

Ilmaa noo DHALANAAYA



Waa buug hage ah oo loogu talagalay
daryeelka ilmaha dhalanaaya

Buuga la yiraahdo “ilmaa noo dhalanaaya” waxaa la daabacay bilowgii sannadi 1980-yeedii. Qoraalka asalka ah ee buuggan waxaa mas’uuliyadiisa iska lahaa Saykolojiistaha maamulka sooshaalka Sirpa Taskinen. Intii muddo sannado ahba waxyaabaha uu buuggan ka kooban yahay waxbaa lagu kordhiyay, dhowr goor ayaana wax laga bed-bedalay. Gudiga tifaftiraaysha buuggu waxaa ay mahad ballaaran u soo jeedinayaan dhammaanba khubaradii iyo waalidiinta qoysaska carruurta leh, ee ka qeybqaatay cusbooneysiinta iyo wax ka bedelka daabacadda cusub ee buuggaan.

Gudiga tifaftiraysha:
Tuovi Hakulinen, THL
Marjaana Pelkonen, STM
Jarmo Salo, THL
Maria Kuronen, THL

© THL

Turjumaadda: Semantix
Qorsheynta farshaxanka iyo han naaka buugga: Seija Puro
Qabeynta: Depictum
Sawrika jaldiga: Radiowarsan

ISBN daabacaadda 978-952-343-097-6

ISBN shabakadda 978-952-343-098-3

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-098-3>

M 324

Helsinki 2019

Akhristaha sharafta lahoow

Ilmuhu waxaa ay ka dhashaan qoysas kala duwan oo xaaladaha noloshoodu ay kala duwan tahay: waxaa dhici karta inuu yahay curadkii reerka ama uu ka dhashay reer carruur badan leh, sidoo kale waxaa dhici karta inuu yahay ilmo muddo dheer la sugaayay amaba uu yahay mid si lama filaan ah ku yimid.

Buuggaan waxaa lagu qoray warbixin tii ugu danbeys oo ku saabsan sugitaanka ilmaha dhalanaaya, dhalshada ilmaha, waalidnimada, daryeelka ilmaha iyo adeegyada arimaha bulshada iyo caafimaadka ee loogu talagalay qoysaska carruurta leh. Waxaan rajeyneynaa in aad buuggan ka heli doontid warbixino iyo hakis kugu haboon oo kaa caawinaya arimaha la xiriira waxyaabaha aad ka fekereyso ee aad uga baahan tahay ka caawinta iyo sidoo kale tusaalayaal la xiriira howlaha nolol-maalmeedka.

Sidoo kale hakis iyo caawimaad la xiriirta arimaha waalidnimada iyo daryeelka carruurta ayaad ka heleysaa rugta hooyada iyo dhalaanka iyo isbitaallada dhalitaanka. Ururada ku howlan arimaha carruurta iyo qoysaska ayaa iyaguna waxaa ay soo saaraan warbixino la aamini karo oo arimahaas ku saabsan, kuwaasoo aad si fudud uga heli kartid dhinaca shabakadda internetka. Bogaga ugu danbeeya ee buuggaan waxaad ka heleysaa tusaalayaal la xiriira meelaha laga helo warbixinadaas.

Akhris wanaagsan!
Gaarsiin

SISÄLLYS

1

MUDADA UURKA	5
Mudada uurka	6
Jadwalka uurka	9
Daryeelka nolol-wanaagga	12
Calaamadaha xilliga uurka	21
Waxyaabaha khatarta ku keeni kara uurka	27
Kalkaalisada daryeelka hooyada	33
U diyaargarooowga waalidnimada	42
Xiriirka lammaanaha	45
Alaabta iyo dharka uu u baahan yahay ilmaha yar	48

2

DHALITAANKA	51
Isu diyaarinta dhalitaanka	52
Heerarka dhalitaanku uu maro	56
Qeybta umulaha	65
Ka bogsahsda dhalmada	67

3

DARYEELKA ILMAHA	75
Bisha ugu horeysa	76
Nafaqada ilmaha	85
Nadaafadda	101
Hurdada iyo seexinta ilmaha	105
Koritaanka iyo horumarka ilmaha	108
Howl-maalmeedka qoyska ilmaha yar heysta	116
Ammaanka ilmaha yar	121
Marka ilmuhu uu xanuunsan yahay	123

4

ADEEGYADA LOOGU TALAGALAY QOYSASKA CARRUURTA LEH	129
Adeegyada rugta hooyada iyo dhalaanka	130
Adeegyada arimaha bulshada	132
Adeegyada kale ee loogu talagalay qoysaska	135
Sugitaanka arimaha caafimaadka iyo nolosha la xiriira ee qoysaska carruurta leh	137
Xaaladaha gaarka ah	138
Caddaynta aabanimada	140
Mas'uuliyadda ilmaha iyo lacagaha taageerada biilka ilmaha (elatusapu) iyo lacagta kaalmada ilmaha (elatusuki)	142
Ururada caawiya reeraha caruuraha leh	143

ILMA WALBAA WUXUU LEEYAHAY ABUURIS U GAAR AH	144
---	------------

1

MUDADA UURKA



MUDADA UURKA

Ilmuhu waxaa ay caloosha galaan marka ugu horeysa, qiyaastii muddo laba todobaad ah kadib markii uu dhiiga caadadadu bilowday, xilligaaso ugxanta haweeneydu ay soo go'eyso. Waxaana ugxantaasu ay bacrimin qaadan kartaa oo kaliya 24 saacadood gudahood marka ay soo go'do. Bacrimintaasuna waxaa ay dhaceysaa markii biyaha ama shahwada ninku ay gaarto unugyada ugxansidayaasha ah ee haweeneyda. Biyahaasi shahwada ah waxaa ay xubnaha jirka ee haweeneyda ku dhex noolaan karaan 2-4 maalmood. Unugyadaasi shahwada ee ninka ayay ka imaan karaan hadba jinsiga uu ilmahaasi noqonaayo.

Mudada loo qabtay dhalitaanka

Marka la tirinaayo mudada uu uurku qaadan doono waxaa laga xisaabiyaa xilligii uu bilowday dhiigii caadada ee ugu danbeeyay. Uurka caadiga ah wuxuu qaataa 37-42 todobaad. Waxa loogu yeero mudada loo qabtay dhaliinka, oo ah qiyaas xilliga uu ilmuhu dhalan doono, waa in lagu daro 40 todobaad xilligii uu dhiigga caadadu bilowday (=9 bilood iyo 7 cisho). Inta badan ilmuhu waxaa ay dhashaan todobaadka 39 ama 40-aad ee xilliga uurka. Haddii mudada dhiiga caadada ee haweeneydu uu yahay mid qaata soo

wareegiisa in kabadan 28 cisho, waxaa markaa uu arinkaasi ka dhigan yahay in bacriminta ugxantu ay si hubaal ah u dhacdey muddo ka danbeysa laba todobaad bilowgii dhiigga caadada kadib. In badan oo haweenka uurka leh ka mid ahna waxaa lagu sameeyaa baaritaanka kombiyuutarka ee ultaraääniga kahor todobaadka 20-aad ee xilliga uurka, si loo tiriyo oo loo ogaado xilliga ay haweeneydu dhaleyso, iyadoo lagu saleynaayo hadba qiyaasta xajmiga ilmaha ee uurka ku jira. Baaritaannada danbe ee lagu sameynaayo haweeneyda uurka leh, wax isbedel ah kuma sameynaayaan mudada loo qabtay xilliga dhaliinka

Mandheerta

Mandheerta waxaa uu korriinkeedu bilaabanayaa maalmo kadib xilliga bacrimintu ay dhacdey, marka ay ugxanta haweeneydu ku dhagto gidaarka ilmageleenka. Mandheerta oo si caadi ah u shaqeysa waxaa ay asal u tahay horumarka iyo korriinka ilmaha uurka ku jira. Mandheertu waxaa ay ka dhigan tahay oo ay u taagan tahay sambabada, beerka, mindhicirrada, kelyaha iyo nafaqo siiyaha ilmaha uurka ku jira. Nafaqada iyo ogsijiintuba waxaa ay u gudbaan mandheerta, iyadoo u sii maraya habdhiska dhiig wareegga ee hooyada, kadibna waxaa ay u gudbaan ilmaha uurka ku jira, iyadoo ka qaadanaya xididada dhiigga ee xundhurta. Islamarkiiba xididada ku jira xundhurta ayaa waxaa ay soo qaadayaan dhiigga ilmaha uurka ku jira si ay mandheertu u hesho ogsijiinta,

islaxilligaasina waxyaabo badn oo ka mid ah wasakhda jirka dhexdiisa ayaa waxaa ka baxaya dhiigga hooyada. Isbedelladaas tamareed waxaa ay dhacayaan iyadoo maraya dahaarka kore khafiifka ah ee jirka. Habdhiska dhiig wareega ee ilmaha iyo hooyaduba waxaa ay ku jiraan mandheerta iyadoo isku dhow, laakiin iskuma darsamayaan. Mudada ugu dambaysa ee uurka waxaa culeyska mandheertu uu noqdaa 500–800 g, iyadoo qaab ahaan ay tahay sidii wax fidsan oo kale.

Mandheertu waxaa ay ilmaha caloosha ku jira dhaafisaa maadooyin badan oo khatar ku ah sida nikootiinka iyo khamriga (sii akhri khamriga iyo sigaarka bogga 27).

Ilmagaleenka

Uurka ka hor ilmagaleenku waxaa uu culeyskiisu dhan yahay 50–70 g, dhererkiisuna waa 7–9 cm. Uurka dhammaadkiisa waxaa culeyska ilmagaleenku uu gaaraa qiyaastii hal kiilo, waxaana mugiisu gaaraya illaa 5 litir. Ilmagaleenku waxaa uu mudada uurka la koraa ilmaha caloosha ku jira. Bisha afaraad ee mudada uurka waxaa uu ilmagaleenku ku soo fidaa dhinaca miskaha, waxaana uu intii hore si ka badan oo ka cad ugu sameysaa caloosha hooyada. Todobaadka 16-aad ee mudada uurka waxaa ilmagaleenka salkiisu uu yaallaa inta u dhaxeysa xudunta iyo gumaarka, todobaadka 24-aadna waxaa uu soo gaaraa xudunta, todobaadka 36-aadna waxaa uu joogaa illaa iyo saableeyda. Koritaanka dhakhsaha ah ee ilmagaleenka waxaa

ay calaamad u tahay in ay dhici karto in ilamaha caloosha ku jiraa ay hal ka badan yihiin. Salka hoose ee ilmagaleenku waxaa inta badan uu hoos u soo degaa laba usbuuc ka hor xilliga dhalliinka, waxaana u ilmagaleenku isu bedelyaa qaab kubadeed oo kale. Isla waqtigaasna madaxa ilmaha caloosha ku jiraa waxaa uu u degayaa dhanka hoose ee miskaha hooyada.

Dhaq-dhaqaaqa uurjiifta (ilmaha caloosha ku jira)

Haweeneyda uu uurku yahay kii ugu horeeyay waxaa ay inta badan dareentaa dhaq-dhaqaaqa ilmaha ugu danbeyn inta u dhaxeysa todobaadyada 20-21-aad ee xilliga uurka, haweeneyda hore u soo dhasheynta waxaa ay dareentaa todobaadka 18-aad. Marka ugu horeysa waxaa dhaq-dhaqaaqaas loo dareemayaa sidii wax xunbeynaya oo kale, illaa iyo inta ay ka soo xoogeysanayaan oo markaa si cad loogu dareemayo in dhaq-dhaqaaqu uu isu bedelay harraati yar ama wax soo riixid oo kale.

Foosha

Ilmagaleenku wuxuu dhalliinka ugu diyaargarooabayaa si tar-tiib ah. Muddooyinka ugu danbeeya ee todobaadyada uurka ayaa waxaa bilaabanaaya nabarka foosha. Waxaana caloosha laga dareemayaa waxa loo yaqaan fool jajajabowga, kuwaasoo caloosha dusheeda laga dareemayo in ay soo adkaaneyso. Marka ugu horeysa

fooshaasi waxaa ay qaadaneysaa dhowr ilbiriqsi, laakiin dhammaadka uurka waxaa ay qaadaneysaa qiyaastii nus daqiiqad. Shaqada fooshu waa in ay dhuunta ilmagaaleenka u diyaariso dhalliinka. Xilliyada ugu danbeeya ee uurka aya afka ilmagaaleenku wax xoogaa uu furmaa, haweeneyda hore u soo dhashey wuxuu furmaa in ka badan haweeneyda markii ugu horeysay uu dhallaanku u yahay. Haddii waqtiga dhexbartamaha ee xilliga uurka ay soo ifbaxdo ama hooyada qabato fool xanuun leh, waa in hooyadu ay la xiriirtaa rugta hooyada iyo dhalaanka hooyada. Waxaa dhici karta in ay tahay calaamad muujineysa in caabuq ama infekshan uu jiro, kaasoo u baahan in la daaweeyo.

La socodka xaaladda uurka

Qeybaha kala duwan ee uurku maro waxa si faahfaahsan kala socon kartaa adigoo baaritaan ku sameeya kaalantarka uurka. Waxaana si gaaban loogu muujiyaa koritaanka uurjiifta, howlaha baaritaannada muhiinka ah ee rugta hooyada iyo dhalaanka, iyo waqtiyada kale ee fiirada gaarka ah u baahan, sida xilliga la codsanaayo caawimaadda hooyada. Jadwalkaas waxaa sidoo kale lagu xusey waxyaabaha muhiimka ah ee dhinaca amniga la xiriira ee hooyada iyo uurjiiftaba, sida isticmaalka daawooyinka iyo nafaqada ee xilliga uurka (eeg sidoo kale waxaayabaha khatarta ku ah uurka, bogga 27). Buug cusub oo ay ku qoranyihiin waxyaabaha uurka la xiriira ee ku saabsan adiga,

reerkaaga iyo ilmahaaga ayaa lagu siinayaa, kaasoo si faahfaahsan loogu sheegaayo waxyaabaha la xiriira isbedelka uurka ee dhacaaya todobaad ka todobaad. Waxaadna ka heleysaa bogga internetka ee cinwaankiisu yahay www.folkhalsan.fi/raskauspaivakirja.

Buuggaas adiga kaligaa ayaa heysan kara oo kala socon kara horumarka arimaha uurka, ama waxaad la wadaagi kartaa dadka adiga kugu dhow-dhow, sidoo kale haddii aad dooneyso waxaad arimaha kugu dhasha ee aad ka hesho buuggaasi la wadaagi kartaa kalkaalisada caafimaadka ee rugta hooyada iyo dhalaanka.



JADWALKA UURKA

TODOBAADKA	ISBEDELLADA XILLIGA UURKA	XUSUUSNOW!
Bacriminta	Qiyaas laba todobaad kadib xilligii caadada.	Waxaad akhrisaa qoraalada cuntada caafimaadka leh. Jooji cabista Khamriga iyo sigaarka! Ka codso rugta hooyada iyo dhalaanka si aad isgaga joojin lahayd khamriga iyo sigaarka.
Todobaadyada 0–4	Laba todobaad gudohood uurjiifkuna wuxuu le'egyahay qiyaastii afka hore ee ibrada.	Xilliga uurka wax daawo ah oo aad adigu isu qortay ha qaadan. Intaadan isticmaalin ka hubso dhakhtarka, kalkaalisada ama farmashiyaha, in la cuni karo dawadaas.
Todobaadyada 5–8	Ilmaha caloosha ku jiraa waxaa dhererkiisu yahay 1,5cm, waxaana uu yeeshaa gacmo iyo lugo yaryar. Sidoo kale waxaa horumar xagga korriinka ah bilaabaya wadnaha, sanka, dhegah, asaaska indhaha, neerfayaasha, laf-dhabarta iyo xudunta	Caafimaadka iyo nolol-wanaaga hooyada waxaa uu caawinayaa hooyada: cun raashin caafimaad leh, qaado nasasho kugu filan, intii suuragal kuu ah samee lugabaxsi oo aad bannaanka ku aado.
Todobaadyada 9–12	Marka uurjiifku uu gaaro todobaadka 10-aad, waxaa uu dhererkiisu le'eg yahay 3 cm, miisaankiisuna waa qiyaastii 20g	Garaaca wadnaha ayaa la maqlayaa. Uurjiifku wuxuu dul sabbeynayaa biyaha ilmaha, isagoo ku dhexjira qolof ilmaha ku dahaaran oo qaabka bacda oo kale ah, waxaana uu nafaqada ka qaataa xudunta. Waxaa uu uurjiifku yeelanayaa daanka qeybtiisa kore iyo inta hoose, carrabkiina waa uu soo bilaabanayaa. Ilkihii ugu horeeyay oo bilow ah ayaa sameysmaya. Baaritaanka guud ee ultra-aaaniga xilliga hore ee uurka waxaa la sameeyaa xilliga uurka ee inta u dhexeysa todobaadyada 10-14, iyadoo sida caadiga ah laga baarayo dhanka xubinta taranka ee haweeneyda.

TODOBAADKA	HORUMARKA UURKU SAMEYNAAYO	XUSUUSNOOW!
Todobaady-ada 13–16	Uurjiifku mara uu gaaro todobaadka 14-aad, dhererkiisu waa 9 cm, waxaana miisaankiisu gaarayaa 100 g. Iimagaleenku waxaa uu qiyaas ahaan dhan yahay qeybta kore ee gacanta feerka u duuban. Madaxa uurjiifku waa weyn yahay, waana qiyaastii kala bar dhererkiisa oo dhan. Sawirka wajiga ayaa bilaabanayaa inuu horumar sameeyo. Dhagaha iyo xubnaha taranka ayaa iyaguna samaysmaya. Uurjiifku waxaa uu tababar ku qaadanaayaa dhaq-dhaqaaqyada neefsashada iyo wax laqista. Waxbuu harraatinayaa, wuxuuna dhaqaajinayaa faraha iyo suulasha, madaxana wuu gedinayaa. Si kastaba hooyadu wali ma ay dareemeyso dhaq-dhaqaaqyadaas jilicsan.	Si hooyada ay u hesho caawimaadda hooyada waxaa shardi u ah in la sameeyo baaritaanka caafimaadda ee rugta hooyada iyo dhalaanka ama dhakhtarku kahor todobaadka 16-aad
Todobaady-ada 17–20	Todobaadka 18-aad kadib uurjiifku waxaa dhererkiisu dhan yahay 25-27 cm, miisaankiisuna waa 250-300 g. Uurjiifku wuxuu leeyahay habdhis dhiig wareeg oo u gaar ah, garaaca wadnaha laballaab ayuu kan dadka waaweyn ka badan yahay. Jirka kore ee uurjiifka waxaa ka soo baxaaya xaad jilicsan oo ilaalineysa maqaarka jirka kore ee ilmaha loona yaqaano (lanugokarvaa), kuwaasoo xilliga uurku socdo si tartiib ah u yaraanaaya. Sunniyaha ayaa soo baxa. Mandheertu waxaa ay xilligaan le'egtahay uurjiifka. Waxaana ay uurjiifka ka ilaalineysaa waxyaabaha khatarta gelin kara, laakiin dhammaan ma ay nadiifin karto. Hooyadu waxaa ay dareemaysaa dhaq-dhaqaaqa uurjiifka, haddii ay tahay hooyo hore wax u soo dhashay.	Hadda waa waqtigii ballanka ku saabsan u diyaargarowga waalidnimada lala yeelan lahaa kalkaalisada caafimaadka. Inta ugu badan ee haweenka uurka leh waxaa ay tagaan inta u dhexeysa todobaadyada 18-21-aad baaritaanka ultrara-aaniga, kaasoo laga saarayo caloosha dusheeda.
Todobaady-ada 21–24	Uurjiifka gaaray todobaadka 22-aad dhererkiisu waa 30cm, waxaana miisaankiisu uu dhan yahay 400-600 g. Wuxuu sameynaayaa dhaq-dhaqaaq ay xitaa hooyada ugub ee aan hore wax u dhalin dareemi karto. Garaaca wadnaha si xoog ah ayaa loo maqlayaa. Iimagaleenka salkiisu wuxuu la siman yahay xudunta. Haddii iimagaleenku uu si dhakhso ah u weynaado, waxaa ay taasi calaamad u tahay in mataano ay ku jiraan. Uurjiifku waxaa uu tababar ku qaadanaayaa wax nuugista, Suulka ayuu inta badan si fudud afka u gelinayaa. Timaha ka soo baxa jirka dushiisa iyo ciddiyaha ayaa soo baxaaya. Qolofka ku dahaaran uurjiifka ee ilaalineysa ayaa bilaabeysa in ay noqoto maqaarkii jirka. Uurjiifku inta ugu badan waqtigiisa waa uu hurdaa, laakiin waxaa uu ku kici karaa marka uu maqlo shanqarta iyo codka banaanka. Uurka soo daata ka hor todobaadka 22-aad waxaa la yiraahdaa dhicis. Ilmaha dhasha inta u dhexeysa todobaadyada 23-24-aad, waxaa lagu hayaa qeybta daryeelka xoogan, si uu u sii noolaado, inkastoo uu wali yahay mid aan xoog laheyn. Khatarta ah in uu wax horumar ah sameyn waayo waa mid aad u weyn. Waxaana inta badan la diyaariyaa oo laga fekeraa qaabkii loo daryeeli lahaa.	Todobaadka 22-aad waxaad dalban kartaan lacagta waalidka ee aabaha iyo hooyada iyo caawimaadda hooyada, faahfaahin dheeraad ah waxaad ka heleysaan bogga kelada ee: www.kela.fi . Iska ilaali in aad culeys weyn dusha iska saarto. Waxaad si dhab ah ula falgashaa foosha kuu bilaabaneysa.

TODABAADKA	HORUMARKA UURKU SAMEYNAAYO	XUSUUSNOOW!
Todobaady-ada 25–28	<p>Todobaadka 26-aad marka uu gaaro uurjiifku, wuxuu dhererkiisu yahay qiyaastii 35 cm, miisaankiisuna waa hal kiilo. Uurjiifku in badan buu dhaq-dhaqaaqayaa, wuu isgedinayaa, waxna wuu harraatinayaa, illaa dhaq-dhaqaaqiisa laga arko caloosha dusheeda. Sidoo kale uurjiifku wuxuu furayaa oo xirayaa indhaha, gacmahana si xoog leh ayuu wax ugu qaban karaa. Ilmagaleenku waxaa uu la siman yahay xudunta. Fooshii ugu horeeysay ayay hooyadu dareemeysaa, iyadoo calooshu dhowr ilbidiqsi ah soo adkaaneyso. Uurjiifku wuxuu u eg yahay sida ilmaha dhashay oo kale, laakiin waa uu ka dhuuban yahay. Ilmaha dhashay ka hor todobaadka 28-aad, waxaa laga soo qaadaa inuu yahay mid waqtigiisii si aad ah uga soo hormaray. Wali waa mid aan dhamaystirmin koriinkiisii uurka, sambabada iyo qaar ka mid ah xubnaha jirkana wali si buuxda uma aanay korin. Waxaa la geeyaaa xarunta daryeelka xooggan, halkaasoo uu ku sii noolaado, waxaana saadaasha mustaqbalkiisu ay ku xiran tahay hadba sida uu u helo daryeel wanaagsan.</p>	<p>Jirkaaga maqal oo naso in kugu filan. Iska ilaali culeyska dheeraadka ah, gaar ahaan marka ilamageleenku uu si fudud isugu uruuri karo.</p>
Todobaady-ada 29–32	<p>Marka uurjiifku uu gaaro todobaadka 30-aad waxaa dhererkiisu le'eg yahay qiyaastii 40 cm, miisaankiisuna waa 1,5 kg. Caruurta dhalata inta lagu guda jiro xilligaan waxaa la geeyaa qeybta daryeelka xooggan. In ay timaado khatarta naafanimada waa mid aad u yar.</p>	<p>Iska ilaali shaqada istaagga ah, qaadista alaabta culus iyo shaqooyinka kale ee culeyska lehba.</p>
Todobaady-ada 33–36	<p>Marka uurjiifku uu gaaro todobaadka 34-aad waxaa dhererkiisu le'eg yahay qiyaastii 47 cm, miisaankiisuna waa qiyaastii 2,7 kg. Miisaanku si dhakhso ah ayuu u korayaa. Uurjiifku wuxuu u dhaq-dhaqaaqayaa si ka yar sidii hore, markaasoo ilmagaleenku uu salka hoose tagaayo. Ilmaha intabadan marka xilligaan la joogo madaxooda ayay hoos u gediyaan. Dusha sare ee jirka uurjiifka waxaa ku samaysmaaya wax sida dufinka o kale ah oo isdulsaaran, waxaana loo yaqaanaa (lapsenkina). Ilmagaleenku waa uu sarreeyaa, wuxuuna gaaraa illaa iyo feeraha. Haddii laga baqo in ilmuhu dhasho xilligii loo qabtay ka hor, waxaa la guda galaa in dhalitaanka lagu sameeyo qeybta ugu dhow ee la geeyo ilmaha mar dhow dhashay. Marka uurjiifku gaaro todobaadka 35-aad waa arin dhif ah in loo baahdo qeybta daryeelka xoogan. Ilmaha ku dhasha in kay yar todobaadka 37 aad, waxaa laga soo qaadayaa sidii ilmo dhashay kahor xilligii loogu talagalay, sidaa darteed ayaa haddii loo baahdo hooyada iyo ilmahaba waxaa in muddo dheer ah lagu daryeelaa qeybta isbitaalka ee ilmaha la seexiyo.</p>	<p>Marka xilligaan la joogo waxaa haboon in dhammaan qalabkii ilmaha yar la diyaariyo. In badan oo degmooyinka ka mid ah waxaa laga diyaariyaa kulan hore loogu heshiiyay oo waalidku ay booqasho ku tagaayn isbitaalka dhalida si ay u soo bartaan qeybha uu ka kooban yahay.</p>

TODOBAADKA	HORUMARKA UURKU SAMEYNAAYO	XUSUUSNOOW!
Todobaadyada 37–40	Ilmagaleenku hoos ayuu u degayaa, madaxa ilmuhuna waxaa uu ku dhegayaa salka hoose ee miskaha. Nabarada fooshu si aad ah ayay u soo badanayaan. Ilmuhu si xoog ah ayuu harraanti ula dhacayaa ilmagaleenka, illaa iyo haddii buug caloosha la saaro uu ka soo dhaco. Inta badan ilmaha dhasha wuxuu le'eg yahay dhererkiisu 49-52 cm, waxaana uu miisaankiisu gaaraa 3000-4000 g. Ilmuhu wuxuu dhashaa sida caadiga ah todobaadka 40-aad. Waa wax iska caadi ah in farqi todobaad ah uu soo baxo.	Isbitaalka aad, haddii biyaha ilmuhu ay soo daataan, sidoo kale haddii uu xanuun ku qabto ama dhiigbax yimaado, ama fooshu ay tahay mid si isdabajoog ah ku socota. Haddii waqtigii loo qabtay hooyada uu dhaafu muddo 10 beri ah, waa in hooyada uurka leh ay tagtaa qeybta bukaansocodka ee hooyada si loola socda arinka ah waqtiga dhaafay xilligii loo qabtay uurka.



DARYEELKA NOLOL-WANAAGGA

Cunto caafimaad leh, jimicsiga, hurdo kugu filan iyo nasashaduba waxaa ay saameyn ku leeyihiin caafimaadka iyo nolol-wanaagga ilmaha iyo hooyaduba. Inkastoo uurku uu yahay xaalad iska dabiici ah, haddana waa arin culeys ku ah xubnaha jirka ee haweeneyda. Dhammaan xubnaha jirka waxaa ay ku khasban yihiin in ay la qabsadaan xaaladdaan cusub. Gubista maadooyinka nafaqada jirka ayaa si aad ah u shaqeynaaya, neefsashada iyo dhiig wareega ayaa sii xoogeysanaayo, ilmagaleenkuna waa uu koraayaa. Mandheertu waxaa ay sii deyneysaa

dhecaamo iyo hoormoono, kuwaasoo si wadajir ah uga qeybqaadanaaya isbedelka ay sameeynaayaan qanjirada iyo maskaxda yar. Isbedelka weyn ee ku dhacaaya xubnaha jirka waxaa saameyn uu ku yeelanaayaa isbeddelka maskax ahaaneed ee haweeneyda uurka leh (fiiri qeybta ka hadleysa u diyaargarowga waalidnimo bogga 42)

Xilliga uurka ayaa waxaa uu ku keenaa dad badan in ay ka fekeraan qaab nololeed u khaas ah iyaga, sida jimicsiga, la qabsiga cunto cunista, iyo saameeynta arimaha la xiriira ilmaha dhalan doona. Qaab nololeedka haweeneyda uurka leh waxaa ay saameyn ku yeelanayaan korriinka iyo nolol-wanaagga ilmaha caloosha ku jira, waxaase arimahaas oo dhan ka horeeya saameynta ay ku yeelanayaan awoodda hooyada. Waa arin wanaagsan

in reerka oo dhan ay xoogga saaraan qaab nololeed waxtar u leh oo caawimaad ka geysanaaya arimaha caafimaadkooda.

Baahida loo qabo nafaqada xilliga uurka iyo nuujinta

Qoys walbaa wuxuu leeyahay caadooyin u gaar ah oo xagga cuntada ah. Buuggaan hagaha ah waxaa lagu soo bandhigi doonaa waxyaabaha ugu muhiimsan ee xagga nafaqada la xiriira ee khuseeya dumarka uurka leh iyo kuwa wax nuujinaayo. Nafaqada khuseeya reerka oo dhan waxaa looga hadli doonaa qeybta buuggan ee cinwaankeedu yahay "aan wada cunteyno", ee looga hadlaayo cuntooyinka ku haboon qoyska caruurta leh.

Haweeneyda caafimaadka qabta ee cunta raashin ka kooban waxyaabo kala duwan uma baahna in ay wax ka bedesho qaabka cunto cunisteeda xilliga ay uurka leedahay. Nafaqada wanaagsan ee la qaataa xilliga uurka waxaa ay sugaysaa horumarka iyo korriinka uurjiifta, waxaana ay sidoo kale dedejineysaa ka soo kabsashada dhalliinka, waxaana ay caawimaad ka geysaneysaa ku guuleysashada nuujinta.

Saddexda bilood ee ugu horreeya xilliga uurka, baahida nafaqo ee haweeneyda haba yaraatee wax ku kordhaayaa ma jiraan. Intaa wixii ka danbeeya waxaa loo baahan doonaa in la qaato tamar dheeraad ah sida in la

Shan tilaabo oo loo qaado dhinaca caafimaadka mustaqbalka

1. Shan qeybood oo khudaar ama miraha kala duwan maalintiiba
2. Isticmaalka dufanka khafiifka ah
3. Iska yaree isticmaalka raashinka ay ku jirto sonkorta iyo cusbada faraha badan
4. Cunista cuntada uu isticmaal biyo
5. Qoyskaaga cuntada isla wada cuna.

cuno xabad rooti ah oo wax dusha laga saarey, koob caano ah iyo khudaarba. Hooyadu khasab ma ahan in ay mar walba qof wax la cunto, laakiin waxaa haboon in ay marar badan qaadatao cunto kala duwan oo ku filan. Xilliga naas nuujinta waxaa ay hooyadu ka heleysaa tamarta ama awooda, dufankii ku keydsamay xubnaha jirka xilligii ay uurka laheyd, waxaana loo baahan yahay in ay wax cunto si ay uga hesho awood dheeraad ah oo la mid ah tii ay heshay xilligii ay uurka laheyd.

Hooyada uurka leh iyo tan wax nuujineysaba waxaa muhiim ah in ay si joogto ah oo nidaamsan wax u cunto. Daalka iyo la'labada (yalaalug) waxaa ay tusaale cad u yihiin in hooyadu ay ku waajib tahay in ay hesho nasasho dheeraad ah, islamarkaana ay si joogto ah oo nidaamsan wax u cunto. Xilliga uurka waxaa wanaagsan in ay hooyadu cunto dhowr raashin oo yar-yar: quraacda, qadada iyo casariyaha, iyo sidoo kale 2-4 goor oo cuntooyin yar-yar ah.

Noocyada cuntada loogu talagaley hooyada uurka leh iyo tan wax nuujineysa

Inta badan hooyooyinku waxaa ay cuntada ka helaan dhammaanba nafaqadii loo baahnaa. Dhammaan hooyooyinka uurka leh iyo kuwa wax nuujinayaba, waxaa haboon in ay cunaan raashinka kadib waxyaabaha uu ku jiro vitamiinka loo yaqaan D-vitamiin iyo aysiidhka la yiraahdo fooli xilliga ay qorsheeynayaan uurka iyo bilowga uurkaba. Qaar ka mid ah hooyooyinka waxaa dhici karta in rugta daryeelka hooyada iyo dhalaanka laga soo siiyo talooyin la xiriira qaadashada kiiniiniga feerada ama birta iyo kan kaalshiyumkaba. Kiniiniga ka sameysan waxyaabaha laga diyaariyay vitamiinada kala duwan iyo macdantaba, waxaa ay hooyadu u baahan tahay, markii raashinka ay cuneysaa uu yahay mid hal nooc ka kooban. Xilliga uurka lama isticmaali karo waxyaabaha uu ku jiro A-vitamiinka. Marka aad dooneyso in aad isticmaasho waxyaabaha nafaqada ah, waxaa haboon in aad kala tashato rugta daryeelka hooyadaiyo dhalaanka.

Khudradda, cuntada dhirta ka timid miraha iyo haruurka

Cuntada dhirta ka timid, khudaarta iyo miraha kala duwanba waxaa laga helaa vitamiino kala duwan, macdan iyo waxyaabaha nudada loo yaqaan ee qamadiga ka yimaada, laakiin tamarta lagahelaa waa uuyaryahay. Noocyadaas khudaarta ee aan soo sheegnay waa in

uu qofku cunaa marar badan, waxaana wanaagsan in raashin walbaa ee uu cunaayo uu la qaato kuwaas aan soo sheegnay, 5–6 goor wax xoogaa hal luqmad le’eg (qiyaastu waa mid adiga kugu haboon, yacnii inta aad mar afka gelin karto). Khudaarta kala duwan ee hadba xilligaa la helo ee cusub, waxaad cuni kartaa iyadoo markaa suuqa taalla oo cusub ama la soo qaboojiyay, sidoo kale iyadoo cayriin ah ama la kariyay. Cuntada dhirta laga sameeyay ee khudaarta ah iyo miruhuba waxaa ay fududeeyaan cunto cunista, waxaana laga helaa dhadhan wanaagsan. Cadaska, faasuuliyadda iyo digirtaba waxaa ku jira borotiin fara badan. Sisinta iyo loowska waxaa ku jira dufan fara badan. Loowska, yicibta, khudaarta, cunada dhirta ka timid, miraha kala duwan sida Marja, waa cunto fudud oo caafimaad leh. Waxyaabaha ka sameysan miraha kala duwansida qamadiga, galleydashiidan, boorashka nooca la yiraahdo (oats) iyo rootiga waxaa ku jira nudo fara badan, bir iyo vitamiinka B-da. Raashinka ka sameysan mirahaas la soo tilmaamey waxaa haboon in uu qofku cuno waqti walba. Buskudyada, rootiga iyo keegaga ama macmacaankaba waxaa ku jira dufan, sokor iyo tamar fara badan, sababtaas awgeedna ma ahan wax wanaagsan in maalin walba la cuno.

Dufanka, kalluunka, hilibka iyo waxyaabaha caanaha ka sameysan

Marka aad wax dufan ah isticmaaleyso waxaa haboon in aad iska fiiriso inta qadarka dufanka ah ee aad qaadaneysa

iyo nooca dufankaba. Waxaa haboon in la qaato dufanka khafiifka ah ee ka yimaada waxyaabaha dhirta laga sameeyo, islamarkaana aad ka digtoonaa isticmaalka dufanka xayawaanka iyo dufannada kale ee culus ee ka soo jeeda qumbaha iyo saliidda laws hindiga (kookos- ja palmuöljyjä). Dubista rootiga waxaa loo isticmaalaa dufanka nooca loo yaqaan margariiniga oo dhan 60-80%. Cuntada markii la karinaayo, waxaa haboon in loo isticmaalo maargariiniga ama saliidda laga sameeyay dhirta.

Dufanka ku jira kalluunka waa mid wanaagsan oo aan halis laheyn, waxaana haweeneyda uurka leh lagula taliyaa in ay cunto 2-3 goor todobaad kasta, cunto ka kooban noocyada kalluunka (tusaale ahaan, noocyada kala duwan ee kalluunka sida: seiti, kirjolohi, nieriä ama nooca loo yaqaan taimen, siika iyo muikku). Nooca kalluunka ee loo yaqaan Hauki waa in la iska daayo cunistiisa xilliga uurka iyo nuujintaba, waayo waxaa ku jira curiyaha macdanta dareeraha ah ee meerkuriga loo yaqaan (elohopea). Kalluunka nooca loo yaqaan merilohi iyo taimen iyo nooca waaweyn ee silakka ee dhererkoodu ka badan yahay 17 cm, waxaa haboon in la cuno bishiiba 1-2 goor oo kaliya. Kalluunka nooca cusbada lagu keydiyay ama isagoo cusbeysan qaboojiyaha la geliyay, iyo sidoo kale nooca ceeriin ee sushiga waa in la iska daayaa cunistiisa. Kuwaas waxaa la cuni karaa iyadoo la diiriyay, haddii heerkulka cuntadaas uu ugu yaraan kor uga Kacey +70. Kalluunka

iyo hilibka cad (waxaa loola jeeda hilibka digaaga iyo shimbiraha kala duwan ee la cuno) waa ay fiican tahay in la cuno.

Marka la cunaayo hilibka iyo waxyaabaha hilibka ka sameysan waxaa haboon in la doorto kuwa ay dufanka iyo cusbadu ku yar tahay. Cuntada beerka ka sameysan waa in aan la cunin xilliga uurka, waayo waxaa ku jira A vitamin farabadan. Hillibka ridqan (Makkaraha) nooca beerka iyo kan pasteija loo yaqaan waxaa laga cuni karaa todobaadkiiba ugu badnaan 200g, iyo ugu badnaan 100g halkii mar. Hilibka waa in si fiican loo bisleeyaa, waxyaabaha hilibka ka sameysan waxaa laga qaataa oo kaliya kuwa bisil.

Caanaha, waxyaabaha laga sameeyo caanaha iyo burcadka (juusto) waa muhiim, waxaana laga helaa nafaqooyinka ay ka mid yihiin borotiinka, vitamiiinD-da, kaalsiyumka iyo maadada loo yaqaan Judi.

Waxyaabaha dareeraha aheecaanaha laga sameeyay aad bay waxtar u tahay in ay ku jiraan raashinka la cunaayo xilliga uurka qiyaas dhan 5-6 dl 24kii saacba iyo sidoo kale 2-3 xabo oo burcad ah. Burcadka waa shey aad u wanaagsan oo laga helo kaalshiyumka, waxaana ay ku jirtaa booskii caanaha, laakiin maadada Judi-da ah ee ku jirtaa aad bay u yar tahay marka la barbardhigo waxyaabaha dareeraha ah. Waa inaad xisaabta ku darsataa in waxyaabo badan oo ka mid ah kuwa laga sameeyo caanaha sida yugurtida, nooca la

fariisiiyay ee rahka-da, in ay ku jirto sokor aad u badan. Waxyaabaha caanaha laga sameeyay ee aan qaabka kululeynta soo marin iyo burcadka caaryada ah iyo tan cuseybka ah (homeja tuorejuustoja), waa in la iska ilaaliyo oo aan la cunin si looga hortago khatarta bakteeriyada listeeriya-da.

Dareeraha

Biyaha nadiifta ah waa kuwa ugu wanaagsan ee la cabo marka uu harraad ku hayo. Waxa ugu haboon ee cuntada lagu cabo waa caanaha dufanka aan laheyn, ama kuwa ciirta ah (garoor) iyo biyo. Xilliga uurkaiyoxilliganuuujintaba qaxwaha waa la cabi karaa si macquul ah (ugu badnaan 3 dl, taasoo noqoneysa 2 koob maalinkiiba), waayo waxaa ku badan oo ku jira maadada kiimika ah (kofeiini). Isla sababtaas kiimikada awgeed cabitaanka kookada iyo kuwa enerjiga uma fiicna in ay cabaan hooyooyinka uurka leh. Waxyaabaha kiimikada badan uu ku jiro oo la cabaa waxaa ay hooyada ku keeneysaa wadnaha oo xoog u garaaca iyo gariir. kiimikada waxaa ay u gudbeysaa ilmaha iyadoo u sii mareysa mandheerta iyo caanaha naaska, waxaana ay dhib ku keeneysaa hab socodka uurka iyo koritaanka ilmaha.

Sonkorta iyo milayaasha (maado lagu milo sheyga oo lagu macaaneeyo)

Sonkorta oo la iska yareeyo waxaa ay ka hortageysaa in qofku si hore dhakhso ugu cayilo iyo in ilkuhu ay bololaan oo ay jajab yeeshaan. Waxyaabaha sonkorta lagu darey waa ay badan

yihiiin, waxaana tusaale ahaan ka mid ah cabitaanada aashitada leh iyo kuwa kale ee caadiga ah, nooca cabitaanka ee dabeecadda sida tooska ah looga sameeyo ee loo yaqaan (täysmehut). Kuwaasi dhammantood waa in uu qofku cabbaa xilliyada munaasabadaha oo kaliya, cabitaanka fereeshka ah ee loo yaqaan (täysmehut) waa in qofku uu ka cabaa ugu badnaan hal koob maalinkii. Xilliyada hooyadu uurka leedahay iyo marka ay wax nuujineyso waxaa ay cabi kartaa cabitaannada lagu miley maadooyinka wax lagu macaaneeyo ee ay ka midka yihiin steviaglykosidi, aspartaami, asesulfaami, taumatiini ja sukraloosi. Haddii uu qofku doonaayo cabitaan joogto ah, waxaa haboon inuu doorto kuwa fereeshka ah ee aaney ku jirin maadooyinka wax lagu macaaneeyo. Maadooyinka la kala yiraahdo Lakritsa iyo Salmiakki waa in uu qofku wax yar ka isticmaalo, waayo waxaa ku jira maadada loo yaqaan glykyrritsiiniä oo aad u badan, taasoo sababi karta barar iyo dhiiga oo kor u kaca. Waxyaabaha kale ee macmacaanka ah waa in loo isticmaalaa si macquul ah.

Cusbada/milixda

Cusbada waa in intii suuragal ah aad wax yar ka isticmaasho, waayo waxaa ay kordhisaa bararka, waxaa ay culays ku keentaa kelyaha, sidoo kale waxaa ay kor u qaadaa dhiiga. Waxaa haboon in qofku marka uu wax gadanaayo uu iska fiiriyo caalaamadaha ku kor qoran baakadka ama qasaca ay cuntadu ku jirto, uuna doorto kuwa ay cusbadu ku

yar tahay, sidoo kale waa in uu iska ilaaliyo waxyaabaha cusbadu ku jirto ee la cuno sida jibiska (baradhada diyaarka ah) iyo lowska oo kale, iyo dhammaan wixii kale ee raashin ah ee cusbadu ku badan tahay, sida qajaarka la cusbeeyay (suolakurkku) iyo naqaaniqa diyaarsan (meetvurstia). Inta badan waxyaabaha cuntada lagu carfiyo sida xawaajiyada kala duwan, kuwa lagu macaaniyo sida kajabka iyo mayooneska ama kuwa lagu dhanaaniyo sida maraqdigaaga (mausteseokset, maustekastikkeet ja liemivalmisteet) waxaa ku jirta cusbo aad u fara badan. Hilibka, digaaga iyo naqaaniga la diyaariyay, juustada, rootiga iyo waxyaabaha af ku qabsiga sida jibiska oo kale waxaa ku jirta cusbo fara badan. Cusbada waxaa laga doortaa mida lagu darey maadada la yiraahdo Jodi (jodioitu suola), xitaa iyada waa in uu qofku wax aad u yar ka isticmaalo. Cuntada waxyaabaha dhadhanka u yeela ee la isticmaalo waxaa ka mid ah waxyaabaha dhirta ka yimaada sida kabsarcaleenta oo kale iyo khudaarta.

Baahida dheraadka ah ee Vitaamiinada iyo macdanta

Haweeneyda uurka leh waxaa ay u baahan tahay in ka badan intii caadiga aheyd ee vitamiinada iyo macdanta uu jirku u baahnaa, waayo uurjiifta ayaa wuxuu jirka hooyada ka qaadanayaa dhammaan vitamiinada iyo macdanta uu u baahan yahay. Waa arin dhif ah inta badan in ilmaha caloosha ku jiraa

ay soo gaarto dhibaato la xiriirta wixii uu u baahnaa oo uu waayo, hase yeeshee waxaa arinkaas saameyn ku leh nolol-wanaagga hooyada ee la xiriira dhinaca raashinka la cunaayo.

Vitamiinka-D

Baahida vitaaminka D waxaa ay korortaa xilliga uurka iyo nuujinta. Waxyaabaha ugu wanaagsan ee raashinka vitamin D-ga laga helo waxaa ka mid ah, waxyaabaha caanaha laga sameeyay ee vitamiinada lagu darey, margariiniga iyo kalluunka. Isticmaalka waxyaabaha laga sameeyay caanaha ee la vitamiineeyay iyo margariinidaba waa mid aamin ah, wax khatar ah oo kusaabsan xad dhaaf xagga isticmaalka ah ma lahan. Waxyaabaha D vitamiinka ka sameysan waxaa haboon in qofku uu ka qaato (10 mg/400IU) 24kii saacba. Waxaana haboon in hooyada uurka leh iyo tan nuujineysaba ay cuntada ka sokow isticmaalaan sannadka oo dhan vitamiinkaas D-da.

Aysiikdka Fooli-da

Aysiidhka foolida ee loo yaqaan Folaatti (waa magaca vitamin ku jira cuntada) waxaana uu ka tirsan yahay bahda vitaamiinka B, kaasoo baahida loo qabo ay kororto xilliga uurka. Waana maado nafaqo oo muhiim u ah uurjiifta. Vitamiinkaas oo jirka ka maqnaadaa waxaa uu qeyb ka noqon karaa in ay dhalato dhibaato isxirid ah oo ku timaada marinka neerfayaasha ee ilmaha caloosha ku jira, kaasoo loo yaqaan (NTD). Hooyada uurka leh iyo

mida wax nuujineysaba waxaa haboon in ay hesho folaati qadarkiisu dhan yahay 0,5 mg (= 500 mikrogrammaa, µg) 24kii saacba. Dumarka finishka ah waxaa ay ka helaan raashinka ay cunaan, kala barka qadarka intaas le'eg ee aan soo sheegnay. Haddaba si uu qofku u helo folaatiga uu jirku u baahan yahay, waa in uu cunaa waxyaabaha qamadiga ka sameysan (täysijyvälja), iyo waliba in badan oo ah salad iyo khuudaarta aan la bisleyn ee cuseybka ah iyo miraha kala duwan, maalin walba xilliga uurka.

Hooyooyinka oo dhan waxaa loo soo jeedinayaa in ay qaataan in badan oo Aysiidhka foolida ah, laga bilaabo xilliga qorsheynta uur qaadista illaa laga gaaro todobaadka 12-aad ee uurka, si looga hortago isixirista marinka neerfayaasha ee uurjiifta. Cuntada folaatiga ku jirta ka sokow, waxaa haboon in la qaato mid intaas ka badan oo le'eg qadarka ah 0,4 mg, taasoo loola jeedo 400mg in la qaato 24kii saacba. Xaaladaha qaar ayaa jira la isticmaalayo qadar intaas ka badan, tusaale ahaan daawooyin gaar ah oo la qaadanaayo awgeed, ama xanuun jira awgeed, amaba ay dhici karto in qoyska dhexdiisa ama fir ahaanba laga helay dhibaatada la xiriirta isxirista marinka neerfayaasha. Warbixnta dheeraadka ah ee ku saabsan aysiidhka foolida iyo isticmaalka nafaqada dheeraadka ah ee shakhsi ahaan uu qofku u baahan yahay, waxaa laga heli karaa xarunta dhalaanka iyo hooyada, dhakhtarka qaabilsan daryeelka qofka.

Birta ama feerada

Baahida loo qabo birta ama feerada waa ay badataa xilliga uurka. Birta waxaa loogu baahan yahay si ay uga qaybqaadato dhismaha unugyada cas-cas ee hooyada, iyo sidii ay curiyaha hawada u raaci laheyd ama ugu dhex socon laheyd xubnaha jirka, sidoo kale waxaa loogu baahan yahay si ay uga qeybqaadato koritaanka mandheerta iyo howlqabadkeeda. Meelaha ugu waaweyn ee laga helaa birta waxaa ka mid ah hilibka, kalluunka iyo waxyaabaha uu qamadigu ku jiro. Birta laga helo hilibka iyo kalluunka si wanaagsan ayay jirka ula falgalaan. Cuntada uu ku jiro Vitamiinka C ayaa qeyb wanaagsan ka qaadata la falgalka jirka ee birta ku jirta qamadiga iyo khudaartaba. Si kasta oo cuntadu ay u tahay mid kala duwan, haddana mar walba lagama helo birta ku filan qofka ee jirkiisu uu u baahan yahay. Sida caadiga ah birta laga helaa cuntada waa kala bar birta loo baahan yahay in qofku uu helo xilliga uurka, qeybta kalena waxaa laga helaa cunitaanka waxyaabaha birtu ku jirto. Rugta hooyada iyo dhalaanka ayaa qiimeyn ku sameyneysa in hooyada uurka leh ay u baahan tahay in ay qaadato waxyaabaha birta laga sameeyay in iyo in kale. Nuujintu ma keento baahi dheeraad ah oo ku saabsan qaadashada birta.

Kaalshiyamka

Kaalshiyam waxaa loogu baahan yahay si ay uga qaybqaadato horumarka ama korriinka lafaha uurjiifta. In badan oo

haweenka ka mid ah waxaa ay helaan kaalshiyam ku filan. Waxyaabaha laga sameeyay kaalshiyamka waa loo baahanayaa, haddii raashinka la cunaayo ay ku yar yihiin waxyaabaha caanaha iyo kaalshiyamka laga sameeyay, amaba aanu qofku labadaasi midna isticmaalin. Markaa waxaa loo baahanayaa in la qaato kaalshiyam qadarkeedu le'eg yahay 500-100 mg 24kii saacba. Ma ahan arin sax ah in isku mar la wada qaato kiniiniga ama waxyaabaha birta ka sameysan iyo kan kaalshiyamka, waayo kaalshiyamku waxaa uu joojinayaa in jirku uu birta qaato.

Kaalshiyamka waxaa sidoo kale loo baahan yahay in la qaato xilliga nuujinta. Haddii kaalshiyamka loo baahdo xilliga uurka, waa in la sii wadaa isticmaalkiisa xilliga nuujinta, iyadoo la qaadanayo qadar le'eg 500-100 mg 24kii saacadoodba.

Joodida

Cuntada ay ku jirto maadada la yiraahdo Jodi waa mid loo baahan yahay, haddii aan la isticmaalin waxyaabaha dareerayaasha ah ee caanaha ka sameysan. Istickmaalka Joodida dheeraadka ah ee jirku u baahan yahay waxaa kula qorsheeynaayo rugta hooyada iyo dhalaanka.

Miisaanka oo kordha xilliga uurka

Miisaanka qofka haweeneyda waxaa cel-celis ahaan ku kordha xilliga uurka 14-15kg. Miisaanka dheeraadka ah

wuxuu ka yimaadaa dhinacyada ilmagaleenka, uurjiifta, biyaha ilmaha, mandheerta iyo naasaha oo weynaada, iyo sidoo kale dhiiga dheeraadka ah ee ku soo kordhaaya jirka hooyada. Waxaase dhici karta in ayaamaha ugu horeeya ee xilliga uurku uu miisaanku hoos u dhaco. Kororka ku yimaada miisaanka waa mid ku xiran hadba xaaladda qofka, iyadoo ku talinta ah in miisaanka la kordhiyo xilliga hore ee uurka laga ogaado inta uu ahaa miisaanka hooyada bilowgii uurka.

Miisaanka waa in lala socdaa, waayo miisaanka oo si aad u hooseeysa u kordha, waxaa ay daliil ama calaamad u tahay in si tartiib ah oo hooseeysa uu u korayo ilmaha uurka ku jira. Miisaanka oo si joogta ah aad ugu kordhaana waxaa uu culeysinayaa xubnaha jirka. Miisaanka oo si dhakhso ah u kordha, waxaa dhici karta in uu arinkaasi yahay in xubnaha jirka ay ku urureen biyo badan oo dheeraad ah (eeg sidoo kale cinwaanka Bararaka ee bogga 26). Miisaanka oo si weyn u kordha xilliga uurka waxaa uu keenaa sonkorta xilliga uurka, taasoo loola jeedo in khal-khal uu galo socodka maadada sonkorta, taasoo markaa keeni karta in uurjiifku uu si weyn u koro, iyo in qadarka sonkorta dhiiga ee ilmaha dhashay uu hooseeyo oo ay dhacsan tahay.

Miisaanka oo xoog u kordha xilliga uurka waxaa uu keenaa in miisaanku uu sii kordho xitaa xilliga uurka kadib. Cayilku waa khatar sabab u noqon karta in ay yimaadaan xanuuno kala duwan oo waqti dheer jira sida,

sonkorowga dadka waaweyn ku dhaca. Cunto caafimaad leh iyo jimicsi kugu filan ayaa waxaa ay kaalin ka qaataan ilaalinta miisaanka, sidoo kale caafimaad wanaagsan oo xagga maskaxda ah ayaa arinkaasi caawimaad ka geysata.

Daryeelka ilkaha iyo maadada foorida

Waa arin muhiim ah in hooyada uurka leh iyo tan nuujineysa ilmahaba, ay ka taxadaraan deryeelka caafimaadka ilkahooda, taasoo dan u ah iyada nafteeda iyo ilmaheedaba: Waxyaabaha sababta u ah ilkaha ilmaha waxaa ay horumarka bilaabaan durbaba xilliga uu ilmuhu uurjiifka yahay. Maadada ugu muhiimsan ee waxtarka u leh caafimaadka ilkaha waa mida loo yaqaan floorida (flouri). Isticmaalka maalin walba ah ee daawada cadeyga oo maadada foorida ah ay ku jirto, waxaa ay xoojisaa ilkaha. Xarumaha caafimaadka ayaa u diyaariya hooyooyinka uurka leh armaha la xiriira daryeelka caafimaadka ilkaha.

Jimicsiga

Arimaha ku saabsan caafimaadka waxaa daryeelkooda qeyb ka geysta jimicsiga iyo lugabaxsiga (socodka bannaanka loo aado) xilliga uurka. Jirka wanaagsan oo caafimaadka qaba waxaa uu wax ka tarayaa caafimaadka iyo korriinka uurjiifta (ilmaha caloohsa ku jira).

Jimicsigu waxaa uu fir-fircooni geliyaa oo kor u qaadaa caafimaadka maskaxda, waxaana sidoo kale uu caawimaad ka geystaa ilaalinta miisaanka ee xilliga uurka. Waxaa kaloo uu qeyb ka qaataa khafiifinta calaamadaha xilliga uurka sida dhabar xanuunka, caloosha oo fariisata, daalka iyo bararka lugaha. Haddii xaaladda uurku ay wanaagsan tahay, waxaa ay haweeneyda caafimaadka qabtaa sii wadan kartaa hiwaayadeedii jimicsi ee ay hore u laheyd, illaa iyo inta laga gaarayo xilliyada qeybaha danbe ee uurka. Sidoo kale waa arin la ogol yahay in la bilaabo hiwaayad jimicsi oo cusub xilliga uurka. Noocyada jimicsiga ee ku haboon xilliga uurka waxaa tusaale ahaan ka mid ah: socodka, ulaha lagu socdo (barafka oo lagu dul socdo, iyadoo lugaha la gashanaayo qalab loogu talagalay, gacmahana ulo lagu qabsanaayo) dabaasha iyo ku jimicsiga hoolka jirdiska. Dareenka qofka u gaarka ah ayaa inta badan muujiya ama sheegi kara nooca jimicsi ee ku haboon. Xilliga dhexe ee uurka kadib, waa in laga fogaadaa noocyada jimicsiga ee la sameynaayo oo ay ka midka yihiin booditaanka, jir kala bixinta, iyo kuwa kale ee leh dhaqdhaqaaqyada deg-dega ah, iyo sidoo kale noocyada jimicsi ee keeni kara khatarta ah in shil yimaado.

