

Buuga dhalmada kadib

MAAILMAHA UGU  
HOREEYA  
EE ILMAHA LALA  
WADAAGO



Soo bandhige, Tyks Qaybta naagaha

Af Soomaali 2019, la cusbooneysiiyay 2023

Soili Hautaniemi (toim.) TtM, Umuliso

Kabiir:

Umulisooyinka qaybta caruurta

Leena Kaunisto, Umuliso, IBCLC

Kaarin Mäkikallio, Dos, hainta uurka iyo dhalmada- agaasimaha gobolka mas`uuliyada

Kalle Korhonen, LT, dhakhtarka qaabilsan caruurta, neunatologi

Kooxda jimicsiga jirka

Valpuri Seikkula, Aulikki Anttila, Elina Jokinen, Sirkka Kaunisto

Riia Lamminmäki, FM, cashar bixiyaha luqada finishka iyo isgaarsiinta

Ardeyda jaamacada Savonia

Nashqadeynta sawirka: Nettienkelit

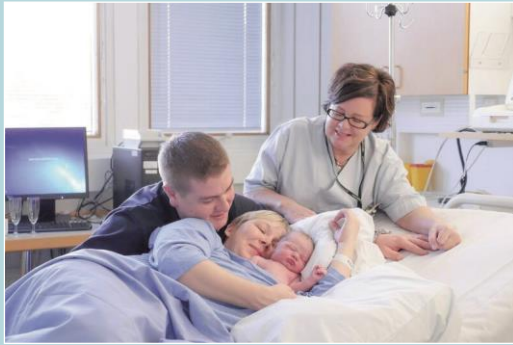
# Ka kooban

<b>Ku soo dhowoow qaybta umusha!</b> .....	<b>7</b>
<b>Isku dhawaashaha hoooyada iyo ilmaha</b> .....	<b>8</b>
<b>Baadhida lagu baadho ilmaha dhakhtarka</b> .....	<b>10</b>
<b>Caruurta dhalata qaybta lagu hayo</b> .....	<b>12</b>
<b>Mataanaha</b> .....	<b>13</b>
<b>Nuujinta</b> .....	<b>14</b>
FAAIIDOOYINKA NUUJINTA .....	14
NAASAHA IYO CAANAHA IMAATINKOODA .....	14
NUUJINTA MARKUU ILMAHA RABO .....	15
QABASHADA NAASKA IYO QAABKA FIICANEE LOONUJIO .....	16
SIDAY CAANAHA HOOYO ILMAHA UGU FILANYIHIIN .....	21
GACMO KU LISIDDA .....	22
FALLANQAYNTA IYO DHIGISTA CAANAHA HOOYADA.....	23
CAANAHA DHEERAADKA ILAMHA LA SIINAYO .....	24
DANQASHADA NAASAHA IBTOODA .....	24
CALAAMADAHA IYO DARYEELKA INFEKSHANKA NAASKA .....	25
<b>Bogsashada dhalmada</b> .....	<b>26</b>
NADAAFADA .....	26
DHEECAANKA DAMBE .....	26
UURYEEL.....	26
KAADIDA IYO SAXARADA .....	26
BABAASIIRTA .....	27
JEEXITAANKA AMA MARKA LA JARO JIDHKA XUBINKA TARANKA .....	27
<b>Bogsoshada qaliinka</b> .....	<b>28</b>
<b>Nasashada, cuntada iyo jimicsiga</b> .....	<b>30</b>
<b>Isbadalka niyada dhalitaanka kadib</b> .....	<b>32</b>
<b>Falanqaynta waaya’aragnimada dhalmada</b> .....	<b>33</b>
<b>Daryeelka ilmaha</b> .....	<b>34</b>
SIDA LOO SEEXINAYO ILMAHA.....	34
MAYDHISTA IYO XAFAAYADA BEDELIDIISA .....	34
NADAAFADA JIDHKA.....	36
XUNDHURTA.....	36
CIDIYAHA .....	36
INDHAHA .....	37
DHEGAHA .....	37

MATAGDA .....	37
CALOOL XANUUNKA .....	37
<b>Waalidnimada.....</b>	<b>38</b>
<b>Aabaha, waalidka labaad .....</b>	<b>39</b>
<b>Islajooga iyo galmada .....</b>	<b>40</b>
<b>Kahortaga uurka .....</b>	<b>42</b>
<b>Amniga .....</b>	<b>43</b>
<b>Kabixitaanka dhakhtarka.....</b>	<b>44</b>
LACAGTA DHAKHTARKA .....	44
XAQA BUKAANKA .....	44
<b>Dhakhtarka kadib.....</b>	<b>45</b>
BAADHITAANKA UMUSHA KADIB .....	45
GOBTA NUUJINTA(IMETYSPOLIKLINIKKA) .....	45
CALAAMADAHA KAA WALWALINAYA.....	46
<b>Xoojinta murqaha caloosha.....</b>	<b>47</b>
<b>Waxyaabaha aad dixgalin saraareysid marka ilmaha</b>	
<b>lagugu soo qalo .....</b>	<b>48</b>
<b>Dabarkaaga ilaali.....</b>	<b>48</b>
<b>Si sax ah kor ugu gaad .....</b>	<b>49</b>
<b>Markaad naaska nuujinayso .....</b>	<b>49</b>
<b>Xiriirka .....</b>	<b>50</b>



Waxaan idinku  
hambalyeyneynaa  
**ilmaha cusub ee**  
**reerka ku soo biiray!**



## Ku soo dhowoow qaybta umusha!

### **BUUGAN WAXAA LOOGU TALA GALAY ADIGAN ILMAHA DHALAY IYO REERKAAGA IN UU IDINKA CAAWIYO HAYNTA ILMAHA.**

Ilmakaste waa shaqsi gooni ah, reerkastena iyagaa sameysta qorshe iyaga u gooni ah. Saas daraadeed way adagtahay in la sheego tusaale reerkaste ku haboon. Buugan waxa lagu soo koobay talooyin aad uga faaiideysankartid sida adiga kuugu haboon.

Intaad qaybta joogtidna umulisada waydii wixii suaal ah ee maskaxdaada ku soo dhaca. Shaqaalahu waxay diyaar u yihiin in ay idin caawiyaan, sida ugu haboonna kaaga jawaabaan suaalahaaga.

## Isku dhawaashaha hoooyada iyo ilmaha

Qaybta umusha ilmaha agtaadaad ku haysan kartaa, waxaanad ugu hagaajin kartaa maalin iyo habeenba isku qol. Isku dhaweynta ilmaha waxay kugu caawinaysaa barashada ilmahaaga iyo dabeecaddiisa. Ilmuhu markuu ku agjoogo waxaad fahmaysaa ilmaha sida uu gaajada, daryeelka iyo waxyaabahakaluu u baahanyahay u sheego. Dhawaanshuhu wuxuu kuu suurtagalinayaa in aad ilamahaaga baahidiisa uga jawaabtid. Gurigaagana wuu kuu fududaanayaa markaad haynta ilmaha dhakhtarka ku baratid.

Ilmuhu si fudud buu u dareemaa taabashada, taas daraaded bay taabashadu iyo saleexintu ilmaha muhiim ugu tahay. Ilmaha waxay ka helaan isasaarinta jidhka oo ay jidhkooda ku baranayaan. Isasaarinta jidka waxa laga wadaa in ilmahoo qaawan aad xabadkaagoo/laabtaadoo banaan saaraysid. Ilmaha aabihii ama ehelkakale way ku haynkaraan ilmaha garanka ama go` hoostii. Garanku wuxu fiicanyahay in uu ahaado mid xaga hore laga furikaro, sida uu waalidku ilmaha wajigiisa u arko.

Marmar ma suurtagaleyso in ilmaha ku agjiifo ama in jidka la saaro, waxaana sabab u ah awood daro, xanuun ama sababo kale. Waxaa leydiin suurtagalinayaa sida augu dagdaga badan marku adiga iyo ilmaha awoodiinu idiin suurtagalinayso.

### **ILMAHAYAR JIDHKA WUXU U SAARANYAHAY JIDHKA SI AMNI AH, MARKUU:**

- ◆ Caloolcalool xabadkoo/laabtoo banaan u jiifo
- ◆ Lughuna kala yaalaan
- ◆ Madaxa loo jeediyay geeska, dhabankuna xabadka saaranyahay
- ◆ Gadhkoo inyar kor loo qaaday
- ◆ Sanka iyo wajigaa la arkayaa

Jidhka saaristu waa muhiim iyadoo la fiirineyn caynku ilmahayar caanaha u qaadanayo.



