Niyad-Jabka Dhalmada Kaddib

Marka uu Noqdo Daryeelka Ubadkaaga Mid Lama Filaan Ah

Sheekooyinka hooyooyinka kale

"Waxaa uu kani ahaa ilmahaygii seddexaad, balse ma lahayn waayo aragnimada farxadda leh ee aan filanayey. Waxaan dareesanaa walaac iyo xanaaq. Ma aan dooneyn in aan subaxii sariirta ka soo tooso. Ma aan dareensaneyn xiriir aan ilmahaygii la leeyahay."
– Sharon

"Waanu ku faraxsaneyn in aan guriga keeno ilmahayaga ee ugu horreeyey. Balse asbuucyadii ugu horreeyey daal ayaan dareensanaa iyadoo aan si fudud u ilmeyn jiray. Waxaan u maleyn jiray in ay yihiin hoormoonada iyo la qabsiga ubadka cusub. Lix bilood kaddib, marka ay waxyaabo yar iga careysiiyaan, wuxuu uu odogaygu igu qanciyey in aan dhakhtar la hadlo."
– Tina

"Carruurta waan jeclahay mana aan sugi karin in aan mid dhalo. Kaddibna odogaygii ayaa shaqadiisii ku laabtay, waxaana igu billawday in aan ku fakaro in aan ubadkayga dhibaateeyo. Wax kasta oo aan isku dayaba, waan awoodi kari waayey in aan fekerkaasi joojiyo. Cabsi ayaan ku noolaa oo qarsoodi ayey ii ahayd."
– Isabel

"Laba bil ayaa laga joogaa markii aan dhakhtarkayga arkay, waxaana aan dareensanahay in aan ahay qof kale. Dawada ayaa i caawisay reerkayguna aad ayeey ii tageereen. Awoodeydii ayaan dib u helay, waana aan jeclahay in aan hooyo ahaado."
– Malia

Keligaa ma tihid

Inkastoo niyad-jabka dhalmada kaddib uu caadi yahay, waa mid halis ah—oo la daweyn karo. Haddii aad filaysid in aad qabtid, u sheeg dhakhtarkaaga ama dhakhtar kale. Marka lagu caawiyo, sidaadii hore ayaad ku soo laabanaysaa.

Niyad-jabka dhalmada Carruurta

Dhalmada carruurta isbeddel weyn ayuu ku yeeshaa nolosha haweenka. Isbeddeladani ayaa noqon kara kuwo xambaarsan dareen xoog badan. Iyadoo hooyooyinka ay ka gudbaan "niyad-jabka dhalmada kaddib" labada asbuuc ee hore gudahood, hooyooyinka qaarkood muddo dheer ayeey ka qaadataa.

Haddii niyad-jabka hooyooyinka ay qaadato in ka badan laba asbuuc, waxaa suuragal ah in aad qabtid niyad-jabka dhalmada kaddib.

Niyad-jabka dhalmada kaddib

Way fududahay in la isku qaldo calaamadaha niyad-jabka dhalmada kaddib iyo isbeddelada hoormoonka. Sidee ku ogaan kartaa in ay halis tahay? Waxaad eegtaa calaamadahan:

- Madluun, walwal ama "maqnaan" oo aad dareentid
- Tamar la'aan, daal badan oo aad dareentid
- Xiiso oo aadan u qabin hawlaha caadiga ah
- Isbeddel ku yimaada jiifka ama cunto cunidda
- Dareen rajo la'aan ah, in aadan wax qabsan karin, is eedeyn ama qiimo la'aan
- Dareenka dabeecadda isbed-beddesho iyo xanaaq dhow,
- Dhibaatooyinka la xiriira awood la'aanta fikirka ama go'aan ka gaaridda waxyaabaha fudud
- Ku fakerka dhibaateynta ubadka, xittaa haddii aadan sidaa sameyneynin
- Ku fakerka geerida ama isdilka

Buug gacmeedkan wuxuu waafaqsan yahay Qaanuunka Minnesota ee 145.906. Si aad macluumaad dheeraad ah u heshid, waxaad ka wacdaa Waaxda Caafimaadka ee Minnesota 651-201-3760 ama waxaad booqataa bogga-yaga ee internetka www.health.state.mn.us/divs/fh/mch/. *03/06-Somali*

Waxyaabaha aad sameyn kartid

In la ahaado hooyo fiican waxaa ay ka taagan tahay adigoo nafsaddaada daryeela. Haddii aad naftaada daryeeshid, ubadkaaga iyo reerkaaga si fiican ayaad u daryeeli kartaa.

- Gargaar raadso. Kala hadal dhakhtarkaaga, waxaad wacdaa khadka taageerada degdegga ah ama waxaad ka codsataa qof xigaalkaaga ah in uu kaa caawiyo helitaanka daryeelka aad u baahan tahay.
- Waxaad weydiisataa dhakhtarkaaga daawooyinka loo qaadan karo niyad-jabka dhalmada kaddib.
- La hadal dhakhtarka daaweynta dabiiciga ah, keligaa ama koox ahaan.
- Waxaad ka codsataa mas'uuliyiinta jaaliyaddaada ama xagga diinta khayraadka taageero ee kale.
- Ka baro intii suuragal ah niyad-jabka dhalmada kaddib.
- Taageero ka hel reerka iyo asxaabta. Gargaar waydiiso marka aad u baahan tahay.
- Dhaqdhaqaaq samee oo soco, jimicso, dabaalo iyo wixii la mid ah.
- Si fiican u naso.
- Waxaad cuntaa cunto caafimaad leh.

Ha joojin! Waxaa suuragal ah in ay qaadato in ka badan mar kaliya si aad u heshid gargaarka aad u baahan tahay.

Waxyaabaha aad ogaanaysid

Waa caadi in hooyooyinka cusub ay qaadaaan "niyad-jabka dhalmada." Waxaa uu ku billawdaa dhowr maalmood kaddib marka ay carruurtu dhashaan. Caadi ahaan, marka aad murugo dareensan tahay kaama ay hor istaagayso in aad daryeesho ubadkaaga ama naftaada.

Haddii ay calaamadahu kaa hor istaagaan qaab nololeedkaaga ama ay kor u dhaafto laba illaa sedex asbuuc, waxaa suuragal ah in aad qabtid niyad-jabka dhalmada kaddib. Waxaa ay tani ku dhacdaa 2 ka mid ah 10-kii hooyaba. Waxaa ay tani dhici kartaa xilli kasta oo ka mid ah sanadka ugu horreeya ee ilmaha

Haweenka hore u qabi jiray niyad-jabka waxaa ay u badan tahay in ay qaadaan niyad-jabka inta ay uurka leeyihiin iyo kaddib. Niyad-jabka waxaa keeni kara walaaca, welwelka, isbedelka hoormoonka, naxdinta, taageero la'aanta iyo waxyaabo kale.

Haddii aad niyad-jabsan tahay, waa in aad gargaar heshid. Iskeeda uma ay hagaageyso.

Daawada ugu fiican

Daawada ugu fiican ee niyad-jabka waxaa ka mid ah:

- Daawo qof ku kooban ama mid koox ahaan ah
- Daawo la qaadan karo inta carruurta la naas-nuujinayo (oo uu dhakhtarkaagu kuu qoray)
- Taageero aad ka heshid reerkaaga, asxaabtaada iyo bulshada

Xiriirka Mashaakilka iyo Cidda

Crisis Connection
866-379-6363; TTY 612-379-6377

National Suicide Prevention Lifeline
800-273-TALK

United Way First Call for Help
2-1-1

Postpartum Support International
www.postpartum.net

Depression after Delivery, Inc.
www.depressionafterdelivery.com

PPD Hope Information Center
www.ppdhope.com

Culturally specific resources at the Mental Health Association of Minnesota
www.mentalhealthmn.org
CWaxaad gujisaa dhanka bidix "Tixraaca & khayraadka" Waxaad raacdaa khadka "Adeegyada Dhaqan Ahaan Xasaasiga ah."