Nationwide Children's®
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

Daryeelka Naaska/ Xabadka iyo Lisidda Caanaha

Breast/Chest Care and Expressing Milk (Somali)

Waxaa jiro waqtiyada mar aad u baahantahay inaad ka saartid (listid) caanaha si aad si aad u keydiso oo hadhow u isticmaasho. Marka aad u baahan tahay in aad maqnaato dhowr saacadood ama haddii ilmahaaga aan si toos ah loo quudin karin inta ay ku jiraan isbitaalka, waxaad u baahan doontaa inaad u listo caanahaaga. Tani waxay ka hortagtaa naasaha bararsan (bararka qanjidhada caanaha soo saaran) waxayna kuu sii ogolaaneysaa inaad sii wadato sameynta caanaha. Tani waxay sidoo kale kaa caawin doontaa inaad nafisitaan dareento.

Sida Jirkeenu U Sameeyo Caanaha

Naasuhu/xabadku waxay ka sameysan yihiin qanjiro sameeya caano, tuubooyin (marino), iyo unug baruur ah. Qanjidhada ayaa sameeyaan caanaha. Marka cunugu jaqo, caanuhu waxay ka soo baxaan qanjidhada, iyagoo soo maraayaan godadka iyo marinada ilaa afka banaanka ee ibta.

Sawirka 1 Kalkaalinta ilmahaaga wuxuu uu idiin noqon karaa waqti gaar ah oo labadiinu aad wada qaadataan.

Sida Loo Daryeelo Naasahaaga/Xabadkaada

- Xabadkaada ku dhaq biyo saafi, diirana maalin kasta marka aad qubeysanayso.

 ©1982, Waxaa dib loo eegay 2023, Nationwide Children's Hospital Sii Socda…

- Xiro naasa gelis kula eg si uu taageero kuu siiyo. Xaqiiji in aanu aad u cidhiidhi ahayn ama aanu dabacsanayn. Naasa geliska kalkaalinta ayaa kuu ogolaanaysa inaad quudiso ilmahaaga ama aad caanaha siiso adigoon iska bixin.
- Waxaad rabi kartaa inaad xiratid istiraashooyinka nuujinta (la dhaqi karo ama la tuuri karo) ama dhar nadiif ah, ku duuban gudaha naas celiskaaga. Kuwaan waxay dhuuqeysaa dhibnaha caanaha ee ku daadan karo inta u dhaxeyso quudinta ama lisida. Beddel istiraashooyinka marka ay qoyaan.
- Uma baahnid inaad dhaqdid naasaha/xabadka ka hor ama kadib quudinta ama lisida caanaha. Waxaad u ogolaan kartaa in caanahaaga naaska ku qalalaan ibahaada naaska quudinta kadib.

Goorta iyo Sida Loo Liso Caanaha

- U lis caanahaaga inta jeer ee ilmahaaga quudi doono (ugu yaraan 8 jeer maalintii ama 2 illaa 3 saacadood ee kasta). Tan waxaa ku jira quudin kasta oo dhicda inta lagu jiro habeenkii.

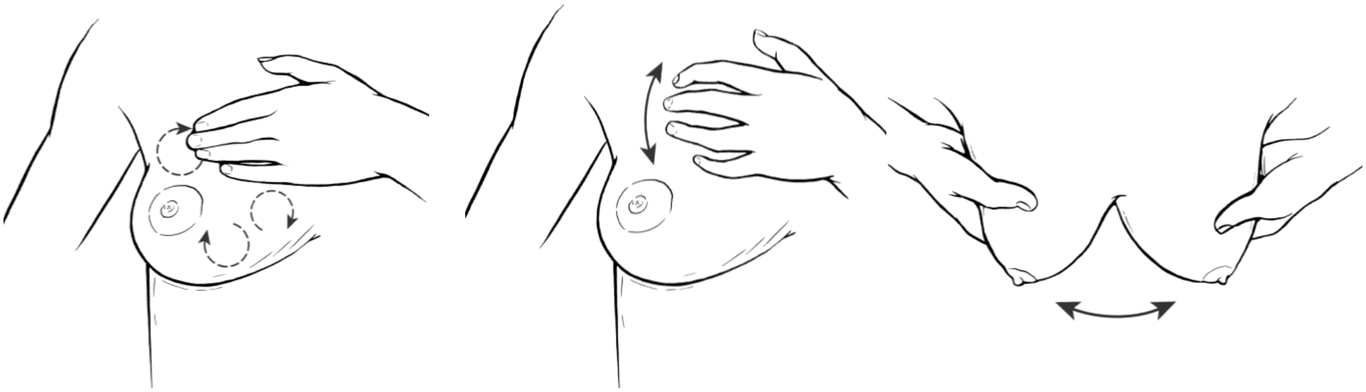
  Caanaha waxaa lagu lisi karaa:

