

Waa maxay Vulva?

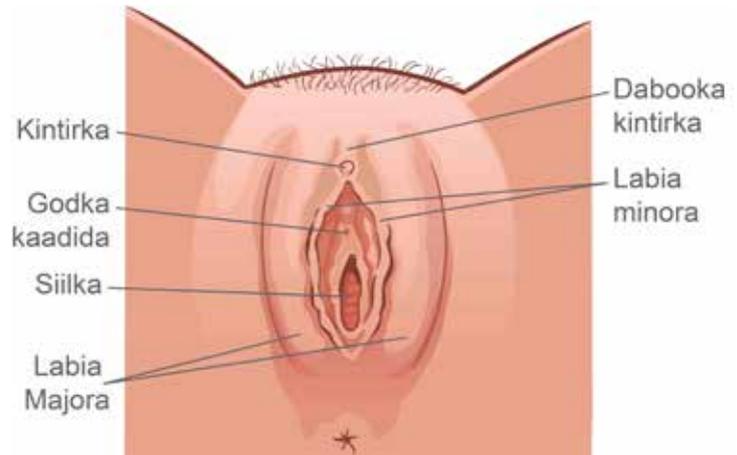
Vulva waa qaybta bannaanka ee ferjiga dumarka.

Tana badanaa waxaa lagu khaldaa inuu yahay siilka, si kastaba ha ahaatee siilka waa godka ku yaal vulva, ee la isticmaalo marka siilka laga galmoonayo ama la dhalayo.

Vulva sidee buu u eg yahay?

Vulva –ha waxaa ka mid ah:

- Labia minora (maqaarka aan timaha lahayn ee ku laabma godka siilka hareerihisa)
- Labia mjora (maqaarka timaha leh ee ku hareeraysan labia minora)
- Kintirka (wuxuu caawiyaa dareenka wanaagsan marka galmadu socoto)
- Daboolka kintirka (laabka maqaarka ee kintirka ka koreeya)
- Urethra (godka pee/kaadida)
- Siilka (godka galmada ama dhalmada)



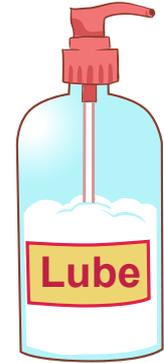
Weligaa ma la yaabtay “vulva heygu ma caadi baa?” Sida qayb kasta oo jirka ka mid ah, vulva hu wuxuu ku kala duwan yahay qaabka, xajmiga, midabeynta badanaana dhinac kasta isma le’eka. Si aad wax badan uga ogaatid noocyada kala duwan ee labia, booqo maktabada labia www.labialibrary.org.au.

Waa maxay Vulva?

Maxaa keeni kara xannuunka vulva?

Vulva ha si sahal ah ayuu xanaaqi karaa (u xannuunsan karaa/cuncuni karaa/qalali karaa) laga bilaabo:

- Mayritaanka faraha badan ama isticmaalka waxyaalaha aan ku habooneynin labia sida saabuunta, budada talcum ama barfuumka
- Inuunan helin saliid ku filan (dareeraha dabiiciga ah) oo ka soo baxaya siilka gudhiisa inta galmadu socoto
- Infekshinada sida thrush ka ama infekshinka galmada laysugu gudbiyo
- Isbedelada hormoonada ee ku began wakhtiga caadadaada ama inta lagu jiro dhalmo dayska.



Maxaan sameyn karaa si aan u hagaajiyo caafimaadka vulva heyga?

- Biyo kaliya ku mayr labia ama saabuun ku haboon oo ka madax bannaan waxyaalaha kale.
- Inuunan helin saliid ku filan (dareeraha dabiiciga ah) oo ka soo baxaya siilka gudhiisa inta galmadu socoto
- Waxaad isticmaali kartaa saliida (sidoo kale loogu yeero lube) inta galmada lagu jiro. Jeegaree qoraalka badeecadaan si aad u aragtid inaad ku isticmaali kartid kondomka. Waxaad kan ka iibsana kartaa farmasiga ama dukaamada waa weyn
- Halagu baaro oo halagaa daaweeyo wixii infekshin ah

Wixii macluumaad dheeraad ah:

- La xiriir dhakhtarkaaga
- La xiriir [Sexual Health Victoria's clinic](#)
- Booqo www.labialibrary.org.au
- Booqo [Jean Hailes' website](#) ah ku saabsan vulva iyo xannuunsiga siilka
- Booqo [Melbourne Sexual Health Centre's website](#) wixii ah tallada daryeelka maqaarka ferjiga

Kani waa macluumaad guud oo kaliya.

La hadal dhakhtarkaaga ama kalkaalisadada wixii tallo ah iyo tilmaamo dheeraad ah

Qoraalka: Macluumaadkan waxaa la soo saaray iyadoo lala tashanayo oo ay ogolaadeen: Xarunta Dhaqamada badan ee loogu talagalay Caafimaadka Dumarka. Afeef: Warqadaan xaqiiqda waxay bixineysaa macluumaad guud oo kaliya. Ku haboonaanta macluumaadkan guud qofba qofka kale wuu ka duwan yahay, iyadoo ku xiran xaaladaha shakhsiyadeed. Waa inaad doonayaa tallo sharci ama caafimaad oo khaas ah oo ku saabsan xaaladahaaga shakhsiyadeed. Xuquuqda xafidan© Xuquuqda xafidan ee macluumaadka ku jira warqadan xaqiiqda waxaa iska leh Qorsheynta Qoyska ee Victoria (ama, xaaladaha qaarkood, cid saddexaad) wuxuuna hoos imanayaa Heerka Xuquuqda xafidan ee 1968. Waxaanu kuu ogolaanay inaad badiso ama aad kula xiriirto macluumaadkeenan xuquuqda xafidan haddii aad tahay urur waxbarasho oo aan faa'iido doon ahayn, ujeedaduna tahay siinta macluumaadka ardeydaada iyadoo ku xiran inaad ku darto wixii afeef ah ee la xiriira macluumaadkan. Wixii dib u soo saarid kale ah ama xiriirka macluumaadkeena wuxuu u baahan doona ka raali ahaanshahayaga hore, adoo isticmaalaya foomkeena ka raali ahaanshaha oo aad buuxin karto dirina karto.