

# **Buugeyga caafimaadka ee gaarka**

---



**Översatt till Somaliska**

## **BUUGEYGA CAAFIMAADKA EE GAARKA**

**Ka dib nooca uu sameeyey:** Dr A Macfarlane, Oxford District Health Authority, England.

**Turjumaad iyo isku habeyn:** Gisela Kainz, Primärvårdens FoU-enhet, Landstinget i Jönköpings län.

**Waxa masuul ka ah nuxurka:** Barnhälsovårdens centrala utvecklingsteam Jönköping, vårdutvecklare Ann-Charlotte Lilja.

**Dib loo saxay kadib wadashaqeyn lala sameeyey:** Barnhälsovården, Jönköpings län landsting Ogosto 2016.

**Qaabeynta farshaxanka:** Parachute Communication

**Muuqaalada:** Cecilia Johansson

**Daabacaada:** SKL Kommentus AB

Dib u daabacista ayaa reeban.

# Hordhac

## **Daryeelka caafimaadka carruurta – BVC**

**4**

Ku socota dadka waalidka cusub ah	4
Buugan caafimaadka waxa leh	5
Telefoonada iyo Bogagga internetka ee muhiimka	6
Diiwaanka caafimaadka carruurta ee Iswiidhan	7

## **Waxa wanaagsan in la ogaado booqashada BHV ka hor**

**9**

Caafimaadka iyo koritaanka	9
Koriinka carruurta	10
Cuntada	12
Caafimaadka ilmaha	14

## **Baadhitaanada caafimaadka iyo booqashada guriga**

**16**

Booqashada koowaad ee guriga 0–14 maalmood	16	
Baadhitaanada caafimaadka	17	
Koox booqasho soo sameynaysa		
dhakhtar iyo kalkaalisada,	2 1/2–3 sanno	18
	3-4 bilood	18
	5 bilood	19
	6 bilood	20
	7-10 bilood	20
	12 bilood	21
	18 bilood	22
	2 1/2–3 sanno	23
	2 1/2–3 sanno	24
	4 sanno	25
	5 sanno	26

## **Bay'ada ilmaha**

**27**

Su'aalo iyo jawaabaha ku sabsan cadceeda ku dhacaysa ilmah	28
Habka loo qoraxeysto ee haboon	29
Waxyaalaha la hubinaayo si loo helo bay'ad carruurta oo ka sugan	30
Calaamadaha in ilmahu wax cunaha galiyey:	33
Macluumaadka talaalada	34
Talaalada	35
Koritaanka	36

## **Xiliga booqashada ee BVC**

**42**

# Ku socota dadka waalidka cusub ah

(Till nyblivna föräldrar)

## Hambalyo!

Safar aad u xiiso leh ayaa hadda bilowdey. Ilmo yar ayaa u yimid qoyska. Haddii uu ilmahu yahay kii ugu horeeyey iyo haddii uu yahay walaal ku soo kordhey carruurta kale ayaa waxa hubaal ah in taasi keeni doonto isbedel hab nololeedka iyo waxqabadka joogtada ah ee qoyska. Waxaad wax badan ka ogaan doontaa ilmah yar iyo waxa laga yaabaa xataa adiga laftaada.

Waa inaad markasta dareento in lagugu soo dhaweynaayo BVC-da marka aad ka hadlayso wax werwer, waxyaalaha ku saabsan farxada ee la socda carruurta yaryar.

Waxaanu rajeynaynaa in buugan caafimaadku uu ku caawin doono adiga si aad ula socoto ilmaha caafimaadkiisa, koritaankiisa iyo horumarkiisa laakiin inuu sidoo kale ku siiyo talooyin ku saabsan waxyaalaha caafimaadka leh ee la dooranaayo. Buugan ayaad adiga iyo dadka kale ee leh masuuliyada ilmahaagu aad wax ka akhriyi kartaan oo aad wax ka qori kartaan.

Buuga caafimaadka ayaa ah dokumenti muhiim ah. Markasta u soo qaado booqashada.

- BVC
- Dhakhtar jooga vårdcentralen.
- Cosbitaalka
- Daryeelka caafimaadka ilkaha

## Dhamaan carruurta waxay ay xaq u leeyihiin daryeel caafimaadka oo lacag la'aan ah

Waa xuquuqaha aasaasiga ee ilme kasta inuu helo daryeel caafimaad oo wanaagsan.

Waxyaalaha laguugu soo ban dhigaayo baadhitaanka caafimaadka ilmaha waxa ka mid ah, talaal iyo wada hadal ku saabsan caadooyinka nolosha ee ilmaha ilaa xiliga uu ka gaadhaayo da'da dugsiga. Halkan ayaa sidoo kale ka heli doontaa talooyin iyo taageero ku saabsan waalidnimada. Waad weydiin kartaa waxyaalo badan, laga bilaabo werwerka caafimaadka ilmaha iyo koritaankiisa, ilaa sida loo wajahaayo dhibaatooyinka maalinlaha ah. Meelo badan oo Iswiidhan ah ayay BVC ku taalaa xarumaha Familjecentral. Waxay isku dhagan yihiin BVC ga, inta badan daryeelka hooyada, xadaanad iyo adeega bulshada oo kaalmeeya.

Xarunta daryeelka carruurta waxa uu leeyahay masuuliyada caafimaadka iyasoo inta badan wadashaqeyn la leh adeegyada kale sida tusaale ahaan xadaanada, daryeelka caafimaadka carruurta, daryeelka ilkaha iyo adeega bulshada.

Waxaanu si diiran idiinku soo dhaweynaynaa BVC ga.

# Buugan caafimaadka waxa leh

(Denna hälsobok tillhör)

Magaca ilmaha oo dhan .....  
(Barnets fullständiga namn)

Lambarka shakhsiga.....  
(Personnummer)

Cinwaanka .....  
(Adress)

Goobta uu ku dhashay .....  
(Födelseort)

Miisaanka uu ku soo dhashay..... Dhererka uu ku soo dhashay.....  
(Födelsevikt) (Födelselängd)

Intuu wareega madaxu leegyahay.....  
(Huvudomfång)

Taariikhda lagu..... qorey BVC .....  
(Inskrivningsdatum) (vid BVC i)

**Kalkaalisada masuulka ka ah BVC** (Ansvarig sjuksköterska på BVC)

Magaca .....  
(Namn)

Xiliyada qaabilaada.....  
(Mottagninstider)

Lambarka telefoonka iyo xiliyada telefoonka.....  
(Telefonnr och telefontid)

Taariikhda lagu..... qorey BVC .....  
(Inskrivningsdatum) (vid BVC i)

**Kalkaalisada masuulka ka ah BVC** (Ansvarig sjuksköterska på BVC)

Magaca .....  
(Namn)

Xiliyada qaabilaada.....  
(Mottagninstider)

Lambarka telefoonka iyo xiliyada telefoonka.....  
(Telefonnr och telefontid)

Taariikhda lagu..... qorey BVC .....  
(Inskrivningsdatum) (vid BVC i)

**Kalkaalisada masuulka ka ah BVC** (Ansvarig sjuksköterska på BVC)

Magaca .....  
(Namn)

Xiliyada qaabilaada.....  
(Mottagninstider)

Lambarka telefoonka iyo xiliyada telefoonka.....  
(Telefonnr och telefontid)

# Telefoonada muhiimka ah

(Viktiga telefonnummer)

Lambarka gurmada degdega (wadanka oo dhan aan u baahneyn lambarka degaanka)	112
Macluumaadka sunta ee gargaarka degdega	112
Macluumaadka sunta arimaha aan degdeg aheyn (xiliyada xafiiska ama la xidhiidh vårdcentral kuugu dhow)	010-456 67 00
Lambarka talobixinta caafimaadka (wadanka oo dhan aan u baahneyn lambarka degaanka, habeen iyo maalinba la helo)	1177

# Bogagga internetka ee muhiimka

(Viktiga internetsidor)

1177 Bogga mowduuca Carruur iyo Dumar uur leh	<a href="http://www.1177.se">www.1177.se</a>
Caawimada naas nuujinta	<a href="http://www.amningshjalpen.se">www.amningshjalpen.se</a>
Hay'ada cuntada	<a href="http://www.livsmedelsverket.se">www.livsmedelsverket.se</a>
Xarunta macluumaadka sunta	<a href="http://www.giftinformationscentralen.se">www.giftinformationscentralen.se</a>
Hay'ada Kiimikada	<a href="http://www.kemikalieinspektionen.se">www.kemikalieinspektionen.se</a>
Trafikverket	<a href="http://www.trafikverket.se">www.trafikverket.se</a>
Barnombudsmannen	<a href="http://www.barnombudsmannen.se">www.barnombudsmannen.se</a>

# Diiwaanka caafimaadka carruurta ee Iswiidhan

(Svenska Barnhälsövärdregistret)

Si markasta looga sii wanaagsanaado ayaanu xaruntan qeyb ka mid ah macluumaadka ilmahaaga ku wargalineynaa Diiwaanka caafimaadka carruurta ee Iswiidhan. Waa hay'ad qaran oo tayada diiwaan galisa. Waxay kaa caawinaysaa in la abuurto daryeel ilmaha oo ka wanaagsan kana siman, iyadoo aan loo egeeyn meesha aad degan tahay.

## **Macluumaadka ayaa sidoo kale loo isticmaalaa cilmi baadhis**

Waxaanu so ururinaa macluumaadka sanadadda uu ilmahu la kulmo daryeelka BVC -ga, inta u dhaxeysa dhalashada iyo 5 sanno jirka. Waxaanu isku soo ururinaa macluumaadkaas iyadoo aan ilmaha la soo saari karin qofka uu yahay.

## **Waxyaalo kooban oo ku saabsan xuquuqdaada**

- Ka qeyb qaadashadaada ayaa ah mid aan qasab aheyn iyadoo aan saameyn u keeneyn adeega aad ka helayso BVC-ga.
- Waxaad adigu diidi kartaa marka aad doonto. U sheeg markaa kalkaalisadaada BVC joogta.
- Haddii aad kadib is qoomameyso oo aanad rabin inaad diiwaankan ka qeyb qaadato ayaad xaq u leedahay in macluumaadkaaga la tirtiro.
- Dhamaan macluumaadka waxa ilaalinaaya sharciga Iswiidhishka iyadoo macluumaadka kaliya loo isticmaali doono horumarinta daryeelka caafimaadka iyo cilmi baadhis.
- Cida kaliya ee arki karta macluumaadka ilmahaaga waa cida ka masuulka diiwaanka iyo kalkaalisooiyinka jooga xarunta qaabilaada ee BVC-gaaga.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan diiwaanka waxaad ka heli kartaa bogga internetka ee diiwaanka

[www.bhvq.se](http://www.bhvq.se)

## Barnaamijka da'da ee BHV (Koox=kalkaalisooyin iyo dhakhaatiir)

Da'da ilmaha.	Shaqaalaha	
0-14 maalmood	Kalkaalisada	Booqashada guriga
4 todobaad	Kooxda	
8 todobaad	Kalkaalisada	
2,5-3 bilood	Kalkaalisada	Talaalka
4 bilood	Kalkaalisada	
5 bilood	Kalkaalisada	Talaalka
6 bilood	Kooxda	
8 bilood	Kalkaalisada	(Booqashada guriga)
10 bilood	Kalkaalisada	
12 bilood	Kooxda	Talaalka
18 bilood	Kalkaalisada	Talaalka
2,5 iyo 3 sanno	Kalkaalisada/Kooxda	
4 sanno	Kalkaalisada	
5 sanno	Kalkaalisada	Talaalka

## Heshiishka caalamiga ee caruurta

Shaqada daryeelka caafimaadka carruurta waxay ka shidaal qaadanaysaa Heshiishka caalamiga ee caruurta iyadoo waxa ilmaha dantiis ahmiyada la saaraayo.

- Dhamaan carruurta waxay leeyihiin xuquuqda isku midka ah iyadoo isku qiimo ah. Cidna inay cid kale takoorto ma aha.
- Dhamaan go'aan kasta oo ilme qaabilsan ayaa ilmaha waxa dantiisa ah ay tahay muhiimad koowaad.
- Ilme kastaa waxa uu leeyahay xuquuqda nololaha iyo horumarka.
- Ilme kastaa waxa uu leeyahay xuquuqda uu ku sheegayo fikradiisa iyadoo ay tahay in la dhageysto.

(Mabaadiida ugu weyn ee Heshiiska Qaramada Midoobay ee xuquuqda carruurta)

Heshiiska waxay Qaramada Midoobay ku nuuxnuuxsatey in labada waalidka/masuulka ay leeyihiin mas'uuliyadda aasaasiga ah ee barbaarinta iyo horumarka ilmaha.

Masuuliyadaasi waa ay sii jireysaa ilaa ilmahu uu noqdo, iyadoo ku xidhan sida ay xaalada qoysku isku badesho. Waalidnimadu waa heshiis noloshoo dhan ah oo leh xeerar gaar ah sideed iyo tobanka sanno ee ugu horeeya. Bulshadu waxay leedahay masuuliyad gaar ah oo inay taageero siiso waalidka iyo carruurta. Waalid ahaan ayaa heshiiska loo isticmaali karaa si loogu ilaaliyo xuquuqda ilmahaaga iyo ta kuwa carruurta kale, tusaale ahaan marka laga hadlaayo xadaanada, dugsiiga, daryeelka caafimaadka ama xaaladaha dhaqaalaha, guriga iyo bay'ada.



# Waxa wanaagsan in la ogaado booqashada BHV ka hor

(Bra att veta inför besöket på BHV)

## **Baadhitaanada**

Sida caadada ah ayaa ilmaha la baadhi doonaa oo la miisaami isagoo aan dhar xidhneyn. Caruurta waaweyn ayaa lagu sameynayaa baashitaanka iyagoo xidhan nigis/kalsoon. Inta badan waxa ay buuqashadu ka dhacdaa xarunta qaabilaada, laakiin ayaa marmarka qaar ka dhacdaa guriga.

## **Wadahadalka caafimaadka**

Daryeelka carruurta waxa uu waalidka marar badan usoo bandhigayaa wada hadal caafimaad iyo hadhow xataa ilmahu, marka laga eegaayo horumarka iyo koritaanka ilmaha.

Ujeedadu waxa weeye in waalidka la siiyo taageero/macluumaad ka dhiga qaar sameeya doorashooyinka caafimaadka leh oo horumar wanaagsan u keenaaya ilmah, saldhigna u noqonaaya caadooyinka wanaagsan ee nolosha. Waxa uu wadahadalku ku jira waxay khuseeyaan caadooyinka maalinlaha ee qoyska iyo waxqabadyada joogtada sida tusaale ahaan caadooyinka cuntada-iyo dhaqdhaqaaqa. Taasi waxa xataa ka mid ah wadahadalka ku saabsan sida ciyaaraha, hurdad iyo cabitaanka sigaarka iyo khamrada ee ilmaha agtiisa. Si looga hor taggo shilalka ayaa sidoo kale ah qeyb muhiim ah.

## **Kooxda waalidiinta ee - COPE**

Kooxda waalidiinta aya soo qaban qaabineysa daryeelka carruurta halkaas oo laguugu soo ban dhigaayo inaad waalidka kale is barataan oo aad ka wada doodaan su'aalaha kala duduwan ee sida waalid nimadda, baahida ilmaha iyo horumarka. Waxa familjecentral laguugu soo ban dhigayaa taageero kala duduwan oo waalidka.

## **Ilmaha u soo diyaari booqashada.**

Waxa muhiim ah oo wanaagsan haddii aad adigu waalid ahaan ilmaha u soo diyaarisoo booqashada BVC-da.

**[www.1177.se](http://www.1177.se) – Other Languages – Soomaali**

# Koriinka carruurta (Barnets utveckling)

Boggagan ayaa loo isticmaali karaa si loola socdo talaabooyinka kala duduwan ee koritaanka ilmaha. Waxaad qori kartaa waxyaalaha cusub ee uu barto waxa uu xiiseeyo iyo sidoo kale si aad sawir ilmaha ah uga bixiso xiliga booqashada BVC-ga iyo xadaanada. Haddii aad ka werwersan tahay ama aad wax iska weydiinayso koritaanka ilmaha la hadal markaa kalkaalisada joogta BVC-ga.

Da'da ay dhacdooyinka dhaceen. Ilmaha ...

- ... isha ku hayo .....
- ... kula qoslaaya .....
- ... madaxa isku dheeli tir .....
- ... si buuxda u qabsanaaya sanqadha kadib ama alcaabta .....
- ... bilaabaaya inuu hadaaqo .....
- ... madaxa la raacaaya codka .....
- ... wax gacanta ku kala wareejin kara ....
- ... is rogaaya .....
- ... fadhiisanaaya taageero la'aan .....
- ... guurguurad iyo sirbixasho.....
- ... kaligii kor u fadhiisanaaya .....
- ... iliga ugu horeeya .....
- ... kor isku taagaaya .....
- ... alaabta guriga ku soconaaya .....
- ... fahmaaya kalmad kalmad .....
- ... macasalaama odhanaaya .....
- ... dhowr talaabo qaadaaya isagoo aan waxba cuskan.....
- ... si amaan ah u socda isagoon waxba cuskan .....

- ... kaligii wax cunaaya (malqaacd wax ku cunaaya) .....
- ... wax xarxariiq.....
- ... orodka .....
- ... dhahaaya kalmad fudud ee labada.....
- ... isku dhahaaya “aniga” .....
- ... laba lugood ku boodaaya .....
- ... “wax ku sheegaaya” jumlado 3-4 kalmadood ah .....
- ... jaran jarta fuuli kara .....
- ... sawira madax iyo mijo .....
- ... wadi kara baakiil saddex lugood leh .....
- ... dharka badalan kara (marka laga reebo badhamada iyo suunka.....
- ... wadi kara baaskiil laba lugood leh (aan wadan lugta taageerta) .....



# Cuntada (Mat)

## Naas nuujinta

Naas nuujinta ma aha kaliya cuntada ilmaha la siinaayo, ee waa qeyb ka mid ah xidhiidhka jidhka taas oo ah hab ilmaha lagula sheekaysto. Waxa ay taas micnaheedu tahay u dhawaansho, diirimaad iyo sugnaan.

Caanaha naaska ayaa nafaqo ahaan si gaar ah loogu talo galay adiga ilmahaaga. Waxa ku jira waxyaalo ay ka mid yihiin maadooyinka ka ilaalinaaya infegshanka. Ilmo dhargey, qanacsan oo si wanaagsan u koraaya ayaa caanaha naasku si fiican ugu filan yihiin lixda 6 bilood ee ugu horeeya. Waxa kaliya ee ka maqan waa fiitamiin-D kaas oo ilmaha laga siinaayo dhibcaha-D.

Carruurta waxay ay cuntaa qadar kala duduwan, xiliyo kala duduwan iyo inta jeer oo kala duduwan. Sida naas nuujinta adiga iyo ilmahaaga idiin tahay ayaa gaar ah. U naas nuuji sida ilmahaaga, adiga iyo qoyska intiisa kale ugu haboon.

## Marka aanad naasnuujineyn

Haddii aanad sameyn karin ama aanad rabin inaad naas nuujiso ilmahaaga ayay wanaagsan tahay in naas nuujinta loo eekeysiiyo sida ugu suurtogalsan. U ogolow in ilmahu uu dareemo diirimaadka jidhkaaga adigoo qaawanaan caloosha caloosha ugu saaraaya. Waxa wanaagsan in lagu dadaalo in waalidka oo kaliya ay marka hore ilmaha afka cuntada ugu guraan haddii ay taasi suurtogal tahay. Waxey dhib yareynaysaa wada xidhiidhka ka dhaxeeya ilmaha iyo waalidka ay xiliyad ugu horeeya ee ilmaha iyo waalidku wada xidhiidhka isku baranayaan.

BVC waa inay taageerto oo ay kaa caawiso wayaalaha talooyinka sida wax loo sameeyo marka aad ka fikireyso waxyaalaha ku saabsan in musaasada wax lagu siiyo.

## Fiitamiin -D

Dhamaan carrurutu waa inay helaaan fiitamiin-D labada sanno ee ugu horeeya. Carruurta qaar ayaa u baahan inay sii isticmaalaan fiitamiin-D ga xataa labada sanno ee hore ka dib. Waxa inta badan loo jeedaa:

- Carruurta maqaarka madow, maadaama oo uu midabkoodu keenaayo in ay fiitamiin-D ka yar maqaarka ku sameysmo.
- Carruurta aan aadin dibada inta badan ama xataa xiliyada xagaaga, xidha dhar badan oo qariya wajiga, gacmaha iyo lugaha marka ay dibada joogaan.
- Carruurta aan la siin cuntada lagu soo qasay fiitamiin -D, tusaale ahaan caanaha khafiifka, caanaha dhexdhexaadka iyo subdada margariinta.
- Carruurta aan cunin kaluunka.

Haddii aan la hubin in ilmahaagu uu u baahan yahay inuu sii wato qaadashada fiitamiin-D ga iyo in kale, ayay ka wanaagsan tahay in mid la siiyo halkii aan la siin laheyn.

## **Dhadhamo yaryar ayaa lagu bilaabi qiyaas ahaan 6 bilood**

Marka ay lix gaadhaan ayay tahay xiligii ilmaha la qabadiisii lahaa inuu cuno cunto caadi ah. In la barto cunitaanka cuntada ayaa ah hab tartiib tartiib u dhaca. Bilowga hore kaliya waxa weeye inuu ilmahu la qabsado waxyaalaha cuntadu ka kooban tahay, dhadhamo kala duduwan, in malqaacad wax lagu cuno iyo inuu barto dhaqdhaqaaqa calaliska. Sii wad inaad xiligan sidii caadiga aheyd ugu sii naas nuujiso ama aad ugu sii siiso caanaha carruurta. Maadaama oo caanaha naasku iyo badelkooda ay ku jiraan nafaqo badan ayaanad ugu baahneyn inaad ka werwerto haddii uu ilmahu uu qunyar hore ugu socdo.

Marka uu ilmahu rabo wax dhadhamo ah oo ka weyn ayaa tartiib tartiib loogu kordhiyaa ilaa cunto dhan. U ogolo in xiisaha ilmahu uu u qabo cuntada uu xukunto sida wax loo siinaayo. Kaidb marka uu ilmahu gaadho toban ilaa laba iyo toban bilood, ayaa loo baahan yahay in maalintii laba jeer wax la cuno iyo waxoogaa cunto fudud ah oo u dhaxeysa. Ilmaha yar ayaa hore uga geyb qaadan doona marka qoyska intiisa kale wax cunayaan, carruurta wax badan ayay ka bartaan inay ku deyaan xubnaha qoyskooda kuwaas oo ah qof caadi ahaan ay ku daydaan. In wax la wada cuno ayaa caadi ah iyo sidoo kale niyada cuntada ayaa is bedbedesha. Iska ilaali inaad amaanto marka uu ilmahu wax cuney ama inaad xanaaqdo haddii ilmahu aanu waxba cunin.

## **Dhadhamo yaryar**

Carruurta qaar ayaa xili hore xiiseeya cuntada. Ugu horey laga bilaabo da'da afar bilood ayaa ilmaha u ogolaan kartaa inuu cuntada caadiga ah dhadhamiyo, ilaa inta ay tahay qadar yar oo aan la tartameyn naas nuujinta.

## **Iska ilaali kolba waxyar cunida**

Xasiida, saanwijka, sabiib, iwm ayaa loo arki kara wax ku habboon in la siiyo si loo mashquuliyoo ilmaha marka uu ku jiro gaadhiga ama in lagu aamusiyo. Laakiin ilkaha ilmaha uma wanaagsana ama rabitaanka cuntada in markasta afka wax lagu hayo. In la siiyo cabitaanada macmacaan sida casiirka waa inaad dhamaan ka ilaaliso. Waxa muhiim ah in ilmahu uu marka hore la qabsado si uu biyaha iskugu haraad bixiyo.

Wax dheeraad ah oo naas nuujinta iyo cuntada ku saabsann ka sii akhri boggagan soo socda.

[www.1177.se](http://www.1177.se) – Other Languages – Soomaali

[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

[www.amningshjalpen.se](http://www.amningshjalpen.se)



# Caafimaadka ilmaha (Tandhälsa)

Habka ilaalinta caafimaadka ilkaha waxa la aasaasaa xiliyada ugu horeeya ee nolosha ilmaha. Carruurta si ka dhibyar ayuu suusku ilkahooda u galaa. Daryeelka ilkaha ayaa sidaas daraadeed ku siinaaya talolyinkan soo socda ee ku saabsan daryeelka ilkaha iyo caafimaadka ilkaha.

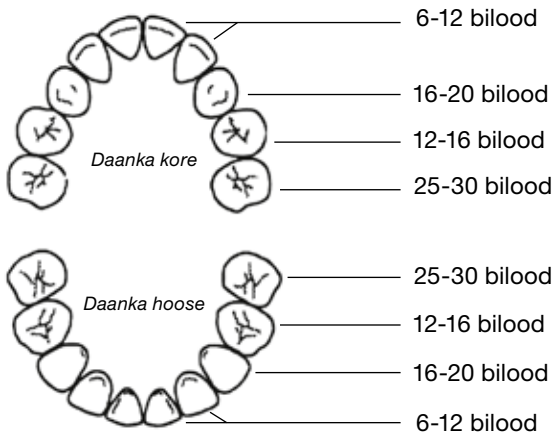
- Ilkahu la qabsado inuu cabo biyaha marka uu haraado.
- Shan jeer in wax la cuno ayaa caadi u ah marka laga bilaabo sanad jirka. Saddex jeer oo cunto buuxda iyo laba cunto fudud.
- Ilmaha sii cabitaan marka ay waxoogaa xaflad ahi jirto, marna haku siin masaasada.
- Xadee cunitaanka nacnaca oo ka dhig maalin kaliya todobadkii iyadoo aad siineyso nacnaca aan macaanka laheyn.
- Iskiriinka iyo waxa kale ee macmacaan ayaan dhaawac sdiiaas u badan laheyn, haddii ilmaha la siiyo cuntad aka dib.
- Marka aanu ilmahu naaska laga joojiyo, ka ilaali inaad siiyo cunto iyo cabitaan habeenkii – iyadoo aanad marnaba siineyn marka uu dhaafo hal sanno.
- Haddii aad wali naaska sii siinayso hal sanno ka dib, ka ilaali “nuujinta” isku dhowdhow.
- Dawada cadeyga ee ay falooriintu ku jirto ugu cadey ilkaha aroortii iyo habeenkii, qiyaas ahaan in faryarada carrurta leeg.
- Ilmaha ka caawi cadeyga ilka ilaa uu gaadhaayo 9-10 sanno jir.

## Dhaawaca ilkaha

Qiyaas ahaan labadii carruur ahba mid ayaa marka mid ah koritaankiisa uu ku dhici karaa shil waxgaadhsiya ilkahiisa.

Waxa muhiim ah in si dhakhso ah wax looga qabto dhaawaca ilkaha. Sidaas darteed la xidhiidh daryeelka ilkaha haddii ilmahagu ay soo gaadhaan dhaawayo ilkaha ah.

## Xiligee ayaa ilka caanaha la helayaa



# Booqashada koowaad ee guriga

## 0–14 maalmood (1:a hembesöket 0–14 dagar)

### **Noocyada wadahadlka inta badan yimaada:**

Sida uu goysku dareemaayo iyo siday tahay xaalada gurigu ee ilmaha yar ee soo dhashay.

Waa sidee naas nuujintu ama caanaha daasada, Fiitamiin -D.

Sida uu ilmahu u hurdo iyo dhinaca uu u seexanaayo, kahortagga dhimashad kadiska ee ilmaha.

Wada xidhiidhka ilmaha, sida la iskugu dayaayo in la fahmo waxa uu ilmahu rabbo marka uu qaylinaayo.

Waxa la sameynaayo haddii uu ilmahu xoog u qeyliyo. Waxa maxay khidadla la yeelanaayo haddii aad ku wareerto oo aad ka xanaaqdo qeylada badan ee aan la aamusiin karin ilmahaaga.

Sida loo heli karro caawimo marka la dareemaayo inay waalidnimadu adag tahay.

Badbaadada ilmaha sida tusaale ahaan waxa laga fikiraayo marka miiska lagaga badalo uu saaran yahay ilmahu iyo marka gaadhiga la saaran yahay.

Sida ay cabitaanka khamrada- iyo tubaakadu u saameeyso ilmaha.

Khataraha infegshanka.

Daryeelka ilmaha iyo qalabka.

Dibad joogista

Waxa ay BVC- gu kuu qaban karto.

Su'aalahaaha iyo waxyaalaha aad ka fikireyso.

Kalkaalisada ayaa sameynaysa diiwaanka caafimaadka ilmaha halkaas oo lagu qoraayo waxyaalaha khuseeya caafimaadka ilmaha.

Waxyaalaha kale ee la dareemaayo in ka hadalkoodu muhiim yahay: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Baadhitaanada caafimaadka

(Hälsoundersökning, 2–8 veckor)

Waxa lala kulmaa kalkaalisada joogta BVC -ga todobaadkii ama labadii todobaadba hal mar taas oo ku xidhan baahida. Waxa halkaas lagaga hadlaa waxyaalo badan oo ku saabsan horumarka ilmaha iyo caafimaadka. Kalkaalisada ayaa sidoo kale la soconeysa koritaanka ilmaha iyadoo qiyaaseysa oo miisaameysa.

Marka uu ilmahu yahay 6-8 todobaad ayaa hooyada loo soo jeedinayaa su'aalo khuseeya sida tahay iyadu. Waxa sidoo kale la buuxinayaa foom su'aalo ah oo sid la dareemaayo ah. Niyad-jabka ayaa caadi ah dhowr maalmood foosha ka dib iyadoo marmarka qaarkood noqon kara dareen dheer oo niyad-jab keeni kara. Taasi waxay ku dhici kartaa labada waalidba. Si aad caawimada saxa ugu hesho waa in loo sheego sida la dareemaayo kalkaalisada BVC-ga.

## **Su'aalaha inta badan joogtada ee loo arko inay muhiim yihiin in laga hadlo xiliga booqashada waa tusaale ahaan:**

Sida aad idinku waalid ahaan dareemeysaan?

Maxaa dhacay ilaa markii ugu danbeeyey?

Waxqabadka maalinlaha, daryeelka iyo hurdada?

Waa sidee naas nuujintu/cuntada kale?

Xidhiidhka ka dhaxeeya adiga iyo ilmaha?

Dibad aadida?

Xiligan ayaad dareemi doontaan in ilmahu kolba wax ka sii badan uu bay'adiisa xiiseynaayo:

- isku dey inaad canjiso oo aad adigu isla hadasho.
- isha kula raacaaya marka aad la xidhiidhyso.
- u qosol

Waxa laga yaabaa inaad qabto waxyaale kale oo in la soo qaad aad muhiim u aragto? Markasta ku soo dhawow kalkaalisada BVC-ga haddii aad dareemeyso warar ama aad wax ilmahaaga khuseeya is weydiinayso. Su'aalna ma aha mid yar ama aan muhiim aheyn in la soo qaado.

Waxyaalaha kale ee la dareemaayo in ka hadalkoodu muhiim yahay: .....

.....  
.....

# Koox booqasho soo sameynaysa dhakhtar iyo kalkaalisada, 2 1/2–3 sanno

(Teambesök läkare och sjuksköterska, 4–6 v.)

Baadhitaankan caafimaadka waxa sameynaaya dhakhtar iyo kalkaaliso ka socota BVC-ga. Koritaanka maskaxda iyo jidhka ee ilmaha ayaa la baadhayaa si wixii dhibaato ah hore loogu ogaado oo wax looga qabto. Dhakhtarka ayaa sharaxaaya sida loo sameynaayo baadhitaanka.

Waxyaalaha kale ee la dareemaayo in ka hadalkoodu muhiim yahay: .....

.....

.....

# Baadhitaanada caafimaadka, 3-4 bilood

(Hälsoundersökning, 3–4 månader)

Baadhitaanka caafimaadka ayaa kalkaalisadu sameynaysaa caadi ahaan hal mar bishii, ama wax ka badan haddii loo baahdo. Waxa halkaas lagaga hadlaa waxyaalo badan oo ku saabsan horumarka ilmaha iyo caafimaadka. Sida aad idinku waalid ahaan dareemeysaan. Waxa lala soconeysa koritaanka ilmaha iyadoo la qiyaaseysi oo miisaami doono. Marka saddex bilood la gaadho ayaa sida waafaqsan barnaamijka lagu soo bandhigi talaalka. Waxa wanaagsan in waalid ahaan la isku soo diyaariyo talaalka. Waxa la weydiin karaa BVC-ga haddii laga werwersan yahay. Waxa wanaagsan haddii uu ilmahu dharagsan yahay oo uu soo nastey talaalka ka hor. Waxa wanaagsanaan karta in loo soo qaado caruusada ilmahu uu jecel yahay.

## Mawduucyada kale ee caadi ahaan laga hadlo waa:

Sida ay tahay xaalada gurigu iyo sida la dareemeyo, sida waxqabadka ilmahu u shageynaayo.

Cuntada iyo hurdada.

Sida uu wada xidhiidhka ilmahu u shaqeeyo, sida la iskugu dayaayo in la fahmo waxa uu ilmahu rabbo marka uu qaylinaayo.

Sida uu ilmahu uga jawaab celiyo xaaladaha kala duduwan, haddii uu ilmaha ay ku adag tahay in la aamusiyo, waxa uu ilmahu jecel yahay iyo waxa aanu jecleyn.

Badbaadada ilmaha.

Sidee ayuu ilmahu codka, muusiga iyo qeylad weyn ugu jawaab celiyaa.  
Dibad joogista

Waxyaalaha kale ee la dareemaayo in ka hadalkoodu muhiim yahay: .....

.....

.....

.....

## Baadhitaanada caafimaadka, 5 bilood

(Hälsoundersökning, 5 månader)

Baadhitaankan caafimaadka waxa sameeyaa kalkaalisada joogta BVC-ga marka uu ilmahu yahay 5 bilood jir. Xiligaas ayaanu ka hadalnaa xidhiidhka ka dhaxeeya adiga iyo ilmaha? Koritaanka iyo horumarka ayaa lala soconayaa. Cuntada iyo shilalka ayaa ah arimaha jooga. Xiligaas ayaa sidoo kale la siinayaa talaalka sida waafaqsan barnaamijka. Waxa wanaagsan in waalid ahaan la isku soo diyaariyo talaalka. Waxa la weydiin karaa BVC-ga haddii laga werwersan yahay. Waxa wanaagsan haddii uu ilmahu dharagsan yahay oo uu soo nastey talaalka ka hor. Waxa wanaagsanaan karta in loo soo qaado caruusada ilmahu uu jecel yahay.

### Su'aalaha caadiga ah ee wadhadalka/mawduucyada:

Sidee ayaad idinku waalid ahaan dareemeysaan? Maxaa dhacay ilaa markii ugu danbeeyey?

Sheeg waxa uu ilmahiinu jecel yahay iyo waxa aanu jecleyn.

Sidee ayuu ilmahu u dhaqdhaqaaqaa.

Miyuu ilmahu hadaaqayaa wax ka badan, sameynayaa codad ka badan?

Waa sidee cuntada iyo hurdada?

Waxyaalaha kale ee la dareemaayo in ka hadalkoodu muhiim yahay: .....

.....

.....

.....

.....



# Booqashada kooxda dhakhtar iyo kalkaalisada, 6 bilood

(Teambesök läkare och sjuksköterska, 6 månader)

Baadhitaanka caafimaadkan oo ay sameynayso kalkaalisada joogta BVC-ga iyo dhakhtar ayaa ahmiyad la saarayaa sida uu ilmahu u dhaqdhaqaaqayo oo uu bay'adiisa ula dhaqmaayo.

## **Su'aalaha caadiga ah ee wadhadalka/mawduucyada:**

Sidee ayaad idinku waalid ahaan dareemeysaan? Maxaa dhacay ilaa markii ugu danbeeyey?

Miyuu ilmahu eegayaa qofka hadlaaya? Miyuu ilmahu ka jawaab celiyaa qeylada weyn?

Miyuu ilmahu ku hadaaqayaa codad ka badan kuwii hore?

Waa sidee cuntada iyo hurdada?

Waxyaalaha kale ee la dareemaayo in ka hadalkoodu muhiim yahay: .....

.....

.....

# Baadhitaanada caafimaadka, 7-10 bilood

(Hälsoundersökning, 7-10 månader)

Baadhitaankan caafimaadka waxa sameynaaya kalkaalisadaada joogat BVC-ga. Kalkaalisada ayaa eegeysa sida uu ilmahu ula dhaqmaayo bay'adiisa, haddii uu ilmahu isha kula xidhiidhayo, qosol ku jawaab celinaayo ama hadaaqaayo oo uu hadaaqaayo sida uu ilmahu wax u baadhaayo. Waxa sidoo kale la eegayaa inuu ilmahu cawaran yahay. Waxa sidoo kale laga wada hadlayaa amaanka ilmaha.

Fiiri liistada warbixinta shilalka!

## **Su'aalaha caadiga ah ee wadhadalka/mawduucyada:**

Sidee ayaad idinku waalid ahaan dareemeysaan?

Maxaa dhacay ilaa markii ugu danbeeyey?



Miyaad is leedihiin ilmahu saani ayuu wax u maqlayaa? Ma codad badan ayuu ilmahu ku hadaaqaa hadda marka la garb dhigo markii hore iyadoo laga yaabo inuu canjilo kalmadaha caadiga ah?

Waa sidee cuntada iyo siduu u seexdo ilmahu?

Waa sidee bixitaanka banaanku?

Waxyaalaha kale ee la dareemaayo in ka hadalkoodu muhiim yahay:

.....  
.....



## Booqashada kooxda dhakhtar iyo kalkaalisada, 12 bilood

(Teambesök läkare och sjuksköterska, 12 månader)

Baadhitaanada caafimaadka ee ilmahu ayaa xiligaa ay sameyn doonaan kaalisada joogta BVC-ga iyo dhakhtar. Waxa ahmiyad la saarayaa sida uu ilmahu u dhaqdhaqaaqayo oo uu bay'adiisa ula dhaqmaayo.

Maqalka iyo hadalka ayaa muhiim ah in loo fiirsado iyo sidoo kale caadooyinka cuntada ee wanagsan. Hadda waa xiligii talaalka saddexaad sida waafaqsan barnamijka.

Fiiri liistada warbixinta shilalka!

### **Su'aalaha caadiga ah ee wadhadalka/mawduucyada:**

Sidee ayaad idinku waalid ahaan dareemeysaan? Maxaa dhacay ilaa markii ugu danbeeyey?

Sheeg waxa uu ilmahiinu jecel yahay iyo waxa uu neceb yahay?

Miyaad is leedihiin ilmahu saani ayuu wax u maqlayaa? Waa sidee barashada hadalka ee ilmahu?

Sidee ayuu ilmahu wax u cunaa? Sidee ayuu ilmahu u seexdaa?

Ilkaha iyo caafimaada ilkaha.

Badbaadada ilmaha.

Fasaxa waalidka/daryeelka ilmaha.

Waxyaalaha kale ee la dareemaayo in ka hadalkoodu muhiim yahay: .....

.....  
.....

# Baadhitaanada caafimaadka, 18 bilood

(Hälsoundersökning, 18 månader)

Baadhitaankan waxa sameynaaya kalkaalisadaada joogat BVC-ga. Taasi waa wakhti ay tamarta iyo xiisah cuntad ee ilmahu uu yahay mid aan dhamaan. Xiligaad ayaa maqalka, hadalka iyo wada xidhiidhu uu yahay muhiim u baahan in loo fiirsado iyo sidoo kale caadooyinka cuntada. Taasi sidoo kale waa xiligii la siinaayey sida waafaqsan barnaamijka.

Fiiri liistada warbixinta shilalka!

## **Su'aalaha caadiga ah ee wadhadalka/mawduucyada:**

Sidee ayaad idinku waalid ahaan dareemeysaan? Maxaa dhacay ilaa markii ugu danbeeyey?

Sheeg waxa uu ilmahaagu jecel yahay.iyo waxa aanu jecleyn.

Miyaad is leedihiin ilmahu saani ayuu wax u maqlayaa?

Waa sidee cuntadu? Waa sidee hurdada?

Miyuu ilmahu bilaabey inuu socdo/fuulo?

Waa sidee wakhtiga dibad lagu soo ciyaarsiinaayo?

Waxyaalaha kale ee la dareemaayo in ka hadalkoodu muhiim yahay: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Baadhitaanada caafimaadka, 2 1/2–3 sanno (Hälsoundersökning, 2 1/2–3 år)

Booqashadan waxa la sameynayaa qiimeyn horumarka luqada ee ilmaha ah.

Booqashada ka hor ayaa qaar ka mid ah BVC-yadu waalidka u soo diraan foom su'aalo ah oo ku sabsan cuntada, dhaqdhaqaaqa iyo su'aalaha ku sabsan koritaanka ilmaha. Waxa la eegaa su'aalaha xiliga booqashada. Waxaanu la soconeynaa koritaanka iyo horumarka ilmaha.

Waxa muhiim ah oo wanaagsan haddii aad adigu waalid ahaan ilmaha u soo diyaarisoo booqashada BVC-da. [www.1177.se](http://www.1177.se) – Other Languages – Soomaali

## **Su'aalaha caadiga ah ee wadhadalka/mawduucyada:**

Koriinka ilmaha, maxaa uu ilmahu jecel yahay/aanu jecleyn.

Sida ay cuntadu tahay, waxa wanaagsan iyo caadooyinka nolosha.

Ilkaha iyo caafimaada ilkaha.

Sida uu ilmahu ku yahay markuu joogo waxqabadka xadaanada/shaqalaha daryeelka maalintii.

Waa sidee hurdadu.

Haddii uu ilmahu wax badan daawado tv-ga ama miidiyad kale, iyo waxa laga fikiraayo xiliga shaashada la eegaayo.

Sida loo arko doorka waalidnimada iyo loo maareeyo xaaladaha kala duduwan ee khuseeya ilmaha. Maxaa dhacay ilaa markii ugu danbeeyey?

Badbaadada ilmaha.

In sigaar iyo khamri la cabo marka carruur la leeyahay.

Caadooyinka musqusha, habeekee/maalintii isku kaajin?

Waxyaalaha kale ee la dareemaayo in ka hadalkoodu muhiim yahay: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Kooxda booqashada dhakhtar iyo kalkaalisada, 2 1/2–3 sanno

(Teambesök läkare och sjuksköterska, 2 1/2–3 år)

Xiligaa waxa la eegayaa, caafimaadka ilmaha iyo horumarka ilmaha waxa sidoo kale baadhaaya dhakhtar.

## Su'aalaha caadiga ah ee wadhadalka/mawduucyada:

Koriinka ilmaha, maxaa uu ilmahu jecel yahay/aanu jecleyn.

Sida ay cuntadu tahay, waxa wanaagsan iyo caadooyinka nolosha.

Ilkaha iyo caafimaada ilkaha.

Sida uu ilmahu ku yahay markuu joogo waxqabadka xadaanada/shaqalah daryeelka maalintii.

Waa sidee hurdadu?

Haddii uu ilmahu wax badan daawado tv-ga ama miidiyad kale, iyo waxa laga fikiraayo xiliga shaashada la eegaayo.

Sida loo arko doorka waalidnimada iyo loo maareeyo xaaladaha kala duduwan ee khuseeya ilmaha. Maxaa dhacay ilaa markii ugu danbeeyey?

Badbaadada ilmaha.

In sigaar iyo khamri la cabo marka carruur la leeyahay.

Caadooyinka musqusha, habeekii/maalintii isku kaajin?

Waxyaalaha kale ee la dareemaayo in ka hadalkoodu muhiim yahay: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# Baadhitaanada caafimaadka,

## 4 sanno (Hälsundersökning, 4 år)

Marka la gaadho 4 sanno aya kalkaalisadu sameynaysaa qiimeyn koritaanka ilmaha, taas oo ka kaaban waxyaalaha sida, araga, maqalka iyo luqada halkaas oo ilmahu xiliga booqashada uu sameynaayo waxyaalo kala duduwan. Baadhitaanka ugu horeeya ee araga iyo maqalka ilmaha waxa la sameynayaa marka uu ilmahu buuxiyo afar sanno. Haddii laga shaki qabo in ilmaha aragtidiisu daciif tahay/uu cawaran yahay ama aanu saani wax u maqlin ayaa baadhitaanka xili ka horeeya la sameyn karaa. Waxaanu ka wada hadleynaa caadooyinka wanaagsan oo aanu la socon doono koritaanka ilmaha.

Waxa muhiim ah oo wanaagsan haddii aad adigu waalid ahaan ilmaha u soo diyaarisoo booqashada BVC-da. [www.1177.se](http://www.1177.se) – **Other Languages – Soomaali**

### **Su'aalaha caadiga ah ee wadahaadalka/mawduucyada:**

Waa sidee xaalada gurigu iyo sidaad dareemeyso. Sida uu waxqabadka maalinlaha ahi yahay marka laga eego xadaanada iyo haddii ilmahu uu leeyahy waxqabadyo.

Sida loo arko doorka waalidnimada iyo loo maareeyo xaaladaha kala duduwan ee khuseeya ilmaha.

Koriinka ilmaha, maxaa uu ilmahu jecel yahay/aanu jecleyn.

Sida ay cuntadu tahay, waxa wanaagsan iyo caadooyinka nolosha.

Waxa uu ilmahu xiiseynaayo iyo waxqabadka.

Waa sidee hurdadu.

Haddii uu ilmahu wax badan daawado tv-ga iyo miidiyad kale, iyo waxa laga fikiraayo xiliga shaashada la eegaayo.

Caadooyinka musqusha, habeekee/maalintii isku kaajin?

Khamrada iyo sigaarka marka carruur la hayo.

Ilkaha iyo caafimaada ilkaha.

Waxyaalaha kale ee la dareemaayo in ka hadalkoodu muhiim yahay: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Baadhitaanada caafimaadka, 5 sanno (Hälsoundersökning, 5 år)

Xiliga la gaadho shan jirka ayaa la sameynayaa baadhitaanka caafimaadka ee ugu danbeeya ka hor inta aanu ilmahu dugsiga bilaabin. Kalkaalisada, waalikda iyo ilmaha ayaa sameynaaya gunaanad ku sabsan caafimaadka ilmaha, horumarka iyo koritaanka ka hor u wareejinta daryeelka caafimaadka dugsiga. Waa xiligii la siinaayey talaalka afaraad sida waafaqsan barnaamijka. Waxa wanaagsan in aad waalid ahaan ilmaha u soo diyaariso talaalka. Waxa BVC-ga la weydiin karaa talo haddii laga werwersan yahay.

Waxa muhiim ah oo wanaagsan haddii aad adigu waalid ahaan ilmaha u soo diyaariso booqashada BVC-da. [www.1177.se](http://www.1177.se) – Other Languages – Soomaali

## Su'aalaha caadiga ah ee wadhadalka/mawduucyada:

Waa sidee xaalada gurigu iyo sidaan dareemeyso. Sida uu waxqabadka maalinlaha ahi yahay marka laga eego xadaanada iyo haddii ilmahu uu leeyahy waxqabadyo.

Sida loo arko doorka waalidnimada iyo loo maareeyo xaaladaha kala duduwan ee khuseeya ilmaha.

Koriinka ilmaha, maxaa uu ilmahu jecel yahay/aanu jecleyn.

Sida ay cuntadu tahay, waxa wanaagsan iyo caadooyinka nolosha.

Waxa uu ilmahu xiiseynaayo iyo waxqabadka.

Waa sidee hurdadu.

Haddii uu ilmahu wax badan daawado tv-ga iyo miidiyad kale, iyo waxa laga fikiraayo xiliga shaashada eegaayo.

Caadooyinka musqusha, habeekii/maaintii isku kaajin?

Khamrada iyo sigaarka marka carruur la hayo.

Ilkaha iyo caafimaada ilkaha.

Waxyaalaha kale ee la dareemaayo in ka hadalkoodu muhiim yahay:

.....

.....

.....

.....

.....



# Bay'ada ilmaha – Waalidka ku dayda

(Barns miljö – Föräldrar som förebilder)

## Caadooyinka maalinta

Caadooyinka nolosha ee wanaagsan waxa ay saameynayaa caafimaadka ilmaha ee mustaqbalka. Cuntada wanaagsan, bay'ada aan sigaarka lagu cabin, daryeelka ilkaha ee wanaagsan, waxyar isticmaalista khamrada ayaa hore looga soo hadlay. In uu ilmahu dareemo jaceyl, amaan oo la hor dhigo dalabyo aan sidaa u sii waaweyneyn ayaa kor u qaadaaya isku kalsoonida iyadoo ilmaha galineysa aaminaada dadka ku dhowdhow. Ku dhiiri gali ciyaarta iyo dhaqdhaqaaqa banaanka. Sii wakhti, u sii daa khiyaaliga oo la kulan tacabirka “dhabta ah” ee dibada taas oo aad wadajir u sameysaan inta ilmah aawoodiisa. In la wada raaxeysto ayaa ah wax wanaagsan oo la doorto xiliga fog. Yaree iska fadhiga TV-ga iyo kombiyuuterka, tabledka iwm, la hor kuududo.

## Bay'ad uu cabitaanka sigaarku ka maqan yahay ayaa wanaagsan!

Carruurta dadka waaweyn waa ay uga nugul yihiin sunta ku jirta sigaarka. Carruurta ayaa gaar ahaan tani soo gaadhaa iyadoo aan dooran karin sida ay u noolaan karaan iyo meesha ay deganaan karaan.

Carruurta joogta goob aan sigaar lagu cabin ayaa ka infegshan yar iyadoo aan inta badan qaadin xiiqda ama xasaasiyada. Cilmi baadhista ayaa muujineysa in ay jirto isku xidhnaansho ka dhexeeya sigaar cabida iyo dhimashad kadiska ah ee ilmaha yar. Nikotin iyo sumaha kale ayaa ilmaha soo gaadha iyadoo soo maraaya caanaha ilmaha. Sidaas darteed ayay wanagsan tahay in aan sigaar badan la cabin xiliga naas nuujinta – iyadoo ay kana fiican tahay inaan la cabinba.

Haddii aad sigaarka cabto ayaad ilmahaaga ka ilaalin kartaa taas adigoo aan ku cabin guriga dhexdiisa iyadoo aad iska dhowreysa inaad sigaar ku cabto goobaha uu ilmahu kula joogo. Waxaad talo ka heli kartaa BVC-ga halkaas oo aad aadi karto haddii aad u baahan tahay caawimo inaad sigaarka joojiso.

## Khamriga iyo caruurta

Carruurta yaryar iyo khamrigu isma galaan. Khamradu si kala duduwan ayay inoo saameysaa. Dadka qaar waa af farxaan oo ay dejisaa, kuwa kalena waa ay diiqaan ama xanaaqaan. Sida doontaba ha inoo saameysee waxa dhaba in aynu si kale urno mrka khamro la cabo. Waxaynu noqon karnaa qaar ka qeylo dheer, dhaqdhaqaaqeena ayay saameysa iyadoo qiyaasteenu xumaato. Carruurta yaryar ayaa aad ugu nugul dareenka aragtida. Waxa ay ku abuuri kartaa dareen amaan la'aan ah marka ay dadka waaweyn kor u hadlaan, si kale u qabtaan ama u uraan.

Carruurta waxa ay leeyihiin dabecada ay waalidkood kaga deydaan isticmaalka khamrada. Miyaad cabtaa wax ka badan waxa aad caadi ahaan rabto? Waxa BVC-ga ama xarunta daryeelak caafimaadka jooga dad aqoon u leh kuwaas oo taageero iyo caawimo ku siin kara.

# Su'aalo iyo jawaabaha ku sabsan cadceeda ku dhacaysa ilmah

(Vanliga frågor och svar om barn och solexponering)

## **Maxaan u baahaney inaan ka fikiro intaan ilmaha cadceeda la geyn?**

Xadee xiliga cadceeda la joogo. Marka uu ilmahu dibad joogo, hubi inay xidhan yihiin dhar ka ilaaliya. Meelaha aan dharku qarineyn ayaad marin kartaa kiriimka cadceeda, tusaale ahaa wajiga iyo gacmaha iyo lugaha. Kiriimka waa in loo isticmaalaayo si dharka loogu caawiyo.

## **Sidee ayay muhiim u tahay in la iskaga ilaaliyo cadceeda.**

In ilma ahaan la gubto ayaa kor u qaadeysa khatarta in la qaado cudurka kansarka maqaarka. Inta u dhaxeysa saacadaha 11 ilaa 15 ayaa cadceedu ugu kulashahay, markaa oo ay muhiim tahay in la iska ilaaliyo cadceeda. Carruurta waxay u baahan yihiin fiitamiin-D kaas oo ay helayaan marka ay cadceeda joogaan. Haddii wajiga iyo gacmuhu qaataan cadceeda xagaaga waxooga ilaa (15-30 daqiiqo ah) maalinta dhexdeeda ayaa ilmahu buuxinaya baahidiisa fiitamiin-D ga.

## **Sidee ayaan ilmaha ugu labisaa?**

Dharka ugu fiican waa dharka dunta isku dhowdhow, ama kuwa laga iibsado waxyaalaha iska ilaalinta qoraxda ee gaarka ah. Dharku waa inay ahaadaan qaar aan diiq aheyn oo qalan. Waxa fiican in la isticmaalo koofiyad. Dharku waa inay ahaadaan dhaar adag oo aanad gacantaada ka arki karin. Marba marka ay dharku ka sii adag yihiin ayay ka sii ilaalo badan yihiin. Dharka intood abadan waxay leeyihiin tirada ilaalinta qoraxda oo u dhaxeysa 10 ilaa 30.

## **Lambarkee ayaan u isticmaalayaa ilmaha?**

Marka hore ayaa ilmahaaga ku ilaalineysaa hadhka iyo dharka. Waxa intaa la raacinayaa kiriimka cadceeda oo leh lambarka ilaalada cadceeda oo ugu yaraan ah 30 iyo calaamada UVA. Waxa muhiin gaar ah in laga ilaaliyo ilmaha ka yar hal sanno markaas oo aan loo ogoleyn in la geeyo cadceeda. Ilmahaaga u gali dhar wada qariyo oo isticmaal hadhka.



# Habka loo qoraxeysto ee haboon

(Sunda solvanor)

Saacadaha u dhaxeeya 11 iyo 15 ayaa xiliyada ay qoraxdu ugu kulushahay.

## Ka ilaali meelahaaga iyo kuwa carrurta ee nugul adigoo:

Ku dadaaya jidhkaaga iyo indhahaaga dhar qarinaaya, koofiyada cadceeda iyo okiyaalah/muraayada indhaha.



Cadceeda ha geyn ilme ka yar 1 sanno.



Isticmaal kiriimka cadceeda, ugu yaraan spf 30 iyadoo aad inta badan marineyso.



Hadh raadso.



**Wax dheeraad ah ka akhri [www.sundasolvanor.se](http://www.sundasolvanor.se)**

©2016 Regionalt cancercentrum väst

 REGIONALA  
CANCERCENTRUM  
I SAMVERKAN

# Waxyaalaha la hubinaayo si loo helo bay'ad carruurta oo ka sugan

(Checklista för en säkrare barnmiljö)

## **Ka hor tagga shilalka carruurta**

Carruurta yaryar ayaa si gaar ugu nugul shilalka maadaama oo ay ku soo dhashaan inay waxwalba ogadaan. Dadka waaweyn ayaa haysta masuulida ka weyn oo ay kaga ilaalinayaan dhaawacyada khatarta ee nolosha halista u ah. Shilalka ugu badan waxay ka dhacaan bay'ada ilmaha. Waxyaalaha la eegaayo ayaa kaa caawin kara si aad ugu diyaariyo bay'ad sugan oo amaan ah oo ku salaysan heerka horumarka ilmaha.

## **Kuwa hadda dhashay**

- Inuu jiro ugu yaraan hal aalad adigniinta dabka dabaq kasta oo guriga ku yaala.
- Miiska wax lagaga bedelo waa mid sugan ama leh saddex dhinac oo ilaalinaaya.
- Sariirta carruurta ayaan laheyn balastig iyo alaabta guriga oo saaran meel sare oo aan ilmahu gaadhi karin.
- Xoolka qoryaha wax uu leeyahay masaafad u dhaxeysa 4,5-6,5 cm iyo wax ka ilaaliya qoryaha.
- Gaadhiga carruurta waxa uuleeyahay bireeg iyo wax falaadhaha iftiinka soo celiya (riflagas).
- In barkinta shilka laga saaro gaadhiga dhinaca kursiga rakaabka haddii ilmaha la saaro halkaas.
- Biyaha loogu meydhaayo waa in ay ahaadaan diirimaad 37 digrii ah.

## *Waxyaalaha u baahan in laga fikiro*

Ilmaha waxa si sugan looga iyadoo gacanta lagu yaho, xataa musaasada.

Ilmahu waa uu guban karaa haddii iyadoo iyadu/isagu gacanta lagu hayo la cabo qaxwe, shaah ama cabitaanad kale ee kulul.

Carruurta ayaa ka soo dhacda miiska wax lagaga badelo haddii iyada/isaga lagaga xataa wakhti gaaban lagaga tago. Xafaayada kaga badel dhulka.

Cabitaanka sigaarka ayaa dhaawaca ilmaha.

Mujuruc ammaan ah waa mid dhan iyadoo la tijaabinaayo ka hor inta aan la siinin carruurta.

Marka laga talaabaayo dariiqyada baabuurta marto ayaa ilmahu amaan yahay haddii laga maro dhinaca dariiqa.

Gaadhiga waa in uu ilmaha looxidhaa suunka, isagoo gadaal u jeeda saarana kursiga carruurta oo amaan ah.

Kursiga carruurta ama ilaalada carruurta/kursiga carruurta ee gaadhiga ayaa dhici kara haddii la dhigo miis iyadoo ilmahu ku jiro.

Carruurta waxa ugu amaasan inay dhabarka u seexato.

## Marka laga bilaabo lix bilood

(Marka hore eeg liistada warbixinta “Kuwa hadda dhashay”)

- Kursiga cuntadu waa mid sugan oo ku dhagan kiiska.
- Jaranjartu waxa ay leedahay albaab, mid xagga sare iyo mid xagga hose ah.
- Ciyaaraha waxay leeyihiin calaamada CE-da iyagoo da'da ku salysan. Waxa qaar waaweyn si aan afka loo galin karin (ugu yaraan 4,5 cm dhexroor yahay).
- Xadhiga daaha ayaan ilmahu gaadhi karin (qoorta iskaga mari kara).
- Dhamaan jaranjaraha, nalalka iyo waxyaalaka kale ee nalka ayaa ay qaar si wanaagsan u shaqeynaaya oo leh calaamada CE-da.
- Dhamaan fiishadaha, xidhiidhada korontada, iyo xadhkaha ayaa ah qaar dhowrsan.
- Waxyaalaha culculus ayaa la dhigeyn tuwaalada la soo jidi karro.
- Kabadhka iyo khaanadaha ayaa lagu dhajiyey gidaarka. TV-gu meel ku sugan ama ku dhagan gidaar.
- Shoolada ayaa ku dhagan gidaarka (ka dhowra inay soo dhacdo). Waxa jira dabool dhan oo ka horeeya shoolada.
- Waxa jira dabool daawaha, daaqaad ama khaanad kulka moofada haysa.
- Dhamaan midiyaha iyo waxyaalaha fiiqfiiqan ayaa lagu keydinayaa meel aanu ilmahu gaadheyn.
- Daawada weelka, saabuunaha iyo kiimikada kale waxa lagu keydinayaa markasta meel aan ilmahu gaadheyn.
- Kildhiga biyaha diiriya iyo ka qaxwaha fiiqfiiqan ayaa lagu keydinayaa meel aanu ilmahu gaadheyn.
- Kuleyliyaha ayaa leh dabool ama waxa la geynayaa heerkul ka hooseeya 60 digrii.
- Ma jiraan wax xadhko ah oo daadsan dhulka ama ka lusha meel uu ilmahu gaadhi karro.
- Dawooyinka waxa lagu xidhayaa kabadh aanu ilmahu gaadhi karin.
- Sigaarka, buuriga iyo kabriidada ayaan marna xagga hore la soo dhigeyn.

### *Waxyaalaha u baahan in laga fikiro*

Ilmahu waxa uu baahan yahay in la ilaaliyo iyada/isaga marka u ku fadhiyo kuriga uu ku fadhiisto, kuriga cuntada ama kuriga uu ku socdo.

Meel wanaagsan oo uu ilmahu ku ciyaaro waa dhulka adigoo isha ku haya.

Marna ha kaga tagin ilmaha sinxixga qubeysiga adigoo aan u jeedin.

## **Marka laga bilaabo hal sanno**

(Marka hore eeg liistada warbixinta “Kuwa hadda dhashay” iyo “Marka laga bilaabo lix bilood)

- Dhamaan daaqadaha iyo balakoonada la furi karro ayaa leh wax lagu xakameeyo ama quful.
- Balakoonku waxa uu leeyahay shebag ilaalada carruurta.
- Albaabada gudaha ayaa leh hab aanay isku xidhin.
- Waxa uu sinxiga lagu qubeysto leeyahay wax ka ilaaliya silbashada.
- Ciyaaraha jajaban, khatarta iyo aaladaha ciyaarta ayaa la tuuray ama la dhigey meel.
- Bacaha balastiga ayaa lagu keydinayaa meel aanu ilmahu gaadheyn.
- Furaashka lagu bood boodo ayaa leh shabag amaanka.

## *Waxyaalaha u baahan in laga fikiro*

Ilmagu waxa uu balakoonka ugu baahan yahay ilaalo.

Ma aha in marna ilmaha lagaga tago iyadoo aan la eegeyn markaas oo uu furi karo shoolada ama jirjiraha fadhiga haddii kaas la isticmaalo.

Koofiyada carruurta yaryar oo leh suun cagaar ah ilaa da'da todoba jirka xiliga la qabanaayo waxyaalah akala duduwan ee dibad lagu sameeyo sida baaskiilka, barafka marka lagu cararro ama sibibixdo.

Gadhiga waa ilmahu u baahan yahay inuu ku xidhan yahay kursiga carruurta oo si sax ah loo xidhay.

Ilmaha waxa u amaan badan iyadoo gadaal gadhiga loo jeediyo, ugu yaraan ilaa 4 sanno jirka.

Ilmahu waxa uu u baahan yahay in qof weyn uu la socdo marka uu dariiqa maraayo ee uu baranaayo shurrada dariiqa.

Rifalageska aya ilmah si wanaagsan u muujinaaya xiliga madowga.

Dhagaha ilmaha waxa u fiican waxyaalaha lagu ilaaliyo dhagaha haddii la geynaayo xaflad muusig ama waxqabadyada kale ee la midka ah.

Haddii biyaha lagu ciyaaraayo iyo marka doon lagu safraayo ayaa ilmahu u baahan yahay inuu xidho jaakeedka sabeynta oo miisaankiisa ku qiyaasan.

Ilmahu waxa uu u baahan yahay in qof weyn ilaaliyo marka uu dabaalanaayo, qarka dekada ama xeebta joogo.

Carruurta waxay si sugan ugu boodboodaan furaashka lagu bood boodo iyadoo qof weyn fiirinaayo.

