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

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

Booqashooyinka Daryeelka Ilmaha: 15 Bilood iyo 18 Bilood

Well-Baby Visits: 15 Months and 18 Months (Somali)

Ilmahaaga waa socod barad hadeer! Dhaqtarka ama daryeel bixiyaha caafimaadka ayaa dulmarayo hormarkooda. Canugaaga wuu bartay oo wax badan koray inta lagu jiray 15 bilood ee la soo dhaafay! Haddii aad qabtid walaacyo ku saabsan canugaaga, u sheeg dhaqtarka.

Socod baradka Ku saabsan

Socod baradka waxay qabaan tamar badan iyo siiso. Waxay isticmaalaan kuwa sahminayo iyaga ee agagaarkooda. Tan waa farxad gelin! Si kastaba, socod baradka si sahlan ayay ku murugoon karaan.

- Markii aadan fahmi karin waxa ay leeyihiin ama aysan u ogolaaneyn waxa ay rabaan, waxay u hogaamin kartaa xanaaq.
- Marwalba illaali canugaaga. Ma fahmaan halista ama inay si fudud u dhaawicmi karaan.
- Carruurta qaar ayaa ku muujiyo walaac da'daan. Tan ayaa waxay noqon kartaa markii ay kaa gooniyoobaan ama markii ay joogaan meel cusub.

15 Bilood		
Xirfadaha Dhaqdhaqaaqa	• Ku cabaan koobka	• Ku socdaan meel ku meel
Hadalka	• Dhahaan 2 illaa 3 erayo aan ka aheyn "mama," ama "dada"	• Tilmaamaan waxa ay rabaan
Waxbarashada	• Koobiyeeyaa howlo maalmeedkaaga (ku hadlida taleefonka)	• Keenaa waxyaabaha si kuu tusiiyo

©2009, dib loo eegay 2022, Nationwide Children's Hospital
Sii socda…

18 Bilood		
Xirfadaha Dhaqdhaqaaqa	• Sawirista	• Wuxuu ku dhisaa guryo
Hadalka	• Magacaabo sheeyada caadiga ah	• Wuxuu raacaa tilmaamaha fudud
Waxbarashada	• Isku quudiyaa qaado ama fargeeto	• Gediyaa boggaga buuggaagta ama jaraa'idyada

Nafaqada

15 Bilood
• Ha siin ilmahaaga dhalo uu ku seexdo. Ha isticmaalin dhalo si aad dib ugu soo celisid hurdada inta lagu jiro habeenka.
• Ha siin wax ka badan 4 waqiyadood oo juus boqolkiiba 100% maalintiiba.
• Sii cuntooyinka fudud in la calaaliyo oo la liqo si aad uga fogaatid margashada.
• Sameey oo joogteey cuntooyinka joogtada ah iyo waqtiyada cuntada fudud.
• Waa inay u fariistaan toosnaanta midig ah oo korsi dheer oo miiska cuntooyinka.
• U ogolow canugaaga inuu cunno illaa uu ka dhargo. Haku qasbin inay cunnaan wax ka badan inta ay rabaan.
• Sii waxyar, oo cuntooyinka fudud in la calaaliyo si ay u cunnaan. Bar inay isticmaalaan qaadooyin iyo koobab.
18 Bilood
• Waxay heli karaan illaa 16 waqtiyadood oo caanaha caadiga ah maalintiiba.
• Waxaa jiro cuntooyinka qaar ee ah inaadan siin canugaaga 18-bilood jirka ah. Tan waxay ka hortageysaa margashadooda. Ka fogow cuntooyinka sida daangada, looska, subaga looska, iyo malabka.
• Sii canugaaga 3 cuntooyin caafimaadan maalin walba, iyo 2 cuntada fudud oo caafimaadan sida rootiga qamadiga ama buskudka qafiifka ah, ukunta la kariyay, jiiska jilicsan, ama miraha si yar loo jarjaray.
• Cuntooyinka qaar ee aad siin kartid canugaaga ee in loo jarjaraa gabalo yaryar ama la kariyaa. Tan waxay ka hortageysaa margashadooda. Kuwaan waxaa ka mid ah cagaarka, tufaaxa, karootada, iyo qudaarta.

