CALAAMADAHA DIGNIINTA EE DHALLAANKA CUSUB

911 **Wac 911**
haddii dhallaankaagu:

- uusan neefsanayn
- uusan jawaabayn
- uu qabo suuxdin

AAMIIN DAREENKAAGA

Tag qolka gurmadka degdegga ah ama daryeelka degdegga ah
haddii dhallaankaagu qabo:

- neef-qabasho
- isbeddel degdeg ah oo ku yimaada midabka
- tufida dheecaan cagaaran

Wac
bixiyaha daryeelka caafimaadka
ee dhallaankaaga cusub haddii dhallaankaagu:

- uu heerkulkiisu ka hooseeyo 97.7°F (36.5°C) ama ka sarreeya 100.4°F (38°C)
- uusan si fiican wax u cuni karin
- ay isbeddel ku timid xafaayadiisa qoyan ama wasakhaysan
- uu muujinayo calaamado jirro ama caabuq
- indhihiisu ama maqaarkiisu jaalle noqdeen
- uu u ooyayo si ka badan sidii caadiga ahayd

Calaamadahan digniinta ah ee dhallaanka cusub waxay noqon karaan kuwo halis gelin kara nolosha haddii aan la helin daryeel caafimaad.

- **Haddii dhallaankaagu uusan neefsanayn**, isla markiiba ku bilow wadne-riixid (CPR).
- **Dhallaanka aan jawaabayn** waa mid dabacsan ama jilicsan sida boombale maro ah oo uusan soo toosi karin.
- **Suuxdintu** waa dhaqdhaqaaqyo qaafiyad leh oo aan caadi ahayn oo aan la joojin karin.
- **Dhallaankaagu wuxuu ku dhibtoon karaa neefsashada haddii**:
  - ay neefsashadiisa hakad gasho oo ay ku welwel gelinayso
  - uu si dhakhso ah u neefsanayo (in ka badan 60 neefsasho daqiiqaddiiba)
  - uu qaylo badan yahay inta uu neefsanayo (hinraagid ama dhawaaqyo fooriye)
  - uu ka duusan yahay feeraha hoostooda ama inta u dhaxaysa feeraha iyo/ama qoorta neefsasho kasta
- **Isbeddel degdeg ah oo ku yimaada midabka** macnaheedu waa in dhallaankaagu uu ku yeelan karo midab buluug, cawl, ama cirro ah, gaar ahaan agagaarka afka/bushimaha/carrabka.
- **Tufida dheecaan cagaaran** ayaa noqon karta calaamad muujinaysa xaalad degdeg ah oo qalliin.

Magaca/Lambarka Bixiyaha Daryeelka Caafimaadka:

_____

Isbitaalka Carruurta ee Ugu Dhow:

_____

- **Haddii dhallaankaagu qabo heerkul hoose ama sare**, bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga ayaa kuu sheegi doona waxa aad sameyn doonto marka xigta.
- **Calaamadaha in dhallaankaagu aanu si fiican wax u cunin** waxaa ka mid ah:
  - matag aan caadi ahayn
  - wax ka yar 8 quudin 24 saacadood gudahooda
  - si joogto ah inuu ugu baahdo in la toosiyo si loo quudiyo
  - diidmada quudin oo dhowr jeer ah
  - aan awoodin inuu si fiican wax u nuugo iyo u liqo
  - wax cunida waqti yar ama ka quudashada masaasada wax ka yar sidii caadiga ahayd
- **Isbeddelka xafaayadaha qoyan ama wasakhaysan** macnaheedu waa::
  - hoos u dhac ku yimid tirada xafaayadaha qoyan maalintii
  - calooshu inay u muuqato mid wareegsan oo ka adag sidii caadiga ahayd
  - dhiig ku jira xafaayadaha
- **Calaamadaha jirrada ama caabuqa** waxaa ka mid noqon kara casaan ama dheecaan ka yimaada xudunta, dhiig-bax ama dheecaan ka yimaada goobta gudniinka, qufac, dililiq ama cabur.
- **Indhaha ama maqaarka oo jaalle noqda** waa calaamado cagaarshow oo ay tahay inuu qiimeeyo bixiye daryeel caafimaad.
- **Oohin ka badan sidii caadiga ahayd** waxay la macno tahay in dhallaankaagu uu aad u caraysan yahay oo ay adag tahay in la dejiyo.

Dhallaan kasta wuu ka duwan yahay kuwa kale. Ku kalsoonow aqoonta aad u leedahay dhallaankaaga oo wac bixiyaha daryeelka dhallaankaaga haddii aad aragto calaamado ku welwel geliya.

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS

Barnaamijkan waxaa taageera maalgelinta Merck, iyadoo loo marayo Merck for Mothers, oo ah hindisaha caalamiga ah ee shirkadda si loo caawiyo abuurista adduun aysan haweeneydu ku dhimanayn marka ay nolol kale ifka keenayso. Merck for Mothers waxaa sidoo kale looga yaqaana MSD for Mothers dalalka ka baxsan Mareykanka iyo Kanada.

©2026 Ururka Caafimaadka Haweenka, Kalkaaliyayaasha Dhalmada iyo Dhallaanka. Dhammaan xuquuqaha way dhawrsan yihiin. Nuqullo daabacan oo aan xaddidnayn ayaa loo oggolyahay waxbarashada bukaanka oo keliya. Dhammaan wixii codsiyo kale oo dib-u-daabicid ah, fadlan la xiriir permissions@awhonn.org.