

QORAALKA BRIGHT FUTURES ► WAALIDKA BOOQASHADA BISHA 9AAD

Halkan waxaa ah soo jeedino ay soo jeedinayaan khabarada Bright Futures tanoo qiimo u yeelan karta qoyskaaga.

✓ SIDA UU QOYSKAAGU YAHAY

- Haddii aad ku dareemayso aamin darro gurigaaga ama uu ku waxyeelayay qof, nasoo ogeysii. Khadadka tooska ah iyo hay'adaha bulshada waxa ay ku siin karaan sidoo kale caawimo qarsoodi ah.
- La xidhiidh asxaabtaada iyo qoyskaaga.
- Ku casuun asxaabtaada inay kuu timaado ama ku biir koox waalidiin ah.
- La qaado waqti naftaada lana qaado lammaanahaaga.

✓ ILMAHAAGA ISBEDDELAYA EE KORAYA

- U ilaali ilmahaaga ruutino (Caado) joogto ah maalin kasta.
- Daa ilmahaagu ha dhex wareego gudaha iyo dibadda guriga. La joog si aad amnigeeda u ilaaliso iyaduna amni u dareento.
- Si caqli gal ah u aqoonso awoodeheeda da'dan.
- Aqoonso in ilmahaagu doonayo inuu dhexgalo dadyawga kale laakiin uu baqan doono marka uu adiga kaa tago. Inuu ooyo marka aad ka tagtaa waa caadi. Ahow mid deggen.
- Taageer waxbarashada ilmahaaga adigoo ilmahaaga siinaya kubbado, walxaha lagu ciyaaro ee isrogrogaya, jaajuurada ciyaareed, iyo weelal uu ku ciyaaro.
- Caawi ilmahaaga marka ay ubaahato.
- La hadal, u hees una akhri maalin kasta.
- Ha u oggolaan ilmahaaga inuu daawado TV ama isticmalo kombuyuutar, tablet ama moobil.
- Tixgeli inaad samayso qorshe qoys oo ku wajahan waxan la daawado. Waxa ay kaa caawinaysaa inaad samayso qawaaniin ku wajahan isticmaalka waxa la daawado waxayna isku miisaamaysaa wakhtiga wax daawashada iyo waxqabadyada kale, oo uu ka mid yahay jimicsigu.

✓ ANSHAX MARINTA

- Ilmahaaga si wanaagsan ugu sheeg waxa ay tahay inuu qabto (“Wakhtigii wax cunista ayay gaadhay”), halkii aad uga sheegi lahayd waxa ay tahay inaanu samaynin.
- Si joogto ah waxkasta u samee.
- Isticmaal qaabka mashquulinta da'dan. Mararka qaar waxa aad baddali kartaa waxa uu ilmahaagu qabanayo adigoo siinaya wax kale sida lucbada uu jecelyahay.
- U qabo waxqabadyada qaabka aad doonayso inuu ilmahaagu u qabto— adigu waxa aad tahay ilmahaaga tusaalihisii.
- Isticmaal “Maya!” kaliya marka ilmahaagu uu naftiisa waxyeelaynayo ama dadyawga kale waxyeelaynayo.

✓ QUUDINTA ILMAHAAGA

- U sabir ilmahaaga marka uu baranaayo sida uu wax u cunaayo isagoo aanad caawinayn.
- Ogoow cunnada oo uu isku daadiyaa inay caadi tahay.
- Sii cunnooyinka caafimaadka leh ilmahaaga. Sii 3 cunno iyo 2 illaa 3 nusasaace maalin kasta.
- Bilaw inaad u kordhiso siinta cunnada miiska. U ma baahnid inaanad cunnada siinin marka laga reebo malabka khaaska ah ama jeexyo waaweyn oo cunno oo hunguri cad u geli kara naqaskana ku dhejin kara.
- Kala du qarada iyo kuusanaanta cunnada ilmahaaga.
- Ha siinin ilmahaaga cabitaano, shaah, kaffee, iyo cabitaano dhadhano loo sameeyay oo fudud.
- Ilmahaaga ha dharag dhaafin. U daa isagu ha go'aansado marka uu dhargo oo uu doonayo inuu joojiyo wax cunka.
- Sii wad inaad isku daydo cunnooyinka cusub. Caruurta waxa laga yaabaa inay diidaan nooc cunno ah 10 illaa 15 jeer ka hor inta aanay isku dayin.
- Ka caawi ilmahaagu inuu barto inuu isticmaalo koob.
- Sii wad inaad naasnuujiso inta ugu badan ee aad awoodo ama ilmahaagu doonayo. Nala hadal haddii aad werwer ka qabtid joojinta naasnuujinta.
- Sii wad inaad siiso caanaha naaska ama formulada iron tu ku jirto illaa 1 sanno jir. Ha u bilaabin caanaha lo'da illaa wakhtigaa.

