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

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

Anshaxa
Discipline (Somali)

Masuuliyada ugu wayn ee saaran waalidiinta iyo daryeel bixiyaasha kale waa inay edbiyaan carruurta. Anshaxu wuxuu carruurta baraa inay raacaan sharciga la dejiyay ama waxyaabaha laga filaayo. Anshaxa wax ku oolka ah wuxuu ka billoowdaa guriga, waana in carruurta la baro eedaab habboon oo joogto ah. Anshaxu wuxuu ka caawin doonaa inay guul wayn ka gaaraan higsiyada ku xeeran nolashooda ee laga filaayo.

Inkastoo "anshaxa" marar qaar lagu qeexo inuu yahay ciqaab lagu saxaayo dhaqamada aan wanaagsanyn, hadana badanaa wuxuu wax ku ool yahay marka loo adeegsado xeelado wanaagsan si kor loogu qaado dhaqamada habboon eee la doonaayo.

Abaalmarinada iyo ciqaabta

Abaalmarinadu waa cawaaqib (natiijooyin) wanaagsan oo ay waalidiintu siin karaan ilmahooda marka ay sameeyaan wax wanaagsan oo ay jeclaystaan sida raacida sharciga qoyska ama sameynta waxa waalidku ku amro. Caadiyan carruurta waxay isku dayaan inay sameeyaan waxa ay rabaan waalidkood ayna helaan dareenkooda. Diirad saarida kaliya dhaqamada aan wanaagsanayn waxay isbadel ku keeni kartaa dhaqamada cunugaaga. Waxaa laga yaabaa inuu ilmuhu isdhaho sidaan ayaa ah sidaad ku kasban lahayd dareenka, xataa haddii uu sameynaayo wax xun. Cunugaaga waxaa laga yaabaa inuu sameeyo dhaqamo aan wanaagsanayn marar badan haddii uu rabo inuu helo feejignaan. Marka aad abaalmarin ku siiso wax wanaagsan oo uu sameeyay, wuxuu cunugaagu helayaa dhiirigelin ah inuu sameeyo mar labaad. U sheeg cunugaaga waxa aad rabto inuu sameeyo kadib sii abaalmarin marka uu sameeyo. Waxyaabaha aad u sheegeyso ka dhig wax fudud oo toos ah. Sii abaalmarinta isla markiiba sida ugu

Sawirka 1 aad Abaalmarinadu waa natiijooyin wanaagsan oo la xariira sameyn arrin wanaahsan.

dhaqsiyaha badan. In abaalmarinta la siiyo isla markiiba ayaa wanaagsan, gaar ahaan ilmaha yaryar (Sawirka 1 aad).

Abaalmarinada kharash la'aanta ah waxaa kamid ah:

- ammaanta
- inaad ilmaha u oggolaato inuu xoogaa soo jeedo hal habbeen
- inaad geyso beerta
- inaad u oggolaato inuu ciyaaro ciyaar muuqaal ah ama uu daawado talefeshinka

Ciqaabtu waa cawaaqiib aan wanaagsanayn oo la xariirta sameynta dhaqano aan habbooneyn. Ilmaha ayaa la ciqaabaa si uusan u sameyn dhaqanka aan wanaagsanayn mar kale. Ujeedada ciqaabta waa inaysan noqon in ilmaha waxyeelo loo geysto ama dhibaato lagu sameeyo. Jir dilka (ku tumasho, garaacid ama in dabada dharbaaxo looga dhufto) iyo/ama in la baxdilo (la ceebeeyo) ma ahan ciqaabta ay tahay in lagu sameeyo ilmaha. Xad-gudubka jireed iyo ceebeyntu waxay carruurtu u maleyn karaan inay yihiin qaababka ugu fiican ee lagu xallin karo dhibaatadooda. Qaababka ilmaha lagu ciqaabo ayadoon la jir dilin waxaa kamid ah:

- In loo diido waxyaabaha uu rabo sida talefeshinka, ciyaaraha muuqaalka ah, nashaadaadka gaarka ah.
- "Ku ciyaarista dhulka" - ilmaha waa inuu guriga joogo waqtiga hore loo qorsheeyay.
- Waxaa lagu soo rogaa ganaax ama waxaa lagu dhimaa waxyaabaha la siiyo.
- Waxaa loo diyaar hawlo dheeraad oo uu ka qabanaayo guriga.
- Waxaa la gelaa "banaanka" oo meel degan, oo kor laga ilaalinaayo. Waxaa lagu dhaqmaa sharci ah hal daqiiqo halkii sano ee uu gaarayba.

Tilmaamaha la xariira dhaqanka wax ku oolka ah

- Xaqiiji sharciga muhiimka ah ee guriga. Tusaale ahaan, waxba haku dhufin ilmaha/ka ilaali gacmahaaga; waana inuusan ilmaha guriga ka tagin fasax la'aan. Ilmuhu waa inuu joogteeyaa sharciyada guriga. Haddii dhaqanka yahay mid habboon oo lagu sameyn karo sharci, waa inuu yahay mid habboon oo keeni kara cawaaqiib aan wanaagsanayn haddii la jabiyo. Arrintaan waxaa loola jeedaa waxay u badan tahay inaad yareynayso tirada sharciyada si loo joogteeyo.
- Yaree heerka ciqaabta. Ilmaha yaryar, daqiiqado ama saacado ayaa ku filnaan kara. Ilmaha waawayn, ciqaabtu caadiyan ma ahan inay ka badato hal maalin.
- Ha saarin ciqaan wayn marka ilmuhu sameeyo dhaqan xumo yar. Kaliya ku ciqaab arrimaha aad dooneyso AADNA awoodo inaad joogteyso.
- Arrinta ugu muhiimsan ayaa ah, inaad abaalmarin siiso cunugaaga aadna ammaanto iyo/ama aad siiso abaalmarinada qiimo la'aanta ah/ee hoose marka uu raaco sharciyada. Si wayn ha u ciqaabin. Ujeedada loo sameynaayo ciqaabta waa in ilmuhu geysan dhaqanka

xun mar labaad. Waa arrin wanaagsan in aad adeegsato abaalmarino badan si aad u kordhiso dhaqamada wanaagsan ee ilmuhu sameynaayo.

Anshaxa: waxa la sameeyo

- Qaado neef hoose oo ka fikir kahor inta aan anshaxa barin.
- U sheeg sharciyada uu jabiyay iyo cawaaqiib xumada uu kala kulmaayo.
- Qaad tallaabo oo raac ciqaabta sharcigu ilmaha jabiyay ka dhalanaysa.
- Daacad u noqo. Ciqaabta aad ku sameynayso ha ahaato mid u qalanto dhaqan xumada uu sameeyay.
- Kala hadal cunugaaga waxa uu dareemaayo iyo baahiyahiisa.
- Tarbiyada aad barayso cunugaaga ha noqdaan kuwo joogto ah.
- Ammaan cunugaaga marka uu sameeyo arrin sax ah. Xabadka geli cunugaaga.
- Noqo qof wanaagsan oo uu ku daydo. Carruurta waxay wax ka bartaan ficilada aad sameyso.
- Si degan cunugaaga ogala hadal sharciyada iyo waxa dhacaaya haddii ay raacaan ama haddii aysan raacin.

Anshaxa: waxyaabah aan la sameyn

- Haku xanaaqin cunugaaga. Marna wax haku dhufan hana dharbaaxin.
- Haku qaylin hana canaanan. Isdeji.
- Sheeko dheer ama hadal dheer ha u sheegin marka aad dooneyso inaad edaabta barto cunugaaga.
- Ilmahaaga ha ugu wicin magacyadiisa.
- Ha eedeyn ama xanaaq hakula dhicin.
- Ha ceebeyn ama hala barbardhigin cunug kale cunugaaga.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah, hubi inaad waydiiso dhakhtarka cunugaaga.