



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

**Helping Hand™**

*Health Education for Patients and Families*

## **Caabuqa Ku dhaca Afka iyo Gumaarka Thrush and Yeast Infections (Somali)**

Caabuqa ku dhaca afka waa caabuqa uu sababo fayras dhaaliyaha loo yaqaan candida (CAN-did-ah). Caabuqa Candida waxaa si dabiici ah looga helaa afka iyo jirka mana lahan wax waxyeelo ah. Laakiin, haddii uu jirka ku bato, wuxuu keeni karaa xakameyn la'aan wuxuuna sababi karaa caabuq.

- Caabuqa Candida ee laga heli afka waxaa loo yaqaan caabuqa afka; kan laga helana aagga gumaarka, waxaa loo yaqaan caabuqa gumaarka ee binanka leh; sidoo kale kuna laga helo meelaha kale ama jirka, waxaa loo yaqaan caabuqa yiistiga.
- Caabuqa Candida waa isla fayras dhaaliyaha sababa caabuqyada ku dhaca xubinta taranka dumarka.
- Caabuqa ku dhaca afka wuxuu inta badan ku dhacaa ilmaha yaryar iyo kuwa socod baradka ah, laakiin sidoo wuxuu ku dhici karaa carruurta waawayn.
- Caabuqa afka waa caabuq faafa (dadka kala qaadi karaan) wuxuuna qofka qaba u gudbin karaa dadka kale.

### **Arrimaha keena caabuqa afka waa:**

- da'da - ilmaha dhasha ayagoon billo dhameysan (dhiciska ah) ama ilmaha ka yar 6 billood
- ilmaha uu miisaankoodu yar yahay marka ay dhashaan
- in ilmuhu xilliga uu dhalanaayo ka qaado waalidka aan horey u oggeyn inuu qabo caabuqa
- nuugida caaga ilmaha afka loo geliyo ama masaasada joogtada ah iyo inay ilmuhu nuugaan muddo dheer
- isticmaalida aalada neefta ayadoon laga luqluqan kadib marka la isticmaalo
- haddii uu dhawaan ilmuhu qabay caabuqa ama uu nuugo caanaha naaska waalid qaata daawada qalajiyaha ah si ay ugu daaweeyaan caabuqa bakteeriyada
- nidaamka difaaca jirka oo nadiif noqda

## Astaamaha iyo calaamadaha

- Caabuqa ku dhaca afka:
  - wuxuu ku billoowdaa nabar yar, meel ku dhegan, cad, oo aad moodo inuu yahay jaalle caddaan xigeen ah. Nabaradaan ayaa isku soo aruura waxayna noqdaan wax kuusan oo cad oo u eg jiiska bur cadka ah. Nabarada waxaa inta badan loo maleeyaa inay yihiin baraha caanuhu keenaan. Mararka qaar waxay ku muuqdaa haaraha carabka yeesho.
  - waxay kasoo bixi karaa carabka, ciridka, qaybta kore ee afka, ama gudaha daamanka.
  - laguma soo saari karo maro jilicsan ama suufka wax lagu soo tiro ayadoo meesha laga ilaalinaayo dhiig.
  - waxay ilmaha ku keeni karaan xanuun marka uu wax nuugaayo ama wax laqaayo. Waxaa laga yaabaa cunugaagu inuusan sidii caadiga ahayd wax u cabin waxna u cunin.
- Caabuqa gumaarka ee ku dhaca aaggaga xafaayada wuxuu u eegayay nabarada xaafadu keento. Maqaarku wuxuu yeelan karaa:
  - haaro yaryar ama kuwo waawayn, ama guud ahaanba wuxuu yeelan kara midab casaan ah
  - haaro casaan ah oo geesaha ku fidaaya ama nabaro kuskuusan
  - nabaro afka ku leh malax
- Caabuqa ku dhaca xubinta yaranka dumarka wuxuu maqaarka ku keeni karaa casaan, cuncun, iyo gubasho. Badanaa, xubinta taranka dumarka waxaa kasoo baxa dheecaan caddaan xigeen ah.

## Sida loo daaweeyo

- Caabuqa afka ku dhaca waxaa si fudud loogu daaweeyaa daawada fayras dhaaliyaha sida nystatin (Mycostatin<sup>®</sup>), fluconazole (Diflucan<sup>®</sup>), ama itraconazole (Sporanox<sup>®</sup>). Cunugaagu wuxuu qaadan karaa daawooyinkaan oo ah sharoobo ama kaniini.
- Caabuqa afka ku dhaca wuxuu sida caadiga ah baaba'aa 4 illaa 5 maalmood. Waa muhiim in la qaado daawooyinka dhammaan muddada loogu talagalay in la qaato ee uu dhakhtarku ku taliyay.
- Badanaa waxaa lagu taliyaa in la qaado kareenka caabuqa ka hortaga si uu u baabi'iyo caabuyada gumaarka ee ku dhaca aaggaga xafaayada, xubinta yaranka dumarka, ama meelaha kale ee maqaarka kamidka ah. Waxaad soo iibsana kartaa qaar kamid ah daawooyinkaan ayadoo uusan dhakhtar kuusoo qorin.
- Iska ilaali inaad isticmaasho daawooyinka guriga lagu sameeyo adoon marka koowaad waydiin dhakhtarka cunugaaga.

## Sida ilmaha loo siiyo garoojada afka

- Bokiska daawooyinka dareeraha ah waxaa kujira caag yar oo daawada lagula dhibciyo afka. Isticmaal caagaas si aad daawada ugu dhibciso afka.
- Waxaad garoojada si toos ah ugu dhibcin doontaa afka gaar ahaan meesha nabarka leh. Daawada waxaa loo baahan yahay inay afka kusii jirto intii muddo ah. Wax dhib ah malahan haddii cunugaagu laqo.
- Qorshee inaad garoojada si sax ah u siiso cunugaaga kadib marka uu wax cabo/cuno.

### Raac tallaabooyinkaan:

1. Si fiican u farxalo.
2. Haddii aad siineyso ilmo yar ama ilmo socod barad ah, dhabardhabar u seexi. Madaxiisa geesgees u dhig si daanka leh nabarada cadcad uu u maro dhanka hoose ee ku aadan sariirta (Sawirka 1 aad).
3. Si degan u fur afka cunugaaga kadibna qayb daawada ah ku dhibci gudaha daanka. U rog madaxa cunugaaga dhanka kale kadibna u oggoloow in daawadu gaarto gudaha daanka kale.
4. Adoo adeegsanaaya suuf duduuban, daawada gaarsii gudaha afka gaar ahaan nabarada cadcad.
5. Marka aad siineyso ilmaha wayn, u sheeg inay daawada afka ku hayaan muddo dhan 30 ilbiriqsi kadibna waa inay laqaan.
6. Sug 30 daqiiqo kahor inta aadan siin cunugaaga wax cunto ah ama cabitaan ah.



**Sawirka 1 aad** Si degan daawada ugu dhibco labada daanba. Gaarsii guud ahaan nabarada caddaanka ah ee kuyaala carabka iyo ciridka.

## Tallo kale oo la xariirta caabuqa ku dhaca afka

- Mar walba si fiican u dhaq gacmahaaga kahor iyo kadib marka aad taabato afka cunugaaga ama waxyaabaha taabtay afkooda. Waxaa sidaan loo sameynaayo waa inaad caabuqa u gudbin dadka kale.
- Hubi in cunugaagu cabo biyo badan si uusan u dareemin oon (uuna jirkiisu oga bixin dheecaan badan).
- Nadiifi cinjirka hore ee masaasada cunuga mar kasta oo uu isticmaalo. Nadiifi adigoo masaasada dhex gelinaaya biyo diiran muddo dhan 10 daqiiqo. Qabooji afka hore ee masaasada kahor inta aan la isticmaalin.
- Inta ilmuhu cabaayo caanaha naaska iyo caanaha qasada waa inaysan ka badan 20 daqiiqo. Nuugitaanka faraha badan wuxuu ilmaha ku sababayaa xanuun.

- Haddii cunugaagu isticmaalo cinjirka (pacifier):
  - Kaliya u oggoloow inuu isticmaalo marka uusan ku degi karin noocyada kale ee quudinta ilmaha.
  - Soo iibso masaasado/dhalada ilmaha oo dheeraad ah oo la nadiifin karo markasta oo la isticmaalo. U nadiifi cinjirka ilmuhu afka gashto isla sida aad u nadiifiso cinjirka hore ee masaasada.
  - **Cinjirka aad ilmahaaga afka u geliso ha gelin afkaaga ama ha u oggolaan in carruurta kale sidaan sameyso.**
- Ilmaha kale wax haku siin dhallooyinka, koobabka, ama boonbilayaasha cunugaaga isticmaalo.
- Haddii aad naasnuujinayso:
  - Naas kasta ku nadiifi biyo hawadana ku qalaji mar walba oo uu cunugu nuugo.
  - Haddii naasahaagu muujiyaan wax uun caabuuq ah, sida nabaro ama casaan, wac dhakhtarkaaga. Waxaa laga yaabaa inaad u baahan tahay in lagu daaweeyo.

