



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

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Booqashooyinka Well-Baby: Dhallaanka cusub, 1 Bil, iyo 2 Bilood **Well-Baby Visits: Newborn, 1 Month, and 2 Months (Somali)**

Waan kuugu hanbalyeenaynaa cunugaaga! Booqashooyinka Well-baby, dhaqtarka ilmahaaga ama daryeel bixiyaha caafimaadka ayaa dulmarayo kobocooda iyo hormarka. Waxay sidoo kale ka jawaabayaana su'aalo walbood qabtid. Ilmahaaga wuxuu baranayaa oo wax badan ku korayaa 2 bilood ee ugu horeyso noloshooda. Waxay bilaabayaana dhoola cadeyn iyo qosol, aragtida wax badan, iyo sameynta dhawaqyo badan!

Dhallaanka cusub	
Xirfadaha Dhaqdhaqaaqa	Ku dhaqaajiyaa jirkooda agagaarka wax badan. Labada garboodba iyo labada lugoodba waa inay ku dhaqaqaan isla xadiga
Hadalka	Ooyaa si kuula socodsiiyo waxay u baahanyihiin
Aragga	- Ku iljabiyaa iftiimaha cad - Kaliya wuxuu arkaa harka
Waxbarashada	- Ka falceliyaa qeylooyinka dheer - Wax cunnaa ama hurdaa inta badan waqtiga
1 Bil	
Xirfadaha Dhaqdhaqaaqa	Ku qaadaa madaxa markii uu ku jiifo calooshooda
Hadalka	- Bilaabaa qosol - Sameeyaa dhawaqyada “ooh,” iyo “ahh,”
Aragga	- Si cad wax u arkaa - Fiiriyaa wajigaaga
Waxbarashada	- Dhoola cadeeyaa oo qoslaa - Usoo dhaweeyaa afkooda gacmahooda

2 Bilood	
Xirfadaha Dhaqdhaqaaqa	• U leexiyaa madaxooda dhinaca
Hadalka	• Hadal baradka • Waxay sameeyaan dhawaqyada hadal baradka
Aragga	• Waxay ku raacaan sheeyada indhahooda • Waxay daawadaan wajigaaga marka aad dhaqaajineysid
Waxbarashada	• Waxay ka falceliyaan codadka ay garanayaan • Way eegaan markii magacyadooda loogu yeero

Nafaqada

Ilmo walba wuu kala duwanyahay. Isku day inaad baratid oohinta ilmahaaga oo markii ay baahanyihiin. Waxay aheyd inay cunaan 2 illaa 3 saacad walba.

- Kaliya sii ilmahaaga caanaha naasaha ama caanaha gasaca.
- Haku shubin mishaari dhaladooda.
- Ha siin ilmahaaga biyo, juus, ama malab.
- Caanaha gasaca waa inay ahaadaan kuwa birta ku badan. Tan ayaa ku hayso dhiiga ilmahaaga si caafimaadan. Hubi in caanaha gasaca aad isticmaashid ay tahay:
 - Si sax ah loo diyaariyay
 - Aanan lagu calaameyn socod baradka
 - Aanan dhacsaneyn
 - U xiran si badqab ah iyada oo aan laheyn daadashooyin, baro bolol ah, ama dhammaadyo bararsan
- Haddii aad naasnuujineysid, ilmahaaga waa inuu qaadan haayaa fitamiinada dareeraha ah. Dhaqtarkaaga ama daryeel bixiyahaaga caafimaadka ayaa kuu sheegi karo waxa la siiyo.
- Haku darin biyo dheeraad ah caanaha gasaca. Tan ayaanan ku caawin calool fadhiga. U raac jaheynada sida ay ugu qoranyihiin gasaca.
- **Haku kululeyn dhalooyinka mikroweefka.**
 - Biyo kulul ku fur dhalada ama geli weel ku jiraan biyo kulul.
 - Quudinta ilmahaaga ka hor, hubi heerkulka waxa ku jiro dhalada. Ku shub dhoor dhibcood curcurkaaga si aad u hubtid inaysan aad ugu kululeyn ilmahaaga (Sawirka 1).

- Haddii ilmahaaga soo kako maqribkii, si buuxdo ha usoo kacaan ka hor intaadan siin dhalada. Tan ayaa ka caawineyso inay wax badan cunnaan oo jiftaan habeenkii oo dhan oo da' yar.
- Caadi ayay u tahay ilmahaaga inay matagaan cadad yar quudinta kadib. Haddii ay matagaan cadad badan, waxaa u sabab noqon karo caanaha naasaha ama caanaha gasaca ay helayaan. Isku day quudintooda oo ah cadad yar inta badan. La hadal dhaqtarkaaga ama daryeel bixiyaha caafimaadka haddii ay matagaan cadadyo badan quudin **walba**.



