KLINIK NA YARA

(Under 5 Clinic)

Labarin Dudu da Maryamu

Dudu da Maryamu suka yi aure a lokaci ɗaya. Dudu ta yi aure a birni, Maryamu a ƙauye. Dukansu biyu suka yi ciki, suka haifi 'ya'yansu lafiya.

Amma Dudu ba ta damu da zuwan klinik na mata ba, ba ta ji koyarwa a kan abincin da ya kamata a ci ko a ba yara ba. Bayan haifuwa ba ta ba yaronta nono na fari ba, sai ta ɗura masa ruwa.

Mamanta ta ce, nono na fari ba kyau, sai a matse shi, a zubar. Yaronta ya yi kuka da yawa, ba ya girma da wuri, yana nan tsiriri, ba ƙarfi. Har yanzu Dudu tana ɗura masa ruwa da yawa.

Lokacin da yaronta ya cika shekara ɗaya, Dudu ta zo ƙauye tare da shi.

Wata rana ta je ta gai da Maryamu. Ta ga Maryamu tana zaune a gindin itace, tana ɓare gyada, yaronta mai wata takwas yana zaune kan tabarma, yana wasa, yana rarrafe. Wani lokaci yana ƙoƙari ya tashi tsaye. In ya iya, sai dariya.

Bayan gaisuwa Dudu ta ajiye ɗanta kusa da ɗan Maryamu. Ta yi mamaki, ga ɗan Maryamu ya fi ɗanta da jiki, da ƙarfi kuma.

Sai ta tambayi Maryamu, "Yaya kike yi da ɗanki? Ga shi, yana nan da jiki mai kyau, yana da ƙarfi, yana wasa, amma ɗana wanda ya fi naki da wata huɗu ba shi da jiki, ba ya son wasa, kullum sai rashin lafiya."

Sai Maryamu ta amsa ta ce, "Me kike ba ɗanki ya ci?"

Dudu ta amsa cewa, "Ai, ba abin da na ba shi, sai nono, bai isa cin abinci ba tukuna. Sai ruwa ina ba shi tun ran da na haife shi."

Maryamu ta tambaya cewa, "Kina kai yaronki klinik na yara?"

Amma Dudu ta ce, "Babu, ban taɓa je ba."

Sai Maryamu ta bayyana mata cewa, tun lokacin da ta haifi ɗanta tana kai shi klinik na yara. Kowane wata zai karɓi maganin rigakafin zazzaɓin cizon sauro, kuma lokacin da yake da wata uku aka soma yi masa allurar rigakafi na tetanus da tarin ƙiƙa, kuma an ba shi maganin rigakafin ciwon inna.

Ta ce kuma, kowane wata ana yi wa masu zuwan klinik koyarwa a kan kiwon lafiya. Ta ce, "A can na koya cewa, jariri ba shi bukatar wani abu sai nonon mama har ya cika wata uku, daga baya sai a soma ba shi kunun gyaɗa. Idan yaro ya kai wata bakwai a ba shi wake da ɗanyen ganye cikin miya. Kuma in akwai, sai a ba shi 'ya'yan itatuwa."

Dudu ta yi mamaki da maganar Maryamu. Ta ce, "Ashe, kunun gyaɗa abu mai amfani ne? Zuwan klinik abu mai kyau ne?"

Sai Maryamu ta ƙarfafa ta cewa, ta dinga ba ɗanta kunun gyaɗa da wake da kifi da 'ya'yan itatuwa, ta kai shi klinik don ya sami maganin rigakafin zazzaɓi wata-wata, wato Daraprim, kuma a yi masa allurar rigakafi.

Dudu ta bi shawarar Maryamu, an jima jikin ɗanta ya yi sauƙi, ya sami ƙarfi, yana wasa da dariya.

Tambayoyi

1. Me mamar Dudu ta ce game da nono na fari?
2. Mene ne koyarwa cikin klinik na yara game da nono na fari?
3. Wane irin maganin rigakafi za a ba yara cikin klinik na yara?

GA TAIMAKON DA ANA YI WA YARA LOKACIN KLINIK

Lokacin klinik malamin kiwon lafiya yana yi wa uwayen yara koyarwa a kan abinci da kuma a kan maganin rigakafi. Bayan wannan kuma ana auna jikin yara.

Bari mu bincike ayyukan nan ɗaya-ɗaya.

1. Koyarwa a kan abinci

- A ba jariri farkon nono, a ci gaba a ba shi nono kaɗai har ya cika wata uku.
- Kada a ba jariri ruwa sai lokacin da ya cika wata uku.
- Kada a ba jariri ruwa da jan ƙasa ko da ɓawon itace.
- A soma ba jariri mai wata huɗu kunun gyaɗa.
- A ba yara ƙanana abinci iri-iri, kamar wake da gyaɗa da kifi da nama da ƙwai tare da tuwo. Kuma a ba su kayan lambu da 'ya'yan itatuwa.

2. Koyarwa a kan maganin rigakafi

a) Lokacin da yaro ya kai wata biyu ko uku, ya kamata a soma yi masa allurar rigakafi na fari. Watan gobe zai sami allura ta biyu, bayan wata ɗaya kuma ta uku.

Ga cututtukan da za a hana da allurar ɗin:

- Angalawa (Diphteria)
- Sandarewar wuya (Tetanus)
- Tarin ƙiƙa (Whooping cough)

Cututtuka guda uku ɗin suna da mugun hali. Idan mutum ya kamu da ɗayansu, ba magani na warkarwa. Amma idan mutum ya sami allurar rigakafi guda uku, cututtuka nan ba za su kama shi ba.

b) Lokacin da ana ba yara allurar rigakafi, ana ba su kuma wani magani ruwa-ruwa, wanda ana sa musu a baki. Shi ne rigakafin ciwon inna (Poliomyelitis).

Ciwon inna ne ke sa ƙafafu ko hannun yaro su bushe, su zama tsiriri har yaro bai iya tafiya ba.

c) Idan yaro ya kai wata 6 zuwa 8 ya kamata a yi masa allurar rigakafin baƙon dauro (Measles).

Wannan allura zai hana baƙon dauro ko zai rage zafinsa.

Lokacin da za a yi wa yaro allurar rigakafi ya kamata yaro ya zama da cikakken lafiya.

d) Za a ba yaro maganin rigakafin zazzaɓin cizon sauro (Malaria), wato Daraprim.

Ya kamata kowane yaro wanda bai cika shekara 5 ba, ya sami wannan magani kowane wata.

Ga yadda za a raba magani:

- Jariri har sun cika shekara 1: 1/4 sati-sati
- Yaro daga shekara 1 zuwa 5: 1 a wata

3. Auna jikin yara

Akwai hanya guda biyu don auna yara:

Na fari: Ana auna nauyin jikinsu da ma'auni, wato scales. Wannan shi ne hanya mai kyau. Idan an yi shi kowane wata za a gani ko yaro yana girma kamar yadda ya kamata.

Na biyu: Ana auna hannun yaro da wani ma'auni musamman. Wannan zai nuna mana ko yaro ya sami abin da yake bukata don girma, amma ba ya nuna ko yaro yana girma kowane wata.

Wadanda suke so su yi wannan ma'auni su duba shafi 48.

- - - - - - - - - - - - -

Amsoshi ga tambayoyin labarin Dudu da Maryamu

1. Ta ce, nono na fari ba kyau, sai a matsa shi a zubar. A ba yaro ruwa.
2. Nono na fari yana da amfani sosai don jariri. Kada a ba shi ruwa.
3. Za a ba yaro
   - maganin rigakafin zazzaɓin cizon sauro
   - allurar rigakafi na tetanus da tarin ƙika
   - maganin rigakafin ciwon inna

AUNA HANNUN YARO

Wannan ma'auni yana da amfani don yara masu shekara 1 zuwa shekaru 5. Yana nuna mana a fili ko yaro ya sami abincin da yake bukata don ya yi girma.