Jimicsiga wa in loo bilaabaa si taxadar leh, waliba markii aan wax jimicsi ah hore loo sameyn jirin uurka kahor. Qaab bilaabista ugu haboon waa in qofku uu sameeyaa jimicsiyada kala duwan muddo 15 daqiiqo 3 maalmood

todobaadkiiba. Awoodda jimicsigu waxaa ay midii habooneyd noqoneysaa, markii uu qofku hadli karo xilliga uu jimicsigaas sameynaayo, isagoo waliba wax xoogaa neefsanaaya. Mudada jimicsi sameynta si tartiib ah ayaa loo kordhiyaa iyadoo la gaarsiinaayo 30 daqiiqo, walibana iyadoo la kordhinaayo inta goor ee la sameynaayo jimicsigaas. Ujeedadu waa in la sameeyo jimicsi ku saleysan waqtiga ugu haboon ee la soo jeediyay, kaasoo ah ugu yaraan 150 daqiiqo usbuuciiba (30 daqiiqo X 5 goor).

Waa in laga fogaado jimicsiga ama dhaqdhaqaaq xoog leh oo jir ahaaneed, haddii ay jirto xaaladda ah dhibaato xagga uurka ah, sida xaalad fool qabasho oo u baahan daryeelid (waxaa loola jeedaa haddii ay jirto khatarta ah dhalitaan ka horeeya xilligii loogu talagalay) ama uu jiro dhiig furan ka imaanaaya xubinka taranka ee haweenka.



CALAAMADHA XILLIGA UURKA

adag ama xun, inta badan wax khatar ah uma gudbin karaan ilmaha caloosha ku jira.



Uurku wuxuu hooyooyinka si kala duwan ugu keenaa culeys; hooyooyinka qaarkood waxaa xilliga uurka ku dhashadareemokala duwan, waaxaana ku dhaca calaamadaha bilowga ah ee xilliga uurka oo aad u badan, halka qaarkood ay ku yarihiin. Xanuunnada qaar xilliga uurka yimaada waxaa ay xiriir la leeyihiin bilowga uurka, xanuunnada qaar waxaa ay si caadi ah u soo ifbaxaan dhexbartamaha ama dhammaadka xilliga uurka. Inkastoo calaamadaha kala duwan ee la xiriira bilowga uurka ay u muuqdaan kuwo

Daalka

Qaar ka mid ah hooyooyinka uurka leh waa kuwo noloshoodu wanaagsan tahay oo fir-fricoon, halka qaar hooyooyinka ay daallan yihiin xilliga bilowga uurka iyo bilaha ugu danbeeyaba. Waa in hooyadu ay nasato hadba sida ay ugu suurtagalka tahay, xitaa xilliga ay shaqada ku jirto. Haddii daalkaas uu sii socdo in kabadan laba todobaad, waa in arinkaas lagala hadlo oo loo gudbiyo kalkaalisada rugta hooyadaiyodhalaanka amadhakhtarka (eeg sidoo kale dhiigyarida Anemia bogga 24).

Qandhada (xumada) oo kor u kacda

Bilowga hore ee uurka heerkulka jirka haweeneyda wax xoogaa ayuu si caadi ah kor ugu kacaa. Heerkulka kor u kaca ee fudud uma baahna wax daaweeyn ah. Haddii xilliga uurka ay qandhada ama xumadu kor u kacdo waa in lala xiriiraa kalkaalisada rugta hooyada iyo dhalaanka ama dhakhtarka.

Dareenka lallabbada ama yalaaluga

Kala bar haweenka uurka leh waxaa ay uurka bilowgiisa hore la il daran yihiin dareen ah lallabbo ama yalaalug, gaar ahaan subaxnimada marka ay calooshu maran tahay. Waxaa kaloo iyana arimahan ku xiran oo yimaada wareer iyo indhaha oo madoobaada, gaar ahaan marka kor loo istaagaayo. Lallabbada ama yaalaluga qaarkood waxa laga yaabaa in ay xiriir la leeyihiin urta iyo dhadhanka waxyaabaha qaarkood, waayo urta iyo dhadhankuba waxaa loo dareemaa xilliga uurka si fudud. Lallabada dhabta ah ee mataga wadata, waxaa ay si caadi ah u joogsataa kadib marka xilliga uurku uu gaaro saddex bilood. Waxaa mantagaas yareyn kara iyadoo la cabo koob biyo cad ama cabitaan ah kahor intaan sariirta laga kicin, ama in afka la gashto jab yar oo rooti ama buskud ah, islamarkii aad sariirta ka soo kacdaba. Sariirta waa in si tartiib ah oo degan looga kaco. Waxaa dhici karta in lallabbadu ay maalinka dhexbartankeeda si kedis ah kuu

qabato, gaar ahaan markii ay calooshu maran tahay. Haddaba si arinkaas looga hortago, waa in qofku cunaa maalinka oo dhan intii muddo ahba raashin yar-yar oo xilliyo kala duwan ah. Matag fara badan oo yimaada ma ahan wax caadi ah xilliga uurka, haddii taasu dhacdana waa in dhakhtarka laga codsadaa qaabkii wax looga qaban lahaa oo loo daaweeyn lahaa mataggaas badan ee xoogga u socda.

Korriinka naasaha iyo xanuunkooda

Naasuhu waxaa ay bilaabayaan in ay weynaadaan, waxaana ay noqonayaan ama loo dareemayaa sidii wax la buufiyay oo xanuunaya. Laga bilaabo bisha labaad ee xilliga uurkana, waxaa suurtagal ah in ay caano ka soo dhibcaan. Xilligaan marka lagu jiro naasuhu uma adkeysan karaan qaboowga, sidaa awgeed waa in markasta ay dugaal fiican helaan. Marka xilliga uurku uu gaaro kala barka waxaa aad u wanaagsan in la raadsado rajabeeto ama keeyshali fiican. Xilliga jiilaalka ama qaboobahana waxaa haboon in la qaato iskaaf, shaal ama khimaar ka sameysan suuf oo xabadka iyo naasaha ka ilaaliya qaboowga. Ma ahan arin wanaagsan in lagu dabaasho biyo qaboow. Ibtanaasaha si ay u yeeshaan maqaar adag, uguna adkeystaan nuujinta, waxaa haboon in la mariyo kareem noocyada caadiga ah oo laga helo farmashiyaha. Haddii madaxa kore ee ibtanaasuhu ay yaraadaan, islamarkaana ay gudaha ku

noqdaan, waxaa haboon in dhowr bilood ka hor xilliga dhalitaanka, si taxadar leh maalin walba loo kala bixiyo, si ilmaha yar ee dhalanaya ay ugu fududaato in uu si sahal ah afka ugu qabsado.

Dareeraha cad oo soo kordha

Dareeraha cad oo ka imanaaya xubinka taranka ee dumarka waxaa uu si caadi ah u soo kordhaa xilliga uurka. Dareerahaas waxaa uu leeyahay cuncun, xanuun iyo urba, waana in la baaraa, waayo waxaa dhici karta in sababta uu u yimid ay tahay in uu caabuuq ama infekshan jiro. Biyo oo kaliya ayaa hoosta la iskaga dhiqi karaa, Saabuunta ama shaanbada waxaa dhici karta in ay dhibaato u keenaan xuubka jilicsan ee gudaha xubinka taranka.

Dhiig yimaada bilowga uurka

Dhiig bax aad u yar ayaa ka soo daahira ama laga helaa hal qof oo ka mid ah afartii qof ee uur lehba, xilliga uu uurku bilowga yahay, markaasoo ay ahayd xilligii dhiiga caadadu uu bilaaban lahaa. Dhiig baxaan waxaa keenaya, marka ay ukumihii la bacrimiyay ku dhagaan xuubka jilicsan ee ilmagaaleenka. Galmada waa in laga fogaadaa tan iyo inta dhiig baxaasi uu jiro. Haddii dhiigbaxaasi uu sii socdo dhowr maalmood gudahood, waa in si deg-deg ah loola xiriira rugta hooyada iyo dhalaanka.

Waxaa dhici karta in sababo badan oo kale ay yihiin waxa keenay ama ka

danbeeya in dhiigbaxani uu yimaaado. Dhiigbax farabadn oo yimaada iyo xanuun fool ah oo qofka qabta, waxaa dhici karta in ay yihiin calaamado muujinaya in uurku uu soo daato oo haweeneydu ay dhiciso. Haddii ay taasi dhacdana waxaa haboon in dhakhtarka ballan laga qabsado. Waa ay ku filan tahay in qofku dhakhtarka uu ballan ka qabsado waqtiga ugu dhoweemaalmaha shaqada. Haddii dhiigbaxa yimaada xilliga hore ee uurka uu yahay mid uu la socdo xanuun badan oo aan dheelitirneyn ee qeybta hoose ee caloosha ah, sidoo kale garbaha aad moodo in cirbad lagaaga mudaayo, ama wareerid, waxaa dhici karta in markaasi uurku uu ku sameysmay meel ka baxsan ilmagaaleenka. Xaaladda noocaas oo kale ah marka ay jirto waa in lala xiriiraa heeganka xarunta bukaan-socodka ee isbitaalka.

Kaadi badan oo ku qabata

Bilowga xilliga uurka, gaar ahaan kahor waqtigii ay aheyd in dhiiga caadada uu yimaado, waa arin iska caadi ah in haweeneyda uurka leh ay ka dareento culeys aan caadi aheyn qeybta hoose ee caloosha. Arinkaan waxaa keena xididadii dhiiga oo ballaaranaya iyo habdhiskii dhiig wareega ee jirka oo si aada u shaqeynaaya. Baahida ah in qofku uu kaadi aado aad bay u soo badaneynaa, gaar ahaan dhammaadka xilliga uurka, markaasoo ilmagaaleenkii oo sii weynaaday uu soo riixayo kaadiheysta. Sidoo kale dhaq-dhaqaaqa ilmaha caloosha ku jiraa uu sameynaayo ayaa

hooyada ku keeni karta in ay marar badan kaadi qabato, amaba mararka qaarkood ay kaadidu soo dhaafto oo ka soo fakato.

Dhididka

Dhididku wuxuu kordhaa xilliga uurka, iyadoo islamarkaasba ay dhammaan hormoonada ku jiraa jirka xoog u shaqaynaayaan. Waa in nadaafadda jirka si gaar ah looga taxadaraa.

Laab-jeex

Laab-jeexu waa arin iska caadi ah oo dhib keenta xilliga ugu danbeeya ee uurka, waxaana sababaya dareerihii caloosha ku jiray oo kor u soo kacaya illaa ay soo gaaraan dhuunta dheer ee hunguriga. Waxaana laab-jeexaas loo dareemayaa sidii lol oo kale, kaasoo laga dareemaayo afka dhuunta, saableyda gadaashooda iyo qeybta kore ee calooshaba. Waxaa laab-jeexaan lagu yareyn karaa, iyadoo la iska daayo xawaashyada cuntada lagu daro ee aadka u adag, cuntada dufanka lagu shiiley, kafeega iyo shaaha adag, rugta hooyada iyo dhalaanka ayaad ka heli kartaa macluumaadka la xiriira daawooyinka laab-jeexa ee ay qaadan karto haweeneyda uurka leh. Laab-jeexaas iskiis ayuu u baaba'ayaa markii ilmuhu dhasho.

Dhiig yari

Dhiigyariidu waxay keentaa daal, waana unugyada cas-cas ee dhiiga oo yaraaday. Calaadaha kale oo lagu garto dhiigyariida waxaa ka mid ah diif ka muuqaneysa qofka (wajigiisa oo ay ka muuqato in xanuun uu haayo), garaaca wadnaha, markii uu howl qabanaayo oo uu neeftuuro iyo wareer. Inta badan xilliga uurka waxaa hoos u dhacda hemeogolobiinta jirka, markaasoo cadadka dhiiga ee jirka ku jiraa uu kordhaayo, sida caadiga ahna markaas dhigii wuu wiiqmayaa oo wuxuu noqonayaa khafiif. Haddii loo baahdo waxaa markaa dhakhtarka ama kalkaalisadu ay talo ahaan ku soo jeedinayaan in la qaato kiniinga feerada ama birta. Sidoo kale khudaarta iyo miraha uu ku jiro vitamiinka C-da, hilibka iyo kalluunkuba waxaa ay qeyb ka qaataan in jirku qaato birta ama feerada.

Xididada oo soo muuqda

Lugaha hoose oo ay ka soo muuqdaan xidida dhiiga oo ballaartay waa arin dhici karta in la arko oo ay soo baxdo xilliga uurka, waliba waxaa suurtagal ah in ay sii kordhaan ama sii weynaadaan, waxaana arinkaas keena ilamagleenka ayaa wuxuu culeys saarayaa xididadii dhiiga. Si dhibaatadaas loo yareeyo waxaa la isticmaalaa iskaalsho ama sharabaado loogu talagalay in ay ka caawiyaan qofka dhibataas heysata, waxaana luqadda finishka lagu yiraahdaa

(tukisukat). Waxaana iskaalshahaas ama sharabaadadaas lugaha la geliyaa inta qofku sariirta uu joogo ee aanu kor uga soo kicin. Sidoo kale waxaa haboon in lugaha la nasiyo maalinkii, iyadoo kor loo qaadayo. Habeenkiina waxaa lugaha hoostooda la gelin karaa barkin. Kabuhu waa in aysan ahayn kuwo kugu dhagan, sidoo kalena aanay lahayn cirib dheer. Kabaha maalinkii waad isku bed-bedli kartaa si luguhu ay isbedel u helaan.

Xididada oo soo koga (isku soo uruura)

Uurku wuxuu sababaa in murquhu isku soo uruuraan ama ay soo kogaan. Soo kogista xidida ee caadiga ah oo loola jeedo xanuun murqaha oo isku soo kogaya ah, waxaa uu xanuunkaasi yimaadaa habeenimada, iyadoo laga dareemayo murqaha kubka iyo bowdada. Waxaa arinkaas caawin kara in la kala bixiyo murqahaas isku soo kogay ama isku soo uruuray. Tusaale ahaan markii murqaha kubku ay isku soo ururaan ama soo kogaan, waxaa samaysaa sidatan: waxaad fidisaa jilibka, suulka cagta qabo, kadibna adigoo haya cagta inteeda hore ee faraha kor u soo qaad, ama cagta inta hoose ee cad waxaad ku riixdaa sariirta geeskeeda. Murqaha isku soo kogay waxaa loo tuugi ama riixi karaa si fudud oo khafiif ah. Waxaa sidoo kale ku caawin kara bacda qaboow ee farmashiyaha laga soo iibsado, ama khudaarta digirta ah ee bacda ku jirta ee qabooyiyaha qeybta barafka la geliyo

(pakastevihannespuusi). Waxaana sidoo kale wanaagsan in lugaha habeenkii ay helaan meel dugsi ah.

Caloosha oo adkaata iyo baabasiir

Ilmagaleenku inta uu korayo ama weynaanayo waxaa sidoo kale uu culeys ku hayaa mindhicirada futada, waxaana uu kordhiyaa in uu yimaado baabasiirka, kaasoo loola jeedo in agagaarka afka hore ee futada ay ku sameysaanxididobararsan. Baabasiirka waxaa sii kordhiya caloosha oo adkaata ama fariisata, waxaana arinkaasi lagu daryeeli karaa oo wax looga qaban karaa iyadoo lacunoraashin wanaagsan iyo in jimicsi la sameeyo. Calool fadhiga waxaa yareeya cuntada ay ku jirto waxa loo yaqaan nudada, sida cuntada ka sameysan qamadiga, boorashka, khudaarta miraha kala duwan ee la cuno, iyo in la cabo biyo badan. Haddii loo baahdo waxaa raashinka la cuno lagu kordhin karaa boorashka ka sameysan qamadiga kala duwan iyo miraha khudaarta ah ee la qallajiyay, kuwaasoo qeyb weyn ka qaadanaya shaqada ay qabtaan mindhicirada caloosha. Isboortiga ama jimicsigu wuxuuka hortaga caloosha oo fariisata ama adkaata, waxaana uu kordhiyaa shaqada mindhicirada.

Dhabar xanuunka

Calooshu marka ay weynaato, waxaa culeys uu fuulaa murqaha dhabarka, arinkaasuna wuxuu sababaa dhabar

xanuunka. Waxaa dhabar xanuunkaas lagu yareyn karaa iyadoo uu si fiican qofku iskutoosiyo, murqahacalooshana la adkeeyo si loo caawiyo dhabarka. Waxaa dhabar xanuunkaas wax ka tari kara oo ka yareyn kara haweeneyda uurka leh, in ay qaadato rajabeeto ama keyshali fiican oo nafis leh (aan ku dhaganeyn) iyo kabo ciribtoodu gaaban tahay. Waxaa sidoo kale wanaagsan in uu qofku ku seexo joodari ama firaash dhabarka ku haboon oo caawimaad siinaaya. Murqaha dhabarka ee isku uruurey waxaa ay dib booskoodii ugu soo noqonayaan markii la nasto, iyo in sidoo kale si taxadar leh loo daliigo ama loo tuugo ama riixriixo. Waxaa haboon in la sameeyo isbooritga iyo jimicsiga fudud ee xoojinaya murqaha caloosha iyo dhabarka. Qaababka loo sameyn karo jimicsiyada waxaad weydiin kartaa kalkaalista caafimaadka ee rugta hooyada iyo dhalaanka.

Barar

Barar aan weyneyn oo fudud waa iska caadi, haddii aanu bararkaasu ahayn mid uu keenay dhiig-kar ama kaadida oo ay la socdaan borotiinkii jirka. Haddii miisaanka jirka uusi deg-deg ah u kordho (dumarka dhex-dhexaadka ah uu gaaro kororrka miisaankooda todobaadkiiba in ka badan 500g) ama jir bararku uu wato oo uu la socdo cuncun aad u xoog badan, waa in lala xiriiraa dhakhtarka ama rugta hooyada iyo dhalaanka. Bararkaas iyo cun-

cunkaasba waxaa dhici kata in ay yihiin calaamad muujineysa xanuunka beerka ee xilliga hore ee uurka (raskaushapatooosi).

Maqaarka oo madoobaada

Maqaarka ama jirka kore waxaa dhici kartain uumadoobaado xilliga hooyadu uurka leedahay, gaar ahaan ibta naasaha iyo hareeraha qeybta hoose ee xubinka taranka. Caloosha waxaa inta badan ka soo muuqda xariiq leh midabka bunniga ama kafeega leh, wajigana waxaa ka soo baxa oo uu yeeshaa dhibco mad-madow ah. Wax daawo rasmi ah oo arinkaas wax looga qabto ma jirto; jirka ama maqaarku wuxuu sidiisii ku soo noqonayaa dhalliinka kadib.

Calaamadaha jirka ka muuqda ee uurku keeno

Haweeneyda uurka leh waxaa dhici karta in calaamado ay ku yeelato naasaha, caloosha ama bawdada, marka uu jirku kala baxaayo oo ay carjowdii iyo seeduhuba dillaacayaan. Caalamadahaas cusub ee jirka ka soo muuqanaya waxaa ugu horeyntiiba la marin karaa kareemyada caadiga ah ee jirka la mariyo. Calaamadahaas u muuqda sida diillimo dil-dilaacay oo guduudan, inta badan dhalliinka kadib ayay dib u soo cadaadaan.



WAXYAABAHA KHATARTA KU KEENI KARA UURKA

Caabuqyada (infekshannada)

Waa arin muhiimad gaar ah leh xilliga uurka, sidii la isaga ilaalin lahaa caabuqyada ay dhici karto in ay khatar ku yihiin urjiifta. Khatarta faafista cudurka waxaa si weyn loogu yareyn karaa, iyadoo la raaco tusaalayaasha iyo hagista ku saabsan qaabka la isu ilaalin karo.

Noolaha sababa caabuqa ee loo yaqaano (Toksoplasma) waxaa laga qaadi karaa mukulaasha ama bisadda guriga joogta, iyo xayaawaanka rabbaayadda ah ee marsu-ga la yiraahdo ama kuwa lagu tijaabiyo daawooyinka. Si looga hortago faafitaanka cudurka, waa in aan faraha lala gelin xaarka xayawaanka rabaayadda ah ama tusaale ahaan aan faraha lala gelin ciidda bisadda loo dhigo, sidoo kale waa in aan bisadda loo ogolaan in ay seexato sariirta haweeneyda uurka leh.

Marka raashinka la samaynaayo waa in uu qofku ku dadaalaa nadaafadda caadiga ah (www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/). Bakteeriyada laga helo cuntada ee la yiraahdo listeria, waa mid khatar ku ah haweeneyda uurka leh. Bakteeriyadaas Listerioosi-ga la yiraahdo waxaa looga hortagi karaa, iyadoo gacmaha si fiican loo dhaqo markii aad hilibka faraha la gashay kadib. Si aanu raashinku u qurmin waa in la kala ilaaliyo kan bisil iyo midka ceeriinooaaniskuqalablooisticmaalin.

Khatarta Listrei-ada waxaa ay ku baaba'adaa oo la waayaa marka sheyga si fiican loo kululeeyo oo heerkulka biyaha lagu karinaayo uu gaaro in ka badan +70 darajo. Cuntada diyaarka ah iyo khudrada qaboojiyaha barafka ku jirta waa in la kululeeyo kahor intaan la cunin, iyadoo la raacaayo tusaalaha ku qoran baakadka ama bacda ay ku jiraan dusheeda. Khudarada miraha ee fereeshka ah waa in si fiican loo biyo raaciyaa, si looga saaro ciidda.

Waa in la iska ilaaliyo kalluunka ama mallayga la soo diyaariyay ee bacda ku jira ee walibana la soo qaboojiyay, sidoo kale yuustada nooca loo yaqaan (homejuusto), yuustada laga sameeyay caanaha ee qaabka kululeynta ah lagu soo farsameeyay, iyo caanaha toos looga dalbado dadka xoolo dhaqatada ah.

Cudurada faafa ee laga qaado isu galmoodka iyo caabuqyada ka dhasha arinkaasba waxaa xilliga uurka looga hortagi karaa, iyadoo la isticmaalo cinjirka loo isticmaalo galmada ee loo yaqaan kondomka.

Sigaar cabista

Sigaar cabistu siyaalo badan ayay khatar ugu tahay hooyada iyo ilmaha. Qiiqa sigaarku waxaa uu badanaa ku keenaa haweeneyda uurka leh lallabbo.

Nikootiinka iyo hawada sunta ah ee loo yaqaan (häkä) ee ku dhex jirta qiiqa sigaarka ayaa waxaa ay dhexqaadayaan dhiiga hooyada, iyagoo mandheerta sii maraya ayeyna ilmaha caloosha ku jiraa u sii gudbayaan, waxaana ay sidoo kale ay adkeynayaan shaqada mandheerta. Qadarka ama cadadka nikootiinka ee ku jirtaa xubnaha uurjiifta waa ay ka badan tahay tan ku jirtaa jirka hooyada. Caruurta ay dhalaan hooyooyinka sigaarka cabaa waa ay ka yar-yar yihiin, kana xanaaq badan yihiin caruurta ay dhalaan hooyooyinka aan sigaarka cabin. Sigaarka la cabaa xilliga uurka, waxaa uu saameyn ku yeelan karaa horumarka iyo korriinka maskaxda iyo sambabada uurjiifta, waxaanau uilmahadhalanaya ka dhigayaa mid u jilicsan inuu qaado xaanuun caabuuq leh marka uu dhasho kadib.

Qofkii doonaya inuu sigaarka iska joojiyo, waxaa uu caawimaad ka helayaa rugta hooyada iyo dhalaanka iyo bogga internetka (www.stumppi.fi, telefoonka la talinta ee neefolada 0800 148 484). Waxyaabaha loo isticmaalo bedelka nikotiinka ee sigaarka la isaga joojiyo (marka laga reebo laastariga), waa la isticmaali karaa haddii loo baahdo xilliga uurka, si loogu kaashado sigaar joojinta.

Caafimaadkaaga shakhsi ahaaneed iyo tan ilmaha darteed ayaa waxaa la gudboon aabaha iyo hooyadaba in ay joojiyaan sigaar cabista sida ugu dhakhsaha badan markii hooyadu ay uurka yeelato, waxaase kaba sii fiican in la joojiyo sigaar cabista marka hore ee la qorsheynayo arinka uurka.

Khamriga

Khamrigu waa maado sababta in ay dhibaato soo gaarto uurjiifta. Hooyadu marka ay khamriga cabto, waxaa khamrigu uu dhibaato gaarsiinayaa uurjiifta, waayo khamrigu waxaa uu ka dhexbaxayaa mandheerta, dabadeedna waxaa uu si gudbaa uurjiifka, isagoo u sii maraya xuddunta. Cadadka khamriga ee u gudba jirka ilmaha caloosha ku jiraa, waxaa dhici karta in uu kor u dhaafu kan ku jira dhiiga hooyada.

Cabista khamriga heerka ah illaa uu qofku ka sakhraamo, waa mid khatar ku ah uurjiifta. Xubnaha jirka ee uurjiiftu waxaa ay sameysmaan saddexda bilood ee ugu horeeya xilliga uurka. Xilliga uurku bilowga yahay oo aad loo cabo khamriga illaa lagaga sakhraamo, waxaa uu gaarsiin karaa ilmaha caloosha ku jira dhibaatooyinka ay ka midka tahay, in jirkiisu uu si aan caadi aheyn u sameysmo, tusaale ahaan wadnaha oo ay cillad kaga dhacdo. Sababtaas awgeed marka ay suurtagal tahay in haweeneydu uur qaado, waa in la joojiyo cabista khamriga. Markii la xaqiijiyo in uur uu jiro kadibna, waa inaan habayaraatee wax khamri ah la isticmaalin. Khamrigu wuxuu had iyo goor dib u dhac iyo gaabis ku keenaa korriinka uurjiifta, waxaana suurtagal ah inuu dhasho ilmo aad u yar. Waxaa si fudud ay dhibaato ku soo gaari gaartaa xarunta dhexe ee neerfayaasha ilmaha; waxaana ka sii daran taa in ay dhici karto in ilmuhu uu noqdo naafo. Dhibaatooyinka uu khamrigu ku keeno ilmaha caloosha ku jiraa waxaa ka mid ah oo kale, in awoodda ilmaha ee dhug

Isticmaalka khamriga waa in si dhakhso ah loo xadidaa, markii ay waalidku rajaynayaan in uur yimaado. Markii uu uurku uu dhab noqdana, waa in la joojiyo isticmaalka khamriga. Mana jirto wax xadeyn ah oo aamin leh oo xilliga uurka loo sameyn karo dadka caba khamriga.

u yeelashada (keskittymiskyvyn) waxa loo sheegayo ay dhibaato so gaarto, taasoo ay ka dhalan karto dhibaatooyin la xiriira horumarka xagga waxbarashada iyo luqaddaba.

Xilliga uurka ma jirto wax haba yaraatee xad aamin ah oo la oran karo way ka cabi kartaa khamriga haweeneyda uurka leh. Khamriga oo aad loo isticmaalo xilliga uurka, waxaa uu sababi karaa, oo ay haweeneyda uurka leh khatar ugu jirtaa in ay dhiciso (ilmuhu ka soo qubtaan). Khatarta kaloo ka dhalan karta khamriga la cabo xilliga uurka waxaa ka mid ah; shaqada mandheerta oo ay khal-khal geliso, dhiigbax iyo caabuq ka dhasha dhiigbaxaasi, iyo mandheerta oo soo go'da xilli ka horeeya waqtigii loogu talagalay. Haweenka uurka leh ee khamriga aadka u cabaa ayaa kaga badan qalliinka loo yaqaan (keisarileikkaus) ee xilligadhalitaanka, haweenka kale ee aan khamriga cabin

Uurku waa waqti dabiici ah oo ku haboon in wax laga bedelo isticmaalka khamriga, ilmaha dhalanaaya ayaa wuxuu kugu dhiirigelinayaa in aad wax ka bedesho caadooyinka nolosha. Caawimaadda iyo taageerada ku saabsan joojinta khamriga waxaad ka heleysaa xarunta daryeelka caafimaadka, sida tusaale ahaan rugta hooyada iyo dhalaanka, iyo A-kliinika-da (www.a-klinikka.fi). oo ah qeybta qaabilsankacaawintajoojintakhamriga ee ku taalla xaafadda aad degan tahay. Cinwaanka bogga internetka ee www.paihdelinkki.fi waxaad ka heleysaa macluumaad la xiriira khamriga iyo waxyaabaha kale ee maanka dooriyaba, waxaad kaloo ka heleysaa kooxo ka shaqeeya arimahaas oo dhinaca ineternetka ah, kuwaasoo ka caawiya dadka sidii uu ugu tababaran lahaa qaab nololeedka aan maandooriyaha lahayn.

Maandooriyaha (daroogada)

Dhammaan noocyada kala duwan ee maandooriyuhu wuxuu u gudbaa ilmaha, isagoo usiiraacayamandheerta. Maandooriyayaashu waxaa ay ku yeeshaan ilmaha caloosha ku jira saameynta ah in korriinkoodu uu gaabis ku yimaado. Mandheertu waa ay soo go'i kartaa, waxaana dhici karta in haweeneydu ay dhasho ka hor xilligii loogu talaalay. Dayacaadda hooyadu ay naftedakusameyso ee maandooriyuhu sababka u yahay waxaa ka dhalan kara, in jirkeedu uu xumaado, nafaqadii oo ka maqnaata jirkeeda iyo caabuq ku

yimaada, waxaana kuwaas oo dhan ay khatar ku yihiin caafimaadka hooyada uurka leh iyo ilmaha caloosha ku jiraba. Inta badan hooyada isticmaasha maandooriyaha waxaa ay u baahataa caawimaadda ah daryeelista dhibaatada khamriga iyo maandooriyaha. Waxaa wanaagsan in caawimaadaas loo raadasado sida ugu dhkhsaha badan xilliga hore ee uurka, waxaadna ka heli kartaa caawimaadaas rugta hooyada iyo dhalaanka, ama inaad si toos ah ula xiriirto qolada ku takhasustay daryeelka dhibaatooyinka maandooriyaha ee heerka degmo ah, kuwaasoo magacooda la yiraahdo (Pidä kiinni® -ensikodeista ja avopalveluyksiköistä)

(www.ensijaturvakotienliitto.fi). Waxaa jira telefoon dhinaca heeganka ah oo maalin walba aad kala xiriiri karto arimaha maandooriyaha, waana lambraka telefoonka; 08009 0045. Waxaa telefoonka ka jawaabaya qof xirfad u leh arimaha daryeelka caafimaadka iyo bulshada. Ururka ka hortaga maandooriyaha ee la yiraahdo Irti Huumeista ry (www.irtihuumeista.fi) waxaa uu isna bixiyaa macluumaad ku saabsan maandooriyaha iyo qabatinka amakumammanaantamaandooriyaha, iyo saameynta ay ku leeyihiin qofka isticmaala iyo qoyskiisaba. Talosiinta iyo caawimaaddaba waxaa lagu siin karaa qaabka telefoonka ama iimeylka (eeg cinwaanada bogga internetka ee ururada). Lamabraka telefoonka adeegaaslagahelikarowaa;010 80 4550.

Daawooyinka iyo baaritaannada

Xilliga uurka lama qaadan karo wax daawo ah ama waxyaabaha laga soo diyaariyo dabiicigaba, iyadoo aan lagala tashan dhakhtarka ama kalkaalista caafimaadka. Qofku waa inuu raacaa oo aanu khilaafin qaabka loosoo sheegayeeisticmaalka daawada. Haddii aad arimo kale oo aan uurka la xiriirin aad u tageyso dhakhtarka caadiga ah iyo kan ilkahaba, xusuusnoow inaad ku wargeliso uurkaaga. Waxaa uu dhakhtarku xisaabta ku darsanayaa inaad uur leedahay marka uu samaynaayo baaritaanka, tusaale ahaan haddii aad uur leedahay waa in raajada aan laguu dirin oo la iska daayo. Warbixinta la xiriirta saameynta ay daawada iyo maadooyinka kaleba ku yeelan karaan uurjiifta, waxaad weydiin kartaa qeybta jaamacadda ee qaabilsan adeega ka warbixinta qaabdhismeedka jirka bai'adamka (HUS:N Teratologinen tietopalvelu)tel:09-47176500,xilliyada maalmaha shaqada inta u dhexeysa saacadaha 9-12. Adeegan warbxinta waa mid ka jira dalka oo dhan oo lacag la'aan ah, kaasoo shaqadiisa ugu muhiimsan ay tahay ka hortaga dhibaatooyinka soo gaara uurjiifta. Adeega telefoonkaan waxaad sidoo kale weydin kartaa arimaha ku saabsan caabuqa, shucaaca (kaaha tamarta ama shucaaca tamarta) iyo waxyaabaha kale ee dibadda ka yimaada oo khatarta keenikaraxilligauurukaiyonuujintaba.

Safarka

Suunka ammaanka ee gaariga waa in la xirtaa sida sharcigu dhigaayo, xitaa haddii la fadhiyo kuraasta danbe ee gaariga. Inkastoo isticmaalka suunku uu u muuqdo inuu dhib yahay xilliyada ugu danbeeyada ee uurka, haddana waa mid suurtagalin kara in uurjiifku uu badbaado haddii shil dhaco. Haddii safarka gaariga lagu galayaa uu yahay mid dheer, waxaa haboon in la qaato xilliyada nasasho oo wax xoogaa laga baxsi ah la sameeyo. Waa in aanay haweeneydu raacin mootada xilliga ay uurka leedahay. Dhinaca ku safrida diyaaradda, haddii aanay diyaaradu lahayn qiyaasta cadaadiska hawada ee loo baahan yahay, waxaa dhici karta in ay dhibaato soo gaarto ilmaha caloosha ku jiraa, taasoo ah helitaanka ogsijiinta. Shirkadaha diyaaraduhu waxaa ay leeyihiin qaab ay ku xadidaan dhinaca safarka hooyada uurka leh iyo talooyin ay ugu talagaleen. Waxaa haboon in si toos ah loola xiriiro shirkada diyaaradaha oo arimahaas laga hubsado, gaar ahaana waa imisa tirsiga todobaadka ugu danbeeya ee hooyada loo ogol yahay in ay diyaarad raacdo marka ay uurka leedahay.

Khatarta ay shaqadu sababto

Madaxa goobta shaqada ayaa ka mas'uul ah in xaaladda shaqada iyo qalabka lagu shaqeeynayaba ay yihiin kuwo ku haboon amniga uurjiifta iyo haweeneyda uurka leh. Haweeneyda uurka leh waxaa ay xaq u leedahay in ay codsato in loo bedelo meel kale oo

goobta shaqada ka mid ah, haddii xaaladda meesha ay ka shaqaynayso laga baqaayo in ay leedahay maadooyin kimikaal ah, shucaaca tamarta (raadiyeeyshan) amakhatarta cudurada faafa. Haddii aanu arinkaas wareegista ah suurtagal aheyn, waxaa ay hooyadu ka dalban kartaa kelada lacagta gaarka ah ee hooyada (erityisäitiysrahaa), taasoo ay si sugan hooyadu u gali karto fasaxa hooyada kahor xilligii caadiga ahaa ee loogu talagalay (eeg kaalmada dhaqaale ee qoysaska caruurta leh bogga 135).

Xilliga uurka ma ahan in laga qeybqaato shaqo ku lug leh in qofku uu ag tago shucaaca raajada (tusaale ahaan mishiinada wax la dhexmariyo ee baaritaanka). Sidoo kale waa inaan la sameyn shaqooyinka ad-adag, sida in la qaado alaab culus ama booskoodii laga wareejiyo oo la riixo. Qalabka baaritaanka caafimaadka kala duwan sida lagu caddeeyay warbixinaha casriga ah wax dhibaato ah oo khatarta shucaaca tamarta ah ma lahan. Haddii goobta shaqada laga isticmaalo maadooyinka kala duwan ee ay ka mid yihiin gaaska suuxinta, ogsijiinta iyo kuwa la midka ah (anestesiikaasujen, lyijyn, elohopean, sytostaattien, hiilimonoksidin (häkä), iyo sidoo kale maadooyinka keeni kara khatarta kansarka, waa muhiim markaas in la hubiyo xaaladda amni ee shaqada, waxaana ka hubin kartaa qolada qabilsan daryeelka caafimaad ee shaqada.

Haweeneyda uurka leh waxaa sidoo kale haboon in ay ka fekerto xiriirka ka

dhexeeya fasaxa ay galeyso iyo shaqadeeda, islamarkaana ay qofka madaxda u ah kala hadasho xuquuqda sharcieelaxiriirtafasaxaafiraaqoobista arimaha qoyska, sidoo kale in ay kawada xaajoodaan ku soo noqodka shaqada fasaxa kadib. (eeg kaalamada dhaqaale ee qoysaska caruurta leh bogga 135).

Cudurada faafa

Haddii aanu haweeneyda uurka leh hore ugu soo dhicin xanuunka bus-buska, ama aanay qaadan tallaalka looga hortago xanuunkaas, waxaa ay khatar u tahay in uu ku dhaco, tusaale ahaan haddii ay ka shaqayneyso goob ciyaal ay joogaan. Tallaalka bus-buska waxaa la qaataa uurka kahor, haddii aanu hore bus-busku kuugu dhicin. Waa in la iska jiraa in xiriir taabasho oo toos ah lala sameeyo qofka qaba bus-buska. Marka la qeybinayo shaqada waaxda caabuqa ee isbitaalkana, waa intixgalaingarahlasiiyaahaweeneyda uurka leh.

Marka laga shaqeeynaayo xarumaha daryeelka caafimaadka waxaa suurtagal ah in laga qaado xanuunnada cagaarshowga hepatitti B ama hiv, kuwaasoo laga qaadi karo dhiiga ama dheecaanka dadka qabaxanuunnadaas. Marka laga shaqaynaayo dhinaca nadaafadana, waxaa khatar ah cirbadaha la soo isticmaalay ee bacaha qashinka ku jira. Khatarta ah cudurada faafa ma jirto, illaa iyo mooyaane in dhiiga qofka xanuunka qabaa uu ka soo gudbo cirbadaha lagu duray iyo


dhaawaca qofka jiran, oo uu u gudbo dhiiga qofka shaqaalaha ah. Waxaa khatarta arinkaas lagu yareyn karaa iyadoo la isticmaalo goloofisyo ama gacmagashiga, sidoo kale in la isticmaalo qalabka halka mar la isticmaalayo, waana in laga fogaado qalabka lagu qaado saamiyada sheybaarka.

Qaybha isbitaalka ee gaarka ah, ee qofka shaqaalaha ah uu faraha la galaayo waxyaabaha dheecaanada kala duwan ee ka yimaada caruurta da'da yar (sida kaadida, saxarada iyo mataga), waxaa uu qofku khatar ugu jiraa in uu qaado caabuqa uu keeno fayruska loo yaqaan (sytomegalovirus). Waa arin munaasib ah oo haboon haddii haweeneyda uurka leh ee shaqeyneysaa laga wareejiyo qeybtaas. Ka hortaga caabuqyada waxaa ku filan oo kaliya in uu qofku marka hore aqoonsado ama barto nooca caabuqa iyo khatarta uu leeyahay, dabadeedna uu si taxadar leh uga gaashaanto khatartaas (eeg Caabuqyada bogga 27).

Waa in aad barataa oo akhrisaa hagaha shaqada ee goobta aad ka shaqayso, waana in aad kala xaajootaa qofka adiga kaa mas'uulka ah, shaqaalaha daryeelka caafimaadka ama wakiilka badbaabada shaqada, khatarta iyo cudurada faafa ee dhici kara.



KALKAALISADA DARYEELKA HOoyADA

 aafimaadka wanaagsan ee haweeneyda, la socodka joogtada ah ee ay rugta hooyada iyo dhalaanka ku sameyso caafimaadka hooyada iyo ilmaha dhalanaaya, iyo sidoo kale daryeelka dheeligatiran ee xagga dhalliinka ee ay sameeyaan isbitaalada dhalliinka, ayaa qeyb weyn ka ah sugitaanka in inta badan ilmuhu ay dalkan Finland ku dhashaan caafimaad, iyo waliba in hooyooyinka dhalay ay xaaladooda caafimaad wanaagsan tahay.

Rugta hooyada iyo dhalaanka hooyadu waxaa ay caawimaad ka geysaneysaa qaab nololeedka caafimaadka leh ee waalidka iyo waxqabadka awooddda ee reerka oo dhan. Waxyaabaha laga caawinayo waalidka waxaa ka mid ah isu diyaarinta dhalliinka, xaaladda ah u gudubka dhinaca waalidnimada, daryeelka cunnuga, u diyaagarowga noloshu qoys ahaaneed iyo ka hortaga suurtagalnimada ah in ay timaado xaalad dhibaato oo labada qof ee isqaba ka dhex dhalata iyo xallinteedaba. Waxaa jirta xilli ka mid ah waqtiyada oo ay dhammaan qoysasku u baahan yihiin caawimaad, gaar ahaan kuwa uu u dhalanaayo ama sugaaya ilmihii ugu horeeyay.

Rugta hooyada iyo dhalaanka waxaa lagula soconayaa suurtagalnimada ah

dhibaatooyinka hore ee uurku keeni karo, waana laga hortagaa dhibaatooyinkaas, ama hooyada waxaa haddii loo baahdo loo diraa baaritaano dheeraad ah oo sii soconaaya, iyo daryeelisba, kuwaasoo loogu diro isbitaallada dhalliinka ama xarumaha bukaan-socodka hooyooyinka ama waaxaha isbitaalka (qeybta daaweynta). Rugta hooyada iyo dhalaanka iyo xarunta bukaan-socodka hooyooyinka ee isbitaalkaba waxaa ay caawimaad ka geystaan, tusaale ahaan haddii hooyada ay la soo gudboonaato xaalad ah baqdin xagga dhalliinka ah, ama uu wel-wel iyo walbahaar ku dhaco, ama tusaale ahaan ilmaha reerka u dhalanaaya ay mataano yihiin. Rugta hooyada iyo dhalaanka iyo isbitaalka dhalliinkuba waxaa ay si wadajir ah oo joogteysan ula socdaan una daryeelaan uurka iyo dhalliinka hooyada.

Rugta hooyada iyo dhalaanka waxaa ka shaqeeya kalkaaliso caafimaad iyo dhakhtar. Qaabka shaqo ee rugta hooyada iyo dhalaanka waxaa uu ka kooban yahay

- Hubin ama baaritaan arimaha caafimaadka ah
- Qaadista sida dhiiga, kaadida ee arimaha la xiriira uurka
- Talo bixin iyo hagid shakhsiyadeed iyo mid qaab kooxeed ahba.
- Booqasho guriga iyo tababar qoyseed.

Hooyada uurka leh ee xaaladda uurkeedu uu si caadi ah u socdo iyo ninkeedaba waxaa ay yimaadaan ballanka loo dhigo ee xafiiska kalkaasida caafimaadka ee rugta hooyada iyo dhalaanka, kaasoo iyaga u gaar ah ugu yaraan 8-9 goor. Waxaana waqtiyadaas la imaanaayo rugta hooyada iyo dhalaanka la sameeyaa hubin caafimaad aad u ballaaran oo ku wajahan qoyska uu ilmuhu u dhalanaayo, iyolabagooroodhakhtarku uu baaritaan ku sameynaayo. Mar kasta oo rugta hooyada iyo dhalaanka la yimaado waxaa qiimeyn lagu sameeyaa in ay hooyada uurka leh ay u baahan tahay caawimaad iyo la socod dheeraad ah iyo in kale, haddii loo baahdo arinkaasna waxaa rugta hooyada iyo dhalaanka looga diyaariyaa waqtiyo dheeraad ah oo ballan loo qabto, ama qaab u gooni ah iyaga oo lagu caawinaayo. Dhalitaanka kadib waxaa hooyada loo qabanqaabiyaa ugu yaraan laba ballan oo baaritaan xagga caafimaadka ah, kaasoo mid ka mid ah uu yahay kan loogu yeero baaritaanka danbe "jälkitarkastus". Sida caadiga ah baaritaanka loo adeegsado qalabka kombiyuutarka ee loo yaqaan "Ultraäänitutkimus" waxaa la sameeyaa xilliga uurka ee todobaadka 10-14-aad. Waxaa sidoo kale jira rugta hooyada iyo dhalaanka oo khaas ah. Haddii ay hooyadu tagto xarumaha dhakhtarka khaaska ah xilliga ay uurka leedahay, waa ay ka qeybqaadan kartaa tababarada qoyska, islamarkaana waa ay tagi kartaa xarunta rugta hooyada iyo dhalaanka ee degmada. Helitaanka

caawimaadda hooyada la siiyo (lacag ahaan ama baakadda dharka, eeg cinwaanka waxyaabaha la siiyo qoysaska ilmaha leh bogga 47) waxaa shardi u ah in ay hooyadu tagto xarunta rugta hooyada iyo dhalaanka ama hubinta arimaha caafimaad ee dhakhtarkakahorinta aanu dhammaan todobaadka 16-aad ee xilliga uurka.

Booqashada ugu horeysa ee rugta hooyada iyo dhalaanka

Booqashada ama ballanka ugu horeeya ee rugta hooyada iyo dhalaanka waxaa lagu qiimeeyaa xaaladda guud ahaaneed ee caafimaadka hooyada uurka leh, waxaana caddeyn lagu sameeyaa waxyaabaha khatarta keeni kara ee la xiriira arimaha uurka. Wareysi ayaa lala yeeshaa haweeneyda uurka leh, waxaana lagu sameeyaa baaritaano asaasi ah. Waxaa sidoo kale la sameeyaa hakis iyo la talin dhinacyo badan ka kooban oo shakhsi ahaaneed, kuwaasoo ay ka mid yihiin: nafaqada, isboortiga, iyo dhibaatooyinka ka dhalan kara xilliga uurka isticmaalka khamriga iyo mukhaadaradka kaleba. Kulanka ugu horeeya waxaa qofka loo sheegaa macluumaadka ku saabsan baaritaanka lagu ogaanaayo in ilmaha caloosha ku jiraa uu sida caadiga ah ka duwan yahay iyo in kale (eeg, baaritaanka lagu ogaanaayo in ilmaha caloosha ku jiraa uu sida caadiga ah ka duwan yahay bogga. 38) iyo hubinta caafimaadka ku meel-gaarka ah ee rugta hooyada iyo dhalaanka. Labada waalidba waxaa loogu yeeraa

baaritaanka ballaaran ee hubinta arimaha caafimaadka ee lagu sameeyo qoyska ilmuhu u dhalanayaan.

Baaritaannada ugu horeeya:

- Waxaa la qaadaa dhiig, si loo ogaado noocyada dhiigga, Rhesus, himogolobiinta, islamarkaana meesha looga saaro shakiga ah in uu jiro cudurka Jabtada iyo in kale.
- Waxaa la qaadaa baaritaanka kaadida, si loo ogaado cadadka ama inta ay le'eg tahay sonkorta, borotiinka ee (valkuaus) iyo bakteeriyada
- Waxaa la cabiraa dhererka, miisaanka iyo dhiigga hooyada.
- Haddii ay hooyadu ogolaatana waxaa sidoo kale la sameyn karaa baaritaanka hiv ee cudurka aids-ka keena iyo (hepatiitiskaba).

Baaritaanka caafimaadka ballaaran ee loogu talagaley qoyska caruurta u dhalaneyso

Baaritaanka caafimaadka ballaaran ee loogu talagaley qoyska caruurta u dhalaneyso waxaa inta badan la qabanqaabiyaa xilliga uurka ee inta u dhexeysa todobaadyada 13-18-aad. Baaritaankaas waxaa loogu yeeraa labada waalidba, ujeedada laga leeyahay ee la tiigsanayana waa sidii loo xoojin lahaa awoodda waxqabad ee labada waalid iyo qoyska oo dhan, taasouwanaagsanilmahadhalanaaya. Baaritaankaan caafimaad waxaa ka qeybqaadanaaya kalkaalisada caafimaadka iyo dhakhtar. Arimaha looga hadlaayo kulankaan waxaa ay kala yihiin awoodda caafimaad ee waalidka iyo arimaha la xiriira xagga

maskaxda, xanuunnada, la qabsiga arimaha caafimaadka, wadaxiriirka iyo wadahaadalka lammaanaha isqaba ka dhexeeya, waxyaabaha waalidku ay ka rajeynayaan ilmaha u dhalanaaya iyo waalidnimadooda, caawimaadda ay qoysku heli karaan iyo xaaladda dhaqaale. Arimahaasi oo dhan waxaa looga wada hadli doonaa, iyadoo la eegaayo hadba mowduuca qoys walbaa muhiimka u ah. Sidoo kale waxaa la siiyaa warbixinaha la xiriira xaaladaha caafimaad ee xilliga hooyadu uurka leedahay (khatarta imaan karta) waxaana talo laga siiyaa qaabka ay hooyada uurka leh iyadu nafsad ahaanteeda ula socon karto xaaladda uurkeeda. Waxaa intaa dheer oo laga wada hadlaa arimaha la xiriira baaritaanka lagu ogaanaayo in ilmaha caloosha ku jiraa uu ka duwan yahay sidii caadiga aheyd iyo waliba saameynta ay shaqada hooyadu heyso ku leedahay dhanka uurka.

Baaritaannada caafimaadka kale ee ku meel-gaarka ah

Baartiaannadaas waxaa lagula soconayaa xaaladda caafimaad ee hooyada uurka leh, jir ahaan iyo maskax ahaanba. Waxaa hooyada uurka leh lagala hadlaayaa, iyadoo la eegaayo hadba baahida markaas jirta, waxyaabaha ay ka midka yihiin arimaha la xiriira uurka, dhalliinka iyo waalid noqoshada cusub, sidoo kale u diyaargarowga xaaladda nololeed ee qoyska, isbedelka waqtiga, arimaha ku saabsan ilmaha dhalanaaya iyo

daryeelkiisaba. Waa arin muhiim in loo sheego dhakhtarka iyo kalkaalisada caafimaadka si caawimaad loo helo, waxyaabaha dhibaatada aadka ah leh ee la xiriira xagga maskaxda iyo xiriirka lammaanaha isqaba, sida dagaalka dhexmara lammaanaha isqaba.

Baaritaannada caafimaadka waxaa lagula soconayaa:

- Miisaanka, cabirka dhiiga, iyo sonkorta kaadida
- Cabirka dhiiga hemoglobiinta
- Miisaanka todobaad walba soo kordha
- Suurtagalnimada in barar yimaado
- Dhegeysiga wadnaha ilmaha uurka ku jira
- Qaabka ilmaha uurka ku jira uu yahay ee caloosha gudaheeda iyo dhaq-dhaqaaqiisaba

Waxaa hooyada uurka leh la baraa sidii ay ula socon laheyd dhaq-dhaqaaqa ilmaha uurka ku jira, gaar ahaan xillyada ugu dambeeya ee uurka.

Marka ay haweeneyda uurka leh u baahan tahay baaritaan dheeraad ah

Haweeneyda uurka leh iyo qoyskeedaba waxaa rugta hooyada iyo dhalaanka looga diyaariyaa ballan dheeraad ah markii loo arko in ay jirto baahi loo qabo arinkaas. Kooxda daryeelka sameyneysa waxaa sidoo kale dhici karta in loogu yeero oo ay ka soo qeybgalaan howshaas, qof ah shaqaalaha qoyska, sooshalada, saykoljiiste iyo baxnaaniye jirka ah (fysioterapeuti). Waxaa sidoo kale dhakhtarka ama kalkaalisada caafimaadku ay hooyada u diri karaan

xarunta bukaan-socodka hooyooyinka ee isbitaalka dhalliinka (äitiyspoliklinikka), si baaritaan dheeraad ah loogu sameeyo. Baaritaannadaas dheeraadka ah ee rugta hooyada iyo dhalaanka iyo isbitaalka dhalliinkaba waxaa qof walba loogu diyaarinayaa si gaar ah oo ku saleysan hadba baahidiisu sida ay tahay.

Xaaladaha gaarka ah iyo dhibaatooyinka uurka ee keeni kara baaritaannada dheeraadka ah:

- Uurka ah hal ilmo wixii ka badan
- Sumowga dhiiga ee loo yaqaan (pre-eklampsia) iyo cabirka dhiiga ee kacsan xilliga uurka (raskaushypertensio)
- Sonkorowga uurka
- Jir cun-cunka iyo midabka huruudda ama jaallaha oo uu jirku yeesho (raskauskolestaasi)
- Isbedel aan caadi ahayn oo ku yimaada koritaanka minka
- Dhaq-dhaqaaqa ilmaha iyo garaaca wadnihisa ee aan caadiga aheyn
- Khatarta ah in ay suuragal tahay in dhalitaanku ka soo hormaro xilligii caadiga ahaa
- Dhiig furan yimaada xilliyada ugu danbeeya ee uurka
- Xilligii loo qabtay dhalliinka oo la dhaafo.

Xanuunnada uu keeno uurku iyo dhibaatooyinka kale ee keeni kara in la sameeyo baaritaano dheeraad ah waxaa ka mid ah:

- Dhibaatooyinkii uurarkii hore ee jirey
- Xanuunnada fir ahaan ka jira qoyska dhexdiisa iyo suurtagalnimada xanuunnada la iska dhaxli karo
- Xanuuno hore oo muddo hayey hooyada sida, neefta, kaadi-macaanta (sonkorowga),

qallalka, dhibaataada xagga qanjirka dhuunta (Kilpirauhasen toimintahäiri)

- Naafanimada hooyada
- Caabuqa sida, caabuqa kaadida, caabuqa xubinka taranka, iyo suurtagalnimada caabuqda guud ee khatarta ku keeni kara uurjiifta (ilmaha caloosha ku jira)
- Xanuunnada xagga maskaxda
- Dhibaataada la xiriirta isticmaalka maandooriyaha ee qoyska dhexdiisa ka jirta
- Dhibaataada xagga lammaanaha isqaba ama dagaal qoyska dhexdiisa ka jira.

Koromosooyada uurjiifta iyo baaritaanka isbedelka aan caadiga aheyn ee qaab dhismeedka jirka

Dhammaan hooyooyinka uurka leh waxaa rugta hooyada iyo dhalaanka looga diyaariyaa adeegga la xiriira baaritaanka caafimaade lagu ogaanayo in ilmaha caloosha ku jiraa uu ka duwan yahay sidii caadiga aheyd iyo inkale. Dhammaan baaritaannadaas waxaa ay ka kooban yihiin kuwo lagu qaado dhinaca baaritaanka kombiyuutarka ee filimka codka leh (ultraäänitutkimus) iyo baaritaano kale oo dhiigga ah. Dhammaan baaritaannadaas iyo suurtagalnimada kuwo dheeraad ah oo sii socda waa kuwo uu qofku iskiis u doonanaayo (aan khasab ahayen). Xitaa haddii ay hooyada uurka leh hore u ogolaatay in lagu sameeyo baaritaanka noocan ah, markii ay doonto ayay fikirkeeda bedeli kartaa oo ay iska joojin kartaa baaritaankan. Marka la samaynaayo baaritaanka kombiyuutarka ee filimka

codka leh (ultraäänitutkimus) waxaa hooyada uurka leh la joogi kara ninkeeda ama qof kale oo caawiye ah.

