

Naas nuujinta Ilamahaaga muddada dhalashada ka hor dhasha ee daaha ah





Jadwalka Tasmada

Naas nuujinta ilmahaaga waqtigoodii ka hor dhasha ee daaha ah..... 2

Waa maxay sababta ilmaha wakhtiga dhalashada ka hor dhasha ay uga baahan yihiin taageerada naas nuujinta?	3
Waa maxay sababta ay muhiim ugu tahay ilamahaaga qol kula jiridda iyo la joogista	3
Waa maxay sababta caanaha naasku ay muhiim ugu tahay ilmahaahaaga	3
Waa maxay sababta naas nuujinta iyo Siinta caanaha naaska ay muhiim ugu tahay hooyooyinka?	4
Goorma ayuu ilmahaaygu diyaar u yahay inuu si toos ah uga quuto naaska?	4
Waa maxay dambar?	4

Taabshada maqaar-ila maqaar iyo Daryeelka Kangaaroo 5

Waa maxay sababta ay muhiimka u tahay taabshada maqaar-ila maqaar?	5
--------------------------------------------------------------------------	---

Bilaabid 6

U Samaynta caanaha Ilmahaaga	6
Talooyinka qaadidda bilowga wanaagsan	6
Sidee ayaan gacanta ugu lisaa?	7
Sidee ayaa jirkeygu caanaha naaska u sameeyaa?	8
Maxaan filan karaa marka uu ilmahaaygu baranayo naas nuujinta?	9
Sidee ayaan ku ogaan karaa in ilmahaaygu helayo caanaha naaska oo ku filan?	10

Bamgareyn/lisid 11

Bamgareyn Darandooriga ah: listo labada naasba waqti isku mid ah	11
Sidee loo sugaa caano wanaagsan ee joogto ah	11
Isu diyaarinta bamgareynta/lisidda	12
Talooyinka guuleysiga bamgareynta/lisidda	12
Waa maxay joornaalka kaydka caanaha?	13
Sidee ayaan u daryeeli karaa qalabka bamgareynta/lisidda marka ilmahaaygu isbitaalka ku jiraan?	13
Nidaamka kaydinta caanaha naaska marka uu ilmuhu ku jiro isbitaalka	13
Sidee ayaan ku geyn karaa caanaha naaska xarunta NICU?	13

Quudinta ilmahaaga ee Cusbitaalka 14

Quudinta caanaha naaska ee lasoo lisay	14
Nuugista wax aan nafaqo ahayn	14
Halista ka iman karta isticmaalka waqti hore ee dhalooyinka	15

Marka ilmahaaga Cusbitaal kale loo beddelo 15

Talooyinka la xiriira daryeelka ilmahaaga ee aad ka wada hadlaysaan isbitaalka kale	15
-------------------------------------------------------------------------------------------	----

Marka aad geyso Ilmahaaga Guriga 16

Sidee ayaan u daryeeli karaa qalabka bamgareynta/lisidda marka ilmahaaygu joogaan guriga?	16
Nidaamka kaydinta caanaha naaska marka uu ilmuhu joogo guriga	17
Ilmahaagu ma la siiyaa caano formula ah	17
Taageerada naas nuujinta ee bulshaddaada	18

Joornaalka kaydka caanaha 19

Diiwaanka Quudinta ilmaha waqtigoodiika hor dhasha ee daaha ah 20

Naas Nuujinta ilmaha waqtigoodii ka hor dhasa ee daaha ah

Hambalyo dhalashada ilmahaaga! Buugan waxa uu kaa caawin doono inaad baratid naas nuujinta iyo / ama quudinta ilmahaaga waqtigoodii ka hor dhashay ee daaha ah. Ilmaha ku dhashay 34, 35 ama 36 toddobaad ee uurka ma aha ilmaha dhameystiran inkastoo ay u ekaan karaan kuwo ku dhashay waqtigoodii oo dhameystiran. Sambabadoodu, murqahoodu, awooddooda nuugista, maskaxdooda iyo unugyada dareenkooda ayaa weli ah kuwo soo koraya. Inkastoo dhalaan badan oo waqtigoodii ka hor dhashay ee daaha ah ay si fiican naaska kuu nuugi karaan, waxaa jira qaar u baahnaan kara gargaar dheeraad ah si loo baro naas nuugidda. Caanaha naaska waxay siinayaan ilmaha nafaqooyinka ugu fiican ee taageeraya dhismahooda iyo koritaanka maskaxdooda. Buugyarahan waxaa ku qoran macluumaad kaa caawiya in aad baratid waxa aad filan kartid. Buug-yarahan waxaan isticmaali doonaa erayga bixiyaha daryeelka caafimaadka. Taas waxay noqon kartaa La-taliyaha Nuujinta ee ay sharciyaysay Guddida Caalamiga, xeeldheeraha cuntooyinka, daweyaha jir-dhiska, xeeldheeraha hadalka iyo luqadda, daweyaha dhaawaca shaqada, ama xirfadle kale.

Hooyo ahaan, waxad tahay qofka ugu muhiimsan ee caawinaya ilmahaaga inay koraan ayna horumaraan. La joogidda ilmahaaga inta ugu badan ee suurogalka ah, taabashada maqaarka ilaa maqaarka ah, siinta caanaha naaska ama naas nuujinta ayaa ah siyaabaha aad ku caawin karto ilmahaaga cusub.



Waa maxay sababta ilmaha waqtigooda ka hor dhashay ee daaha ah ay uga baahan yihiin taageerada naasnuujinta?

Waxay si gaar ah muhiim u tahay in ilmaha waqtigoodii ka hor dhashay ee daaha ah in la naas nuujiyo oo la siiyo caanaha naaska. Qaar ka mid ah ilmaha waqtigoodii ka hor dhashay ee daaha ah waxay u baahan yihiin taageero dheeraad ah si loo naas nuujiyo. Ilmaha waqtigoodii ka hor dhashay ee daaha ah waxay yeelan karaan tabaryari kaydka ah iyo baahi weyn ee nafaqo. Maskaxda ilmaha waqtigoodii ka hor dhashay ee daaha ah weli si buuxda uma korin. Taas ayaa sabab u ah baahida ay u qabaan inay helaan nafaqooyinka lagama maarmaanka ah ee laga helo caanaha naaska si ay u ilaaliyaan una horumariyaan koritaanka maskaxdooda aan weli si buuxda u dhismin. Quudinta Wanaagsan waxay muhiim u tahay ilmahaagu inay koraan, ilaaliso sonkor tiisa/teeda dhigga ayna helaan dheecaannada ku filan. Inkastoo qaar ka mid ah ilmaha waqtigoodii ka hor dhashay ee daaha ah ay si fudud u bartaan naas nuugidda marka ay dhashaanba qaar kale waxaa laga yaabaa in ayna si fiican wax u quudan karin, sababtoo ah waxay yihiin:



- Inta badan waa ay hurdeysan yihiin muddada soo jeedkooduna waa yar yahay oo gaaban tahay.
- Aad ayey u tabardaran tahay nuugistoodu taas oo ku adkeyneyso inay helaan caanaha naaska oo ku filan.
- Waxaa laga yaabaa inay ku adkaato inay wax nuugaan, liqaan ama neefsadaan si isku dubaridan taas oo ay xirfadahan weli barasho ugu jiraan.
- Waxaa laga yaabaa inayna u toosin quudinta ayna si joogto ah u muujin wax calaamado ah ee rabitaan in la quudiyto, taas oo sido kale la yidhaahdo baaqyada quudinta.
- Si fudud u daalaan oo laga yaabo inay hurda la dhacaan ayna qaataan caano ku filan iyo nafaqooyinka ka caawiya inay koraan. Hurdo la dhiciddu mar walba ma aha calaamad inay dhameysteen waxa cuniddii.

Dabecadahan waxay laga yaabaa in ay ku adkeeyaan ilmaha waqtigoodii ka hor dhashay ee daaha ah inay helaan caanaha naaska oo ku filan iyaga oo naaska nuugaya ilaa ay ka koraan oo xoogeystaan.

