Dhallaankaaga markuu 2 bilood jiro

Magaca Dhallaanka | **Da'da Dhallaanka** | **Taariikhda Maanta**

Marxaladaha muhiimka ah! Sida dhallaankaaga uu u ciyaaro, wax u barto, u hadlo, u dhaqmo, oo u dhaqaaqo waxay ku siinaysaa tilmaamo muhiim ah oo ku saabsan koritaankiisa/eeda. Hubi marxaladaha uu dhallaankaaga gaaray mudada 2 bilood ah. Tan hore u sii qaado oo kala hadal dhakhtarka dhallaankaaga booqasho kasta oo fayoobaanta canuga ah oo aad u soo booqato wax ku saabsan marxaladaha uu dhallaankaaga gaaray iyo waxa xiga ee la filayo.

Waxa ay dhallaamada badankooda sameeyaan markay gaaraan da'dan:

Marxaladaha Bulshada/Shucuurta

- ☐ Way isdejiyaan marka lala hadlo ama kor loo qaado
- ☐ Wajigaaga ayay eegaan
- ☐ Waxay u muuqataa mid ku faraxsan inay ku aragto markaad iyada u soo socoto
- ☐ Way dhoola cadeeysaa markaad la hadasho ama aad u dhoola cadayso

Marxaladaha Luuqadda/Wada-xiriirka

- ☐ Waxay sameeyaan dhawaaqyo aan oohin ahayn
- ☐ Waxay ku falceliyaan dhawaaqyo cod dheer ah

Marxaladaha Garashada (barashada, fikirka, xalinta mushkilada)

- ☐ Waxay ku daawanayan markaad dhaqaaqeyso
- ☐ Waxay eegaan alaab-alaabayda dhowr ilbiriqsi

Marxaladaha Dhaqdhaqaaqa/Koritaanka Jirka

- ☐ Madaxa ayay kor u qaadaan markay caloosha u jiifaan
- ☐ Waxay dhaqdhaqaajiyan labada gacmood iyo labada lugood
- ☐ Gacmaha ayay si kooban u furaan

Waxyaabaha kale ee muhiim ah ee dhakhtarka lala wadaagayo...

- Waa maxay waxyaabaha qaarkood ee adiga iyo dhallaankaaga aad wada samaysaan?
- Waa maxay waxyaabaha qaarkood ee uu dhallaankaagu jecel yahay inuu sameeyo?
- Ma jiraan waxyaabo dhallaankaagu sameeyo ama aanu samayn oo adiga ku khuseeya?
- Dhallaankaagu miyuu lumiyay wax xirfado ah oo uu isagu/iyadu mar lahaan jiray/tay?
- Dhallaankaagu miyuu leeyahay wax baahi daryeel caafimaad oo gaar ah ama miyuu isaga/iyadu ku dhasheen dhicisnimo?

Adiga ayaa sida ugu wanaagsan u yaqaana dhallaankaaga. Ha sugin. Haddii dhallaankaagu aanu buuxin hal ama in ka badan oo marxaladaha ah, uu ka lumay xirfadihii uu isaga ama iyada hore u lahaan jiray/tay, ama aad qabto walaacyo kale, hore talaabo ugu qaad. La hadal dhakhtarka dhallaankaaga, la wadaag walaacyadaada, oo weydii wax ku saabsan baaritaanka korriinka. Haddii adiga ama dhakhtarka aad weli ka walaacsan tihiin:

1. Weydiiso in laguu gudbiyo khabiir takhasus leh oo qiimeyn dheeraad ah ku sameyn kara dhallaankaaga; oo
2. Wac barnaamijka wax ka qabashada hore ee deegaankaaga ama gobolkaaga si aad u ogaatid haddii dhallaankaagu heli karo adeegyo lagu caawiyo. Wax badan ka baro oo lambarka ka hel barta **cdc.gov/FindEI**.

Si aad u hesho wax badan oo ku saabsan sida loo caawiyo dhallaankaaga, booqo **cdc.gov/Concerned**.

Ha sugin.
Talaabo ka qaadida goor hore waxay yeelan kartaa farqi dhab ah!

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ka caawi dhallaankaaga inuu wax barto oo uu koro

Maadaama aad tahay macalinka koowaad ee dhallaankaaga, waxaad gacan ka siin kartaa waxbarashadiisa/eeda iyo koritaanka maskaxdiisa/eeda. Iskugu day talooyinkan fudud iyo hawlahaan hab badbaado leh. Kala hadal dhakhtarka dhallaankaaga iyo macallimiinta haddii aad wax su'aalo ah qabtid ama aad haysid fikrado dheeraad ah oo ku saabsan sida loo caawiyo korriinka dhallaankaaga.

- Si wanaagsan ugu jawaab dhallaankaaga. Ula dhaqan si farxad, dhoola cadeyn leh, oo la hadal isaga marka uu dhawaaqo. Tani waxa ay baraysaa in uu tookadiisa qaato "hadlida" hor iyo gadaal wada hadalka.
- La hadal, u akhri, oo u hees dhallaankaaga si aad uga caawiso inay horumariso oo ay fahanto luqadda.
- Waqti ku qaado koolkoolinta iyo qabashada dhallaankaaga. Tani waxay ka caawin doontaa inuu dareemo badbaado iyo daryeel. Ma ku hallayn doontid dhallaankaaga haddii aad qabato ama u jawaabto.
- U jawaabida dhallaankaaga waxay gacan ka siinaysaa inuu wax barto oo uu koro. Xaddidaadda wakhtiga shaashaddaada marka aad la joogto dhallaankaaga waxay kaa caawinaysaa inaad noqoto jawaabceliye.
- Naftaada ilaali. Waalidnimadu waxay noqon kartaa shaqo adag! Way sahlan tahay inaad ku riyaaqdo dhallaankaaga cusub markaad laftaadu wanaag dareento.
- Baro inaad dareento oo aad ka jawaabto calaamadaha dhallaankaaga si aad u ogaato waxay dareemayso iyo waxay u baahan tahay. Waxaad dareemi doontaa fiicnaan, dhallaankaaguna wuxuu dareemi doonaa badbaado iyo in la jecel yahay. Tusaale ahaan, ma waxay isku dayaysaa inay kula "ciyaarto" iyadoo samaynaysa dhawaaqyo kuna eegaysa, ama waxay ka jeedinaysaa madaxeeda, hamaansanaysaa, ama way xanaaqaysaa sababtoo ah waxay u baahan tahay nasasho?
- Dhallaankaga u jiifi dhanka calooshiisa marka uu soo jeedo oo hortiisa dhig alaabta uu ku ciyaaro iyadoo la siman heerka isha. Tani waxay ka caawin doontaa barashada kor u qaadida madaxiisa. Ha ka tagin dhallaankaaga kaligiisa. Haddii uu u muuqdo mid huurdaysan, dhabarkiisa dhig meel ammaan ah oo huurdo leh (Joodari adag oo aan lahayn bustayaal, barkimo, suufyo dhuuban, ama alaabta carruurtu ku ciyaarto).
- Dhallaankaaga sii caanaha naaska ama caanaha qaacidada. Dhallaamada diyaar uma aha cuntooyin kale, biyo ama cabitaanno kale qiyaastii 6da bilood ee ugu horreeysa noloshooda.
- Baro marka dhallaankaagu gaajaysan yahay adigoo raadinaya calaamado. La soco calamadaha gaajada, sida in gacmaha uu afka la galo, madaxa u soo jeediyo dhanka naaska/masaasada, ama dhadhaminta/leefida bishimaha.
- U fiirso calamadaha uu dhallaankaaga dhargan yahay, sida in afkeeda ay xirto ama madaxeeda ay ka leexiso naaska/masaasada. Haddii dhallaankaagu uusan gaajaysnayn, waa caadi inaad ka joojiso quudinta.
- Ha ruxin dhallaankaaga hana u oggolaan qof kale inuu ruxo —weligaa! Waxaad dhaawaci kartaa maskaxdiisa ama xitaa waxaad sababi kartaa dhimashadiisa. Dhig dhallaankaaga meel ammaan ah oo ka tag haddii aad ka xanaaqdo markuu ooynaayo. Eeg isaga 5–10 daqiiqo kasta. Oohinta canuga badanaa way ka sii dartaa bilaha ugu horreeya nolosha, laakiin way soo hagaagaysaa!
- Samee habraacyo loogu talagalay hurdada iyo quudinta. Tani waxay ka caawin doontaa dhallaankaaga inuu bilaabo inuu barto waxa laga filayo.

Si aad u aragto tilmaamo iyo waxqabadyo badan soo deji barnaamijka Raadraacaha Marxalada ee CDC.

Liiska hubinta ee marxaladaan maaha beddelka qalab baarista koritaanka oo la habeeyey, oona la ansixiyey. Marxaladahaan korriinka ah waxay muujinayaan waxa ay carruurta badankoodu (75% ama ka badan) samayn karaan da' kasta. Khubarada mowduuca muhiimka ah ayaa doortey marxaladahaan iyadoo ku saleysan xogta la hayo iyo iswaafaqsanaanta khubarada.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Baro Calaamadaha. Waqti hore tallaabo ka qaad.

Dhallaankaaga markuu 4 bilood jiro

Magaca Dhallaanka ____________ **Da'da Dhallaanka** ____________ **Taariikhda Maanta** ____________

Marxaladaha muhiimka ah! Sida dhallaankaaga uu u ciyaaro, wax u barto, u hadlo, u dhaqmo, oo u dhaqaaqo waxay ku siinaysaa tilmaamo muhiim ah oo ku saabsan koritaankiisa/eeda. Hubi marxaladaha uu dhallaankaaga gaaray muddada 4 bilood ah. Tan hore u sii qaado oo kala hadal dhakhtarka dhallaankaaga booqasho kasta oo fayoobaanta canuga ah oo aad u soo booqato wax ku saabsan marxaladaha uu dhallaankaaga gaaray iyo waxa xiga ee la filayo.

Waxa ay dhallaamada badankooda sameeyaan markay gaaraan da'dan:

Marxaladaha Bulshada/Shucuurta

- ☐ Isaga ayaa iskiisa u dhoola cadeeyo si uu dareenkaaga u soo jiito
- ☐ Muusood (wali aan ahayn qosol buuxa) markaad isku daydo inaad ka qosliso
- ☐ Wuu ku soo fiiriyaa, dhaqaaqaa, ama wuxuu sameeyaa dhawaaqyo si uu u helo ama u xafido dareenkaaga

Marxaladaha Luuqadda/Wada-xiriirka

- ☐ Waxay sameeyaan dhawaaqyada sida "oooo", "aahh" (ganuunicid)
- ☐ Wuxuu sameeyaa dhawaaq celin markaad la hadasho
- ☐ Wuxuu madaxa uu leexiyaa dhanka codkaaga ka jiro

Marxaladaha Garashada (barashada, fikirka, xalinta mushkilada)

- ☐ Haddii ay gaajaysan tahay, waxay kala furtaa afka markay aragto naaska ama masaasada
- ☐ Gacmihiisa ayuu eegaa isagoo xiisaynaya

Dhaqdhaqaaqa/Koritaanka Jirka Marxaladaha

- ☐ Waxay madaxa xasilisaa iyadoo aan taageero lahayn markaad iyada qabato
- ☐ Wuxuu qabsadaa alaab-alaabayda markaad gacanta u geliso
- ☐ Waxay isticmaashaa gacanteeda inay ku lulato alaabta ay ku ciyaarto
- ☐ Waxay isku keentaa gacmaha iyo afka
- ☐ Wuxuu kor ugu riixaa suxullada/gacmaha hore markuu caloosha ku jiro

Waxyaabaha kale ee muhiim ah ee dhakhtarka lala wadaagayo...

- Waa maxay waxyaabaha qaarkood ee adiga iyo dhallaankaaga aad wada samaysaan?
- Waa maxay waxyaabaha qaarkood ee uu dhallaankaagu jecel yahay inuu sameeyo?
- Ma jiraan waxyaabo dhallaankaagu sameeyo ama aanu samayn oo adiga ku khuseeya?
- Dhallaankaagu miyuu lumiyay wax xirfado ah oo uu isagu/iyadu mar lahaan jiray/tay?
- Dhallaankaagu miyuu leeyahay wax baahi daryeel caafimaad oo gaar ah ama miyuu isaga/iyadu ku dhasheen dhicisnimo?

Adiga ayaa sida ugu wanaagsan u yaqaana dhallaankaaga. Ha sugin. Haddii dhallaankaagu aanu buuxin hal ama in ka badan oo marxaladaha ah, uu ka lumay xirfadihii uu isaga ama iyada hore u lahaan jiray/tay, ama aad qabto walaacyo kale, hore talaabo ugu qaad. La hadal dhakhtarka dhallaankaaga, la wadaag walaacyadaada, oo weydii wax ku saabsan baaritaanka korriinka. Haddii adiga ama dhakhtarka aad weli ka walaacsan tihiin:

1. Weydiiso in laguu gudbiyo khabiir takhasus leh oo qiimeyn dheeraad ah ku sameyn kara dhallaankaaga; oo
2. Wac barnaamijka wax ka qabashada hore ee deegaankaaga ama gobolkaaga si aad u ogaatid haddii dhallaankaagu heli karo adeegyo lagu caawiyo. Wax badan ka baro oo lambarka ka hel barta **cdc.gov/FindEI**.

Si aad u hesho wax badan oo ku saabsan sida loo caawiyo dhallaankaaga, booqo **cdc.gov/Concerned**.

Ha sugin.
Talaabo ka qaadida goor hore waxay yeelan kartaa farqi dhab ah!

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ka caawi dhallaankaaga inuu wax barto oo uu koro

Maadaama aad tahay macalinka koowaad ee dhallaankaaga, waxaad gacan ka siin kartaa waxbarasha-diisa/eeda iyo koritaanka maskaxdiisa/eeda. Iskugu day talooyinkan fudud iyo hawlahaan hab badbaado leh. Kala hadal dhakhtarka dhallaankaaga iyo macallimiinta haddii aad wax su'aalo ah qabtid ama aad haysid fikrado dheeraad ah oo ku saabsan sida loo caawiyo korriinka dhallaankaaga.

- Si wanaagsan ugu jawaab dhallaankaaga. Ula dhaqan si farxad, dhoola cadeyn leh, oo la hadal isaga marka uu dhawaaqo. Tani waxa ay baraysaa in uu tookadiisa qaato "hadlida" hor iyo gadaal wada hadalka.
- Sii dhallaankaaga fursado badbaado leh si uu u gaaro alaabta ay ku ciyaaraan, ay u laadaan alaab-alaabayda oo u raadsadaan waxa agagaarkooda yaalo. Tusaale ahaan, u dhig buste ay ku jiraan alaabta ay ku ciyaarto oo badbaadsan.
- U ogolow dhallaankaaga inuu afka geliyo waxyaabahaa ammaanka ah si uu u baaro. Tani waa sida ay dhallaanku wax u bartaan. Tusaale ahaan, ha arko, ha maqlo, hana taabto waxyaalaha aan caarada lahayn, kululayn, ama aad ugu yar inuu ku mergado.
- La hadal, u akhri oo u hees dhallaankaaga. Tani waxay gacan ka siin doontaa inay barato inay ku hadasho oo ay fahamto erayada hadhow dambe.
- Xaddid wakhtiga shaashada (Muuqaalbaahiyaha, telefoonada, tablets-yada, iwm.) ee aad kula xiriirto wicid muuqaal ahaan ah dadka aad jeceshahay. Waqtiga shaashadda lagulama talinayo carruurta da'doodu ay ka yar tahay 2 sano. Carruurtu waxay wax ku bartaan inay hadlaan, la ciyaaraan, oo la falgalaan dadka kale.
- Dhallaankaaga sii caanaha naaska ama caanaha qaacidada. Dhallaamada diyaar uma aha cuntooyin kale, biyo ama cabitaanno kale qiyaastii 6da bilood ee ugu horreeysa noloshooda.
- Sii dhallaankaaga alaabada ay ku ciyaaraan ee ay fududahay in la qabsado, sida gariire ama buugaagta dharka oo leh sawirro midab leh oo da'deeda ah.
- U ogolow dhallaankaaga wakhti uu ku dhaqaaqo oo uu kula falgalo dadka iyo walxaha maalintii oo dhan. Isku day in aadan dhallaankaaga ku haynin kuraasta lulmada, gaariga ilmaha yar, ama kuraasta boodboodka muddo dheer.
- U deji jadwal joogto ah oo loogu talagalay hurdada iyo quudinta.
- U jiifi dhallaankaaga dhabardhabar oo tusi alaab-alaabayda midab dhalaalaya leh. Si tartiib ah u dhaqdhaqaaji alaab-alaabayda una dhaqaaji bidix ilaa midig iyo kor iyo hoos si aad u aragto haddii ay daawanayso sida ay alaabta u dhaqaaqdo.
- U hees oo la hadal dhallaankaaga adigoo ka caawinaysid inay "jimicsato" (jirkeeda dhaqaajiso) mudda dhowr daqiiqo ah. Si tartiib ah u soo qalooci oo u dhaqaaji gacmaheeda iyo lugaheeda kor iyo hoos.

Si aad u aragto tilmaamo iyo waxqabadyo badan soo deji barnaamijka Raadraacaha Marxalada ee CDC.

Liiska hubinta ee marxaladaan maaha beddelka qalab baarista koritaanka oo la habeeyey, oona la ansixiyey. Marxaladahaan korriinka ah waxay muujinayaan waxa ay carruurta badankoodu (75% ama ka badan) samayn karaan da' kasta. Khubarada mowduuca muhiimka ah ayaa doortey marxaladahaan iyadoo ku saleysan xogta la hayo iyo iswaafaqsanaanta khubarada.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Baro Calaamadaha. Waqti hore tallaabo ka qaad.

Dhallaankaaga markuu 6 bilood jiro

Magaca Dhallaanka | **Da'da Dhallaanka** | **Taariikhda Maanta**

Marxaladaha muhiimka ah! Sida dhallaankaaga uu u ciyaaro, wax u barto, u hadlo, u dhaqmo, oo u dhaqaaqo waxay ku siinaysaa tilmaamo muhiim ah oo ku saabsan koritaankiisa/eeda. Hubi marxaladaha uu dhallaankaaga gaaray muddada 6 bilood ah. Tan hore u sii qaado oo kala hadal dhakhtarka dhallaankaaga booqasho kasta oo fayoobaanta canuga ah oo aad u soo booqato wax ku saabsan marxaladaha uu dhallaankaaga gaaray iyo waxa xiga ee la filayo.

Waxa ay dhallaamada badankooda sameeyaan markay gaaraan da'dan:

Marxaladaha Bulshada/Shucuurta

- ☐ Wuxuu yaqaanaa dadka caanka ku ah
- ☐ Wuxuu jecel yahay inuu isku eego muraayad
- ☐ Wuu Qoslaa

Marxaladaha Luuqadda/Wada-xiriirka

- ☐ Wuxuu qaataa tookadiisa asagoo sameeynaa dhawaaqyo
- ☐ Afuufaa "raasberi" (carrabka ayuu soo bixiyaa wuuna afuufaa)
- ☐ Wuxuu sameeyaa sawaxano cabaad ah

Marxaladaha Garashada (barashada, fikirka, xalinta mushkilada)

- ☐ Waxay afka gelisaa waxyaabo si ay u baarto
- ☐ Wuxuu gaara si uu u qabsado alaabta uu rabo
- ☐ Waxay isku xirtaa bishimaha si ay u muujiso in aysan doonayn cunto dheeraad ah

Dhaqdhaqaaqa/Koritaanka Jirka Marxaladaha

- ☐ Wuxuu isku duubaa caloosha ilaa dhabarka
- ☐ Wuxuu kor iskugu qaadaa gacmo toosan marka uu caloosha u jiifo
- ☐ Wuxuu ku tiirsadaa gacmaha si uu isu taageero marka uu fadhiisanaayo

Waxyaabaha kale ee muhiim ah ee dhakhtarka lala wadaagayo...

- Waa maxay waxyaabaha qaarkood ee adiga iyo dhallaankaaga aad wada samaysaan?
- Waa maxay waxyaabaha qaarkood ee uu dhallaankaagu jecel yahay inuu sameeyo?
- Ma jiraan waxyaabo dhallaankaagu sameeyo ama aanu samayn oo adiga ku khuseeya?
- Dhallaankaagu miyuu lumiyay wax xirfado ah oo uu isagu/iyadu mar lahaan jiray/tay?
- Dhallaankaagu miyuu leeyahay wax baahi daryeel caafimaad oo gaar ah ama miyuu isaga/iyadu ku dhasheen dhicisnimo?

Adiga ayaa sida ugu wanaagsan u yaqaana dhallaankaaga. Ha sugin. Haddii dhallaankaagu aanu buuxin hal ama in ka badan oo marxaladaha ah, uu ka lumay xirfadihii uu isaga ama iyada hore u lahaan jiray/tay, ama aad qabto walaacyo kale, hore talaabo ugu qaad. La hadal dhakhtarka dhallaankaaga, la wadaag walaacyadaada, oo weydii wax ku saab-san baaritaanka korriinka. Haddii adiga ama dhakhtarka aad weli ka walaacsan tihiin:

1. Weydiiso in laguu gudbiyo khabiir takhasus leh oo qiimeyn dheeraad ah ku sameyn kara dhallaankaaga; oo
2. Wac barnaamijka wax ka qabashada hore ee deegaankaaga ama gobolkaaga si aad u ogaatid haddii dhallaankaagu heli karo adeegyo lagu caawiyo. Wax badan ka baro oo lambarka ka hel barta **cdc.gov/FindEI**.

Si aad u hesho wax badan oo ku saabsan sida loo caawiyo dhallaankaaga, booqo **cdc.gov/Concerned**.

Ha sugin.
Talaabo ka qaadida goor hore waxay yeelan kartaa farqi dhab ah!

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ka caawi dhallaankaaga inuu wax barto oo uu koro

Maadaama aad tahay macalinka koowaad ee dhallaankaaga, waxaad gacan ka siin kartaa waxbarashadiisa/eeda iyo koritaanka maskaxdiisa/eeda. Iskugu day talooyinkan fudud iyo hawlahaan hab badbaado leh. Kala hadal dhakhtarka dhallaankaaga iyo macallimiinta haddii aad wax su'aalo ah qabtid ama aad haysid fikrado dheeraad ah oo ku saabsan sida loo caawiyo korriinka dhallaankaaga.

- U isticmaal ciyaarta "hor iyo gadaal" inaad kula ciyaarto dhallaankaaga. Marka dhallaankaaga dhoola cadeeyo, waad dhoola cadeyneysaa; markuu dhawaaq sameeyo, waad koobinaysaa. Tani waxay ka caawinaysaa inuu barto inuu bulshaawi noqdo.
- “U akhri” dhallaankaaga maalin kasta adigoo eegaya sawirada midabada quruxda badan leh ee ku jira joornaalada ama buugaagta oo kala hadal iyaga. U jawaab marka ay af-garato oo ay “akhriso” sidoo kale. Tusaale ahaan, haddii ay codad samayso, dheh "Haa, kaasi waa eeyow!"
- U tilmaan dhallaankaaga waxyaabo cusub oo magac dhaw. Tusaale ahaan, markaad socoto, u tilmaan baabuurta, geedaha, iyo xayawaanada.
- U hees dhallaankaaga oo muusik u daar. Tani waxay ka caawin doontaa in maskaxdiisu korto.
- Xaddid wakhtiga shaashada (Muuqaalbaahiyaha, tablets-yada, talefoonada, iwm.) ee aad kula xiriirto wicid muuqaal ahaan ah dadka aad jeceshahay. Waqtiga shaashadda lagulama talinayo carruurta da'doodu ay ka yar tahay 2 sano. Carruurtu waxay wax ku bartaan inay hadlaan, la ciyaaraan, oo la falgalaan dadka kale.
- Marka dhallaankaaga uu wax fiiriyo, u tilmaan oo ka hadal wax ku saabsan.
- Dhallaankaga u dhig caloosha ama dhabarka oo dhig alaabta ay ku ciyaaraan meel aan la gaarin. Ku dhiirageli in ay is rogrogto si ay u gaarto alaabta lagu ciyaaro.
- Baro inaad akhrido niyadda dhallaankaaga. Haddii uu ku faraxsan yahay, sii wad waxa aad samaynayso. Haddii uu xanaaqsan yahay, nasiino qaado oo u raaxee dhallaankaaga.
- Kala hadal dhakhtarka dhallaankaaga goorta aad bilaabayso cuntooyinka adag iyo waxa ay yihiin cuntooyinka leh khataraha ku mergashada. Caanaha naaska ama caanaha qaacidada ayaa weli ah isha ugu muhiimsan ee "cuntada" ee loogu talagalay dhallaankaaga.
- Baro marka dhallaankaagu gaajaysan yahay ama dhergan yahay. U tilmaamida cuntooyinka, ku kala furida afkiisa qaado, ama ku farxida markuu arko cuntada waxay calaamad u tahay inuu gaajaysan yahay. Kuwo kale, sida cuntada oo uu iska riixo, afkiisa oo uu xiro, ama madaxiisa inuu ka leexiyo cuntada waxay kuu sheegaysaa in uu haysto wax ku filan.
- Ka caawi dhallaankaaga inuu barto inay is dejin karto. Si tartiib ah ula hadal, u qabo, u rux, ama ugu hees, ama u ogolow inay nuugto faraheeda ama mujuudiyaha. Waxa laga yaabaa in aad siiso alaab aad jeceshahay ama xayawaan cufan marka aad qabato ama ruxayso iyada.
- Kor u qaad dhallaankaaga inta uu fadhiyo. U ogolow inay hareeraha eegto oo aad siiso alaabta ay ku ciyaaraan si ay u eegaan inta ay baranayso inay isku dheelitirto nafteeda.

Si aad u aragto tilmaamo iyo waxqabadyo badan soo deji barnaamijka Raadraacaha Marxalada ee CDC.

Liiska hubinta ee marxaladaan maaha beddelka qalab baarista koritaanka oo la habeeyey, oona la ansixiyey. Marxaladahaan korriinka ah waxay muujinayaan waxa ay carruurta badankoodu (75% ama ka badan) samayn karaan da' kasta. Khubarada mowduuca muhiimka ah ayaa doortey marxaladahaan iyadoo ku saleysan xogta la hayo iyo iswaafaqsanaanta khubarada.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Baro Calaamadaha.
Waqti hore tallaabo ka qaad.

Dhallaankaaga markuu 9 bilood jiro*

Magaca Dhallaanka | Da'da Dhallaanka | Taariikhda Maanta

Marxaladaha muhiimka ah! Sida dhallaankaaga uu u ciyaaro, wax u barto, u hadlo, u dhaqmo, oo u dhaqaaqo waxay ku siinaysaa tilmaamo muhiim ah oo ku saabsan koritaankiisa/eeda. Hubi marxaladaha uu dhallaankaaga gaaray muddada 9 bilood ah. Tan hore u sii qaado oo kala hadal dhakhtarka dhallaankaaga booqasho kasta oo fayoobaanta canuga ah oo aad u soo booqato wax ku saabsan marxaladaha uu dhallaankaaga gaaray iyo waxa xiga ee la filayo.