Inta ugu badan ilmaha caloosha ku jiraa waxaa ay u koraan si caadi ah. In yar oo dhowr ah boqolkiiba ilmaha uurka ku jira iyo kuwa dhasha ayaa waxaa ku dhaca isbedel aan caadi ahayen oo la xiriira xagga qaabdhismeedka jirka iyo korormosoomyada. Ujeedada

baaritaannadan la sameynaayo waxaa weeye sidii lagu ogaan lahaa xilligan uurka dhibaatooyinka isbedellada aan caadiga aheyn ee qaab dhismeedka jirka iyo koromosooyada ilmaha uurka ku jira, si markaasi ay suuragal u noqoto in loogu diyaargaroobo arimaahaas jira waqti hore oo fiican. Isbedelada aan caadiga aheyn ee jiraa qaarkood ayaa keeni kara in ilmaha markaa dhashay uu dhinto ama uu u baahdo daryeel deg-deg ah marka u dhasho kadib. Daryeelka loogu talagley isbedelladaas aan caadiga aheyn qaarkood waxaaba hore loo sii bilaabi karaa xilliga uurka., sidaa awgeed in isbedelladaas la aqoonsadaa waxaa ay fa'iido ugu jirtaa ilmaha dhalanaaya. Warbixinta ku saabsan isbedelka aan caadiga aheyn ee ilmaha uurka ku jiraa ee la helo xilliga uurka waxaa ay keenaysaa waqti loogu diyaargaroobo dhalashada ama dhimashada ilmaha aadka u jiran ee caloosha ku jiraa, sidoo kale waxaa ay keenaysaa suurtagalnimada in la qaato go'aanka ah uurka oo la soo rido illaa iyo waqtiga bilowga xilliga uurka ee todobaadka 24 aad (todobaadka 24+0 maalin) waxaa

loola jeedaa in aanay hal maalin xitaa dheereyn.

Waalidka waxaa la gudboon in ay kahor inta aan la qaadin baaritaankaas lagu ogaanaayo xaaladda ilmaha ee aan caadiga ahyen, ay aad uga fekeeraan suurtagalnimada natijada ka iman karta baaritaankaas. Xaaladdu marka ay halkaan taagan tahay, hooyada uurka leh waxaa laga doonayaa in ay ka fekerto, in ay dooneyso iyo in kale sii wadista baaritnkaas. Marka baaritaankaas laga qeybqaato kadib, waa in sidoo kale ay hooyada uurka leh ka fekerto sidii ay ula dhaqmi lahyed sii wadista uurka iyo ilamaha inta ama naafada leh ee dhalanaaya, ama dhinaca kale marka laga eego soo ridista uurka.

Baaritaankaan lagu ogaado in isbedel aan caadi ahayn uu ka jiro dhanka ilmaha caloosha ku jiraa, waa mid inta badan aan hubaal aheyn natijadiisa. Khatarta weyn ee uu baaritaankani muujiyo mar walba macnaheedu ma ahan, in ilmaha dhalan doona ee caloosha ku jiraa uu yahay mid jiran ama naafo ah. Dhanka kale dhammaan xanuunnada iyo isbedellada xaga jirka aan caadiga aheyn ee ilmaha caloosha ku jiraa kuma soobaxaan baaritaankaas lagu ogaanayo ee la qaado xilliga uurka. Majirosidookalebaaritaandammaanad qaadi kara in ilmaha caloosha ku jiraa uu yahay mid caafimaad qaba.

Baaritaannada hore ee guud ee kombiyuutarka filimka codka leh

Baaritaanka hore ee guud ee kombiyuutarka filimka codka leh

waxaa la sameeyaa xilliga uurka ee inta u dhexeysa todobaadyada 10-13-aad, kaasoo lagu sameeyo caloosha dusheeda sare ama xubinka taranka haweenka. Ujeedada ugu horeynta laga leeyahay baaritaankaan waa in la ogaado mudada uurku qaadanaayo iyo tirada ilmaha caloosha ku jiraa inta ay le'eg tahay. Waxaa sidoo kale dhici karta in baaritaankaan ultaraaniga lagu ogaado isbedelka dhibka badan ee aan caadiga aheyn ee ilmaha caloosha ku jira.

Baaritaanka hore ee wadasocda oo lagu ogaanaayo isbedelka aan caadiga aheyn ee ilmaha

Haddii hooyada uurka leh ay dooneyso in ay ka qeybqaadato baaritaanka lagu ogaanaayo isbedelka aan caadiga aheyn ee koromoomka ilmaha caloosha ku jira, waxaa kaloo laga qaadaa hooyada dhiigmuddada uurka ee inta u dhaxeysa todobaadyada 9–11-aad, si looga qaado baaritaanka lagu ogaanaayo unugyada dhiiga ee loo yaqaan seerumitka. Waxaa intaa dheer oo baaritaannada hore ee xilliga uurka hooyada ee todobaadyada 11-13-aad lagu cabiraa qoor bararka ilmaha caloosha ku jira. Labadaas nooc ee baaritaanka ah oo wadasocda ayaa loo yaqaan baaritaanka hore uurka ee wadasocda ee lagu ogaanayo isbedelka aan caadiga aheyn ee ilmaha caloosha ku jira (varhaisraskauden

yhdistelmäseulonnan). Waxaana natijada baaritaankaas ka soo baxda lagu ogaan karaa khatar ahaan inta ay boqolkiiba suuragal tahay in xaaladda

korormosoomka ilmaha caloosha ku jiraa ay tahay mid isbedel aan caadi ahayn leh, (waxaana natiijadaas laga ogaan karaa nooca codka ay sameynayaan unugyada dhiiga ee loo yaqaan seerumitka iyo bararka qoorta inta uu le'eg yahay), waxaa kaloo iyana laga ogaan karaa mudada uurku qaadanaayo iyo da'da haweeyneyda uurka lehba.

Haddii khatarta imaan karta ay dhaafto xadkii loogu talagalay, haweeneyda uurka leh waxaa loo soo jeediyaa in loo diro baaritaan sii socda oo dheeraad ah. Dhammaan baaritaannadu waa kuwo aan khasab aheynoofkusiiskiisahudooranaayo, waxaana arimaha baaritaanadaas looga wadahalaa rugta hooyada iyo dhalaanka.

Haddii haweeneyda uurka leh ay rugta hooyada iyo dhalaanka tagto markeeda ugu horeysa xilliga uurka ee todobaadka 11-aad kadib, waxaa markaa baaritaanka koromosoomyada ee lagu ogaanaayo isbedelka aan caadiga aheyn ee xaaladda ilmaha uurka ku jira la sameeyaa inta u dhexeysaxilliga uurka ee todobaadyada 15–16-aad, iyadoo qaab dhiig ahaan ah looga qaadaayo. Si kastaba noocan baaritaanka ah waa mid aan natiijadiisa wax badan la aamini karin, lamana mid ah sida natiijadii baaritaanka hore ee wadasocda ee aan hore uga soo hadalnay.

Baritaanka qaabdhismeedka jirka ee kombiyuutarka filimka codka leh

Baaritaankaan qaabdhismeedka jirka ee kombiyuutarka filimka codka leh, waxaa lagu baarayaa xubnaha ilmaha uurka ku jira iyo caddeynta wixii isbedel adag oo aan caadi ahayn oo jirka ka jira, waxaana la sameeyaa inta u dhexeysa xilliga uurka ee todobaadyada 18–21-aad ama inta u dhexeysa todobaadyada 24–28-aad. Islawaqtigaas waxaa la hubiyaa tirada ilmaha caloosha ku jiraa iyo caafimaadkooda, mudada uurku qaadanaayo, inta ay le'eg yihiin biyaha ilmaha, halka ay mandheertu ku taallo iyo qaab dhismeedkeeda. Uurka waxaa lagu soo ridi karaa ogolaanshaha waaxda caafimaadka iyo arimaha bulshada iyo hay'adda qaabilsan ilaalinta arimaha caafimaadka ee loo yaqaan (Valvira), marka mudda uurku ay tahay bilowga todobaadka 24-aad (taasoo loola jeedo in mudada uurku aanay hal maalina kor u dhaafin todobaadka 24-aad 24+0), waxaana soo ridistaas la sameyn karaa markii la hubiyay in uu jiro xanuun aad u daran oo ilmaha uurka ku jira heysta ama qaab dhismeedka jirkiisa oo khaldan.

Hagista iyo tusaale bixinta loogu talagalay hooyada uurka leh ee la xiriirta arimaha baaritaannada lagu ogaanaayo isbedelka aan caadiga aheyn ee xaaladda ilmaha uurka ku jiraa waxaad ka heleysaa cinwaanka bogga internetka ee ah:

<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085337> ja

<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085336>.

Tababaridda qoyska

Tababarida qoyska waxaa lagu falanqeyyaa arimaha la xiriira dhalitaanka iyo isu sii diyaarinteeda, sidoo kale nuujinta iyo daryeelka ilmaha markaas dhasha. Si wadajir ah ayaa dhammaan waalidiinta cusub loo baraa daryeelka ilmaha yar, waxaa laga wadahaadlaa arimaha nolol-maalmeedka qoyska ilmaha dhalay, waalidnimada, xiriirka lammaanaha isqaba, waxaa kaloo la isla eegaa adeegyada loogu talagalay qoyska caruurta leh, lacagaha nolosha ee dowladu bixiso, iyo sidoo kale arimaha ay waalidku markaa xiiseynayaan. Tabarida qoyska waxaa inta badan ka qeyb ah booqasho lagu soo baranaayo qeybaha isbitaalka dhalliinka.

Tabararkan oo ay bixiyaan kalkaaliyayaasha caafimaadka ama qof xirfad leh oo ka socda waaxaha arimaha caafimaadka iyo bulshada, waxaa la sameeyaa inta u dhaxeysa xilliga uurka ee todobaadyada 20-30-aad. Kulamada tababarkaasi waxaa ay inta badan qaataan 4–5 goor. Qaar ka mid ah kulamadaasina waxaa loo qaataa qaab howl ahaan ah, dhalliinka kadib.

Aabaha iyo rugta hooyada iyo dhalaanka

Aabayaashu waa ka qeyb arimaha tababarka waalidka iyo imaanshaha rugta hooyada iyo dhalaankaba. Ilmuhu waxaa ay isha la raacaan oo ku xirmaan aabaha iyo hooyadaba, waxaana uu u baahan yahay jaceylka

iyo daryeelista labadoodaba. Markii ay aabaha iyo hooyadu howsha wadagaan ooqofwalbaqaatoqeybtiisaahaanshaha waalidnimo, ilmuhu waxaa uu ka helayaa labada waalidba caawimaad iyo amni dhinaca korriinkiisa ah. Aabanimadu waxaa ay sidoo kale qiimo weyn ugu fadhidaa ninka nafsad ahaantiisa. Sidoo kale xiriirka u dhexeeya labada qof ee isqaba waxaa uu inta badan noqdaa mid wanaagsan, marka ay labada waalidba qaataan mas’uuliyadda daryeelka iyo korriinka ilmaha. Shaqada rugta hooyada iyo dhalaanku waa in ay ka caawiso mid kasta oo labada waalid ka mid ah suurtagalnimada in uu aqbalo, oo si dhab ah u qaato arinka ilmaha hadda dhashay, sidoo kale in la xoojiyo in aabaha iyo hooyaduba ay ilmaha dhalanaaya arinkiisa si sax ah u qaataan. Qeybo badan oo ka mid ah xarumaharugta hooyada iyo dhalaanka waxaa aabayaasha cusub loo diyaariyaa kulamo iyaga u gaar ah. Waxaana kulamadaas looga wadahaadlaa aabo noqoshada, iyadoo halkaas ragga jooga ee isku xaaladda ahna ay khibradaha iskuweydaarsadaan. Waxaaa aabayaasha loo sheegaa oo laga caawiyaa sidii ay hooyada u garab istaagi lahaayeen xilliga dhalitaanka, iyo in ay hooyada la daryeelaan ilmaha dhashay. Ujeedada rugta hooyada iyo dhalaanka ee booqashada guriga waxaa ay tahay in lagu beego xilli ay labada waalidba wadajoogaan. Haddii qofka haweeneyda uurka leh nolosha la wadaaga ay tahay haweeney kale, ama ilmuhu uu ka

dhalanaayo qoys leh in ka badan laba waalid, rugta hooyada iyo dhalaanka ayaa u caawineysa si la mid sidii ay aabayaasha u caawisey.

Uurka oo dhaafa xilligii loo qabtay

Haddii mudada uurku ay kor u dhaafto 10 bari, xilligii loo qabtay ee loogu sheegay baaritaankii (ultaraaniga), waa in kalkaalisada caafimaadku ballan uga sameyso ama hooyadu nafsad ahaanteeda ay ballan ka qabsato xarunta bukaan-socodka hooyada. Iyadoo lagu saleynaayo baaritaanka uu sameynaayo dhakhtarka ayaa lagu qiyaasayaa xaaladda caafimaad ee ilmaha iyo hooyada, waxaana islamarkaaba go'aan laga gaaraayaa wixii baaritaan ama howl ah ee sii socon doona.

Marka uurku dhaafu xilligii loo qabtay waxaa lala soconayaa xaaladda caafimaadka ee ilmaha iyo hooyadaba. Ujeedadauna waa in waqti hore oo fiican la ogaado wixii khatar suurtagal ah ee iman kara, taasoo inta badan ka timaada shaqada aan caadiga aheyn ee mandheerta. Xilliga uurka waqtigiisa dhaafay oo madadiisu sii dheeraato waxaa ay ilmaha ku keeni kartaa hawo la'aan, biyaha ilmaha oo yaraada iyo garaaca wadnaha ilmaha oo isbedel uu ku yimaado. Haweeyneyda uurka leh waxaa la gudboon in ay nafsad ahaanteeda la socoto xaaladda dhaq-dhaqaaqa ilmaha, iyadoo raaceysa tusaalayaashii ama hagistii laga soo siiyay isbitaalka iyo rugta hooyada iyo dhalaanka.



U DIYAARGAROWGA WAALIDNIMADA

Ilmuhu wuxuu wax ka bedelayaa nolosha qoyska

Ilmaha u dhashay qoyska waxaa uu wax ka bedelayaa nolosha dhammaan xubnaha qoyska. Uurku waxaa uu diyaariyaa hooyada cusub ee mustaqbalka; oo hoormoonada jirka ee isbedelaya iyo caloosha sii weynaaneysaba waxaa ay ka caawinayaan hooyada in ay u diyaargarowdo isbedelka nolosha. Aabuhu waxaa uu imaanshaha ilmaha u qaadanayaa si dhab ah oo hadba xilliga uurku uu marayo la socota, waxaana arinkaasi uu bilaabanayaa marka uu dareemo dhaqdhaqaaqa ugu horeeya ee ilmaha. Hooyadu ninkeeda hore ayay u soo kaxeysan kartaa xilliga ay tageyso goobaha daryeelka caafimaadka si ay ugu sheegto dareenkeeda gaarka iyo garashadeeda la xiriirta arinkaan uurka. Waa in labada qof ee isqabaa ay mar horeba ka wada hadlaan arimaha ku saabsan ilmaha cusub ee dhalanaaya iyo waalid ahaanshahoodaba. Aabo ama hooyo sidee ah bay kula tahay inaad noqoneyso? Maxay tahay waxyaabaha aad ka fileyso arinka ilmaha iyo nolol-maalmeedka qoyskaba?

Xilliga uurku waxaa uu fursad kuu siinayaa sidii aad nafsad ahaan ugu noqon lahayd qof u bisil inuu si wanaagsan u qaabilo ilmaha cusub ee dhalan doona. Dhalashada ilmaha waa

mid ka mid ah waxyaabaha nolosha bani'aadamka ugu qiimaha badan. Si kastaba dhammaan arimahaas oo dhan si buuxda looguma wada diyaargarooobi karo, mar kastana ilmaha cusub ee reerka ku soo biiray siyaabo badan ayaa arimo kedis kugu noqdaa ka imaan karaan. Iyadoo si furan loola dhaqmo arinka waalid ahaanshaha xilliga uurka iyo marka ilmuhu dhashaba, waxaa lagu xallin karaa su'aalo iyo dhibaatooyin farabadan oo laga yaabo in ay kugu soo baxaan.

Cabsi iyo kalsooni la'aan

Noqoshada aabanimada iyo hooyanimada waxaa la socda mas'uuliyad waqti dheer jiri doonta oo ku wajahan ilmaha. Waxyaabo badan ayaa wel-wel iyo cabsi ku keena waalidka cusub: Ilmuhu ma caafimaad qabaan? Sidee baan ilmaha u daryeela? Maxaan sameeyaa markii ilmuhu ooyo? Ma noqon doonaa waalid fiican? Tolow ma aqoon doonaa sida ilmaha yaga loo jeclaado? Sidee baan dhaqaale ahaan uga soo bixi doonaa xaaladan cusub? Hooyada kaligeed ilmaha dhaleyso ee aan aabuhu la joogin, waxaa intaas dheer oo ay isweydiin kareysaa: ma ku filan tahay ilmaha iyada kaligeed, iyo sidee bay uga soo baxeysaa nolol-maalmeedka cusub ee iyada iyo ilmaha. Mararka qaarkood

waxaa dhici karta in ay la soo deristo qofka fikrada ah inuu baajiyo ama kansalo arinka oo dhan, si looga wareego mas'uuliyada weyn ee ku saabsan ka taxadarka naf kale ee ay arinkani keeneyso. Fikradaha noocaas oo kale ah waa kuwo guud oo inta badan qofka maskaxdiisa ku soo dhacda, waxaana si wanaagsan in looga gudbaa ay ku xiran tahay hadba sida uu qofku arinkaan si aaminaad ku jirto ugala sheekeysto qof uu ku kalsoon yahay. Looma baahna in qofku marka uu fikradahan ku fekeraayo isu arko inuu yahay mid danbiile ah, waayo arimahaan oo laga fekeraa waxaa ay aabaha iyo hooyada gaarsiyaan in ay noqdaan kuwo u bisil waalidnimada.

Barashada hooyanimo

Si gaar ahaaneed ayaa jaceylka ugu horeeya waxaa uu isbedel weyn ku keenaa nolosha haweeneyda. Hooyada cusub si ka duwan sida dadka kale ayay uga fekertaa arimahan, waayo waxaa saaran mas'uuliyadda nafteeda iyo tan ilmaha ee ku saabsan koritaankiisa iyo nolol-wanaagiisa (eeg ka taxadarka nolol-wanaagga, bogga 12).

Xilliga uurka maskaxda hooyada waxaa ay isu bedeshaa si dhakhso ah, taasoo ay sabab u tahay hoormoonada jirka. Waxaa dhici karta in ay ka xanaaqdo ama ka xumaato xitaa wax yar oo aan macno sidaas u sii weyn laheyn, islamarkaana ay si fudud u ooyso. Hooyada uurka leh waxaa ay in badan u baahan tahay in ay hubsato arinka ah, in ninkeedu jecel yahay iyo

in kale, iyo in ay hesho caawimaadiisa. Waxaa Hooyada uurka leh ay ku degeysaa oo wax badan ka fududeeynaaya arinka ah, in ay dareenkeeda iyo fikirkeedaba la wadaagto ninkeeda ama dadka kale ee iyada ku dhow-dhow.

Horumarka iyo korriinka uu ilmuhu sameynaayo waxaa uu qaadaa awoodda hooyada, sidaas darteed ayay u baahan tahay nasasho fara badan. Jirku wuxuu dareemayaa isbedel aad u weyn. Jirka kore ama maqaarka iyo unugyada kale ee jirkuba si aad u weyn ayay u kala baxayaan. Naasuhu waa ay korayaan, misigtuna waa fideysaa. Miisaanka jirkuna wuxuu isla bedeleyaa hadba xilliga uurku maraayo, taasoo saameyn ku yeelnaeysa dheelitirka miisaanka jirka. Isbedelladu waa kuwo waaweyn, laakiin si tartiib-tarttib ah ayay u dhacayaan. Si kastaba uurku waa xaalad dabiici ah, ee ma ahan xanuun. Maskaxda haweeneyda uurka leh waxaa in badan saameyn ku yeesha sidii ay ku aqbali laheyd isbedelka jirkeeda ku dhacaaya. In badan oo haweenka ka mid ah waxaa ay doonayaan in ninkeedu uu ka helo ama uu ku farxo caloosha weynaaneysa iyo isbedelka ku dhacaaya muqaalka kore ee jirkeeda.

Labada waalidba ilmaha wey wada sugayaan

Aabaha laftigiisa waxaa waxbadan ka doonaaya inuu wax ka qabto arimaha la xiriira xilliga uurka iyo ilmaha dhalanaayaba. Waa in aabuhu uu

awood u leeyahay sidii uu ku fahmi lahaa xaaladda hooyada, uuna u caawin lahaa xaaskiisa. Si gaar ahaaneed xilliga ugu horeeya ee uurka waxaa dhici karta in aabaha ay ku adkaato inuu fahmo, waa maxay sababta ay hooyadu la daallan tahay ama maxaa ay tahay sababta ay maskixiyan isu bed-bedeleyso. Ninka si fudud ayuu xaaladda uurka ula dhaqmi karaa, haddii uu warbixin ka heysto isbedellada hoormoonka ee wallacu keeno. In aabuhu uu goobjoog ka ahaado baaritaanka kombiyuutarka ee filimka codka leh (ultraääni) waa arin muhiim u ah hooyada; waa markii ugu horeysay ee ay arkeyso ilmaheeda.

Aabaha xitaa waxaa xilliga ilmaha uu dhalanaayo la soo gudboonaada su'aalo iyo shaki ama kalsooni la'aan farabadan. Ninka waxaa laga yaaba in uu isweydiiyo ilmaha ma u noqon doonaa aabo wanaagsan oo ku dayasho mudan, ama lacagtu miyay ku filan tahay xaaladdan cusub ee nolosha. Mas'uuliyadda ayaa laga yaabaa in ay cabsi geliso. Aabaha waxaa laga doonayaa in hooyada ka sokow, uu kala sheekeysto xaaladda ilmaha dhalanaaya, aabayaasha xaaladiisa oo kale ku jira, ama kuwa isaga ka khibradda badan.

Kooxda taageerada waalidka

Waqtiga uurka ee ugu dambeeya, dhalashada ilmaha yar iyo fasaxa hooyada waa xilli uu yaraanayo tusaale ahaan xirirkii lala yeelanaayay shaqaalaha iskumeesha laga shaqeeyo.

Waxaa dhici karta in hooyadu ay daryeelista ilmaha yar iyo nuujintiisa awgeed dareento kelinimo iyo go'doon, gaar ahaan haddii dadka ku dhowdhow iyo deriskaba aysan joogin hooyooyin ku sugan sida xaaladeeda oo kale. Isla arimahaas oo kale waxaa ay ku dhici karaan aabaha ku jira fasaxa dheer ee waalidnimada. Haddii la xiriirka dadka waaweyn lala yeesho uu maalinkii noqdo mid aad u yar, waxaa hooyada ama aabuhu ay in badan rajeyn doonaan in ay helaan cid ay waqtiga la qaataan islamarkaana ay wax ka dhegeystaan.

Qoysku waa in ay xilliga uurka hore u sii diyaarsadaan kooxda taageerada ama caawinta (tukiverkosto). Fasaxa waalidku waa mid kuu suurtagelinaaya inaad barato dad cusub, islamarkaana aad yeelato saaxiibo. Dadka ku jira xaaladaada oo kale ayaad kula kulmi kartaa kooxda tababarida qoyska ee rugta hooyada iyo dhalaanka, iyo ururada bulshada ee degmada, kaniisada iyo kuwo kaloo badan sida tusaale ahaan ururka badbaadada caruurta ee Mannerheim (Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) iyo barnaamijyada uu ururka Martta ka qabanqaabiyo naadiyada qoyska, maqaaxiyaha qaxwaha, jardiinoyinka dadku isugu yimaadaan (asikaspuisto) iyo xannaanooyinka albaabada furan.

Waaariniska dabiici ah in caawimaad loo baahdo xilliga uurka, gaar ahaan haddii ay hooyadu xilliga ay dhaleyso ay tahay kaligeed. Saaxiibada iyo qaraabada ka sokow, waxaad

caawimaada ku saabsan howlaha nolol-maalmeedkakahelikartaakalkaalisada caafimaadka ee rugta hooyada iyo dhalaanka, sooshaladda ama qofka arimaha saykolojiga (cilminafsiga) u qaabilsan xarunta daryeelka caafimaadka. Waxaad kaloo la xiriiri kartaa goobaha kale ee la talinta khadka telefoonka ah, rugta hooyada iyo dhalaanka barbaarinta ee qoyska, ama xarunta dhexe ee rugta hooyada iyo dhalaanka arimaha qoyska (eeg adeegyada la siiyo qoysaska caruurta leh, bogga 135). Hooyada kaligeed ah xilliga ay ilmaha dhaleyso waxaa ay caawimaad ka heli kartaa ururka waalidiinta keligood ah ee la yiraahdo Yhden vanhemman perheiden liitosta (www.yvpl.fi). Hooyada kaligeed ah xilliga ay dhaleyso ee aan cidina soo raaceyn, waxaa u suurtagal ah in ay codsato qof caawiye ah oo khibrad iyo aqoonba u leh arimaha dhalitaanka, kaasoo luqadda finishka lagu yiraahdo

(doula), waxaadna ka eegi kartaa bogaga internetka ee kala ah (ks. www.ensijaturvakotienliitto.fi tai www.folkhalsan.fi).

Sidoo kale warbaahinta bulshada ee internetka adigoo adeegsanaya ayaad la xiriiri kartaa saaxiibadaa iyo dadka caawiyayaasha ah. Si kastaba ha ahaatee iskumid ma ahan wadaxiriirka tooska ah iyo midka xagga internetka ah, waayo wada xiriirka tooska ah wuxuu leeyahay wax isweydaarsi iyo wadahal toos ah, kuwaasoo muhiim u ah nolol-wanaaga iyo caafimaadka waalidka, korriinka iyo horumarka ilmaha. Waxaana muhiim ah in xilliga ugu horeeya ee uurka uu qofku ka sii fekero isticmaalka warbaahinta bulshada, iyo qaababkii uu ula xiriiri lahaa dadka waaweyn ee waalidiinta ah ee guriga jooga.



XIRIIRKA LAMMAANAHA

Daryeelidda Jaceylka

Xiriirka lammaanaha ee wanaagsan ma ahan mid iskiis isaga dhalanaaya. Haddii aad jeceshahay qofka kale, waa in marka hore aad isaga oo dhan dadnimadiisa ahaan u jeclaataa. Xiriirka ka dhexeeya lammaanaha

waxaa horyaalla shaqo badan: Waa in qofba kan kale uu u muujiyaa daacadnimo, caadifad, tixgalin, wadahalad iyo ismaqalba. Marka la sugaayo ilmaha dhalanaaya waa khibrad wadajir ah oo xoojineysa jaceylka xiriirka wanaagsan ee ka dhexeeya lammaanaha isqaba, waxaana uu arinkaasi xoojinayaa khibradaha laga dhaxlaayo dhedignimada iyo labnimadaba. Dhinaca kale waxyaabaha aan wanaagsaneyn ee dhaca xilliga uurka, sida qofka oo sharaftiisa la dhaawaco

ama dulmi kale loo geysto, waligood qalbiga qofka kama baxayaan oo waa ay ku harayaan, haddii aan arimahaasi laga wadhadlin oo aa la iska raalli gelin.

Sheegista dareenkaaga

Xiriirka wanaagsan ee ka dhexeeya lammaanaha isqaba waxaa uu dalbanayaa in labada qof ee isqabaa ay ka wadhadli karaan arimaha iyaga u dhexeeyaiyo dareenkoodaba, farxadda, murugada, kahashada (waxa aad dhibsaneysa), cabsida ama baqdinta, rajooyinka iyo hammiga ama riyooyinka.

Talooyinka soo socda ayaad ku tababaran kartaa si ay kuu caawiyaan:

- 1) Dhegeyso waxa qofka kale uu sheegaayo. Sidee buu dareemayaa? Muxuu ula jeedaa? Hadalka miyuu ka qalloocday, isago aanba ula jeedin inuu sharaftaada dhaawaco?
- 2) Qofku isaga ayaa si wanaagsan u garan kara dareenkiisa. Haddii qofka kale uu yiraahdo waan baqayaa ama waxbaan dhibsanaayaa, ha ku oranin anaa og oo ma jiraan wax laga baqo ama la dhibsado, ee waxaad weydiisaa: "Maxaad ka baqeysaa ama ku cabsigelinaaya? U ogolow qofka kale inuu dareenkiisa cabiro;" waxaa dhab ahaantii adigu aad dhibsata, markii uu gudoomiyuhu ku canaantay.
- 3) Sheeg waxa aad adiga nafsad ahaantaada dareemeysid. Dheh tusaale ahaan " Waxaa aad ii dhibaya oon ka xumaanayaa inaan

wixii aad kharibto aan kaa daba nadiifiyo. Iska ilaaliya in qofba qofka kale eedeeyo, iyo ereyga "mar walba" ("adigu waxaad mar walba tahay qof aan taxadar laheyn"). Waxaa aad u wanaagsan in aad si toos ah u tiraahdo waxa aad qalbiga ku heyso oo aad rajeyneyso inuu qofka kale sameeyo, tusaale ahaan " guriga ma huufareyn kartaa?" (sidaan ayaa ka fiican intii aad ka oran laheyd tusaale ahaan."adigu waligaa guriga waxba kama qabatid").

- 4) Waa in qofba kan kale uu xushmeeyo. Si kasta oo aa u xanaaqsan tahay, ha oran arimaha aad si fiican u garaneyso in ay qofka kale dhaawacayaan.
- 5) Waa arin la fahmi karo in dib loo xusuusto khaladaadkii hore u soo dhacay, laakiin arinkaasi waxaa uu baab'inayaa noloshaada. Ma taqaanaa in aad wax cafiso oo aad iska ilowdo wixii hore ee dhacay?

Galmada iyo xilliga uurka

Uurku wuxuu ka dhigi karaa nolosha galmada (isu taga ragga iyo dumarka) mid uu qofku ku raaxeysto ama dhanka kale oo ah inuu naco. Lallabbada wallaca, daalka iyo naasaha oo taabashadu ay dhibeyso ayaa waxay keenaan in ay yareeyaan rabitaankii galmada. Halka dad qaar kale xilliga wallaca ama uurku bilowga yahay ay u tahay waqtiyada ugu faa'iidada badan ee nolosha galmada.

Qaar badan oo haweenka uurka lehna xilliga dhexe ee uurka ayaa ah waqtiga

ugu fiican, markaasoo rabitaankooda galmadu uu marayo meel aad u sareysa. Qaar ka mid ah labada qof ee nolosha wadaagaa aad bay uga helaan uguna farxaan marka qofka kale uu howsha bilaabo, halka qaarna ay ka qaadaan jahwareer. Waxaa dhici karta in ninku uu ka baqao inuu xilliga galmoodka dhibaato gaarsiiyo ilmaha caloosha ku jira, taasoo ku dhalineysa inuu ka fogaado xaalad kasta oo keeni kata in isu galmood uu dhaco. Si kastaba haddii uurku yahay mid si caadi ah u socda oo aan wax dhibaato ah laheyn, ma horistaagayo in labada qof ay isu galmoodaan. Xilliyada ugu dambeeya ee uurka haween farabadan waxay isu arkaan in aanay galmood sameyn karin, isla markaana aanay diyaar u ahayn. Halka qaar ay jecel yihiin galmada illaa xilliga ay ka dhalayaan. Isutaga ama galmadu waxaa ay tahay qeyb ka mid ah noocyada kala duwan ee nolsha jinsiga ee aan dhammaaneyn. Daacadnimada iyo isu soo dhawaanshaha xiriirka labada qof ee isqabaa, waxaa lagu ilaalin karaa iyadoo qofba kan kale uu tixgaliyo, uuna kula dhaqmo qaab farxad leh iyo ereyo wanaagsan. Sidaas ayayna noloshii jinsigu waxaa ay ku noqon kartaa mid yeelatay noocyo cusub, islamarkaana ka barwaaqo badan sidii hore.

Shaqo qeybsiga

Qaar badan oo ka mid ah labada qof ee isqaba ee wali ilma la'aanta ah, waxaa ay shaqada guriga u qeybsadaan si siman oo saaxiibtinimo leh, laakiin

qoysaska heysta ilmaha yar waxaa mar walbadagaalka dhashaashaqo qeybsiga waalidka. Dhalashada ilmuhu waxaa ay soo kordhineysaa shaqadii guriga. Xiiliyada ugu danbeeya ee uurka waa in dhammaan xubnaha qoysku ay ka qeybqaataan shaqada guriga, sida aabaha, hooyada iyo caruurta waaweynba. Qeybta shaqada guriga ee ninku waxaa ay soo ifbaxeysaa xilliga uurka, gaar ahaan haddii haweeneyda uurka leh ay heyso fool farabadan. Xiiliyada ugu danbeeya ee uurka, ma ahan in hooyadu ay nafteeda cusleysaa, mana ahan in ay kor u qaado alaabaha culus. Ilmaha yarna waxaa uu todobaadyada ugu horeeya u baahan yahay daryeel joogto ah oo afar iyo labaatanka saac ah.

Garaaca ama jirdilku ma ahan arin la aqabali karo

Xitaa haddii ay tahay arin wanaagsan in ninka la fahmaa, haddana ma ahan in wax walba la ogolaado ama loo dulqaato. Dagaal jir ahaaneed ama mid maskax ahaaneed oo qofka loo geystaa waa arin dhaawac xun ku ah qofkaas loo geystay, mana ahan in qofku uu arinkaas ogolaado. Haddii jug weyn ay gaarto agagaarka caloosha haweeneyda uurka leh, waxaa arinkaasi uu khatar gaarsiin karaa ilmaha caloosha ku jira iyo ilmagaleenkaba, waxaana dhici karta in arinkaasu uu keeno xaalad taa ka sii xun oo ah in haweeneydu ay dhiciso.

Haddii ay dhacdo xaalad jirdil ama garaacis ah, waxaad caawimaad dhakhso ah ka heleysaa in aad wacdo

xarunta emerjensiga. Lamabarka guud ee xaaladda deg-dega ama emerjensiga waa 112. Xarunta emerjensigu waxaa ay ku siineysaa talooyin iyo waanaba, sidoo kale waxaa ay kuu dalbeysaa hadba caawimaadda markaas kugu haboon. Mararka qaarkoodna waxaa muhiimadda koowaad noqoneysa in aad ka baxdo guriga ninkaan wax dilay oo aad tagto goob ammaan leh.

ALAABTA IYO DHARKA UU U BAAHAN YAHAY ILMAHA YAR

Kartoonka hooyada

Kartoonka hooyada waxaa laga dalbadaa xafiiska Kela, marka xilliga uurku uu yahay ugu yaraan 145 maalmood. Xitaa waalidka ilmaha aanay dhalin soo qaata oo korsada waxaa ay xaq u leeyihiin kartoonka hooyada. Kartoonka waxaa ku jira dhar si fudud loo isticmaali karo oo noocoodu fiican yahay iyo waxyaabaha kale ee ilmuhu u baahan yahayba. Faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan waxyaabaha ku jira kartoonka hooyada iyo qaabka loo codsadaba, waxaad ka helei kartaa bogga internetka ee (www.kela.fi/raskaus) ama xafiiskaba.

Sariirta ilmaha

Kartoonka hooyada waxaa loo qorsheeyay in ilmuhu uu heysto illaa

Waxaadna markaa aadi kartaa guriga ammaanka. Cawiinta iyo halka lagala xiriirayo guryaha ammaanka waxaad ka heleysaa bogga internetka ee www.thl.fi/turvakotipalvelut tai www.turvakoti.net/. (Eeg si gaar ah halka ay ku qoran tahay Guryaha ammaanka bogga 133).



inta uu sannad ka gaarayaayo. Bilowga hore ilmaha yar wuxuu ku seexan karaa leexada ama sariirta yar ee caruurta ee ruxmata, saladda ama danbiisha yar ee loogu talagalay ilmaha, ama wixii kale oo sariir caruureed ah. Sariirta caadiga ah ee aan dhulka ka dheereyn waxaa uu ilmuhu u baahan yahay marka uu bilaabo inuu isgediyo ama uu dhaq-dhaqaaqo, oo uusan si aamin leh ugu dhex jiri karin sariirtii hore ee uu lahaa. Marka ilmuhu uu gaaro qiyaastii 1,5-2 sano jir, wuxuu ilmuhu bilaabaa inuu qabsado, oo isku dayo inuu ka soo baxo geesaha sariirta uu ku dhex jirey. Xilligaas marka uu gaaro waa in loo wareejiyaa sariirta caruurta ee dhulka u dhow.

Dharka iyo alaabaha kale

Kartoonka hooyada keligiis waxba kuma filna, sidaas darteed waxaa haboon in la raadsado dhar iyo go'yaal kale, waayo marka ilmaha la xannaaneeynaayo dhar badan ayaa si dhakhso ah u wasakhoobayaa. Dharka iyo alaabaha kale ee loo baahan yahay

BAAKADDA
HOOYADA LA SIIYO EE
FINLAND EE AY
ALABAHA KALA
DUWAN KU JIRAAN, WAA
MID ADDUNKOO DHAN
CAAN KA AH!

waxaa laga heli karaa goobaha lagu iibiyo alaabta la soo isticmaalay, iyagoo waliba rakhiis ah. Kuwa la soo isticmaalay waa in la raadsado, waayo dharka caruurta iyo alaabaha kaleba si dhakhso ah kuma duugoobaan. Qaar ka mid ah ururada sida MLL iyo Fölkhälsan waxaa ay amaah ahaan ku bixiyaan qalabka ilmuhu ay u baahan yihiin. Ilmuhu uma baahna in ay ag yaallaan wax aad u fara badan oo alaab, dhar, waxyaabaha ilmuhu ku ciyaaraan iyo qalab kala duwanba ah. Dharka sida caadiga ah loo isticmaalo sida kuwa la yiraahdo boodiga iyo surwaalka hoosgashiga, midkiiba waa in uu ilmuhu dhowr xabo ka heysto. Dharka korka laga gashadana waa inu midkiiba ka leeyahay hal xabo oo ku haboon hadba cimilada markaas lagu jiro. Sannadka ugu horeeya noloshiisa, ilmuhu si dhakhso ah ayuu u korayaa, dharkuna waa khasab in ay ka yaraadaan: ilmaha halka sano jira waxaa uu dhererkiisu gaaray mar horeba 73-80 cm, miisankiisuna waa 10-12 kg.

Waxyaabaha ugu waaweyn ee muhiimka ah, ayna tahay in ilmaha loo soo gado waxaa ka mid ah, caaga loogu qubeeyo (amme), gaariga lagu riixo, iyo kurisga amaanka (turvaistuin) ee gaariga loo dhex dhigo (waa haddii uu qoysku gaari ku socdo). Waxaa haboon in gaariga ilmaha lagu riixo dhexdiisa uu leeyahay qeybta gudaha ee gacanta lagu soo qaadan karo, taasoo kuu noqoneysa caawimaad wanaagsan, gaar ahaan haddii aan gaariga la riixo la gelin karin guriga gudihiiisa. Marka gaariga ilmaha lagu riixo la soo gadanaayo, waxaa haboon in laga fiiryo dhinacyada ammaanka, muddada uu jiri karo, cabirkiisa (tusaale ahaan gaarigu ma geli karaa wiishkagurigaaga ama gaarigaaga gadaashiisa. Haddii aad dooneyso in aad ilmaha seexiso balakoonka, waxaad raadsan kartaa gaari kale oo fudud. Inkastoo dharka iyo xafaayaddaba aad ka bedeli karto ilmaha isagoo dhabta kuu saaran ama sariirta ku jira, haddana miiska loogu talagalay daryeelka ilmaha ee xafaayadda iyo dharka looga bedelo, wax badan oo howshaas ah ayuu kuu sahlayaa (eeg wax ka qabshada ilmaha iyo goobta daryeelka bogga 78). Go'a ilmaha lagu xanbaarto iyo kan ilmaha la saaro (sitteri) waxaa ay ay qofka daryeelaha ah u suurtagelinayaan in uu u gacma bannaanaado qabshada howlaha kale ee u yaal. Boorsada yar ee ilmaha lagu xanbaaro waa in ay noqoto mid raaxo, caafimaad iyo amniba u leh ilmaha yar iyo qofka xanbaarsanba.



2

DHALITAANKA



ISU DIYAARINTA DHALITAANKA



aalidka sugaaya in ay u dhashaan ilmahoodii ugu horeeyay, arinka dhalitaanku waxaa uu si gaar ah ugu abuuraa feker qoto dheer oo arinkaas ku saabsan. Waa arin adag in qofku uu iska maleeyo qaabka uu dhalitaanku yahay iyo sida arinkaas looga bixi karo. Waxaa haboon in xilliga uurkalarada sadomacluumaad ku saabsan dhalimada, islamarkaana uu qofku ka fekero qaababka isaga u gaarka ah ee u fududeyn kara xanuunka dhalimada.

Arimaha dhalimada waxaa looga hadlaa rugta hooyada iyo dhalaanka iyo barnaamijka tababarka qoyska, si geesinimo leh u weydii kalkaalisada caafimaadka ee rugta hooyada iyo dhalaanka su'aal kasta oo ku saabsan arimaha dhalimada.

Qaarkamidahisbitaalladadhalliinka waxaa ay hooyooyinka uurka leh u diyaariyaan waqti ay ku soo bartaan qeybaha uu isbitaalku ka kooban yahay. Sidoo kale bogaga internetka ee isbitaallada dhalliinka waxaa laga helayaa macluumaad ku saabsan dhalliinka, howlaha daryeelka ee isbitaalkaas uu sameeyo, waxyaabaha isbitaalku uu siiyo hooyada uurka leh ee xanuunka ka yareeynaaya, iyo waqtiga dhalliinka kadib ee marka hooyada iyo ilmuhu ay isbitaalka qeybta umulaha ku jiraan.

Barnaamijka tababarka qoyska waxaa ku jira qeyb ku saabsan tababarka dhalimada. Waxaa barnaamijkaas looga hadlaa qaababka dhalimadu ay maraysa, waxyaabo kala duwan oo xanuunka yareeynaaya, doora aabaha/ am qofka caawiyaha ah uu ka qaadanaayo dhalitaanka, iyo waxa dhacaaya dhalimada kadib. Ujeedada barnaamijkan laga leeyahay waa sidii loo xoojin lahaa awoodaha iyo waxqabadka u gaarka ah hooyada dhaleyso iyo ninkeeda ee ku wajahan arinmaha dhalitaanka.

Qorsheynta dhalitaanka

Inkastoo qaababka iyo wadooyinka uurku uu maraayo aan si dhab ah hore loogu ogaan karin, haddana waxaa haboon in hooyada uurka leh ay ka sii feker to sida ay rajeyneyso in uurku ugu dhamaado. Waa maxay arimaha dhalitaanka ee adigaku gumuhiimsan? Maxaa kaa caawin kara in aad dib uga soo kabato arinkaas? Waa arin wanaagsan in aad kala hadasho ninkaaga ama qofkii kale ee markaad dhaleyso ku soo raacaaya, waxyaabaha aad rajeyneyso ee dhalimada la xiriira. Sidoo kale waxyaabaha aad rajeyneyso in aad hesho ama sameeyso waxaad ku soo qoran kartaa waraaq ama buugga xasuusqorka, haddii aad ka wel-weleyso in marka dhalitaanka laguda galo aad waqti u weyso in aad u sheegto kalkaalisada kaa umulinaysa. Xilliga dhalimada waxaa ay umulisadu xisaabta ku darsaneysaa waxyaabaha ay qoysku rajeynayaan. Daawooyinka

xanuunka khafiifiya ee kala duwan iyo wixii howl deg-deg ah ee soo kordhaba waxaa lagala tashanayaa hooyada dhaleysa. Qolka dhalmada waxaa yaalla qalab kala duwan oo loogu talagalay in ay hooyada dhalaysaa ku nafisto. Inta badan hooyadu si madaxbannaanayaxilligadhalitaanka u soc-socon kartaa, waxaana ay tusaale ahaan geli kartaa qubeys.

Markasta dhalitaanku uma hirgalo sidii loo qorsheeyay, mararka qaarkood waxaa loo baahanayaa in la sameeyo go'aanno deg-deg ah, oo ay suurtagal tahay in aan laga gaarin in hore looga sii wadhadlo. Umulisadii kaadhalisay ama mararka qaarkood dhakhtarka ayaa marka xaaladdaasi oo kale ay dhacdo waxaa ay ka gadaal dhalitaanka kaala xaajoonayaan sidii ay wax u dhaceen, waxaana dhici karta in haddii loo baahdo ay kuu sharraxaan go'aankii la gaaray iyo wixii howl ah ee la qabtay.

Howsha aabaha ee qolka dhalliinka

Aabaha ama qofka kale ee caawiyaha ah shaqadoodu waxaa weeye in ay hooyada siiyaan caawimaad iyo dhiirigelin. Joogitaanka qofka kuu dhow niyadda ayuu kor u qaadaa, wuxuu qofku helaa dareen amniyeed. Waa loo baahan yahay qof caawiye ah, waayo dhalitaanku wuxuu qaataa sida caadiga ah saacado badan. Aabuhu wuxuu salaaxi karaa ama masaajeyn karaa dhabarka xanuunaya hooyada dhaleysa, wuxuu siin karaa cabitaan, dhididka ayuu ka tiritri karaa,

wuxuuna ku caawinayaa sidii ay nafis ku heli laheyd.

Aabuhu markii uu arkay ilmo isagu uu dhalay oo adduunkan ku soo biiray, xiriirka uu la yeelanaayo ilmaha waxaa uu horumar sameynayaa, laga bilaabo marka ilmaha hadda dhashey la dhinac dhigo hooyada, uuna bilaabo ilmahu inuu isha la raaco aabaha iyo hooyada. Marka ugu horeysa ee ilmuhu indhaha uu kala qaado, islamarkaana aragiisu uu ku dhaco waxyaabaha isaga ku dhow-dhow, ayaa ah arin si adag ugu xireysa waalidkiis. Waxaa dhici karta in ilmuhu uu waxa u dhow u dareemo si isaga u gaar ah, waliba marka uu aabuhu goobjoog ka ahaa dhalitaanka ilmihiiisa. Aabayaasha goobjooga ka ahaa marka ilmahoodu dhalanayeen, waxaa ay howshaas ku tilmaameen in ay aheyd arimaha noloshooda soo maray kuwa ugu wanaagsan.

Si kastaba ha ahaatee, aabaayaasha oo dhan ma doonayaan in ay ka qeybqaataan xilliga dhalitaanka. Haddii arinku sidaas yahay, waxaa ay haweeneydu codsan kartaa in marka ay dhaleyso ay la joogaan hooyadeed, walaasheedamasaaxiibadeed. Ururada la kala yiraahdo Ensi- ja turvakotien liitto ama Folkhälsan waxaad ka codsan kartaa qof tababaran oo kaa caawiya arimaha dhalitaanka kaasoo loo yaqaan "doulan", kaasoo hore kuu soo raacaya marka aad dhaleyso. Faahfaahin dheeraad ah waxad ka heleysaan bogga internetkaa (www.ensijaturvakotienliitto.fi ama www.folkhalsan.fi). Haddii ilmaha dhalanaaya uu leeyahay hooyo kale

ama dhowr waalid, dhammaan waa ay u soo raaci karaan haweeyneyda dhaleysa xilliga dhalitaanka. Waxaase haboon in go'aanka la xiriira dadka ku soo raacaya xilliga dhalitaanka, waqti hore la sii diyaariyo.

Maxaan isbitaalka u soo qaadanaayaa?

Alaabta aad u baahan tahay in aad ku isticmaasho isbitaalka dhalmada waqti hore sii diyaarso. Haddii aad dooneysana waxaad isticmaali kartaa dharka iyo kabaha guri kujoogga ah ee isbitaalka.

Waxaad hore u soo qaadataa:

- kaararka ama buugaagta hooyada ee hore iyo kuwa cusub
- Waxyaabaha isnadiifintaada ee kuu gaarka ah sida: burushka iyo dawada cadeyga, barafuunka, kareemka, shaambada iwm.
- Daawooyinka aad sida jigtada ah u isticmaashid.
- Keyshaliga ama rajabeetada nuujinta.

Haddii biyaha ilmuhu ay cagaar yihiin, si dhakhso ah ula xiriir isbitaalka.

Aad isbitaalka, haddii uu dhiig kaa yimaado ama xanuun xoog leh uu ku qabto.

Wixii alaab qiimo leh oo dhan waxaa haboon in aad gurigaaga uga soo tagto, Waayo qolalka bukaanka loogu talagalay ma lahan armaajooyin ama meelo wax lagu keydsan karo oo quful leh. Aabaha ama qofkii kale ee caawiyaha ahaa ayaa hore kuugu soo qaadi kara maalinka aad ka baxeyso isbitaalka, waxyaabaha aad u baahan tahay in aad hore u sii qaadata marka aad guriga ku laabaneyso.

Ilmuhu waxaa uu u baahan yahay:

- Dharka hoosta laga xirto (tusaale ahaan nooca isku tolan ee body-ga loo yaqaano)
- shaati iyo surweel luga dheere ah.
- maro la huwiyo iyo mid lagu qaado oo la dhexgaliyo (myssy ja makuupussi), haddii cimiladu qabow tahayna waxaa intaa dheer oo uu u baahan yahay jaakad dhaxanta ah, iyo dhar barafka oo aan cusleyn.
- kursiga gaariga ee amniga ah, ama kan ilmaha lagu qaado markay dhashaan.

Sidoo kale waxaa ay hooyadu u baahan tahay dhar nadiif ah oo ay guriga ku aado. Inta aadan dhalin ka hor waa in aad ilmaha guriga u sii dhigtaa xafaayadaha yar-yar ee loogu

talagalay ilmaha dhashay, sidoo kale waa in ay hooyadu si diyaarsataa suufka dhiigga ama taanbooniga, si ay u isticmaasho haddii dhiigga dhabar furanka ah uu ka yimaado dhalmada kadib, sidoo kale waxaa haboon in aad guriga sii dhigato suufka ama marada loogu talagalay in lagu daboolo ibta naasaha.

Bilowga dhalmada

Inta ugu badan waxaa hooyooyinku ay dhalaan inta u dhexeysa todobaadyada 38-42, iyadoo ku bilaabaneysa qaab fool ah ama biyaha ilmaha oo soo dilaaca. Calaamadaha ugu horeeya ee dhalmada waxaa ay noqon karaan fool aan joogto aheyn oo hooyada qabata. Qaar ka mid ah hooyooyinka waxaa dhici karta in fooshaas aan caadiga aheyn oo qabaneysa mar-mar, ay heyso maalmo dhowr ah kahor inta aaney dhalin. Fooshaasina waxaa ay diyaar ka dhigeysaa afka ilmagaaleenka. Markii nabarada fooshu ay yihiin kuwo aan xannuun daran laheyn, aad u yar, waqti badana aan qaadaneyn, haweeneyda uurka leh si caadi ah ayay nolosheeda u sii wadan kartaa: raashin cunista, shaqada guriga, socod bannaanka ah iyo nasashaba. Dhalitaanku waxaa la oran karaa waa uu bilowday marka ay nabarada fooshu noqdaan kuwo ay u dhexeyso in ka yar 10 daqiiqo, islamarkaana ay jirayaan muddo dhan inta u dhexeysa 45-60 ilbiriqsi, ayna yihiin kuwo aad u xanuun badan. Marka ay nabarada fooshu noqdaan kuwo xanuun badan, waxaa haboon in aad jirkaaga adeecdo oo aad sameyso

hadba qaabka ugu wanaagsan ee xanuunka kaa yareyn kara (fadhi, istaag, jiif iwm)

Goorma ayaa isbitaalka la aadayaa?

Hoos waxaa ku xusan talooyin dhowr ah oo guud, kuwaasoo la xiriira marka ay hooyada uurka leh aadeyso isbitaalka dhalmada. Haddii aad rugta hooyada iyo dhalaanka ama isbitaalkaaga dhalmada ka heshay talooyin kuwaas ka duwan, waa inaad iyaga raacdaa.

Hooyada markii labaad dhaleysa, waxaa ay ka tusaale qaadan kartaa waqtiga ay tageyso isbitaalka, xilligii hore ee ay dhalaysay. Haddii dhalitaankaagi hore uu ahaa mid dhakhso ah, waa inaad aadaa isbitaalka, islamarkii ay ku bilowdo foosha xanuunka leh ee isdabajoogga ah.

Waxaa haboon in aad sii wacdo ka hor inta aadan tagin isbitaalka dhalmada. Umulisadu waxaa ay inta aad telefoonka kula hadleyso qiimeyn ku sameyneysaa xaladaada, waxaana ay ku siineysaa wixii talooyin ah ee aad u baahan tahay.

Caadi ahaan waxaa isbitaalka la aadaa, markii

- fooshu ay ku heysay ugu yaraan laba saacadood
- nabarada fooshu ay yihiin kuwo ay u dhexeyso shan daqiiqo
- ay yihiin kuwo qaadanayaa markiiba ugu yaraan 45 ilbiriqsi
- ay yihiin kuwo xoog badan, oo markaas ay kuula muuqato in sii joogista guriga aanay aheyn arin wanaagsan

Markii aad go'aansato in aad isbitaalka aado, waa inaad xisaabta ku darsataa inta ay kugu qaadaneysa in aad isbitaalka ku gaari karto.

Markii aad isbitaalka timaado

Waxaa isbitaalka kugu qaabileysa umulisada. Waxaa ay qiimeyn ku sameyneysaa heerka dhalitaanku uu maraayo, wareysina waa ay kula yeelanaysaa, tusaale ahaan xanuunka foosha inta uu le'eg yahay, waqtiga uu bilowday iyo inta markiiba uu qaadanaayo. Warbixinahaas oo dhan kahor inta aadan isbitaalka soo aadin ayaad waraaq yar ku sii qoran kartaa. Umulisadu waxaa ay hubineysaa qaabka ilmaha caloosha ku jiraa uu ku sugan yahay, waxaa kaloo ay

qiimeyneysaa inta uu le'eg yahay, iyadoo baaritaanka laga sameynaayo caloosha dusheeda. Sidoo kale caafimaadka ilmaha ayaa la hubinayaa, iyadoo la dhegeysanaayo garaaca wadnihisa. Sidoo kale umulisadu waxaa ay sameyneysaa baaritaan gudaha ah, si ay u caddeeyso inta qadar ah ee afka ilmagaleenku uu furan yahay.

Haweeneyda dhaleysa iyo umulisaduba waxaa ay isla eegayaan waxyaabaha ay haweeyneyda dhaleysa rajeyneyso ama dooneyso ee la xiriira daryeelka dhalmada, waxaana ay wada qorsheynayaan sidii xaaladaas lagu gaari lahaa.



HEERARKA DHALITAANKU UU MARO

Dhalitaanku waxaa uu maraa saddex heer: heerka furitaanka, heerka docashada (foolashada) iyo heerka danbe. Xilliga lagu guda jiro heerka furitaanka, afka ilmagaleenka ayaa furmaaya, ilmuhu hoos ayuu dhinaca miskaha ugu soo degayaa. Heerka docashada ama foolashadana, haweeneyda dhaleysa waxaa ay docaneysaa oo bannaanka u soo saareysaa ilmihii caloosha ku jirey.

Heerka danbena waxaa soo dhalanaaya oo bannaanka u soo baxaaya mandheertii iyo dahaarkii uurjiifka. Haweeneyda markeedii ugu horeysay dhaleysa, waxaaintabadandhalitaanku ku qaataa 6-20 saacadood, haweeneyda mar labaadka dhaleysana 3-12 saacadood. Si kastaba inta ay dhalmadu qaadaneysa waa arin shakhsi walba u gaar ah, waqtiga la isu qabtayna waa iska tilmaan guud ahaaneed.

