



Su'aalaha Inta Badan La Isweydiyo

Waa maxay *Count the Kicks*?

Count the Kicks waa barnaamij ka hortagga soo dilanka ilmaha oo ka caawiya waalidiinta xaamilada ah inay ogaadaan ratibaada dhaqdhaqaaqyada caadiga ah ee ilmahooda inta lagu jiro saddexda bilood ee uurka ugu dambeeya. Isbeddelka ku yimaada dhaqdhaqaaqa ilmaha wuxuu noqon karaa mid halis ah oo ku aadan arrin khatar ah oo ka soo karoodha uurka. *Count the Kicks* waxay ku dhiiragelisaa waalidiinta xaamilada ah inay isla markiiba la xiriiraan bixiyaha daryeelka caafimaadkooda haddii uu jiro isbeddel ku yimaada waxa caadiga u ah dhallaankooda.

Waa maxay sababta ay muhiim u tahay in la tiriyo dhaqdhaqaaqyada ilmaha?

Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa isbeddelka ku yimaada dhaqdhaqaaqa ilmaha ee saddexda bilood ee uurka ugu dambeeya ay mararka qaarkood tahay calaamadda ugu horreysa ama calaamada kaliya ee diiqada. Markaad maalin kasta tiriso dhaqdhaqaaqyada ilmahaaga, waxaad baranaysaa waxa caadi u ah ilmahaaga waxaadna ka digtoonaanaysaa calamadaha halista ee iman kara. Waxaan mar kasta ka maqalnaa qoysaska [ubadkooda ay badbaadeen](#) sababtoo ah waxay dareemeen isbeddel ku yimid ratibaada dhaqdhaqaaqyada ilmahooda waxayna ku wargeliyeen bixiyaha daryeelka caafimaadkooda.

Sidee ayaan ku ogaan karaa ratibaada dhaqdhaqaaqyada ubadkayga?

1. Ka bilow tirinta saddexda bilood ee uurka ugu dambeeya, kaas oo ah 28 toddobaad, ama 26 toddobaad haddii aad khatar sare ugu jirto ama uur la leedahay tiro badan.
2. Soo dejiso [app-ka bilaashka ah](#) ama isticmaal jaantuska la socodka dhaqdhaqaaqa warqada [\[halkan ka soo dejiso\]](#).
3. Maalin kasta tiri dhaqdhaqaaqyada ilmahaaga – doorbidaayo waqti isku mid ah. Isku day inaad doorato wakhti uu ilmahaagu inta badan firfircoon yahay.
4. Si aad u bilawdo, fadhiiso iyadoo cagahaaga ay kor u jeedaan ama dhinacaaga u jifso. Tiri mid kasta oo ka mid ah dhaqdhaqaaqyada ilmahaaga adigoo cagta ku taabanayo abkeena ilaa aad ka gaarto 10 dhaqdhaqaaq. Tiri laadadka, mudida, riixida, duubabka, ama ruxmashada – laakin ma ahan hingada, maadaama ay yihiin kuwo aan ikhtiyaar ahayn. App-ka ayaa wakhti qaadan doona inta ay ilmahaaga ku qaadanayso inuu u gaaro 10 dhaqdhaqaaq.
5. Kadib markuu ilmahaagu gaaro 10 dhaqdhaqaaqood, qiimee awooda dhaqdhaqaaqa ilmahaaga, iyadoo 1 uu yahay mid gariirayo iyo 5 uu yahay mid daran.



6. Dhowr maalmood ka dib, waxaad bilaabi doontaa inaad aragto celceliska dhererka wakhtiga ay ku qaadanayso ilmahaaga si uu u gaaro 10 dhaqdhaqaaq.
7. Isla markiiba wac bixiyahaaga haddii aad aragto isbeddel ku yimid xoogga dhaqdhaqaaqa ilmahaaga ama inta ay ku qaadanayso ilmahaaga si uu u gaaro 10 dhaqdhaqaaqood. Haddii aadan la xiriiri karin daryeel bixiyahaaga, aad isbitaalka kuugu dhow.

Tallaabooyin Waxtar Leh

- Koonto ka samayso adigoo iska diiwaangelinayo app-ka si aad u xafidato kulammadaada tirinta haraatida oo aad u aragto taariikhda dhaqdhaqaaqa ilmahaaga waqti ka dib.
- Haddii aadan rabin inaad koonto samayso, waxaad weli laadadka ku tirin kartaa adigoo isticmaalaya ikhtiyaarka 'Bilow Tirinta' ee ku yaalo liiska ugu muhiimsan. Hase yeeshee, app-ka waxa kaliya oo uu ku tusi doona shanta kulan ee ugu dambeeyay mana kaydin doono taariikhdaada tirinta oo buuxda. Haddii aad isdiiwaangeliso ka dib markaad tiriso dhowr maalmood waxaa laga yaabaa inaad waydo qaar ka mid ah xogta - waxaa aad loogu talinayaa inaad isdiiwaangeliso isla marka aad bilowdo isticmaalka app-ka.
- Taariikhdaada tirinta laadadka waxaa si toos ah loola wadaagi karaa adeeg bixiyahaaga iyadoo la soo dejinayo xogtaada waxayna noqon kartaa mawduuc faa'iido leh oo laga hadlo marka aad booqanayso adeeg bixiyahaaga.
- Maalin kasta sii wad tirinta!

Waa maxay faa'iidooyinka kale ee uu leeyahay *Count The Kicks*?

Tirinta dhaqdhaqaaqyada ubadkaaga waxay kaa caawinaysaa inaad la xidido ubadkaaga. Waqti ku qaadashada *Count the Kicks* waxay ku siinaysaa wakhti gaar ah oo aad diirada ku saarto dhaqdhaqaaqyada iyo shakhsiyadda ubadkaaga. Sidoo kale waa wakhti ku habboon lammaanahaaga iyo carruurta ka weyn inay kula wadaagaan khibraddan oo ay la xididaan ubadka.

Count the Kicks waxay sidoo kale ku siinaysaa xasilloonida maskaeed ee aad ku ogaanayso marka ubadkaagu u dhaqaaqayo sida caadiga ah. Sahan lagu sameeyay app-ka *Count the Kicks* dadka isticmaala, ayaa 77% ka mid ah waxay sheegeen in isticmaalka joogtada ah ee app-ka ay ka caawisay dhimista walbahaarka ay ka qabaan fayoobida ubadkooda.

Waa maxay luuqadaha lagu heli karo app-ka *Count the Kicks*?

App-ka BILAASHKA ah ee *Count the Kicks* waxaa lagu heli karaa in ka badan 20+ luqadood: Af Amxaari, Carabi, Burma, Mandarin Shiinees, Dari, Ingiriis, Faransiis, Haitian-Creole, Cibraani,



Hindi, Kinyarwanda, Lingala, Marshallese, Mongoliyaan, Nepali, Boortaqiis, Ruush, Soomaali, Isbaanish, Sawaaxili, iyo Fiyatnaamiis.

Soo dilanka weli miyuu yahay walaac ka jiro wadanka Maraykanka?

Nasiib xumo, haa. Soo dilanka waxaa lagu qeexaa inuu yahay dhimashada ilmaha inta uu uurka ku jiro ayna tahay 20 toddobaad ama uurka ka weyn. Guud ahaan Maraykanka, celcelis ahaan in ka badan 21,000 oo dhallaamood ayaa sannad kasta ku dhimata soo dilanka. Tirakoob ahaan, taasi waxay ka dhigan tahay 1 ka mid ah 175kii uurba waxay ku soo afmeeraan soo dilan, iyo ku dhawaad 60 qoys ayaa u adkaysta masiibada dhimashada soo dilanka maalin kasta.

