

CareBaby

Tilmaamahaaga waxtarka leh ee ku aadan ilmaha cusub ee dhasha oo caafimaad iyo farxad leh iyo soo kabashada dhalashada ilmaha ka dib.



Tusmadda qoraalka

Adeega Macmiilka CareOregon	3
Hambalyo, waxaad tahay waalid!	6
Sida loo isticmaalo tilmaamahani	7
Ilaha.....	8
Saddexda bilood ee afaraad “fourth trimester”	12
Ilmahaagu jiro 0-3 bilood	22
Ilmahaagu jiro 3-6 bilood.....	40
Ilmahaagu jiro 6-12 bilood	48
Nala soo xiriir.....	56





Adeega Macmiilka CareOregon

Waxaanu furanahay 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo.
Isniinta ilaa Jicmaha.

Adeega Macmiilka: **503-416-4100** ama khadka bilaashka
ah **800-224-4840** TTY: 711

Qoraal ku Sheekaysiga: **503-488-2887**

Fariin ammaan ah noogu soo dir: careoregon.org/portal



Cidda la wacayo marka aad hayso su'aalo

*Wixii su'aalo ah ee ku
saabsan caafimaadka
ilmaha, wac xaruntaada
caafimaadka ama weydii
daryeel bixiyahaaga.*

*Wixii su'aalo ah ee ku
saabsan faa'iidooyinka
iyo adeegyada, wac
Adeega Macmiilka
CareOregon.*



Haddii aad u baahan tahay turjubaan loogu talagalay booqashooyinka ama wicitaannada telefoonka ee xafiiska daryeel bixiyahaaga, waxaad sharci ahaan xaq u leedahay adeegani oo lacag la'aan ah. Adeega Macmiilka CareOregon ayaa sidoo kale bixiya adeegyada turjumaada. **Kaliya weydiiso.**



Caawimaad ma uga baahan tahay aadista balanta daryeelka caafimaadka jirka, ilkaha ama maskaxda?

Xubin ka tirsan Health Share/CareOregon ahaan, waxaad caawimaad ka geysan kartaa gaadiidka iyada oo la adeegsanayo **Ride to Care**. Iyada oo ku xiran baahiyahaaga, waxay noqon kartaa:

- Caawimaada bixinta lacagta gaaska
- Qiime dhimista gaadiid raacida
- Gaadiid raacida

Waxaad Ride to Care wacdaa ugu yaraan 48 ka hor waqtiga, marka ay suurtagal tahay: 503-416-3955, khadka bilaashka ah 855-321-4899 ama TTY 711. Telefoonada ayaa furan maalin kasta, 24 saacadood maalintii.



Hambalyo, waxaad tahay waalid!

Waalidka ilmaha cusub ee dhasha ahaan, waxaad ku jirtaa safar muhiim ah. Waa mid xiise leh oo cabsi yar yeelan kara, oo leh waxyaabo badan oo laga fikiro lana sameeyo.

Taasi waa sababta Health Share iyo CareOregon ay si wadajir ah iskugu keeneen tilmaamahani si adiga iyo ilmahaaga looga caawiyo in aad caafimaad qabtaan oo noqotaan kuwo caafimaad qaba oo farxad leh sida ugu suurtagalsan. Waxaa ka mid ah:

Faa'iidooyin. Xubin ka tirsan Medicaid ahaan, adiga iyo ilmahaaga cusub ee dhasha waxaad heli kartaan adeegyo waxtar leh dhalmada ka dib iyo inta lagu jiro sanadka ugu horreeya ee ilmahaaga. Kuwani waxaa ku jira:

- Balamaha daryeelka caafimaadka jirka, ilkaha iyo maskaxda
- Faa'iidooyin dheeraad ah oo loogu talagalay ugu yaraan 12 bilood dhalmada ka dib

- Caawimaada gaadiidka ee balamaha caafimaadka caymiskooda la daboolay
- Taageerada cuntada, caawimaada lagu joojinayo sigaar cabida iyo waxyaabo badan

Waxa la daryeelayo, iyo goorta. Waanu ogaan doonaa marka ay tahay in balan la sameysto, marka tallaalada la iskula taliyo iyo waxa la sameynayo haddii ilmahaagu jirado.

Waxa ku dhacaya adiga iyo ilmahaaga. Waxaanu wadaagi doonaa macluumaadka ku saabsan waxa ay tahay in la raadiyo sanadka soo socda — carruurta si dhaqso ah ayay isku beddelaan!

Health Share iyo CareOregon waxay halkan u joogaan in ay kula socdaan bilaha soo socda.

Rajo wanaagsan,
Health Share/CareOregon

Ilaha

Kuraasta gaariga ee la soo jeediyay waxay ku xiran yihiin da'ada ilmahaaga (sanadaha) iyo xajmigiisa

Dhalashada



0-2+



2-7

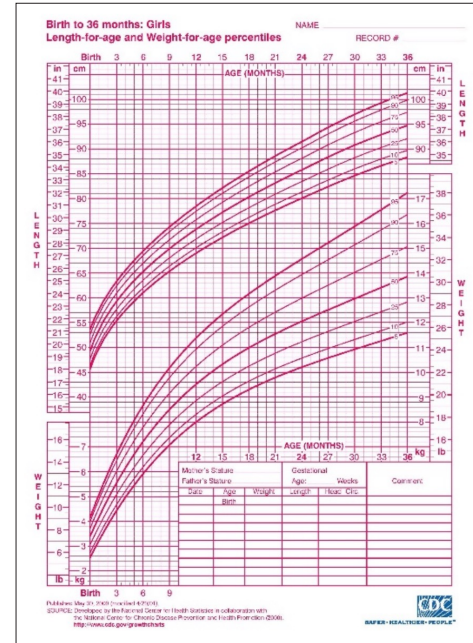


4-12



8+

link.careoregon.org/ohp-car-seats



Fiiri cdc.gov/growthcharts si aad u aragto jaantuskani oo weyn.

Barnaamijka Haweenka, Dhallaanka iyo Carruurta (WIC) waa barnaamij lacag la'aan ah oo bixiya cuntooyin caafimaad leh oo loogu talagalay dadka uurka leh, waalidiinta dhawaan wax dhalay, dhallaanka iyo carruurta ilaa da'da 5 sano jirka. WIC waxay bixisaa waxbarashada nafaqada, taageerada naas-nuujinta, cuntooyin caafimaad leh iyo isku gudbinta barnaamijyada caafimaadka iyo bulshada. Wax ka ogow adeegyada WIC ee loogu talagalay internet-ka degaankaaga:

Degaanka Clackamas:
clackamas.us/publichealth/wic.html

Degaanka Multnomah: *multco.us/wic*

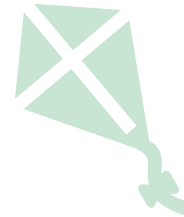
Degaanka Washington:
co.washington.or.us/HHS/WIC

Waaxda caafimaadka dadweynaha ee degaankaaga ayaa sidoo kale haysa ilo loogu talagalay waalidiinta iyo carruurta:

Degaanka Clackamas:
clackamas.us/publichealth

Degaanka Multnomah: *multco.us/health*

Degaanka Washington:
co.washington.or.us/HHS/PublicHealth



Halkan waxaa ku qoran liiska is tallaalista (tallaalada) loo soo jeediyay ilmahaaga:

- DTaP — “diphtheria, tetanus iyo pertussis” (pertussis waa xiiq-dheerta). Carruurta caadiyan waxay qaataan tallaalka DTaP lix jeer inta u dhaxaysa da’aha 0-18. Intaasi ka dib, tallaalka DTaP ayaa la soo jeedinayaa ugu yaraan hal mar tobbankii sano ee kasta.
- Hep A — tallaalka hepatitis A, kaasi oo la isa siiyo afar jeer inta u dhaxaysa da’aha 1-2.
- Hep B — tallaalka hepatitis B, kaasi oo la isa siiyo afar jeer inta u dhaxaysa da’aha 0-2.
- Hib — “*Haemophilus influenzae* nooca b” wuxuu ka hortaggaa faafida jirooyinka *bakteeriyada H. influenzae*. Waxaa la isa siiyaa saddex ama afar jeer labada sano ee ugu horreeya nolosh.
- Influenza — oo sida caadiga ah loo yaqaan tallaalka hargabka, kani waa tallaalka sanadle ah oo loogu talagalay carruurta ka weyn 6 bilood.
- IPV — “tallaalka inactivated poliovirus.” Tallaalkani wuxuu carruurta ka ilaaliyaa

dabaysha. Waxaa la isa siiyaa afar jeer laga soo bilaabo da’aha 0-6.

- MMR — “jadedcada, qaamo-qashiirka ‘mumps’, rubella.” Oo la isa siiyo laba jeer inta u dhaxaysa da’aha 0-6.
- PCV ama PPSV — “tallaalka pneumococcal conjugate” ama “tallaalka pneumococcal polysaccharide,” kuwani waxay gacan ka geystaan ka hortagga cudurka pneumococcal. Ilmahaagu wuxuu qaadan doonaa mid ka mid ah labada wuxuuna qaadan doonaa tallaalka afar jeer 15 bilood ee ugu horreeya nolosh.
- RV — tallaalka rotavirus waxa la isa siiyaa laba ama saddex jeer ee lixda bilood ee ugu horreeya ilmaha.
- Var — tallaalkani wuxuu ka hortaggaa varicella, oo inta badan loo yaqaano busbuska ‘chicken pox’. Waxaa la isa siiyaa inta u dhaxaysa da’aha 1-6.

Wixii faahfaahin dheeraad ah, booqo cdc.gov/vaccines ama la hadal daryeel bixiyahaaga.

Jaantuska soo socdaa wuxuu muujinayaa jadwalka caadiga ee tallaalada labada sano ee ugu horreeya noloshu.

Da'da	DTap	Hep A	Hep B	Hib	IPV	MMR	PCV/ PPSV	RV	Var
Dhalashada			✓						
1-2 bilood			✓						
2 bilood	✓			✓	✓		✓	✓	
4 bilood	✓		✓	✓	✓		✓	✓	
6 bilood	✓			✓			✓	✓	
6-18 bilood			✓		✓				
12-15 bilood				✓		✓	✓		
12-18 bilood									✓
12-24 bilood		✓							
15-18 bilood	✓								

Bilaha 0 ilaa 3

Saddexda bilood ee afaraad “fourth trimester”

Saddexda bilood ee ugu horreeya ka dib dhalmada waxaa mararka qaarkood loo yaqaanaa “**fourth trimester.**”

Mawduucyada soo socda waxay gacan ka geysan doonaan in lagu caawiyo saddexdaada bilood ee ugu horreeya waalid ahaan!

Daryeelka dhalashada ilmaha ka dib ee loogu talagalay waalidiinta cusub.

Xubin ka tirsan Health Share/Care Oregon ahaan, caymiskaaga daryeelka caafimaadka jirka, ilkaha iyo maskaxdu waa mid shaqeynaya ilaa laga gaarayo ugu yaraan 12 bilood ka dib marka uur lahaanshahaagu dhamaado (iyada oo aan

la eegayn isbeddelo kasta oo kale oo ku yimaada dakhliga ama duruufaha). Tani waxay ka dhigan tahay in aad weli haysato waqti aad ku hesho faa’iidooyinka uurka oo dheeraad ah “extra” oo kuu diyaar ah sida muraayadaha indhaha, daryeelka ilkaha iyo isla talin. Toddobaadyada ugu horreeya ka dib marka aad wax dhasho waxay muhiim u yihiin adiga iyo ilmahaaga — waxay gacan ka geystaan aasaaska caafimaadka carruurta iyo waalidiinta taasi oo socon doonta nolosha ilmaha oo dhan.

Booqashada caafimaadka ilmahahaaga waxaa dheer (fiiri bogga 40), in ay muhiim tahay in aad aragto daryeel

Saddexda bilood ee afaraad “fourth trimester”

ka geysanaya dhisida difaacooda dabiiciga ah ee jirrada. CareOregon waxay bixisaa/ dabooshaa la taliyayaasha caano nuugida, kuwaasi oo bixiya taageero oo gacan ka geysta wixii arrimo ah ee aad la kulanto inta aad wax naas-nuujinayso. Caaga caanaha naasuhu waa kuwo si buuxda loo daboolo/bixiyo.

Fiitamiinada mudada hore ee uurka la leeyahay. Sii wado qaadashada fiitamiinadaada mudada hore ee aad uurka leedahay muddo lix bilood ah marka uu ilmahaagu dhasho ka dib, ama ka badan haddii aad weli wax naas-nuujinayso. Fiitamiinada mudada hore ee uurka la leeyahay waa kuwo lacag la’aan ah oo leh daawooyinka la isku qoro oo ka socda adeeg bixiyahaaga.

U waco 911:

- **Xanuunka** laabtada soo gaara.
- **Neefsashada oo xanniban** ama neefsasho gaaban.
- **Qalalka.**
- **Ka fikirka in aad waxyeello u geysato naftaada** ama qof kale.

Ama wac daryeel bixiyahaaga haddii aad leedahay:

- **Dhiig bax**, aad qoynayso hal ah waxyaalaha la xirto ‘pad’ saacadiiba, ama xinjirrowga dhiigga oo xajmigiisu le’eg yahay ukun ama ka weyn yahay.
- **Jeexitaanka jirka** oo aan bogsoonaynin.
- **Lug guduud noqotay ama bararta** oo xanuun badan leh ama diiran in la taabto.
- **Keerkulka** ah 100.4°F ama ka sarreeya.
- **Madax xanuun aanan ka soo raynayn, xataa qaadashada daawada ka dib**, ama madax xanuun xun oo wata aragga oo isbeddela.

Saddexda bilood ee afaraad “fourth trimester”

wanaagsan ee ah in si diiran loogu duubo bustaha carruurta. Xaqiiji in aadan ilmahaaga wax ugu duubin (swaddle) si aad ah ciriiri u ah ama si aad ah u dabacsan. Si aad ah ciriiri u ah waxaana dhici karta in ay ilmahaaga ku adkaato in uu neefsado, si aad ah u dabacsan waxaa dhici karta in uu ka soo baxo bustaha.

- **Samee hab joogto ah.** Ugu horreyn 2 bilood jir, waxaad bilaabi kartaa waqti caadiyan hurdada la aado si aad ilmahaaga uga dhigto in uu la qabsado firkada ah in uu jiro waqti hurdo. Tani waxay noqon karaa qubeys, hees gaar aah, qolka oo mugdi ah — wax kasta oo astaan u ah ilmahaaga oo ah in la joogo waqtigii hurdada.
- **Hurdo gaaban qaado marka ay sidaas sameeyaan.** Haddii uu jadwalkaagu saamaxo, qaado hurdo gaaban marka ilmuhu ku jiro hurdo gaaban. Xataa hurdo yar oo gaabani way ku caawin kartaa.



Akademiyada Carruurta ee Maraykanka waxay ku talinaysaa in qolka lala wadaago ilmahaaga

— laakiin aysan ahayn in la wadaago sariir — sanadka ugu horreeyaa noloshu, ama lixda bilood ee ugu horreysa.

Hurdo ammaan ah. Waxaa dhici karta in aad maqasho erayo kala duwan oo ku saabsan mawduucan. Halkan waxa ku qoran waxa ay ka dhigan yihiin:

- Wada-seexashadu waa marka ilmahaagu seexo isla qol ama sariir adiga oo kale, ma aha qol u gaar ah.
- Wadaagista qolku waxay ka dhigan tahay in ilmahaagu isla qol kula seexo adiga, laakiin aysan ahayn sariirtaada. Tusaale ahaan, waxaa dhici karta in uu sariirtiisa u gaarka ah oo taalo qolkaaga.
- Wadaagista sariirtu waa marka uu ilmahaagu sariirtaada ku dhinac jiifo.

Isticmaalka tubaakada, qiiqa la nuugo iyo isticmaalka kale ee mukhaadaraadka.

Marka aad sigaar cabayso, ilmahaagu wuu cabayaa. Laakiin labadiinuba waad ka xoroobi kartaan tubaakada. La hadal daryeel bixiyahaaga aasaasiga ah (PCP) ama adeeg bixiyaha uurkaaga wax ku saabsan adeegyada ay bixiso CareOregon si lagaaga caawiyo jarista ama joojinta sigaarka. Ama la xiriir Quit For Life®, oo ah adeega la talinta oo lacag la'aan ah oo lagu bixiyo telefoon ahaan iyo kuwada sheekaysiga internet-ka.

- Wac khadka bilaashka ah 800-784-8669 (800-QUIT-NOW)
- Booqo [quitnow.net/Oregon](https://www.quitnow.net/Oregon)

Helitaanka daaweynta isticmaalka mukhaadaraadka — oo loogu talagalay aalkolada ama mukhaadaraadku — waa mid ka mid ah waxyaabaha ugu

fiican ee aad u qaban karto ilmahaaga.

Adeegyadani waa kuwo si buuxda loo daboolo/bixiyo. Ka codso PCP aad leedahay in uu kaa caawiyo in aad bilawdo.