- Sii canugaaga illaa iyo 4 waqtiyadood oo waxyaabaha caanaha ah maalintiiba. Tan ayaa noqon karto jiiska qaar ama yoogadka.
- Ha siin iyaga soodho ama cabitaanada macaanka ah, nanaca, xanjada, ama jibsiga. Kuwaan ayaa u hogaamin karo dhibaatooyinka ilkahooda.

Badqabka

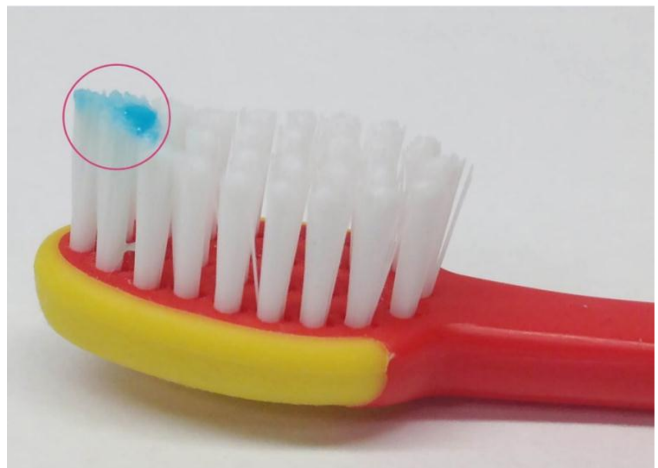
- Ilmaha waxay u baahanyihiin inay isticmaalaan korsiga gaariga ee wajahayo gadaal oo si ku haboon ula eg ee korsiga gadaal illaa ay ugu yaraan ka gaaraan 2 sanno jir ama illaa ay ka gaaraan xadeynta culeyska ama dhirirka ee korsigaaga gadaal wajahayo.
- Dhig sheeyada sida kuwaan meel sare oo aan la gaari karin, ee qaanadaha xiran:
  - Kiimikooyinka
  - Alkulada
  - Daawooyinka
  - Waxyaabaha Nadiifinta
  - Sigaarada, jantasigaarada, iyo taraqyada
  - Qoriga (qoryaha) iyo rasaasta
- Saar albaabada ilmaha dusha iyo hoosta jaranjaro walba. **Ha isticmaalin biraha socodka ilmaha.**
- Ka fogeey fiilooyinka korontada iyo waxyaabaha kuleelka ah sida biyaha, cuntooyinka, iyo aaladaha yaryar.
- Ku hayso alaarmiga qiiqa oo shaqeynayo dhul walba ee gurigaaga.

Daawada

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

Warbixinta Kale

- 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.
- Ilmaha ku jiro daryeelka maalinta way xanuunsadaan inta badan. Fayrasyada waxay u faafaan si fudud ee xarumaha daryeelka maalinta. Ku hay ilmahaaga guriga haddii ay xanuunsanyihiin. Haddii aysan wanaagsanaan dhoor maalmood kadib, la xiriir dhaqtarkooda.
- Ku buraash ilkaha ilmahaaga buraash jilicsan iyo cadad yar oo daawada ilkaha. Waa inaysan ka badan miraha bariiska (Sawirka 1).
- Sii joogteey aqrinta iyo la hadlida ilmahaaga. Ku boori inay ku celiyaan erayadaas.
- Isticmaal erayada lagu qeexayo dareemaha sida, “Quraxda ayaa i dareensiiso farxad maanta.”



Illaha sawirka: Xarunta Qaranka ee Caafimaadka iyo Fayo qabka Carruurnimada Hore

Sawirka 1 Kaliya isticmaal daawada ilkaha oo la eg cabirka miraha bariiska.