  – Gacmahaaga (gacan lisitaan)

  – Bamka naaska (bamka korontada ku shaqeeya, bamka bateriga ku shaqeeya, ama bamka gacanta)
- Soo nuugistu/bamgareyntu waxay qaadataa 15 illaa 20 dhinaciiba. Soo bamgareeyayaal/nuugayaal badan oo korontada ku shaqeeya ayaa soo nuugi karaan labada dhinacba hal mar. Isticmaal bamka naasaha ee korontada ku shaqeeya ee heerka isbitaalka haddii ilmahaagu ku jiro isbitaalka. Waxaad tan ka heli kartaa isbitaalka ama waxaad kala hadli kartaa shirkaddaada caymiska sidii aad mid u heli lahayd.
- Haddii marka hore dhibaato ay ku haysato, isku day inaadan welwelin. Soo lisida caanuhu waxay qaadataa muddo aad la qabsaneyso iyadoon loo eegin habka aad isticmaasho. Way sahlantahay in la liso caano marka aad dabacsantahay.

Lisidda Gacanta

1. Si dhammeystiran gacmahaaga ugu dhaq saabuun iyo biyo mudo ah 15 sekan.
2. Ku bilaw naaska/xabadka oo aad si tartiib ah ku duugtid (Sawirka 2). Waa inaadan si ka sii adag u cadaadin haddii aad bisad rabaayadeeyn lahayd.

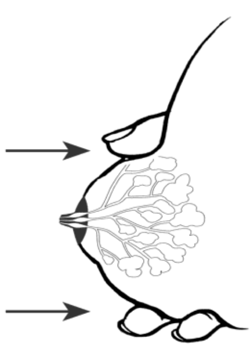


Sawirka 2 Saddex tusaale oo ku saabsan sida loo sameeyo duugista/masaajeynta naasaha oo kala duwan.

3. Suulkaaga saar xagga sare oo fartaada murdiso ka hooseysii ibta (Sawirka 3).

Sawirka 3 Isku-diyaarinta inaad listo caanaha.

4. Si tartiib ah ugu riix fartaada iyo suulka gadaasha dhinaca xafadka (Sawirka 4).
5. Si tartiib ah isugu qabo dhaqaaqa "caana lisida" si aad uga saartid caanaha (Sawirka 5).



Sawirka 4 U soo riix dhinaca xabadka.

Sawirka 5 Ka tuuji dhinaca xabadka adoo isticmaalaya dhaqdhaqaaqa lisida.

6. Ku lis caanaha weel:

— Ilmaha guriga joogaan, ugu lis caanaha weel nadiif ah. Waalidiinta qaarkood waxay isticmaalaan koob ama baaquli.

— Haddii ilmahaagu ku jiro isbitaalka, waxaad heli doontaa weelal la jeermis dilay oo aad ku kaydiso caanaha la soo lisay. Waxaad ku qasi kartaa caanaha la soo lisay kuwo la soo bamgareeyay/nuugay haddii la soo nuugay isla waqtiga bamgareynta.

7. Ku soo celi tillaabooyinka 3 ilaa 6, beddelida booska qabashadaada si dhammaan aagagga naaska si fiican loo miiro. Isla sidaan ku samee dhinaca kale.

Keyd Badbaado ah iyo isticmaalka caanaha La lisay

- Isticmaal weel nadiif ah oo maran mar kasta oo aad caano soo listo. Haku darin caanaha hadeer la lisay weelka horay ugu jiray caano.
- Ku qor warbixin muhiim ah warqada dhalada ama weelka keydinta:
  - — Ilmaha fayo qabo ee guriga joogo, ugu qor weelka caanaha taariiqda iyo saacada qaadista.
  - — Ilmaha isbitaalka la dhigay, hubi inaad ku qortid magaca ilmaha, lambarka diiwaanka caafimaadka, iyo taariiqda iyo saacada caanaha la qaadista. Sidoo kale qor daawo walba aad qaadatay 24 saac ee la soo dhaafay.
- Fariijgeli ama qabooji caanaha la lisay ee qorshaha quudinta ilmahaaga iyo hadii ilmahaaga isbitaalka ku jiro. Raac tilmaamahahaan (bogga 4-aad) si aad u ogaatid inta caanaha la keydin karo iyo goorta ay u baahanyihiin in la tuuro.

