

Daryeelka Maqaarka-isku-dhafka ah ee Ilmahaaga

Skin-to-Skin Care for Your Baby (Somali)

Daryeelka Maqaarka-isku-dhafka ah (STS), ama daryeelka kangaroo-ga, waa hab gaar ah oo ilmahaaga lagu hayo. Waxay xiran yihiin oo keliya xafaayad marka ay saaran yihiin laabtaada qaawan (Sawirka 1). Ilmahaaga wuxuu dareemaa raaxo badan marka uu kuu dhowyahay, maadaama uu horey u yaqaan urkaaga, taabashadaada, codkaaga, iyo garaaca wadnahaaga. Daryeelka naas-nuujinta maqaarka-isku-dhafka ah wuxuu faa'iidooyin badan u leeyahay dhallaanka, gaar ahaan haddii ay ku dhasheen waqti hore ama miisaan hoose.

Faa'iidooyinka ilmahaaga:

- Way sii diirran yihiin, taasoo u fiican heerkulka jirkooda.
- Waxay hagaajisaa garaaca wadnaha iyo neefsashada.
- Waxay miisaankooda wuu kordhaa, sidoo kalena si wanaagsan bay u seexdaan.
- Wax yar ayay ooyaan oo walbahaarkooduna wuu yaraadaa.
- Waxay dareeman xanuun yar waxayna khatar yar u leeyihiin infekshanno.
- Waxay yeeshaan korriin iyo horumar maskaxeed oo wanaagsan.
- Waxay si wanaagsan u xoojiyaan xiriirka ay la leeyihiin waalidka.



Sawirka 1 Daryeelka maqaarka-isku-dhafka ah

Faa'iidooyinka waalidiinta:

- Xiriirkooda ay la leeyihiin ilmahooda wuu sii xoogeystaa.
- Walbahaarkoodu wuu yaraadaa.
- Caanaha bay ku kordhiyaan waxayna si fiican u awoodayaan inay ilmaha naas nuujiyaan.
- Kalsoonidooda daryeelka ilmaha way sii korortaa.

Kahor Intaadan Qabanin

Waxaad bilaabi kartaa qabashada daryeelka naas-nuujinta maqaarka-isku-dhafka ah marka aad awoodo inaad ag fariisato sariirta ilmahaaga. U sheeg kalkaalisada marka aad diyaar u tahay inaad qabato ilmahaaga. Waxay kuu sharxi karaan habraaca waxayna ka jawaabi karaan su'aal kasta oo aad qabto. Kahor intaadan samaynin daryeelka naas-nuujinta maqaarka-isku-dhafka ah markii ugu horreysay, waxaa laga yaabaa inay kaa caawiso inaad sameyso fadhi tijaabo ah.

Waxyaabaha la qabanayo kahor qabashada daryeelka naas nuujinta maqaarka-isku-dhafka ah:

- Soo qubayso kahor intaadan imaan isbitaalka. Kafiiri xabadkaaga finan ama dhaawac furan. Haddii aad qabto waxyaabahan, ha samayn daryeelka naas-nuujinta maqaarka-isku-dhafka ah ilaa maqaarkaagu ka bogsado.
- **Ha cabin sigaarka**, hana isticmaalin uunsi, cadar, ama kareemo udgoon kahor intaadan samaynin daryeelka naas-nuujinta ee maqaarka-isku-dhafka ah.
- **Ku shub caanaha oo musqusha tag ka hor intaadan bilaabin qabashada daryeelka naas-nuujinta ee maqaarka-isku-dhafka ah.** Waad ku shubi kartaa caanaha adigoo samaynaya daryeelka naas-nuujinta maqaarka-isku-dhafka ah haddii aad ilmahaaga haynayso waqti dheer. Waydiiso kalkaalisada ilmahaaga inay ku caawiso.
- U sheeg kalkaalisada marka aad imaanayso si aad u qabato ilmahaaga, si ay isugu diyaariso. Qorshee inaad **ugu yaraan 1 saac** ku qaadato daryeelka naas-nuujinta maqaarka-isku-dhafka ah.
- Weydii kalkaalisada maro loogu talagalay daryeelka naas-nuujinta maqaarka-isku-dhafka ah. Waxa kale oo laga yaabaa inaad rabto inaad xirato ama keento shaati ballaadhan ama jaakad hore ka furmaysa.

