

**Dhista Iskaashitooyinka
Wax ka qabashada Hore ee
Dhakhtarkaga Canugaaga:**

Tallooyinka loogu talagalay Waalidiinta



WASHINGTON STATE
Department of
Children, Youth, and Families

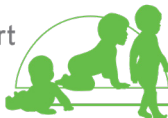
Early Support
for Infants
and Toddlers





WASHINGTON STATE
Department of
Children, Youth, and Families

Early Support
for Infants
and Toddlers



PO Box 40970
Olympia, Washington 98504-0970
Phone: 360-725-3500
FAX: 360-413-3482
www.dcyf.wa.gov

W

aalid ahaan, waxaad si wanaagsan kaga garaneysa canugaaga qof walba. Waxaad garaneysa sida looga qosliyo iyo sida loo dejiyo. Waxaad taqaana waxay u ku wagaasan tahay iyo waxaa ay u baahan tahay.

Marka uu canugaaga helo wax ka qabashada hore, waxaad kaalin muhiim ah ka ciyaartay caawinta dhakhtarka canugaaga* waxay taqaana iyo fahameysa kartiyada iyo baahida canugaaga, adeegyada wax tarka u noqonaya.

Waxaad la socodsiiin kartaa dhakhtarka canugaaga wax ku saabsan barnaamijka wax ka qabashada hore, laakiin waxaa laga yabaa inaad sidoo kale rabto isaga ama iyada inay ku lug lahaadan. "Iskaashiga Wax ka qabashada Hore" ee dhaxeya dhakhaatiirta iyo waalidiinta inta badan si toos ah ma u dhacdo. Xaqiiqdii, dhowr jeer guusha ugu badan ee iskaashiga waa sababtoo ah waalidiinta –adiga– ayaa sameyn karaa.

Waxaa jiro tallaabooyin badan oo aad qaadan karto si aad u sameyso iskaashiga iyo xiriirka aad rabto in canugaaga la yeesho dhakhtarka. Buuggan wuxuu ku siinaya tallaabooyinka iyo fikradaha lagu raadiyo dhakhtar cusub iyo sidoo kale kor u qaadista iskaashiga aad la yeelanayso.

**Sida fudud, erayga "dhakhtar" waxaa loo isticmaala laakiin fikradaha sidoo kale waxay waxtar u yihiin daryeel bixiyaasha koowaad sida kaalkaliyaasha, shaqaalaha, caawiyaha dhakhtarka, iyo kuwa kale.*

Doorashada Dhakhtarka

Kuwaan waa qaar ka mid ah tayooyinka guud la raadinayo:

Xirfadaha caafimaadka iyo aqoonta

Isaga ama iyada leeyahay tababarka danaha gaarka ah ee muhiimka ah ee baahida canugaaga?

Dhakhtarka leh danaha gaarka ah ee hormarinta canugaaga, baahida gaarka ah, ama baaritaanada gaarka ah waxaa laga yaaba inay tahay waxaa aad raadineyso.

Waayo-aragnimada

Dhakhtarka ma daryeelay carruurta kale ee qaba cudurkaan oo kale sida canugaaga ama carruurtada hel cudurka soo daahida ama naafanimada guud?

Waayo-aragnimada noocan ah waxay ka caawin doontaa dhakhtarka inuu aad uga warqabo ilaha iyo adeegyada surtagalka ah ee canugaaga iyo qoyskaaga ay ka faa'iideysan karaan.

Xushmada labada dhinac iyo dareenka isku xiran

Isaga ama iyada ma yahay qof furfuran? Isaga ama iyada ma ku raali geliyaaa? Ma jaceshahay inuu canugaaga ay isdhexgalan?

Ma amiisantahay qofkaan caafimaadka canugaaga?

Dhakhtarka waxaa laga yabaa inuu ku wanaagsan yahay hal meel? Doorashada dhakhtarka waxay ka dhigtan tahay isku dheelitirka u dhaxeya xirfadaha farsamada, xirfadaha bulshada, iyo waayo-aragnimada.

Waxaad go'aamisaa waxa adiga iyo canugaaga aad hadda u baahan tihiin. Waxaa laga yabaa inaad u aragto waxa aad rabto inaad bedesho muddo.

Abuurista Xiriir

Noqonayada iskaashi

Go'aanso nooca iskaashiga aad rabto inaad la yeelato dhakhtarka canugaaga. Sidee u rabtaa isaga ama iyada inuu uga qeyb qaato isku xirka daryeelka iyo adeegyada canugaaga? Waa maxay kaalinta aad ka rabto sameynta go'aamada caafimaadka iyo daaweynta?