<u>Tilmaamaha Keydinta ee Caanaha Aadanaha ee La Soo Lisay</u>

	Isbitaalka	Guriga
Caanaha aadanaha ee la soo lisay, fareesh ah, heerkulka qolka - 77°F (25°C)	4 saacadood	6 ilaa 8 saacadood
Caanaha aadanaha ee la soo lisay, fareesh ah, firiijka la geliyay - 40°F (4°C)	48 saacadood	5 maalmood
Caanaha aadanaha ee la soo lisay, qeybta barafeeyaha ee firiijka	3 billood	3 ilaa 6 bilood
Caanaha aadanaha ee la soo lisay, barafawbay - firiijka aadka u qaboojiya - 4°F (-20°C)	12 billood	12 billood
Caanaha la soo lisay ee bini'aadamka ee dhalaalay	24 saacadood	

- Haddii aad u baahantahay inaad keentid caanahaaga isbitaalka, ku soo baakidee bacaha qaboojiyaha ee qaboojiyaha ku jira. Hala xiran caanahaaga baraf. Markaad timaaddo, u dhiib caanahaaga xubin shaqaalaha ka mid ah. U sheeg inay ku kaydiyaan qaboojiyaha hadii aysan ahayn in markaaba loo baahan yahay.

  Haddii ilmahaaga isbitaalka ku jiro, kaliya keen caanaha la lisay ee barafoobay ama kuwo fareesh ah isbitaalka. Ha dhalaalin caanaaha barafoobay ka hor intaadan imaanin.

- **Ku Dhalaalinta Caanaha Guriga:** Caanaha barafeysan waxaa loo dhalaalin karaa sadex qaabab oo kala duwan. Saacada dhalaalinta waxay ku kala duwantahay sida ku saleysan mid ka mid ah qaababka hoose:
  - Ikhtiyaarka #1: Isticmaal qandaciyaha dhalada ganacsiga. raac tilmaamaha soo saaraha.
  - Ikhtiyaarka #2: Geli dhalada barafeysan baag bac ah oo geli tuubada biyaha diiran. Ha isticmaalin biyo kulul.
  - Ikhtiyaarka #3: Dhig dhalada barafeysan biyo qabooban ee ku jiro farantijeerka si ay u barafoobaan habeenka kadib.
- Caanaha waa in aad dib loo barafeynin hadiibo ay barafeysanyihiin. Caanaha la dhalaaliyay waa in la daadiyaa 24 saac kadib haddii aan la isticmaalin.
- Caanaha ku keydsan weelasha waa la isku dari karaa ka hor inta aadan quudin ilmahaaga haddii ay dhammaantood yihiin isku heer kul.
- Iska tuur caano walboo ku haray dhalada quudinta kadib.
- **HA gelinin mikroweefka/kuleeliyaha caanaha aadanaha!** Tani waxay baabi'isaa qeybaha caanaha ee ka illaaliya ilmahaaga jirooyinka. Waxaad sidoo kale gubi kartaa afka cunuggaaga!

Bararka qanjidhada caanaha soo saaran

Bararka qanjidhada caanaha soo saaran waa marka caanaha iyo dareeraha ay laabta ku u ruuraan. Tani waxay keeni kartaa xanuun iyo caabuq suurtagal ah. Badanaa dararku wuxu jiraa kaliya hal ama laba maalmood. Halkan waxaa ku qoran waxyaabo aad samayn karto si aad gacan uga geysato ka hortaga dhibaatooyinkan:

- Si tartiib ah u masaajeey naasaha/xabadka si aad ugu caawisid inay caanaha soo qulqulaan.
- Caanaha ku lis gacanta ama bam inta u dhaxaysa wakhtiyada quudinada haddii aadan raaxo/nafis dareemeynin.

- U joogso qubeys diiran ama saar cadaadisyo diiran, qoyan naasaha/xabadka si aad u heshid nafis.
- Saar bacaha barafka dhinacyada naasahaaga/xabadkaada wakhti aan ka badneyn 20 daqiiqo **kadib** bamgareynta ama kalkaalinta.
- Dabci rajabeetadaada haddii ay aad kuugu dhegan tahay.

Goorta la Waco Dhakhtarka

Wac dhakhtarkaaga ama daryeel bixiyahaaga caafimaadka haddii:

- Naasahaagu/xabakaagu sii ahaadaan kuwo bararsan ama si xanuun leh u soo bararay ka dib marka aad caanaha iska listay dhawr jeer.
- Haddii naasahaagu/xabadkaagu kulul yihiin marka aad taabatid.
- Naaskaagu/xabadkaagu uu casaan noqdo.
- Ibahaadu ay ku xanuunayaan, dhaawacmay ama dhiig baxayaan.
- Leedahay xummad kuleelkeedu ka badan yahay 101° Fahrenheit (F) or 38.3° Celsius (C).

Haddii aad qabtid wax su'aalo ah, fadlan ka soo wac la taliyaha nuujinta Nationwide Children's Hospital (614)722-5228.