Ilaha caafimaadka dadweynaha. Waxaa jira ilaha caafimaadka dadweynaha oo badan si lagu caawiyo marka aad nolol la bilawdo ilmahaaga. Halkan waxaa ku qoran waxyaabaha la kala dooranayo qaarkood:

- **WIC (Barnaamijka Haweenka, Dhallaanka iyo Carruurta):** WIC waa barnaamijka nafaqada caafimaadka dadweynaha ee dalka oo dhan. WIC waxay qoysaska ka caawisaa cuntada caafimaadka leh iyo kuwo kale oo badan. Macaamiisha Qorshaha Caafimaadka Oregon (OHP) way u qalmaan WIC haddii ay uur leeyihiin, marka ay ilmaha dhallaan ka dib (dhawaan wax dhaleen), naas-nuujinayaan ama mas'uul ka yihiin carruur da'doodu ka yar tahay 5 jir. Xubin kasta oo ka tirsan qoyska oo daryeela ilme wuxuu codsan kartaa WIC. WIC waxay bixisaa:

Saddexda bilood ee afaraad “fourth trimester”

- » Faa'iidooyin si loogu gato cunto caafimaad leh
- » Talooyin ku saabsan nafaqada, jimicsiga, daryeelka mudada hore ee uurka la leeyahay, quudinta carruurta iyo waxyaabo badan
- » Caawimaada naas-nuujinta/laab-nuujinta/jir-nuujinta iyo caaga caanaha la iskaga soo saaro ee loogu talagalay kuwa u baahan
- » Fasalo lagaga hadlayo madwuucyo kala duwan oo ku saabsan caafimaadka iyo waalidka
- » Macluumaadka ku saabsan adeegyada kale ee bulshadaada dhexdeeda

Degaankaaga ayaa gacanta ku haya codsiyada iyo adeegyada WIC. Si aad u ogaato waxyaabo dheeraad ah, fiiri website-ka WIC ee degaankaaga.

WIC Degaanka Clackamas:
clackamas.us/publichealth/wic.html

WIC Degaanka Multnomah:
multco.us/health/wic

WIC Degaanka Washington:

co.washington.or.us/hhs/wic/index.cfm

- **Family Connects:** Haddii aad tahay qof degan Oregon, Family Connects ayaa ah adeeg bixiya booqashooyinka guriga oo ka socda kalkaalisooyin iyada oon wax lacag ahi kaaga baxayn. Kalkaalisada degaanka ayaa qorsheyn doonta booqashooyinka muddo ku beegan saddex toddobaad marka uu ilmahaagu dhasho ka dib si loo taageero adiga iyo caafimaadka ilmahaaga. Waxay si fiican u taqaanaa ilaha ka jira bulshada waxayna ka jawaabi kartaa su'aalaha ay dhici karto in aad qabto. Si aad u ogaato waxyaabo dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijka iyo waxa laga heli karo degaankaaga, booqo familyconnects.org ama Adeega Macmiilka CareOregon ka wac 800-224-4840 ama TTY 711.

Qaybta xigta: Ilmahaagu jiro 0-3 bilood!



Bilaha 0 ilaa 3

Ilmahaagu jiro 0-3 bilood

Tallaalada inta lagu jiro heerka da'daan:

Da'da	DTap	Hep B	Hib	IPV	PCV/ PPSV	PPSV	RV
Dhalashada		✓					
1-2 bilood		✓					
2 bilood	✓		✓	✓	✓	✓	✓



Baaritaannada iyo nidaamyada ilmaha cusub ee dhasha.

Toddobaadyada ugu horreeya nolosha ilmahaaga dhexdiisa, wuxuu heli doonaa dhowr baaritaan, kuwaasi oo qaarkood la iskaga baahan yahay. Isbitaalka dhexdiisa, wax yar uun ka dib dhalashada, iyo toddobaadyada ugu horreeya nolosha, adeeg bixiyayaasha ayaa ku talinaya kuwani loogu talagalay ilmahaaga:

- Tallaal loogu talagalay hepatitis B. Kani waa ka ugu horreeya afar qiyaasaha tallaalka ah oo uu heli doono inta lagu jiro sanadkiisa ugu horreeya.
- Tallaalka fiitamiin K. Dhallaanka oo dhani waxay ku dhashaan la'aanta fiitamiin K. Tallaalku wuxuu ka caawiyaa xinjirrowga dhibaatooyinka ka dhasha la'aanta fiitamiin K.
- Daawada indhaha, oo loo yaqaan erythromycin, oo ah antibiotic gacan ka geysata ka ilaalinta ilmahaaga ee infekshanka indhaha. Waxaa dhici

karta in aad aragto indhaha ilmahaaga oo gudaha ama meel u dhow ku leh waxyaabo dhegdheg leh 'gooey'.

- Barnaamij Goboleedka Northwest ee Baaritaanka Barta dhiigga ee Ilmaha Cusub ee Dhasha (NWRNBS), oo ah baaris dhiig oo la iska baaro inka badan 40 xaaladood oo kala duwan.
- Baaritaanka cilladaha wadnaha ee lagu dhasho (oo mararka qaarkood loo yaqaano CCHD), 24-ilaa 72 saacadood ee ugu horreeya nolosha dhexdeeda.
- Baarista maqalka, uu uga baahan yahay gobolka Oregon, bisha ugu horreysa ee nolosha ilmahaaga.

Marka lagu daro daryeelka isbitaalka dhexdiisa, carruurta waxay u baahan yihiin in ay arkaan daryeel bixiyaha aasaasiga ah (PCP) oo u gaar ah, inta badan toddobaadka hore ka dib marka ay dhashaan. Booqashada dhakhtarka ee u horreysa ee ilmahaagu waxay noqon kartaa dhakhtarka qoyska, carruurta ama umuliso.

Ilmahaagu jiro 0-3 bilood

waxaanan kaa caawin karnaa in aad hesho ilo. Macluumaadka kursiga ammaanka ee gaariga oo dheeraad ah ayaa laga heli karaa [oregonimpact.org/Child_Passenger_Safety](https://www.oregonimpact.org/Child_Passenger_Safety)

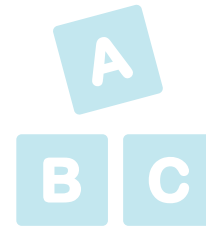
Q: Waa maxay jihada ay tahay in uu kursiga gaarigu u jeedo?

