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

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

Dejinta Ilmaha Xanaaqsan
Calming a Fussy Baby (Somali)

Oohinta cunugaaga waa hadal uu kugula hadlaayo. Carruurtu way ooyaan si loo siiyo caano, loo seexiyo, ama looga badelo xafaayada. Dhammaan ilmaha yaryar way ooyaan, 6 da billood ee koowaad ee nolashooda. Inta lagu jiro waqtigaan, inta badan ilmaha yaryar waxay oohi karaan 45 daqiiqo illaa 2 saacadood maalintii.

Waji kaduudka, oohinta uu sameeyo ilmuhu wax ka badan 3 saacadood maalin walba, inta badana uu sameeyo galabtii, ayaa ah waxyaabaha inta badan sababa xanaaqa ilmaha. Sababta keenta calool xanuunka ilmaha lama yaqaano. Caadiyan arritaan wuxuu ilmuhu bilaabaa asbuucyada 6 aad iyo 8 aad. Waji kaduudka si iskiis ah ayuu u joogin doonaa, laakiin waxaa jira waxyaabo waalidiintu sameyn karaan si ay gacan oga geystaan joojinta oohinta ilmaha.

Deji ilmahaaga yar

MARNA ha ruxin cunugaaga si uu u joojiyo oohinta! Ruxidu waxay waxyeeleyn kartaa maskaxdiisa.

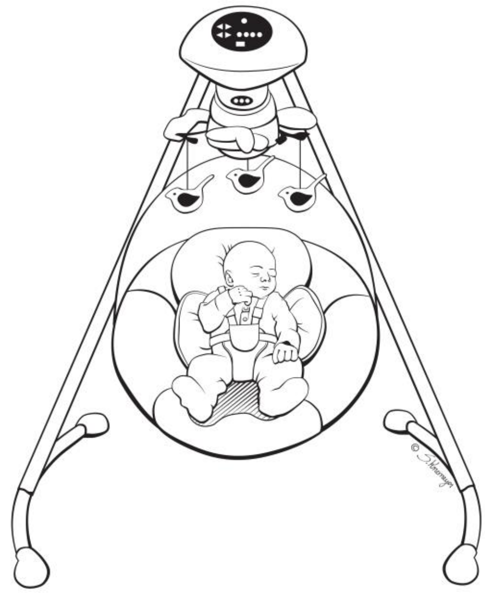
Waxaad isku dayi kartaa dhowr arrin oo kaladuwan kahor inta aadan helin waxa dejin kara. Halkaan waxaa ku qoran qaar kamid ah fikradaha lagu dejiyo ilmaha:

Sawirka 1 aad Si degan u salaax madaxa cunugaaga si aad oga caawiso inuu seexdo.

- Xaqiiji in dhammaan waxyaabaha dejin kara ilmaha aad sameyso. Ilmaha yaryar waxay jecel yihiin inay qalalan yihiin, ayna xiran yihiin dhar diiran laakiin aan kuleyl ahayn, iyo inay si fiican caano u cabaan.
- Sii caaga ilmaha afka loo geliyo. Qaar kamid ah ilmaha yaryar waxay deganaan ku dareemaan dhuuqida caaga afka loo geliyo.

 ©2001, Waxaa dib loo eegay 2021, Isbitaalka Carruurta ee Qaran (Nationwide Children's Hospital) Sii socda…

- Riix-riix madaxa cunugaaga adoo ka bilaabaya qaybta hore ee madaxa illaa qaybta danbe ee qoorta. Gacmahaaga ku dabool inta badan ugu badan madaxa cunugaaga. Si aayar ah u riix-riix, hal mar riix mar walba ood hal neefsasho qaadato. Waxaad sameyn kartaa arrintaan adoo kor u haya ama kadib marka aad ilmaha dhabardhabar ugu seexiso sariirtiisa. Carruur badan ayaa ku seexdo qaabkaan degan ee loogu duugaayo jirkiisa. Iskuday inaad sameyso codadka shhh ama codad ilmuhu ku raaxeysto.
- Iskuday inaad si aayar u riix-riixdo caloosha ilmaha.
- Qaar kamid ah ilmaha yaryar waxay deganaan ku dareemi karaan lulida degan, ee aayar ah (Sawirka 2 aad). Xataa haddii uu ilmuhu jecelyahay in si aayar loo lulo, ha lulin ilmaha muddo dheer kadib marka aad saarto qalabka ilmaha lagu lulo. Haddii cunugu ku hurdoodo lulida, si aayar ah u gee sariirtiisa kana qaad haddii boonbilayaal, buste, ama baabuur ay saaran yihiin. Mar walba dhabardhabar u seexi.



Sawirka 2 aad Qaar kamid ah carruurta waxay dareemi karaan deganaan marka ay saaran yihiin qalabka lagu lulo.

- Ilmaha yar ku ka xee tarooliga ilmaha ama baabuur.
- Ilmaha wuxuu u baahnaan karaa in la geeyo meelo kaladuwan. Ilmaha kula lugee meelaha guriga u dhaw ama aada qol kale.
- Gaabi layrarka.
- Biyo diiran ugu qubee cunugaaga.
- Cunugaaga saar kor jirkaaga marka aad lugeyneyso ama aad ku fadhido kursi ruxmaaya.
- Daar muusig degan ama macaan.
- Seexi cunugaaga qol mugdi ah, qol aan lahayn wax hurdada ka qasa si uu u helo hurdo fiican. Qaar kamid ah carruurtu waxay jecel yihiin qol uu ka daaran yahay cod macaan oo hoose sida codadka madadaalada, kan saacada, cod habboon, ama muusig degan.
- Haddii cunugaagu ku seexdo meel aan ahayn sariirtiisa, gee sariir banaan. Sariirta waa inaysan saarneyn bustayaal, boonbilayaal, baabuur. Si aayar ah dhabardhabar u seexi. Si fiican u seexi intii macquul ah. Waxyaabaha shanqarta leh ama dhaqdhaqaaqyada degdega ah ayaa kicin kara cunugaaga, gaar ahaan haddii uu u hurdo meel kore saaran yahay.
- **Haddii ay dhacdo inaad niyad jab ka qaado oohinta ilmaha aadna dareento xanaaq ama aad ku xanaaqdo cunugaaga, waa inaad fasax ka qaadato ood aad nasato.**

- Haddii ay jiraan xubno kamid ah qoyskaaga ama dad kale oo wayn ood aamini karto, caawimaad waydiiso. Haddii aad kaligaa tahay xaqiiji in ilmuhu caano cabay, qalalan yahay, uuna badqabo. Ku dhaaf sariirtiisa marka aad aadeyso qol kale illaa aad ka dareemayson deganaan ama qof ku caawiya uu kuu imaado.
- Haddii aad dareento deganaan, waxay u badan tahay in cunugaaguna deganaan dareemi doono.

Warbixin kale

- Ilmaha jira wax ka yar 6 billood ma noqon karaa kuwo dhib badan.
- Cunugaagu kaama xanaaqsana mana uu ku diidaayo marka uu xanaaqsan yahay.
- Xanaaqu wuxuu kasii baabi'i doonaa marka uu sii waynado.

Goorta ay tahay in la waco dhakhtarka

Inta badan, ilmuhu wuxuu oohinta joojin doonaa marka laga xaliyo wax uu dhibsanaayo. Wac dhakhtarkiisa haddii aad dareento wax kamid ah arrimahaan soosocda:

- oohin joogto ah oo uu aynaayo wax ka badan 3 saacadood
- haddii uu ilmuhu u ooyo si kaduwan sidii hore ama sida inuu dareemaayo xanuun
- matag, shuban, ama haddii uusan caano cabbeyn
- haddii aadan dejin karin cunugaaga
- haddii aad ka welwelsan tahay inaad daashay, xanaaqday,m ama aad waxyeelo u geysan kartid cunuga
- haddii cunugaagu xanuunsan yahay, gaar ahaan haddii uu dareemaayo qandho ka badan 100.4 ˚ Fahrenheit (F) ama 38 ˚Celsius (C) ama kasii badan