



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Booqashooyinka Daryeelka Ilmaha: 9 Bilood **Well-Baby Visits: 9 Months (Somali)**

Ku soo dhawow booqashada 9-bilood! Ilmahaaga waxaa laga yaabaa inuu helo cirbado maanta haddii ay ka dib dhaceen tallaalada ama haddii aad qaadanayaan cirbida samboorka.

Maanta dhaqtarka ilmahaaga ama daryeel bixiyaha caafimaadka ayaa hubinayo si uu u arko sida wanaagsan ee ay u hormarayaan. Ilmahaaga wuxuu baranayaa oo sameynayaa wax badan hadeer. Xirfadahooda luuqada way koreysaa, agagaarka ayay ugu dhaqaaqi karaan iqtiaarkooda, oo waxay cunaan cuntooyin badan oo joogta ah! Haddii aad walaacyo qabtid, u sheeg dhaqtarka ama daryeel bixiyaha caafimaadka canugaaga.

Koriinka iyo Hormarka

U aqri ilmahaaga sida badan ee aad awoodo. U tilmaan sawirada oo si tartiib ah ula hadal. Tan ayaa ah da' muhiim u ah hormarkooda luuqada.

Marka uu yahay 9 bilood jir, ilmahaaga waa inay u suurtoogashaa inay:

- Kor isu jiidaan nafsadooda si ay u joogsadaan.
- Ugu adkeystaan culeyska lugahooda markii la qabto garbahooda (Sawirka 1).
- Sameeyo dhawaqyo sida inay hadlayaan.
- Ku kala bixiyaan garbahooda si ay u gaaraan shey.
- Ku fadhiistaan iqtiaarkooda ugu yaraan 60 ilbiriqsi.



Ilaha sawirka: Machadka Qaranka ee Sonkorowga iyo Cudurka Dheefsiidhka iyo Kelyaha (NIDDK), Machadka Caafimaadka Qaranka

Sawirka 1 Waxaad ku caawin kartaa ilmahaaga inuu ku joogsado garbahooda.

- Is quudiyaan nafsadooda cuntooyin yar sida buskud ama buskudka qafiifka ah.
- Qabtaan 2 sheeyo – 1 oo gacan walba ah.
- Caawinta lagu qabanayo dhaladooda inta lagu jiro quudinta.

Nafaqada

Da'daan, sii ilmahaaga miiska cuntooyinka kala duwan oo jilicsan oo fudud in la calaaliyo. Waxaad u baahan kartaa inaad siisid cunto wax ka badan 10 jeer ka hor intaysan jecleysan. Haku laaluushin canugaaga cunto. Ha u isticmaalin cunto sida abaalmarin.

- Mirooyinka iyo qudaarada waa in lagu bixiyaa cunto walba. U isticmaal sida cuntada fudud sidoo kale.
- **Marnaba** ha uga tagin ilmahaaga kaligood iyaga oo cunto cunayo.
- Ha siin cuntooyin sida daangada, nanac, loosaska, ama canabyada. Waa qataro margasho.
- Sii wad siinta ilmahaaga caanaha naasaha ama caanaha gasaca illaa ay ka gaaraan 1 sanno jir. Haku darin mishaari dhalooyinka quudinta ka hor.
- Ha siin ilmahaaga biyo, juus, ama malab.
- Ilmahaaga waa inuusan u kicin saqde dhexe dhalo ama cuntada fudud. Haddii ay u kacaan, ka gooy hab dhaqankaan. Adiga oo ka goynayo, waxay oynayaan wax badan. Tani waa caadi. Oohinta way ka roonaaneysaa waqti kadib. Haku siin gudaha canugaaga.

Badqabka

- Ha uga tagin ilmahaaga kaligiis oo korsiga badelmo ama tuubada meyrashada, gaariga, sariirta, ama korsiga.
- Waa inay raacaan korsiga gaariga ee wajahayo gadaal oo si ku haboon ula eg ee korsiga gadaal illaa ay ugu yaraan ka gaaraan 2 sanno jir ama illaa ay ka gaaraan xadeynta culeyska iyo dhirirka ee korsigaaga gadaal wajahayo.
- Ilmaha agtiisa sigaar haku cabin. Ha u ogolaan in qof ku ag cabo sigaar.
- Gurigaaga wuxuu u baahanyahay in si buuxdo badqab u ahaado. Weydii dhaqtarka ama daryeel bixiyaha ilmahaaga waxa aad u baahantahay inaad sameysid. Ku bilow adiga oo:



Sawirka 2 Ku illaali jaranjarooyinka xirnaansh.

- U dhaadhacyo heerka isha ilmahaaga si aad uga hubiso khataraha.
- Saarida daboolada badqabka ee fiillooyinka korontada.
- Gelinta albaabada ilmaha dusha iyo hoosta jaranjaro walba (Sawirka 2).
- Aadan uga tageynin sheeyo meel u dhow geesaha miiska dheer. Ilmahaaga hoos ayay u jiiidi karaan waxyaabaha.
- Ka dheereynta daawooyinka, walxaha nadiifinta, wax walboo sun ah, ama sheeyada yaryar sida:
 - Batariyada
 - Dahabka
 - Cufafka dhagaha
 - Shilimaanta