Kala duwanaanshiyaha jinsiyadeed ayaa weli jira, iyo [tiro aan dheellitirnayn](#) oo dhallaamo ah ayaa soo dilan ugu dhashay qoysaska Dhaladka Hawaii ama Jasiiradaha Kale ee Baasifiga, Madowga, iyo Hindida Maraykanka ama Dhaladka Alaska. *Count the Kicks* waxaa ka go'an in ay ka hortagto soo dilanka dhalmada oo ay yareyso kala duwanaanshaha u dhexeeya jinsiyadda anagoo adeegsanayna xog si aan u wadno xeeladeena oo aan u ogeysiino go'aan gaaristeen. Hadafkeena ugu dambeeya waa in aan samayno isbeddel macno leh, waara, oo nidaamsan kaas oo u horseedi doona adduun ay saamaynta jinsi-takoorka, midabtakoorka, heerka dhaqan-dhaqaale, iyo helitaanka daryeelka caafimaadka aanay gabi ahaanba ahayn saadaaliyeyaasha dhalmada soo dilan.

Soo dilanka dhalmada miyaa laga hortagi karaa?

Cilmi-baaris ayaa muujinaysa ugu yaraan 1 ka mid ah 4tii ilmood ee soo dilanka in [laga hortagi karo](#). Cilmi-baarista [lagu daabacay](#) BJOG: Joornaalka Caalamiga ah ee Dhakhaatiirta Dhallaanka iyo Haweenka ayaa caddaynaya wixtarka ay leedahay *Count the Kicks* oo ah habka ka-hortagga dhimashada soo dilanka. 10-kii sano ee ugu horeysay ee barnaamijka *Count the Kicks* ee Iowa, heerka dhalmada soo dilanka ee gobolka ayaa hoos u dhacay ku dhawaad 32% (2008-2018). Haddii guushan lagu beero dhammaan 50-ka gobol, in ka badan 7,500 oo dhallaamood ayaa badbaadi doona sannad kasta!

Dhallaankaygu mar kasta wuu firfircoon yahay. Waa maxay sababta aan waqti u gelinayo *Count the Kicks*?

Dhallaamada firfircoon waxay sidoo kale la kulmi karaan murugo, mararka qaarkood si dhakhso ah oo aan lahayn calaamado kale oo digniin ah. La socodka dhaqdhaqaaqyada dhallaankaaga maalin kasta waxay shaqada mala-awaalka ka dhigaysa mid xaqiiqo loo og yahay haddii firfircoonida caadiga ah ee dhallaankaaga ay hoos u dhacday. *Count the Kicks* waxay ku siinaysaa xog dhab ah oo aad tusi karto bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga haddii aad waligaa walaac qabtay. [[Isha Xogta](#)]



Waa maxay sababta aan ugu baahanahay *Count the Kicks*? Waan ka soo gudbay saddexda bilood ee uurka ugu horreeyay, waxaan filaya inaan ka baxay aagga khatarta ah.

Soo dilanka dhalimada waxay weli ku dhacdaa xitaa uurka caafimaadka qaba, ee khatarta hoose leh. Sida laga soo xigtay CDC, hal ka mid ah 175kii uur kasta wuxuu ku soo afmeermay inuu soo dilmo. Haweenka uurka leh ee ah Madowga iyo Dhaladka Hawaii ama Jasiiradlaha Kale ee Baasifiga ayaa 1 ka mid ah 101 halis ugu jira in ilmuhu uurkooda ku dhinto.

Hooyooyinka ku waayey ubadka soo dilanka intii lagu jiray saddexda bilood ee uurka ugu dambeeya, 50% ka mid ah waxay soo sheegeen hoos u dhac tartiib ah uu ku yimid dhaqdhaqaaqa uurjiifka dhowr maalmood kahor dhimashada ubadkooda. Isbeddelka ku yimaada dhaqdhaqaaqa wuxuu sidoo kale noqon karaa [calaamad digniin u ah](#) dhibaatooyinka kale. Sida ugu dhakhsaha badan ee aad u [raadsato daryeel](#), sida ugu dhakhsaha badan adiga iyo ilmahaaga la idiinku baari karo oo la idiinku siin karo daryeelka saxda ah. Tani waxay [badbaadin kartaa](#) naftaada ama nafta dhallaankaaga.

Waa maxay sababta aan ugu baahanahay inaan tiriyo *Count the Kicks* marka aan ka maqli karo garaaca wadnaha ama wadnaheeda aaladda Doppler?

Isbeddelka ku yimaada garaaca wadnaha ee ubadka waa mid ka mid ah waxyaabaha ugu dambeeya ee dhaca marka ubadku ku jiro xaalad murugo. Isbeddelka ku yimaada dhaqdhaqaaqa ilmaha ayaa laga yaabaa inuu muujiyo dhibaatooyinka iman kara kahor inta aan la ogaan isbeddelada dhabta ah ee garaaca wadnaha. Waalidiinta xaamilada ah waa inay u isticmaalaan oo keliya aaladda Doppler si waafaqsan hagidda bixiyaha daryeelka caafimaadka. [\[Isha Xogta\]](#)

Waa maxay xiliga ka midka ah uurkayga ee ay tahay inaan bilaabo tirinta *Count the Kicks*?

Congress-ka Maraykanka ee Dhakhaatiirta Ilmaha iyo Haweenka (ACOG) waxay kugula talinayaan inaad bilawdo tirinta dhaqdhaqaaqyada inta lagu jiro toddobaadka 28aad, ama 26 toddobaad haddii aad khatar sare ku jirto ama uur la leedahay tiro badan. [\[Isha Xogta\]](#)

Maxaa loo tixgeliyaa caadi?

Dhallaan kasta iyo uur kastaa way kala duwan yihiin. Ogaanshaha celceliska cadadka wakhtiga ay ku qaadanayso dhallaankaaga si uu u gaaro 10 dhaqdhaqaaq waa muhiim. Isla markiiba u sheeg bixiyahaaga haddii uu isbeddel ku yimaado waxa caadiga u ah ubadkaaga. Haddii aadan la xiriiri karin daryeel bixiyahaaga, aad isbitaalka kuugu dhow.



Goormee ayay tahay inaan la xiriiro bixiyaha daryeelka caafimaadkayga?

Isla markiiba wac daryeel bixiyahaaga haddii aad dareento isbeddel ku yimid awooda dhaqdhaqaaqyada ama muddada ay ku qaadanaayso ubadkaaga inuu gaaro 10 dhaqdhaqaaqood. Tani waxay calaamad u noqon kartaa dhibaatooyinka iman kara.

Ha sugin haddii ay jiraan isbeddello la taaban karo oo ku yimaada dhaqdhaqaaqyada ubadkaaga, ama hadduusan lahayn wax dhaqdhaqaaq ah.

Markaad ka shakisan tahay, la xiriir adeeg bixiyahaaga! Ha ka welwelin inaad iyaga “dhibayso”. Waa shaqadooda inay daryeelaan adiga iyo ubadkaagaba. Haddii aadan la xiriiri karin daryeel bixiyahaaga, aad isbitaalka kuugu dhow.

Dhallaamada miyay laadka yareeyaan ama qolka ma faarujayaan marka u soo dhawaado dhammaadka uurka?

MAYA! Dhallaamadu MA laadayaan in yar ama ma faarujayaan qolka marka la gaaro dhammaadka uurka. Ku aadan dhammaadka uurka noocyada dhaqdhaqaaqyada aad dareemayso way isbedeli karaan (jabisyo badan, duubo yar), laakiin dhallaanka waa inuu sii wadaa inuu raaco ratibaada dhaqdhaqaaqyada ilaa iyo xitaa xilliga foosha.

Haddii maalin kasta aad la socoto dhaqdhaqaaqyada ubadkaaga isla wakhti, waa inay ku qaadato waqti isku mid ah si aad u dareento 10 dhaqdhaqaaqood. Isla markiiba wac bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga haddii aad aragto isbeddel ku yimid ratibaada dhaqdhaqaaqyada ubadkaaga. Haddii aadan la xiriiri karin daryeel bixiyahaaga, aad isbitaalka kuugu dhow. [[Isha Xogta](#)]

Maxaan sameeyaa haddii aanan dareemi karin dhaqdhaqaaqa ubadkayga?

