

## Diyaarinta Nadiifinta Caloosha: Baaritaanka Kahor 1 ka Duhurnimo Miralax / Dulcolax

Waa muhim in aad raacdo **dhamaan** tilmaamaha lagu siiyo ee u diyaargarowga baaritaanka. Waa in jirkaagu nadiif ahaadaa sidoo kale si dhakhtarku u arki karo xilliga baaritaanka. Dadka qaar baa u arka in baaritaanka qeybta ugu adag ay tahay diyaarinta caloosha.

### Isu Diyaarinta Baaritaanka

Ha cunincunto adag **gebi ahaan** maalinta ka horeysa baaritaanka. Waxa aad isticmaaleysaa **Miralax iyo Dulcolax** ee nadiifinta mindhicirada.

Haddii aad horey kelyaha uga jiratay ama qabto cudurada kelyaha, ha **qaadan Miralax** ee nadiifinta caloosha oo la xiriir dhakhatarka kuu qoray tubada Laalaabanta Ee Lagu Eego Dhinaca Bidix Ee Mindhicirada.

Fadlan raac dhamaan tilmaamaha. Haddii **aadan** si haboon u raacin tilmaamaha waxaa suurogal ah in la **baajiyo** eegidda mindhiciradda. Si aad ugu diyaargarowdo eegidda mindhicirada, waxaa lagaa doonayaa inaad iibsato waxyaabaha caloosha lagu nadiifiyo.

#### Daawada aad iibsaneyso :

- Afar kiniin oo Bisacodyl/Dulcolax ah (5mg). Waa in aad kiniink afka ka qaadataa.
- Miralaxa (8.3 wiqiyadood/238 garaam)  
(Uma baahnid in dhakhtar kuu qoro)

#### Waxa aad ka heleysaa dukaanka aad ka adeegato:

- Gatorade (64 ounces) nooc kasta aan ka aheyn **casaan ama hurdi**.
- Waad iibsan kartaa **laba** xabo oo midiiba tahay 32 wiqiyadood.

Waxaa ku soo wacaya kalkaaliye caafimaad oo qaabilsan diiwaangelinta 5 ilaa 7 cisho ka hor baaritaanka. Waxa ay ku weydiinayaan su'aalo kaa caawinaya u diyaargarowga baaritaanka, waxa ay kaala hadlayaan caafimaadkaaga; waxxayna kaa caawinayaan daawada aad qaadata ka hor iyo ka dib baaritaanka. Haddii aad qabto **wax** su'aal ah oo ku saabsan tilmaamaha, fadlan soo wac **(320) 229-4974** Isniinta ilaa Jimcaha inta u dhaxeysa 8da aroornimo ilaa 4ta galabnimo. Waxa kale oo aad soo wici kartaa 1-844-795-1734. Haddii aad rabto inaad bedesho balanta, fadlan soo wac **(320) 229-4933**.

### Shan (5) maalin ka hor maainta la eegayo mindhicirka

- **Ha qaadan** qaadan daawoyinka shubanka joojiya – Sida: Imodium ama Pepto-Bismol.
- **Ha qaadan** daawoyinka saraxada jiliciya – Sida: Metamucil ama Citrucel.
- **Ha qaadan** fatiimanada birta dhiiga xoojiya – Sida: Multi-vitamins.
- **Ha qaadan** fatimiin E ama daawada:

### Sadex (3) maalin ka hor maainta la eegayo mindhicirka

- **Wax yar oo cuntada caloosha jilicisa ku bilow - Ha qaadan** cuntada aad caloosha u jilciya tusaale ahaan: Daangada, miraha (gabaldayaha, lawska iyo salbukada), rootida sareenka ka sameysan, miraha la qariido, ansalaatada, qudaarta ceyriin, ama markaa la soo jaray ama qalalan. Xadid inta aad hilibka ka cunto.

### Laba (2) maalin ka hor maainta la eegayo mindhicirka

Biyo badan cab (sideed galaas oo biyo ayaa lagula talinayaa).

### Hal (1) maalin ka hor maalinta la eegayo mindhicirka

- Biyo cad oo kaliya cab **maalinta oo dhan** maalinta ka horeysa eegista mindhicirka. **Ha cunin** cunto adag
- 9ka aroornimo., qaado afarta kiniini ee Bisacodyl/Dulcolax. Ku dar Miralax oo dhan (dhalada oo dhan) ee dhamaan 64 wiiqiyadood oo Gatorade ah oo isku mil. Haddii aad jeceshahay waxa aad gashan kartaa talaajada Ku darin baraf.
- Haddii aad jeceshahay inaad cabto iyada oo aan la qaboojin, ka soo saar talaajada **4ta duhurnimo**.
- **6da maqribnimo** bilow inaad cabto Miralax iyo Gatorade la isku qasay. Waa inaad cabtaa kala bar **kala bar** (32 wiiqiyadood) oo waxa la isku daray. Isku day inaad cabto **galaas sideed waqiyadood** ah **15kii daqiiqaba**.
- Waa inaad ka fogaan suuliga marka aad bilowdo inaad cabto Magnesium Citrate. Waxaa kugu dhacaya shuban waxaadna dooneysaa inaad markiiba musqusha gaarto. Dadka qaar baa dareema yalaalugo, dibiro ama matag. Haddii ay taasi dhacdo, ka naso 15-30 daqiiqo ka dibna isku day inaad cabto waxyaabaha aad isku qastay.
- Ka dib marka aad dhameyso waxyaabaha la isku qasay, **waxa aad cabi kartaa biyo cad oo kaliya**.

## Maalinta eegista mindhicirka

- **3da aroornimo.**, bilow inaad cabto barka haray ee waxyaabaha aad isku dartay (32 wiiyadood).
- Waa inaad cabtaa **sideed wiiyadood** koob ah **15kii daqiiqaba** ilaa aad ka dhameeyso. Waa khasab inaad dhameeyso **dhamaan** cabitaanka aad qasatay. Waa in aad cabitaanka dhameysaa **4ta aroornimo.**
- Waxa aad cabi kartaa biyo ilaa **afar saacadood ka hor** balanta aad ku tageyso.
- Waxa aad qaadan kartaa daawada **adiga oo biyo yar ku kabanaya.**
- Xusuusnoow **ha cunin cunto adag.**