Nooc walba ee iskaashiga aad leedahay, waad dareentaa raaxada weydinta su'aalaha, wadaagista fikdradaha, iyo adiga oo kale, iyo dhakhtarkana inuu qeyb ka yahay kooxda.

Markaa, waa inaad u furan tahay su'aalaha dhakhtarka iyo fikradaha, aqbali in isaga ama iyada qeyb ka mid ah kooxda canuga.

Noqo tusaale lagu daydo

Tus tusaale sida aad u rabto in loo dhaqmo iyo sida aad u rabto in canugaaga lagu daaweyo.

Haddii aad rabto in lagu dhageysto, kadib noqo dhageyste wanaaagsan, sidoo kale. Haddii aad rabto in dhakhtarkaaga u ku faraxo canugaaga, kadib tus inaad ku faraxsan tahay canugaaga.

Faham

Dhakhtiirta in badan ballamaha isku soo noqnoqda, 15 daqiiqo walba ama ka yar. Haddii ay u muuqaato dhakhtarka inuu degdegayo ballanta kale, waxaa laga yabaa in aad saxantahay!

Haddii aad u baahantahay waqti badan, ogeysii iyada waxay u baahan doontaa inay ka shaqeyso tani. Arag *Ballanta ugu badan ee laga baxo* fikdahara aha gaarka ee loo helo waqti badan.

Ha ogaado dhakhtarka canugaaga oo dhan

Ka hadal waxyabaha wanagsan sidoo kale walacyadaada. La wadaag sawirada iyo sheekooyinka sidaa darted isaga ama iyada heli karaan waxayna ogaan karaan canugaaga.

Muuji mahad naqa

Dheh mahadsanid, qof ahaan ama qoraal. Ha ogaado dhakhtarka waxaa muhiimka ah iyo isaga ama iyada inuu sameynayo shaqo wanaagsan.

Ha ka filan galgaceyl

Xiriir walba wuxuu leeyahay waqti adag sidaa darted kani ayaa ka mid ah. Rajey inaad sameyso isbeddelada, haddii loo baahdo. Aqoonso dhakhaatiirta inay bani'aadam yihiin, sidoo kale, sii isaga ama iyada waqti ay u sameyaan wax wanaagsan.

Haddii aad ku faraxsan tahay dhakhtarka canugaaga, waa muhiim shaqada waqtiyada adag oo dhan.

Go'aanka aragtida si loo beddelo Dhakhaatiirta wixii macluumaad ah marka aad doorato inaad sameyso isbeddel.

Xiriirka Dhaqanka Wanaagsan

Qaabka wada hadalka

Ka fakar xiriirka aad la leedahay dhakhtarkaaga markii aad saxiib tihiin, xushmey wada shakeysiga. Tani waxay la micno tahay labada-qaabka iyo labadiina aad ku keeni kartaan su'aalaha, walacyada, guulaha, iyo rajooyinka wada hadalka.

Si fican u fahaman sida loo xiriiro

Weydii dhakhtarka sida ugu wanaagsan ee looga hadlo canuga wax ku saabsan daryeelka canugaaga.

Ma jirta waqti ku saabsan maalinta in la waco?

Isaga ama iyada ma doorbidayaan inaad marka hore la hadasho xafiiska kalkaaliyaha haddii aad qabto su'aalo u dhaxeya ballamaha?

Ma jiran marxaladdo marka dhakhtarka aad rabto inaad wacdo guriga isaga ama iyada?

Dhakhtarka ma soo dhamweyna xiriirka email-ka? Ka waran fakis? Shaqooyinka kale?

Dareen cadi wax ku saabsan tallada u dhaxeysa ballamaha

Haddii aad qabto walac u dhaxeya ballamaha oo aad dareenmeyso inaad u baahan tahay ama aad rabto jawaab inaad ka hesho dhakhtarka canugaaga, weydi kalkaaliyaha in isaga ama iyada ay ku soo wacdo.

Sharax inaad in badan si caadiga ah u walacsan tahay – sababaha laga yaabo inaad awoodin inaad weli sharaxdo –kuwaas oo aad runti ugu mahadcelinayo si toos ah isaga ama iyada.

Humaaga

Ma awoodda inaad kala hadasho su'aalaha kugu muhiimsan ama arrimaha? Haddii aheyn, tani caadi may kugu tahay ama haddii u jiro qorsho sida aad ku heli doontaa macluumaadka aad u baahan tahay?

Ma dareensantahay sida iskaashiga kooxda daryeelka caafimaadka canugaaga? Ma jiraan waxa aad u rabto inaad si gaar u sameyso waqtiga soo socda?

Go'aanka Beddelida Dhakhaatiirta

Waalidiinta badankooda waxay ku faraxsanyihiin dhakhtarka canugooda. Laakiin mararka qaar ah waxayabaha ma dareemaan inay sax yihiin. Waa kuwaan qaar ka mid ah su'aalaha aad siweydineyso:

- Xafiiska sida aad rabto miyuu kugu shaqeyaa?
- Dhakhtarka ma la heli karaa marka aad rabto isaga ama iyada?
- Inta badan ma ku wareertaa wax ku saabsan talooyinka sababta dawooyinka qaarka loo qoray?
- Ma dareenta in arrimahaaga aan loo qaadanin si dhab ah? Tani su'aal may ku galisaa iyo shakiga dhibaatooyinkaaga, ama dhakhtarka canugaaga?

Aamin dareenkaaga. Haddii u xiriirkaaga saxneyn oo aad awoodin inaad u sameyso si wanaagsan, ogow inay tahay waqtiga la beddelayo dhakhaatiirta.

Isku day inaad qaab wanaagsan u sameyso.

“Waad ku mahadsan tahay wax walba oo aad u sameyso canugeyga. Waxaan runtii kaga mahadcelinaynaa waqtiga aad u nagu bixisay. Laakiin hadda tani ma ahan wax ku haboon qoyskeena – Waxaan jacelahay in canugeyga u arko qof kale.”

Ka-qeybqashada Barnaamijka Wax ka qabshada Hore Dhakhtarka Canugaaga

Dhakhaatiirta waxay daneynayaan oo ay rabaan inay ka qeybqaataan barnaamijka wax ka qabshada hore. Si kasbata ahaate, jadwalada mashquulka ah waxay ka dhigi karaan qaadashada kaalin firfircoon.

Haddii aad ka dhigeyso qodob si loogu daro dhakhtarkaha wada hadala wax ka qabshada hore oo aad soo dhawayneyso fikirkiisa, waxaa laga yaabaa inaad u aragto inaad abuurtay iskaashiga wax ka qabshada hore!

Waa kuwan qaar ka mid ah soo tallooyinka:

Ogeysii

Hubi inaad ku jirto liiska ciivanada dhakhtarka ee barnaamijka canugaaga oo dhan.

Keen warbixinada sida gaarka ah aad u rabto inaad kaga hadasho ballamaha.

Noqo isku xirka u dhaxeya dhakhtarka iyo barnaamijka wax ka qabshada hore – wadaag su'aalooyinka iyo walacada marwalba.

Casuumid

Weydii haddii isaga ama iyada u soo xaadiri karo Qorshaha Adeegyada Qoyska ee Gaarka ah (IFSP) ama kulanka kale ee kooxda. Weydi waqtiga iyada meelaha ku wanaagsan.

Dhakhtarkaaga waxaa laga yaaba inuu rajeyneyo inu maalmo xaadiro kulmada aan u jidwalaysnayn bukaanada, subaxda hore, ama dhammaadka shaqada maalinta Qabashada kulanka kooxda ee xafiiska dhakhtarka waxay kaga dhigi karaa inaad ka qeybqadato.

Helitaanka Jadwalo Badan

Ballanta

Booqashada jadwalka dhakhtarka marka koowaad ee maalinta ama qadada kadib haddii aad jaceshahay in la soo yareeyo waqtiga suguutaanka.

Haddii qaabto su'aalo ama walac waxay qaadan kartaa waqti badan oo aan aheyn ka caadiga, weydii xafiiska shaqaalaha si loo dheerayo ballanta. Dhakhtarkaaga ama shaqaalaha waxay ka mahadcelin doonaan ogeysiiska degdeg ah waxaadna dareemi doontaa wax yar oo ku saabsan inaad helinin waqti kugu filan.

Diyaarinta

Kafakarka wax ku saabsan waxa aad jaceshahay inaad ka hesho ballamaha ka hor:

- Sameyi liiska su'aalahaaga, walacyadaada, iyo macluumaadka kale ee aad jaceyshay inaad wadaagto.
- Waa wey wanaagsan tahay inaad sheegto waxyaalaha aadan u arkin inaad la xiriirto caafimaadka laakiin weli dhib kugu ah adiga iyo canugaaga.
- Go'aanso waxa ugu muhiimsan inuu liiskaaga ku jiro.

Weydi dhakhtarka haddii isaga ama iyada u jaceyl yahay nuqulka su'aalahaaga iyo walacyada waqtiga ka hor. Email dirista, fakis dirista, am ka saarida liiska ka hor ballanta waxay laga yaaba inay u keento dhakhtarka waqtiga inuu diyaariyo jawaabaha su'aalahaaga.



