



Euroopan unionin
osarahoittama

Caafimaadka afka ee qoyska ilmo sugaya iyo is-daryeelka

Odottavan perheen suun terveys ja
omahoito
Somali



Xilliga uurka

Caafimaadka afka ee waalidka uurka leh ayaa laga yaabaa inuu isbeddelo xilliga uurka. Tani waxay sabab u tahay isbeddelada shaqada hormoonnada. Cirridka ayaa laga yaabaa inuu dhiig badan ka yimaado. Cadayashada taxaddar leh iyo cunto caafimaad leh ayaa muhiim u ah waalidka uurka leh. Cudurada afka waxay kordhin karaan halista dhibaatooyinka uurka.



Caafimaadka afka ee wanaagsan ayaa muhiim u ah waalidiinta uurka leh. Waalidiinta sugaya ilmahooda ugu horreeya waxay ballansan karaan la-talin bilaash ah oo daryeelka ilkaha ah. Waxaad heli doontaa tilmaamo gaar ah inta lagu jiro booqashadaada.

Bakteeriyada afka

Cudurada afku maaha kuwo la iska dhaxlo laakiin waxaa keena bakteeriyada afka. Bakteeriyada waxaa loo arki karaa oo laga dareemi karaa sida wasakh iliga dusheeda. Cadayashada waxay bakteeriyada ka ilaalisaa ilkahaaga.



Bakteeriyada afkaaga ku jirta waxay ku dhacdaa ilmaha. Caabuqa bakteeriyada waxa lagu kala qaadaa candhuufta. Ka fiirso xaaladaha ay ku dhici karto taabashada candhuufta. Badanaa waxay ku jiraan xaalado cunto, sida qaboojinta cuntada afkaaga ama isticmaalka maacuunta wax lagu cuno oo isku mid ah. Hubi in ilmahaagu haysto maacuun u gaar ah oo wax lagu cuno. Ku tijaabi kulaylka cuntada gacantaada tusaale ahaan curcurka. Ma ka dhunkan kartaa ilmahaaga dhabanka halkii aad afka ka dhunkan lahayd? Maxaad samaynaysaa haddii mujurucadu dhulka ku dhaco?



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

Jadwal cunto oo joogto ah, cunto caafimaad leh, iyo cadayashada iligga ee taxaddarka leh waxay ka hortagtaa suuska iligga.

Horumarinta ilkaha

Koritaanka ilkaha caanaha ee ilmaha ayaa durba bilaabma inta lagu jiro xilliga sugitaanka. Uurjiifku wuxuu bilaabaa inuu kobciyo xididdada ilkaha caanaha sida ugu horreysa toddobaadka 4-aad ee usbuuca uurka. Iliga ugu horreeya ee caanaha wuxuu dilaacaa qiyaastii 4-12 bilood. Da'da uu iliggu ugu horreeyaa dillaaco way kala duwan tahay. Ilmaha da'diisu tahay ilaa 3 jir wuxuu leeyahay wadar ahaan 20 ilkood oo caano ah. Ilkaha u dambeeya ee ilmaha waxa laga yaabaa in aanay isu bedelin ilko joogto ah ilaa ay ka qaangaadhayaan. Markaa ilkuhu waxay ku jiraan afka muddo dheer. Ilkaha dhallaanku waxay aad ugu nugul yihiin suuska marka loo eego ilkaha joogtada ah. Ilkaha dhallaanka oo suuska leh waxay sababtaa carruurta, tusaale ahaan, xanuun iyo dhibaatooyin cunto.



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. Wax yar ayaa ku filan daawada cadayga. Waxaad ka iibsan 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.

Cunnada dhallaanka

Ugu horrayn nafaqaynta ilmuhu waa caanaha naaska ama caanaha baakadda. Naasnuujintu waxay u roon tahay koritaanka daanka ilmaha. Waxaad taageero naasnuujin ka heli kartaa rugta hooyada iyo dhallaanka haddii aad caqabado kala kulanto naasnuujinta. Naasnuujinta ilmuhu waxay ku dhacdaa xawaaraha ubadka. Haddii naasnuujintu ay sii socoto ka dib marka ilmuhu buuxsado hal sano, waa muhiim in la siiyo ilmaha cunto kale oo caafimaad leh sidoo kale.

Caanaha naaska ama caanaha baakadda oo kaliya kuma filna in la quudiyo ilmo ka weyn 1 sano.



Ilmaha halka sano jira waxa uu raaci karaa habka cunnada ee qoyska intiisa kale. Caanaha naaska weli waa la siin karaa xilliga cuntada. Caanaha naasku waxa ay meesha ka saarayaan dareenka gaajada, waana sababta ay muhiim u tahay in la naaska nuujiyo ilmaha ka weyn 1 sano oo kaliya ka dib marka uu wax cuno. **Ilmaha halka sano jira uma baahna caano habeenkii. Markaad naas nuujinayso socod baradka quudinta soo noqnoqda maalintii iyo habeenkii waxay sababi kartaa suuska ilkaha ilmaha.**



Buskudka, naccana iyo macmacaanka waxaa ku jira sonkor badan. Liin dhanaanta iyo casiirka sidoo kale waxaa ku jira sonkor. Miraha qallalan iyo cuntada fudud oo milixda leh ayaa ku dhegaya ilkahaaga. **Ka fogow inaad siisid kuwan ilmaha, gaar ahaan carruurnimada hore.** Ha ku darin sonkor ama malab cuntada ama cabitaanka ilmahaaga.

Masaasadda iyo mujuruca

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.



Ku beddel masaasadda koob caadi ah markuu ilmaha gaadho hal sano. Isticmaalka koobka dhallaanka (nokkamuki) laguma talinayo. Bar ilmahaaga inuu ka cabbo koob sida ugu dhakhsaha badan.

Ka fogee ilmahaaga isticmaalka mujuruuraha 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.



U dooro ilmahaaga mujuruca qaab dhismeed ahaan. Mujurucyada qaababka kale waxay dhaawici karaan horumarka caadiga ah ee afka.



**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 3, 4, 5 iyo 6.
Bogga 6-aad, halka ilmuu biyaha ku cabbayo, waxa lagu sameeyay sirdoonka
macmal-ka ah (OpenAI. (2023). *ChatGPT* (GPT-4-turbo).
Sawirrada kale waxaa laga soo saaray mashruuca Niitty2.



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE