

NAASKA KELIGII OO ILMAHA LA SIIYO WAA LAMA HURAAAN (WAR FAAH FAAHIN KOOBAN)

Layskuma haysto in naaska keligii oo lasiiyo ilmaha yar, uu ugu fiican yahay, hadii ilmaha uu ku dhashay 9 bilood, laguna sheegin wax xanuun ah. Naaska keligii oo la siiyo ilmaha waxaa looga jeedaa, in ilmaha naaska hooyadu uun la nuujio ama naaska loo liso, oon caano kale loogu garab wadin. Keliya ilmaha waxa naaska lala siin karaa D-vitamiinka, vitamiinaadka kale ee u baahan yahay ilmuhu iyo lacalla daawooyinka loo soo qoray. Muddada ay tahay in lagu dadaalo naaska keligii in la siiyo ilmaha, waa 4:ta illaa 6:da bilood ee ugu horeeya. Wixii intaa ka dambeeya ilmaha cuntada ayaa loo bilabayaa. Laakiin naaskana in loo wado illaa inta ilmuhu ka gaadhayo 1 sano ugu yaraan, aad bey ilmaha ugu fiican tahay.

Naaska ilmuhu wuxuu ka helaa nafaqooyin, difaac iyo faa'iidooyin aan la soo koobi karin. Nuujintu waxay kobcisaa ay aad kor ugu qaadaa, difaaca jidhka ee ilmaha yar. Ilmaha loogu dadaalay in naaska keligii la siiyo, ilmayaasha kale badanaa wuu ka difaac fiican yahay. Wuu ka allergi yaryahay, wuu ka infekshanno yaryahay sida dhagoqaraxa, shubanka iyo mataga. Badanaa miisaam dheeraada ma yeesho ilmaha markuu qof weyn noqdo. Cudurrada loo yaqaanno macaanka, xiiqda/neefta iyo cudurka kansarka ee raaca dhiiga ee loo yaqaanno leukemia, isku si uguma dhaco ilmaha naaska loogu dadaalay.

Caanaha hooyada ilma kaste nooc bey u tahay, hadba xaaladu ilmuhu ku jirona wey isla bedelaan. Ilmuhu markuu infekshan hayo caanuhu nooc waxay isku bedelaan difaaca ilmaha kor u qaadaya. Ilmuhu markuu ooman yahay, ee cimiladdu kulul yihiin, naasku biyo biyo buu isku bedelaa siduu ilmuhu u oomin. Markaa ilmuhu biyo xattaa uma baahdo.

Nuujinta ilmaha keligii uun uma fiicna, ee xattaa hooyadu wey ka faa'iidaa. Dumarka ilmaha nuujiyaa isku si uguma dhacaan cudurrada loo yaqaano kansarka naasaha, kansarka ugaxan sidaha, macaanka iyo dhiigkarka. Hooyadu haday miisaam rabto in ay iska riddo, naaska keliya markay ilmaha siinayso wey u fududaataa.

Naaska oo ilmaha la siiyo markasta ma dhib yara. Aad bey muhiim u tahay in ay hooyadu hesho maclumaad sax ah iyo talooyin ku saabsan, sida naaska keligi ilmaha loo siin karo, markay uurka leedahay. Markay hooyadu umushona talooyin iyo taakuleyn fiican bey u baahan tahay. Saas awgeed hooyada iyo qoyska waxay ka heleyaan maclumaadka saxda ah iyo talooyinka fiican isbitaalka dhalmada iyo neuvolada, oo nuujinta ku takhasusay.

Tässä julisteessa on lyhyesti tietoa täysimetyksestä ja sen hyödyistä vastasyntyneelle.

Anna tämä juliste asiakkaalle tutustuttavaksi, mutta muista myös käydä keskustelua aiheesta hänen kanssaan. Juliste ei korvaa keskustelua.

Tekstin ovat kirjoittaneet somalitaustaiset neuvolatyön ammattilaiset.



TÄYSIMETYS ON PARASTA RAVINTOA VASTASYNTYNEELLE (LYHYT KOOSTE)

Tutkimukset ovat osoittaneet täysimetyksen olevan parasta ravintoa täysaikaisena ja terveenä syntyneelle vauvalle. Täysimetus tarkoittaa, että vauva ei saa mitään muuta ravintoa kuin äidin rintamaitoa, joko imettämällä tai lypsettynä. Täysimetyksessä vauva saa äidinmaidon lisäksi D-vitamiinia sekä mahdollisesti muita vauvan tarvitsemia vitamiini- tai hivenaineita. Täysimetystä suositellaan jatkettavaksi, kunnes vauva täyttää 4-6 kuukautta, mikäli vauva kasvaa ja voi hyvin. Tämän jälkeen suositellaan kiinteiden aloittamista. Rintamaitoa suositellaan annettavaksi edelleen kiinteiden kanssa, mielellään siihen asti, kun lapsi täyttää vähintään 1 vuoden.

Rintamaidon hyödyt pienelle kehittyvälle vauvalle ovat lukemattomat. Rintamaito antaa vauvalle runsaasti ravintoaineita sekä vahvistaa vauvan vastustuskykyä. On tärkeää, että täysimetykseen panostetaan vauvan ensimmäisinä elinkuukausina, sillä rintamaito auttaa lapsen immuunipuolustuksen kehittämisessä. Tutkimusten mukaan rintamaitoa saaneet lapset sairastavat vähemmän tavallisimpia infektioitauteja, kuten korvatulehduksia sekä vatsatauteja. Imetetyt lapset myös sairastavat vähemmän astmaa, tyyppi 1 ja 2 diabetesta sekä lapsuusiän leukemiaa. Imetys ehkäisee myös myöhempää aikuisiän ylipainoa.

Rintamaito on ihmeellinen, sillä sen koostumus muodostuu vauvan tarpeiden mukaisesti. Kun vauva sairastuu, äidinmaitoon kehittyy vasta-aineita. Kesähelteillä rintamaito muuttuu vähän vesipitoisemmaksi, jotta vauvalle ei tule jano. Vauva ei tarvitse siis edes vettä.

Imetys tukee lapsen terveyden lisäksi myös äidin terveyttä. Imettäneet naiset sairastavat vähemmän sydän- ja verisuonitauteja, rintasyöpää, munasarjasyöpää sekä tyyppi 2 diabetesta. Täysimetus voi auttaa äitiä painonhallinnassa, sillä imettäminen kuluttaa energiaa.

Imetystaival ei ole aina helppoa. Tämän takia on todella tärkeää täysimetyksen onnistumiseksi, että äiti saa tietoa imetyksestä jo raskauden aikana sekä heti vauvan synnyttyä. Neuvolan ja synnytysairaalan henkilöstä tukevat mielellään äitiä ja perhettä imetyksessä. Neuvolasta ja synnytysairaalasta saa oikeaa tietoa sekä hyviä neuvoja.