**Jidhka saaristu faaiidooyinka ilmuhu kahelayo:**

- ◆ Daganaasho iyo oohinta ilmaha oo yaraata
- ◆ Jidhkiisa diirimaad ayuu ahaaneyaa
- ◆ Wadnaha garaaciisa iyo neefsashadaa simnaaneya
- ◆ Dhiiga sonkortiisa ayaa simnaaneya
- ◆ Ilmaha naaska qabashadiisa iyo nuugitaankiisuu caawinayaa
- ◆ Wuxuu xoojiyaa xidhiidhka waalidka iyo ilmaha

**Jidhkasaarista faaiidaday hooyadu ka helayso:**

- ◆ Waxay kuu fududaynaysaa barashada ilmaha iyo siduu u sheexo una soo jeedo
- ◆ Wuxu adkeynayaa xidhiidhkiina
- ◆ Isdhexgalka hooyada iyo ilmaha uu caawinayaa
- ◆ Waxaad dareemaysaa nasasho iyo degnaasho
- ◆ Wuxu kordhinayaa caanaha imaatinkooda iyo soo da`istooda
- ◆ Wuxu caawinayaa makaanka inuu sidiisa ku noqdo



SuwiVainio

*Ilmo dhashay oo si amni ah dhabta hooyada u saaran.*

## Baadhida lagu baadho ilmaha dhakhtarka

Caafimaadka ilmahaagu anakuu macal muhiim noo yahay. Saas daraadeed ilmakastoo dhasha waxaa maalimaha kala duwan lagu sameeyaa baadhitaano kala duwan. Si dagdag ah ugu sheeg umulisoda haduu ilamaha caafimaadkiisa wax iska badalaan. Dhakhtarka ilmaha markastaa la helayaa haduu ilmuhu u baahanyahay. Marmarna ilmaha waxa la geeyaa qaybta caruuta, sababaha ugu badanna waa infekshanka iyo sonkorto dhacsan.

Dhakhtarka caruurta wuxuu baadhayaa ilmaha maalinta labaad dhalmada ku xigta. Baadhista waxa lagu sameeyaa subaxnimadii qolka “baadhista ilmaha”. Labada waalidba way la soconkaraan baadhitaanka. Dhakhtarka ilmahana waad kala sheekeysankartiin suaalaha ilmaha ku saabsan.

Ilmahaaga miisaankiisa waxa dhakhtarka lala soconayaa maalinkaste. Caadi ahaan miisaanku wuxuu ka dhacaa waxyar maalimaha ugu



horeeya ilmakastoo dhashay. Miisaankoo waxbadan dhaca waxay u baahnaaneysaa in caano saaida la siiyo. Miisaanku wuxuu kordhaa markay shan maalimood ka soo wareegtay dhalashada.

Ilmahaaga waxa saacadaha ugu horeeya laga eegayaa sonkarta. Sonkorta waxa laga baadhayaa dhiiga cidhibta laga qaado. Sonkorta waxa lala soconayaa si joogto ah hadey u baahato. Sonkorta dhacsan waxa uguhoreyn lagu kiciyaa caana siyaadoo lasiiyo.

Ilmahaaga huruudiisa waxa lagu eegayaa hadaa loo baahdo mashiin jidhka ah ama dhiigoo cidhibta laga qaado. Huruuda/"huruudowga" waxa keena wax la dhaho bilirubiini, ayaa jidhka ku badan ilmuhu markuu 3-5 maalimood jiro. Huruudnimadu waa wax caadi ah, hadaa loo baahdona waxa lagu daweeayaa leydh buluug ah.

Ilmaha waxa lagu sameynayaa baadhis dhagaha ah intuunan guriga aadin, sida loo ogaado dhagaha maqalkoodu haduu liito.

## Caruurta dhalata qaybta lagu hayo

Marmarka qaar ilmaha waxa la gaynkaraa qaybta caruurta hooyada oo qaybta umusha joogta infakshin ama sonkorto dhacda daraadeed. Haduu ilmahaagu “dhicis” ku dhasho wuxuu u bahnaan karaa la socosho iyo hayn gaar ah oo lagu hayo qaybta caruurta.

Adiga iyo ninkaagu waad la joogikartiin ilmaha qaybta caruurta wayduna ka qaybgalikartiin hayntiisa markastoy suurtagalayso. Qaybta caruurta shaqaalahoodu way idinku caawinayaan haynta iyo cuntasiinta ilmaha. Way idinkula garabgalayaan xidhiidhka wanaagsan ee adiga, reerkiina iyo ilmaha ka dhexeeya isagoo ilmuhu qaybta caruurta joogo.

Ilmaha haduu qaybta caruurta joogo waad siin kartaa caanahaaga ood soo listay, haduunan karayn ama uunan awoodin nuuginta naaska. Lisinta bilow markaaba ilmaha dhalmadiisa kadib. Waxaana ugu haboon lix saac kadib ilmaha dhalmadiisa. Xitaa in yaroo caanaha bilowga ah ayaa aad muhiim u ah, sabataa oo ah wahuu ka helayaa bil matal wax kadifaaca infekshanka. Lisitaanka naaska waxa uu xitaa caawinayaa inuu caanaha naaska ku soo kordho. Lisitaanka naaska waxa aad sameysaa ugu yaraan 8 jeer maalintii.

Marmar caanaha lisintoodu wuu habsaamayaa xanuunkaaga ama sababakale awgood, laakiin nuujintu suurtagal way noqon kartaa. Waxaad heleysaa caawimaad iyo bac ay ku jiraan qalab loogu talagalay lisitaanka caanaha iyo siinta ilmaha.



## Mataanaha

Mataanaha caafimaadqaba adey ku agjoogayaan qaybta umusha, halkaaseyduna isbarashaniina ka biloobi kartiin.

Hadiise caruurta mid ama labadooduba waxay u baahnaankaraan lasocosho gaara oo qaybta caruurta ah. Adiga iyo ninkaagu waad la joogikartiin ilmaha ama caruurta maalintii oo dhan. Wayduna ka qaybgalikartiin haynta ilmaha hadey markasta ay suurtagasho.

Ilmaha guri ku hayntiisu way kuu dhibyaraaneysaa hadeed illee bilowga hayntooda ka qeybgashid.

# Nuujinta

## **FAAIIDOOYINKA NUUJINTA**

Caanaha hooyadu ilmaha nafaqada ugu haboon. Caanaha hooyada waxa ku jira nafaqokastoo ilmuhu u baahanyahay marka fitamiinka D-ga laga reebo. Vitamiinka D waxa ugu haboon ilmaha in la siiyo markuu 2 wiig jiro 10 dhibcood maalintiiba. Nafaqada kadib nuujintu waxay ilmaha siinaysaa diirimaad, difaac, dhawaasho iyo aaminaasho. Isku dhawashuhu waxay caawinaysaa waalidka iyo ilmuhu in ay is jeclaadaan.

Nuujintu waxay caawinaysaa jidhkaagu in uu ka bogsado uurkii iyo dhalmadii(fooshii) waayo nuujintu waxay dagdajinaysaa makaanku in uu sidiisii ku noqdo.

Nuujintu waa habka ugu sahlan waayo caanuhu waa caano cusub waana diirimaadkii laga rabay.

Caruuraha badan ee miisaanka caadiga ku dhasha waxa ku filan caanaha naaska qudha lixda bilee ugu horeeya. Naaska waxa fiican in la siiyo ilmaha illaa uu ka gaadhayo 4-6 bilood. Ilmaha cuntadiisu waa caanaha naaska illaa u lix bilood ka gaadhayo. Cuntada adag waxa fiican in lagu bilaabo inyar 4-6 bilood inta u dhaxeysa kolba sidu ilmuhu diyaar ugu yahay.

## **NAASAHA IYO CAANAHA IMAATINKOODA**

Naasaha iyo ibtooda wey kala duwanyhiin, laakiin kuma xidhna caanaha sameyskooda ama soosaaridooda. Hormonka uurka ayaa naasaha caanaha ku sii abuureya. Waxaad ka dareemeysaa naasaha oo ku danqanaya kuna weynaaneya.

**KOLOSTRUMI OO LAGA WADO CAANAHA UGU HOREEYA OO DAMBARKA** ah ayaa uurka markaad leedahay naasaha kaasoo daadankara. Waa caano culus iyo dufanleh oona ilmaha u caafimaad badan. Caanahaas inyar ayaa ku filan ilmaha inuu ku dhergo.

Wiigaga ugu horeeya caanaha naasaha wey ku soo bataan. Laba wiig kadib ilmaha markuu dhasho caanaha ma is bedeleyaan, sidaas ayey ahaaneyaan ilaa aad nuujineysid ilmaha.

Nuujinta marka ugu horeeya waalagu dhibtoon karaa. Laakiin ugu badi dhibaatooyinka waalagaa caawinkaraa. Nuujinta wuxuu kuu fududaan markaad ilmaha isla fahamtiin. Marka aad nuujineysid dareemo kala duwan ayaad dareemaysaa. Dhakhtarka iyo neuvolaga ayaa nuujinta kaa caawinaya.



## **NUUJINTA MARKUU ILMAHA RABO**

Ilmaha shakhsi ahaan eyey caanaha u cabaan. Ilmaha caafimaadqaba caanaha isagaa usoo kacaya oona cabeya inta ku filan. Qaarkood caanaha usookicidooda wey badantahay qaarna wey yartahay.

**MAALINTA UGU HOREEYA ILMAHA DHALMADIISA KADIB WAXAA DHICI KARTA** in ilmaha uu caanaha cabo laba jeer maalintaas. Nuujinta ugu horeeya kadib ilmaha wuu daalaa waxuuna hurdikaraa saacado badan.

Nuujinta ilmaha markuu rabo waxaa laga wadaa in ilmaha la nuujio mar alla markuu baahidiisa kuu muujio. Sidani waxuu dhacaa markuu ilmaha iskiis u soo kaco.