A: Sharciga Oregon, dhallaanka iyo socod baradku waa in ay gaariga raacaan iyaga oo ujeeda dhanka daaqaada dambe ilaa ay ka gaarayaan 2 jir.

Q: Xaggee buu ilmahaygu fuulaa?

A: Sharciga Oregon, carruurta cusub ee dhalataa waa in fariisataa kursiga gadaasha haddii gaarigu uu leeyahay baaga hawada ee gaariga 'air bag' oo dhinaca hore ku yaala.

TALOOYIN: Suunka kursiga ammaanku waa in uu sii dhex maraa kursiga garbaha ilmahaaga, meel wax yar ka hooseysa isaga. Suunka laabta ayaa loo baahan yahay in uu la siman yahay kilinkilada ilmahaaga. Tani waxay ka dhigaysaa suunka oo in uu ka sarreeyo feeraha, ma aha caloosha.



Daryeelka xudunta/xundhurta iyo gudniinta. Carruurta waxay leeyihiin xudun/xundhur yar oo qalalan toddobaadyada dhowrka ah ee ugu horreeya nolasha. Way qalashaa waxayna isku beddeshaa madow ka dib inta aysan soo dhicin. Ka dhig mid nadiif ah oo qalalan. Qaybta sida jirrida ‘stump’ oo kale ah iskeed ha u soo dhacdo halkii laga soo jiidii lahaa.

Gudniinta. CareOregon waxay bixisaa/ dabooshaa gudniinka. La hadal daryeel bixiyahaaga haddii aad hayso su’aalo ku saabsan haddii ay tahay ama aysan ahayn in la gudo ilmahaaga.



Xafaayadaha. Marka aad tahay waalid, waxaad beddeshaa xafaayado fara badan! Dhowrka maalmood ee ugu horreeya, waxay u badan tahay in aad fisho:

	Xafaayado qoyan	Xafaayado saxarro leh
Maalinta 1		
Maalinta 2		
Maalinta 3		
Maalinta 4 +		

Intaa ka dib, waxaad filan kartaa in aad beddesho xafaayadaha ilmahaaga cusub ee dhasha lix ilaa siddeed jeer maalin kasta. Beddelaadaha joogtada ah ee xafaayada ee badani waxay caawimaad ka geysan karaan in laga hortago finanka xafaayada, kuwaasi oo uu inta badan keeno qoyaanku.



Ilmahaagu jiro 0-3 bilood

Iyada oo ku xiran wax nuugista xafaayadahaaga, ma ahan in aad beddesho xafaayad waqti kasta oo ilmahaagu kaadiyo, laakiin waa in aad beddeshaa xafaayada ilmahaaga ka dib saxarro kasta. Carruurta cusub ee dhalataa waxay inta badan yeelan doonaan saxarro madow, oo daamurka u eg, taasi oo sida caadiga ah tagta labada maalmood ee u horreysa ka dib. Tani waxaa loo yaqaan meconium waana mid caadi ah. Haddii wax ku saabsan saxarrada ilmahaaga ay walwal ku geliso — sida midabkeeda, joogtanimadeeda ama inta jeer ee ay soo noqnoqoto — wac adeeg bixiyahaaga.

Taageerada quudinta ilmaha cusub ee dhasha. Caanaha uu jirkaagu soo saaro waa cuntada ugu caafimaadka badan ee aad siin karto ilmahaaga ee koritaankiisa a sanadka ugu horreeya. Inta badan sidoo kale waa hab gaar ah oo waalidiintu ugu dhawaadaan

carruurtooda. Waxaad arki kartaa la taliyahaaga caano nuugida ee isbitaalka dhexdiisa ka dib marka aad wax dhasho ama muddo dambe haddii ay dhibaatooyin kaa soo wajahaan naas-nuujinta. Caanaha carruurta ayaa beddel u noqon kara caanaha naasaha haddii loo baahdo, laakiin naas-nuujintu inta badan waa doorashada ugu caafimaadka badan (sida aadkana aan qaaliga u ahayn). CDC ayaa ku talinaysa “1 ilaa 2 ounces oo ah caanaha carruurta 2 ilaa 3 saacadood oo kasta maalmaha ugu horreeya nolosha. Marka uu ilmahaagu koro, waxaa korta calooshiisa, sidoo kale. Fiiri shaxanka ku qoran bogga 30.

Waxaa dhici karta in aad la kulanto dhibaatooyin marka aad naas-nuujiso. Dhibaatooyinka caamka ah waxaa ka mid ah, xanuun, naasaha oo barara, tuubooyinka oo xiran iyo mastitis (oo ah infekshan ku dhaca unugyada naaska). Iyada oo dhibooyinkani

Ilmahaagu jiro 0-3 bilood

Intee ayay le'eg tahay caloosha ilmahaygu?

Xusuusnow, caloosha ilmuhu lama mid ah tan dadka waaweyn! Halkan waxaa ku qoran shaxan ku saabsan cabbirka caloosha ilmahaaga:



1-2
maalmood
Cherry
(.2-.4 Oz)



3-4
maalmood
Walnut
(1-2 Oz)



5-7
maalmood
Apricot
(2-3 Oz)



2-3
toddobaad
Kiwi
(3-4 Oz)



6 bilood
ilaa 1 sano
Grapefruit
(6 Oz - 2
koob)



Dadka waaweyn
Cantaloupe
(4 koob)

Macluumaadka waxaa bixiyay Aeroflow Breastpumps.

Haddii aad wax naas-nuujinayso oo ka walwalsan tahay in aadan sameynayn caano ku filan, la hadal daryeel bixiyahaaga.

Ilmahaagu jiro 0-3 bilood

- U muuqdo in calooshu taagan yahay, oo leeyahay saxarro yar muddo dhowr maalmood ah.
- Qabo hargab neefsashada ka dhiga mid adag.
- Qabo dheg xanuun socda muddo ka badan toddobaad.
- Qabo hargab muddo ka badan toddobaad.
- Qabo finan degdeg ah, aan sharraxaad lahayn.

Q: Goorma ayaan wacaa adeeg bixiyaha ilmahayga marka loo eego aadista qolka gargaarka degdedga ah ama daryeelka degdega ah?

A: Haddii astaamaha ilmahaagu u muuqdaan kuwo nafta halis galinaya — tusaale, jug madaxa soo gaarta, dhibaatooyinka neefsashada ama jawaab celin la'aan — waxaad aadaa qolka gargaarka degdega ah

ama wac 911. Uma baahnid in aad wacdo daryeel bixiyahaaga ama qorshahaaga caafimaad marka hore.

Haddii astaamaha ilmahaagu aysan ahayn kuwo nafta halis galinaya, wac daryeel bixiyaha ilmahaaga. Waxaa dhici karta in ay rabaan in ay balan qabsadaan. Dhibaatooyinka sida hargabka, qandhada ama finanka ayuu si fiican u daryeela daryeel bixiyaha joogtada ah ee ilmahaagu.

Daawada. Daawooyinka intooda badan looma sameynin carruurta ka yar 2 jir. Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu u baahan yahay daawo — sida Tylenol, Motrin ama Benadryl carruurta, la xiriir daryeel bixiyahaaga marka hore. Wuxuu kuu sheegi karaa waxa ay tahay daawada la siinayo, haddii ay jirto, iyo waxa ay

Ilmahaagu jiro 0-3 bilood

Si kasta oo ay oohinta ilmahaaga u noqoto mid niyad jab leh, **marnaba ha ruxin ilmahaaga**. Ruxida ilmuhu waxay horseedi kartaa dhaawaca maskaxda iyo dhimasho.

Waxaa dhici karta in aad maqashay oohinta dheer ‘colic’ ama ilmo lagu tilmaamo in uu yahay mid waqti dheer ooya “colicky.” Ereyga “colic” kama dhigna kaliya ilme aan joojin oohinta. Sida laga soo xigtay Akademiyada Carruurta ee Maraykanka, colic waa marka oohinta ilmuhu socoto in ka badan saddex saacadood markiiba. Waxay sida caadiga ah bilaabataa ka hor marka labba toddobaad la jiro waxayna joogsataa waqtiga ilmuhu jiro 3 ama 4 bilood. Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu leeyahay oohinta dheer, weydii daryeel bixiyaha ilmahaaga.

Ilaalinta ilmahaaga. Marka uu ilmahaagu ku jiro daryeelkaaga, waxaa wanaagsan in aan keligiis laga tagin. In aad ilmahaaga ka tagto keligiis waxay yeelan kartaa saameynta waxyeello oo halis ah, gaar ahaan haddii ilmahaagu iskii isku wareejin karo. Haddii ay noqoto in aad waqti yar oo gaaban ilmahaaga meel uga tagto (si aad u isticmaasho musqusha ama u diyaariso dhalada caanaha, tusaale), xaqiiji in uu ku sugan yahay meel badbaado iyo ammaan ah (sida sariirta caruurta) ilaa aad ka soo noqonayso.

**Qaybta xigta:
Ilmahaagu jiro 3-6 bilood!**



3 ilaa 6 bilood

Ilmahaagu jiro 3-6 bilood

Tallaalada inta lagu jiro heerka da'daan:

Da'da	DTap	Hep B	Hib	IPV	PCV/ PPSV	RV
4 bilood	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6 bilood	✓		✓		✓	✓

Booqashada caafimaadka ilmaha. Daryeel bixiyahaaga ayaa si joogta ah u arki doona ilmahaaga si loo xaqiijiyo in adiga iyo ilmahaagu labadiinuba caafimaad qabtaan. Marka la jooga booqashada caafimaadka ilmaha, ilmahaaga ayaa la miisaami lana cabbiri doonaa si dhakhtarku u xaqiijiso in kobaca ilmahaagu uu marayo jidkii la rabay.

Garaaca wadnaha ee ilmahaaga, neefsashada, caloosha, gacmaha iyo lugaha, maqaarka, indhaha, dhegaha, sanka, afka iyo cunaha ayaa la eego doonaa, iyada oo dhaqdhaqaaqiisa la hubin doono. Ilmahaaga waxaa la siin doonaa tallaalada loo baahan yahay si

uu ugu sugnaado badbaado, waxaanad awoodi doontaa in aad weydiiso wixii su'aalo ah ee aad hayso.

Inta lagu jiro booqashada caafimaadka ilmaha, daryeel bixayaha ayay dhici kartaa in uu ilmahaaga siiyo baaritaanka korriinka.

U isticmaal buug-yarahani si aad u qorto su'aalaha loogu talagalay balanta caafimaadka ilmahaaga ee xigta oo la soco tallaalada ilmahaaga.

Qoraaladayda:

Sida caadiga ah, booqashada caafimaadka ilmaha ayaa la qorsheyn doonaa waqtiyada soo socda:

Ilmaha cusub ee dhasha: Lixda bilood ee ugu horreeya



- » Dhowr maalmood ka dib dhalashada
- » 1 bil jiraan
- » 2 bilood jiraan
- » 4 bilood jiraan

Dhallaanka: 6-12 bilood



- » 6 bilood jiraan
- » 9 bilood jiraan
- » 12 bil jiraan (1 sano)

Socod baradka: 1-3 sano



- » 15 bilood jiraan
- » 18 bilood jiraan
- » 24 bilood jiraan (2 sano)
- » 30 bilood (2½ sano)
- » 36 bilood (3 sano)
- » Intaa ka dib, sanadkiiba hal mar!



Ilmahaagu jiro 3-6 bilood

Cabbirka koritaanka. Marka la joogo booqashada caafimaadka ilmaha, daryeel bixiyahaaga ayaa cabbiri doona miisaanka, dhererka, iyo wareega madaxiisa. Waxaa kuwani la geliyaa shaxda koritaanka ee caadiga ah sida mida ka muuqata bogga 8. Daryeel bixiyahaaga ayaa xaqiijin doona in ilmahaagu uu helayo nafaqada iyo daryeelka uu baahan yahay si uu u helo caafimaadka ugu suurtagalsan.

Haddii ay suurtagal tahay, xaqiiji in aadan telefoonkaaga gacanta ama aalad kale wax badan ku jirin marka aad ka ag dhowdahay ilmahaaga — carruurta waxay u baahan yihiin isdhexgal jawaab leh si ay horumar u garaan!

Baaritaanka korriinka. Ilmahaagu wuxuu u koraa siyaabo badan inta ay ku jiraan sanadaha ugu horreeya nolosha. Isbeddeladani kaliya ma ahan kuwo dhanka jirka ah laakiin waa dhanka niyada, bulshada iyo garashada (waxbarashada, fikirka iyo xallinta dhibaatooyinka). Xirfado cusub ayaa horumar laga gaaraa inta lagu jiro sanadahani ugu horreeya ee muhiimka ah oo ay ku jiraan gurguuradka, socodka iyo hadalka. Xirfadahani cusub waxaa lagu tilmaamaa in ay yihiin “korriin heerar muhiim ah laga gaaray” (fiiri bogga 50). Baaritaanka korriinku waa baaritaan gaaban si loo sheego haddii ilmuhu gaarayo heerarkani muhiimka ah ama haddii ay jiraan meelo looga baahan yahay taageero.

Xanuunka dhimashada degdega ah ee dhallaanka (SIDS). SIDS oo mararka qaarkood loo yaqaano dhimashada iyada oo la hurdo 'crib death', waxaana lagu tilmaamaa dhimashada aan sharraxaada lahayn ee ilme da'diisu ka yar tahay hal sano jir, sida caadiga ah marka la joogo xilliga hurdada habeenkii. Inta badan, SIDS waxay ku dhacdaa carruurta u dhaxaysa 2-4 bilood. Sida laga soo xigtay CDC ([cdc.gov/sids](https://www.cdc.gov/sids)), waxaa jira waxyaabo muhiim ah oo aad sameyn karto si aad uga hortagto SIDS:

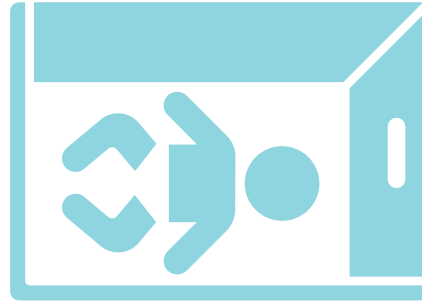


- **Ilmahaaga u seexi dhabarkiisa.** Waa mid aan badbaado ahayn in ilmuhu u seexdo calooshiisa waxayna kordhin kartaa halista SIDS. Tani waa waxa ugu muhiimsan ee aan sameyn karto si aad ilmahaaga uga ilaaliso SIDS.
- **Isticmaal joodari adag iyo gogol si adag oo ku habboon wax ugu gelaya 'tight-fitting'.** Gogosha dabacsan, barkimooyinka dheeraadka ah ama bustayaasha waa in laga saaraa sariirta ilmahaaga. Bustayaashu waa in ay ahaadaan kuwo khafiif ah oo hoosta laga mariyay joodariga sariirta carruurta. Ama, waxaad isticmaali kartaa hal qayb oo isku wada dhan oo hurdo oo ilmuhu xirto oo noqda bustaha beddelkiisa.
- **Ilmahaaga ka dhig mid qabow.** Haddii ay ilmaha kulayl siyaado ah u keenaan bustayaasha dheeraadka ah, koofiyadaha iyo wixii la mid ah, waxay keeni karaan neef xiran (dhibaatooyinka neefsashada) taas oo iyana, beddelkeeda, keeni karta SIDS.

- **Isticmaal mujuruca ‘pacifier’.** Mujuruca ‘pacifier’ habeenka wuxuu ka hortaggi karaa SIDS.
- **Sigaar cabid la’aan.** Adiga ama qof kale ma ahan in uu sigaar ku cabo meel u dhow ilmahaaga. Haddii aad sigaar cabto, waxaa wanaagsan in aad beddesho dharkaaga ka hor in aadan gacanta ku qaban ilmahaaga. Ha ku cabin sigaar gurigaaga.
- **Ha isticmaalin mukhaadaraad ama aalkolada haddii aad wada seexanaysaan ilmahaaga.**

Qaybta xigta: Ilmahaagu jiro 6-12 bilood!

TALOOYIN: CareOregon waxay ku faraxsan tahay in ay bixiso bassinets (sariiraha ilmaha) halkaasi oo ilmahaagu u seexan karo si ammaan ah oo raaxo leh. Nala soo xiriir wixii maclumaad dheeraad ah!



6 ilaa 12 bilood

Ilmahaagu jiro 6-12 bilood

Tallaalada inta lagu jiro heerka da'daan:

Da'da	DTap	Hep B	Hib	IPV	PCV/ PPSV	RV
6 bilood	✓		✓		✓	✓
6-18 bilood		✓		✓		

Daryeelka ilkaha ee loogu talagalay dhallaanka. Daryeelka ilkaha ee wanaagsani wuxuu ka dhigan yahay caafimaadka guud oo fiican. Ilmahaagu waa in uu dhakhtarka ilkaha arkaa marka iligiisa ugu horreeyaa bilaabo in uu soo muuqdo. Adiga iyo dhallaankaagu waxaad leedihiin caymiska ilkaha oo

lacag la'aan ah oo la adeegsanayo Maamulka Caafimaadka Oregon (OHP). Qorshahaaga ilkaha wax ka weydii faa'iidooyinka la heli karo ee loogu talagalay ilmahaaga. Lambarka telefoonka qorshahaaga ilkuhu wuxuu ku qoran yahay kaarkaaga Aqoonsiga Xubinimo ee Health Share/CareOregon.

Ilmahaagu jiro 6-12 bilood

Goorma ayuu
ilmahaygu
gurguuran
doonaa?

Goorma ayuu
ilmahaygu socon
doonaa?

Goorma ayuu
ilmahaygu
bilaabi in uu
socdo?

Heerarka muhiimka ee la gaaro. Su'aalaha kor ayaa inta badan ku jira maskaxda waalidiinta cusub. Waa su'aalo muhiim ah oo inta badan lagala hadlo daryeel bixiyaha inta lagu jiro booqashada caafimaadka ilmaha. Gurguuradka

carruurta, socodka iyo hadalka marka la joogo marxaladaha kala duwan. Ha walwalin — ilmahaagu wuu baran doonaa xirfadahani!

- **Gurguuradka.** Carruurta waxay inta badan bilaabaan gurguuradka inta u dhaxaysa 6-10 bilood. Waxay ka wareegaan is rogrogida oo u wareegaan in ay sare u fadhiistaan. Ugu dambeyntii, waxay rabaan in ay sahamiyaan aduunyadooda oo bartaan gurguuradka.
- **Socodka.** Tallaabooyinkaasi ugu horreeya waa kuwo madadaalo leh, waana wax dabiici ah in la rabo in ay si degdeg ah u dhacaan. Carruurta waxaa dhici karta in ay socdaan inta u dhaxaysa 10-14 bilood, iyada oo carruurta qaarkoodna ay dhici karto in ay socdaa marka da'doodu ku dhow dahay 16 ilaa 17 jir. Marka ilmahaagu rabo in uu bilaabo socodka, u diyaar garow in aad qabato marka uu dhaco oo noqo qof dhiirigelin leh oo dhanka wanaagsan

wax ka arag. Waxaa dhici karta in uusan si dhakhisa ah halkaasi u sida aad rabto, laakiin wuu gaari doonaa halkaasi!

- **Hadalka.** Carruurta waxay dhashaan iyaga oo sameynaya dhawaaqyo, muddo aan dheerayn waxaad ogaan doonta dhawaaqyadiisa oo yeelanaya qaab iyo ujeedo. Hadba sida aad ula hadasho ilmahaaga, waxay u badan tahay in uu baran doono erayo oo bilaabi doono in uu adeegsado. Xusuusnow, marnaba goor hore ma aha in aad bilawdo wax u akhrinta ilmahaaga! Akademiyada Carruurta ee Maraykanka waxay ku talinaysaa in aad ilmahaaga wax u akhrido dhowr daqiiqo iyada oo qayb ka ah waqtiga aad caadiyan hurdada aado. Marka uu ilmuhu gaaro 2 jir, wuxuu sida caadiga ah ku hadlayaa kalmado ka kooban laba ilaa afar erey.

TALOOYIN: Xusuusnow, la talintu waa faa'iido la daboolo oo loogu talagalay dhammaan xubnaha ka tirsan Health Share/CareOregon. Weydii adeeg bixiyaha uurkaaga haddii rugta caafimaadku bixiso la taliyaha shaqaalaha. Ama wac Adeega Macmiilka CareOregon: 503-416-4100 ama khadka bilaashka ah 800-224-4840.



Ilmahaagu jiro 6-12 bilood

Ilmaha ka caagan. Adiga oo aan ogayn, ilmahaagu wuxuu noqon doonaa mid dhaqaaqaya — is rogrogaya, gurguuranaya, socda ugu dambeyntiina ordaaya. Xaqiiji in gurigaagu diyaar u yahay ilmahaaga yar ee dhaqdhaqaaqa ku jira. Waxyaabaha halista keeni kara — sida waxyaabaha fiiqan, ama agabka wax lagu nadiifiyo iyo daawooyinka — ku hay meel uusan gaari karin ilmahaagu.

Qalabka sheega qiiqa iyo carbon monoxide. In la haysto qalabkani wax sheegaa oo ku yaala gurigaagu waxay muhiim u yihiin in ay adiga iyo ilmahaaga ka dhigaan kuwo badbaado qaba. Carbon monoxide ma lahan ur ama dhadhan, markaa ogaan maysid in gurigaagu leeyahay dhibaataada carbon monoxide.

Qalabka wax sheega oo laba shay oo hal meel ku wada jira ka kooban ayaa la helayaa oo markaa bixin doonaa digniin haddii qiiq ama carbon monoxide la ogaado.

Rinjiga maadada lead iyo asbestos. Ka hor intii aan la ogaan saameyntooda waxyeellada leh, waxyaabaha sida asbestos iyo rinjiga maadada lead ayaa si joogto ah loogu isticmaali jiray dhismaha. Waxyaabahani waxaa dhici karta in ay ku jiraan gurigaaga waxayna waxyeello u yeelan karaan ilmahaaga.

- **Rinjiga maadada lead:** CDC ayaa sheegaysa “Guryihii laga dhisay Maraykanka ka hor 1978 ay u badan tahay in ay leeyihiin qaar ka mid ah rinjiga lead ku saleysan... Carruurta ayaa ku sumoobi karta haddii ay calaliyaan dusha sare

Qoraaladayda:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---



Nala soo xiriir

Marka uu ilmahaaga cusub ee dhasha uu koro, xasuusnow in CareOregon iyo kuwo kale oo badan oo bulshada ka tirsani ay diyaar u yihiin in ay ku taageeraan. Dhammaanteen oo joogna CareOregon waxaanu rajada ugu wanaagsan u rajeynaynaa adiga iyo ilmahaaga!

Nala soo xiriir

Waxaanu furanahay 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo.
Isniinta ilaa Jicmaha.

Adeega Macmiilka: 503-416-4100, khadka bilaashka ah 800-224-4840 ama TTY 711

Qoraal ku sheekaysiga: 503-488-2887

Fariin ammaan ah *noogu soo dir:* careoregon.org/portal

Macluumaad kale oo faa'iido leh ayaa ku jira **bogga internet-ka ee**
CareBaby: ee careoregon.org/carebaby

OHP-HSO-22-3146

HSO-21237250-SM-1025



