

THE OTTAWA COALITION FOR THE PREVENTION OF LOW BIRTH WEIGHT

SOMALI TRANSLATION OF "LOW BIRTH WEIGHT: WHAT YOU NEED TO KNOW"

ILMAHU KU DHASHO MIISAAN HOOSE:

WAXYAAABAHA AAD U BAAHINTAHAY INAAD OGAATO

Maxaa lagu gartaa ilmaha ku dhasha miisaanka hoose?

Ilmaha ku dhasha miisaan ah 2500 oo graam ama 5½ pounds ayaa lagu tilmaamaa inuu yahay ilmo miisaan hoose ku dhasha. Miisaanka wanaagsan ama caadiga ahi wuxuu muhiim u yahay ilmaha caafimaadkiisa iyo koritaankiisa. Hooyada uurka lehi waxay kaga hor tagi kartaa inay dhasho ilmo miisaan hoose iyadoo ilaalisa nafaqadeeda, ka fogaata qiiqa sigaarka iskana dhowrtaa fakarka faraha badan (stress).

Maxaa Ka Mid ah Waxyaabaha Keeni Kara Inuu Ilmuhu ku Dhasho Miisaan Hoose?

Waxa cilmi baadhayaashu muujiyeen ama ay qeexeen in ay sababo badan keeni karaan miisaan hoosaynta ilmaha, sababaha waxaa kamid ah hooyada uurka leh oo ay ku dhacaan waxaayabahan hoos ku xusan:

- Nafaqo daro
- War war ama walaac (stress)
- Dhaqaalo xumo
- Cidla iyo hooyada oon helin dad ay ku tiirsan tahay oo caawiya
- Hadii ay hooyada uurka lehi sigaar ama badeecad cabto
- Hooyada oo mataanaysa
- Hooyada uurka leh oo ka shaqeysa shaqo ay taagan tahay

Maxay Miisaan Yaradu ku Keeni Kartaa Ilmaha, Qoyskiia iyo Bulshada?

- Carruurta dhalata iyagoo miisaan yar ayaa ugu badan carruurta dhimata iyagoon sanad gaadhin
- Cuduro farabadan ayaa ku dhaca carruurta ku soo dhalata miisaanka yar
- Carruurta ku soo dhalata miisaanka yar waxay khatar ugu jiraan in ay laxaad beelaan taasoo dhibaatooyin farabadan soo gaadhsiin karta koritaankooda
- Boqolkiiba shan iyo todobaatan (75%) cudurada iyo dhimashada saameysa carruurta yar yar waxaa sababa miisaan yari iyo dhicisnimo
- ay ka mid yihiin in dhaqaalohoodu hoos u dhaco.
- Qoyska uu u dhasho ilmo culeys yar waxay maraan marxalado caadifadeed oo adadag, sababtuna waxaa weeye waxay aad uga warwaraan ilmaha caafimaadkiisa iyo korintaankiisa guud
- Qoyska dhala ilmo aan caafimaadkiisu fiicnayn waxay la kulmaan marxalado adag oo



THE OTTAWA COALITION FOR THE PREVENTION OF LOW BIRTH WEIGHT

Maxaad Kaga Hor Tagi Kartaa Inaad Dhashid Ilmo Miisaan Yar?

Carruurta ku dhalata miisaan yaradu way sii kordhaysaa baryahan. Sida kaliya ee lagu yarayn karaana waa in uu qofku helo macluumaad u sheegaya waxyaabaha keeni kara miisaan yarida ilmaha. Hooyada uurka leh oo la caawiyaa waxay saameyn kartaa bulshada oo dhan. Qodobada soo socda waxay si fudud kuu tusayaan sidii aad u caawin lahayd una war galin lahayd qoyskaaga, dariskaaga iyo asxaabtaada una caawin lahayd sidii ay du-marka uurka lehi isaga ilaalin lahaayeen waxyaabaha keeni kara inay dhalaan ilmo miisaan yar.

Hooyada Uurka Lehi Waa Inay

- Ogaataa waxyaabaha keena inuu ilmuhu ku dhasho miisaan yar iyo siday uga hor tagi lahayd
- Barato sidii ay u daryeeli lahayd caadifadeeda, iskana ilaaliso wixii u keeni kara walwal iyo walaac (stress)
- Waydiiso deriska in ay ku caawiyaan hawsha guriga iyo carruurta
- Samaysato wakhti ay nasato, hawl adduun madhamaato, u tudh naftaada

Kaalinta Aabaha

- Ogow waxyaabaha keeni kara inuu ilmuhu ku dhasho miisaan yari iyo sidii looga hor tagi lahaa
- Baro sida lagu garto calaamaadka sheegaya inay hooyadu dhicin karto
- Kordhi caawimaada aad siiso xaaskaaga markay uurka leedahay
- Isku day inaad ka ilaaliso wixii ku keeni kara wal wal iyo walaac (stress)
- Ka hay carruurta intay nasanayso
- U wehel yeel markay u baxayso inay soo lugayso, ogowna inay u baahantahay jimicsi (exercise)

Kaalinta Asxaabta iyo Dariska

- Waxaad ku caawin kartaa hooyada uurka leh in aad hawsha guriga ama carruurta ka caawiso
- U sheeg inaad diyaar u tahay in aad caawin doonto markay kuu baahato

Waxay dadka intiisa badan rumaysan yihiin

Ilmuhu inuu miisaan yaraado iyo inuu miisaan badnaado ilaahay baa ku shaqo leh, qofna waxba kama qaban karo



THE OTTAWA COALITION FOR THE PREVENTION OF LOW BIRTH WEIGHT

Runtu Maxay Tahay

Diinta Islaamku waxay ina faraysaa in aynu daryeelno caafimaadkeena. Waxaa aad u muhiim ah inaad caafimaadkaaga ilaaliso inta aad uurka leedahay si uu ilmahaagu caafimaad ugu soo dhasho. Waxaa muhiim ah in uu ilmuhu ku dhasho miisaan wanaagsan si uu ugu koro caafimaad iyo cudur la'aan. Waa masuuliyad ina saaran, hadaynu nahay dad Muslim ah in aynu barano waxyaabaha keeni kara inuu ilmuhu ku dhasho miisaan yar oo aynu caawinno hooyada uurka leh. Waa inaynu kuligeen ka qayb qaadanaa sidii aynu u hore marin lahayn caafimaadka hooyada iyo ilmaha dhalanaya.

Waxay dadka intiisa badan rumaysan yihiin

In hadday hooyada uurka lehi cunto cunno nafaqo leh uu ilmuhu caloosha ku waynaanayo, taasoo keeni karta in uu ilmuhu soo dhaafi waayo hooyada oo markaa la qalo. Sidaa daraadeed ayay waxay dad badani aaminsan yihiin in ay hooyada u roontahay inay dhasho ilmo miisaan yar.

Runtu Maxay Tahay

Siday dhakhaatiirtu caddeeyeen wax xiriir ah kama dhexeeyo cuntada hooyadu cunto iyo in ilmaha lagu qalo, fooshuna kuma fududaato inuu ilmuhu miisaan yaryahay. Hooyada uurka lehi waa inay cuntaa cunto nafaqo leh oo noocyo badan. Hooyada oo nafaqadeeda ilaalisaa waxay u fiican tahay caafimaadkeeda iyo ilmaha caafimaadkiisa.

Waxay dadka intiisa badan rumaysan yihiin

In aanay dhibaato lahayn in uu ilmuhu miisaan yaryahay markuu dhasho, isla markaana ilmaha miisaanka yari uu hore u kori og yahay.

Runtu Maxay Tahay

Ilmaha dhasha isagoo miisaan yar wuxuu khatar ugu jiraa caafimaad darro muddo badan dabo socota, taasoo keeni karta dhibaatooyin dhaqaale iyo walwal oo saameeya qoyska iyo bulshada oo dhan. Waxaa kale oo miisaan yaridu keeni kartaa in ay ilmaha noloshiisa khatar gasho, ama uu geeriyoodo.

Waxay dadka intiisa badan rumaysan yihiin

Hooyada uurka lehi uma baahna in ay dhakhtar tagto hadaanu wax xanuun ahi hayn.

Runtu maxay tahay

Waxay hooyadu kaga hor tagi kartaa inay dhasho ilmo miisaan yar iyadoo dhakhtarka u tagta markay ogaato in ay uur leedahay, isla markaana ay had iyo jeer gafin ballanka dhakhtarka ilaa inta ay ilmaha ka dhalayso.



THE OTTAWA COALITION FOR THE PREVENTION OF LOW BIRTH WEIGHT

Ilaa iyo 1995, kooxo farabadan oo jooga magaaladan Ottawa ayaa is kaashaday kana shaqaynayay sidii looga hortagi lahaa dhalashada carruurta miisaanka yar. Ottawa Coalition for the Prevention of Low Birth Weight waxaa loo sameeyay sidii dadka loo wargalin lahaa looguna sheegi lahaa waxyaabaha keena miisaan yarida carruurta iyo sidii looga hor tagi lahaa. Hadaad u baahan tahay faah faahin dheeraad ah oo ku saabsan carruurta ku dhalata miisaan yarida, la xidhiidh:

- Dhakhtarkaaga
- Telefoonkan **613-580-6744** kala xidhiidh City of Ottawa Public Health Information
- Waxaad kale ood booqataa Ottawa Coalition for the Prevention of Low Birth Weight cinwaanka **www.lbwinfo.ca**

Waxaa warbixintan soo diyaariyay Ottawa Coalition for the Prevention of Low Birth Weight. Waxaana lacagta lagu soo saaray ku deeqay barmaamij la yiraahdo Success by Six, oo ah koox ka kooban lix iyo toban xarumood iyo dad u heelan sidii dadwayanaha loo gaadhsiin lahaa warbixintan muhiimka ah oo la rajaynayo in ay qayb wayn ka qaadato sidii loo kordhin lahaa caafimaadka dhallaanka dhalanaya.

Cilmi Baaraha:
Xamdi Maxamed, M.A, Ph.D. Candidate ©2002

Waxaa lacacta bixiyey:

