



**Waxa la Filaayo  
Ka hor, Inta lagu jiro iyo  
Kadib Qalliinka Dhalmada**

SOMALI

THE  
**University of Vermont**  
MEDICAL CENTER

# Soo dhawoow!

Waxaa sharaf noo ah inaad nagu aamintay daryeelkaaga waqtigaan muhiimka ah ee noloshaada. Wuxaan rajeyneynaa inaan kula shaqeyno si aan idinku abuurno khibrad wanaagsan adiga, qoyskaaga iyo ilmahaaga cusub.

Kooxdeena waxay halkaan u joogaan inay kugu caawiyaan tallaabo kasta oo aad marto oo qallinka dhalmada (Qallinka-dhalmada). Inagoo midaas niyadda ku hayna, wuxaan u aburnay buug-yaraahan si aan kuugu wargaliyo wuxaa aad filan kartu ka hor, inta lagu jiro iyo kadib qallinkaaga dhalmada.

Buug-yaraahan ayaa kaa caawinayo:

- Isku diyaari qallinkaaga dhalmada
- Faham waxa laga filayo maalinta qallinka iyo maalmaha ka dambeeya
- Hel taageerada aad u baahan tahay si aad u hesho waayo-aragnimada ugu macquulsaan
- Samee qorshe aad ku aadeyso guriga
- Faham waxa la filayo guriga markaad aadid kadib
- Ka jawaab su'aalahaaga



## SOO KABSASHADA LA XOOJIYAY QALLINKA KADIB

Xarunta caafimaadka ee Jaamacadda Vermont, waxaan isticmaalnaa qaabka ugu casrisan ee daryeelka qallinka si aan u hubinno natijjooyin wanaagsan ee bukaanada marayo qallinka dhalmada. Qaabkan wuxa loo yaqaan **Soo kabsashada Qallinka Kadib**, ama **ERAC** oo kooban.

ERAC ayaa la tusay inay caawiso bukaanada:

- U bogsada oo u soo kabsado si dhaqso ah
- U baahan daawada xanuunka yar ee opioid qallitaanka kadib
- Helaa naasnuujin badan oo guul ah
- Ugu meel gaaro guriga si howlsami ah

Waxaan fahamsannahay in bukaan kasta uu ka duwan yahay. Waxaan kugula shaqayneynaa inaan kula naqshadeyno qorshaha Soo kabsiga la Xoojiyay ee buuxiyaa baahiyahaaga.



Adiga iyo kuwa aad jeceshahay aad bay muhiim idinku tahay inaad fahantaan waxa laga filayo si markaas kuwa kuu dhow ay kuu caawiyaan inta aad ku jirto soo kabsashadaada isbitaalka iyo guriga. Fadlan akhri buug-yaraahan oo la I maw isbitaalka. Hoos ku qor su'aalahaaga oo weydi dhakhaatiirtaada markii aad aragtid, ama soo wac xafiiska dhakhtarkaaga.

Dhammaadka buug-yaraahaan waa meel aad ku qorto wuxa adiga kuugu muhiimsan inta aad ku jirto waaya aragnimadaan. Fadlan nala wadaag macluumaadkan markii aad timaado si markaas aan kaaga jawaabi karno su'aalahaaga oo aan u taageereno hadafyadaada.

Waxaan rajeyneynaa inaan kula shaqeyno si aan u hubinno inaad leedahay soo kabsasho degdeg ah, waayo-aragnimo xiriir wanaagsan la leh ilmahaaga cusub oo aad dareento inaad u diyaargarowdo tallaabooyinka xiga ee guriga!

# Sida Loo Diyaariyo Qalliinkaaga

Dhown maal mood ee ka horeyso qalliinkaaga dhalmada, xubin ka tirsan kooxdaada suuxdinta ayaa ku soo wacayo si ay kaagala hadlaan qorshahaaga Soo kabsashada la Xoojiy.

Habeenka ka horeeyaa qalliinka dhalmada, kalkaalisaada foosha iyo dhalmada ayaa soo waxayo si dib ugu eegaan qorshaha habeenkaas iyo subaxda qalliinkaaga.

## MAXAAN U BAAHANNAHAY INAAN SAMEEYO 24 SAACADOOD KA HOR QALLIINKA DHALMADA?

- Daawooyinka u qaado sida ay ku amreen kooxdaada daryeelka caafimaadka. Fadlan weydii wixii daawooyin ah oo aadan hubin
- Ku qubayso isbuunyada saabuunta bakteeriyyada ama istiraashooyinka ee aan ku siinay (ka fiiri bogga 14 wixii faahfaahino ah)
- Waa muhiim inaad biyo badan cabtid. Cab dereere saafi ah illaa 2 saacadood ka hor wakhtiga qalliinka ee loo qorsheeyay. Tan waxay kaa caawineysaa inay kugu hayso qoyanaan oo ay xoojiso soo kabsashadaada

Dareere cad ee la ogolaan karo waxaa ku jiro:

- Biyo
- Gatorade
- Casiirka tufaaxa joogtada ah (aan lahayn faybarka)
- Cab cabitaan karbonka saafiga ah 2.5 saacadood ka hor qalliinka laguu qorsheeyay haddii aadan qaadan dawooyinka sonkorowga. Tan waxay hoos u dhigtaa jawaabta istareeska jirkaaga waxay caawisaa bogsiinta iyo soo kabsashada dhaawaca. Dooqyada waxaa ka mid ah:
  - 26 oz Gatorade caadiga ah (aan gaduudneyn)
  - 16 oz casiirka tufaaxa caadiga ah (aan lahayn faybarka)

## WAXA AAD LA IMAANEYSO ADIGA

Waxaan kugula talineynaa inaad soo qaadato alaabtan maalinta qalliinka dhalmada:

- Boorsada la baakadeeyay
- Buug-yaraahaan
- Kursiga gaariga ee ciyaalka, kaasoo gaariga dexyaali karo ilaa aad diyaar u noqoto inaad guriga aado



- Way ugu badbaado badan tahay inaad uga soo tagtid dahabka aan muhiimka aheyn guriga oo aad iska saartid dhammaan dahabka oo ay ku jiraan biraha jirka qalliinka ka hor

## WAXA LOO XIRTO ISBITAALKA

- Dhar dabacsan, oo raaxo leh

## IMAATINKA IYO DIYARGAROWGA XARUNTA AAD KU DHALEYSID

Fadlan imaw 2 saacadood ka hor qallinka laguu qorsheeyay. Waxed ka baakiman kartaa garaashka baakinka. Waxaa jira xafiiska warbixinta eek u heerarka 2 iyo 3 ee Xarunta Caafimaadka kuwaas oo kaa caawin kara inay kugu hagaan Xarunta Dhalmada. Waxay ku taal dabaqa 7-aad ee dhismaha McClure.

## KA HOR INTA UUSAN DHALAN ILMAHA

- Waa lagu diiwaan gelinaya markii aad timaado Xarunta Dhalmada; uma baahnid inaad joogsato xafiiska diiwaangelinta guud

- Waxaan u baahaneynaa inaan ogaano cidda aad u dooratay dhakhtarka ilmahaaga

Markaad degto qolkaaga qalliinka ka hor ee Xarunta Dhalmada, kalkaalisaadaada waxay:

- Qiimeyneysaa aastaamahaaga muhiimka ah
- Ku gelineysaa faleenbada xididka (IV) oo ay dhameystireysaa shaqada sheybaarka dheeraadka ah haddii loo baahdo
- Kormeereysaa garaaca wadnaha ilmahaaga
- Dhaqeysaa aaga qalliinka
- Ku siineysaa daawooyinka qalliinka ka hor
- Hubineysaa sonkorta dhiiggaaga haddii loo baahdo
- Dib u eegeysaa qorshahaaga daryeelka oo kaaga jawaabeyaa su'aalahaaga
- Xubnaha kooxdaada qalliinka (OB) iyo kooxda suuxdinta ayaa kula kulmayo, kaala hadlalo xeelada maareynta xanuunka, kaaga jawaabayoo su'aalahaaga daqiqadaha ugu dambeeyaa oo waxay kaa helayaan ogolaansho. Waxay sidoo kale samaynayaan raajada kumbuyutarka, haddii loo baahdo

## 24 Saacadood ee Ka hor Qalliinkaaga Dhalmada



MAALINTA KA HOREESA  
Adiga iyo kalkaaliyahaaga umusha ayaa dib u eegayo qorshooyinkaaga qalliinka dhalmada



Kaliya cab dareere cad →

### 8 SAACADOOD KAHOR QALINKA DHALMADA

Ha cunin marka aad meeshaan mareyso oo cab kaliya dareere cad (tusaalooyinka kore)



### 2.5 SAACADOOD QALLIINKA DHALMADA KA HOR

Cab cabitaanka karboonka cad



### 2 SAACADOOD QALLIINKA KAHOR

Imaw Xarunta Dhalmada



Ma jiro wax la cunayo ama la cabayo 2 saacadood ka hor qalliinka dhalmada →

### ISKU DIYARINTA UGU DANBEYSO

Baaritaanada iyo la kulmida kooxda qalliinka iyo kooxaha suuxdinta

# Waxa laga Filayo Qolka Hawlgalka

## KOOXDAADA SUUXINTA WAXAY:

- Iisticmaalayaan kormeerayaal
- Ku siinayaan qalajye kaa caawiyo ka hortaga caabuqa
- Ku siinayaan daawooyinka suuxdinta oo kugu hayo raaxo inta lagu jiro qallinka oo kaa caawiyo maareynta xanuunka qallinka kadib. Badanaa, tan waxaa ka mid ah in lagaa siyo labadaba daawooyinka ka falceliyo xanuunka gaaban iyo kuwa muddada-dheer ee laf-dhabarka, suuxdinta laf dhabarka ama isku-dhafka ah
- Sida waafaqsan daruufaha gaarka ah, xeeladaha maareynta xanuunka dheeraadka ah ayaa laga yaabaa in lagu taliyo inta lagu jiro ama qallinka kadib
- Inta badan xaaladaha, waxaad u soo jeedi doontaa dhalashada ilmahaaga