Waxa ay dhallaamada badankooda sameeyaan markay gaaraan da'dan:

Marxaladaha Bulshada/Shucuurta

- ☐ Wuu xishoodaa, kugu dheggaa, ama ka baqayaa agagaarka shisheeyaha
- ☐ Waxay muujisaa tibaaxo badan oo waji ah, sida farxad, murugo, xanaaq, iyo yaab
- ☐ Way ku soo fiirisaa markaad magaceeda ugu wacdo
- ☐ Waxay falcelisaa markaad baxdo (eeg, ku soo gaarto, ama ooydo)
- ☐ Dhoola cadeeyaa ama qoslaa marka aad ciyaareyso peek-a-boo

Marxaladaha Luuqadda/Wada-xiriirka

- ☐ Wuxuu sameeyaa dhawaaqyo kala duwan sida "Hooyohooyo" iyo "aaabeaabe"
- ☐ Gacmaha ayuu kor u qaadaa si loo soo qaado

Marxaladaha Garashada (barashada, fikirka, xalinta mushkilada)

- ☐ Wuxuu raadiyaa shay marka uu ka baxo aragga (sida malqacaddiisa ama alaabtiisa)
- ☐ Laba shay ayay isku wada garaacaan

Marxaladaha Dhaqdhaqaaqa/Koritaanka Jirka

- ☐ Waxay heshaa meel ay fadhiisato kaligeeda
- ☐ Waxay u kala badashaa shayga hal gacan ilaa gacanteeda kale
- ☐ Wuxuu isticmaalaa faraha si uu ugu "aruuriyo" cuntada xagiisa
- ☐ Wuxuu fadhiistaa bilaa taageero

*** Waa waqtigii baaritaanka korriinka!**
Marka uu jiro 9 bilood, dhallaankaagu waxa uu ku beegan yahay baarista guud ee korriinka, sida ay kula talisay dhammaan carruurta Akadamiyada Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta. Weydii dhakhtarkaaga baaritaanka korriinka dhallaankaaga.

Waxyaabaha kale ee muhiim ah ee dhakhtarka lala wadaagayo...

- Waa maxay waxyaabaha qaarkood ee adiga iyo dhallaankaaga aad wada samaysaan?
- Waa maxay waxyaabaha qaarkood ee uu dhallaankaagu jecel yahay inuu sameeyo?
- Ma jiraan waxyaabo dhallaankaagu sameeyo ama aanu samayn oo adiga ku khuseeya?
- Dhallaankaagu miyuu lumiyay wax xirfado ah oo uu isagu/iyadu mar lahaan jiray/tay?
- Dhallaankaagu miyuu leeyahay wax baahi daryeel caafimaad oo gaar ah ama miyuu isaga/iyadu ku dhasheen dhicisnimo?

Adiga ayaa sida ugu wanaagsan u yaqaana dhallaankaaga. Ha sugin. Haddii dhallaankaagu aanu buuxin hal ama in ka badan oo marxaladaha ah, uu ka lumay xirfadihii uu isaga ama iyada hore u lahaan jiray/tay, ama aad qabto walaacyo kale, hore talaabo ugu qaad. La hadal dhakhtarka dhallaankaaga, la wadaag walaacyadaada, oo weydii wax ku saabsan baaritaanka korriinka. Haddii adiga ama dhakhtarka aad weli ka walaacsan tihiin:

1. Weydiiso in laguu gudbiyo khabiir takhasus leh oo qiimeyn dheeraad ah ku sameyn kara dhallaankaaga; oo
2. Wac barnaamijka wax ka qabashada hore ee deegaankaaga ama gobolkaaga si aad u ogaatid haddii dhallaankaagu heli karo adeegyo lagu caawiyo. Wax badan ka baro oo lambarka ka hel barta **cdc.gov/FindEI**.

Si aad u hesho wax badan oo ku saabsan sida loo caawiyo dhallaankaaga, booqo **cdc.gov/Concerned**.

Ha sugin.
Talaabo ka qaadida goor hore waxay yeelan kartaa farqi dhab ah!

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ka caawi dhallaankaaga inuu wax barto oo uu koro

Maadaama aad tahay macalinka koowaad ee dhallaankaaga, waxaad gacan ka siin kartaa waxbarashadiisa/eeda iyo koritaanka maskaxdiisa/eeda. Iskugu day talooyinkan fudud iyo hawlahaan hab badbaado leh. Kala hadal dhakhtarka dhallaankaaga iyo macallimiinta haddii aad wax su'aalo ah qabtid ama aad haysid fikrado dheeraad ah oo ku saabsan sida loo caawiyo korriinka dhallaankaaga.

- Ku celi dhawaaqyada dhallaankaaga oo ku dheh kelmado fudud adigoo isticmaalaya dhawaaqyadaas. Tusaale ahaan, haddii dhallaankaagu yiraahdo "aabe," ku celi "aabe," ka dibna ku dheh "buug."
- Dhig alaabta carruurtu ku ciyaarto dhulka ama darinta ciyaarta in yar oo aan la gaari karin kuna dhiirageli dhallaankaaga inuu gurguurto, siqo, ama isrogrogo si uu u soo qabto. Dabaal dag markay soo gaarto.
- Bar dhallaankaaga inuu u gacan haadiyo "nabadee-nabadee" ama madaxa uu ruxo "maya." Tusaale ahaan, gacanta haadi oo dheh "nabadee-nabadee" markaad baxayso. Waxa sidoo kale bari kartaa luqadda calaamadaha ee fudud ee ilmaha si ay uga caawiso ilmahaaga inuu kuu sheego waxa uu rabo ka hor inta aanu isticmaalin erayada.
- Ciyaar ciyaaraha, sida peek-a-boo. Waxaad madaxaaga ku dabooli kartaa maro waaxadna eegi haddii ubadkaagu ka siibo.
- La ciyaar ilmahaaga adigoo kala furfuraaya alaabta ee weelka oo hadana dib isugu soo celinaayo.
- La ciyaar ilmahaaga ciyaaraha, sida markayga, markaaga. Isku day tan adiga oo u gudbinaya alaabta hore iyo gadaal.
- U "akhri" dhallaankaaga. Wax akhrisku waxa uu noqon karaa in laga hadlo sawiro. Tusaale ahaan, markaad fiirinayso buugaagta ama joornaalada, u magacow sawirada adigoo u tilmaamaayo.
- Xaddid wakhtiga shaashada (Muuqaalbaahiyaha, tablets-yada, talefoonada, iwm.) ee aad kula xiriirto wicid muuqaal ahaan ah dadka aad jeceshahay. Waqtiga shaashadda lagulama talinayo carruurta da'doodu ay ka yar tahay 2 sano. Carruurtu waxay wax ku bartaan inay hadlaan, la ciyaaraan, oo la falgalaan dadka kale.
- Ogow khataraha ku mergashada iyo cuntooyinka badbaadada leh si aad u quudiso dhallaankaaga. Ha ku celceliyo inuu farahiisa isku quudiyo oo isticmaalo koob biyo yar ay ku jiraan. Fadhiiso dhallaankaaga agtiisa oo si wadajir ah ugu raaxaysta wakhtiga cuntada. Filo daadasho Waxbarashadu waa qas iyo madadaalo!
- Weydii habdhaqanada aad u baahan tahay. Tusaale ahaan, halkii aad ka odhan lahayd "ha istaagin," dheh "wakhtiga fadhiga."
- Ka caawi dhallaankaaga inuu la qabsado cuntooyinka dhadhanka iyo taabashada kala duwan leh. Cuntooyinka waxay noqon karaan kuwo siman, la shiiday, ama si yaryar oo fiican loo jarjaray. Waxa laga yaabaa in dhallaankaagu aanu jeclayn cunto kasta isku dayga ugu horreeya. Sii fursad ay ku tijaabiso cuntooyinka marar badan iyo mar kale.
- Si degdeg ah oo farxad leh u dheh macsalaamo intii aad si dhuumaalaysi ah u baxsan lahayd si dhallaankagu u ogaado inaad baxayso, xitaa haddii uu ooyo. Wuxuu baran doonaa inuu naftiisa dejiyo iyo waxa laga filayo. U sheeg marka aad soo noqoto adigoo ku dhahaayo "Aabbe ayaa soo laabtay!"