Ilmaha wuu degenyahay markuu calaamadaha ugu horeeya ee baahidiisa kuugu sheegeyo, naaskana sifiican ayuu u qabsankaraa. Laakin markuu oohin bilaabo ma qabsan karo naaska. Oohintu waa calaamadda ugu dambeysa uu ilmaha kuugu tusayo gaajada. Markaas waa in horta ilmaha la dajiyaa ama la aamusiya intuunan naaska qabsanin.

Waad barandoontaa ilmaahaaga markuu gaajoonayo markaad wax badan haysid ood wakhti la qaadatid.

**Tusaalooyin ilmaha inuu gaajoonayo** ♦ Ilmuhu afkuu furayaa

- ♦ Ilmaha madaxuu dhinac u leexinayaa
- ♦ Ilmaha kacantuu afka gelineyaa
- ♦ Ilmaha carabkuu soo saareyaa

**ILMAHA MAALINTIISA LABAAD AYUU KA FIRFIRCOONAYAHAY NAASKANA SI FIICAN U NUUGAYAA.** Calooshiisa weli wuu yaryahay, caanahana si dhakso ah ayuu jidhkiisa u galayaa, saas daraadeed ayey ilmaha nuujintiisu u badaneysaa. Waxa fiican ilmaha in uguyaraan maalintii sideed mar la nuujio. Nuujinta badan waxey ka ilaalisaa ineynan caanaha naasuhu ka gudhin. Waa caadi hadii uu ilmaha rabo marmar inuu naaska wakhti dheer iska nuugo. Nuujinta wakhti kuma xidhna, marmar ilmaha inyar ayuu cabeyaa marna wakhti dheer.

**ILMAHA MAALINTIISA SADEXAAD CAANAHA NAASAHA WEY KU SOO KORDHAAN.** Waxaad ku garan kartaa markuu ilmaha caanaha laqayo waad maqlikartaa codka laqitaanka. Markaas ilmaha naaska nuugitaankiisu wey yaraanaysaa oo dhaksuu u dhergeyaa. Habeenkiina waxaa laga yaabaa inuu wax badan naaska u rabo.

**WIIGAGA UGU HOREEYA DHALMADA KA DIB NUUJINTA WAY KORDHEYSAA.** Saas daraadeed ma fiicna in nuujinta wakhti goan la loo qabto. Marmar ilmaha hurdeysan waa in nuujinta la loo kiciyaa. (ka akhri beijka XXX)

Wiigag gudahood ayey caanaha naasuhu ku dageyaan. Nuujinta wakhti ayuu qaataa, marka waxaad isku deydaa inaad is dejisid iyo inaad nasatid marka aad nuujineysid.

## **QABASHADA NAASKA IYO QAABKA FIICANEE LOONUJIO**

Marku ilmahayar si fiican naaska u haysto, afkiisu aad buu u furanyahay, bishimihiisu kor bay u duubmaan, gadhkiisu wuxu ku dhagsanyahay naaska, camanuhuna way kuusanyihiin.



**SIFOOYINKA ILMAHA LOO QABTEE FIICAN WAY BADANYIHIIN.** Ilmaha waxaad ku nuujinkartaa adigoo dhinac u jiifa, dhabar u jiifa ama fadhiya. Qaabka nuujintee fiican uu kuu fiican yahay wuuna kuu nafisanyahay, umana baahna in aad garbaha iyo margiyada qoorta aad adkeysid. Gaabka kuu fiican oo nafiska ah waxaad ku haleysaa tijaabis. Qaabka nafiska ah caanahaa si fiican ayuu u imaada, adiguna waad ku nasankartaa. Barkimooyin isticmaal hadaad u baahato.

Markaad nuujitaanka bilaabeysid si fiican u fadhiso ilmaha si fiican u qabo. Ilmaha si fiican markaad u haysid naaska sida loo rabey ayuu u qabsaneyaa. Waxaad wakhti siisaa oonad ku dadaashaa inaad qaabkaad u nuujineysid hagaajisid. Mustaqbalka waxey ku yeelan kartaa saameyn weyn nuujitaanka inuu hagaago. Ilmaha awood ayuu leeyahay inuu naaska ku nuugo. Nuujitaanku awood badan ayey u baahantahay, laakiin faaidooyinkiisa ayaa badan!



**Astaamaha qabashada nuujinta ee fiican:**

- ✓ Afka ilmuhu si wayn buu u furanyaha
- ✓ Bishimaha ilmuhu kor bay u duubmayaan
- ✓ Ilmaha gadhkiisu wuxu ku dhagsanyahay naaska
- ✓ Gadhka hoose dhaqaaqiisa waxa laga arkayaa ilaa dhagta
- ✓ Ilmaha camanadiisu way waraygsanayahy godniinna ma yeelanayaan
- ✓ Markuu ilmaha naaska nuugayo cod ma maqlaysid
- ✓ Marku ilmaha caanaha laqayo laqis uun baad maqlaysaa
- ✓ Naaska si siman ayuu ilmaha afka ugu jiraa
- ✓ Naaska si adag buu u haystaa laakiin nuujintu kuma xanuunayso daqiiqada ugu horeeya marka laga saaro
- ✓ Qabashada naaska haday fiicanatahy ibta naasku caadi bay u egtahay, wareegyay oo siman oona isku malaasneyn

1



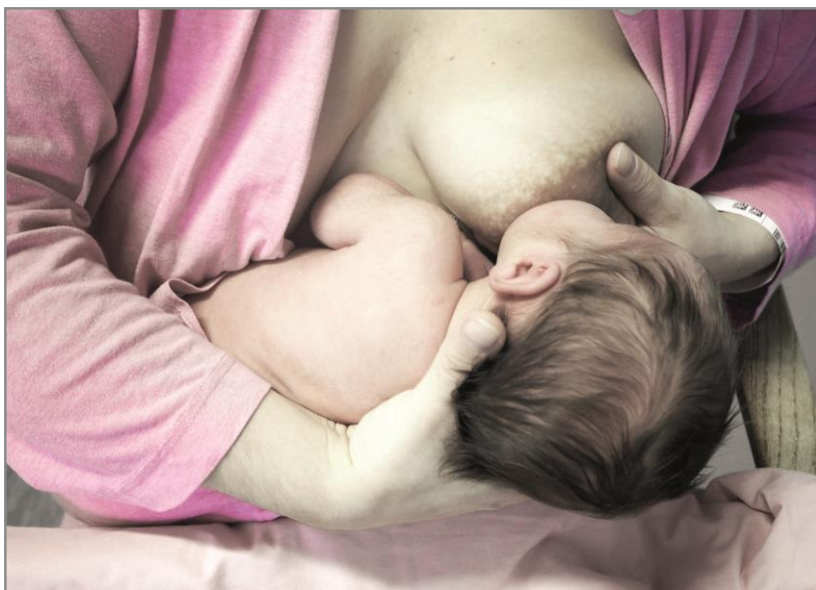
*Qaabka dhabarka u jifista*

2



*Qaabka dhinac u jifista*

3



*Qaabka fadhiga*

## SIDAY CAANAHA HOOYO ILMAHA UGU FILANYIHIIN

Ilmaha jidhkiisa wuu biiyo badanyahay. Ilaahey waxuu u abuurey inuu ilmaha ku filnaado maailmaha hore in yar oo caano ah. Caanaha naaska waxuu ku filanyahay ilmaha caafimaadka qaba ilaa uu ka gaadheyo 6 bilood.

Miisaanka ilmaha markuu kordo waa calaamad nafaqadiisa nooga sheegeysa. Maailmaha ugu horeeya waa caadi inuu miisaanku dhaco. Shan cisho gudeheed ayuu miisaanku hadana kor u soo kacayaa, miisaankuu ilmaha ku dhasheynta inuu ku soo noqdo laba wiig ayuu qaadanayaa.

### **Ilmaha miisaankiinsu caadi ayuu u kordhayaa, markuu:**

- ✓ Isagaa cuntuu u soo kacaya
- ✓ Naaskuu nuugayaa ugu yaraan 8-12 jeer maalinti
- ✓ Si fiican ayuu naaska afka ugu jiraa, marka uu caanaha laqayona waad maqleysaa
- ✓ Xafaayada ayuu ku kaadinayaa: maalinta koobaad hal xafaayad, maalinta labaad laba xafaayad, maalinta shanaad wixii ka dambeeya 5 illaa 6 xafaayadood
- ✓ Labada maalmood ee ugu horeeya saxaro modow hal mar maalintii
- ✓ Maalinta afaraad wixii ka dambeeya saxaro huruud hal mar maalintii
- ✓ Lugaha iyo gacmaha waa diirimaad
- ✓ Ilmo firfircoon

Ilmaha dheregsan inta badan wey hurdaan, markey soojeedaana wey firfircoonyihiin.

Ilmaha wuu hurdeysanyahay markuu wakhtiga loo qabto ka hor dhasho ama markuu huruud noqdo. Wuxuu markaa u baahanyahay in cuntada loo soo toosiyo. Boga hore ka eeg ilmaha miisaankiisa siduu caadi u koreyo markaasna ilmahaaga ku barbardhig.

**Hadii aad calamadahaas ka waydid, ilmaha hurdeysan sidan ayaad caanaha ugu soo toosin kartaa:**

Ilmaha dharka ka siib oo jidka ku qabo

Ilmaha darka ka yaree

Dabada ilmaha ka meydh

Calaacalaha iyo lugaha ka duug

Hadeed ka shakisantahay in uunan ilmahaagu heleyn caano ku filan markaad guriga tagtiin, la xidhiin neuvoladaada.