Ka qeybgelista

Wadaag liiska su'aalahaaga iyo walacyadaada bilowga ballanta. Waxaa laga yaabaa dhakhtarka liiskiisa inuu yahay waxa u baahan yahay inuu qabto inta lagu jiro booqashada. Waxaad laga yaabaa inaad u baahan tahay inaad la go'aansato waxa laga yaabo inta lagu jiro booqashada iyo waxa aad kaga wada hadli doontan kadib.

Waxyabaha waxay u socon karaan si degdeg ah inta lagu jiro ballanta sidaa darteed wey adkaan kartaa in la xusuusto wixii la dhahay oo dhan. Waa kuwaan qaar ka mid ah fikradaha si u caawiso xusuusinta:

- Qaado qoraalo. Isticmaal bug isku mid ah inaad ku qorto su'aalaha iyo jawaabaha ballan walba. Tani waxay fududeyneysaa in ay sii socoto dhammaan macluumaadka muddo.
- Qof hori haa kuu soo kaa caawin karta dhagaysiga iyo qorista – iyo inay halkaas joogaan si ay kuu taageeraan, haddii loo baahdo.
- Haddii aad dubi karto wada shakeysiga.

Mararka qaarkood waxaa laga yaabaa inaad u baahato wada hadal dib ugu hesho walaacaaga. Kuwaan qaar ka mid ah sidaan lagu sameyo.

- Weydi su'aasha. "Maxaad soo jeedineysa..."
- Sheeg sheeko ku saabsan waxa ku dhacay nololaha canugaaga ee aad rabto inaad ka hadasho. "Maalinta kale ee kulanka IFSP..."

- Beddel mawduuca fudud. "Tan kale waxaan jaclahay inaad kala hadlo wax ku saabsan..."
- Haddii dhakhtarkaaga uu ku siiyo macluumaadka adag ama adagtahay inaad fahamto, weydii haddii aad wici karto kadib su'aalaha.
- Haddii dhakhtarkaaga uusan xaadiri karin kulanka IFSP, weydii tallooyinka iyo soo jeedinta ka hor waqtiga.

"Tani waa waxa aan rabo inaad weydiyo IFSP canugeyga. Maxaad u maleysaa?"

La wadaag dhakhtarkaaga tallooyinka kooxda IFSP.

Dhakhtarkaaga waa saxiibkaaga kaa caawin inaad hesho adeegyada aad rumeysantahay baahida canugaaga.

- Kala hadal isaga ama iyada waxa aad u maleyso inaad u baahan tahay. Haddii dhakhtarkaaga uu ogolaado, weydii isaga ama iyada inuu kugu qoro warqad kooxda IFSP oo sharaxaysa tallooyinka wada jirka ah.
- Weydii dhakhtarkaaga haddii xubinta kooxda ay wici karto isaga si uga hadlo tallooyinka.

Wargeli

Marka booqashada fayo-qabka ama ballamaha kale, u sheeg dhakhtarkaaga wax ku saabsan u hormarka uu canugaaga ka sameynayo barnaamijka wax ka qabashada ka hor. Weydii su'aalaha ku saabsan iyo la wadaaga walacyada aad qabto ee ju saabsan adeegyada.

Hab kale oo xiiso leh oo la xasuusto si loo wargeliyo dhahtarka ayaa ah in loo diro marmar sawirka canugaaga oo qoraal ah oo muujinaya horumarkiisa:

"Waa tan gabadheyda ku baashalaysa waqtiga cashada. Wax ka qabashada hore, Waxan sida loogu dhiirageliyo iyada inay cunto badan ay cunto miiska. Ma qososho mana u oydo aragtida cunta wax badan man ka walacsani wax ku saabsan koritaankeeda. Wax ka qabshada hore waxay iga caawisay inay xirirka wanaagsan ee aan la leeyahay gabadheyda waxayna iga caawisay qoyska, sidoo kale – waqtiga cuntada ma ahan dabaal. Waxaa mahad leh soo gudbinta!"

Ahaanshaha U ololaynta Wax ka Qabashada Hore

Waxaad qiimeysaa wax ka qabashadaada hore? Ma rabtaa inuu canugaaga sida ugu dhaqsiiyaha badan loogu gudbiyo? Ma u maysaa dhakhaatiirta inay u baahanyihiin inay wax badan ka ogaadaan wax ku saabsan wax ka qabashada hore? Ma rabtaa inaad u Ololelayso Wax ka qabashada Hore?

