



## Rajooyinka Koritaanka

*80% Boqolkiiba Koboca Maskaxda ayaa dhaca Saddexda Sano ee ugu horreeya Nolasha!*

Akademiyada Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta iyo Xarunta Xakamaynta iyo Ka-hortagga Cudurrada ayaa sharraxaad ka bixisay calaamadaha la xiriira da'da ee ilmo kastaa markuu gaadho laba iyo toban bilood.

Marxaladaha koritaanku waa waxyaalaha carruurta badankoodu samayn karaan da' go'an. Waxyaabahan waa in loo eegaa si xasaasi ah; marka ilmo kastaa uu u kobco sidiisa/keeda. Ilmuhu waxaa laga yaabaa inuu ku socdo waddada koritaanka isagoo aan baran xirfad kasta. Waalidiintu waa inay soo farageliyaan adigoo ku wargelinaya dhakhtarka ilmahaaga haddii aad wax welwel ah ka qabto horumarka ama dib-u-dhaca ilmahaaga.

## Maxaa la gudboon ilmahaagu inuu sameeyo?

### Luuqadda iyo Horumarinta Isgaarsiinta

- Wuxuu ka jawaabayaa codsiyada fudud ee afka ah
- Wuxuu adeegsadaa dhaqdhaqaaqyo fudud, sida ruxidda madaxa "maya"
- Dhawaaqyo leh isbeddel xagga codka ah
- Wuxuu dhahaa "dada" iyo "mama" iyo "oh-oh!"
- Wuxuu isku dayaa inuu ku soo celiyo erayada caadiga ah ama weedho gaagaaban

### Horumarinta Shucuurta/Xag Bulsho

- Wuu ooyaa marka waalidku/masuuliyiintu ay baxaan
- Wuu ka digtoon yahay dadka shisheeyaha
- Waxaa laga yaabaa inay ka baqaan xaaladaha qaarkood
- Wuxuu haystaa waxyaalo/alaabta carruurta ku ciyaarto
- Wuxuu ka doorbidaa hooyada iyo/ama daryeelaha joogtada ah dadka kale
- Waxaa laga yaabaa inay ka baqaan xaaladaha qaarkood
- Wuxuu ku celceliyaa dhawaaqyada ama dhaqdhaqaaqa jirka
- Faraha ayaa ku quudiya naftiisa
- Wuxuu bilaabayaa waqtiga akhriska ama ciyaarta isagoo kuu dhiibaya buug ama alaabta carruurta ku ciyaarto
- Wuxuu fidiyaa gacanta ama lugta si uu u caawiyo marka loo lebbisaayo

## 12 Bilood Jir

Akademiyada Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta ayaa ku talineysa baaritaanka koritaanka iyo dabecadda dhammaan:

- ❖ 9 bilood jirka
- ❖ 18 bilood jirka
- ❖ 24 ama 30 bilood jirka

**Qalabka lagu taliyey in loo adeegsado baaritaanka koritaanka:**

- **Su'aalaha da'da iyo marxaladaha (ASQ-3)**
- **Qiimeynta Waalidiinta Xaaladda Koritaanka (PEDS)**
- **Qiimeynta Waalidiinta Xaaladaha Koritaanka iyo marxaladaha kobcinta (PEDS-DM)**
- **Baaritaanada Brigrance**



### Apps-ka Lagu Taliyay:



Raad Raaca Marxaladaha CDC ee "TrackerDaily" & "Vroom BabySparks"



Xafiiska Waxbarashada Dugsiga Hoose ee Dugsiyada Dadweynaha Buffalo

## Horumarinta Garashada (barashada, fekerka, xirfadaha xalinta dhibaataada)

- Wuxuu u baaraa walxaha siyaabo badan oo kala duwan (ruxruxid, garaacid, tuurid, dhulka ku sii daaya)
- Wuxuu si fudud u helaa walxaha qarsoon
- Wuxuu isticmaalaa farta tilmaanta si loo garto baahiyaha/rabitaankiisa
- Wuxuu fiiriyaa/tilmaamaa sawirka saxda ah marka erayga la yiraahdo
- Wuxuu ku daydaa tilmaamaha dadka kale
- Wuxuu bilaabaa isticmaalka walxaha maalin walba si sax ah (cabbitaanka koobka, shanlaysiga timaha, ilko cadayasashada, garaaca taleefanka,)
- Wuxuu raacayaa tilmaamaha hal-talaabo ah (raadi kubbada, soo qaado baloogga iwm)