Wannan ma'auni yana da amfani kuma, saboda kowa zai iya aiki da shi. Ko in ma'auni ya lalace, za a iya gyara sabon.

An buga ma'auni ɗin sau biyu a shafin nan. Aka yarda ki yanke ma'aunin a gefe na hagu, ki sa launi yadda aka bayyana. Sa'an nan ki yi aiki da shi.

Ma'auni na biyu a gefen dama ya zama miki misali idan kina bukatar sabon ma'auni.

Ga yadda ana aiki da wannan ma'auni:
- Ki auna hannun hagu kullum. - Yaro ya bar hannu a mike, kada ya lankwasa hannu. - Ki ɗaura ma'auni sama da gwiwan hannu. Ya kamata ma'auni ya zama daidai da hannun yaro. Kada ki matsa hannun yaro da ma'auni. - Idan ma'auni ya kai inda bakin launi yake, yaro yana lafiya. - Idan ma'auni ya kai inda jan launi yake, ayya, rashin abinci ke dame shi.

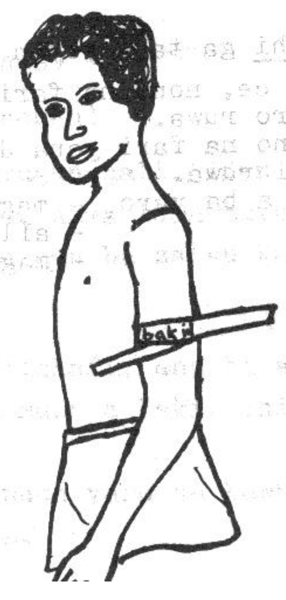
Me za mu yi idan ma'auni ya kai inda jan launi yake?

Ya kamata yaro ya sami abinci sau huɗu a yini. Mu ba shi abincin gina jiki da yawa tare da tuwo. (Ki duba shafi 11 zuwa 15 a cikin wannan littafi.)

Wani lokaci yaro yana da tsutsotsin ciki waɗanda suke satan abincinsa. Idan haka yake a sayi masa VERMOX' (Ki duba shafi 22 zuwa 25 a cikin wannan littafi.

In kin gama auna yaro,
ki jira kamar wata 4, ki sake
auna yaro wanda bai kai ba,
ko yanzu ya gyaru.

In yaro ya fi shekara 5, wannan ma'auni ba zai yi ba.



KLINIK NA MATA

(Antenatal Clinic)

Labarin Hamsatu da Hawa

Akwai 'yan mata guda biyu, Hamsatu da Hawa, sun yi aure a lokaci ɗaya. Bai daɗe ba, sai suka yi ciki.

Lokacin da Hamsatu ta yi wata uku, mamanta ta ba ta shawara cewa, ya kamata ta je klinik na mata masu juna biyu. Hamsatu ta yi biyayya, ta tafi.

A klinik ta ji koyarwa dabam-dabam a kan abincin da ya kamata mai ciki ta ci.

Malamin kiwon lafiya ta faɗa mata, "Ki ci abinci iri dabam-dabam, musamman wake da gyaɗa da kifi da ɗanyen ganye da 'ya'yan itatuwa."

An ba ta maganin ƙara jini da maganin hana zazzaɓin cizon sauro.wato Daraprim.

An gwada ciki, ko yaro ya kwanta daidai.

A cikin wata na shida an soma yi mata allurar rigakafin tetanus.

Lokacin da haifuwa ta yi kusa an ba ta shawara a kan abubuwan da ya kamata ta shirya.

Malamar kiwon lafiya kuma ta zo lokacin haifuwa ta taimake ta.

Yaron Hamsatu ya sauka lafiya, da ƙarfi kuma. Hamsatu ta ji daɗi ainu, ta yi murna da yaronta. Ta ba shi nono tun da wuri, kamar yadda aka koya mata.

Bayan kwanaki kaɗan ta sami ƙarfi kamar na dā, ba ta yi yawan gajiya ba.

Hawa fa ta ƙi zuwan klinik. Ba ta ga amfanin zuwan klinik ba, in ji ta. Cikinta ya girma, amma Hawa ba ta ji daɗi sosai ba. Ta gaji da wuri, idan ta sunkuya sai jirin kai. Mamanta ta ba ta wasu magunganu na gargajiya, amma ba su yi taimako ba.

Lokacin da ta haifu, ta sha wahala saboda ba ta da ƙarfi, kuma jini ya zuba da dama. Yaronta ya sauka, ba ƙarfi sosai.

Ba ta ba shi nono na fari ba, sai an ɗura masa ruwa. Yaro yana kuka da yawa.

Hawa kuma ta daɗe ba ta sami ƙarfi ba. Tana fama da wahala da gajiya, sai ta ga Hamsatu da yaronta lafiya ƙalau.

Ta tambayi Hamsatu cewa, "Yaya kike yi? Ga shi, mun haifu a lokaci ɗaya, ke kina nan lafiya, ni ina fama da wahala da yawan gajiya da rashin ƙarfi. Tun ina da ciki ban rabu da wannan wahala ba.

Sai Hamsatu ta bayyana mata cewa, a klinik an ba ta maganin ƙara jini da kuma shawara a kan abincin da ya kamata mai ciki ta ci.

Ta ce, "Na bi shawarar da suka ba ni, na sha maganin ƙara jini, haka ban taɓa rasa jini ba, lokacin da haifuwa ta zo, ina nan lafiya."

Sai Hawa ta yi tunani, ta ce, "Idan na sake yin ciki, ni kuma zan je klinik na mata masu juna biyu, lalle, akwai amfani a cikin klinik."

Tambayoyi

1. Wace irin wahala Hawa ta sha kafin haifuwa?
2. Wace irin wahala Hawa ta sha bayan haifuwa?
3. Wane irin magani za a ba mata cikin klinik na mata?

GA TAIMAKON DA ANA YI WA MATAYE LOKACIN KLINIK

Zuwan klinik na masu juna biyu muhimmin abu ne. Dukan mata suna da wahala lokacin da suna da ciki. Maganin da shawarwarin da suke samu a klinik za su rage waɗansu wahalolin ciki. Mata za su zama da ƙarfi da lafiya kuma. Haka haifuwa ba za ta ba su wahala ainu ba. Gajiyar haifuwa za ta fita da wuri.

Ga abin da ana yin lokacin klinik:

1. Shawarwari game da abinci

Ya kamata mace mai juna biyu ta ci abinci iri-iri, musamman abincin mai gina jiki kamar su wake da gyaɗa da kifi da nama da ƙwai. Su ɗinga ci 'ya'yan itatuwa da kayan lambu da ɗanyen ganye.

Bai kamata a hana mace mai ciki ta ci waɗansu abubuwa kamar ƙwai ko kabewa ko dankali ko gyaɗa ko gweba ba.

2. Shawarwari game da zaman mai juna biyu

Kada ta yi aiki mai nauyi, kuma ta ɗinga yi hutu kowace rana.

Idan mace mai juna biyu tana bukatar magani, dole ta faɗa wa mai magani cewa, tana da ciki. Waɗansu magunguna sun iya yi wa jariri a cikinta ɓarna har ma mutuwa.

Ya kamata mace mai ciki ta yi wanka kowace rana, kuma ta lura da suturarta ta zama da tsabta.

Yawancin mata sukan yi amai har ciki ya kai wata uku ko hudu. Daga baya zai yi sauƙi. Ga abin da zai yi taimako: da sassafe kafin mace ta tashi ta ci biskiti ko burodi, sai ta sha ti da sukar. Kada ta ci abinci da yawa a lokaci ɗaya.

