



Ereyada masawirka:
DHAQSI KA SOD DEG!

Ereyada masawirka:
HAB XASILAN U KOR!

heer sare
inlayswaydarsadokhibradahaxiriirka
la leh sida streeska wax looga qabto.

**Hooyo omataane dhashay,
34 sano jir**

imminka
hab fudud ayaan ku heshin
karnaa kuna tanaasuli karnaa

**Aabe laba carruur leh,
44 sano jir**

waxaa fiicnaan
lahaydinlaogaadosidawaxlooga
beddeli karo hab-dhaqanka sida xal
xaaladaha qaarkood loogu helo.

Hooyo, 36 sano jir

anigu waxay ii la
tahay in xiriirka qoyska
u sare u kacay

**Hooyo saddex carruur leh,
39 sano jir**

waxaasuurtagal
ii noqotay in aad ugu fekero
muhimada noqoshada qof
lagu daysado.

**Aabe leh carruur usan dhalin,
41 sano jir**



ABC waxaa soo diyaariyay maamulka Stockholms
stad ku salaysan wadashaqaynta degmooyinka,
xaafadaha iyo Karolinska Institutet.
www.allabarnicentrum.se

**Waxaanu doonaynaa in carruurta ay helaan
waaldiinta ugu wanaagsan!**

Kulankaaga ugu muhimsan

Sidee doonaysaa in
ubadkaaga uu kugu soo
xasuusto 20 sano kaddib?

Kulan-kooxeedka waalidnimada darteed
loogu talagalay waaldiinta dhalay carruur
3-12 sano jir

Ma badna waxyaalaha xiriirka carruurtayda ka muhimsan. Waayahaan dambe waxaan ogsoon nahay in xiriirka culus ee waalidka iyo carruurtiisa ka dhaxeeyayahaysaldhiggakorniinka habboonaan ilaa ay ka noqdaan dad waawayn, madaxbannaan oo amaan ku nool. Waa qodobkaas qodobka kulamada kooxaha ABC.

Dhammaanteen waxaanu khabiiir ku nahay waalidnimada

Dhabta waxaa ah in aanan loo baahnayn cilmibaaris nalagu qanciyo in xiriir wanaagga carruurtayda u yahay mid muhim ah. Maxaayeelay waan ogsoon nahay. Laakinse mar kasta ma aha arrin hab sahlan loo dhaqan gelin karo. Waalidiinta badidooda way ka war qabaan xaaladaha xiriirka noolol-maalmeedka awgiis culayska la saaro. Sidee ayaa jaw gacaltooyo ku salaysan loogu abuuri karaa goobta lagu cuntaynaayo? Sidee xaaladaha streeska keena laysaga ilaaliyaa? Sidee looga hortaga iska horimadyada? Sidee baan ku helna wakhti nagu filan oo aan carruurtayda kula wada joogno?

Hal arrin ayaan hubna. Ma jiro waalid keligiis waxyaalahaan ka fekera.

Saacado qaali ah

ABC wuxuu ka kooban yahay afar kulan-kooxeed oo midkiiba leh mowduuc u gaar ah.

Kulan-kooxeedyada waxaa horseed u ah horseedeyaasha kooxaha oo tabbabarsan, koox kasta waxay ugu badnaantii ka kooban tahay 10 ka qaybgaleyaal. Dhammaan waalidiinta dhalay carruur da'dooda u dhaxayso 3-12 sano. Goorta xubnaha ay kulmayaan waxay is-waydaarsadaan khibradahooda iyo cilmi-baarista. Aqoonta iyo aragtida waxaanu kaddib la tegeynaa qoyskeenna oo aan halkaas ka dhaqangelinaynaa, ilaa kulanka ku xiga.

TANI WAA ABC – mudnaan-siinta koowaad ee dhamaan carruurta

ABC waa kulammo-kooxeed ku kulmaan dhammaan waliidiinta qaba carruur da'dooda u dhaxayso 3 ilaa 12 sano. Waa barnaamij ay soo diyaarisay Kulliyadda Qaranka Arrimaha Caafimaadka Dadwaynaha [Statens folkhälsoinstitut], kaasoo ujeedadiisa tahay in la xoojiyo xiriira ka dhaxeeya carruurta iyo waalidiintooda. Waxa ku qoran waxay ku salaysan yihiin cilmibaaris xiriir la leh waalidnimada iyo horumarka carruurta iyo Baaqa Carruurta ee Qaramada Midoobay.

ABC waxaa qiimeeyay Kulliyadda Karolinska [Karolinska Institutet]. Natiijada waxay muujisay in ABC ay leeyihiin waxtar wanaagsan ku salaysan kartida waalidiinta, iyo khibradaha waalidiinta u leeyihiin horumarka iyo caafimaadka carruurtooda.



Tusmada

Kulanka 1 – KALJACAYL U MUUJI

Sidee ban ku hagaajinna hab-shaqaynta xiriirkeenna? Dood iyo laylin fudud xiriir la leh xoogsarka waxashaqaynaayo.

Kulanka 2 – GOOBJOOG NOQO

Wada-shaqaynta maalinleha awgeed sidee baan saamayn isugu yeelanaa?

Sidee baan ugu hortegi karnaa iskahorimaadyada anaga iyo carruurtayda?

Dood iyo laylin fudud xiriir la leh sida waalidiinta iyo carruurta ay u wada joogi karaan.

Kulanka 3 – WADADA U TILMAAN

Sidee baa loo dhaqan gelin karaa waalidnimo xasilan?

Sidee streeska waalidnimada saamayn ugu yeesha iyo sidee ayaa xanaaqa wax looga qaban karaa?

Dood iyo laylin fudu ku saabsan noqoshada qof u cunugga ku daysado.

Kulanka 4 – XULASHADA LA DAQAALANKA

Sidee ayaa yuuska iyo qaylada qoyska hoos loogu dhigi karaa?

Noocyada la dagaalanka aan adeegsan doono iyo kuwaaan iska ciribtiri karno?

Qorsheynta iyado la xoogsaarayo sida ABC aan noolol-maalmeedka u adeegsan karno.