Si aad u aragto tilmaamo iyo waxqabadyo badan soo deji barnaamijka Raadraacaha Marxalada ee CDC.

Liiska hubinta ee marxaladaan maaha beddelka qalab baarista koritaanka oo la habeeyey, oona la ansixiyey. Marxaladahaan korriinka ah waxay muujinayaan waxa ay carruurta badankoodu (75% ama ka badan) samayn karaan da' kasta. Khubarada mowduuca muhiimka ah ayaa doortey marxaladahaan iyadoo ku saleysan xogta la hayo iyo iswaafaqsanaanta khubarada.

Dhallaankaaga markuu 12 bilood jiro

Magaca Dhallaanka **Da'da Dhallaanka** **Taariikhda Maanta**

Marxaladaha muhiimka ah! Sida dhallaankaaga uu u ciyaaro, wax u barto, u hadlo, u dhaqmo, oo u dhaqaaqo waxay ku siinaysaa tilmaamo muhiim ah oo ku saabsan koritaankiisa/eeda. Hubi marxaladaha uu dhallaankaaga gaaray muddada 12 bilood ah. Tan hore u sii qaado oo kala hadal dhakhtarka dhallaankaaga booqasho kasta oo fayoobaanta canuga ah oo aad u soo booqato wax ku saabsan marxaladaha uu dhallaankaaga gaaray iyo waxa xiga ee la filayo.

Waxa ay dhallaamada badankooda sameeyaan markay gaaraan da'dan:

Marxaladaha Bulshada/Shucuurta

- ☐ Wuxuu kula ciyaaraa ciyaaraha, sida pat-a-cake

Marxaladaha Luuqadda/Wada-xiriirka

- ☐ Wuxuu ku gacan haadiyaa "macsalaamo-macsalaamo"
- ☐ Wuxuu ugu yeeraa waalidka "hooyo" ama "aabe" ama magac kale oo gaar ah
- ☐ Wuxuu fahmaya "maya" (si kooban ayuu u hakadaa ama wuu joogsada markaad tiraahdo)

Marxaladaha Garashada (barashada, fikirka, xalinta mushkilada)

- ☐ Wuxuu wax ku ridaa weel, sida bulkeeti yar inuu koob ku rido
- ☐ Wuxuu raadiyaa waxyaabo uu ku arko adigoo qarinaya, sida boombalada buste hoostiisa galisay

Marxaladaha Dhaqdhaqaaqa/Koritaanka Jirka

- ☐ Wax ayuu soo jiidaa si uu u istaago
- ☐ Wuxuu ku socdaa, qabsadaa alaabta guriga
- ☐ Wuxuu wax ku cabaa koob aan dabool lahayn, markaad u qabato
- ☐ Waxay shayaalka ku soo qaadaa suulka iyo farta tilmaanta dhexdooda, sida cuntooyin yaryar ee jabka ah

Waxyaabaha kale ee muhiim ah ee dhakhtarka lala wadaagayo...

- Waa maxay waxyaabaha qaarkood ee adiga iyo dhallaankaaga aad wada samaysaan?
- Waa maxay waxyaabaha qaarkood ee uu dhallaankaagu jecel yahay inuu sameeyo?
- Ma jiraan waxyaabo dhallaankaagu sameeyo ama aanu samayn oo adiga ku khuseeya?
- Dhallaankaagu miyuu lumiyay wax xirfado ah oo uu isagu/iyadu mar lahaan jiray/tay?
- Dhallaankaagu miyuu leeyahay wax baahi daryeel caafimaad oo gaar ah ama miyuu isaga/iyadu ku dhasheen dhicisnimo?

Adiga ayaa sida ugu wanaagsan u yaqaana dhallaankaaga. Ha sugin. Haddii dhallaankaagu aanu buuxin hal ama in ka badan oo marxaladaha ah, uu ka lumay xirfadihii uu isaga ama iyada hore u lahaan jiray/tay, ama aad qabto walaacyo kale, hore talaabo ugu qaad. La hadal dhakhtarka dhallaankaaga, la wadaag walaacyadaada, oo weydii wax ku saabsan baaritaanka korriinka. Haddii adiga ama dhakhtarka aad weli ka walaacsan tihiin:

1. Weydiiso in laguu gudbiyo khabiir takhasus leh oo qiimeyn dheeraad ah ku sameyn kara dhallaankaaga; oo
2. Wac barnaamijka wax ka qabashada hore ee deegaankaaga ama gobolkaaga si aad u ogaatid haddii dhallaankaagu heli karo adeegyo lagu caawiyo. Wax badan ka baro oo lambarka ka hel barta **cdc.gov/FindEI**.

Si aad u hesho wax badan oo ku saabsan sida loo caawiyo dhallaankaaga, booqo **cdc.gov/Concerned**.

Ha sugin.
Talaabo ka qaadida goor hore waxay yeelan kartaa farqi dhab ah!

CDC U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ka caawi dhallaankaaga inuu wax barto oo uu koro

Maadaama aad tahay macalinka koowaad ee dhallaankaaga, waxaad gacan ka siin kartaa waxbarashadiisa/eeda iyo koritaanka maskaxdiisa/eeda. Iskugu day talooyinkan fudud iyo hawlahaan hab badbaado leh. Kala hadal dhakhtarka dhallaankaaga iyo macallimiinta haddii aad wax su'aalo ah qabtid ama aad haysid fikrado dheeraad ah oo ku saabsan sida loo caawiyo korriinka dhallaankaaga.