Marka ilmagaaleenku uu furmaayo

Dhalitaanku waxaa la oran karaa wuu bilowday markii nabarada fooshu ay yihiin kuwo ay u dhexeyso in ka yar 10 daqiiqo, islamarkaana ay soconyaaan 45-60 daqiiqo, oo ay yihiin kuwo xanuun leh. Heerkan furitaanku waxaa uu ku egyahay, marka ay haweeneyda dhaleysaa bilowdo in ay docato oo ilmaha hoos u riixdo. Haweeneyda ugub ee markii ugu horeysay dhaleysaa, waxaa afka ilmagaaleenku uu furmaa marka wadada dhuunta ilmagaaleenku aygabihaanbaqarsoonto. Arinkaasuna waxaa uu haweeneyda ugub ku qaadan karaa muddo dhowr saacadood ah. Haweeneyda markeedii labaad dhaleysa afka ilmagaaleenku wuxuu furmaa ka hor inta aanay wadada dhuunta ilmagaaleenku wada qarsoomin. Waxaa dhici karta in ilmagaaleenka haweeneyda markeedii labaad dhaleysa uu dhowr senti sii furmo, kahor inta aan dhalmadu si rasmi ah u bilaaban. Furitaanka afka ilmagaaleenku uu si dhakhso ah u furmaa, waa mid shakhsiyadeed oo qofba si gooni ah ay u tahay. Inta badan afka ilmagaaleenku wuxuu u furmaa si tartiib ah, laakiin waxaa furitaanku uu si dhakhso ah isugu bedelaa marka dhalitaanku uu bilowdo. Dhalitaanka ugu horeeya si tartiib ah ayuu afka ilmagaaleenku u furmaa marka loo barbardhigo dhalitaanka labaad.

Marka lagu guda jiro xilliga dhalitaanka ee ilmagaaleenku furmaayo, haweeneyda dhalaysaa waxaa u sahli kara furitaanka ilmagaaleenka, iyadoo

socod ama dhaq-dhaqaaq sameysa, jirkeedana dejisa. Waa in qofku uu jirkiisa daryeela, islamarkaana uu isku dayaa inuu u fariisto ama u seexdo qaabab kala duwan. Xulashada ama doorashada qaabka ugu fiican waxaa kuu sahlaya adigoo isticmaala qalabka kala duwan ee yaalla qolka, sida kubadda weyn ee la buufiyay (jumpsapalloo) ama kursiga kiishka ka sameysan (säkkituoli). Sidoo kale in qofku uu isku ruxo kurisiga isagoo diiradda saaraya miskaha waxaa ay meesha ka saareysaa khatarta ah in qeybta hoose ee dhabarka uu culeys fuulo, waxaa kaloo ay fududeyneysaa sidii hooyada dhaleysa ay ku hanan laheyd xanuunka foosha. Sidoo kale inuu qofku dejiyo jirkiisa, waxaa uu u adeegsan karaa muusiga, heesaha, is diiriniyobiyaba. Sidookale haweeneyda dhaleysaa waxaa ay biyo diirran isaga shubi kartaa qeybta hoose ee dhabarka iyo caloosha, sidoo kale waxaa ay dhex geli kartaa barkadda ama waaskada qubeyska ee suuliga qubeyska ku taalla.

Sida ay la tahay hooyooyin farabadan, In aabaha ama qofka kale ee caawiyaha ah uu hooyada la joogo marka uu ilmagaaleenku furmaayo waa arin aad muhiim u ah, waxaana uu aabuhu ama qofka caawiyaha ah xilligaas siinayaa hooyada dhaleysa xasilooni iyo dhiirigelinba. Tusaale ahaan waxaa uu xilligaas salaaxi karaa ama duugi karaa dhabarka hooyada dhaleysa, waxaana uu ka taxadarayaa in ay cabto biyo ku filan. Si kastaba ha ahaatee haweenka dhalaaya waa ay kala duwan yihiin, qaar ka mid ah haweenka ma ay jecla in

loo duugo ama dhabarkooda la taabto xilliga ay foolanayaan. Xitaa haddii qofka caawiyaha ah uusan sameynin shey la taaban karo oo qofka wax ka caawinaya, hadda inta badan waxaa hooyada dhaleysa arin qiimo weyn ugu fadhiya ah inuu agjoogo qof muhiim u ah ayna la joogitaankiisa dareemeyso in ay aamin tahay. Umulisada ayaa kaa cawineysa qaababka kala duwan ee loo fariisto ama loo seexdo, sida loo nasan karo iyo isticmaalka qalabka kala duwanba. Sidoo kale umulisadu waxaa ay talo siineysaa aabaha ama qofka caawiyaha ah. Istickmaalka daawooyinka xanuunka yareeya, waxaa ka wada tashanaya umulisada, dhakhtarka iyo haweeneyda dhaleysa. Inta lagu guda jiro xilliga uu ilmagaaleenku furmaayo, umulisadu waxaa ay isha ku heyn doontaa oo la soconaysaa xaaladda iyo sida uu dhalitaanku u socdo, iyadoo ka qiyaas qaadanaysa awoodda hooyada iyo baaritaanka ay ku sameyneyso gudaha iyo korka jirka hooyada. Sidoo kale caafimaadka ilmaha ayaa si aad ah loola soconayaa, iyadoo si joogta ah loo dhegeysanaayo garaaca wadnihisa.

Daawooyinka xanuunka yareeya

Xilliga dhalitaanka waxaa la isticmaali karaa daawooyin kala duwan oo loogu talagalay qaabkii xanuunka foosha loo yareyn lahaa. Waxaa daawooyinkaas ka mid ah kuwo xanuun baab'iyayaal ah oo lagu duro murqaha, gaaska hawada ah oo sanko laga qaato

(ilokaasu)iyokuwolaiskukabuubyeeyo. Daawooyinkaas xanuunka yareeya ma ay baabi'inayaan xanuunka oo dhan, laakiin si cad ayay u yareynayaan. Haweeneyda dhaleysaa waxaa ay u baahan tahay in ay dareento jirkeeda, si ay qaab wanaagsan ugu docato oo ilmaha hoos ugu riixdo.

Daawada lagu duro murqaha waxaa inta badan la isticmaalaa bilowga hore ee waqtiga dhalitaanka, marka ay fooshu xanuun leedahay, laakiin wali aanaey aheyn mid leh awood ku filan oo afka ilmagaaleenku ku furmo. Daawadu waxaa ay haweeneyda dhaleysa ka caawineysaa in uu jirkeeda nasto, waxaana suurtagal ah xitaa in ay gama'do. Daawadu waxaa ay sidoo kale u sii gudbeysaa ilmaha caloosha ku jira, sidaasawgeedayaagaraca wadnaha ee ilmaha lala soconayaa kadib marka daawadaas la siiyo hooyada. Daawadu waxaa ay ka baxeysaa jirka uurjiifka, islamarka ay ka baxdo jirka hooyada. Haddii ilmuhu uu u soo dhasho si dhakhso ah islamarkii daawada ay qaadatay hooyada kadib, waxaa dhici karta in ilmaha ay la soo deristo dhibaato xagga neefsashada iyo wax nuugista ahba. Gaaska wax farxad geliya ee hawada ku jirto (ilokaasu) si aamin leh ayaa loo isticmaali karaa inta lagugudajiro xaaladda uu ilmagaaleenku furmaayo. Waxaana gaaskaas iyo hawada isku jirta neef ahaan loo qaadanayaa, iyadoo sanko iyo wajiga lagu xiraayo caag maaskarada oo kala ah (kaasoo afka illaa sanko lagu daboolayo), waana in isticmaalkiisa waqtiyo yar loo kala dhexeysiiyaa inta

fooshu socoto. Gaaska wax farxad geliyaa si dhakhso ayuu qofka jirkiisa u saameynayaa, islamarkiina dhakhso ayuu uga baxayaa. Taa macnaheedu waxaa weeye inuusan wax saameyn joogto ah ku laheyn ilmaha iyo hooyada dhaleysaba. Isticmaalka gaaska wax farxad geliyaa wuxuu u baahan yahay wax xoogaa tababar ah, si marka lagu guda jiro xilligaas ay xanuun baa'binta ugu wanaagsan iyo saameynta awoodda nabarka fooshu ay isula jaanqaadaan. Inta badan si fudud ayaa loola qabsanayaa isticmaalka gaaskan.

Xanuun yareeyaha ugu awoodda badan xilliga dhalitaanka waa kuwa la isku kabuubyeeyo. Nooca loo yaqaano (Epiduraali- ja spinaalipuudutukset) waxaa lagu duraa dhabarka. Si daawoyinkaas loogu duro dhabarkana waxaa loo baahan yahay dhakhtarka suuxitaanka qaabilsan. Inta badan waxaa ay xanuunka ka qaadaan dhammaan agagaarka miskaha. Si kastaba xilliga foosha waxaa wali sii jiraaya dareen ah culeys. Saameynta daawadan la isku kabuubyeeyo waxaa ay jireysaa 1-3 saacadood. Daawadaan dhabarka lagu duro waxaa qofka lagu shubaa isagoo dhin-dhinac u jiifa, waana in haweeneyda dhaleysaa ay sariirta saarnaato ugu yaraan nus saac, marka daawada lagu duro kadib. Intaa kadib haweeneyda dhaleysaa waa ay istaagnaan kartaa haddii ay sidaas iyadu dooneyso. Markii la doonaayo in ilmagaleenka la kabuubyeeyo, dhakhtarka dhalmada ayaa daawada kabuubyada ah ku shubaaya afka ilmagaleenka, iyadoo loo sii maraayo

dhinaca xubinka taranka haweenka. Saameynta daawadaas waxaa ay qaadaneysaa 1-2 saacadood. Kabuubyada nooca loo yaqaano (Pudendaalipuudutus) waxaa lagu shubi karaa xubinka taranka ee haweeneyda marka ay docaneyso, si uu u yaraado xanuunka docashadu keeneyso. Dhammaan daawoyinkaas kabuubyada ah waxaa shardi ah in xidida jirka lagu mudo, si dhibic ahna ay jirka u galayaan, iyo in si joogto ah loola socdo garaaca wadnaha ee ilmaha caloosha ku jira.

Xiiliga docashada (marka hooyadu umuleyso ee ay ilmaha hoos u soo riixeyso)

Docashadu ama ilmaha oo hooyadu ay hoos u riixdo waxaa ay bilaabataa marka afka ilmagaleenku uu si rasmi ah u furmo, madaxa ilmuhuna uu miskaha hoos ugu soo dego. Markaas waxaa laga doonayaa hooyada umuleysaa in ay docato oo ilmaha hoos u riixdo. Inta badan docashadu waxaa ay u bilaabantaa si tartiib ah, waxaase ay marka danbe isu bedeleysaa mid khasab ah in la sameeyo: xilligaas hooyada umuleysaa waxaa laga doonayaa oo kaliya in ay ilmaha hoos u soo riixdo marka nabarka fooshu qabanaayo. Inta badan xilliga docashada waxaa ay hooyada ugub ku qaadataa saacad barkeed, halka hooyada hore wax u soo dhashay ay ku qaadatao 10 daqiiqo. Si toos ah oo loo istaago, waxaa ay dedejineysaa oo sahleysaa

dhalitaanka. Hooyada umuleysaa waxaa ay u istaagi ama u fariisan kartaa qaabab badan oo kala duwan: Istaag, jilba-jabsi, foorarsi, lugaha oo ay isku soo laabato. Waxaana qaababkaas kaa caawin kara qalabka kala duwan ee qolka yaalla, sida kursiga kiishka ka sameysan (sakkituoli), ama kursiga yar ee sida jaranjarada loo sameeyay (jakkaraa). Umulisada ayaa hooyada umuleysa ka caawineysa qaabka ugu fican ee wax ka tari kara docashada. Si gaar ahaaneed hooyada ugub waa in ay tijaabisaa dhammaan qaababka kala duwan, si ay u ogaato kan iyada ku haboon.

Ka soo saarista ilmaha iyadoo la isticmaalayo koobka toobista (Imukuppisyntyys)

Haddii xilliga docashadu uu daba dheeraado, foosha ilmagaleenkuna ay tahay mid daciif ah, amaba garaacii wadnaha ilmuhu uu hoos u dhaco, waxaa markaa docashada lagu soo dedejin karaa iyadoo la isticmaalayo koobka toobista. Islamarka ay hooyadu docaneyso xilliga foosha, ayaa dhakhtarku wuxuu madaxa ilmaha ku soo jiidayaa koobka toobista oo hoosta loogu xirayo hooyada. Marka la isticmaalayo koobka toobista, waxaa hooyada laga umulinayaa iyadoo fadhida oo sariirta saaran.

Koobka toobista ee loo adeegsado ka umulinta hooyada dhaleysa, waxaa qiyaasta la isticmaalaa ay dhan tahay 5-7%. Marka la isticmaalayo koobka toobista waxaa dhici karta in madaxa

ilmaha yar uu ku reebo kuus yar oo madow ah. Waxaana calaamadaas ay ku baaba'eyso muddo dhowr todobaad ah gudahood. Waxaase dhici karta in maalmaha hore ay xanuunto. Waxaa ilmaha yar markaa la siin karaa kiniini xanuun baabi'iye ah.

Marka ay haweenydu umusho kadib (jälkeisvaihe)

Islamarkii uu ilmuhu dhashaba, wali foosha waa ay sii soconaysaa, inkastoo aaney ahayn mid xoog leh. Waxaana sida caadiga ah fooshaasi ay soo goyneysaa mandheerta in ka yar nusa saacad. Waxaa sidoo kale soo baxaaya dahaarki uurjiifka. Umulisadu waxaa ay hubineysaa mandheerta iyo dahaarkaba, wey miisaameysaa, weyna cabireysaa. Mararka qaarkood waxaa loo baahanayaa in madheerta lagu soo gooyo gacanta, markaasoo haweenyda umushay la suuxinaayo. Intaa kadib waxaa ay umulisadu toleysaa meelihii dilaacay ee jirka ama hilibkii soo go'ay, iyadoo meeshii dhaawaca aheyd la kabuubyeynaayo.

Is barashada waalidka iyo ilmaha

Markii ilmuhu dhasho, waxaa laga tirtiraa dhiigii iyo qoyaankii, marka la soo qalajiyo ayaa hooyada xabadka loo saaraa. Sidaas ayeyna waalidku ku bartaan ilmahooda islamarka uu dhasho kadib. Dhalashada ilmuhu waa dhacdo wanaagsan oo aan mid la mid ah hore loo arag, taasoo taabaneysa ama

saameyn ku yeelaneysa dareenka dadka goobjooga ah oo dhan. Sugitaankii dheeraa ee mudada bilooyinka soo jiidamaayay ayaa dhammaaday, waxaana ay waalidku markii ugu horeysay la kulmayaan ilmahooda.

Nasasho yar oo uu qaatay kadib, waxaa ilmhu uu furayaa indhihiisa. Wuxuu furayaa oo haddana xirayaa gacanta inteeda hore ee feerka duuban. Waxaa uu furayaa afkiisa, dabadeedna gacanta inteeda hore ayuu afka gelinayaa. Ilmaha hadda dhashay ee jira qiyaastii mudada nuska saac ah, waxaa uu bilaabayaa inuu aado oo u dhaqaaqo dhanka naaska. Marka uu gaaro naasahana, wuxuu sii wadayaa dhaq-dhaqaaqa afka iyo gacanta, carrabka ayuu bannaanka u soo saarayaa, sidaasuuna isugu diyaarinayaa inuu naaska afka la galo. Mararka qaarkood ilmuhu wuu joojinayaa dhaq-dhaqaaqii, waxaana uu bilaabayaa inuu fiiryo wajiyada dadka ag jooga. Inta badan ilmuhu waxaa uu diyaar u noqonayaa inuu naaska nuugo marka ugu horeysa qiyaastii muddo saacad gudaheed ah.

Islamarkii uu ilmuhu dhasho kadib waxaa gacanta loogu xiraa calaamad: waana jinjin ama shuuli gacanta loogu xiraayo, waxaana ku qoran magaca iyo aqoonsiga hooyada. Sidaas ayuuna ilmuhu kaga badbaadayaa in uu ilmo kale ku bedelmo. Durbadiiba marka ilmuhu uu dhasho oo uu gaaro (1,5 iyo 10 daqiiqo) xaaladda caafimaad ee ilmaha ayaa la fiirinayaa iyadoo la isticmaalaayo qaabka baaritaanka ee loo

yaqaano (Apgar-piste, kaasoo ah qiimeyn dhibco bixin ah oo lagaga qiyaas qaadanayo xaalada caafimaad ee ilmaha). Waxaa baaritaankaas uu sheegayaa sida ugu wanaagsan ee ilmuhu uu ula qabsanaayo adduunkaan cusub ee ilmagaleenka dibadiisa ah. Xubnaha ilmuhu islamarkiiba ma soo saari karaan vitaminka K, kaasoo ka hortaga dhiig baxa. Waana sababtaas mida keentay in durabadiiba marka ilmuhu dhasho loo siiyo vitaamiinka K.

Marka ugu horeysa ee ilmuhu uu nuugo naaska hooyada kadib waxaa la cabirayaa miisaanka ilmaha, dhererkiisa iyo wareega madaxa. Haddii loo baahdo ilmaha waa loo meyrayaa. Aabuhu waa uu ka qeybqaadan karaa daryeelka hore ee ilmaha. Marka da'da ilmaha yar ay gaarto laba saacadood, waxaa uu hooyadiis ula wareegayaa qeybta isbitaalka ee umulaha la seexiyo.

Umulisada ayaa la soconeysa caafimaadka ilmaha marka uu dhasho kadib. Ilmaha qaar kamid ah waxaa suurtagal ah in saacadaha ugu horeeya lagu arko dhibaato xagga neefsashada ah. Haddii loo baahdo dhakhtarka caruurta ayaa hubinaaya xaaladda caafimaad ee ilmaha yar.

Mararka qaarkood waxaa dhici karta in xaaladda caafimaad ee hooyada ama ilmaha aanay u ogolaaneynin, in hooyada iyo ilmuhu ay isbartaan oo hooyada ilmaheeda xabadka loo saaro marka ilmuhu dhasho kadib. Markii ay xaaladaas oo kale jirto, waxaa arinka isbarista ah si dhakhso ah loogu diyaariyaa marka xaaladda caafimaad

ee labadooduba ay arinkaas u ogolaaneyso. Xirfadda uu ilmaha yar uu yeelanaayo inuu isaga iskiis u aado dhinaca xabadka hooyada si uu naaskeeda caano uga cabo, waxaa ay ku qaadanaysaa muddo dhowr todobaad ah. Haddii aanay hooyada u suurtagal aheyn in ilmaha la baro oo xabadka loo saaro, waxaa suurtagal ah in aabuhu uu laabtiisa ku qabto ilmaha.

Qalliinka lagu sameeyo hooyada, marka ay si caadi ah u dhali weydo (keisarileikkaus)

Qiyaaastii lixdii ilmoodba mid ka mid ah ayaa ku dhasha qaabka qalliinka lo yaqaan (keisarileikkaus) ee hooyada dhaleyso lagu sameeyo, marka ay si caadi ah u dhali weydo. Saddexdii qalliin ee kastaa mid ka mid ah, waa qalliin hore lo qorsheeyay, loona sheegay hooyada dhaleyso in looga dhalin doono qaabkaas qallinka ah. Arimaha keena inta badan waa kuwo uu sababo ilmaha uurjiifka ah, mandheerta oo meel aan caadi aheyn ku taalla, ilmaha oo aad u weyn, korriinka ilmaha oo liita iyo in hore hooyada lagu soo qali jirey ilmaha marka ay dhaleyso. Mararka qaarkood cabsi aad u daran oo ay hooyadu ka qabto dhalitaanka ayaa waxaa ay keeni kartaa in aanay suurtagal aheyn in ay hooyadu si caadi ah u dhasho.

Inta lagu guda jiro howsha dhalitaanka oo ay hooyadu foolaneyso, waxaa dhici karta in la qaato go'aanka ah qalliinka, waana haddii uu soo baxo shakiga ah in xaaladda caafimaad ee

ilmaha caloosha ku jiraa ay ka soo dareyso ama ka umulinta hooyada aan wax horumar ah laga gaarin oo aysan si caadi ah u socon.

Xaaladda caafimaad ee ilmaha oo ka sii darta waxaa ay horseedi kartaa in la sameeyo qalliin deg-deg ah, si hooyada looga soo umuliyo ilmaha caloosha ku jira sida ugu dhakhsaha badan ee caadiga ah.

Qalliinka ka umulinta hooyada waxaa sida guud ahaaneed marka la sameynaayo hooyada lagu duraa daawada kabuubyada ah ee dhinaca dhabarka looga duro, si inta hoose ee jirka loo kabuubyeyo. Haddii kabuubyenta aysan suurtagal aheyn, ama arinku uu yahay in la sameeyo qalliin deg-deg ah, markaa hooyada dhaleyso waa la wada suuxinayaa. Aabuhu marka hore loo qorsheynaayo qalliinka ka umulinta hooyada waxaa uu ka noqon karaa goobjoog. Waxaana boos looga diyaariyaa hooyada dhinaceeda, si uusan u arag qeybta jirka ee qalliinka lagu sameynaayo.

Qalliinka marka la sameynaayo caloosha kore ee hooyada iyo meesha kubeeگانilmagaleenka ayaa la furayaa, ilmahana bannaanka ayaa loo soo saarayaa. Mandheerta iyo dahaarka uurjiifkana waa la soo saarayaa. Ilmaha waxaa la tusayaa waalidkiis, markaa dababed ayaa umulisada iyo haddii mararka qaarkood loo baahdo dhakhtarkuba waxaa ay hubinayaan xaaladda caafimaad ee ilmaha. Isbitaallada qaarkood waxaa suurtagal ah in ilmaha hooyada dhinaca loo geliyo, inta laga tolaayo meeshii

dhaawaca aheyd ee qalliinka lagu sameeyay.

Ka soo kabashada qalliinka waxaa ay qaadataa waqtikadheerkandhalitaanka caadiga ah, waayo qalliinkan ka umulinta hooyada waa mid aad u weyn. Haweeneyda lagu sameeyay qalliinka waxaa ay lugaheeda ku istaageysaa qiyaastii 24 saacadood gudahood kadib, markii qalliinka lagu sameeyay. In guriga loo diro waxaa ay ku xiran tahay hadba sida ay tahay xaaladda caafimaad ee hoyada iyo ilmaha. Ceyngarigii lagu tolay meesha la qallay waxaa laga soo saaraayaa todobaad gudihiiis.

Qaar ka mid ah qalliinada noocan ah, waxaa ay hooyadu todobaadka la qalay kadib guriga uga baahan tahay in laga caawiyo arimaha nolol-maalmeedka guriga, waayo kor uma ay qaadi karto wax ka culus miisaanka ilmaha. Si meesha dhaawaca ah ay u bogsato, waa in la iska ilaaliyaa jimicsiga iyo shaqooyinka culus ee guriga. Noocyo badan oo dhaq-dhaqaaqyada ka mid ah waxaa dhici karta in yihiin kuwo dhib badan oo xanuun leh. Jimisiga fudud iyo in lugaha lagu istaago, waxaa ay qeyb weyn ka qaadanayaan ka bogsahsada xanuunka.

Inkastoo hooyada hal cunug ku dhashey qaabka qalliinka ah, haddana waxaa dhici karta in ilmaha xiga ay si caadi ah u dhasho. Waxaa wanaagsan oo talo ahaan lagu soo jeediyaa, in marka hooyada lagu soo qalo ilmaha ay ugu yaraan hal sanad oo nasasho ah ama waqti ah qaadato, ka hor inta aanay yeelan uurka labaad, si ilmagaaleenku

uu si wanaagsan ugu bogsado. Haddii hooyada mar labaad lagu soo qalo ilmaha, markaa waa arin suurtagalnimadeedu dhif ama naadir tahay in hooyadu ay mar danbe caadi u dhasho ilmaha.

Ku dhalitaanka xarunta bukaan socodka (Polikliininen synnyty)

Waqtiyada daryeelka ee isbitaallada waa la soo yareeyay, waxaana markaa suurtagal ah in haweeneyda uurka leh ay ku dhasho xarunta bukaan socodka (poloklinikka). Waxaana markaa haddii ay doonayaan qoysku, ay ilmaha dhashay la aadi karaan guriga 6 saacadood kadib markii ay hooyadu umushay. Waxaana shardigu yahay in dhalitaanku u si caadi ah u dhacay, ilmuhuna ay caafimaad qabaan. Ka horr inta aanay guriga ku laaban ayaa umulisadu waxaa ay hubineysaa xaaladda caafimaad ee hooyada, dhakhtarka caruurtuna waxaa uu hubinayaa xaaladda caafimaad ee ilmaha. Sida guud qoysku waa in ay ku soo laabtaan isbitaalka dhalliinka, marka ilmuhu uu gaaro 48 saacadood, sidhakhtarkaleoocaruurtaarimahooda qaabilsan uu u hubiyo xaaladdiisa caafimaad.

Ku dhalitaanka meel ka baxsan isbitaalka

Qaar ka mid ah haweenka, si dhakhso ah ayay u umulaan, oo mararka qaarkood waxaa dhici karta in isbitaalka xitaa laga soo gaarsiin waayo.

Ilmagaleenku si dhakhso ah ayuu u furmayaa, waxaana dhici karta inta ay guriga joogto ama isbitaalka loo soo wada in ay si dhakhso ah u docoto (jiirasho) oo ilmuhu ay hoos u yimaadaan. Marka arinkaasi uu dhaca ninka ama qofka kale ee caawiyaha ah ayaa waxaa uu qabanayaa howshii umulisada. Marka ay xaalad deg-deg ah oo sidaasoo kale ah ay dhacdo, waxaa muhiim ah in qofka hooyada umuleysa la jooga uu isdejiyo. Haddii ay suurtagal u tahay waa in uu soo waco isbitaalka, si talooyin iyo tusaalayaalba looga siiyo sidii uu xaaladan taagan u qaban lahaa. Ilmaha yar waa la qallajinayaa, waxaana hooyada loo saarayaa laabteeda, iyadoo aan jirkeeda inta kore uu bannaan yahay, oo aan wax maro ah kaxigin. Kadibna hooyada iyo ilmahaaba waa in maro la hugiyaa, si ilmaha yar ee dhashay uu diirimaad u helo. Waa in xaaladda tan oo kale ah hore loogu sii diyaargarooobaa, haddii safarka isbitaalka uu yahay mid dheer oo waqti qaadanaaya, ama dhalitaankii kan ka horeeyay uu si dhakhso ah u dhacay.

Guriga oo lagu dhalo

Ku dhalitaanka guriga ee hore loo qorsheeyay ma ahan arin Finland si aad ah uga jirta, laakiinse waa suurtagal. Sannad kasta illaa iyo tobaneeyo hooyo ayaa arinkaas doorta. Haddii ay hooyadu doorato in ay guriga ku dhasho, waxaa hooyada dhaleysaa laga rabaa in ay iyadu diyaarsato oo soo iibsato dhammaan qalabka kala duwan ee dhalitaanka looga baahan yahay, sidoo kalena ay iyadu hore ula soo heshiiso umulisadii ka caawin laheyd dhalitaanka. Haweeneyda guriga ku dhaleysaa iyada ayaa iska bixineysa dhammaan wixii kharash ah ee ku baxaya howsha dhalmada, iyo wixii kharash kale ee si lama filaan ah gadaal ugu soo kordhaba. Haddii aad adigu qorsheyneyso in aad guriga ku dhasho, waa in aad arimahaas si fiican isaga hubiso, una caddeysato ka hor inta aadan go'aanka qaadan.



QEYBTA UMULAHA



Qeybta umulaha ee isbitaalka waxaa ilmaha iyo hooyaduba ay wada joogayaan waqtiga ay halkaa ku jiraan oo dhan. Waxaana hooyada ay isbaranayaan ilmaheeda, waana ay daryeeleysaa. Sidoo kale nuujinta ilmaha ayaa si wanaagsan u bilaabaneysa, markaasoo ay hooyadu si dhakhso ah ugu qabaneyso dhammaanba waxyaabaha uu ilmuhu iyada uga baahan yahay. Aabaha iyo walaalaha la dhashay ilmaha, dhammaantood, waa ay ku soo booqan karaan hooyada iyo ilmaha yarba qeybta umulaha ee ay ku jiraan. Isbitaallada qaarkood waxaa ay leeyihiin qolal loogu talagalay qoyska, kuwaasoo ay suurtagal tahay in aabuhu uu la seexdo habeenkii hooyada umushay, islamarkaana uuka qeybqaato howsha daryeelka cunnuga lagabilaabo marka u dhasho illaa iyo inta ay isbitaalka joogaan habeen iyo maalinba.

Shaqaalaha kalkaaliyayaasha caafimaadka ee jooga qeybta umulaha ayaa hooyada kala talinayaa qaabka nuujinta iyo daryeelkaba. Gaar ahaan hadii qoyska ilmaha u dhashay uu yahay koodii ugu horeeyay, waxaa ay tababar ku qaataan, tusaale ahaan qaabka loogu meyro ilmaha yar iyo sida loo nadiifiyo xudunta. Shaqaalaha ayaa sidoo kale siinaya warbxin la xiriirta

sidii looga soo kaban lahaa ama looga bogsan lahaa waxyaabaha dhalmadu ay keentay.

Heerarka kala duwan ee dhalmadu mareyso iyo qaabka dhalitaankuba waxaa aysaameyn xoog leh ku yeeshaan caafimaadka hooyada. Waxaa dhici karta in ay hooyadu u baahato kiniiniga xanuun baab'iyaaha ah ee loo isticmaalo xanuunnada mararka qaarkood ku dhacaaya ama xanuunka foosha danbe (gurguuratada). Qalliinka ka umulinta ee lagu sameeyay kadib, hooyadu waxaa ay u baahnaan doontaa kiniini xanuun baabi'iyee aad u xoog badan. Daawooyinkaasina ma aha kuwo dhibaato u geysanaaya ilmaha, hooyaduna waa ay nuujin kartaa ilmaha, si kasta oo ay daawooyinka noocaas ah u isticmaasho. Maalinka koowaad ee dhalmada kadibna waxaa jiri doonaa dhiig aad u badan oo yimaada marka ay hooyadu dhasho kadib. Waa in markaas si wanaagsan looga taxadaro arimaha la xiriira nadaafadda, si looga hortago caabuq ku dhaca ilmagaaleenka. Mar walba oo ay hooyadu musqusha ay gashaba, waa in ay hoosta si wanaagsan isaga meyrto, islamarkaana ay hooyada umusha ah xirato taanbooni cusub. Inta hooyada umusha ah ay isbitaalka ku jirto, umulisada ayaa hubineysa sida uu

ilmagaleenku isugu soo ururaayo, oo uu sidiisii hore kaga soo noqonaayo.

Maalmaha ugu horeeya, barashada qaabka ilmaha loo nuujiyo ayaa waqti badan ka qaadaneysa hooyada umusha ah. Qeybta umulaha ee isbitaalka ayaa hooyada kala talinaaya qaabka loo bilaabaayo nuujinta. Haweeneyda ku umushay qeybta xarunta bukaan-socodka (polikliniikka), kalakaalisada rugta hooyada iyo dhalaanka ayaa guriga ugu imanaysa oo arinkaas talooyin ka siineysa. Faah-faahin dheeraad ah oo la xiriirta arimaha nuujinta ka eeg bogga 85-aad.

Dhakhtarka caruurta ayaa hubinaaya xaaladda caafimaad ee hooyada umushay, kahor inta aanay guriga aadin. Waxaa uu dhakhtarku xoogga saari doonaa arimaha guud eela xiriira caafimaadka ilmaha, waxaa uu dhegeysanayaa wadnaha iyo sambabada. Waxaa kaloo uu hubinayaa sida uu ilmuhu u muujinaayo waxyaabaha uu dareemayo, iyo in miskuhu ay booskoodii joogaan. Qaar ka mid ah ilmaha dhashay 2-4 ta maalmood ee ugu horeysa waxaa uu midabkoodu isu bedelaa jaalle ama huruud. Waxaana arinkaas midabka is bedelay ee jaallaha noqdey keenaaya, waa iyadoo ay isku uruuraan qeybta jirka u qaabilsan burburinta caadiga ah ee waxyaabaha ay soo saaraan unugyada cas-cas (Billirubiinin). Haddii loobaahdo waxaalalasoconayaa Billirubiinin-ka jirka ilmaha ku jira, iyadoo maqaarka kore laga cabiraayo ama dhiiga laga qaadaayo. Inta badan midabkaasi jaallaha ah isaga ayaa iskiis

Marka aad isbitaalka ka soo baxdo, waxaad si dhakso ah ula xiriirtaa xarunta rugta hooyada iyo dhalaanka, la xiriir maalmaha shaqada ee ugu horeeya, kadib markii aad guriga ku soo laabato. Inta badan kaalkaalisada caafimaadka ayaa booqasho kuugu imaanaysa guriga, qiyaastii todobaad kadib xilligii aad la xiriirtay rugta hooyada iyo dhalaanka.

isaga baab'aaya, laakiin qaar ka mid ah ilmaha waxaa ay u baahan yihiin daryeelka ah in lagu daaro nalka loo yaqaan (sinivalo) oo ah iftiin midabka buluugga ah.

Inta aanay guriga aadin kahor, waxaa waalidka la siinayaa talooyin qoraal iyo hadalba ah oo ku saabsan daryeelka ilmaha iyo bogsashada hooyadaba.

Marka ilmaha la seexiyo qeybta caruurta ee isbitaalka

Qaar ka mid ah ilmaha dhashay waxaa marka ay dhashaan kadib, ay u baahdaan in la seexiyo oo lagu daryeelo qeybta caruurta ee isbitaalka. Sababaha iska caadiga ah ee keena in ilmaha lagu daryeelo qeybta caruurta waxaa ay kala yihin, ilmaha ka soo hormara waqtigii loogu talagalay in ay ku dhashaan, xanuunnada caabuqa leh oo ku dhaca iyo dhibaatooyin xagga neefsashada ah oo jira. Ilmaha waqtigii

loogu talagalay dhashay waxaa ay dhibaatooyinka hore ee la soo gudboonaada kaga bogsadaan si dhakhso ah, waxaana laga yaabaa ku daryeelista qeybta caruurta ee isbitaalka in ay ku qaadatao dhowr saacadood ama hal maalin. Ilmaha si aad ah uga soo hormaray waqtigii loogu talagalay inay ku dhashaan, waxaa ay qeybta caruurta ee isbitaalka ku jiraan illaa iyo dhowr todobaad.

Si kasta oo ilmuhu uu bilowga noloshiisa ugu baahan yahay daryeel xoogan oo dhinaca isbitaalka ah, haddana waxaa kaloo uu u baahan yahay ka ag dhawaanshaha iyo xannaaneyta waalidkii. In badan oo isbitaallada ka mid ah waxaa qolalka ilmaha la seexiyo loogu talagalay qaab ay qoysku ku daryeeli karaan

ilmahooda, halkaasoo ay waalidku la joogi karaan ilmaha, ayna qabtaan howsha ah waxyaabaha asaasiga ah ee ilmuhu ubaahan yahay sida xafaayadda oo laga bedelo iyo cunto siintaba.

Waxaa kaloo inta badan waalidku ay ilmaha siiyaan daryeelka nooca loo yaqaan "daryeelka kanguruuga", kaasoo ah mid ilmaha loo xirayo xafaayad oo kaliya, dabadeedna la saarayo qeybta kore ee xabadka hooyada ama aabaha oo bannaan. Daryeelkaasi nooca kanguruga loo yaqaan waxaa ay ilmaha ka hor dhashay waqtigiisii ka caawineysaa xagga caafimaadkiisa iyo inuu bilaabo nuugitaanka naaska, waalidkuna waxaa ay ilmahooda u ogolaanayaan inuu weheshado iyaga.



KA BOGSAHSDA DHALMADA

Xilliga umusha

Xilliga umusha waxaa loola jeedaa waqtiga ka danbeeya dhalitaanka, markaasoo jirkii hooyada uu ka soo kabanaayo waxyaabihii ay ku keeneen uurka iyo dhalitaankuba. Waqtigaa marka lagu guda jiro waa in ay hooyadu xaaladeeda dejisaa, islamarkaana ay xoogga saartaa isbarashada ilmaheeda.

Caawimaad ay ka hesho hooyadu dadka ka agdhow, iyo in la siiyo dareen dheeraad ah ayaa waxaa ay dedejiyaan ka bogsashada arimahaas dhalitaanka iyo uurku keeneen.

Dhalmada kadib waxaa imaanaya dhiig badan, oo bilowga hore ka badan kan caadada. Dhowr maalmood kadibna dhiigii wuu soo yaraanaayaa, waxaana muddo dhowr todobaad gudahood ah uu isu bedelayaa mid khafiif ah oo aad u iftiimaya. Waxaa dhici karta in mar kale uu isubedelo midabka dhiigga ee rasmiga ah, gaar ahaan marka ay hooyadu u dhaq-dhaqaaqdo si ka badan sida caadiga ah,

gaar ahaan ay socod bannaanka ku aado. Si kastaba arinkaan wuxuu ku baaba'ayaadhowrsaacadoodgudahood. Dhiiga dhalmada wuxuu qaataa inta badan 4-6 usbuuc.

Haddii dhiigga dhalmadu uu muddo dheer leeyahay midabkii dhiigga ama uu si aan caadi ahayn u soo kordho, waxaa haboon in aad la xiriirto dhakhtarka xarunta caafimaadka ama isbitaalka dhalmada. Haddii dhiiga dhalmadu uu isu bedelo mid aad u qurmuun, agagaarka ilmagaaleenkuna uu damqanaayo, hooyadana ay qandho ama xummad qabato, waxaa dhici karta in arinkaasi uu yahay caabuq ku dhacey ilmagaaleenka. Haddii calamaadahaas xanuunku ay yihiin kuwo fudud, hooyadana ay heyso qandho ama xummad yar, waxaa ay markaas la xiriiri kartaa xarunta caafimaadka. Haddiise xanuunku yahay mid aad u xoog badan, hooyadana ay heyso qandho ama xummad aad u sareysa, waa in ay hooyadu markaa si deg-deg ah ula xiriirto xarunta heeganka ee isbitaalka dhalmada.

Baaritaanka danbe

Dhalmada kadib hooyadu waxaa ay macmiil ka noqoneysaa xarunta daryeelka hooyada iyo dhallaanka ee rugta hooyada iyo dhallaanka, illaa iyo inta laga samaynaayo hubinta ama baaritaanka danbe. Waxaabaaritaankaas la sameeyaa inta u dhexeysa todobaadyada 5-12, marka ay hooyadu dhashay kadib. Waxaana baaritaankaas danbe ay kalkaalisada rugta hooyada

Haddii aan uur kale oo cusub markiiba loo baahneyn, waa in la xasuustaa ka hortaga uurka islamarka ay galmadu dib u bilaabato. Nujinta ilmuhu ma ahan mid si buuxda uga hortageysa in uur la qaado.

iyo dhalaanka amaba dhakhtarkuba hubinayaan sida ay hooyadu uga soo kabatay arimihi la xiriiray uurka iyo umusha. Waxaana ay kala sheekeysan doonaan arimaha ku saabsan isbedelka nololeed ee uu ilmuhu la yimid. Waxaana baaritaankaan danbe lagu sameeyaa qeybta hoose ee hooyada, si loo ogaado haddii ay jiraan waxyaabo dhaawac ah oo ay dhalmadu sababtay. Waxaa kaloo hooyada lagala hadlaa arimaha ku saabsan iska joojinta dhalmada. Sameynta baaritaankan danbe waxaa ku xiran oo shardi u ah in waalidku ay helaan lacagta waalidnimada ee xafiiska kela-du uu bixiyo.

Arimaha jinsiga, galmada iyo taa-taabashada dhalmada kadib

Marka ilmuhu dhasho kadib nolosha qoyska wax badan ayaa iska bedelaaya. Dareenka farxadda iyo reyreynta ka sokow, waxaa waalidka ku soo kordhaaya shaqo iyo soojeed farabadan.

Waxaana yaraanayaa waqtigii ay inta badan labada waalid isla qaadan jireen ka hor inta aanu ilmuhu u dhalan. Haddii qoyksu ay leeyihiin caruur kalena, waqtigii ay labada waalid isla qaadan lahaayeen waa uu sii yaraanayaa. Inta badan isu galmoodka labada waalidna waa uu yaraanayaa oo waqti dheer ayaa u dhexeynaaya, amaba waxaa dhici karta inuu gebi ahanba joogsasdo. Xaaladduna waxaa ay sideedii hore si tartiib-tartiib ah ugu soo noqoneysaa sannad gudihiis, laga soo bilaabomarkii hooyadu ay dhashay. Waxaa dhici kara in xubinka taranka ee haweeneyda uu dil-dilaac ka soo gaaray dhalmaadii, markaasoo haarta ama nabarkii dillaacaas ka dhashay uu xanunaayo. Marinada hawada ama xuubka sare ee xubinka taranka haweeneyda wax nuujineysa ayaa sababo xagga hoormoonka ah awgeed waxaa ay yihiin kuwo dhuuban oo hadana qalafsan si sahal ahna ku jabi kara, arinkaan oo saameyn ku yeelanaaya galmada. Naasuhu waxaa ay noqonayaan kuwo aad u nugul oo wax walba dareemi og, marka ay caanuhu soo galayaan iyo marka nuujinta la bilaababa, haddii la taabtana waaxaa dhici karta in ay haweeneydu dareento xanuun. Aragga uu ninku arkay qaabka ay haweeneydu u dhaleyso, waxaa ay keeni kartaa in uu ka yaraado ninka rabitaankii galmada. Waxa haboon in la xusuusnaado in jinsigu aanu ku koobneyn oo kaliya isu galmoodka. Dhalmada kadib jinsigu waxaa uu noqon karaa in labada qof uu midba kan kale sal-salaaxo oo uu u soo dhawaado.

Dhalmada kadib waxa dhici karta in xaaladda hoormoon ee jirta awgeed ay ka yareeyso haweeneyda rabitaankii galmada, laakiin baahida sal-salaaxida iyo usoodhawaanshahamayareyneysa. Soo noqodka rabitaanka galmada waa mid shakhsiyadeed oo qofba si ku ah, waxaana arin muhiim ah in lammaanaha is qabaa ay si wadajir ah uga sheekeystaan waxa ay rajeynayaan.

Ma ahan arin wanaagsan in isugalmoodka la bilaabo kahor inta aanu dhiigga dhalmada istaagin, iyo inta ay labada qofba ka doonayaan isugalmoodka. Qaleyka ku dhaca xubinka taranka ee haweenka waxaa la marin karaa kareemyada loogu talagalay in ay jirka jilciyaan ama wixii kale ee dufan leh (saliidda cuntada, kareemka caadiga ee aan urka lahayn, ama Vaseliinta).

Kareemada jirka jilciya waxaa laga soo iibsankaraa farmashiga, dukaamada lagu iibiyo qalabka jinsiga ama dukaanka caadiga ahba. Marka baaritaanka danbe uu dhakhtarku kugu sameynaayo ayaa waxaad ka codsan kartaa inuu waraaqda daawada ahaan kuugu qoro kareemada la mariyo xubinka taranka.

Isa salaaxidda iyo isu soo dhawaanshaha uu qofba kan kale u muujinaayo uma baahana in waqti loo dhexeysiiyo. Labada waalid waxaa ay u doonayaan si ka badan sidii hore in ay isu sal-salaaxaan oo isu soo dhawaadaan, waayo waxaa waqtigoodii isu soo dhawaanshaha hadda la qeybsanaaya ilmaha dhashay iyo caruurtii hore ee reerkaba.

Mas'uuliyadda ah nolol jinsiyadeed ku dhisan qanacsanaan iyo farxad, waxaa ay saaran tahay labada qof ee nolol wadaaga ah. Arimahaan marnaba ma noqon karaan kuwo mas'uuliyadoodu ay dusha u saaran tahay hal qof oo kaliya. Qoyska halka waalid oo kaliya ah waxaa muhiim ah in waalidku uu dareen gaarahaaned iyo isu soo dhawaanshaba ka helo saaxibadiis iyo dadka ku dhow-dhow, si uu caawimaad ugu helo qabsashada howlihiisa.

Ka hortaga uurka

Ugxanta ukumaha ee ugu horeeya waxaa ay diyaar yihiin oo soo go'aan ka horinta aanu bilaaban dhiigaga caadada ee ugu horeeya, sidaa darteed waa in laga fekeraa sidii loo sameyn lahaa ka hortaga uurka, inta aan la sameyn galmada ugu horeysa ee dhalitaankii kadib. Nuujinta ayaa inta badan waxaa ay dib dhigtaa in dhigii caadada uu bilowdo. Nuujintu ma ahan mid ku filan ka hortaga uurka. Awooda ka hortaga uurka ee naas nuujintu ay leedahay waa mid ku filan in ka hortaga uurka uu wax ka taro, haddii xilligii dhalitaanku ay ka soo wareegtay wax ka yar lix bilood, dhigii caadaduna aanu wali bilaaban, ilmaha yarna si joogto ah loo nuujiyo naaska ugu yaraan sideed goor maalinkii (inta u dhexeysa xilliyada naas nuujintaas waa in aysan ka badan 4 saacadood), waana in aanu ilmuhu qaadan wax kale oo raashiin dheeraad ah. Awoodda ka hortaga uurka ee nuujintu leedahay waxaa ay daciifaysaa oo hoos u dhaceysaa,

haddii inta goor ee ilmuhu naaska cabo ay ka yar tahay toddoba goor. Si kastaba waa in dhakhso loo bilaabo qorshaha ka hortaga uurka, haddii aanay haweeneydu dooneynin in ay uur qaado. Ugu danbeyn marka ilmaha yar uu bilaabo inuu qaato raashin dheerad ah, waxaa markaas loo baahan yahay ka hortaga uurka.

Waxa ugu horeeya ee qaababka uurka looga hortago xilliga nuujinta waa kondomka ama cinjirka, qalabyo yar oo lagu xiro ilmagaaleenka haweenka lana yiraahdo (kierukka, sterilisaatio), iyo hormoono ay ku jiraan ka hortaga uurka, waayo kuwaasi wax saameyn ah kuma aanay laha caanaha naaska hooyada ku jira iyo ilmaha toona. Marka aad raadsaneyso in lagugu sameeyo nooca loo yaqaan (Sterilisaatiota), waa in aad maskaxda ku heysaa in aan dib looga noqon karin mar haddii la isticmaalo. Haddii aanay hooyadu marnaba nuujin ilmaha yar, ugxanta ukuntu waxaa ay ku soo go'aysaa 30 maalmood gudahood, laga soo bilaabo markii ay dhashay. Markaas isticmaalka kiniinyaasha ka hortaga uurka waxaa la bilaabi karaa marka ay xilligii dhalitaanku ka soo wareegtay saddex todobaad, ama marka ugu horeysa ee dhiiga caadadu uu yimaado. In kiiniyada la bilaabo xilligaas ka hor ma ahan arin wanaagsan, waayo waxaa dhici karta khatarta ah in halbowlayaasha dhiigu ay xirmaan. Kondomka ama cinjirka loo isticmaalo galmada waxaa uu ilmagaaleenka ka ilaaliyaa in uu caabuuq ku dhaco, dhalmada kadibna waa qaab aad ugu

wanaagsan ka hortaga uurka. Xuubka kore iyo marinada xubinka taranka oo qallafa islamarkaana si sahal ah u danqanaya, ayaa waxaa haboon in waxyaabahadufankaleheekareemyada kala duwan ah la isticmaalo bilaha ugu horeeya. Haddii uu qofku xasaasiyad ku qabo cinjirka dabiiciga ah ee laga sameeyo kondomka, waxaa uu farmashiyaha ka soo iibsaa karaa noocyo loogu talagalay oo ka sameysan waxa loo yaqaan (polyuretaani). Nooca ka hortaga uurka ee loo yaqaan Kubarikierukka oo ah qalab yar oo lagu soo xiraayo ilmagleenka, waxaa xaaladaha gaarka ah qaarkood lagu soo xiri karaa ilmagleenka islamarkaas ay hooyadu dhashay kadib (10-30 daqiiqo kadib marka mandheertu ay soo go'do), laakiin waxa haboon in lagu soo xiro markaayhooyaduleedahaybaaritaanka danbe ee hooyada dhashay, waayo markaa ayaa qalabkan uu si wanaagsan u qabsanayaa meeshii loogu talagalay. Xitaa qalabkaan Kubarikierukka waxaa lagu xiri karaa ka gadaal waqtigaas aan soo sheegnay, xitaa haddii dhiiga caadadu aanu wali bilaaban nuujinta awgeed. Waxaana markaas la sameynayaa hubin ah in uu uur jiro iyo in kale, kahor inta aan lagu xirin qalabkaas Kubarikierukka ee ka hortaga uurka. Mudada uu shaqeynaayo qalabkaan ka hortaga uurku waa shan sano, laakiin haddii loo baahdo ka hor waa la soo saari karaa.

Waxyaabaha kala duwan ee ka kooban hoormoonada ka hortaga uurka waxaa ay kala yihiin (minipillerit, ihonalaiset hormonikapselit,

hormonikierukka) iyo nooca (keltarauhashormoniruiskeet).

Faa'iidadooda waxaa ka mid ah in saameynta hoormoonku ay jireyso, habdhiska dhiigwareeguna waxaa uu soo deynayaa wax aad u yar oo hoormoon ah. Kiniinayada caadiga ah ee loo yaqaan e-pillarit (oo ah kuwa loo yaqaan, yhdistelmäpillerit) hoormoonada ku jiraa ka sokow, waxaa intaa u sii dheer oo ku jira maadada loo yaqaan estrogeenia, oo yareyneysa caanihii uu jirku soo saaraayay.

Waxyaabaha uurka looga hortago ee ka sameysan kiimikada, xoorka ka dhasha waxyaabahaas iyo qalabka loo isticmaalo ayaa waxaa laga yaabaa in ay dhibaan xuubka kore ee xubinka taranka. Waxa loo yaqaano pessaariga ee loo isticmaalo ka hortaga uurka cabirkiisu waa ka duwan yahay intii uu ahaa dhalitaanka ka hor, sidaa awgeed waa in mar labaad lagu cabiraa meesha, loona isticmaalo kareemyada ka hortaga uurka. Ka hortaga danbe ee uurka waxaa la isticmaalaa haddii galmadu ay dhacday iyadoo aan la isticmaalin wax kondom ah, uurna aan la dooneynin in uu yimaado. Waxaa kiniiniga ka hortaga danbe ee uurka laga soo gataa farmashiyaha, uma baahna waraaqda daawada ee dhakhtarku qoro. Kiniiniga waxaa haboon in la qaato 12 saacadood ama ugu danbeyn 72 saacadood gudahood markii la sameeyay isu galmoodka aan loo isticmaalin wax kondom ah. Waqtigii loogu talagalay oo kiniinga lagu qaataa, waxaa looga hortagi karaa in uur yimaado 98%. Marka la qaato

kiniinigaas ka hortaga danbe ee uurka, waxaa haboon in nuujinta ilmaha la hakiyo muddo 8 saacadood ah. Inta xilligaas lagu guda jiro caanaha naaska soo galay, intaad ka soo listo ayaad daadineysaa. Waxaana inta waqtigaas lagu guda jiro aad u yaraanaya cadadka daawada ee caanaha ku jiira. Arinkan ka hortaga danbe ee uurku waa mid loo isticmaalo gargaarka deg-dega ah oo kale, laakiin ma ahan in loo isticmaalo qaab sii socoda oo looga hortaga uurka.

Sidoo kale qalabka loo yaqaan kuparikieruka ee ka hortaga urka ayaa loo isticmaali karaa qaabka ah ka hortaga danbe ee uurka. Waa in qalabkaas lagu soo xiraa ilmagaleenka shan todobaad gudahood markii la isu galmooday iyadoo aan kondom la isticmaalin. Awooddiisu waa ay ka xoog badan tahay tii kiniiniga aan kor ku soo sheegnay. Waxa ugu fiican ee arimahaan ka hortaga uurka waa marka qalabkaas loogu talagalay ka hortaga uurka loo daayo meeshooda, si ay wax uga qabtaan howsha sii soconeysa ee ka hortaga uurka.

Jimicsiga

Dhalmada kadib waa la sii wadi karaa jimicsigii caadiga ahaa, iyadoo ay ku xiran tahay hadba caafimaadka qofku sida uu yahay. Haddii hooyada lagu sameeyay qalliinka ka umulinta, ee aaney caadi u dhalin, waxaa haboon in si taxadar leh ay u bilowdo jimicsiga. Jimicsiga joogto ah oo uu qofku sameeyo, waxaa ay ka caawineysaa in uu helo fir-fricooni dheeraad ah,

islamarkaana uu hanto miisaankiisa. Jimicsigu wax saameyn ah kuma lahan qadarka iyo tayada caanaha hooyada ilmaha nuujineysa.

Murqaha miskaha aad ayay u adkaanyaan, haddii ay hooyadu dhashay dhowr ilmood, ilmuhuna marka ay dhalanayeen uu miisankoodu weynaa, ama hooyadu ay siddey mataano, amaba ducashadii foosha umusha ay ku qaadatay waqti dheer. Sidoo kale sigaar cabista iyo miisaanka badanba waxaa ay culeys saarayaan murqaha miskaha. Haddii uu ku hayo xauunka baabasiirta ama xididada jirkaagu ay jirka korkiisa ka soo muuqdaan, waxaa dhici karta in murqaha miskuhu ay u jilicsan yihiin oo ay dabcaan. Waxaa kaloo dhici kara markaas in noocyo badan oo jimicsi bood-boodku ku jiro, uu qofku sameyn kari waayo marka ay murqahaas miskuhu dabcaan, islamarkaana ay kaadidu ka fakato.

Jimicsiga nooca jumbo-da ah ee loogu talagalay murqaha miskaha waxaa la bilaabi karaa muddo 24 saacadood gudahood ah laga soo bilaabo xilligii dhalmada. Warbixino dheeraad ah oo arinkaan ku saabsan waxaa laga heli karaa bogagga internetka ee isbitaallada dhalmada.

Inta uurku socdo ayaa ilmagaleenka iyo caloosha sii weynaanaya waxaa ay sababaya in murqihii caloosha ay sii kala jiidmaan, qaar kale oo murqaha ka mid ahna gees loo riixo, waxaana dhici karta in kala baxaas murquhu uu noqdo mid yar ama weyn, mararka qaarkoodna uuba gaaro in kabadan 10 cm. Arinkaan

kala baxa murqahana waa mid dadbiici ah oo ku dhaca dhammaan dumarka oo dhan xilliga ay uurka leeyihiin.

Jimicsiga murqaha waa arin muhiim ah in loo sameeyo sida saxda ee ay isugu xigaan. Marka ugu horeysa waxaa laga bilaabayaa tababarka jimcinta murqaha caloosha si isdhaaf ah. Waxaana arinkaas lagu gaari karaa iyadoo si isdhaaf ah ama toos ah oo dhinacyo kala duwan ah loo sameeyo jimicsigaas tababarka murqaha ah.

Warbixin dheeraad ah:

Jenni Tuokko & Mari Camut (2015). Liikkuva äiti – wa buug looga hadlaayo talo soo jeedin ku saabsan jimicsiga loogu talagalay jimcinta murqaha haweenka uurka leh.

www.trainingcorner.fi/RaskausliikuntaOpas.pdf



SHEEKOYINKAADA



3

**DARYEELKA
ILMAHA**

BISHA UGU HOREYSA



Ilmaha waxa ugu muhiimsan adduunkaan waa qofka isaga deryeelaaya. Ilmaha yar ma noolaan karo qofka daryeelaya la'aantiis. Ilmaha yar iyo qofka daryeelaya waxaa ka dhexeeya xiriir isu soo dhawaansho iyo niyad wanaag ku dhisan oo ah mid wax la mid ah aanu jirin.

Ilmuhu wuxuu diyaar u yahay la falgelid

Ilmaha laga soo bilaabo marka uu dhashaba wuxuu diyaar u yahay inuu la falgalo cida ag joogta. Ilmaha waxaa muhiim u ah, in la aqoonsado ama la garto faraxsanaantiisa, baqdintiisa, yaabkiisa iyo niyad xumidiisa, lala qeybsado, magacna loo yeelo. Ilmaha waxaa muhiim u ah fiirinta labada waalid, taataabashadooda iyo hadalkoodaba. Markii islafalgalka ka dhexeya ilmaha iyo waalidku uu yahay mid aad u wanaagsan, waalidku waxaa uu ku raaxeysanayaa xiriirka ka dhexeeya isaga iyo ilmaha, ilmuhuna wuxuu dareemayaa in waalidku uu iyaga fahamaayo, islamarkaana uu aqbalaayobaahidiisaiyodareenkiisaba. Ilmuhu marnaba waxba ma eedeeynaayo, isuma bar-bar dhigaayo amaba qiimeyn ma sameynaayo;

wuxuu u baahan yahay daryeelihiisa, wuu aqbalayaa, isaga ayuuna had iyo goor ku xirmayaa. Ilmuhu laga soo bilaabo todobaadka noloshiisa ugu horeysa, wuxuu aad uga helayaa meesha ay joogaan xubnaha kale ee qoyska, mana uu jecla in sariirtiisa go'doon looga dhigo. Ilmuhu wuxuu si aad ah uga helayaa marka dhabta lagu haayo, iyo marka si tartiib ah oo macaan loo taa-taabto, wuxuu baranayaa inuu aqoonsado jirkiisa, isla markaana uu xukumo. Qaar ka mid ah rugta hooyada iyo dhalaanka waxaa waalidka lagu baraa siyaabaha gaarka ah ee ilmaha looguduug-duugoamaloogumasajeeyo.

Waxaa wanaagsan ilmuhu islamarka uu dhashaba in lala hadlo, gaar ahaan waxaa wanaagsan in la hadalidaas lagu bilaabo xilliga uurka. Inkastoo uusan ilmuhu bilo badan fahmeynin ereyada lagula hadlaayo, haddana wuu garanayaa qaabka codku u soo baxaayo. Cod degan oo saaxibtimo leh waxaa uu keenayaa jawi ammaan leh. Maqalka hadalka lagula hadlaayo laga soo bilaabo marka uu dhahso ilmuhu, waxaa arinkaasi uu horumar ka geysanayaa barashada hadalka. Waxa sida gaarka ah ugu muhiimsan waa qaabka ilmaha loo daryeelaayo. Haddii ilmaha loo qoslo oo lala sheekeysto, marka xafaayadda laga bedelaayo, loo qubeynaayo amaba cuntada la siinaayo, wuxuu dareemayaa inuu yahay qof la rabo oo la jecel yahay. Markaas ayuu ilmuhu si aad u wanaagsan u gaaraayaa horumar iyo korriinba.

Jaceylka aabaha iyo hooyada

Inkasta oo waalidku uu u yahay ilmaha yar sheyga adduunka ugu cajiibka badan xagooda, haddana jaceylka aabaha iyo hooyada ma ahan mid marwalbasi dhakhso ah ku dhalanaaya. Hooyada waxaa dhici karta in ay dhalitaankii ku daashay, daryeelka ilmahana uu awood badan ka qaatay. Aabuhu waxaa dhici karta inuu isu arko qof reerka ka baxsan oo la takooray, haddii waqtiyada hooyadu ku baxo ilmo nuujinta. Waxaa dhici karta ilmuhu in uu u dhaqmo si ka fiican sidii waalidku ay sugayeen. Ilmahan yar ee qoyska ku soo kordhay waxaa uu isbedel ku sameyn karaa nolosha oo dhan, waxaana uu rabitaankiisa iyo jadwalkiisa u sheegan karaa si aad u cad. Ilmahan yar ee qeylinaaya wuxuu kugu keeni karaa waxyaabo badan oo la yaab leh. Dareenkaaga ku wajahan rabitaanka ilamahan yar, mar kasta ma ahan mid fudud.

La qabsiga iyo barashada xubinka cusub ee qoyska ku soo biirey waqti ayay qaadanayaan. Qofka weyni waxaa uu markiiba ku dhagayaa daryeelka ilmaha iyo sidii uu ku baran lahaaba. Jaceylka aad u qabto ilmahaaga yar si tartiib-tartiib ah ayuu u sii qoto dheeraanayaa, sida dadku u kala duwan yihiin ayuuba qofka heer u gaarayaa. Isbedelka dareenku waa mid iska caadi ah, waxa dici karta in dhamaan jaceylkii, diiranaantii iyo farxaddiiba ay geeska ku dhuftaan daal, wel-wel, niyad-jab iyo maseyr. Marka aad aqbasho dareemada is diidan ee jira, oo aad waqti siiso adiga

dareenkaaga, kan lammaanahaaga kuu dhaxa iyo isla qabsigiinaba, markaa ayaa nolosha oo dhan waxaa ay noqoneysa mid ku dhisan isjaceyl.

Hooyada iyo aabuhu waa ay isla daryeelayaan ilmaha yar

Daryeelka ilmaha yar waa mid khuseeyalabada waalidba. Daryeelidda ilmaha yar ee haatan dhashay waa arin qofka weyn siyaabo kala duwan ugu noqoneysa khibrad wanaagsan. Naas nuujinta ayaa ka dhigeysa mid hooyada si toos ah ugu xiriirineysa ilmaha yar, laakiin dhammaan qaababka kale ee daryeelka ilmaha ayuu aabuhu si fiican u baranayaa. Bilowga hore inta badan ilmaha si wadajir ah ayaa loo daryeelaa. Laakiin waa arin muhiim ah in daryeelka danbe ee sii socda uu labada waalid qofba doorkiisa qaato, si labadooduba ay u helaan waqti ay ku nastaan, islamarkaana ay ilmaha si deganaan leh isu bartaan. Waxaa aad u wanaagsan in ilmaha uu bilowga horeba barto, in hooyada iyo aabuhu ay u daryeelayaan isaga qofba sidii isagu uu yaqaan oo u gaar ah. Xiriirka ka dhexeeya aabaha iyo hooyada si wanaagsan ayuu u horumarayaa, haddii aanay hooyadu isku dayin in ay sidii "turjubaan ahaan" uga dhex shaqeyso aabaha iyo ilmaha.

Daryeelka ilmaha ee afar iyo labaataka saac soconaaya, mararka qaarkood waa arin culeys leh, taasoo keeni karta in waalidku uu maskax ahaan daalo. Haddii labada waalid midkood uu daalo ama isku buuqo,

waxaa kan kale laga rabaa inuu fasaxo si uu awoodii u soo ceshado. Mararka qaarkood oo xaaladdu ay sidaan noqoto waxaa si aan caadi aheyn qofka u caawin kara in uu bannaanka socod u aado isagoo aan wax shaqo kale ah heyn, ama si degan iyadoo aan lagaa kala goyn aad qubeys u gasho, ama adigoo cabaya koob kulul oo qaxwe ah aad joornaalka akhriiso. Inta badana waxaa arinkaas caawimaad ka geysta, in haddii labada qof ay wadajoogaan, uu qofba si cad u qaato mas'uuliyadda kaalintiisa daryeelka ilmaha. Qofka kalena haddii loo baahdo waxaa uu joogaa agtiisa, laakiin waa in uu si fiican u nasto. Sidoo kale dadaal wadajir ah oo ku aadan wanaagga ilmaha ayaa wuxuu xoojinayaa xiriirka ka dhexeeya labada qof ee isqaba, waxaana uu iyaga ka caawinayaa in ay noqdaan kuwo ku faraxsan ilmahooda.

Goobta daryeelka ilmaha yar

Ilmuhu aad buu uga helayaa u soo dhawaanshaha loo soo dhawaado, kaasoo ah arin uu hore ula qabsaday xilligii uurka. Ilmahaaga qaabab kala duwan adoo u haya in badan dhabta ku qabo. Mararka qaarkoodna waxaa gelin kartaa boorsada ama marada lagu xambaarto ilmaha. Waxaad xusuusnaataa in aad wax u geliso ilmaha madaxiisa iyo qoortba si ay u caawiyaan, waayo madaxa ilmaha marka loo barbardhigo jirka intiisa kale waa mid weyn oo culus, murqaha qoortuna wali waa kuwo aan tabar lahayn. Ilmaha marka la daryeelaayo

waa in si degan wax looga qabto, ilmaha yar ama kan hadda dhashay ma ahan in la tuuro, xitaa marka la ciyaarsiinaayo. Ilmaha isagoo dhabta ku jira ayaa wax loo qaban karaa ama la daryeeli karaa, laakiin marka xafaayadda laga bedelaayo waxaa fiican meel siman, oo cunugga yar la saari karo. Meeshaas xafaayadda looga bedelaayo waxaa fiican in ay leedahay laba geesood, si aan cunugu uga dhicin meeshaas. Sidoo kale meesha xafaayadda looga bedelaayo ilmaha yar waa in ay ahaato meel dheer, si markaa qofkii ilmaha daryeelaayay aanay khasab ugu noqon inuu foorarsado. Gaar ahaan dhabarka hooyadu todobaadyada ugu horeeya ee dhalmada kadib, si sahal ah ayuu xanuunku ugu dhici karaa haddi aan la ilaalin.

Goobta ilmaha lagu daryeelayaa waxaa haboon in ay u dhowdahay sariirta ilmaha ama makiinadda dharka. Dhammaan waxyaabaha ilmaha yar u baahan yahay waa in si sahal ah lagu soo qabsan karo, waayo marnaba ilmaha yar kaligiis loogama tagi karo miiska xafaayadda looga bedelaayo dushiisa ama sariirtiisa. Heerkulka goobta ilmaha wax looga bedelaayo ama lagu daryeelaayo, waxaa ku filan in uu ahaado sida kan caadiga ah ee qolka, qiyaastii inta u dhexeysa 20-22 darajo.

Oohinta ilmaha iyo aamusintiisa

Ilmuhu marka uu ooynaayo, wuxuu muujinayaa in ay heysato ama uu ku jiro xaalad aan fiicneyn. Oohintu waa

calaamad muujineysa, tusaale ahaan gaajo, xafaayadda oo saxaro ama kaadi leh, ama calool xanuun. Waalidku si dhakhso leh ayay u baranayaan in ay turjuntaan farriinta ilmaha yar, intuusan ooyinba ka hor, baaq ama tilmaan ahaan ama cod ahaanba. Bisha ugu horeeysa ee nolosha ilmaha ilmaha yar, oohintu waa arin iska caadi ah oo ilmuhu uu la yimaado. Inta goor ee oohintaasi tahayna waa mid ilmo walba isaga u gooni ah, waxaana ay ku xiran tahay hadba dabecadda ilmaha sida ay tahay. Sida guud oohintu waxaa ay kordheysaa laga bilaabo marka ilmuhu uu jiro todobaadka 2-aad illaa uu ka gaarayo bil iyo bar, dabadeedna waa ay soo yaraanaysaa. Xilligaan waxaa loogu yeeraa da'da oohinta iyo qeylada joogtada ah ee ilmaha (koliikki-iäksi). Waxaa iyana xusid mudan in oohintu ay socon karto illaa saddex bilood, waayo sida caadiga ah oohinta iska joogtada ah ee ilmaha waxaa ay istaagtaa illaa iyo inta ilmuhu uu ka gaaraayo bisha afaraad. Warbixin dheeraad ah waxaa laga heli karaa bogga internetka ee hagaha ururka väestoliitto ee qoraalka cinwaankiisu yahay "Itkuinen vauva ja koliikki -opas vanhemille", Hage loogu talagalay waalidka heysta ilmaha yar ee oohinta badan, waxaadna kala soo degi kartaa maqaalkaan bogga internetka ee cinwaankiisu yahay

www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus.

Oohinta joogtada ah (Koliikki-itku)

Ilmaha ay heysato dhibaatada oohinta joogtada ah waxaa ay ooyaan dhowr

maalmood todobaadkiiba, iyagoo maalin kastana dhowr saacadood ooynaaya. Ilmaha yar ee ay heysato dhibaatadan ah oohinta iska socota, si kasta oo arinkaas uu u jiro haddana sidii la rabay ayuu koriinkiisa iyo horumarkiisaba u socdaan. Oohinta noocan oo kale ah inteeda badan waa cod sidii taah oo kale ah: kaasoo ah dhawaaq muujinaya qanacsanaan la'aan, mararka qaarna waqti ayaa u dhexeeya. Waxaa dhici karta in hal mar si kedis ah uu sabab la'aan uu u bilaabo oohin isdabajoog ah ama qeylo toos ah. Si kasta oo oohintaasi u jirto, ilmaha ay heysato dhibaatada oohinta joogtada ah, si wanaagsan oo ku filan ayay u seexdaan. Si kastoo oohinta noocan ah iyo u bilaabista vitamiinka Day isku waqti yihiin, vitamiinkan dheeradka ah ee jirka galay ma ahan mid keenay ama sababay oohintan joogtada ah.

Gaajada, xanuunka iyo caloosha oo laga hayo ayaa oohinta u sabab ah

Oohintu waxaa dhici karta in ay tahay calaamad sheegeysa xanuun ama gaajo. Mararka qaarkoodna waxaa loo baahan yahay in la sameeyo baaritaan dheeraad ah. Waa in si dhakhso ah looga jawaabaa farriimaha ugu horeeya ee ilmaha yar ee timaamaya gaajada (afka oo uu kala furo, gacanta feerka u duuban ee uu afka la galo, iyo faraha oo uu dhuuqo), mana ahan in la sugo illaa iyo inta uu ilmuhu ka ooynaayo. Oohintu waa caalamad soo daahday oo tilmaameysa gaajada, in la sugaana waxaa dhici karta in ay dhibaato ku noqoto nujintii. Haddii aad ka shakisan tahay in sababta

uu ilmuhu la oohnayaa ay tahay caanaha uu cabo oo ku yar, waxaad la xiriirtaa rugta hooyada iyo dhalaanka si loo miisaamo, loona hubiyo caanaha uunaaskakanuugo. Caanahanaaskaaga ku jira waxaad ku kordhin kartaa adigoo hore uga jawaaba fariimaha ugu horeeya ilmaha ee gaajada muujinaya, adigoo si aad ah oo badan u nuujinaaya, mararka qaarkoodna inta u dhexeysa xilligii nuujinta, aad iska listo caanaha. Haddii miisaanka ilmaha uu si aad u kordho iyadoo dhererkuna uu la socdo, oohinta waxaa dhici karta in ay keento calool xanuun ay sabab u tahay cunto aad u badan oo la siiyay iyo caanihii dheeraadka ahaa ee caloosha ka soo kacay oo soo gaaray dhuunta cuntadu marto. Dhibaatanahoohintajooftada ah waxaa dhici karta in loo tarjunto in ilamaha ay gaajo heyso, taasoo keeni karta in ilmaha la siiyay cunto dhaafsan xadkii loogu talagalay. In loo kala dheereeyo xilliga cuntada ayaa aad u fiican, iyadoo la isticmaalaayo caaga yar ee (tutti) ilmaha afka loo geliyo, bannaanka oo loo saaro ama boorsda lagu xanbaarto, kuwaaso oo dhan waxaa ay suurtagal ka dhigaayaan in xaalada caafimaad ee ilmaha ay dheelitiranto.

Haddii hooyada wax nuujineysa ay caano badan leedahay, ilmuhuna uu caanaha naaska u cabo si aad u badan, waxaa dhici karta in ilmaha ay helaan caano badan oo dufan yar ku jiro. Arinkaan ayaa caruurta ku keeni kara caloosha oo laga qabto. Waxaa kaloo calaamadaha kale ka mid ah kaadi fara badan, saxaro midabka cagaarka ah leh

iyo miisaanka oo si dhakhso ah u kordha. Markii arinku sidaas yahay waxaa caawin kara, haddii ay hooyadu 2–3 goor oo nuujin isxigta ah ay markiiba ka nuujiso isla hal naas. Waxaa kaloo uu arinkaan dheelitirayaa soo saarista caanaha. Ilmaha oohinta badan waa in si fiican looga daaciyaa. Ilmaha qaar ka mid ah marka ay wax cunayaan waxaa ay liqaan hawo farabadan, taasoo kordhin karta in caloosha ay hawo kagasho ama caanihii ay cabeen dib u soo celiyaan. Ilmuhu si kala duwan oo qof walbaa u goonidiisa ah ayay u saxaroodaan. Haddii uu ilmuhu si dhif ah uu u dhigo saxaro adag, tusaale ahaan maalin dhaaf, islamarkaana uu oohnaayo, waa in arinkaas lagala hadlo kalkaalisada rugta hooyada iyo dhalaanka. Mataga oo soo kordha, gaar ahaan marka miisaanka ilmuhu uu si xun ku socdo, waxaa arinkaasi u baahan yahay in dhakhtarku uu qiimeyn ku sameeyo. Waxaa dhici karta in xaaladdu ay tahay kaadidii oo gadaal u soo noqotay, taasoo ka imaanaysa caloosha oo ku soo noqoneysa dhuunta raashinku maro, waxaana la yiraahdaa (GER, refluksitauti) ama albaabka caloosha oo ciriiri noqda. Bakteeriyada aysidhka caanaha ee loo yaqaan (Maitohappobakteeni) ayaa waxaa ay tahay mida ka hortageysa calool xanuunka ilmaha.

Sababaha kale ee keena oohinta

Jirka oo cun-cuna ayaa laga yaabaa in ay dhibaato ku noqoto. Rugta hooyada iyo dhalaanka ayaad ka heleysaa

hagaha ku saabsan sida loo daryeelo jirka. Waxaa dhici kara in waxa cuncunka jirka keenay ay tahay in ilmuhu uu caanaha xasaasiyad ku qabo. Haddii aad arinkas ka shakido waxaa jirka lagudaryeelikaraasidaaydhakhaatiirtu ku taliyeen in sida ugu dhakhsaha badan looga qaado baaritaanka caanaha ee xasaasiyadda la xiriira. Qaar ka mid ah xasaasiyada caanaha waxaa ay ka dhashaan caanaha lo'da, waxaana ay keenaan calaamado xanuun oo xaga jirka ah iyo calaamdo xagga mindhicirada ah.

Oohin si dhakhso ah ku bilaabatay ama wadata calamaado gaar ah sida xummad ama qandho, qufac iyo calaamado xaga neefsashada ah, kuwaas oo dhan waa in dhakhtarka loo geeyaa si uu baaritaan ugu sameeyo ilmaha yar. Ilmaha ay qandhadu heyso waxaa la siin karaa daawada qandhada ama xumadda jebisa, kahor inta aan dhakhtarka loo geynin. Ilmaha da'doodu ay ka yar tahay 2 bilood waa in dhakhtarka la geeyo, haddii ay qandhadu kor u sii kaceyso, ama sida waalidka ay ula muuqato ilmaha yar uu u eg yahay sidii qof xanuunsan oo kale. Si kastoo xubnaha kale ee qoyska uu hayo xanuun ama cudur keeni kara qandho, kaasoo laga fahmi karo sababta ay ilmahana qandho ama xumad u heyso, balse waxaa dhici karta in qandhadaas heysa ilmaha ay ku timid sabab kale amaba ay ilmaha yar ku keento xaalad aad u khatar ah.

Inta badan waxyaabaha ilmaha xilliga habeenkii ah ka keena oohinta, waa arin culeys ku keenta waalidka,

waxaana arinkaasi uu si fufud uga dhigayaa waalidka inuu dareemo inuu yahay mid wel-welsan oo aan heysan cid caawineysa. Oohintu waa mid imaan karta, xitaa haddii si kasta ilmaha loo siiyo daryeel wanaagsan. Waalidka heysta ilmaha ay hesyo dhibaataadaas oohinta joogtada ah, ma ahan in ay nafsadooda ku eedeeyaan in ay yihiin kuwo xun ama aan khibrad laheyn. Markasta oohinta ilmaha lama joojin karo, laakiin si kastaba waalidku waxaa ay dhinac joogi karaan ilmaha, islamarkaana ay siin karaan amni, marka ay xaalad dhibaato ah heysato. Waxaa ugu muhiimsan in loo helo qaabab daryeel oo looga gudbi karo xaaladan adag ee jirta. Marka ay dhammaato xilliga oohintan joogtada ah, dayeelka ilmuhu sidii hore waa uu ka fududaanayaa, waalidkuna waxaa ay ugu raaxaysanayaan waqtiga ay ilmaha la qaadanayaan, si ka badan sidii hore.

Waa maxay waxyaabaha aad sameyn karto marka ilmuhu oohnayo?

- In ilmaha yar aad dhabta ku qabato ama aad ku xanbaarto qalabka kala duwan ee loogu talagalay xanbaarista sida boorsada iyo marada lagu xanbaaro, in aad rux-ruxdo, in aad u duugto, in aad cod yar oo hoose ugu geeraartid ama dhinaca kale laga yareeyo waxyaabaha dareenkiisa kicinaaya, ama ilmaha yar sariirta la dhigo, kuwaas ayaana laga yaabaa in uu ku dego.
- Marka ilmuhu oohnayo, isku day inaad is dejiso. Haddii aadan sidaas awoodin, ilmaha u

dhiib lammaanahaaga ama qof kale oo weyn oo ah dadka aad garaneyso ee kula jooga si ay ilmaha u daryeelaan. Markaa dibadda u bax oo xoogaa bannaanka ku soo lugue, dabadeedna qofkii kuu sii hayay waa in aad siisaa waqti uu ku nasto oo ka bedel adigu daryeelkii ilmaha.

- Daryeelidda ilmaha ooynayaa waa mid culus. Isku bed-beddela oo qofba doorkiisa ha qaato daryeelka ilmaha. Caawimaad weydiista qaraabada iyo saaxiibada.
- Ha ku fur-furan caradaada ilmaha. Marka aad ka xanaaqdo oohintiisa, waxaad aadaa meel maskaxdaada ay ku degi karto. Markii ay caradu kaa baaba'do oo aad degto, kadib la sheekeeyso ilmaha yar. Ilmuhu wuxuu dareemayaa in caradaadii ay aheyd mid waqti gaaban socotey; marlabaadna aad tahay qofkii uu garanaayay oo ammaan leh. Qof kastaa mar buu xanaaqaa, arinkaas waxba naftaada ha ku eedeyn. Waxaad ka fikirtaa halka aad ka heli karto awood aad ilmaha ku daryeesho, iyo sidii aad nafsadaada ugu sugi lahayd in ay hesho hurdo ku filan. Ha ka xishoon oo ku dhiiranoow inaad arinkanaan kala hadasho kalkaalisada rugta hooyada iyo dhalaanka.

Marnaba ha ruxin ilmaha!

Si kasta oo aad u caraysan tahay ama aad u daallan tahay, waligaa ha ruxin ama si xoog ah ha u gil-gilin ilmaha yar. Ruxitaanku waxaa ay halis ku tahay nafta ilmaha, waayo madaxa ilmaha waa uu weyn yahay islamarkaana culus yahay, marka loo barbardhigo xubnaha kale ee jirka. Murqaha qoorta ee ilmaha yarna wali waa ay tabar daran yihiin. Marka aad ruxdo ilmaha madaxu si fudud oo xoog ah ayuu horay

iyo gadaalba ugu dhaqaaqayaa. Waxaa markaas dhici karta in xidida dhiiga madaxa ee yar-yar ay dillaacaan, markaana ilmihii yaraa uu maskaxda iyo indhaha dhiig kaga furmo. Marka ilmaha la ruxo, waxaa islamarkiiba uu noqonayaa sidii wax hurda oo kale, cuntada si fiican uma cunaayo, neefsahsdiisu waa mid kala go'an, wuu khuurinayaa ama wuuba miyir beelayaa. Waxaa dhici karta in ay ku dhacaan xanuunnada mudada dheer jirasidaaraggaoolabeelo, waxbarashada oo ku adkaata, suuxdinta, kuwaasoo dhici karta in ay noqdaan xanuuno joogto ah oo aad u xun.

Marnaba arimuhu yaanay kula fogaan, ilaa aad ka gaarto heer ah inaad dareento in aadan nasiib laheyn. Qirashada daalka iyo raadsashada caawimaadda ma ahan ujeedadu in ay tahay fashilaad ama nasiib xumo, ee waa mid tilmaameysa in aad mas'uuliyaddii ku saarneyd ka soo baxday. Haddii awooddii ay ka sii dhammaaneyso, xilli fiicanba waxaad la xiriirtaa kalkaalisada caafimaadka ee rugta hooyada iyo dhalaanka ama shaqaalaha qoyska degmadaada. Sidoo kale waxaad caawimaad ka heli kartaa telefoonka caawimaadda ee ururada qoysaska caruurta leh (ka fiiri meelaha lagala xiriiri karo bogga 141). Haddii ilmahaagalarux-ruxay,geedhakhtarka.

Martida

Martidu si xiiso qab leh ayay u doonayaan in ay u arkaan ilmaha cusub ee qoyska ku soo biirey. Martida uu

hargabku hayo, amaba xanuunsan waa in aanay imaan ilmaha yar agtooda. Haddii ay waalidku daallan yihiin, amaba aanay awoodin in ay martida qaabilaan, waa in ay arinkaas si toos ah ugu sheegaan, kana codsadaan martida in ay waqti kale soo booqdaan. Martida waxaa lagula heeshiin karaa in ay waqti yar joogaan, iyadoo wax raashin ama cabitaan ah aan la siineynin, ama in laga codsado in ay cuntadooda hore u soo qaataan. Haddii loo baahdana martidu waxaa ay qoyska ka caawin karaan waxyaabaha kale ee shaqada guriga.

Niyad-jabka iyo murugada ku dhaca hooyada (äidin masennus)

Dhalitaanka kadib waxaa dhici karta in shaqada hoormoonada jirka ay keenaan isbedel ku dhaca xagga maskaxda. Hooyadu waxaa ay dareemeysaa niyad-jab iyo murugo, waana ay iska ooyneysaa, iyadoo wax walba ay u hagaagsan yihiin. Arinkaan waa mid iska caadi ah: Markii dhalitaanka ay ka soo wareegto 3-5 maalmood, shantii hooyaba afar ka mid ah waxaa ay dareemaan niyadjabka ama murugada loo yaqaan "baby-bluesin" oo qaadaneysa muddo dhowr todobaad ah. Calaamadahiisa waxaa ka mid ah in oohinta ay hooyadu u jilicsan tahay (ay si fudud ku ooyeyso), maskaxda oo isbed-bedeleysa, si dhakhso ah oo loo xanaaqo, mararka qaarkoodna waxaa dhici karta rabitaanka cuntada oo xumaada iyo dhibaato xagga hurdada

ah. Arinkaa noocaas ah uma baahna wax daaweyn ama daryeel caafimaad ah. Waxaa wax ka taraya caawimaad in la siiyo islamarkaana ay fahmaan dadka qaraabada ama u dhow xaaladda qofka dhibaataadaas ay la soo deristay. Sidoo kale xaaladda waxaa dejin kara ama kaa fududeyn karaa adigoo kala sheekeystaninkaagaamaqofsaaxiibkaa ah oo aad ku kalsoon tahay. Sidoo kale in aad ilaaliso xaaladda guud ee caafimaadka jirkaaga, taasoo ay ka qeybqaadan karaan inaad hesho hurdo kugu filan iyo raashin caafimaad leh.

Calaamadaha dhabta ee niyadjabka iyo murugada yimaada dhalmada kadib, kuwaasoo qaata muddo bilooyin ah, waxaa ay ku dhacaan mid ka mid ah shantii haween ahba. Calaamadaha yar ee niyad-jabka iyo murugada waxaa dhici karta in ay hayaan hooyada iyadoo aandareensaneyn, ama waxaaba dhici karta in calaamadihii niyad-jabka la isku dayo in la qariyo. Si kastaba waxaa haboon in wixii niyad-jab ama murugo ah ee jira lagala hadlo kalkaalisada caafimaadka ee neefolada ama dhakhtarkaba, waayo niyad-jabka iyo murugada dhalmada kadib yimaada ee aan la daryeelin, waxaa dhici karta inuu keeno xanuun niyad-jab ah oo muddo dheer jira. Daaweynta niyad-jabku waxaa ay muhiim u tahay hooyada iyo waliba dhinaca horumarka iyo korriinka ilmaha yar.

Qaarkamidahxarumahacaafimaadka waxaa ka jira kooxo ay ku kulaam hooyooyinka si ay isu kaashaadaan; dadka kale ee ku jira xaaladdaada mid la mid ah ayaa fahmaaya arinka la

xiriira dareenka hooyada niyad-jabku hayo, waxaana ay siiyaan caawimaad (eeg sidoo kale ururka ÄIMÄ-yhdistys www.aima.fi).

Kaalinta ninku uu ka qaadanaayo arinkaan waa mid aad u muhiim ah, marka hooyada uu ku dhaco niyad-jabku. Dhinaca kale waxaa dhici katra in ninka laftigiisa ay ku dhacaan dhibaatooyin xagga maskaxda la xiriira, marka ilmuhu dhashaan kadib. Waalidka kale xitaa waxaa neefolada uu weydiisan karaa caawimaad.

Keli ahaanshaha

Marka waalidku uu noqdo mid kaligiis ah, ayna tahay wax aadan si ula kac ah u dooran, waxa dhici karta in ay culeys ku noqoto. Looma baahna in aad nafsadaada ka dalabto wax aad u badan, haddii aad keli noqotay, sabab la xiriirta furiin ama lammanahaagii oo kaa dhintay ama sababo kaleba. Waxaa markaas kula gudboon in aad caawimaad ka raadsato qaraabada, saaxiibada, rugta hooyada iyo dhalaanka iyo shaqaalaha qoyska. Markii uu ilmuhu sidii awalba la sugaayay uu ka dhasho qoys hal waalid leh (haweeney aan nin qabin) waxaa haboon in dadka u dhow hooyada sida ayeeyada ama qof saaxiib looga dhigayo ilmaha (kummi) la soo baro ilmaha marka uu dhashaba. Sidaas ayay ilmihii iyo qofka kale isku branayaan, waalidkuna markii uu caawimaad u baahdo si fudud ayuu uga codsan karayaa. Dadka ku jira xaaladdaada keli ahaansho oo kale ayaa waxaad ka

heli kartaa caawimaad aad u qaali ah (eeg caawimaadda qoyska bogga 135 iyo ururada bogga 141)

Haddii ilmuhu uu yahay mid sifo gaar ah leh

Xanuunka ilmaha ama naafanimada waxaa ay ku keentaa qoyska xaalad xanuun badan oo aan hore loo sugaynin, taasoo dhici karta in ay dhif tahay in nafsad ahaan loo diyaargarooobo. Si kastaba ilmaha naafada ah ama xanuunsan waa ilmahaagii. Inta badan waalidku waxaa ay iyaga nafsad ahaantooda yeeshaan ama helaan awoodaanay hore u fileynin, kuwaasoo ka caawinaya sidii ay xaaladaan hore ugu sii gudbi lahaayeen. Waxaa dhici karta in ay kula soo dersaan dareemada kala ah murugada, naceybka, niyad-jabka ama danbi isa saarista, kuwaaso hadba isbed-bedelaaya. Waxaa kaloo dhici karta in aad ku xanaaqdo lamaanahaaga ama shaqaalaha daryeelka. Farxadda jirta maalmaha wanaagsan waxaa laga cabsi qabaa, in maalinka xigta uu yimaado niyad-jab. Isku xirnaanta ilmaha yar iyo waalidka waa in la yareeyo, si murugtu ay u noqoto mid yar, haddii wax walba ay hagaagi waayaan. Cunugga xanuunsan waalidkiis waa uu ku xirmi karmaa ama ku dheganaan karaa sida kuwa caafimaadka leh oo kale. Farxadda maanta ma ahan in ay keento ama sababto murugada berito. Ilmaha xanuunsan ama naafada ah waxaa uu u baahanyahay jaceylkaiyo caawimaadda qoyska oo dhan, si ka badan sida

caadiga ah. Ilamaha oo lagu dheganaadaa ma keneyso inaad isaga lumiso, iyadoo aan lagu dhaganaan waayana kaama ilaalineyso murugada.

Caawimaadda iyo waxyaabaha howl-maalmeedka la xiriira ee qoysku u baahan yahay waxaa uu ka heli karaa isbitaallada, xarumaha daryeelka hooyada iyo dhallaanka ee rugta hooyada iyo dhalaanka, shaqaalaha sooshallada, iyo ururda naafada iyo waalidka. Isbitaallo badan ayaa bixiya

warbixinta la xiriirta qoyska caawimaadda, kuwaasoo soo maray isla xaaladdaan oo kale, islamarkaana caawin kara qoyska uu u dhashay ilmaha xanuunsan ama naafada ah (eeg sidoo kale adeegyada loogu talagalay ilmaha uu hayo xanunda dabada dheeraad iyo kuwa naafada ah bogga 132).



NAFAQADA ILMAHA

Nuujinta

Hooyada wax nuujineysa waxaa ay ilmaheedu caanaha ka sokow ka helayaan isu soo dhawaansho dhex marayada iyo imaha. Caanaha hooyada waxaa ilmuhu ay ka helaan nafaqooyin lagamamaarmaan u ah, waxaa kaloo intaa sii dheer in ay ka helaan maadada loo yaqaan (vasta-aineita) oo ah maadooyin jirku uu sameeyo oo la dagaalla cudurada, dhecaamo iyo kuwo kale oo ka qeybqaata koritaanka, kuwaasoo caawimaad ka geysanaayaa horumarka iyo korriinka xubnaha jirka ee ilmaha yar, sidoo kale waxaa ay ka caawinayaan sidii nafaqadu ay jirka u geli laheyd. Dalka Finland waxaa loo soo jeediyaa waalidka in ilmaha yar la nuujiyo ugu yaraan illaa iyo inta uu ka

gaaraayo da'da halka sano. Caanaha hooyada waxaa ay ilmaha u noqon karaan cuntada kaliya ee ay cunaan illaa iyo inta uu ilmuhu ka gaaraayo dad'da ah lixda bilood, taasoo waliba loogu darayo Vitamiinka D, kadibna nuujinta waa la sii wadayaa, iyadoo lagu dhinac wadaayo in ilmaha la siiyo raashinka caadiga ah. Sida ay dad badan la tahay, nuujintu ma ahan mid barashadeeda iskaga imaaneysa si dabiici ah, ee waxaa ay u baahan tahay in qofku uu ka heysto warbixin, barto islamarkaana uu tababar ku qaato sidii ay ugu hirgali laheyd. Inta badan dadka wax nuujinaaya waxaa soo mara xilliyo aanay nuujintu sidii loogu talagalay ugu soconeynin. Inta ugu badan dhibaatooyinka ka jira xagga nuujinta waa kuwo xal laga gaari karo, mana ahan in qofku uu ku sii jiro dhibaataadaas. Talooyinka iyo hagista ku saabsan nuujinta waxaad ka heleysaa rugta hooyada iyo dhallaanka iyo isbitaallada dhalitaanka, kuwaasoo aad had iyo goor la xiriiri kartid markii

aad dooneyso in aad su'aal weydiiso. Xilliga barashada hore kadib, hooyooyin badan waxaa ay nuujintu la tahay mid fudud oo fiican.

Aabaha iyo dadka kale qaraabada ah waxaa ay door fiican ka qaadan karaan sidii ay hooyada uga caawin lahaayeen nuujita. Hadba inta ay dadka qaraabada ah warbixin fiican oo ku saabsan nuujinta ka leeyihiin ayna ku caawinayaan hooyada, ayaa ay ku xiran tahay in nuujintu ay ilmaha si fiican ugu socoto. Caawimaadda ka sokow waxaa ay hooyadu bilowga hore ee nuujinta u baahan tahay in la siiyo qiimeyn wanaagsan iyo in wax fiican looga sheego qaabka ay u nuujineyso. Waxaa kaloo qaraabadu ay sameyn karaan arimaha ay ka midka yihiin dukaan aadista, cunto karinta iyo howlaha kale ee gurigaba.

Bilaabista nuujinta

Naasuhu waxaa ay isu diyaariyaan nuujinta inta lagu guda jiro xilliga uurka. Waxaa soo kordhaya unugyada sii deynaaya dhecaamada, sidoo kale waxaa isebedel uu ku dhacayaa shaqada hoormoonka hooyada. Inta lagu gudo jiro xilliga uurka naasuhu waxaa ay soo daayaan caano, mararka qaarkodna waaba ay ka soo dhibcaan. Durbadiiba marka uu ilmuhu soo dhasho naaska kama imaanayaan caano badan, waxaa dhici karta in halkii marba wax xoogaa in uu ka soo dhibco. Caanahaas soo dhibca marka ugu horeysa ee loo yaqaan caanaha hore waxaa ku jira nafaqo badan iyo tiro aad u badan oo ah

maadada loo yaqaan (vasta-aineita) oo ah maadooyin jirku uu sameeyo oo la dagaalla cudurada, kuwasoo ilmaha yar ka ilaalinaaya waxyaabaha cudurada keena. Ilmaha ku dhasha waqtigii loogu talagalay islamarkaana caafimaadka qaba waxaa inta badan ku filan maalmaha hore caanahaas yar ee uu naaska hooyada ka helaayo, waayo waxaa uu heystaa oo isku ilaalinayaa cuntadii dheeraadka aheyd ee xilligii uurka uu qaatay. Caanaha naaska hooyadu waa ay soo badanayaan inta lagu guda jiro 3-4 ta maalmood ee ka danbeysa xilligii dhalitaanka. Waa arin iska dabiici ah in miisaanka ilmaha yar uu hoos u dhaco maalmaha ugu horeeya, haddana gadaal ayuu dib ugu soo kacayaa, marka caanaha naasku ay si tartiib ah u soo kordhaan.

Ilmaha yar waa in la nuujiyaa markasta oo uu bixiyo calaamadda ah inuu naaska u baahan yahay. Calaamadahaas waxaa ka mid ah afka oo uu kala furo, wax jaqis, carrabka oo uu bannaanka u soo saaro, iyo isagoo jaqa fartiisa ama gacanta inta hore ee feerka duuban ah. Ilmaha markuu dhasho habeenka iyo maalinka noloshiisa ugu horeysa in badan ayuu hurdayaa, gaar ahaan haddii dhalitaanku uu qaatay waqti dheer. Waxaa dhici karta inuu naaska nuugo dhowr goor oo kaliya maalinkii. Haddii ilmuhu uu waqti dheer hurdo isagoon aan marnaba soo kaceynin, waxaa haboon in hooyadu ay soo qaado oo ay jirkeeda u soo dhoweyso, iyadoo gelinaysa shaarkeeda ama marada ay xiran tahay hoosteeda. Arinkaan ayaa

ilmaha u soo jiidaya inuu wax cuno. Maalinka labaad ilmaha waxaa soo galeysa fir-fricooni dheeraad ah, wuxuuna doonayaa in uu naaska nuugo waqti badan caano badana uu ka cabo. Hooyada waxaa la gudboon in ay iyadu diyaarsato qaabka ugu wanaagsan ee ay u nuujineyso, taasoo ay marka ay nuujineyso ku heleyso nasasho fiican. Inta badan maalinka labaad waxaa uu ilmaha yar doonayaa inuu maalinka oo dhan naaska iskaga dhaganaado oo uu nuugo, isagoo seexanaaya hurdo aad u yar. Waxaana arinkaan uu ku xaqiijiniyaa inuu helo caano ku filan iyo cadadkii caanaha oo si dhakhso ah u kordhaya. Inta badana maalinka saddexaad ayaa caanuhu ay si aad ah u kordhayaan, nuujinta ilmuhuna waxaa ay noqoneysaa mid isu dheelitiran.

Qaar ka mid ah ilmaha markaa dhashay, tusaale ahaan kuwo dhashay waqtigoodii ka hor, ama kuwa miisaankoodu uu yar yahay iyo sidoo kale ilmaha hooyooyinkood ay qabaan xanuunka sonkorowga (diabeetti), waxaa dhici karta in ay u baahdaan caano dheeraad ah, kahor inta aanay caanaha hooyadu soo kordhin. Ilmahaas waxaa lala soconayaa cabirka dhiiga sonkortooda, inta lagu guda jiro habeenka iyo maalinka ugu horeysa. In jirka la soo hoogeliyo oo si aad ah loo nuujiyo ayaa waxaa ay caawineysaa dheelitiranka dhiiga sonkorta. Si kasta oo caano dheeraad ah loo siiyo, waa in nuujinta loo sii wadaa. Inta badan wax xoogaa caano dheeraad ah oo loogu daro nuujinta, ayaa waxaa ay tahay mid ku filan sugitaanka nafaqada ilmahu

uu helaayo. Markii ay caanaha naaska hooyadu soo bataan, caanaha kale ee dheeraadka ah inta badan waa laga joojiyaa.

Haddii hooyada iyo ilmaha la kala kaxeeyo dhalitaanka kadib oo aanay isla joogin oo qofba meel gooni ah lagu hayo, ama sababo jira awgeed aanu ilmuhu naaska nuugi karin, caanaha naaska soo galay waa la lisi karaa. Lisitaanka caanaha waa in la bilaabaa muddo lix saac gudahood ah laga soo bilaabo markii uu ilmuhu dhashay. Waxaa sii fiican in saalada dhalitaankaba inta ay hooyadu joogto lisitaanka caanaha naaska la bilaabo. In badan oo haweenka ka mid ah waxaa marka ugu horeysa ka imaanaaya dhibco yar oo cano ah. Inkastoo aanay raashin ahaan ugu filneyn oo aanay buuxin karin baahidii nafaqo ee ilmaha, haddana caanaha cusub ee hooyada waxaa ku jira maadooyin farabadan oo ah kuwa jirka kala dagaallama cudurada, kuwaasoo uu ilmaha faa'iido u leh. Caanaha yar ee maalmaha ugu horeeya ka yimaada naaska hooyada waxaa lagu lisi karaa gacanta, laakiin marka ay caanuhu soo bataan waxaad ku lisi kartaa makiinadda loogu talagalay lisitaanka. Haddii aanu ilmuhu marnaba naaska u nuugi karin, waana in loo lisaa caanaha 6-12 goor afar iyo labaatankii saacba. Hawl-wadeenada isbitaalka dhalliinka ayaa ku siinaaya hagnosis ku saabsan sida caanaha loo liso.

Caano nuujinta aadka u badan

Ilmaha sida dhameystiran naaska u nuuga, waxaa ay inta badan nuugaan 8-12 goor afar iyo labataankii saacba, laakiin kala duwanaanshaba shakhsi ahaaneed waa mid aad u weyn. Qaar ilmaha ka mid ah si aad u badan ayay u nuugaan, qaarna si aad u yar oo dhif ah, laakiin halkii marba waqti dheer ayay nuugayaan. Nuujinta caanaha badan waxaa mid sugeysa in ilmaha yar uu helay caano ku filan.

Nuujista waxaa markasta oo ilmaha caano la siinayaba lagu bilaabaa naaska kale ee aadan markii hore ku bilaabin. Haddii ilmuhu uu wali u muuqdo inuu gaajeysan yahay, waxaa loo sii wadaa inuu nuugo naaska kale. Gaar ahaan maalmaha hore waa in naasaha la isugu bedelaa, haddii uu ilmuhu nuugayay halka naas muddo nus saac ah, uuna doonaayo inuu wali sii wado nuugista. Haddii wali ilmuhu uu marka uu nuugay naaskii kale u muuqdo mid aan qanacsaneyn oo aan wali dhergin, waxaa loo bedeli karaa naaskii hore ee lagu bilaabay: waayo waxaa soo galay caanocusub, intii uu ilmuhu nuugaayay naaska kale. Caanuhu marka ay soo bataan, ilmaha intooda badan hal mar ayay caanaha ay rabaan ka cabaan halka naas oo kaliya. Mararka qaarkood waxaa dhici kartaa inuu ilmuhu caanaha si aad ah waqti dheer u nuugo, waxaana dhici karta inuu u muuqdo waliba mid aan qanacsaneyn. Dhowr maalmood oo uu caanaha si aad ah u cabo ayaa ay xaaladdu ku noqoneysaa mid isu dheelitiran. Qaar ka mid ah

ilmaha yar habeenkii waa kuwo kacsan oo aan daganeyn, islamarkaana doonaaya in ay nuugaan caano badan. Markaas waxaa dantu noqoneysaa in la nuujiyo dhowr goor oo isku xigta, si kastoo xilliyada qaar uu ilmuhu ku qancaayo hal mar oo uu hal naas ka nuugo caanaha.

Haddii marka ay caanuhu kor u soo kacaan uu ilmuhu nuugaayo naaska halkii marba waqtiyo aad u dheer (saacad kabadan), waxaa haboon in arinkaas lagala hadlo kalkaalisada caafimaadka ee rugta hooyada iyo dhalaanka. Waxaa dhici karta in ilmuhu uu naaska u nuugo si tabar daran oo aan wax ku ool aheyn. Waxaa nuujinta naaska looga dhigi karaa mid waxtar u leh, iyadoo la yereeyo xilliga nuujintu qaadaneyso, islamarkaana la kordhiyo cadadka caanaha ee ilmuhu uu helaayo.

Qaababka nuujinta

Qaabka ugu wanaagsan ee nuujinta waa, markii ay hooyadu dabciso gaar ahaan agagaarka qoorta iyo garbaha. Si aad u hesho qaabka nuujinta ee kugu haboon, waa in aad kaashataa barkinta.

Waxaa jira qaabka loo yaqaan qaabka daryeelka bayooljiyada, kaasoo ah in hooyadu fariisato (waxaana barkin loo gelinayaa dhabarka gadaashiisa iyo gacanta hoosteeda) ilmaha yarna waxaa dhinaciisa caloosha la soo xijinayaa xabadka hooyada. Qaabkan waa mid ku haboon, marka ay hooyada xaaladeedu degan tahay, umana baahna in ay hadba qooraansato ama fiiriso si

ay u aragto ilmaheeda. Ilmuhuna iyadood wax caawinaya jirin ayuu dhabta hooyada si joogto ah ugu jirayaa. Qaabkaan wuxuu xoojinayaa dareen celinta ilmaha oo ah wax dabiici ah oo uu ilmuhu ku dhashay, waxaana uu bilaabayaa inuu isagunafsadahaantiisa raadiyo naaska. Hooyada labadeeda gacmoodba waa u bannaan yihiin, waxaana ay awooddaa in ay ilmaheeda ku caawiso in uu naaska afka la galo. Qaabka fadhiga iska caadiga ah, waa in ay hooyadu fariisato iyadoo dhabarkeedu uu toosan yahay, waxaana haboon in ay caawimaad ka dhigato barkin, taasoo tusaaale ahaan la gelinaayo dhabarka gadaashiisa iyo gacanta hoosteeda. Hooyadu waxaa ay dhabta ku qabsaneysaa ilmaheeda, iyadoo ilmuhu uu si toos ah ugu soo jeedo dhanka hooyadiis, jirkiisuna uu ku dhagan yahay jirka hooyada. Ilmuhuna wuxuu ku jiraa booskii ugu saxnaa ee uu naaska ka nuugi lahaa, markaasoo ibta naasku ay afka korkiisa tahay.

Ilmaha markaa dhashay waxaa ay ku qaadaneysaa waqti xoogaa ah inta uu afka si weyn u kala furaayo, oo uu naaska afka lagalaayo. Inta aanu naaska afka la gelin ilmuhu isaga ayaa isdiyaarinaya, si uu naaska u nuugana wuxuu afka ku dhuf-dhufanaayaa naaska, wuu leefayaa, wuxuuna ku duugayaa ama rixriixayaa naaska gacantiisa. Waxaa uu sidoo kale nuugayaa gacantiisa feerka u duuban. Marka uu ilmuhu afkiisa si weyn u furo, hooyadu waxaa ay ilmaha u soo qaadeysaa dhinaca naaska. Sidaasi

ayuu naasku afka si fiican ugu galayaa, ilmuhna uu u awoodayaa inuu si fiican u nuugo. Marka la nuujinaayo iyadoo dhinca loo jiifo, ilmaha waxaa la dhigayaa dhinaca hooyada. Ilmaha dhabarka waxaa loo gelin karaa buste ama barkin, si aanu dhinaca dhabarka ugu dhicin, inta uu naaska nuugaayo. Madaxa gadaashiisa ma ahan in wax laga dhigo, si uu ilmuhu si xor ah madaxiisa ugu dhaqaajiyo. Ilmuhu wuxuu u yaallaa qaab sax ah oo kor uu u soo qaadan yahay, markaasoo madaxa hore ee naaskuna uu afka ka koreeyo.

Nuujinta buuxda (Imemisote)

Nuujintu waa mid xoog badan, ilmuhuna wuxuu helayaa caano ku filan, markii uu ilmuhu naaska si fiican u qabsado. Marka ilmuhu uu si aad u ballaaran u nuugaayo naaska, nuujintu ma noqoneyso mid xanuujisa hooyada, madaxa kore ee naasku ma yeelnaayo wax dhaawac ah. In loo fariisto qaab nuujin ah oo wanaagsan, waa arin muhiim u ah nuujinta. Ilmuhu waa in uu si aad ah hooyada ugu dhowyahay (inta badana uu hooyada ku dhagan yahay) korna loo soo qaado, taasoo loola jeedo in marka nuujinta la bilaabaayo uu madaxa kore ee naasku afka korkiisa ku aadan yahay. Sidaas ayuuna madaxa kore ee naasku uu afka si fiican ugu wadagalayaa marka ilmuhu uu afkiisa furo.

Calaamadaha lagu garto in nuujintu ay tahay mid buuxda oo ilmuhu uu helay caano ku filan, waxaa ka mid ah:

- Ilmuhu afkiisa si weyn ayuu u furayaa marka uu naaska afka la galaayo
- Ilmaha garkiisu waxaa uu ku dhagan yahay naaska
- daamanka ilmaha waa ay wareegsan yihiin, wax god ah ma yeelanaayo marka uu naaska nuugaayo
- ilmuhu waxaa u nuugayaa naaska si isu miisamaan, iyadoo laga arkaayo illaa iyo dhafaorka
- nuujintu wax xanuun ah ma lahan
- madaxa kore ee naaska hooyada waa mid wareegsan nuujinta kadib.

Caanuhu ma ku filan yihiin?

Inta badan hooyooyinku waxaa ay waqti ka mid ah xilliga nuujinta ka fekeraan oo qalbigooda ku soo dhacda in caanuhu ilmaha ku filan yihiin iyo in kale. Inta badan caanuhu ilmaha waa ay ku filan yihiin, markii ilmaha naaska si fiican loo siiyo, ilmuhuna uu yaqaano inuu si fiican naaska uga cabo. Caanaha halka mar ku soo dhiiqay ee soo galay naaska, si dhakhso ah islamarkiiba uma go'ayaan, haddii nuujinta la sii wado.

Soo gelitaanka caanaha ee naaska waa ay istaagi karaan ama joogsan karaan, tusaale ahaan haddii uu jiro diiqad ama wel-wel xoog badan, amaba waxaa saameyn ku yeelan kara howlgallada hoormoonada hooyada. Ilmaha caafimaadka qaba arinkaan wax khatar ah kuma ahan. Ilmuhu wuxuu caanaha yaraaday ku

muujinayaa rabitaankiisa ah inuu si xoogan u nuugo naaska. Sidaas ayaana ay caanihii dib ugu soo laabanayaan sidoodii hore, afar iyo labataan saac ama laba habeen iyo laba maalmood gudahood. Helitaanka uu ilmuhu helay caano ku filan waxaa lagula socon karaa iyadoo loo miisaamo si joogto ah. Maalinka ugu horeysa ee dhalashada kadib miisaanka ilmuhu hoos ayuu u dhacayaa, laakiin 4-5 maalmood marka uu jiro ayuu miisaanku dib kor ugu soo kacayaa. Ilmuhu waxaa ay toban maalmood gudahood mar labaad dib ugu soo noqonayaan miisaankii ay ku dhasheen. Bilowga hore miisaanka ilmaha waxaa bil kasta ku darsami karta hal kiilo, laakiin marka uu gaaro da'da afarta bilood ayaa koritaankii miisaanku waxaa uu bilabayaa in uu si tartiib ah u socdo. Guriga waxaa ilmuhu inuu helay caano ku filan iyo in kale lagu ogaan karaa, iyadoo lala socdo kaadidiisa iyo saxaradaba. Caanuhu marka ay bataan, laga bilaabo maalinka afaraad iyo wixii ka sii dambeeya, waa in ilmuhu uu afar iyo labaatankii saacba, ugu yaraan uu kaadiyaa 4-6 goor. Kaadidu waa in ay noqoto mid ah in marka xafaayadda laga bedelaayo aan laga shakin in xafaayaddu ay qoyan tahay iyo in kale (yacnii waxaa loola jeedaa waa in xafaayaddu ay kaadi leedahay). Bilowga hore xitaa saxarada ayaa laga ogaan karaa inta caano ah ee uu ilmuhu cabay: xaarka yar-yar ee xilliga hore ee ilmaha waxaa uu isu bedelayaa mid jaalle ama huruud ah oo caano-caano oo kale ah marka uu ilmuhu jiro da'da ah 4-ta maalmood ah.

Haddii aad ka wel-welsan tahay caanaha ilmaha uu cabo in ay ku filan yihiin iyo kale, la xiriir rugta hooyada iyo dhalaanka. Halkaas waxaa lagu miisaamayaa ilmihii, waxaana lagu siinayaa gahis ku saabsan nuujinta.

Damqashada iyo dhaawaca soo gaara ibta naasaha

Bilowga ugu horeeya ee nuujinta waa arin iska caadi ah in ibta naasuhu ay damqadaan, naasuhuna si guud ahaaneed ay u xanuunaan, marka ilmuhu uu bilaabo inuu nuugo. Si kastaba ma ahan in nuujinta ay xanuun ku heyso hooyada xilliga ay wax nuujineyso oo dhan, waa in xanuunku uu ku soo yaraadaa muddo 10 ilbiriqsi gudahood ah. Haddii uu xanuunku sii socdo waxaa dhici karta in qaabka ilmaha yar loo hayo uu yahay mid aan sax aheyn oo uu ciriiri ku jiro. Markaa waa in ilmaha naaska laga fujiyaa, oo haddana mar labaad la siiyaa, iyadoo la toosinaayo qaabka loo hayo ilmaha. Hadba qaabka nuujinta oo la bedelana waxaa ay yareyneysaa xanuunkii.

Si loo ilaaliyo maqaarka kore ee ibta naasaha, waa in nuujinta kadib la tuujiyaa oo dhowr dhibcood oo caano ah laga soo daadiyaa. Waxaa kaloo ibta naasaha lagu daryeeli karaa in la mariyo kareemka loogu talagalay. Waxaa haboon in aad doorato kareem aan u baahnayn in laga dhaqo naasaha inta aan la siin ilmaha naaska, waayo dhiqitaanka faraha badan waxaa uu qalajinayaa maqaarka naasaha. Xusuusnoow in aad gacmaha iska

meyrto ama dhaqdo inta aadan ku taaban ibta naasaha, gaar ahaan haddii uu dhaawac ku yaallo!

Sidoo kale dhaawaca soo gaara ibta naasaha waxaa horseeda oo u sabab ah, qaabka ilmaha loo nuujinayo oo aan wanaagsaneyn ama ilmaha oo si ciriiri ah loogu hayo nuujinta. Haddii aad u baahan tahay inaad ogaato qaababka ugu wanaagsan ee nuujinta ilmaha, waxaad weydiisan kartaa kalkaalisada caafimaadka. Markii ilmaha yar uu barto in uu si fiican u qabsado oo afka ula galo naasaha, dhaawaca naasaha soo gaaray wey soo bogsanayaan, iyadoo aan loo baahneyn in nuujinta la joojiyo. Haddii ay hooyadu u baahan tahay waxaa ay isticmaali kartaa xanuun baabi'iyaha loo yaqaan ibuprofeeni. Waa in aad raacdaa sida ku qoran baakadda daawada ee inta xabo ee maalinkii la qaadan karo. Haddii nuujinta ay ku heyso hooyada xanuun aan loo adkeysan karin, waxaa ay hooyadu tijaabin kartaa in ay dhowr mar oo xilliyadii nuujinta ka mid ah ay caanaha u soo listo ilmaha, iyadoo isticmaaleysa qalabka lagu soo liso.

Naasaha oo soo kara, caanaha oo soo dhibci waaya, iyo caabuqa ku dhaca naasaha

Cadadka caanaha naasaha ku jira oo soo kordha dhowr maalmood kadib dhalitaankii ilmaha ayaa waxaa ay keenaan in naasuhu ay bararaan, waxaana arinkaas wax looga qaban karaa iyadoo si fiican loo nuujiyo ilmaha. Sidoo kale waxaa naasaha la

saari karaa bacda ay ku jirto daawada geeliga ah ee qabow oo shukumaan ama maro lagu duuduubay. Haddii ay ilmaha dhib ku tahay inuu caano ka cabo naasaha bararsan, waxaa naasaha lagu jilcin karaa iyadoo intuusan ilmaha yar bilaabin nuugista, wax xoogaa caano ah laga soo liso. Si kastaba ma ahan arin fiican in la bilaabo lisid joogto ah, waayo waxaa ay keeni kartaa in ay soo da'aan caano aad u fara badan. Calaamadaha ay keento caanaha soo batay waxaa inta badan ay ku soo yaraadaan illaa muddo laba maalmood ah.