## **GACMO KU LISIDDA**

Gacan ku lisidda caanaha waa xifrad loo baahyahay oo hooyo kasta lagu baro isbitaalka. Waxa fiican in lagu tababarto, sababtaa oo ah aqoonta lisitaanka waa wax aad u baahnaan toontid markaad ilmaha nuujinaysid. Gacmo ku lisidda waa wax fudud. Caanaha si fudud ayaad naasaha uga madhin karta umana bahnid qalabo kale.

Ilmaha dhalashadiisa kadib caanaha la liso way yaryihiin, laakiin dhibcaha kaliyee caanaha hooyo waa u muhiim ilmaha nafaqada ku jirta daraadeed.



*Caanaha waxaad ku lisi kartaa bil matal caaga yar ee dowada lagu cabiro.*

Haduu ilmuhu kaaga jiro qaybta caruurta oonad rabtid in aad caanaha kordhisid, lis caanaha uguyaraan 8 jeer maalintii, oo mid ka mida habeenkii ku eekantahay. Lisitaanka waxa lugu siyaadinkaraa luguna dadajinkaraa mishiinka oo labada naasba lagu liso isku wakhti. Hadaad caanaha u lisaysid ilmahaaga qaybta caruurta ku jira, daawo sawiraha ilmahaaga, isaga ka fikir suu caanahaagu u tarmaan. Nasashada, diirimaadka naasaha iyo duugitaanka garbaha way caawiyaan armitaanka naasaha. Dharktarkaad ka haleysaa caawitaan iyo qalabka lagu liso.

Videoga kuu sharaxaya lisidda waxaad ka helaysaa bayjka

<https://hoito-ohjeet.fi/fi>

magacana waa: Äidinmaidon lypsäminen käsin.

## **FALLANQAYNTA IYO DHIGISTA CAANAHA HOOYADA**

Caanaha cusub ay hooyada listo waxa ku jira wax jeermiska ka ilaaliya, saas daraadeen caanaha imika la lisay waxuu yaali karaa banaanka. Waxuu banaanka yaali karaa illaa 6 saacadood. Hadaad caanaha xili ka dambeeya isticmaaleysid gali talaajadda/filinjeerka lisitaanka kadib. Caanaha aad talaajada ama filinjeerka ka soo saartit waxaad ilmaha ugu diirisaa biiyo kulul hoostiisa ama waxaan ku ridaa weel biiyoy kulul ku jiraan. Caanaha in aad u baahantahay kaliya diiri, sababtoo ah caanaha hal mar la diirisey mar labaad lama diirin karo.

### **Caanaha hooyada waxey dhigmaan:**

- ◆ Ka imika la lisay banaanka 6 saacadood
- ◆ Ka imika la lisay finijeerka ama talaajada 2 maalmood
- ◆ Ka la barafeeyey 3 bilood
- ◆ Ka la dhalaaliyo filinjeerka ama talaajada 1 maalin
- ◆ Diirinta ka dib 1 saac

## **CAANAHA DHEERAADKA ILAMHA LA SIINAYO**

Marmar ilmaha ama adiga caafimaadkaaga ayaa keenaya in ilmaha la siiyo caano dheeraadkale. Ugu badi waxa la siiyoo kuwa miisaankoodu dhaco ama sonkorta dhaco. Caanaha dheeraadka waxa loo baahdaa maailmaha hore uu ilmaha dhasho. Markuu caanahaagu soo kordo ilmuhuna si fiican naaska uga cabo, caanaha dheeraadka looma baahna waana la yareyneaya.

Uguhoreyn ilmaha sii caanahaaga aad listay. Dhakhtarka ilmaha waxa la siiyaa caanaha la qaybiyo ama caanaha kartoona, hadayna caanahaagu ku filayn. Caanaha saaidka waxaad ilmaha ku siisaa shiliish, masaasad, kubaayad uu ilmuhu carabka kaga cabayo ama mishiinka caawista.

Nuujinta marwalba ma noqoto sidaad adigu rabilahayd. Marmar adigoo dadaaley caanahaagu kuma filnaanayaan ilmaha rabitaankiisa. Siinta naasku waxay qiimo badantahay markay yartahay. Intayaree caanaha aad u heshid ilmaha way u fiicantahay. Haday kuu suurtagalayso naaska ku garabsii adigoo daasadana caanaha ka siinaya.

## **DANQASHADA NAASAHA IBTOODA**

Maailmaha ugu horeysa aad nuujineyso waa caadi in ay naasaha ibtooda ku danqadaan. Danqashada waxuu kaa tageyaa marka armitaanka naasuhu bilowdo. Nuujinta ilmaha inuu kuxanuuno ma aha, haduu xanuun keenona waa wax la daryeelikaro. Xanuunka waa calaamad kuu sheegeysa inuu ilmaha ibta naaska si khaldan u nuugayo.

Danqashada naasaha ibtooda wuxuu kaaga tageyaa dhour wiig gudeheeda.

Nuujinta wad haduunan naaska aad kuunan danqaneyn. Hadii uu danqashadu dhibaato u keeneyo nuujitaanka, caanaha ka soo lis naasaha ugu yaraan 8 jeer maalintii. Hadii uu xanuunka weli ku hayo aanad nuujin karin waa in xanuunka sabab loo helaa. Caawimaad waxaa aad ka heli kartaa neuvolaga ama isbitaalka TYKS qeybta nuujinta loogu talagaley.



### **Danqashada waxa kaa caawinaya:**

- ◆ Bedel qaabkaad u nuujineysid
- ◆ Nuujinta kadib naasaha ibtooda waxaad saartaa maro qoyan oo diirimaad ah illaa laba daqiiqadood
- ◆ Naasaha laydhi
- ◆ Nuujinta kadib dhowr dibcood oo caanahaaga ah ku tuuji naasaha ibtooda siday ibta u ilaaliyaan
- ◆ Seliid la dhaho Lanoliini naasaha ibtooda mari. Waxaad ka heleysaa isbitaalka ama farmasiiga, umana baahna in laga tirtiro naaska nuujinta kahor

Gacmaha markasta si fiican u maydh, sababtaa oo ah jeermiska ayaa si fudud dhaawaca naaska u geleya. Taasna waxey keeni kartaa infekshinka naaska.

### **CALAAMADAHHA IYO DARYEELKA INFEKSHANKA NAASKA**

Calaamadaha bilowga infishanka naasaha waxaa ka mid ah naasaha oo guduuda, kuleyl iyo xanuun. Ugubadanaan waxaad isku arkaysaa wiigaga ugu horeeya ee nuujinta, astaamaha calaamadaha kuu nuguleynaya waxaa ka mid ah naaska oon la faaruqin iyo /amba ibta naaska oo leh dhaawac. Calaamadaha markaad isku aragtid nuujista wad. Haduunan ilmuhu naaska jaqikarin, amba uunan jaqistuusu bawer lahayn, lis naasaha 8 jeer maalintii. Waxaad xanuunka iyo bararka aad ku yareynkartaa adigoo inta aanad nuujineyn naasa ku haya wax qabow, oona qaata si joogta ah xanuunbaabiyaha Ibuprofeeni (Burana) amba/iyo Paracetamol. Waxa diirimaadka ah bararkuu kordiyaa markaa iska ilaali, naasa duugista badanna uma fiicna.

Inta badan xaaladu waxay ku fiicnaataa astaamaha aan hore u soo sheegnay, laakiin hadaad astaamaha kuu sii dul saaranyahay xumad ka badan 38.5, dhakhtarka tag. Idfishinka naaska iyadoo dawo kuugu socoto waa muhiim in aad astaamaha aannu korka ku soo sheegnay macal wadid. Calaamadu intabadan waxay ku yaraadaan maalimo gudohood, laakiin hadeyna sidaas dhicin dib dhakhtarka ula xidhiidh.

## Bogsashada dhalmada

Bogsashada dalmada wuxuu bilaabaneyaa dhalmada kadib waxuuna ku xidhanyahay shaqsiga. Waa caadi dhalmada kadib inay hoosta ku bararsantahay, danqanayo kuna xanuuneyo. Makaanka/ilmogaleenka inuu sidiisii ku soo noqdo wuxuu qaadenayaa 5–6 wiig.

### **NADAAFADA**

Ka taxadir nadaafada gacmaha, taasoo ah wax fudud iyo ku awood badan sida jeermiska laiskaga ilaaliyo. Caadi ayaad u qubeysan kartaa laakiin dabaasha waxaad aadi kartaa markuu dhiigaka dambe kaa dhamaado.

### **DHEECAANKA DAMBE**

Dheecaanka dambe wuu badanyahay labada maalmood ee ugu horeysa dhalmada kadib. Dheecaanka wuxuu socdaa qiyaastii 4–6 wiig wuuna yaraanaya. Kalarkauna wuu modowaanayaa kadibna wuu sii cadaaneyaa. Musqusha markaad aadidiba waa muhiim inaad markasta biiyo iskaka meydhaa suufkana iska bedeshaa.

