

QORAALKA BRIGHT FUTURES ► WAALIDKA BOOQASHADA BISHA 12AAD

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

✓ SIDA UU QOYSKAAGU YAHAY

- Haddii aad ka werwersan tahay noloshada ama xaaladaada cunno, raadso caawimo. Hay'adaha bulshada iyo barnaamijiyada sida WIC iyo SNAP waxa ay ku siin karaan xog iyo caawimo.
- Ha cabbin sigaar ama ha isticmaalin sigaarka elekteroonigga ah. Ka ilaali gurigaaga iyo gaadhigaaga sigaarka. Meelaha aan tobaakada lagu isticmaalin waxa ay ilaaliyaan caruurtaada caafimaadkooda.
- Ha isticmaalin khamri ama daroogooyin.
- Waxa aad hubisaa in qofkasta oo ilmahaaga daryeelayaa uu siinaayo cunno caafimaad leh, aanu siinayn macmacaan, uu siinaayo wakhti uu ku ciyaaro ciyaaraha tamarta badan u baahan, uuna isticmaalo qawaaniin la mid ah qawaaniinta anshax marineed ee aad isticmaasho.
- Hubi oo xaqiiji in ilmahaagu meelayawga uu joogaa ay yihiin ammaan.
- Ka fikir inaad ku biirto koox ciyaareed lagu ciyaarsiiyo caruurta socod baradka ah ama inaad qaadata fasal tababar waalidnimada ah.
- La qaado waqti naftaada iyo lamnaanahaaga.
- La xidhiidh qoyskaaga iyo asxaabtaada.

✓ QUUDINTA ILMAHAAGA

- Sii cunnooyin caafimaad leh wakhtiyada cunnada iyo nusasaacaha. Sii 3 cunno iyo 2 illaa 3 nusasaace oo wakhti isku mid ahi udhexeeyo.
- Ha siinin cunnooyinka yaryar, ee adag ee hunguri cadka ka geli kara naqaskana ku dhejin kara— saloolka, hot dogs, cinabka, lawska, iyo khudaarta adag ee qaydhiin.
- Ilmahaagu hala cuno cunnada qoyska inta kale wakhtiyada cuntada.
- Ku dhiirri geli ilmahaaga inay iyadu iskeed wax u cunto.
- Isticmaal saxan iyo koob yar si ay ugu cabto uguna cunto.
- U sabir ilmahaaga marka ay baranayso sida wax loo cuno caawimo la'aan.
- Udaa ilmahaagu ha go'aamiso waxa ay doonayso iyo inta ay doonayso inay cunto. Soo af jar wax cunisteeda marka ay joojiso inay wax cunto.
- Hubi oo xaqiiji in daryeel bixiyayaashu ay raacaan fikiro iyo ruutiino la mid ah kuwa aad raacdo.

✓ SAMAYNTA RUUTIINO

- Ammaan ilmahaaga marka uu sameeyo waxa aad u sheegto inuu sameeyo.
- U isticmaal qawaaniin fudud oo kooban ilmahaaga.
- Isku day inaad garaacin, dhirbaaxin, ama ku qaylin ilmahaaga.
- Isticmaal wakhtiyo yaryar oo gooni lagu hayo ilmaha marka ilmahaagu aanu raacayn waxa loo sheego.
- Ku jeedi ilmahaaga wax uu jecel yahay marka uu xanaaqo.
- La ciyaar oo wax u akhri ilmahaaga inta badan.
- Ilmahaaga waa inuu ugu yaraan maalintii seexdaa hal mar.
- Ka dhig saacada ka horraysa mid daggan oo kalagacalna leh, adigoo wax u akhriyaya, u heesaya, siinayana lucbada uu jecel yahay.
- Ka hortag inuu ilmahaagu daawado TV ama uu ku ciyaarto tablet ama taleefan.
- Tixgeli inaad samayso qorshe qoys oo ku wajjahan waxan la daawado. Waxa ay kaa caawinaysaa inaad samayso qawaaniin ku wajjahan isticmaalka waxa la daawado waxayna isku miisaamaysaa wakhtiga wax daawashada iyo waxqabadyada kale, oo uu ka mid yahay jimicsigu.