Ilaha sawirka: Waaxda Nafaqada, Howsha Jireed, iyo Cayilka, Xarunta Qaranka ee Ka hortaga Cudurka Raago iyo Hormarinta Caafimaadka

Sawirka 1 Geli dhoor dhibcodd ee caanaha naasaha la kululeeyay ama caanaha gasaca ee gudaha curcurkaaga. Tan waxay kaa caawineysaa ogaanshaha haddii ay aad ugu kulushahay ilmahaaga.

Hurdo

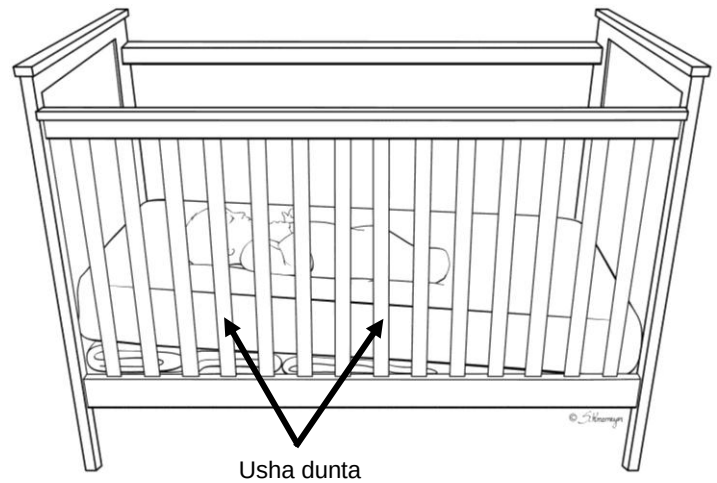
Dhimashada hurdada la xiriirto waa mid ka mid ah sababaha ugu sareeyo ee dhimashada ilmaha. Tan ayaa waxaa loo isticmaalaa in si lama fillaan ah loogu yeero cudurka dhimashada ilmaha lama filaanka ah (SIDS). Hadeer, waa Dhimashooyinka Ilmaha Lama filaanka ah ee Aan la sharaxin (SUID).

- **Marwalba u dhig ilmahaaga dhabarkooda si ay u seexdaan.** Ha ku seexin dhinaca ama caloosha dhabarkooda. Tan ayaa waxay sababi kartaa sixasho ama margasho, taas ka illaaliso neefsashada.
- Si aad uga fogaatid sixashada, **marnaba** ha u saarin sheeyadaan sarriirta ilmahaaga:

– Go'yada jilicsan	– Bustooyinka	– Barkimaha	– Boombalooyinka
– Go'yada dabacsan	– Kubeertooyinka	– Maqaarka idaha	– Difaacayaasha
- Meesha ugu badbaadsan ee ilmahaaga seexanayo waa sarriirta ilmaha ama dambiisha ilmaha. Inaad ku seexisid ilmahaaga sarriirtaada (sariir-wadaaga) waxay kordhisaa fursada ilmahaaga ee u dhimashada SUID.
- Qolka-wadaagista waxay ka caawin kartaa ka hortaga SUID. Tan waa markii ilmahaaga seexdo ee qolkaaga oo booskooda hurdada gaarka ah sida sarriirta ilmaha.
- Waad ku naasnuujin kartaa sarriirta. Markii ilmahaaga joojiyo wax cunista, dib ugu celi booskooda jiifka. Ku seexi dhabarkooda.
- Booska u dhaxeeyo ullaha dunta sarriirta ilmaha kama badnaan karto $2\frac{3}{8}$ inji qeyb ah (Sawirka 3). Tan waxay ku saabsantahay balaca gasaca soodhada.

Badqabka

- **Ha dhufan ama ha luxin ilmahaaga.** Haddii aad dareento buux dhaaf, ka naso. Qofaad aaminsantahay ha illaaliyo ilmahaaga waqti yar.
- Ilmaha waxay wax ku bartaan inay geliyaan waxyaabaha afkooda. Ka fogeey sheeyada yaryar si aad uga fogeysid margashada.
- Marwalba ku hayso 1 gacan ilmahaaga. **Marna** kaligood ha uga tagin:

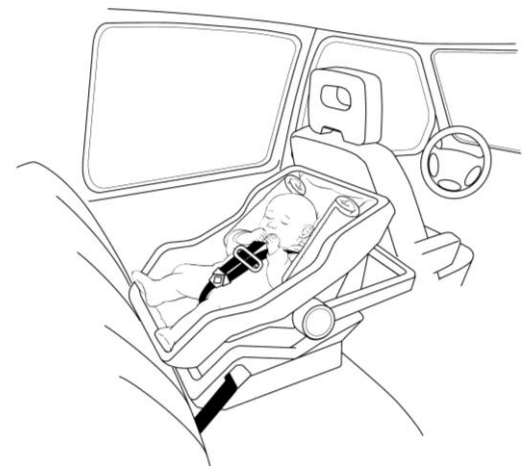


Sawirka 3 Ha uga tagin wax ka badan $2\frac{3}{8}$ injis oo booska u dhaxeeyo ul walboo dunta ah.

- Gaariga dhexdiisa.
- Markii aad u qubeyneysid.
- Ee sagxadaha kacsan sida badelida miiska, miiska-dheer, ama korsiga.
- Geey heerkulka kululeeyaha biyaha kulul wax ka hooseeyo 120° Heerka (F) ama 48.9° Baaxada (C). Biyaha kulul waxay ku gubi karaan maqaarka ilmahaaga heerkul hooseeyo badelkii maqaarka dadka weyn. Marwalba tijaabi heerkulka biyaha qubeyska ilmahaaga ka hor intaysan taaban maqaarkooda.
- Ilmaha 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 ama dhirirka ee korsigaaga gadaal wajahayo (Sawirka 4).

Arimaha Kale

- **Qandhada ilmaha ka yar 2 bilood jirka aad ayay halis u tahay.** Haddii aad u maleysid in ilmahaaga qabo qandho, hubi heerkulkooda hoose (futo ahaanta). Isticmaal cabirka futada, ma ahan mida afka (af ahaan). U geey dhaqtarkooda, daryeel bixiyaha caafimaadka, ama qolka gurmada haddii heerkulkooda uu ka sareeyo 100.4°F (38°C).
- Ilmaha qaarkood wanaag ayay ku sameeyaan jadwalada. Lahaw jadwalada quudinta iyo hurdada oo la midka ah maalin walba.



Sawirka 4 Ku haay ilmahaaga gadaal wajahida. Tan waxay ku hayneysaa tan ugu badqabsan inta lagu jiro luxushada.

- Qiyaastii 1-bil jir, ilmahaaga waxay bilaabi karaan qaadashada waqtiga caloosha. Hubi inay soo jeedaan iyo in qof illaalinayo.
- Marnaba haku sigaar cabin agagaarka ilmahaaga. Ka fogow sigaar ku cabista gaariga, xittaa daaqada oo furan. Dhaqtarka ilmahaaga ama daryeel bixiyaha caafimaadka ayaa kaa caawin karo bilaabida fasalka lagu joojinayo sigaar cabida.
- Weydii dhaqtarkaaga ama aqri xaanshida warbixinta tallaalka haddii aad qabtid wax su'aalo ah ee ku saabsan tallaalka ilmahaaga. Ilmaha waxay ku qaadanayaan tallaalo la mid ah booqashooyinka markii ay gaaraan 4- iyo 6-bilood.
- Ilmaha ku jiro daryeelka carruurta way xanuunsadaan inta badan. Fayrasyada si degdeg ah ayay ugu faafaan xarumaha daryeelka canugaaga. Ku hay ilmahaaga guriga haddii ay xanuunsanyihiin. Haddii aysan wanaagsanaan dhoor maalmood kadib, la xiriir dhaqtarkooda.

Daryeelida Nafsadaada

Lahaanshaha ilmo waa masuuliyad weyn. Waxaa jirayo waqtiyo markii aad dareentid buux dhaaf. Taasi waa sababta daryeelida nafsadaada ay muhiim u tahay. Qaabka ugu wanaagsan ee lagu daryeelo ilmahaaga waa hubinta inaad caafimaadantahay. Kala hadal dhaqtarkaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadka haddii aad qabtid dareemaha niyad jabka.

Haddii aad u baahantahay inaad la hadashid, isticmaal dooqyadaan:

- Taageerada Caalamiga ah ee dhalmada kadib (PSI)
 - Soo wac ama fariin qoraal usoo dir 1 (800) 944-4773
 - Booqo postpartum.net
- Qadka Xadgudubka Carruurta Qaranka Childhelp®
 - Soo wac ama fariimo qoraal u dir 1 (800) 4-A-CHILD (422-4453)
 - Booqo childhelpline.org si aad ula sheekeysatid qadka tooska ah