



## Waa maxay Hurdada Ilmaha yaryar?

Ilmaha yaryar ma lahan jadwal hurdo oo joogto ah ilaa inta ay ka gaayaan 6 billood. Inkastoo ilmaha dhawaan dhasha ay seexdaan 16 ilaa 17 saacadood maalintii, haddana waxaa laga yaabaa inay seexdaan 1 ama 2 saacadood markiiba. Hurdo ka kicida joogtada ah waa kobaca ku habboon ilmaha yaryar. La hadal dhakhtarka Cunugaaga haddii aad qabto walaacyo ku saabsan sida ilmuhu u seexo.

Seexashada goob badqab ah oo ilmuhu ku seexo waxay u noqon kartaa isbadel adag ilmaha marka laga soo bilaabo xiliga uu uurka kasoo baxay. Waxay qaadan kartaa waqti inay la qabsadaan. Maadaama ay ku dhibtoon karaan labadaba ilmaha iyo daryeel bixiyaasha, waxaa jira tallooyin caawimaad.

## Helida Taageerada

Inkastoo hurdo ka kicida joogtada ah ee ilmaha caadi tahay oo ayna muujineyso caafimaadka, haddana waxaa ku dhibtoon kara waalidiinta. Dareemida walaac ama jahwareer waxay sii adkeyn kartaa inuu ilmaha dib ugu laabto hurdada.

Qaado neef qoto dheer. Tiri ilaa 5.

- Ka codso xubnaha qoyska, saaxiibadaa, ama qofka kale ood aaminsan tahay inuu kuu ilaaliyo ilmaha inta aad wax yar ka seexaneyso ama aad caadi u seexaneyso.
- Kala hadal Dhakhtarka Cunugaaga xeelado gaar ah oo ku habboon baahiyaha cunugaaga.
- Khadka Waalidka ee KPCAVT oo ah 1-800-CHILDREN (244-5373).

Si aad u hesho xog dheeraad ah, booqo [UVMHealth.org/SafeSleep](https://UVMHealth.org/SafeSleep)



**Mararka qaar ilmaha lama aamusin karo waana caadi. Wax dhib ah kuma keeneyso kobaca ilmaha. Haddii aad dareemeyso walaac ama jahwareer, marka koowaad daryeel naftaada oo geli cunugaaga sariir badqab ah. Oohintu waxyeello ma keento haddii aad u baahan tahay inaad nasato.**



Talooyin loogu talagalay Hurdada carruurta



## Maxaa keenaya in cunugaygu seexan?



Marka ilmaha yaryar ee sida fiican u seexan jiray billaabo inuu ku dhibtoodo hurdada ama marar badan kasoo kacaayo hurdada habbeenkii, waxaa loo yaqaan “khalkhalka hurdada”. Inkastoo ay adag tahay, haddana waa caadii waana wax la filan karo.

Khalkhalka hurdada waxaa sababi kara waxyaabo badan oo ay kujiraan:

- Ilig u soo bixida ilmaha
- Dareenka Kobaca
- Sameynta Kobac
- Goob cusub
- Xanuun

Inkastoo aysan jirin wax looga hortagi karo khalkhalka hurdada, joogteynta jadwalka xiliga aad cunugaaga seexiso iyo abuurista jawi goob oo degan, ayaa ka caawin karta cunugaaga hurdo la'aanta.

## Tallooyin la xariira Hurdada

- Abuur jadwal hurdo oo degan oo joogto ah. Jadwalku wuxuu noqon karaa mid fudud sida quudinta, dhar ka badelida, iyo xiliga aad seexineyso.
- Abuur jawi dagan oo ku dhiirigelinaaya hurdada, sida deminta iftiinka qolka adoo siideynaaya daaqadaha ama sameynta xog degan.
- Fiiro gaar ah u yeelo calaamadaha dareemida hurdo ama daalka. Haddii cunugaagu jiro 4 sano ama kasii wayn yahay, geli sariirta marka uu dareemo lulmo. Arrintan waxay ilmaha yaryar ka caawineysaa inuu hurdo dareemo asagoo kaligiis ah, kuna jira sariirtiisa.
- Ka caawi ilmaha inuu hurdo la dhaco adoo dejinaaya, sida ruxida ama jaqista suulka, gacanta, ama cinjirka afka la geliyo.



Haddii aad isticmaasho xoolka hurdada ama sariirta ilmaha yaryar, hubi inaysan ku qorneyn “Waa culeys”. Alaabaha hurdada ee ku qoran “Waa culeys” waxaa loo arkaa kuwo aan badqab ahayn sida uu qabo Ururka Dhakhaatiirta Carruurta ee Mareykanka.

## Tallooyin ku habboon Habbeenkii

- Isdeji oo aamus marka aad quudineyso cunugaaga ama maro ka badeleyso.
- Haddii cunugaagu jiro 4 billood ama kasii wayn yahay, haku degdegin inaad dejiso. Si iskiis ah ayuu hurdada dib ugu laabanayaa kadib dhowr daqiiqo kadib.



- Haddii ay u baahan yihiin caawimaad si ay dib ugu nastaan, samee tilmaamahaan soo socda.
  - ◇ Fiiri oo la hadal ama u hees
  - ◇ Gacanta saar calooshiisa ama xabadkiisa.
  - ◇ Qabo oo rux ama salaax dhabarkiisa.
  - ◇ Ruxrux cunugaaga haddii uusan wali muujineyn inuu is rogaayo.
  - ◇ U geli afka cinjirka afka la geliyo (ama ka caawi inuu gacanta ama suulka afka la galo si uu u nuugo).
  - ◇ Sii caano ama caanaha dhalada ee la qaso.
- Iska ilaali inaad cunugaagu dhigto meel aan badqab ahayn, sida kursiga ilmaha la geliyo ama sariirtaada inta habbeenka lagu jiro.