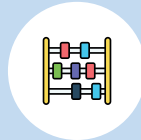


Bilowga Noolasha ee Ugu Fiican

Taageerada sannadaha hore ee ilmahaagu



Waxaad gudaha ka heli doontaa hagid ku saabsan uurka, quudinta iyo sanadaha hore ee ilmahaaga - iyo halka aad ka heli karto taageero markaad u baahan tahay.



[BestStartInLife.gov.uk](https://www.BestStartInLife.gov.uk)



UK Government



Soo dhawoow - waxaan halkaan u joognaa inaan kaa caawino inaad hesho hagitaan

Haddii aanu nahay Mumsnet, waxaan la hadalnaa kumanaan waalid maalin kasta. Haddii uu jira hal shay oo aan ognahay, waa in nolosha carruurta yaryar ay tahay mid farxad leh oo hadana adag. Waa wax iska caadi ah in aad dareento in aadan qorsheysan.

Buug-yarahan waxa uu isu keenaya hagitaano cad, oo la aamini karo si uu kaaga caawiyo inaad hesho taageerada aad u baahan tahay sannadaha ugu horreeya ee ilmahaaga, oo ay yaraato kelinimada aad dareento. Haddii aad rabto inaad la hadasho waalidiin kale, waxaad booqan kartaa [mumsnet.com](https://www.mumsnet.com).



Justine Roberts
Aasaasaha Mumsnet



Waalidnimada waxaa ka buuxa su'aalo mana aha inaad kaligaa wax walba jawaab u hesho.



Mareegta internetka ee Best Start in Life waxay bixisaa taageero, laga bilaabo uurka ilaa daryeelka ilmaha iyo waxbarashada sanadaha hore. Iskaan garee koodhyada QR ee ku yaal buug-yarahan ama booqo [BestStartInLife.gov.uk](https://www.BestStartInLife.gov.uk)

Maxaa ku jira:

- 3 Urka
- 4 Naas-nuujinta
- 5 Ku xidhnaanta ilmahaaga
- 6 Naas-joojin
- 7 Waxbarashada hore



Waxa la sameeyo si adiga iyo ilma-haagu la idin kaga caawiyo kobaca

Uur kasta wuxuu ka duwan yahay midkii hore. Waa caadi in aad su'aalo qabtid oo aad dareentid inaad hubin waxa dhacaya.

Markaad ogaato inaad uur leedahay, booqo [nhs.uk/pregnancy](https://www.nhs.uk/pregnancy) isla markaaba si aad u hesho daryeelka uurka. Buuxi foomka si aad u qabsato ballantaada ugu horreysa ee umulisada.



Ballan ka qabso umuliso sida ugu dhakhsaha badan ee aad awooddo



Gaado folic acid maalin kasta inta lagu gudajiro 12-ka toddobaad ee ugu horreeya ee uurkaaga

Kahor 10 usbuuc

Ballanta koowaad ee umulisada (haddii ay suurtagal tahay)

11-14 usbuuc

Sawirka/iskaanka taarikheynta (baaritaanka ultrasound ee ugu horeeya)

16 asbuuc

Baaritaanka umulisada

18-21 asbuuc

Iskaanka asbuuca 20-aad

25-40 asbuuc

Ballamaha umulisada*

41-42 asbuuc

Baaritaanno dheeri ah haddii aadan weli dhalin

*Caadiyan waxaad la kulmi doontaa umulisaadaada 2-4 asbuucba mar ilaa aad ka dhasho.

Isu diiwaangali iimaylada todobaadlaha ah ee Best Start in Life si aad talo u hesho inta aad uurka leedahay



“

Waan jeclaa balamahayga umulisada. Waxay ahayd fursad aan ku weydiiyo su'aalo, looga doodo astaamaha uurka oo aan ku maqlo garaaca wadnaha ilmaha.

Isticmaalaha Mumsnet



Barashada sida loo naasnuujiyo il-mahaaga waqti ayay qaadataa

Caawimo ayaa kuu diyaar ah marka aad u baahato. Hooyooyin badan ayaa marka hore naas-nuujinta u arka inay ku adag tahay, gaar ahaan marka ay daalaan yihiin ama inta aysan weli garan wax walba.

