Mashruuca Niitty 2018 illaa 2020

https://projects.tuni.fi/niitty/

www.facebook.com/niittyhanke/

Maamulaha Mashruuca Irmeli Nieminen.
Iimeeyl: irmeli.nieminen@tuni.fi
Takhasuse Anna Aikasalo. Iimeeyl: anna.aikasalo@tuni.fi
Takhasuse Jasmin Kaljadin. Iimeeyl: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Ilaha iyo macluumaad dheeraad ah:

Machadka Caafimaadka iyo Daryeelka ee Finnish (THL). 2013. Äitiysneuvolaopas. Suositusksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29.

Wasaaradda Caafimaadka iyo Arrimaha Bulshada. Sikiöseulonnat. Waxaa laga helayaa: https://stm.fi/seulonnat/sikioseulonnat

Niitty

ASYLUM, MIGRATION AND INTEGRATION FUND
Supported by the European Union

Tampere University of Applied Sciences

CITY OF TAMPERE

Niitty

Niitty – Horumarinta Qaab Tababar Qoys ee Ku saleysan Dadka isku Heerka ah oo loogu talagalay Soo-galootiga

La socodka uurka ee xarunta caafimaadka hooyada

Raskauden seuranta äitiysneuvolassa

Xarunta caafimaadka hooyada maxay qabataa?

Xarunta caafimaadka hooyada waxay bixisaa adeegyo ay abaabushay dowladda hoose. Qof kasta oo gudaha Finland ku nool oo heysta oggolaanshaha deganaanshaha wuxuu u qalmaa adeegyadaan.

Gobolada qaar, soo-galootiga aan oggolaansho heysanin xittaa wey u qalmaan taageerada xarunta caafimaadka hooyada —> fadlan haka waaban inaad la xiriirto xarunta caafimaadka hooyada ee kuu dhow oo weydii wax iyada ku saabsan!

Ula jeeddada xarunta caafimaadka hooyada waa in lala socdo wannaagga hooyada iyo ilmaha uurka ku jira iyo in la ilaaliyo caafimaadka labadooduba.

Haddii wax dhibaato ah la ogaado inta lagu guda jiro xilliga uurka, xarunta caafimaadka waxay abaabuleysaa daaweeynta iyo caawimaadda ugu habboon sida ugu dhakhsiyaha badan ee ugu macquulsan. Haddii loo baahdo, waxaa laguu diri doonaa xarunta caafimaadka hooyada bukaan socodka ah.

Xarunta caafimaadka hooyada waxay taageero siineysaa qoyska oo dhan. Aabeyaasha sidoo kale waa lagu soo dhaweynayaa iney xarunta caafimaadka u soo raacaan hooyada.

Wax kasta waad ka hadli kartaa markaad joogto xarunta caafimaadka hooyada

Marka la joogo xarunta caafimaadka hooyada, waad ka hadli kartaa wax kastoo la xiriira caafimaad iyo ladnaan.

Sidoo kale waad ka hadli kartaa wax ku saabsan murugo kastoo ku heysata. Haddii aysan kalkaalisada ku caawin karin, waxay kuu gudbin doontaa ama kuu gudbin doonaa takhasuse kale!

<u>Mowduucyada looga hadlo marka la joogto xarunta caafimaadka hooyada waa ka mid ah:</u>

* Xiriirkaaga kaala dhexeeya lammaanahaaga iyo caafimaadka lammaanahaaga
* Hab nololeedka iyo saameeynta ay ku leedahay uurka
* Caafimaadka dhanka dhimirka ee hooyada uurka leh
* Baahiyaha canuga dhallan doona
* Darreemada iyo rajooyinka la xirriira dhalmada
* Shabakadda taageeridda qoyska

Doorka xarunta caafimaadka ee dhalmada kadib

Markaad dooneyso inaad ka baxdo isbitaalka oo aad aadeyso guriga dhalmada ka dib, fadlan wac kalkaalisada xaruntaada caafimaadka hooyada. Waad ballansan kartaa kalkaalisada si ay guriga usoo wacdo.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan uurka, dhalmada iyo kasoo kabashada dhalmada kadib, fadlan wac kalkaalisada xarunta caafimaadka hooyada illaa laga gaaro baaritaanka dabagalka ah ee dhalmada kadib.

Canuga waxaa loo gudbin doonaa xarunta caafimaadka carruurta kadib marka ay kalkaaliso ka socota xarunta cafimaadka carruurta ay soo wacdo guriga, ama aad adiga booqtay xarunta adigoo wata canug da'diisa tahay qiyaastii 2 toddobaad.

