara in Qalliin (C-section) la sameeyo, kaas oo inta caloosha qalliin lagu sameeyo ilmaha laga soo saaro. Dumarka lagu sameeyay gudniinka Type 3 FGC waxay khatar ugu jiraan inay mushkilad la kulmaan inta ay uurka leeyihiin iyo marka ay ummulayaan, waana inay kala tashadaan dhakhtarkooda sidii loo furi lahaa si ay ugu sahlanaato inay xubinta taranka ka dhalaan.

Furanka Makaanka (Dilation): Inta uu afka makaanku furmo wakhtiga dhalmada loo diyaargarooobayo. Waxaa lagu cabbiraa sentimitir, kaas oo marka uu si fiican u wada furmo gaadha 10 sentimitir.

Epidural: Waa dawo qofka lagu mudo oo uu bixiyu suuxiyuhu oo naburka foosha qofka ka bi'isa qaarka hoose ee jidhka iyada oo qofku uu soo jeedo oo miyirkiisu jiro. Ma socsocon kartid kadib marka lagu siiyo epidural.

Foosha la Abuuro (Induced Labor): Dhakhtarku waxa uu foosha ku keena dawo, taas oo keeneysa foosha, ama furaysa afka makaanka ujeedooyin caafimaad marka si caadi ah loo foolan waayo. Sababaha caamka ah ee tan loo samayn karo waxaa kamid ah marka uu jiro caabuq makaanka ahi, xabku aanu ku fillayn, ama marka uu jiro cadaadiska dhiigga oo sarreeyaa.

Ummulisada iyo Caawiyaha (Midwife and Doula): Shaqaale caafimaad oo tabobaran oo shaqadeedu tahay inay dumarka ka caawiso oo ay kala shaqayso sidii loo siin lahaa daryeelka daruuriga ah iyo taageerada inta ay uurka leeyihiin, wakhtiga foosha, dhalmada, iyo marka uu dhasho ilmuhu kadib. Farqiga u dhexeeyaa waxa weeye inayna caawiyuhu ayna gabadha ka dhalin karin ilmaha.

Dhakhtarka Dumarka (Obstetrician): Waxaa looga jeedaa dhakhtarka ku takhasusay uurka, dhalmada, iyo caafimaadka taranka. Caadiyan waxaa badanaa loo yaqaan "OB," Mararka qaar waxaa sidoo kale loogu yeedhi karaa "OB/GYN" haddii ay tabobar dheeraad ah u qaateen caafimaadka dumarka oo dhan (gynecology), taas oo u khaas ah dumarka, oo diiradda lagu saaro habdhiskooda taranka.

Saddex Bilood (Trimester): Sidka uurka ee dhammayska tiran waa 40 toddobaad waxa uuna u qaybsan yahay saddex waji oo loo yaqaan "trimesters". Wajiga kowaad waa toddobaadka 0-12, wajiga labaadna waa toddobaadka 13-28, iyo wajiga saddexaadna oo ah toddobaadka 29-40.

Kombuyuutarka uurka (Ultrasound): Kani waxa uu u saamaxayaa dhakhtarkaaga inuu muuqaal ahaan uu u arki karo oo uu la socon karo korriinka caadiga ah ee ilmaha. Tani caadiyan waxaa la sameeyo inta u dhaxaysa toddobaadka 18 ilaa 20 si loo qiimeeyo korriinka qaybaha jidhka ee caadiga ah iyo in la ogaado jinsiga ilmaha, haddii la doono.

Urka iyo Dhalmada Dumarka uu Saameeyay Gudniinka Fircoonigu

Foosha iyo Dhalmada Maraykanka Gudnihiisa

Samayso qorshe dhalmada oo fahan ikhtiyaaradaada.

- Go'aanso meesha iyo sida aad jeceshahay inaad u dhasho ilmahaaga. Dumarku waxay leeyihiin ikhtiyaaro kala duwan—inay ku ummulaan isbitaalada ama guriga labaduba waa ikhtiyaaro wanaagsan. Inaad xaqiijiso inaad kala hadasho dhakhtarkaaga ta adiga iyo ilmahaaga u badbaado badan.
- Ummulisada iyo caawiyuhu waxay noqon karaan khayraad faa'ido badan iyo u-doodayaal marka aad ummulayso.
- Caddee waxa aad doonayso inta aad foolanayso, sida qaabka aad doonayso in xanuunka loo maareeyo iyo wixii xaalad kadiso ah.
- Liis samayso waxa aad doonayso inaad u soo qaadato isbitaalka ama xarunta ilmaha lagu dhalo.

Marka hore astayso isbitaalka aad doonayso inaad ku ummusho kahor inta aanay fooshu ku qaban.

- Qarashaadka caymiska noocyada kala duwan ee daryeelka lagu qeexay warqada waxay ku kala duwanaan kartaa shirkada caymiska caafimaadka ama Medicaid—waa inaad la hubisaa caymiyahaaga.
- Waxaad siisaa macluumaadkaaga caymiska si nidaamkooda aad uga duwaangashanaato marka aad u timaado si aad u ummusho.
- Waxaad ka dalbataa in lagu soo daawad siiyo Qaybta Foosha iyo Dhalmada si marka fooshu ku qabato, aad u garan karto meesha aad qabanayso iyo waxa aad filan karto.
- Qaybaha Foosha iyo Dhalmada qaar waxay leeyihiin qol caadi loogu dhalo - waydii haddii uu jiro ikhtiyaarkaasi haddii aad doonayso.

Ka fikir cidda aad doonayso inay kula qasho qolka marka aad ummulayso.

- Maraykanka waa shay caadi ah in ninku uu joogo qolka gabadhu ku ummulayso wakhtiga laga ummulinayo ilmaha oo uu la joogo.
- Haddii aad doonayso cid aan ninkaaga ahayn inay kula joogto, u sheeg uun dhakhtarkaaga ama ummulisada. Inay kula joogto gabadha caawisada ah waxay kaa caawin kartaa inay ku dejiso inta aad ummulayso.

Marka uu naburku ku qabto ee aad u malayso inay fool ku hayso...

- Qof ha ku geeyo isbitaalka qaybta Foosha iyo Dhalmada - yaan lagu gaynin Qolka Gurmada Degdegga ah. Haddii aad la shaqaynayso caawisada ama ummulisada marka laga tago dhakhtarkaaga, waa inaad xaqiijisaa inay ogyihiin in ay fooshu ku hayso.
- Haddii aad isbitaalka timaado iyada oo ay muddo fooshu ku haysay, isla markaaba way ku dhigayaan.
- Haddii aad isbitaalka timaado isla marka ay sidaa fooshu kuugu bilaabanto, kaaliyaha caafimaadku waxa uu marka hore ku gaynayaa qofka “sugidda (triage)” waxayna ku xidhi doontaa kombuyuutarka lagugula soconayo ilmaha calooshaada si loola socdo garaaca wadnaha ilmahaaga, loo eego haddii biyihii kaa burureen, iyo si xabka loo eego. Waxay sidoo kale eegayaan afka makaankaaga haddii uu furmay iyo inta u dhaxaysa naburka.
- Inkasta oo ayna badnayn, waxaa dhici karta inay ku yiraahdaan guriga iska tag haddii aanay fooshi si fiican kuugu bilaabmin.

Si joogto ah ayaa laguula socon karaa inta lagu jiro nidaamka

- Marka lagu dhigo, waxaa lagaaga baahan yahay inaad saxeeexo dhawr foom oo aad dhakhtarka oggolaansho ku siinayso inuu kaa ummuliyo. Haddii luuqaddaada Ingiriisigu liidato, waxaad dalban kartaa inaad afka ka oggolaato, laakiin waxaad marka kasta dalban kartaa turjumaan waxaanad waydiin karta inta su'aalood ee aad doonto.
- Marka lagu dhigo, waxaa lagaa dalban doonaa inaad gashato dharka isbitaalka kaas oo lagu siin doono.
- Waxaa lagugu qori doonaa kaaliye caafimaad oo waxa aad doonayso kuu qaban inta uu nidaamku socdo oo dhan.
- Waxaad ikhtiyaar u leedahay inaad qaadato dawooyin, ama in lagu siiyo epidural si ay xanuunka kaaga caawiso. Haddii aad doorato inaanad dawooyinka qaadan, xor ayaad u tahay inaad socsocoto ama haddii aad doonayso inaad maydhato oo haddii aad maydhato xanuunka ayay kaa caawinaysaa inuu kaa yaraado haddii isbitaalku leeyahay.

Urka iyo Dhalmada Dumarka uu Saameeyay Gudniinka Fircoonigu

Daryeelka Dhalmada Kahor

Maraykanka booqasho joogto ah oo dhakhtarka ah inta uurka la leeyahay si loo maro daryeelka dhalmada kahor waa shay caam ah waxayna muhiim u tahay in lala socdo caafimaadkaaga iyo ka ilmaha.

- Booqashooyinka daryeelka dhalmada kahor waxay caadiyan dhacdaa 4-6 toddobaadba hal mar inta lagu jiro labada waji ee hore ee uurka iyo si ka sii badan inta lagu jiro wajiga ugu danbeeya uurka.
- Waa kuwan waxyaabaha laga filan karo booqashiyinka daryeelka dhalmada kahor:
 - Qiimayn taariikhda caafimaad
 - Cabbirta dhererkaaga, miisaankaaga, cadaadiska dhiiggaaga, neefsigaaga, iyo garaacaaga wadnaha
 - Shaybaadho dhiig
 - Shaybaadho kaadi
 - Shaybaadhka Pap iyo shaybaadhka misgaha si loola socdo ilmahaaga
 - Shaybaadhada macaanka, dhiigyarida, Jooniska B, iyo Rubella
 - In mararka qaar kombuyuutarka la maro si loo arko muuqaalka korriinka ilmaha, garaaca wadnihisa, iyo jinsiga haddii la doonayo in la ogaado
 - Wax in laga barto waxyaabaha la xidhiidha uurka, samaynta qorshe dhalmo, iyo cuntooyinka iyo habnololeedka.
- Hel dhakhtar, ummuliso, ama caawiso. Maraykanka waxaad xorriyad u haysataa inaad la shaqayso dhakhtarkaaga, ummulisada ama caawisada, ama saddexdaba inta aad uurka leedahay. Ummulisoooyinka qaar waxaa laga heli karaa isbitaalka aad doonayso inaad ku ummusho. Ummulisoooyinka iyo caawisooyinka qaar waxay adeegga ay bixiyaan kaa qaadi karaan kharash inta lagu jiro daryeelka dhalmada kahor iyo wakhtiga dhalmada.
- Samayso qorshe dhalmo! Kala shaqee dhakhtarkaaga si aad u samaysato qorshe dhalmo kaas oo lagu sheegey nooca foosha iyo dhalmada aad doonayso, waxa aad doonayso in la sameeyo, iyo waxyaabaha aad doonayso inaad ka fogaato. Ku dar rabitaanadaada inuu ilmuhu kula joogo ama xannaano la geeyo, in irbado lagu siiyo, naasnuujinta, iyo dawooyinka kaar jabiyayaasha. Qorshahaaga dhalmadu waa mid kuu gaar ah waana inay kuu tixgaliyaan dhakhtarka ama ummulisadu.
- Haddii lagu guday, sida ugu dhakhsaha badan ula kulan dhakhtarkaaga si la iskula eego waxa tallaabada xigtaa noqonayso ee uurkaaga.
- Caafimaadkaaga Dhawr! Waa inaad cuntaa cunto nafaqo leh oo caafimaad leh oo leh macdanaha kaalshiyaam, foolig asiidh, iyo birta. Waydii dhakhtarkaaga fiitamiinada fiican ee dhalmada kahor aad qaadan karto. Haddii aad soonto Ramadaanta ama ciidaha diimaha kale, ama haddii aad doonayso inaad cuntada hagaajiso inta aad uurka leedahay, marka hore kala tasho dhakhtarkaaga kahor inta aanad samaynin. Haddii aad qaadan waydo nafaqo kugu filan waxay saamayn kartaa jidhkaaga iyo caafimaadka ilmahaaga.

Daryeelka Dhalmada Kadib

Caadiyan dumarku waxay dhakhtarka soo booqdaan 4-6 toddobaad kadib markay dhalaan wixii daryeelka dhalmada kadib ah si uu dhakhtarku u qiimayn karo caafimaadkooda jidh ahaan iyo dareen ahaan.

Dumarku waxaa dhici karta inay la kulmaan mushkilado badan oo caafimaad dhalmada kadib taas oo ka timaada gudniinka fircooniga ah, waxaana kamid ah dhiigbax, kaadida oo ku adkaata, iyo caabuq.

Haweenka waxaa sidoo kale ku dhaca mooraal xumo oo ay kamid tahay in murugadu ku badato ama isku-buuq ama ku adkaato inay ilmaha is dareen fahmaan. Mushkilado jidheed iyo dareen kadib marka la dhalaan cid walba wuu ku dhacaa - waa lagu caawin karaa e, u sheeg dhakhtarkaaga.

Dhakhtarkaagu waxaa dhici karta inuu ku waydiiyo waxa uu yahay rabitaankaaga marka la eego FGC ee wixii hablo ah ee aad dhashay. FGC Maraykanka waa mamnuuc maadaama oo saamayno badan oo caafimaad xumo ah oo uu leeyahay.

Gudniinka nooca Type 3 FGC iyo Urka

- Dumarka gudniinkoodu ahaa nooca Type 3 FGC, oo sidoo kale loo yaqaan qodobka (infibulation), waxaa laga yaabaa inay gabadhu uur qaadi kari waydo, in kasta oo ay suurogal tahay inay qaaddo. Haddii ay kugu adkaato inaad uur qaaddo, kala hadal dhakhtarkaaga.
- FGC waxa uu keeni karaa mushkilado inta uurka la leeyahay iyo wakhtiga dhalmada waxaana caqabad noqon karta in xubinta taranka laga dhalo. Sidoo kale, waxaa mushkilad noqon karta inuu dhakhtarku la socdo caafimaadka iyo korriinka ilmahaaga inta aad uurka leedahay.

Urka iyo Dhalmada Dumarka uu Saameeyay Gudniinka Fircoonigu

Gudniinka nooca Type 3 FGC iyo Urka

- Dumarka lagu sameeyay gudniinka nooca Type 3 FGC iyo kuwa uu ilmuhu ka qabtay inta ay uurka lahaayeen waa inay dhakhtarkooda kala hadlaan sida ugu dhakhsaha badan maadaama oo ay khatar ugu jiraan caabuq maadaama oo laga yaabo in ilmuhu aanu soo wada mari karin xubinta taranka.
- In qodobka laga fur waa muhiim marka la eego haweenka lagu sameeyay gudniinka Type 3 FGC waana in sida ugu dhakhsaha badan loogala hadlaa dhakhtarka.

Furidda Qodobka

Furidda Qodobka, ama in meesha “la banneeyo”, waa in afka loo banneeyo xubinta taranka ee hore loo tolay ee lagu sameeyay gudniinka nooca Type 3 FGC. Badanaa waxaa tan loo sameeyaa si looga hortago mushkilad uu keeno FGC sida caabuq, sisti, ama xanuun marka galmada la samaynayo. Badanaa tani waa daruuri si xubinta taranka looga dhalo.

Furidda qodobka waa in la sameeyo wakhtiga hore inta uurka la leedahay si uu naburku u bogsado, loola socon karo, oo kor loogu qaadi karo in xubinta taranka laga dhalo.

Waa suurogal in gabadha marka ay foolanayso la furo qodobka, laakiin waxaa suurogal ah inay mushkilad ka dhalato taas oo keeni karta dillaac daran, dhiig-bax, iyo inay badato baahida loo qabo qalliinka dhalmada.