Waqtii danbe oo xilliga nuujinta ah waxaa dhici karta in naasuhu ay caano dartood la soo karaan. Waxaa arinkaan keeni kara tusaale ahaan waqtiyada nuujinta u dhexeysa oo la dheereeyo, ama in keyshaliga (rajabeetada naasha lagu xirto) ama boorsada garabka ay soo riixayaan naaska, ayna ka hortagaan in caanuhu ay ka dhammaadaan. Calaamadaha lagu garto waxaa ka mid ah cassaan ama guduud, kuleyl iyo xanuun naasaha laga dareemo. Mararka qaarkood waxaa dhici karta in naaska afkiisu uu gufeysmo. Hooyada waxaa dhici karta in qandho ay qabato, waxaana ay isticmaali kartaa si qandhadu uga yaraato xanuun baabibi'iyaha ibuprofeeni. Haddii ay qandho qabato, waa in hooyadu ay nasato, cabitaan badana ay cabto. Daryeelka ugu fiicana waa iyadoo ay si buuxda u nuujisa ilmaha.

Haddii caalamadaha xanuunku ay ka soo reyn waayaan 1-2 maalmood gudahood, ama ay aad u daran yihiin

(sida qandho aad u sareysa iyo in aad dareento tabar daro si guud kuu heysa), waa in aad dhakhtarka u tagtaa. Waxaa dhici karta in markaa uu arinku yahay caabuqa naasaha ku dhaca, kaasoo loo baahan doono in lagu daweeyo antibiyootik. Si kasta oo aad daawada antibiyootika ah u qaadaneysa waa in nuujintii joogtada aheyd lasii wado. Caanihii ku xirmey iyo caabuqii ku dhacay naasaha awgeed ayaa waxaa laga yaabaa in ay dhowr maalmood oo kale ku sii xanuunaan.

Ka caawinta nuujinta

Si gaar ahaneed ayaa bilowga hore ee nuujinta waxaasoo ifbaxadhibaatooyin kala duwan: Waxaa dhici karta in ay dhib noqoto sidii lagu heli lahaa qaabka ugu wanaagsan ee nuujinta, ilmaha waxaa laga yaabaa in ay dhib ku noqoto sidii uu si buuxda afka ula heli lahaa naaska, amaba nuujinta ayaa xanuun keeneysa. Si kastoo aysan dhibaatooyinku u aheyn kuwo waaweyn, waxaa dhici karta in ay keenaan sugnaan la'aan. Waxaa dhici karta in ay adag tahay in ad ogaato maxaa xaalad caadi ah.

Caawimaadda la xiriirta dhibaatooyinka nuujinta waxaad ka codsan kartaa rugta hooyada iyo dhalaanka, ama haweenka aad saaxibada tihiin ee wax nuujinaya ama hore u soo nuujiyayba. Isbitaallada dhalitaanka iyo rugta hooyada iyo dhalaanka waxaa joogta kalkaaliso ku takhasustay arimaha nuujinta oo ku siineysa hakis la xiriirta arimaha nuujinta.

Ururuka caawimada arimaha nuujinta ee loo yaqaan (Imetyksen tuki ry) ayaa wuxuu bixiyaa caawimaad la xiriirta arimaha nuujinta. Caawimaadaas waxaad ka heli kartaa kooxda caawinta nuujinta, telefoonka loogu talagalay ka caawinta arimaha nuujinta oo ah (tel: 041 528 5582) ama qeybta wada sheekeysiga dhinaca internetka ah ee uu ururku maamulaha ka yahay. Warbixin dheeraad ah oo ku saabsan gaar ahaan dadka iyagu heeganka ah ee fadhiya telefoonada ka caawiya arimaha nuujinta, waxaad ka heleysaa cinwaanka internetka ee ah www.imetys.fi.

Fadlan sigaar iyo khamri toona ha cabin, inta aad ilmaha nuujineyso

Hooyada iyo aabuhuba waa in ay joojiyaan sigaar cabista xilliga uurka iyo nuujintaba, waxaana fiicnaan lahayd in ay gebi ahaan baiska joojiyaan. Nikotiinka ku jirta sigaarka waxaa ay yareyneysaa caanihii naasaha soo geli lahaa. Hooyada sigaarka cabtaa nikootiinka ku jirta caanaha naasaheeda 3 goor ayay ka badan yihiin tan ku jirta dhiiga hooyada. Ilmuhu marka uu cabo nikootiinka ku jirta caanaha naasaha ee hooyada wuxuu ka qaadayaa deganaan la'aan, hurdo la'aan, oohin iyo dheefshiidka cuntada oo khal-khal uu ku dhaco. Haddii aanay hooyadu sigaarka iska joojin karin xilliga ay uurka leedahay, waa in aanay sigaarka u dhawaan 2-3 saacadood kahor xilliga nuujinta iyo

marka ay nuujineysaba. Xitaa marka la isticmaalaayo caanaha ilmaha la siiyo ee loogu bedelay kuwa hooyada, waa in si la mid ah sidii nuujinta oo kale 2-3 saacadood aan loo dhawaan oo laga maqnaado sigaar cabista.

Sidoo kale waa in laga taxadaraa in ilmaha yar aanu qiiqa sigaarka gelin. Qiiqa sigaarka waxaa uu ilmaha ku keenaa hargab iyo duuf joogto ah, taasoo ay u dheer tahay khatarta ah in ay xilli danbe ku dhacdo xanuunka neefta. Sidoo kale isticmaalka khamriga waa in la joojiyaa inta ilmaha la nuujinayo, waayo cadadka khamriga ee ku jira caanaha naasaha, waxaa ay la mid noqoneysaa inta ku jirta dhiiga qofka. Haddii ay hooyadu cabtay khamri, waa in ay nuujinta joojisaa, illaa iyo inta uu khamrigii la cabay ku jiro habdhiska dhiig wareega jirka. Marka cunto lala cuno khamrigii la cabay, waxaa ilmuhu uu qaadanaayaa 5 % inta khamri ee ay hooyadu cabtay, waxaana gubashada khamrigu uu jirka ku dhex gubanaayo ay ku xiran tahay hadba miisaanka hooyada inta uu le'eg yahay. Si kasta oo loo yareysto isticmaalka khamriga ama si dabiici ah loo isticmaalo, haddana isticmaalka khamriga ee joogtada ah ama aadka ah ee hooyada ilmaha nuujineysaa, waxaa u arinkaasi khatar ku keeni karaa ilmaha yar.

Caanaha ilmaha la siiyo ee loogu bedelay kuwii naaska (Äidinmaidonkorvikkeet)

Markasta nuujintu ma ahan mid suurtagal ah, ama waxaaba laga yaabaa in ay istaagto kahor inta aanu ilmuhu gaarin sannad. Sidoo kale dhammaan hooyooyinku ma doonayaan in ay wax nuujiyaan. Marka xaalku uu sidaas yahay ilmaha ka yar halka sano waxaa la siiyaa caanaha ilmaha ee loogu bedelay kuwii naaska hooyada, illaa uu ka gaaro 6 bilood, kadibna waxaa la siiyaa nooca budada ah ee la soo diyaariyay ee loo yaqaan (vieroitusvalmisteet) inta u dhexeysa 6-12 bilood. Waxaana loo isticmaalaa had iyo goor sida ku qoran baakadka dusheeda. Sidoo kale cadadka caanaha ee ilmahaaga ku filan waxaad ka heli kartaa rugta hooyada iyo dhalaanka.

Xilliga raaashinka la cunaayo waa mid ilmaha dhammaantood u ah xilli isu soo dhawaansho iyo daryeel. Sababtaas awgeed ayaa ilmaha dhalada wax lagu siiyaa ay haboon tahay in marka cuntada la siinayaa dhabta lagu hayo. Ilmaha waa in la siiyaa caanaha marka uu u baahdo ee uu ku tuso calaamadda ah inuu gaajeysan yahay (afka oo uu kala furo, gacanta oo uu afka la galo, fartiisa oo uu dhuuqo). Sidoo kale ma ahan in ilmaha caanaha la iskaga wado oo lagu khasbaa caanaha, markii uu muujiyo inuu dheregsan yahay, waa in laga joojiyaa, xitaa haddii ay caanihii wali wax ka harsan yihiin.

Marka la isticmaalaayo caanaha ilmaha la siiyo ee loogu bedelay kuwii naaska hooyada, waa in laga taxadaraa

nadaafadda. Dhalooyinka lagu siinaayo caanaha waa in ay nadiif yihiin. Markii caanaha la siiyo dhalada iyo naaska dhaladaba waxaa marka hore lagu dhaqaa biyo qabow, kadibna biyo diiran iyo saabuunta alaabta lagu dhaqo, kadibna biyo nadiif ah ayaa lagu karkariyaa muddo 5 daqiiqo ah. Biyha kululee lagu karkarinaayo dhalooyinka waxaa la joojin karaa marka uu ilmuhu bilaabo inuu cuno raashinka adag ee caadiga ah.

Baakadka caanuhu ku jiraan waxaad ka akhrisaa sida loo isticmaalayo iyo qaabka loo diyaarinayaba. Si taxadar leh oo ah sida laguugu sheegay qeybta hagista u diyaari caanaha. Caanaha shiidan ee budada ah waxaa loo diyaariyaa had iyo goor qaabka ah in la qaso inta la isticmaalayo halka mar oo kaliya.

Dilqitaanka ilmaha iyo ka daacintoodaba

Haddii ilmaha markuu caanaha cabo ama wax cuno kadib ay calooshu xanuunto, ilmaha yar kor ayaa loo qaadaa oo calooshiisa garabka la saaraa si looga daaciyoo. Si fiican ayaa daacadu uga iman kartaa, marka ilmaha yar si tar-tiib ah dabadiisa gacanta looga garaaco.

Marka ilmuhu uu si boobis ama hamuunyo leh waxucuno, islamarkaana uu liqay wax xoogaa hawo ah, wuxuu markaa si fudud u soo celinayaa ama uu soo dilqayaa qaar ka mid ah caanihii uu cabay. Ilmaha yar ee dhalada cuntada lagu siiyo, waxaa lagu tijaabin karaa in

marka naaska dhalada laga bedelaayo, lagu siiyo naas afkiisu leeyahay dalool yar. Ilmaha dilqaa waxaa laga daacin karaa inta cuntada la siinaayo, si ay hawada caloosha uga baxdo. Marka ilmaha loo bilaabo cuntada caadiga ah ee adag, soo celintii ama diliqii wuu yaraanaayaa..

Biyaha

Ilmaha yar ee sida buuxda ee joogtada naaska u caba, uma baahan wax biyo ah xitaa marka ay jirto cimilada kulul. Waxaana uu ilmuhu ka helayaa caanaha hooyada, dhammaan wixii dareere ah ee uu baahnaa. Sidoo kale caanaha la diyaariyey ee bedelka kuwii hooyada loogu talagalay waxaa ku jira dhammaan wixii dareere ah ee ay ilmuhu u baahan yihiin.

Biyaha ilmuhu u baahan yahay cabitaan ahaanta ama raashinka lagu siinayo, waxaa laga soo shubaa tuubada dhinaca qaboow ee biyaha, marka wax xoogaa ay socdaan kadib. Ilmaha inta aan raashinka adag loo bilaabin waa in biyaha cabitaan ahaanta loo siinaayo la karkariyo. Biyaha kulul ee tuubada laga shubaa lama isticmaali karo, waayo waxaa ku jira waxyaabo yar-yar oo cad iyo iyagoo aan nadiif aheynba. Cabitaanka ama biyaha sonkurtu ku jiraan ilmaha marnaba lama siin karo. Waxaa ay dhibaato gaarsiinayaan ilkihii soo bixi lahaa, waxaana ilmaha ay ka dhigayaan mid qabatima macaanka.

Tuttida (caagga yar ee ilmaha afka loo geliyo ee lagu aamusiyo)

Waa in aan ilmaha tuti-da la siinin, waliba illaa uyo inta ay nuujintu si fiican ugu socoto, miisaanka ilmuhuna uu kor usocdo. Maahan arin wanaagsan in si joogto ah ilmaha tutida afka loogu geliyo. Waxaa tutida loo baahan yahay oo kaliya markii ilmaha yar uu yahay mid oohin badan oo aan deganeyn, ujeedada uu la ooynaayo ama uusan la deganeyna aysan aheyn gaajo. Tutida oo si joogto ah ilmaha afka loogu geliyaa waxaa ay yareyneysaa naas nuugistii, waxaana ay keeni kartaa in miisaanku uu si aad u hooseysa u kordho. Ilmuhu wuxuu naaska u jaqaa qaab ka duwan sida uu tutida u jaqaayo. Ilmaha intooda badan ma doonayaan, umana baahna in ay isticmaalaan tutida.

Markii ay jirto xaalad gaar ah, sida marka ilmuhu uu ku jiro qeybta carruurta ee isbitaalka, waxaa dhici karta in isticmaalka tutidu ay fa'iido ku jirto. Tutidu waxaa ay dejineysaa ilmaha yar, marka waalidkiis aanu la joogin. Waxaa kaloo ay wax ka tareysaa dheefshiidka cuntada.

Tutidu waa in ay markasta nadiif tahay, waayo ilmaha yar si fudud ayuu shuban uga qaadi karaa bakteeriyo kasta oo ku cusub. Tutida ilmaha yar waxaa lagu nadiifiyaa biyo kulul muddo dhan shan daqiiqo. Tutida laguma nadiifin karo afka qofka weyn, si aanay bakteeriyada ku jirta afka qofka weyn ugu gudbin afka ilmaha

yar. Isla sababtaan awgeed ayaa waxaa haboon in laga taxadaro in tutida aan la dhigin meel ay ilmaha kale gaari karaan.

U bilaabista raashinka adag (raashinka caadiga ah)

Ilmaha caafimaadka qaba oo ku dhasha waqtigii loogu talagalay, inta badan caanaha hooyada raashin ahaan waa ay ugu filn yihiin, ilaa iyo inta uu ka gaaray da'da lixda bilood. Nuujinta iyo caanaha kale ee loogu talagalay booskii caanaha hooyada waa in loo sii wadaa ilmaha, ugu yaraan inta uu ilmuhu ka buuxinaayo da'da sannadka. Intaa kadib xitaa nuujinta waa la sii wadi karaa, haddii ay arinkaas doonaayaan hooyada iyo ilmuhuba.

Ilmaha oo dhan waxaa ay u baahah yihiin in loo bilaabo raashinka adag ee caadiga ah laga bilaabo marka ay jiraan da'da lixda bilood. Haddii ilmuhu aanu cabin caanaha naaska hooyada, waa in raashinka caadiga ah ee adag loo bilaabo marka ay jiraan da'da 4-6 bilood. Ilmaha ka hor dhashay waqtigii loo qabtay ama ku dhashay miisaanka yar, waxaa dhici karta in ay u baahdaan raashin dheeraad ah waqti ka horeeya kii caadiga ahaa. Xitaa ilmaha yar ee sida joogtada u nuuga naaska hooyada, waxaa loo bilaabi karaa in uu barto dhadhanka raashinka kala duwan marka uu jiro laga bilaabo da'da 4ta bilood, iyadoo la siinaayo wax yar oo raashinka caadiga oo adag ah oo dhadhamis ahaan loogu talagalay nuujinta kadib. Wax xoogaagaas yar ee

raashinka dhadhaminta ah wax dhibaato ah uma keenayaan oo meesha kama saaraayaan intii goor ee la nuujin jirey, rabitaankii ilmaha ee nuujintu waa ay sii soconeysaa. Raashinka yar ee dhadhaminta ah waxaa ay xubnaha jirka ee ilmaha yar ka dhigayaan kuwo cadaadin kala kulma maadooyinka cusub ee raashinka ku jira, taasoo caawimaad ka geysaneysa in mindhicirada ilmaha yar ay noqdaan kuwo korriinkoodu dhameystirmay iyo sidoo kale in ilmuhu uu horumar ka gaaro xagga awoodda adkeysiga. U bilaabista raashinka adag oo ilmaha laga sii daahiyo marka uu dhaaf da'da ah lixda bilood, waxaa dhici karta in ay sii kordhiso in ilmuhu u jilicsanaado xasaasiyadda.

Calaamadaha muujinaya in ilmuhu uu diyaar u yahay in loo bilaabo dhadhaminta raashinka adag ee caadiga ah, waxaa ka mid ah:

- ilmuhu wuxuu awoodaa inuu madaxiisa kor u qaado
- ilmuhu cuntada wuu qabsan karaa wuxuuna la aadayaa afka
- ilmuhu wuu yaqaanaa sida loo liqo raashinka adag, taasoo loola jeedo in uusan raashinka bannaanka u soo saareyn, isagoo carabkiisa adeegsanaaya.

Hagista gaar ahaaneed iyo warbixinta la xiriirta u bilaabista ilmaha raashinka caadiga ah ee adag, waxaad ka heleysaa rugta hooyada iyo dhalaanka.

Barashada dhadhamada cusub

Ilmaha jira da'da lixda bilood waxaa maalinkii dhowr goor la siin karaa raashinka adag ee caadiga ah. Ilmuhu wuxuu baranayaa in uu sameeyo waxa ay dadka kale sameeynayaan, wuxuuna yaraan ahaantiisaba ka helayaa ama ku raaxaysanayaa cuntadaas sida wadajirka loo cunaayo. Waana sababta ilmaha yar ee baranaaya sida wax loo cuno ay fiican tahay in bilowga horeba uu la joogo marka qoysku ay raashinka si wadajir ah u cunayaan. Marka ilmaha la baraayo raashinka adag ee caadiga ah waxaa lagu bilaabaa in le'eg wax farta afkeeda hore lagu qaban karo. Waxaana ilmaha la siiyaa wax xoogaa yar oo raashin jilicsan ah oo le'eg farta qofka weyn. Cuntooyinka ku haboon waxaa tusaale ahaan ka mid ah mooska, afokaadhada, barsakaaliga la kariyay, dabacasaha ama kaarootka, iyo miraha maryatka cusub ee darayga ama cusub iyo kuwa qaboojiyaha barafka la geliyay. Ilmaha ma ahan in la siiyo wax yar oo raashinka la cuno ah ama wax ku siibaneyna dhuuntiisa sida lowska, xabad canab ah oo dhan ama yaanyaada miraha ah. Waxaa kaloo ilmaha la siin karaa cuntada lagu cuno qaadada sida khudaarta shiidan ee kala noocyada ah iyo boorashkaba. Si kastoo uu qofka weyn ilmaha raashinka u siinaayo, haddana waxaa haboon in ilmaha loo ogolaado inuu raashinka gacantiisa ku dhadhamiyo, iyo waliba qaadadiisa isaga u gaarka ah. Barashada sida cuntada loo cuno waa qeyb muhiim u ah horumarinta iyo tababar ku

qaadashada xirfadda dhaq-dhaqaaqa afka iyo gacanta.

Haddii raashinka adag ee caadiga ah ilmaha loo bilaabo marka uu jiro da'da 4 ta bilood, wali ilmuhu diyaar uma aha inuu isaga kaligiis wax cuno. Si uu cuntada u barto waxaa lagu bilaabi karaa wax yar oo dhadhamis ah oo cunto khafiif ah sida baradhada, khudaarta kala duwan ama miraha shiidaan ee dhalada ku jira. Waa arin iska caadi ah in ilmuhu marka ugu horeeya ee raashinkaas shiidan la siiyo uu afka ka soo saaro, isagoo isticmaalaaya carabkiisa. Waxaa muhiim ah in ilmaha aan lagu khasbin inuu wax cuno, kaliya waa in lala socdaa fariimaha ilmaha xagiisa ka imaanaya ee qadarka raashinka ku haboon ah.

Barashada raashinka caadiga ah ee adag waxaa ay u baahan tahay waqti iyo dulqaadba. Haddii ilmaha yar uu diido cunista raashinka cusub, waxaa wanaagsan in la iska dayo wax xoogaa muddo ah. In lagula deg-degaa arinkaas wuxuu dhibaato ku keenayaa, waqtigaan lagu jiro ee ilmuhu uu baranaayo raashinka, islamarkaana uu la qabsanaayo dhadhamada cusub.

Wax dhadhamintu waa sii kordheysaa

Ilmaha waxaa la siin karaa raashin la mid ah kan qoyska intiisa kale ay cunaan. Qeybta ilmaha la siinayo waxaa gooni looga saaraa raashinka kale inta aan cusbada iyo waxyaabaha kale ee cuntada lagu carfiyo oo

dhadhanka u yeela aan lagu darin, sidoo kale haddii loo baahdana si wanaagsan oo gaar ah ayaa ilmaha loogu diyaariyaa. Ilmaha da'diisu ka yar tahay halka sano, cuntadiisa cusbo dhan laguma daro. Sidoo kale cunta lagu daray cusbada aadka u badan sida makkaraha, noocyada hilibka iyo digaaga ee lagu qooshay carfisooyinka kala duwan, yuustada iyo cuntada diyaarka ah, dhammaan noocyadaas waa in aan la siin ilmaha, waayo waxaa ku jira maadooyin dheerad ah. Haddii raashinka ilmaha la siinaayo uu ka kooban yahay dhowr nooc oo khudaar ah, waxaa loogu dari karaa hilib la shiiday, kalluun ama ukun. Waxa ugu haboon ee lagu bilaabi karaa waa qiyaastii qaadada shaaha in le'eg. Waxaa haboon in todobaadkii 3 goor la siiyo raashin kalluunku uu ku jiro, waayo waxaa ku jira kalluunka dufan aad u wanaagsan. Ilmaha da'doodu ka yar tahay halka sano waxaa ku filan 1.1.5 qaadada cuntada oo hilib iyo kalluun midkood ah halkii waqti oo raashin la siinaayaba. Ilmaha ka yar halka sano ma ahan in la siiyo beerka, waayo waxaa ku jira cadad aad u badan oo vitamiin A-ga ah.

Khudaarta bisil ee la siiyo waxaa loogu dhinac wadi karaa in si tartiib-tartiib ah loo siiyo khudaar ceeriin oo si fiican loo fiiqay oo loogu yaryareeyay iyo mid la shiidayba. Sidaas ayuu ilmuhu ku baranayaa inuu cuno noocyo kala duwan oo khudaar ah. Khudaarta shiidan ee ku haboon waxaa tusaale ahaan ka mid ah kaarootka ama dabacasaha, kaabashka (kukkakaali)

galeyda, bataatiga yar-yar, qajaarka iyo yaanyada. Ilmaha da'doodu ka yar tahay halka sano, kuma haboona in la siiyo khudaarta ay ku jirto maadada nitraatiga (waa maado dhanaan leh) aadka u badan.

Ha siin ilmaha khudaarta ay ku jirto maadda aadka u badan ee nitraattiga:

- Caleenta isbinaashka (pinaatti)
- Badraafka (punajuuri)
- khudaarta caleemaha kala duwan ah (oo ay ka mid tahay tan loo yaqaan rucola)
- noocyada cuntada lagu carafsado ee fershka ah (Yrtit)
- Noocyada kala duwan ee caleenta la cuno ee kala ah: kiinankaali, lehtikaali, kyssäkaali
- Khudaarta nooca loo yaqaan kurpitsa (dhammaan noocyadiisa)
- Noocyada khudaarta ee kala ah: retiisi, varsiselleri, fenkoli
- Biqil, ama nooca loo yaqaan (idut)
- Cabitaanka seekada ah ee aan wax kale lagu darin (juuresmehut)

Khudaarta iyo miraha kala duwan ee maryat loo yaqaan waa cunto ku haboon ilmaha yar ee naaska nuugaaya. Waxaa la siin karaa iyadoo la shiiday, ama loo fiiqay, ama cabitaan cusub. Waxaa aad u haboon in la isticmaalo miraha maryat ee dalkan Finland ka soo baxa. Khudaarta laga keeno wadamada dibada waa in la dhaqo oo la fiiqo. Miraha maryat ka ah ee wadamada dibada laga keeno dhammaantod waa in la dhaqaa ka hor inta aan la isticmaalin. Miraha maryat-ka ee dhanaan iyo haddii la doonaayo macaaneynta khudaarta waxaa loo isticmaali karaa wax xoogaa sonkor ah.

Waxase mudan in laga taxadaro in ilmuhu aanu si macno daro ah ula qabsan macaanka. Ilmaha ka yar da'da halka sano ah, lama siin karo wax malab ah, waayo bakteeriyada suurtagalka ah in ay ku jirto malabka, ayaa waxaa ay bilaabayaana in ay ku fidaan habdhiska dheefshiidka aan wali si fiican u korin ee ilmaha yar ee naaska nuugaaya. Carruurta waaweyn khatartaas aan soo sheegnay ma lahan.

Ilmaha yar waxaa aad u haboon in la siiyo booraska ka sameysan qamadiga ee aan cusbadu ku jirin, taasoo biyo lagu kariyo. Waxaa loogu dari karaa khudaarta shiidan ee maryatka iyo noocyada kaleba ah. Sidoo kale bariiska ama baastada ay ku jiraan miraha dhameystiran (täysijyvä) waa kuwo ku haboon raashin ahaan ilmaha. Boorashka ayaa ah mid aad ugu wanaagsan ilmaha yar. Ilmaha ka yar da'da shanta bilood ah uma baahna habayaraatee wax nooyacda boorashka (velli) –ga ah. Maadooyinka nafaqo ahaanta ee caanaha ku jira waxaa uu ilmuhu ka helayaa caanaha naaska hooyada ama caanaha la siiyo ilmaha yar ee loogu bedelay caanaha hooyada (korvikkeetta). Ilmaha ku jira dhammaadka da'da sannadka ugu horeeya, waxaa si tartiib ah loogu bilaabaa waxyaabaha caanaha laga sameeyay. Kuwa ugu haboon waxaa ka mid ah kuwa dufanka yar uu ku jiro ee laga sameeyay aysiidhka caanaha sida

Villi, yugurtida aan dhadhanka lahayn iyo caanaha ciirta (piima), Ilmaha jira sannadka waxaa la siiyaa caanaha aan dufanka lahayn.

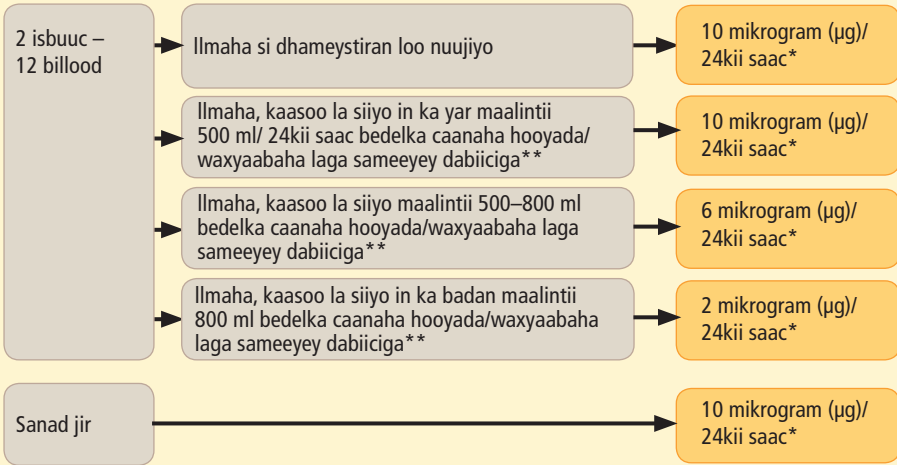
Koritaanka dhakhsaha ah ee ilmaha waxaa uu u baahan yahay quwad ama enerji badan. Caanaha hooyada iyo kuwa loogu bedelay ilmaha yar ee la siiyo (äidinmaidonkorvikke) waxaa ku jira dufan fara badan. Ilmuhu marka uu bilaabo raashinka caadiga ah ee qoyska intiisa kale ay cunaan, waxaa haboon in la isticmaalo waxyaabaha ay ku jiraan dufanka khudaarta ee khafifka ah, saliidda ama margariinida khudaarta ka sameysan ee ay ku jirto ugu yaraan 60% dufanka ah.

Warbixin dheeraad ah oo ku saabsan cuntooyinka ku haboon ilmaha yar ee naaska nuugaaya "waan wada cuntayneynaa"- oo ah talo soojeedin xagga raashinka la xiriirta oo loogu talagalay qoyska caruurta leh, waxaad kaheleysaacinwaankaboggainternetka ee ah www.vrn.fi ja www.thl.fi/ravitsemus.

Vitamiin D

Ilmuhu wuxuu u baahan yahay sannadka oo dhan Vitamiin D.

DHAMMAAN CARRUURTU WAXAY U BAAHAN YIHIIN FITIMIIN D DHEERIYA 2 ISBUUC JIR LAGA BILLAABO.



* Isticmaal fitimiin D dheeri ah afar iyo labaatankii saacba.

** Caddada inta lasiinayo ilmaha waxay ku xiran tahay bedelka caanaha hooyada/waxyaabaha laga sameeyey dabiicig iyo abuurka ama mushaarida ay ku jiraan fitimiin D-da.

thl./d-vitamiinisuositus-vauvalle

Ilkaha

Illiga caanoodka ugu horeeya waxaa ay ilmaha afkooda ka soo baxaan marka uu jiro qiyaastii lix bilood. Dhamaan 20-ka ilkood ee caanoodka ah inta badan waxaa ay soo baxaan, kahor inta aanu ilmuhu gaarin da'da saddexda sano. Ilkaha ilmaha haddii si fiican loo daryeelo, waxaa ay noqonayaan kuwo caafimaad qaba oo aan lahayn wax suus

ama jajab ah. Bakteeriyada ilkaha ma ahan in sokor lagu quudiyo. Ilmaha marka ay u soo baxaan ilkaha ugu horeeya, waa in islamarkiiba loo bilaabo caday jooqto ah. Ayna ku saabsan isticmaalka maadada loo yaqaan Flouri-da, waxaa looga hadlaa rugta hooyada iyo dhalaanka.



NADAAFADDA

Kaadida iyo saxarada ilmaha

Maalmaha ugu horeeya dhalashadiisa kadib, ilmaha yar waxaa uu dhigaa saxaro dheg-dehg leh oo midabkeedu yahay cagaar madoow xigeen ah. Marka la gaaro maalinka afaraad oo caanaha ilmuhu cabayaa ay bataan, ayaa saxarada midabkeedu wuxuu isku bedelaa jaalle ama huruud. Ilmaha da'doodu ay ka yar tahay bisha, sida caadiga ah waxay saxaroodaan maalin walba. Intaa ka gadaal qaar ka mid ah ilmaha waqti kala dheer ayaa u dhexeeynaya xilliga ay saxaroonayaan, qaarna todobaadkiiba hal mar ayay saxaroodaan. Halka qaar ay ka saxaroodaan, markasta oo ay wax cunaan kadib. Inta aanay kordhin cadadka caanaha uu ilmuhu cabo,

kaadidiisu aad bay u yar tahay. Markii caanaha ilmuhu uu cabayaa ay bataan, 3-4 maalmood kadib xilligii uu dhashay, sidoo kale kaadida aad bay u badaneynsaa. Intaa wixii ka danbeeya kaadi badan oo uu ilmuhu dhigaa, waxaa ay calaamad u tahay in uu helay caano ku filan; Ilmuhu waa inuu kaadi barxan oo khafiif ah kaadshaa 4-6 goor halkii gelinba. Weyna soo badaneynsaa marba marka ka danbeysa, oo uma baahnid markaad xafaayadda ka bedeleyso inaad isweydiiso in ay kaadi leedahay iyo in kale.

Saxarada caadiga ah ee ilmaha waa mid suyuc leh, laakiin aan ur qurmuun laheyn. Ilmaha nuuga naaska hooyada saxaradoodu waxaa ay leedahay midabka cagaarka ah, waana ay jilicsan tahay. Ma ahan sida shubanka oo kale. Saxarada shubanka ah aad ayay u qurmuun tahay. Waxaana ay dhexgeleysaa xafaayadda oo dhan, iyadoo ay ku reebeysa raad cagaaraan.

Xafaayadaha

Xafaayadaha mar kaliya la isticmaalo waa kuwo fiican oo la heli karo, laakiin soo iibsashada xafaayaduhu waxaa ay noqon doonaan kuwo qaali ah markii in muddo ah la isticmaalayo, waayo waxaa loo baahnaan doonaa inta badan waqti gaaraya 2-3 sano. Waxaa intaas dheer in xafaayadaha mar kaliya la isticmaalo ay dabeecada iyo degaanka si aad ah dhibaato ugu geysanayaan, waayo waxaa ay ka buuxsamayaan degaanka. Waxyaabaha ay ku fiican yihiin xafaayadaha mar kaliya la isticmaalo waa iyagoo leh awood ay ku dhuuqaan kaadida iyo wasakhdaba: maqaarka ilmuhunaiyadoo xafaayaddu ay ku jirto muddo aad u dheer ayuu wali sidiisii qaley l u sii ahaanayaa, taasoo meesha ka saareysa khatartii aheyd in uu xasaasiyad ka qaado xafaayadda. Ilmaha maqaarkoodu xasaasiyada u jilicsan yahay iyo kuwa ay heysato dhibaatada ah xasaasiyada laga qaado xafaayadaba, waa ay sahlan tahay in la daryeelo, marka loo xirayo xafaayadaas. Qoysas badan ayaa isticmaala labada nooc ee xafaayadda ah, mida mar kaliya la isticmaalo iyo tan mudada dheer la isticmaalo, oo tusaale ahaan guriga waxaa ay ku isticmaalaan xafaayadda mudada dheer la isticmaalo ee la dhaqo, halka marka ay bannaanka aadayaana ay ka isticmaalaan xafaayadda mar kaliya la isticmaalo. Xafaayadaha mudada dheer la isticmaalo ee la meyrara, waa noocyo kala duwan, waxaadna faah-faahin

dheeraad ah oo arinkaas ku saabsan ka heleysaa bogga internetka (www.kestovaipayhdistys.fi).

Xafaayad bedelida

Xafaayadda waxaa maalmaha ugu horeeya ilmaha laga bedelaa markasta oo uu wax cuno kadib, waayo xafaayadda waxaa ka buuxsamaya saxaro. Dabada ilmaha yar biyo diiran ayaa looga meyrayaa. Haddii ay xafaayaddu leedahay kaadi kaliya looma baahna in biyo lagu meyro. Marka la meyro kadib si taxadar leh ayaa dabada ilmaha yar loo qalajiyaa, haddii loo baahdana waxaa si khafiif ah loo mariyaa kareem, markasta oo dabada biyo looga meyro kadib. Kareemka la isticmaalayo waa kan caadiga ah ee la is mariyo. Si fudud ayaa jirka ilmaha loo mariyaa, laakiin waa in la iska ilaaliyaa in jirka ilmaha la daliigo ama loo duugo.

Xafaayadda ma ahan in iyadoo qoyan in muddo ah lagu daayaa ilmaha, waayo kaadida iyo saxaraduba waxaa ay dhibaato u geysanayaan maqaarka jilicsan ee ilmaha. Haddii dabada ilmuhu ay si fudud u casaato ama u guduudato, waa in xafaayadda marar badan laga bedelaa. Marka aad isticmaalyeso xafaayadaha mudada dheer jira ee la meyro, waxaa haboon in aad hubiso, in oomada aad ku dhaqeeyso xafaayadda marka ay washowdo, aanay ahayn mid uu ilmaha maqaarkiisu xasaasiyad ku

qabo. Mararka qaarkood waxaa haboon in ilmuhu uu ahaado xafaayad la'aan, Waayo qoyaanka badan ee xafaayaddu wadato waxaa u dhibaato ugeysanayaa maqaarka kore. Ilmaha waa in loo daayaa waxoogaa inuu qaato hawada, isagoo aan dhar xirneyn oo qaawan, laakiin jooga meel diiran.

U qubeynta iyo dhaqitaanka ilmaha

Xafaayad ka bedelista ka sokow, waxaa haboon in wajiga ilmaha iyo meelaha jirku isaga laaban yahay maalin walba la nadiifiyo. Waxaad isticmaali kartaa caagga yar ee ilmaha lagu dhex rido marka loo meyrayo. Meelaha laga meyraayo waxaa ka mid ah, wajiga, laa-laabka qoorta, dhegaha gadaashooda iyo kilkilaha. Sidoo kale waa arin wanaagsan in maalin walbaa la dhaqaa gacmaha ilmaha.

Ilmaha waxaa loo qubeyn karaa 2-5 tii maalmoodba hal mar. Maalin walba oo ilmaha loo qubeeyaa, waxaa ay keeneysaa in jirkiisu uu si dhakhso ah u qallalo. Ilmaha yar marka loo qubeynaayo ma ahan in la isticmaalo saabuun, waayo saabuuntu waxaa ay qallajineysaa jirka, iyadoo ka saareysa dufankii jirku lahaa. Ilmaha jirkiisu qallalan yahay waxaa marka loo qubeynaayo biyaha loogu dari karaa saliidda qubeyska. Cusbada qubeyska ma ahan in la isticmaalo. Sidoo kale ilmaha xanuunsan ama qandhadu ay heyso waa in aan loo qubeyn.

Ilmaha waa in loo soo gadaa caag isaga u gaar ah, si isaga kaliya loogu qubeeyo si aamin ah. Biyaha loogu qubeynayaa waa in ay yihiin kuwo heerkulkoodu yahay mid ku haboon jirka, waxaa laga wadaa 37 darajo. Waxaad heerkulka biyaha ku tijaabin kartaa, qalabka lagu cabiro heerkulka biyaha. Bilowga hore ilmaha waqti yar ayaa loo qubeeyaa. Marka uu ilmuhu jiro dhowr todobaad aad buu uga helayaa inu ku sii dhex jiro biyo muddo dheer. Qubeysku wuxuu xasilooni iyo deganaan siiyaa ilmaha. Marka aad ilmaha u qubeyneyso waa inaad si degan ugu qubeysaa, islamarkaana aad si wanaagsan oo la hubo u qabataa.

Marka ilmaha loo qubeynaayo waxaa laga bilaabaa madaxiisa illaa lugaha. Gacanta ayaa inta biyaha lagu qaato madaxa qeybtiisa kore laga mariyaa, waana in laga taxadaraa in indhaha aanay biyuhu gaarin. Qoorta, kilkilaha iyo meelaha jirku isaga laalaaban yahay si taxadar leh ayaa loo nadiifiyaa.

Ilmaha waxaa lagu qallajiyaa shukumaanka isaga loogu talagalay. Cumaacumyada (kalagoosyada jirka) waa in si gaar ah loo qallajiyoo. Haddii maqaarka ilmuhu uu wanaagsan yahay oo aanu qalalneyn, loma baahna in kareem la mariyo. Maqaarka qallalan ama guduudan ee ilmaha iyo kan dillaaca lehba, waa in si fudud oo aan badneyn loo mariyo kareemka aan carafta laheyn ee jirka lagu daryeelo.

Timaha, qolofka kore madaxa iyo cidiyaha

Timaha ilmaha waxaa la dhaqaa marka loo qubeynaayo. Qolofka kore ee madaxa waxaa si fudud ugu ururaaya wax aad moodo jilif ama qolof oo kale oo ku dhagan madaxa salkiisa, si waxaas looga soo gooyo, waxaa si fudud madaxa ilmaha loogu marinayaa kareemka caadiga ah. Waliba waxaa fiican in kareemka loo daayo intii dhowr daqiiqo ah. Marka ilmaha loo qubeeyo ama loo dhaq-dhaqo kadib, si taxadar leh ayaa jiliftaas waxaa meesha ay saaran tahay looga soo qaadaa shanlada ilmaha. Waa in ilmaha maalin walba timihiisa loo shanleeyaa. Meelaha jilicsan ee madaxa uma baahna in si gaar ah la isaga ilaaliyo.

Ilmaha dhashay cidiyihiisu wa ay dhaadheer yihin. Todobaadka ugu horeeya ma ahan in ilmaha laga jaro cidiyaha, waayo waxaa arinkaasi keeni karaa khatarta ah in uu ku dhaco caabuqa ku dhaca cidiyaha, haddii la jaro. Haddii uu ilmuhu si aan ula kac ahayn isu xagto oo jirkiisa uu dhaawac u gaarsiyo, waxaa fiican in gacanta loo geliyo golooftisyada jilicsan ee marada ka sameysan. Todobaadka hore kadib ayaa cidiyaha ilmaha la jari karaa, markii loo baahdo oo kaliya. Ilmaha yar cidiyihiisa waxaa si fudud loo jari karaa marka uu hurdo.

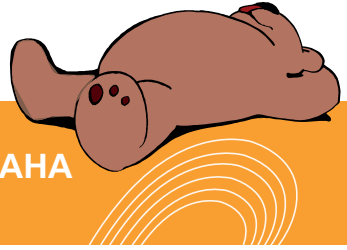
Sauna-da (meesha la isku kululeeyo)

Ilmaha da'doodu ka yar tahay lixda bilood ma ahan in la geeyo sauna kulul, Waayo wali ilmaha yar marka uu dhidido ma uu awoodo in heerkulka jirkiisu uu dheelitirimo. Lix bilood jir illaa sannad marka uu ilmuhu gaaro, waxaa saunada lala dhexjoogi karaa marka lala fariisto kursiga ugu hooseeya, waana in aan biyo badan lagu shubin saunada. Waana in ilmaha madaxa loogu dhibciyo biyo diirran.

Dhar dhaqista

Dhaqitaanka dharka ilmaha waxaa ku haboon in loo adeegsado oomada aan lagu darin waxyaabaha carfisooyinka ah ama ay ku yar yihiin. Dharka cusub waxaa haboon in la meyro kahor inta aan marka ugu horeysa la isticmaalin. Oomada waa in aad ka isticmaashaa oo kaliya qadarka loogu talagalay, haddii kale natiijadii dhar dhaqistu waxaa ay noqoneysaa mid xun, waxaana dhici karta in oomadii ay ku harto dharka.





HURDADA IYO SEEXINTA ILMAHA

Baahida hurdo ee ilmaha yar iyo qaabka hurdadaba, ilmuhu waa ay ku kala duwan yihiin. Ilmaha intooda badan todobaayada noloshooda ugu horeeya in badan ayay hurdaan, waxaana ay 1-4 tii saacba mar u soo kacaan oo kaliya si ay wax u cunaan. Ilmaha jira dhowrka todbaad, maalinkii waxaa uu in badan isla raacayaa waxyaabaha ku hareereysan. Ilmaha marka uu gaaro saddex bilood waxaa uu afar iyo labaatankii saac oo kasta ka soo jeedaa 6-8 saacadood. Bilowga horeba waxaa fiican in ilmaha la baro waqtiyada iyo qaabka hurdada, kuwaasoo ku haboon ama waafaqsan qaabka hurdada dadka kale ee xubnaha qoyska ah ee guriga kula nool. Meesha ugu wanaagsan ee ilmaha la seexiyaa waa sariirtiisa u gaarka ah, taasoo loo dhigaayo qolka waalidkiis.

Seexinta

Qaar ka mid ah ilmaha dhashay waxaa ay seexdaan marka ay cuntadooda dhammeystaan. Marka ilmaha la seexinayo (ama hurdada habeenkii dib loogu celinaayo) waa in la iska ilaaliyaa in la ciyaarsiiyo ama la fir-

fircooni geliyo. Waxyaabaha ilmaha hurdada ka qaadi kara waxaa ka mid ah; codka aadka u dheer, nalka iftiinka leh, ka qoslinta ama ciyaarsiinta.

Ilmuhu inuu seexdo waxaa ka caawin kara iyadoo dhabta lagu qabto, oo iyadoo la aamusan yahay si tartiib ah loo rux-ruxo. Si kastaba waa in aan markasta ilmaha dhabta lagu sii heynin illaa iyo inta uu ka seexanayo. Markii wax xoogaa dhabta lagu hayay oo uu xasilo, kadib ayaa si tartiib ah ilmaha waxaa loo geyn karaa sariirtiisa, si uu ugu seexdo.

Gawaarida ilmaha lagu riixo (vaunut) waa kuwo aad ugu wanaagsan ilmaha, oo haddii si tartiib ah loo dhaq-dhaqajiyo ama loogu ruxo, ilmuhu si fudud ayuu u seexanayaa. Hurdada waxaa keeni kara in ilmuhu uu daallan yahay. Cunug fir-fricoon oo raba inuu isla raaco waxa hareerihisa ah, ma ahan in sariirta la geeyo. Hurdaduna khasab kuma timaado.

Dhianaca loo seexinayo ilmaha

Ilmaha in dhabarka loo seexiyo ayaa ugu wanaagsan, illaa iyo inta uu isagu iskiis isaga gedinaayo, waayo sida baaritaanada lagu caddeeyay waxaa uu

arinkaan si muuqata u yareynaaya khatarta ah dhimashada deg-dega ah ee ilmaha yar. Haddii madaxa ilmaha marka kasta oo uu jiifo isku si loo dhigo, waxaa dhici karta in madaxa ilmuhu uu qaab aan sax aheyn u sameysmo. Ilmaha markaa dhashay waxaa haboon in marka la seexinaayo madaxiisa marba qaab ka duwan kii hore loo dhigo. Waxaayabaha uu ilmuhu xiiseynaayo waa laga qaadi kara meesha ay yaallaan, ama sariirta ilmaha ayaa booska laga bedeli karaa. Ilmaha hurdaa umabaahna in laga diyo. Si qaab dhismeedka madaxu uusan si aan wanaagsaneyn ugu sameysmin ayaa waxaa haboon inaan ilmaha lagu seexin kursiga ammaanka (turvaistuin) ee gaariga marka uu ku jiro loogu talagalay, waqti aan ka aheyn inta uu gaariga saaran yahay ee uu safarka ku jiro.

Sheyga ciyaarta ah ee hurdada (boombalaha hurdda)

In badan oo ka mid ah ilmaha, marka ay dhowr bilood jiraan, waxaa ay jecel yihiin in ay heystaan marka ay seexanayaan shey ciyaareed jilicsan sida boombalaha yar oo kale, ama ciyaar kale oo sariirta dusheeda looga soo lulo. Hurdada waxaa ay ilmaha u tahay qaab u gooni ah, waxana dhici karta in mararka qaarkood ay adag tahay in ay muddo sii socoto. Waa arin muhiim u ah ilmaha inuu heysto marka uu seexanaayo boombalaha yar ee jilicsan. Waana arin ah iyadoo ku xiran hadba sida uu ugu baahan yahay, ay

tahay inuu hore u sii qaato marka uu ku soo dhaxaayo meel ka baxsan guriga, ama markii qof kale oo aan waalidkiis aheyn uu isaga seexinaayo. Si gaar ahaneed marka xaaladdii uu ku jirey laga bedelaayo, tusaale ahaan markii nuujinta naasku u dhammaato, in shey ciyaareed uu ku seexdo hore loo sii siiyo waxaa ay u kordhineysaa inuu helo ammaan, iyadoo ka caawineysa in sheygaasi uu u bedelo weheshigii qofka daryeelaayay.

Hurdo la'aanta

Dhibaatooyinka hurdo la'aanta ee ilmaha ku dhacdaa waxaa dhici karta in ay u sabab yihiin caloool xanuun ama hawo caloosha kaga jirta. Dhibaatooyinka hurdo la'aanta ah waxaa ay ka dhalan karaan, marka ilmaha soo jeeday muddo dheer lagu haayo sariirta. Ilmaha oo maalinkii waqti aad u yar lala qaato, waxaa ay keeni kartaa in ilmaha yar qeybtii ka dhimaneyd la joogistiisa uu habeenkii rabo. Dhinaca kalena, dhibaatooyinka hurdo la'aanta waxaa keeni kara in si xad dhaaf ah loo fir-fircooni geliyo ilmaha, markaasoo ilmuhu uu noqonaayo mid daalkii uu ka batay.

Ilmuhu marka uu baranaayo guurguurashada iyo socodkaba, inta badan hurdada ayaa ka qasanta. Ilmuhu wuxuu aad u xiiseynaayaa xirfadahaan iyo khibradaha cusub ee u soo kordhay, si tartiib ah ayuuna u soo xasila. Meeshii uu ku seexan jirey oo laga bedelo, ayaa iyana keeni karta dhibaataada hurdo la'aanta. Haddii

ilmuhu uu u bartay inuu seexdo meel yar oo daboolan, sidaa kartoona kale oo kale, marka uu sariirta gaaro waxaa geesaha sariirta loogu xiri karaa maro loogu talagalay in geesahaas sariirta lagu wareejiyo si uu ilmuhu deganaan uga helo. Khasab ma ahan ilmuhu marka uu seexanaayo in la aamusnaado, laakiin tusaale ahaan codka telefshinka waa ay ku adag athay in uu ku seexdo. Sidoo kale ilmaha weyn waxaa dhibaya in uu ku seexdo iftiinka nalka.

Daryeelka ilmaha ee xilliga habeenkii

Khasab ma ahan in habeenkii marka la hurdo, ilmaha laga bedelo xafaayadda, gaar ahaan marka kasta oo cunto la siiyaba. Haddii loo baahdo waxaa xafaayadda si tartiib ah looga bedelaa kahor intaan cuntada la siin. Iftiinka waa in la yareeyaa oo mugdi laga dhigaa, umana baahna in ciyaar ama hadal lala galo ilmaha, si aanay huradu uga tagain.

Bannaan seexinta

Ilmo badan ayaa si fiican waxay ugu seexdaan marka la dhigo bannaanka guriga: hawada cusub ee dareyga ah ayaa keeneysa in ilmuhu hurdo dheer oo waqti badan qaadata uu seexdo. Ilmaha dhasha xilliga xagaaga islamarkiiba waa la seexin karaa banaanka guriga. Ilmuhu waxaa uu si fiican ugu seexdaa meesha qaboow ee harka leh. Marka ilmaha lagu

seexinaayo gaariga ilmaha (vaunu), waa in loo dhigaa qaab uusan ku gadoomikarin ama uusan iska dhaqaaqi karin. Si kaneecada iyo xayawaanka kale ee wax qaniinaba looga ilaaiyo waa in gaariga ilmaha dusha looga xiraa shabaqa loogu talagalay inuu waxyaabahaas ka ilaaliyo.

Xilliga jiilaalka ee barafku jiro waxaa la sugaa inta ilmuhu uu ka gaaraayo laba todobaad. Bannaan seexinta si tartiib ah ayaa loo baraa. Qabowga ugu badan ee ilmaha yar bannaanka loo saari karaa waa marka uu yahay -10. Marka qabowga daran uu jiro, ilmaha daamankiisa lama marin karo kareemka noocyada biyuhu ay ku jiraan, waayomarka lamariyokareemka oo uu baraf noqdo, waxaa uu dhibaato gaarsiin karaa maqaarka kore ee daamanka. Ilmaha waa in la dhexgeliyo kiishka hurdada, mararka qaarkoodna waa in la fiiriya heerkulka daamanka. Waqtiga bannaanka la seexinaayo maalin walba waa in wax xoogaa la sii dheereeyo. Waqti yar kadibna ilmuhu waxaa uu bannaanka ku qaadan karaa dhammaan waqtigii hurdo maalmeedkiisa. Marka uu roob da'aayo ama dabeyl daran ay jirto waa in gaariga ilmaha lagu xiraa wixii ka ilaalinaayay roobka iyo dabeysha, lana dhigaa meel dugsi ah oo roobka iyo dabeysha ka ilaalineysa. Dabeysha aadka u daran waxaa ay labanlaaneysaa awooddii qabowga. Gu'ga iyo xagaaga gaariga ilmuhu ku jiro lama dhigi karo meel qorax leh iyadoo aan loo jeedin ama la waardiyeeyneynin; Gaawaarida ilmuhu qoraxda waa ay ku kululaadaan,

ilmuhuna kuleylka waa ay ku hafanayaan oo neefta ayaa ku dhageysa.

Haddii la doonayo in ilmaha dhicisnimada ku dhashey la seexiyo bannaanka, waa in arinkaas lagala hadlo kalkaalisada caafimaadka rugta hooyada iyo dhalaanka.



KORITAANKA IYO HORUMARKA ILMAHA



Ilmuhu wuxuu u baahan yahay wehel

Ilmuhu laga soo bilaabo marka uu dhasho waxaa durabadiiba uu si xiiso leh baaritaan ugu dhaqaaqayaa waxa ku hareereysan oo dhan. Arimo fara badan wuxuu ka baran karaa oo kaliya dadka kale. Sababtaas awgeed ayuu ilmuhu u baahan yahay cid uu weheshado. Si loo sugo horumarka korriinka iyo caafimaadka ilmaha, waxaa ku filan oo kaliya, arinka ay in badan oo waalidka ka mid ah si dabiici ah ugu sameeyaan ilmahaooda: wey la sheekeystaan, dhabta ayay ku qabtaan, wey rux-ruxaan, wey u jimciyaan ilmaha yar, wey u heesaan, wey u ciyaaraan oo u ham-hamleeyaan, waxaa ay tusaan alaabta guriga, isla markaana waxaa ay baraan dadka kale iwm. Ilmuhu uma baahna in si gaar ah loo tababaro, ama loo allifo

waxyaabo u gaar ah oo fir-fricooni geliya.

Ilmaha markaa dhashey isaga ayaa iskiis horumar u sameynaaya, iyadoo uu isdhex-gal iyo fal la wadaagisba la yeelanayo dadka kale. Marka ilmaha la fiiriyo, islamarkaana lala dhaqmo oo fariintiisa laga jawaabo, waxaa uu baranayaa in uu qiimeyn ku sameeyo oo uu eego dareenkiisa, dabadeedna waxyaabahaas uu qiimeeyay uu maskax ahaantiisa u isticmaalo in uu muujiyo. Sidoo kale si tartiib ah ayuu u dareemayaa isaga nafsad ahaantiisaa iyo saameynta waxa uu sameynaayo ay ku leedahay dadka kale. Waalidku waa in ay ka taxadaraan habdhaqankooda, tusaale ahaan qaab dhaqankeena ay dhici karto in ay saameyn xoog leh oo muddo dheer qaadata ku yeeshaan ilmaha.

Ilmuhu wali isma yaqaan

Bilaha ugu horeeya ilmuhu wali faham cad oo dhamaytiran kama heysto, waxa uu yahay isaga nafsad ahaantiisa. Waxaa uu isu heystaa inuu yahay qeyb ka mid ah hooyada iyo dhammaan waxyaabaha kale ee ku hareereysan. Tusaale ahaan wax sawir cad oo dhab kama uu heysto arinka ah in gacmaha iyo lugaha ku yaalla uu isagu leeyahay, laakiin wuu fahamsan yahay in naaska hooyada iyo bustaha la hugado aysan isaga shaqo ku laheyn.

Si uu ilmuhu nafsad ahaantiisa isu barto, waxaa uu u baahan yahay caawimaadda dadka kale. Marka uu dhaktakufadhiyowaxaa u dareemayaa in jirkiisu uu ku tiirsan yahay kan qofka kale. Si tartiib ah ayuu u soo garanayaa inuu yahay noole ka duwan qofka kale, kaasoo leh xuduud isaga u gaar ah.

Ilmuhu waa kala dabecad duwan yihiin

Ilmo walbaa waxaa uu leeyahay sifooyin isaga u gaar ah, illaa iyo xad waxaa ilma walbaa leeyahay caadooyin u joogto ah iyo dabecado isaga u gaar ah. Kaladuwanaashahaas u dhalashada ah ee ilmo walbaa u gaar ah ayaa loo yaqaan dabecad. Tusaale ahaan dabecadahaas waxaa ay kala yihiin, qaabka hurdada, dulqaadka, xasiloonida, fir-fircoonida, deganaan la'aanta, la qabsiga iyo awoodda dhug u yeelashada. Waxaa kaloo dabecadahaas ka mid ah, xagga arimaha maskxada, sida xanaaqa iyo

nuglaanta waxyaabaha dareenka diidmada ah leh, sidoo kale in qofku isu diyaaariyo xaaladda cusub, rabitaanka ah in uu wax walba ogaado, geesinimada ama xishoodka iyo damac la'aanta. Aragtida waalidka ee ku saabsan dabecadda ilmaha, waxaa ay tahay in ilmaha qaarkood ay ka daryeel fudud yihiin kuwa kale, halka qaarkoodna ay ka howl badan yihiin kuwa kale.