Waaliddinta inta badan waxay yihiin kuwo aad ugu ololeya. Waxaad leedahay waayo aragnimada gaarka ah iyo noloshu dhabta ee sheekooyinka si aad u la wadaagto –waxaad sameyn kartaa kala duwanaansho.

Waa kuwaan qaar ka mid ah tallaabooyinka aad qaadi karto si aad u faafiso muhiimada wax ka qabashada hore:

Cida laga hadlayo...

Kabilow kooxda taqaano oo saaxib ah – u sheeg qoyskaaga iyo asaxaabtaada iyo sida ay u caawisay canugaaga iyo qoyskaaga.

La wadaag fariitaan dhakhtarka canugaaga, iyo kadib sii la wadaag fariintaada kuwa kale dhaqankiisa/keeda.

Ku biir Golallaha Gobolka Iskuduwaha Dhexdhexaadinta ee Degmada. Waxaad la kulmi doontaa kuwa kale kuwaas oo kula wadaagi doontaa rabashaanshaha ee wax ka qabashada hore. Weydii Isku duwaha Ilaaha Qoyska (FRC) sida loogu biro. Haddii aadan qabin FRC, waxaad wici kartaa 1-800-322-2588

(Khadka Caafimaadka Qoyska) iyo weydii hogaanka FRC ee gobolkaaga.

Haddii aad ku fiican tahay khubada dadweynaha, waxaa loogu tixgelin doonaa Guddiyada Waalidka iyo sameynta bandhigyada rasmiga.

Waxaa la dhaho marka la soo jeedinayo...

Qaar ka mid ah waxa ay dadka rabaan natiijada darasadda ee wax ka qabashada hore. Dadka badan, sheekooyinka gaark aha waa waxa naga caawinayo inaan fahamno sida barnaamika looga sameyo kala duwanaanta nololmeedka carruurta iyo qoyska. Sheekooyinka waa waxa naga dhigayo isbeddelada wanaagsan.

Waa maxay sheekooyinka ma tusaalooyinka aad rabto inaad la wadaagto taas oo keenaysa nooloshu mid ka mid ah ama qodobada cilmi barista soo socota?

Wax ka qabashada hore waxay ka caawineysa in la qabsadaan qoyska iyo shaqada.

Sideen u caawineysa canugaaga inu helo sameynta kala duwanaanta qoyskaaga? Ma fududeyneysaa qaar ka mid ah walaca iyo welwelka? Maxaad ka baratay taas oo kaa caawinaysa inaad dareentid xiriirka wanaagsan ee aad la leedahay canugaaga?

Wax qabashada hore waxay ka caawineysa carruurta inay gaaraan guushooda.

Maxaad u rajeyneysaa canugaaga? Sidee ay iyo side u caawin doontaa wax qabashada hore?

Bilaabista barnaamijda wax qabashada hore ee ugu waxtarka badan.

Maxay aheyd walac hore eek u saabsan canugaaga Sidee dhakhtarka ugu jawaabay ama side aad u rabtay in laga jawaabo? U sharax sida FRC ay uga caawinaysa qoyska inay helaan adeegyada, ilaha, maalgelinta, iyo macluumaadka xiriirka.

Waalidiinta uga qeybta barnaamijyada ugu waxtarka badan.

Sidee ugu qeybqadatay? Maxaad ku jaclaatay?

Fariinta ugu muhiimsan: Wax qabashada hore waxay ka shaqeysaa carruurta iyo qoyska *Fadlan Weydii, Dhallanka ma Sugi k Karaan.*

WIXII MACLUUMAADKA DHEERAAD AH

Department of Children, Youth, and Families

Department of Early Learning
PO Box 40970 • Olympia WA 98504-0970
Telefoonka (360) 725-3500 • Fax (360) 413-3482
www.dcyf.wa.gov

Xarunta Macluumaadka Caafimaadka ee Qoys ka Qoys - Barnaamijka PAVE

Codadka Qoyska ee Washington
Telefoonka (253) 565-2266 • (800) 572-7368
www.familyvoicesofwashington.com
www.wapave.org

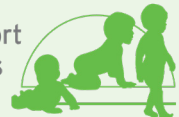


Takoorka waa ka mamnuuc
dhammaan barnaamijyada iyo
hawlaha. Qofna ma looga reebi
karo iyada lagu saleynayo jinisaga,
midabka, diinta, caqiidada, wadanka,
lab/dhedig, da'da ama naafanimada.



WASHINGTON STATE
Department of
Children, Youth, and Families

Early Support
for Infants
and Toddlers



PO Box 40970 • Olympia WA 98504-0970
Telefoonka (360) 725-3500 • Fax (360) 413-3482
www.dcyf.wa.gov