



SUF-Kunskapscentrum
Samverkan - Utveckling - Föräldraskap



UPPSALA
UNIVERSITET



Sawirqaade: Linus Liljeberg

UURKA, FOOSHA IYO KORINTA ILMAHA INTA AY YARYIHIIN

Warbixin qoraal ah oo ka hadlaysa waalidnimada

Warbixintan qoraalka ah ee "Uurka, foosha iyo barbaarinta ilmaha inta ay yaryihiin" waxa ku jira macluumaad loogu talo galay qofka uurka leh waxa ayna ka hadlaysaa uurka, foosha iyo korinta ilmaha inta ay yaryihiin.

Waxa aanu ku talinaynaa inaad adiga iyo umulisadaadaba aad biloowdaan isticmaalka warbixintan marka hore ee aad walaca tahayba.

Waxa fiican inaad isticmaashaan warbixinta marka aad kulmaysaan oo aad ka hadlaysaan uurka, foosha iyo ilmaha yar ee hada dhashay.

Warbixinta waxaa fiican inaad adiga haysatid oo aad u soo qaadatid ballamada aad la leedahay umulisadaada.

Taleefanda muhiimka ah



Umulisada qaybta qaabilaada: _____

Umulisada qaybta foosha: _____

Talobixinta caafimaadka: 1177

Kalkaalisada ka shaqaysa rugta
caafimaadka hooyada iyo dhalaanka: _____

Qaybta gar-gaarka degdega
carruurta ee isbitaalka: _____

Taksi:



Gaadiidka
gargaarka
degdega ah:



Lamaanahaaga: _____

Saaxiib: _____

Marka aad uur leedahay

Hadii aad rumaysantahay inaad uur leedahay sida ugu dhakhsaha badan u wac rugta caafimaadka dumarka uurka leh.

Halkaas waxaa lagaa qaadayaa baaritaan kaadi. Baaritaankaasi waxa uu muujinayaa inaad uur leedahay iyo in kale.

Calaamadaha lagu garto in qofku uur leeyahay waa:

- Dhiiga caadada iskuma arkaysid.
- Naasaha way ka waynaan sidii hore.
- Naasuhu way ku danqan karaan.
- Waxaad dareemi kartaa daal.
- Lalabo iyo matag ayaa isku arki kartaa.

Urku waxa uu saamayn ku yeelan karaa farxadaada. Waxaad dareemi kartaa farxad iyo murugo.

Waa maxay rugta qaabilaada
umulisada ee hooyada uurka leh ?

Marka aad uurka leedahay waa lagu soo dhawayn
rugta caafimaadka dumarka.

Waxaad halkaas kula kulmaysaa umulisadaada.

Waa lacag la'aan la kulanka umulisda inta aad uurka leedahay.
Umulisadu waxa ay baaraysaa in adiga iyo ilmaha uurka
ku jiraba aad caafimaad qabtaan.

Ilmaha uurka ku jira aabihii ama lamaanahaaga
waa lasoo dhawaynayaa hadii ay kusoo raaco.

Hadii aad rabto waxaad horay usoo wadan
kartaa qof saxiib kuu ah.

Lakulanka kowaad ee umulisada

- Umulisadu su'aalo ayay ku waydiin.
- Umulisadu waxa ay ku waydiin inaad qabto cudurro ama aad dawooyin qaadato.
- Waxaa lagaa qaadi baaritaan dhiig iyo kaadi si loo fiiriyo inaad caafimaad qabto.
- Waxaad xitaa umulisada uga sheekayn sidaad tahay.
- Waxaad waydiin kartaa umulisada wixii aad doonto inaad ogaato

Waa muhiim inaad u tagtid umulisada

Meel ku qoro balamahaaga si aad usoo xasuusatid.

Marka aad la kulmaysid umulisada waxa ay baaraysaa:

- Cadaadiska dhiigaaga.
- Miisaankaaga.
- Sida uu ilmuhu caloosha ugu korayo.
- Shanqarta wadnaha ilmaha.
- Caafimaadkaaga.

Inta aad uurka leedahay waxa ay umulisadu kaa qaadi dhowr jeer baaritaan dhiig iyo waliba baaritaan kaadi.

Umulisdaadu way ku caawin waxa ayna kaaga jawaabi su'aalahaaga.

Fikrado iyo dareen

Waxaa dhici karto inaad dareentid farxad iyo murugo marka aad uurka leedahay.

Mararka qaarna waxaa dhici karta inaad ka walwasho oo aad is waydiiso waxa dhacaya markaad umusho.

La hadal umulisadaada hadii aad dareento walwal iyo walbahaar.

Waxaad kala hadli kartaa lamaanahaaga ama qof aad saaxiib tihiin waxa aad is leedahay way is badali karaan markaad umusho.

Markaas ayaad qorshayn kartaan sida ay noqonayso nolashiina cusub idinka iyo ubadkiina.

Waxaad dareenkaaga iyo fikradahaaga kala hadli kartaa umulisadaada.

Mararka qaar waxaad garab uga baahan kartaa ilmaha aabihii, waalidkaaga iyo asxaabtaada markaad uur leedahay.

Mararka qaarna xitaa waxaa loo baahan karaa taageerada la taliyaha arimaha bulshada, cilinafsi yaqaan ama shaqaalaha xafiiska arrimaha bulshada marka uu qofku a uur leeyahay.

Baaritaanka uurjiifta

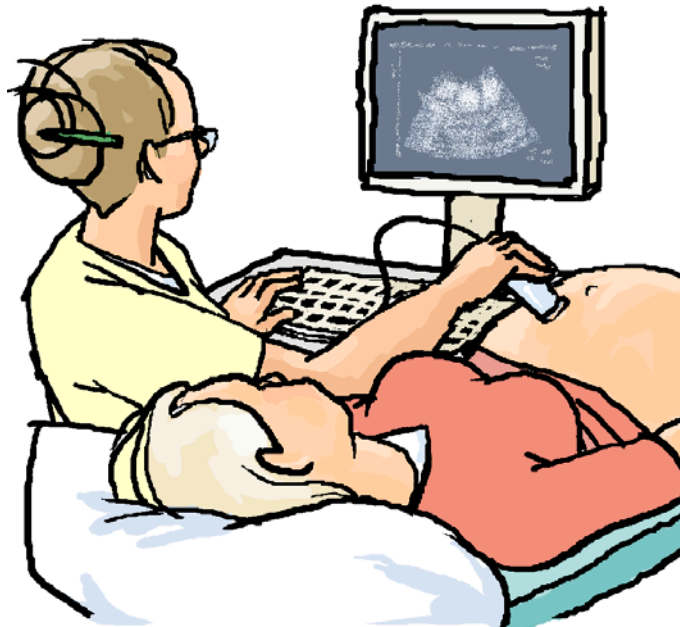
Marka uu ilmuh ku koro calooshaada 4 billood waxaad samayn kartaa baaritaanka uurjiifta hadaad doonto.

Baaritaankaasi khatar ma ahan kumana xanuunjinayo.

Waxa ay umulisadu baaritaankaasi ku arki kartaa sida uu ilmuhu u korayo iyo sida uu yahay cafimaadkiisa.

Qalab wax lagu baaro ayaa caloosha lagaa saarayaa si aad shaashad uga aragtid ilmaha.

Faahfaahinta baaritaanka uurjiifta waxaa kuu sheegaysa umulisadaada.



Jaantuse: Lotta Persson.

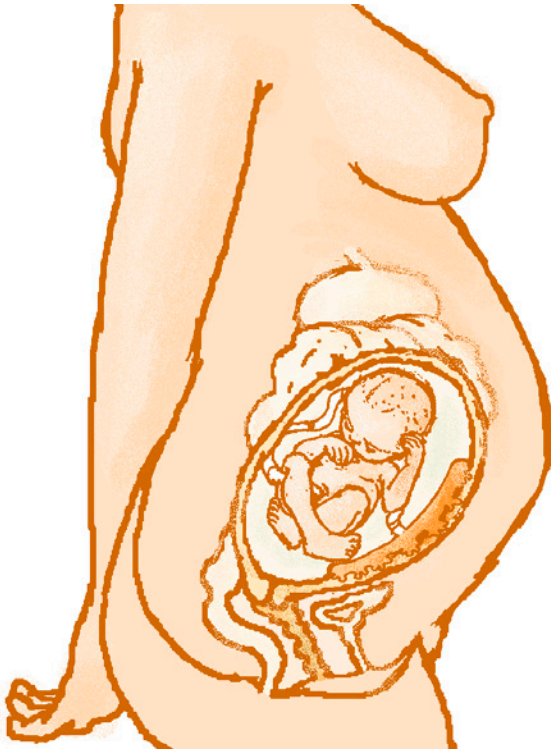
Jirku wuu is badalayaa

Ilmuhu waxa uu calooshaada ku jirayaa ku dhawaad 9 billood. Jirkaaga qaabkiisu wuu is badalayaa marka uu ilmuhu calooshaada ku koro.

Caloosha iyo naasuhuba way ka waynaan sidii hore.

Miisaankaagana waxa ku kordhi dhowr kiilo.

Marka uu ilmuhu waynaado waxaad dareemi in uu dhaq dhaqaaq ku samaynayo calooshaada.



Jaantuse: Lotta Persson.

Umulisadaada ayaa kuu sheegaysa sida uu ilmuhu u korayo.

Markeey calooshaadu weeynaato

Markii ay calooshaadu waynaato waxaa isku soo uruuraya muruqa imlagaleenka.

Isku soo uruurka muruqa ilmogaleenka waxa uu sabayaa in calooshu adkaato oo ay isku soo uruurto.

Taasi khatar ma ahan laakiin waxaad dareemi kartaa inay dhib tahay.

Waad yara jiifsan kartaa ama nasan kartaa si ay kaaga joogsato.

Markii ay calooshaadu waynaato:

- Waxaa badanaysa kaadidaada.
- Dhabarka ayaa ku xanuuni kara.
- Hurdada ayaa kugu adkaan karta.
- Qoyaan ayaa siilka ka imaan kara.
- Gacmaha iyo lugaha ayaa ku barari kara.
- Waxaa kugu adkaan karta inaad saxarootid.

Umulisadaada ayaa kuu sheegaysa wixii intaas dheer oo ku saabsan dhibaatooyinkaasi iyo wixii aad ka yeeli lahayd si caafimaadkaaga u wanaagsanaado ilaa iyo intii suurtoagal ah.

Waa u muhiim adiga iyo ilmahaba

- Maalin walbo cun quraac, qado iyo casho.
- Casaryo iyo barqadii midha khudaar ama rooti ismaris ah ayaad cuni kartaa.
- Doorbid inaad caano cabtid.
- Maalin walba midho iyo khudaar inaad cunto cunto ayaa wanaagsan.
- Cabitaanka mac, jibsiga iyo nacnaca iska yaree.



- Markaad daalantahay naso.
- Waxaa wanaagsan inaad dhaqdhaqaaq samaysid marka aad uur leedahay.
- Tusaale ahaan waad socon kartaa, dabaalan kartaa, qoob ka ciyaari kartaa ama waxaad wadi kartaa baaskiil.

Umulisadaada ayaa kuu sheegaysa wixii intaas dhaafsan oo ku saabsan cunto iyo jimicsi

Tobaako iyo aalkolo



Marka aad uurka leedahay ma wanaagsana inaad isticmaashid sigaar ama tubaako.

Hadaad sigaar cabtid ama isticmaashid tubaako waxaa dhaawac soo gaari kara ilmaha.

Hadii aad rabtid inaad joojisid sigaarka ama tubaakada waxaa kaa caawin kara umulisadaada.

Harka aad uurka leedahay ma wanaagsana inaad cabtid aalkolo.



Ilmahaaga ayaa dhaawacaysaa hadii aad cabtid aalkolo.

Aalkolo waxa ay ku jirtaa khamriga wiinta, cabitaan laga sameeyo tufaax ama cambaruurt, biirta, khamriga culus iyo cabitaanada aalkolada.

Umulisadaada ayaa wixii faahfaahin ah oo ku saabsan khatarta ay leedahay inaad isticmaasho sigaarka, tubaakada ama khamriga marka aad uurka leedahay.

Hadaad xanuun dareentid

Hadaad dareento xanuun waxaad wacaysaa umulisada rugta caafimaadka hooyada iyo dhalaanka.

Hadii aad isku aragto arimahan soo socda waxaad wacaysaa qayta foosha ee (cisbitaalka):

- Hadaad caloosha ka dareento in dhaq dhaqaaqa ilmaha uu yaraaday.
- Hadii ay caloosha ku xanuunto ama dhabarka ku xanuuno markii aad nasatana uu xanuunku kaa tagi waayo.
- Haduu dhiig ka yimaado siilka.
- Hadii uu qoyaan aan kaadi ahayn ka yimaado siilka.
- Hadii kaadida ay ku xanuunjiso.
- Hadii uu madaxu ku xanuuno.
- Hadii wajiga iyo gacmaha ay dag dag kuu bararaan.
- Hadii aragtida kugu adkaato.