Ilmuhu iskiis ayuu u korayaa

Waxyaabaha ugu muhiimsan ee dhinaca horumarka iyo korriinka ilmaha, waa in ilmaha baahidooda la tixgaliyo, laguna jeclaado sida uu u sameysan yahay. Ilmuhu waa in uu raashin helaa marka uu gaajeysan yahay, waa in la seexiyaa marka uu daallan yahay. Marka uu ilmuhu jecleysto shey ama arin uun, waa in lagu dhiirigeliyaa inuu sheygaas ama arinkaas uu jecleystay uu baaritaan ku sameeyo. Maadaama uu ilmuhu wax kasta marka ugu horeysa uu afka gelinaayo, waa in waxa uu baaraayaa ay yihiin kuwo aan isaga khatar gelinayn oo aamin leh. Ilmuhu si iskiis ah ayuu u korayaa, waxaana arinkaasi uu yahay mid uu ka dhaxlaayo waalidkiis iyo hadba waxyaabaha fir-fircoonida gelin kara ee degaanka isagaku hareereysan. Shaxda sawirka ka bixineysa korriinka iyo horumarka ilmaha, waxaa ay bixineysaa hadba qaabka iyo sida ay cel-celis ahaan yihiin arimaha ku cusub nolosha ilmaha, laakiin kala duwanaanshaha shakhsi ahaaneed aad

ayay u kala weyn yihiin. Ilmuhu waxaa laga yaabaa in arimaha qaarkood uu si dhakhso ah horumar uga sameeyo, halka meelo kalena uu ka gaabiyo. Todobaadyada qaarkood wuxuu baranayaa xirfado badan, kuwaasoo uu todobaadyada xiga ku tababar qaadanaayo.

Waa arin muhiim ah marka laga hadlaayo horumarka iyo korriinka ilmaha, in waalidku ay markasta ilmahooda siiyaan waxyaabo xiiso leh oo farxad gelinaaya, ayna u ogolaadaan ilmaha fursad uu ku tababarto xirfado cusub. Ilmaha mar dhow bartay inuu caloosha iska gediyo oo dhabar-dhabar u seexo, waxaa haboon in loo daayo dhulka, intii uu maantoo dhan iska saarnaan lahaa kursiga ilmaha la saaro marka uu yaryahay (sitteri). Hadalka iyo ciyaarta ilmaha lagu jeedinayo si uu u qabsado waxa uu xiisenaayo, ayaa waxaa ay qeyb ka tahay la hadalka iyo wax isweydaarsiga lala yeelanaayo ilmaha. Wiilasha iyo gabdhahaba waa in isku si loola ciyaaraa.

Ilmaha sida tartiibta ah waxyaabaha cusub u xiiseynaaya, waxoogaa ayaa xiisiihiisa kor loogu qaadi karaa iyadoo shey lagu soo jiidanaayo, laakiin in arinkaas xadka la dhaafiyo oo rabitaanka iyo xiisaha ilmaha laga badbadiyo waxaa ay khatar ku tahay koritaanka iyo horumarka ilmaha. Ilmaha ma ahan in la isku bar-bardhigo. Muhiimaddu waxaa weeye in horumarka ilmuhu uu hore u socdo, iyo in waxyaabihii uu bartay aanu muddo dheer hilmaamin.

Dhibaatooyinka la soo darsa marka

ilmuhu uu dhasho ama xanuunnada caabuqa wata ee ka gadaal ku dhaca ilmaha, waxaa ay hakad gelin karaan ama gaabis ka dhigi karaan jadwalkii koritaanka ilmaha. Koritaanka ilmaha dhashay waqtigii loogu talagalay ka hor, waxaa horumarkooda iyo korriinkooda looga qiyaas qaataa xilligii loo qabtay in ay ku dhashaan.

Dhererka iyo misaanka

Ilmuhu marka uu dhasho waxaa inta badan uu miisaankiisu yahay 3000-4000 g, dhererkiisuna wuxuu u dhexyaa 49-52 cm. Maalmaha ugu horeeya ee noloshiisa miisanku wuxuu hoos uga dhacayaa 6-8% intii uu ahaa markuu dhashay. Waxaa uu miisaankii uu ku dhashay ku soo noqonayaa sidiisii, marka uu ilmuhu gaaro illaa laba todobaad. Intaa dabadeed bisha ugu horeysa nolosha ilmaha waxaa miisaankiisa todobaad walba ku kordhaya 150-200g. Marka ilmuhu ay gaaraan hal sano, intooda badan waxaa uu misaankoodu noqdaa wax xoogaa ka yar saddexlaab miisaanki ay ku dhasheen, dhererkooduna waxaa uu hal iyo bar ka badan yahay intii ay ku dhasheen.

Si kastaba ha ahaatee kala duwanaanshaha ilmuhu waa mid aad u weyn. Waxaa dhici karta in ilmaha dhashay markaa uu miisaankiisu yahay 4000g ama uuba gaaro 6 kiilo, ka gadaalna waxaa arinka ku saabsan qaabka korriinka ee la tiigsanaayo ay ku xiran tahay xaaladda miisaankii ilmuhu uu ku dhashay iyo inta todobaad

ee uu uurku qaatay. Marka rugta hooyada iyo dhalaanka la joogo waxaa qalabka ugu muhiimsan ka mid ah shaxda laga eego qaabka koritaanka ilmaha ee loo yaqaan shaxda korriinka (Kasvukäyrä), taasoo ilma walba goonidiisa lola soconayoo, qaabka uu u koraayo iyo sida korriinku uu u socdo marka loo eego inta ay le'eg yihiin aabaha iyo hooyada. Sannadka ugu horeeya da'da ilmaha waxyaabaha xagga korriinkiisa ugu muhiimsan ee lala soconayaa wa miisaanka. Muhiimadda dhererku uu leeyahay waa ay ka yar tahay tan miisaanka, waayo ilmaha naaska nuugayaa ka koritaankooda xagga dhererka wali waa mid wadadii u gaarka ahaeyd ku socda. Haddii aad adigu dooneyso shaxda korriinka ee ilmahaaga waxaad ku sawiri kartaa bogga cinwaankiisu yahay www.kasvuseula.fi.

Dareemmada ilmaha

Ilmaha markaa dhashay si fiican oo dhab ah waxba uma arko. Waxa uu si wanaagsan u arki karayaa oo kaliya wajiyada dadka isaga ag jooga. Goobta la seexinayo ilmaha dhashay korkeeda waxaa aad u fiican in looga soo dul lula waxyaabo midabo leh, ugu yaraan in u jirta nus mitir (tusaale ahaan wax ka sameysan maro, oo ka kooban qeybo isku rakiban ama telefoon oo kale). Ilmuhu waxaa uu si farxad leh ula soconayaa dhaqdhaqaaqa waxyaabahaas ka dul lusha.

Ilmaha intooda badan waxaa ay bilaha ugu horeeya wax u arkaan sidii

iyagoo cawaran ama weershe oo kale ah. Haseyeeshee awoodda wax arag ee ilmaha si dhakhso ah ayay u horumareysaa, waxaana uu ilmuhu ku raaxaysanayaa daawashada walxaha kala duwan ee isaga ku hareereysan.

Ilmuhu waxaa uu aad u xiiseeynaayaa sawirada walxaha uu yaqaano ee uu maalin walba arko. Ilmuhu marka da'diisu ay gaarto dhowr bilood, ayaa waxaa loo akhrin karaa buugaagta sheekoyinka ee sawirada leh. Waxaa kaloo ilmaha loo sameyn karaa album yar oo isaga u khaas ah, kaaso loo geliyo sawirada aabaha, hooyada, walaalihiis, awoowayaal iyo ayeeyooyinba, iyo dadka kale ee aqoontu idinka dhexeyso.

Ilmaha markaa dhashay si fiican ayuu wax u maqlayaa. Qaar badan oo ilmaha ka mid ah marka ay dhashaanba waa ay yaqaanaan codadka aabahaood iyo hooyadood, waana ay ku xasilaan marka ay u heesaan ama la hadlaan. ilmuhu codka qeylada ah ee kor loo qaaday, si aad ah ayay uga naxaan.

Ilmo badan oo waxaa jira aad uga hela muusiga. Si wanaagsan ayay uga mahadcelinayaan marka xubnaha reerka oo dhan ay u heesyaan oo muusiga u garaacayaan. Sidoo kale waxyaabo geeraar oo kale ah, kuwaasoo aad adigu iskaa u allifatay xitaa waad ugu heesi kartaa ilmaha. Ilmuhu marka ay jiraan dhowr bilood si fiican ayay u fahmayaan laxanka muusiga, waxaana ay bilaabayaan in ay is ruxaan oo ay ku ciyaaraan muusigaas. Si kastaba ma ahan arin wanaagsan in markasta loo daaro raadiyaha ama telefishinka.

Horumarka iyo korritaanka ilmaha sannadka ugu horeeya ee noloshiisa (caruurta qaarkood in ay sifo gaar ah yeeshaan waa arin iska caadi ah)

Da'da	Weheshiga iyo hadalka	Dhaq-dhaqaaqa	Shaqada gacanta	Maqalka iyo aragga
0–1 bilood 	Dhoolacaddeyn aan ku talagal ahayn iyo in uu si toos ah indhaha ugu fiiriyo wixii agtiisa jooga	Iskumar ayuu dhaqaaqinayaa gacmaha iyo lugaha	Inta badan gacmaha waxaa u duuban feer	Si dhab ah wax uma arko, wuxuu ka baqayaa iftiinka iyo codka dheer
2–3 bilood 	Dhoolacaddeyntii ugu horeysay ee ku talagalka ah, wuxuu ku dhawaaqayaa aa, guu, wuxuu doonayaa cid uu weheshado	Madaxa ayuu kor u qaadayaa marku jiifo, labada lugood isku mar ayuu wax ku harraatinayaa	labada gacmood ayuu wax walba ku qabanayaa, gacmihiisa ayuuna wax ku baarayaa	Madaxiisa ayuu u leexinayaa hadba dhinacii laga dhawaaqo, wuxuuna eegayaa hadba wixii dhaqaaqa
4–6 bilood 	Kor ayuu u qoslayaa, wuxuu garanayaa qofka daryeela, waana marka ay ciyaartu u bilaabato	Gacmaha ayuu cuskanayaa, caloosha ayuu isu gedinayaa, wuxuuna ku fariisanayaa wax caawiya	Alaabta wuxuu ku qaadanayaa hal gacan, baabacada gacanta	Wuu garanayaa sawirka wajiga, wuxuuna baaritaan ku sameynayaa sawirada midabka leh
7–8 bilood 	Wuu kala garan karaa martida iyo dadka uu horey u yaqaan, wuxuu garanayaa 2-3 erey oo fudud, wuxuu ku soo cel-celinayaa ereyada sida da-da iwm.	Wuxuu fariisanayaa, iyadoo wax caawinaya aaney jirin, wuu is wareejinayaa, guurguuranayaa (mararka qaarkood gadaal-gadaal)	Alabta ciyaarta ayuu gacanta kale ku wareejinayaa, miiska ayuu gacantiisa ku garaacayaa	Cawarnaan dambe ma jirto, fiir-fiirin ayuu ku baarayaa alaabta qarsoon
9–10 bilood 	Wuu qaloonayaa, wuxuu ku hadaaqayaa ereygii ugu horeeya	Wuu guurguuranayaa, caawimaad buu ku istaagayaa, wuuna soconayaa markii la caawiyo	Farta iyo suulka ayuu wax ku soo qabanayaa	Sawirada ayuu daawanayaa, wuu arkayaa walxaha dherekoodu le'eg yahay 1-2 cm
11–12 bilood 	Wuxuu yaqaanaa 2-3 erey, ilmaha kalena wuu xiiseynayaa	Wuxuu istaagayaa isagoon wax caawinayaa jirin, tallaabooyinkii ugu horeeyay ayuu qaadayaa	Alaabta ayuu tuur-tuurayaa, gacmaha ayuu isku garaacayaa	Meeshuu cod yar ka maqlo ayuu u soo jeesanayaa, alaabyada wuxuu ku kala garanayaa sawirkooda

Waayo codka joogta ah ee ilmuhu ka maqlaayo raadiyaha ama telefshinka waxaa uu ka yareynayaa dareenkiisii, ka helitaankii muusiguna hoos ayuu u dhacayaa.

Ilmaha markaa dhashay dareenkooda urku waa mid ay si dhab ah oo xoogan ay wax ugu dareemayaan. Ilmuhu waxaa uu si wanaagsan u ursanayaa caanaha hooyada, waana u ku xasilaa naaska hooyada.

Hanashada ama koontaroolista jirka

Bilaha ugu horeeya ee da'diisa waxaa ilmuhu uu caawimaad ka dhiganayaa madaxiisa. Intaa ka hor waxaa marka ilmuhu uu dhabta ku jiro madaxiisa lagu qabtaa gacmaha. Waxaa uu caloosha isu gedinayaa marka uu jiro da'da ah 3-5 bilood, waxaana uu fariisanayaa marka uu jiro inta u dhexeysa 6-8 bilood. Xammaarashada waxaa uu bilaabayaa marka uu jiro lix bilood. Mararka qaarkood ilmuhu waxaa uu hore u xamaarshada kaga wanaagsan yahay oo si aad uga yaaqaanaa uuna ku fiican yahay inuu gadaal-gadaal u dhaqaaqo. xoogaa kadi waxaa uu baranayaa guurguuradka. Si dhakhso ah oo fudud ayuuna u sameeynayaa. Ilmuhu iyadoo la caawinayo ayay kor u istaagan inta u dhaxeysa da'da 7-9 bilood, laba bilood kadibna waxaa ay istaagaan iyadoo aan wax caawimaad ah la siinin. Kala bar ilmaha inta aanay gaarin dhalshada sannadkooda koowaad, waxaa ay bartaan in ay qaadaan tallaabadii ugu

horeysay ee socodkooda.

Ilmaha waqtiyo aad u yar oo gaagaaban waa lagu heyn karaa kursiga lagu seexiyo ee loo yaqaan (baybsitteri)-ga, waxaana shardi ah in uu ilmuhu qaab wanaagsan ugu jiifo kursigaas, madaxiisuna aanu gadaal u dhicin. Kursiga ammaanka ee gaariga (turvaistuin) ma ahan kii lagu seexinaayay ee babysitteri-ga ahaa oo kale, waxaana loogu talagalay oo kaliya in ilmaha la saaro inta uu gaariga ku jiro oo kaliya. Sidoo kale ma ahan arin wanaagsan in ilmaha waqti dheer loo daayo qalabka socod baradka ee gacmaha uu ku qabsanaayo iyo kan sida wiifowga ama leexada oo kale lagu rux-ruxo. Dhabarka iyo miskaha ilmaha yar si fudud ayay dhibaato uga soo gaareysaa haddii hal qaab muddo dheer lagu haayo hal meel oo kaliya, waxaana dhici kartaba in qaabka ay u jiiheen meeshaas ama lagu haayayba uu ahaa mid khaldan. Ilmaha waxaa haboon in la dhigo dhulka ama lagu qaado marada lagu xambaarto ee caafimaad ahaan loogu sameeyay in aanay jirkooda waxba u dhimeyn, waayo labadan arimood waxaa ay ka qeybqaadanayaan horumarka dhaqdhaqaaqa ilmaha. Ilmaha oo hal qaab madaxa loogu dhigo marka uu seexanaayo, tusaale ahaan in lagu seexiyo kursiga ammaanka ee gaariga loogu talagalay (turvaistuin), waxaa ilmaha ay ku keeneysaa in dhibaato soo gaarto sameysanka qaab dhismeedka madaxa (eeg seexinta ilmaha Bogga 104).

Ilmuhu wuxuu ku raaxeystaa in dhabta lagu hayo, la boot-bootiyo, kor

loo qaado oo la rux-ruxo, lugaha iyo gacmaha oo loo jimciyo, iyo jimicsiga guud ahaanba. Si kastaba ma ahan in ilmaha lagu sameeyo arimo aan isaga ku habooneeyn oo wax u dhimaya, cayaar aad u daran ama xoog badan, sidoo kale waa in laga ilaaliyaa dhaq-dhaqaaqa iyo codadka deg-dega ah ee aan hore looga fiirsan. Rugta hooyada iyo dhalaanka ayaad weydiin kartaa jimicsiga nooca loo yaqaan jumpo-da ee loo wada qabto ilmaha iyo waalidka. Degmooyin badan ayaa waxaa ay hooyooyinka iyo ilmaha u diyaariyaan jumpo ama nooca yoogada loo yaqaan, oo iyaga loogu talo galay. Sidoo kale dabaasha ilmaha waa nooc jimcsi oo aad u wanaagsan, kaasoo ku haboon waalidka iyo ilmaha oo wadajira. Marka ugu fiican ee da'da ilmaha loo bilaabi karo dabaasha, waa marka uu jiro inta u dhexeysa 3-5 bilood.

Dareenka taabashada iyo wax qabsashada.

Bilowga hore ilmuhu si uu adduunka ku hareerysan u barto ayuu wax walba afka la aadayaa, waayo waa meesha ugu fudud ee uu wax ku dareemi karo. Ilmaha yar inta badan gacantiisa feer ayaa u duuban. Si tartiib ah ayuu u furaa calaacashiisa. Ilmuhu marka uu jiro da'da u dhexeysa 2-3 bilood, wax walba oo uu arko labadiisa gacmood ayuu ku qabsanayaa, waxaana uu gelayaa afkiisa. Waxaa muhiim ah in la hubiyo in aanu ilmuhu afka la gelin wax sun ama wasakh leh, iyo inuusan

walxaha waaweyn afkiisa gelin, kuwaasoo uu ku margan karo (xarig, dun, cinjir, badhan ama guluus iwm).

Marka uu ilmuhu jiro qiyaastii lix bilood wax walba waxaa uu ku qabanayaa hal gacan, waxaana uu ku wareejinayaa gacanta kale. Si tartiib-tartiib ah ayuu ilmuhu u baranayaa sida wax loo qabto, isagoo walxaha horyaalla ku soo qabanaaya suulkiisa ama faraha (pinsettiote) oo loola jeedo sida biinsada wax loogu soo qabto oo kale. Waa arin u fiican inuu ilmaha dusha ka taataabto waxyaabo kala duwan, sida meel siman, xaad ama dhogor leh, jilicsan, adag, dhagaxa iyo geedka iwm. Sidaasi ayuu si tartiib-tartiib ah wuxuu ku baranayaa adduunka.

Barashada hadalka

Waxyaabaha ugu muhiiman ee ilmuhu uu dadka kale ka barto, waa hadalka. Ilmuhu inta aanu iskiis u baran hadalka, waa in uu dadka kale ka maqlo wax badan oo hadal ah. Waana sababtaas mida ay muhiimka u tahay in qofka ilmaha daryeelayaa uu in badan la hadlo ilmaha. Bilowga hore ilmaha yar wuxuuku hadaqaacod burqanaaya oo aan wax macno ah laheyn. Marka ilmuhu uu jiro lix bilood wuxuu mar horeba yaqaanaa oo fahmi karaa dhowr erey, inkastoo aanu wali isagu hadlin; tusaale ahaan hadii la weydiiyo aaway afkaagii, wuu tusi karaa qofka weydiiyay. Arinkaan waxaa shardi u ah in ilmaha yar in badan (tusaale

ahaan xilliga la daryeelaayo) loo tilaamo oo loo magacaabo meelo kala duwan oo xubnaha jirkiisa ah. 7-8 bilood marka uu gaaro ilmuhu waxaa uu si xiiso leh u bilaabayaa inuu ku soo celceliyo oo ku hadaayo xarfo kala go'an. Ilmuhu waxaa uu ereyga ugu horeeya ku dhawaaqaa marka ay da'diisu gaarto 10-13 bilood.

In ilmuhu uu leeyahay xirfad wanaagsan oo xagga hadalka ah, iyo sidoo kale inuu hadalka fahmo, waxaa ay ka caawinayaan sidii uu ku baran lahaa adduunka ku hareereysan. Ilmaha yar ee hadalka fahmayaa, waa ay sahlan tahay in la hago, waxaana uu si dhakhso ah ku baranayaa arimo kala duwan. Kuma filna oo kaliya ilmaha in lala hadlo, si uu hadalka ku barto. Waa in sidoo kale lala sheekeysto ilmaha, iyadoo hadalka lala yeelanayaa uu yahay mid ku munaasib ah dareenkiisa iyo hadba xaaladda uu ku sugan yahay. Arinkaasi waxaa uu macnihiisu noqonayaa in marka dareenkii ilmaha loo turjumo cod ahaan, in ilmaha wax la weydiyo, islamarkaana wax loo sharraxo. Xitaa ilmaha yar waa suurtagal inuu ku hadlo luqad sax ah oo haddana hodan ah. Daryeelka la siinayo ilmaha iyo hadalka macaan ee lagula hadlaayo, waxaa haboon in lagu dhinac wado, sidii ilmaha loo maqashiin lahaa hadalka caadiga si uu ereyada ugu barto si sax ah.

Laba luqadood

Haddii waalidka dhalay ilmaha ay ku kala hadlaan laba luqadood oo kala

duwan, waxaa suurtagal ah in marka ay doonayaan in ilamahoodu uu noqdo laba luqadle. Waxaa muhiim ah, in labada waalidba ay bilowga horeba kula hadlaan ilmahooda luqadooda hooyo. Marka ay wada joogaan iyo marka ay cidkaleelashayeekeysanayaanba, waalidku waa ay isticmaali karaan, luqadda ay ku hadlayeen marka ay meelaha kale joogaan.

Sida guud labada luqadood mid ka mid ah ayuu ilmuhu si dhakhso leh horumar uga sameeyaa. Ilmuhu marka uu soo gaaro da'da ciyaarta, luqaddiisa waxaa loo horumarin karaa qaabab kala duwan: in loo heeso, la ciyaarsiiyo, la tuso buugaagta sawirada iyo in loo akhriyo sheekooyin. Ilmaha yar ee laba luqadlaha ah, waxaa dhici karta in xilli waqtiga ka mid ah uu diido isticmaalka mid ka mid ah labada luqadood. Marka ay xaaladda noocaas oo kale ah dhacdo, waalidka waxaa la gudboon in uu sii wado kula hadalka ilmaha luqadiisa hooyo ee waalidku uu ku hadlo, isagoon wax dan ah ka galeynin xitaa haddii cunugu uu ugu jawaabi waayo isla luqadaas uu kula hadlay.

Si ilmuhu uu ku barto labada luqadood, waxaa shardi ah inuu helo waqti iyo dadaal dheeri ah. Waalidku waa in ay dulqaad u lahaadaan, waqtina siiyaan ilmaha sidii uu ku baran lahaa luqadda, islamarkaana ay u muujiyaan ilmaha in waalidahaan ay xiiseynayaan labada luqadood ee ilmaha. Warbixinta dheeraadka ah ee ku saabsan labada luqadood, waxaad ka heleysaa rugta hooyada iyo dhalaanka, dhinaca luqadda iswidishka wixii ku saabsana

waxaad ka heleysaa xannaanooyinka luqadda iswidishka iyo ururka la yiraahdo Svenska Finlands Folkting (www.folktinget.fi).

Alaabaha ciyaarta

Ilmaha ka yar da'da halka sano waxaa uu ka helaa waxyaabaha shugux-shuguxda leh ee loo rux-ruxo ilmaha oo shanqarta bixiya, alaabaha ciyaarta ee jil-jilcsan iyo kubadaha yar-yar. Sidoo kale qaar badan oo ka mid ah alaabta guriga ayaa ah kuwo ku haboon ciyaarta. Ilmuhu waxaa ay ku ciyaari karaan weelasha godan weelasha

caagga ka sameysan, qasac ama daasad dabol wadata, giraangirta dunta lagu duubo iyo dhalada kajabtu ka dhammaatay ee maran.

Waxaa muhiim ah inaad hubiso in alaabaha ilmuhu ku ciyaarayaa annay laheyn:

- ⊗ geeso af leh oo wax goyn karaa ama sari kara
- ⊗ qeybo yar-yar oo ka soo fuqi kara, ayna khatar tahay in ilmuhu uu liqo
- ⊗ in aanu lahayn rinji sun ah
- ⊗ xarig ama dun dheer
- ⊗ in aanu aheyn shey si fudud ku kala jabaaya



HOWL-MAALMEEDKA QOYSKA ILMAHA YAR HEYSTA

Dhibaatooyinka la socda howl-maalmeedkan cusub

Ilmuhu waxaa ay guriga ku soo kordhiyaan farxad badan, laakiin waxaa sidoo kale ay wataan isbedello badan oo kala duwan, kuwaasoo imaanaaya ka hor inta aan si fiican loo baran. Si kastaba ilmaha yar kaligiis meel loogama tagi karo, baahida asaasiga ah ee ilmhuna waa in la sugo ammaankiisa. Ilmaha waxaa loo qaadan karaa meelo badan, laakiin intaan meel la aadin waa in la fiiryo oo

xisaabta lagu darsado waqtiga uu hurdada seexan jirey, cunto siintiisa iyo daryeelka kale ee u u baahan yahay. Ilmaha yar xaaladda uu hadba ku sugan yahay ayaa lagula dhaqmayaa, tusaale ahaan hadduu ooyo waa in wuxuu u baahan yahay la siiyo, haddii uu saxaroodo in laga bedelo, hadduu seexdana hurdadiisii loo daayo iwm. Marka meel lala aadaayo, waxay u baahan tahay qorshe badan oo hore loo sii diyaarshay, waayo waa in hore loo sii diyaarsado waxyaabaha uu ilmuhu u baahan yahay oo dhan. Waxaaba dhici karta in marka la dhaqaaqi rabo uu ilmuhu u baahdo cunto iyo in xafaayadda laga bedelo.

Daryeelista ilmaha waa arimo in badan soo noq-noqonaaya, kana kooban

xaalado cusub iyo kuwo maalin walba ah, kuwaasoo ilmaha ku beeraaya dareen amni leh, laakiin ah arin ay tahay in dadka waaweyn ay si nidaam ah u sameeyaan oo ay ku lug xirmaan. Cunto siinta, xafaayad ka bedelka, u dhaqistiisa iyo seexintuba waa arimo kaa hor istaagaaya howlihii kale, taasoo keeni karta in qofku uu si fudud u xanaaqo.

Inkastoo daryeelista ilmaha marka aad aragto iyagoo qanacsan ay tahay arin lagu farxo, haddana mararka qaarkood waa mid daal leh, gaar ahaan haddii ilmaha habeenkii loo soo kaco, ayna taasi keento in waalidkii ay hurdadu ku yaraato, ama haddii ilmuhu uu yahay mid oohin badan, ama uu yahay mid aad u kacsan oo markasta wax u baahan.

Waxaa muhiim ah in sannadka ugu horeeya ee da'da ilmaha, ay labada waalidba helaan waqti ay ku nastaan. Si kastaba ha ahaatee waa arin la aqbali karo in hiwaayadii la aadi jirey, howlihii ururada, la kulankii saaxiibada ama arimihii kale ee howlaha guriga ka baxsanaa ee la qaban jirey, aan loo sameyn karin sidii awal loo sameyn jirey, kahor inta aanu ilmahu dhalan. Xitaa marka shaqada la qabanaayo waa in xisaabta lagu darsadaa xaaladda cusub ee qoyska, si qoysku loogu helo waqti iyo awoodba.

Nolosha qoysku waa mid fudud, haddii marka ilmaha yar la daryeelaayo aaney reerka u oolin wax kale oo isbedelka xagga nolosha ah oo weyn ama qorshayaal kaleba. Hadba inta xaaladaha wel-welka keeni karaa ay

yar yihiin, ayaa labada waalid waxaa ay taasi u suurtagelineysaa in ay ka soo baxaan diyaarinta howl-maalmeedka ilmaha yar uu la yimid. Wax kastaba waxaa ugu muhiimsan in isticmaalka waqtiga goor horeba si taxadar leh looga fekero. Kawada hadla oo ka heshiia, waa maxay aniga, adiga iyo annaga waqtigeena.

Haddii howl-maalmeedka nolosha ilmaha yar aad u dareento in ay culeys kugu tahay, waxaa haboon in laga fekero wixii arimaha qaarkood ah oo ay suurtagal tahay in dib loo dhigi karo, iyo kuwa ay lagamamaarmaanka tahay in haatan wax laga qabto. Awoodda waa in la dhaqaaleystaa, si loo daryeelo ilmaha, adiga nafsad ahaantaada iyo xiriirka adiga iyo lammaanahaagaba. Waaarin wanaagsan inaad unaxariisato naftaada iyo ruuxa aad nolosha wadaagtaan ee lamaanahaaga ahba, khasab ma ahan in qofku uu wax walba sidii loogu talagalay u qabto. Looma baahna in howl-maalmeedku ay ahaadaan kuwo lagu daalayo oo soo noq-noqonaaya oo kaliya, waxaa sidoo kale lammaanahaaga aad siin kartaa waqti aad isla raaxeysataan. Arinka howl-maalmeedka waxaa caawimaad ka geysan kara arinka ah in labada waalid ay hadal wanaagsan iyo dabacsanaan isu muujiyaan.

Ilmaha yar iyo walaalihiis

Marka ilmaha yar uu guriga yimaado, caruurta waaweyn ee qoysku waxaa islamarkiiba ay dareemayaan in ay weyn yihiin. Si kastaba ha ahaatee

iyaga islamarkiiba lagama sugaayo in ay u dhaqmaan sidii ilmo weyn oo kale, waayo hal habeen kuma weynaan karaan. In uu ilmo walaalkood ah u dhashey qoyska waxaa uu ilmaha kale ku keenayaa dhibaatooyin cusub. Carruurta qaarkood xaaladda xagooda ugu dhibka badan waa islamarkaa uu ilmaha yar dhasho, halka qaar kale uu yahay marka uu ilmaha yar bilaabo inuu dhaqaaqo. Waxaa dhici karta in ilmuhu uu si xiiso leh u sugayo ilmaha yar ee u dhashay qoyska, islamarkaana uu si faraxsaanaan ah u doonayo inuu ka qeybqaato daryeelkiisa, laakiin ogow si kastaba maseyr ayaa jira. Dareenkaas waxaa uu la mid yahay sidii xaaladda ah, iyadoo uu lammaanaha aad isqabtaan guriga keeno nin ama naag cusub.

Waxaa dhici karta in maseyrka ilmaha haaya dartiis uu cunugga yar aad ugu xanaaqo oo ugu qeyliyo. Waxaaba dhici karta in uu dib u noqdo oo uu isubedelo sidii ciyaal oo kale. Intabadan ilmaha weyn wuxuu rabi lahaa in dhabta lagu fariisyo, islamarka cunugga yar naaska la siinaayo. Waxaa ilmuhu uu jeclaan lahaa in mar kale wax lagu habo, oo wuxuu jeclaan lahaa in sidii cunug yar oo kale loo daryeelo. Waxaa dhici karta inuu si fudud u ooyo, oo uu doonaayo in caaga yar ee ilmaha lagu sasabo marka uu ooyo (tutti) afka loo geliyo, wuxuu kaloo doonayaa inuu waalidka dhinac seexdo, ama si fudud ayuu isaga oohnayaa.

Ilmaha weyn waxaa dhici karta inuu isku dayo in u feer ku dhufto cunugga yar, qanjaruufto ama qaabab kale uu

dhib ku gaarsiiyo. Dhibaatooyinkaas waa in si degan oo laakiin go'aan cad ah lagaga hortagaa, ma ahan in sinnaba loogu ogolaado inuu sii wado. Waxaaba dhici karta in ilmaha weyn uu jeclaan lahaa in cunugga yar uu dhinto ama la siiyo cid kale. Inkastoo hadallada qaar ilmaha weyn ka soo baxaya ay waalidka ugu muuqato kuwo xun oo aan fiicneyn, haddana dhinaca ilmaha waa umuhiim inuu hadal ahaan iskaga soo saaro oo soo burqado waxaybaaha gudahiisa ka guuxaya ee cadaadiska ku haaya. Haddii waalidku ay dhegeystaan ilmaha oo isku dayaan in ay fahmaan dhibka ilmahaan haya, waxaa uu si fudud uga gudbayaa marxaladaan dhibaatada leh. Haddii ilmaha weyn uu yiraahdo: "Alla fiicnaan lahaydaa haddii cunugan yar uu dhinto", waxaad tusaale ahaan ugu jawaabi kartaa: "hadda adigu waad u xanaaqsan tahay cunugga yar, waxaadna rajeneysaa inuusan nooba imaan laheyn: Ma waxaad u maleyneysaa inaan anigu cunugga yar oo kaliya la jiro? Si kastoo aan ilmahan yar u daryeelaayo, adiga waxaan kuu jeclahay si kabadan sidii hore.

Ilmuhu wuxuu la qeylin karaa sababta ah in waalidku aanay sidii hore isaga waqti ugu heynin, taasoo ah arin dhab ah. Arintaasu waxaa ay isu bedeleysaa si dhakhso ah, haddii ilmaha weyn la siiyo waqti yar oo uu kula ciyaaro cunugga yar, si kastoo ay waalidka arinkaas ugu muuqato inuu yahay mid culus. Walaalka ama walaasha weyn ee fereeshka ah waa in la siiyaa tixgalin. Waalidkuna waa in

ay waqti la qaataan, gaar ahaan marka cunugga yar uu hurdo, ama uu mid ka mid ah waalidku uu waqti gaar ah la qaataa, marka waalidka kale uu cunugga yar daryeelaayo. Sidoo kale ilmaha weyn waa in laga qeyb galiyaa daryeelka cunugga yar. Waxaa uu u diyaarin karaa waxyaabaha cunugga yar uu u baahan yahay, ama isaga oo fadhiga ama kursiga fadhiga ayaa cunugga yar dhabta loo saari karaa. Walaalahu waxaa kaloo ay aad ugu farxaan boombalaha cunugga yar, waxaana ay daryeelaan boombalaha yar, isla waqtiga ay hooyada iyo aabuhu daryeelayaan cunugga yar.

Marka cunugga laga hadlaayo waa in la isticmaalo ereyga ah "cunuggeena": Waayo cunuggan yar qoyska oo dhan ayuu ka dhexeeyaa. Waxaa haboon in ilmaha weyn badanaaba loo sheego in la jecel yahay, waalidka agtiisana uu muhiim ka yahay. Waa in sidoo kale looga mahadceliyaa arimaha uu yaqaano , iyo kuwa uu haatan cunugga yar baraayo.

Qaraabada iyo saaxiibada qoyska

Dhalashada ilmaha ma ahan oo kaliya mid isbedel qaabab badan ku keenaysa xiriirkii ka dhexeeyay lammaanaha is qaba, ee waxaa sidoo kale ay isbedel ku keeneysaa xiriirkii ka dhexeeyay waalidka iyo dadka kale. Xubinkan cusub ee qoyska ku soo kordhay wuxuu saameynayaa qaraabada iyo saaxiibadaba: waxaa soo baxaya awoowe iyo ayeeyo, habaryaro, adeero,

abtiyo iyo saaxiibo. Labada waalid waxaa ay isu keenayaan qoysas iyo qaraabo kala duwan, laaakiin sidoo kale waxaa la socda dhibaatooyin cusub. Qaraabada kala duwan waxaa dhici karta inuu ka dhex dhasho ismaandhaaf ku saabsan fahamka laga heystoqaabkailmahalootarbiyeynaayo, oo lagaba yaabo in bulshada kugu hareereysan ay ka tahay arin waa hore laga tagay. Marka laga soo tago waxyaabo badan oo lagu kala duwan yahay, haddana waxaa jira waxyaabao badan oo dabeecado ah oo la isaga mid yahay.

Waalidnimadu waxaa ay isbedel ku sameyneysaa fahamka ay iyagu ka heystaan waalidnimadooda. Qaabka ugu wanaagsan ee la isugu fal celinaayo waa in qofba ka kale uu ixtiraamo oo si cadaalad ah ula dhaqmo. Waalid ahaanshahaaga waxaa inta badan ay soo muujisaa dareemo iyo xusus ku saabsan caruurnimadaadii. Haddii xusuusahaasi ay yihiin kuwo cadaadis iyo dhib kugu haya, waa inaad kala hadashaa dadka arimahaan khibradda u leh.

Qaar badan oo qoysaska ka mid ah awoowaha iyo ayeeyadu waa qeyb muhiim ah oo dabiici ahaan qoyska ka tirsan. Waxaana ay si farxad leh uga qeybqaataan daryeelka cunugga yar. Isla waqtigaa waxaa awoowaha iyo ayeeyada ay xusuusanayaan oo maskaxdooda ku soo dhaceysa, markii ay ilmahoodu yaraayeen. Haddii ay jilicsanaanta iyo naxariista awoowaha iyo ayeeyadu isu bedesho koolkoolin iyo mayac gelin, waxaa dhici kara in

arinkaasi uu isku dhac ka dhex abuuro waalidka ilamahan yar iyo waalidkii iyaga dhalay. Awoowaha iyo ayeeyada caqliga badan, waxaa ay fahmayaan in ilamaha yar ee qoysku uu doonaayo inuu isagu sameeyo waxa uu xalka u arkayo. Awoowaha iyo ayeeyadu ma ahan in ay faraha la galaan daryeelka ilmaha, haddii aan hore arinkaas si wadajir ah la isugu waafaqin. Wixii waalidku ay su'aal ka qabaan, waa in ay si qaab iyo dareen wanaagsan ah ugala hadlaan awoowaha iyo ayeeyada. Awoowaha iyo ayeeyaduba waxaa haboon in ay xusuusnaadaan, in qoyska dhexdiisa labada waalidba isku si loogu ixtiraamo mas'uuliyadooda ku aadan daryeelka iyo barbaarinta cunugga yar, iyo in ilamaha lab iyo dhedigba aan la kala saarin oo si sinnaan iyo cadaalad ah loola dhaqmo.

Caawimaadda daryeelka oo ku meel gaarka ah

Haddii labada waalid ay isku meel u socdaan ama isku waqti ay ballamo kala duwan leeyhiin, dadka qaraabada ah ee waalidka ku dhow ayaa waxaa ay kaalin dahabi ah ka qaadan karaan caawimaadda daryeelka ilmaha. Dadka qaraabada ah waxaa dhici karta in ay ku nool yihiin meel ka fog qoyska, ama ay yihiin kuwo si aad ah u shaqeeya. Markii ay xaaladdu sidaasi oo kale tahay, waxaa haboon in qoysku haddii uu u baahdo uu heli karo caawimaada dad kale. Waalidka heysta caruurta yar-yar, iyaga ayaa dhexdooda ka heshiin kara in qof walbaa doorkiisa uu

ka qeybqaato daryeelka ilmaha. Degmooyinka qaar badan oo ka mid ah waxaa jira ururo sida MLL iyo Väestöliitto, kuwaasoo kuu diyaarinaya daryeelka caruurta ku meelgaar ah, kaasoo lacag ah.

Ilmaha hore u qaado, marka aad bannaanka aadeyso

Waa in aad si geesinimo leh ilmaha u kaxeysataa marka aad socodka aadeyso. Marka aad lugeyneyso waxaad ilmaha ku qaadan kartaa gaariga carruurta (vaunu), ama boorsada iyo marada lagau xanabarto midkood. Waxaa kaloo suurtagal ah in aad ilmaha ku kaxeysato baaskiilka sida ay qoysas badanba sameeyaan, iyagoo baaskiilka gadaal uga xiraya qeybta yar ee loogu talagalay in ilmaha la geliyo. Waxaad caado ka dhigataa in aad lugeyso ama baaskiil kaxeysato, marka aad dukaanka wax ka soo iibsaneysa ama cid soo booqaneysa. Socod joogto ah oo maalin walba waxaad kaga soo kabaneysaa howlihii kaa so gaarey dhalmada, waxaadna heleysaa hawo daray ah oo cusub (fereesh ah). Ilmaha si tartiib ah u bar inuu maro dariiqyo kala duwan oo marba qalab kala duwan lagu saaro, kana taxadarinaad u xirto dhar ku haboon iyo inaad wadato qalabka ammaankiisa wax ka taraya ee loo baahan yahay.

Haddii safarku yahay mid dheer, waxaa kuu fiican oo wel-wel la'aan ah in aad raacdo gaadiidka dadweynaha. Waa inaad akhrisaa qaabka degmada aad degan tahay loogu talagalay in

gaariga ilmaha la qaato, marka la raacayo gaadiidka dadweynaha. Qaar ka mid ah degmooyinka waaweyn, ilmaha da'doodu ay ka yar tahay 7-da sano iyo qofka weyn ee uu la socdo ilmo yar oo gaariga ciyaalka (vaunu) ama kan xagaaga (rattaat) lagu wado, waxaa ay gaadiidka dadweynaha ku raaci karaan lacag la'aan. Marka aad gaariga carruurta wadato, baska waxaa aad ka geleysaa albaabka dhexe, waxaana

ammaan ahaan u fiican in ilmaha ayar inta safarka laguda jiro uu gaarigiisa ku dhex jiro oo aan laga soo bixin. Xir fariinka gaariga, ag istaag meel gaariga u dhow, kana taxadar in aan gaarigu dhaqaaqin ama uusan gadoomin. Basaska taga gobollada waxaa gaariga ilmaha isagoo isku laaban la galiyaa meesha alaabta loogu talagalay.



AMMAANKA ILMAHA YAR



Guryaha waxaa ka dhaca shilal badan. Si haddaba looga hortago in aanay shilalkaasi dhicin, waa in la qaadaa tallaabayinka so socda:

Ilmaha yar marnaba kaligiis loogama tagi karo

- meesha xafaayadda looga bedelo ama sariir aan lahayn dhinacyada xiran.
- waaskada ama barkadda qubeyska. Waa in sidoo kale la hubiyaa in aanay biyuhu kululeyn, iyo qasabadda ama tuubada biyaha aanay ka soo dhibceynin biyo kulul oo ku da'aaya madaxa ilmaha yar.
- in aan looga tagin qolka dhexdiisa, iyadoo daaqadda ama albaabka balakoonku uu furan yahay. Daaqadaha waa in lagu soo xiraa qufulka ilmaha (waa bir lagaga xiro si aanay u furin ilmuhu).
- sidoo kale inaan looga tagin jikada, markii foonada ama makiinadda cuntada wax lagu karinaayo. Digisyda iyo bir daawaha wax

lagu dubo waa in dhegta la qabsan karo darbiga la xigsiiyaa si aanu ilmuhu u gaarin. Makiinadda cuntada xitaa waxaa loo raadin karaa bir loogu tala galay oo geesaha looga xiro, taasoo ka celinaysa ilmuhu inuu waxa makiinadda saaran isku soo geidyo.

Haddii markaad fadhidaan miiska cuntada uu ilmuhu rabo in aad dhabtaada ku heyso, iska ilaali in si kedis ah adigoo ogeyn uu cunto ama cabitaan kulul isku soo gediyo, dabadeedna uu ilmihii yaraa halkaas ku gubto.

Meesha uu ilmuhu gacanta la gaari karo waa inaan la dhigin, ama looga tagin:

- wax ka sameysan caag ama bac dhuuban oo kahfiif ah (Si aanu ilmuhu ugu margan ama ugu caburmin)
- qalab af leh, oo wax mudi kara ama xanuun leh. Mindiyaha iyo biraha wax lagu xir-xiro

waa in la dhigaa meel aanu ilmuhu ka soo qaadan karin. Armaajooyinka waa in ilmaha laga qufulaa. Khaanadaha iyo albaabada xarig ayaa lagu xiri karaa, haddii aan la qufuli karin.

- sigaarka, khamriga , daawada, alaabaha iyo waxyaabaha ka sameysan maadooyinka wax lagu nadiifiyo, ranjiga, sunta cayayaanka iyo waxyaabaha kiimikikada ah ee ka sameysan maadooyinka sunta ku ah ilmaha.
- Cirbadaha ama waxyaabaha la midka ah sida mudaca ee ilmuhu uu gelin karo godadka bareesooyinka korontada, Godadka bareesooyinka waxaa lagu xiri karaa qalabka lagu awdo godka, amaba waxaa guriga lagu rakibaa bareesooyin nooca amniga leh ah.
- alaabaha ciyaarta ee yar-yar ama kala gogo’an, amaba batariyada yar-yar ee ay dhici karto in ilmuhu ay liqaan oo markaa neeftu ay ku dhagto.

Waxaad hubisaa in alaabaha daryeelka ee ilmuhu u baahan yihiin, sida gaariga xagaaga lagu kaxeeyo (rattaat) iyo miiska xafaaayadda looga bedelaba ay yihiin kuwo hagaagsan oo amni u ah ilmaha. Waxaad kaloo hubisaa in ilmuhu aanay madaxa iskaga soo ridin wax culus, sida miiska iyo alwaaxyada khaanadda buugaagta (kirjahylly), ama tusaale ahaan buugaagta saaran khaanadda aanay madaxa isaga soo gedin. Marka aad marti ahaan guri ku tagto, waa in aad ilmaha yar isha ku heysaa, Haddii qoyska aad martida u tahay aanay laheyn caruur, waxaad ogaataa in gurigaas aanu habayaraatee aheyn mid u diyaarsan ka taxadarka ilmaha yar ee wax walba baaraaya, oo isku dayaaya, wax walbana dhadhaminaaya. Marka bannaanka loo baxo, ilmaha yar ee

bartay sida loo socdo, waa inaan keligiis lagaga tagin gaariga ilmaha dhexdiisa. Waxaa dhici karta in uu gaarigii ka soo baxo, dabadeedna uu dhulka ku dhaco. Sidoo kale waa in la iska ilaaliyo in wax xayawaan ah aanay gelin gaariga ilmaha gudahiisa.

Ammanka ilmaha marka uu gaariga ku dhex jiro

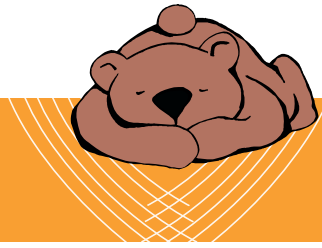
- Illaa uu ilmuhu ka gaaro saddex sano sida ugu ammaanka badan ee gaariga loo saaro, waa in isagoo kurisga amaanka ama xawlka ku dhex jira loo dhigo dhinaca dhabarka. Ilmuhu wuu ku dhaawacmi karaa, marka si xoog ah fariinka loo qabto.
- Xawlka iyo kursiga ammaanka waa in gaariga loogu xiro sida loogu talagalay. Marnaba gaariga in ilmaha lagu kaxeeyo ma ahan, iyadoo kursigu aanu xirneyn, sidoo kale ma ahan in ilmaha lagu qabto dhabta. Gaariga ilmaha ee dhabar-dhabarka loogu seexiyo oo ku sii jeeda dhinac gaarigu u socdo, ma ahan in la dhigo kuraasta lagu rakibay barkinta amaanka, waayo barkinta ammaanka ee loogu talagalay in ay soo baxdo marka gaarigu shilka galo, waxaa ay halis ku tahay ammaanka nafta ilmaha yar.
- Ilmaha kaligood gaariga loogama dhex tagi karo. Maalinka uu kuleylka aadka u daran uu jiro, waa arin dhimasho keeni karta.

Warbixin dheeraad ah oo ku saabsan sida looga hortago dhibaataada shilalka, waxaa laga heli karaa adeega internetka THL, kaasoo ah

www.thl.fi/fi/web/tapaturmat



MARKA ILMUHU UU XANUUNSAN YAHAY



Sanka oo xirma iyo duufka

Ilmuhu marka ay dhashaan waxaa ay neefta ka qaataan sanko. Haddii sanko uu cabursan yahay, wax cunista ayaa dhib ku noqoneysa, waayo ilmaha waxaa dhib ku ah in uu isku hal mar naaska nuugo oo haddana uu neefsado. San caburka ilmaha waxaa lagu daryeelaan iyadoo lagu shubo goojada loogu talagalay ee loo yaqaan (kiettosuolatipa), sidoo kale malaxda iyo duufka qalalan waxaa ilmaha sankiisa loogasoo dhuuqi karaa qalabka yar ee caagga ka sameysan ee loogu talagalay in wasakhda lagaga soo dhuuqo.

Waqtii kadib ayaa san caburku uu soo fududaan doonaa, laakiin qaar ka mid ah ilmaha marka ay naaska nuugayaan ayaa caanuhu waxay si sanko uga galaan si fudud. Sidoo kale san caburka waxaa uu si fudud ugu xiran oo la xiriira indhaha oo biyo ka soo da'aan, xilligaasoo dareeraha ilmada aanay sidii loogu talagalay u mareynin wadadeedii ay ugu gudbi laheyd dhinaca sanko. Haddii san caburku uu muddo dheer socdo, ilmahana ay ku dhibtoodaan arinkaas, waa in ilmaha loo geeyaa dhakhtarka, waayo malaxda waqtigeedu dheeraaday waxaa ay keeni kartaa dhago dillaac, xitaa ilmaha yar. Qaar ka mid ah ilmaha yar

neefsashadoodu waa sida daacada oo kale sannadka ugu horeeya da'dooda, gaar ahaan marka ay cuntada cunaan kadib. Arinkaana waxaa ugu wacan marinka hawadu mar to oo ah mid jilicsan oo carjow ah. Ilmaha yar caabuqiisa ugu horeeya ee virusku keeno ayaa mar horeba ku dhici kara, gaar ahaan haddii qof ka mid ah qoyska uu hargab hayo, ama ilmuhu uu dhasho iyadoo uu socdo cudurka hargabka. Waxaa marka uu arinkaani dhaco ilmaha caawinaya iyadoo lagu shubo gojooyinka loogu talagalay san caburka ee la kala yiraahdo (Keittosuolatipat, nuhatipat), meel yara sareysa oo la seexiyo, iyo cuntada oo si joogto ah loo siiyo. Waa in dhakhtarka islamrkiiba la geeyaa, haddii ilmuhu uu aad u yar yahay ama uu yahay curadkii qoyska ama ay calaamadaha xanuunku dabadheeraadaan. Qoyska ilmaha dhalay waa in ay ka fogaadaan sigaar cabista, waayo qiiqa sigaar ku waxaa uu dhibaato gaarsiinayaa xuubka jilicsan ee sanbabada ilmaha.

Qufaca (hargabka)

Qufaca ama hargabka qofba siduu u yaqaan waa xanuun duuf leh. Xuubka jilicsan ee wax liqista ayaa isku soo ururaaya, waxaana uu ilmuhu isku

dayaayaa inuu qufacaas iska soo saaro. Qandhada ama xumadda hargabku keeno waxaa ay inta badan qadataa dhowr todobaad. Haddii hargabka aan qandhada laheyn uu laba todobaad kadib ka soo reyn waayo, waxaa dhici karta in dhago dillaac uu jiro. Haddii qufacu yahay mid wata dhawaaq xoog leh, arinkaasi waxaa la xiriira dhibaato xagga neefsashada ah ama qandho aad u daran, waxaana markaas loo baahanayaa in dhakhtarku uu qiimeyn ku sameeyo xanuunka iyo daawada neeftaba.

Qandhada (xumadda)

Ilmaha da'doodu ka yar tahay 3-da sano waxaa cel-celis ahaan sannadkii ku dhaca 5-6 cudurada qandhada wata ama caabuuq xagga neefsashada ah. Qandhada kaligeed uma baahna wax daawo ah, laakiin haddii ilmaha yar ee hargabku hayo uusan si wanaagsan wax u cuneyn, waxna u cabeynin, oohin badan yahay, uusan deganeyn ama xanuun uu hayo, waa in markaas la siiyaa daawada xanuun baabi'yaha ah ama dawada qandhada jebisa. Waxaa jira oo aad farmashiyaha ka heleysaa laba nooc oo suboostada dabada laga geliyo ah, oo la kala yiraahdo Parasetamolia iyo ibuprofeenia. Waxaa sidoo kale aad farmashiyaha ka heleysaa isla labadaas nooco oo dareere ah, oo sidii sharoobada oo kale loo cabaayo, dawooyinkaas uma baahna in dhakhtarku uu waraaq kuu qoro. Awooddadaawada eexanuunbaabi'inta waa mid wanaagsan, hase yeeshee

nuujinta oo hoos u dhacday awgeed, suboostada ka sameysan parasetimolka ma ahan doorasho wanaagsan oo xanuunka lagu daryeelo. Waan in la racaa tilmaamaha ku saabsan qaabka daawada loo isticmaalayo ee baakadka dawada ku dul qoran. Shaqaalaha farmashiyaha ayaa iyaguna u diyaar ah haddii aad u baahato in ay kaa hagaan arimaha ku saabsan isticmaalka daawada.

Ilmaha da'doodu ka hooseyso 2 bilood ee qandhadu ay heyso ama si cad u xanuunsan, waa in dhakhtarka la geeyaa. Xitaa haddii qandhadu ay jabto marka la siiyo daawada qandhada, waxaa haddan dhici karta in xanuunka haya uu yahay caabuuq bakteeriyaha oo aad u khatar ah. Haddii ilmuhu uu diido in uu wax cabo, qandhaduna ay dhowr maalmood oo isku xigta aad u kacsan tahay, iyadoo aanu ilmuhu laheyn wax duuf ama hargab ah, ilmuhu uu daallan yahay, jirkiisu qallalan yahay ama ay neeftu qabaneysa oo dhibaato xagga neefsashada ah ay heyso, amaba waalidku ay ka wel-wel qabaan caafimaadka ilmaha, waxaa markaa loo baahanayaa in dhakhtarka la geeyo si uu xaaladda ilmaha qiimeyn ugu sameeyo. Telefoonada loogu talagalay la talinta dadka ee isbitaallda iyo xarumaha caafimaadka waxaa laga helaa hagiis aad u fiican, khaasatan xilliyada ay socdaan cudurada khatarta ah ee la kala qaado. Haddii ilmuhu uu yahay mid u jilicsan arinka qandhadu sababto ee ah isku soo kogida ama kaduudanka, waxaa haboon in hagiis nooc gaar ah laga dalbado kalkaalisada

caafimaadka ama dhakhtarka. Ilmaha da'doodu ka yar tahay lixda bilood marnaba kuma dhaco isku soo kogista ama kaduudanka qandhada, sidaa awgeed ayaa sababta keeni karta in ilmaha yar ee naaska nuugaayaa uu isugu soo kogo ama kaduudmo, waxaa ay noqoneysaa in si deg-deg ah loo caddeeyo oo baaritaan loogu sameeyo.

Shubanka

Saxarada ilmaha yar inta badan waa mid jilicsan, iyadoon arinku aheyn in uu shuban yahay. Caabuqa xagga neefsashada inta uu socdo, waxaa dhici karta in saxaradu ay sidii caadiga aheyd ka sii jilicsan tahay. Saxarada shubanka ee dhabta ah waa mid aad u soo uraysa, xafaayadda ayaan gabi ahaantiisaba dhuuqeysa. Hadba inta ilmaha da'diisu ay yartahay, ayuuna shubanku ka sii khatar badan yahay. Ilmaha marka uu shubmo waxaa dhammaanaaya dareerihii jirkiisa ku jirey. Si wax looga qabto dareerahaas ilmaha jirkiisa ka dhammaaday oo bedelkiisii loo helo, ayaa waxaa ay tahay in la siiyo cabitaan badan oo dheeraad ah: nuujinta oo loo badiyo iyo caanaha ilmaha yar ee diyaarka ah oo si joogto ah loo siiyo. Waxaa sidoo kale farmashiyaha laga helaa cabitaan loogu talagalay khafiifinta calaamadaha shubanka. Marka laga hadlaayo shubanka ku dhaca ilmaha yar, waxaa haboon in islamarkiiba loo gudbiyo dhakhtarka ama kalkaalsida caafimaadka, waliba markii shubanka ay la socdaan arimaha ay ka midka yihiin, matag waqti dheer socdey, jirka oo soo saari waaya dareere

ku filan, ilmaha oo daala ama in caafimaadka ilmaha uu waalidka ugu muuqdo mid wel-wel leh.

Jadeecada

Jadeecada ilmaha ku dhacda (vauvarokko) waa xanuun la kala qaado oo qandho aad u sareysa leh, kaasoo qaataa illaa saddex maalmood. Wuxuuna ilmaha ku bilowdaa laga bilaabo marka ay jiraan da'da lixda bilood illaa ay ka gaaraan laba sano jir. Xanuunkaan waxaa keena feyrus. Caalamadaha caadiga ah ee xanuunkaan uu leeyahay waa qandho aad u sareysa oo soconeysa saddex habeen iyo saddex maalmood. Marka ay qandhadu hoos u sii dhacdaba, waxaa jirka ka soo daadanaya nabaro yar-yar, kuwaasoo iskood iskaga baaba'aya muddo afar iyo labaatan saac iyo maalin barkeed ah. Mararka qaarkood calaamadaha jadeecadu ay yeelato waa qandho, iyo jirka oo cun-cuna.

Si dhakhso ah ula xirii dhakhtarka, haddii ilmaha:

- ay raashin cunistiisu si joogto ah uga soo dareyso
- uu yahay mid iska hurda waqti dheer ama daallan
- uu yahay mid oohin badan, oo aan ogoleyn in loo soo dhawaado oo daryeel loo sameeyo
- uu u neefsanaayo si adag oo xoog ah
- uu yahay mid aad u kacsan oo markii la taabto dib u boodaayaa
- uu hurdo dheer ku jiro, islamarkaana uu maqan yahay
- uu aad u ooynaayo, wax uu ku degaayaana aanay jirin
- cabitaanka uu diido

- jirka ilmaha lagu arko guntimo dhiig ah oo ka soo muuqanaya jirka gudhiisa
- ilmuhu uu qabo xanuun aad u adag oo si joogto ah u haaya
- da'diisu ay ka yartahay 2 bilood, qandhadiisu ay gaarto in ka badan 38 °C (tan laga cabiro dabada)
- caafimaadkiisu uu si uun ugu muuqdo mid wel-wel leh.

Goorma ayaa tallaalka loo baahanayaa?

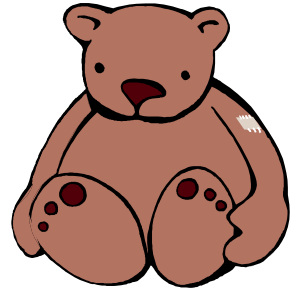
Tallaalladu waxaa ay ilmaha ka ilaaliyaan cudurada faafa. Sidoo kale tallaallada waxaa looga hortagaa cuduro badan oo khatar ah sida, gowracatada, xiiq-dheerta, teetanada iyo dabeysha. Nadaafadda oo la hagaajiyaa iyo nafaqo fiican oo la qaato ayaa waxay si weyn wax uga geysan karaan ka hortagga cudurada, laakiin tallaalladu waa kuwa wadankeena ka saareycudurada. Sikasta oocuduradaas aan soo tilmaanay aaney haatan ka soo ifbixin Finland, haddana cuduradaasi waxaa ay wali ka jiraan tusaale ahaan, Isweden, Ruushka iyo waddamada baaltiga la isku yiraahdo. Dalalka kale ee adduunka ee naga sii fogna marka laga hadlaayo cudurada faafa waa ay ka sii khatar badan yihiin kuwaas aan soo sheegnay. Haddii ay yaraato tirada caruurta la tallaalo, waxaa wadanka ku badanaayaa cudurada faafa.

Tallaalladu ma ahan kuwo khasab ah. Waalidiinta qaar ayaa waxaa ay ka fekeraan bal sida uu tallaalkaasi lagamamaarmaanka u yahay, waxaana dhici karta in ay shaki ka muujiyaan maadooyinka ku jira tallaaladaas.

Cudurada la iska tallaalo oo loo jirado ma ahan arin horumarineysa caafimaadka ilmaha, inkasta oo ay dhif yihiin haddana waxaa ay keenaan cuduro halis ah oo gadaal ka yimaada, kuwaasoo sababa naafanimo, dhalmo la'aan iyo dhimashaba.

Iyadoo la kaashanaayo tallaalka ayaa xanuunkii waxaa lagu baranayaa si degan oo ah qaab ka soo horjeeeda xanuunsashadii oo aan laheyn wax calaamadihii xanuunka ah ama ay yihiin kuwo yar. Tallaalladu waxaa kaloo ay ka kooban yihiin maadooyin waxcaawiyasidakuwalakalayiraahdo: (elohopeaa iyo alumiinia), waana cadad aad u yar oo islamarkiiba baaba'aya, marka loo barbardhigo cadadka laga helo raashinka. Faa'iidada laga helaayo tallaalka ayaa si aad iyo aad ah uga weyn, khataraha laga baqaayo in uu leeyahay.

Tallaallada waxaa imaha siiya kalkaalisada caafimaadka ee rugta hooyada iyo dhalaanka. Tallaalka kasokow, waxaa haboon in ilmaha looga ilaaliyo cudurada qabaab kale, oo ay ka mid yihiin in aanu u soo dhawaan qof xanuun qaba. Barnaamijka guud ee tallaalka waxaa kaloo loogu dari karaa ilmaha oo si dheeraad ah loo siin karaa tallaallada looga hortago bus-buska, cagaarshowga A iyo B iyo xanuunka qandhada leh ee caabuqa maskaxda. Warbixin dheeraad ah oo ku saabsan tallaalka waxaa laga helaa kalkaalisada caafimaadka ee rugta hooyada iyo dhalaanka iyo hay'adda caafimaadka iyo nolol-wanaaga (www.thl.fi/rokottaminen).



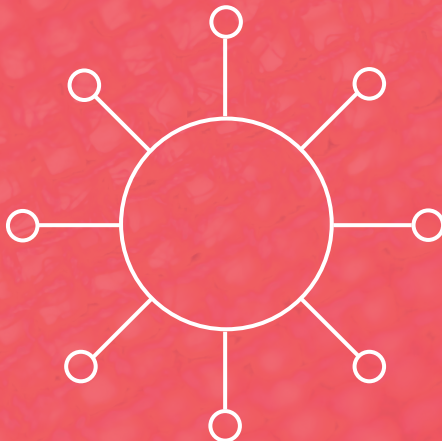
**Tallaalka ilmaha yar ee
waafqsan barnaamijka tallaalka 1.1.2017**

Da'da	Tallaalka iyo cudurka uu ka ilaalinayo	Tallaalka
2 bilood	Shuban-biyood	Rotavirus (feyruska shubanka)
3 bilood	Qoorgooye, oofwareen, sumowga dhiigga iyo dhago dillaac	Pneumokokki (PCV)
3 bilood	Shuban-biyood	Rotavirus (feyruska shubanka)
3 bilood	Gawracato, teetano, xiiq-dheer, dabeyl, cudurada hib, sida qoorgooye, dhuun xanuun, iyo sumowga dhiigga	Viitosrokote (tallaalka shanta qeybood) (DTaP-IPV-Hib)
5 bilood	Qoorgooye, oofwareen, sumowga dhiigga iyo dhago dillaac	Pneumokokki (PCV)
5 bilood	Shuban-biyood	Rotavirus (feyruska shubanka)
5 bilood	Gawracato, teetano, xiiq-dheer, dabeyl, cudurada hib, sida qoorgooye, dhuun-xanuun, iyo sumowga dhiigga	Viitosrokote (tallaalka shanta qeybood) (DTaP-IPV-Hib)
12 bilood	Qoorgooye, oofwareen, sumowga dhiigga iyo dhago dillaac	Pneumokokki (PCV)
12 bilood	Gawracato, teetano, xiiq-dheer, dabeyl, cudurada hib, sida qoorgooye, dhuun-xanuun, iyo sumowga dhiigga	Viitosrokote (tallaalka shanta qeybood) (DTaP-IPV-Hib)
12–18 bilood	Jadeeco, qaamaqashiir iyo rubella	MPR
18 bilood	Busbus	Busbus
6–35 bilood	Ifilo-xilliyeedka (sannadlaha ah)	Infuluwenso
4 sanadood	Gawracato, teetano, xiiq-dheer, dabeyl	DTaP-IPV
6 sanadood	Jadeeco, qaamanqashiir iyo rubella	MPR
6 sanadood	Busbus	Vesirokko




4

ADEEGYADA LOOGU TALAGALAY QOYSASKA CARRUURTA LEH



ADEEGYADA RUGTA HOOPYADA IYO DHALAANKA

owlaha rugta hooyada iyo dhalaanka waxaa ka mid ah in ay la socoto islamarkaana caawimaad ka geysato horumarka caafimaad ee dhinacyada jirka, maskaxda iyo arimaha bulshada ee carruurta aan wali iskuulka bilaabin. Rugta hooyada iyo dhalaanka waxaa ay bixisaa caawimaad aamin leh oo la xiriirta tarbiyeynta wanaagsan ee dhinaca daryeelka ilmaha, sida ugu wanaagsan ee arimaha ilmaha wax looga qaban karo iyo xirirka labada qof ee isqaba ka dhexeeya. Rugta hooyada iyo dhalaanka waxaa ay si ka badan sida caadiga ah tixgalin u siisaa arimaha la xiriira awoodda waalidka iyo in waqti hore la ogaado dhibaatooyinka heysta qoysaska carruurta leh iyo sidii qoysaskaas loogu diyaarin lahaa caawimaad ku haboon.

Qofka shaqaalaha ah ee rugta hooyada iyo dhalaanka ugu muhiimsan waa kalkaalisada caafimaadka, taasoo ah khabiirad ku takhasustay shaqada qoyska iyo horumarinta arimaha caafimaadka. Kalkaalisadu waxaa ay khibradeeda la wadaagtaa iyadoo si aaminaad iyo wadajir leh ula shaqeyneysa qoysaska carruurta leh. Kalkaalisadu waxaa ay si wadajir ah ula qiimeyneysaa qoyska carruurta leh, in ay u baahan yihiin iyo in kale,

baaritaan ama la socod dheeraad ah iyo caawimaadba, iyo sidoo kale in ay shaqaalaha kale baaritaan ku sameeyaan amaba wixii caawimaad kale ah. Dhakhtarka rugta hooyada iyo dhalaanka ayaa isna ka qeybqaadanaaya la socodka arimaha ee la xiriira caafimaadka iyo koritaanka ilmaha. Dhakhtarku wuxuu mas'uul ka yahay arimaha ku saabsan qaadista dhecaanada baritaan ee la xiriira dhinaca korriinka aan caadiga aheyn iyo xanuunada ilmaha, iyo fasiraadda waxyaabaha la xiriira koritaanka aan caadiga aheyn ee ay kalkaalisadu ka ogaatay arimaha ilmaha. Shaqaalaha kale ee rugta hooyada iyo dhalaanka waxaa ka mid ah shaqaalaha qoyska, saykolojiistaha, baxnaaniyaha hadalka (puheterapeuti), baxnaaniyaha ama jimciyaha jirka (fysioterpeuti), baxnaaniyaha dhinaca nafaqada (ravitsemisterapeuti), iyo xirfadlayaasha ku takhasusay dhinaca caafimaadka ilkaha.

Baaritaannada caafimaad ee ku meelgaarka ah

Kalkaalisada rugta hooyada iyo dhalaanka waxaa ay si fiican u taqaanaa dadka degan xaafadda ay rugta hooyada iyo dhalaanka ku taallo iyo qoysaska hoos yimaada inta ay ka mas'uulka tahay, iyadoo taas lagu saleynaayo ayay qoyska waxaa ay la kulmeysaa ugu yaraan 15 goor kahor inta aan ilmuhu bilaabin iskuulka. Qoyska heysta ilmaha da'doodu ka yar tahay halka sano waxaa lala kulmaa ugu yaraan 9

goor. Intaa wixii ka danbeeya waxaa loogu yeeraa neefolada marka ilmuhu uu gaaro da'da 1,5 sano jir iyo mar kasta oo uu sannad buuxiyaba.

Kalkaalisadu waxaa ay ka mas'uul tahay la socodka caafimaadka, horumarka iyo korriinka ilmaha. Marka la yimaado rugta hooyada iyo dhalaanka waxaa la cabiraa misaanka, dhererka iyo wareegga madaxa ee ilmaha. Aragga iyo maqalka ayaa iyagana lagu sameeyaa baritaan, sidoo kale xaaladda nafsad ahaaneed ee ilmaha ayaa lala soconayaa, waana la caawinayaa. Waxaa intaa sii dheer in la siinaayo talooyin caafimaad oo ku saleysan hadba arimaha markaa taagan ee ku haboon da'da uu ilmuhu jiro, waxaa kaloo waalidka lagala sheekeystaa arimaha la xiriira raashinka iyo nafaqooyinka, ka hortaga shilalka, isboortiga iyo arimaha kale ee xagga nololka la xiriiraba. Waxaa si joogto ah loola soconayaa horumarka xagga hadalka. Waxaa kaloo la siinayaa la talin ku saabsan xagga nuujinta, illaa iyo inta ay baahida arinkaasi ay ka taagan tahay. Kalkaalisada rugta hooyada iyo dhalaanka waxaa ay ilmaha siisaa tallaalo lagu saleeyay barnaamijka tallaalka ee ka socda dalkan Finland. Waxaa kaloo ay sameysaa baaritaannada kale ee dhecaamada kala duwan jirka laga qaado.

Baaritaannada qaarkood waa kuwo aad u ballaaran (waxaana ka mid ah kuwa 4-ta bilood, 18-ka bilood iyo 4-ta sano), waxaana baaritaannadaas marka la sameynaayo loo yeeraa labada

waalidba. Baaritaannadaas waxaa diiradda lagu saaraa caafimaadka iyo nolol-wanaagga ilmaha iyo guud ahaan kuwa xubnaha kale ee qoyskaba. Barta laga bilaabayaa waa wadahadal lala yeelanaayo waalidka iyo carruurta (iyadoo tixgalin la siinaayo hadba da'da uu ilmuhu jiro), kuwaasoo ku saabsan: awoodda waalidka, xaaladda iyo caadooyinka caafimaadka, xaaladdaha iyo qaababka nololka. Baaritaanka ballaaran ee lagu sameeyo ilmaha marka ay da'diisu tahay 4-ta bilood, waxaa looga hadlaa qaabka arinaha howl-maalmeedka ilmaha ee habeenka iyo maalinka, horumarkiisa iyo korriinkiisa, qaabka uu dadka kale ula falgalaayo iyo awoodda waalidka, caafimaadkooda maskax ahaaneed iyo caadooyinkooda dhinaca caafimaadka. Baaritaanka ilmaha da'diisu tahay sannadka iyo barka lagu sameeyo waxaa looga wada hadlaa, arimaha la xiriira sidii loo horumarin lahaa waxyaabaha uu ilmuhu doonaayo, barashada arimaha cusub, caafimaadka waalidka iyo caadooyinkooda dhinaca caafimaadka, iyo sidoo kale diyaarinta daryeelka ilmaha. Waxyaabaha looga hadlo baaritaanka lagu sameeyo ilmaha da'doodu tahay 4-ta sano waxaa ka mid ah, xiriirka iyo wada sheekeysiga waalidka iyo ilmaha, xirfadaha ilmaha ee bulshanimada ahaaneed, dhibaatooyinka xagga waxbarashada, meelaha uu ilmuhu ku xoogan yahay ama ku fiican yahay, iyo caadooyinka dhinaca caafimaadka ee waalidka.

Kalkaalisada caafimaadku waxaa ay booqasho ku tagtaa guriga marka uu

illmuhu dhasho (waxaana haboon sidoo kale in ay booqato guriga kahor inta aanu imuhu dhalan), laakiin xitaa waqtiyo kale oon kuwaas ahayn waa ay ku tagai kartaa guriga booqasho ahaan markii loo arko in ay jirto baahi arinkaas ku saabsan, amaba ay waalidku arinkaas doonayaan. Hooyooyinka hore uga soo baxa isbitaalka dhalmada ee guriga waqti hore la keeno, waxaa laga caawiyaa xilliyada ugu horeeya ee wax nuujinta, sidoo kale kalkaalisada ayaa guriga ku soo booqata si ay ula socto caafimaadka hooyada iyo ilmaha. Inta badan rugta hooyada iyo dhalaanka waxaa ka jira

kooxo waalidiinta ah oo loogu talagalay labada waalid oo wada jira ama tusaale ahaan koox gaar ah oo aabayaasha ah. Qaar ka mid ah rugta hooyada iyo dhalaanka waxaa ka socda barnaamij ah kooxda rugta hooyada iyo dhalaanka, kaasoo loola jeedo in qoysas dhowr ah ay hal mar oo isku waqti ah wada imaanaayaan rugta hooyada iyo dhalaanka. Waxaanamarkaassuurtagal ah in uu waalidku wada sheekysi la yeesho kalkaalisda, dhakhtarka iyo waalidiinta kaleba.



ADEEGYADA ARIMAHA BULSHADA

Adeegga guriga, shaqada qoyska iyo qaababka kale ee caawimaadda

Qoyska caruurta leh waxaa ay xaq u leeyihiin in ay helaan adeegga guriga, haddii aanay suurtagal ahayn sugidda ammaanka caafimaad ee ilmaha, taasoo ay sabab tahay waxyaabaha hoos u dhigi kara awoodda waxqabad sida xanuun, abuuris, naafanimo ama wax la mid ah. Waxaa kaloo tusaale ahaan sababahaas ka mid noqon kara daal, ama xaalad nololeed oo qoyska u gaar ah (tusaale ahaan, mataano reerka u dhashay). Adeegga guriga waxaa

reerka laga caawiyaa arimaha la xirira waalidnimada iyo sidii ay uga soo bixi lahaayeen howlaha nolol-maalmeedka. Adeegga gurigu wuxuu ka kooban yahay arimo la taaban karo, sida ka caawinta shaqooyinka guriga, iyo ka hagista qoyska arimaha ku saabsan daryeelka ilmaha iyo guriga. Adeegga gurigu waa lacag, laakiin xaaladda dhaqaale ee qoyska ma ahan mid caqabad ku noqoneysa isticmaalka ama helitaanka adeegga.

Ujeedada shaqada qoysku waa mid caawimaad ka geysaneysa xaaladaha la xiriiracaafimaadka iyo nolol-wanaagga, kuwaasoo ay qofka macmiilka ah iyo qoyskiisa amaba qofka ka mas'uulka ah howsha daryeelka macmiilka ay u baahan yihiin caawimaad iyo hagiis ku saabsan xoojinta awoodahooda waxqabad iyo wanaajinta xiriirka iyo

wada sheekeysiga dhexdooda ah. Caawimaadda iyo tageeraduba waxaa ay noqon karaan kuwo socda waqti gaaban ama mid dheer. Shaqada qoysku waa mid lacag la'aan u ah qoyska macmiilka ah.

Daryeelka arimaha bulshadu waxaa ay noqon karaan kuwo la xiriira baahi caawimaad ama dhibaatooyin kala duwan ee xagga arimaha qoyska oo jira awgood, tusaale ahaan arimo la xiriira xagga dhaqaalaha ama nolosha guriga. Ujeedada laga leeyahayna waxaa weeye, in dhibaatooyinka qoyska sida ugu dakhshaha badan ee suurtagalka ah wax looga qabto inta lagu guda jiro xilliyada ugu horeeeya.

Talo siinta arimaha barbaarinta- iyo neefolada qoyska

Ujeedada laga leeyahay talo siinta la xiriirta arimaha barbaarinta ee ay bixiso rugta hooyada iyo dhalaanka qoysku, waa sidii loo horumarin lahaa caafimaadka iyo nolol-wanaagga ilmaha uuna u heli lahaa horumar wanaag leh, iyo sidii waalidka looga caawin lahaa daryeelka ilmaha iyo koritaankoodaba. Talo siinta qoyska ee arimaha la xiriira barbaarinta waxaa ay ka kooban tahay arimaha kala ah: koritaanka iyo horumarka caafimaad ee ilmaha, nolosha qoyska, xiriirka dadka ka dhexeeya iyo hagiis ku saabsan arimahalaxiriiraxirfadobulshadeedka, talo siin iyo caawimaadyo kaleba. Sababaha iska caadiga ah ee iyaga dartood loola xiriiri karo qeybta talo siinta arimaha barbaarinta ee rugta

hooyada iyo dhalaanka qoyska waa dhibaatooyinka ka dhextaagan qoyska dhexdiisa iyo wel-welka la xiriira horumarka iyo caafiaadka ilmaha, tusaale ahaan cabsida, in ay ilmaha ku adagtahay raacitaanka iyo ku dhaqanka xadka loo dejiyo, dabacsanaan ama jilcsinaan xagga dareenka ah iyo xiisad kacsanaan ah. Sidoo kale waxaa lala soo xiriiri karaa rugta hooyada iyo dhalaanka qoyska eetalosiinta arimaha barbaarinta, haddii ay dhibaato ka jirto dhanka waxqabadka ee waalidnimo ama ay jiraan dhibaatooyin la xiriira xaaladdaha nololeed ee qoyska. Rugta hooyada iyo dhalaanka qoyska ee talo siinta arimaha la xiriira barbaarinta waxaa laga sameeyaa howlo kala duwan, Saykolojiistaha, dhakhtarka iyo shaqaalaha sooshaalka ayaa ballan u qabanaya qoyska, si ay baaritaan ugu sameeyaan islamarkaana ay ula hadlaan dhammaanba xubnaha qoyska oo dhan amaba si gooni gooni ah. Qaabka wada shaqaynta reer walba si gaar ah ayaa loogu sameeyaa. Adeegaan waa mid aaminaad leh oo qofka sirtiisa lo ilaalinaayo, lacag la'aan ah, islamarkaana ah adeeg codsigiisa uu marka hore ka imaanaayo dhanka qofka macmiilka ah.

Faah-faahin dheeraad ah waxaad ka heli kartaa bogga internetka ah ee hoos ku qoran

www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/kasvatus_ja_perheneuvonta

Adeegyada loogu talagalay ilmaha naafada ah iyo kuwa mudada dheer xanuunsan

Howlaha degmooyinku qabtaan waa in ay u diyaariyaan adeegyada ay u baahan yihiin ilmaha naafada ah ama kuwa mudada dheer xanuunsan iyo qoysaskoodaba. Sida uu dhigaayo sharciga daryeelka arimaha bulshada, waxaa ay qoysku xaq u leeyihiin in loo sameeyo caddaynta la xiriirta baahida adeeg ee reerku ay qabaan. Markii loo baahdo waa in ay degmadu u qabato qof shaqaale ah oo reerka u gaar ah, kaasoo ka caawinaaya ilmaha iyo qoyskaba diyaarinta iyo soo aruurinta adeegyada loo baahan yahay. Adeegyada loo baahan yahay waxaa ay noqon karaan kuwo diyaarintooda lagu saleeyay sharciga daryeelka caafimaadka, kan daryeelka arimaha bulshada, sharciga adeegga naafanamida ama kan horumarinta naafanimada amaba adeegyada sharciyada kale, waxaana lama huraan ah in marka adeegyadaas la qorsheynaayo ay tahay in la hubiyo sida ay guud ahaan uga qeybqaadan karaan sugidda horumarka caafimaad ee ilmaha. Haddii loo baahdo xitaa waxaa meesha soo geli kara adeegyada badbaadada caruurta.

Sidoo kale shaqaalaha sooshaalka ee degmada ayaa laga heli karaa warbixinaha la xiriira adeegyada xagga arimaha bulshada ee qoysaska la siiyo. Meelaha aad kala xiriiri karto waxaad ka heleysaa buugaagta loogu talagalay hagista ee degmadda aad degan tahay, bogaga internetka iyo buugaagta

telefoonada. Sidoo kale waxaa jira ururo fara badan oo ah kuwa naafada iyo waalidiinta, kuwaasoo diyaariya adeegyo kala duwan oo loogu talagalay carruurtanaafadaahiyoqoysaskoodaba. Ururadaasi waxaay hayaan barnaamijyo tababareed loogu talagalay sidii qoysku ay arinkan haysta ula qabsan lahaayeen iyo koorasyo dhinacyo kala duwan taabaanayaa, sidoo kale waxaa ay hayaan barnaamijyo fir-fricooni gelin ah oo qoysaska loogu talagalay. Warbixin dheeraad ah waxaad ka heleysaabogga internetka eelayiraahdo (palvelupolkumalli-portaali (www.palvelupolkumalli.fi) ama waxaa laga heli karaa warbixin dheeraad ah gudiga maamulka tafatirayaasha YTRY ee waqafka caawinta ee arimaha dhalinyarada iyo caruurta naafada ah ((Vamlas; www.vamlas.fi), sidoo kale kooxda wada shaqeynta ee ururka iyo waalidiinta dhalay caruurta naafada ah iyo kuwa mudada dheer xanuunsan iyo ururka horumarinta naafada, tel. 09-348 090 (www.kehitysvammaliitto.fi).

Warbixin dheeraad ah waxaad ka heli kartaa bogagga internetka ee hoos ku qoran

www.vammaispalvelujenkasikirja.fi

[www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-](http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujenkasikirja/tutkimus-kehittaminen/vammaisalanjarjestot)

[kasikirja/tutkimus-kehittaminen/vammaisalan-](http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujenkasikirja/tutkimus-kehittaminen/vammaisalanjarjestot)

[jarjestot](http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujenkasikirja/tutkimus-kehittaminen/vammaisalanjarjestot)

[www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/](http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujenkasikirja/tutkimus-kehittaminen/vammaisalanjarjestot)

[tyoprosessi/erityiskysymykset/vammaisen-](http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujenkasikirja/tutkimus-kehittaminen/vammaisalanjarjestot)

[lapsi-ja-lastensuojelu](http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujenkasikirja/tutkimus-kehittaminen/vammaisalanjarjestot)



ADEEGYADA KALE EE LOOGU TALAGALAY QOYSASKA

Guryaha Ensikoti-ga iyo adeega furan ee loogu talagalay qoyasaska caruurta leh

Guriga loo yaqaan Ensikoti-ga waxaa loogu talagalay in caawimaad xoog leh lagu siiyo qoyska ilmaha heysta ee sida gaarka ah ugu baahan caawimaadda. Guriga Ensikoti-ga inta ay qoysku joogaan waxaa aad loo xoojiyaa xiriirka ka dhexeeya waalidka iyo ilmaha yar, sidoo kale waxaa hooyada iyo aabaha laga caawiyaa sidii ay u kordhisin lahaayeen xirfadooda waalidnimo. Qoyska oo dhan way imaan karaan guriga Ensikoti-ga xilliga ay hooyadu uurka leedahay amaba marka ay dhasho waxaa ay la imaan kartaa ilmaha yar. Si loo sii joogo guriga Ensikotiga, waxaa qofka imaanaya looga baahan yahay inuu soshaalka degmada ka wato waraqaada la yiraahdo (maksusitomus) ee lacag ahaanta loo isticmaalo.

Guriga Ensikoti-ga waxaa laga helaa oo lagu diyaariyay adeegyo furan oo loogu talagalay qoyska. Sidoo kale qoysku waxaa ay codsan karaan qofka lajooga hooyada uurka leheecaawimaya marka ay dhalayso ee loo yaqaan (doulaa), si uu hooyada uga caawiyo inta ay uurka leedahay ee aanay dhalin iyo marka ay dhalaysaba, sidoo kale wuxuu kala hadlayaa qofka shaqaalaha ah ee qaabilsan xanuunka loo yaqaan Baby-blues-ka ee xagga maskixiyanka

ugu dhaca hooyada marka ay dhasho, hurda la'aanta ilmaha yar ku dhacda, si uu ugu raadiyo qaabkii uu hurdo isku toosan u heli lahaa, ama guriga in loo keeno qof shaqaalaha qoyska ah.

Qaar ka mid ah guryaha Ensikoti-ga iyo adeegyada furanba waxaa ay ku takhasuseen daryeelka dhibaatooyinka maandooriyaha, iyagoo kaashanaaya barnaamijka loogu magacdaray "Pidä Kiinni" (gacanta qabso) kaasoo ah barnaamij daryeel oo ay horumarintiisa ka wadaan dhammaan dalka oo dhan ururka la yiraahdo (Ensi- ja turvakotien liitto). Hooyada isticmaasha maandooriyaha waxaa ay imaan kartaa guriga Ensikoti-ga kaligeed ama iyada oo ay weheliyaan aabaha iyo ilmaha yar, ama waxaa ay soo raadsan kartaa barnaamijka adeegga furan inta ay uurka leedahay iyo marka ilmaha ay dhashaba.

Warbixin dheraad ah waxaad ka heli kartaa bogagga internetka ee hoos ku qoran

www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot

Guryaha ammaanka iyo adeegga furan ee shaqada la xiriirta arimaha dagaalka

Turvakodit jävkivaltatyön avopalvelut neuvovat ja auttavat perheväkivallan kaikkia osapuolia: lapsia, naisia ja miehiä. Turvakodit on tarkoitettu lyhytaikaisiksi turvapaikoiksi silloin, kun kotiin jääminen väkivallan, uhkailun tai pelon takia on mahdotonta tai suorastaan vaarallista. Guryaha

ammaanka iyo shaqada la xiriirta wax ka qabashada arimaha dagaalka waxaa ay caawiyaan oo ay talo siiyaan dhammaanba xubnaha qoyska ee dagaalku uu ka dhex dhacay: carruurta, haweenka iyo raggaba. Guriga ammaanka waxaa loogu talagalay inuu noqdo goob muddo yar oo kooban uu qofku ammaan ku helo, waana markii aanay suurtagal aheyn in qofku uu guriga sii joogo, sababo ay ka mid yihiin hanjabaad, cabsi ama dagaal ka jira guriga awgood, amaba ay jirto khatar toos ah oo qofka ku wajahan. Arinka ugu muhiimsan ee lagu yareyn karo dagaalka qoyska dhexdiisa amaba lagu joojin karo, waa iyadoo ammaan ay helaan carruurta qoyska iyo qofka dagaalka lagu sameeyayba. Guriga ammaanka si toos ah ayaa loo aadi karaa, iyadoo aanay cidina kuu sii dirin waqti kasta oo ka mid ah afar iyo labaatanka saacadood. Guryaha ammaanka iyo telefoonada loogu talagalay xaaladaha deg-dega ah waxaa ay si joogto ah ugu jiraan heegan, sidoo kale waxaa goobta jooga howl-wadeeno ku takhasusay wax ka qabashada arimaha dagaalka.

Guryaha ammaanka waxaa maamulkoodagacantaku hayaxubnaha ururka Ensi- ja turvakoti iyo degmooyinka, waxaadna warbixinta dheeraadka ah ee guryaha ammaanka ka heleysaan xarumaha qaabilsan arimha bulshada iyo qoyska. Meelaha lagala xiriiri karo guryaha ammaanka waxaa ka heleysaa bogga internetka ee cinwaankiisu yahay www.thl.fi/turvakotipalvelut ama www.turvakoti.net/.

Qofka uu la soo gudboonaday dagaal ama hanjabaadba waxaa ay caawimaad ka heli karaan khadka telefoonka ee ururka Naisten Linja oo boggiisa internetku yahay: www.nollalinja.fi.

Guryaha ammaanka waxaa maamulkoodagacantaku haya xubnaha ururka Ensi- ja turvakoti iyo degmooyinka, waxaadna warbixinta dheeraadka ah ee guryaha ammaanka ka heleysaan xarumaha qaabilsan arimha bulshada iyo qoyska. Meelaha lagala xiriiri karo guryaha ammaanka waxaa ka heleysaa bogga internetka ee cinwaankiisu yahay www.thl.fi/turvakotipalvelut ama www.turvakoti.net/. Qofka uu la soo gudboonaday dagaal ama hanjabaadba waxaa ay caawimaad ka heli karaan khadka telefoonka ee ururka Naisten Linja oo boggiisa internetku yahay: (www.naistenlinja.fi) waana telefoon lacag la'aan ah marka aad wacayso (Tel. 0800 02400).

Haddii aad ka wel-welsan tahay habdhaqankaaga dagaalka ku saleysan ee aad sameyso, raadso caawimaadda waqti hore. Qofka dagaal ku sameeyay ama garaacay qof ka mid ah dadka isaga ku dhow ee qaraabadiisa ama qoyskiisa ahba, waxaa uu caawimaad ka heli karaa howlaha uu qabto ururka joojinta dagaalka ee la yiraahdo Lyömätön Linja. Ururka Lyömätön linja ee espoo boggiisa internetku waa: www.lyomatonlinja.fi/ ama waxaad kula xiriiri kartaa iimeylka ah: lyomaton.linja@miessakit.fi. Tel: 09-612 66 212 ama shaqada loo yaqaan Jussi-Työ ee ay qabtaan ururka Ensi- ja turvakoti, kuwaasoo bogga internetkoodu uu

yahay: www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/vakivaltatyo/jussi-tyo2/.

Xarumaha la talinta qoyska ee kaniisadda

Xarumaha la talinta qoyska waa kuwo u faran dhammaan dadka soo codsaday caawimaadda ku saabsan dhibaatooyinka ka jira xagga qoyska iyo lammaanaha is qaba. Waxaana howlaha xarumahaasi xoogga lagu saaraa ka caawinta qoyska dhinaca dhibaatooyinka xiriirka dadka ay wadaagaan. Waxaad adigoo kaligaa ah ama lammaanahaagu kula socdo ama qoyska oo dhan aad arimahaas kala

xaajoon kartaa la taliye dhinaca qoyska ah oo arinkaan si fiican khibrad ugu leh. Addeegani waa mid lacag la'aan ah, waxaana la siiyaa xitaa dadka aan iyagu xubin ahaan ka tirsaneyn kaniisadda. Shaqaalaha waxaa saaran waajibka ah in ay dadka sirtooda u xifdiyaan. Meelaha lagala xiriri karo xarumaha la talinta qoyska ee kaniisadda, waxaa laga heli karaa bogga internetka ee kaniisadda <http://evl.fi/perheneuvonta>.



SUGITAANKA ARIMAHA CAAFIMAADKA IYO NOLOSHA LA XIRIIRA EE QOYSASKA CARRUURTA LEH



Ilmuhu marka uu dhasho iyo inta uu ka korayaba waxaa ay waalidku xaq u leeyihiin gunnooyin kala duwan oo uu bixiyo xafiiska Kela-da iyo fasaxyo qoysaska loogu talagalay, kuwaasoo ku saleysan sharciyada heshiiska shaqada. Warbixino muhiim ah oo ku saabsan gunnooyinka kala duwan ee qoysaska loogu talagalay waxad ka heleysaan bogga internetka ee Kela-da oo ah www.kela.fi/lapsiperheet.

Gunnooyinka ay Keladu bixiso waxaa ka mid ah:

- kaalmada hooyada la siiyo, taasoo noqon karta hadba sidii aad adigu dooneyso ama baakadka hooyada (oo ay ku jiraan dhar iyo

alaabo kale oo ilmaha dhalanaaya loogu talagalay) ama lacag ahaan 140 euroa

- lacagta hooyanimada ee gaarka ah ama lacagta gaarka ah (Ilala iyo inta ilmuhu ka gaarayo qiyaastii 3 bilood)
- lacagta aabanimada (illaa iyo 9 todobaad, tan iyo inta uu ilmuhu ka gaaraayo 2 sano jir.)
- Lacagta waalidnimada ee la siiyo aabaha ama hooyada (ilmaha da'doodu u dhaxeeyo 3 bilood–9 bilood)
- lacagta carruurta (lapsilisä) illaa iyo inta ilmuhu uu ka buuxinaayo da'da ah 17 sano jir.)
- Kaalmada guri ku daryeelista ee la siiyo ilmaha da'doodu ka yar tahay 3- da sano, kaasoo aan ku jirn xannaanada degmada.
- Kaalmada daryeelka khaaska ah ee la siiyo

- ilmaha aan wali da'dii iskuulka gaarin, kaasoo aan ku jirin xannaanada degmada.
- lacagta xannaaneynta ee qeybta ah (aan dhammayn), taasoo loogu talagalay carruurta dhigata iskuulka ee fasallada 1-adka iyo 2-adka
- lacagta kaalmada ee biilka carruurta (elatustuki), taasoo la siiyo carruurta da'doodu ka hoseeyso 18-ka sano
- kaalmooyin kala duwan oo la bixiyo marka ilmuhu xanuunsan yahay
- kaalmada la siiyo carruurta la korsado ee dibadda lagala yimaado (ulkomailta adoptoiville)

- kaalmada milatari ee gurmadka qaran ee askarta ama adeegga bulshada, ee la siiyo qofka ku jira gurmadka qaran ee askarta iyo qoyskiisaba. Sidoo kale waajibka gurmadka qaranka waxaa lala barbardhigaa dadka loogu yeeray tababarka askarnimada ee xubinka ciidan ee keydka ah iyo haweeneyda si iskeed oo mutadawacnimo ah ugu jirta gurmadka qaran ee askarta.



XAALADAHÁ GAARKA AH

Ilmo aadan dhalin oo lagu siiyo

Siinta ilmaha aadan dhalin lagu siinaayo inaad ukorsato sidii ilmahaaga oo kale, waxaa shardi u ah in aad hesho tala siinta la xiriirta ilmaha aadan dhalin ee lagu siinaayo, taasoo laga heli karo ururka magaciisa la yiraahdo Pelastakaa Lapset ry (www.pela.fi) o ogolaado ama ilmuhu uu ku dhashay guur, aabaha xitaa waxaa la siinayaa la talinta ilmaha aadan dhalin ee lagu siiyay, wuxuuna bixinayaa ogolaanshaha ah korsashada ilmaha. Ujeedada laga leeyahay la talinta waxaa weeye in laga caawiyo hooyada iyo aabaha sidii ay u gaari lahaayeen

xal laga fekeray oo ku saleysan dhammaanba waxyaabihii asaaska u ahaa.

Labada waalid ee ilmaha dhalay waxaa ay soo jeedin karaan waxyaabaha ay rajaynayaan ee ku saabsan qoyska la siinayo ilmahooda, waxaana iyaga lagala xaajoonayaa suurtagalnimada sidii ay ula xiriiri lahaayeen ilmahooda, marka lala wareego kadib. La talinta ilmaha la korsado waa mid lacag la'aan u ah dadka macmiilka ah.

Waalidku ma bixin karaan ogolaanshaha ah in ay ilmahooda bixiyaan si cid kale ula wareegto oo u korsato, kahor inta aanay waalidku uga fekerin si sax ah dhammaanba waxyaabaha asaaska u ah xalka arinkaan, iyo sidoo kale xilli ka horeeya sideed todobaad gudahood marka laga soo bilaabo dhalashadii ilmaha. Xilliga ka fekerka arinkan ee dhalshada kadib, waxaa ilmaha lagu sii daryeeli karaa waqti gaaban oo daryeel qoyska ah.

Soo dhicinta ilmaha

Soo dhicinta waxaa loo jeedaa in uurkii uu soo dhaco kahor todobaadka 22-aad. Dhicinta ilmaha ee waqtiga hore (taasoo ay haweeneydu ogeynba xitaa in ay uur leedahay) waxaa dheer in 10-kii uurmidda kamid ah u kusoodhammaado dhicis ahaan. Inta badan soo dhicinta ilmaha waxaa ay dhacdaa kahor todobaadka 12-aad ee xilliga uurka. Soo dhicintu waxaa ay inta badan ku bilaabataa qaab dhiig furan ah, taasoo inta badan uu la socdo dhabarka iyo caloosha qeybteeda hoose oo xanuunta. Inta badan lama helo wax sabab cad ah oo keenta ama sababta soo dhicinta ilmaha. Mararka qaarkood uurjiifka ku jira caloosha maba sameynin wax horumar ah (waa waxa loogu yeero tuulimuna, taasoo loola jeedo wax kala jiidamaya sida ukunta ookale), waxaana mararka qaarkood dhici karta ee ay jiraan dhibaatooyin xagga korriinka ah oo heysta uurjiifka. Khatarta soo dhicinta waxaa kaloo kordhin kara, da'da weyn ee hooyada, xannuuno khatar ah oo kuwa la kala qaado ah oo haya, ama qaab-dhismeedka aan caadiga aheyn ee ilmagaaleenka hooyada.

Sidoo kalena waxaa khatarta soo dhicinta si dhab ahan ah u kordhin kara, saameynta waxyaabo dibada kaga yimid uurjiifka sida (daawo xoog badan, shaucaaca iyo walxaha milma). Soo dhicinta waxaa lagu hubiyaa marka hooyada la saaro baaritaanka filimka codka ee kombiyuutarka (ultraäänitutkimus) ee isbitaallada lagu qaado. Haddii ilmagaaleenka wixii

ku jiray ay soo qubtaan amaba uu jiro dhiig bax aan sidaasi u sii badneyn, markaas xaaladda waa lala soconayaa. Haddii ilmagaaleenka wixii ku jirey aanay ka soo baxaynin, xitaa haddii ilmihu uu dhintay, waxaan markaa ilmagaaleenkii ku soo faaruqin karnaa iyadoo la isticmaalo daawo loogu talagalay ama in ilmagaaleenka la soo xaaqo. Soo xaaqitaanka ilmagaalenku waanuunoqdaamidlagamamaarmaan ah, waayo waxaa uu leeyahay dhiig bax badan. Soo dhicintu waa arin culeys leh, taasoo la soo baxaysa dareemo farabadan, sida murugo, niyad-xumi (salcaan), xanaaq ama caro iyo inuu qofku dareemo in uu dambiile yahay. Waxaa haboon in arimaha soo dhicintu la timaado ee aan soo sheegnay uu qofku la wadaago qof xirfad leh oo arimahaan dadka ka caawiya, amaba qof isagu hore u soo maray arinkan soo dhicinta ah. Kalkaalisada caafimaadka ayaad weydiin kartaa arinka u saabsan in xaafadda aad degan tahay iyo agagarkeeda laga heli karo kooxda caawinta ee khibradda u leh arinka soo dhicinta. Sidoo kale kooxo caawimaad ah waxad laga heli karaa dhinaca internetka, www.kapy.fi.

Dhimashada ilmaha

Dhimashada ilmaha waa jugta ugu culus ee la soo gudboonaata nolosha aadanaha. Dhimashadu waxaa ay noqon kartaa mid ku timid si lama filaan ah, amaba waa mid ay suurtagal tahay in loo sii diyaargaroo. Dhimashada deg-dega ah waxaa loo

yaqaanxaaladda uilmihii caafimaadka qabay u dhinto si lama filaan ah oo deg-deg ah. Isla markaana aan la helin sababaha keenay dhimashada, inkastoo lagu sameeyay baaritaanaada xagga caafimaadka la xiriira. Ururka la yiraahdo KÄPY- oo ah ururka qoysaska carruurta ka dhimatay, waa urur caawiye ah, kaasoo caawinaya qoysaska imahooda ku waayay sabab dhimasho la xiriirta, iyadoo aan loo firineynin da'da uu ilmhu jiro iyo qaabka uu u dhintay toona. Telefoonka ururka ee u qaabilsan caawinta waa 045-325 9595,

kaasoo laga jawaabo maalin walba oo Isniin iyo khamiis ah inta u dhaxeysa saacadaha 8:30-11:30, tuki@kapy.fi. Waalidka waxaa haddii loo baahdo loo diyaariyaa qof ama qoys caawiye ah, kuwaasoo ay la xiriiri karaan markii ay u baahdaan. Sidoo kale ururku waxaa ay diyaariyaan kulamo xaafadeed iyo kulamada qoyska ee maalmaha fasaxa todobaadka.



CADDAYNTA AABANIMADA



I Caddaynta aabanimada waxaa lagu dejiyay sharciga aabanimada ee tirisigiisu yahay 11/2015. Haddii ilmuhu uu dhashay xilligii guurka, ninka ayaa ah aabihii ilmaha. Haddii ilmuhu uu ku dhashay si sharci darro ah (yacnii aan guur ahayn), aabanimada waxaa lagu caddayn karaa in la sameeyo baaritaanka lagu aqoonsanaayo arinkaas, ama in dacwad arinkaas ku saabsan maxkamadda loo soo gudbiyo. Sidoo kale ilmaha ku dhasha wadanoolaanshaha, waa in aabaha hooyada la nool uu ogoladaa aabanimadiisa, ka hor inta aan arinkaas laga ansixin xafiiska diiwaangelinta. Aabanimada waxaa la ogolaan karaa xitaa xilliga

uurka, waxaana arinkaas dhammeeya neefolada degmada ee goobta aabaha iyo hooyada ilmaha dhalanaaya adeegyadii rugta hooyada iyo dhalaanka laga siiyay xilligii uurka. Sidoo kale waxaa caddaynta ogolaanshaha aabanimada loo dhiibi karaa qolada qaabilsan ilaalinta iyo daryeelka ilmaha (lastenvalvoja) ee ka tirsan degmada hooyada ilmaha dhalaysa ay ku nooshahay, marka ay hooyadu u soo bandhigto caddaynta uurkeeda.

Kalkaalisa caafimaadka ee rugta hooyada iyo dhalaanka, umulisada iyo daryeelaha arimaha carruurtuba ma aqbali karaan ogolaanshaha aabanimada, haddii: 1) hooyadu ay ka

soo horjeedo caddaynta ogolaanshaha aabanimada, 2) aqoonsiga ninka ama hooyada ilmaha dhalaysa oo aan si aaminaad ku jirto loo caddaynin, 3) waxaa jira sabab looga shakin karo in ninka sameynaaya ogolaanshaha aabanimada uusan ahayn aabihii ilmaha, 4) ay jirto sabab looga shakin karoinninkasameynaaya ogolaanshaha aabanimada uusan maskax ahaan, xagga luqadda oo ku adag awgeed amaba sababo kale oo jira awgood aanu lahayn awood uu ku fahmo waxa laga wado ogolaanshaha aabanimada. Marka lagu caddeeyo ogolaanshaha aabanimada xarunta rugta hooyada iyo dhalaanka amaba xafiiska daryeelaha ilmaha, ayaa daryeelaha ilmuhu waxaa uu hubinayaa xaaladda xaas ahaneed ee hooyada ilmaha dhalaysa, waxaana ay diyaarinaysaa qoraalkii caddaynta aabanimada, haddii ninka isagu ogolaaday aabanimada kahor inta aanu ilmuhu dhalin, uu iska baajiyo caddayntii aabanimada, isagoo qaab qoraal ah ugu so gubinaaya daryeelaha ilmaha ee ka mas'ulka ah arinkan caddaynta aabanimada, muddo 30 maalmood ah oo laga soo bilaabay markii ilmuhu dhashay. Isla waqtigaan ayaa sidoo kale hooyada ilmaha ama nin kale, oo siagu u arka inuu yahay aabaha ilmaha, waxaa ay daryeelaha ilmaha u soo gudbin karaan, in ninka loo aqoonsaday aabaha ilmaha uusan ahaynaabihii dhalayilmaha. Waqtigaas kor lagu soo xusay kadib ayaa xafiiska diiwaangelintu waxaa uu caddaynayaa aabanimadii, haddii aanay jirin arimo keeni kara in laga shakiyo aabanimada

qofka bixinaaya ogolaanshaha aabanimada.

Haddii cadaynta aabanimada la sameyn waayo xilliga uurka, ama cadayntii la diido ama la baajiyo, waxaa daryeelaha ilmuhu uu marka ilmuhu dhahso kadib isugu yeerayaa kulan wadhadal ah. Haddii ay suurtagal noqotana waxaa xitaa kulanka loogu yeeraa, ninka ay dhici karto inuu yahay aabaha ilmaha. Haddii arinka aabanimadu uu yahay mid aan caddayn (tusale ahaan ragga u soo taagan caddaynta aabanimada oo dhowr ah, ama waraaqaha aqoonsiga ee hooyada ama aabaha oo si aamniaad ku jirto aan loo xaqiijin, caddaynta aabaha saxda ah ee dhalay ilmaha waxaa lagu caddaynayaa baaritaanka aabanimada ee qaabka fir ahaanta lagu qaado (sharciga 378/2005). Haddii aabuhu si iskiis ah xafiiska daryeelaha ilmaha ugu samayn waayo caddaynta ogolaanshaha aabanimada, ama hooyada iyo ilmaha lagama helin markii loo baahday in laga qaado baaritaanka qaabka fir ahaanta ah ee lagu ogaado caddaynta ogolaanshaha aabanimada, caddaynta aabanimada waxaa ay ku dhacaysaa qaab dacwad maxkamadeed ah.

Warbixin dheeraad ah

Warbixin dheeraad ah oo ku saabsan caddaynta ogolaanshaha aabanimada iyo baaritaanka fir ahaaneed ee lagu sameeyo, waxaad ka heli kartaa bogga internetka ee hoos ku qoran:

www.thl.fi/isyys.



MAS'UULIYADDA ILMAHA IYO LACAGAHA TAAGEERADA BIILKA ILMAHA (ELATUSAPU) IYO LACAGTA KAALMADA ILMAHA (ELATUSTUKI)

Haddii labada waalid ay isqabaan marka uu ilmuhu dhalanaayay, labadooduba si wadajir ah ayay ilmaha uga mas'uul yihiin. Haddii labada waalid marka ay ilmaha isu dhalayaan aanay sida guurka saxda ah isku qabin, hooyada ayaa ilmaha ka mas'uul ah. Haddii ninku uu ogolaado aabanimada ilmaha kahor inta aanu ilmhu ku dhalan xaaladdii aan hadda soo sheegnay ee ahyed in labada waalid aanu guur ka dhexeyn, ninka iyo hooyada ilmaha dhashay ayaa waxaa ay si wadajir ah heshiis uga gaari karaan, in mas'uuliyada ilmaha yar si wadajir ah loogu aqoonsado labada waalid. Haddii aanu heshiiskaasi aheyn mid ka hor imaanaaya danta ilmaha, gudiga arimaha bulshada ayaa ansixinaya heshiiska, kadib marka xafiiska diwaangelintu uu meelmariyo aabanimada. Sidoo kale arimaha la xiriira mas'uuliyadda ilmaha xilli danbe ayaa laga heshiin karaa. Waxaa kaloo dheeraad ah oo la isla meeldhigaa, haddii aanay labada waalid wada nooleyn, lacagta taageerada biilka ilmaha iyo xuquuqda la kulankiisaba. Waxaana heshiisyadaas la sameyn karaa marka ilmuhu dhasho kadib, iyadoo loo tagayo xafiiska qaabilsan daryeelka iyo ilaalinta ilmaha

(lastenvalvoja). Sida sharcigu dhigaayo ilmuhu wuxuu xaq u leeyahay inuu helo lacag ku filan oo taageerada biilka ilmaha ah. Taasoo ah mid u dhiganta hadba inta ay le'eg tahay awoodda dhaqaale ee waalidka.

Waalidku iyaga ayaa ka mas'uul ah lacagta kaalmada biilka ilmaha, illaa iyo inta ilmuhu uu ka buuxinaayo da'da 18-ka sano. Haddii waalidku uu siyaabo kale uga soo bixi waayo arinka ku saabsan lacagta kaalmada biilka ilmaha, amaba ilmuhu aanu si joogto ah ula nooleyn waalidka, waxaa markaas ilmaha loo go'aaminayaa in la siiyo lacagta kaalmada ee biilka ilmaha (elatusapu).

Lacagta taageerada biilka ilmaha waxaa bil kasta loo bixiyaa si hormaris ah, ama waxaa lagu heshiin karaa in hal mar la wada bixiyo. Lacagta kaalmada biilka ilmaha waxaa lagu hubiyaa oo lagu jaangooyaa sida ay tahay shaxda kharashka nolosha. Lacagta taageerada ilmaha (elatusuki) waxaa ilmaha la siiyaa marka qofka waalidka ah ee lagu waajibayay bixinta lacagtaas uu dayaco oo ka soo bixi waayo bixinta lacagta, amaba uusan awoodin inuu bixiyo. Sidoo kale lacagta kaalmada ilmaha waxaa la siiyaa ilmaha aan la aqoonsan aabihii dhalay. Waxaa kaloo kaalmadaan la bixiyaa

marka lacagta taageerada biilka ilmaha ay ka yar tahay lacagta kaalmada ilmaha. Lacagta dhammeystiran ee biilka ilmaha waxaa sannaadkii 2015 laga dhigay in halkii cunugba laiiyo bil kasta 155,17 €. Arinkaan caddayntiisa iyo heshiis ka gaaristiisaba waxaa dadka ka caawinaya shaqaalaha degmada ee qaabilsan ilaalinta iyo daryeelka arimaha ilmaha (lastenvalvoja). Gudiga arimaha

bulshada ayaa ansixinaaya heshiiska, waxaana ay si fiican u eegayaan in aanu heshiiskaasi ka hor imaanayn danta ilmaha.

Sidoo kale haddii loo baahdo arimaha ku saabsan mas'uuliyadda ilmaha, la kulankooda iyo bixinta lacagta biilka ilmahaba, waxaa lagu go'aamiyaa fadhiga maxkamadda.



URURADA CAAWIYA REERAHA CARUURAHA LEH



Ensi- ja turvakotien liitto	www.ensijaturvakotienliitto.fi
Folkhälsan	www.folkhalsan.fi
Imetyksen tuki ry	www.imetys.fi
Lapsiperheiden etujärjestö ry	www.lape.fi
Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL)	www.mll.fi
Miessakit	www.miessakit.fi
Monika-Naiset	www.monikanaiset.fi
Naisten linja	www.naistenlinja.fi
Pelastakaa Lapset ry	www.pela.fi
Sateenkaariperheet ry	www.sateenkaariperheet.fi
Väestöliitto	www.vaestoliitto.fi
Yhden vanhemman perheiden liitto	www.yvpl.fi
Äidit irti synnytysmasennuksesta, ÄIMÄ ry	www.aima.fi



ILMA WALBAA WUXUU LEEYAHAY ABUURIS U GAAR AH

Sannadka ugu horeeya ilmuhu waa mid ka soo koray heerkii uu ku jirey ee ahaa mid yar oo soconayn oo aan awood laheyn, isagoo noqonaaya qof yar oo socod barad ah. Haddii aanu xiriir iyo isla falagalid la sameyn lahayn dadka kale, arinkaasi suurtagal ma uusan noqon laheyn. Ilmo kastaa waa mid aanu jirin wax isaga la mid ah, taasoo loola jeedo in uu ka duwan yahay ilmaha kale, wuxuu u korayaa si isaga u gaar ah, taasoo ku xiran waxyaabaha uu ka dhaxlaayo waalidkiis iyo saameynta waxyaabaha ka dhacaaya degaanka isaga ku xeeran. Ilamaha ma ahan in la is bar-bardhigo oo midba kan kale sida uu yahay loogu fiiriyo. Ilmaha waxaa muhiim u ah in waalidku uu ku farxo oo kaliya isaga arimihiisa iyo arimaha ku wajahan waxyaabaha ay dantiisu ku jirto.

Sidoo kale sannadka hore kadib ilmuhu, si dhakhso ah ayuu u soo korayaa oo isbedel ugu dhacayaa.

Ku farax ilmahaaga!





Buuggan la yiraahdo **Ilmaa noo DHALANAAYA** waa buug hage ah oo loogu talagalay waalidka sugaaya in ay ilmo u dhashaan. Waxaa buuggan aad ka heleysaa macluumaadkii ugu dambeeyay ee la xiriira ilmaha uurka ku jira, xilliga dhalitaanka, daryeelka ilmaha, iyo adeegyada loogu talagalay qoysaska carruurta leh. Sidoo kale waxaa buuggan looga hadlayaa arimaha la xiriira waalidnimada, xiriirka ka dhexeeya lammaanaha isqaba, horumarka iyo caafimaadka ilmaha iyo sidii xiriir wadahalal loola sameyn lahaa ilmaha.

Buuggan ilmaa noo dhalanaaya waxaa laga helayaa warbixin iyo talooyin wax ku ool ah oo ka caawinaya waalidka arimaha la xiriira howlaha nolol-maalmeedka wanaagsan iyo waalidnimada.

Daabacaddan la soo cusbooneysiisay waxaa laga soo qaatay asalka daabacaddii hore ee ay sida wadajirka ah isaga kaashadeen khabiirrada iyo waalidiinta.



ISBN 978-952-343-097-6

Julkaisujen myynti
www.thl.fi/kirjakauppa
Puhelin: 029 524 7190

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
PL 30 (Mannerheimintie 166)
00271 Helsinki
Puhelin: 029 524 6000
www.thl.fi



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS