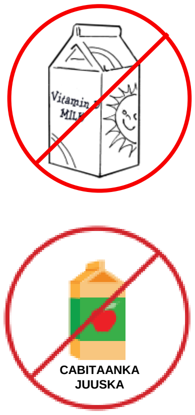
Naas ka jarida Cunugaaga: Koob wax ku siinta
Weaning Your Baby: Cup Feeding (Somali)

Naas ka jarida ilmaha waa marka cunugaaga barto inuu koob wax ku cabo halkii ka nuugi lahaa naaska ama wax ku cabi lahaa masaasad. Waa inuu barto inuu koob wax ku cabo kahor inta uusan gaarin 1 sano. Haddii aadan isla markiiba naaska ka jarin waxaa adkaan doonta in cunugaagu ka go'o masaasada. Masaasad caano ku cabista muddo dheer kadib mara ilkaha usoo baxaan ilmaha, waxay keeni kartaa in ilkuhu bolalaan (jajabaan). Haddii ilmuhu masaasad wax ku cabo asagoo jiifa muddo dheer, waxaa ku dhici kara caabuqyada dhegta.

Haddi aad cunugaaga ka jarto naaska kahor inta uusan gaarin 1 sano, sii caanaha la qaso. Uma ay baahna cabbitaanada kale si ay u helaan cunto nafaqo leh. Waxaad siin kartaa biyo yar iyo cunto laga bilaabo 6 billood illaa 1 sano laakiin ha siin wax ka badan ½ illaa 1 koob (4 illaa 8 wiqiyood) maalintii. Waa **inuusan** cabin caanaha lo'a amaa juus kahor inta uusan gaarin 1 sano (Sawirka 1 aad). Naasnuujinta waad isii wadi kartaa wixii da'daas ka danbeeya.



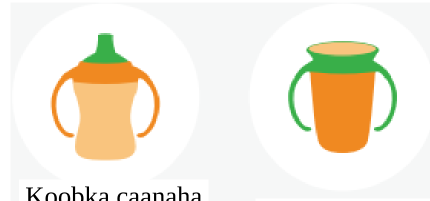
Sawirka 1 aad
Waa inaadan siin caanaha lo'a ama juus kahor 1 sano inta uusan gaarin.

Goorta ay tahay in la bilaabo

- Xiliga ilmaha laga jaro naaska ilmuhu way ku kaladuwan yihiin.
- Inta badan carruurtu waxay diyaar u noqdaan inay koob wax ku cabaan marka ay gaaraan 6 illaa 9 billood. Waqtigaan waa waqtiga ay bilaabaan inay cunnaan cuntooyinka caadiga ah.
- Waxay u baahan yihiin inay awoodaan inay fariistaan ayagoon la caawin si ay koob wax ugu cabbaan.
- Astaamaha kale ee muujin kara inuu cunugaagu diyaar u yahay inuu iska daayo naaska waxaa kamid ah:
  - inuu yareeyo waqtiga uu naaska nuugo
  - inuu meelo kale fiiriyo marka naaska la siinaayo
  - inuu rabo inuu dhalada si iskiis ah u qabsado

 ©1987, Waxaa dib loo eegay 2022, Isbitaalka Carruurta ee Qaranka (Nationwide Children's Hospital) Sii socda…

Sida loo bilaabo



Sawirka 2 aad Ilmaha isticmaalka koobka yar ee dhegaha leh ama koobka 360° ka ah ee ilmaha naaska looga jaro.

- Marka uu gaaro 6 billood, sii cunugaaga koob yar oo dhego leh, oo maran ama koobka 360° ee leh dhegaha la qabsado (Sawirka 2 aad). Bar sida loo qabsado dhegaha koobka asagoo ku dhafiya miiska qadada. Sii cunto isku mid ah maalin kasta. Cuntadu nooceey tahayba wax dhib ah malahan.
- Tus cunugaaga sidaad koobkaaga wax ugu cabto. U sheeg inuu sameeyo sidaad sameyneyso asagoo isticmaalaya koobkiisa. Hala wadaagin koobkaaga si aad oga ilaaliso inaad u gudbiso jeermiskaaga.
- **Si aayar ah oga jarida naaska.** Marka ilmuhu gaaro 9 billood, billoow inaad caanaha naaska ama caanaha la qaso oo yar ku shubto koobkiisa. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad ka caawiso qabashada koobka. Waxaa laga yabaa inuu diido inuu koob wax ku cabo xiliyada ugu horeysa. Waqti ayay qaadan doontaa inuu cunugaagu barto. Waxaa laga yaabaa inuu isku daadiyo caanaha.
- Ha u dhiibin masaasad inta lagu jiro ama isla markiiba marka uu wax cuno inta uu isticmaalaayo koobka. Marka cunugaagu la qabsado koobka, naasnuujinta labaad ama masaasada ku badel koob. Arrintaan waxay qaadan kartaa dhowr maalmood ama asbuucyo inta carruurta qaarkood la qabsadaan.
- Sii wad inaad ka jarto naasnuujinta ama masaasada illaa aad ka gaareyso in cunugaagu guud ahaanba ka maarmo masaasada ama naaska.
- U oggoloow cunugaaga inuu caanaha ku cabo koobka dhegaha leh kaliya marka uu fadhiyo. Koobka dhegaha leh ee yar waa inuusan cunugu afka iska sidan. Arrintaan waxay keeni kartaa in afka waxyeelo kasoo gaarto haddii uu kufo.
- Wax ku sii koob leh dabool, laakiin aan lahayn af dheer, inta ugu dhaqsiyaha badan ee macquulka ah. Arrintaan waxay gacan ka geysanaysaa in dhibaatooyinka suurtagalka ah ee la xariira ilkaha usoo baxaaya ay meesha ka baxaan. Marka ilmuhu gaaro 18 billood.
- Wax kusii koob aan lahayn wax dabool ah inta u dhaxeysa 2 iyo 3 sano. Marka uu gaaro 3 sano cunugaaga waa inaad ka joojiso koobka wax ku siinta koobka dhegaha leh ee yar. Inkastoo koobka dhegaha leh ee yar uu ilmaha ka ilaaliyo inay caanaha isku daadiyaan, hadana haddii uu muddo dheer sii wado waxay ku noqon kartaa caado ilmuhu iska jari waayo.

Tallooyinka kale

- Iska ilaali inaad cunugaaga siiso caanaha masaasada ama naaska nuujiso si aad u dejiso marka uu ooynaayo ama si uu hurdo u dareemo. Arrintaan waxay kahortaagi doontaa inuu hadhow barto sida koob oo kaliya wax loogu cabo. Sidoo kale, siinta caano ilmaha kahor inta uusan seexan waxay ku keeni kartaa ilko bolal.

- Sii kaliya biyo inta u dhaxeysa xiliyada uu wax cuno/cabo.

Joojinta halka tallaabo

Muddo dheer haddii uu sii wado inuu masaasad wax ku cabo, waxaa ku adkaan kara inuu masaasada ka go'a. Haddii cunugaagu uu wax ku cabi karo koob laakiin uu diido inuu sidaas sameeyo ama haddii uu diido inuu ka go'o masaasada, waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad dhammaan masaasadaha gabi ahaanba hal mar guriga ka saarto. Habkaan waxaa lagu sameeyaa carruurta jira 15 illaa 18 billood iyo kuwa kasii wayn ee masaasada u isticmaala inay ku raaxeystaan ama ka dhigtaan dabeecad laakiin aan u isticmaalin inay wax ku cabaan.

Si aad u isticmaasho habkaan:

- Guriga ka saar dhammaan masaasadaha.
- Qaado go'aan oo joogtee inaad caanaha ku siiso koob, oo aadan ku siin masaasad.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah, hubi inaad waydiiso dhakhtarka ilkaha ee cunugaaga ama dhakhtarka daryeelka caafimaadka.