Dokument-ID: 94817
Versjon: 0
Status: Godkjent
Dokumentansvarlig: Hanne Knutsen
Godkjent av: Anne Flem Jacobsen
Godkjent fra: 16.02.2016

1. Informasjon

1. Warbixin

Warbixin ku saabsan dhaqdhaqaaqa ilmaha uurka ku jira iyo dareemida inuu samaynayo dhaqdhaqaaq badan.

Waa maxay dhaqdhaqaaqyada caadiga ah ee uu sameeyo ilmaha ku jira uurka?

Haweenka badankoodu waxa ay dareemaan in ilmuhu dhaqdhaqaaq ku samaynayo caloosha dhexdeeda qiyaas ahaan usbuuca/toddobaadka 20-aad ee uurka. Haddii uu yahay uurkii kuugu horeeyey waxa laga yaabaa inaad wax dareentid usbuuca 20-aad gadaashii. Haddii aad uur hore lahayd, waxa dhici karta inaad dhaqdhaqaaq dareentid ka hor usbuuca 20-aad. Halkan dadku way ku kala duwanyihiin.

Maadaama ilmahaagu korayo, waxa isbeddelaya tirada iyo nooca dhaqdhaqaaqa. Carruur badan ayaa dhaqdhaqaaq badan samaysa xilliyo joogto ah maalintii. Waxa muhiim ah inaad baratid dabeecadda dhaqdhaqaaqa ee ilmahaaga. Habeenkii iyo maalintiiba waxa jira wakhtiyo ilmuhu seexdo, caadi ahaan 20 ilaa 40 daqiiqo, inta badan way ka yar tahay 90 daqiiqo. Ilmuhu wax dhaqdhaqaaq ah ma samaynayo xilliyadaas.

Inta badan haweenku waxay dareemaan in tirada dhaqdhaqaaqa ee maalintii sii kordhayso ilaa iyo usbuuca 32-aad ee uurka kadibna uu heerkaas ku eekaado ilaa iyo xilliga ilmuhu dhalanayo. Nooca dhaqdhaqaaqu wuu isbeddeli karaa. Xilliga dhammaadka muddada uurka waxa dhaqdhaqaaqu isbeddeli karaa mid la mid ah “socodka maska”, oo waxa meesha ka baxaya laadkii xoogaa ahaa, laakiin caadi ahaan dhaqdhaqaaqu sidii hore ma ka yaraanayo. Waa inaad dareentid in ilmuhu samaynayo dhaqdhaqaaq la mid ah kii hore ilaa xilliga dhalashada, waana inaad dhaqdhaqaaq dareentid xilliga dhalashada.

Waa maxay sababta ay muhiim dhaqdhaqaaqa ilmaha uurka ku jira?

Dhaqdhaqaaqa ilmaha uurka ku jiraa waxa uu kugu abuurayaa kalsooni ah in xaaladda ilmuhu wacantahay. Haddii aad dareentid in ilmuhu samaynayn wax dhaqdhaqaaq ah ama uu sii yaraanayo dhaqdhaqaaqiisu, inta badan sababtu waa isbedbeddel caadi ah. Laakiin haddii ay sidaas ahaato saacado dhowr ah waxa ay noqon kartaa calaamadaha u horeeya ee lagu garto in xaalada ilmuhu wacnayn. Taas darted waxa muhiim ah inaad la xidhiidhid qaybta dhalmada ee cisbitaalka si loola socdo arrinta.

Waa maxay firfircooni yaraantu?

Cilmi baadhistu kuma ay guulaysan inay xaqiijiso tirada dhaqdhaqaaqa ee caadiga u ah ilmaha caafimaadka qaba. Markaa waxa muhiim ah inaad muddada uurka baratid ilmahaaga iyo dabeecada dhaqdhaqaaqa ee ilmaha. Isbeddelka ku yimaada dabeecadaas ayaa muhiim u ah in la ogaado waxa “firfircooni yaraantu” tahay. Adiga ayaa aqoonta ugu badan u leh ilmahaaga! Waxa la ogyahay waa in aanay caadi ahayn in ilmo caafimaad qabaa sameeyo dhaqdhaqaaq ka yar 10 jeer labadii saacadoodba, marka uu ku jiro wakhtiyada uu sameeyo dhaqdhaqaaqiisa.

Arrimahee avaa saamayn ku yeelan kara dareemida in ilmuhu samaynayo dhaqdhaqaaq?

- Haddii aad samaynaysid hawl ama mashquul tahay waxa yaraanaya fursadaha aad ku dareemi kartid dhaqdhaqaaqa ilmaha.

- Haddii mandheertaadu ku taalo xagga hore ee makaanka waxa adkaan karta in la ogaado in ilmuhu samaynayo dhaqdhaqaaq, waxay arrintani inta badan dhacdaa xilliga hore ee uurka.

Maxaan sameeyaa haddii aanan hubin in ilmuhu yareeyey dhaqdhaqaaqii uu samaynayey?

Ka hor usbuuca 24-aad ee uurka:

Haddii aad uurka ka dareentid dhaqdhaqaaq yaraan dhowr saacadood ah, ka hor usbuuca 24-aad ee uurka, waxa la xidhiidhaysaa dhakhtarkaaga ama umulisada sida ugu dhakhsaha badan.

Kadib usbuuca 24-aad ee uurka:

Haddii aanad hubin in ilmuhu yareeyey dhaqdhaqaaqii caadiga ahaa ee uu samayn jiray waa inaad wax cuntid oo cabtid, weliba wax macaan. Kadibna jiifso, weliba waxa wacan inaad u jiifsatid dhinaca bidix, adigoo waxba samaynayn oo ku hadlayn telefoon ama wax kale samaynayn. Waa inaad ku mashquushid dhaqdhaqaaqa ilmahaaga muddo ah hal ilaa labo saacadood, oo weliba waxa wacan inaad tirisid tirada dhaqdhaqaaqa. Waxa wacan in aad arrintan samaysid wakhtiyada uu ilmuhu caadi ahaan samayn jiray dhaqdhaqaaqa.

- Haddii aad wakhtigaas dareemi weydid dhaqdhaqaaq ilmuhu samaynayo waa inaad markiiba wacdid qaybta dhalmada ee cisbitaalka.

- Haddii aad labadaas saacadood gudahood dareentid wax ka yar 10 dhaqdhaqaaq oo kala gooni ah waa inaad markiiba wacdid qaybta dhalmada ee cisbitaalka.

- Haddii niyadu weli kuu degin ama aanad hubin dabeecada dhaqdhaqaaqa ee ilmaha waa inaad wacdid qaybta dhalmada si ay kuu siiyaan tilmaamo.

- Haddii kadib marka aad tirisay dhaqdhaqaaqa ilmaha ay niyadu kuu degto oo aad dareentay dhaqdhaqaaq badan, ma u baahnid inaad soo wacdid qaybta dhalmada.

Ha la sugin maalinta dambe ama kantaroolka dambe haddii aad shaki ka qabtid in ilmuhu samaynayo dhaqdhaqaaq ama dhaqdhaqaaqu ka yaraaday sidii hore. La xidhiidh qaybta dhalmada!

Ha aaminin qalabka guriga lagu haysto aad ku dhegaysan kartid garaaca wadnaha ilmaha.

Haddii aad boos dhalmo ka haysatid Ullevål: Wac Føde-gyn mottak (qaybta dhalmada) 23027550

Haddii aad boos dhalmo ka haysatid Rikshospitalet: Wac Fødeavdelingen (qaybta dhalmada) 23072640

Maxaanu samayn doonnaa marka aad kantarool u timaadid qaybta dhalmada sababtoo ah inaad dareentay in dhaqdhaqaaqa ilmuhu yaraaday?

Waxa ugu horeeya ee aannu samayn doono waa baadhitaanka CTG. Arrintani waxa ay ka dhigantahay in aanu dhegaysan doono dhawaaqa ilmaha ku jira uurka isla markaana aannu qiyaas ahaan 20 daqiiqo cabiri doonno dhaqdhaqaaqa ka socda makaankaaga. Waxa aad helaysaa badhin aad taabanaysid haddii aad dareentid in ilmuhu samaynayo dhaqdhaqaaq. Waxannu iyana cabiri doonaa cadaadiska dhiiga, garaaca wadnaha iyo heerkulka isla markaana waxannu baadhaynaa kaadidaada. Kadib marka la eego natiijada ka soo baxda baadhitaannada iyo warka aad sheegtay, waxannu go'aamin doonaa in loo baahanyahay baadhitaanka dhawaaqa ultarada (ultralyd) iyo baadhitaan dhakhtar. Marmar waxa lagama maarmaan noqota in qofka la jiifiyo cisbitaalka ama la bilaabo dhalmada.

Inta badan dadka dareema in dhaqdhaqaaqa uurka ee ilmuhu yaraado xilliyada qaar waxay ku dambeeyaan uur aan dhib lahayn waxaanay dhalaan carruur caafimaad qabta.

Marka kantaroolka la dhameeyo ee aad guriga ku laabanaysid waxa lagaa codsan doonaa inaad la socotid dabeecadda dhaqdhaqaaqa ee ilmahaaga. Haddii aad markale dareentid in dhaqdhaqaaqa uurku yaraaday, waa inaad mar kale la soo xidhiidhid qaybta dhalmada.

Ha ka gaabin inaad telefoonka naga soo wacdid si kasta oo arrintani u soo noqnoqoto.

2. Tixraac

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, 2012. Information for you: Your baby's movements in pregnancy.

https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-_information-_leaflets/pregnancy/pi-_your-_babysmovements-_in-_pregnancy.pdf

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Reduced fetal movements. Green top Guideline no. 57, 2011.

https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/gtg_57.pdf

Prosedyre Fødeavdelingen OUS: Lite liv i svangerskapet.