



Euroopan unionin
osarahoittama

Daryeelka afka ee ilmaha 6-12 bilood jira

6-12 kuukauden ikäisen vauvan suun hoito
Somali



Daryeelka afka iyo ilkaha ilmahaaga marka uu jiro 6-12 bilood

Ilmaha ma dhaxlo ilko xun.
Waxaa jira siyaabo badan oo
aad ilkaha mustaqbalka uga
ilaalin karto suuska
ilmahaaga.



Ilkaha ugu horreeya waxa loo yaqaan ilkaha caanaha. Ilkaha caanaha si ka sahlan ayuu suuska u gali karaa marka loo eego ilkaha joogtada ah. Ilkaha dhallaanku waxay ku jiraan afka muddo dheer, ilkihii u dambeeyay ee ilmaha waxay joogi karaan afka xitaa ilaa qaan-gaarnimada.

Suuska ilkaha waxa sababa bakteeriya. Caabuqa bakteeriyada waxa lagu kala qaadaa candhuufta. Waxaad ka fogaan kartaa inaad qaado bakteeriyada adiga oo iska ilaalinaya taabashada candhuufta ilmahaaga. Taabashada candhuufta waa la iska ilaaliyaa iyada oo la hubinayo in mujuruca ilmaha, alaabta ay ku ciyaaraan ama maacuunta cuntadu aanay galin afka qofka weyn. Waxaa lagu talinayaa in laga dhunkado ilmaha dhabannada iyo qaybaha kale ee wejiga, oo aan si toos ah afka laga dhunkan.



Bakteeriyadu waxay sababtaa dalool iliga oo keliya marka aad cunto cuntooyin badan oo sonkor leh ilkuhuna wasakh yihiin.

Naasnuujinta iyo cuntada dhalada

Ugu horrayn nafaqaynta ilmuhu waa caanaha naaska ama caanaha baakadda.

Naasnuujinta ama dhalada cuntada waxaa loo siinayaa xawaaraha ilmaha



Caano ama biyo kaliya ayaa masaasadda lagu siiyaa ilmaha dhallaanka ah. **Cabitaanada macaan ee laga helo masaasadda dhallaanku waxay sababaan suus halis ah oo ku dhaca ilkaha ilmaha.**

Marka uu jiro 6-12 bilood ilmuhu wuxuu u baahan yahay nafaqo kale marka lagu daro caanaha naaska ama caanaha baakadda. Waa muhiim inaad bilowdo dhadhanka cuntooyinka adag ugu dambayn marka uu gaadho 6 bilood. Waxaad tilmaamo faahfaahsan ka heli kartaa kalkaalisada caafimaadka dadweynaha marka ay timaado booqashooyinka rugtaada.



Naasnuujintu waxay u roon tahay koritaanka daanka ilmaha. Waxaad taageero naasnuujin ka heli kartaa rugta hooyada iyo dhallaanka haddii aad caqabado kala kulanto naasnuujinta.

Daryeelidda afka ilmahaaga adiga oo u cadayaya ilkaha

Nadaafadda afka ee wanaagsan ayaa la aasaasaa carruurnimada hore.

Bilow cadayashada ilkaha ilmahaaga isla marka uu iligga kowaad soo baxo. Ilkahaaga caday subaxdii iyo fiidkii. Doorro burush yar oo jilicsan. U isticmaal daawada cadayga ee fluori-ga. Fluori-ga waxay xoojisaa ilkaha waxayna ka ilaalisaa suuska.



Isticmaal qadar yar oo dawada ah oo cabbirka hadhuudhka bariiska la mid ah. Ka doorro daawada cadayga ee fluori-ga ee carruurta dukaanka kaas oo lagu taliyay da'da 0-5. Isku-darka fluori-ga waa inuu ahaadaa 1000-1100 ppm. Waxaad ka iibsaa kartaa burushka cadayga iyo daawada cadayga dukaamada cuntada.



Mas'uuliyadda cadayashada ilkaha ilmaha waxay saaran tahay qofka weyn. Qofka weyni waa inuu ilka u cadayaa ilmaha ilaa uu ka gaadhayo dugsiga sare. Ku beddel cadaygaaga mid cusub ugu yaraan saddexdii biloodba mar. Haddii dusha sare ee burushka cadayga uu xumaaday ama u leexday dhinacyada, u beddel burushka sida ugu dhaqsaha badan. Burushkaaga cadayga waa kuu shakhsi.



Isticmaalka mujuruca

Haddii ilmahaagu u baahan yahay mujuruc, dooro mujuruc u qaabaysan. Mujuruc si fiican u qaabaysan ma dhimayso horumarka caadiga ah ee qaniinyada. Dooro mujuruc si waafaqsan talada da'da.



Mujuruca waxaa habboon in loo adeegsado oo keliya marka ilmaha la dejinayo ama laga caawinayo inuu seexdo.

Ka fogee ilmahaaga isticmaalka mujuruca ugu dambayn da'da 1.5-2 sano. Da'da ugu fudud ee lagu joojin karo isticmaalka mujuruca waxay noqon kartaa ilaa 6-8 bilood jir. Hubi in ilmahaagu aanu bilaabin inuu nuugo suulka halkii uu ka mujuruca ka dhuuqi lahaa. Waxaad kaalmo iyo taageero ka heli kartaa rugta caafimaadka ilkaha xilliga joojitaanka.

Hubi inaad nadiifiso mujurucyada oo si joogto ah u beddesho. **Had iyo jeer hubi mujuruca ka hor inta aanad siin ilmahaaga. Hubi mujuruca adigoo kala bixinaya qaybta mujuruca, haddii uu qaybta mujuruca daloolo, isla markiiba iska tuur mujuruqa.**



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Mashruuca Niitty 2 2023-2026

**Si wada jir ah qoysaska soogalootiga ah
nolol-maalmeedka wanaagsan**

**Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan
mashruuca:**

<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

**Xariirka agabka macluumaadka qoyska:
tuni.fi/perheinfo**

Buugyarahani wuxuu inta badan ku salaysan yahay ilaha macluumaadka ee
soo socda:

Suuska ilkaha (xakamaynta) Talada daawaynta hadda. Kooxda shaqada oo
ay sameeyeen Ururka Dhaqaatiirta ee Finnish-ka Duodecim iyo Ururka
Ilkaha ee Finland Apollonia. Helsinki: Ururka dhaqaatiirta Finnish-ka
Duodecim, 2020 (loo tixraaco 28.3.2025). Laga heli karo internet-ka:
www.kaypahoito.fi

Tusaaleyn: Sawirka saamiyada ee Adobe Stock boggiisa 2,3 iyo 4.
Sawir ay sameeyeen ardayda dugsiga farsamada ee Luovi, bogga 4-aad. .
.Sawirrada kale waxaa laga soo saaray mashruuca Niitty2.



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE