Welwelka iyo Niyad xumada Uurka iyo Waalidnimada Hore

Haddii aad akhriyayso qoraalkan, waxaa laga yaabaa inaad ka welwesho sidaad u fekerayso, dareenkaaga ama dabeecadaada, ama tan lamaanahaaga ama qof kale oo kuu dhow kaas oo leh uur ama dhowaan ilma dhalay. Waxaa laga yaabaa inaad maqashay welwelka iyo niyad-xumada dhalida ka hor ama ka dib, waxaadna isweydiinaysaa:

- Waxani ma noqon karaan waxa igu dhacaya, ama ku dhacaya qof ii dhow?
- Sidee dareenkaasi uga duwan yahay cadaadiska la filayey oo la socda uurka iyo ilmaha cusub?

XAASHIDAAN xaqiiqada waxay kaa caawimaysaa inaad fahamto waxyaalla badan oo ku saabsan dareenkaas, iyo halka laga hello macluumaadka iyo caawimada.

Arrimaha Caafimaadka Dhimirka ee waqtiga Dhalida

Waxaa jira dhowr nooc oo ah xaalladaha caafimaadka dhimirka kuwaas oo dhici kara intaad uurka leedahay, iyo dhalida ka dib. Isku darkooda waxaa loogu yeeraa 'xanuunada dhimirka ee dhalida'. Ragga iyo dumarku waxay yeellan karaan xaalladaha caafimaadka dhimirka kuwaasina waa kala duwanaan karaan xagga culayska iyo astaamaha. Waa muhiim inaad ogaato inaad helli karto kaalmo iyo caawimo iyo in horay u hellida kaalmada saxda ahi ay kuu hogaamin karto bogsasho degdeg ah. Aragtida guud darteed, raadi caawimo haddii astaamuhu tegi waayaan laba asbuuc ka dib.

Welwelka iyo niyad xumada dhacda waqtiga uurka waxaa loogu yeeraa **welwelka dhalida ka hor** ama **niyad xumada dhalida ka hor**. Marka welwelka iyo niyad xumadu yimaadaan sanada u horraysa dhalida ka dib, waxaa loogu yeeraa **welwelka dhalida ka dib** ama **niyada xumada dhalida ka dib**.

Caawimo iyo kaalmo ayaa la helli karaa hellida caawimada saxda ahna waxay keentaa bogsasho degdeg ah. Xeer guud ahaan, raadi caawimo haddii astaamuhu tegi waayaan laba asbuuc ka dib.

Sanadii 12, dumar lagu qiyaasay 25,700 (qiyaas ahaan 9 ka mid ah dumar kasta oo uur yeeshay) waxaa ku dhacday niyada xumada dhalida ka hor Australia gudaheeda. Niyad xumada dalida ka dib waxaa lagu qiyaasay inay waxyeellayso dumar gaarya 45,400 (qiyaas ahaan 16boqolkiiba dhamaan hooyooyinka cusub)[1].

Xaalladaha caafimaadka dhimirka oo aadka u daran kuwaas oo saamayn kara dumarka dhalida ka dib waa **jirada-waalida ee dhalida [postpartum (ama puerperal) psychosis]**. Dumarka yeesha jirada waalida ee dhalida ka dib waxaa laga yaabaa inay muujiyaan isku-buuqsanaan, jaahwareer ama aragti khiyaalli ah taas oo mararka qaarkood loo tarjumo arrinta 'ka fogaanta xaqiiqada'. In kastoo taasi aanay ahayn jira caam ah, ayna saamaynayso 2ka mid ah kunkii hooyaba, waxay u baahan tahay daaweyn degdeg ah iyo daryeelka ka daaweynta cudurka waalidka si loo xaqiijiyo amaanka hooyada iyo ilmaheeda.

Haddii aad adiga ama qof aad taqaana uu qabo walaaca caafimaadka dhimirka ee xilliga dhalida aad ayay muhiim u tahay in la garto sida ugu dhaqsaha badan. Sida dhamaan welwelada iyo niyad-xumada, astaamaha welwelka waqtiga ama niyada xumada ayaa sii xumaan kara haddii aan la helin daaweynta iyo kaalmada saxda ah, taasina waxay yeellan kartaa saamayn muddo dheer ah oo waalidka, xiriirka ay la leeyihiin ilmahooda iyo unugga qoyska. Waxaa jira daawooyin lagu daweeyo welwelka iyo niyad xumada taas oo si amaana loo isticmaali karo xilliga uurka ama marka la naas-nuujinayo. Waxaa kale oo jiri kara kaalmayn aan daawo la isticmaalayn sida: la talinta, kaalmada bulshada, jimicsiga, iyo cuntada ku haboon. La hadlida qof soo maray xaallad la mid ah ayaa isaguna dedejin kara bogsashada.

