

Walaca dhalmada kadib – iftiin dhibaataada kadib

Dhuufaanta nolosha dumarka

Dhalashada canug cusub – hamabalyo! Halkii aad ka dareemi lahayd farxad, hooyoyinka maramrka qaar waxay la kulmaan walac inta ay uurka yihiin, walaca dhalmada kadib iyo dhimirka dhalmada kadib. Intabadan, xanuunka waa xarago buluug ah. Ku dhawaad hooyoyinka oo dhan waxay ka soo kabtaan caawinta la talinta, daaweynta dhimirka, daaweynta iyo taageerada kooxda. Xiliyada adag oo isku beddela maalmo ifaa.

Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry waxay hooyooyinka ka caawisaa taageerada kooxda Finland oo dhan. Ujeedkeedu wuxuu yahay sidoo kale inay bixiso macluumaad ku saabsan xanaanada sadexdaan dhalmo. Deeq ayaa laga helay Päivikki ja Sakari Sohlberg säätiö oo loogu talagalay turjumista. Äimä ry' waa aasaaska maalgelinta laga helay deeqda Veikkaus.

Helsinki, 1 Nofember 2017 Leena Honkavaara, saxafi, Äimä ry

Walaca mudada uurka

Qiyaastii 7 ilaa 20% haweenka uurka ah waxay qaban walaca inta uurka yihiin. boqolayda waxay ku kala duwan yihiin darasaddaha kala duwan. Inta badan waxaa jirto wax hoosta ka xariiqadaya walaca, laakiin marwalba ma ahan. Ariimaha halista ah waxaa ka mid ah, iyo kuwa kale, hooyada da'da yar, waalidinimada kalinimada ah, uurka aan la qorsheynin, dhibaatooyinka maandooriyaha iyo maqnaanshaha shabakada badqabka. Naxtinta iyo dhibaatooyinka la xiriiir waxay kordhin karaan khatarta. Walaca xiliga uurka wuxuu keeni karaa walaca dhalmada kadib.

Isbeddelista heerarka hormoonka dhalmada waxay ku xirnaan karta walaca xiliga uurka. Heerarka Hormoonka ee haweenka uurka leh oo dhan waxay isbeddelaan – si kastaba ahaate qof walba ma xanuunsanayo. Taariikh ahaan waxaa laga yabaa inay jiraan fikrado iska soo horjeeda oo ku saabsan noqshada hooyo, dhibaatooyinka la talinta xirfada hooyanimada iyo dhammaan dhibaatooyinka kale ee nolosha aan la xirin karin.

Xitaa astaamaha ugu yar ee walaca waa in wax laga qabtaa, waa in aad raadsataa caawinta xirfadlayaasha. Walbahaar fudud iyo mid dhexdhexaad ah oo ay daaweyn karo la taliyaha, tusaale, daaweynta. Daaweynta waxay ku saleysan in la dhageysto.

Waxay ahayd dhaqan caado ah in lagu tiirsanaado daaweynta caafimaadka mudada uurka, gaar ahaan marka xaaladda hooyada ay adagtahay. Haddii aan hooyada laga daaweynin walaca darran inta ay uurka tahay, waxaa laga yaabaa inaysan is daryeelin nafteeda. Canuga caloosheedda ku jira wuxuu dhibaatoonaya marka aysan hooyada cunteenin, jimicsanin ama aysan saaxanin.

Saameeynta daaweynta walaca ee hormarka canunta inta uurka la'ayahay waxaa lagu sameeyay cilmi-baaris dhowr ah dhowr sano ee dhawaa. Weli ma jirto cadeynta ku qacsananta daaweynta inay tahay halis, laakiin maqnanshaha qaar, daryeelka koowaad waa inuu ka kooban yahay habaabka cilmi nafsiga. Marwalba way wanaagsan tahay in laga hadlo wax ku saabsan bilowga daaweynta dhimirka ama joojinta xiliga uurka.

Buluuga canuga ma ahan jiro

Ilaa 80% hooyoyinka cusub waxay la kulmaan dareenka xoogaan ee isbeddelada. Wax walba waxay ka dhigayaan dareen, oohin badan, carro. Waxaa laga yabaa sidoo kale inaad dareento murugo iyo dhibaatooyinka hurdada. Niyad jabyada waxaa inta badan keena isbeddelka isku dheelitirka hormoonka, dadaalka, iyo sii deynta walaca mudada-dheer.

Marxaladdaan -timir la'aanta iyo niyad jabka waxay la xiriirta dhilista- waxaa la dhahaa baby blues. Xaaladda waa dabiici waxayna leedahay u jeedo, taas oo ka caawinaysaa hooyada inay la qabsato xaaladda nolol cusub iyo inay buuxiso baahiyada dhalanka. Dareemaha caadiga ah ka gudbitaanka walaca dhowr maalmood ama toddobaad. Haddii ay asataamaha ay sii socdaan, waxay noqon kartaa walaca dhalnada kadib.

Isbeddelka hormoonka hooyada

Uurka, dhalnada canuga iyo bilaabista naas nuujinta waxay keeni kartaa isbeddel degdega ee hormoonka jirka haweenka. Isbeddelada hormoonka wuxuu la xiriira walaca xiliga uurka, walaca dhalnada kadib iyo dhimirka dhalnada kadib.

Xiliga uurka, wax soo saarka hormoonka wuxuu ka dhaca xudunta iyo ilmo galeenka wuu nasanaya. kadib qaraxa xudunta, ugxaanta waxay si tartiib ah u wadanayaan shaqadooda, inta badan oo dhowr bil ayay dib u dhacayaan. Dhalnada kadib, heerarka qanjirka hooyada ayaa hoos u dhaca xitaa waxay gaari kartaa heerarka waqtiga caadada. Sidaa darteed, heerarka dareenka maskaxda hoose ayay u dhacayaan. Tani waxay keeni kartaa niyad jab. Marka ay dhaco dhibaatooyinka hurdo la'aanta oo ay sabab u tahay walaca nolosha isbeddelada, heerka walaca hormoonada waxay ku kordhayaan maskaxda. Tani waxay sii dhimaysaa heerarka dareenka.

Marka, intaa waxaa dheer, hormoonada naas-nuujinta waxay sii wadanayaan heerarka hoose ee isbeddelka, cadada qaldantay inta badan waxay buuxsantaa.

Hooyooyinka la ildaran niyadjabka dhalmada kadib waxaa badanaa lagu daaweeyaa daawooyinka dhimirka. Marwalba daawooyinka waxaa lagu bixiyaa baahida shaqasiga. Daawoyinka dhimirka waxaa laga yabaa inay leedahay waxyeelo, laakiin la saadaalin karo. Haddii loo arko inta ku haboonayn ama waxtar lahayn, waa la beddeli karaa.

Walaca dhalmada kadib waxay noqon kartaa isku darka waxyaabo badan

Intaa waxaa u dheer hormoonyada, waxyaabo badan oo kale waxay ka ciyaari karaan doorka keenista walbaahrka dhalmada kadib. Marmarka qaar waxay noqon karaan walbaarka dhib badan. Walaca wuxuu sidoo kale noqon karaa mid dhaxal ah. Dhalmada canuga waxay noqon kartaa naxdin, tani waxay keeni kartaa walbahaar.

Xiriirkaaga hooyo ee hore iyo dhibaatooyinka la xiriira ayaa sidoo kale laga yaabaa in ay ku yeeshaan saameyn hoose. Hooyo noqosho waxay dhalin kartaa dhibaatooyin fara badan oo noloshaada kujira: dhibaatooyinka la xiriira xiriirkaaga aad la leedahay waalidiintaada ayaa soo noolaanaya qaabka dareenka murugada leh.

Nolosha way isbeddelaysaa marka uu canuga yimaado. Waqti u ma heysid noloshaada iyo xiriirka wuxuu xumaan karaa. Hordhacyadaada ku saabsan hooyonimadaa waxaa laga yabaa inaad aad uga duwnaanto noloshaada dhibta ee nolosha maalin walba ee canuga. Hooyo badan oo aad kali ah. Daruuri ma ahan inuu marwalba kula joogto qof canug heysta. Qarabaadaada ayaa sidoo kale ka fog karaa. Kalinimada, soocida iyo dareemaha kala duwan way isla socdaan. Sida laga soo xigta darsooyinka qaar, hooyada way wanaagsan kartaa haddii ay helayso ayeeyo laga helayo taageer iyada oo ku heysa canuga.

Caawinta loogu talagalay walaca dhalmada kdiba waxaa laga heli karaa ilaha soo socda:

- Rugta dhalmada
- Rugta dowladda ama dhakhtar gaar ah ama cilmi-nafsiga
- Dhakhtar cilmi-nafsi ama daaweynta cilmi-nafsiga

- Xarunta dhimirka ama xaaladda degdeg ah
- La talinta qoyska
- Taageera kooxda ee Äimä ry

Astaamaha walaca dhalmada

Daal: Hooyada si aan caadi ahayn u daalan ama xitaa daal badan. Nasasho badan iyo hurdo badan oo daalka baabi'inaynin.

Dhibaatooyinka hurdada: Waxaa laga yabaa inay dhib ku qabto inay hurdo qabto ama ay aroorti ka soo to hurdada. Qaab kale, waxaa laga yabaa inay la il daran tahay nasasho la'aan ama hurdo la'aan. Hooyoyinka waxay sidoo kale saxaan karaan in ka badan sida caadiga ah.

Walaca ama murugo: Hooyada waay murugeysan tahay iyo waxay leedahay dareemo xun, kuwaas inta badan ugu daran yihiin subaxdii. Waxay dhib ku qabtaa nasashada, waa daal iyo niyad jab.

Xanaaq: Hooyada waxay si xaad dhaaf uga falcelisaa maalin walba dhibaatooyinka. Tusaale, waxaa laga yabaa inay ku kacdo lamaanheeda.

Waayista dhadhanka noloha: Hooyada niyadeeda hoose ayay u dhacdaa, dareenkeeda dambiga iyo kororka niyad jabka. Waxay leedahay fikrado xun iyo dareemo. Waxay u aragtaa inay dareemo farax iyo xusuusta waxyabaha wanaagsan.

Astaamaha ku saabsan hooyanimada: Shakiyada ku saabsan awooda daryeelka canuga. Hooyada waxaa laga yabaa inay la yaaban tahay haddii ay sameeynayso waxyabaha saxd ah, haddii ay leedahay dhiiranaanta ay ku sameenayso, waxayna ka cabsanaysaa sameeynta waxyaabaha qaldan.

Daryeelka xaddhaafka ah ee canuga: Hooyada waxay ka walacsan tahay wax ku saabsan caafimaadka canuga, cunista iyo waqtiyada jiifka canuga iyo haddii uu canuga u noolyahay ama uu neefsanayo. Way adagta hooyada inay u ogolaato kuwa inay daryeelaan canugeeda.

Walaca, niyad jabka: Hooyada waxay noqon kartaa niyad la'aan, farxad la'aan, iyo marwalba daal ama marmarka qaar maalinta. Waqtiga wanaagsan iyo xun iyo maalmaha kale.

Astaamaha qalqalka: Astaamaha qalqalka iyaga isu isheegaya si xoogan iyo astaamaha isbedelka jirka, sida wadno garaaca, dhidid, walac, neefta degdeg iyo carro. Tusaale, ahaan, waxay u muuqan karaan inay ka cabsanayaan goobta dadweynah.

Fikradaha waswasinta: Tusaale ahaan, hooyada waxaa laga yabaa inay ka cabansanyso waxyeelada canugeeda.

Cabsida: Hooyadu waxay leedahay shakiga cabsida oo aan ku habboonayn xaaladda. Tusaale ahaan, waxaa ka cabsanaysaa geerida canuga ama nafteedeeda.

Isbeddelada cunto cunista: Hooyada waxaa wey kartaa cunto cunista ama waxa y kordhin kartaa.

Dhibaatooyinka galmada: Rabitaanka galmada ee hooyada waxay dhimi kartaa ama weyn kartaa gabi ahaan sida dareemaha dumista farxda.

La kulmista walbahaarada badan

Mararka qaar niyad jabka waxaa laga yaabaa inuumarka hore muuqato astaamaha jirka ee kala duwan. Astaamaheeda waxaa ku jira kara caloosha oo kacsan, timaha oo bida, qandho yar, dhidid habeenkii, war wareer iy dareen jiro. Madax xanuun, qoor iyo dhabar xanuun, xanuun daran, fero xanuun iyo cudurka gaaska ayaa sidoo kale keeni kara walaca.

Walbaaharka dhexdhexaadka

Hooyada wax yar walbahaar san ayaa qaban kartaa hawash guriga iyo shaqada nolol maalmeedka, in kastoo ay jirto dadaal dheeraad ah. Waxay ka faa'iideysan kartaa la talinta, tusaale ahaan taageerada cilmi-nafsiga ama dhakharka cilmi-nafsiga ee rugta dhalmaada. Jimicsi joogto ah oo ku haboon ayaa loo helay in lagu caawiyo, gaar ahaan walaca yar.

Walaca dhexdhexaadka

Marka aad xooga walbahaarsan tahay, awooda shaqada iyo qabashada shaqo maalmeedka waxaa loo arkaya mid yar, mustaqbalka u muuqata rajo la'aan. Walaca dhexdhexaadka inta badan waxaa lagu daaweyaa daawada dhimirka iyo daawada.

Walaca daran

Walaca daran wuxuu keenaa dhibaatooyinka dabeecada iyo la ildarnaanshada rajo la'aanta nolosha. Fikradaha la xiriira geerida waa caadi ah. Marka uu qof walbahaarsan yahay sii daran, fikradhaan waxaa laga yabaa inay muuqato xureyn. Walaca daran wuxuu baahan yahay isbitaal.

Dhimirka dhalmada kadib waa jiro naadir ah

Dhacooyinka dhimirka ee dhalmada waa 1-2 kiis 1000 dhalmaba. Waa wax dhan ilaa lix toddobaad ee dhalmada, caadi ahaan 3-10 maalmood kadib. Jaho wareer, fikrado aan dhab aheyn, marmarka qaarn soo laabta gudaha dubniada ama dabecadaha qaldaa waa ku caadi xaalaadan. Qofka la ildaran dhimirka dhalmada kadib wuxuu u baahan yahay isbitaalka inta badan waa tabarucaad. Inkastoo ay tani u ektahay xadin, dhimirka dhalmada kadib waxay leedahay baaritaan hor dhac ah. Inta badan, xanuunka wuxuu dhamaada ilaa dhowr toddobaad ama bilo. Si kasta ahaate, dhimirka inta badan wuxuu la socdaa walbaaharka.

Astaamaha koowaad ee niyad jabka dhalmada kadib waxa ka mid ah yareynta baahida hurdada, oohinta badan, iyo xanaaq badan, iyo nasasho la'aan, fikaradah kacsan iyo iyo hadalka. kadib hooyada way isku dhaxyaacaysaa, shaki, waxana laga yabaa inay u aragto been abuur. Aragtida dhabta ah ee diidmada, lee dareenka kacsan iyo carrada. Isbeddelada dabecadaha hooyada, waa, waxay iyada nooqon kartaa nasasho la'aans, hadal badni, degenaan la'aan carro.

Ma jiraan wax is raacsan oo ku saabsan waxa sababay jirada. Astaamaha hore ee xanuunka dhimirka gaar ahaan cudurka dhimirka, wuxuu noqon karaa arrimaha jira. Jirada waxay noqon kartaa dhaxal. Inta waxaa dheer, waxaa jirto baahid ah inay noqoto arrin tilmaan ah, sida hurdo la'aanta ama foosha dheer, ama dareen gaar ah ee isbeddelka waayista heerarka hormoonka.

Hooyada leh dhimirka dhalmada kadib ma la socoto xanuunka: haddii a sida kale loo dhigo, ma garanayso xaaladeeda sida aysan caadiga u aheyn. La taliyaha, lamaaha hooyada iyo xubanka kale ee qarabada qoska iyo asaabta waxay ka ciyaari karaan door muhiim ah aqoonsiga astaamaha.

Daaweynta caafimaadka waxay ka bilaabta isbitaalka. Waa maxay astaamaha daran, la talinta waa waxtar. Kadib markii laga soo saaro isbitaalka, hooyada sidoo kale waxay u baahan tahay taageero gaar ah, tusaale ahaan dhimirka, kalkaaliyaha dhimirka, adeegyada daryeelka qoyska iyo canuga, adeegyada guriga iyo daaweynta dhimirka.

Äimä ry waxay u bixisaa taageerada dhowr qaab

Waa maxay taageerada kooxda?

- Taageerada kooxda waxay uga dhigan tahay dadka isku xaaladda ay isku caawiyaan. Inta badan waxay leedahay waxyeelada soo kabashada faa'iidada.
- Taageerada kooxda waxay ku saleysan tahay waayo aragnimada kooxda. Aaminista iyo ka qeybgalka waa aasaasi.
- Taageerada kooxda waxay ka caawisaa yarenta dareemaha kalinimada ee hooyada, kala duwanansha iyo ceebta. Hooyinka kale ee leh waayo-aragnimada la midka ah waxay la wadaagayaan sheekooyinkooda iyo fikradahooda.

Tageerada Äimä' waxay ka kooban yihiin:

- Kooxda kooxda taageerada ee wadanka oo dhan. Ma jirto kooxda magaladaada? Ma rabtaa inaad abuurto kooxda? Nagala soo xiriir tanja.laitila@aima.fi.
- Telefoonka taageerada kooxda 040 746 7424. Ka farii waqtiyada adeegyada www.aima.fi.
- Wada sheekesiga taageerada kooxda.
- Kulanka gaark ah ee taageersista hooyada ee qeybaha kala duwan ee Finland.
- Shirirka internet-ka ee xiran.
- Xafladaha sida maamlaha taageerada kooxda, dhammaadka toddobaad qoyska iyo maamlaha xiriirka.

Wixii macluumaad ah: www.aima.fi

Qoraalka waa nuqul ka mid ah Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry'stilmaamta Walaca dhalmada kadib – iftiin dhibaataada kadib (2016) oo af-Finnish ah.

Khuburada: Antti Ahokas, dhakhtarka dhimirka; Tove Hertzberg, dhakhtarka dhimirka; Suvi Laru, dhakhtarka cilmi-nafsiya, dhakhtarka cilmi-nafsiya, EMDR daaweyaha, macalinka, Väestöliitto ry (Qoyska Federashinka ee Finland).