Si aad u hesho caawinaad wax ku ool ah oo ku saabsan jaqida, boosaska quudinta iyo su'aalaha badanaa la isweydiyo, iskaan garee koodhka QR ama wac **Khadka Garan ee Caawinta Naas-nuujinta** ee bilaashka ah wakhti kasta (24/7), maalin iyo habeen, adigoo adeegsanayo lambarka **0300 100 0212**.



Dhallaanka dhowaan dhashay waxay qutaan wax yar balse marar badan ayay qutaan. Quudinta soo noqnoqota waa caadi waxayna kaa caawinaysaa inay kordhaan caanahaaga



Isku day boosas/qaabab quudin oo kala duwan si aad u hesho wixii raaxo kuu leh

“

Usbuucyadan hore waxay ku saabsan yihiin quudinta oo iyaduna aad bay u sii fududaataa!

Isticmaalaha Mumsnet



Qaabka quudinta ee cunugu lagu qabto dhanka naaska dle

Qaabka quudinta ee cunugu u jiffo dhanka dambe

Qaabka quudinta ee cunugu u jiffo dhinac-dhinac

Qaabka quudinta ee cunugu ku jiro cududa hoosteeda

Hel taageero naas-nuujin



Ilmahaagu wuxuu kula sameynayaa xiriir xitaa ka hor inta uusan hadlin

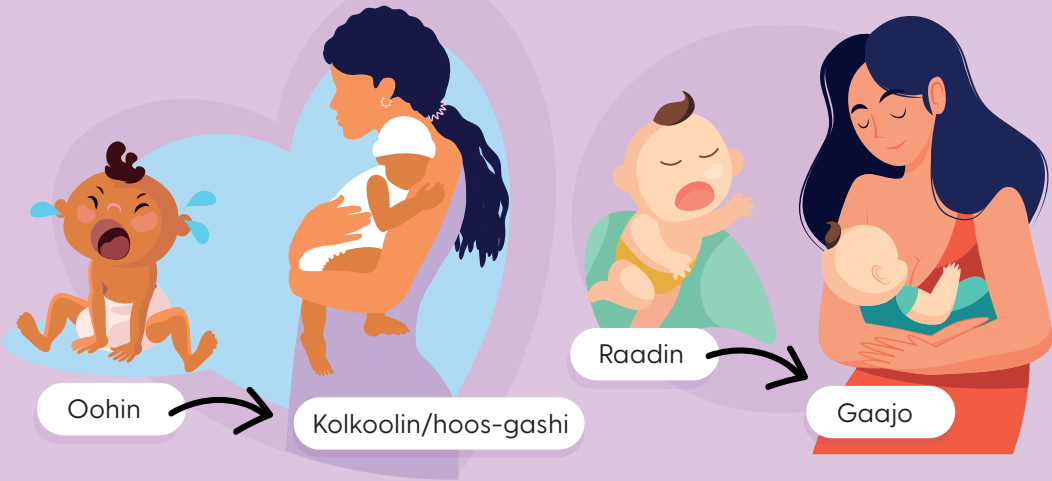
Carruurta lama imaadaan buug-gacmeed, laakiin waxay ku dadaalaan in la fahmo. Meedaarka jirkooda, tibaaxaha wejigooda, qayladooda iyo oohintooda waa dhammaan siyaabo ay kuugu sheegaan waxa ay u baahan yihiin.



Gabashada, koolkoolinta/hoos-gashiga ama si tartiib ah ula hadalka dhallaankaaga waxay ka caawisaa inay maskaxdooda kobacdo oo ay dareemaan ammaan



Haddii ilmahaagu ooyo, isku day inaad qiyaasto waxay ku fekerayaan, oo koolkooli/hoosta-gasho oo u naseexee



Wax dheeri ah ka ogow calaamadaha ilmahaaga



“

Dhowrkii bilood ee ugu horreeyay nolosha gabadhayda, waan oga inaan jeclahay iyada laakiin waxaan dareemay inaan hawlahayga maalinlaha ah uun iskaga watay si aan shucuur badan lahayn. Waqti ka dib, way fududaanaysaa. Waqti badan oo aad ku qaadato koolkoolinta, ciyaarsiinta iyo fiirinta dhallaankaaga ayaa ku caawinaya.

Isticmaalaha Mumsnet

Markii la gaaro qiyaastii 6 bilood, ilmahaagu ayaa laga yaabaa inuu diyaar u yahay inuu bilaabo cunto adag

Bilaabidda cuntooyinka adag waxay noqon kartaa mid xiiso leh, laakiin mar walba ma fududa in la ogaado marka ilmahaagu diyaar u yahay ama waxa la isku dayo marka hore. Khudaarta jilicsan ee la kariyey ayaa ah meel fiican oo laga bilaabo.

Marka la gaaro ku dhawaad 6 bilood, raadi calaamadahan muujinayo in ilmahaagu diyaar yahay:



Cunuga oo si xasiloon u hayo madaxiisa



Cunuga oo si toosan u fadhiyo wakhti gaaban isagoon taageero haysan



Cunuga oo soo qaado cunto oo keeno afkiisa



Cunuga oo liqo cuntada beddelkii uu dibadda u soo tuuri lahaa



“

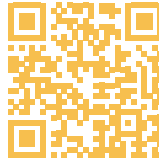
Sii wad inaad siiso cuntooyin macaan, cuntooyin uu gacmaha ku qaadan karo, cuntooyin la shiiday, wax kasta - xitaa haddii aanay marka hore cunin. Sii wad. Wuu jeclaan doonaa wax yar ka dib.

Isticmaalaha Mumsnet

Dhallaanka qaarkood waxay u baahan yihiin 10 isku day ama ka badan ka hor intaysan jeclaanin cunto ku cusub.



Iskaan garee si aad u hesho talooyin ku saabsan sida loo bilaabo inaad cunugaagu siiso cunto adag



Ka caawinta in ilmahaaga uu dareemo inuu diyaar u yahay dugsiiga waa dadaal kooxeed

Waxqabadyada maalinlaha ah ee guriga ka socdaa waxay ka caawiyaan ilmahaagu dhisidda xirfadaha wada-xiriirka, xiisaha iyo madaxbannaanida. Xanaanada carruurta iyo goobaha waxbarashada sanadaha hore ayaa iyaguna ku caawin kara. Waxay siinayaan ilmahaaga fursado uu wax ku barto oo uu kula ciyaaro caruurta kale.



Wada hadalka, ciyaarista iyo wada qaadashada wakhti tayo leh ayaa ka caawin doonta ilmahaagu inuu wax barto oo uu ku koro kalsooni



Xanaanada caruurta (goobta Xanaanada caruurta) waxay taageeri kartaa waxa aad guriga ku sameyso waxayna ka caawin kartaa ilmahaaga inuu dhiso xirfadaha uu uga baahan yahay dugsiiga

“

Goobta xanaanada caruurta waxay siisay inantayda khibrado cusub oo ay adkaan lahayd in guriga lagu sameeyo. Waxa ay ka dhigtay mid aad u daneyn badan waxayna kordhisay wax cunideeda!

Isticmaalaha Mumsnet



Iskaan garee si aad u ogaato xanaanada caruurta iyo waxbarashada sanadaha hore ee aad heli karto



Waxaan halkaan u joognaa inaan ku taageerno markasta oo aad u baahato

Iskaan garee koodka QR si aad u booqato mareegta Best Start in Life si aad hagitaan dheeraad ah u hesho mar kasta oo aad u baahato.



Waxaad gudaha ka heli doontaa:

Uurka

Daryeelka, ballamaha iyo waxa la filan karo

Naas-nuujinta

Qaababka quudinta iyo halka laga heli karo caawimo

Ku xidhnaanta ilmahaaga

Fahamka tilmaamaha ilmahaagu

Naas-joojin

Calaamadaha muujinayo in ilmahaagu diyaar u yahay inuu bilaabo

Waxbarashada hore

Waxqabadyada lagu taageero ilmahaaga inta uu korayo

Hel taageero dheeraad ah:



La xidhiidh booqdaha caafimaadka ee deegaankaaga

Wixii ah caawimo ku aadan quudinta, ku bilaabida cuntada adag iyo talo ku aadan koriinka ilmahaaga



Wac NHS 111

Wixii ah walaacyo caafimaad oo degdeg ah balse aan gurmah ahayn



beststartinlife.gov.uk

Wixii talo iyo taageero ah ee ku saabsan koriinka ilmahaaga



mumsnet.com

La hadal waalidiinta kale oo wadaago khibradaha