Fooshi ilmaha

Waxaa la gaaray waqtigii foosha

Sagaal bil ayaa kuu dhamaatay hada jirkaaguna waxa uu isku diyaarinayaa foosha ilmahaaga.



Hadii ay jiraan su'aalo aad is waydiinayso waxaad la xiriiri kartaa umulisada qaybta foosha ee (cisbitaalka.)

Umulisada qaybta foosha ee (cisbitaalka) waxaa ka heli kartaa talo iyo caawimaad.

Ilmuhu wuxuu rabaa inuu soo baxo!

Fooshu waxa ay u bilaaban kartaa siyaabo kala duwan.

Waxa ay ku bilaaban kartaa:

- Xanuunka foosha oo ku biloowda dhabarka iyo caloosha una eg xanuunka dhiiga caadada.
- Biyaha uurjiifta oo kasoo daata siilka. Sidii qof isku kaadinayo oo kale ayalaga yaabaa inaad dareento.

Waqtiga ay fooshu qaadato wuu kala duwanyahay. Hadii uu yahay ilmihii kuugu horeeyay waxa ay qaadan kartaa maalin iyo habeen ka badan.

Markii ay fooshu soo dhawaato waxyaabaha aad guriga ku samayn karto:

- Inaad is taagto oo socoto.
- Inaad qubaysato ama aad dabaalato.
- Qof ka codso inuu dhabarka kuuduugo.
- Hadaad doontana waad yara seexan kartaa.
- Hana limaamin inaad biyo cabto iyo conto. Si aad xilliga foosha awood badan uyeelato!
- Kaadi oo saxaroo hadaad u baahato.
- Waxaa fiican inuu kula joogo qof ku caawiya.
- Marka aad foolanayso ma wanaagsana inaad isticmaasho sigaar iyo tubaako.

Hadii aad dareento in joogitaanka guriga uu aad dhib kuugu yahay oo aad rabtid inaad aado qaybta foosha ee cisbitaalka.

Wac umulisada joogta qaybta foosha ee cisbitaalka:

Taleefanka ugu sheeg umulisada:

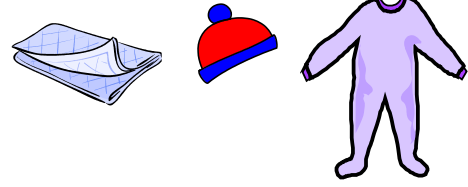
- Xanuunka aad dareemaysid sida uu yahay.
- Hadii biyaha uurjiifta ay ka yimaadeen siilka.
- Hadii uu dhiig ka yimid siilka.
- Hadii aad caloosha ka dareemayso dhaq dhaqaaqa ilmaha.
- Meesha aad dagantahay.
- Bisha uu dhalanayo ilmaha.

Marka la gaaro xilligii aad aadi lahayd qaybta foosha ee isbitaalka waxa aad wacanaysaa taksi ama qof ayaad caawinaad waydiisanaysaa.

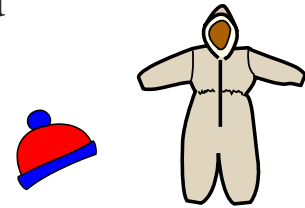
Waxaa fiican in qof kuu raaco qaybta foosha ee isbitaalka.

Boorsada dhar ugu xaree cunuga:

Surwaal, funaanad, koofiyad iyo busto dhaxanta aad ka huwiso ilmaha.

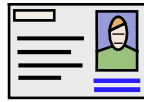


Hadii uu qaboow jiro banaanka, waxa uu ilmuhu u baahanyahay xitaa jaakad iyo surwaal isku days ah iyo koofiyad qaboowga celisa.

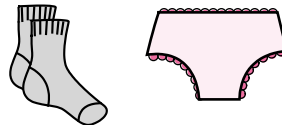


Adiga nafsa daad:

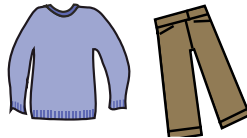
Aqoonsi = ID-kaar.



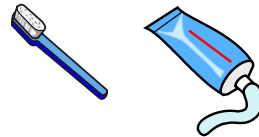
Kastuumooyin nadiif ah.



Dhar jilicsan oo nafis ah.



Dawada lagu cadydo iyo caday buraash ah.



Lacag.



Hadii aad leedahay taleefan gacanta ah.



Hadii ay guriga kuu taalo kaamirad, soo qaado si aad sawiro uga qaado ilmahaaga.



Isbitaalka

Marka aad timaado isbitaalka waxaad la kulmaysaa umuliso.

Umulisadu way ku caawinaysaa.

Uga waran sida aad dareemayso.

Umulisadu waxa ay hubinaysaa in adiga iyo ilmahaaga aad caafimaad qabtaan.

- Qalab wax baara ayaa caloosha lagaa saarayaa si loo ogaado caafimaadka ilmaha caloosha ku jira.
- Umulisadu waxa ay gacanta ku taabanaysaa calooshaada si ay u ogaato qaabka uu u jiifo ilmaha caloosha dhaxdeeda.
- Waxaa lagaa cabirayaa cadaadiska dhiiga.
- Misaankaaga ayaa la eegayaa.
- Umulisadu waxa ay farta ku firinaysaa inta uu ilmaha yari hoos usoo dagay.

Biloowga hore ee foosha xanuunka foosha wuu kala fogyahay.

Waa muhiim inaad biyo badan cabtid, kaadisid oo aadna saxarootid marka aad u baahato.



Fooshu waa xanuun waxaana laga yaabaa inaad dareento dhib.

Ku fikir inaad shaqo adag ku jirto waxa shaqaynayana waa jirkaaga.

Ilmo ayaad dhalayasaa ogoow!

Umulisadu waxa ay kuula joogtaa inay ku caawiso.

Way fiicantahay inuu isbitaalka
kula joogo qof ku caawiya.



Sawirqaade :Roger Lundholm, isbitaalka jaamacada ee gobolka Skånes

Way fiicantahay inaad is taagtid oo aad socotid.

Mararka qaarna waa jiifsan kartaa si aad u nasatid.

Umulisada uga waran markii aad xanuun dareento.

Umulisadu waxay kugu caawin karaysaa xanuun baabi'in.



Gaaska foosha

- oo aad sankka ka qaadanaysid ayadoo la kaashanayo caag sankka la saaro.



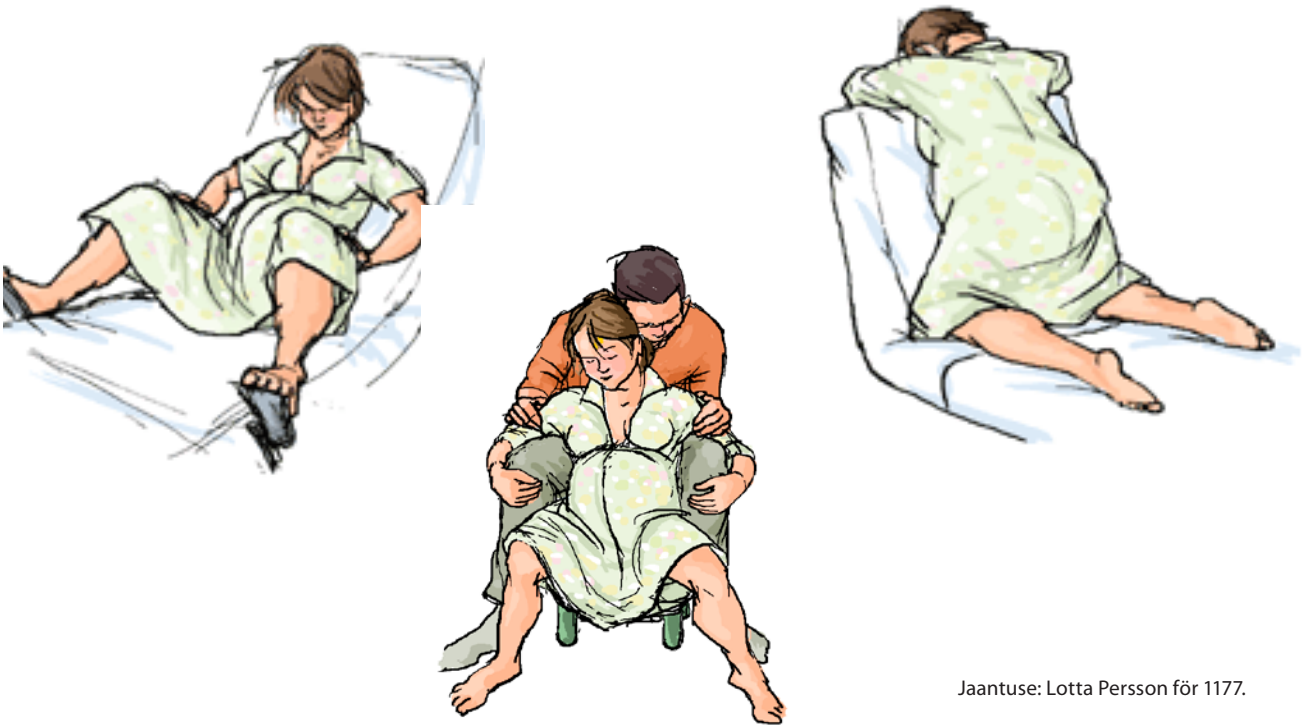
Kabaabisada dhabark

- oo lagaa siinayo dhabarka ayadoo la adeegsanayo tubo dhuuban.

Umulisada ayaa kuu sheegaysa siyaabaha kale ee xanuunka lagu dhimo si xanuunka lagaaga yareeyo.

Marka ugu dambaysa, ee ilmuhu soo baxayo,
waxaad dareemaysaa inaad saxaroonaysid oo kale.
Dhagayso waxa ay umulisadu kuu sheegayso oo lagaa rabo inaad
samayso.

Waad yara fariisan kartaa ama waxaad ku istaagi
kartaa jilbaha marka aad foolanayso ilmahaaga.



Jaantuse: Lotta Persson för 1177.

Umulisada ayaa ku caawinayso mar walba.

Waxaa soo baxaya madaxa ilmaha marka hore.
Kadibna waxaa soo baxaya jirka intiisa kale.

Ugu dambayn ilmuhu bahaanka ayuu yimid!

Ilmuhu waxa uu markaan dul jiifaa naasahaaga waadna wada nasanaysaan!



Marka uu ilmuhu dhalanayo nabar ayaa soo gaari kara siilka.
Umulisadu way isku qodbaysaa nabrka hadii loo baahdo kumana
xanuunjinayso.

Inyar kadib ilmuhu waxa uu raba caanaha naaskaaga.
Umulisada ayaa ku caawinayso adiga iyo ilmahaaga.



Sawirqaade: Berit Höglund

Mararka qaar waxaa dhici karta in dhibaato foosha ah ku qabsato ama ilmaha wax ka qaldamaan. Hadii ay wax qaldamaan waxaa dhici karta in lagugu sameeyo qaliinka foosha oo aad sidaas ku dhashid.

Umulisadaada ayaa ku siinaysa wixii faah faahin ah oo ku saabsan qaliinka foosha!

Mararka qaarna waxaa dhici karta in ilmuhu dhasho xilligii la sugayay inuu dhasho kahor.

Umulisadaada ayaa kuu sheegaysa wixii dheeraad ah ee ku saabsan in ilmahu uu kasoo hormari karo xilligii la sugayay!

Hadii ilmahaagu dhasho xilligii la sugayay wax badan kahor waxa uu ilmuhu markaasi u baahanyahay in si khaas ah loogu daryeelo isbitaalka.

Mararka qaar waxaa loo baahan karaa in aad adiga iyo ilmahaaguba aad joogtaan isbitaalka waqti dheer.

Hada ilmuhu waxa uu dul jiifaa naaska.

Si fiican ayuu u hurdaa waxaana dulsaaran buste.