## KADIB MARKII LAGU SIIYO SUUXINTAADA, KOOXDAADA QALLINKA WAXAY:

- Dhageysaneysaa wadnaha ilmahaaga
- Kaa gelinayaan tuubo yar (tuubo) kaadi hayntaada. Tani waxay kuugu jireysaa 6-12 saacadood, waxay ku xirantahay awoodaada aad musquusha ku aadid. Waxaa sidoo kale loo adeegsadaa in lagu cabiro inta kaadida ah aad sameyneysid
- Ku siinayaan dhaqida xubinta taranka (oo iqtiyaarka bixiyahaaga dhalmada)
- Dhaqayaan calooshaada
- Saarayaan maro baluug ah calooshaada oo ay baarayaan waxtarka suuxdintaada. Qallinkaaga dhalmada wuxuu bilaabanayaa waxyar kadib markii ay suuxdintaada shaqeyso
- Qofkaaga ku taageero wuxuu soo galayaa qolka qallinka markii qallinkaaga dhalmada ay bilaaban rabto

- Haddii aad hesho daawo aad ku seexato (suuxdin guud), qofkaaga ku taageero uma suurtogaleyo inuu soo galoo qolka qallinka. Waxaad ku arkeysaa qolka soo kabsashada markaas qallinka kadib
- Xaaladaha qaarkooda, nidaamka tallaaboo yinkaan ayaa isbedeli karo

## MAXAA DHACO KADIB MARKUU ILMAHAAGA DHASHO

- Waxaa jirayo kalkaalso ku daryeeleyso ilmahaaga qolka qallinka
- Daruufaha qaar, kox bixiyayaasha carruurta gaarka ah ayaa imaanayaa dhalmadaada oo kormeerayo ilmahaaga
- Waxay u badan tahay in ilmahaaga inuu kula joogayo qolka qallinka
- Adiga iyo qofka ku taageero waxaad qabaneysaan ilmahaaga oo aad waqtii kula qaadaneyso maqaar ku maqaar markii ay suurtogal tahay
- Dhalmada kadib, adiga iyo qofkaaga ku taageera waxaad heleysaan jijin gacanta oo u eg jijinta ilmahaaga. Kuwaan waxay naga caawinayaan inaan kuu aqoonsanno qaraabada ilmahaaga. Waa inaad xirataa kuwan ilaa adiga iyo ilmahaaga ladinka fasaxo

## QEYBTA DARYEELKA DHALLAANKA DEGDEGA (NICU)

- Ilmaha qaar waxay u baahanyihiin daryeel hormarsan markay dhashaan kadib. Xaaladaan, ilmahaaga waxaa loo gudbinayaa NICU-ga. Kooxda daryeelka dhallaanka waxay sameynayaan dadaal kasta oo ay kugula hadlaan oo ay ku tusiinyaan ilmahaaga ka hor inta aysan ka tagin qolka qallinka. Qofkaaga ku taageero ayaa marwalba laga soo dhaweyyaa inuu ku wehliyo kooxda NICU-gaa. Waxaa sidoo kale ay kula joogi karaan qolka qallinka
- Waad booqani kartaa ilmahaagaa markii aad xasisho. Illaa xiligaas, waxaad soo wici kartaa NICU si aad u heshid aqbaaro joogta ah ee ku saabsan ilmahaaga. Waalidiinta waa laga soo dhaweynaya NICU 24/7 saac isbuuciiba iyaga oo buuxinayo tilmaamaha ka hortaga caabuqa hadeer.



# Gudaha Qolka Soo-kabsashada

Qallinkaaga dhalmada kadib, waxaa laguu wareejinaya qolka soo kabsiga, halkaas oo bukaanada badankood ay joogaan ilaa 2 saacadood. Xaaladaha intooda badan, ilmahaaga adiga yuu kula joogayaa. Inta lagu jiro wakhtigaan, waxaan kugu dhiirogelineynaa xiriirka maqaar-ku-maqaarka sida suurtogalka ah.

## XIRIIRKA MAQAAR KU MAQAARKA WUXUU LEEYAHAY FAA'IDOOYIN BADAN

- Waxay kordhisaa guulaha naasnuujinta
- Waxay hormarisaa xiriirka waalidka iyo ilmaha
- Waxay yareysaa xanuunka iyo walwalka waalidka iyo ilmaha
- Waxay ka caawisaa ku haynta sonkorta dhiiga ilmaha mid caadi ah
- Waxay ka caawisaa in ilmaha ay ku hayso inuu dareemo badqab iyo qanacsanaan
- Waxay ka caawisaa in ay ku hayso heerkulka ilmahaaga iyo kaaga, garaaca wadnaha iyo neefsashada kuwa caadi ah