*** Haddii ilmahaaga uu wato tuubada neefsashada, akhri oo raac tilmaamaha ku qoran bogga 3.**

Qabashada Daryeelka Naas-nuujinta Maqaarka-Isku-dhafka ah

- Waxaad ilmahaaga ku qaban doontaa sariirtiisa agteeda adigoo ku fadhiya kursi jiifa. Sariirta qof wayn ayaa lagu keeni karaa hadaad ubaahato. Waxaan bixinaaya go'yaal ama daahyo aad arimahaaga gaarka ah ugu isticmaasho.
- Waxaan kugula talineynaa inaad sameyso daryeelka naas-nuujinta maqaarka-isku-dhafka ah ugu yaraan **1 saac maalintii**, ama muddada uu ilmahaagu ku jiro si raaxo leh. Inaad hayso waqti dheer waa ka wanaagsan, laakiin xitaa waqti yar wuu faa'iido leeyahay. Isku day inaad sida ugu badan u samayso daryeelka naas-nuujinta maqaarka-isku-dhafka ah inta uu ilmahaagu isbitaalka joogo.
- Ka bix shaadhkaaga iyo/ama bra-ga, ka dibna xiro marooyinka daryeelka naas-nuujinta maqaarka-isku-dhafka ah. Waad xidhan kartaa shaati hore ka furan oo aad ka kor xiratid marada si aad raaxo dheeraad ah u dareento. Ilmahaaga waa in uu xirnaado oo keliya xafaayad, waxaana laga yaabaa in loo geliyo koofiyad si uu u diirnaado.
- Kalkaalisadu way kaa caawin kartaa dejinta ilmahaaga. Marka uu ilmahaagu saaran yahay laabtaada qaawan, kalkaalisadu waxay kaa caawin kartaa inaad si wanaagsan ugu xajiso marada daryeelka naas-nuujinta maqaarka-isku-dhafka ah, kadibna waxaad ku dabooshaa buste. Tani waxay ka caawin doontaa ilmahaaga inuu diirnaado oo si ammaan ah u sii joogo meeshiisa.
- Iska dhig mid ku raaxayso kursiga jiifa. Kuraaxayso xiligaan gaarka ah ee aad laqaadanayso cunugaaga. U sheeg kalkaalisada haddii aad u baahato waxyaabo sida barkimooyin ama buste adigoo fadhiya kursiga jiifa.
- Iska ilaali inaad qabato waxyaabo kale inta aad samaynayso daryeelka naas-nuujinta maqaarka-isku-dhafka ah, sida lulidda, telefoon kula hadlidda, ama daawashada TV-ga. Tani waa inay noqotaa waqti deggan oo aad ilmahaaga kula raaxaysato. Waad ka caawin kartaa maskaxdooda inay korto adigoo si tartiib ah ula hadlaya, u heesaya, ama u akhrinaya.
- Haddii aad hurdid adigoo ilmahaaga ku haysta isbitaalka, wuu ahaanayaa amaan inta aad xiran tahay marada daryeelka naas-nuujinta maqaarka-isku-dhafka ah. **Si kastaba ha ahaatee, waligaa waa inaanad hurdin inta aad samaynayso daryeelka naas-nuujinta maqaarka-isku-dhafka ah ee ilmahaaga marka aad guriga joogto.**

Daryeelka Maqaarka-Isku-dhafka ah ee ilmaha wata Tuubo Neefsasho

Haddii ilmahaaga uu wato tuubada neefsashada, waa inaad raacdaa tilmaamo gaar ah si loo sugo badbaadadiisa (Sawirka 2). Tuubada neefsashadu waa mid aad muhiim u ah si ay uga caawiso bogsashadooda. Mar kasta oo ilmahaaga la dhaqaajiyo, waxaa jiri kara suurtagalnimada in tuubadu ay dhaqaaqdo taasoo keeni karta dhibaatooyin neefsasho. Raac tilmaamahan:

- Weydii kalkaalisada ka hor intaadan ilmahaaga sariirta ka saarin ama u gelin. **Kaliya kalkaalisada iyo takhtarka neefsashada ayaa ah dadka loo oggol yahay inay ilmahaaga dhaqaajiyaan.** Waxaa laga yaabaa in shaqaale dheeraad ah loo baahdo si loo dhaqaajiyo ilmahaaga, iyadoo ku xiran nooca mashiinka neefsashada iyo qalabka kale ee uu wato.
- **Ha dhaqaajin ilmahaaga marka uu laabtaada saaran yahay adigoo haya. Wac kalkaalisada si ay kaaga caawiso dhaqaajinta ilmahaaga.**
- Kalkaalisadu waxay si joogto ah u hubin doontaa tuubada neefsashada ee ilmahaaga inta aad hayso. Tani waa caadi.
- **ilmahaaga mar dambe ha ku celin sariirta.** Kalkaalisada caafimaadka iyo dhakhtarka neefsashada ayaa ku caawin doona.



Sawirka 2 Daryeelka maqaarka-isku-dhafka ah ee ilmaha wata tuubada neefsashada.

Haddii aad wax su'aal ah qabtid, weydii kalkaalisada ama dhakhtarka ilmahaaga.

Fiiro gaar ah
