

Dhammaadka uurka laga bilaabo 14 ilaa 24 toddobaad: waa maxay fursadahayga?

Gargaarka go'aanku wuxuu kaa caawin karaa inaad kala doorato ikhtiyaarrada caafimaadka iyo qalliinka.

	DAAWO	QALIIN
Maxaa dhacaya?	<ul style="list-style-type: none"> Waxaad qaadan doontaa kiniin la yiraahdo mifepristone, ka dib waxaad aadi kartaa guriga. Waxaad ku soo laaban doontaa isbitaalka 1-2 maalmood ka dib si aad u qaadatao kiniin labaad, oo loo yaqaan misoprostol. Daawadani waxay ku siin doontaa maroojis waxaana lagu siinayaa qiyaaso soo noqnoqda ilaa uu uurka ka gudbo siilka, tani waxay qaadan kartaa dhowr saacadood ilaa maalmo. Inta u dhaxaysa 10 - 30% haweenka* waxay yeelan doonaan hab nuugista ka dib. 	<ul style="list-style-type: none"> Maalin ka hor qalliinka, afka ilmo-galeenka ayaa loo diyaariyey si loo fududeeyo qalliinka. Tan waxa lagu sameeyaa iyada oo la geliyo ulo kabriid leh, oo loo yaqaan dilapan, kuwaas oo barara wakhti ka dib iyo/ama qaadashada kiniin, loo yaqaan mifepristone. Kadib waxaad aadi doontaa guriga. Maalinta xigta, uurka waxaa laga soo saaraa afka ilmo-galeenka iyadoo la suuxinayo qoto dheer ama suuxin guud waxayna qaadataa 15-20 daqiiqo.
Ilaa intee ayaan isbitaalka ku jirayaa?	<ul style="list-style-type: none"> Celcelis ahaan, waxaad joogi doontaa isbitaalka 2-3 maalmood. Haddii lagugu sameeyay qalliin hore oo Caesarean ah ama qaliin kale oo ilmo-galeenka ah, nidaamku wuxuu qaadan karaa waqti dheer. 	<ul style="list-style-type: none"> Waxaad isbitaalka ku jiri doontaa ku dhawaad nus maalin Dumarka intooda badan waxay aadaan guriga isla maalinta qalliinka
Ma arki doonaa uurka?	Waad soo jeedi doontaa oo aad la socon doontaa habka. Waxaa laga yaabaa inaad aragto alaabta uurka marka ay dhaafaan. Waad arki kartaa oo xajin kartaa ilmaha, haddii aad rabto.	Ma arki doontid alaabta uurka, mana awoodi doontid inaad aragto ama xajiso ilmaha ka dib.
Xanuun	Waxaad yeelan doontaa foosha xanuun badan inta lagu guda jiro hawsha, si kastaba ha ahaatee dhawr door oo xanuun joojinta ayaa diyaar kuu ah.	Waxaad yeelan doontaa ugu yaraan ama wax xanuun ah inta lagu jiro qalliinka, sababtoo ah suuxinta. Gelida ulaha dilapan waxay mararka qaarkood keentaa casiraad fudud ama dhiigbax fudud.
Khatarta	Labada ikhtiyaarba waxay leeyihiin halis dhiig-bax, caabuuq, unug xaamilo ah oo uur leh oo u baahan kara habraac soo noqnoqda	
	diildilaaca ilmo galeenka (naadir) Ku guuldareysiga joojinta uurka (<1/100) Uur gudbinta ka hor inta aan la galin Ilaa 30% dumarka waxay u baahan doonaan hab nuugista lagu sameeyo siilka si meesha looga saaro nudaha mandheerta ee soo hadhay. Tani waxay ka dhacdaa masraxa qalliinka.	Dhaawaca makaanka afkiisa ama ilmo-galeenka ka soo gaaray qalabka qalliinka (1-4/1000) Ku guuldareysiga joojinta uurka (1/1000) Gudbinta uurka ka hor qalliinka 3% haweenku waxay u baahan doonaan qaliin dheeraad ah si ay u dhamaystiraan hawsha
Habka kadib	<ul style="list-style-type: none"> Waxa laga yaabaa in aad u baahato xanuunka dhawr maalmood Dhiigbaxu wuxuu socon karaa ilaa 1 usbuuc (qaliin) ama 2 usbuuc (caafimaad), laakiin waa inuu yaraadaa maalin kasta Ka-hortagga uur-qaadidda isla markiiba waa la bilaabi karaa 	