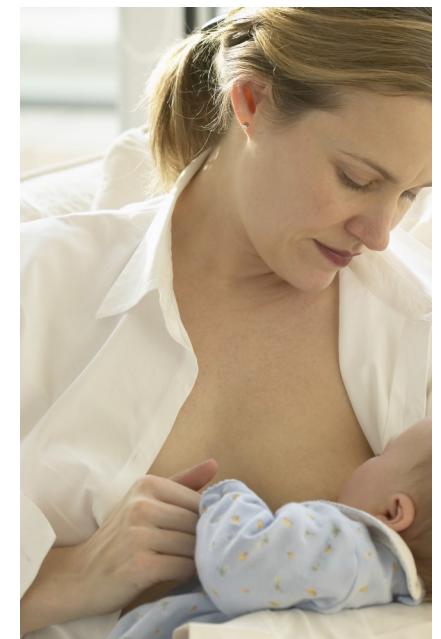
## QUUDINTA

- Waxaan ku dhiirogelineynaa quudinta dhallaanka oo 1-2 saacadood gudahooda ee ka bilaabaneyso dhalida sida ku saleysasn tilmaamaha ilmahaaga
- Markii ay macquul tahay, waxaan ku dhiirogelineaa naas nuujin. Tani waxay isla markiiba ka bilaaban kartaa qolka soo kabsashada. Haddii aad dooratid quudinta caanaha gasaca, caanaha gasaca islamarkiiba waa la helayaa
- Haddii ilmahaaga uu ku jiro qeybtu NICU, waan kugu caawin karnaa barashada sida loo liso caanaha naaskaaga
- Wixii macluumaad dheeraad ah iyo illaha naasnuujinta, firi "Illaha" ku yaalo bogga 13

Si kor loogu qaado soo kabsashada ugu fiican, waxaan ku dhiirogelineynaa ku soo noqod hore ee dhagaqaqaa iyo socodka. Tan waxay ku bilaabataas soo kabsashada iyadoo kor loogu qaadayo gadaasha sariirta booska fadhiba u dhow oo saacada ugu horeyso, ama sida ugu dhaqsiha badan ee aad dareento. Waxaa intaasi dheer, qallinkaaga dhalmada waxaad heleysaa:

- Gabalada barafka ama dareere cad. Waxaan kugu dhiirogelineynaa inaad u bilawdid cuntada joogtada ah sida ugu dhaqsiha badan ee aad diyaar u noqotid (sida ugu fiican 2-4 saacadood gudahood)
- 2 baakad oo xanjada sonkorta ku yar, ilaa maa aad ka keensatid dooqaaga aad jeceshahay guriga. Waxaan kugu dhiirogelineynaa inaad calaalidis 1 xabo oo xanjo ah ugu yaraan 5 daqiqo, 3 jeer maalintii, ilaa aad ka cunayso cuntada caadiga ah. Tan waxay kaa caawineysaa in dheeefshiidkaagu uu kuso laabto si caadi ah

- Suunka agagaarka calooshaada si aad u taageertid tolmada si markaas aad kor ugu fadhiisatid oo aad agagaarka ugu dhagaqaqtid si raaxo leh (oo iqtiyaarka bixiyahaaga umulisada)
- Liiska hubinta Yoolalka la Xoojiyay iyo Tallaabooyinka, kaas oo sodoo kale laga heli karo bogga 15aad. kalkaaliyahaaga ayaa midaan kula eegayo oo kaala hadlayo sida loo isticmaalo
- Aalada (cabiraha neefta) oo loogu tababarto qaadashada neefsi qoto dheer 10 jeer saacaddiiba haddii aad qaadatay suuxdin guud. kalkaaliyahaaga wuxuu kaa caawinaya inaad isticmaashid midaan si aad ugu dhiirogelisid sambabadaada inay si caadi ah u shaqeeyaan markale





## Qolka Ilmaha Hooyada

kadib markii aad bogsatid waxaad aadeysaa Qeybta Ilmaha Hooyada (MBU). Inta badan bukaanada waxay joogaan MBU qiyastii 3 maalmood. Inta lagu jiro wakhtigaan, waxaan u dejinay yoolalka xiggo soo kabsigaaga:

- Aad ka kacdid sariirta oo aad socotid 6-8 saacadood gudahood qallinka kadib.
- Ku xiro lugahaaga hoose sogsan dheer markii aad sariirta saarantahay si aad uga hortagtid xinjirowga dhiiga illaa aad si joogto ah uga soconeysid
- Ugu cun oo ugu cab si caadi ah 2 -4 sacadood ee qallinkaaga
- Xanuunkaaga si firfircoo ha loo maareeyo oo haloogu xiro baahiyahaaga
- Ka saar tuubada kaadida 6-12 saacadood qallinka kadib. Yoolka ayaa ah inay kaadi martid 2-3 saacadood ee walba xittaa inkastoo laga yaabo inaadan dareemin rabitaanka inaad kaadiso
- Calaali xanjo ugu yaraan 5 daqiqo, 3 jeer maalintiiba, illaa aad caadi ka noqotid. Tan waxay kaa caawinaysaa in dheefshiidkaaga caadi ku soo laabto
- Ku soco hoolalka ugu yaan 3 jeer maalintiiba



### SOO WAC, HANA DHICIN

Waxaad halis sareyso ugu jirtaa dhacitaan kadib markii aad qallin martid. Fadlan haka dagin sariirta kaligaaga illaamaa adiga iyo kaalisadaada ka dareentaan inaad diyaar tahay.

