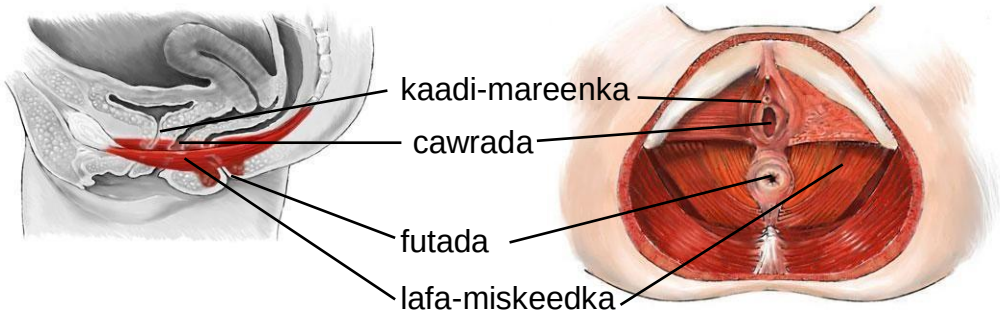
NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

Tababarka muhiimka ah oo lafa-miskeedka oo loogu talagalay haweenka

Ujeeddada tababarka lafa-miskeedka waa in lagu adkeeyo murqaha ku heeraraysan sidii ay unugyada gudaha kor u qaadaan iyo kordhiyaan xoogga murqaha ku heeraraysan kaadi mareenka, cawrada iyo futada. (sawirka.1 iyo 2)



sawir 1 sawir. 2

Waxaa muhiim ah inaad tababarto murqaha saxda ah, sidaas awgeeda waxaan bilaabi doonnaa inaan aqoonsano murqaha lafa-miskeedka.
Habka ugu fudud ee kani lagu sameeyo waa in dhabarka loo jiifto ayadoo jilbaha kor loo qaadaayo (sawirka 3) ama loo jiifto dhinac (sawirka 4).

sawirka. 3



sawirka. 4



Hel murqaha saxda ah

Si tartiib ah u adkey murqaha ku heeraraysan futadaada, sii wad inaad u adkeyso horey iyo kor agagaarka cawrada iyo meesha ay kaadida ka soo baxdo.
Gudaha u riix korna u qaad dhammaan lafa-miskeedka. Waa inaad dareentaa in hoos lagaa riixey iyo laguu jiidey dhinaca xudduuntaada.
Samey dhaqaaqaan adigoo cadaadis yar iyo waqti yar ku sameynaayo. Adkey korna u qaad labo ilbiriqsi kadibna daji labo ilbiriqsi.
Si tartiib ah u neefso hal gacan saar calooshaada si aad u dareento in murqaha caloosha ay degan yihiin.
Waxaad kani sameyn kartaa intii aad fadhidid iyo taagaan tahay.
Markii aad si fiican u barato “adkeynta saxda ah” sii wad iyo baro xoog u adkeynta.

© Nikola (Isku-xirka Xakamayn La’aanta Kaadida iyo Saxaarada- Dawlada Hoose iyo Maamulka Degmada), si bilaash ah ayaa nuqul loogugu sameysan karaa

Xoog u adkeynta

Iminka waa inaad si xoog ah u adkeysaa murqaha iyo sidaas ku haysaa 5-6 ilbiriqsi.
Si tartiib ah u neefso intii aad murqaha ka adkeynayso. Murqaha adkey 5-6 ilbiriqsi; si tartiib ah u yarey adkeynta iyo 5-6 ilbiriqsi naso.
Isku day inaad sameyso 10 adkeyn oo isku xigo mar walbana isticmaal xoogga aad awoodo adigoo isticmaalin murqaha caloosha. Sababtoo ah kani wuxuu cadaadis aan loo baahneyn saaraya lafa-miskeedka.
10 jeer adkey murqaha, ugu yaraan 3 mar maalintii.

Tababarka dulqaadka

Loo sameeyo sida xoog u adkeynta laakin markaan isku day inaad murqaha adkeyso 30-60 ilbiriqsi. Waqti yar ka dib xooga adkeynta wuu ka yaraan doonaa adkeynta ugu badan, kaaso ah wax iska caadi ah. Xoog u adkeyn walba ku dhammeystir adkeynta dulqaadka.

Tababarka shaqaynta

Kani waa leyliga ugu muhiimsan. Iminka waa waqtiga lagaa rabo inaad ogaato xaaladaha caadi ahaan sababo baxsiga kaadida ama saxaarada iyo inaad si dhaqso ah u adkeyso murqaha aad tababartey ka hor intii uu baxsigaas bilaaban. Tusaale ahaan ka hor intii aadan qufacin, wax culus qaadin iyo intii aad jirka tababareyso.

DHOWR BILOOD TABABAR KA DIB WAXAD ISKU ARKI DOONTAA IN MURQAHA AY NOQDEEN KUWO XOOG LEH. XASUUSO INUU WAQTI KU QAADAN KARO KA HOR INTII MURQAHA ANYA SI FIICAN U TABABARAN.

© Nikola (Isku-xirka Xukun la'aanta Kaadida iyo Saxaarada- Cukumada Deegaanka iyo Degmooyinka), si bilaash ah ayaa nuqul looga sameysan karaa