



de Verloskundige

**Dhalmadaada:**

**Sidee ayaa xanuunka yeeleysaa?**



**H**adda oo aad uur leedahay, waxaa suura gal ah inaad dhowr waxyaalood is weydiiso. Tusaale xanuunka dhalmada. Ilaa sidee ayuu u daran yahay? Sidee haddii aad xanuunka xamiliweydo? Xanuunka wax aad u qaadan karto majiraa? Dhalmada waa mid xanuun leh. Qofna taasi ma diidi karo. Laakiin dhalmo walba waa nooc kale. Naagba si ayey xanuunka u adkeysan kartaa. Ilaa inta xanuunka ku qaban doona noqonaayo qofna ma ogaan karo. Laakiin aad ha u wel welin: qaabab badan ayaa jira oo xanuunka loo qaboojin karo. Daawo ama daawo la'aan. Guriga iyo cisbitaalka. Qoraalkani taasi ayuu ka hadlayaa. Halkan ayaan ku soo qoreynaa wax walba oo ku cawini karo.

## Arrimo dhab ah oo foosha iyo xanuunka ku saabsan

### ● Jirkaaga dhowr maado xanuunka yareeyo ayuu sameeyaa

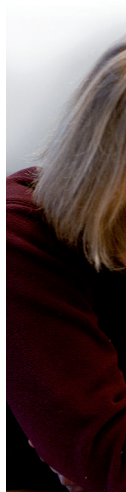
'xanuunka dhalida' (xanuunka foosha) waa mid cajiib ah: xanuunkan waxaa uu keliya ku qabanayaa marka aad dhaleyso. Marka uu xanuunka bilowdo ayaad fahmeysaa in dhalmada ay bilaabaneyso. Markaasoo aad ogtahay in la rabo inaad raadsato meel degan. Iyo caawinaad. Ma ogtahay in jirkaaga isla markiiba oo xanuunka bilowdo uu iskiisa u sameynaayo maado xanuunka yareeyo? Taasoo lagu magacaabo endorfinen. Enfinenka ayaa sababaaya inaad xanuun badan dareemin.

### ● Xanuunka waa sida hiirarka oo kale

Xanuunka dhalmada waxaa sababaaya foosha. Foosha waa isku aruurida muruqa ilmogaleenka. Waxaad foosha ku qiyaasi kartaa hiirka badda ee xeebta soo gaaraaya. Bilowgii waxaad dareemeysaa xanuun soo socda. Ka hor inta aan hiirka isrogin, ayaa xanuunka ugu badan yahay. Ka dibna hiirka waa noqdaa oo xanuunka oo yaraanaaya ayaad dareemeysaa. Foosha marka ay ku deyso deganaan yar ayaad caloosha ka dareemeysaa ilaa tan kale ku qabaneyso.

### ● Xanuunka isla sidii kuuma haynaayo

Bilowga dhalidaaada waqti dheer ayaa foosha u kala dhaxeeya. Markaasina xanuunka aad uma sii darna. Muddo ka dib waqtiga u dhaxeeya waa sii gaabanaayaa. Markaasi foosha wey xoogsaneysaa iyo xanuunkana waa kordhaayaa. Ugu dambeyn waxaa ku qabanaaya foosha soo riixitaanka, kuwaasoo dhalida in yar ka hor uu xanuunkiisa aad u badan yahay. Marka uu ilmahaaga dhasho ayaa fooshaa uu joogsanaayaa xanuun kale kuma qabanaayo. Waxaa markaasi ku qabanaaya caloosha oo si fudud u kabaabyooto si ay ibada u soo go'do.



### **Waxaa jira foosha caloosha iyo foosha dhabarka**

Dumarka qaarna xanuunka waxey u arkaan mid ay u adkeysan karaan, dumarka kuwana waxey u arkaan mid aan loo adkeysan karin. Weli lama oga sida uu farqiigaasi u dhalan karo. Waxaa qeyb keeni kara meesha uu xanuunka ka jiro. Dumarka badidooda waxaa ay xanuunka ka dareemaan caloosha. Laakiin waxaa jira dumargar ahaan dhabarka iyo lugaha ka dareema. Mar mar xanuunka meel kale ayuu u wareegaa. Foosha dhabarka waxaa dumarka qaarkood ay u arkaan iney ka xanuun badan yihiin foosha caloosha.