### QOL WADAAGIDA

Waxaan kugu dhiirogelineynaa in ilmahaaga qolka kula joogo adiga. Tan waxay ku siinaysaa wakhti qaali ah oo aad ku baratid ilmahaaga, oo aad ku baratid tilmaamaha quudinta oo aad waqtii kula isticmaashid maqaar ku maqaar. Markii ilmahaaga u aado Xanaanada Ilmaha cusub baaritaanka joogtada ah, waa lagaa soo dhaweynayaan inaad ku soo biirtid.

### HADDII ILMAHAAGA UU KU JIRO NICU

Haddii yoolkaaga yahay inaad siiso caanaha naasaha ilmahaaga cusub, waan kugu caawineynaa inaad baratid sida loo liso caanaha

naasaha. Adiga iyo qofkaaga ku taageero waa lidinku soo dhaweynayaan inaad soo booqataan NICU 24/7 isbuuciiba

### BOOQDAYAASHA

Waxaan dooneynaa in qaraabadaada iyo dadka ku taageero inay halkaan kula joogaan markii loo tixgeliyo inay badqab tahay in sidaas la sameeyo.

Xeerkeena booqashada way isbadeli karaan sida ku saleysan tilmaamaha ka hortaga caabuqa hadeer. Ugu yaraan, waxaa kuu suurtogaleyo inaad yeelatid hal qof taageero ah inuu kula joogo joogitaankaaga isbitaalka.

Fadlan booqo [UVMDHealth.org/MedCenter/Visitors](http://UVMDHealth.org/MedCenter/Visitors) Waxaan sidoo kale kugu dhiirogelineynaa inaad kala hadasho bixiyahaaga ama kalkaalisaada wixii ku saabsan xeerarka booqashada.

# Qorshahaaga Soo kabsashada la Xoojiyay oo Dhoorka

## YAA I DARYEEL DOONA QAALIN KADIB?

Shaqaalahaa xanaanada MBU ayaa ku daryeelayo adiga iyo ilmahaaga. Kooxda qallinka, bixiyayaasha suuxdinta iyo dhaqaatiirta ayaa maalin walba ku soo booqanayo, ama si joogta ah haddii loo baahdo.

## XANUUNKA BAABI'YAHQA QALLINKA KADIB

- Waxaad tahay jaheeyaha koowaad ee maareynta xanuunkaaga
- Waxaan ku weydiineynaa inaad si joogta ah u qiimeysa xanuunkaaga
- Waxaan saxeeynaa qorshaha maareynta xanuunkaaga sida ku saleysan sida aad u qiimeysa xanuunkaaga
- Yookeena ayaa ah inaan ku siino maareyn heer sare oo xanuunka ah adiga oo xadidayo daawooyinka xanuunka
- Ku daritaanka daawada xanuunka ee mudada dheer ee laf dhabartaada ama daawada laf dhabarta waxay yareysaa baahidaada daawada xanuunka
- Inta badan bukaanada waxay helayaan noocyoo kale oo daawooyinka xanuunka oo jadwal joogta ah (acetaminophen iyo/ama ibuprofen)

## HOWLAHA LAGU XOOJINAYO SOO KABSIGAAGA: MAALINKA DHALMADA

- Qaadashada neefsi qoto dheer
- Qufaca

- U dhaqaaqida sida badan ee suurtogalka ah
- Ku bilaabida cunto caadi ah 2-4 saacadood gudahood
- Cabida dareeraha
- Calaalinta xanjo si ay kaaga caawiso in dheefshiidkaaga ku soo laabta si caadi ah
- Ka kicida sariirta iyo socoshada 6-8 saacadood kadib qallinka
- Ka saarida tuubadaada kaadinta 6-8 saacadood qallinka kadib

## HOWLAHA LAGU XOOJINAYO SOO KABSIGAAGA: MAALMAHA 1-3

- Ka saarida faashadaada iyo qubeysashada
- Inaad ka fogaatid sariirta inta badan maalinta oo aad ku dheelitirtid howshaada inta kale
- Ku socoshada wadada hoolka ugu yaraan sadex jeer maalin walba
- Cunista cunto caafimaadan
- Qaadashada jilciyaha saxarada iyo ka neefsashada gadaal sida loogu baahdo si aad u heshid socodka saxarada oo caadi ah

## XIRIIRKA QOYSKA IYO ILMAHA CUSUB IYO DARYEELKA

- Sii wad inaad waqtii ku qaadato maqaar-ku-maqaarka
- Baro qaabka ilmahaaga cusub ee xiriirinta baahiyadooda (tilmaamaha)
- La hormari kalsooni raaxo geliyo, daryeelida iyo quudinta ilmahaaga