Waa maxay sababta ay muhiim ugu tahay ilmahaaga qol kula jiridda iyo la joogista?

Adiga iyo ilmahaagu waad is leedihiin. Ku haynta ilmahaaga ee qolkaaga habeen iyo maalinba (Qol iskula jirka) ayaa sida ugu dhaqsaha badan lagula talinayaa in inay suurto gasho marka adiga iyo ilmahaaguba uu caafimaadkiinu awoodo. Marka aad isla joogtaan, waxaad ku qaban kartaa ilmahaaga taabashada maqaarka-ilaal-maqaar, waxaad baranaysaa ilmahaaga, waxaad arkeysaa baaqyada ilmahaaga ee quudinta adiga oo isla markaasba ka jawaabi kara si degdeg ah. Ilmahaagu waxay amni ku dareemaan diirimaadkaaga, taabashadaa iyo uduggaaga isaga/iyada fahmayso. Ilmahaaga waqtigoodii ka hor dhashay ee daaha ah waxay u baahnaan karaan in lagu daryeelo Xarunta Baxnaanada Gaarka ah ee Ilmaha hadda Dhashay (NICU) ama Xarun Daryeel Carruurta ee Khaas ah marka hore. Waxaad ilmahaaga halkaas la joogi kartaa ilaa inta aad kartid. Inta buug-yarahan lagu gudo jiro, ereyga NICU waxaa loola jeedi doonaa labadaba Xarunta Baxnaanada Gaarka ah ee Ilmaha hadda Dhashay iyo Xarun Daryeel Carruurta ee Khaas ah.

Waa maxay sababta caanaha naasku ay muhiim ugu tahay ilmahaaga?

Caanaha naasku waa cuntada ugu fiican ee ilmaha oo dhan oo muhiim u ah ilmahaaga waqtigoodii ka hor dhashay ee daaha ah. Caanaha hooyada ayaa si gaar ah ugu habboon ilmaheeda.

- Dambarkaaga iyo caanaha naaskaagu waxay khaas u yihiin ilmahaaga. Caanaha naaskaagu waxay daboolaan baahida ilmahaaga iyaga oo waqti kasta is beddelaya.
- Caanaha naaska waxay aad muhiim ugu yihiin:
 - Koridda iyo horumarka.
 - Siinta broteynka iyo dufanka ee koritaanka maskaxda.
 - Gudbinta walxaha jirooyinka la dagaallama si ilmaha waqtigiisa ka hor dhashay ee daaha looga ilaaliyo jirada.

Ku haynta maqaar-ilaa-maqaar, taabashada iyo la hadalka ilmahaaga, caanaha naaska iyo naasnuujintu waxay dhamaan ka caawinayaan ilmahaaga korista maskaxdooda.

• Ilmaha oo aan la naasnuujin waxay halis weyn ugu jiraan:

- Caabuqa dhegaha.
- Shuban.
- Cuslaad iyo buurnaan aan caadi ahayn.
- Dimashada Kediska ah ee Dhallaanka.
- Arrimaha la xiriira sambabada iyo neefsashada.
- Sonkorow.
- Kansarka carruurnimada qaarkood.

Inkastoo qaar ka mid ah Ilmaha wakhtigooda ka hor dhashay laga yaabo in aanay awoodin in ay si toos ah u quuditaan naaska bilowga, caanaha naasku aad ayey muhiim ugu yihiin. Hooyooyinka waxaa lagu dhiirigelinayaa inay gacanta ku lisaan ama caanahooda bangareeyaan si ay u quudiyaan ilmahooda ilaa isaga/iyadu ay diyaar u noqdaan inay si toos ah uga quudtaan naaska.

Waa maxay sababta naas nuujinta iyo Siinta caanaha naaska ay muhiim ugu tahay hooyooyinka?

Naas nuujinta iyo Siinta caanaha naaska:

- Waxay ka caawiyaan hooyooyinka daryeelka ilmahooda.
- Ilaaliyaan firfircoonida hormoonnada soo saaraan caanaha naaska. Hormoonnadaas waxay kaa caawiyaan hooyooyinka la qabsiga marxaladda lagu jiro wakhtigan walaaca leh.
- Waxay horumariyaan oo adkeeyaan xiriirka ka dhexeeya hooyooyinka iyo ilmahooda.
- Ilaaliyaan caafimaadka hooyooyinka, hoosna u dhigaan halista sonkorowga Nooca 2 iyo kansarrada qaarkood.
- Waa wax diyaar ah oo si sahlan lagu heli karo.

Goorma ayuu ilmahaygu diyaar u yahay inuu si toos ah uga quuto naaska?

Inta ilmahu korarayaan, waxay hormaraya oo kor u kacaya awooddooda caano nuug, liqidda iyo neefsashada si mideysan. Haddii ilmahaagu muujinaya calaamado doonis inay quutaan si aan caadi ahayn, la socodsii fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga inay ogaadaan waayo isaga / iyada ayaa kaa caawin kara in aad hubiso in naas-nuujinta ku bilaabato si wanaagsan.

Dhallaan badan oo wakhtigooda ka hor dhashay ee daaha ah waxay u baahan yihiin quudinta dheeraadka ah ama nafaqo IV ilaa ay diyaar u yihiin si buuxda oo si toos ah u quutaan naaska. Haddii aad u baahan tahay inaad kaabto cuntada ilmahaaga, waxaad isticmaashaa caanaha aad naaska kasoo listay inta aadan siin quud kale oo dheeraad ah.

Naas-nuujinta waxa lagu dari karaa habab kale ee quudinta ilaa iyo inta u ilmahaagu si buuxda u awoodo naasnuujinta markasta oo wax la siinayo uuna si Wanaagsan u koroyo.

Waa maxay dambar?

Dambarku waxa weeye caano ay sameeyaan naasahaaga inta aad uurka leedahay iyo maalmaha ugu horeeya ka dib marka ilmahaagu dhasho. Waa hurdi, rib ah iyo qaro adag. Dambarku wuxuu siiyaa ilmahaaga nafaqada ugu fiican waxayna ka ilaalisaa ilmahaaga cudurka. Waxaa inta badan loo yaqaan 'dareeraha dahabka ah' sababtoo ah aad ayuu muhiim ugu yahay ilmahaaga. Dhibic kasta waa muhiim!



Taabashada maqaar-ila- maqaarka iyo Daryeelka Kangaaroo

Qabashada iyo hoos gelinta ilamahaaga taabasho maqaar-ila- maqaar waa waxa ugu muhiimsan ee aad u sameyn kartid ilmahaaga. Marka ilmahaaga la hoos geliyo taabasho maqaar-ila- maqaar, waxay/wuxuu maqlayaa wadno garaacaaga, dareemayaan neefsigaaga iyo maqaarkaa, waxayna dareemayaan oo uriyaan maqaarkaaga. Taasi waa wax caadi ah ee dejinaya ilmahaaga. Hay oo xabadka ku hay ilmahaaga inta sidii ugu ee suurtoogalka ah. Qorsheyso in aad u qabato ilmahaaga adiga oo hoos gelinaya taabasho maqaar-ila- maqaar sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah marka ay dhashaanba muddo joogto iyo waqti dheer. Taas waxaa kale ee loo yaqaan daryeelka kangaarooma.

Waa maxay sababta ay muhiimka u tahay taabashada maqaar-ila- maqaarka ah?

