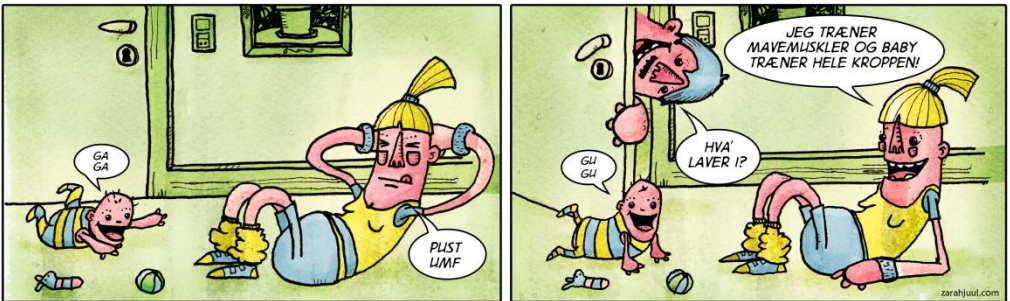


Calool calool u seexo

At Ligge på maven



KLOGT - Undgå skævt hoved

www.sundhedstjenesten-egedal.dk



Somalisk

Khidmada caafimaadka

Ilmahaagu waa in bilowgaba uu jecelyahay inuu madaxa kor u qaado, maalinba maalin ka danbaysana way sii fiicnaan. Hadii aysan saa ahayn, waa inaad ku caawisaa in ilmuhu madaxa kor u qaado.

Waxaad ku caawin kartaa inaad ilmaha u seexiso caloolcalool

Waxaad samayn kartaa inaad u keento ilmo jecel inuu caloolcalool u seexdo, laakiin adna waa inaad ku caawisaa ilmaha. Caloolcalool u seexashada waa habka ugu wanaagsan ee lagu hormarin dhaqdhaqaaqa jirka ilmaha.

Hadii aad haysato ilmo aan ka helin inuu caloolcalool u seexdo, waxaa ilmahaaga ku caawin kartaan kala duwan:

- Waa muhiim in aad kor uqaado dareenka isu dheelitiranka ilmahaaga, waxaadna ku samayn kartaa inaad la cyaarto, la bodboodo, isla gedgediso iyo inaad la wiifowdo ilmaha habab kala duwan, adoo ilaalinaya xiisaha ilmaha iyo awoodiisa.
- Ilmahaaga wuxuu ku dhashay fareejooyin ku xiran madax qaadida, kuwana waxaad ku dardar galin kartaa inaad dhabarka u duugto, waxaa fiican isagoo dhar la'aan ah inaad duugto.
- U dhig ilmahaaga caloolcalool marwalbaa ood ka bedalayso xafaayada, si uu ilmahaagu ula qabsado calool u seexadka.



Caruur badan ayaa lagu baray, in habkaa ay u bartaan sida caloolcalool loogu seexo.

Hadii ilmahaaga weli aanu ku faraxsanayn caloolcalool isu dhigida, waa fikrad fiican inaad la tagto meel tababar.

Inuu barto ilmahaaga inuu caloolcalool isu dhigo waxay qaadan kartaa xogaa waqti ah. Waxay qaadan kartaa ugu badnaan 14 bari, hadaad raacdo barnaamijka hoos ku qoran. Waxaan rajaynaynaa inaad siiso waqti, si aad u caawiso ilmahaaga inuu dhaqdhaqaaq fiican.



Sidan ayaad samayn:

Markasta oo uu ilmaha soo jeedo, waxaad u dhigi caloolcalool, waxaana fiican inaad dhulka dhigto, adoo ka xijinaya sajaayad yar. Adigana waad la samayn, marka hore u ogolow inuu ciyaaro ilmaha, markuu bilaabo ilmaha inuu joojiyo ciyaarta, waa inaad adiga ciyaarsiisaa, ilaa uu ka ooyo, oo ilmahu isku gadiyo dhabrdhabar.

Nasasho yar ka dib qiyaastii 5 daqiiqo, ilmaha caloolcalool u dhig mar kale, ha ciyaaro kaligii, markuu bilaabo inuu joojiyo ciyaarta, bilow adiga inaad la ciyaarto, tusaale ahaan ku ciyaar kubad hortiisa, markuu ooyo ilmaha u rog dhabardhabar ama kor u qaad.

Sidan ku celceli 3 jeer, oo ½ nusaac walba soo bilaaba.

Mar walba oo ilmahaaga loo dhiga caloolcalool, waxay sidan ahaayeen mudo dheer ka hor inta aysan ooyin.

Maalmo ka dib ilmahaaga kaligii ayaa samyn doona, adiga oon u baahan inaad u dhigto caloolcalool, wuxuuna ahaanayaa sidan mudo dheer.

Kadib marka uu ilmahu ku yeesho murqo xaga danbe ee jirka, caloolcalool wuxuu u seexan karaa mudo dheer. Ilmahaaga wuxuu bilaabayaa inuu madaxa kor u qaado wax badan, wuxuuna bilaabayaa inuu gacmaha cuskado.

Habkan wuxuu bilaabayaa ilmahaaga inuu hormaro, oo uu dhaqdhaqaaqo wax badan. Ilmahaaga wuxuu bilaabayaa inuu isku dayo inuu laaco alaabada ciyaarta ee agagaarka taala, oo wuxuu bilaabayaa inuu gurguurto, kadibna waxaa imaanaysa inuu diyaar u noqdo inuu istaago, o uu aduunyada arko.