Way yar tahay sida mushkilad ugu keento ilmaha, laakiin foosha adag waxay ku keeni kartaa inay maskaxdiisu wax noqoto, inuu makaanka ku dhex dhinto, ama in ilmuhu uu ku dhasho isaga oo waxoogaa dhibaato ah qaba.

Dhakhtarkaagu waa inuu macluumaad fiican kaa siiyaa iyo wakhti aad su’aalo ku waydiin karto. Waa inay caadi kuu noqotaa waydiinta su’aashu inta aad doonto si aad ugu qanci karto qalliinka.

Dib-u-qodbidda

Dumarka qaar ayaa codsada in dib qodobka loogu celiyo marka ay dhalaan kadib. Tani waa in dib loo xidho xubinta taranka kadib marka ilmaha ay dhalaan iyada oo lagu celinayo sidii hore ee gudniinka.

- Kala hadal dhakhtarkaaga sidaad u aragto xubintaada taranka ee furan, haddii aad leedahay wax xanuun ah, iyo wixii su’aalo ah ee aad qabto.
- Isla eega haddii ay kuu qorshaysan tahay inaad carruur kale dhasho iyo in kale, maadaama oo loo baahanayo in dib qodobka loo furo mustaqbalka.
- Badi gobolada Maraykanka, waxaad xaq u leedahay inaad dib qodobka iskugu samayso oo aad xidho maadaama oo aad qof wayn tahay, laakiin waa mamnuuc in wixii gabadh yar ah ee kayar 18 jir la gudo. Dhakhtarkaaga ayaa kaala talin doona inaanad dib isku xidhin maadaama oo saamayn xun oo caafimaad kugu yeelanayso.
- Haddii aad doorato inaad dib isku qodobto, waa in qalliinka uu sameeyo dhakhtar khibrad u lihi.

Qalliinka Furidda Qodobka

- Waa inuu qalliinka sameeyaa dhakhtar khibrad lihi.
- Suuxin guud ayaa la isticmaali karaa si xanuunka loo yareeyo.
- Dhakhtarku waxa uu furi doonaa meesha la isku tolay ee FGC si uu xubinta taranka uga dhigo qaabka iyada oo aan gudnayn oo kale.
- Furitaanka qodobka dhammaynska tirani waxa uu xubintaada taranka furaa ilaa kintirka, furitaanka qodobka ee qayb ahi intaas oo dhan ma furo. Kala hadal dhakhtarkaaga waxa aad doonayso iyo wixii u wanaagsan uurkaaga.
- Kadib marka qalliinka la dhammeeyo, waxaa lagu siin doonaa dawooyin xanuunka xubinta taranka ah. Dhakhtarkaagu waxa uu sidoo kale kugula talin doonaa inaad istijooto and inaad ku dhex kaadido biyo diiran si xanuunka ay kaaga yarayso.
- Marka lagu furo kadib waxaad arki doontaa farqiga u dhexeeya markaad suuliga gasho iyo wakhtiga caadada maadaama oo dhiigga kaa soconayaa uu ka badan doono kana xoog badan doono. Sidoo kale waxaad arki doontaa farqiga markaad galmada samaynayo. Haddii aad aragto isbaddalo kale ama aad yeelato xanuun lama filaan ah, u sheeg dhakhtarkaaga.

Kala tashiga furidda qodobka waa inay kamid noqotaa:

- ◇ Inuu ninkaagu joogo (haddii aad danaynayso)
- ◇ Sharax habdhismeedkaaga jidhka oo muuqaal sawir ah.
- ◇ Macluumaadka faa’idada iyo isbaddalka jidh ahaaneed ee la socda furidda qodobka. Taas waxaa kamid ah isbaddal qaabkii kaadida, caadada, galmada, iyo sidoo kale in khatarka caabuqa ee jirtay hoos u dhacdo.



COMMUNITY CONVERSATIONS
Collective Voices for Improving the Care and Reducing the Risk of FGC

Bridging Refugee Youth and Children’s Services
3211 4th St NE
Washington DC, 20017
limeel: info@brycs.org
www.brycs.org

Nagala Soco @brycsinfo