## Sida loo daaweeyo Caabuqa Nabarada ah

Haddii cunugaaga ay kasoo baxaan nabarada caabuqa ah ee ay keento xafaayada ama uu maqaarka ku yeesho caabuqa yüstiga, dhakhtarka ayaa u qori doona kareen ama wuxuu kuusoo jeedin doonaa inaad u gado daawada suuqa laga iibsado.

- Si fiican u dhaq gacmahaaga kahor iyo kadib marka aad siineyso daawada caabuqa cunugaaga.
- Si gacan looga geysto inuu maqaarka bogsoodo, waa inuu ahaado nadiif iyo qalayl.

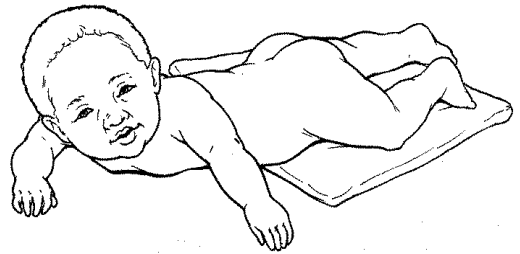
## Haddii cunugaagu qabo caabuqa nabarada ah ee ay xafaayadu keento:

- Badel xafaayada sida ugu dhaqsiiha badan marka cunugaagu xaaro ama kaadiyo. Sidoo kale waxaad badeli kartaa xafaayada hal mar inta habbeenkii lagu jiro.
- Biyo raaci dabada ilmaha kadib marka aad ka badesho xafaayad walba. Si degan u nadiifi aaggga xafaayada horey iyo gadaalba iyo gudaha meelaha lalaaban ee maqaarka adoo adeegsanaaya biyo diiran iyo maro jilicsan (Sawirka 2 aad).
- Iskuday inaad iska ilaaliso suufka ilmaha lagu tirtiro, laakiin gaar aagan kan leh aalkahoolka, propylene glycol, iyo fragrances.



**Sawirka 2** Si wanaagsan ugu dhaq dabada ilmaha qaybta hore iyo qaybta dambe, adoo adeegsanaaya biyo iyo maro jilicsan. Isku day inaad isticmaashid tirtiraha ilmaha. Isla ilaalin inaad xodo.

- Isticmaal saabuun qafiif ah iyo biyo oo kaliya haddii saxarada (xaarka) uusan si sahlan u imaanin.
- Ka fogow xoqida ama marinta. Waxay dhaawici kartaa wax badan maqaarka.
- Haddii nabraha ay daranyihiin, isticmaal dhalada biyaha yar si aad ugu nadiifisid oo aad ugu raacisid marinta. Ama waxaad dabada ilmahaaga ku qoyn kartaa biyaha tuubada oo diiran mar kasta oo aad xafaayada ka badelayso.
- Qalaji maqaarka adoo guud ahaanba ku laqajinaaya hawada.
- Maro qaybta kore kareemka caabuqa. Inta badan kareemada waa in la isticmaalo 2 illaa 3 jeer maalintii.
- Sidoo kale waxaad isticmaali kartaa daawada maqaarka ee dukaamada lagu gado ama kareemka zinc oxide halkii aad ka isticmaali lahayd kareemka fayras dhaaliyaha/caabuqa si aad u mariso dabada cunuga iyo maqaarka lablaaban. Maro lakabka balaaran ee maqaarka mar kasta ood xaafada ka badesho. Kareemada caanka ah waa petroleum jelly (Vaseline®) ama kareemka leh zinc oxide sida Desitin®, Triple Paste®, A+D®, ama Balmex®. Kareemyadaan looma baahno in si buuxdo loo dhaqo mar kasta oo la badelaayo xaafayada.
- Ha isticmaalin kareemyada leh kiimikada, buddada, talc, ama boodharka ilmaha si aad u mariso dabada ilmahaaga.
- U oggoloow in ilmahaaga haku ciyaaro ama hurdo gaaban seexdo asagoon qabin xaafayada. Hawada waxay ka caawisaa inuu qalalo uuna ka bogsoodo nabarada (Sawirka 3 aad).
- Ka fogow saraawiisha goomaha ama leemanka bacda ee dusha xaafayada.
- Dabci xaafayada si aysan u xoqin maqaarka in badan.



**Sawirka 3** Ilmahaaga haku ciyaaro isaga oo aan xafaayada u xirneyn si marka maqaarka gabi ahaanba u qalalo.

## Goorta ay tahay inaad wacdo dhakhtarka

- Wac dhakhtarka cunugaaga haddii caabuqu kasii daro kadib marka aad muddo 3 maalmood ah isticmaalaysay daawada ama haddi caabuqu sii jiro muddo ka badan 10 maalmood.
- Haddii aad qabto wax su'aalo ah.