3. Maganin ƙara jini

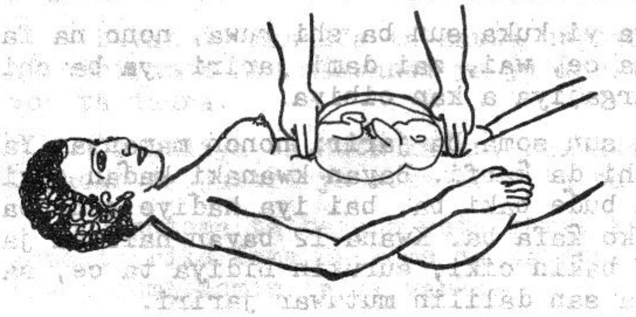
Za a ba mace maganin mai ƙara jini wanda za ta hadiye kowace rana. Maganin nan tare da abinci iri-iri za su hana rashin jini.

4. Allurar rigakafin tetanus

Idan mace tana cikin wata na shida da na bakwai da na takwas za a ba ta allurar rigakafin tetanus. Wannan zai kiyaye jaririnta daga tetanus lokacin da aka haife shi.

5. Gwada ciki

Ana gwada ciki domin a san yadda jariri ya kwanta a cikin ciki. Idan lokacin haifuwa ya yi kusa, kan jariri kuma bai kwanta kasa ba, ya kamata mace ta haifu a babban asibiti.



Amsoshi ga tambayoyin labarin Hamsatu da Hawa

1. ta gaji da wuri, idan ta sunkuya sai jirin kai
2. ba ta da karfi, tana gajiya da wuri
3. maganin kara jini da maganin hana zazzabin cizon sauro

HAIFUWA A GIDA

(Delivery at Home)

Yadda Lidiya ta haifu lafiya a gida

Wata yarinya mai suna Lidiya ta yi aure tun shekara uku. Ta yi ciki, amma ba ta je klinik na mata masu juna biyu ba. Ba ta koya a kan shirin haifuwa ba. Sai lokacin da naƙuda ta kama ta an soma shiri, an kawo ruwa daga rafi. Surukinta da maƙwabcinta sun taimake ta lokacin da jariri ya sauka. Ba su ɗaure cibiya ba, sun yanke shi da kara kawai. Sun matse cikin Lidiya har jini da yawa ya sauka.

Lokacin da jariri ya yi kuka sun ba shi ruwa, nono na fari aka matse shi aka zubar, suka ce, wai, zai dami jariri, ya ba shi ciwon ciki. Suka sa maganin gargajiya a kan cibiya.

Sai bayan kwana uku sun soma ba jariri nonon mamansa. Ya yi ƙoƙari ya sha, amma ba shi da ƙarfi. Bayan kwanaki kaɗan jikinsa ya soma bushewa, bai iya buɗe baki ba, bai iya haɗiye nono ba, an jima bai iya miƙa hannu ko ƙafa ba. Kwana 12 bayan haifuwa jariri ya mutu. Dukansu suka yi baƙin ciki, surukin Lidiya ta ce, sai a tafi wurin mai duba don a san dalilin mutuwar jariri.

Bayan watanni kaɗan Lidiya ta sake yi ciki. Tun tana cikin wata na huɗu ta sadu da kawarta Alisabatu wanda take da ciki kuma. Alisabatu ta tambaya a kan lafiyarta. Sai Lidiya ta faɗa mata cewa, tana da ciki na biyu, na fari ya koma bayan kwanaki kaɗan.

Alisabatu ta tambaya: "Ba ki tafi klinik ba? A can ana samun taimako da koyaswa dabam-dabam, suna gwada ciki, kuma ana samun allurar rigakafin Tetanus da maganin kara jini."

Lidiya ta ce, ba ta taɓa jin labarin wannan klinik ba. Sai Alisabatu ta ce, ranar klinik za su je tare.

Lokacin klinik suka je ɗakin kiwon lafiya inda ake yin klinik. Lidiya ta ji koyaswa a kan abinci wanda ya kamata mai ciki ta ci, wato ɗanyen ganye tare da wake da gyaɗa, 'ya'yan itatuwa, ƙwai, da nama da kifi da sauransu.

An ba ta maganin ƙara jini, cewa, sai ta sake zuwa bayan sati hudu.

Haka Lidiya ta cigaba. Kowane sati huɗu ta tafi klinik, ta sami maganin ƙara jini, an gwada cikinta ko jariri yana girma dai-dai. Sau biyu kuma an yi mata allurar rigakafin Tetanus. Lokacin da haifuwa ta yi kusa ta yi shiri da ungozoma mai yin klinik domin ta zo ta taimake ta. Ungozoma ta yarda, ta ce, a shirya waɗannan abubuwa:

- Sabon reza da zare guda biyu don ɗaure cibiyan yaro
- ruwa mai tsabta da tukunya don dafa reza da zare
- tsumma masu tsabta guda uku don share jikin jariri
- kunzugu guda shida ko auduga gida biyu
- zane mai tsabta
- tabarma mai tsabta
- tawul ko bargon yaro

- sabulu don wanke hannu da zane
- fitila da kananzir
- markaɗaɗɗen gyaɗa da tsamiya don kunu

Lidiya da mijinta suka shirya kome da kome kamar yadda aka koya musu. Lokacin da naƙuda ya kama Lidiya aka kira ungozoma. Ta zo, ta share daki mai kyau, ta shimfida tabarma. Ta ba Lidiya ruwa don ta yi wanka domin ta zama da tsabta. Kuma ungozoma ta aza tukunya ta dafa reza da zare. Ta lura da tsabta sosai. Ba ta yarda mataye da yawa su shiga ɗaki su dami Lidiya da surutunsu ba.

Lokacin da yaro ya sauka ungozoma ta wanke hannuwanta mai kyau da sabulu kafin ta karɓi yaro. Ta ɗauka zaren da ta dafa, ta ɗaure cibiya wuri biyu ta yanke tsakanin wuraren ɗaurin da reza. Ta share jikin jariri da tsumma mai tsabta, ta naɗe shi cikin bargo, ta kwantar da shi kai a ƙasa, domin dattin haifuwa ya fita.

Bayan da mahaifa ta sauka ungozoma ta goge cikin Lidiya a ƙasa da cibiyanta har makwanci ya yi ƙarfi, ta ba ta kunzugu mai tsabta don ta ɗaura.

Da Lidiya ta huta kaɗan, sai aka kawo mata kunun gyaɗa ta sha. Lokacin da jariri ya soma kuka ta ba shi nono.

Ungozoma ta bayana mata kuma, kada ta zama a wuri mai datti, amma ta riƙe kome da kome da tsabta. An jima kaɗan aka kawo mata ruwan ɗumi domin ta yi wanka.

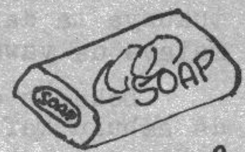
Haka Lidiya ta sami taimako. Ita da yaronta sun zama lafiya ƙalau.

ABIN LURA LOKACIN DA MACE KE ƊA CIKI

- Idan mace ta yi ciki sai ta je klinik domin awo.
- Ta yi amfani da koyaswar da ta samu domin zaman lafiya, ta ci abinci iri-iri, musamman wake da gyaɗa da kifi da nama da ɗanyen ganyen miya, da 'ya'yan itatuwa da kayan lambu.
- Ta dinga sha maganin ƙara jini wanda aka ba ta lokacin klinik.
- Ta tabbata ta sami allurar rigakafin Tetanus sau biyu. Wannan zai kiyaye jaririnta daga Tetanus lokacin da aka haife shi.
- Kada ta dinga ɗauki kaya masu nauyi ainu a kai ko a hannu.
- Lokacin da ciki ya yi girma ta rage yawan aiki da yawo.

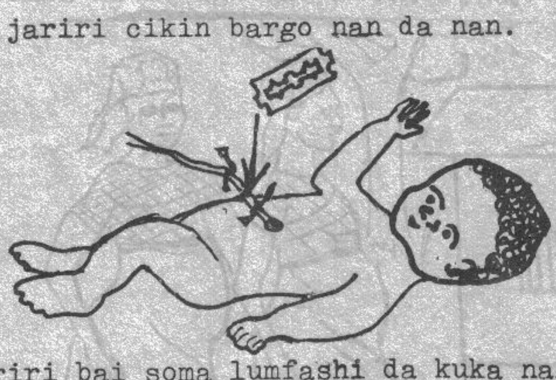
KAYAN DA MACE ZA TA SHIRYA DON HAIFUWA A GIDA

1. Sabon reza da zare guda biyu tsawo inci shida zuwa tara (6-9)
2. Ruwa mai tsabta da tukunya don dafa reza da zare
3. Sabulu don wanke hannu da zane
4. Tsumma masu tsabta guda uku domin share jikin jariri
5. Kunzugu guda shida ko auduga gida biyu
6. Tawul ko bargon yaro
7. Zane mai tsabta
8. Tabarma mai tsabta
9. Fitila da kananzir
10. Markaɗaɗɗen gyaɗa da tsamiya domin yin kunu



ABIN LURA GA UNGOZOMA LOKACIN HAIFUWA

1. Idan ta iso ta dafa zare da reza ta rufe tukunya ta ajiye ta.
2. Ta share ɗaki ta shimfiɗa tabarma da zane mai tsabta.
3. Ta duba ko dukan kayan da ake bukata yana nan.
4. Lokacin da majina fari-fari ya fita a gaban mace an tabbata cewa, haifuwa ta yi kusa.
5. An jima kaɗan majina zai zama garwaye da jini.
6. Ruwa zai fashe kafin a ga kan yaro.
7. Ungozoma ta wanke hannuwanta da sabulu kafin ta taɓa kan yaro.
8. Idan yaro ya sauka ta jira har lumfashi cikin cibiya ya ƙare. Bayan da ya ƙare sai ta ɗaure cibiya da daffafen zare a wurare biyu don kada jini ya gudu. Ta yanke cibiya da daffafen reza. Ta naɗe jariri cikin bargo nan da nan.



9. Idan jariri bai soma lumfashi da kuka nan da nan ba, ta riƙe shi a ƙafafu da kai a ƙasa, ta goge bayansa da hankali. Idan akwai abu a bakinsa, ta share baki da tsumma mai tsabta da

10. Kada ta ja cibiya don mahaifa ta fita da dole.
11. Bayan da mahaifa ta fita ta goge cikin mace a ƙasa da cibiya har makwanci ta yi tauri, ta ba ta kunzugu ko auduga.
12. A bar mace ta huta kaɗan, a kawo mata kunun gyaɗa. Kuma a ba ta ruwan wanka.
13. Mace ta dinga goge ciki a ƙasa da cibiyarta kowace safiya har kwana uku. Idan tana zubar da jini da yawa, sai a kai ta asibiti da wuri.

> Bai kamata ungozoma ta sa hannu a gindin mace ba, don kada cuta ta shigo.

Mata waɗanda bai kamata su haifu a gida ba

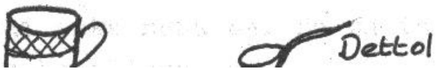
- Mace mai ciki na farko
- Mace mai ciki na shida zuwa gaba
- Idan yaro bai kwanta daidai a ciki ba
- Mace wadda ƙafafunta sukan kumbura
- Idan ana tsammani tagwaye ne
- Idan mahaifa ta taɓa gagara fita ko idan mace ta taɓa zubar da jini da yawa bayan haifuwa
- Macen da ke zama gajeriya ainu
- Macen da aka taɓa yi mata aiki don haifuwa
- Mace mai rashin jini ainu

> Saboda waɗannan dalilai ya kamata kowace mace mai ciki ta tafi klinik don awo. Sai a can za a gane ko mai yiwuwa wahala ta same ta.

ABIN TUNAWA

- A fara ba jariri nonon mammansa nan da nan. Nonon farko kamar magani ne, wanda zai kiyaye lafiyar jariri.
- Kada a ba jariri ruwa ko aya, ko kunu ko nonon akwiya ko maganin gargajiya. Nonon uwarsa zai biya masa dukan bukata.
- Kada a sa jan ƙasa ko maganin gargajiya a kan cibiya. A bar cibiya ta bushe kawai ko a sa Dettol ko Izal wanda an garwaye da ruwa. Ko a sa Iodine.

Yadda za a garwaye Dettol ko Izal:



ruwa kwap ɗaya da Dettol ko Izal cokalin cin shinkafa ɗaya

JIKIN MUTUM

Jikin mutum halittar Allah ne, domin haka kada mu ji tsoro ko kunya idan muna bincike shi. Sai mu yi godiya ga Allah don jikinmu.

YADDA ALLAH YA HALICCI MACE

Kowace yarinya tana da waɗansu abububuwa a cikin jikinta tun haifuwarta, su ne makwanci (ko an ce da shi gidan yaro ko mahaifa), da gidan ƙwai guda biyu, da hanyar ƙwai guda biyu daga gidan ƙwai zuwa makwanci.

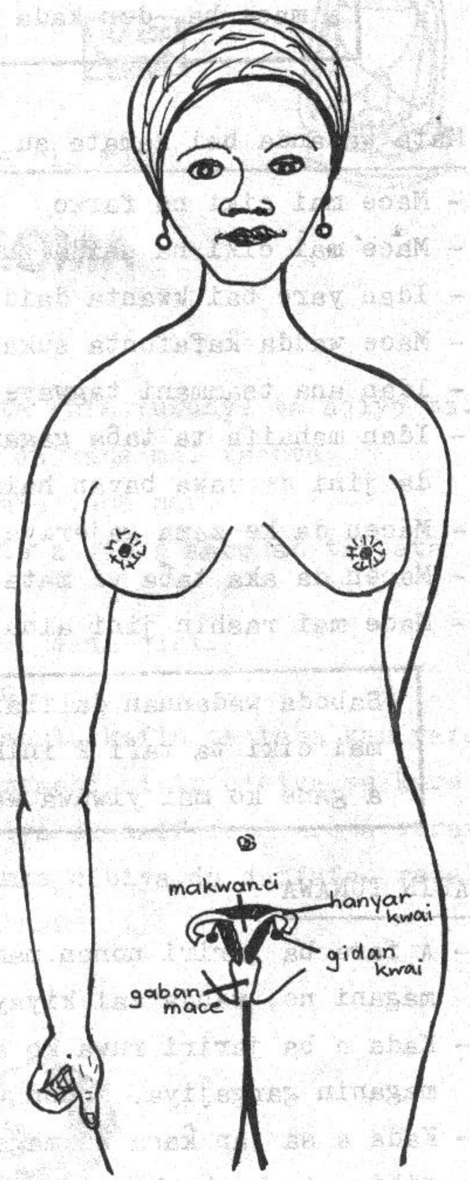
Suna nan a shirye, amma ba su soma aiki ba tukuna.

Lokacin da yarinya tana shekara 12 zuwa 15, gidan ƙwai zai soma aiki, wato ƙwai na fari zai nuna. Kwai yana nan ƙanƙane ainu, da ƙyar za a gan shi da ido.

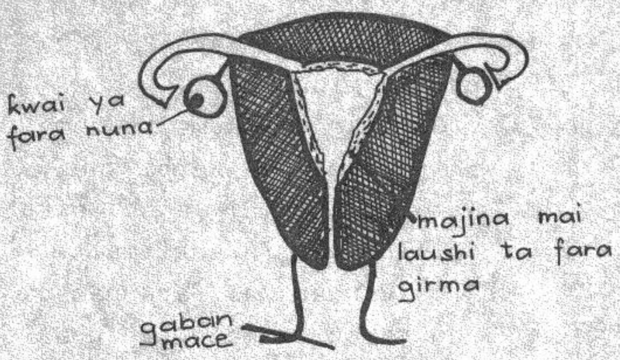
Abin da ya faru a gidan ƙwai, zai sa jikin yarinya ya canji, wato za ta zama mace:

- mama (ko nono) zai fita
- gashi zai fita a hammatanta da kuma a gabanta
- za ta soma duba al'ada (haila)

Duk wannan yana faruwa domin yarinya ta sami ikon haifuwa.

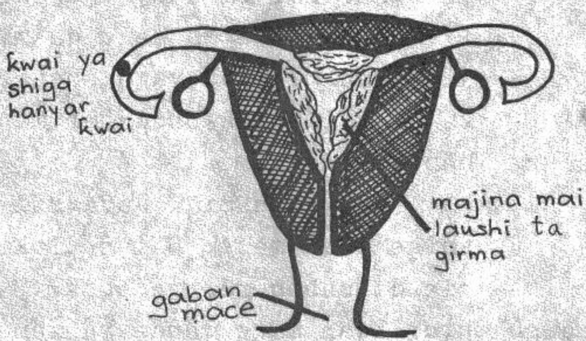


AL'ADAR MACE



a) Kowane wata ƙwai ɗaya yakan nuna a gidan ƙwai.

Lokacin da ƙwai ya fara nuna, makwanci kuma zai soma shiri domin ya karɓi ƙwai.

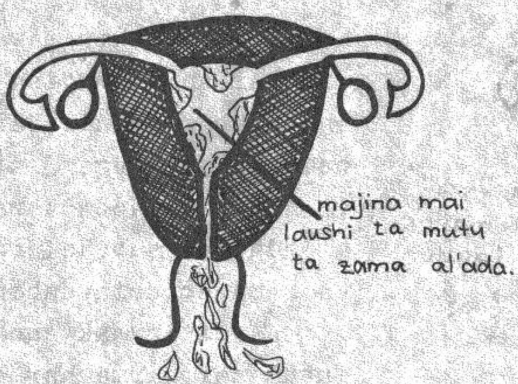


b) Bayan kwana goma ƙwai ya nuna.

Zai shiga hanyar ƙwai, zai bi hanya zuwa makwanci.

A cikin makwanci wani abu kamar majina mai laushi cike da jini ta riga ta girma don ta karɓi ƙwai.

Kwai ba shi da dogon rai, zai mutu bayan kwana ɗaya ko biyu.



c) Kwana 12 bayan da ƙwai ya mutu, majina mai laushi cike da jini wadda take a makwanci za ta mutu kuma.

Za ta fita waje tare da jini. Shi ne al'adar mace (haila).

Wannan yana faruwa kowane wata. Kowane wata ƙwai ɗaya zai nuna a gidan ƙwai. In mace ba ta haɗu da namiji lokacin da ƙwai yana da rai ba, zai mutu, makwanci kuma zai zubar da abin da ya ajiye domin karɓar ƙwai.

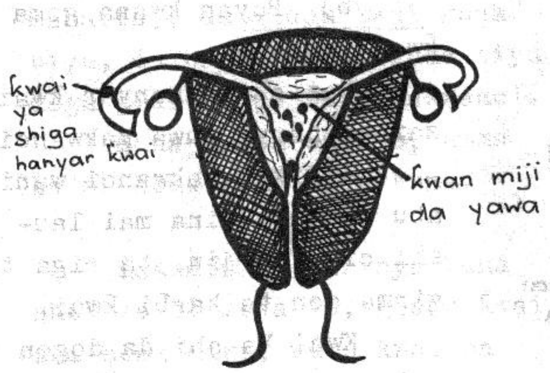
Sai lokacin da mace ta tsufa, kamar shekara 40 ko fi, ƙwai ba zai sake nuna ba. Ba za ta iya ta yi ciki ba, kuma ba za ta duba al'ada ba.

YADDA MACE ZA TA DAUKA CIKI

a) Kwai ɗaya ya fara nuna a gidan ƙwai.

Makwanci kuma ya soma shiri domin ya karɓi ƙwai, wato majina mai laushi cike da jini za ta fara girma.

Wannan zai faru nan da nan bayan da mace ta duba al'ada.



b) Wajen kwana 10 bayan da mace ta duba al'ada, ƙwai ya nuna. Zai bi hanyar ƙwai.

Idan mace ta haɗu da miji, ƙwan miji da yawa sosai za su shiga makwanci har ma hanyar ƙwai.

Sai ƙwan miji ɗaya zai shiga ƙwan mace. Shi ne lokacin da sabon rai ya soma.

Sauran ƙwan miji duka za su mutu. Kwan mace wanda ya zama sabon rai yanzu zai ci gaba zuwa makwanci.

c) A cikin makwanci ƙwai ɗin zai shiga majina mai laushi cike da jini. Zai soma neman abinci daga jinin nan.

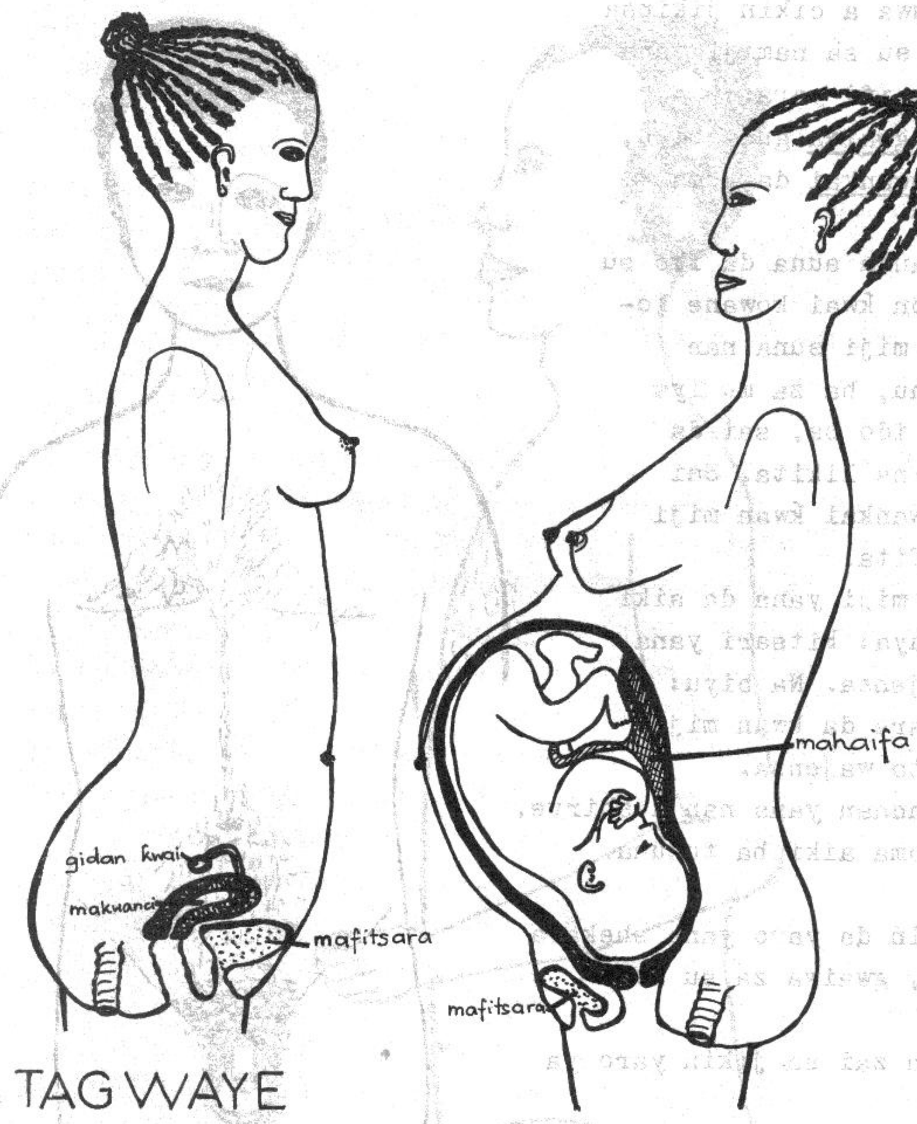
Yanzu mace ba za ta duba al'ada ba, saboda jinin nan ya zama abincin sabon mutum.

A cikin makwanci sabon mutum zai girma har wata 9.

Duk abin da yake bukata zai samu ta wurin jinin mace. Kuma duk abin da ya sami mace (kamar rashin lafiya ko rashin abinci) zai shafe shi kuma.

Lalle jikin mace yana yin babban aiki a lokacin ciki!

Ga mataye guda biyu. Ɗayansu ba ta da ciki. Ɗayansu tana da ciki. Mu duba girman makwanci da kuma yawan filin da jariri ke bukata cikin cikin mace.



Akwai hanyoyi biyu na samun tagwaye:

Na fari: Tagwaye waɗanda suka yi kama da juna. Bayan da ƙwan miji ɗaya ya shiga ƙwan mace, ƙwan nan zai rabu sashi biyu. Kowane sashi zai nemi wuri a cikin makwanci, zai girma.

Saboda sun fita daga ƙwan mace ɗaya, da ƙwan miji ɗaya, sun yi kama da juna sosai, su biyu za su zama namiji ko tamace.

Na biyu: Tagwaye waɗanda ba su yi kama da juna sosai ba. Akwai ƙwayoyi guda biyu, waɗanda suka nuna lokaci ɗaya a gidan ƙwai. Sa'an nan suka bar gidan ƙwai a lokaci ɗaya kuma. Kowane ƙwan mace ya haɗu da ƙwan miji ɗaya. Kowane ɗayansu ya shiga makwanci, yana girma a ciki.

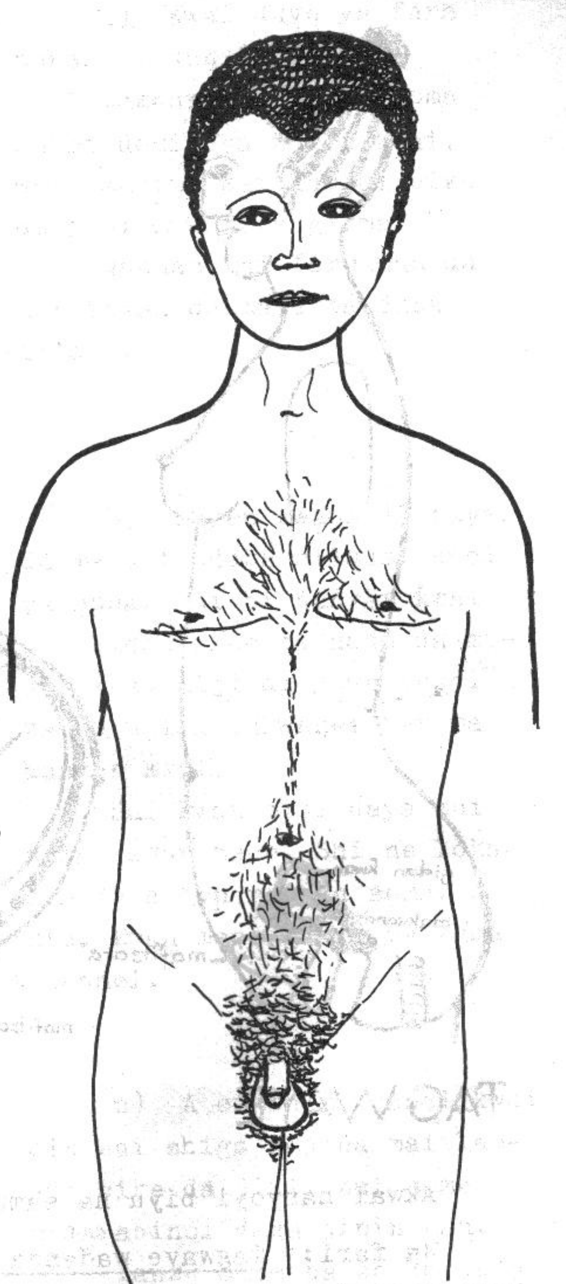
Tagwaye nan ba za su yi kama da juna sosai ba, saboda sun fita daga ƙwan mace guda biyu da ƙwan miji guda biyu.

YADDA ALLAH YA HALICCI NAMIJI

Kowane yaro yana da wa-ɗansu abubuwa a cikin jikinsa waɗanda za su sa namiji yana da iko ya haifi yara.

Su ne gwaiwa guda biyu, da gidan zuwankai da kuma gabansa.

Gwaiwansa suna da iko su shirya sabon ƙwai kowane lokaci. Kwan miji suna nan ƙanƙane ainu, ba za mu iya ganinsu da ido ba, sai da madubi iri na likita. Sai tare da zuwankai ƙwan miji za su iya fita.



Gaban miji yana da aiki biyu. Na ɗaya: Fitsari yana fita ta wajensa. Na biyu: Zuwankai tare da ƙwan miji suna fita ta wajensa.

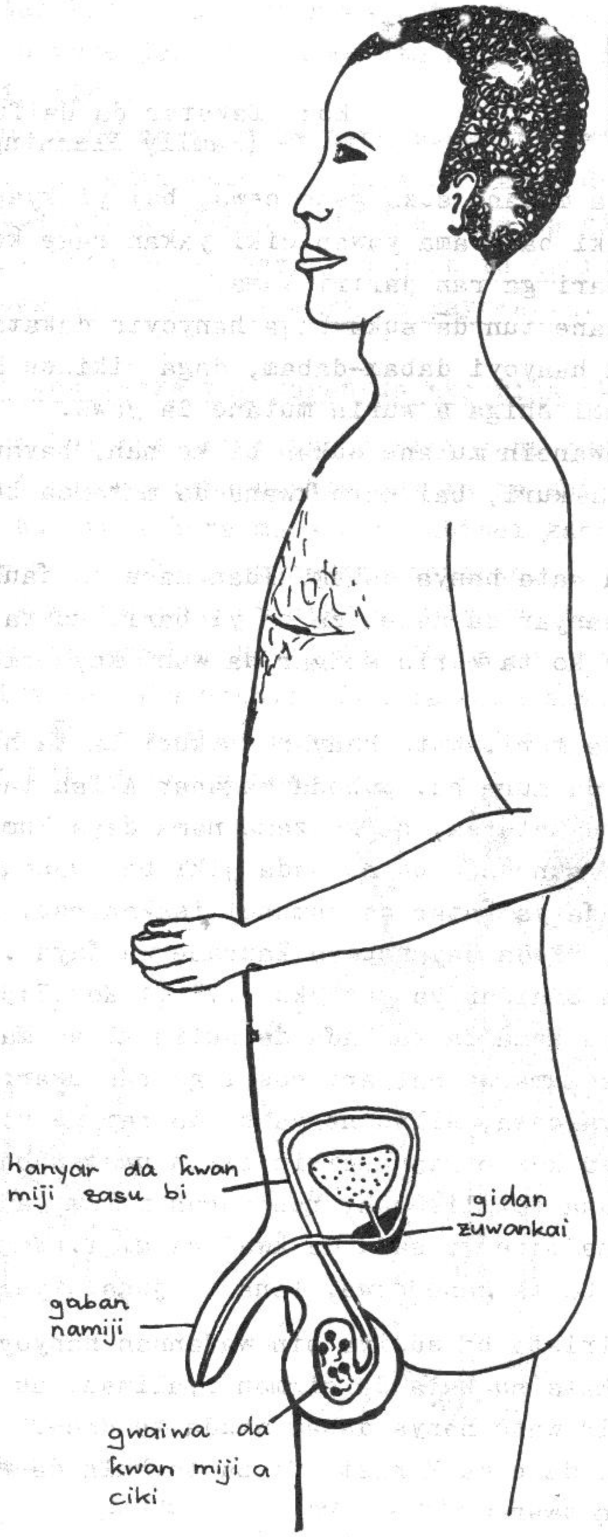
Duk wannan yana nan a shirye, amma bai soma aiki ba tukuna.

Lokacin da yaro yana shekara 12 zuwa 15, gwaiwa za su soma aiki.

Wannan zai sa jikin yaro ya canji:

- murya za ta canja
- gashi zai fita a hammatansa a ƙirjinsa da kuma a gabansa
- loto-loto yaro zai zubar da zuwankai da ƙwai a ciki lokacin da gabansa ya tashi

Namiji yana da ƙwai iri guda biyu.
Kwai iri na ɗaya zai sa matarsa ta haifi yaro namiji. Kwai iri na biyu zai sa matarsa ta haifi yarinya.
Wato sai ƙwan namiji yana da iko ya zaɓa.


hanyar da kwan
miji zasu bi
gidan
zuwankai
gaban
namiji
gwaiwa da
kwan miji a
ciki

DAIDAITAWAR IYALI

ko: Dakatar da Haifuwa
(Family Planning)

Tun da daɗewa mutane suka gane cewa, bai yi kyau mace kullum tana da ciki ba. Gama yawan ciki yakan rage ƙarfin uwa, ya kawo hatsari ga ran jariri kuma.

Don haka mutane tun dā suka ƙaga hanyoyin dakatar da haifuwa. An gwada hanyoyi dabam-dabam, daga cikinsu hanya guda biyu suka sami shiga a wurin mutane da yawa.

Hanyar da yawancin mutane sukan bi ke nan, bayan haifuwa miji ya yi haƙuri, bai ƙara kwana da matarsa ba, har shekara biyu.

Akan bi kuma wata hanya dabam. Idan mace ta ɗauki ciki da wuri, a nemi hanyar da macen za ta yi ɓari, ko ta wurin maganin gargajiya ko ta wurin shigar da wani kaya cikin makwanci.

Amma hanya ta fari, wato hanyar haƙuri ba ta haɗu da nufin Allah game da aure ba. Saboda maganar Allah ta ce, "Miji zai manne wa matarsa, za su zama nama ɗaya kuma" (Far. 2:24). Idan sun daɗe ba su haɗa jiki ba, wannan da sauƙi zai kawo faɗa ya ɓatar da zumunci tsakaninsu. Don haka kuma Bulus ya ce, "Kada ɗayansu ya ƙaurace wa ɗaya ... ku sake haɗuwa, kada Shaidan ya zuga ku ..." (1 Kor 7:5).

Hanya ta biyu kuma ba ta haɗu da nufin Allah Mahalicci ba ko kaɗan, tana kuma da hatsari sosai ga ran uwar. Mu Kirista muna ba da gaskiya cewa, Allah ne ya ba da rai ga yaranmu. Don haka ba mu iya kashe ransu cikin cikin uwarsu ba. Ilimin zamani ya nuna mana a fili cewa, ran sabon mutum ya fara a lokacin da ƙwai na mace ya sadu da ƙwai na miji. Wannan kuwa ya faru tun mace ba ta gane cewa, tana da juna biyu ba.

Don haka, Kirista ba su iya bin waɗannan hanyoyi guda biyu ba. Suna bukata su kula da girman iyalinsu, su dakatar da haifuwa a cikin wata hanya dabam wadda ta dace.

Hanyar da ta dace da Kirista fa za ta kula da waɗannan:

(1) ta tsare ran uwar
(2) ta tsare ran yaran da aka riga aka haife su
(3) ta tsare zaman dukan jama'a

1. Dalilai don tsare ran uwar

Watanni 9 da mace tana da ciki suna cinye ƙarfin jiki da yawa. Idan uwa tana ba da nono ga jariri, wannan har yanzu yana bukatar ƙarfi da yawa a wajenta, har ta gaji. Don haka, bayan da ta yaye jariri, ya kamata a ba uwa ɗan hutawa, kafin ta sake yin ciki.

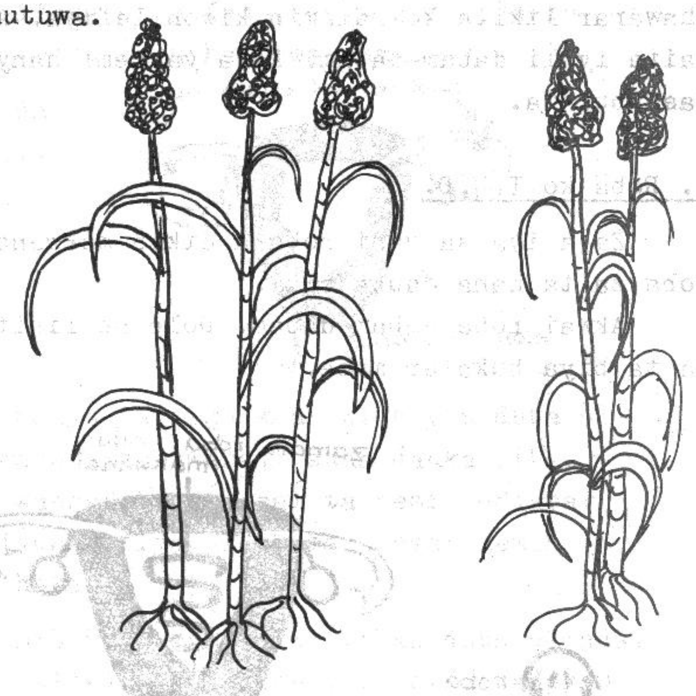
Sai mu tuna cewa, mace tana bukatar ƙarfinta ba don haifuwa kawai ba, amma kuma don kula da yaran da ta riga ta haife su. Tana bukatar ƙarfinta kuma don lura da gida da aikin gona. Sai mu sani kuma cewa, bayan da mace ta haifu sau shida, kowace haifuwa tana ƙara hatsari ga rayuwarta.

2. Dalilai don tsare ran yaran da aka riga aka haife su

Har ya kai shekara biyu, jariri yana bukata uwarsa ta lura da shi sosai. Yana bukata uwa ta ba shi nono. Bayan wata huɗu yana bukata a ƙara masa wani abinci kamar kunun gyaɗa wanda uwar za ta shirya musamman dominsa.

Idan kuwa uwar ta yi ciki da wuri-wuri, ai ba ta da ƙarfi ta yi waɗannan ayyuka. Ba ta iya dinga ba jariri nono ba. Don haka, jariri zai sha wahala. Sau da yawa bayan da uwar ta yaye jariri, bai ɗinga samun isasshen abinci ba, ya yi rashin lafiya, wani lokaci har mutuwa.

Dawa wanda aka shuka su kusa-kusa, ba za su yi girma sosai ba. Ba su da ƙarfi. Ba su da hatsi sosai.



Dawa wanda aka shuka su da fili a tsakaninsu za su yi girma sosai. Suna da ƙarfi. Hatsi zai yi yawa.

- Haka yake da mutum: idan haifuwa sun yi kusa-kusa, yara ba su da ƙarfi. Amma idan akwai isasshen lokaci tsakanin haifuwarsu, yara za su yi girma, suna da ƙarfi kuma.

3. Sai a tsare zaman dukan jama'a

Iyaye waɗanda suka bi Yesu Kristi suna so su ba yaransu isasshen abinci, tufafi masu kyau, ilimin makaranta, suna kuma so su ba yaransu magani sa'ad da ba su da lafiya.

A zamanin yau wannan yana da wuya. A dā, kowane yaro ya yi taimako a gona ko a gida, amma a yau iyaye za su kashe kuɗi da yawa a kan kowane yaro, domin ya sami abin da yake bukata.

Kuma dā yara da yawa suka rasu kafin su kai shekara 5. A zamanin yau kuwa yawancin yara sun rayu, suna girma.

Don haka sai mu iyaye mu fara tunani yadda za mu yi da yaranmu. Ko yara nawa za mu iya ciyar da su, mu girma da su? Ga iyayen da suka soma tunani haka, muna so mu taimake su da waɗansu shawarwari game da daidaitawar iyali.

Bari mu bincike waɗansu hanyoyin daidaita iyali.

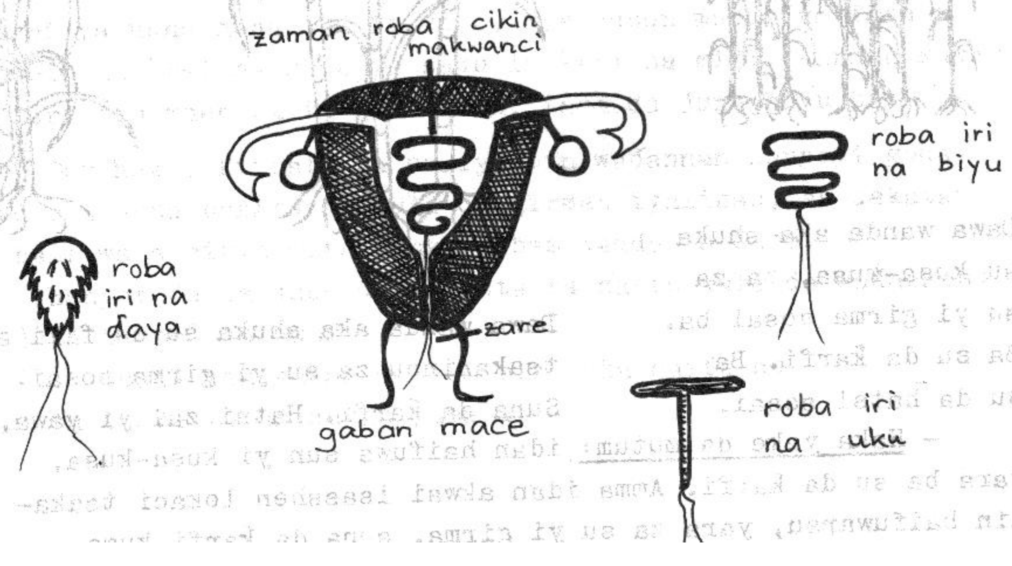
HANYOYIN DAIDAITA IYALI

A cikin wannan ɗan littafi ba mu iya bayyana hanyoyin hana ɗauka ciki filla-filla ba. Idan wani mutum da matarsa suna so su yi amfani da family-planning, dole ne su nemi shawarar likita ko malamin kiwon lafiya. Akwai hanyoyi daidaita iyali dabam-dabam. Kowa ya nemi hanyar da ta biya masa bukata.

1. Roba ko I.U.D.

Za a iya sa wani roba a cikin makwancin mace. Wannan roba za ta hana ɗauka ciki.

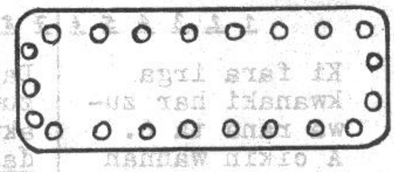
Akwai roba dabam-dabam. Dole ne likita ya sa roba wanda za ta biya bukatar mace.



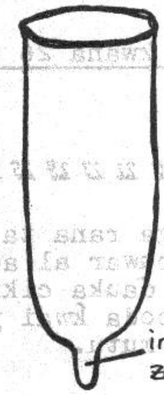
2. Shan magani na kowace rana

Akwai wani magani wanda mace za ta sha kowace rana ba fasawa. Idan kuwa an manta magani sau ɗaya, akwai daman ɗauka ciki.

Dole ne likita ya rubuta maganin da zai biya bukatar mace.



3. Kondom ko roban namiji



Namiji zai sa roba a kan gabansa lokacin da yana so ya haɗu da mace.

Zuwankai da ƙwan miji za su zuba cikin roba ɗin.

- - - - -

Ta wannan hanya kawai ne maigida zai iya yi wani abu don a dakatar da haifuwa.

4. Hana haifuwa gaba ɗaya

Akwai hanyar hana haifuwa gaba ɗaya, amma sai lokacin da mace da mijinta ba su so su ƙara haifuwa sam.

Za a ɗaure hanyoyin da ƙwai yana bi zuwa makwanci.

Idan an ɗaure hanyoyi ba dama a sake kunce su.

5. Irga kwanaki

Kowace mace tana da hanya ta irga kwanaki bayan duba al'ada. Amma mata da dama masu irga kwanaki suna ɗauka ciki.

Wanda take so ta bi wannan hanya, sai ta nemi shawarar likita ko kuma malamin kiwon lafiya. Idan ba hanyar neman shawara, za ta iya gwada haka:

Ya kamata mace ta san bayan kwana nawa takan duba al'ada. Waɗansu mataye sukan duba al'ada bayan kwana 28 cif. Waɗansu ba za su kai kwana 28 ba. Waɗansu kuma za su irga fiye da 28 kafin su ga al'ada.

(In kina so ki irga kwanaki, kada ki damu a kan kwanaki na kalanda. Kwanakin irga al'ada za su zama dabam da na kalanda.)

(A) <u>Misalin mace wadda takan duba al'ada bayan kwana 22 zuwa 25</u>

Ranar al'ada ita ce rana ta fari.

1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22 23 24 25
Ki fara irga kwanaki har zuwa rana ta 6. A cikin wannan lokaci ba za ki ɗauka ciki ba, saboda ƙwai bai nuna ba tukuna.	Daga rana ta 7 zuwa rana ta 15 akwai <u>damar ɗaukar ciki</u>, saboda ƙwai zai nuna a cikin kwanakin nan.	Daga rana ta 16 zuwa sabuwar al'ada ba za ki ɗauka ciki ba, saboda ƙwai ya riga ya mutu

(B) <u>Misalin mace wadda takan duba al'ada bayan kwana 26 zuwa 29</u>

Ranar al'ada ita ce rana ta fari.

1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29
Ki fara irga kwanaki har zuwa rana ta 9. A cikin wannan lokaci ba za ki ɗauka ciki ba, saboda ƙwai bai nuna ba tukuna.	Daga rana ta 10 zuwa rana ta 18 akwai <u>damar ɗaukar ciki</u>, saboda ƙwai zai nuna a cikin kwanakin nan.	Daga rana ta 19 zuwa sabuwar al'ada ba za ki ɗauka ciki ba, saboda ƙwai ya riga ya mutu.

(C) <u>Misalin mace wadda takan duba al'ada bayan kwana 30 zuwa 32</u>

Ranar al'ada ita ce rana ta fari.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	14 15 16 17 18 19 20 21 22	23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
Ki fara irga kwanaki har zuwa rana ta 13. A cikin wannan lokaci ba za ki ɗauka ciki ba, saboda ƙwai bai nuna ba tukuna.	Daga rana ta 14 zuwa rana ta 22 akwai <u>damar ɗaukar ciki</u>, saboda ƙwai zai nuna a cikin kwanakin nan.	Daga rana ta 23 zuwa sabuwar al'ada ba za ki ɗauka ciki ba, saboda ƙwai ya riga ya mutu.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Printed at:

Nigeria Bible Translation Trust,
P.O.Box 790,
Old Airport Road,
JOS.