- Wuxuu dajiyaa garaaca wadnaha, neefsashada iyo sonkorta dhiigga ee ilmahaaga.
- Ilaaliyaa kuleylka ilmaha iyaga oo ka faa'ideysanaya kulaylka jirkaaga.
- Wuxu caawiyaa maskaxda ilmahaaga si ay u korto una horumarto. Unugyada Dareemayaasha ee ilmaha wakhtigiisa ka hor dhashay ee daaha ah ayaa ah kuwo weli sii koraya. Hoos gelinta ilmaha si ay u dareemaan diirraantaada wuxuu dhiirrigeliyaa dareemayaashu inay kobcaan. Ilmahaagu waxay ku jiraan meel isaga/iyada ay ka waayo aragnimo qaadanayaan waxa dunida ka dhaca iyaga oo ka faa'ideysanaya taabashada, urka, maqalka, dhadhanka iyo dhaqdhaqaaqa.
- Waxay ka caawineysaa ilmahaag inay:
 - Dareemaan nabad iyo xasilooni.
 - Degganaadaan oo oohintu ku yar tahay
 - Si wanaagsan u hurdaan, kaydsadaana tamartooda si ay u koraan.
 - Noqodaan kuwo deggan inta lagu guda jiro nidaamka.
- Wuxuu kaa caawinayaa dareerka caanahaaga iyo laga yaabaa kor u qaadidda caano soo saarkaaga.
- Wuxuu kaa caawinayaa helidda unugyada difaaca gaarka ah ee jeermiska laga helo NICU. Unugyadaas difaacu waxay markaas u gudbayaan ilmahaaga iyaga oo sii maraya caanaha markaasna ilmahaaga ka ilaalinaya cudurrada.
- Waxay horumariyaan xiriirka iyo isfahamkiina.
- Waxay kaa caawineysaa inaad hesho isku kalsooni dheeri ah iyo nafisaad.

Ilmahaagu waxay xirnaan doonaan xafaayad, markaasna si toosan loo dhigo, labadiina xabadna la isa saarayo labadaada naas dhexdooda. Marka aad ilmahaaga si dhab ah jirkaaga ugu qabatid, isaga/iyaddu waxa uu dareemaa degganaansho markaasna ay suurogal noqoneyso inay muujiyaan xiiso naasnuujin. Lamaanahaaga ayaa sidoo kale sameyn karo taabashada maqaar-ila- maqaarka ah si loogu raaxeeyo oo loo rabeeyo ilmahaaga.

Kalkooli oo hay ilmahaaga maalin ama habeynba ilaa iyo inta suurogalka kuu tahay. Noqo udoodaha ilmahaaga! Weydii bixiyaha adeegyada daryeelka caafimaadkaaga si ay kaaga caawiyaan in aad barato sida loo sameeyo taabashada maqaarka-ila- maqaarka ah!

Akriso ama dhegeyso wax dheeraad ah ee ku saabsan taabashada maqaarka-ila- maqaarka iyo daryeelka kangaroo ee NICU ah.

www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx

www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k

Bilaabid

U Samaynta caanaha ilmahaaga

Habka ugu fiican ee loo sameeyo caanaha naaska ee ku filan ilmahaaga waa nuujinta naaska markasta oo ilmahu muujiyaan calaamado in gaajo hayso. Ilmahaaga waqtigoodii ka hor dhasha ee daaha ahy waxaa laga yaabaa inayna weli si fiican u korin markaasna ayna awoodin inay si buuxda naaska u nuugaan. Haddii ilmahaagu uusan awoodin inuu naaska nuugo waqti dheer, ama mar kasta oo u nuugayo, waxaad u baahan tahay inaad sameeyso keydka caanahaaga adiga oo iska lisaya ama bambagareynayaa. Labadan hab waxay naaska ka soo bixinayaan caanaha naaskaaga si aad u quudiso ilmahaaga. Waxaa muhiim ah inaad iska listo caanaha si joogto ah ilaa iyo inta ilmahaagu u baahan yahay quudin, ugu yaraan 8 jeer 24ka saacadoodba, oo ay ka mid tahay ugu yaraan hal mar habeenkii. Bixiyaha adeegga daryeelka caafimaadkaaga ayaa kaa caawin doono inaad baratid sida la isaga liso loona keydiyo caanaha naaskaaga, sida loo isticmaalo bamka naaska iyo sida loo naasnuujiyo ilmahaaga marka iyadda/isagu ay diyaar yihiin.

Talooyinka aad qaadaysid ee bilowga hagaagsan:

- Hore u bilow joogteena gacan ku lisidda iyo bambagareynta dambarka saacadda ugu horreeysaba marka aad ilmaha umusho iyo haddii ayna suurtoagal ahayn iskuday inaad bilowdid muddo 6 saacadood gudahood ah.
- Ilmahaaga ku hay ilmahaaga taabashada maqaar-ilaamaqaarka ah ilaa intii suurtoagal ah.
- Marka hore Naas nuuji ilmahaaga, ka dibna gacanta iskaga lis ama bambagaree wixii caano ah ee naaska ku haray markaasna ku quudi ilmahaaga. Cadaadi oo duug naaskaaga inta u ilmahaagu nuugayo si ay uga caawiso ilmahaaga inuu helo caanaha naaska oo badan.
- Naasnuuji ama gacanta iska lis ama iska bambagaree caanaha ugu yaraan 8 jeer 24kii saacba. Arrintaas waa inay ka mid noqotaa ugu yaraan hal mar habeenkii. Haddii aad caanaha iska bambagareyneysid, isticmaasho bamka korontada ah ee isbitaalka laga oggol yahay markasta oo aad awoodid.
- Gacan isku lis dhowr daqiiqo ka hor inta aadan bambagareyn iyo ka dibba.
- Duug naasaha muddo dhowr daqiiqo ka hor inta aadan gacanta isku lisin ama bambagareyn iyo ka dibba.
- Duug ama cadaadi naasahaaga marka aad is bambagareyneysid.



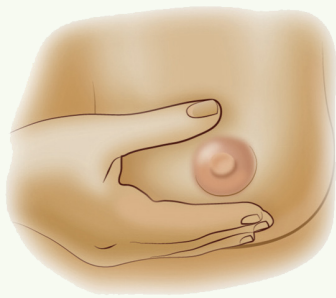
Sidee ayaan gacanta isugu lisi karaa?

Si ilmahaaga aad gacantaada ugu listid dambarka:

- Gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo ama isticmaal aalkolada aan biyaha lahayn ee la dagaallanka jarmiga hor inta aad bilaabin bamgareynta ama gacanta ku taaba caanaha naaska.
- Raadso meel raaxo ama degganaan kuu leh.
- Haddi ay suurogal kuu tahay, cadaadis diiran saar naasahaaga ka hor inta aadan gacanta isku lisiin, markaad awoodo.
- Si tartiib ah naasahaaga u duug adiga oo kasoo bilaabaya kor ilaa ibta kasoo gaartid.
- Naaskaaga hal gacan kusoo qabo, laakiin aan aad ugu dhoweyn ibta. Suulka iyo faraha gacantaada ha noqondaan kuwo iska soo horjeeda midba midka kale oo qiyaas 2½-4 cm (1-1½ in.) ka dambeysa ibta naasahaaga. Naaska wax yar kor u qaad, markaas si tartiib ah gudaha ugu riix naasaha xagga laabtaada.
- Si khafiif ah ku cadaadi suulka iyo farahaaga si wadajir ah iyaga oo aan soo dhaafin ibta.
- Nafis yar sii farahaaga dhawr ilbidhiqsi ka dibna ku celi isla sidii hore ee aad sameysay.
- Gaarsii gacmahaaga wareegga naasaha oo dhan, si aad u listo caanaha naaska ka dhan. Sidaas ku wad ilaa socodka caanaha u yaraado. U beddelo dhinaca kale markaas ku celceli wixii aad sameyneysay naaska kale. Sidaas ku wad hadba dhinac, duug naaska haddana mar kale islis ilaa socodka caanahu ay joogsadaan.
- Marka hore waxaa suurogal ah inaad heshid dhawr dhibcood oo dambar. Ha ka niyad jabin, taasi waa caadi.
- Ku aruuri caanaha qaaddada-shaaha ama weel u idin soo siiyey isbitaalku.
- Iska lisidda caanaha ee gacanta waa wax tababbar loo qaato si loo barto, way kuu fududaan doonaa.

Habka Gacan ku lisidda Caanaha Naaska

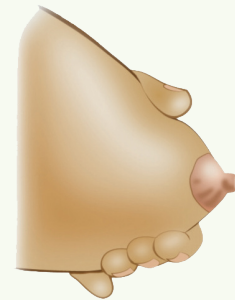
Tallaabooyinka Laga maarmaanka ah: RIIXID - CADAADIS - NASIINO



Riix
(gadaal u riix
xabadkaaga)



cadaadis



nafisid

Daawo video lisidda caanaha naaska.

