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

Helping Hand™ Health Education for Patients and Families

Naasnuujinta/Laab ka quudinta
Breastfeeding/Chestfeeding (Somali)

Waxaa jira erayo badan oo loogu talagalay ka quudinta ilmahaaga si toos ah jirkaaga. Naasnuujinta ama laab ka quudinta waxaa sidoo kale loo yaqaan kalkaalin. Caanahaagu waxay leeyihiin ku dhawaad isku dhafka fiitamiino, borotiinno, iyo dufan si aad ugu quudiso ilmahaaga. Naasnuujinta/laab ka quudinta waxay qaadataa waqti lagu barto/dhaqmo. Had iyo jeer ma dhacdo isla markiiba sida camal ay ku dhacdo xayawaanka. Si kastaba ha ahaatee, kalkaalinta ilmahaaga waxay leedahay abaalmarino badan.

Faa'idooyinka Naasnuujinta/Laab ka quudinta

- Naasnuujinta/laab ka quudinta waxay caawisaa in aad samaysataan xidhiidh dhow oo idinka dhexeeya adiga iyo dhallaankaaga waxayna siisaa nafaqada ugu fiican.
- Caanaha dadku waxay leeyihiin maaddooyin ka ilaaliya ilmahaaga cudurrada. Kuwaas waxaa lagu magacaabaa unugyada difaaca jirka. Ilmaha jirran ama jilicsan, waxay u tahay dawo uu waalidkood oo keliya siin karo. Dhallaanka la naasnuujiyay/xabadka laga quudiyay waxa ku yar caabuqyada dhegta, dhibaatooyinka dheefshiidka, iyo dhibaatooyinka xasaasiyadda, sida cambaarta iyo neefta. Waxa kale isbitaalka la jiifiyaa in ka yar kuwa caanaha ilmaha ee formula-ga la siiyo.
- Kalkaalinta ilmahaaga waxay sidoo kale ka ilaalin kartaa Dhimashada Degdegga ah ee Dhallaanka ee Lama filaanka ah (Sudden Unexpected Infant Deaths, SUIDs), oo hore loo yaqiinay SIDS.

©1983, dib loo eegay 2023, Nationwide Children's Hospital
Sii socda…

Sida loo Naasnuujiyo/Laabta laga nuujiyo

Sawirka 1 Is daji oo ku raaxeyso waqtigaan gaarka ah markii ilmaha.

1. Ku fadhiiso kursi raaxo leh, iskuna day inaad noqoto mid degan intii suurtogal ah. Haddii aad kacsan tahay oo aadna walwalsan tahay, waxay ka ilaalin kartaa caanaha "in ay hoos u dhacaan" oo ayna caanaha soo daataan.
2. U qabo ilmahaaga hab calooshooda taabsiineyso taada. Dhagaha ilmaha, garabka iyo sinta waa inay toosnaataa (Sawirka 1).
3. Farahaaga ku cadaadi qaybta madow ee ka baxsan ibtaada (areola) oo sii daa dhawr jeer. Tani waxay ku caawineysaa bilaabida qulqulka caanaha.
4. Kula dhufo faruurta kore ee ilmahaaga ibtaada. Tani waxay ku sababeysaa ilmahaaga inuu furo afkooda si uu u helo ibta.
5. Bar ilmahaaga inuu ku aadiyo ibta carabkooda hoos iyo afka oo kala furan. Tani waqti ayeey qaadan kartaa. Marka ay bartaan, waxay ku cadaadi doonaan qeybta wareega ee naaska carrabkooda iyo dibnahooda, iyagoo ka nuugaya ibta naaska. Tallaabadaan waxay keeneysaa qulqulka caanaha.
6. U ogolow ilmahaaga inuu hal dhinac ka nuugo ilaa inta ay si firfircoon u nuugaan. Dhinaca koowaad kadib, waa inaad had iyo jeerba siisaa dhinaca labaad haddii ilmahaaga weli baahanyahay. Ilmaha qaarkood waxaa laga yaabaa inay quudinta ku dhameeyaan 15 daqiiqo. Kuwa kale waxay u baahan karaan 30 daqiiqo. Ilmaha qaarkood ka naas nuuji hal dhinac waqtiyada naasnuujinta qaar iyo labada dhinacba waqtiyada kale. Ilmo walba wuxuu leeyahay qaab iyaga u gaarka ah.
7. Quudinta xigta, ku bilow dhinaca aan horay loo nuugin. Haddii ilmahaaga laga quudiyo labado dhinac, isticmaal midka aad ku dhameysay, marka koowaad.
8. **Meeleynta:** Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad beddesho booska ilmahaaga si aad u xaqiijiso inay wada heleen dhamaan caanahaaga oo aadna uga hortagto dhibaatooyinka bararka qanjidhada caanaha soo saaraan. Si loo isticmaalo qabashada kubada cagta, booska ilmaha ka hooseeyo garabkaaga ee dhinaca ilmahaaga ka nuugayo. Ku taageer madaxa gacantaada. Way sahlantahay in la sameeyo qabashada kubada cagta haddii ilmahu uu ku jiifo barkinta (Sawirka 2).

Sawirka 2 Qabashada kubada cagta

Sii socda…

Daacsiinta Ilmahaaaga

Canugaaga wuxuu liqi karaa aariyo marka la quudinayo. Tan waa in kor la keenaa ama (la daaciyaa) si looga hortago calool xanuunka. Ilmaha waxeey u baahan karaan in la daaciyo inta lagu jiro iyo dhammaadka nuujinta.

Si aad u daaciso ilmahaaga, ku fadhiiso dhabtaada oo ku taageer madaxooda gacantaada. Adigoo adeegsanaya gacantaada kale, si tartiib ah uga dharbaax ama ugu salaax dhabarkooda. Caano ayaa ka soo bixi karo oo ay la jiraan daacsi. Diyaarso dhar nadiif ah.

Jadwalka Quudinta iyo Nafaqada

- Ilmaha naaska la nuujiyo waxay cuni karaan wax ka badan ilmaha lagu quudiyo caanaha gasaca. Tani sababtoo ah caanaha aadanaha wuu ka sahlanyahay ilmaha inay dheefshiidaan. Ilmahaaga wuxuu u baahanayaa in la quudiyo 1 illa 3 saac oo walba marka koowaad.
- Nuujinada habeenka waa in la siiyaa inta lagu jiro dhoorka bilood ee ugu horeeyo nolosha xitaa haddii lagu quudiyo caanaha ilmaha ee gasaca ku jiraan. Xasuuso, ilmahaaga wuu ka kori doonaan tan.
- Ilmahaagu wuxuu bilaabi doonaa inuu ku ogeysiiyo inta jeer iyo inta ay u baahan yihiin inay naaska nuugaan waqti kadib. Calaamadaha gaajada waxaa ka mid ah in gacmaha afka la keeno, af-dhaqdhaqaajin, dibno dharbaaxid, banaan keenida carrabka, iyo oo hin. Oohintu waa calaamada soo daahitaan ee ku aadan gaaja dareemida.
- Ilmahaaga wuxuu helayaa tirada saxda ah ee caanaha haddii ay helaan 4 illaa 7 waqiyadood isbuucii ee dhoorka bilood ee ugu horeeya. La hadal dhakhtarkaaga ama bixiyahaada daryeelka caafimaadka haddii aad ka welwelsan tahay miisaanka ilmahaaga. Waa inay jirtaa ugu yaraan lix xafaayad qoyan iyo sadex dhaqaaqyada saxarada maalin walba isbuuca koowaad kadib.
- Waxaad ilmahaaga siin doontaa kabitaan fiitamiin ah oo leh ugu yaraan 400 IU oo fiitamiin D ah. Takhtarka ama bixiyaha daryeelka caafimaadka ayaa sidoo kale soo jeedin kara in la siiyo macdanta iron-ka ama fluoride-ka.

Masaasad Ku Quudinada

Haddii ay suurtogal tahay, ha ku quudin masaasad 3 ilaa 4 toddobaad ee ugu horreeya ama ilaa naasnuujinta/xabad-nuujinta si fiican loo aasaaso. Marka aad u baahantahay inaad ka fogaato ilmahaaga dhoor saacadood, waxaad u baahan kartaa inaad masaasad isticmaasho. Caanahaada aadanaha oo masaasad lagu shubo ayaa ugu wanaagsan. Weydii kalkaalisadaada ama

bixiyahaada daryeelka caafimaadka macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan isticmaalka bamka koronto ee heerka isbitaalka iyo lisida caanaha.

Markii aadan ku quudin karin caanahaada, ilmahaaga waxa lagu quudin karaan caanaha gasaca. Dhakhaatiirtu waxay ku taliyaan in ilmaha lagu quudiyo oo keliya caanaha bini'aadamka 6-da bilood ee ugu horreeya, iyo in lagu sii naasnuujiyo ilaa inta waalidka ama ilmuhu rabo.

Sida Loo Daryeelo Jirkaada

Uma baahnid inaad dhaqdid naasahaada/laabtaada ka hor ama naasnuujinta kadib. Waxaad u ogolaan kartaa in caanahaaga ku qalalaan ibahaada naaska.

Si kasto ha ahaatee, naasahaada/xabadkaada ku dhaq biyo saafi, diirana halmar maalinkii, marka aad qubeysanayso. Waydii kalkaalisadaada ama dhakhtarkaaga xog dheeraad ah oo ku saabsan daryeelka naaska/laabta.

Nafaqadaada

- Waalidiinta naasnuujiya waxay inay cunaan tamar iyo borotiin badan maalin kasta inta ay caadiyan cuni lahaayeen. Ku dar cunis dheeraad ah oo cunto ama cuntooyinka fudud ah maalin walba, sida hanbeegar, gabal miro ah, ama galaas caano ah, ku aad ugu darto tamar iyo borotiin. Illaha wanaagsan ee borotiinka waxaa ku jiro digaaga, hilibka, kaluunka, caanaha, farmaajaha, ukumaha, digirta, iyo looska.
- Cunista cuntooyin caafimaadan iyo cabida biyo badan waxay ku siisaa tamar oo ay kugu caawisaa inaad xooganaatid. Xadid cabitaanada leh kafeega sida kafeega, shaaha, soodhada/pop, iyo cabitaanada tamarta. Cab 6 ilaa 8 koob oo cabitaanno ah oo aan lahayn kafee maalin kasta, si ay kaadidaadu (kaadida) u sii ahaato midab jaale khafiif ah.

Caadada iyo Ka Hortaga Uur Qaadida

Waxa dhici karta in caado ku dhicitaanadaadu istaagaan markaad naasnuujinayso ama aad caanaha iska liseyso. Tani macnaheedu ma'aha inaadan uur yeelan karin markaad caanaha nuujineyso. Haddii aadan rabin inaad uur noqotid, weydii dhaqtarkaaga ama bixiyahaada daryeelka caafimaadka inuu kuu soo jeediyo qaabka xakameynta uurka ee adiga kuu wanaagsan. **U sheeg inaad naasnuujineyso.** Daawooyinka ee loo isticmaalo ka hortagga uur qaadida qaarkood waxay yarayn karaan soo saarka caanahaaga.

Daawooyinka, Khariga, Daroogada

- Inta badan daawooyinka uu dhaqtarka soo qoro waa badbaado in la isticmaalo. Ka xaqiiji dhaqtarkaaga, bixiyahaaga daryeelka caafimaadka, farmashiistahaaga ama ku taqasusahaada naasnuujinta si aad u hubiso.
- Ka xaqiiji dhakhtarkaaga, bixiyahaaga daryeelka caafimaadka, farmashiistahaada, ama taqasusahaada naasnuujinta ka hor inta aanad qaadan wax daawooyin cusub ah, oo ay ku jiraan daawooyinka farmashiiyayaasha laga soo gato (over-the-counter, OTC).
- Iska ilaali aalkolada, xashiishka, iyo tubaakada marka aad naasnuujineyso. Daroogooyinka kale ee dariiqyada lagu isticmaalo waxay sidoo kale geli karaan caanahaaga oo ayna waxyeello u geysan karaan ilmahaaga. Haddii aad qaadanayso wax aan laguu qorin, la hadal farmashiistaha ama takhasuska nuujinta ka hor inta aanad siin ilmahaaga caanahaada si aad u hubiso inay badbaado yihiin.

Sigaar cabida

Sigaar ku cabista gudaha isla qolka uu ilmahaaga ku jira ayaa waxyeeleyn kartaa iyaga. Waxay kordhisaa khatarta ah in ilmahaagu yeesho hargab, dhibaatooyin xagga neefsashada ah, iyo suurtogalnimada Dhimashada Degdegga ah ee Dhallaanka ee Lama filaankaah (Sudden Unexpected Infant Deaths, SUIDs). Sigaar cabista in ka badan 10 sigaar maalintii waxay hoos u dhigtaa soosaarka caanaha ee waalidka. Waydii kalkaalisadaada ama dhakhtarkaaga xog dheeraad ah oo ku saabsan joojinta sigaar cabista.

Goorta La Wacayo Dhakhtarka

Wac dhakhtarka ama daryeel bixiyaha 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/laabtaadu kuleel dareemaan ama xanuun marka aad taabatid.
- Naaskaagu/xabadkaagu uu casaan noqdo.
- Ibahaadu ay ku xanuunayaan, dhaawacmay ama dhiig baxayaan.
- Lahaato xummad kuleelkeedu ka badan yahay 101° Fahrenheit (F) or 38.3° Celsius (C).

Haddii aad qabtid wax su'aalo ah, weydii dhaqatrkaaga, kalkaalisadaada, ama la taliyahaaga naasnuujinta.