

Qalliinka Dib-u-qaabeynta Gudniinka Fircooniga ah



Maadaama aad horay u soo martay gudniinka gabdhaha/fircooniga ah (FGM/C), waxa lagu soo jeediyay inaad marto qalliin wax ka beddel ah. Nasiib darro, qalliinku qaab-dhismeedka jirka kuma soo celiyo qaabkiisii asalka ahaa, laakiin wuxu hagaajin karaa astaamaha aad dareemayso qaarkood.

Warqaddani waxay sharraxaysaa waxa qalliinku yahay, sababta laguugu soo bandhigyo, iyo waxa aad filan karto qalliinka ka hor iyo qalliinka ka dib. Rugtaada caafimaad iyo isbitaalada aad booqatoba waxay kuu qaban doonaan turjumaan. Fadlan su'aalo waydii.

Waa maxay Gudniinka Fircooniga ah?

- Wixii caado ah ee si ula kac ah u beddela ama u dhaawaca xubnaha taranka haweenka iyadoo aanay jirin sababo caafimaad, sida
 - » Goynta qaybo ama dhammaan qaybaha sare xubinta taranka haweenka
 - » Goyn la gooyo aagga xubinta taranka
 - » Xidhista ama yareynta cabbirka duleelka siilka
 - » Mararka qaarkood waxa loo yaqaan gudniinka haweenka
- Waxa jira noocyo kala duwan oo gudniinka FGM/C ah oo keena astaamo iyo caqabado kala duwan. Dhakhtarkaaga, kalkaalisada ama ummulisada ayaa ka jawaabi kartaa wixii su'aalo ah ee aad qabto ee ku saabsan nooca gudniinka FGM/C ee aad la kulantay.
- Dumarku waxay wajihi karaan saameyn caafimaad jireed iyo/ama shucuureed oo kala duwan.
- FGM/C wuxu keenaa waxyeello mana laha wax faa'iidooyin caafimaad ah, waana xadgudub ka dhan ah xuquuqda aadamaha ee haweenka iyo gabdhaha.

Waa Maxay Qalliinka Dib U Qaabeyntu?

- Qalliinka dib u qaabeyntu waxa loola dan leeyahay in
 - » Lagu horumariyo raaxada jirka oo wax lagaga qabto kaarka, nabarrada ama xubnaha jirka ee adkaaday
 - » Lagu soo celiyo qaab-dhismeedka jirka markay suurtoagal noqoto (tusaale ahaan, furitaanka marinka siilka)
 - » Kor loogu qaado shaqada galmada
 - » Lagu kaalmeeyo dhibaatooyinka dhanka kaadida iyo dhiiga caadada
 - » Si loogu fududeeyo dhalmada dabiiciga ah ee marinka siilka

Nooca saxda ah ee qalliinku wuxu ku xirnaan doonaa baahiyaha shaqsiga ah iyo nooca FGM/C ee qofka horay loogu sameeyay. Daaweynta duugista (Fisiyoterabi) ayaa sidoo kale waxtar yeelan karta - ha ahaato qalliinka ka hor ama ka dibba.

Waa maxay noocyada qalliinka ee la heli karo

Iyadoo ku xiran nooca FGM/C iyo baahiyaha, qalliinku waxa ka mid noqon kara

1. Kala-furiinka (Furitaanka xubinta taranka)

- Furitaanka nabarrada adkaaday ee soo koobay duleelka siilka
- Waxay wax ka tari kartaa caadada, galmada, astaamaha kaadi-haysta iyo kaadida, iyo dhalmada

2. Muujinta ama aqoonsashada kintirka

- Wuxu isku dayaa inuu daah-qaado inta ka hartay xubintii kintirka
- Waxa looga dan leeyahay in kor loogu qaado dareenka iyo raaxada galmada

3. Toosinta hurgumada nabaradu ka tageen

- Wuxu yareeyaa nudaha nabarka ee xanuunka badan
- Wuxu kordhin karaa raaxada

Waa maxay faa'iidooyinka laga heli karo qalliinkan.

Dumarka qaarkood ayaa sheegta

- » Inuu xanuunkii ama raaxa-darradii ka yaraatay
- » Awood galmada ee haweenayda oo korodha
- » Dhibaataada lagala kulmo kaadida, ama caabuqyada oo hoos u dhacda
- » Soo kabasho dhanka shucuurta ama nafsiga ah
- » Baahida loo qabo in siilka la tolo ama qalliin lagu sameeyo xilliga ilmuhu dhalanayo oo yaraata

Natiijooyinku way kala duwanaan karaan mana jirto dammaanad sheegays in horumar laga gaarayo qalliinka, qaado wakhti aad kooxdaada caafimaadka kula falanqeyso astaamahaaga iyo waxyaalaha aad filayso.

Waa maxay khataraha qalliinkani leeyahay?

Dhammaan qalliinadu khatar ayay wataan, waxana ka mid noqon kara

- Xanuun iyo barar
- Dhiigbax
- Caabuq
- Hurgumo nabar oo sameysanta
- Astaamaha xanuunka oo aan ka soo rayn
- Dareenka oo yaraada ama isbeddel ku yimaaddo

Maxaa dhacaya qalliinka ka hor

Ka hor qalliinka, waxa

- Aad la kulmi doontaa dhakhtar takhasusle ah (waxa laga yaabaa inaad u baahato inaad dhowr jeer soo booqato rugta caafimaadka ka hor inta aadan horay ugu sii socon qalliinka)
- Aad mari doontaa qiimeyn jireed
- Aad ka hadli doontaa astaamaha xanuun ee aad dareemayso iyo filashooyinkaga, su'aalo ayaad waydiin doontaa!
- Lagu siin doonaa taageero cilmi-nafsiyeed haddii loo baahdo (<https://www.ifpa.ie/get-care/free-fgm-treatment-service/>)
- Laguu sheegi doontaa taariikhda qalliinka (waxa jira liis sugitaan)
- Lagaala hadli doonaa oo aad saxiixi doontaa oggolaanshaha dhakhtarka qalliinka sameynaya ama caawinaya, waxaana lagu sharraxi doonaa habraaca/halisyada/waxtarka/iyo doorashooyinka kale ee daaweynta
- Lagu siin doonaa tilmaamo la xiriira waxaad cunayso, cabbayso ama daawooyinka aad qaadanayso maalinta qalliinka
- Lagu siin wixii talooyin ah ee aad u baahan ka hor qalliinka kuwaas oo la xiriira wixii dhibaatooyin caafimaad kale ah ee laga yaabo inaad qabto (tusaale ahaan, wixii rugo caafimaad ah ee aad u baahan tahay inaad soo marto ka hor qalliinka)

Waxaad heli doontaa fursad aad ku waydiiso wixii su'aalo ah ee aad qabto

Maxaa dhacaya maalinta qalliinka?

Maalinta qalliinka, waxa

- Aad geli doonta soon (waxba ma caynaysid, waxba ma cabbaysid muddo cayiman ka dib)
- Koox dhakhaatiir iyo kalkaalisooyin ah ku dhigi doonaan waadhka qalliinka bukaan socodka

Waxa dhacaya inta qalliinku socdo

- Waxa inta badan qalliinka lagu sameeyaa qolka qalliinka iyadoo la isticmaalayo suuxdin guud (mararka qaarkoodna waxaa lagu samayn karaa suuxdin maxalli ah iyadoo loo eegayo xaaladaha bukaanka)
- Inta badan waa qalliin maalinle ah (guriga ayaad aadaysaa fiidnimadaba), laakiin dadka qaar ayaa u baahda in ay habeenkaas cusbitaalka jiiftaan. Haddii aad ku nooshahay meel aad uga fog isbitaalka ama keligaa guriga deggan tahay, fadlan ku wargeli kooxdaada caafimaadka - waxay kuu diyaarin karaan inaad habeenkaas sii taallo isbitaalka.
- Wuxu qaataa qiyaastii 30 daqiiqo (iyadoo ku xiran kiiska, dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegi doona inta aad filan karto inuu qaadanayo)
- Waxay ku lug yeelan kartaa furista hurgumada nabarka sida ku cad sawirka hoos ku yaal
- Wixii tolliin ah ee la isticmaalo waxay noqon karaan kuwo iskood u furma; uma baahan doontid inaad qodobada lagaaga gooyo

Dhakhtarka qalliinka kugu sameynaya ayaa kuu sharraxi doona waxa dhab ahaan qalliinkaagu noqonayo



Waxa dhacaya qalliinka ka dib

- Waxay u dhowdahay inaad guriga aaddo maalinta qalliinka ka dib marka aad wax cuntid, cabtid, oo aad si sax ah u kaadidid.
- Haddii aad ku nooshahay meel aad uga fog isbitaalka ama keligaa guriga deggan tahay, fadlan ku wargeli kooxdaada caafimaadka – waxay kuu diyaarin karaan inaad habeenkaas sii taallo isbitaalka.
- Waxaa laga yaabaa inaad dareento raaxo-darro muddo dhowr toddobaad ah, waxaana lagu siin doonaa talooyin ku saabsan yaraynta kaarka
- Waxaa lagu siin doonaa talooyin ku saabsan nadaafadda iyo daryeelka nabarka, haddii aad tolmo leedahayna waa inaad si tartiib ah u dhaqda oo aad u qallajisaa aaggaas subax kasta iyo fiid kasta toddobaadka ugu horreeya. Mararka qaarkood waxaa lagugula talin doonaa inaad si tartiib ah u kala bixiso labada dhinac ee bishimaha siilka si aad u hubiso inaysan samaysmin nabarro horleh.
- Iska ilaali galmada siilka illaa inta aaggu bogsanayo ee xanuunku baaba'ayo.
- Waxaa dib-u-eegis laguugu samayn doonaa rugta caafimaadka xubnaha taranka haweenka (perineal clinic) 6 ilaa 8 toddobaad ka dib qalliinka, laakiin xiriir qaybta gurmada degdega ah haddii wax walaac ah la kulanto ka hor muddadaas.

Ballamaha qalliinka ka dib iyana waa muhiim si loola socdo bogsashada nabarada.

Ma jiraan ikhtiyaaro kale oo qalliinka beddel u ah?

Haa. Dumar badan ayaa ku reeya daawayn aan qalliin ahayn, sida: Fever

- Daaweynta cilmi-nafsiga ee galmada
- Maaraynta kaarka iyo xanuunka
- Daawaynta duugista salka gumaarka (Pelvic floor)
- Waxbarasho ku saabsan qaabka xubnaha jirka, daryeelka maqaarka iyo caafimaadka galmada

Ikhtiyaarkan ayaa qofka la siin karaa qalliinka ka hor ama qalliinka loogu beddeli karaa

Gaarista go'aankaaga

Doorashada qalliinku waa arrin shaqsi ah. Waa muhiim inaad

- Fahamto faa'iidooyinka iyo khataraha
- Tixgeliso sidaad qalliinka u waafajin lahayd jadwalkaaga (tusaale ahaan jadwalka shaqada ama waxbarashada)
- Ogaato in aanay hubaal ahayn ama mudamin ahayn in natiijooyin la gaarayo
- Waqti aad wixii su'aalo ah ku waydiinayso qaadata
- Ka fekerto sidaad ku heli taageero cilmi-nafsi

Ilaalinta sirta iyo helista taageerada

- Daryeelka aad helayso waa mid qarsoodi ah, waxana aanu xogtaada la wadaagi doonaa oo keliya xirfadlayaasha kale ee caafimaadka ee ku lug leh daawaynta iyo daryeelkaaga, sida dhakhtarkii ku soo diray.
- Waxa lagugu daawayn doonaa hab sharaf iyo ixtiraam leh.
- Adeegyada taageeradu waa ku diyaar qalliinka ka hor iyo kadibba, hoos ka fiiri wixii tafaasiil dheeraada ah.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan ururadan iyo gudniinka fircooniga ah (FGM) ayaad ka helaya halkan

1. Ururka Qorsheynta Qoyska ee Ireland

- » <https://www.ifpa.ie/get-care/free-fgm-treatment-service/>
- » Taleefan lambar **01 872 7088** or **08184955051**
- » Khad taleefan qarsoodi ah: **085 877 1342**

2. AkiDwa

- » Waxay bixiyaan taageero muhiim ah oo dhanka fayo-qabka bulshada, saaxiibbada isku xaaladda ah, iyo mid dhaqan ahaan ku habboon haweenka uu saameyay gudniinka fircooniga ah (FGM), taas oo dhammaystiraysa daryeelka caafimaad iyada oo qayb ka ah hab daawayneed isku-dhan.
- » Akidwa, akidwa.ie
- » Iimayl: info@akidwa.ie
- » Taleefan lambar **01 834 9851**

3. IFRAH Foundation

- » <https://ifrahfoundation.org/>

Taageerooyinka kale ee waxtarka leh

1. Fisiyoteraabiga laga helo Rotunda Hospital, <https://rotunda.ie/physio/#gynaebaby>
2. Caafimaadka Maskaxda ee Rotunda Hospital, <https://rotunda.ie/mental-health/>
3. Xarunta Caafimaadka Xubnaha Taranka Haweenka (Perineal Clinic) ee Rotunda Hospital, <https://rotunda.ie/knowledgebase/perineal-clinic/>
4. Websaydka HSE, <https://www2.hse.ie/conditions/female-genital-mutilation/pregnancy/>

Qalliinkaagu wuxu ballansan yahay:

Your Surgery is booked for:

Date/Taariikh _____ Time/Waqtiga _____

Location/Goobta _____

- Haddii aad rabto inaad beddesho ballanta fadlan nagala soo xiriir taleefanka **01 8171700** Ext **1396** (xog-haynta qolka qalliinka) ama iimaylka theatreadmin@ROTUNDA.ie.
- Haddii aad u baahan tahay ballan rug caafimaad oo kale ka hor qalliinka, fadlan iimayl u dir mopdappointments@ROTUNDA.ie.
- Mararka qaar waxaa dhacda in isbitaalku uu beddelo taariikhda iyo waqtiga qalliinka lagu qorsheeyay, sidaas darteed fadlan hubi inaan hayno xogtaada xiriirka ee ugu dambaysay.