## **Tani dhalida ka hor ayaa sameyn kartaa**

### **• Sii diyaarso qof ku sii taageera**

Ma ogtahay dumarka taageero fican heysta marka ay dhalayaan iney xanuun yar ay dareemaan? Badiyaana uma baahna in daawo ay u qaataan xanuunka lagu yareynaayo. Sidaa awgeed aad ayey aad muhiim u tahay inaad ka sii fekerto qofkii marka aad dhaleyso kula joogeysa. Sidaa awgeed kala sii hadal umulisada. Keliya ninkaaga, ama walaashaada, saaxiibtaada, hooyadaada. Dhamaan waa suura gal. Sida adiga aad jeceshahay. Dooro qof aad ku kalsoon tahay ee ku fahmaysa. Aad ku dareemeyso inay si walba aad rabto kula fahmeyso. Qoftaasi aad ku kalsoon tahay u sii sheeg waxa aad rabto. Markaasi marka dhalmada la gaaro waxaad tamartaada u isticmaali doontaa sidii aad foosha u xamili lahayd. Dabcan umulisadana waa ku taageereysaa marka aad dhaleyso. Mar mar waxaa caawimo dheeraad ka heleysaa kalkaalisada umulbixiska.

### **• Si fican isku sii diyaari**

Waxaad aqrisataa qoraalada, majaladaha ama buugaagta dhalmada ku saabsan. Waxaad kaloo warbixinta ka raadsataa internetka. Waxaad kaloo firisaa kiesbeter.nl si aad u kala doorato 'xanuunka dhalmada' 'Pijn bij de bevalling'. Ka qeyb qaado koorsooyinka dumarka uurka leh 'zwangerschapscursus' si aad qaabka neefsashada ugu sii tababarato. Waxyaalahan ayaa hadhoowe kuu fududdeynaaya inaad si fican isu dejiso, markaasoo aad xanuunka dhib yar ku qabi doonto. Markaasi waad ogtahay waxa dhici kara iyo sida aad yeeleyso. Taasi waxey ku siineysaa kantarool badan iyo kalsooni badan inaad dhalida aad awoodi karto. Dabcan qof waliba waa ka welweleysaa marka uu dhalmada bilowdo. Laakiin isku day inaad si xoog ah



xanuunka aad uga sii fekerato oo cabsi isku abuurin, waayo taasi waxey keeneysaa inaad feejignaan yeelato. Markaasi xanuunka waa sii badanayaa oo fooshana toos uma soconeyso. Haddana jirkaaga endorfine yar ayuu sameynayaa marka aad cabsaneyso.

- **Si fiican u naso**

Ku dadaal inaad adigoo nastay inaad dhalmada bilowdo. Hurdo ilaa inat kgu filan seexo. Wiigaga dambe ee uurkaaga si fiican u naso oo waqti nafsadaada sii. Haddii aad nasato, xanuunka wad xamili kartaa.

## Talooyin sida aad xanuunka yeeli karto

- **Raadi wax aad ku mashquusho**

Xanuunka bilowga aad muhiimad ha u sii siinin. Foosha markaasi waa mid si fiican loogu adkeysan karo. Wixii aad sameyneysey iska sii wado. Raadi wax aad ku mashquusho. Tusaale adigoo wax aqrista, tiifiga fiirsada ama aad muusikada dhageysato.