Qaybta isbitaalka carruurta ku dhalatawaqtigooda kahor, carruurta iyo da'yarta ee gobolka Kalmar

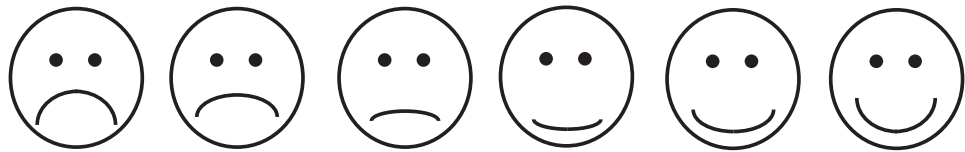
Ballamaha umulisada

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Inta asbuuc ee uurkaygu uu yahay: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

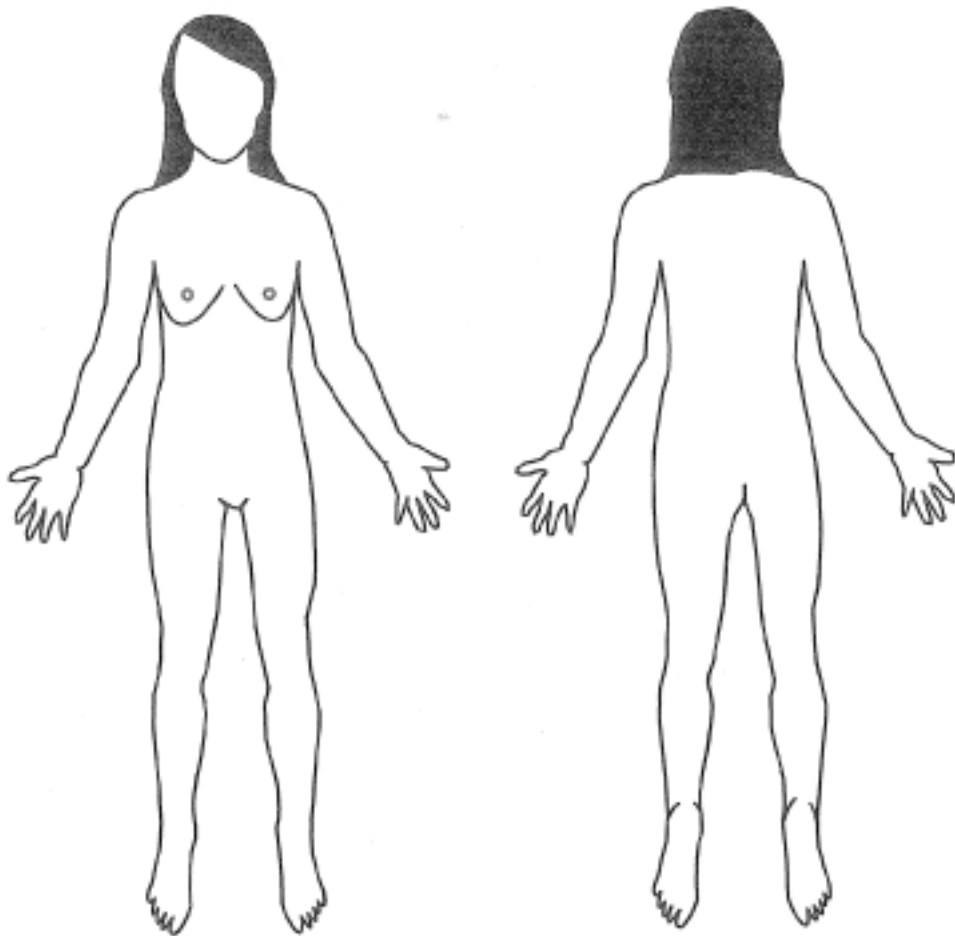
Xusuus qorka umulisada: _____

Meel miyaa ku xanuunaysa?

Madareemaysaa inaad xanuunsantahay?

Farta kaga taabo sawirka halka ku xanuunaysa.

Farta kaga taabo sawirka meesha aad ka dareemayso
inaad ka xanuunsantahay.



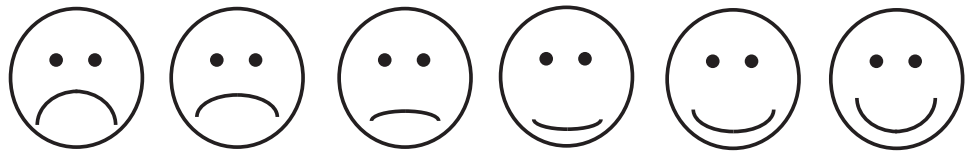
Ballamaha umulisada

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Inta asbuuc ee uurkaygu uu yahay: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

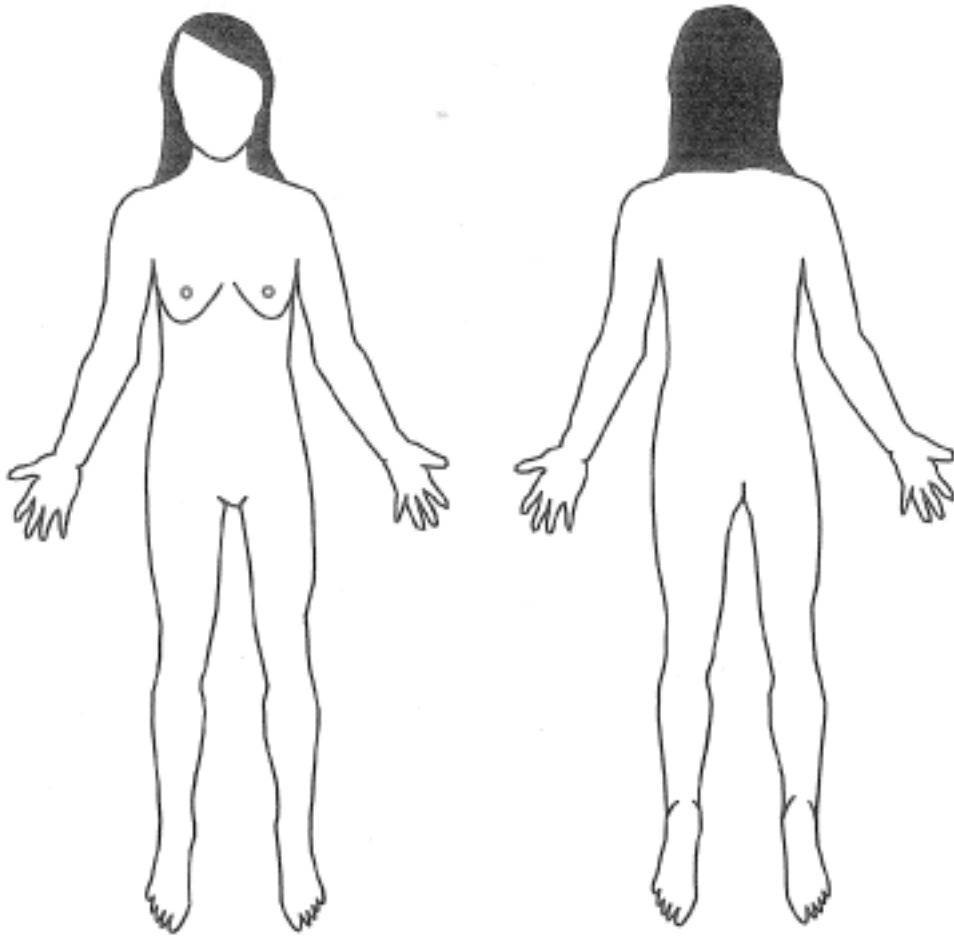
Xusuus qorka umulisada: _____

Meel miyaa ku xanuunaysa?

Madareemaysaa inaad xanuunsantahay?

Farta kaga taabo sawirka halka ku xanuunaysa.

Farta kaga taabo sawirka meesha aad ka dareemayso
inaad ka xanuunsantahay.



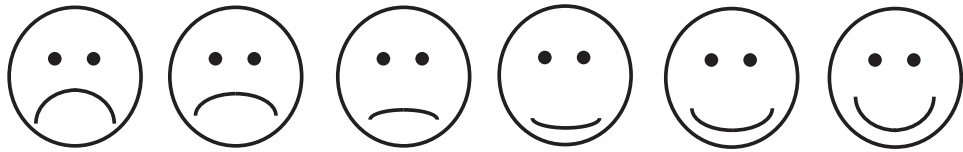
Ballamaha umulisada

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Inta asbuuc ee uurkaygu uu yahay: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

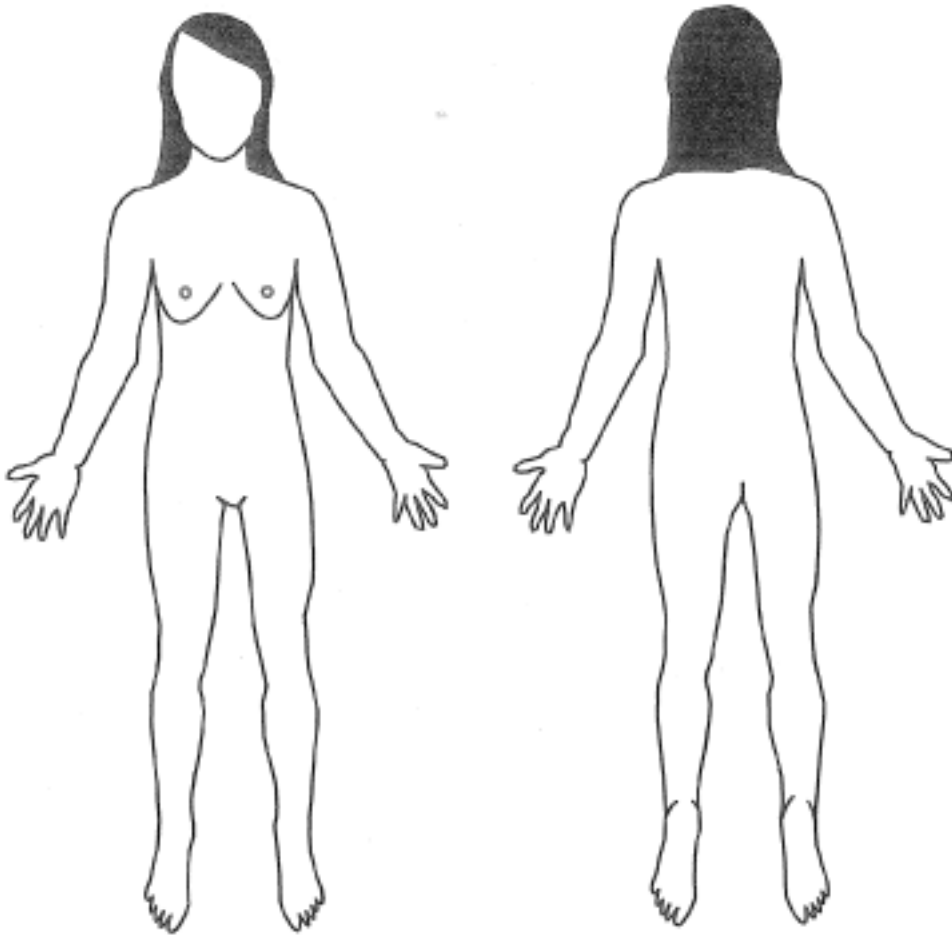
Xusuus qorka umulisada: _____

Meel miyaa ku xanuunaysa?

Madareemaysaa inaad xanuunsantahay?

Farta kaga taabo sawirka halka ku xanuunaysa.

Farta kaga taabo sawirka meesha aad ka dareemayso
inaad ka xanuunsantahay.



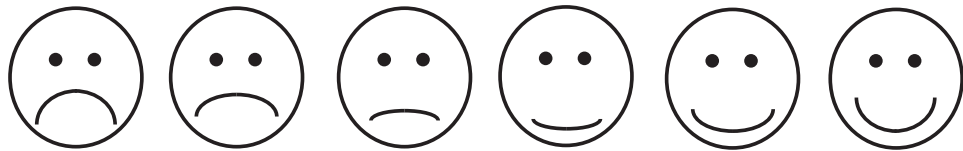
Ballamaha umulisada

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Inta asbuuc ee uurkaygu uu yahay: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

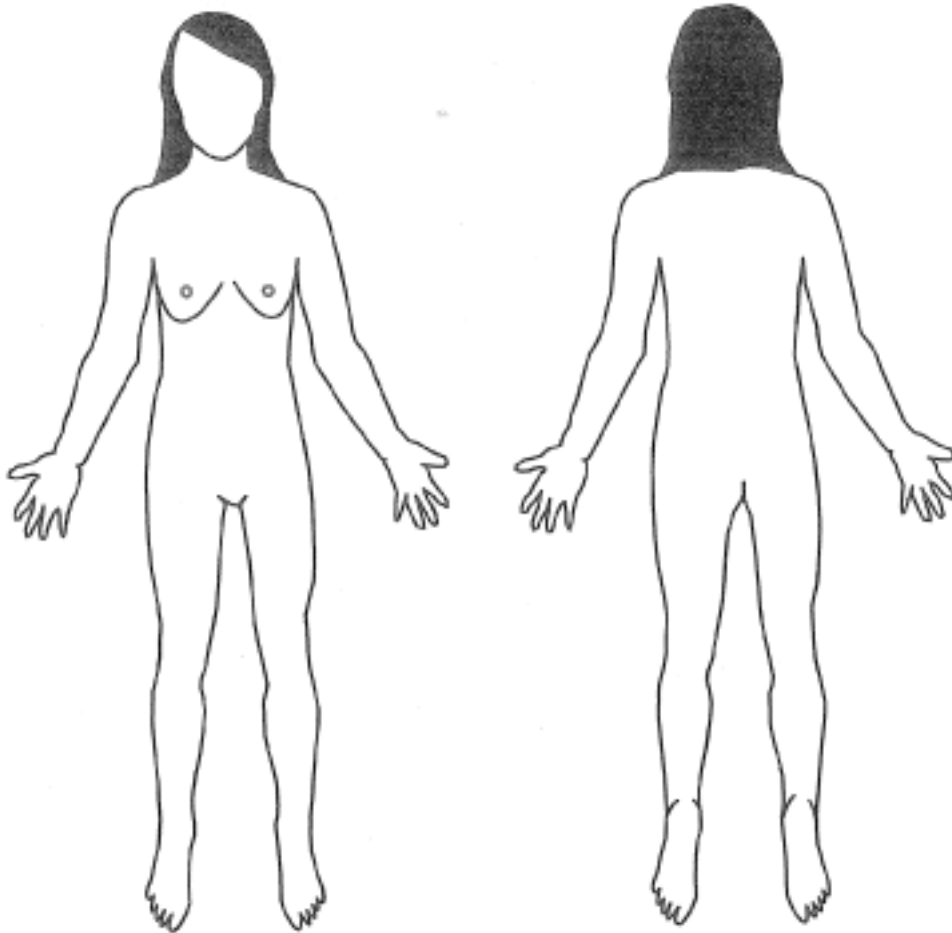
Xusuus qorka umulisada: _____

Meel miyaa ku xanuunaysa?

