Tababarka Musqusha
Toilet Training (Somali)

Tababarka musqusha, ama tababarka tuunjiga, waa in la bilaabaa marka ilmuhu diyaar yahay. Waxay u badan tahay inay calaamado muujinayaan inay diyaar u yihiin markay 18-24 bilood jiraan. Qaarkood waxaa laga yaabaa inaysan diyaar unoqon ilaa ay gaaraan qiyaastii 3 sano jir. Tani waa caadi.

Calaamadaha Muujinaya in Ilmahaagu Diyaar u Yahay Tababarka Tuunjiga

- Wuu istaagaa oo kaligiis ayuu socdaa
- Way garanayaan marka ay u baahdaan inay kaadiyaan ama saxaroodaan
- Waxay qabsadaan xafaayadooda
- Waxay leeyihiin jadwal joogto ah oo ay ku saxaroodan
- Way ku wargeliyaan marka xafaayadahooda buuxsamaan
- Way iska bixiyaan xafaayadahooda
- Way raacaan tilmaamaha ka kooban 2- ama 3-saddex tallaabo
- Way ka hadlaan isticmaalka musqul caadi ah ama xirashada hoos gashiga
- Waxay kuu keenaan xafaayado nadiif ah
- Way engeganaadaan in ka badan 2 saacadood ama inta ay kujiraan hurdooyinka gaagaaban
- Waxay muujiyaan inay fahmeen in kaadidu iyo wax saxaradu la xiriiraan tuunjiga ama saxarada

©1982, Waxaa dib loo eegay 2025, Nationwide Children’s Hospital
Sii Socda…

Goorta la Bilaabayo

- Marka aad u malayso in ilmuhu diyaar u yahay inuu bilaabo tababarka tuunjiga:
  - U qorshee waqti ay ku bartaan. Ku ammaana markay wax wanaagsan qabtaan. Noqo mid naxariis leh oo fahma marka ay shilal ku dhacaan. Shilalku way dhici doonaan. Tababarka tuunjiga waxa uu qaadan karaa 3 ilaa 6 bilood.
  - Ha ku qasbin inay ku sii nagaadaan tuunjiga ilaa ay ka kaadinayaan ama saxaroonayaan. U dir tuunjiga marka ay soo toosaan, 30 ilaa 45 daqiiqo kasta, iyo sidoo kale marka ay dareemaan inay u baahan yihiin.
  - Tus sida loogu fariisto tuunjiga. U oggolow inay la galaan musqusha adiga ama walaalahooda. Waxay si fiican u bartaan iyagoo ku daawanaya.
  - Marka hore, la joog ilmahaaga xilliga uu isticmaalayo tuunjiga. Waqti ka dibna keligoodi ayey ahaan doonaan.
  - Ugu lebis buumo dabacsan ama buumada tababarka.
  - U oggolow inay ka caawiyaan adigoo u fasaxaya inay jaraan warqadda musqusha. Marka dambe, waxaa laga yaabaa inay doonaan inay istaagaan iga ay buumadooda kor u jiidaan.
  - Ha ku shubin biyaha musqusha inta ay ku fadhiyaan. Waxaa laga yaabaa inaysan fahmin in jirkoodu ka weyn yahay daloolka tuunjiga, isla markaana ay u maleynayaan inay ku dhacayaan.
- Qaar ka mid ah waxyaabaha ayaa ka dhigi kara in ilmuhu ay ku adkaato inuu bilaabo tababarka tuunjiga. Haddii isbedelo badan ay isku mar dhacaan, waxay dareemi karaan walaac. Waxay qaadan karaan waqti dheer si ay wax u bartaan ama iskuma dayaan. Sug tababarka tuunjiga haddii:
  - Walaal cusub la dhalay.
  - Qoysku guurayan.
  - Dhowaan ayay safri doonaan.
  - Jiran yihiin, gaar ahaan haddii ay shubanayaan.
  - Beddelayaan sariirta ilmaha kuna wareegayaan sariir wayn.

Kuraasta Tuunjiga iyo Fadhiyada Musqusha

Kuraasta tuunjiga iyo fadhiyada musqusha waxay ka caawiyaan ilmahaaga inuu la qabsado isticmaalka musqusha. Marka ay diyaar u yihiin inay bilaabaan tababarka tuunjiga, u oggolow inay ka qayb qaataan doorashada kuraasta ama fadhiga. Ka qayb gelintooda waxay ka caawin kartaa inay si farxad badan ugu dhiiradaan tababarka tuunjiga.

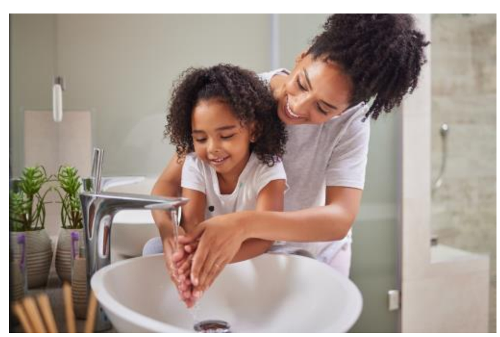
- Kuraasta tuunjiga waa musqulo yar oo gooni u taagan kuwaas oo dhulka la dhigo (Sawirka 1). Waa in ay ahaataa mid hoose si ay uu cunugaagu cagaha si toos ah dhulka ugu dhigi karo. Tani waxay fududeyneysaa saxarooshadooda.
- Fadhiyada tuunjiga ayaa la saaraa ama lagu xiraa musqushaada caadiga ah (Sawirka 2). Qaarkood waxay leeyihiin gacan-qabsi iyo taageero ka leh dhabarka ah si ay ilmahaaga ugu dareemaan si uu u badbaado oo uusan uga baqin inuu dhaco. Haddii kursiga tuunjiga ee ilmahaaga uusan lahayn jaranjaro yar oo ku xiran, u oggolow inuu isticmaalo kursi yar si uu musqusha ugu fuulo oo cagihiisa.

Sawirka 1 Kuraasta tuunjiga

Sawirka 2 Kuraasta tuunjiga

Nadaafada

- Bar ilmahaaga inuu gacmihiisa ku dhaqdo saabuun iyo biyo kadib marka uu isticmaalo tuunjiga (Sawirka 3).
- Marka la isticmaalayo kursiga tuunjiga, ku shub waxa ku jira musqusha kadib isticmaal kasta. Ku dhaq nadiifiye jeermis-dile ah, sida Lysol®, ka dibna biyo raaci oo ku qalaji shukumaanka warqada. Ku kaydi qalabka nadaafadda meel aanay carruurtu iyo xayawaanku gaari karin.



Sawirka 3 Bar ilmahaaga inuu had iyo jeer dhaqdo gacmihiisa kadib marka uu isticmaalo tuunjiga.

Abaalmarinta

Carruurtu si dhaqso badan ayay wax ku bartaan haddii aad abaalmariso marka ay si guul leh u isticmaalaan tuunjiga. Tusaalooyinkan waxaa ka mid ah:

- Ku dheji shaxda jaantuska abaalmarinta.
- Ku kaydi alaabta carruurtu ku ciyaarto meel ay ka baxsan oo ay gaari karin. Markii ay guul gaaraan, sii alaab ciyaareed ay muddo aan arkin si ay ugu ciyaaraan.
- Sii abaalmarin marka ilmuhu helo maalintiisii ugu horreysay ee qalalanyihiin.

Tallooyinka Kale

- Ha siin ilmahaaga alaab ciyaareedyada in uu kuciyaaro inta uu ku fadhiyo kursiga tuunjiga. Alaabta carruurtu ku ciyaarto waxay ka mashquuli kartaa isticmaalka tuunjiga.
- Ha ka filan ilmahaaga inuu ku fariisto tuunjiga wax ka badan dhowr daqiiqo mar kasta.
- Marka ugu horeyso,ilmahaaga waxaa laga yaabaa in uusan habeenkii oo dhan engeganeyn. Waa caadi in la isticmaalo xafaayado xilliga sariirta.
- Xirashada buumada waaweyn oo carruurta loo xiro waxay inta badan muhiim u tahay ilmaha. Ilmahaaga waa inuu si fudud u gashan karo una siibi karo buumaha.
- Ka dhig adeegsiga tuunjiga mid nasasho leh. Ku dhiirrigeli ilmahaaga inuu u daayo kaadida ama saxarada inay si dabiici ah u soo baxaan, halkii uu xoog iyo riixid badan adeegsan lahaa. Haddii ay si xoog badan u riixaan, murqaha xira barida aya adkaan karaa, taasoo ka dhigaysa saxarootada mid adag oo adag in la sameeyo.
- Haddii ilmahaaga loo geeyo qof xannaaneeya ama xarunta xanaanada carruurta, weydiiso inay isticmaalaan isla habraaca tababarka tuunjiga ee aad gurigaaga isticmaasho. Joogteynta waxay ka caawisaa inay sii bartaan.