- **Isku day qaabab kala duwan**

Marka ay foosha xoogeysato iyo xanuunka soo badnaado, wey adag tahay inaad is dejiso. marka waa inaad aadaa meel aad niyadaada jeceshahay markaasi aad tijaabisaa qaabka kuu fiican ee aad deganaan ku daremeyso. Tusaale adigoo taagan ayaad foosha qaabili kartaa, markaasoo miskaha xoogaa ruxeyso ama aad ku taagsaneyso miiska ama kursiga marka aad foosha dhabarka waxaa kuu fiicnaan kara inaad gacmaha iyo jilibka ku foorarsato. Ama kursi nooca (kruk) ayaad ku fariisan kartaa oo miiska ayaad ku tiirsan kartaa. inaad jiipto miyaad jeceshahay? Markaa tijaabi inaad dhinaca u jiifato, adigoo barkin dhinaca dhiganaaya, ama barkin u dhaxeysii lugaha. Ama barkin caloosha hoosteeda ama dhabarka. Inaad soo soc socotana wey kuu fiicnaan kartaa. Markaa adiga dhamaan tijaabi qaabka markaasi adiga kuu fiicnaada! Waxaad iska ilaalisaa inaad isku kabaabyoonin ama aadan neefta isku celinin marka xanuunka soo





socdo. Markaasi si fiican isuma dejin kartid. Wax walba ha iska sii laalaadan iyo si tartiib ah u neefso. Markaasi ayaad xanuunka aad u dareemeynin.

- **Waa inaad ku dadaasho inaad diirimaad fiican aad leedahay**

Diirimaadka waxey kugu caawineysaa inaad is dejiso/dabciso. Waa in xaraarada qolka uu ahaado mid fiican. Dhar diirimaad leh gasho oo aan kugu dheganayn. Marka aad jiipto caaga biyaha kulul ayaad caloosha ama dhabarka dhigan kartaa. Biyaha waaskada

aad dhex gasho waa fikrad fiican. Dumar badan waxey jecel yihiin iney qubeyska hoos fariistaan, markaasoo biyaha ku ku da'aayo caloosha ama dhabarka. Biyaha diiran waxey kaa caawinayaan inaad is dabciso, markaasoo xanuunka aadan si aad u dareemeynin.

- **Sii xisaabi: fool walba oo ku dhaafta mid ayaad ka gudubtay**

Waxa fiican ku feker. Waxaad ogaataa inaad awood u leedahay. Mar walba ku feker: fooshani wey dhamaatay oo dib uma soo noqoneyso. Nafsadaada ha ku xanaagin haddii ay kuu suura geli weyso. Waxaa jira mar mar uu xanuunka kugu soo boodaayo





oo aad xanaagi karto. Markaasi u sheeg inay ku dhiiro geliso umulisada ama qoftii markaasi kula jooqta. Haddana meeshii uun ka sii wado. Fool walba waxaad ku fekertaa inaad dhamaadkii u soo dhawaatay. Waxaad ka fekertaa waqtiga aad dhasho ka dib iyo in ilmahaaga aad gacanta ku qabaneyso.

- **Waxaad si fiican ugu howlanaata neefsashadaada**

Marka aad ku sii jeedo qaabka neefsashadaada xanuunka aad uguma sii jeedid. Taasi waxey kugu caawineysaa inaad is dabciso markaasoo aad foosha si fiican u xamili kartid. Si tartiib ah u neefso. Soo neefso, ka dibna si tartiib ah adigoo ilaa afar xisaabinaayo sii neefso.

- **Ha laguu masaajeeyo (ama iska daa)**

Marka foosha soo xoogsato haddii lagaa masaajeeyo dhabarka hoose ama lugaha waa kuu fiicnaan kartaa. Waxey kaa sii jeedineysaa xanuunka iyo waxay ka hortageysaa in dhabarka hoose uu adkaado. Dumarka qaar ayaa raba in qof labada gacan oo la kuusay dhabarka loogu riixo. Adiga tijaabi oo firi waxa adiga kuu fiican iyo waxa aan kuu ficnayn. Waxaa suuragal ah inaad rabto inaan laguu soo dhawaanin oo faraha lagaa qaado. Markaasi taasina waa inaad u sheegtaa!