# La xiririda Kooxda Daryeelkaaga Caafimaad

## SI AAN KAAGA CAAWINO SO KABASHADAADA, AAN OGAANO HADDII:

- Aad qabtid xakameynta xanuunka ku fillan
- Aad qabtid madax xanuun ama qoor xanuun
- Aad dareentid lalabo ama matag
- Aad dareentid caajis ama wareer
- Aad qabtid cuncun aan raaxo laheyn
- Aad dareentid barar ama adkaanta xundhurtada
- Aysan kuu suurtogaleyn inaad gadaal ka neefsatid
- Aadan kaadin Karin ama si buuxdo u faarujin Karin kaadi hayntaada
- Aad qabtid dhiig baxa badan ee xubinta taranka (oo ay qoyneyso xafaayada oo saacad ah)



- Aad soo saareysid xinjiro
- Aad qabtid dhiig bax culus oo soo laabto marka ugu horeysa hoos u dhaco
- Aad ka dareentid diiranaan ama cuncun tolmada ama aad ogaatid daadashada dhacaan ka imaanayo tolmada
- Aad dhibaato ku qabtid quudinta ilmahaaga

Kuwa ka mid ah kuwaan waa saameynada caafimaadka caadiga ah iyada kuwa kale ay aad u yaryihiin. Kaalisadaada waxay haysaa qalabyo kaa caawiyo aastaamahaan.





# Guri Aadista

Bukaanaada intooda badan waxay guriga aadaan Maalinka 3 qallinka kadib. Wuxuu u baahaneysaa qof ku geeyo adiga iyo ilmahaaga quriqa.

Ka saarida waxaa la qorsheeyaa bartamaha maalinta (11 am illaa 1 p.m.), inkastoo laga yaabo in waqtigaan isbadelo haddii adiga ama ilmahaaga u baahantihiin daryeel badan.

## AASTAAMAHU MUUJINAYO INAAD DIYAAR U TAHAY INAAD GURIGA AADID

- Ay kuu suurtogaleyo inaad cuntid ama u cabtid si caadi ah
  - Xanuunkaaga lagu maareyn karo xittaa howsha
  - Heerka howshaada uu la mid yahay waxa aad ka filaneysid ku sameynta guriga
  - Inaad ku qanacsantahay inaad daryeesho naftaada iyo ilmahaaga
  - Inaad ku sameysay qorshaha ka hortagga uurka bixiyahaaga dhalmada
  - Aad ku qanacsantahay qorshaah maareynta xanuunkaaga ee guriga

## **INTAADAN GURIGA AADIN:**

- Waxaad heleysaa buugyare iyo app-ka mobeelka "Fahamka Caafimaadka Dhalmada Kadib iyo Daryeelka Ilmaha". Tan waxay wadataa warbixin oo sida loo daryeelo nafsadaada qallinka kadib. Tan waxay sidoo kale wadataa warbixin oo sida loo daryeelo ilmahaaga
  - Waxaad la yeelaneysaan wadahadal bixiyahaaga oo loogu qorsheynayo dooqyada maareynta xanuunkaaga ee guriga
    - Haddii aad heshid daawada dhaqtarka qoro, waxaa lagu buuxin karaa farmashi walba
  - Bixiyahaaga ayaa wuxuu sameynayaan qorshaha dabagalka balanta xafiiska
    - Fadlan la xiriir bixiyahaaga haddii aad qabtid wax su'aalo ah ka hor balantaada dabagalka
  - Dhaqtarka ilmahaaga ayaa kuu soo sheegayo qorshaha balanta dabagalka ee ilmahaaga 1-2 maalmood kadib

# Illaha

Fadlan u soo wac dhaqtarkaaga umulisada wixii su'aalo ah eek u saabsan urkaaga, dhalmada ama daryeelka dhalmada kadib. Fadlan waxaad hubisaa in lambarkooda uu kugu kedsanyahay teleefonkaaga oo aad si fudud u heli kartid.

Qallinka iyo Umulisada Jaamacadda  
Vermont ee Xarunta Caafimaadka:

(802) 847-1400

<https://www.uvmhealth.org/medcenter/departments-and-programs/obstetrics-and-midwifery>

- Khadka Farsamada Kursiga Baabuurka: **802-847-1215**
  - La-taliyaha Naas-nuujinta Bukaan-jiifka: **802-847-5249**
  - WIC: **1-800-649-4357**
  - Ka hortagga Is-dilka:  
**1-800-273-8255**
  - Bogga Kooxda Facebook:  
**Bulshada Qoyska Cusub ee UVM Children's Hospital**
  - Waaxda Caafimaadka VT: **211**
  - 24/7 Khadka Istareeska Waalidka:  
**1-800-632-8188**
  - Website-ka naas nuujinta
    - Muuqaallada Naasnuujinta Mashruuca Warbaahinta Caafimaadka Caalamka  
[www.globalhealthmedia.org/  
topic/breastfeeding/](http://www.globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/)
    - Xanaanada Ilmaha Cusub ee Isbitaalka Stanford:  
[www.med.stanford.edu/  
newborns](http://www.med.stanford.edu/newborns)
    - Xarunta Halista Ilmaha Tom Hale:  
[www.infantrisk.com](http://www.infantrisk.com)

