

V. 2/23/15

Kala Doorashada Quudinta Ilmahaaga Oo Aqoon Ku salaysan

Doorashada aad dooranaysa in aad quudiso ilmahaagu waa go'aanka ugu horeeya ee waalid ahaan aad qaadan doonto. Xogtani waxay kaa caawin doontaa in aad yeelato doorasho ku saabsan quudinta ilmahaaga oo aqoon ku salaysan.

Talo bixinta khabiirada iyo dhakhaatiirta **naaska oo kaliya nuuji 6 bilood ee ugu horeysa** nolosha ilmaha. Intaa Kadibna, usii wad naas nuujinta ilmaha ilaa inta uu baranayo cunista cuntada adag.

Khabiirada caafimaadka waxaa kamid ah: Hay'ada Xanuunada Caruurta ee Maraykanka, Ururka Dhalmada iyo Dhakhaatiirta Haweenka ee Maraykanka, Hay'ada Caafimaadka Adduunka, Xarunta Xakamaynta Xanuunka, iyo Ururka Qaliinka U.S.

Waa maxay sababta ilmaha naaska oo kaliyah loo nuujinayo?

- Caanaha bilaa aadanka waxaa loo sameeyay caruurta. Caanaha naasku waxay wataa wax kasta oo ilmaha hada dhashaa u baahan yahay si uu u koro oo uu u noqdo mid caafimaad qaba.
- Caanaha naasku waxa uu ilmuhu ka helaa nafaqo iyo difaac jidhkiisu kula dagaalamo caabuqa oo aad caanaha caadiga ah laga helin.
- Caanaha naasku waxay u fiican yihiin caloosha ilmaha sidoo kalena mushkiladaha ka qabsanaya saxarada iyo faar daaca ayaa yaraada.
- Caruurta naaska la nuujiyay waxay kaga fiican yihiin caruurta kale akhriska, xisaabta, iyo akhriska imtixaanka natiijada leh.



Hooyo ahaan, waa maxay faa'idada iigu jirta naas nuujinta?

- Naas nuujintu ilmaha ayay si gaar ah iskugu kiin soo dhawaynaysaa
- Waxaan yeelan kartaa dhiig yar, iyo caabuq heerkiisa khatartu aad u hooseysa umusha
- Lacag ayaad u badbaadinaysaa qoyskaaga!
 - Kumanaan kun oo doolar ayay noqotaa kharasha agabka quudinta iyo caanuhu sanadka ugu horeysa
 - Kharash yar oo caafimaad
 - Maalmo yar oo shaqada looga baaqdo xanuun sabi
- Qashin yar—naas nuujintu deegaanka ayay u fiican tahay.



Wax khatar caafimaad ah maleedahay hadii aanan ilmahaaga caanaha naaska siinin?

Sabiga la siiyo caanaha kale waxaa ku badan:

- Uruuriska Xanuunada Keena Dhimashada Degdega ah ee Sabiga (SIDS)
- Cayil/Baruur xad-dhaaf ah oo caruurnimo ama wayeelnimo ah
- Xanuuno isdaba joog ah oo daryeel isbitaal u baahan
- Caabuqyo xun oo sanbabka, dhagaha, cunaha, kalyaha, iyo xiidmihiisii ah
- Xanuuno xun oo noloshiisa oo dhan ah, sida xiiq, macaan, kansar caruurnimo, xanuuno mindhicir (*Xanuunada Xiidmaha, ulcerative colitis iyo kalyaha*)
- Wadna xanuun iyo dhiikar
- Xasaasiyad
- Xanuun maqaar (eczema)

Khatar caafimaad daro may ii leedahay hadii aanan naaska nuujin?

Naas nuujintu waxay u tahay gabadha caafimaad. Gabadha aan naaska nuujin way saraysaa khatarteedu Xanuunada hidaha ah nolosheeda inta danbe, sida:

- Macaanka
- Dhiikarka
- Xanuunada wadnaha
- Kansarka naasaha
- Kansar macdanta ah(ilmo galeenka) iyo ugxanta
- Xanuunka wadnaha (osteoporosis)
- Olol laalaabatooyinka ah

Naas nuujintu waxay muhiim u tahay abuurista hab difaac jidhka ah. Quudinta caanuhu waxay meesha ka saari kartaa faa'idooyinka naas nuujinta waxay ilmaha u hor seedi kartaa khatar caafimaad.

- Caanaha caadiga ahi waxay badali karaa sida hab difaaca ilmuhu u korayo. Hab difaaca jidhku waxa uu inaga difaaca caabuqyada iyo xanuunada.
- Siinta caanaha caadiga ahi waxa ay yarayn kartaa caanahaaga. Maaxinta badani waxay horseedaa caano badan.

Wax sababo caafimaad oo iga hor joogsanaya inaad ilmaha naaska nuujiyaa ma jiraan?

Waxaa jira dhawr sababood oo kaliya oo aanad ilmaha naaska nuujinaynin:

- Caabuqa HIV
- Isticmaalka Mukhaadaraadka iyo/ama khamrida
- Markaad dawooyinka qaar shucaaca ah u qaadanayso si aad iskaga dawayso kansar
- Qaadashada dawooyinka qaar sida dawada kansarka, iyo kuwa kale oo ay ka badan tahay khatarta ay ilmaha u leeyihiin faa'idada uu ka heleyo caanaha naaska.



Kala hadal Bixiya OB-gaaga/Lataliyaha Lactation hadii aad qabto:

- Hablo-baas firfircoon oo aan la dawaynin
- Aad naaska ku leedahay nabarada herpesku keeno
- Caabuq TB (Qaaxo)
- Hore aad u gashay qaliin naasaha ah

© Xuquuqdu waxay u dhawrantay 2015 Trinity Health

Ma jiraan siyaabooyin kale oo aan caanaha naaska ilmaha u siin karaa?

Waxaan sii wadi kartaa inaad caanaha naaska sii siiso ilmaha markaad shaqada ka timaado. Dumarka qaar ayaa door bida inay masaasad ku siiyaan ilmaha caanaha naaska ama siyaabo kale.



Go'aan qaadashada qaabka aad ilmaha u quudinaysaayi waa mid shakhsiyaaneed. Shaqaalaha caafimaadka ayaa kaa kaalmayn kara si aad go'aankaas muhiimka ah u qaadanayso.

Wixii xog dheeraad ah oo ku saabsan naas nuujinta:

- Hay'ada Xanuunada Caruurta ee Maraykanka <http://www2.aap.org/breastfeeding/>
- Ururka Hooyooyinka Madaw ee Naas Nuujiya <http://blackbreastfeedingmothers.org>
- Ururka Lataliyayaasha Lactation ee Caalamiga ah www.ilca.org
- La Leche League International www.llli.org
- Jaamacada Stanford – Naas Nuujinta <http://newborns.stanford.edu/breastfeeding>
- Waaxda Caafimaadka iyo Adeega Bilaa Aadanka ee U.S. Xafiiska Caafimaadka Dumarka www.womenshealth.gov

Tixraacyo:

- Hay'ada Xanuunada Caruurta Maraykanka (2012) Naas Nuujinta iyo isticmaalka Caafimaadka Ilmaha ee Caanaha Bilaa Aadanka 2012;129:e827–e841
- Talada Gudida ACOG No. 361 (2013) Naas Nuujinta: Dhinaca Hooyada iyo Ilmaha Iminka Dhashay
- AWHONN Warbixinta Kaalinta Naas Nuujinta 2015 JOGNN 44 (1) 145-150
- CDC (2011) Qalinka Guud ee Talaabada in La Kaalmeeyo Naasnuujinta www.cdc.gov
- Buuqa Hagaha eeGudida Bahawday (v2015A) Daryeelka Waalidnimada : Siinta Caanaha Naaska Oo Kaliyah
- Hay'ada Caafimaadka Adduunka (2014) Warbixinta Caafimaadka Adduunka <http://www.who.int/nutrition>