



TRONDHEIM KOMMUNE

Warbixin ka timi adeegga caafimaadka ee dugsi

DUGSI BILAABISTA

Wax ka adkaanshaha
(Mestring) iyo caafimaadka



Wax ka sheegid adeegga caafimaad ee dugsiga:

Adeegga caafimaadka ee dugsigu wuxuu leeyahay xirfado kala duwan wuxuuna ka koobanyahay kalkaaliso sare oo caafimaaad, jir-tababbare, dhakhtar dugsi iyo tabantaabiye (ergoterapeut). Annagu waxaanu dugsiga la leenahay wadashaqayn hoose. Waxaanu isu kaashanaa waxqabadyo ah dhib ka hortagid iyo caafimaad horumarin. Adeegga caafimaadka ee dugsiga/ kalkaalisada sare ee caafimaadka waxaa saaran waajibka sir xejinta. Taas macnaheedu waa in kalkaalisada sare ee caafimaadku ay oggolaansho ka haysato waalidiinta ka hor inta aanay kalkaalisada caafimaadku macluumaadka ilmaha la wadaagin shaqaalaha dugsiga.

Hadafkayagu waa in aanu caafimaadka jirka, maskaxda iyo bulshannimada ee carruurta iyo dhallinyarada si wacan kor ugu qaadno.

Adeegga caafimaadka dugsigu wuxuu ku dhaqmaa “Xeerka ku saabsan hawlgaka dhib ka hortagidda iyo caafimaad horumarinta ee adeegga rugta caafimaadka carruurta iyo kan caafimaadka dugsiga”.

Buug yarahan waxaanu ku soo ururinay warbixin caafimaad taasoo ilmaha iskooleyda ah iyo waalidka/ mas’uulkuba ay ka faa’iidaysan karaan. Warbixintu waxay ku salaysan tahay “tilmaan xirfadeedka qaranka ee u degsan adeegga rugta caafimaadka carruurta iyo adeegga caafimaadka dugsiga”



TUSMADA BUUGYARAHAN

- **Dugsi bilaabista::**
 - Wax ka adkaan (mestring), maqsuudnimo iyo xiriirka
 - Dugsi bilaabaha - waa isbeddel xiiso leh oo ku yimi nololsha
 - Kaalinta waalidiinta iyo nolol maalmeedka
Rabbaynta iyo xuquuqda carruurta
Dhawr su'aalood oo u baahan ka fekerid
- **Talooyin iyo waano ku saabsan caafimaadka jirka:**
 - Hurdada
 - Cuntada
 - Farxada dhaqdhaqaaqu leeyahay iyo fadhiga badan
- **Badbaadada kolka dugsi bilaabista**



Barnaamij joogto ah oo yaal adeegga caafimaadka dugsiga

Safka 1aad: Kalkaalsida caafimaadka iyo dhakhtarka dugsigu qof qof ayay safka 1aad ula yeelanayaan wadahal caafimaad/baaritaan. Inta sanadka lagu jiro qof kastoo safka 1aad dhigta waxaa loogu wacayaa wadahal caafimaad/baaritaan.

Safka 2aad: Talaal (gawracato, teetano, kixdheer/xiiqdheer, cudurka dabaysha)

Safka 3aad: Maalin laga hadlo caafimaadka oo ay yeeshaan kalkaalisada caafimaadka, jir-tababbare, tabantaabiye iyo macallimiinta safka/shaqaalaha SFO-ga.

Safka 5aad: Waxdhigid iyo wadahalallo khuseeya baaluqidda.

Safka 6aad: Talaal (qanjabarariye/qaamowqashiir, jadeeco, rubeelo/jadeeco jarmal)

Safka 7aad: Talaal (HPV Humant papillomavirus)
[Fayraska kansarka sababa ee ilmagaaleenka]

Ka sokow barnaamijkaas joogtada ah waxay adeegga caafimaadka ee dugsiga iyo dugsiguba isu kaashaadan waxqabadyo horumarinaya jawi waxbarasho oo u wacan jirka iyo nafsadda iyo bulshannimadaba. Arrintani waxay khusayn kartaa heer guud, mid kooxeed iyo mid shakhsiba. Dhammaan waalidiinta/mas'uuliyiinta iyo ardayda dugsiguba waxay toos ula xiriiri karaan kalkaalisada caafimaadka. Wixii ka saabsan barnaamijka joogtada ah ee dugsiga dhexe waxaad idinku heli doontaan warbixin idiin gaar ah oo arrintaa ka hadlaysa kolka uu ilmuhu bilaabo fasalka dugsiga dhexe.



Wax ka adkaan (mestring), maqsuudnimo iyo xiriirka

Waalidka/mas'uulka, dugsi, saaxiibbada, ciyaarta, xaafadda, adeegyada daryeelka bulshada iyo warbaahintuba waxay saamayn ku yeeshaan ilmaha caafimaadkiisa, maqsuudnimadiisa iyo waxbarashadiisa. Ilmuhu waa inuu ku suganyahay xaalad wanaagsan si uu fahmo ugu yeesho waxbarashada.

Cilmi baaris ayaa muujisay inay ilmaha muhim u tahay inuu cid ku xiranyahay. Ka mid ahaanta cid ballaaran, waxay ilmaha u keenaysaa in waxa uu suubinayaa macne u samayaan waxayna si weyn u horumarinaysaa niyadiisa iyo wax ka adkaantiisa.



Dugsi bilaabaha

Dugsi bilaabistu waxay ilmaha iyo waalidkaba u tahay dhacdo weyn, hase yeeshee waxay isbeddel weyn ku noqon kartaa xannaanada carruurta waxaana muhim ah in arrimaha soo socda loo feejignaado:

- Is beddel weyn baa ku yimi maalin joogii firfircoonaa ee xannaanada carruurta
- Waqtiga feejignaantu wuu gaabanyahay (qiyaasta 10-12 daqiiqo)
- Nasashooyin badan baa loo baahanyahay
- Ilmaha waxaa ku abuuran farxadda dhaqdhaqaaqa waana in aynu taas tixgelino
- Ilmuhu waa warjacayl iyo sahimin badanyahay
- La maacaamilka dadka kale ayuu ku horumaraa (aqoonta bulshannimo)

Kaalinta waalidiinta iyo nolol maalmeedka

Adigu ka waalid/mas'uul ahaan sida aad saamayn ugu leedahay ilmahaaga. Waa muhim in la aqbilo oo la qiro ilmaha dareenkiisa.

Waalid kastaaba marmar wuu qaldamaa. Waa muhim in laga wadahadlo hadhow wixii dhacay - kolkolna waa in waalidku/mas'uulku raaligelin siiyo ilmaha.

Halkan ka gal filimka: <https://www.youtube.com/watch?v=Kkz7frj6TLk>

Rabbaynta iyo xuquuqda carruurta

Dalkan Norway nooc kasta oo dagaal ah oo lagu edbinayo carruur waa ka mamnuuc.

Tusaalooyin dagaalka gacanqaadka ah waxay noqon karaan:

Far-ku-ganis, qanjaruufin, riixid, dharbaaxo.

Tusaalooyin dagaalka nafsiga ah waxay noqon karaan:

Erayo ama weero ah xadgudub, cabsigelin, bahdilaad ama xaqiraad.

Ka waalid ahaan miyay kugu adagtahay inaad xakamayso caalwaanimadaada iyo caradaada oo kolkaa aad kula dhacdid ilmaha?

Waxaa jira siyaabo kaloo la yeelo oo aan ilmaha dhib u keenayn.

La xiriir kalkaalisada caafimaadka ama Adeegga Qoyska

iyo carruurta ee xaafadda aad magaalada ka deggantahay, iyaga ayaa kuu fidankara deeq hagitaan ah oo keli ahaan ama koox aad la qadatid.



Macluumaad sida aad ula xiriiraysid:

Fiiri bog-mareegeedka dugsiga ama kan degmada.

Su'aalo dhawr ah oo in laga fekero u baahan:

- Inageena waaweyni sidee baynu carruurta ugala hadalnaa dugsiga iyo carruurta/qoysaska kale?
- Maxaa loo baahanyahay si ay dugsiga iyo reerku wadashaqayn wacan u yeestaan ?
- Maxay muhim u yihiin saaxiibtinnimada iyo ka mid ahaanshuhu ?
- Sidee baa laysu bartaa waalidiinta/mas'uuliyiinta kale?
- Sidee baa tusaale wacan loogu ahaadaa carruurta?
- Habdhaqan caafimaad oo wacan nolol maalmeedka, taasi macnaheed?

Waalidiinta iyo mas'uuliyiinta waxay ka mid yihiin ilo waxtareedyada ugu muhimsan nolosha carruurta, nolosha carruurtooda oo keli ma aha, ee xataa tan carruurta waalidiinta kale.

Sidee baynu inagu wadajir u abuuri karnaa bulsho carruureed wanaagsan oo is wada wata?

Way wacantahay inaad daawatid fiidiyowga: Voksne skaper vennskap: (Dad waaweyn oo saaxiibtinimo abuuraya)

<https://www.youtube.com/watch?v=US62neLe3qM>



Hurdada iyo caadaysiga hurdada

Waxaa qumman in carruurta jirta 5-6 sano ay habeenkii seexdaan 10-12 saacadood.

Qorshee caado wacan oo keenaysa hurdo kugu filan. Qoraxda iyo iftiinka maalintu waxay wax ka taraan in maalin iyo habeenba la helo caado joogto ah. Dibedda u bax, siiba gelinka hore.

Jirka oo aad ka shaqaysiisaa wuxuu ku wanaajiyaa hurdada.

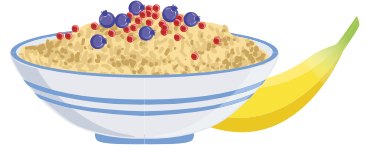
Qabatin galab kasta caado joogto ah, oo deggan oo wanaagsan.

Ka dheerow xilliga hurdadu dhowdahay ciyaaraha karkabada leh iyo isticmaalka shaashadda sida kombiyuutarka, ciyaarta telifeshanka lagu dheelo iyo taleefanka moobilka. Yeelo xilliyo seexasho oo go'an. Waxaa qumman in qolka jiifku ahaado meel aan shaashadi oolin, waxaa qumman inuu mugdi ahaado oo aanu aadna u kululayn.

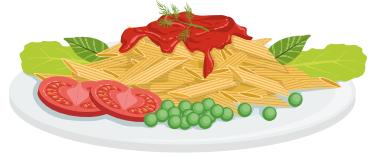


Cuntada

Waxaa lagula talinayaa carruur iyo dadka waaweynba cunto kala duwan oo isu dheelitirta inta tabarta ah ee la cuno iyo inta jirku gubayo.



- Waxaa laysku waaninayaa in la cuno qudrad badan, khudaar iyo miraha yaryar (bær). Qadada iyo ismaris ahaanba isticmaal kalluun.



- Si joogto ah wax u cun oo qorshayso inaad maalin kasta caadaysatid xilli cunto oo go'an.
- Wax cunidda xilliyo joogto ah waxay keentaa dheefshiidka oo wacnaada, waxaana inagu dhacayn tabardarro iyo sonkorta dhiigga oo si weyn isu bedbedesha.



Halkan waxaad ka akhrisan kartaan war dheeraad ah oo ku saabsan waanooyinka cuntada oo ka yimi agaasinka caafimaadka.

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad>

Waxaa qumman in carruurta iskooleyda ahi ay quraac cunaan oo ay soo qaataan cuntada iskoolka (qudrad iyo khudaariba ha ku jiraan).

Halkan waxaad ka helayaan talooyin wacan oo cuntada la soo qaato:

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/matpakketips>



Caafimaadka ilkaha

Waxaa lagu talinayaa in ilkaha la cadayo hal mar aroorta iyo hal mar fiidka. Waxaa lagu talinayaa in la isticmaalo daawada cadayga oo leh maaddada fluor. Waalidku waa inuu ka caawiyo ilka cadayga ama uu ku kormeero ilaa iyo inta ilmuhu ka adkaanayo inuu keligii cadaydo - qiyaasta ilaa da'da 10 sano jir.

Ka dheerow cuntada iyo cabitaanka sonkorta leh ee la cuno goor dhexaadyada. Ka dheerow iyana inaad in badan qaadatid cunto iyo cabbitaanka aajitada leh (sida metelan juuska, macmacaanka dhanaan iyo cabitaanka xumbeeya). Biyaha u isticmaal oonbax.

Halkan waxaad ka akhrisan kartaan war dheeraad ah oo khuseeya caafimaadka ilka ee carruurta jirta 6-12 sano.

<https://helsenorge.no/tannhelse/tannstell-hos-barn>



Farxadda dhaqdhaqaaqu leeyahay iyo fadhiga badan

Waxaa qumman in carruurta suubiyaan nashaaddada ay jecelyihiin oo ay ka helayaan.

Waxaa laysku boorrinayaa nashaadooyinka jirka, isboortiga iyo tababbarka keenaya in la dareemo farxad iyo wax ka adkaan (mestring).

Agaasinka caafimaadku waxay ku talinayaan 60 daqiiqo oo nashaado ah maalin walba, nashaado wadnaha ka shaqaysiisa, oo lagu kululaado oo lagu dhidido.



Ilmuhu wuxuu u baahanyahay inuu marar badan ka nasto nashoodooyinka fadhiga badan.

Xad u yeel waqtiga la hor fadhiyo shaashadda (kombiyuutarka, telifeeshanka moobilka).

Halkan waxaad ka akhrisan kartaan war dheeraad ah oo ku saabsan talooyin cunnada ah oo ka yimi agaasinka caafimaadka.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravidet>.



Badbaadada kolka dugsi bilaabista



“Carruurta, bey’adda iyo badbaadada” www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/miljo iyo “Kolka ilmuhu is dhaawaco” www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/skade waa labo buugyare oo faa’iido leh.

Waxaanu rabnaa in aanu idin xusuusino muhimadda ay leedahay in carruurta ay xirtaan koofiyadda birta ah kolka ay baaskeel wadayaan, iyo kaahceliye kolka ay mugdiga tahay.



“Carruurta ma doorato waalidkooda, walaalahooda, xannaanada carruurta, dugsiga iyo xaafadda. Koritaanka carruurta iyo dhallinyaradu ma aha wax dheeldheel ah, waase mas’uuliyad aynu wada wadaagno”

(Stein, saks, papir- en strategi for å bygge sterke Barnefellesskap,2018)
[Dhagax, maqas, xaanshi- istraatiijiyo lagu dhisayo bulsho carruureed xooggan oo loo wada dhanyahay]



Sida loola xiriirayo kalkaalisada caafimaadka

Firi bogga dugsiga si aad u heshid macluumaad khuseeya adeegga caafimaadka dugsiga ee ilmahaaga. Gacmo furan kula soo xiriir kalkaalisada caafimaadka ee dugsiga ilmahaagu dhigto haddii aad war dheeraad ah u baahatid.