BOOQASHADA BISHA 9AAD—WAALIDKA



BADBAADADA

- Isticmaal kursiga gaadhiga ee xagga dambe u jeeda adoo ku isticmaalaya kursiga dambe ee dhammaan gawaadhida.
- U daa ilmahaaga kursiga amniga ee dib eegaya illaa uu ka gaadhayo miisaanka ugu culus ama dhererka ugu sarreeya ee uu oggolyahay soo saaraha kursiga amniga ee gaadhiga. Inta badan, tani waxay dhici doontaa ka dib sannad guurada dhalasho ee labaad.
- Weligaa ilmahaaga ha fadhiisin kursiga hore ee gaadhiga kaasoo leh barkinta shilka ee kursiga rakaabka.
- Amniga ilmahaagu waxa uu ku xidhan yahay adiga. Markasta xidho suunka kursiga ee dhabta iyo garabka. Ha kaxaynin gaadhiga ka dib marka aad khamri cabto ama isticmaasho daroogo. Ha dirin farriin ama ha isticmaalin taleefan marka aad gaadhiga waddo.
- Ha kaga tegin ilmahaaga keligii gaadhiga. Bilaw caadooyinka kaa ilaalinaya inaad ku illawdo ilmahaaga gaadhiga, sida dhigidda taleefankaaga kursiga dambe.
- Haddii ay mihiim tahay inaad ku haysato baaskoolad gurigaaga, xarayso oo ku xidh meel iyada oo aan cabbaysnayn rasaastana ku xidh meel kale iyada oo gaar ah.
- U samee albaabo xagga hoose iyo sare ee jaranjarooyinka.
- Hakaga tagin waxyaalaha culus ama kulul miiska dharka ee ilmahaagu soo jiidu karo.
- Dhig wax ka celiya kulayliyeyaasha aagga dhigna meelo aanu ilmahaagu gaadhi karin xadkaha korontada.
- Marnaba hakaga tagin ilmahaaga kaligii biyo gudahood ama agtoodba, xattaa haddii uu saaran yahay kursiga ama giraanta maydhashada. In gacantaada aad ku gaadhi karto hakuu jirsado markasta.
- Ku quful oo kuna ilaali meelo aanu ilmahaagu arki karin gaadhi karin sunta, dawooyinka iyo waxyaalaha wax lagu nadiifiyo.
- Geli Nambarka Khadka Caawimada Sunta dhammaan taleefanada oo dhan, oo ay ku jiraan taleefanada gacanta. Wac haddii aad ka werwersen tahay in ilmahaagu liqay wax waxyeelaynaya.
- Ku samee shabag la furi karo daaqaadaha ku yaala dabaqa labaad iyo wixii ka sarreeya. La furi karo macneheedu waa, in haddii xaalad degdeg ahi timaado, qofka weyni uu furi karo daaqaada.
- Ka fogee alaabta guriga daaqaadaha.
- Dul dhig ilmahaaga kursi sarreeya ama wareegga xidhan ee ciyaarta marka aad ku jirtid jikada.

MAXAA AY TAHAY INAA FILATO ILMAHA BOOQASHADIISA DHAKHTARKA EE BISHA 12AAD

Waxa aynu ka wada hadli doonaa

- Daryeelka cunugaaga, qoyskaaga, iyo naftaada
- Samaynta ruutiino joogto ah maalin kasta
- Quudinta ilmahaaga
- Daryeelka ilkaha ilmahaaga
- Ilaalinta amniga ilmahaaga guriga dhexdiisa, dibada, iyo gaadhiga gudhiisa

Waafaqsan *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents, 4th Edition*

Si aad u hesho xog dheeraad ah, gal <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



Macluumaadka ku jira qoraalkan waa in aan loo adeegsanin mid beddel u ah daryeel caafimaad iyo talada dhakhtarkaaga carruurta. Waxaa jiri kara kala duwanaansho dhanka daawaynta ah oo laga yaabo inuu dhakhtarkaaga carruurta ku taliyo taasoo ku saleysan duruufaha iyo xaqiyooyinka gaar ahaaneed ee qofka. Qoraalka asalka ah ayaa ku jira oo qayb ka ah *Bright Futures Tool and Resource Kit, 2nd Edition*.

Ku jiridda qoraalkan ma aha micnaheedu inay ansixisey American Academy of Pediatrics (AAP). AAP kama mas'ul aha xogta ku xusan qoraalkan. Cinwaanada websaytyadu waa kuwii ugu dambeeyay inkastoo ay wakhti kasta isbeddeli karaan.

American Academy of Pediatrics (AAP) dib uma eegayso ama ma taageerayso wixii beddelada ah ee lagu sameeyo qoraalkan marnabana mas'ul kama noqon doonto AAP isbeddelada.

Turjumiddaan waxaa suurta-galiyey iyadoo ayna ku mahadsan yihiin taageerada deeqsinimada leh ee xubnaha, shaqaalaha iyo ganacsiyada tabarrucaadka siiyey AAP Friends of Children Fund.

Somali translation of *Bright Futures Parent Handout: 9 Month Visit*. © 2019 American Academy of Pediatrics.

© 2022 American Academy of Pediatrics. Xuquuqda oo dhan waa mid la ilaaliyey.