## Horumarinta jireed (Murqaha Guud ee dhaqdhaqaaqa)

- Gurguurashada caloosha iyo ku gurguurashada gacmaha iyo jilbaha oo taageeraya jidhkiisa/keeda
- Wuxuu gaari karaa booska fadhiga caawimo la'aan
- Kor isu jiidaya si uu u istaago
- Soconaya isagoo qabsanaaya alaabta guriga
- Wuxuu istaagaa kaligiis taageero la'aan
- Wuxuu socon karaa laba ama saddex talaabo taageero la'aan

## Horumarinta Murqaha Yar-yar ee Dhaq-dhaqaaqa Gacanta

- Wuxuu isticmaalaa qabashada (farta murdisada iyo suulka), gaar ahaan marka uu is-quudinayo
- Wuxuu isku garaacaa laba shay
- Alaabta wuxuu ku ridaa kana soo saaraa weelasha
- Wuxuu siidaayaa shay gacantiisa ku haayay si ogaan ah
- Wuxuu fardheerta ku mudaa/ku tilmaamaya
- Wuxuu isku dayaa inuu ku daydo wax qorista

## Maxaan kala hadlaa dhakhtarka ilmahayga?

Ilmo kastaa wuxuu u kobcaa sidiisa. Suurtogal ma aha in la sheego goorta dhabta ah ee uu ilmahaagu baran doono xirfad kasta oo jiri karta. Waa inaad la xiriirtaa dhakhtarkaaga carruurta haddii ilmahaagu muujiyo mid ka mid ah calaamadaha soo socda ee suurtoogalka ah dib u dhaca koritaanka.

- Ma gurguurto
- Wuxuu jiidayaa hal dhinac oo jirka ah inta uu gurguuranayo
- Ma istaagi karo marka la taageero
- Ma raadiyo alaab qarsoon isagoo daawanayay markii la qarinaayay
- Ma soo saari karo kelmado keli ah ("mama" ama "dada" ama "baba")
- Ma barto isticmaalka tilmaamaha jirka, sida gacanta/madaxa ruxruxa
- Ma tilmaamo shay ama sawirro
- Wuxuu lumiyaa xirfadihii uu hore u bartay

## Talooyin Waalidnimo wanaagsan ee ka caawinaaya ilmahaaga Waxbarashada & Kobcinta



La hadal ilmahaaga maalintii oo dhan. Istimmaal erayo sharaxaya si aad uga caawiso inay bartaan waxyaabaha maalin walba la sameeyo. Tusaale ahaan, "Hooyo waxay u isticmaashaa burushkaaga timaha si ay u shanleyso timahaaga."

Wax la akhri ilmahaaga maalin kasta. U ogolow ilmahaagu inuu bogagga rogo oo qofba markiisa uu magac u bixiyo sawirrada aad aragtaan. U ogolow inay kaa caawiyaan sheegidda sheekada iyagoo adeegsanaya sawirrada buugga ku jira.

Ka jawaab marka ilmahaagu sameeyo dhawaaqyo ama qaylo. Tani waxay ka caawin doontaa inuu barto sida luuqadda loogu isticmaalo wada hadalka.

Heeso u qaad oo qoobka ciyaar la dheel ilmahaaga

Waqtii ku bixi salaaxidda iyo haynta ilmahaaga.

Amaan ilmahaaga oo sii isaga ama iyada daryeel badan oo jacayl ah.

Sii ilmahaaga waraaqo iyo qalimaanta midabka oo u ogolow inay si xor ah wax u sawiraan.

La ciyaar ilmahaaga adiga oo isticmaalaya baloogyo, qalabka kalasocidda qaababka ama xujooyin ku habboon.

Qari alaabta carruurta ku ciyaarto oo ilmahaagu ha helo.

La ciyaar Cayaaraha sida "peek-a-boo" iyo "pat-a-cake."



This information comes from  
American Academy of Pediatrics at <https://www.aap.org>  
Centers for Disease Control and Prevention at <https://www.cdc.gov/>  
and is funded by the District's My Brother's Keeper Initiative.