Madareemaysaa inaad xanuunsantahay?

Farta kaga taabo sawirka halka ku xanuunaysa.

Farta kaga taabo sawirka meesha aad ka dareemayso
inaad ka xanuunsantahay.



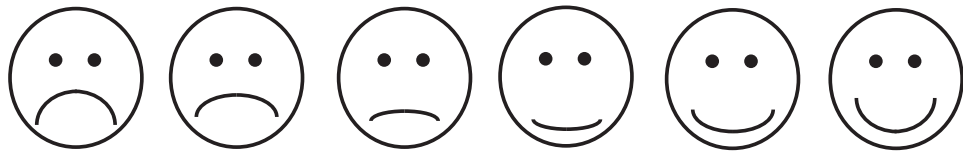
Ballamaha umulisada

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Inta asbuuc ee uurkaygu uu yahay: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

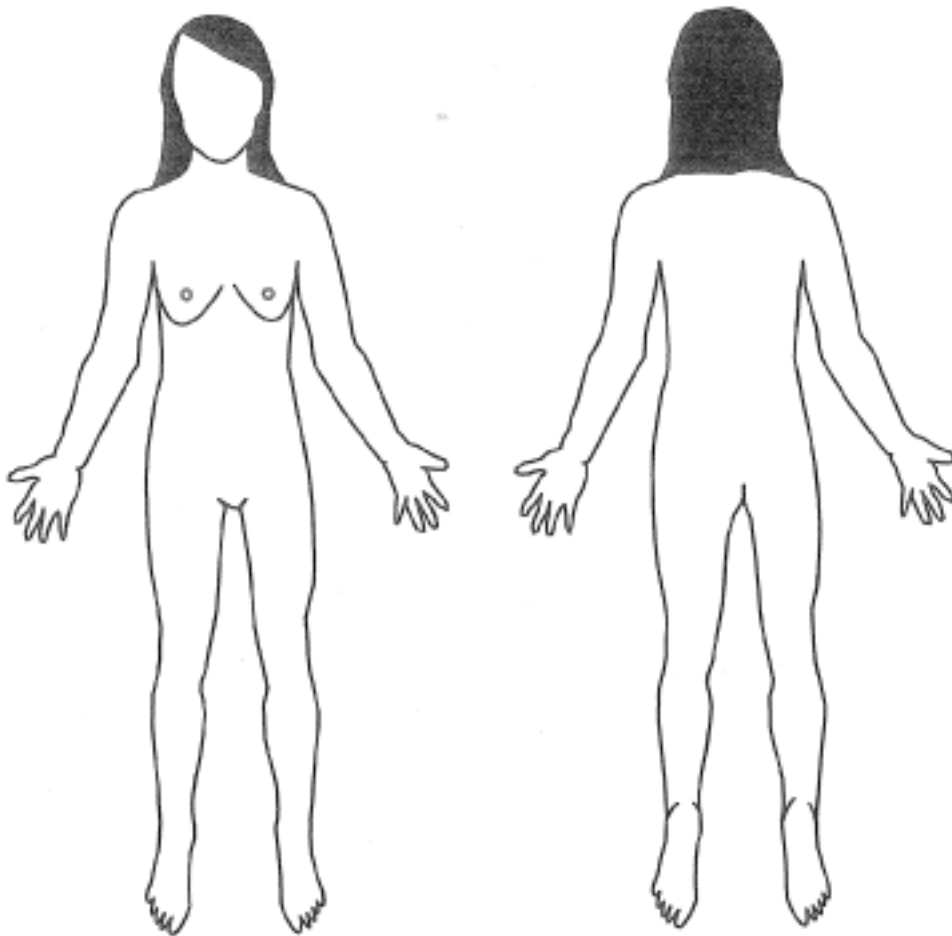
Xusuus qorka umulisada: _____

Meel miyaa ku xanuunaysa?

Madareemaysaa inaad xanuunsantahay?

Farta kaga taabo sawirka halka ku xanuunaysa.

Farta kaga taabo sawirka meesha aad ka dareemayso
inaad ka xanuunsantahay.



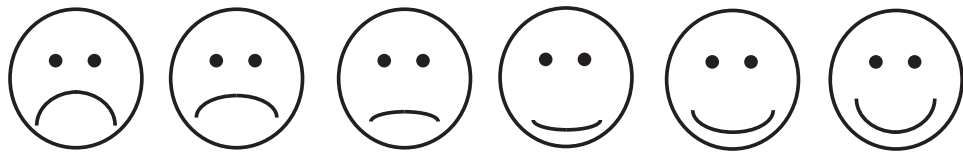
Ballamaha umulisada

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Inta asbuuc ee uurkaygu uu yahay: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

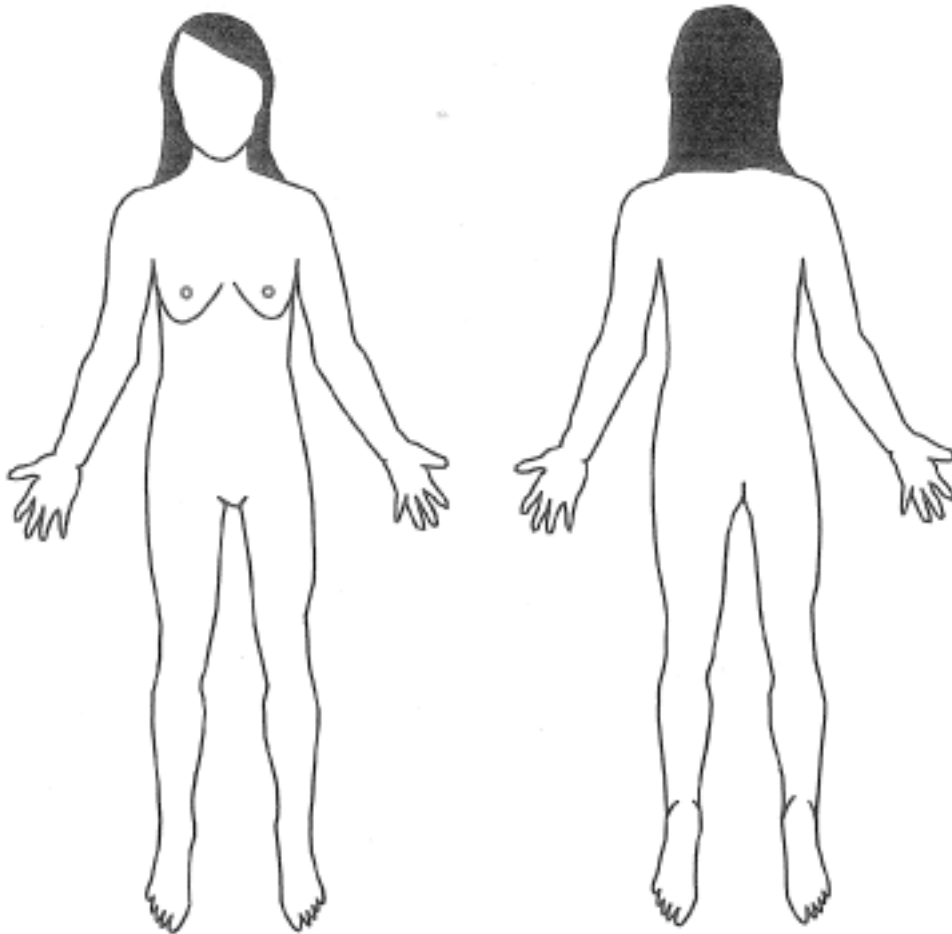
Xusuus qorka umulisada: _____

Meel miyaa ku xanuunaysa?

Madareemaysaa inaad xanuunsantahay?

Farta kaga taabo sawirka halka ku xanuunaysa.

Farta kaga taabo sawirka meesha aad ka dareemayso
inaad ka xanuunsantahay.



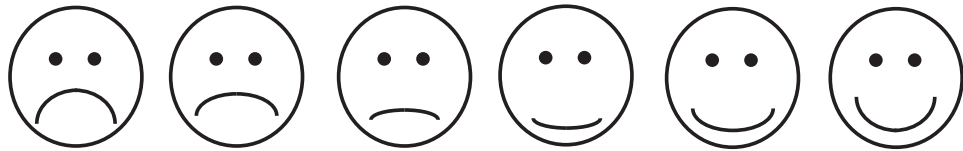
Ballamaha umulisada

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Inta asbuuc ee uurkaygu uu yahay: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

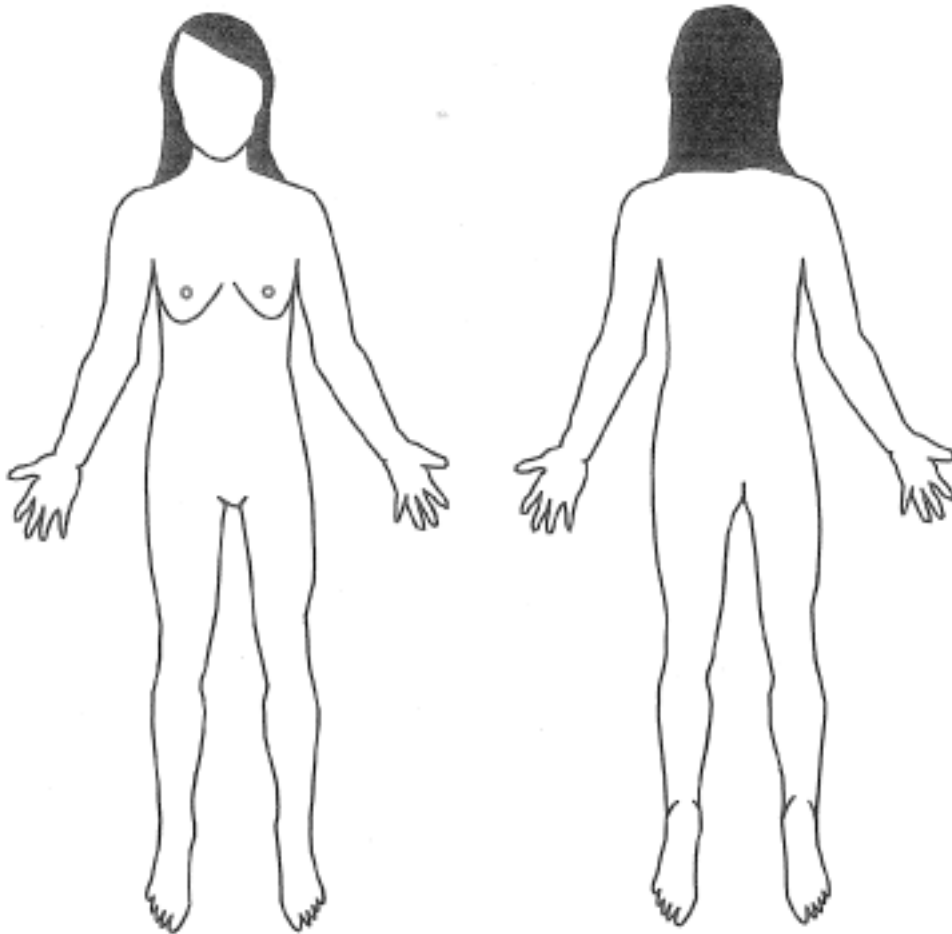
Xusuus qorka umulisada: _____

Meel miyaa ku xanuunaysa?