Tixraacyo:

- National Institute for Health and Care Excellence (2019): Abortion Care [NG 140]
- British Pregnancy Advisory Service, www.bpas.org

* Waxaan siinaa daryeel dhammaan dadka uurka leh. In kasta oo buug-yarahani uu tilmaamayo haweenka, haddana waxaan aqoonsannahay in dhammaan dadka dumarka loo qoondeeyay marka ay dhashaan aysan la xiriirin doonin dumar.

Maxaa ku dhacaya haraaga ka dib marka uurku dhammaado?

Ka dib marka uurka lagu dhameeyo dawo ama qalliin waxaa jiri doona hadhaaga, oo laga yaabo inay ku jiraan ilmo. Waxaa jira habab kala duwan oo hadhaaga si xasaasi ah loo maareeyo, kuwan ayaa lagu sharaxay hoos. Haddii aadan hubin waxaan si faahfaahsan ugala hadli karnaa kuwan waxaan ku siin karnaa waqti badan oo aad u baahan tahay inaad ka fiirsato waxa adiga kugu habboon.

Waxaan doorbidi lahaa cisbitaalku inuu ilaaliyo hadhaaga

Cisbitaalku waxa uu qabanqaabin doonaa in hadhaaga uurka la gubo oo dambaska lagu daadiyo beerta xusuusta. Uma baahnid inaad ku lug yeelato ama lagugula soo xidhiidho, ilaa aad codsato mooyaane. Dambaska laguguma soo celin karo.

Waxaan doorbidi lahaa inaan sameeyo qabanqaabo gaar ah

Maamulaha aaska ayaa ka soo ururin kara hadhaaga cisbitaalka si loogu sameeyo aas gaar ah, gubasho ama xabaal. Kharashka tan ma aha mid uu daboolay cisbitaalka waxaana loo baahan doonaa in aad adigu diyaariso ama iyada oo loo marayo koox diimeed / dhaqameed.

Waxaan doorbidi lahaa inaan haraaga guriga u kaxeeyo

Haraaga waxaad u qaadan kartaa guriga ka dib marka uurku dhammaado ka hor 24 toddobaad. Hadhaaga waxa lagu ridi doonaa sanduuq xidhan. Waa muhiim in la tixgeliyo waxa ku dhici doona hal mar guriga. Haddi aad damacdo inaad aaso hadhaaga hadhaaga waa inaad leedahay dhulka (ama ogolaansho ka haysataa milkiilaha) oo aad ka fikirto waxa dhici doona haddi aad u guurto guriga. Waxa kale oo muhiim ah in la tixgeliyo haddii ay jiraan xayawaan ama xayawaan aagga kuwaas oo laga yaabo inay qodaan hadhaagii haddii aan si qoto dheer loo aasin. Haddii tani ay tahay dookhaga waxaanu ku siin doonaa macluumaad caafimaad iyo badbaado dheeraad ah.

Waxaan doorbidi lahaa wakhti dheeraad ah oo aan arrintan kaga fikiro

Haddii aad jeclaan lahayd inaad wakhti qaadato si aad uga fikirto waxa dhici doona ka dib marka uurku dhammaado uun noo soo sheeg. Si aad uga sii wada hadasho xulashooyinka waxaad u diri kartaa whh-tr.bereavementmidwife@nhs.net, ka tag faahfaahintaada oo dib ayaan kuugu soo wici doonaa marka aad diyaargarowdo.

Haddii aad hayso bogaadin, ashtako ama walaac fadlan la xidhiidh kooxda la-talinta bukaanka iyo adeega xidhiidhka (PALS) 020 7288 5551 ama whh-tr.PALS@nhs.net. Haddii aad u baahan tahay daabac weyn, maqal ama nuqul tarjuman oo buugyarahan ah fadlan iimayl u dir whh-tr.patient-information@nhs.net. Waxaan isku dayi doonaa inta karaankeena ah si aan u daboolno baahiyahaaga.