



SIDA ILMAHA LOO QABTO IYO SIDA UU NAASKA U QABSADO

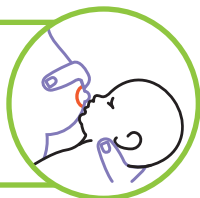
LATCH waa sida uu ilmuhu u qabsado naaska si uu u nuugo.

- Ilmahaaga wuxuu caanaha ugu badan helaa marka uu naaska si fiican u qabsado.
- La soco calaamadaa hore ee gaajada. Oohintu waa marxaladda dambaysa ee gaajada. Waxa ka sahlan in aad hesho latch fiican marka ilmuhu bilaabay gaajo, intaanu si xoog ah u ooyin.

3 TALLAABO OO LAGU HELO NAAS QABASHO WANAAGSAN

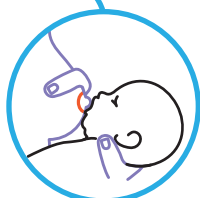
1

Naaska Ku taataabo bushimaha ilmahaaga. Taasi waxay ka caawin doontaa inuu afka si ballaaran u furo.



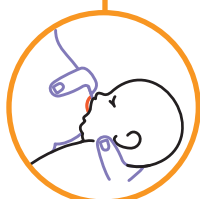
2

Sug inta uu ilmuhu afkiisa si ballaaran u furayo. Naaskaaga wax yar ku aadi bushimaha sare ee ilmaha. Naaskaagu wuxuu u jeedi doonaa saqafka afka ilmaha. Hubi in garka ilmaha uusan laabtiisa ku qotomin.



3

Bushimaha hoose ee ilmaha ka fagee salka naaska. Bushimihiisu waa inay dibadda u jeedaan, sida bushimaha kalluunka. Marka uu nuugayo, ilmuhu waa inuu garka hore ku dhajiyaa naaska, kadibna si fiican u qabsadaa. Carrabkiisu waa inuu hoos fidsan yahay, naaskana waa inuu afka ilmaha si buuxda u galaa.





CALAAMADAHA WANAAGSAN EE NAAS QABSASHADA

- Naaska si fiican ayaa loo qabtay oo xanuun la'aan ah.
- Ilmahaaga laabtiisa iyo calooshiisa waxay ku taabanayaan jirkaaga, madaxiisuna waa toosan yahay, ma aha dhinac loo rogay.
- Garka ilmahaagu wuxuu ku taabanayaa naaskaaga.
- Afka ilmaha wuxuu si ballaaran ugu furmay naaska, ma aha ibta oo keliya.
- Bushimaha ilmaha way furan yihiin.
- Carrabka ilmaha wuxuu hoos ka qabsadaa naaska.
- Waxaad maqlaysaa ama aragtaa ilmaha oo liqaya.



QABASHADA ILMAHA IYADOO GACMAHA LA ISDHAAFINAYO

Waxay waxtar u leedahay dhallaanka dhasha goor hore (premature) ama dhallaanka si daciif ah u nuuga. Qabashadan waxay siinaysaa madaxa taageero dheeraad ah waxayna ilmaha ka caawisaa inuu si fiican ugu sii dhaganaado naaska. Ilmaha ku qabo dhinaca ka soo horjeeda naaska aad isticmaalaysa. Madaxa ilmaha ka taageer salka qoorta adigoo gacantaada calaacasha ku haya.

MA SHAQAYNAYSAA?

Haddii aad dhib ku qabto in ilmahaagu si fiican u qabsado naaska, isku day:

- U guur meel deggan oo aamusan.
- Ilmahaaga ku qabo maqaarkaaga dusha (skin to skin). Adiga iyo ilmahaagaba markaad labiska iska bixisaan, ilmaha ku dhaji laabtaada.
- U daa ilmaha inuu hoggaamiyo. Ku taageer qoorta, garbaha iyo miskaha ilmaha gacmahaaga ama barkin. Naaska sii, laakiin u daa inuu isagu ibta naaska raadsado.

In ilmahaagu si fiican naaska u qabsado waxay qaadan kartaa waqti. Sii wad ku celcelinta, kana caawi WIC haddii aad u baahato!



JAGOYINKA NUUJINTA NAASKA

Sida aad ilmaha u dhigto iyo sida uu si fiican naaska u qabsado waa muhiim si nuujintu u noqoto mid guuleysata. Axaad adeegsan kartaa barkimooyin aad dhigto gacmahaaga hoostooda, xusullada, qoorta, ama dhabarka si ay kuu siiyaan nasasho iyo taageero. Isku day jagooyin kala duwan ilaa aad hesho mid kugu habboon. Jagooyinka raaxada leh way is beddeli karaan mar kasta oo aad nuujiiso.



QABASHADA LAABTA LAGU HAYO

Waa qabasho fudud oo caadi ah, oo raaxo badan, inta badana hooyooyinka iyo carruurta way ka helaan. Ilmaha ku qabo adigoo madaxiisa saaraya gacantaada (gacanta hoosteeda) isla markaana jirkiisu uu kugu jeedo.

QABASHADA DHINACA U JIIFINTA

Waxay ku anfici kartaa haddii ku dhashay qalliinka dhalmada (Csection). Waxa kale oo ay kuu oggolaanaysaa inaad nasato inta ilmuhu nuugayo. Jiifso adigoo dhinacaaga ah, ilmahana ku jiifi isagoo wejigiisu kugu jeeda. Ilmaha soo jiidi si uu jirkiisu ula siman noqdo jirkaaga.

UGUDUB BOGGA XIGA ➤



QABASHADA CLUTCH-KA AMA “KUBADDA CAGTA”



Qabashadan waa mid waxtar leh haddii lagu dhalay qalliin (C-section), haddii aad leedahay naaso waaweyn, naaso gudaha u laaban ama fidsan, ama haddii caanuhu si xoog leh u soo degaan. Waxaa kaloo ay ku fiican tahay carruurta jecel inay fadhiyaan ama kor u jeedaan marka ay nuugayaan. Qabo ilmahaaga dhinacaaga adigoo dhigay dhabarkiisa, madaxiisuna ha ahaado meel u dhow naaskaaga. Gacantaada hoosteeda ka saar madaxa ilmaha si aad u taageerto.

QABASHADA KURSI-FARIISIGA U EG



Habkan waa mid deggen oo dabiici ah, ilmuhuna isagaa isku dayaya inuu naaska helo. Ku jifso barkin adigoo dhabarka gadaal u dhigaya. Saar ilmahaaga jirkaaga dushiisa, madaxiisuna ha ahaado meel u dhow labada naas. Cufisjiidadka dhulka iyo rabitaanka dabiiciga ah ee nuujinta ayaa ka caawinaya ilmaha inuu gaaro naaska. Marka uu ilmuhu bilaabo inuu raadiyo naaska, gacanta ku taageer madaxa iyo garbaha, laakiin ha ku qasbin inuu si degdeg ah u nuugo.

WAX BADAN KA BARO

Onleynkan ka baar:

<https://womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed/getting-good-latch>