Madareemaysaa inaad xanuunsantahay?

Farta kaga taabo sawirka halka ku xanuunaysa.

Farta kaga taabo sawirka meesha aad ka dareemayso
inaad ka xanuunsantahay.



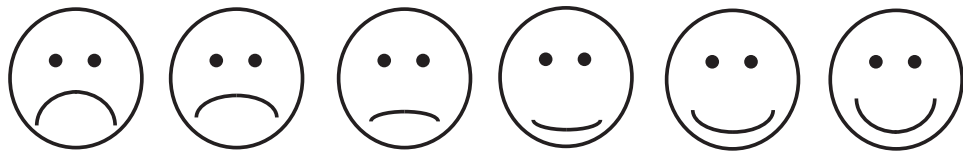
Ballamaha umulisada

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Inta asbuuc ee uurkaygu uu yahay: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

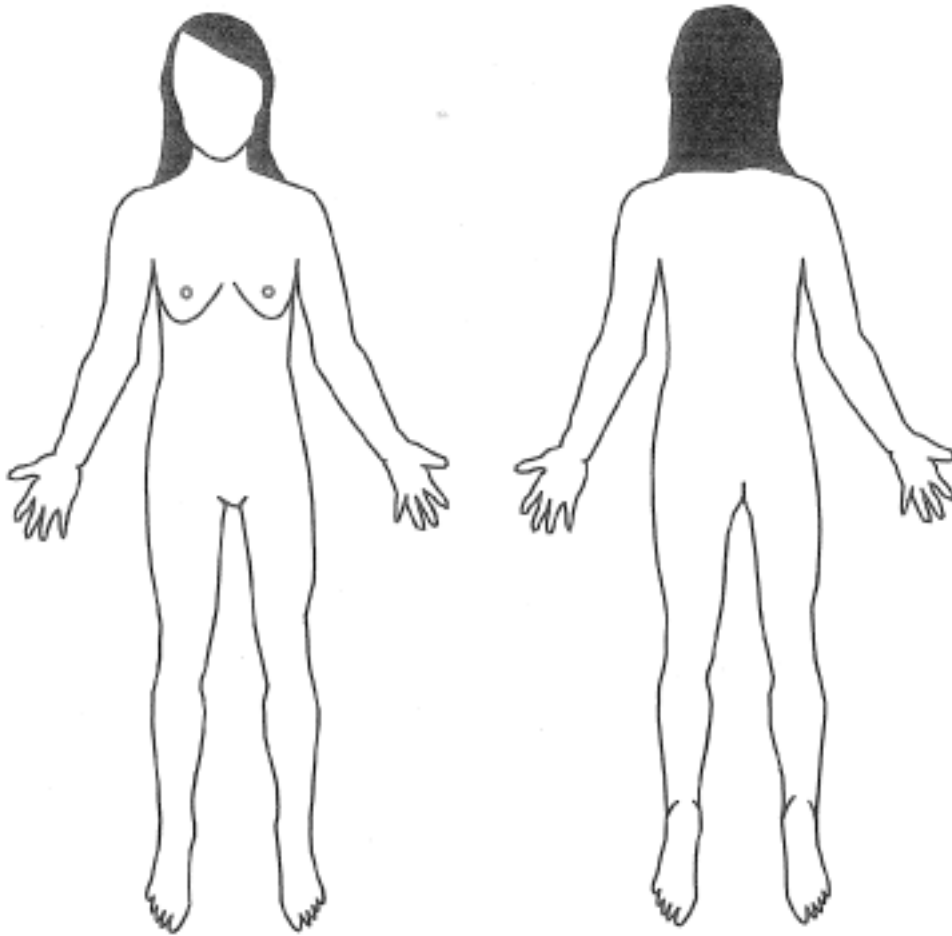
Xusuus qorka umulisada: _____

Meel miyaa ku xanuunaysa?

Madareemaysaa inaad xanuunsantahay?

Farta kaga taabo sawirka halka ku xanuunaysa.

Farta kaga taabo sawirka meesha aad ka dareemayso
inaad ka xanuunsantahay.



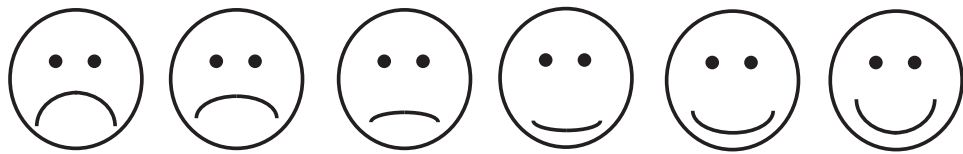
Ballamaha umulisada

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Inta asbuuc ee uurkaygu uu yahay: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

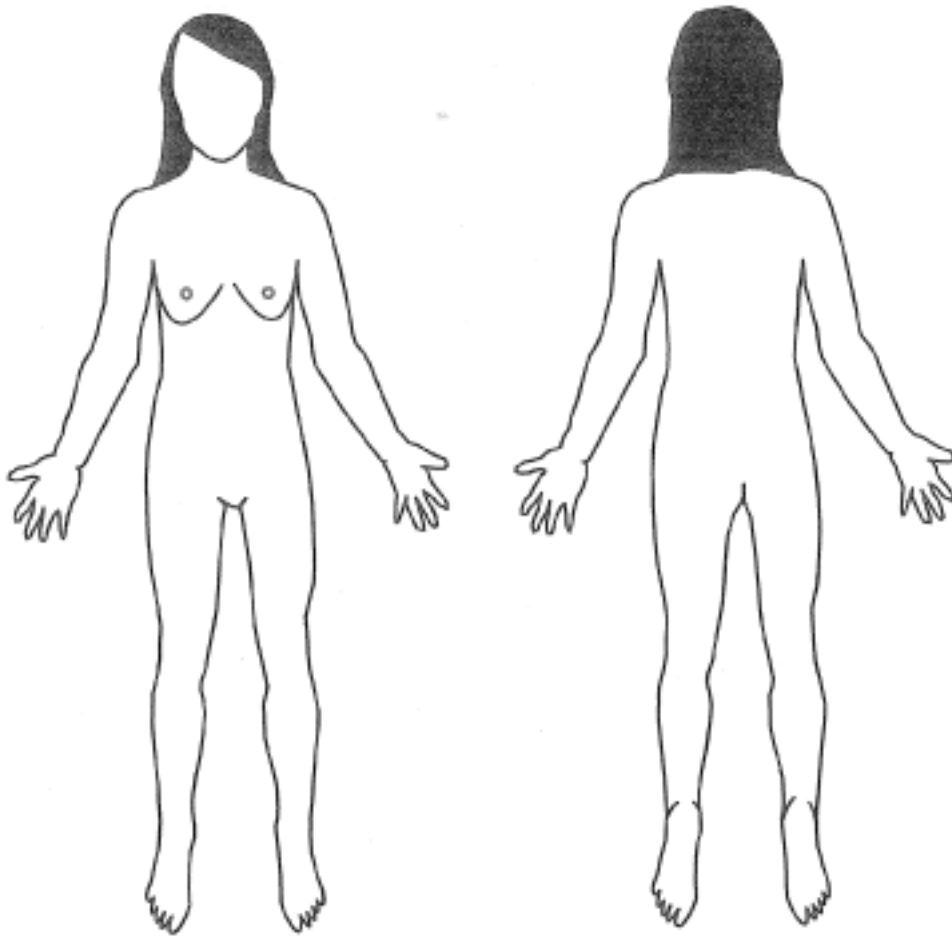
Xusuus qorka umulisada: _____

Meel miyaa ku xanuunaysa?

Madareemaysaa inaad xanuunsantahay?

Farta kaga taabo sawirka halka ku xanuunaysa.

Farta kaga taabo sawirka meesha aad ka dareemayso
inaad ka xanuunsantahay.



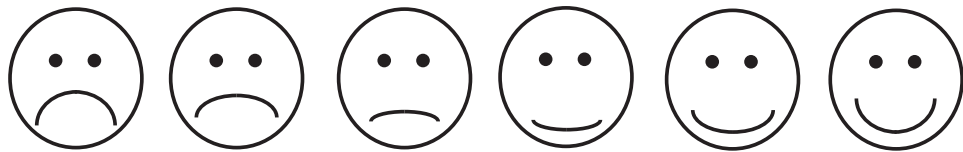
Ballamaha umulisada

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Inta asbuuc ee uurkaygu uu yahay: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

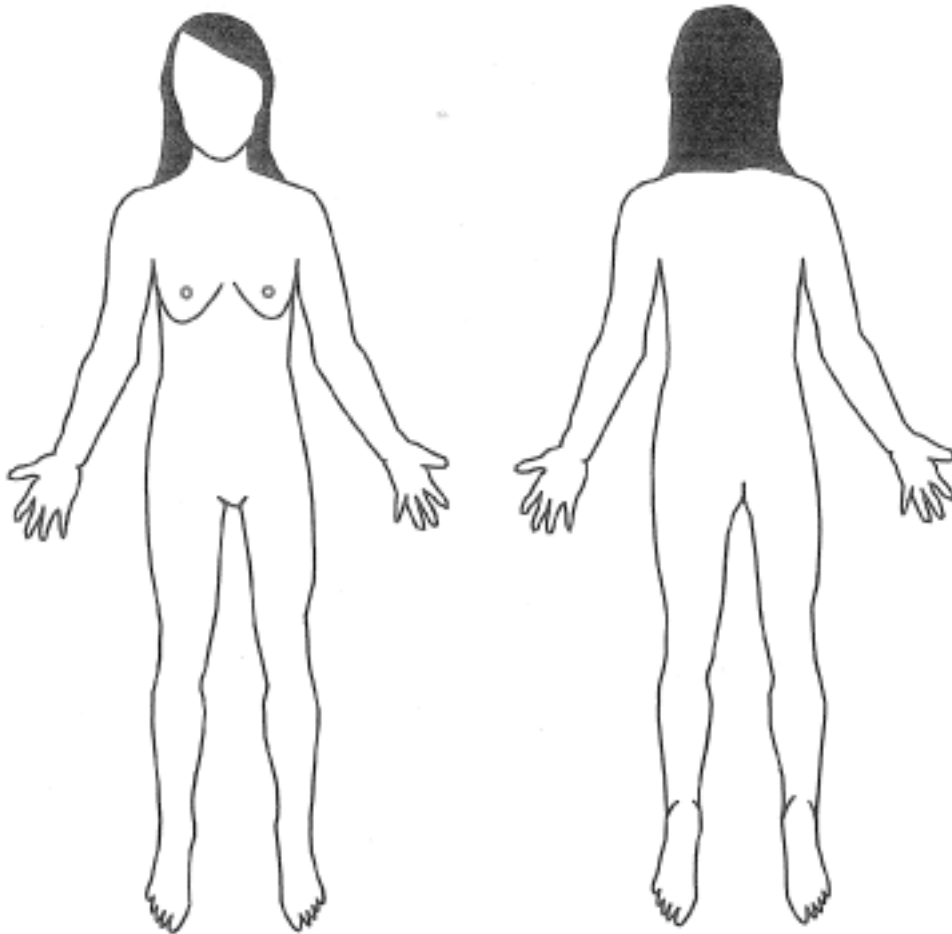
Xusuus qorka umulisada: _____

Meel miyaa ku xanuunaysa?

Madareemaysaa inaad xanuunsantahay?

Farta kaga taabo sawirka halka ku xanuunaysa.

Farta kaga taabo sawirka meesha aad ka dareemayso
inaad ka xanuunsantahay.



Waqtiga
ugu horeeya
adiga iyo
ilmahaaga
hada dhashay

Warbixintan qoraalka ah waxa ay xambaarsantahay macluumaad loogu talagalay hooyada ama waalidiinta mardhow carruur u dhalatay.



Horay usoo qaado warbixintan qoraalka ah mar kasta oo aad la kulmayso kalkaalisada rugta daryeelka caafimaadka carruurta.

Rugta daryeelka caafimaadka carruurta waxaa kula kulmaya kalkaalisada si ay u baarto in ilmuhu u korayo si caadi ah.

Rugta daryeelka caafimaadka carruurta waxaa kaloo loo yaqaanaa BVC.

Marka uu ilmahaagu dhasho

Dhowr daqiiqadood kadib waxay umulisadu ka jaraysaa xudunta mandheerta.

Ma xanuunjinayso ilmahaaga yar.

