

GOORMA AYAY TAHAY IN AAD DOONATO DARYEEL CAAFIMAAD?

Dhaktarkaaga u tag hadii aad lakulantid waxyaaba ay ka mid yihiin:

- Si kedis ah caaddadaadu isu bedesho iyadoo aanay kugu imaanin waxyaabo is bedelkaa keeni kara sida (adigoo buka ama isku buuqsan iyo adigoo naaxa ama caatooba).
- Dhiig badani kaa socanayo mudo ka badan 7 maalmood (dhabarfur)
- Mudada caaddada u dhexaysa dhiig kaa yimaado
- Dhabar xanuun ku haya 2 maalmood ka badan
- Aad u malayso in aad uur qaaday
- Uu kaa socdo dheecaan qadhmuun oo cagaar, jaale ama dameeri (bay) ah. Dhecaankaas oo noqon kara mid adag oo cad sida kiriimkana isu jiidanaya. Mar-marna sida xumbada u eeg. Cadiyan, dheecaankaasi waa qadhmuun sida kaluunka oo kale u ura.

• • •

Hadii aad u baahatid faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan caafimaadka haweenka, fadlan

ka eeg Internet-ka:

www.womenshealth.gov

www.4women.gov

www.omh.gov

www.girlshealth.gov

www.youngwomenshealth.org

www.girlhealth.org

Wixii faahfaahin dheeraad ah oo telefanka ah, fadlan lasoo xidhiidh:

CDC National STD Hotline

1-800-227-8922

24-ka saacadood, 7-da maalmood ee asbuuca

CDC National AIDS Hotline

1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)

24-ka saacadood, 7-da maalmood ee asbuuca

National Women's Health Center

1-800-994-9662

The U.S. Department of Health and Human Services

• • •

Akhbaarta ku qoran dhambaalkan waxaa laga

soo xigtay qoraalo ay qoreen hay'adaha:

The American Academy of Pediatrics:

Puberty Information for Boys and Girls

The U.S. Department of Health and Human

Services Office of Women's Health

Advocates for Youth

This brochure was developed with funding from the Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Waxyaabaha Muhiimka ah ee Kusaabasan Jidhka Haweenka
(Somali)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

BAALUQ/QAAN-GAADH

Baaluqu waa marka jidhku iska bedelo caruurnimadii oo isu badalo qof hano-qaada ah (qof wayn). Isbdalka baaluqaasu wuxuu wiilasha iyo gabdhahaba ku bilowdaa 9 jir ilaa 13 jir. Habluhu markay baaluqaan waxaa u soo baxa naaso, sinnahooda ayaa balaadha, timaha jidhkooda u hadhsana way u soo baxaan. Marka isbedeladan jidhka ku yimid dhamaystirmaan, hablaha waxaa u bilaabmata caadada. Isbedelaadan oo dhami waa wax caadi ah oo koritaanku keeno hadii uu qofku caafimaad qabo.

WAA MAXAY CAADDADU?

Bil walba jidhka dumarku wuxuu sameeyaa ugaxda dhasha oo ku abuuranta minka (rimayga) gudahiisa. Ilma galeenku wuxuu bilwalba soo daayaa ugaxdii oo burburtay oo noqotay dhiigga aynu u naqaano caaddada. Hadii ugaxaanta shahwo ku dhici lahayd way bacrimin lahayd oo cunug ayaa ku abuurmi lahaa ilmo galeenka (makaanka).

Helidda caadadu kaa celin mayso in aad dabaalato, orrodo, shaqaysato ama aad jimicsiga jidhka samayso. Weliba, way u badantahay in dhaq-dhaqaaqa badani kaa debciyo juuc-juuca caaddada.

CAADDADU INTEE AYAY KAA SOCOTAA?

Inta badan caaddadu waxay qaadataa saddex ilaa todoba maalmood wareegii walba. Wareegu waa sadex ilaa shantii asbuucba mar. Mar-marka qaarkood waxaa dhacda in aanay gabadhu helin caaddo joogto ah markay baaluqaan. Haseyeeshee, xoogaa ka dib, marka jidhkeedu dhamaysto isbedelka ayay heshaa caddado joogtaysan.

SIDEE LA'ISAGA DARYEELA MARKA CAADDADU KUGU TAALO?

Waxaa la gashadaa suufafka dhiigga sida ka lays geliyo (la'isku gufeeyo) iyo ka dhiigga la'isaga dhigo. Midkastoo aad gashataba, wuu kaa celinayaa in dhiiggu dharka kaa gaadho. Waxaa muhiim ah in aad iska ilaaliso isgalinta ama isticmaalka suufafka la carfiyay maadaama ay waxyaabahaasi keenaan in ay caabuq kugu beeraan.

Suufka la xidho waxaa lagu dhejiyaa nigiska (kastuumada) aad gashantahay. Suufku wuxuu leeyahay xabag loogu talo galay in ay ku dhegto kastuumada. Waa in aad iska bedeshaa mar walba si aanay suufku u fatahin oo aanu kaa gaadhin dharka aad xidhantahay. Hadii aanad dhakhso u bedelin waxaa laga yaabaa in aad dareento ur xoog ah. Hadaba si aad uga hortagto waxyaabahaas oo dhan, waa in aad si joogto ah isaga bedesho suufka. Weliba marka ay kuleylaha tahay, waxaa wacan in aad iska bedesho suufka mar walba oo aad musqusha gasho.

Suufka la'isku gufeeyo ama la'is geliyo waxaa la geliyaa gudaha, waana in la'iska bedelo afartii sacadoodba ama lixdii sacadoodba mar.

Jidhka dumarku si dabiici ah ayuu isu nadiifiyaa. Ma aha in aad isku shubto biyaha carfoon ee gudaha dumarka lagu nadiifiyo. Marka caaddadu kaa dhamaato ha isticmaalin waxyaabaha udgoon ee lagu dhaqo gudaha dumarka. Waxyaabahaasi caafimaadka ayay u daran yihiin, waxaanay dhaliyaan caabuqa jidhka gala.

ISBADALKA JIDHKA KUDHACA MARKA CAADDADU KAA TIMAADO

Dumarku way kala duwanyihiin; qaarkood caaddadu si xoog ah ayay uga socotaa, inkasta oo tani caadi tahay. Dhiigga caaddadu qiyaas ahaan waa 1 ilaa 3 wiqiyadood (30 ilaa 90 ml) oo dhiiga ah bilkasta. Waa wax lagu qiyaasay dhalada yar ee kiriiimka xayaysiiska lagu shubo. Hadii uu dhiigga caaddadu kaaga yimaado si xad dhaaf ah, u sheeg dhakhtarkaaga.

Dumarka qaarkood waxay dareemaan xanuun caaddada ka hor, inta ay caaddadu socoto ama caddada ka dib. Waxaana loo qabtaa siyaabaha hoos ku qoran:

- Gumaarka ama mindhicirada oo xanuuna
- Barar jidhka ah, gaar ahaana naasaha
- Daal xad dhaaf ah
- Madax xanuun
- Dhabar xanuun
- Cadho iyo xanaaq badan
- Naasaha oo damqada

Hadii ay dhib kugu hayaan waxyaabahan kor ku qorani, waa in aad u tagto dhakhtarkaaga.