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

Lisidda caanuhu waa inay noqotaa mid raaxo leh ayna noqon mid xanuun ah.

Sidee ayaa jirkaygu u sameeyaa caanaha naaska?

Inta aad uurka leedahay jirkaaga sidoo kale wuxuu isu diyaariya naas nuujinta ilmahaaga. Laba hormoon oo muhiim ah ayaa ku lug leh naas-nuujinta kuwaas oo ah Borolaktiin iyo Oksitosiin.

Borolaktiin waa hormoon muhiim ah sababta oo ah wuxuu sameeyaa caanaha. Waxaad sare ugu qaadi kara borolaktiinka adigoo:

- Si joogto ah u naas nuujinaya Ilmahaaga.
- Kicinayaa dareenka naasahaaga ugu yaraan 8 jeer 24kii saac adiga oo naas nuujinaya, gacanta isku lisaya ama bamgareynaa.

Oksitosiin wuxuu sameysmaa marka aad naas nuujineysid, gacanta aad isku liseysid ama aad bamgareyneysid. Oksitosiin waa hormoon muhiim ah maxaa yeelay wuxuu naaskaaga kasoo deynayaa caanaha. Arrintan waxa loo yaqaan caano soo deyn ama godlasho. Marka aad ku jirto waqtiga godlashada waxaa laga yaabaa:

- Dareen xanxanto ee naasahaaga.
- Aareen in caano kasoo daadanayaan hal naas ama labadada naasba.
- Aragtid liqitaan dheeraad ah marka u ilmahaagu nuugayo naaska
- Dareen casiraad ama maroojin ah ee ilmo-galeenka ama minka
- Aadn waxba dareemin. La'aanta ah calaamadahaan micnaheedu ma aha in aadan godlan.

Waxaad fududeyn kartaa in caanuhu si dhaqsi ah kaaga yimaadaan haddii aad si joogto ah u naas nuujisid, gacanta caanaha isaga listid iyo bamgareyn waxtar leh! Muddo u dhexeysa 3-5 maalmood naasahaagu waxay sameyn doona caano badan wayna adkaan doonaan. Arrintan waa mid caadi ah. Haddii ay naasahaagu noqdaan kuwo caano la buux dhaafay ee aad dareentid dhibsasho, taas waxaa loo yaqaan naaso bararid ama gigtirmo. Arrintaas waxaa kaa caawin kara adiga oo ku cadaadiya naasahaaga wax qabow iyo inaad si joogta ah caanaha isaga listid. Hooyooyin badan ayaa sidoo kale waxay sameeyaan cadaadis nooc kale ah oo waxtar ah. Cadaadiska noocaas ah waa mid lagu khafiifinaya barta madow ee ibta ku wareegsan taas oo kaa cawineysa in caanuhu si fudud usoo baxaan. Habka noocaas ah ee khafiifintu wuxuu kaa caawin karaa naaso bararka.

Jilcinta Cadaadis isbeddelka



1. Farahaaga saar dhinaca kasta oo ibta naaska.
2. Ku riix xagga feeraha. Ku hay ilaa hal daqiiqo.
3. Ku Warwareejii farahaaga ibta naaska kuna celceli.
4. Haddii qayb ka mid ah unugyada naasku weli ay adag taha yahay, mar kale ku celi halkaas riixa.
5. Cadaadiska isbeddelka waxa laga yaabaa in waxoogaa usan lahayn raaxo laakiin ma u ku dhibayo.
6. Xusuusnow in aad dheecaan ka riixaysid unugyada caanaha ee ibta. Ilmahaagu wuxuu awoodo inuu si fiican u qabsado meelahaas la jilciyey ee ibta.

Haddii buuxnaanta naaska ama bararku sii socdo inay dhibaato tahay, waxaad hubisaa inaad la hadashid adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga.



Maxaan filan karaa marka uu ilmahaygu baranayo naasnuujinta?

Ilmaha waxqtiigoodii ka hor dhashay ee daaha ah waxay soo maraan marxalado kale duwan mark ay baranayaan naas nuujinta. Waxay la mid tahay barashada xirfadaha cusub oo kale. Bilow naas nuujinta ilmahaaga marka isaga/iyaddu muujiso calaamadaha rabitaanka wax cunidda iyo baaqyadooda quudinta. Ilmaha qaarkood waa ay awoodaan inay naaska nuugaan hal mar maalintii kuwa kale waxay awoodaan naas nuugga marar badan maalin kasta. U oggolow ilmahaaga inuu sameeyo wixii iyadda/isagu sameyn karo, ka dibna iska lis caanaha ama bamgaree. Ilmahaagu si tartiib ah ayuu u noqon doonaa inuu si wanaagsan u naas-nuugo. Weydii adeeg fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga wxii kalso ah markii adiga ilmahaaga baranayaan naasnuujinta.. Wax yaabaha aad arki kartid waxaa ka mid ah:

Maqaar-ilaamaqaar/ Daryeelka Kangaaroo



La soco tilmaamaha ilmaha ee quudinta, sida soo toosidda, cunto rabid, nuugis iyo isaga / iyada oo gacanta afka gelinaya/gelineysa. Waxa dheeri ah ka sokow muujinta in ilmahaagu gaajaysan yahay, calaamadahaan waxay sidoo kale tilmaamayaan in ilmahaagu uu baranayo isku xirka caano nuug ah, liqidda iyo neefsashada inta lagu jiro quudinta.



U qabo ilmahaaga si ilmahaaga afkiisa ugu dhowaado ibta markaas la soco in ilmaahaagu lefo oou uriyo.



Ku lis caano ibta korkeeda markaas si tartiib ah ku taataabo bishimaha ilmahaaga. Taasi waxay ka caawin doontaa in isaga / iyada ay bartaan la qabsashada dhadhanka iyo urta caanaha naaskaaga.



Waxaa suurogal ah in ilmahaagu ku dhego ibta naaska oo uu bilaabo inuu nuugo iyo liqo.



Ilmahaagu waxaa laga yaabaa inuu naaska nuugo, laakiin waxay u baahan karaan waxayaabo dheeraad ah in lagu kabo ilaa isaga/iyadda ay naas nuujinta si Wanaagsan u hantaan.



La joog ilmahaaga inta badan ee suurtoogalka ah. Taasi waxay kaa caawin doontaa isbarashada adiga iyo ilmahaaga markaasna aad awoodid ka jawaabidda baaqyada ilmahaaga.



Qol kula noolow ilmahaaga. Haddii shaqaalaha isbitaalka ay ku siin waayaan qol, caawimaad weydiiso in lagu siiyo.

Sidee baan ku ogaan karaa haddii ilmahaaygu qaadanayo caanaha naaska oo ku filan?














Carruurta intooda badan waxay lumiyaan miisaanka dhowrka maalmood ee ugu horeeya ee dhalashada ka dib. Taasii waa caadi. Marka uu ilmahaagu bilaabo in miisaankoodu soo koro, taasi waxay calaamad u tahay iyadu / isagu in uu caano naaska ah oo ku filan helayo si uu u koro.

Kuwani waa calaamado sheegaya in ilmahaagu uu helo caano ku filan:

- Ilmahaagu quuto ugu yaraan 8 jeer 24kii saacba
- Waxaad arki kartaa ilmahaaga si firfircoon wax u liqaya inta lagu guda jiro nuujinta, mar rarna yara hakanaya.
- Ilmahaagu waxa uu leeyahay xafaayado qoyan oo wasaqeysan si wafaqsan da'diisa.
- Ilmahaagu waa mid firfircoon oo leh oohin xoog leh.
- Ilmahaagu waxa uu leeyahay, af qoyan casaan, iyo indho dhalaalaya.

adso wixii macluumaad dheeraad ah ee hooyooyinka ilmaha nuujinaya bogga internetka ee Xarunta Isha Best Start: www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html

Downloadgareyso “Tusaaloyinka Naasnuujinta” ama “Arrimaha Naasnuujinta” buuggan yar, “Tilmaamaha Hooyooyinka Naas nuujinaya” shaxda iyo khayraadka kale ee naas-nuujinta.