Carruurta qaar marka ay dhashaan waxaa dhici karta inay bullug ka yihiin gacmaha iyo lugaha. Carruurta qaarkoodna waxaa dhici karta inay ka bararanyihiin madaxa iyo indhaha. Laakiin taasi way ka baaba'aysaa saacado ama maalmo kadib.



Sawirqaade: Robert Karlsson

Ilmuhu caafimaad dartii waxa uu aad ugu baahanyahay inuu u dhawaado naaskaaga.

Inyar kadibna waxa uu bilaabayaa inuu raadiyo naaskaaga si uu caano uga nuugo.

Umulisada ayaa kaa caawinaysa naasnuujinta ilmahaaga yar.

Naas nuujin

Ilmuhu inta badan wuu soo jeedaa wuuna fir fircoonyahay saacadaha ugu horeeya foosha kadib.

Markaasi waxaa wanaagsan in ilmuhu uu ku jiifsado naaskaaga dushiisa si uu afka ula helo naaska.

Ilmahaagu mar walba wuu jecelyahay caanaha naaska hooyada.

Mararka qaar ilmuhu waxa uu rabaa inuu durbadiiba jaqo naaska.

Mararka qaarna ilmuhu horay kama nuugo naaska ee wuu yara sugaa.

Mararka qaar ilmuhu waxa uu rabaa inuu naaska nuugo waqti dheer mararka qaarna waqti gaaban.

Ilmuhu wuxuu naaska nuugi karaa ilaa uu ka daalo.

Naasku waxa uu caano yeeshaa hadba inta uu ilmuhu jaqo naaska.



Umulisada ayaa kuu faah faahin karta kuna tusin karta sida naaska loo nuujiyo ilmaha.

Marka uu ilmuhu gaajaysanyahay:

- Wuu qaylinayaa.
- Ilmuhu waxa uu leefayaa bishimihiisa afkuuna kala qaadayaa.
- Ilmuhu waxa uu jaqayaa farahiisa.
- Hadii aad guriga joogtid oo ay kugu soo dhacaan su'aalo ku saabsan caanaha naaska iyo naas nuujinta waxa aad wici kartaa kalkaalisadaada rugta daryeelka caafimaadka carruurta.

Mararka qaar waxaa kugu adkaan karta naas nuujinta ilmaha.
Markaasi waxaad caawinaad ka heli kartaa umulisada!

Umulisdu waxa ay cabiraysaa dhirirka
iyo miisaanka ilmahaaga

Miisaanka uu ahaa ilmuhu markii uu dhashay: _____

Dhirirka ilmaha markii uu dhashay: _____

Markii aad umushid cunugaaga

Waxa aad dareemaysaa daal foosha kadib.

Mararka qaar waxaad dareemaysaa farxad.

Mararka qaarna waxaad dareemaysaa murugo.



Sida aad dareemayso u sheego umulisadaada.

Kaga faaii' dayso inaad nasato marka uu ilmahaagu seexo.

Waa muhiim inaad wax cunto raashin waxna cabto.

Qoyskaaga iyo asxaabtaada waxa ay rabaan inay idin soo booqdaan adiga iyo ilmahaaga.

Waxaa wanaagsan in markiiba ay dhowr qof idin soo booqato.

Waa muhiim inaad sheegtid inaad adiga iyo ilmahaagaba aad u baahantihiin nasiino.



Dhiigbaxa foosha ka dib

Dhiig ayaa ka imanayo siilka oo soconaya dhoowr asbuuc ilaa mudo labo bil ah foosha ka dib.

Dhiigu waa guduud biloowga hore kadibna waxa uu isku badalayaa bunnii.

Waxa aad u baahan doontaa inaad isticmaasho tambooni. Ha isticmaalin tambooniga nooca dhuuban ee la galiyo gudaha siilka inta uu dhiiga kaa socdo.

Mararka qaar dhiigu intuu joogsado ayaa waxa dhici karta inuu mar kale dib u biloowdo.

Waxaa mar walba wanaagsan inaad boorsada kuugu jiro tambooni.

U sheeg umulisada hadii dhiiga kaa imaya haduu ka bato kii hore ama uu kaa yimaado dhiig uraya.

Marka aad kaadinayso foosha kadib

- Mararka qaar waxaa dhici karta inay kugu adkaato inaad kaadiso foosha kadib.
- Mararka qaarna waxaa dhici karta inay kaadidu kaa fakato marka aad qoslayso, qufacayso ama aad hindhisayso.
- Waxaa markaa loo baahanyahay in la xoojiyo murqaha farjiga (siilka.)
- Waxaa loo baahanyahay in la sameeyo maalin kasta tabobaro jimicsi oo lagu dhisayo murqaha caloosha iyo kuwa u dhow.

Umulisadaada waydii sida aad u samaynaysid jimicsiyadaas.

Inta aad joogtid qayta foosha ee BB

Waxa aad joogi doontaa qaybta foosha ee loo yaqaano BB maalin ama dhowr maalmood foosha kadib.

Mararka qaar waxaa loo baahan karaa in la joogo waqti dheer.

Mararka qaarna taasi badalkeeda waxaa guriga kuugu imaan kara umulisada.

Mararka qaarna ilmaha ayaa waxa uu u baaahan karaa in daryeel caafimaad aawgii la seexiyo qaybta carruurta foosha kadib.

Adiga iyo ilmaha aabihii waad tagi kartaan qaybta carruurta si aad ula kulantaan ilmihiiina.

Umulisada qayta foosha waxa ay samayn doontaa:

- Inay isku qabato calooshaada si ay u aragto in ilmagaaleenku uu isku soo uruuray oo uu adkaaday.
- Inay eegto sida aad ilmaha u nuujinayso naaska iyo inuu ilmuhu naaska caano ka helayo.
- Inay ku tusiso sida aad ilmaha xafaayada uga badalaysid.
- Waxa ay kuu sheegaysaa sida ilmaha loogu mayro (qubeeyo).
- Waxa ay kuu sheegaysaa haduu ilmuhu ooyo sida aad u aamusin lahayd.
- Mararka qaarna waxa ay xitaa baarayaan farjiga (siilka) si loo arko inay wax walbo wanaagsan yihiin.

Badalida xafaayada

Waxa loo baahanyahay inaad eegto maalinti dhoowr jeer in ilmuhu u baahan yahay xafaayad ka badalid sanadka ugu horeeya.

Gabdha marka laga mayrayo dabada waxaa laga bilaabaa xaga hore kadibna xaga dambe. Hadii ay saxaradu gaarto bishimaha siilka si tartiib ah oo uu taxadar ku jiro ayaa looga mayrayaa.

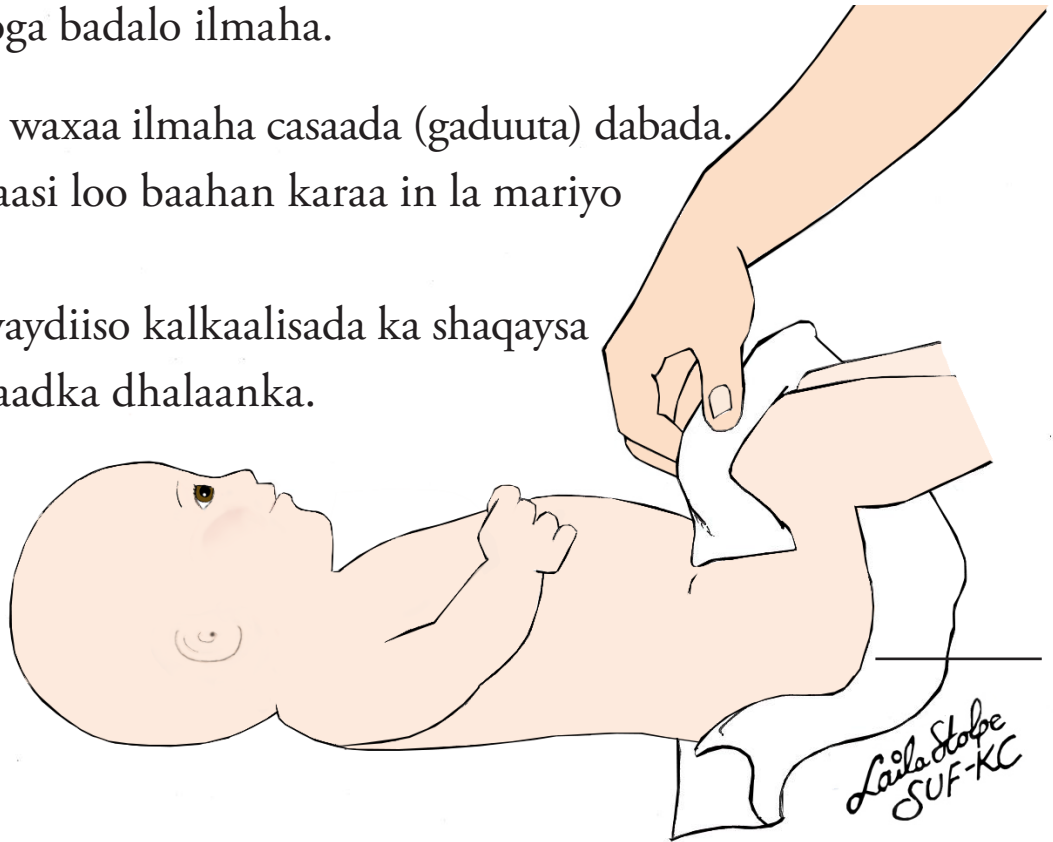
Isticmaal warqad jilicsan, warqadaha lagu tiro saxarada oo khafiifka ah. Ku qoy warqada biyo yara qandac ah. Looma baahna in dib loo duubo buuryada wiilasha in la mayro aawgeed.

Waydiiso umulisada qaybta foosha inay ku tusiso sida xafaayada looga badalo ilmaha.

Mararka qaar waxaa ilmaha casaada (gaduuta) dabada.

Waxaa markaasi loo baahan karaa in la mariyo boomaato.

Caawinaad waydiiso kalkaalisada ka shaqaysa rugta caafimaadka dhalaanka.



Marka uu ilmahaagu saxaroonayo

- Saxara ugu horaysa ee ilmaha hada dhashay waa way jilicsantahay midabkeeduna waa cagaar-madhoow.
- Ilmaha hada dhashay waxaa dhici karta inay mararka qaarkood saxaroodaan mar kasta oo ay wax cunaan.
- Saxaradooduna waxa ay u ekaan kartaa sidii shuban.
- Kadib saxaradu waxa ay isku badashaa jaale, laakiinse mararka qaarna xitaa midab cagaaran.

Hada ilmo ayaad hooyo u noqotay!

Ilmahaaga magac ma u bixisay wali? _____

Magacee u bixisay ilmahaaga?

Hadii aadan wali go'aansan magacii aad u bixin lahayd wali,

Halkaan ku diwaan gali magacyo qur qurxoon:

Inta aadan isbitaalka kasoo bixin adiga iyo ilmahaaga

Umulisadu iyo dhakhtarkuba waxa ay rabaan inay arkaan oo ay ogaadaan:

- In caafimaadkaagu wanaagsanyahay.
- In ilmahaagu caafimaadkiisu wanaagsanyahay.
- Inaad ku qanacsantahay ka bixida isbitaalka.
- Inaad ogtahay goorta iyo meesha aad tagayso si adiga iyo ilmahaaba la idin kugu sameeyo baaritaano dheeraad ah.

Waxyaabo kale inta aadan isbitaalka ka tagin adiga iyo ilmahaaga:

- Dhakhtar carruur ayaa baari doona ilmahaaga.
- Marka la baarayo ilmaha waxaa laga qaadi baaritaano dhiigag ah.
- Si loo arko in ilmuhu wax maqli karo waxaa lagu samayn doonaa baaritaan maqalka ah.
- Mararka qaar waxaa loo baahan karaa in la idin geeyo adiga ilmaha iyo aabihii guryo gaar ah halkaas oo aad ku baranaysaan sida loo daryeelo ilmaha idinka oo caawinaad ka helaya shaqaale.

Halkan ku qoro taariikhda, saacada, iyo ciwaanka ballanta baaritaanka caafimaad ee ugu horeeyo:

Asbuucyada ugu horeeya ee guriga adiga iyo ilmahaaga mar dhow dhashay

- Waxa aad u baahan tahay inaad nasato markii aad awoodo. Isku day inaad jiifsato marka uu ilmuhu hurdo.
- Marka aad ilmaha naaska nuujinayso waxa aad u baahan tahay inaad cabto biyo badan oo aad cunto raashin nafaqo leh.
- Waqti badan la qaado ilmahaaga. Waa sidaas sida aad isku baran kartaan adiga iyo ilmahaaga.

