

Nuujinta Ilmahaaga yar

Caanaha naaska waa cunada ugu fiican ilmahaaga yar

- Caanaha naaska waxay ilmaha ka caawiyaan la dagaalanka infakshanka iyo jirooyinka.
- Caanaha naaska waa ay u sahlan yihiin ilmahaada in uu dheefshiido.
- Caanaha naaska markasta waa diiran yihiin waana diyaar, meel kasta iyo waqti kasta oo aad joogto.

U ogolow ilmaha yar inuu nuugo inta jeer ee uu rabo. Marka uu ilmuhu naaska caano badan ka saaro, caano badan ayaad sii yeelaneysaa.

- Ilmaha dhawaan dhashay (newborns) waxay u baahan yihiin in naas la nuujiyo marar badan, 8 ilaa 12 jeer ama in ka badan 24 tii saacba (habeen iyo maalin).
- Ilmaha dhawaan dhashay oo dhami marar badan ayey naaska nuugaan waxayna u badan yihiin in ay habeenkii naaska nuugaan.
- Ilmaha qaarkood waxay caanaha u nuugaan si "urursan". Taasi micnaheedu waa, waxay u baahan yihiin in dhowr jeer naas la nuujiyo 2 ilaa 3 saacadood ee kasta kadibna wey hurdaan/seexdaan dhowr saacadood.
- Markuu weynaadaba ilmahaagu naaska nuugidiisa waa yaraynayaa, laakiin waxaa laga yaabaa in uu nuugidda badiyo markuu aad u koraayo.

Nuujintu waa in aysan ahayn wax dhib kugu haya.

- Ilmahaaga u soo dhawee naaskaaga, adiga ha u jaleecin naaska ilmaha xagiisa.
- Ilmaha barkin hoosta ka soo geli si aad u qabatid hidii ay sidaas kuu fuddudahay.
- Ilmahaaga wajigiisa, calooshiisa iyo jilbihiisaba adigu isku soo jeedi. Ilmaha laabtiisa laabtaada ku soo dhowee. Naaska ibtiisu waa in ay ku aadantahay ilmaha sankiisa.
- Ilmaha afkiisu waa in uu aad u kala furan yahay (sidii in uu si weyn u hamaansanayo). Si aad u caawiso ilmaha, adiga afka kala qaad si uu ilmuhu kuugu daydo, ama bishinta naaska ibtiisa uga taabo.
- Marka uu ilmuhu si weyn afka u kala furo isaga u soo dhawee naaska, adiga oo garka soo hormarinaya.
- Naaska ibtiisa wareega madoow ee ku wareegsan oo dhan waa in ay ilmaha afka ugu jiraan.
- Nuujintu waa in aysan ahayn mid xanuun kugu haysa.
- U daa in ilmahu naaska koowaad nuugo marka hore; kadib naaska kale u wareeji.



Ilmaha Caano nuuga ah - Kaarka 1



Ilmahaagu caanaha naaska

oo ku filan ayuu kaa helayaa hadii:

- Si toos ah uu miisaankiisu u kordhayo.
- Uu leeyahay 2 ilaa 5 saxaro jaale/hurdi ah oo jilicsan 24 tii saacadood gudahooda. (waa caadi hadii saxaradu mid jilicsan, oo miro in ay ku jiraan oo kale ah ama mid jaale/hurdi ah oo jilicsan tahay).
- Uu leeyahay 6 deybar(diapers) oo qoyan ama wax kabadan 24 tii saac gudaheeda marka uu 1 usbuuc jirka yahay kadib.
- Aad maqli kartid in uu wax liqayo inta uu naaska nuugayo.
- Uu ilmahaagu miisaankii uu ku dhashay uu dib u soo ceshado 7-14 maalmood gudahood.

Wac khubarada naas nuujinta ku takhasusay ama dhakhtarkaaga hadii waxyaalaha aan kor ku soo sheegnay aadan ilmahaaga ku arkin.

Mararka qaarkood ilmuhu waxay u baahanyihiin in ay marar badan naaska nuugaan. Tani waa caadi wakhti yar bayna socotaa. Marka aad marar badan naaska ilmaha nuujiso, nuugidda ilmaha ayaa badinaysa caanaha uu kaa helayo si uu baahidiisa koritaanka u daboolo.

Jirkaagu wuu la qabsan doonaa baahida ilmahaaga isaga oo sameyn doona caano badan marka aad in badan sii nuujisidba. Ilmahaaga saacad wax ha ku siin, ee wax sii marka uu gaajoodo. La soco calaamadaha gaajada.

U sug ilaa iyo inta uu 4 usbuuc-jir ilmuhu ka soo gaarayo si aad masaasad ugu siisid caanaha naaska (ee mashiin lagu lisay) iyo kuwa la qaso. Sidani waxay kuu ogolaan doontaa in aad waqti u heshid in naasku caano yeesho iyo in aad adiga iyo ilmahaaga yar aad is nuujinta si fiican u barataan.

Sug oo ha siin cuntooyinka sida siiriyaalka illaa ilmahaagu uu diyaar uga noqonayo in uu qaaddo wax ku cuno, badanaaba qiyaastii waa 6 bilood jir. Cunooyinka adag kama caawinayaan ilmahaada in uu habeenkii oo dhan kaa seexdo.

Ilmaha yaryari waxay u baahanyihiin fitamiin D. Waydii takhtarkaaga goojo/dhibco fitamin D ah.

I-1 BF-Somali 07/08 IC# 141-1579

Hadii aad u baahan tahay in aad hesho dukumintigan oo qaab kale u diyaarsan, sida farta oo la waaweyneyey, farta dadka indhaha la'a loogu tala galay ku qoran ama iyada oo cajalad lagu duubay, wac lanbarkan 651.201.4444.

Hay'adan waa mid fursadaha shaqaqada u bixisa si caddaalada ah.



WEBSITE: HEALTH.STATE.MN.US

WIC Program
TDD: 651.201.5797
FAX: 651.215.8951