



Rajooyinka Koritaanka

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

Akademiya 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 soddon iyo lix bilood.

Marxaladaha koritaanku waa waxyaalaha carruurta badankoodu ay ku 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 sheegi karaa magaciisa koowaad iyo da'diisa
- Wuxuu raacayaa laba iyo saddex tallaabo oo tilmaamo ah
- Wuxuu magacaabi karaa waxyaabaha iyo walxaha la yaqaan
- Wuxuu fahmaa kirkadaha 'isku-mid ah' iyo kuwa 'kala duwan'
- Wuxuu fahmaa ereyada-booska walxaha yaalo sida "gudaha", "kor" iyo "hoos"
- Wuxuu ku hadlaa jumlado shan ilaa lix erayo ah
- Wuxuu u hadlaa si waadax ah oo ku filan inay fahmaan inta badan dadka aan aqoon hore u lahayn
- Wuxuu ka sheekeeya sheekooyin ama wuxuu wadaa 2 ilaa 3 wada hadal oo jumlad ah

Horumarinta Shucuurta/Xag Bulsho

- Xiisaynaya waayo -aragnimada cusub
- Wuxuu si fiican ula ciyaaraa carruurta kale
- Ciyaaraha ayuu markiisa ciyaara
- Wuxuu muujiyaa kalgacal iyo danayn dadka kale
- Hal-abuur sii kordhaya ee ciyaarta khiyaaliga ah
- Dharka ku lebisto iskana saaro shaqsi ahaan
- Wuxuu kala xaajoodaa xallinta khilaafyada dadka kale
- Waxaa sii kordhaya inuu noqdo mid madaxbanaan
- Badanaa ma kala sooci karo khiyaaliga iyo xaqiiqda

36 Bilood Jir

Akademiya 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 Xaaladda Koritaanka iyo marxaladaha kobcinta (PEDS-DM)**
- **Baaritaanada Brigrance**



Apps-la 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)

- Si sax ah u magacaabo midabada qaar
- Fahmaa fikradda wax tirinta waxaana laga yaabaa inuu yaqaan dhowr lambaro
- Wuxuu raacayaa tilmaamaha saddexda qaybood ah
- Wuxuu xusuustaa qaybo sheekada ka mid ah
- Wuxuu Fahmaa fikradda isku mid ah/kala duwan
- Wuxuu ku hawlan yahay ciyaar khiyaali ah boombalada, xayawaanka, iyo dadka
- Wuxuu ku shaqaysiin karaa alaabta carruurta ku ciyaarto oo leh kabayaal, badhamo iyo qaybo dhaq-dhaqaaqa
- Wuxuu buuxin kartaa 3 ama 4 qeybood xujo ah

Horumarinta jireed (Murqaha Guud ee dhaqdhaqaaqa)

- Si fiican u fuula una ordaa
- Wuu boodbooda oo ku istaaga hal cag ilaa shan ilbiriqsi
- Wuxuu kor u fuuli kana soo degaa jaranjarada kaalmo la'aan, si tallaabo tallaabo
- Wuxuu hore u laadaa kubbadda
- Wuxuu kubbadda su qumman uga tuuraa gacanta
- Wuxuu qabtaa kubad soo boodday inta badan
- Wuxuu u socdaa hore iyo gadaal
- Wuxuu badeeleyaa baaskiilka

Horumarinta Murqaha Yar-yar ee Dhaq-dhaqaaqa Gacanta

- Wuxuu sawiraa ama koobiyeyaa qaabab goobo iyo afargeesle isla'eg
- Wuxuu u rogaa bogagga bugga midba mar
- Wuxuu furaa oona xiraa daboolada jaararka dhalooyinka ama gacanta albaabka
- Wuxuu sawiraa qof leh labo ilaa afar xubnood oo jirka ah
- Wuxuu isticmaala maqaska
- Wuxuu bilaabaa inuu koobiyo xarfaha waaweyn qaarkood

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.

- Meel kuma boodi karo
- Ma kaxayn karo baaskiil
- Kuma qaban karo qalin suulka iyo faraha dhexdooda
- Waxay dhib ku tahay qorista boobsiiska ah
- Isma duldhigi karo afar baloog ama in ka badan
- Faraqa waalidka ayuu ku dhegaa ama ooyaa mar kasta oo waalidku ka tago
- Kama shaqayn karo ciyaaraha is-dhexgalka sida xujooyinka, "pegboards" ama geerarka (gears)
- Ma rabo inuu la ciyaaro carruurta kale ama alaabta carruurta ku ciyaarto
- Uma ciyaaro si iska yeelyeelid ama mala-awaal run u eg
- Wuxuu ka soo horjeedaa dhar xirashada, hurdada, isticmaalka musqusha
- Wuu laacaa isagoo is-xakamayn marka uu xanaaqsan yahay
- Ma adeegsado jumlado ka kooban wax ka badan saddex eray
- Wuxuu lumiyaa xirfadihii uu hore u lahaa

Talooyin Waalidnimo oo wanaagsan ee ka caawinaaya ilmahaaga Waxbarashada & Kobcinta



U akhri ilmahaaga maalin kasta. Weydii ilmahaaga inuu tilmaamo waxyaabaha ay ku arkaan sawirrada oo uu magacaabo.

Weydii imuu kuu raadiyo agabka guriga ama ha maga-caabo xubnaha jirka & walxaha

La ciyaar ciyaaraha iswaafajinta ilmahaaga socod-baradka ah, sida kala soocidda qaababka walxaha iyo xujooyinka fudud.

La ciyaar ilmahaaga ciyaaraha wax tirinta.

Ka caawi in ilmahaaga socod-baradka ah kobciyo luuqadda adigoo isaga la hadlaya, oo ku daraya erayada uu bilawo.

Ku dhiiri geli xornimada sii kordhaysa ilmahaaga adigoo u oggolaanya in ay iskiisa u labisto oo naftiisa quudiyo.

La shaqee ilmahaaga si aad u xallisaan dhibaatooyinka marka ay xanaaqsan yihiin

Ku dhiiri geli ilmahaaga socod baradka ah xiisaha iyo ciyaaraha wanaagsan iyo dabeecadaha adinkoo aadaya kooxaha ciyaaraha

Kula ciyaar ilmahaaga bannaanka. Tag jardiinada (park) ama socod luga baxsi. U oggolow ilmahaaga inuu ciyaaro oo uu si xor ah wax u sahmiyo.

Sii ilmahaaga fursad inuu helo qalimaanta iyo waraaqo, buugaagta midabaynta. Midabeyn, sawiraad xariiqo iyo qaabab (shapes) la samee.



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.