Waxaa wanaagsan:

- Inaad wax badan fiiriso oo aad u dhoola cadayso ilmahaaga maalin walba.
- Inaad wax badan la hadasho ilmahaaga.
- Inaad ilmahaaga u heesto maalin walba.
- Inaad gacanta madaxa iyo jirka ka mariso maalin walba.
- Inaad aad ilmahaaga waqti la qaadato maalin walbo.

Ilmaha aabihii

U ogoloow ilmaha aabihii:

- Inuu hayo ilmaha.
- Inuu u heeso ilmaha.
- Inuu u mayro ilmaha (waad u wada mayri kartiin).
- Inuu ka badalo xafaayada.
- Inuu dharka u galiyo.

Ilmaha aabihii xitaa waxa uu u baahan yahay inuu barto siduu u daryeeli lahaa ilmihiiisa



Hadii aad dareentid murugo foosha kadib



Hooyooyinka mardhow ilmo dhalay dhamaantood waxa ay dareemaan daal.

Mararka qaarna waxaa dhici karto inaad dareento murugo.

Ma dareemay saa murugo?

U sheeg umulisada, dhakhtarka ama kalkaalisada rugta caafimaadka daryeelka carruurta.

Waxaa wanaagsan inaad caawinaad raadsato!

Calaamadee qaanadaha hadii aad:

Hadii aad dareemayso walwal iyo walbahaar ama hadii ay ooyintaadu badan tahay.

Hadii aad dareemayso xasillooni daro ama cabsi.

Hadii aad dareemayso walwal ama neerefoose.

Hadii aad dareemayso inaad u baahantahay caawinaad dheeri ah.

Hadii aad dareemayso in aadan waxba awoodin.

Hadii aad dareemayso sidii inaad rabtid inaad baxsatid.

Hadii ay cuntada kuu dhadhami waydo ama aad niyad u hayn cuntada.

Hadii aad hurdi waydo.

Hadii wixii aad horay u xiisayn jirtay aad xiisayn waydo.

Ama aad dareento inaad rabto inaad dhaawac isku gaysato ama aad ilmaha dhaawac u gaysato.

Inaad waxyaabo cusub baratid

Waxa aad u baahantahay asbuucyada ugu horeeya inaad barato waxyaabo badan oo ku saabsan ilmahaaga yar.

Waxa aad u baahan tahay inaad barato sida aad u seexinaysid ilmahaaga, sidii aad ugu qubayn lahayd ilmahaaga iyo sidii aad dharka ugu galin lahayd ilmahaaga yar.

Inta aadan seexin ilmahaaga, samee arimahan:

- Inuu xiranyahay xafaayad qalalan.
- Inuu ilmuhu xiranyahay dhar nadiif ah.
- Inuu ilmuhu xiranyahay dhar uu si fudud ugu dhaq dhaqaaqi karo.
- Inuu ilmuhu dhabar dhabar u jiifo.
- Lugaha ilmaha inay jiraan xaga ugu hoosaysa ee sariirta carruurta ama sariirta la ruxo.
- Inuu ilmuhu huwan yahay buste.
U huwi bustaha ilaa caloosha.

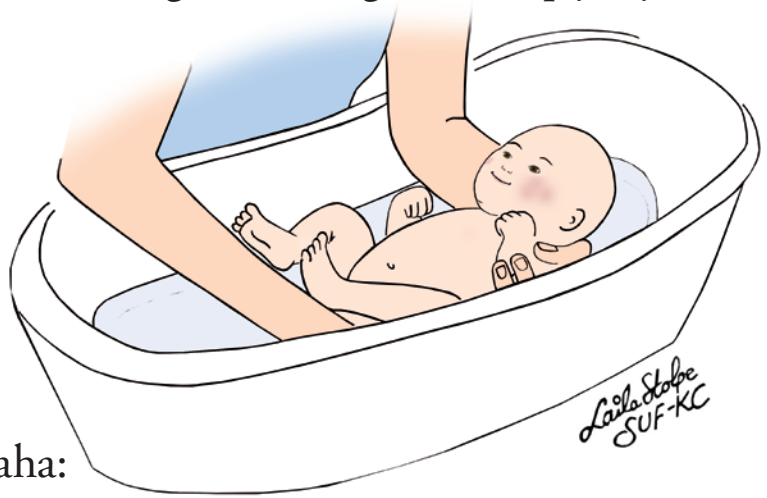
Korinta ilmo yar oo hada dhashay

- Ilmahaaga yar waxa uu jecelyahay in la ximbaaro oo la ruxo.
- Marka aad ilmaha qaadayso madaxa hoostiisa wax u dhig.
- Labadaada gacmood mid ka mid ah u dhig madaxa iyo qoorta ilmaha, gacanta kalena dabada marka aad qaadayso ilmaha.
- Ilmaha haka dhawaado agtaada.
- Waydiiso umulisada inay ku tusto sida loo xambaaro oo loo qaadi karo ilmahaaga.



U qubaynta ilmahaaga

- Ilmaha uma baahna in loo qubeeya todobaadka u horeeya. Maqaarka ilmaha ha ahaado mid qalalan oo nadiif ah.
- Taas badalkeeda waxa aad maalin walba ku tir tiri jirka cunuga warqadaha jilicsan ee dabada looga tiro, adiga oo ku qoynaya biyo diiran.



Marka aad u qubaynayso ilmaha:

- Soo dhawayso wax walbo oo aad u baahnayd inta aadan biloobin inaad u qubayso ilmaha.
- Biyuhu waa inay la mid ahaadaan heer kulka jirka ilmaha.
- Si tartiib ah oo uu taxadar ku jiro u dhig biyaha dhaxdooda adiga oo biyaha ku simaya ilaa naasaha cunuga.
- Madaxa iyo qoorta si fiican ugu celi ilmaha yar.
- Si uusan u dhaxamoon ilmaha yari u huwi shukumaan qubayska kadib.
- Si taxadir ku jiro u qalaji kana fojignoow in unugyada maqaarka ilmaha ay qalalaan. La hadal kalkaalisada rugta caafimaadka carruurta ee MCHka hadii uu ilmuhu maqaarkiisa qalalo ama gaduuto.

Xudunta ilmaha

- Xudunta gaabta qalalan ee isku xirta ilmaha iyo mandheerta hooyada ayada ayaa iskeed iskaga dhacaysa labo asbuuc gudahood.
- Hadii xuduntu ay wasakh noqoto waxaad ku nadiifin kartaa suufka dhagaha lagu dhukaydo oo qoyaan ah.
- Markaa kadibna ku tirtir xudunta suufka dhagaha lagu dhukaydo oo qalalan.
- Mararka qaar waxa dhici karta in xudunta uu ka yimaado dhiig ama qoyaan yar.
- Mararka qaarna waxaa dhici karta in xuduntu yara urto.
- Waydii kalkalisada rugta daryeelka caafimaadka carruurta wixii aad ka yeeli lahayd hadii ay xudunta ilmaha yari urto ama uu dhiig ka yimaado.

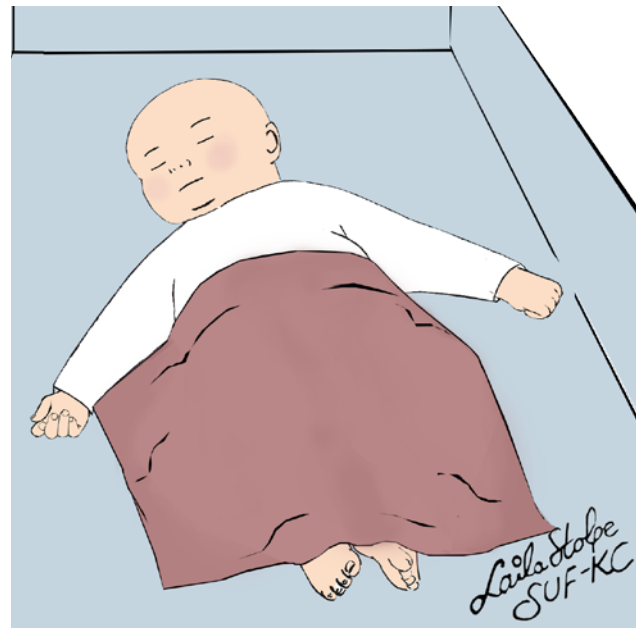


Dhimashad lama filaanka ah ee carruurta yaryar

Dhowr carruur ah ayaa sannad kasta u dhinta dhimashada lama filaanka ah ee carruurta yaryar.

Sidan ayaad kaga foojignaan kartaa dhimashada lama filaanka ah ee ilmaha yaryar:

- Ha cabbin sigaar mar hadii aad hooyo noqotay.
- Hana u ogolaan in qof kale uu sigaar ku cabbo agagaarka ilmahaaga.
- Dhabar dhabar ha u jiifsado ilmaha. Ilmuhu waxa uu u baahanyahay barkin yar oo khafiif ah.
- Kana dhowr in ilmuhu uu madaxa kaga daboolmo bustaha, shaalka ama barkinta marka uu hurdo.
- Sariirta ilmaha ama sariirta la ruxo dhaxdeeda ha ku ridin allaabaha lagu ciyaarsiiyo carruurta.
- Jirka ilmaha saar gacantaada si aad u dareento in ilmuhu dareemayo kulayl iyo inkale.



Maxaad samayn kartaa haduu ilmuhu ooyo?

Marka uu ilmahaagu ooynto waxa uu isku dayayaa inuu wax kuu sheego.

Waxa uu ilmuhu rabaa inuu ku yiraahdo:

- Gaajo ayaa i haysa.
- Waan daalanahay oo waxa aan rabaa inaan seexo sariirtayda.
- Calooshaa i xanuunaysa.
- Kor ii qaada oo dhabta i saara maxaa yeelay waxa aan rabaa agtina hooyo ama aabo.

Haduu ilmahaagu ooyo waxaa ku tijaabisaa inaad samayso arrimahan:

- Inaad cunuga cunto siisid.
- Inaad xafaayada ka badashid.
- Inaad gacanta saartid cunuga oo aad dareentid inuu kululyahay ama uu qaboowyahay.
- Ama aad garabka saartid oo aad gacantaada si tartiib ah ugu garaacdid dabarka ama dabada ilmaha.
- Ama inaad soo dhawaysatid cunuga oo aad si tartiib ah u nuux nuuxisid wax yar laakiin aadan waligaa ruxin cunuga.
- Ilmaha qaar waxaa laga yaabaa inay rabaan cinjirka la dhuuqo.

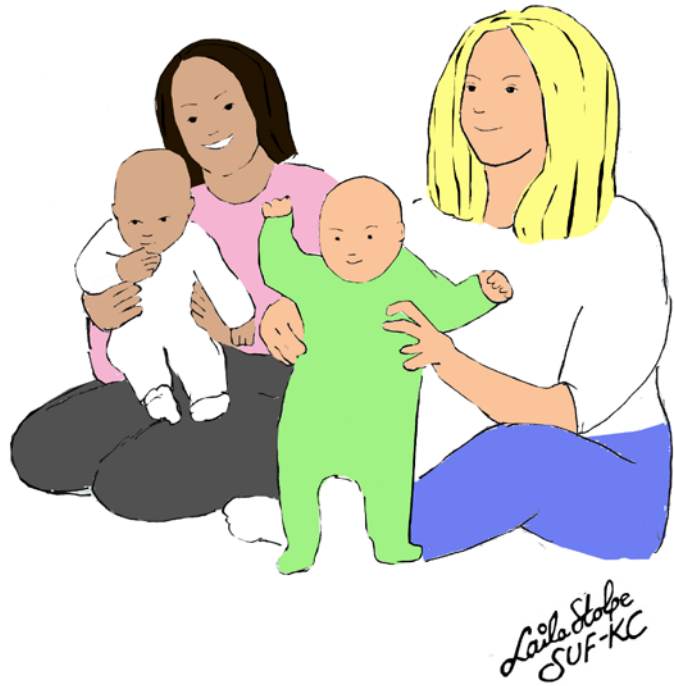
Hadii adiga oo arrimahaas oo dhan sameeyay uu ilmuhu joojin waayo ooyinta waxa aad la xiriiraysaa kalkaalisada BVCka (rugta daryeelka caafimaadka dhalaanka) ama waxa aad aadaa isbitaalka qaybta emerjensiga carruurta.

BVCka adiga iyo ilmaha

- Kalkaalisada BVCka marka aad isbitaalka kasoo baxdo oo aad guriga timaado ayay kula soo hadlaysaa.
- Kalkaasida BVCka waxay kulanka ugu horeeya kuugu imaanaysaa gurigaaga. Waxa ay baaraysaa caafimaadka ilmaha sida uu yahay.
- Bilowga hore waxa aad la kulmaysaa asbuuciiba hal mar.
- La kullanka kalkaalisada BVCka waa lacag la'aan.
- Hadii ay jiraan su'aalo aad maanka ku haysoo waydii marwalba kalkaalisada.
- Kalkaalisada BVCka waxa ay la soconaysaa horumarka iyo koriinshaha ilmahaaga ilaa ay ka gaaran lix sanno.
- Mararka qaarna dhakhtar carruur ayaa ilmahaaga ku baaraya BVCka (rugta daryeelka caafimaadka dhalaanka).
- Kalkaalisada BVCka waxa ay carruurtaada ka talaalaysaa cuduro khatar ah.
- Talaalka ugu horeeyo waxa uu ilmahaagu qaadanayaa marka uu sadax bilood jirsado.
- Wax khatar ah maahan in la talaalo ilmahaaga.

