

Baaritaanka iyo tijaabo caafimaadeed ee lagu taliyay

	Saarid	6 toddobaad	3 bilood	6 bilood	12 bilood
Taariikhda booqashada					
Dhiig karka[†] (mmHg)	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn
Miisaanka (Kg)	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn
Tusmada Cufka Jirka (Kg/m ²)	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn
Wareegga dhexda (cm)	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn
Baaritaanka borotiinka kaadida			☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn
Haemogaloobin (g/dL)		☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn
eGFR[*] (mL/min/1.73 m2)		☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn	☐ Aan caadi ahayn
OGTT^{**} (mmol/L)		☐ Aan caadi ahayn		☐ Aan caadi ahayn	
HbA1c^{***} (%)		☐ Aan caadi ahayn		☐ Aan caadi ahayn	
Tusmada Dufanka				☐ Aan caadi ahayn	

Haddii loo baahdo iyo/ama meesha agabka laga heli karo; [†] Qiimaynta sannadlaha ah ee 12 bilood kadib dhalmada ayaa lagu talinayaa. Ee loogu talagalay haweenka soo maray: ^{*} Kelyaha oo daciifta xilliga uurka, ^{**} Sonkorowga xilliga uurka.

Dhiig karka oo sareeyaa



Kala hadal dhakhaatiirtaada



U qaado daawooyinka si joogto ah



Isku day inuu ahaado cabbirka dhiig karkaagu ee 130/90 mmHg ama wax ka hooseeya intaas

Cayilka xad dhaafka ah



Cun cunto caafimaad leh



Gaar miisaanka jirka ee ugu wanaagsan



Jimicsiga u sameey si joogta ah

Natiijada baaritaanka oo aan caadi ahayn



Kala hadal dhakhaatiirtaada



Ku celi baaritaanka 6 bilood kadib



Booqo wixii tixraac ah

Qorayaasha: Nguyen-Hoang L, Poon LC, Smith GN, Bergman L, McAuliffe FM.
Tixraac: Postpartum Health Record The Mothers Program IM
www.themothersprogram.ca/postpartum-health/postpartum-health-record

Magaca

Taariikhda Dhalashada

Taariikhda dhalmada

Uurka iyo xilliga dhalmada kadib ayaa ah waqtiyada ugu fiican ee la baaro cidda khatar ugu jirta cudurrada wadnaha iyo sonkorowga.

Uurku wuxuu culays dabiici ah ku noqon karaa caafimaadkaaga, oo uu ku jiro wadnahaaga.

Macluumaadka ilmahaaga

Da'da dhalmada xiliga uurka
toddobaadyo maalmo

Miisaanka dhalashada giraam

Dhererka cm

Wareegga madaxa cm

Jinsiga ☐ Dheddig ☐ Lab

Macluumaadka asalkaaga

Qowmiyaddaada ☐ Caddaan ☐ Madow ☐ Aashiyaan ☐ Asalkii hore ☐ Mid kale _____

Ma cabtaa sigaar? ☐ Haa ☐ Maya

Ma lahayd dhiig kar kahor uurka? ☐ Haa ☐ Maya

Ma lahayd sonkorow kahor uurka? ☐ Haa ☐ Maya

Hooyadaa ama walaashaa miyay qabeen dhiig kar ama dhiig karka xilliga uurka intii ay uurka lahaayeen? ☐ Haa ☐ Maya

Hooyadaa, aabbahaa ama walaalkaa ma qabaan dhiig karka? ☐ Haa ☐ Maya

Hooyadaa, aabbahaa ama walaalkaa ma qabaan cudurka macaanka? ☐ Haa ☐ Maya

Hooyadaa, aabbahaa ama walaalkaa waligood ma ku dhacay wadna xanuun ama faalig? ☐ Haa ☐ Maya

Ma kugu dhacay wadno xanuun ama faalig? ☐ Haa ☐ Maya

Baadhitaannada iyo tallaallada ilmahaaga ayaa ah wakhti fiican oo aad kula buuxiso diiwaankan bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga.

Ku hayso foomkan diiwaanka tallaalka ilmahaaga si aad ugu xasuusato.

Tilmaamayaasha halista ah

Ma yeelatay wax khatar ah oo la xidhiidha uurka oo ah cudurka sonkorowga iyo cudurka wadnaha?

Dhiig karka xilliga uurka	☐ Haa	☐ Maya
Dhiig karka uurka	☐ Haa	☐ Maya
Sonkorowga uurka	☐ Haa	☐ Maya
Mandheerta oo soo ruqda	☐ Haa	☐ Maya
Dhalmada kahor (<37 toddobaad)	☐ Haa	☐ Maya
Xannibaadda koritaanka uurjiifka	☐ Haa	☐ Maya
Dhacis/dhimashada makaanka dhexdiisa	☐ Haa	☐ Maya

Haddii aadan hubin inaad la kulantay iyo inkale mid ka mid ah dhibaatooyinka kor ku xusan, fadlan weydii bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga

Haweenka qaba dhiig karka xilliga uurka waxay halis sare ugu jiraan xaalado caafimaad mustaqbalka



Ma ogtahay?

Taariikh hore oo dhiig karka oo sareeya iyo sonkorowga xilliga uurka macnaheedu maaha inaad ka dhaxli doonto dhibaatooyin wadnaha ah iyo sonkorow, laakiin waa inaad la socotaa caafimaadka wadnahaaga hadda iyo mustaqbalka iyo sonkorta dhiiga lala socdo si loo yareeyo khatartaas.

Maxaad samayn kartaa si aad u yarayso khatartaas



Fir fircooni samee adiga oo jimicsanaya ugu yaraan 150 daqiiqo todobaadkii



Naasnuuji ilaa inta suurtoogalka ah



Beegso inaad yeelato miisaanka jidhka ugu fiican



Seexo ugu yaraan 6 saacadood si joogto ah



Cun cuntooyin kala duwan oo qani ku ah miraha iyo khudaarta midabka leh, oo ay ku jiraan lawska iyo badarka; oo yaree milixda, dufanka iyo qaadashada sonkorta



La kulan bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga ballamaha caadiga ah



Noolow sigaar la'aan



Kala fogee uurkaaga soo socda, caawimaad ka raadso bixiyahaaga si aad u kobciso caafimaadkaaga kahor uurka soo socda oo aad u raadiso feejignaan hore markaad uur yeelato

Waxaa lagugula talinayaa inaad samayso baaritaanno caafimaadeed iyo tijaabooyin

- La socodka dhiig karka waa muhiim si loo maareeyo khatarta caafimaadka wadnahaaga uurka kadib
- Miisaanka jirka, tasmada cufka jirka iyo wareegga dhexda ayaa muujinaya sawirka guud ee caafimaadkaaga
- Baaritaanka kaadida ee loogu talagalay borotiinka kaadida soo raaca waa baaritaanka kaadidaada oo loo isticmaalo in lagu ogaado laguna maareeyo cudurrada kelyaha iyo sonkorowga.
- Hemogaloobin hooseeya waxay tusinaysaa inaad qabtid dhiig-yaraan oo aad u baahan tahay daaweyn
- Qiyaasta sifaynta kelyaha ee la qiyaasay (eGFR) waxay cabbirtaa heerka shaqada kelyahaaga
- 75g tijaabada qaadashada gulukooska afka (OGTT) ayaa loo isticmaalaa in lagu baaro nooca 2aad ee sonkorowga
- HbA1c waxay ka tarjumaysaa celceliska heerarka sonkorta dhiiggaaga 3-dii bilood ee la soo dhaafay

Fiiri Liiska
hubinta
Nafaqada
ee FIGO

