

Naas-nuujinta - 48-da Saacadood ee Ugu Horeeya



Waxa aanu kugu hambalyeynayaa ilmaha kuu dhashay, iyo go'aanka aad ku gaadhay inaad naaska nuujisid! Caanaha naasku waa cuntada ugu fiican ilmahaaga, waana hab weyn oo adiga iyo ilmahaagu ku noqon karaan kuwo caafimaad qaba oo isku dhow. Tilmaan-bixintan soo socota waxa loogu talagalay inay kaa caawiso sidii aad ugu talogali lahayd baahida ilmahaaga dhawrka cisho ee ugu horeeya noloshiisa.

- Ka hor intaan naasku caano yeellan (caadi ahaan 3-4 cisho ka dib dhalashada), waxa la moodaa in ilmahaagu aanu helaynin wax uu nafaqeysto! Maalmaha ugu horeeya ilmuhu waxa uu nafaqo iyo biyo ka helaa dambarka. (Dambarku waa caanaha naaska noociisa hore oo labeen ah lehna midab hurdi ah.) Maalmaha ugu horeeyaa waa wakhti adiga iyo ilmahaaguba aad ku baranaysaan naas-nuugista iyo naas-naajinta. Kalkaalisadaada waxa la helaa wakhti kasta si lagaaga gargaaro naas-nuujinta ilmahaaga, sidaa daraadeed u waco oo su'aal weydii!
- Ka dib marka aad soo gashid qaybtayada, isku day inaad ilmahaaga sida ugu dhakhsaha badan ee suurogalka ah u naas-nuujisid. Ka dib naas-nuujintaa, sii naaska ilmahaaga labadii ilaa saddexdii saacadoodba mar isla markaana habeenkii sii naaska ugu yaraan hal ama laba jeer. Wax-siintaasi waxay muhiim u tahay sidii naaskaagu caano u yeellan lahaa. **Wac kalkaalisadaada wakhti kasta oo aad jeceshay inaad gargaar ka heshid naas-nuujinta ilmahaaga.**
- Waxa aanu kugu dhiirigalinaynaa inaad ilmahaaga ku haysid gudaha qolkaaga dhamaan wakhtiga aad cisbitaalka joogtid, haddii taasi suurogal tahay. Taasi waa habka ugu wacan ee aad ku baran kartid baahida ilmahaaga iyo sida ilmahaagu kuugu sheegayo in gaajo hayso.
- Dhakhso uga jawaab calaamadaha hore ee gaajada. Waxa kuwaa ku jira gacmaha oo afka u dhow/ama afka ku jira, jiqid, oohin yar. Oohintu waa calaamad goor dambe ah oo sheegaysa baahi ilmahaaga ku raagtay, waxana dhici kartaa marka taasi dhacdo in ilmuhu aad u firfir leeyahay wax fiicanna aanuu qaadan karin.
- Haddii ilmahaagu u luloonayo ama hurdo hayso wakhtigii wax la siin lahaa, toosi adiga oo ka qaada go'a ama marada, taabanaya, ka beddelaya dheebarka, ama sare u qaada. Badanaa ilmaha waxa haya hurdo maalinta ugu horeysa noloshooda, taasina waa caadi.

- Waxa fiican in la iska daayo isticmaalka caanaha masaasadda lagu shubo ama biyaha gulukoos dhawrka todobaad ee ugu horeeya. Caano-yeellashada naaskaagu waxa ku xidhan tahay naas-nuujinta oo hore loo bilaabo iyo naas-nuujin badan. Marka naasku caano yeesho (3-4 ka dib dhalashada), si dhakhso ah ayaa ilmahaagu u soo ceshan doonaa dhamaan miisaankii ka lumay. Waxa aad u fiican in la iska dhaafo isticmaalka masaasadda iyo mujuruca aamusiinta ilaa naaskaagu caano ka yeellano, taasoo dhacda 2-3 todobaad ka dib dhalashada.
- Wixii ah war dheeraad ah, ka eeg Telefishanka Ilmaha Dhashay (Newborn Channel) (35) wakhtiyada soo socda 10 subaxnimo, 10 galabnimo, 4 galabnimo, 4 subaxnimo.

Sidoo kale, akhri maqaalada naas-nuujinta ku saabsan ee ku yaalla buuggaaga waxbarashada ee la yidhaahdo "**Caring for You and Your Baby**".

Waxa aanu kuu rajeynaynaa in naas-nuujintu kuu noqoto dhacdo istareex iyo nasasho leh!

Haddii aad jeceshahay xog qoraal ah oo intaan ka badan, fadlan wac xarunta caafimaadka (614) 293-3707. Waxaad kalo xataa sameeyn karta codsi e-mayl ah Health-info@osu.edu.

© Copyright, (6/2004)
Department of Women and Infant Nursing
The Ohio State University Medical Center

- ▶ Upon request all patient education handouts are available in other formats for people with special hearing, vision and language needs, call (614) 293-3191.