(Waxyaalaha la eegaayo ee ka socda Leva med barn 2014)



- Marka uu dhaawacu dhacay – la soo xidhiidh xaruta daryeelka bulshda iyo wixii gargaarka degdega alaarmka SOS ee 112.
- Haddii laga shakisan yahy sun, la soo xidhiidh Giftinformationscentralen, telefoonka 010-456 67 00 (kaas oo wixii gargar degdeg ah waxaad ka helaysaa adigoo soo maraaya 112).
- Giftinformationscentralen waxa bixisaa macluumaad wanaagsan oo ku sabsanom kiimikaa, dhirta sunta, qaniinyada maska loo yaqaan huggorm iwm., iyadoo la soo maraayo bogga: [www.giftinformationscentralen.se](http://www.giftinformationscentralen.se).
- Waxa jira koorsooyin gaar ah oo qaabilsan dardaarka degdega ee carruurta. Waxaad BVC-da, Röda korset ama Svenska livräddningsällskapet laga heli karaa macluumaad waxa laga bixinaayo meesha aad degan tahay.

## Calaamadaha in ilmahu wax cunaha galiyey:

- Qufac kadis ah.
- Neefta oo si kadis ah u qabata, tusaale ahaan marka la neefsado oo laabta wax ka yeedhayaan.
- Cod xabeeb leh ama hadalka oo ku adag.
- Cunaha is qabanaaya (carruurta waaweyn).
- Dirqi ku neefsanaaya. Haddii ay jirto dhibaatooyin xunxun oo dabnuhu buluug noqdaan oo ilmaha xisku ka lumo.

(Leva med barn 2014)

# Macluumaadka talaalada

(Vaccinationsinformation)

## Barnaamijka talaalka carruurta

Si looga ilaaliyo infegshanada khatarta ayay muhiim tahay in carruurta ugu badan ee suurogalka la talaalo. Haddii talaalka la joojiyo ayaa cuduradaadi dhakhso caadi loo arki doonaa.

Si taas loo helo difaac buuxa ayay muhiim tahay la raaco wakhtiyada lagu qabtay ee talaalada. Xili kasta oo la talaalo la qaadanaayo ayaa kalkaalisada BVC-da ama dhakhtar uu qiimeynayaa in ilmah ala talaali karoo. La hadal kalkaalisada joogat BVC-da haddii aad rabtaan inaad wax dheeraad ah ka ogataan talaalka. La xidhiidh BVC-da haddii uu ilmahaagu dhibaatoodo talaalka ka dib.

**Gawracatada** (caalir dhuumeed dhab ah ama dhuumeed) waxaa keena bakteeriya soo deysa sun taas oo dhaawacda xubno badan. Cudurku waxa uu keenaa dhibaatooyin neefsashada iyo wax liqida, inta badan iyadoo dadka disha.

**Teetanada** waxa keena jeermis laga helo ciidda kaas oo qaadsin kara boogaha. Cudurku waxa uu keenaa gariir xun iyo xubnaha neefsiga oo curyaama.

**Kixda** waxa keena bakteeriya tas oo keenta infegshan hawo mareenka oo jiidama kaas oo leh xiiq waxa looga jeedaa, qufac joogto ah oo naqaska oo kugu dhaga keeni kara. Cudurku waxa uu ilmaha nolosha galin karaa khatar.

**Dabeysa** (qalalka carruurta) waxa weeye cudur fayrus ah oo laga baqdo kaas oo keeni kara qalal.

**Hargabka Haemophilus b** waxa weeye infegshan bakteeriya ah oo gaar ahaan carruurta yaryar u keeni kara dhiiga oo sumooba, cudur naqaska ku dhajjia - iyo infegshan xuubka maskaxda. Cudurka ayaa nolosha u khatar noqon kara.

**Pneumokocker** waxa bakteeriya keeni karta infegshanka sanbabka, infegshanka xuubka maskaxda kaas oo leh khatar in waxyeellooyinka maskaxda ee halista ah iyo dhimasho.

**Jadeecada** waa cudur fayrus aad la isku qaadsiiyo oo leh qandho badan, qufac, finan iyo saameyn guud. Carqaladaha waa ay qalafsan yihiin waxaana ka mid ah infegshan xuubka maskaxda iyo dhimasho.

**Qaamo-qashiir** waa cudur fayrus saameeya qanjichada dhareerka kaas oo keeni karta dhalmo la'aan ragga iyo infegshan maskaxda oo xun oo leh dhago beelid.

**Jadeeco jarmalka** waa cudur fayrus ah kaas oo xilliga uurka keeni kara dhaawacyo xunxun oo ilmaha.

**Qaaxadu** waa cudur dunidad caadi ahaan laga helo laakin aan ku badneyn Iswiidhan. Talaalka (BCG) waxa loo soo jeedinayaa dadka khatarta ku jira.

**Jadeecada** waa cudur aad loo kala qaado oo uu keeno fayrusku. Gudniinka xubnaha taranka waxa weeye caado meelo badan oo aduunka laga isticmaalo. Iswiidhan ayaa la talaalaa dadka khatarta ugu jira iyadoo gobolada qaar talaalaaan dhamaan carruurta.

**Rotavirus** waa feyrus infekshin ah oo aad leesu qaadsiiyo oo ku dhaca caloosha-mindhicirrada. Haddii aan laga tallaalin, carruurta oo dhan mar ama mar badan ayey la xanuunsadaan inta aysan 5 sano da'doodu gaarin. Rotavirus wuxuu keenaa calool xanuun dhibaato badan u keeni kara carruurta sii yar-yar.

## Isku diyaarinta talaalka BVC-da ka hor.

Waxa jira habab badan oo loo dhimo xanuunka la dareemaayo xiliga talaalka, ahmiyada ugu weyn waa sidoo ilmaha loogu abuurii lahaa bay'ad degan oo sugan. In ilmaha loo ogolaado inuu kor ugu fadhiisto dhabta waalidka oo xiliga talaalka ilmaha lagu jeedi ciyaaro, sawiro, duugis, xunbada sabuunta iwm ayaa inta badan shaqeysa da' kasta. Carruurta yara waaweyn ayaa ka qeyb qaadan kara oo qorshey kara waxa ugu wanaagsan ee ay iskaga jeedinayaan. Waxa muhiim ah in loo sheego wababata talaalka loo qaadanayo, sida ay u dhacayo iyo inay xanuun yar keeni karto laakiin ay dhakhso kaaga baa'bayso. Ilmaha yar ayaa la naasnuujin karaa xiliga talaalka ama waxyar ka dib. Guluukoosta afka laga siiyo ayaa iyana sidoo kale jeedisa. Haddii aanad hubin talaalka ka hor ayaad la soo xidhiidhi kartaa kalkaalisada BVC-ga si aad ugu hesho talobixin ka sharxaad badan.







Lambarka shakhsiga (12 lambar)  
(Persomnr, 12 siffror)

Magaca qoyska: (Efternamn)

Magaca hore (Förnamn)

Jinsiga (Kön)  
**Gabadh ♀**

0-2 sanno

**Hooyada (Moder)**

Miisaanka kg	Dhererka cm	Intuu wareega madaxu leegyahay cm
--------------	-------------	-----------------------------------

Vikt kg  
Längd cm  
Huvudomf. cm

Wixii miisaanka, dhererka iyo wareega madaxa ayaa qiyaasta dhexda marka lagu darro ka duwanaanshaha ( $\pm 1SD$ ,  $\pm 2SD$ ,  $\pm 3SD$ ) la cayimay da' iasta. Qiyaasta caadiga waxa weeye da'ka inta badan 67% ubin  $\pm 1SD$  iyo 95% ubin  $\pm 2SD$ .

**Aabaha (Fader)**

Miisaanka kg	Dhererka cm	Intuu wareega madaxu leegyahay cm
--------------	-------------	-----------------------------------

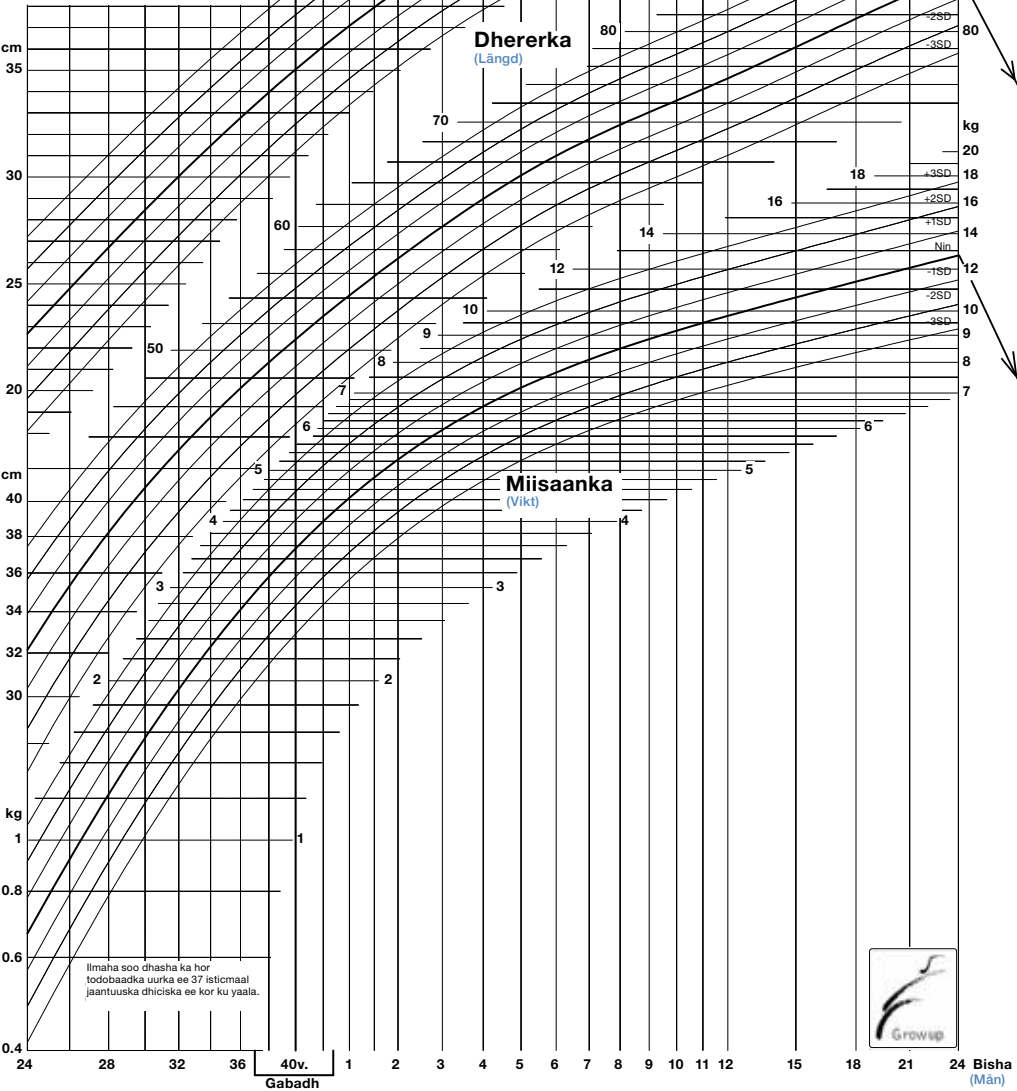
Vikt kg  
Längd cm  
Huvudomf. cm

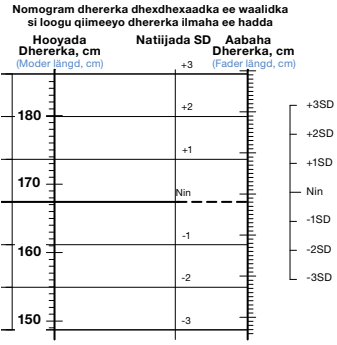
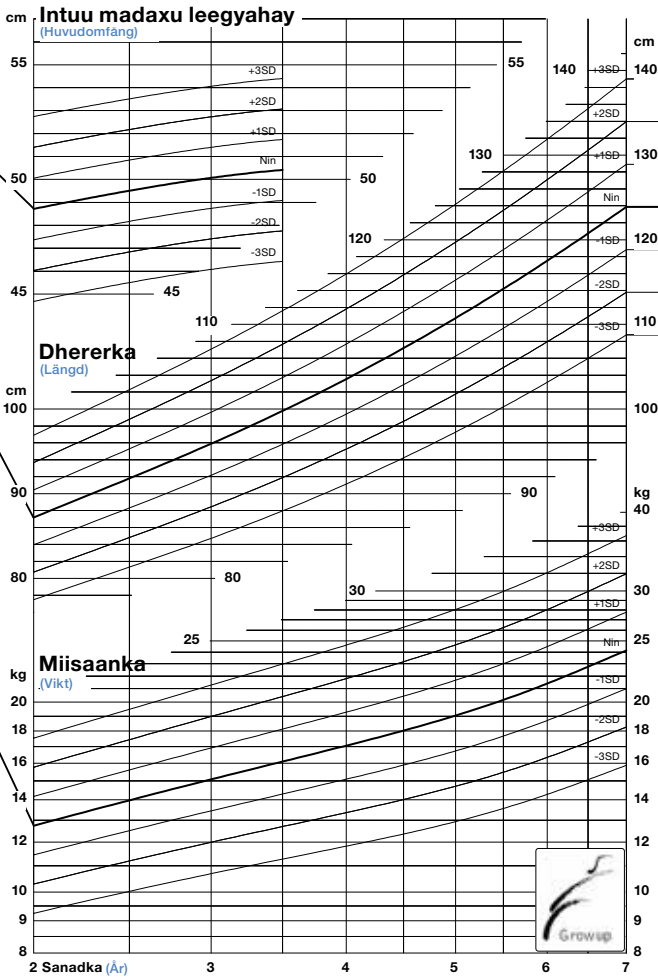
**Intuu madaxu leegyahay (Huvudomfång)**

**(Födelse-uppgifter)**

Maalmaha uurka, todobaadyo + maalmo (Graviditetstid, veckor + dagar)		
Sikitaanka da'da, todobaadyo (Ålderkorrektion, veckor)		
Miisaanka kg	Dhererka cm	Intuu wareega madaxu leegyahay cm

Vikt kg  
Längd cm  
Huvudomf. cm





Gali dhererka waalidka ee dhidibka kasta. Mastarad saar u dhexeeya dhererka hooyada iyo aabaha. Isgoyska khadka dhexe waxa uu muujinayaa isku celceliska dhibcaha SD ee dhererka waaliinta.

**Qaanuun ahaan kala duwanaanta dhererka iyo koritaanka miisaan!**

Carruurta intooda badan waxay si isku mid ah iskula koraan khadka shaxda. Xiliga sanadada ugu horeeya ee koritaanka ayaa laakiin isku warwareeg labada layn u dhaxeeyaa dhici kartaa, kor haddii ilmahu marka hore uu aad u gaabnaa iyo hoos haddii ilmahu marka hore uu dheeraa.

Caadi ahaan dhererka iyo miisaanku iskuma bedelaan waxa ka badan balaca khadaka ee (1SD) 3 bilood gudahood sandaka ugu horeeya gudaheeda. Kadib Da'da 2-sanno jir ayaanay aheyn in isbedelku aanu dhaafin balaca hal layn sanadkiiba. (Fiiro taloda iyo tilmaamaha).

Lambarka shakhsiga (12 lambar)  
(Personnr, 12 siffror)

Magaca qoyska: (Efternamn)

Magaca hore (Förnamn)

Jinsiga (Kön)  
**Wiil** ♂

0-2 sanno

### Hooyada (Moder)

Vikt kg  
Längd cm  
Huvudomf. cm

Misaanka kg	Dhererka cm	Intuu wareega madaxu leegyahay cm
-------------	-------------	-----------------------------------

Wixii miisaanka, dhererka iyo wareega madaxa ayaa qiyaasta dhexda marka lagu darro ka duwanaanshaha ( $\pm 1SD, \pm 2SD, \pm 3SD$ ) la cayimay da' lasta. Qiyaasta caadiga waxa weeye dadka inta badan 67% ubin  $\pm 1SD$  iyo 95% ubin  $\pm 2SD$ .

### Aabaha (Fader)

Vikt kg  
Längd cm  
Huvudomf. cm

Misaanka kg	Dhererka cm	Intuu wareega madaxu leegyahay cm
-------------	-------------	-----------------------------------

### Intuu madaxu leegyahay (Huvudomfång)

(Födelseuppgiften)

### Macluumaadka dhalashada

Maalmaha uurka, todobaadyo + maalimo (Graviditetstid, veckor + dagar)

Sixtaanka da'da, todobaadyo (Ålderskorrektio, veckor)

Vikt kg  
Längd cm  
Huvudomf. cm

Misaanka kg	Dhererka cm	Intuu wareega madaxu leegyahay cm
-------------	-------------	-----------------------------------

cm

35

30

25

20

18

16

14

12

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0.8

0.6

0.4

Ilmaha soo dhasha ka hor todobaadka uurka ee 37 istcimaal jaantuuska dhiciska ee kor ku yaala.

40v. Gabadh

Xuquuqda ku wareejiinta ee ka socota Lorensbergs Communication AB (www.lorensbjergs.com) till SKL Kommentus AB (www.sklikommentus.se)



cm

+3SD

+2SD

+1SD

Nin

-1SD

-2SD

-3SD

cm

+3SD

+2SD

+1SD

Nin

-1SD

-2SD

-3SD

kg

20

18

+3SD

+2SD

+1SD

Nin

-1SD

-2SD

-3SD

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0.8

0.6

0.4

0.3

0.2

0.1

0.0

0.0

0.0

0.0

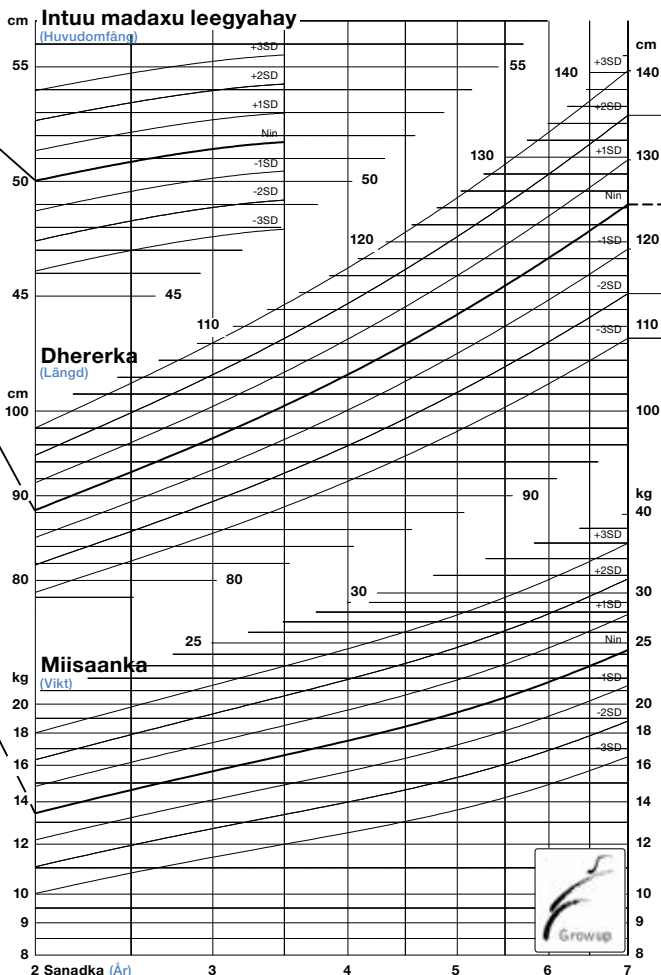
0.0

0.0

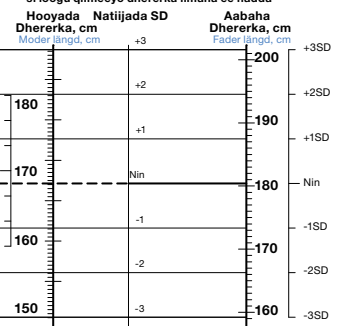
0.0

24 Bisha (Mån)





**Nomogram dhererka dhexdhexaadka ee waalidka si loogu qiimeeyo dhererka ilmaha ee hadda**



Gali dhererka waalidka ee dhidibka kasta. Mastarad saar u dhexeeya dhererka hooyada iyo aabaha. Isgoyska khadka dhexe waxa uu muujinayaa isku celceliska dhibcaha SD ee dhererka waalidiinta.

**Qaanuun ahaan kala duwanaanta dhererka iyo koritaanka miisaan!**

Carruurta intooda badan waxay si isku mid ah iskula koraan khadka shaxda. Xiliga sanadada ugu horeeya ee koritaanka ayaa laakiin isku warwareeg labada layn u dhexeeya dhici kartaa, kor haddii ilmahu marka hore uu aad u gaabnaa iyo hoos haddii ilmahu marka hore uu dheeraa.

Caadi ahaan dhererka iyo miisaanku iskuma bedelaan waxa ka badan balaca khadaka ee (1SD) 3 bilood gudahood sandaka ugu horeeya gudahaisa. Kadib Da'da 2-sanno jir ayaanay ahayn in isbedelku aanu dhaafin balaca hal layn sanadkiiba. (Fiiri taloda iyo tilmaamoha).