- Bar dhallaankaaga "habdhaqanada la rabo." Tus waxa la samaynayo oo isticmaal ereyo wanaagsan ama sii habsiin iyo dhunkasho marka ay samayso. Tusaale ahaan, haddii ay soo jiido seenta xayawaankaaga, bar sida loo xanaaneeyo xayawaanka si tartiib ah oo sii habsiin marka ay sameyso.
- Kala hadal ama u hees dhallaankaaga waxaad samaynayso. Tusaale ahaan, "Hooyo gacmahaaga ayay dhaqaysaa" ama ku hees, "Sidani waa sida aanu gacmaheena u dhaqno."
- Ku dhis waxa dhallaankaagu isku dayo inuu sheego. Haddii uu yiraahdo "ta," dheh "Haa, taraag," ama haddii uu yiraahdo "gaari xamuul," dheh "Haa, taasi waa baabuur weyn, buluug ah."
- Si degdeg ah oo joogto ah ugu tilmaan dhallaankaaga adiga oo siinaya alaab ama dhaqaajiya haddii ay gasho waxyaabo aadan rabin inay gasho. Ku badbaadi "maya" habdhaqanada khatarta ah. Markaad tidhaahdo "maya," si adag u dheh. Ha garaacin, haku qeylin, hana siin sharraxaad dheer.
- Sii dhallaankaaga meelo ammaan ah oo uu ku sahamiyo. Ka dhig gurigaaga dhallaan-difaace. Tusaale ahaan, ka dhaqaaji waxyaabaha fiiqan ama la jebin karo meel aan la gaari karin. Quful daawooyinka, kiimikooyinka, iyo alaabta nadiifinta. Ku kaydso lambarka Khadka Caawimaada Sunta, 800-222-1222, dhammaan taleefanada.
- Ku jawaab erayo marka dhallaankaagu farta ku fiiqo. Dhallaamada waxay tilmaamaan inay wax ku weydiiyaan. Tusaale ahaan, dheh "Koobka miyaad rabtaa? Waa kan koobkii. Waa koobkaagii." Haddii uu isku dayo inuu yiraahdo "koob," u dabaaldeg isku daygiisa.
- Tilmaan waxyaabaha xiisaha leh ee aad aragto, sida gaari-xamuulka, baska, ama xayawaanada. Tani waxay ka caawin doontaa dhallaankaaga inuu fiiro gaar ah u yeesho waxa dadka kale ay "tusaayaan" iyadoo loo tilmaamaya.
- Xaddid wakhtiga shaashada (Muuqaalbaahiyaha, tablets-yada, talefoonada, iwm.) ee aad kula xiriirto wicid muuqaal ahaan ah dadka aad jeceshahay. Waqtiga shaashadda lagulama talinayo carruurta da'doodu ay ka yar tahay 2 sano. Carruurtu waxay wax ku bartaan inay hadlaan, la ciyaaraan, oo la falgalaan dadka kale.
- Sii dhallankaaga biyo, caanaha naaska, ama caano cad. Uma baahnid inaad dhallaankaaga siiso casiirka, laakiin haddii aad samayso, sii 4 wiqiyadood ama ka yar maalintii 100% casiir khudradeed. Ha siin dhallaankaaga cabitaano kale oo sonkor leh, sida cabitaanada khudaarta, soodhada, cabitaanada isboortiga, ama caanaha dhadhanka leh.
- Ka caawi dhallaankaaga inuu la qabsado cuntooyinka dhadhanka iyo taabashada kala duwan leh. Cuntooyinka waxay noqon karaan kuwo siman, la shiiday, ama si yaryar oo fiican loo jarjaray. Waxa laga yaabaa in dhallaankaagu aanu jeclayn cunto kasta isku dayga ugu horreeya. Sii dhallaankaaga fursad uu ku tijaabiyo cuntooyinka marar badan oo kale.
- Sii dhallaankaaga wakhti uu ku barto daryeelaha cusub. Soo qaado alaab aad jeceshahay, xayawaan cufan, ama buste si aad ugu raaxaysato dhallaankaaga.
- Sii dhallaankaaga ashuumo iyo digsiyo ama qalab muusig oo yar sida durbaan ama suxuun laysku garaaco. Ku dhiirageli dhallaankaaga inuu sameeyo buuq.

Si aad u aragto tilmaamo iyo waxqabadyo badan soo deji barnaamijka Raadraacaha Marxalada ee CDC.

Liiska hubinta ee marxaladaan maaha beddelka qalab baarista koritaanka oo la habeeyey, oona la ansixiyey. Marxaladahaan korriinka ah waxay muujinayaan waxa ay carruurta badankoodu (75% ama ka badan) samayn karaan da' kasta. Khubarada mowduuca muhiimka ah ayaa doortey marxaladahaan iyadoo ku saleysan xogta la hayo iyo iswaafaqsanaanta khubarada.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Baro Calaamadaha. Waqti hore tallaabo ka qaad.

Canugaaga markuu 15 bilood jiro

Magaca Canuga ____________________ **Da'da Canuga** __________ **Taariikhda Maanta** __________

Marxaladaha muhiimka ah! Sida canugaaga u ciyaaro, wax u barto, u hadlo, u dhaqmo, oo u dhaqaaqo waxay ku siinaysaa tilmaamo muhiim ah oo ku saabsan horumarkiisa/eeda. Hubi marxaladaha uu canugaaga gaaray mudada 15 bilood ah. Tan hore u sii qaado oo kala hadal dhakhtarka canugaaga booqasho kasta oo fayoobaanta canuga ah oo aad u soo booqato wax ku saabsan marxaladaha uu canugaaga gaaray iyo waxa xiga ee la filayo.

Waxa ay carruurtu badankooda sameeyaan markay gaaraan da'dan:

Marxaladaha Bulshada/Shucuurta

- ☐ Waxay koobiyeeyaan carruurta kale marka ay ciyaarayaan, sida inay alaabta ay ku ciyaaraan ka soo saaraan weelka marka uu ilmo kale sameeyo
- ☐ Waxay ku tusinayaan shay ay jecel yihiin
- ☐ Way sacbiyaan markay farxaan
- ☐ Waxay isku duuban boombalada cufan ama qalab kale oo lagu ciyaaro
- ☐ Wuxuu ku tusaa kalgacayl (wuu ku habsiin, koolkoolin, ama ku dhunkani)

Marxaladaha Luuqadda/Wada-xiriirka

- ☐ Wuxuu isku dayaa inuu yiraahdo hal ama laba kelmadood oo aan ka ahayn "hooyo" ama "aabe," sida "ba" oo ah kubbad ama "da" oo ah eey
- ☐ Wuxuu eegaa shay uu yaqaano markaad magacowdo
- ☐ Waxay raacdaa tilmaamaha lagu bixiyo tilmaam iyo kelmado labadaba. Tusaale ahaan, waxa uu ku siinayaa qalab ay ku ciyaaraan marka aad gacanta soo taagto oo aad ku tidhaahdo, "I sii alaabta".
- ☐ Wuxuu tilmaamaa si uu u waydiisto shay ama si uu u helo caawimaad

Marxaladaha Garashada (barashada, fikirka, xalinta mushkilada)

- ☐ Wuxuu isku dayaa inuu wax u isticmaalo sida saxda ah, sida takalefoon, koobka, ama buuga
- ☐ Isku dhejiya ugu yaraan laba shay oo yaryar, sida bulkeetiyo

Marxaladaha Dhaqdhaqaaqa/Koritaanka Jirka

- ☐ Dhawr tillaabo ayuu keligiis qaadaa
- ☐ Waxay isticmaashaa faraha si ay nafteeda ugu quudiso xoogaa cunto ah

Waxyaabaha kale ee muhiim ah ee dhakhtarka lala wadaagayo...

