

Xanuun yareynta waqtiga foosha: sidee doorashooyinku

bay kala duwan yihiin?

Hababka loo bixiyo daawo	Daawada loo yaqaan 'Entoonoks' (gaas iyo hawo)	Irbadda daawada loo yaqaan 'Betidiin' ama 'Diyamoorfiin'	Xanuun yareynta oo hooyada ku qiyaasanayso wax faleebbo ah (loo yaqaan 'PCIA')	Suuxinta dhabarka ama daawo isku jirta mid xanuunka jebisa iyo mid suuxinta laf-dhabarka (CSE) oo loo yaqaan 'Sbaynal Ebiduural'
Waa maxay?	Daawadan waa mid isku jirta naytrojiin oksid iyo oksijiin	Daawada loo yaqaan 'Betidiin' ama 'Diyamoorfiin' waa lagugu duro muruqa gacanta ama lugta.	Qiyaas yar oo daawada la dhaho 'Fentanil' ama 'Remifentanil' oo aad ka helaysid falleebo oo gacanta kaaga durran oo aad qiyaasanaysid adoo adeegsanaysa aaladda oo kontoroolkeeda aad haysatid.	Daawada "Ebiduuralka" iyo midda xanuun jabinta ayaa lagu muda dhabarka iyadoo la isticmaalo tuubbo yar oo ay ka soo baxayso daawada nerfaha seexinaysa. Tan looma qoro fooshu billowgeeda ama aakhirkeeda.
Maxaad sameynaysaa?	Waa in aad daawadan ku neefsatid afshareer ama wax kale oo yar oo lagu neefsado.	Waa lagugu durayaa gacanta ama lugta.	Mar kasta fooshu ay ku qabato waxaad tuujinaysaa aaladda badhankeeda si aad u siiso naftaada daawada.	Waxaad ku fadhiisto kursi oo madaxaaga saar jilbahaaga hana dhaqdhaqaaqin muddo toban daqiiqo ah inta irbadda lagugu geliyo.
Intee bay daawadu xanuunka joojisaa?	Caawimo dhexdhexaad ah.	Inta badan waa in yar. Waxaa laga yaabaa in ay yaraynayso welwelka.	Inta yareynta xanuunku waa kala duwan tahay. Inta badan haweenku waxay isticmaalaan daawada 'Entoonoks' sidoo kale.	Caadi ahaan aad ayay u wanaagsantahay. Waxaa surtagal ah in tobankiiba hal mar si wanaagsan u shaqayn waydo oo la beddelo.
Intee ayay qaadataa daawadu si ay jirka u gasho?	Isla markiiba.	Diyaarinta irbaddu waxay qaadan doontaa shan daqiiqo, kaddibna 30 daqiiqo ayay qaadan doontaa si aad u dareentid saamaynteeda oo jirka ku jiri doontaa ilaa dhowr saacadood.	Toban ilaa shan iyo toban daqiiqo si loo diyaariyo wax walba kabacdina waqti aad u yar ayay qaadataa si ay daawadu u shaqayso.	Waxay qaadan kartaa ilaa 20 daqiiqo si loo diyaariyo wax walba. Kaddibna waxay qaataa ilaa 20 daqiiqo si daawada suuxintu u shaqayso (midda iskugu jirta xanuun jabinta iyo suuxinta oo loo yaqaan CSE si ka dhaqso badan midda suuxinta kaliya ayay u shaqaysaa maadaama laf-dhabarka lagu durayo)

