



SUNDHEDSSTYRELSEN



KAHOR TAGGA DHISMADA LAMA-FILAANK AAH

Somalisk

– oo ka dheeraw xaaladda ama madax looxanka **Ku Socota Waalid**

2017

Sundhedsstyrelsen
Hay'adda Caafimaadka iyo Daawooyinka Danishka
Axel Heides Gade 1
2300 Copenhagen S
Tel.: 7222 7400
sst@sst.dk

KAHORTAG DHIMASHADA LAMA-FILAANKA AH
– oo ka dheeraw xaaladda plagiocephaly ama madax looxanka
Ku Socda Waalidiinta
© Sundhedsstyrelsen
Hay'adda Caafimaadka iyo Daawooyinka Danishka
Qormada 1aad, 2013

Tafatirayaasha farsameed:
Annette Poulsen, Booqde Caafimaad, MSP, IBCLC
Christine Brot, MD, Ph.D.

Qorshe-bayaan: Rosendahls a/s
Naqshado: Keld Petersen
Sawiro: Heidi Maxmiling

Dhimashada lama-filaanka Denmark

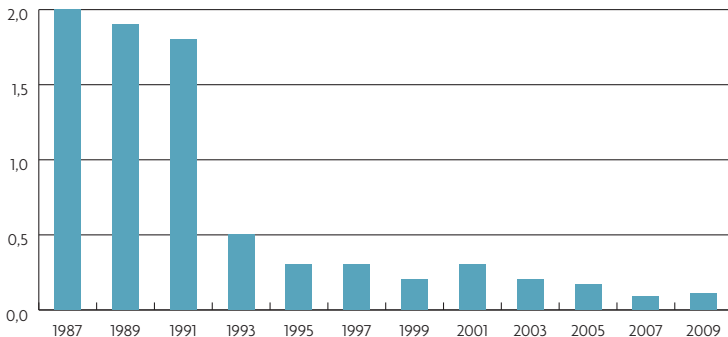
Nasiib wanaag, dhimashada lama-filaanka si dhifdhif ah ayey uga dhacdaa. Laakiin sannad kasta, sabiyada qaar ayaa si lama-filaan ah ugu dhinta hurdada, iyaga oo aan si aad ah u xanuusan sabab cadna aan la garanayn. Tan waxa loo yaqaan “dhimashada lama-filaankaah” ama “Xaaladda Dhimashada Sabiga ee Lama-filaanka ah” (SIDS).

Waxa la muujiyey in saddex arrimood ay kordhiyaan halista dhimashada lama-filaanka ah: sabiyada oo u seexda caloosha ama dhinac, ilmaha oo la kulma qiiqa sigaarka, iyo ilmaha oo aad u kululaadaa isaga oo hurda.

Sida waddamo badan oo kale, Hay’adda Caafimaadka iyo Daawooyinka Danishku waxay sidaa darteed ku talinaysay ilaa 1991 in:

1. Dhallaanku waa inay markasta u seexdaan dhabarka
2. Hooyadu waa inay ka dheeraataa sigaar cabbista marka ay uurka leedahay, dhallaankuna waa inaanu la kulmin qiiqa sigaarka ah kadib dhalashada.
3. Waalidiintu waa inay hubiyaan in ilmuhu uu aad u kulul yahay marka uu hurdo.

Tirade dhimashada lama-filaanka ah ee sabiyada ee 1,000 sabi ee nolol ku dhasha



Tirada sabiyada u dhinta si lama-filaan ah iyaga oo hurda waxay hoos uga dhacday qiyaastii 120 sabi sannadkii ilaa ay gaadhay qiyaastii 10-15 sabi sannadkii waxana ugu wacan talobixinahan la beddelay.

3 QODOB OO SAHLAN

1. Markasta ilmaha dhabarka u seexi

Haddii dhallaanku u seexdo caloosha ama dhinac, waxa halis badan dhimashada lama-filaanka ah.

Marka dhallaanku awoodo inuu isrogo oo uu isrogo marka uu horudo, waxa aad u oggolaan kartaa ilmuhu inuu u sii hurdo caloosha.

Ilmahaagu wuxuu u hurdi karaa caloosha laabtaada haddii aad adigu soojeedo.

Sabiyada qaar leh xanuunada ay ku dhasheen waa inay u seexdaan caloosha. Dhakhtarkaaga carruurta wuxuu kuu sheegi doonaa haddii tani tahay xaaladda.



2. Ka fogow sigaar cabbista

Sabiyada la kulma qiiqa tubaakadu inta uu uurka kujiro iyo marka uu dhasho halis badan ayey ugu jiraan dhimashada lama-filaanka ah.

Haddaba, ka dheeraw sigaar cabbista marka aad uurka leedahay iyo marka aad guriga joogto kadib dhalashada dhallaanka. Tani waxay yarayn kartaa halista dhimashada lama-filaanka ah.

3. Ka dheeraw inuu ilmuhu kululaado isaga oo hurdo

Dhallaanku aad u kululaadaa inta uu hurdo halis badan ayuu ugu jiraa dhimashada lama-filaanka ah. Haddaba, dhallaanku waa inaanu dhididin inta uu hurdo. Habka ugu fiican ee lagu sheegi karo sabigu inuu aad u kulul yahay waa ka dareemista qadaadka ama laabtiisa.

Hubso inat yara qabow dahay, sida, 18–20°C, halka ilmuhu hurdo. Haddii ay inaad daaqaad furto si aad ugu ilaaliso heerka 20°C wax ka hooseeya, hubso dhallaanku inaanu u jiiifin hawo socoto oo qabow.

Si aad ah ha ugu duuduubin dhallaankaaga buste hurdada. Markasta ka saar ilmaha dharka dibadda marka aad guriga timaadaan – xiitaa haddii uu hurdo. Seexashada guriga isaga oo xidhan dharkii dibadda aad ayey ugu kulushahay dhallaanka.

Haddii ilmahaagu buko oo uu xummad badan leeyahay, waa inuu xidho dhar khafiif ah kuna seexdo isaga oo go' kaliya huwan sidaa darteed kulku wuu yaraan karaa.



MEEL AMMAAN AH OO LA SEEXDO

Meesha ugu ammaanka badan ee ay tahay dhallaan inuu seexdo waa sariirtiisa taalla qolka waalidiintu seexdaan.

Furaashu waa inuu sugnaado waana inuu gaadhsiisan yahay dhammaan cidhifyada xoolka.

Ilmuhu waa inuu hoos seexdo buste ilmeed fudud oo ku habboon xoolka, oo ilmuhu iska qaadi karo.

Ilmuhu waa inaanu yeelan barkin; tani waxay sahli doontaa ilmuhu inuu dhaqaajiyo madaxa inta uu hurdo. Sidoo kale ka dheeraw bustayaasha dabacdasan, toyiska iyo wax kale oo kasta oo dhallaanku uu qabsan karo inta uu hurdo.

Waa fikrad fiican inaad dhalaankaaga jifiso meel u dhaw cidhifka cagaha ee xoolka.



La seexadka dhallaanka?

Haddii aad doorataan dhallaanku inuu idin la seexdo sariirtaada, ha seexto halka u dhaxaysa midkiin sariirta dhallaanka. Hubi dhallaanku inaanu ku dhicin labada sariirood dhexdooda.

Dhallaanku waa inuu hoos seexdo buste dhallaankiisa yar dhinac sariirtaada ah. Ilmuhu waa inuu haysto barxad leeg tan uu ku haysto xoolkiisa ama sariirtiisa.



Wiilasha iyo gabdhaha waawayn ee ay walaalaha yihiin iyo sidoo kale rabbaayaduh waa inayna ku seexan sariirta dhallaanka iyo waalidiinta. Carruurta yaryar iyo rabbaayaduhu badan waxay u seexdaan si baahsan sidaa darteed waxay qaadan karaan barxad badan sariirta.

KAHORTAG XAALADDA PLAGIOCEPHALY MADAXA LOOXAN

Dhallaanku waxay yeelan karaan xaaladda plagiocephaly ama madaxa looxan haddii sidoo kale looga tago iyaga oo u yaala dhabarka in badan markay baraarugaan. Tan waxa looga hortagi karaa:

- U dhigista dhallaankaagu inuu u yaalo caloosha intii suurogal ah marka uu baraarugo iyo inaan lagu qaadin gacmahaaga. Tani sidoo kale waxay dhiirigalisaa koboca xirfadaha motor-ka.
- U rog dhallaankaaga caloosha oo uga tag u yaalee intii suurogal ah muddada beddel xafaayadeed kasta.



- Hubso dhallaankaaga madixiisu inaanu markasta dhinac uun u jeedin marka dhallaanku dhabarka u hurdo.



- Hubso inaad kaga beddesho, kala ciyaarto oo aad kala hadasho dhallaankaaga dhinac mid iyo bidixba.



Ku qaad dhallaankaaga gacanta midig iyo ta bidix wakhtiyo kala duwan una oggolow dhallaanka inuu u rogo madaxiisa labada dhinacba – xasuusnaw tan, sidoo kale, marka uu daacayo dhallaankaaga yari.

- Haddii dhallaankaagu musaasadda nuugo, u kala beddel dhallaanka gacantaada midib iyo ta bidix marka quudinta.
- Kaliya u isticmaal kursiga carruurta ee baabuurka marka baabuur raaca. Sare fadhiisiga muddo dheer markiiba uma fiicna dhallaankaaga.



La hadal booqdahaaga caafimaadka haddii ilmahaaga ay ka muuqdaan dhammaan calaamadaha xaaladda plagiocephaly ama mada-xa looxan – waxay awoodi doontaa inay kula taliso.

XASUUSNAW SADDEXDAN QODOB EE SAHLAN

SI AAD GACAN UGA GAYSATO KAHORTAGGA DHIMASHADA LAMA-FILAANKA AH

- Dhallaanku waa inay markasta u seexdaan dhabarka
- Hooyadu waa inay ka dheeraataa sigaar cabbista marka ay uurka leedahay, dhallaankuna waa inaanu la kulmin qiiqa sigaarka ah kadib dhalashada
- Ka dheeraanshaha ilmuhu inuu kululaado marka uu hurdo

XASUUSNAW saddexdan qodob ee sahlan, sidoo kale, sidaa darteed dhallaanku yeelan maayo xaaladda plagiocephaly ama madaxa looxan:

- Uga caadi dhig dhallaanku inuu u jiifsado
- Dhallaankaaga uga caado dhig inuu u yaalo caloosha intii suurogal ah marka uu soo jeedo – laga bilaabo marka uu dhasho.
- Hubso in madaxa dhallaankaaga u yaalo si isbedbeddelaysa bidix iyo midig marka uu hurdo
- Hubso inaad ka cariso dhallaankaaga labada dhinacba marka uu soo jeedo – tani waxay ka caawisaa dhallaanku inaanu la soo bixin doordibis hal dhinac, waxayna kahortagtaa plagiocephaly

La hadal booqdahaaga caafimaadka haddii aad ka walaacsan tahay qaabka madaxa dhallaankaaga.

www.sst.dk

Sundhedsstyrelsen

Hay'adda Caafimaadka iyo Daawooyinka Danishka

Axel Heides Gade 1

2300 Copenhagen S

Tel.: 7222 7400

sst@sst.dk

www.sst.dk