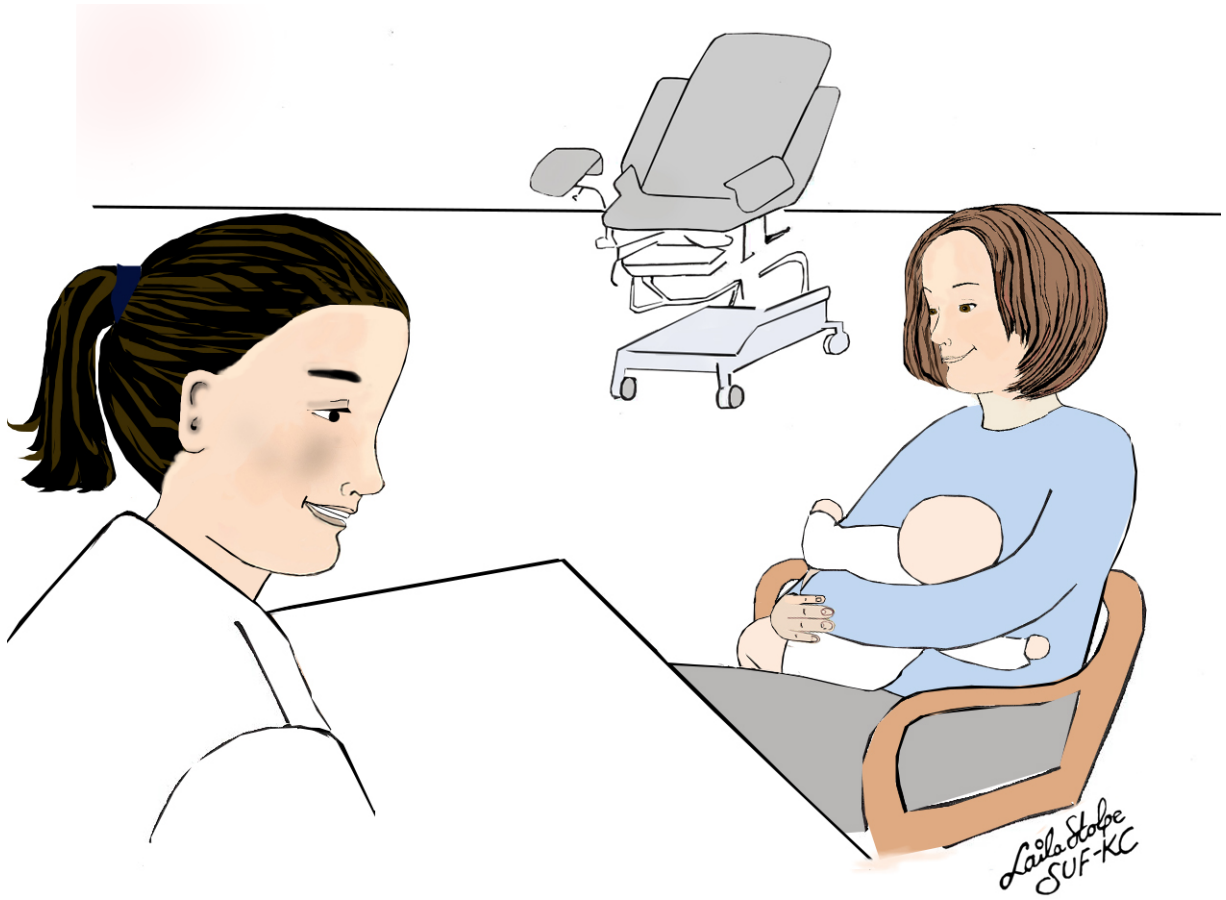
Koox waalidiin

- Koox waalidiin ah iyo carruurtooda ayaa la kulmaysaa.
- Ilmahaaga aabihii ama qofka ku taakuleeya way ku soo raaci karaan marka aad imanaysid kulamada kooxda waalidiinta ah.
- Waydii kalkaalisada BVCka hadii ay jiraan koox waalidiin ah oo aad ku biiri kartaan adiga iyo ilmahaaga.



Baaritaanka haweenka foosha kadib

- Waxaa wanaagsan inaad ballan ka samaysato umulisada MVCka 2 ilaa 3 bilood foosha kadib si lagu baaro.
- Waxa aad markaas ka hadli sidii ay fooshaadu ahayd.
- Umulisadu waxa ay markaasi hadii loo baahdo baari kartaa xubintaada taranka (farjiga) si ay u baadho inuu nabrku bogsooday.
- Waxaad waydiin kartaa su'aalaha ku saabsan dawooyinka uurka lagaga hortago iyo galmada.

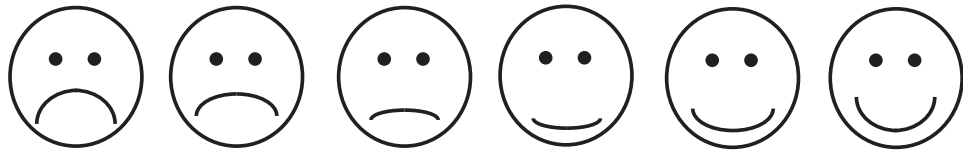


Ballamahayga ilmaha ee BVCka

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalaha: _____

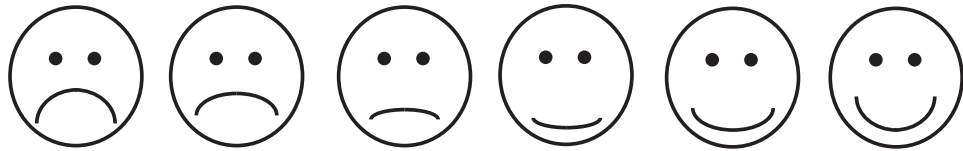
Xusus qorka kalkaalisooniyinka: _____

Ballamahayga ilmaha ee BVCka

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

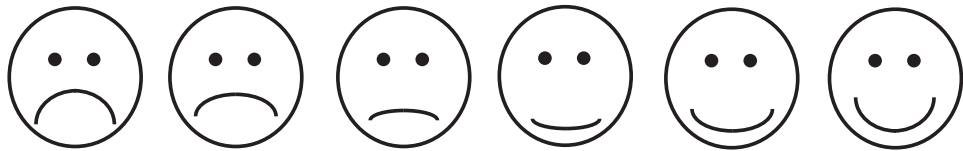
Xusus qorka kalkaalisooniyinka: _____

Ballamahayga ilmaha ee BVCka

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

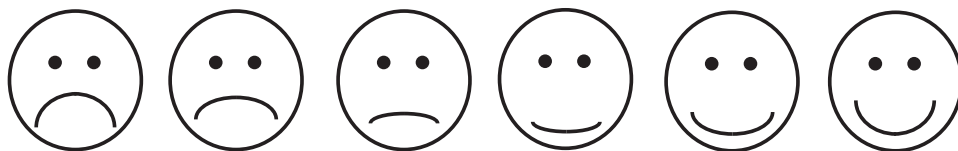
Xusus qorka kalkaalisooniyinka: _____

Ballamahayga ilmaha ee BVCKa

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

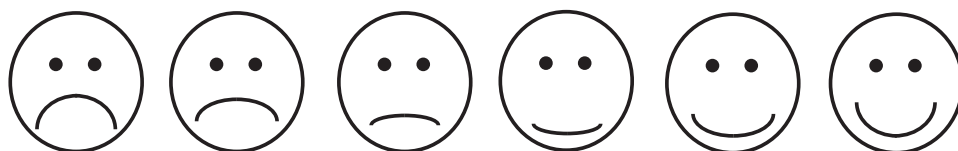
Xusuus qorka kalkaalisooniyinka: _____

Ballamahayga ilmaha ee BVCka

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalaha: _____

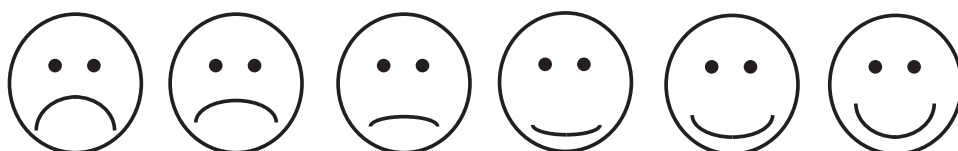
Xusus qorka kalkaalisooniyinka: _____

Ballamahayga ilmaha ee BVCKa

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

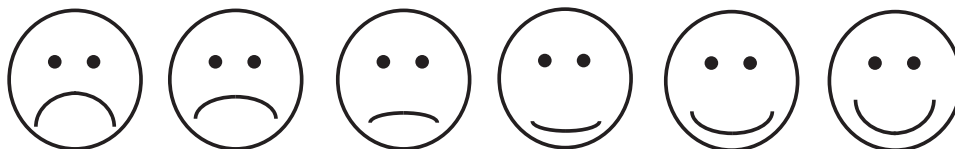
Xusus qorka kalkaalisooniyinka: _____

Ballamahayga ilmaha ee BVCka

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

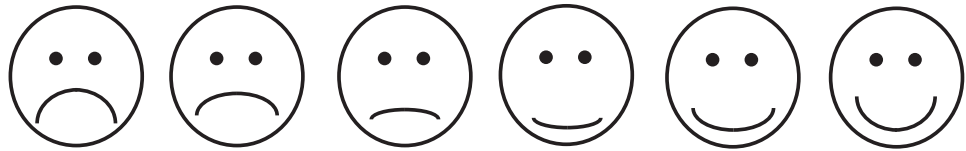
Xusuus qorka kalkaalisooniyinka: _____

Ballamahayga ilmaha ee BVCka

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

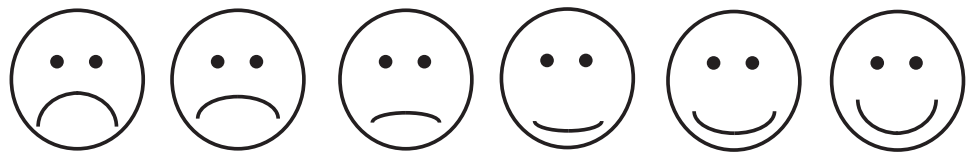
Xusus qorka kalkaalisooniyinka: _____

Ballamahayga ilmaha ee BVCka

Taariikhda ballanta: _____

Waqtiga: _____

Sida uu caafimaadkaygu yahay hada:



Su'aalahayga: _____

Xusus qorka kalkaalisoonyinka: _____

Xigasho: Diyaariye "Healthy start for me and my baby 2008":
www.healthystart.net.au

Waxaa ksoo shaqeyay oo turjumay qaybta foosha:
Karin Arvidsson iyo Lina Andersson ardayda jaamacada Uppsala, 2010

Qoraalcelinta warbixintan uurka waxaa ka soo shaqeyay:
Johanna Fross iyo Åsa Hjelm, arday umulisanimada ka baranjirtay jaamacada Uppsala, 2012.

Waxaa ka soo shaqeyay qoraal celinta "Xilliga ugu horeeya ee adiga iyo ilmahaaga hada dhashay":
Nathalie Åkerlund iyo Caroline Versfeld, arday umulisanimada ka baranjirtay jaamacada Uppsala, 2013.
Jaantuska "Xilliga ugu horeeya ee adiga iyo ilmahaaga hada dhashay" Laila Stolpe, SUF-kunskapscentrum 2013.

Horjooge arday: Berit Höglund, kalkaaliso ahna dhakhtar dawaynta ee jaamacada Uppsala.
E-mail:berit.hoglund@kbh.uu.se Teleefanka:070-560 53 50

Warbixintan waxaa kawada shaqeyay oo iska kaashaday machadka caafimaadka dumarka iyo carruurta,
isbtaalka Akademiska, jaamacada Uppsala iyo xarunta SUF-kunskapscentrum ee Uppsala.
Waxaa dib u eegay warbixintan Berit Höglund, kalkaaliso ahna dhakhtar dawaynta ee jaamacada Uppsala.
Waxaa loo qoraal celiyay af-soomaali 2020



Teleefanka :018-611 67 92 Ciwaanka booqashada waa: St: Johannesgatan 28J
Sanduuq boosto: 26074, 750 26 Uppsala
www.regionuppsala.se/suf