TILMAAMAHA HOYINKA NAAS NUUJINAYA								
Da'da Ilmahaaga	1 ASBUUC						2 TASBUUC	3 ASBUUC
	1 MAALIN	2 MAALMOOD	3 MAALMOOD	4 MAALMOOD	5 MAALMOOD	6 MAALMOOD		
Inta jeer ayey habboon tahay inaad naas nuujiso? Maalintii, iyo isku celcelis ahaan 24kii saacadood	 Ugu yaraan qutin 8 jeer maalintii. Ilmahaagu wuxu u nuugaya si wanaagsan, si tartiib ah, si joogto ah inta badan wax liqaya.							
Inta caloosha ilmahaagu le'eg tahay	 Cabbirka miraha jeeriga oo kale ah		 Cabbirka miraha walnutka oo kale ah		 Cabbirka miraha abrikotka oo kale ah		 Cabbirka uknuta oo kale ah	
Xafaayadaha Qoyan: Sida ay u qoyan yihiin Maalintii, iyo isku celcelis 24kii saacadood	 Ugu yaraan 1 qoyaan	 Ugu yaraan 2 qoyaan	 Ugu yaraan 3 qoyaan	 Ugu yaraan 4 qoyaan	 Ugu yaraan 6 QAYAAN WEYN OO LEH MIDAB FUDUDOO HURDI AH AMA KAADI SAAFI AH			
Xafaayadaha wasakheysan: Tirada iyo midabka saxarada Maalintii, isku celcelis ahaan 24kii saacadood	 Ugu yaraan 1 ilaa 2 Madow AMA CAGAAR MADOW AH		 Ugu yaraan 3 buni, CAGAAR, AMA HURDI AH		 Ugu yaraan 3 weyn, jilicsan iyo sida iniinaha oo HURDI AH			
Culayska Ilmahaaga	Ilmuha intooda badan waxay lumiyaan waxoogaa miisaan ah 3 maalmood ee ugu horreeya dhalashada ka dib.			Laga soo bilaabo maalintii 4aad iyo wixii ku xiga ilmaha intooda badan si joogto ah ayaa miisaankoodu u kacaa.				
Calaamadaha kale	Ilmahaagu waa inay leeyihiin oohin xoog ah, si firfircoon u dhaqdhaqaaqaan si fududna usoo toosaan. Naasahaagu waa inay dareemaan jilicsanaan godolkuna ka yaraadaa naasnuujinta ka dib.							
Caanaha naasku waa cuntadda keliya uu ilmuhu u baahanyahay lixda bilood ee hore. Waxaad ka heli kartaa talo, taageero iyo caawimo: <ul style="list-style-type: none"> - Fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga. - Telefoonka khaaska ah ee Telehealth Ontario ee khibrada u leh adeegyada naas nuujinta ee 1-866-797-0000 ama TTY ee 1-866-797-0007. . - Tasmada Adeegyada labada luuqadood waxaad ka heli internetka Ontario ee www.ontariobreastfeeds.ca. 								

Bamgareynta

Baahida loo qabo bamgareynta waxay ku xiran tahay:

- Intee jeer ee ilmahaagu naas nuugayo.
- Sida u wanaagsan ee ilmahaaga u nuugo ama u liqo.
- Caano soo saarkaagu inta u le'eg yahay.

Kala hadal fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga arrimaha saabsan waxa idiin fiican adiga iyo ilmahaaga. Adiga oo isticmaalka bamka naasaha ee korontada ku shaqeeyo ee isbitaalada kuna daraya gacan is lisid ayaa ah habka ugu fiican si ee loo ururiyo caanaha naaska loona sugo caano soo saarkaaga.

Waxaa aad u fiican in caanaha laga bamgareeyo laba naas isku mar. Taas waxa loo yaqaan isku mar bamgareyn. Isku mar bamgareyntaas waa ay ka dhaqso badan hadba gooni gooni hal naas oo keliya bamgareyntiisa. Waxa kale oo ay kaa caawinaysaa in aad si degdeg ah caano badan usoo saartid.

Kala tasho fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga meesha aad kasoo kiraysan lahayd bamka nooca isbitaalada si aad gurigaaga ugu isticmaashid.

Bamgareynta Isku marka ah: Bamgareynta labada naasba isku mar

- Isticmaal laba xirmooyinka bamka sida isbitaalada lagaaga faray.
- Nooca bamka koronto ku shaqeeyo ee Isbitaalada ayaa ugu fiican.
- Bamgaree si isku mar ah 15 daqiiqo.
- Sii wad in aad bamgareysid haddii ay weli caano kaa socdaan.
- Duug naasaha ka hor iyo inta lagu guda jiro ku bamgareynta.
- Ka fikir inaad isticmaasha habka “gacan ku bamgareynta” adiga oo si tartiib ah u duugaya cadaadisna ku saameynaya naasahaaga inta aad caanaha iska bamgareyneysid adiga oo isticmaalaya bamka korontada ku shaqeeyo.

Daawo fiidyaha ku saabsan duugida naasahaga inta lagu guda jiro bamgareynta si loo kordhiyo wax soo saarka caanaha.

newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

Sidee loo sameyn karaa caano wanaagsan oo joogto ah

- Bamgaree gacantana isku lis ugu yaraan 8 jeer 24kii saacba.
- Duug naaska ka hor iyo inta lagu guda jiro bamgareynta.
- Bamgaree ugu yaraan hal mar habeenkii marka heerarka borolaktiinka heerkiisu ugu sareeya.
- Habeenkii, iska ilaali in muddo 4 saacaddood ah ayna ka badnaan inta u dhexeysa laba bamgareyn.
- Gacanta isku lis bamgareynta ka dib.

Bamgaree waqtiyada hore. Bamgaree si joogto ah. Bamgaree si dhab ah.



© B. Wilson-Clay. Waxaa loo adeegsaday iyadoo ogolaansho.

Isu Diyaarinta lisidda

- Gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo ama isticmaal aalkolo biyo ku jirin ka hor lisidda ama taabashada caanaha naaska.
- Meel munaasab kuu ah ku bamgaree caanaha.

Talooyin ku guuleysiga bamgareynta

- Waxaad bamgareysa in yar ka hor, markaas ama ka dib marka aad ilmahaaga xiriir taabasho ah la yeelatid.
- Qabo ama taabo ilmahaaga intii ugu badan ee suurtoogalka ah.
- Ilmahaaga ku hay taabashada maqaar-ilaa-maqaarka ah si joogto ah, gaar ahaan ka hor inta aadan caanaha bamgareyn.
- Istickmaal cadaadis qabow, duugid khafiif ah iyo gacan isku lisid inta aadan caanaha bamgareyn, taas oo kicin doonta dareenka godlashada ka hor inta aadan bilaabin bamgareynta caanaha
- Bamgareynta caanaha waa inay tahay mid raaxo leh. Haddii nabarro ay kaa soo baxaan ibta naasaha, la hadal fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga si aad u hesho kaalmo la xiriirta cabbirka wareegga naaska iyo xoogga caana nuugidda.
- Caano soo saar aad u hooseeya waxaa inta badan looga hortegi karaa in si joogta ah gacanta la isugu liso ama caanaha la iska bamgareeyo. Haddii aad ka walwalsan tahay, weydiiso kaalmo fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga.
- Nasashada badi.
- Ka fikir inaad isticmaashid rajabeeto/naas-hayaha caanaha soo nuuga si laba gacmood ay firaqo kuugu noqdaan inaad naasahaaga riix riixdid iyada oo ay weli caanihii kaasoo bamgareysnayaan. La hadal fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga sidii aad u sameyn lahayd mid.



Waa maxay joornaalka kaydka caanaha?

