



Rajooyinka Koritaanka

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

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 afar iyo labaatan bilood.

Marxaladaha koritaanku waa waxyaalaha carruurta badankoodu samayn karaan da' go'an. Waxyaabahan waa in loo eegaa si xasaasi ah; marka ilmo kasta u kobco sidiisa/keeda. Ilmuhu waxaa laga yaabaa inuu ku socdo waddada koritaanka caadiga ah 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 tilmaamaa walax ama shay marla la magacaabo
- Wuxuu yaqaan magacyada dadku yaqaan, walxaha, iyo xubnaha jirka
- Wuxuu dhahaa dhowr kalmadood oo keli ah
- Wuxuu adeegsadaa kelmado fudud/laba ilaa afar eray oo gaagaaban
- Wuxuu raacaa tilmaam fudud
- Wuxuu ku celceliyaa ereyada uu ka maqley wada sheekaysiyada kale

Horumarinta Shucuurta/Xag Bulsho

- Wuxuu ku daydaa habdhaqanka dadka kale
- Wuxuu ku raaxaystaa la joogista carruurta kale
- Waxay muujiyaa madaxbannaanida sii kordheysa
- Wuxuu bilaabaa inuu muujiyo dabeecadaha diidmada u hogaansananta
- Wuxuu muujiyaa walaaca kala tagga

24 Bilood Jir

Akademiyada Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta ayaa ku talineysa baaritaanka koritaanka iyo dabeecadda 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 Taliyey:



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



Xafiiska Waxbarashada Dugsiga Hoose ee Dugsiyada Dadweynaha Buffalo

Horumarinta Garashada (barashada, fekerka, xirfadaha xalinta dhibaataada)

- Wuxuu helaa walxaha xitaa marka laga qariyo
- Wuxuu bilaabaa inuu ku kala sooco walxaha qaababka iyo midabada
- Wuxuu bilaabayaa dheel-dheel run-run lagu metelaayo
- Wuxuu dhammaystiraa jumladaha iyo laxanka heesaha iyo buugaagta hore u yaqaan
- Wuxuu dhisaa munaarado ka kooban 4 baloog ama ka badan
- Wuxuu raacayaa tilmaamaha laba tallaabo u baahan (sida soo qaado kubbada oo ku rid dambiisha)
- Wuxuu magacowa walxaha caadiga ah ee sawirada ka muuqda ama buugaagta (bisad, ey, qorrax,)

Horumarinta jireed (Murqaha Guud ee dhaqdhaqaaqa)

- Wuxuu socdaa keligii
- Wuxuu gadaashiisa ku jiidaa alaabada carruurta ku ciyaarto marku socdo
- Wuxuu wadaa alaab carruurta ku ciyaarto ama ayagoo dhowr ah marka uu socdo
- Wuxuu bilaabaa inuu ordo
- Wuxuu ku istaagaa faraha lugaha
- Wuxuu laadaa kubad
- Wuxuu ku tuuraa kubad madaxa korkiisa
- Wuxuu kor u fuulaa hoosna uga soo dhadhacaa alaabada guriga caawin la'an
- Wuxuu kor u fuuli kana soo degaa jaranjarada adigoo taageero siinaya

Horumarinta Murqaha Yar-yar ee Dhaq-dhaqaaqa Gacanta

- Wuxuu si xor ah wax u qora
- Wuxuu sawiraa ama koobiyeyaa xariiqyo toosan iyo goobooyin
- Wuxuu roгаа weelka si uga shubo waxa ku jira
- Waxaa laga yaabaa inuu u bato isticmaalka hal gacan in ka badan mida kale

Maxaan kala hadlaa dhakhtarka ilmahaaga?

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 xaga dib u dhaca koritaanka.

- Ma socon karo isagoo siddeed iyo toban bilood jira
- Wuxuu ku guuldareystaa inuu yeesho hannaan socodka marka suulasha cagaha iyo cirbaha lays dabadhigo, ama ku socdo suulasha kaliya, ama uusan lahayn tallaabo joogto ah
- Ku hadli karin ugu yaraan shan iyo toban eray sideed iyo toban bilood jir
- Aan isticmaali karin weedho laba eray ka kooban
- Aan garaneyn waxa lagu sameeyo walxaha caadiga ah sida (cadayga, taleefonka, fargeeto iyo qaaddada)
- Ma koobiyeyn karo ficilada ama erayada dadka kale
- Ma raaco tilmaamaha fudud
- Ma riixi karo alaabta carruurta ku ciyaarto oo taayiro leh
- Lumiyo xirfad uu hore u lahaa

Talooyin Waalidnimo wanaagsan ee caawinaaya ilmahaaga Waxbarashada & Kobicinta



U akhri ilmahaaga maalin kasta.

Bar ilmahaaga inuu garto walxaha caadiga, inuu magacaabo xubnaha jirka iyo xayawaanka.

Ka caawi ilmahaaga inuu xaliyo xujooyin qaabab leh, midabada ama xayawaanka beerta. Sheeg magaca mid kasta marka ilmahaagu meel dhigo.

Ku dhiiri geli ilmahaaga inuu ku ciyaaro baloogyo. Qofka markiisa ha dhiso munaarado kadibna ha dumiyo

Weydii ilmahaaga inuu kaa caawiyo furitaanka albaabada iyo khaanadaha hoose; u oggolow inay bogagga buugaagta ay rogaan

Ka caawi ilmahaaga kobaca luuqadda adigoo la hadlaya, oo dhamaystiraaya erayada uu bilawo. Tusaale ahaan, haddii ilmahaagu yiraahdo "aabbe", waxaad ku jawaabi kartaa, "Haa, waad saxan tahay - taasi waa dhalo"

Ku dhiiri geli xornimada sii kordhaysa ee ilmahaaga adigoo u oggolaanaya caawinta labbiska naftiisa iyo quudinta naftiisa.

Ku dhiiri geli ilmahaaga wax ogaanshaha iyo kartida uu u leeyahay inuu aqoonsado walxaha caadiga ah adinkoo booqanaya goobaha bulshada sida beerta xayawaanka ama madxafka.

U kaxee ilmahaaga beerta nasashada oo u oggolow inay ordaan oo uu meelo fuulo.

U laad ilmahaaga kubbada hore iyo gadaal.

La samee ilmahaaga mashaariic farshaxan adiga oo isticmaalaya qalimaanta midabada, rinjiga iyo waraaqaha.



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.



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.