Hawlaha xarunta caafimaadka hooyada iyo tan dhallaanka waxaa loo nidaamiyey si kala duwan waxayna ku xirantahy degmada. Magaalooyinka qaar ama dowladaha hoose, isla hal kalkaaliso ayaa ka shaqeysa xarunta caafimaadka hooyada iyo tan dhallaanka labaduba.

Waxay ku bixinaysaa lacag in la booqdo xarunta caafimaadka hooyada!

Booqashada xarunta caafimaadka hooyada waa lacag la'aan.

Waxaad u qalantaa qaar ka mid ah faa'iidooyinka Kale (sida deeqda hooyonimada, si kale haddii aan udhigno, boorsada hooyonimada ama deeq lacageed) kaliya haddii aad booqato xarunta caafimaadka hooyada.

Xilliga uurka waxaa loo tiriyaa toddobaadyo ahaan. Tirada waxay ka bilaabaneysaa maalinta ugu horeysa ee dhiiggaagga caadada ugu dambeeyey. Taariikhda aad dhaleyso waa 40+0, taasi waa, 40 toddobaad oo aan maalin kale la jirin.

Uurka waxaa loo tix-geliyaa inuu yahay mid dhameystiran haddii dhalmada ay dhacdo inta udhaxeysa 37+0 illaa 41+6 ee uurka

Booqashooyinka xilliga uurka

Marka aad ogaato inaad uur leedahay xarunta caafimaadka hooyada, fadlan la xirriir xarun caafimaadka hooyada ee xaafad-daada!

Inta lagu guda jiro uurka, waxaad xarunta caafimaadka hooyada booqan doontaa qiyaastii 11 mar:

8 illaa 10 toddobaad – booqashada ugu horeysa ee kalkaalisada

13 illaa 18 toddobaad – baaritaan caafimaad oo ballaaran (oo ay sameyso kalkaaliso ama dhakhtar)

22 illaa 24 toddobaad – booqasho kalkaaliso (waxaad heleysaa shahaado caddeyneysa inaad uur leedahay oo loogu tala galay codsiyada Kela)

26 illaa 28 toddobaad – booqasho kalkaaliso

30 illaa 32 toddobaad – booqasho xarunta caafimaadka hooyada, ama kalkaaliso sameysa wicitaan guri

35 illaa 36 toddobaad – kullan lala yeesho dhakhtarka

37 illaa 41 toddobaad – kullan lala yeesho kalkaaliso 1 illaa 2 toddobaad oo kasta

Haddii uu canuga ku dhasho isbitaalka

1 illaa 7 maalmood kadib dhalmada kalkaalisada waxay sameyneysaa wicitaan guri

Inta aad ku guda jirto xilligaaga uurka, waxaad dhakhtarka booqan doontaa qiyaastii laba mar.

Tababarka qoyska

Tababarka qoyska waxaa laga wadaa dhaqdhaqaaqyada kooxaha kuwaasoo ka kooban qoysas kala duwan oo filanaayo inay canug dhallaan. Waxaa loo nidaamiyey dhammaan waalidiinta kuwaasoo ay utahay markooda koowaad oo ay waalid noqdaan.

Tababarka qoyska waxaa ka mid ah fasalo lagu baranyo waalidnimada kaasoo lagu abaabuli karo, tusaale ahaan, gudaha isbitaalka hooyada.

Dhibaatooyinka quseeya uurka, dhalmada, daryeelka carruurta iyo waxyaabo kaloo badan ayaa looga hadlaa inta lagu guda jiro tababarka qoyska.

Tababarka qoyska waxaa bixin kara kalkaalisada xarunta caafimaadka hooyada ama takhasuse kale.

Dhaqdhaqaaqyada kooxaha waalidka wey sii socon doonaan dhalmada ka dib.

Wicitaanada guriga

Wicitaanka guriga waa marka ay kalkaalisada ka socota xarunta caafimaadka timaado guriga qoyska si ay uga hadasho ugana taliso arrimo quseeya ilmo dhallid, daryeelka canuga, waalidnimada iyo wannaagga waalidiinta.

Wicitaanda guriga waxaa la sameeyaa marxalladaha ugu dambeeya ee uurka iyo marka canuga la dhalo.

Kumbuyuutarka uur ku jirta ayaa loo adeegsadaa si loo ogaado halista ilmaha ee xannuunada khatarta ah

Dumarka uurka leh waxaa la mariyaa baaritaan caafimaad oo kala duwan si loo ogaado haddii ilmaha uurka ku jira uu qabo xannuunada qaar oo halis ah. Xaruntaada caafimaadka hooyada waxay ku siineysaa macluumaad aad u faahfaahsan, laakiin baarritaanadaan waxaa loo sameeyaa sidaan soo socota:

1. Baaritaanka cilladaha koroomasoomyada iyadoo la adeegsanyo ‘tijaabo la kulmiyey’ (baarritaan dhiig iyo baarritaan kumbuyuutarka uur ku jirta inta u dhaxeysa toddobaadyada 9—13)
2. ‘Kumbuyuutarka uur ku jirta ee qaab dhismeedka’ inta u dhaxeysa toddobaadyada 18—24 marka ay suurta-gal tahay in la ogaado xubnaha canuga, sida maskaxda iyo wadnaha.

Baarritaanadaan inaad marto ikhtiyaar weeyaan oo qasab ma ahan. Haddii baarritaanada ay muujiyaan wax halis ah, waxaa laguu gudbin doonaa baarritaano caafimaad oo dheeraad ah.

Waa maxay waxyaabaha lagu baaro xarunta caafimaadka hooyada oo sababtuna maxay tahay?

Dhiig karka

Dhiig karka oo aad usareeya wuxuu callaamad unoqon karaa xaaladda dhiig karka xilliga uurka kaasoo haddii aan la daaweeyn halis gelin karta nolosha hooyada iyo canuga

Baaritaanka kaadida

Baaritaan kaadida ayaa loo adeegsadaa si loo ogaado heerka sonkorta iyo barootiinka hooyada. Haddii ay sonkor ku jirto kaadida, waxaa laga yaabaa in hooyada ayna u adkaysan karin sonkorta ah arintaanna waa in wax laga qabtaa. Waxaa laga yaabaa inay astaan u tahay sonkorowgaa xilliga uurka. Haddii uu barootiin ku jiro kaadida, taasi waxaa laga yaabaa inay callaamad u tahay dhiig karka xilliga uurka.

Miisaanka:

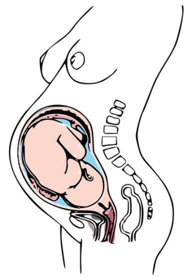
Miisaan kordhidda habboon waxay callaamad u tahay in hooyada iyo canuga ay yihiin kuwa wanaagsan. Weydii kalkaalisada miisaan kordhidda adiga kugu habboon. Celcelis ahaan, hooyada waa inay heshaa qiyaastii 8—12 kg oo miisaan ah.

Hiimogoloobiin iyo baarritaanka dhiigga

Inta lagu guda jiro xilliga marxalladaha hore ee uurka, baarritaanka dhiigga hooyada waxaa loo adeegsadaa si loo baaro caabuqyada qaar iyo si loo ogaado nooca dhiiggeeda. Haddii laga maarmi waayo, baarritaano dhiig ayaa sidoo kale laga qaadaa gadaal dabme ee xilliga uurka.

Hiimogoloobiinta waxaa lagu baaraa iyadoo la deegsanaayo dhiig laga qaaday foodda hore ee fartaada. Hiimogoloobiin hooseysa waxay callaamad u tahay dhiig yari, si kale haddii aan udhigno ma lahan unugyada dhiigga cas ama hiimogoloobiin ku filan. Tani waxaa lagu daaweeyn karaa in la qaato aayron dheeraad ah.

Koritaanka canuga iyo booskiisa ilma-galeenka



Koritaanaka canuga waxaa lagu ogaadaa adigoo madaxiisa ama madaxeeda ka darreemayo calooshaada hoosteeda. Tani waxay kaa caawineysaa inaad ogaato booska canuga. Ka hor dhalmada, canuga waa inuu usoo jiheystaa dhanka ilma-galeenka.

Koritaanka canuga sidoo kale waxaa lagu qiyaasaa iyadoo la adeegsanayo mitirka waxaa loo cabiraa si loo cabiro masaafada laga bilaabo meesha ugu sareysa ee lafta ka sareysa xubinta taranka illaa meesha ugu sareysa ee ilma-galeenka.

Hab nololeedka, caafimaadka hooyada iyo sida ay waalidiinta sameynayaan

Caafimaadka iyo hab nololeedka hooyada waxaa looga hadlaa inta lagu guda jiro booqasho kasta! Fadlan si furan uga hadal wax ku saabsan dareenkaaga. Kalkaalisada wey idin caawin doontaa adiga iyo lammaanahaaga inta aad uurka leedahay.