Joornaalka caanaha waa buug lagu qoro wakhti kasta oo aad ilmahaaga naaska nuujiso ama aad caanaha iska listid. Hooyooyin badan ayaa sidoo kale jecel yihiin in ay la socdaan marka ay ay ku samaynayaan taabashada maqaar-ilaa-maqaarka ah. Waxaa tusaale ka mid ah joornaalka caanaha laga heli karaa bogga 19. Haddii ilmahaagu uu bilaabay inuu si fiican u nuugo naaska, waxa aad isticmaali kartaa Diwaanka Quudinta ee bogga 20.

Sidee ayaan u daryeela qalabka bangareynta marka ilmahaagu isbitaalka ku jiraan?

Weydii fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga sida loo nadiifiyo iyo meel loogu kaydiyo qalabka bangareynta.

Tusmooyinka kaydinta caanaha naaska marka ilmahaagu ku jiro isbitaalka

Muddada Kaydintu waa kala duwanaan kartaa weydiiso nidaamka ama tilmaamaha isbitaalka. Caanaha naaska ee markaas la lisay waa in la isticmaalaa muddo 24-48 saacadood ah laga bilaabo markii lasoo bangareeyey.

- Isticmaal weelasha wax lagu keydiyo ee aan jermiska lahayn oo isbitaalku kusoo taliyey.
- Si cad u calaamadee weelasha caanaha naaska ku jiraan si waafaqsan tilmaamaha isbitaalka. Hubi calaamadahaas inuu ka mid yahay magaca ilmahaaga, taariikhda iyo waqtiga aad listay.
- Caanaha naaska ee dheйда ah ayaa u fiican, haddii aad karto isla markiiba sii ilmahaaga. Haddii kale qaboojiyaha geli caanahaaga marka aad iska listo. Qabooji caanaha naaska ee aan la isticmaali doonin 24-48 saacadood gudahood.
- Ku shub caanaha naaska ee dheйда weel cusub markasta oo aad iska bangareysid. Ha isku darin caano kala duwan oo marar kala duwan lasoo bangareeyey.

Sidee ayaan si ammaan ah ugu qaadi karaa qaado caanaha naaska Xarunta NICU?

Gee caanaha naaska ee dheйда xarunta NICU sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah.

- Weelka ay ku jiraan caanahaaga naaska waxaad ku riddaa boorso/weel nadiif ah.
- Isticmaal qaboojiye daboolan ama weel baraf qabow leh
- Ka codso fidiyaha adeegga daryeelka caafimaadkaaga inuu ku tuso sida loo calaamadeeyo caanaha naaskaaga iyo meesha aad ku keydin lahayd caanaha naaska si aad u keento isbitaalka.



**DHEYDA AYAA
UGU FIICAN!**

Quudinta Ilmahaaga ee Cusbitaalka

Bilowga, ilmahaaga waqtigoodi ka hor dhicis ku dhashay waxay u baahnaan doonaan gacan inay/inuu helo dhammaan caanaha naaska ee uu u baahan yahay marka ay naas nuugayaan. Waxaad taageeri kartaa ilmahaaga naaska u nuugaan si wanaagsan. Cadaadi oo duug naaska marka ilmahaagu nuugayo si ay uga caawiso ilmahaaga inuu hesho caano badan ee naaska muddo gaaban. Haddii ilmahaagu weli ka helin caano ku filan naas nuugga, waxaad ugu kaabi kartaa isaga /iyada inaad siisid caano aad naaska kasoo listay.

Quudinta caano naaska laga soo lisay

Caanaha naaska laga soo lisay siyaabo kala duwan ayaad ilmahaaga ku siin kartaa. Habka la isticmaalayo waa inuu adiga iyo baahida ilmahaaga daboolaa. Siyaabahan kala duwan ee dheeriga ah ee lagu kabayo quudinta ilmahaaga in lagu kaalmeeyo ilaa ilmahaagu ay xoog yeeshaan ka dibna ay si wanaagsan naaska u nuugaan. Adiga iyo fidiyayaasha daryeelka caafimaadkaaga ayaa ka wada hadli kara faa'iidada iyo khasaaraha hab kasta mrkaasna go'aansan kara midka ku habboon ilmahaaga.



- Tuubo Sanka ilaa caloosha ama afka ilaa caloosha ah: Tuubada la galinayo caloosha ilmahaaga iyada oo la sii marinayo sankiisa/keeda (tuubo san ilaa calool) ama afka (af ilaacalool) si loo quudiyo ilmahaaga.
- Qalabka gargaarka ee naas nuujinta: Tuubo kasoo baxaysa weel ee la gelinaya ibtaada. Marka u ilmahaagu naaska nuugayo wuxuu caanaha ka heleyaa naaskaaga iyo tuubbadaba isku mar.
- Quudinta faraha: Tuubbada quudinta ee kasoo baxaysa weel ayaa la dhigayaa dhinaca jilicsan ee fartaada. Ilmahaagu wuxuu quudan doonaa isaga oo nuugaya fartaada iyo tuubbada quudinta isku mar ahaan.
- Koob: koob yar ayaa lagu qabanayaa bushimaha ilmahaaga si iyadu/isagu u fiiqsan karaan. Ilmahaagu waxay yeelanayaan hannaan is haysta ee fiiqsashada. Afka ha uga shubin ilmahaaga.
- Siriinjyada, dhibciye ama qaaddo: Mararka qaarkood loo isticmaalo siinta qiyaas yar.
- Dabool Ibta, qalab si habboon u qabsanaya ibtaada. Wuxuu ka caawinaya ilmahaaga inay qabsadaan, nuugaan kuna dhegenaadaan naaska. Caanahaagu waxay kasoo baxayaan daloolka afka hore ee daboolka ibta.

Kala hadal hababkan fidiyaha daryeelka caafimaadka ee ilmahaaga.

Nuugista wax aan nafaqa lahayn

Nuugista wax aan nafaqa lahayn waxaa loo sameeyaa ilmaha intooda badan inay daboolaan baahidooda rabitaanka nuugista. Waxay kaa caawinaysaa dheefshiidka, isuduwidada caano nuugidda iyo neefsashada iyo sidoo kale wuxuu ka caawin karaa dejinta ilmahaaga. Ilmahaagu waxay taas samayn karaan iyaga oo jaqaya naaska ka dib markii aad ka listid caanaha ama la hadal fidiyaha daryeelka caafimaadkaaga arrimaha ku saabsan hababka kale sida nuugidda farta ama isticmaalka dejiyaha. Waxaa muhiim ah in aad haysato macluumaadka aad u baahan tahay inaad go'aan lagu wagaagay qaadatid.

Ka akhriso wixii dheeraad ah oo ku saabsan baaqyada quudinta ilmaha

www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf



Halista bilowga hore ee dhalooyinka

Haddii aad ku fikireyso inaad isticmaasho dhalo quudinta ilmahaaga, waxa weeye inaad arrintaas kala hadashaa fidiyaha dareyeelka caafimaadkaaga si aad u faahamtid qatarta ka iman karta. Bilaabidda isticmaalka dhalada bilowga horeba waxay hoos u dhigi kartaa guusha naas nuujinta iyo inta ay soconeyso taas oo keeni karta caano soo saarka oo hoos u dhaca. Qaar ka mid ah Ilamaha waqtigoodi ka hor dhashay ee daaha waxay u baahnaa karaan in dhalo lagu quudiyo. La hada Ifidiyaha adeegga daryeelka caafimaadkaaga sidii aad ku yareyn lahayn qatarta. Waxaa muhiim ah in aad haysato dhammaan wixii macluumaad ah ee ku saabsan sida isticmaalka dhalooyinku ay saamayn ku yeelan karaan naas-nuujinta. Taasi waxay kaa caawin doontaa inaad go'aan lagugu wargeliyay qaadatid.

Marka Ilmahaaga Cusbital kale loo beddelo

Ilmahaaga waxaa laga yaabaa in la geeyo isbitaal kale oo u dhaw gurigaaga mar haddii isaga/iyaddu in dheeraad ah u baahnayn daryeel degdeg ah. Taasi waxay noqon kartaa waqti leh welwel adiga iyo ilmaha labadiinaba. Isbitaalka cusub ayaa laga yaabaa inuu leeyahay nidaamyo iyo dhaqanno cusub oo duwan wixii aad usoo barateen. Halkan waxaa ku qoran qaar ka mid ah talooyin si ay kaaga caawiyaan adiga iyo ilmahaagaba la qabsashada.

Talooyinka kala hadalka daryeelka ilmahaaga isbitaalka kale

- Shaqaalaha kala hadal ujeeddooyinkaaga quudinta si uu qof walba u wada shaqayaan si loo qaaro ujeeddooyinkaas.
- Ogeysii shaqaalaha inta badan inaad jeclaan lahayd taabashada maqaar-ilaal-maqaarka ah ee ilmahaaga ah.
- Waxaad hubisaa in aad ka qayb qaadato daryeelka ilmahaaga adiga oo taakuleyn ka helaya fidiyaha adeegga daryeelka caafimaadkaaga ilaa ka baraneysid ilmahaaga.
- Weydii cidda bixisa taageerada naas nuujinta ee isbitaalka cusub adiga oo codsanayaa inaad la kulantid qofkaas.
- Haddii la idinka soo saaray isbitaalka, waxaad u codsato inaad adiga iyo ilmuhu isku qol joogtaan habeen iyo maalin (qol wada joogis) inta ilmaha isbitaalka laga bixinayo.
- Waxaad raadisaa wixii taageero naas nuujinta ee laga heli karo bulshada.

Marka aad geyso ilmahaaga Guriga

Marka ilmahaaga guriga la geeyo oo isbitaalka ka tago, waxaad yeelan doontaa qorshaha quudinta si ay idiinka. Caawiso adiga iyo ilmahaagaba inaad sii wadaan naas nuujinta Bamgareyntu inuu sii socota ayaa laga yaabaa in loo baahdo inay sii tartiib tartiib usoo yaraato ilaa ilmahaagu ka xoogeysto naas nuugiisuna soo fiicnaado. Taageero joogto ah ee naas nuujinta ayaa muhiim si loo hubiyo in adiga iyo ilmaha labadiinuba aad wanaagsan tihiin.

Sidee ayaan u daryeeli karaa qalabka bamgareynta/lisidda marka ilmahaygu joogaan guriga?

Isbeddelka tilmaamaha ee daryeelka qalabka bamgareynta marka ilmahaaga guriga la geeyo:

- Biyo kulul iyo saabuun ku dhaq dhammaan qaybaha qalabka bamka, weelasha iyo qalabka quudinta ka baddina si fiican u raaci biyo kulul.
- Jeermiska ka dil dhamaan qalabka lisidda sida u tilmaamaayo tasmada soo sameeyaha qalabkaas.
- Kor saar shukumaan nadiif ah si ay u qallalaan.
- Qalabkaas oo nadiif, qaleyh ah ku rid bac nadiif ah. Waxay diyaar u yihiin inay loo isticmaalo bamgareynta caanaha.



© B. Wilson-Clay. Waxaa loo adeegsaday iyadoo ogolaansho

Nidaamka kaydinta caanaha naaska marka uu ilmuhu jooga guriga

Tilmaamaha kaydinta caanaha waa ka duwan tahay tii isbitaalka mar adiga iyo ilmahaagu guriga tagaan. Halkan waxaa ku qoran qaar ka mid ah talooyinka loogu talagalay kaydinta caanaha naaska ee guriga:

- Isticmaal weel nadiif ah ee kaydinta ee aan lahayn BPA, ama bacaha loo sameeyey qaboojinta caanaha naaska.
- Ku calaamadee weelka taariikhda la lisy ama la bangareeyey caanaha naaska.
- Caanaha naaska u keydi hadba inta halkii mar ee quudin looga baahan yahay si aan loo khasaarin.
- Qaboojiyi ama talaagada geli caanaha naaska marka la liso ama la bangareeyo. Caanaha dheyda ah ee markaas la lisy ayaa u fiican ilmahaaga. Haddii caanaha naaskaagu xad-dhaaf ah, waxaag gelin kartaa tallajadd.
- Mar kale ha qaboojin caano mar hore la qaboojiyey.
- Waxaad ku kor dari kartaa caano naaska ee dhey ah oo la qaboojiyey caanaha naaska ee horey ugu joray talaajadda. Ha ku darin caano diirran ee naaska caano hore loo qaboojiyey.
- Caanaha barafka noqday waxaad ku dhalaalisaa qaboojiyaha ama biyo diirran oo socda, ama weel biyo diirran ku jiraan. Hubi in biyuhu ayna gelin caanaha.

Isticmaal tilmaamaha soo socda haddii aadan tala ka duwan ka helin fidiyaha adeegga daryeelka caafimaadkaaga.

Tilmaamaha kaydinta Caanaha naaska ee ilmaha caafimaad qaba oo jooga guriga (Akademiyada Daaweynta Cilmiga ee Naas Nuujinta, 2010)

caanaha naaska la qaboojiyey lana keenay heerkulka qolka	• 1-2 saac
Caanaha naaska ee dheyda ah ee lagu lisy heerkulka qolka (16-29 ° C)	• 3-4 saacadood
Caanaha dheyda ah ee ku jiray qaboojiyaha (≤ 4 ° C)	• 72 saacadood
Caanaha lagu dhalaaliyey qaboojiya	• 24 saacadood laga bilaabo marka ay bilaabantay dhalaalinta
Ku jiray qaboojiyaha a	• 24 saacadood
Qaboojiyaha tallaajadda (albaab gaar ah)	• 3-6 bilood
Qaboojiyaha Barafka dhaliya (≤ 17 ° C)	• 6-12 bilood

Daadi dhamaan caanaha waqtiga kaydintoodu ka badan tahay inta kor lagusoo xusay.

Faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan lisidda iyo kaydinta caanaha naaska.

www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

Haddii ilmahaaga helayo caano formula ah

Haddii ilmahaaga helayo caanaha formulada ah sabab caafimaad ama aad shaqsi ahaan go'aankaas siinta formula qaadatay waxaad kala hadashaa fidiyaha adeegga daryeelka caafimmaadkaaga sida ammaanka ah ee diyaarinta, kaydinta iyo quudinta ilmaha ee formulada.

Haddii aad ilmahaaga quudinta ugu kabeysid caanaha budada ah, ilmahaagu waa inay helaan formula biyo ah ee aan jermi lahayn diyaarna u ah in la siiyo sida kuwo quudin u diyaar ah ama dareere rib ah. Caanaha budada ah ma aha kuwo jermigu ka dhowrsan yahay sidaas daraaddeed ma ku haboon ilmaha yaryar ee wakhtigooga ka soo hor dhashay, miisaankoodu yar yahay dhalshada iyo/ama halis u ah cudur.

Taageerada Naasnuujinta ee bulshada

Inkasta oo guri aadidda ilmahaaga ay tahay mid xiiso leh, waxa kale oo laga yaabaa inay tahay mid walaac leh. Adiga oo la qabsanaya nolosha guriga, waxaad ka faaideysan doontaa taageero joogto ee naas nuujinta ilaa iyo inta naas nuujintu xididdo ka yeelaneyso. Taageeradaas waxaad ka heli adeegyo kala duwan, oo ay ka mid yihii kuwa soo socda:

WAKAALADDA	MACLUUMAADKA XIRIIRKA	ADEEGYADA LA HELI KARO
NICU ama rugta naas nuujinta ee isbitaalka	La xiriir isbitaalka agtaada ah ama isbitaalka ilmahaagu ka heleen daryeelka.	La hadal kalkaalayaha ama La-taliyaha Sharci haysta ee Guddida Caalamiga ah ee Naas nuujinta ee Rugta Isbitaalka. Kaalmo u hel caqabadaha naas-nuujinta.
Adeegyada Labada Luqadood onlaynka internetka ee Ontario ee Naas nuujinta	www.ontariobreastfeeds.ca	Raadso adeegyada naas nuujinta ee kuu dhow.
Booqashada guriga ee hay'adaha Caafimaadka dadweynaha ama rugta caafimaadka naas nuujinta	La xiriir xarunta caafimaadka ee Deegaankaaga. www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx	Kala hadal kalkaalisada caafimaadka wixii ku saabsan walaaca naas nuujinta ama su'aalo ah. Booqashada guriga, xarumaha naas-nuujinta iyo taageerada kooxaha ayaa suurogal ah in laga heli karo si ay kuu siiyaan gargaar dhinaca naas-nuujinta.
Taageerada Hooyooyinka ka dhexeysa ee naas nuujinta	La xiriir xarunta caafimaad ee deegaankaaga si aad u ogaato haddii adeeggan laga heli karaa Deegaankaaga.	Hooyo khibrad leh oo iska-wax-u-qabso ku shaqeysa ayaa suurogal ah inay kaaga jawaabto su'aalahaaga iyo inay ku horseeddo awood u helidda caqabadaha.
Uruurka La Leche League kooxaha Canada	www.lllc.ca	Abaabul iyo bixin taageerada naas nuujinta ee ka dhexeysa hooyo-iyo-hooyo iyo waxbarashada iyada oo loo marayo kulannada kooxaha iyo taageero shaqsi ahaaneed ee Horjoogaha Ururka La Leche.
Telehealth Ontario Adeegyada Gaarka ah ee Naas nuujinta	1-866-797-0000 (telefoonka dadka dhegaha la') TTY: 1-866-797-0007	Hooyooyinka cusub iyo kuwa uurka leh waxay hadda awood u leeyihiin helidda talo qof waayo aragnimo leh iyo taageero naas nuujinta 24 saac maalintii, 7 maalmood usbuucii, iyaga oo adeegsanaya adeega la talinta telefoonka ah. Adeegan lacag la'aanta ah waxaa bixiya Kalkaalayaha Diiwaan gashan kuwaas oo soo qaatay tababaro naas-nuujinta iyo taageerada naas nuujinta
Ururka Caalamiga ah ee Latalinta Caano Soosaarka (ILCA)	www.ilca.org	Buugga <i>Hel Diiwaanka La taliyaha Nass nuujitan</i> ee qoraya (Find Lactation Consultant Directory) wuxuu qoraya Lataliyayaasha Caano Soo Saarka ee Guddida Caalamiga ah kuwaas oo xubin hadda ka ah ILCA waxayna siiyaan adeegyo hooyooyinka.
Xarunta Best Start Resource Centre	www.beststart.org	Xarunta Ontario ee Hooyada Dhowaan Dhashay Ontario iyo Horumarinta Ilmaha Da' Hore waa urur horumarinta caafimaadka laba luqadood, kor u qaadida caafimaadka dumarka iyo qoysaska, ka hor, inta lagu guda jiro uurka iyo ka dib. Bogga internetka waxaad awood u heli inaad ka heshid macluumaad la xiriira waqtiga uur yeelashada ka hor, waqtiga uurka, quudinta ilmaha iyo korista ilmahaaga.
Motherisk	www.mothersrisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	La-taliyaasha Motherisk waxaa laga heli karaa inay ku siiyaan hagiis iyo taageero maalmaha Isniinta ilaa Jimcaha, laga bilaabo 9 a.m. ilaa 5 p.m. EST. Internetka ama onlineka waxaa laga heli karaa wixii ku saabsan ammaanka daawooyinka, dawooyinka dhirta ah iyo waxa nafaqada leh, iyo isticmaalka maandooriyaha xilliga uurka iyo naas nuujinta.

DIIWAANKA KAYDKA CAANAHA HOYOYOYNKA EE ILMAHA WAQTIGOODII KA HOR DHICIS DAMBE KU DHASHAY.

Isticmaal foomkan haddii ilmahaagu usan awoodin inuu naaska nuugo ama u markaas baranayo naas nuujinta.

TUSAALE		1		2		3		4		5		6		7	
Taariikhda		Gacan isiid / bangaareyn / Naaska	Nuujin Hoos gelin Dareen Diirimaad	Gacan isiid / bangaareyn / Naaska	Nuujin Hoos gelin Dareen Diirimaad	Gacan isiid / bangaareyn / Naaska	Nuujin Hoos gelin Dareen Diirimaad	Gacan isiid / bangaareyn / Naaska	Nuujin Hoos gelin Dareen Diirimaad	Gacan isiid / bangaareyn / Naaska	Nuujin Hoos gelin Dareen Diirimaad	Gacan isiid / bangaareyn / Naaska	Nuujin Hoos gelin Dareen Diirimaad	Gacan isiid / bangaareyn / Naaska	Nuujin Hoos gelin Dareen Diirimaad
Maalmaha Nolasha:															
Waqtiga Caddadka	9:30 3 mL														
Waqtiga Caddadka	11:30 5 mL														
Waqtiga Caddadka	2:00 5 mL														
24 Saacadada Isugeyn															
Ujeeddo:															
Maalinta 1: Gacan ku lisiid iyo bangareyn caanaha naaska 8 jeer iyo ka badan maantii.															
Maalinta 2: Sii wad gacanta ku lisiida iyo bangareynta ugu yaraan 8 jeer ama in ka badan 24kii saacadood (ugu yaraan hal mar habeenkii). Xataa haddii ilmahaagu awoodaan inay naaska ka quutaan, caanaha iska bangaree adiga oo isticmaalaya bumka koronto ku shaqeeya ee nooca isbitaalika. Labada naasha bangaree ugu yaraan 3dii saacaddoodba iyo hal mar habeenkii.															
Ha sugin in ka badan 4 saacadood inta u dhaxaysa bangareynta.															
Tilmaamaha:															
• Qor waqtiga iyo caddadda caanaha aad wakhti kasta bangareysid.															
• Hubi markii aad ilmahaaga ku hayso taabashada maqaar-ila maqaarka ah.															
• Marka ilmahaagu diyaar yahay, ku hay taabashada maqaarka-ila-maqaarka ah ila inta aad karto.															
• Qabashada ilmahaaga taabashada maqaar-ila-maqaarka ah inta ka horeysa bangareynta waxay kaa caawin caano badan inaad soo saarto ilmahaaguna ay waa ka helayaan.															
• Marka ilmahaagu naaska nuugayo, isticmaali diiwaanka quudinta ee bogga 17.															
24 Saacadada Wadar															





Mahadnaq:

Waad ku mahadsan tahay in BFI Stratijiyaada Ontario ee Guddiga Fulinta iyo xirfadlayaasha kale ee na siiyey talooyinka ku jira buuggan. Waad ku mahadsan tihiiin qoysaskii ka qayb qaatay talo bixinta iyo sawirradar buug-yarahan. BFI Stratejiyada ee Ontario waxay jeceshahay inay u mahadceliso Ruth Turner, Maamulha Sare ee Mashruuca, PCMCH, hoggaaminteeda diyaarinta buug-yarahan iyo Marg La Salle oo ah Hoggaamiyaha Qiimeynta ee BFI, ee na siiyay dib u eegis kama dambeysta ah ee qoraalkan.

Dokumentigan waxaa lagu diyaarshay lacag ay bixisay Dawladda Ontario. Macluumaadka ku qoran dokumentigan waxay ka tarjumaysaa aragtida qoraaga mana ah mida si rasmi ah ay u ansaxisay Dowladda Ontario. aalooliyinka u bixinayo qoralkani ma beddelayaan kuwa adeeg fidiyayaasha daryeelka caafimaadkaaga ay ku siinayaan. Centre Xarunta Macluumaadka ee Best Start Resource, Isbitaalka Michael Garron iyo Guddonka Gobolka ee Caafimaadka Hooyada iyo Carruurta ma ahaa inay ansixiyeen qoraalkan iyo adeegyada ku xusan.

Macluumaadka la xiriirka Buugga:

Si aad u dalbato nuqulo ama macluumaad dib u daabicidda, la xiriir the Best Start Resource Centre ee: beststart@healthnexus.ca ama 1-800-397-9567.