✓ HELISTA DHAKHTAR ILKOD

- U kexee ilmahaaga booqashadiisa ilkaha ee koowaad marka iliga ugu horreeyaa usoo baxo ama marka ay da'deedu tahay 12 bilood jir.
- Ku cadeey ilkaha canugaaga laba jeer maalintii buraash jilicsan. Isticmaal inyaroo oo daawada cadayga ah oo flouride ah (inaan ka badnayn xabab bariis ah).
- Haddii aad weli isticmaalayso masaasad, sii biyo kaliya.

BOOQASHADA BISHA 12AAD—WAALIDKA



BADBAADADA

- Hubi oo xaqiiji in kursiga amniga ee ilmahaagu yahay mid dib eegaya illaa uu ka gaadhayo miisaanka ugu culus ama dhererka ugu sarreeya ee uu oggol yahay soo saaraha kursiga amniga ee gaadhiga. Inta badan, tani waxay dhici doontaa ka dib sannad guurada dhalasho ee labaad.
- Weligaa ilmahaaga ha fadhiisinin kursiga hore ee gaadhigaaga kaasoo leh barkinta shilka ee kursiga rakaabka. Kursiga dambe ayaa ugu aaminsan.
- U samee albaabo xagga hoose iyo sare ee jaranjarooyinka. 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.
- Hubi oo xaqiiji in TVyada, alaabta guriga iyo waxyaalaha kale ee culus inay si wacan u rakiban yihiin si markaasi ilmahaagu aanu isugu soo dul ridin.
- Hakuu jiro ilmahaagu in aad ku gaadhi karto gacantaada marka uu u dhawyahay ama ag joogo biyo.
- Faaruqi baaldiyada, barkadaha, iyo xawdka marka aad dhammaysato isticmaalkooda.
- Ha kaga tegin ilmahaaga walaaladiisa yaryar si ay u hayaan.
- Marka aad dibada u baxdo, u xidh koofiyad ilmahaaga, u xidh dharka ka ilaalinaya cadceeda, una mari kiriimka cadceeda oo ay ku jirto SPF ah 15 ama in ka badan maqaarkiisa la arkaayo. Xaddid wakhtiga uu dibada joogo marka ay cadceedu kulushahay (11:00 subaxnimo - 3:00 galabnimo).
- Fogee ilmahaaga marka xayawaanka rabbaayadda ahi wax cunaayo. Ka ag dhowoow marka uu la ciyaaraayo xayawaankaaga rabbaayadda ah.
- Ka quful kabadhaha oo kuna ilaali meelo aanu ilmahaagu arki karin gaadhi karina sunta, dawooyinka iyo waxyaalaha wax lagu nadiifiyo.
- Ka fogee ilmahaaga xadhkaha, biibiilaha latex ka ah, bacaha, iyo waxyaalaha yaryar, sida fataatiirta iyo baateriyada. Dabool dhammaan meelaha korontooyinka laga isticmaalo.
- Geli Nambarka Caawimada Sumawga dhammaan taleefanada oo dhan, oo ay ku jiraan taleefanada gacanta. Wac haddii aad ka werwersen tahay in cunugaagu liqay wax waxyeelaynaya. Haka matajinin ilmahaaga.

MAXAA AY TAHAY INAAD FILATO ILMAHA BOOQASHADIISA DHAKHTARKA EE BISHA 15AAD

Waxa aynu ka wada hadli doonaa

- Barista ilmahaaga hadalka iyo kali u noolaanshiyaha iyo siinta wakhti naftaada
- Samaynta ruutiino fiican oo hurdada ah
- La tacaamulka xanaaqa iyo anshaxmarinta
- Daryeelka ilkaha ilmahaaga
- Ilaalinta amniga ilmahaaga guriga dhexdiisa, iyo gaadhiga gudhihiisa

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 xaqiigooyinka 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 ansixiyeen American Academy of Pediatrics (AAP). AAP kama mas'uul 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 beddelaado ah ee lagu sameeyo qoraalkan marnabana mas'uul kama noqon doonto AAP isbeddelladaa.

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: 12 Month Visit*. © 2019 American Academy of Pediatrics. © 2022 American Academy of Pediatrics. Xuquuqda oo dhan waa mid la ilaaliyey.