### **UURYEEL**

Dhalmada ka dib weli waad dareemi kartaa fool iyo calool xanuun. Makaanka/ilmogaleenka ayaa yaraaneya illaa uu sidiisii ku noqdo. Nuujinta ayaa ugubadi fooshan dambe keenta weyna ka xanuun badanyihiin hooyooyinka horey u soo dhaley. Xanuunka waxa kaa caawineya wax kulul hadaad caloosha iskaga qabatid ama waxaad qaadan kartaa kiniinka xanuunbaabiyaha. Kiniinka xanuunbaabiyahana waad cunikartaa adoo nuujinaya.

### **KAADIDA IYO SAXARADA**

Dhalmada kadib joogto musqusha u gal sababtaas oo ah kaadi iney ku hayso ma dareemi kartit. Saxarada waxa ka sii darikara hadey caloosha ku fadhido ama hadey hoosta ku xanuuneyso. Markaad kaadineysid biiyo hoosta iskaka qabo, xanuunka iyo

ololkey kaa caawineysaa. Saxarada waxa caawineya inaad cuntid cunto caafimaad badan iyo inaad biiyo badan cabtid. Hadii aad u baahatid waxaad qaadan kartaa dawo caloosha ku dhaqaajisa oo farmasiiga laga helo.

## **BABAASIIRTA**

Babaasiirta uurka iyo dhalmaday ka imaada waana caadi iyo sidoodey iskaga baaba’aan. Dhalmada kadib wey xanuun badanyihiin, saxaradana wey ku dhibayaan. Hadii aad u baahatid dhakhtarka markaad joogtid waxaa lagu siin karaa dowo ku caawisa, kadibna farmasiga ayaad ka heleysaa.

## **JEEXITAANKA AMA MARKA LA JARO JIDHKA XUBINKA TARANKA**

Boogta xubinka taranka si dhaqaso ah ayuu u bogsadaa, qiyaastii 2 illaa 3 wiig. Qaarkood wakhti intaas ka badan ayuu qaadan karaa. Qodbaha laguugu tolo looma baahna in laga saaro, ayagaa ku dhalaaleya.

### **Jeexitaanka ama marka jidka la jaro sida looga daryeelo**

- ◆ Waxaad ka ilaalisaa inaad miisaankaaga dhan ku fadhiisan halka boogta ah
- ◆ Marka aad musqusha ku jirtid biiyo diirimaad ah ku fur hoosta
- ◆ Waxaad xidhataa dhar jiidmeya oo balaadhan
- ◆ Waxaad boogta siisaa hawo
- ◆ Waxaad qaadadaa kiniinka xanuunbaabiyaha

## Bogsoshada qaliinka

Bogsoshada qaliinka shaqsigeey ku xidhantahay. Maalinta ugu horeysa qaliinka kadib si dhaqso ah ayaad uga bogsaneysaa. Faleebooyinka kugu xidhan si dhaqso ah ayaa lagu deyeyaa in laga saaro.

Boogta qaliinku way damqasho badantahay bilowga, laakiin kaama hortaagnaana karto neefsitaanka, hurdada iyo haynta ilmaha. Xanuunka qaliinka ka dib imaada waxa lagu caawiyaa dawada dhabarka laga siiyo iyo mishiinka dawada. Kuwan kabacdi waxa lagu bilaabaayaa kiniinaha afka laga qaado, oo si dhakhsa ah u kafalayaba mishiinka dawada.

### **Kasoo noqoshada qaliinka waxaa kaa caawin kara**

- ◆ Dhur jeer maalintii u neefso si degen
- ◆ Lugaha dhaqaaji si aad iskaga ilaaliso dhiiga xinjirta noqota
- ◆ Sariirta waxaad uga soo kacdaa dhinac dhinac adoo kacanta ku caawinaya
- ◆ Dabarka toosi marka aad soconeysid
- ◆ Ilmaha wax ka culus ha qaadin hana sameyn dhaqaag dhaqso ah, sababtaas oo ah xanuun ayuu kuugu keeni karaa boogta
- ◆ Soco iyo biiyo badan cab, caloosha ayey dhaqaajineysaa
- ◆ Barkin isticmaal marka aad ilmaha nuujineysid ama marka aad qufaceysid
- ◆ Ha isticmaalin surwaalada kugu dhagan

Hadii boogta lagu tolay qodbo la bixinayo, waxa la saaraa markuu wiig ka soo wareegay qaliinka Nevoladaada ama dhakhtarkaaga. Boogta agagaarkeeda waxay yeelankartaadhiigfurmad/dhabaniyo dareenla'aan wiigag.

### **Nabarka qalitaanka dhayidiisa**

- ◆ Meesha qaliinka iyo agagaarkeedu nadiif ha ahaado
- ◆ Taabashada badan ka ilaali
- ◆ Yar biyee meesha maalinkaste marka warqada lagaa fujiyo. Si foojignaan ah taataabasho ugu qalaji tuwaal nadiifa
- ◆ Soo maydho sawnadana u gal sidaad u awoodid, dabaasha laakiin dheecaanka dambe markuu kaa dhamaado.
- ◆ Iska ilaali sigaarka waayo wuxu u keenayaa dhibaato bogsashaha nabarka
- ◆ Hadaad u baahato waxaad helaysaa tilmaan daryeel kuu gaara.

Qaliinka ka dib waxaad u nuujin kartaa sida caadiga. Armitaanku waxa laga yaabaa in uu yar habsaamo/yara raago. Armitaanka waxa caawinaya ilmaha oo jidka lagu hayo, nuujinta oo horey loo bilaabo iyo nuujinta maalinta oo la badiyo( 8-12 jeer maalintii).



## Nasashada, cuntada iyo jimicsiga

Waa caadi inaad dareentid daal badan dhalmada kadib. Waa inaad si joogto ah u nasataa. Waad u baahantahay nasasho joogto ah. Soo indo-indhee deegaankaaga waxuu kuu bandhigayo tusaale ahaan MLL vanhempain-netti. Waxaad ka heleysaa kaalmo dadka sidaadoo kale ah.

Cuntada dheelitiran oo si joogto ah loo cuno waxey caafimaad u tahay hooyada nuujinaysa. Cuntada fiican waxey kaa caawinaysaa bogsashadaa dhalmada, awoodidaanka iyo nuujinta. Cuntada aad cunaysid waxaad saameyn kula yeelankartaa dufanka caanaha naaska iyo badida vitamiiinka.

Cun maalinkaste cagaarka, qudaarta iyo miraha ugu yaraan 5-6 cantoobo. Waxaad doorataa rootida modow, booraska iyo midhaha la qalajiyey. D-vitamiiinkan waa muhiim waxaadna u baahantahay maalintii 10 $\mu$ g, waxaad ka heleysaa hadii aad cabtid caano 5 ilaa 6 dl iyo inaad cuntid farmaajo 2-3 jeex. Waxaadna subaga ka doorataa seliida iyo margariinka. Markaad nuujinayso biiyo badan ayaad u baahantahay.

Dhalmada iyo qaliinka kadib waad biloobi kartaa jimicsiga adigoo awoodaada eegaya. Ku bilow jimicsiga dhibyar, matalan socodka, jimicsiga dhabarka iyo muruqaha caloosha. Intabadan waxay dhibyareeyaan dhabar iyo calool xanuunka dhalmada ka dib. Jimicsiga muruqaha miskaha waxa la biiloobaa dhakhso dhalmada ka dib waayo wuxuu ka hortagayaa baxsashada kaadida iyo xaarka. Jimicsiga laguma caawinkaro nooca caanaha ama armitaankiisa.

## Isbadalka niyada dhalitaanka kadib

Dhalmada kadib nolosha waxaa ku dhaceysa isbadal badan, marmar waad farxi marna waad murugoon. Niyada isbadalkeeda markasta qiil uma heleysid. Waxan waa wax caadi ah oo ku saabsan hormonka. Hooyonimada waxa ku xidhan shuruudo badan iyo filitaan. Hooyonimada waxey kula noqon kartaa wax cabsi ah. Waxa muhiim ah inaad ogaatid ineynan jirin hooyooyin dhameystiran. Hooyonimada waa wax la barto, waana wax soconaya ilaa iyo noloshaada oo dhan.

Maalimaha ugu horeeyee dhalmada ka dib maskaxdaada waxa ku wareegi kara arimooyin kala duwan. Xaalada maskaxdaadu waxay ahaan kartaa diciif, wax yaabo yarna waad ka ooyi kartaa. Dareenkaagu wuu kacsanaankaraa, nashashaduna way kugu adkaanaysaa. Xaaladani waxay badantahay dhalmada ka dib , waxana saameyn u ah isbadalka nolosha iyo laqabsitaankiisa. Waa wax caadi ah oo ilaa 3-5 maalmood dhalmada ka dhib hooyooyinka ku dhaca. Wa wax sidiisa ku taga illaa laba wiig gudeheeda. Waxa muhiim ah inaad nasato dadkana caawimaad waydiisato.

Hadeed oohinsantahay ama aad yara liidatid dhalmada ka dib 2 isbuuc in ka badan, ama ay astaamuhu ay saamayn ku yeelanayaan noloshaada, kalidaa arinta hala hadhin. Kala sheekeyso rugta daryeelka caafimaadka dhallaanka iyo hooyada. Niyadjabka dhalmada ka dib waa wax jira waxana laga yaabaa in aan la tabin. Wuxu u baahanyahay daaweyn. Caawitaanka hore wuxu kuu fududaynayaa bugsitaanka.