## Maxaad guriga ku sameyn kartaa ee xanuunka aad ku yareeyso?

- ‘Waxyaalo kale’ oo leysku daaweeyo

Guriga waxa keliya aad isticmaali kartaa qaaba aan daawo la isticmaaleynin. Tusaale ahaan cirbadaha (acupuncture) ama sida suuxdinta (hypnose) , uduga la carfiyo (aromatherapie), cirbada biyaha ama acupressuur. Laakiin waxyaalahan badiyaa dhalitaanka looma adeegsado. Oo dhamaan gobolada ma laga helo. ma rabtaa inaad wax ka ogaato? Markaa umulisada degaankaaga weydii waxa degaankaaga ka suura gal ah.

- Dhalitaanka-TENS

Waxaa mar walba suura gal ah dhalitaanka –TENS (Transcutane Elektrische NeuroStimulatie). Waana sidan soo socda. Qalab yar ayaa gariir yar oo elektrik ah isku siineysaa. Adiga ayaa qalabka maamulaaya-kaasoo ku dareensiinaaya inaad kantarooli karto. Adiga ayaa xadidaaya inta gariir ee elektric awoodooda uu yahay. Markaasoo fiilooyin dhabarka lagu dhejiyey ay gariirka ay jirkaaga ugu soo gudbayaan. Waxey ku siineysaa dareen ku mudmudaaya, oo lagu qiyaasi karo gacmaha qabow ee marka ay kululaadaan mud muditaan yar laga dareemo. Dhalitaanka-TENS xanuunka kaama qaadaayo laakiin dumarka qaarkood xanuunka wuu ka yareeyaa. Wax dhibaato ah idiin ma laha adiga iyo ilmahaaga

## Maxaa cisbitaalka ay ku siin karaan si xanuunka lagaaga yareeyo?

Daawo ayaa lagu siin karaa xanuunka yareeya. Xanuun la dagaalanka iyadoo daawo la isticmaalaayo waa in **mar walba** cisbitaalka aad u aado. Sababta waa marka daawo lagu siiyo waa in si joogto ah loo kantaroolaa wadnahaaga, karka dhiigaaga iyo neefsashadaada. Sidoo kale ilmaha waa in lala socdaa (wadnaha oo qalabka cardiocogram CTG lagula socdaa). Qalabkani keliya cisbitaalka ayaa laga helaa. Ka hor weydii umulisadaada waxa agagaarkaaga ka suura gal ah iyo sida xanuun la dagaalista aad u diyaarsan lahayd. Halkan ka sii aqriso qaababka ugu muhiimsan iyo wixii faa'iido- iyo dhibaato ay leeyihiin. Taasi waxey kugu caawineysaa inaad doorato haddii loo baahdo. Waxaad ogaataa in dhamaan daawooyinka ay saameynta ilmaha ay ku yeelan karaan mustaqbalak aan si fican loo baarin.

Waxyaalahan ayaa Nederland badiyaa la isticmaalaa:

- cirbada dhabarka (epidurale analgesie)
- cirbada leh pethidine
- tuubada leh remifentanil

### ● **Cirbada dhabarka ('epiduraal')**

Cirbada dhabarka waa cirbada dhabarka hoose lagu duro taasoo ay la socdaan daawooyin xanuunka yareeya. (daawooyinka cisbitaal kasta wey kala duwan yihiin). Qaabkan xanuun kama dareemeysid qeybta hoose ee jirkaaga. Dhaqtarka suuxiska ayaa iyadoo dhabarka la kabaabyeynaayo cirbad lagu mudayaa. Markaasi waa inaad dhabarkaaga aad kuustaa oo aad si degan u fadhido ama u jiipto (xitaa marka aad foosha ku heyso). Cirbadaasi ayaa tuubo dhuuban dhabarka lagu gelinaayaa. Cirbada waa laga soo saarayaa, tuubada waa lagu reebayaa. Tuubadaasi ayaa mudada dhalmada oo dhan daawo laguugu shubayaa xanuunka joojinaaya. Markaa 15 daqiiqo gudahooda wax xanuun ah ma dareemeysid.

#### **Faa'iidooyinka cirbada dhabarka:**

- Dumarka badankooda (95%) wax xanuun ah ma dareemaan mudada foosha.
- Ilaa hadda sida la og yahay cirbada dhabarka wax dhibaato ah uma laha ilmaha ama naaska ilmaha la siiyo.
- Ma ahan mid aad ku hurdooneyso ama aad noqoneyso wax dawaqsan cirbada dhabarka markaa dhalmada oo dhan si fican ayaad ula socotaa.
- Mar mar adiga ayaa tuubad yar daawada xanuunka isa siinaaya waxaa lagu magacaabaa bukaanka oo daawada kantaroolaaya (patiëntgecontroleerde epidurale analgesie').

#### **Dhibaatooyinka cirbada dhabarka:**

- Mar mar cirbada dhabarka hal dhinac keliya ayey ka shaqeysaa. Qiyaastii 5% dumarka xanuunka kama yaraado. Taasi waxaa keeni kara meesha cirbada la geliyey iyo qiyaasta daawada. Markaasi cirbada dhabarka dib ayaa loo sameeyaa.
- Dhalmada, gaar ahaan riixitaanka, muddo dheer ayuu qaataa. Markaasoo ay suura gal tahay in dhalmada noqoto in qalab lagu soo jiido ( taasoo ah soo jiiditaanka xubinta taranka laga soo saaro').
- Foosha waa in marar badan daawo lagu caawiyaa.
- Sariirta kama soo istaagi kartid , maadaama aad dareen badan lugaha ku lahayn. Taasi siartiib ah ayey u soo noqon doonaan. Marka daawada siinteeda lagaa joojiyo. Marka uu cabirka daawada uu yar yahay dareen badan ayaad ku leedahay lugaha oo waa istaagi kartaa, socon kartaa iyo waad riixi kartaa
- Waxaa lagugu mudayaa faleebo, si looga hortago inuu dhiigaaga hoos u dhicin karkiisa.
- Badiyaa waxaa lagu siinayaa qalabka kaadida, maadaama kabaabyada awgeed aadan dareemeynin marka ay kaadida ku hayso. Dhalmada ka dib qalabkaasi kaadida waa lagaa saarayaa , isla marka tuubada dhabarkana lagaa saaraayo.
- Xaraarada jirkaaga waa kordhi karaa cirbada dhabarka awgeed. Markaasi wey adag tahay in la ogaado iney tahay cirbada ama ay tahay qandho ka timid infekshan. Markaa waxaa taxadir ahaan lagu siinayaa qalajiso (antibiotikada). Waxaa suura gal ah in ilmahaaga baaritaanka dhaqtarka ilmaha ka dib la geeyo qeybta ilmaha oo lagu daweyyo antibiotik.





- Mar mar isla markii ma heli karto (24 saac maalintii) in cirbada dhabarka lagu mudo. Markaa sii weydii umulisadaada sida cisbitaalada agagaarkaaga ka suura gal ah.
- Waxaad yeelan kartaa cun cun. Tani si fican ayaa loo daaweyn karaa iyadoo daawada isku darkeeda wax laga bedelaayo.

#### • Cirbadaha leh pethidine

Pethidine waxaa lagu mudaa cirbad ahaan dabada ama cajarka. Pethidine waxey u eg tahay morfine. Nus saac dhexdeeda ayey ku shaqeyneysaa. Haddana waxey uga duwan tahay cirbada dhabarka xanuunka oo dhan ma bi'iso. Waxeyse sida ay dumar badan sheegeen kabaabyeysaa xanuunka intiisa daran. Pethidine wuxuu shaqeyyaa 2 ilaa 4 saac. Waxyaalaha daawada ay ilmaha ku keeni karto awgeed daawada lama siiyo marka la gaaro dhamaadka furiinka afka ilmogaleenka.



#### Faa'idooyinka pethidine:

- Pethidine cisbitaal walba waqti walba waa laga siin karaa.
- Qiyaastii 50% dumarka wey ku qanacsan yihiin qaabka xanuunka uu u yareeyo.
- Waxaad ku noqoneysaa pethidineka wax hurdoonaaya, ama xitaa waad hurdeysaa. Taasoo mar mar fiican haddii aad foosha ku daashay: markaasi waad nasan kartaa.
- Pethidineka mar mar ayuu kuu qaboojinaayaa haddii aad sugeyso cirbada dhabarka.

#### Dhibaatooyinka pethidine:

- Pethidineka dhaqso uma shaqeyo. Nus saac gudaheeda ayaa xanuunka ugu daran uu yaraadaa.
- Qiyaastii ilaa 25-50% ayaa dumarka u arka inuu xanuunka ka yaraado.
- Waxaa suura gal ah inaad lalabo, dawaqaad ama hurdootid. Waxaa suura gal ah sidaa darteed inaad dhalmada si fican ula soconin.

- Lama ogola inaad soc socotid, maadaama marka aad hurdooneysa dhaqso aad u dhici karto.
- Waxaa kaloo suura gal ah inuu ilmahaaga uu ku yara dawaqo pethidineka. Sidaa awgeed dhib ku noqon karto neefsashada marka uu dhasho, gaar ahaan haddii intaan la dhalin wax yar ka hor daawada lagu siiyey. Mar mar ayaa ilmaha u baahan yihiin cirbad si ay si fican u neefsadaan.

#### • Tuubaada leh remifentanil

Daawadan cusub remifentanil waxaa u eg yahay morfineka taasoo lagugu siinaayo tuubada gacanta (faleebo), taasoo ku xiran tuubo yar. Adiga ayaa riixaaya button aad ku qiyaasaneysa inta remifentanil aad isku shubeyso. Tuubadan waa mid loo sameeyey qaab aadan marna wax aad u badan isa siin karin.

#### Faa'iidooyinka remifentanil:

- Remifentanilka wuxuu shaqeeyaa 1 daqiiqo ka dib.
- Remifentanil xanuunka ayuu kabaabeeyaa si ka fican pethidineka (oo ka yar cirbada dhabarka).

#### Dhibaatooyinka remifentanil:

- Remifentanilka wuxuu saameyn karaa neefsashadaada iyo ogsojiinka ku jira dhiigaaga.
- Waxaa remifentanilka jira rajo yar oo hooyada neefsashada uu ka joogsan karo. Sidaa awgeed waa in adiga iyo ilmahaaga si joogto ah oo taxadar leh la idiin la socdaa xaaladiina.
- Remifentanilka weli cisbitaalada oo dhan lagama helo. Marka hore waxey rabaan warbixino dheeraad oo daawadan ku saabsan iyo wixii ay keeni kartaba.

## Maxaa umulisadaada ay sameyn kartaa?

#### • In laguu diyaariyo dhalmadaada

Umulisadaada ayaa wax walba kuu sameyneysa si ay dhalmada kuugu diyaariso iyo iney qaab wanaagsan u dhacaan. Markaa u sheeg gaar ahaan waxa adiga sida aad u rabto iyo waxa aad ka wel weleyso. Markaasoo uu ninkaagana kula joogi karo. Waxaa kaloo umulisadaada ay kuu sheegeysaa noocyada daawooyinka xanuunka ee jira, meesha aad ka heleyso faa'iidooyinka iyo dhibaataarooyinka ay leeyihiin. Diyaar garoow fican ayaa cabsida iyo shakiga kaa qaadi kara. Markaasoo aad dareemeysa inaad wax walba si fican u diyaarsatay. Si aad kalsooni adigoo isku qaba aad dhalmada u bilowdo.

#### • Si amaan ku jira in dhalmada ay kaaga gudbiso

Umulisada waa qof tababar caafimaad u soo martay oo mar walbana si fican kuula soconeysa sida xaalkaaga iyo kan ilmaha uu yahay. Markaa gacmo fican ayaa lagugu hayaa. Marka aad dhaleyso sida ugu fican ee suura gal ah ayey kuu taageeri doontaa, ayna u tixgelin doontaa waxa aad rabto. Maadaama ay dad badan soo dhalisey, wey

ogatahay waxa la rabo inaad sameyso si aad xanuunka kaaga qaboobo. Si joogto ah ayey kuu weydiineysaa sida ay xaaladaada tahay, oo adiga iyo ninkaagaba ay idiin siineysaa talooyin sida foosha aad u xamileyso. Waxey kuu sheegeysaa ilaa heerkaaad mareyso iyo sida ay wax u socon doonaan. Iyada ayaad su'aalahaaga, wel welkaaga iyo waxa aad jeceshahayba u sheegi kartaa.

● **Xanuunka waxa lagu bi'yo ayaa lagu diyaarinaa haddii aad rabto**

Goormaa u sheegeysaa inaad rabto xanuun bi'yaha? Haddii aad inta dhalmada la gaarin ka hor aad ogtahay, tusaale maadaama aad xanuunka u adkeysan karin, markaasi kala hadal umulisadaada. Markaasi iyada ayaa isla go'aamineysaan waqtiga ugu fiican ee aad cisbitaalka aadeyso. Laakiin badiyaa ka hor ma ogid. Haddii aad guriga ku dhaleyso, markii dhalmada ayaa la arki doonaa inaad daawo xanuunka bi'yo aad rabto ama iney umulisada kuu garato iney sidaasi kuu fiican tahay. Dabcan iyadana waa kaala hadleysaa arrintaani. Marka daawo lagugu daaweynaayo waa in mar walba cisbitaalka la aadaa. Markaasoo ay badiyaa umulisada ku raaceyso si ay daryeelka ugu wareejiso dhaqtarka dumarka ginocologa ama umulisad cisbitaalka.

## Su'aalo kale?

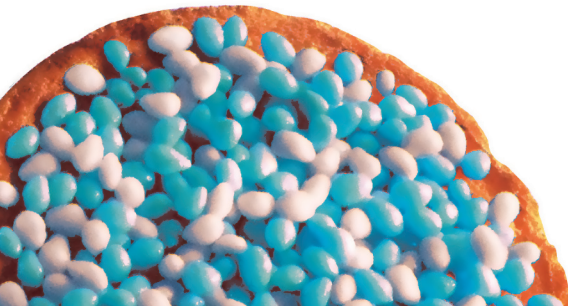
Wax su'aalo ah ma ka qabtaa qoraalkan? Markaa ula aad umulisadaada. Waayo umulisada ayaa wax walba kaaga hadli doonta ku saabsan xanuunka sida loo qaboojiyo, qaabka xanuunka loo daaweeyo daawo ama daawo la'aan, faa'iidooyinka iyo dhibaatooyinka ay leeyihiin, sidoo kale waxa degaankaaga ka suuragal ah iyo waxa aan suura galka ahayn. Iyada ayaa diyaar kuu ah.

**Wax dheeraad ma ka aqrineysa sida aad dhalmada isugu**

**Diyaarin lahayd? Fiiri qoraalkan**

**Dhalmadaada: Sidee ayaad isugu diyaarineysaa?**

Ama fiiri [www.knov.nl](http://www.knov.nl).



## Qaybaha buuga/qormada (Colofon)

### Hay'ada Soo saartay:

Ururka Ummulisoooyinka ee boqortooyada Holland, maarso 2009  
(© Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen, maart 2009)

### Isku dubbaridaha buugan:

Taallijn tekstservice

### Naqshadeeye:

Arnold Wierda

### Sawir qaade:

Fotografie & webdesign Onself

### Tarjume:

Tolk- en Vertaalcentrum Nederland,  
bisha maarso 2010

Buugan warbixinta waxaa soo saarey oo si taxadar leh isku soo dabariday hay'ada marka la soo gaabiyo loo yaqaan (KNOV).

KNOV masuul kama aha dhibaato kastoo aad kala kulantaa isticmaalka buugan warbixinta.

Waxba lagama guurin karo buugan warbixinta, lama badin karo ama lama faafin karo iyadoo aan codsi qoraal ah laga heysan KNOV.

