



Cuntaysiinta ilmahaaga dhallaanka ah

Naasnuujinta - bilowga ugu fiican nolosha

Baahiyaha ugu muhiimsan ee ilmaha dhallaanka ah waxa weeyaan in uu dareemo nabad iyo amni, iyo in uu cunto helo mar kastoo uu gaajoodo. Isku xirxirmista maskaxda ee caafimaad leh waxaa dhiirrigelinaya in aad ilmahaaga jirkaaga ku qabato marka aad cuntaysiinayso iyo in aad baahiyihiisa ka jawaabto. Horumarkaas intiisa ugu badan waxuu yimaaddaa labada sanadood ee ugu horreeya. Waalidnimada jawaabcelinta leh waxay ilmahaaga dhallaanka ah u suurtoogelin doontaa in uu gaaro kartidiisa buuxda, in uu xiriirro fiican dadka la yeesho oo uu wadaxiriir fiican sameeyo, taasoo u suurtoogelinaysa in uu meesha ugu fiican nolosha ka bilaabo.

Talobixinta ku saabsan badbaadada iyo sifaynta

- Tilmaamaha nadiifinta iyo sifayntu waa isku mid, haddii aad isticmaalayso caanaha naaska ee aad soo saartay ama caanaha budada ah ee sabiga.
- Dhammaan qalabka aad u isticmaasho si aad ilmahaaga cuntada dhalo ugu siiso waxaa loo baahan yahay in aad ku mayrto biyo kulul oo saabuun leh, aad dhaqdhaqdo oo aad sifayso. Waxaad u baahan tahay in aad sii waddo sifaynta qalabka aad ku cuntaysiiso ilaa uu ilmahaagu gaarayo ugu yaraan lix bilood.
- Bukaanshaha ama jeermisyada (ay ka mid yihiin cudurka bararka caloosha ee gastroenteritis la yiraahdo) si dhif ah ayaa loo qaadaa, laakiin haddii ay yimaaddaan, aad ayay u damaan karaan.

Diyaarinta dhalada caanaha budada ah

- Maro nadiif ah ku masax meelaha wax lagu jarjaro ee aad isticmaali doonto.
- Gacmahaaga ku mayr biyo iyo saabuun.
- Akhriso tilmaamaha ku qoran qasacadda ama baakadka si aad u ogaato qiyaasta biyaha iyo budada caanaha ee aad u baahan doonto.
- Marwalba kirliga ku shub biyo cusub oo aad ka soo shubtay qasabadda. Ha isticmaalin biyaha macaan ee dhalo ku jira ama biyo si aanan dabiici ahayn loo dabciyey.
- Kirliga biyaha ku kari oo ku dhaaf si ay u qaboobaan ilaa 30 daqiiqo. Waxaa muhiim ah in biyuhu ay weli kulul yihiin, haddii kale waxaa laga yaabaa in la burburin waayo wixii baktiiriyo ah ee ku jirta budada caanaha. Marwalba taxaddar muuji, maxaa yeelay biyaha heerkulkoodu yahay 70°C waad ku guban kartaa.

- Marwalba heerkulka fiiri ka hor inta aadan siinin ilmahaaga dhallaanka ah.

Fikradaha booqdaha caafimaadka (health visitor)

Xusuusnow, caanaha naasku waxuu buuxinayaa dhammaan baahiyaha ilmahaagu qabo muddo qiyaas ahaan lix bilood ah. Waxuu weliba yaraynayaa suurogalka Cudurka Dhimashada Kadis ah ee Sabiga (Sudden Infant Death Syndrome) (SIDS). Ma habboona in caanaha lo'da ilmaha la siiyo ka hor inta uusan ilmahaagu hal sano gaarin, inkastoo ay ku habboon tahay in siiriyaalka quraacda loogu daro laga bilaabo marka uu lix bilood jiro.

Sida aad ku garan karto in uu ilmahaaga dhallaanka ah qaato caano farabadan:

- Xafaayadaha qoyan ee culus oo tiro badan - qiyaas ahaan lix 24kii saacadood.
- Xafaayadaha oo wasakh noqda, laba ilaa saddex jeer maalintii oo uu saxaro jilicsan xaaro muddada afar ilaa lix toddobaad ah ee ugu horraysa, ka dibna laba ilaa saddex jeer toddobaadkii.
- Ilmaha dhallaanka ah wuu qanacsan yahay wuuna deggan yahay mar kastoo la cuntaysiinayo iyo ka dib.
- Muddada la cuntaysiinayo, waxaad maqli kartaa in uu ilmuhu cuntada liqayo.
- Culayska oo u kordha - waxaa eega booqdahaaga caafimaadka.

1.

Jirka ilmahaaga oo dhan ku qabo jirkaaga iyadoo sankiisu uu yaallo meel ku toosan caarada naaskaaga si aad uga caawiso in uu si hagaagsan u qabsado.

2.

Madaxa ilmahaaga u oggolow in uu dib u yara janjeero si debintiisa ama faruurtiisa sare ay u taaban karto caarada naaskaaga. Waxay taasi ilmahaaga u suurtoogelin doontaa in uu afka aad u kala furo.

3.

Marka uu ilmahaagu afka aad u kala furo, **waxuu garkiisu marka hore taaban karaa naaskaaga**, iyadoo madaxiisu yara janjeero, si debintiisa hoose ay naaska u taaban karto 2 ilaa 3 cm caarada hoosteeda.

4.

Iyadoo garkiisu si fiican u taabanayo oo uu sankiisu ka durugsan yahay, aad ayuu afkiisu u kala furan yahay waxaana debinta sare ee ilmahaaga dusheeda looga arki karaa haragga inta kale ka madow si aad uga badan debintiisa hoose hoosteeda. Dhabannada ilmahaaga dhallaanka ah waxay u eekaan doonaan in ay buuxaan oo ay goobaaban yihiin inta uu cuntaynayo.

Waxaa jira siyaabo farabadan oo aad u dhigi karto ilmahaaga si aad u naasnuujiso. Waxaad u baahan tahay oo keliya in aad fiiriso waxyaabaha soo socda:

- **Miyay madaxa iyo jirka ilmahaagu si siman isugu toosan yihiin?**

Haddii ay maya tahay, waxaa dhici karta in ilmahaagu uusan si fudud wax u liqi karin.

- **Miyaad ilmahaaga jirkaaga ku haysaa?**

U xaji qoorta, garbaha iyo dhabarka. Waa in uu si fudud dib u yara janjeerin karo madaxiisa.

Isha: DoH (Wasaaradda Caafimaadka), lullabytrust.org.uk