## Falanqaynta waaya'aragnimada dhalmada

Dhalmadu waxay ka midahay waaya'arignamada ugu wayn ee aduunka. Arintan falanqayntiisu iyo barashadiisu waxay soconaysaa wali mudo dhalmada ka dib.

Falanqaynta waaya'aragnimada dhalmadu waa muhiim. Falanqaynta ku bilow dhaktarka. Arimaha waad faahfaahinkartaa, isa sixikartaa ama aad ka hubin kartaa shaqaalaha Umulisada guriga kuu sii daynaysa ayaa kaala sheekaysandoonta dhalmadu sida ay u dhacday iyo waxyaabihii aad dareentay. Ninkaagu macal uu ka qaybgalikaraa wadhadalka.

## Daryeelka ilmaha

### SIDA LOO SEEXINAYO ILMAHA

Ilmakaste wuxu leeyahay wakhti u gooni ah, xiliga uu hurdo iyo xiliga uu soo jeedo. Saas daraadeed ilmakaste wakhtigu sameysto waa caadi. Ilmaha dhashay intabadan maalinta wuu hurdaa, subaxa horena wuu soo jeedaa. Hurdada dheerideedu ilmakaste waa u gooni. Mid wuxu hurdikaraa afar saacadood inta u dhaxaysa cuntada, intuu ilmakalena cunto u soo kacayo saacadkaste/ saacadiiba mar.

Ilmaha dhashay waxa u fiican in uu ku seexo sariir u gooni ah oo qolka waalidka u taala. Sidaad iskugu fududeyn lahayd habeennada ilmahayar horey u bar farqiqa u dhexeeya habeenka iyo maalinta. Maalintii ilmaha la sheekeyso laakiin galabtii ilmaha sii daji sidu u fahmo iney habeen soo gashay. Qolkana u daji una madoobee sida uu u helo hurdo fiican. Ilmahayar u sheexi dhabar dhabar illaa uu ka baranayo isagu si kale uu u seexo. Furaashka sariirtu waa inuu adkaadaa uuna simnaadaa. Ilmahayari uma baahna barkin, busto fudud uun huwi. Waxaanad ka ilaalisaa in uuna illaa wajigiisa gaadhin marku hurdo. Hawada qolkuna waa in uu dhexdhexaad ahaadaa, qiiqna lahayn.

Samirkii ilmuhu wuxu seexan karaa banaanka marku dhakhtarka ka soo baxo. Xiliga qabawga ilmaha aayar baa loo barayaa seexitaanka banaanka. Qabowgu haduu gaadho –10, ilmaha dhashay banaanka ha u saarin.

### MAYDHISTA IYO XAFAAYADA BEDELIDIISA

Ilaalinta nadaafada ilmaha iyo badalitaanka xafaayadu waxay qayb muhiim ah ka qaadataa haynta ilmaha.

Ilmaha yar meydhitaankiisa ugu horeeya waxa loogu sameynayaa qaybta umusha kaalkaalyaasho ku caawinaya.



Ilmahayar ee dhashay waxa muhiimm ah in aad u maydhid 1-2 jeer wiigii biyo diirimaad khalliya. Biyahaad ugu meydhasid waxaad ku dari kartaa saliidda meydhisti, haduu ilmaha jidhkiisu qaleyl ama tuxubaysanyahay. Maydhisti kadib si muhiin ah u qalaji ilmaha jirka meelaha laabka, iyo xundurta saad uga hortagtid huuritaanka jirka.

Maalimaha dhalmada ku xiga waxa ku filan in aad xafaayada badashid dhowr jeer uun maalintii. Xafaayada xaarka leh laakiin waa la badalaa markaste. Ilmuhu marku koro shaqeynta jidhku uu korayaa, saas daradeed badalitaanka xafaayadu way badankartaa. Xafaayada waxa la badalaa nuujinta ka hor waayo ilmuhu uu seexdaa marku cunteeyo. Ilmaha badhidiisa xaarka leh waxa lagaga maydhaa biyo, hadii uu kaadi kaliya leeyahay uma baahna in la maydho. Habeenkii xafaayada looma baahna in la badalo, hadii uunan ilmaha dhibaynin.

## **NADAAFADA JIDHKA**

Ilmaha dhashay jirkiisu waa khafiif uuna nugulyahay saas daraadeed uma baahna saabuun ama saliid. Ilmuhu markuu dhaso waxa jidhkiisa ku yaala dheecaan cad oo shidhkiisa ku difaacayey makaanka. Wuxu ilaalinayaa jidhka nugul wuxuna iskiis u baxayaa saacado gudaheed. Haduu dheecaanku ku hadho laabatooyinka waxa lugu masaxaa saliid. Haduu ilmahaagu jidhka ku leeyahay meelal qaley ah waxaad u marin kartaa jidhkooda saliid ku haboon, matalan “saliid yicib”.

Ilmaha qaar baa maalimaha ugu horeeya jidhkooda ku yeesha baro casaan ah, oo dhexdooda ku le fin yaroo cad. Bartu iyo finku dhib ma laha. Intooda badan waxay ku baaba’aan isbuuco gudohood. Caruurta wajigooda baraha iyo xididaha ku yaala waa caadi dhibna malaha. Ilmaha wajigiisa iyo jirkiisa waxa ku yaali kara macal dhiigroor , indhahana dhiigfurmad yaryar. Kuwaasna waa caadi waxayna ku baxayaan maalimo gudahood.

## **XUNDHURTA**

Nadaafada xundhurta eeg markaad xafaayada badalaysid. Xundurta nadiifta ah oo qalalan uma baahna in la nadiifiyo ee way iska qalalikartaa.

Xundhurta dheecaanka leh ee usgaga ah waxa lagu nadiifinayaa suuf biyo yar lagu qooyay, waxaanad ku qaljinaysaa suuf qalalan. Xundurta afkeeda qacmo nadiifa ku qabo ama cinjirka ku xidhan qabo. Xundurta afkeeda kor baad u qaadi kartaa saad si fiican uu nadiifin kartid laablaab kaste. Afka xundhurtu ma laha dareen, taas daraadeed nadaafadeyntu ilmaha xanuun uma keenayso.

Xundurtu waxay iska soo go`daa wiig ka bacdi, ugudambeyn laba wiig dhalmada ka dib. Meesha ay xundhurtu ka go`day waxay yeelankartaa dheecaan iyo dhiig. Nadiifi oo qalaji gudda xundhurta illaa uu dheecaanku ka dhamaanayo.

La xidhiidh Neuvolada, haday xundhurtu ur yeelato ama uu jidhka xundhurtu agagaarkeeda casaan yeesho.

## **CIDIYAHA**

Ugu badi ilmaha cidiyoo dhaadheer ayey ku dhashaan wayna isku xagan karaan. Ha jarin cidiyaha ilaa da`diisu gaadho laba wiig, sababtaa oo ah jidha yar ee cidida dinaceeda ku yaala ayuu infekshan kaga dhici karaa. Ilmaha gacmihiisa waxaad u

gelisaa golofis khafiif ah, si uunan isku xagan. Golofiska ka saar gacmaha marka aad nuujiyeysa, siduu gacmahiisa naaska ku taabto. Taabashadaas ayaa keeneysa armitaanka caanaha.

## **INDHAHA**

Ilmaha dhashay indhaha korkiisu intabadan way bararsanyihiin, waxayna yeeshaan “xafasho”. Meeshay ilmadu soo marayso ayaa yar ama wayba xidhnaankartaa, taasaana keenaysa xafashada indhaha. Uma baahna in aad ka walwaltid waayo xafashadu iyadaa iska dhamaanaysa. Indhaha xafashada leh waxaad ku nadiifisaa suuf yar ood biyaha ku qoysay adigoo ka soo masaxaya isha geeskeeda banaan oot ku keenaysid isha geeskeeda gudee sanko xiga. Labada idnhood midka suuf u gaar ah ku nadiifi saad uga hortagtid ishakale bagterigeda oo takale gaadha. La xidhiidh Neuvolada haduu xafashada indhuhu iyo indha casaadkoodu siyaado.

## **DHEGAHA**

Nadiifi ilmaha carjowdiisa iyo dhagta agagaarkeeda suufyar oo biyaha lagu qooyay. Dhagta gudeheeda lama nadiifiyo, waayo waa dhaciiif iyagaana iska nadiifoobaya.

## **MATAGDA**

Caruurta intooda badan way fardaacaan maalimaha dhalhada ku xiga. Fardaaca waxaad ku yareyn kartaa ilaha ood aayar u haysid iyo in aad ka daacisid cunto kaste ka dib. Fardaaciisu wuxu bilaabmayaa marku ilmaha caanahu helayo bato. Fardaacu ilmahu waa caadi. Waxa u sabab ah caloosha oona la baran hausheeda cusub, isagaana iskiis u yaraanaya.

## **CALLOOL XANUUNKA**

Calool xanuunku caruurta uu ku badanyahay, waxaana la socda oohin. Ilmaha xanuunkiisa waxaad ku qaboojinkartaa duugis iyo dhabtood ku haysid. Ilmaha korhaynta uga badi jiiifista suu hawadu caloosha uga baxdo. Sidan waxay caawinaysaa dareenka ilmaha.