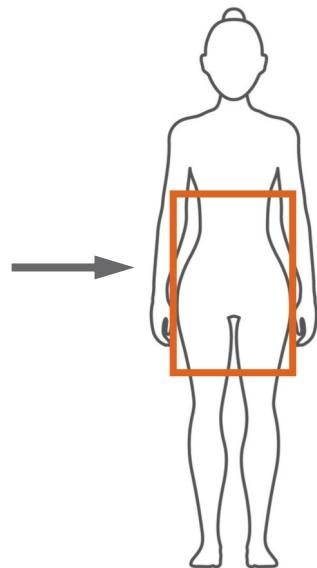
# Tilmaamaha Qubeysashada Qalliinka

Waxaad door muhiim ah ka qaadataa ka hortaga caabuqa aaga qalliinka adoo u diyaarinaya maqaarkaaga inuu ka xoroobo jeermiska sida suurtogalka ah. Dhaqtarkaaga qalliinka wuxuu ku weydiiyay inaad ku qubeysatid isbuunyada saabuunta jeermisdilka ama istiraashooyinka aan ku siinay.

Waxay wadataa jeermisdilka maqaarka (CHG). Haddii aad ku qabtid xasaasiyad la yaqaano jeermisdilka maqaarka (CHG), waa inaadan isticmaalin saabuunta oo soo ogeysi dhakhtarkaaga ama kalkaalisada. Xaladaan waa inaa isticmaashaa saabunta Dial™ mise Safeguard™.

## TILMAAMAHAA ISTICMAALKA

- Qubeyso habeenka ka horeeya iyo subaxa qalliinkaaga
- Ha xiirin aaga qalliinka
- Dhammaadka qubeyska, isticmaal dhinaca **isbuunyada** ee mariyaha saabuunta lagu siiyay si aad ugu dhaqdid aaga la tilmaamay ee lagu qoray sanduuqa oo 2 daqiqo buuxda adiga oo ka sii jeesanayo biyaha
- Biyo geli hal daqiqi dheeraad ah
- Biyo ku raaci jirkaaga oo dhan
- Si tartiib ah jirkaaga ugu qalaji shukumaan nadiif ah
- Ha isticmaalin bowdhar, kareemka ama saliida jirka qubeyskaaga kadib
- U beddel marada sariirta ee dhawaan la dhaqay oo la qalajiyayama dharka (tusaale ahaan, dharka jiifka) kadib qubeyskaaga fiidkii



# Soo kabsashada La xoojiyaw Kadib Liiska warbixinta Qalliinka Dhalmada

**Yoolkaaga waa sare u qaadida natijjooyinka hooyada, qeypta ilmaha iyo qoyska.**

**Tallaabooyinka ku qoran halkaan waxay sare u qaadaa soo kabsiga, cafimaadka oo waxay fududeysaa xiriirkha ilmaha-waalidka. Waxay sidoo kale u hogaamin kartaa ka saarid xiliga hore ee isbitaalka**

**Fadlan isticmaal liiska warbixinta si ay kaaga caawiso dabagalka hormarkaaga oo aad u aqoonsatid aagaga hormarinta ka hor ka saaridaada isbitaalka.**

## MAALMAHA XIGGO DHALMADA:

- U dig kaalisada diiwaangashan haddii aad qabtid lalabo ama mataq, cuncun badan, xakameynta xanuun aan ku filneyn, madax-xanuun, qoor xanuun, calool fadhi ama dhibaataada kaadinta
- Sii wad inaad qaadatid daawooyinka xanuunka ee aan ahayn opioid-ka oo wato daawooyinka xanuunka dheeraadka ah sida loogu baahdo
- Calaali xanjo ugu yaraan 5 daqiqo3 jeer maalintii, illaa ay kaaga suurtogasho inaad u adkeysatid cuntada caadiga ah
- Ku xiro sogasaanta dheer lugahaaga hoose markii aad sariirta saarantahay si aad uga hortagto xinjirowga dhiiga illaa aad ka isticmaaleyso musqusha oo aad si joogta ah u soconeysid
- Ku lugey hoolalka ugu yaraan 3 jeer maalintiiba
- Dheelitir ka fogaanshaha sariirta inta maalinta iyo qaadashada waqtii aad ku nasatid
- Weydii kalkaalisaadaa su'aalaha la xiriiryo quudinta ilmaha
- La sameey qorsho ka hortaga uurka ah dhaqtarkaaga Umusha
- Kala hadal dhaqtarkaaga umusha qorshaha loogu maareynayo xanunkaaga guriga, daawo walboo dhaqtarka qoray ee aad u baahan kartid iyo qorshaha dabagalka
- La fiiri tilmaamaha daryeelka guriga kaalisadaada