[1] Deloitte Access Economics. The cost of perinatal depression in Australia. Report. Post and Antenatal Depression Association 2012.

Welkwelka ka horreeya dhalida iyo Niyad-xumada

Waa arrin badanaa dhacda in qof yeesho heer welwel ah markuu ilma sugaayo. Si kasta ha ahaatee, dadka qaarkiis, waxay yeeshaan welwel aad u muuqda kaas oo saameeya nolol maalmeedkooda iyo xarakaadkooda. Astaamaha welwelka dhalitaanka ka hor waxaa yeellan kara qofka dumarka ah iyo raga.

Maaraynta welwelka dhalitaanka ka hor wuxuu ku lug yeellan karaa daawo isku daaweynta sida isticmaalka daawooyinka welwelka, talasiinta iyo kaalmada saaxiibada iyo marmarka qaarkood labadaba.

Calaamadaha iyo astaamaha iyo welwelka dhalida ka hor iyo niyad xumada ayaa isbedeli kara waxaana ka mid ah:

- Cabsi siyaada ah (wadnaha oo xoog u shaqaynaya, wadanaha oo boodboodaya, neefta oo ku yar qofka, ruxasho ama adoo dareema ka go'naanta dadku kugu wareegsan).
- Welwel guud, joogta ah, badanaa diirada saaraya cabsi caafimaad ama samaqabka ilmaha
- Yeelashada dabeecadu siyaada ah oo aad ku dhegan tahay
- Isbedel dabeecadeed oo degdeg ah
- Joogta u dareemida murugo, inay ka jajaban tahay, ilmayn aan lahayn sabab mucayina
- Inaad tahay neerfas, wax dhibsanayso, ama cabsanayso
- Inaad joogto u daalan tahay tamartuna kaa maqan tahay
- In aadan wax xiiso ah u hayn waxyaallaha caadiga ah oo lagu raaxaysto oo dhan (sida waqti la qaadashada saaxiib, jimicsi, cunto cunid ama la qaadashada saaxiib waqti)
- Seexashada hurda badan ama aadan si fiican u seexanayn
- Ka dhexbixida saaxiibada iyo qoyska
- Si sahala ku xanaaqida ama wax ku dhibsashada
- Inaad si sahala ku xanaaqdo ama carrooto
- Inaad dhibaato kala kulanto inaad wax diirada saarto, aad feejignaato ama xasuusato (dadka qaba niyad-xumada waxay badanaa ku qeexaan midaan 'dhedada maskaxda')
- Ku dhaqanka dabeecada khatar qaadashada (sida khamrada ama isticmaalka daroogada)
- Ka fekerida dhimasho ama is-dilid

Sidee waalidiinta dhalida sugayaa ku qeexaan waaya-aragnimada

In kasta oo waaya-aragnimada welwelka dhalida ka hor ama niyad-xumadu ay ku kala duwanaan karaan dadku, dareemada guud oo ay sharxeen waalidku waxa ka mid ah:

'Maaha in aan sidaan dareemo. Uurku waxay ahayd inuu ahaado waqti farxadeed, marka maxay dhibi ii haysataa?'

'waxaan dareemaya kabuubyo waxaana iga maqan shucuurta ku xirnaanta waana baqsanahay'.

'waxba ma samayn karo. Xataa waa ay igu adag tahay in aan guriga ka baxo, waa ay iga jajaban tahay'.

'Xiriirka aan la leeyahay jirkayga oo dhan waa isbedelay, waana nebcahay.'

Welkwelka dhalida ka dib iyo Niyad-xumada

Waalidiintu waxaa laga yaabaa inay la kulmaan dareena kala duwan waqtiga dhalida ka dib. Maaha wax aan qaalib ahayn oo dumarku ay la kulmaan dhibta-la-xiriirta ilmaha (baby's blues) dhowrka berri oo ugu horreeya ka dib marka ilmuhu dhasho, si kasta ha ahaatee looma arko arrin la xiriirta xaallada caafimaadka. Dhibta-la-xiriirta ilma dhalida waxaa ka mid noqon kara ilmayn, welwel ama wax dhibsasho taas oo badanaa ku dhamaata dhowr berri isfaham, aqoonsi ama kaalmo.

Calaamadaha iyo astaamaha welwelka dhalida ka dambeeya iyo niyad xumadu waa ku kala duwanaan karaan hooyooyinka iyo aabbayaashu. Calaamadaha iyo astaamaha waxaa ka mid noqon kara:

- Weerar-cabsiyeed (wadnaha oo xoog u garaacaya, garaaca wadnaha oo isbedbedelaya, neefsiga oo ciriir gala, ruxasho ama dareemida in aadan waxba ku darsan agagaarahaaga)
- Ku dheganaanta ilmaha iyo awood la'aanta ka tegida ilmaha kelidiis ama iyada oo ciddi la joogto
- Ku adkaysasho, welwel guud, badanaa diirada saaraysa cabsida caafimaadka ama samaqabka ilmaha
- Yeelashada dabeecada adag oo aad ku dhegan tahay
- Xasaasiyad siyaadaysa oo la xiriirta dhawaaqa ama jabaqda
- Isbedel ku dhaca rabitaanka cuntada: cunta yari ama aad u cunid
- Dhibaatooyin hurdo oo aan la xiriirin baahida ilmaha
- Daal siyaada ah: dareen ah mid jireed ama maskaxeed oo iga xoog badan iyo in aanan awoodin baahida hawsha iyo wax ka qabashada ilmaha

"Waxaan dareemay kabuubyo waxana iga maqan dareenka ku xirnaanta wayna I cabsi gelinaysaa".

- Dhibaatooyinka xusuusta ama feejignaanta oo kaa dhamaata ('dhedada maskaxda')
- Siyaadida dareen aan wanaagsanayn
- Lumitaanka kalsoonida iyo hoos u dhaca isku kalsoonida
- Murugo joogta ah ama oohin
- Ka go'ida saaxiibada iyo qoyska
- Cabsida ku keli ahaanta ilmaha
- Aragti qalafsan of waxyeelida naftaada ama ilmahaaga
- Wax dhibsi iyo/ama xanaaq
- Siyaadinta khamrada ama daroogada
- Lumitaanka rabitaanka galmada ama waxyaallaha aad horay ugu raaxaysan jirtay
- Ka fekerida dhimashada ama isdilka

Waalidiinta qaarkood oo ay ku dhacday welwelka iyo niyada xumada dhalida ka dib ayay dhibi ka qabsataa inay ku xirnaadaan ilmahooda. Taasi waxay keeni kartaa iyaga oo dareema dembiile, cabsi ama ku haboonaan la'aan. Waa wax caama in hooyooyinka iyo aabbayaasha xaaladaan ku jiraa dareemaan ceeb ama cabsi. Taasi waxay ka joojisaa inay ka hadlaan aragtidooda iyo dareenkooda raadinta caawimo.

Sida waalidku u sharxaan waxay soo mareen

Waalidiinta qaba walaaca iyo niyada xumada dhalida ka dib waxay sharxaan qaar ka mid ah waaya-aragnimada iyo aragtidooda:

- Dareemida xanaaq ama eed in wixii la xiriira in aadan lahayn dareen caadi ah oo hooyanimo ama kalgacalka waalid
- Buuq iyo jaahwareer ku saabsan dareen hooseeya waqtiga qof walbaa leeyahay, waa inaad faraxsanaataa!
- Inay kaa awood badiso hawshu ama ay ku jaahwareeriso talada iyo aragtida dhakhtarada, qoyska ama saaxiibada wixii ku saabsan sida loo maareeyo ilmaha yar

Dumar kale oo badan iyo rag ayaa soo maray waaya-aragnimadaas si ay u hellaan farxad waalid ahaan. Kelidaa ma tihid , mana aha inaad keli haan soo marto.

- Ka welwelayaan haddii xiriirka lamaanohoodu ahaan doono isla sidii
- Waxay diidaysaa isbedelka jireed ka dib dhalida iyo hooyanimada ('waxaan ahaa uun hooyo ku gaashaaman goono, maalin walba')

Welwelka iyo niyad xumida dhalida dabadeed waxay noqon karaan waaya-aragnimo cabsi iyo kelinimo leh marka waalidku la loolamayaan astaamahooda isla markaana ay u baahan yihiin inay daryeellaan ilmahooda yar. Waxaa jirta daaweyn, kaalmooyin iyo adeegyo la helli karo oo caawimaya xaallada. Haddii astaamuhu tegi waayaan ilaa laba asbuuc, waxaa la joogaa waqtigii aad talo raadin lahayd.

Maxaa dhaliya welwelka iyo niyad xumada dhalida ka hor iyo ka dib?

Waxaa jira waxyaalla badan kuwaas oo keeni kara welwelka iyo niyad xumada waqtiga uurka. Waxaana ka mid ah:

- Hormoonada uurka – kuwaani waxay kicin karaan isbedelka niyada iyo weliba astaamaha jireed sida yaqyaqsiga iyo madax xanuunka
- Isbedelka niyada inta uurka lagu jiro – saddexda bilood oo ugu horraysa waxay noqon karaan shucuur ahaan mid daalaadhacays ah. Uurka qaybtiisa dambe welwelka ku saabsan dhalida iyo waalidnimada soosocota waa kacaysaa
- Hurda la'aan
- Jiro jireed oo horray u jirtay
- Arrima la xiriira dhimirka qoyska oo horay u jiray (sida oo qabatinka)
- Cadaadis nololeed ama dhaqaale
- Cadaadis guur (sida rabshad qoys)
- La'aanta kaalma bulsho
- Dhibta qalafsanaanta uurka
- Lumitaan taran hore (taran la'aan, dhicis, ilma iska soo saarid, ilmaha oo dhalida ku dhintay, ilmaha oo dhinta)
- La'haanshaha taariikh kadeed ama dayac
- Kelinimo iyo la'aanta xiriirka bulshada
- Ciil qab aan waxba laga qaban iyo wax lumay
- Maqnaanshaha hooyada ama

Waalida dhalmada ka dib

Waalida dhalmada ka dambaysa waa xaallad waali ah oo dhici karta waqtiga hore ee dhalmada ka dambaysa. In kastoo aanay badanaa dhicin, waa xaallad aad u daran oo hooyada iyo ilmaha khatar gelisa. Waa muhiim inaad aqoonsato xaallada waalida ah ee dhalmada ka dambaysa sida ugu dhaqsaha badan.

Astaamuhu badanaa waa kuwa degdeg ah aadna loo dareemi karo, waxaana ka mid ah:

- Niyada oo isbedbedesha, marna hoosaysa marna koraysa
- Dabeecad rabshad wadata ama karsan/dagaalsan
- Dhibsasho aad u sarraysa
- Caqiida ama aragti riya ah ama aan waaqici ahayn, taas oo ka mid noqon karta aaminaad ama rumaysi aan macquul ahayn oo ku saabsan ilmaha
- Dhalanteed iyo isbedelo xagga ismaansiinta, sida urka, maqalka ama arkida waxyaallo aan runtii jirin.
- Cabsi ama aaminida waxyaalla la yaab leh oo ku saabsan ilmaha taas oo aan wax lagaga qaban karin wada hadal waaqici ah
- Aaminaada waxyaalla aad u weyn oo aan macquul ahayn oo ku saabsan awoodaada hooyo ahaan
- Ugu jawaabida ilmaha si aan caadi ahayn ama aan haboonayn
- Aragtiyo iyo sheekaysi wax laga bedelay ama macna samaynayn

Dumarka qaba waalida dhalida ka dambaysa waxay mar walba u baahnaan doonaan in isbitaal la dhigo si uu u qiimeeyo qof aqoonteeda leh loona daaweyo.

Waalida dhalida ka dambaysa waxay noqon kartaa waaya-aragnimo naxdin iyo welwel leh: hooyada ay haysato, ninkeeda iyo qoyskaba. Mudada daaweynta ka dib, caawima aad u badan iyo daryeel ayaa loo baahan yahay xilliga ka soo bogsashada. Akhbaarta wanaagsani waa dumarku badanaa si buuxda ayay u bogsadaan markay qaataan waqti iyo daaweyn ku haboon.

Hellida Caawimada Xaallad Caafimaad ee Dhimirka iyo Xilliga Dhalida

Haddii aad welwel ka qabto waxa kugu dhacaya, waxaad awoodaa:

- Inaad ku kalsoonaato ninkaaga, saaxiib aad aamintay ama qof ka tirsan qoyska
- U sheeg dhakhtarka guud ama mihnadle caafimaad oo la aaminay oo kale inuu ogaado waxa ku haysta
- La hadal waalid kale kuwaas oo ka soo bogsaday walaaca iyo niyada xumada waqtiga dhalida
- Wac khadka caawimada ee PANDA kalana hadal sidaad wax u arkayso iyo dareenkaaga sahamina xalalka kaalmada

Haddii aad welwel ka qabto qof kugu dhow, waxaad awoodaa:

- Si sahal ah u weydii haddii ay awoodaan ama doonayaan inay kula qaybsadaan waxa socda
- Dib ugu xaqiiji in aanay keli ahayn. Waxaa jira waxyaalla la samayn karo si loo caawimo
- Soo jeedinta inay la hadlaan dhakhtarkooda guud, mihnadle kale oo caafimaad ama PANDA
- Waxaad kaloo wici kartaa Khadka Caawimada PANDA haddii aad ka welwel qabto qof kale

Haddii aad ka welwelsan tahay waxaad qaadi kartaa niyada xumada ka horraysa ama ka dambaysa uurka, ogsoonow in niman badan iyo dumar badani ay soomareen xaalladaan si loo hello farxad waalid ahaan. Kelidaa ma tihid, mana aha inaad keli ahaan marto.

PANDA
Perinatal Anxiety & Depression Australia

Khadka Caawimada Qaranka
1300 726 306

info@panda.org.au

panda.org.au
howisdadgoing.org.au