



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

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Booqashooyinka Daryeelka Ilmaha: 4 Bilood iyo 6 Bilood

Well-Baby Visits: 4 Months and 6 Months (Somali)

Ilmahaaga waxay helayaan wareegooda labaad ama sadexaad ee tallaalka maanta. Tallaaladaan waxay la mid yihiin kuwa ay qaateen booqashooyinka daryeelka ilmaha. Kala hadal dhaqtarka ilmahaaga ama daryeel bixiyaha caafimaad wax ku saabsan su'aalaha tallaalka walba ama walaacyada aad qabtid.

4 Bilood	
Xirfadaha Dhaqdhaqaaqa	• Waxay bilaabaan gadgadoonka • Waxay qabsadaan madaxooda iyo xabadkooda markay calooshooda ku jiraan • Waxay laacaan sheeyada
Hadalka	• Waxay isku dayaan dhawaqyo cusub • Dhoola cadeeyaa oo qoslaa
Aragga	• Waxay arkaan midibo badan • Way arkaan meel la fog laakin waxay doorbidaan inay u dhawaadaan
Waxbarashada	• Waxay sheeyada geliyaan afkooda – tan waa sida ilmaha ku bartaan

6 Bilood		
Xirfadaha Dhaqdhaqaaqa	Wuxuu ku garangartaa dhabarka illaa caloosha	Wuxuu taageero ahaan ugu tiirsadaa gacmaha
Hadalka	Wuxuu sameeyaa dhawaaqyo dheer	Wuxuu sugaa qeylo sameynta
Aragga	Xakameeyaa dhawaaqyada indhaha	Wuxuu leeyahay aragga midibka oo wanaagsan
Waxbarashada	Wuxuu gaaraa sheeyo	Wuxuu bilaabaa inuu fariisto taageero la'aan

Nafaqada

Ilmo walba wuu kala duwanyahay. Isku day inaad baratid markii ilmahaaga baahanyahay si aad uga fogaatid quudintooda wax badan. Haddii ay cunnaan wax badan, way dilqi karaan (matag).

- Kaliya sii ilmahaaga caanaha naasaha ama caanaha gasaca.
- Haku shubin mishaari dhaladooda.
- Ha siin ilmahaaga biyo, juus, ama malab.
- Haddii aad naasnuujineysid, ilmahaaga waa inuu qaadan haayaa fitamiinada dareeraha ah. Dhaqtarkaaga ama daryeel bixiyahaaga caafimaadka ayaa kuu sheegi karo waxa la siiyo.

4 Bilood

- Haddii ilmahaada soo kaco habeenkii, isku day inaad dajisid oo dib ugu celisid hurdada ka hor intaadan quudin.
- Waa inaad ogaataa matagida ilmahaaga waxyar inta badan. Tan ayaa wada joogsanayo.

6 Bilood

Heerkaan, waxaad dooran kartaa inaad u hordhacdid ilmahaaga cuntada. La hadashid dhaqtarkooda ama daryeel bixiyaha caafimaadka wax ku saabsan cuntooyinkeed la quudiyo iyaga. Sii joogteey siinta ilmahaaga caanaha naasaha ama caanaha gasaca.

- Ilmahaaga wuxuu bilaabi karaa barashada cabitaanka ee koobka kabashada.
- Haddii ilmahaaga uusan jecleyn cuntada qaar, isku day markale dhoor maalmood gudahood ama isbuucyo.

- **Ha siin ilmahaaga caanaha saca ama badelada caanaha.** Tan ayaa ka mid ah, laakin kuma xadidna, caanaha looska almond, digirta, boorishka, qumbaha, bariiska, dhirta, ama looska cashew.
- Markii ilmahaaga gaaro inuu si fudud u fariisto, saar korsi dheer (Sawirka 1).
- Bilow inaad ka goysid dhalada habeenkii. Haddii ay soo kacaan habeenkii, isku day inaad u dajisid qaab kale badelkii aad siin laheyd dhalo ama cunto fudud.

Badqabka

- **Ha dhufan ama ha luxin ilmahaaga.** Haddii aad dareento murugo, ka naso. Qofaad aaminsantahay ha illaaliyo ilmahaaga muddo.
- Ilmaha waxay wax ku bartaan inay geliyaan waxyaabaha afkooda. Si aad uga fogaatid margashada, marwalba ka fogeey iyaga sheeyada yaryar.
- **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. **Marnaba** ha u saarin sheeyadaan sarrirta ilmahaaga:
 - Go'yada jilicsan
 - Bustooyinka
 - Boombalooyinka
 - Kubeertooyinka
 - Barkimaha
 - Difaacayaasha
 - Go'yada dabacsan
 - Maqaarka idaha
- Marwalba ku hayso 1 gacan ilmahaaga. **Marna** kaligood ha uga tagin:
 - Gudaha gaariga ama dambiisha adeegashada.
 - Dambiisha adeegashada.
 - Markii aad u qubeyneysid.
 - Iyo xayawaanada rabaayada ama xayawaanada kale.
 - Ee sagxadaha kacsan sida badelida miiska, miiska-dheer, ama korsiga.
- Bilaw inaad illaaliso badqaka gurigaaga. Weydii dhaqtarka ama daryeel bixiyaha ilmahaaga waxa aad sameyn kartid. Ku bilow adiga oo gelinayo:
 - Daawada, kiimikooyinka nadiifinta, iyo kiimikooyinka meel aan la gaari karin armaajada dheer ama xiran.



Sawirka 1 Korsi dheer.

- Daboolada badqabka ee fiillooyinka korontada.
- Dhuuji qufalada armaajooyinka iyo musqulaha.
- Albaabada badqabka ee u dhexeeya qolalka iyo dusha sare iyo hoosta ee jaranjaro kasta.

- 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.
- 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 qofka weyn. Marwalba hubi heerkulka biyaha qubeyska ilmahaaga ka hor intaysan taaban maqaarkooda. Waxaad midaan ku sameyn kartaa gelinta curcurkaaga biyaha (Sawirka 2).



Sawirka 2 Geli curcurkaaga biyaha si aad u hubisid heerkulka.

Daawada

- Acetaminophen (Tylenol®, Pediacare®) waa u badqab u isticmaalka qandhada iyo xanuunka da'daan. Raac tilmaamaha baakida ama weydii dhaqtarka ilmahaaga inta ay qaadan karaan.
- **Ha siin ilmahaaga ibuprofen (Motrin® ama Advil®) (Sawirka 3).**
- Waxaad siin kartaa ilmahaaga boombalaha goomaha ama bacda ilka soo baxa ama qoys dhar dhaqan ee la maroojiyay iyo la barafeeyay. **Ha isticmaalin jeelasha ilka soo baxa sida Orajel® ama jeelal walboo xanuun ah ee wataa benzocaine.** Badqab uma ahan ilmaha. Weydii dhaqtarka ilmahaaga ama daryeel bixiyaha caafimaadka wixii warbixin dheeraad ah.



Sawirka 3 Ha siin ilmahaaga kaniiniyada ibuprofen (Motrin ama Advil).

Arimaha Kale

- **Qandhada ilmaha ka yar 2 bilood jirka aad ayay halis u tahay.** Haddii aad u maleysid in ilmahaaga qabo qandho, waa inaad hubisaa heerkulkooda hoose (futo ahaanta). Isticmaal cabirka futada, ma ahan midka afka (afka). U geey dhaqtarkooda, daryeel bixiyaha caafimaadka, ama qolka gurmada haddii heerkulkooda uu ka sareeyo 100.4°F (38°C).

- 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 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. 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