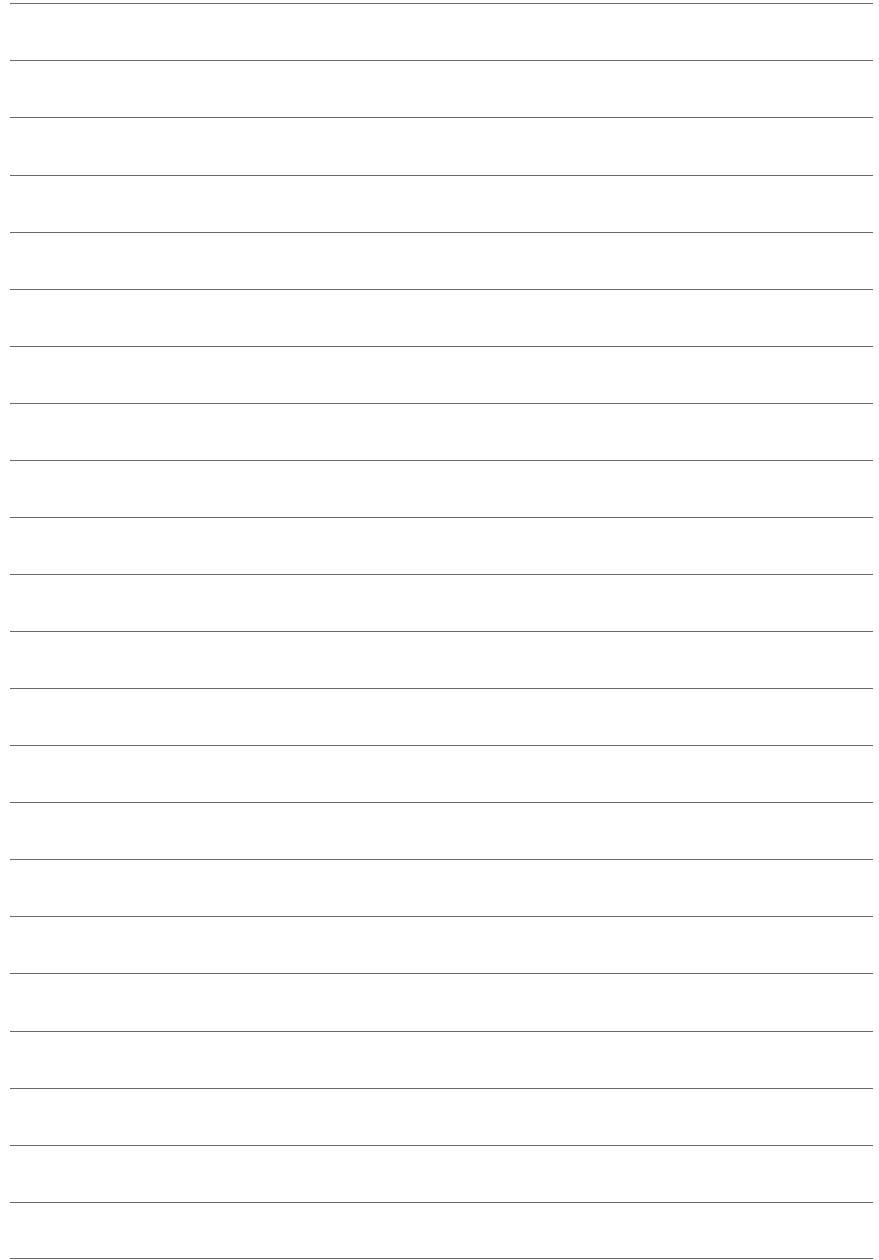
## YOOLALKA GAARKA U AH ILMAHAA CUSUB:

- Dhameystir daryeelka joogtada ah ee ilmaha cusub: daawooyinka iyo tallaallada, baaritaanka maqlaka iyo baaritaanka ilmaha cusub
- Dhameystir shahaadada dhalashada
- Qorshey gudniinka, haddii aad go'aansatid
- La sameey qorsho dabagal ah dhaqtarka ilmahaaga cusub guriga markaad aadid kadib
- U keen kursiga gaariga ilmaha Qeypta Ilmaha Hooyada ka hor maalintaada ka saarida isbitaalka

## 24-KA SACAADOD EE UGU HOREYSO DHALMADA KADIB:

- Ku bilow maqaar ku maqaar iyo isku day quudinta 1-2 saacadood dhalmada kadib
- U cun oo u cab si caadi ah 2-4 saacadood kadib dhalmada
- Fadhiiso, ugu yaraan heerka 45, 1-2 saacadood kadib dhalmada
- Fadhiiso geeska sariirta oo ku lugey 6-8 saacadood gudahood dhalmada kadib
- Ka saar tuubada kaadida 6-12 saacadood dhalmada kadib iskuna day inaad kaadido 2-3 saacadoodba hal mar

# Qoraalo



**The University of Vermont  
Medical Center**

111 Colchester Avenue  
Burlington, VT 05401



THE  
**University of Vermont**  
MEDICAL CENTER