

## **Waxyaabaha ay tahay inaad ka ogaatid cudurka loo yaqaan pre-eclampsia ee dumarka uurka leh ku dhaca**

Cudurka Pre-eclampsia ee dumarka uurka leh ku dhaca aad ayuu uga caansan yahay sida dadka intiisa badani moodeyso - dhab ahaantii waa kan ugu caansan ee caqabadaha adag ku ah dumarku markay uurka leeyihiin. Cudurka loo yaqaan pre-eclampsia wuxuu noqon karaa mid aad khatar u ah, xitaa nolosha qalqiil gelin karaya, xaaladda ah haddii si aad u hooseysa loo fahmana laga hor tagi karo.

### **Xaqiiqooyin dhab ah oo ku saabsan cudurka loo yaqaan pre-eclampsia ee dumarka uurka leh ku dhaca**

#### **Muxuu yahay cudurku?**

Waa jirro dhacda oo keliya xilliga dumarku uurka leeyihiin isla markaana waxyeellayn kara hooyada iyo canuggeeda aan weli dhalanin labadaba. Inta badan xaaladuhu waa iska dhexdhexaad, laakiin waxaa jira nooc aad u daran oo khatar noqon kara. Caqabadaha ugu daran uguna adagi waa laleemada ama jarcaaynta oo loo yaqaan 'eclampsia' - loona soo gaabiyo pre-eclampsia.

#### **Kumuu ku dhacaa?**

Qaababka uu ugu dhaco dadka marka loo fiirsado 10 kii dumar ah oo uur lehba hal. Kuwa khatarta ugu badan ugu jira cudurku waa hooyooyinka hooyanimadu ugu horreyso; kuwa da'doodu ka korreyso 40 sano; kuwa qaba wax loo yaqaan BMI da'dooduna ka korreyso 35; dumarka hidaha oys ahaaneed u leh cudurka pre-eclampsia; halka hooyada ay ugu dambaysay dhalmada toban sano ama in kabadan ilaa iyo ilmihii ugu dambeeyay; kuwa uu dhibaata ku hayo cudurka dhiig karku, kaadimacaanka ama cudurka kalyaha; kuwa sida in kabadan hal cunug/mataano iyo kuwii uu horay ugu dhacay.

#### **Maxaa keena cudurka?**

Dhibaato ka jirta ibida taas oo ka xanibta socodka dhiigga ilmaha caloosha ku jira. Dhibaataadan waxay waxay soo baxdaa xilliga hore ee xaamilnimada laakiin ma keento jirro ilaa iyo xilli dambe - sida caadiga ah toddobaadyada ugu dambeeya.

#### **Maxay yihiin calaamadihiisu?**

Dhiig kar sare, borotiin laga helo kaadida hooyada uurka leh iyo, marmarka qaarkood, korriin xumo ku dhacda ilmaha uurka kujira - dhammaan kuwaas waa in lagu soo saaraa baadhitaan is dabajoog ah oo daryeelka caafimaadka hooyada uurka leh ah.

#### **Sidee loo daaweeyaa cudurka?**

Dumarka qaba cudurka loo yaqaan pre-eclampsia waxaa loola socdaa si taxaddar leh - sida caadiga ah isbitaalka ama waarka maalinlaha ah - isla markaana waxaa dhacda in la siiyo dawooyin si loo koontaroolo xawliga dhiigga.

#### **Mala daaweyn karaa cudurka ?**

Dawadiisu waa ilmaha oo dhasha oo keliya, iyo ibida dhibaataadan keenaysa oo soo raacda. Taasina waa sababta inta badan dumarka uu ku dhaco cudurku ay ugu timaado, inta badan si hore, fooshu.

#### **Mar labaad miyuu soo noqdaa?**

Dumarka qaarkiis mar labaad ayuu ku dhacaa. Fursadda celcel ahaan soo noqoshadu waa hal qof 20kii dumar ah.

**Horay maloo sii saadaalin karaa uur qaadista hore xilliga lagu jiro?**

Maya xilligaan - taas oo ah sababta iska xaadirinta joogtada ah ee shaybaarradada caafimaadka dumarka uurka lihi muhiimka u yahay - laakiindadka sida fudud cudurku ugu dhaco waa lasii ogaan karaa.

**Miyaa laga hortagi karaa cudurka?**

Laguma kalsoonaan karo - inkastoo kuuro yar oo aaspiriinka ahi oo la qaato maalin walba dhakhaatiirtuna kawar haysaa ay u maleeyeen dhakhaatiirta qaarkood inuu wax ka tari karo xaaladaha qaarkood.

**Maxaa la gudboon oo uu qaban karaa qof horay waxyeello uga soo gaartay cudurka oo ay naftooda u tari karaan?**

Raadi talo bixin khibradeysan, ku adkeyso baadhitaannadii ugu dambeyay ee daryeelka caafimaadka dumarka leh, marna ha u goynn ballan lagu dhigay isla markaana warbixin ka sii wixii calaamado ah umulisadaada ama dhakhtarkaaga.

**Calaamadaha la goobo**

- Madax xanuunka aadka u daran ee aan kaa tageynin
- Aragti xumada, bidhaamada nalalka ama humaagyo indhahaaga hortooda ah
- Xanuun xun oo ka hooseeya feedhaha, gaar ahaan dhinaca midig
- Matag (aan ahayn 'wallaca' uur qaadista hore)

**Wixii talo bixin ama macluumaad ah oo ku saabsan cudurka dumarka uurka leh ku dhaca ee preeclampsia, wac khadka the Action on Pre-eclampsia 0208 427 4217**

Action on Pre-eclampsia  
84-88 Pinner Road  
Harrow  
Middlesex  
HA1 4HZ

Email: [info@appec.org.uk](mailto:info@appec.org.uk)

[www.appec.org.uk](http://www.appec.org.uk)

Registered Charity No: 1013557  
Registered Company No: 2736320