Ha sugin haddii ay jiraan isbeddello la garan karo oo ku yimaadda dhaqdhaqaaqyada ubadkaaga, ama uusan lahayn wax dhaqdhaqaaq ah. Sida ugu dhakhsaha badan u tag isbitaalka! Waxay 24/7 diyaar u yihiin adiga iyo ubadkaaga si la idiin baaro. Haddii aad dareento walaac, ha ka tegin inaad isbaarto ilaa maalinta xigta ama sug ilaa laga gaarayo ballantaada xigta ee la qorsheeyay. **Ku kalsoonow dareenkaaga. Ku kalsoonow xogta. Ha sugin.**

Miyaan cabbaa shay qabow ama miyaan cunaa shay sonkor leh si aan u dhaqaajiyo ubadkayga?

Maya. Cilmi-baaristu way iska fogaysay fikraddii ahayd in cabitaannada sonkorta leh iyo wixii la mid ah ay yihiin hab wanaagsan oo ubadka lagu dhaqaajiyo. Dhaqdhaqaaqyada ubadkaaga si fiican ayaa loola socdaa iyada oo aan la faragelin sida casiirka, nacinaca, biyaha barafka, iwm.



Wac bixiyahaaga haddii ubadkaagu aanu u dhaqaaqayn sidii caadiga ahayd. Haddii aadan la xiriiri karin daryeel bixiyahaaga, aad isbitaalka kuugu dhow. [[Isha Xogta](#)]

Ma tirin karaa *Count the Kicks* haddii aan leeyahay mandheer-daaco?

Haa! Wixii ah uurka leh mandheer-daacada (marka mandheertu ay fadhiisato inta u dhaxaysa afka hore ee ilmo-galeenka iyo dhallaankaaga) waxay qaadan kartaa waqti xoogaa yar (toddobaadyo gudahooda) ka hor inta aadan dareemin dhaqdhaqaaqa ilmaha marka loo eego uurka aan lahayn mandheerta hore. Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa in wakhtiyada tirinta dhaqdhaqaaqa uurjiifku ay la mid yihiin meelaha kale ee mandheerta laga bilaabo uurka 24 toddobaad iyo wixii ka dambeeya. Waxaan kugula talineynaa inaad ku fariisato ama ku jiifsato boos raaxo leh oo aad waqti ku qaadato inaad si dhab ah diiradda u saarto dhaqdhaqaaqa ilmahaaga markaad isticmaalayso app-ka *Count the Kicks* ee BILAASHKA ah. Wixii talo dheeraad ah oo ku saabsan la socodka dhaqdhaqaaqa marka aad leedahay mandheer-daacada, kala hadal bixiyahaaga.

Sida had iyo jeer, waa muhiim inaad maalin kasta la socoto dhaqdhaqaaqyada ubadkaaga inta lagu jiro saddexda bilood ee uurka ugu dambeeya oo aad ka hadasho haddii aad aragto isbeddel ku yimid awoodda dhaqdhaqaaqa ilmahaaga ama muddada ay ku qaadanayso ubadkaaga inuu u gaaro 10 dhaqdhaqaaqood. [[Isha Xogta](#)]

Ma samayn karaa tirinta *Count the Kicks* haddii aan filayo mataano ama ilmo badan?

Haa! Haddii aad rajaynayso mataano ama ilmo badan, talada lagu siinaayo waa inaad si maalinle ah u bilowdo tirinta 26 toddobaad. Barnaamijka *Count the Kicks* ee BILAASHKA ah wuxuu kuu oggolaanayaa inaad tiriso hal ama laba canug! Markaad app-ka furto, waxay ku waydiin doontaa inta ilmood ee aad u tirin rabto. Waxaad xulan doontaa laba, ka dibna ku dar magacyada/naanaysyada dhallaankaaga kadibna ku dhufo kaydi. Akhri [degelkeena](#) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tirinta mataanaha.