Ma jiraa wax ama daawo dheeraad ah?	Maya.	Maya.	Waxaa kugu socon doontaa faleebbadu. Lagana yaabaa in “monitor” lagugu xiro si loo ilaalinayo garaaca wadnaha ilmahaaga. Waxaana la cabbiri doonaa oksijiinkaaga si lagu siiyo in dheeraad ah haddii aad u baahatid.	Waxaa kugu socon doontaa faleebbadu. Kaadi-qaad ayaa laga yaabaa in lagugu xiro Waxaa dhici kartaa in lagugu xiro “monitor” lagu ilaalinayo garaaca wadnaha ilmahaaga.
Khatarada xagga cunugta?	Waxba.	Waxaa dhici kartaa in ilmuhu si tartiib ah u neefsato, isla markaasna waa surtagal in uu dareemo lulmood. Inta horena waa surtagal in ay ku adagtahay in ilmuhu qaado caanaha.	Inta hore waa surtagal in ilmuhu si tartiib ah u neefsado.	Waxaa dhici kartaa in dhiigkarkaagu hoos u dhaco, oo saamayn kartaa garaaca wadnaha ilmahaaga haddii la daaweyn waayo.
Saameynta xagga hooyada?	Waxaa keeni karaa xoogaa lallabo. Ama wareer. Ama daal. Iyo af qallalan.	Waxaa laga yaabaa in umushu dareento daalo ama lallabo. Waxaa kale oo dhici kartaa in dheefshidka cuntadu gaabto or ay hooyadu dareento dhereg. Waa surtagal in uu keeni karo in hooyadu si tartiib ah u neefsato.	Daalo ama lallabo. Neefsasho tartiib ah – waa in aad joojiso in aad isticmaasho daaweyntaas haddii ay keeniso daalo badan. Joojinta neefsashada waana keeni kartaa in wadnaha si tartiib ah u garaaco (dhif).	Dhiig kar hoos waa caadi. Kaaidu dhib ku soo dhaafto Madax xanuun xun (100kiiba hal haween). Qandho keento. Waxyeello neerfaha ku meel gaar ah (1000kiiba hal haween). Waxyeello neerfaha joogto ah (13,000kiiba hal haween). Dhibaatooyin halis ah (250,000kii hal haween).
Saameynta xagga foosha?	Waxba.	Waxba.	Waa surtagal in la isticmaalo wax birqabato ah si loo bixiyo ilmaha.	Waxaa laga yaabaa in riixitaanku kugu adkaado oo birqabato la adeegsado si loo soo bixiyo ilmaha.

Habab kale	Barkad yar	Aaladda loo yaqaan ‘TENS’	Habab kale oo daawo la’aan ah
Waa maxay?	Barkad yar ama qubeys oo biyo diirran ku jiraan oo lagu ummulo.	Qulqul koronto yar oo aan halis ahayn oo la soo mariyo waxyaalo yaryar oo bac ah oo dhabarka la saaro.	Habab ama daaweymo oo loo kala yaqaan ‘Acupuncture’, ‘Accupressure’ ama ‘Hypnotherapy’
Maxaad sameynaysaa?	Ku jiiiso biyaha dhexdooda waqtiga foosha iyo xoogaa markaa ilmuhu dhalanayo.	Waxaad riixaysaa aaladda badhankeed si aad u qiyaasatid xoogga korontada aad rabtid.	Waa in aad ballansatid in dadka daaweynkaas sameeyaan si ay kuula joogi doonaan waqtiga foosha.

Intee bay daawadu xanuunka joojisaa?	Waa surtagal in daaweyntan ay ku caawiso in aad ku nasato oona yareyso xanuunka foosha.	In yar. Kabuubyada ama jiriiricada aad dareemi doontid waxay kaa yareynaysaa xanuunka. Waa daaweyn ugu habboon si loo yareeyo xanuunka dhabarka bilowga foosha.	Waa surtagal in daaweyntu ay ku caawiso in aad nasato oona yareyso xanuunka foosha.
Muddo intee le'eg ilaa daawadu bilaabaysaa in ay wax qabto?	Isla markiiba.	Shan daqiiqo si loo saaro dhabarka waxyaalaha bac ah oona diyaariyo aaladda.	Isla marka daaweyntu bilaabato.
Ma jiraa wax ama daawo dheeraad ah?	Maya.	Maya.	Maya.
Khatarada xagga cunugta?	Dhibaatooyin neefsashada iyo wax caabuq ama infekshan ah oo ku jiraan biyaha (dhif).	Waxba.	Waxba.
Saameynta xagga hooyada?	Waxba.	Waxba.	Waxba.
Saameynta xagga foosha?	Waxba.	Waxba.	Waxba.

Leaflet published by the Obstetric Anaesthetists' Association (OAA), 21 Portland Place, London, UK, W1B 1PY. Telephone: +44 (0)20 7631 8883. Fax: +44 (0)20 7631 4352. Registered Charity No. 1111382. Registered No. 5540014 (England). Date of publication: 05/10/14, Version 4. Please also see the following website <http://www.labourpains.com> which is managed by the OAA and contains useful resources for pregnant women including further information on pain relief in labour.

We are grateful to the charity Translators without Borders for providing this translation