## Waalidnimada

Barashada ilmaha iyo daryeelkiisu waxay qaadaneysaa wakhti u gooni ah.

Gaar ahaan ilmaha ugu horeeya wuxu badalayaa dhaqamihii aad la baratay, koritaankii waalidnimadana halkaasey ka bilaabmaysaa. Ilmaha waxa muhiim u ah in uu helo cunto, daryeel, amni iyo dhawaansho. Waxa ilmahakale la shaqeeyey lagama yaabo in uu ilmaha cusub la shaqeeyo.

Ilmahaa ku baraya waalidnimada. Waalidnimadu waa arin farxadleh oonad hore uu dareemin. Aduunkaaga waxa ku soo kordhaya farxad iyo nasiib, markaad la soconkartid ilmahaaga koritaankiisa, ood xidhiidhna la yeelankartid. Waalidnimadu waxay kuu wadaa masuul iyo wax yaabo aanad ka filanayn.

## Aabaha, waalidka labaad

Waalidnimadu waa arin cusub oo kaa yaabin karta. Aabanimaha wuxuu kuu rumoobeyaa marka aad ilmahaaga dhalashadiisa aragdid oodna dhabta ku qabatid. Noloshu dhalmada kadib way is bedeleysaa. Aabo ahaan ilmaha noloshiisha waxaad ka tahay shaqsi muhiim ah. Markaaba dhalmada kadib waxad barankartaa ilmahaaga, hadaad rabtidna jidhkaad saaran kartaa. Jidhkasaaristu waxay ilamaha dhashay siinaysaa ammaan, dhawaansho iyo diirrimaad, waxayna kordhinaysaa kalkacaylka aad ilmaha u qaadaysid. Kalkacaylku wuxuu ku imanayaa tartiib-tartiib haynta iyo daryeelka ilmaha.

Waxaad la joogikartaa hooyada iyo ilmaha dhakhtarka, saad ula qabsatid haynta ilmaha. Qaybta umusha waxa yaala qol reerka loogu talagalay, hadaad awoodid aanad rabtid waad la sheexankartaa dhakhtarka. Qolka reerka labada waalidba way ka bixinayaan qiimaha maalintii loogu talagalay.



## Islajooga iyo galmada

Wakhtiga ugu horeysa hooyada iyo ilmaha xidhiidhkooda iyo islajoogooga ayaa badan, sababtana waa nuujinta iyo haynta ayaa wakhti badan qaadana. Wakhtiga ay hooyada ilmaheeda la qaybsaneyso ayuu aabaha dareemi karaa waxtar lahayn iyo fillaan laan. Aabaha wuxuu marmar dareemi karaa in aanan loo baahneyn. Dareenkan oo kale in laga wada hadlo xiriirkiina iyo waalidnimadiina waa u muhiim. Ilmuhu marku soo dhasho wakhtigey labada waalid isku helayeen uu adkaanayaa, waayo wakhtigii waxa ku kala tartamaya ilmaha hayntiisa, shaqadii guri iyo hiwaayadaha.

Dhalmada iyo isbadalka hormonka jidhka waxay isbedel u keenikaraa xidhiidhkiina iyo galmada. Isbedelku wuxuu ahaankaraa wax wanaagsan, horta markaad ka soo bogsatid dhalmada. Dhalmada ka dib jidhku wuxu ku jiraa xaalad bogsood waxuuna u baahanyahay wakhti uu ka soo laabto. Jidhku marka uu soo bogsado, dareenka iyo rabitaanka galmada wuxuu imanayaa si shaqsiyaan iyo tartiib tartiib.



Uurka iyo dhalmadu waxay badalaan fikraday hooyadu jidhkeeda ka qabto. Jidhkaagu wuxuu kula noqonkaraa jidh qofkale oona la rabin. Dhalmada ka dib waxa fiican in aad jidhkaaga dib u baratid iyo aad lamaanahaa siisid wakhti inuu isbadalka isaguna barto. Muhiim waxa ah in aad ku kalsoonaatid jidhkaaga.

Shaqsiyaan baa loo bilaabaa glamada dhalmada ka dib. Jeexitaanka, jaritaanka xubinka taranka ama boogta qaliinku waxay qaadanaayan wakhti intay ka bogsanayaan. Kintirka dareenku wuxu u soo naqonayaa tartiib tartiib. Jidhku iyo xuub-xabeedka siilkuna way bogsanayaan. Dhalmada ka dib iyo xiliga nuujinta xuub-xabeedahu xubinka taranka waa qaley, waxana loo baahanyahay waxyaalaha lagu sibibixeeyo. Kiriimka sibibixeynta waxaa loo isticmaalaa dhowrid la`aan. Kiriimka sabibixaynta waxaad u isticmaalikartaa kiriimka caadiga ah, saliida iyo kiriimo gaar loogu talagalay.

## Kahortaga uurka

Xasuuso inaad uur qaadi kartid caadada inteynan kaa imaanin kahor. Uur waad qaadi kartaa hadii uu markahore wax adag kuugu ahaa. Kahortaga uurka waa wax muhiim ah hadaadan rabin inaad uur qaadid. Waxaad ilaalsiin in aad isticmaashiin waxyaabaha uurka lagaga hortago markaad galmada bilowdiin hadaanad rabin in aad uur qaadid. Nuujinta joogtada ah waxay dib u dhigayaan xiligay ugxanta shageyntoodu bilaabmayso, laakiin adigo nuujinaya uur waad qaadikartaa.

Xiliga nuujinta kahortaga uurka waxa la isticmaalikaraa noocahey ka midyihiin kondhoom, gariiradda (kupari-iyo hormonikierukka), kiniinaha minipillerit iyo kaabsol (ehkäisykapseli).

Kondhomigu inta hore ayuu fiicanyahay oo infekshanka ayuu kaa ilaalineyaa. Waxaana lagula taliyaa in la isdicmaalo intuu dheecaanku dhambe socdo, illaa iyo baadhista dhalmada.

Baadhitaanka uurka kadib waxaala sameeyaa 5 illaa 12 wiig dhalmada kadib. Waxaad la balantaa kalkaalisadaada neuvola. Ka sii fikir kahortaga uurka sidaad dhakhtarkaaga ugu sheegtid.

## Amniga

Waxa muhiim noo ah inaan dhourno amnigaaga iyo amniga ilmahaaga intaad dhakhtarka joogtiin. Taas daraadeed waxan ka war hayneynaa adiga iyo ilmaha caafimaadkiina, waxan idinka tilmaansiinaynaa in aad hoggaamisiin nadaafada, waxanu u ilaalinnaa wakhtiga bookhashada siiba xiliyahah influenska. Garashada daraadeed adiga iyoo ilmaha waa in aad gacanta ku xidhnaatiin jijin macluumaadkiinu ku qoranyaha illee intaad dhakhtarka jogtiin. Haday jijintu idinka dhacdo, ka codso umulisata mid cusub. Jijinta iska saar markaad guriga tagdid.

### **Amniga adiga iyo ilmahaaga isbitaalka waxa kordhinaya**

- ◆ Meydh/dhesinfekshenka mari kacmahaaga marwalba
- ◆ Ka codso martida in ay dhesinfekshen marsadaan markay dhakhtarka soo galayaan iyo markay baxayaan
- ◆ Umulisada u sheeg caafimaadkaaga iyo ilmaha caafimaadkiisa haduu wax ku soo kordho
- ◆ Ka fiirso in martida ku soo booqanaysa inay caafimaadqabaan, tusaala ahaan hargab ama caloolxanuun qof leh yuuna booqasho iman.

## Kabixitaanka dhakhtarka

Kabixitaanka dhakhtarka waxay ku xidhantahay adiga iyo ilmaha caafimaadkiina iyo caawimaadkaad u baahantihiin.

- ✓ Hooyada ilmaheedii ugu horeeyey dhashay waxay dhakhtarka ka baxaan ugubadi 2-3 maalimood dhalhada kadib
- ✓ Hooyada ilmo horey u soo dhashay waxay dhakhtarka ka baxaan 1-3 maalimood dhalhada kadib
- ✓ Qaliinka ka dib waxa dhakhtarka laga baxaa 3-5 maalimood dhalhada kadib

Dakhtarka caruurta wuxuu ku sameeyaa ilma kaste baadhitaan intuunan dhakhtarka ka bixin, umilisduna waxay eegaysaa caafimaadka hooyada maalinta ay guriga tagayso. Baadhitaanka ugu dambaysa waxaa laga sheekeysanaya arimaha guri ku saabsan. Waa xili fiican oo aad soo bandhigikartid arimaha caafimadka adiga iyo ilmaha ku saabsan eed ka fikiraysid.

### LACAGTA DHAKHTARKA

Lacagta dhaktarka waa qiimo go'an waxaana lagu soo dirayaa guriga markaad dhakhtarka ka baxdiin.

### XAQ BUKAANKA

Qofkastoo Finland dagan wuxuu xaq u leeyahay in uu helo caawimaad ku haboon xaaladaada caafimaadka. Bukaanku waxuu xaq u leeyahay waxyaabokale ay ka midyihiin caawimaad iyo daryeel wanaagsan.

## Dhakhtarka kadib

### **BAADHITAANKA UMUSHA KADIB**

Markaad dhakhtarka ka hoyatid ka qabso balan kaalkaalisada rugta daryeelka caafimaadka (neuvola) ku saabsan baadhitaankii umusha kadib. Baadhista augeed waxa lala kulmaa kaalkaalisoo iyo dhakhtar 5-12 maalimood dhalmada ka dib. Waxa lagaala sheekeysanayaa arimaha ka hortaga uurka, hadaad rabtidna warqad (resepti) baa lagaaga qorayaa qaabkaad rabtid. Baadhista umusha ka dib waxay u tahay shuruud helitaanka qaybtii ugu dambeysay ee lacagta waalidnimada(vanhempainraha).

### **GOBTA NUUJINTA(IMETYSPOLIKLINIKKA)**

Fursad waxaad u leedahay in aad dhanka nuujinta ka heshid hagitaan iyo caawimaad ku saabsan nuujinta dhibta aad kala kulantid. Balanta waxaa lagu qabankaraa intaanad dhakhtarka ka bixin ama umulisada neuvolada ayaa mardambe kuu qabankarta. Waxa lagaa caawinkaraa macal adoonan waly dhalin hadad rabtid nuujinta inaad kala hadashid. Wakhtiga waxa la balansankaraa maalinta shaqada saacada 8-14 Tyks Kantasairaala lamb. (02)3132310 iyo Tyks Salon sairaala lamb. (02) 3144535.

## **CALAAMADAHA KAA WALWALINAYA**

### **HOoyada**

#### **La xidhiidh dhakhtarkaaga ama neuvoladaada, hadaad**

- ✓ ka shakisantahay infekshanka naaska, naaska waa kulayl, casaan, wuuna ku xanuunayaa
- ✓ waxaa kuhaya caloolxanuun
- ✓ dheecaankaagu ur buu leeyahay, wuu badanayaa wuuna casaanayaa ama wuxu yeelanayaa xinjir
- ✓ waxaad leedahay xumad 37,5 dhaafsan
- ✓ boogta qaliinku way ku castahay, kulushahay, way ku xanuunaysaa, qoyaan bay leedahay ama dhiig baa ka socda
- ✓ saxaradaa ka fakanaysa
- ✓ lugaha mid ayaa ku bararaya ama ku garaacaya
- ✓ wali 2 wiig dhalmabda kadib waxaad dareemaysaa oohin iyo niyojab

### **ILMAHA**

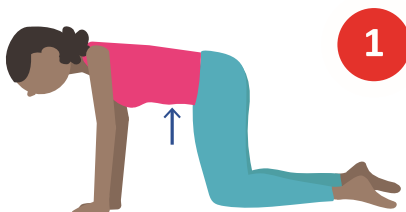
#### **La xidhiidh qaybta umusha ama neuvoladaada, hadaad**

- ✓ ka shakisantahay xaafimaadka ilmaha
- ✓ ilmaha jidhkiisa iyo indhaha inta cad ayaa huruud isku badalay
- ✓ ilmuhu uma soo kacayo gaajo, wuu daalanyahay ama ma karayo caanaha inuu cabo
- ✓ ilmuhu wuu matmatagayaa ama fardaacayaa imbadan
- ✓ ilmuhu wuu ooyayaa kolba, aamusiintana kuma aamusayo
- ✓ ilmuhu si nooc kale ah ayuu u neefsanayaa
- ✓ ilmaha xumadiisu waxaya ka koreynaysaa 38

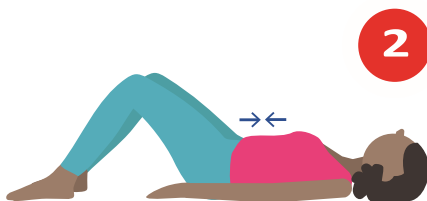
## Xoojinta murqaha caloosha

Jimicsiga murqaha caloosha waxaad si taxader leh u bilaabi kartaa, isla markaad ummusho ka dib, adoo raacaya talooyinka hoos ku goran. Maalin walba samee, adoo si tartiib tartiib ah u kordhinaya inta mar e aad ku celcelinayso.

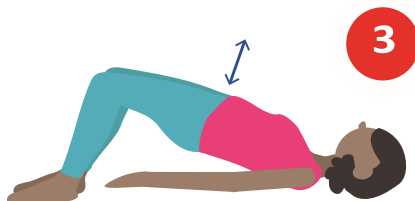
Booska gurguurashada: dhabarku waa inuu toos ahaadaa. Caloosha marka hore debci. Ka dibna giiji murqaha caloosha, adoo xudunta kor u qaadaya. Markaad giijinayso, neefta banaanka u soo saar. Xoogaa yar giijiska hay, ka dibna murqaha debci.



Dhabarka adoo u jiifa, jilbuhuna laaban yihiin: Adhaxda dhulka ku riix, adoo murqaha caloosha si tartiib ah u giijinaya ilaa shanna tirinaya. Debci adoo ilaa shan tirinaya.

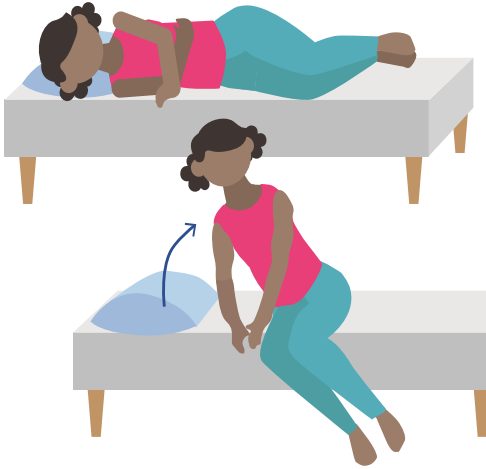


Dhabarka adoo u jiifa, jilbuhuna laaban yihiin; Badhida isku dhuuji, badhidana dhulka ka qaad. Si tartib ah badhida dhulka ugu celi. Jimicsigani wuxuu xoojinayaa murqaha caloosha iyo kuwa dhabarka.



Jimicsiyada caadiga ah ee murqaha caloosha xoojinaya waxaa la bilaabi karaa, markay murqaha miskaha salkoodu si fiican u raystaa, waa ugu horayn markay 4-6 todobaad ka soo wareegaan ummulidda. Giijinta murqaha oo xooggani isla markaad ummusho ka dib wuxuu keeni karaa, in kaadi ceshashadu daciifto oma ilmagaaleenku hoos u soo dego.

## Waxyaabaha aad dixgalin saraareysid marka ilmaha lagugu soo qalo



Bisha ugu horaysa iska ilaali ducashada xooga ah, wax culusna kor ha u qaadin. Sidaas baad nabarka ugu ogolaanaysaa inuu si fiican u raysto.

Sariirta dhinac dhinac uga soo deg, dhinacdhinacna u fuul, si aad isaga ilaaliso, in aanay murqaha calooshu giijsmin. Intaad Jilbaha laabto dhinacdhinac isu rog, intaad lugahasariirta geeskeeda ka soo laalaadiso gacmaha cusko oo isa soo toosi.

## Dabarkaaga ilaali

Toosnaanta laabtaada isbeddelka ku yimi intaad uurka lahayd iyo daciifidda ay murqaha lafdhabartu daciifeen waxay culays u keenayaan dhabarkaaga. Haddii dhabarku ku daalo ama uu ku xanuuno, waxaa wax kuu taraya nasasho maalin walba ah oo hagaagsan.





## Si sax ah kor ugu gaad

Waxaad gaadayso u dhowow, dhabarkaaga oo toosan jilbaha soo laab, ka dibna culayska qaad isagoo jirkaaga u dhow. Iska ilaali, markaad waxqaadayso jirkaagu yaanu wareeg samayn.

U fiirso dhererka miiska aad ilmaha xafaayadda kaga beddesho. Dhererka fiicani waa, markuu miiska geeskiisu la siman yahay xuduntaada.



## Markaad naaska nuujinayso

Hadaad jiipto: dhinacdhinac u jiiiso adoo barkimooyin ku tiirsanaya. Xusulkaaga ha ku tiirsan, sababtoo ah waxaa gijjismaya murqahaaga naasaha iyo kuwa garbaha,

Hadaad fadhido: dooro kursi leh dhabar tiirsi fiican, waxaa kaloo wanaagsan inuu kursigu leeyahay meel gacmaha la saarto. Ilmaha haastii geli barkin sare, si uu naaskaaga u soo gaaro dhib la aan, adiguna aadan hore ugu soo foorarsan ama aadan ilmaha kor ugu sii qaadin.

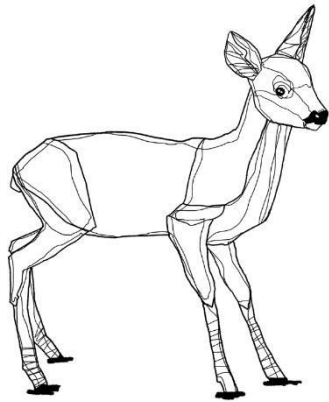
# Xiriirka

Tyks Qaybta naagaha, heeganka isbitaalka

(02) 313 1000

Maalin walba oo shaqo ah 8–15 iyo Sabtida 9-15

(02) 313 1300





Turun Yliopistollinen keskussairaala  
Majakkasairaala  
Perheiden ja vastasyntyneiden osasto  
Savitehtaankatu 5  
20520 TURKU