- Maxay yihiin waxyaabaha qaar oo adiga iyo canugaaga wada samaysaan?
- Maxay yihiin waxyaabaha qaar uu canughaaga jecel yahay inuu sameeyo?
- Miyey jiraan wax canugaaga sameeyo ama aanu samayn oo adiga ku khuseeya?
- Canugaaga miyuu lumiyay wax xirfado ah oo uu mar lahaan jiray?
- Canugaaga miyuu leeyahay wax baahiyo daryeel caafimaad oo gaar ah ama wuxuu ku dhashay dhicisnimo?

Adiga ayaa si fiican u garanaaya canugaaga. Ha sugin. Haddii canugaaga uusan buuxin hal ama in ka badan oo ka mid ah marxaladaha, uu lumiyay xirfadihii uu hore u lahaa/lahayd, ama aad qabto walaacyo kale, hore talaabo ugu qaad. La hadal dhakhtarka canugaaga, la wadaag walaacyadaada, oo waydii wax ku saabsan baaritaanka korriinka. Haddii adiga ama dhakhtarka aad weli ka walaacsan tihiin:

1. Weydiiso in laguu gudbiyo khabiir takhasus leh oo qiimeyn dheeraad ah ku sameyn kara canugaaga; oo
2. Wac barnaamijka wax ka qabashada hore ee deegaankaaga ama gobolkaaga si aad u ogaatid haddii canugaaga heli karo adeegyo lagu caawiyo. Wax badan ka baro oo lambarka ka hel barta **cdc.gov/FindEI**.

Si aad u hesho wax badan oo ku saabsan sida loo caawiyo canugaaga, booqo **cdc.gov/Concerned**.

Ha sugin.
Talaabo ka qaadida goor hore waxay yeelan kartaa farqi dhab ah!

CDC U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app
Download on the App Store
GET IT ON Google Play

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ka caawi canugaaga inuu wax barto oo uu koro

Maadaama aad tahay macalinka koowaad ee canugaaga, waxaad ka caawin kartaa waxbarashadiisa/eeda iyo korritaanka maskaxdiis/eeda. Iskugu day talooyinkan fudud iyo hawlahaan hab badbaado leh. Kala hadal dhakhtarka canugaaga iyo macallimiinta haddii aad wax su'aalo ah qabtid ama aad haysid fikrado dheeraad ah oo ku saabsan sida loo caawiyo korriinka canugaaga.

- Ka caawi canugaaga inuu barto hadalka. Erayada hore ee canuga ma dhammaystirna. Ku celi oo ku dar waxa uu dhaho. Waxaa laga yaabaa inuu ku yiraahdo "ba" oo ah kubbad waxaadna dhihi kartaa "Kubad, haa, taasi waa kubad."
- U sheeg canugaaga magacyada walxaha marka uu tilmaamo oo sug dhawr ilbiriqsi si aad u aragto haddii uu wax dhawaaq ah sameeyo ka hor inta aadan u dhiibin. Hadduu dhawaaq sameeyo, garowsii, oo ugu celi magaca shayga. “Haa! Koob.”
- Soo hel siyaabo aad ugu ogolaato canugaaga inuu ka caawiyo waxqabadyada maalinlaha ah. U oggolow in ay kabaheeda hesho si ay bannaanka ugu baxdo, cunto fudud ugu rid bacda beerta, ama sharabaadyada ku rid dambiisha.
- U yeelo habraacyo joogta ah oo loogu talagalay hurdada iyo quudinta. U samee canugaaga waqti hurdo deggan oo xasilloon. U xur dharkiisa jiifka, u cadee ilkahiisa, oo u akhri 1 ama 2 buug. Carruurta da'doodu u dhaxayso 1 iyo 2 sano waxay u baahan yihiin 11 ilaa 14 saacadood oo hurdo ah maalintii (oo ay ku jiraan indha-gaduudsiyada). Waqtiyada hurdada ee joogtada ah ayaa fududeeya!
- Tus canugaaga waxyaabo kala duwan, sida koofiyadda. Weydii isaga, “Maxaad ku samaynaysaa koofiyadda? Waxaad saartaa madaxaaga. Madaxaaga saar oo u dhiib si aad u eegto in uu ku koobiyeeynayo iyo in kale. Tan ku samee shay kale, sida buug ama koob.
- Ku hees heeso dhaqdhaqaaq leh, sida "Wheels on the Bus." Eeg haddii canugaaga isku dayo inuu sameeyo qaar ka mid ah ficillada.
- U sheeg waxa aad u malaynayso in canugaaga dareemayo (tusaale ahaan, murugo, waalan, niyadjabsan, faraxsan). Isticmaal erayadaada, tibaaxyada wajiga, iyo codkaaga si aad u muujiso waxaad u malaynayso inay dareemayso. Tusaale ahaan, waxaad tidhaahdaa "Waad niyad jabtay sababtoo ah ma aadi karno bannaanka, laakiin ma garaaci kartid. Aan tagno oo aan raadsano ciyaar gudaha ah."
- Filo xanaaq. Waa caadi da'dan waxayna u badan tahay haddii canugaaga daalan yahay ama gaajaysan yahay. Xanaaqu waa inuu gaabiyaa oo uu yareeyaa marka uu sii weynaado. Waxaad isku dayi kartaa wax mashquuliya, laakiin waa caadi inaad u ogolaato inuu xanaaqo adoon waxba samayn. Sii wakhti uu ku dejiyo oo uu ku dhaqaaqo.
- Bar canugaaga "habdhaqanada la rabo." Tus waxa la samaynayo oo isticmaal ereyo wanaagsan ama sii habsiin iyo dhunkasho marka ay samayso. Tusaale ahaan, haddii ay jiido seenta xayawaankaaga, bar sida loo xanaaneeyo si tartiib ah xayawaanka. Sii habsiin marka ay samayso.
- Xaddid wakhtiga shaashada (Muuqaalbaahiyaha, tablets-yada, talefoonada, iwm.) ee aad kula xiriirto wicid muuqaal ahaan ah dadka aad jeceshahay. Waqtiga shaashadda lagulama talinayo carruurta da'doodu ay ka yar tahay 2 sano. Carruurtu waxay wax ku bartaan inay hadlaan, ciyaaraan, oo la falgalaan kuwa kale.
- Ku dhiirageli canugaaga inuu ku ciyaaro bulkeetiyada. Waxaad isku dhejin kartaa baloogyada wayna dumin kartaa.
- U ogolow canugaaga inuu isticmaalo koob aan dabool lahayn si uu u cabo oo ku celceli wax ku qaadashada qaaddo. Barashada wax-cunista iyo cabbitaanka waa qas laakiin madadaalo!

Si aad u aragto tilmaamo iyo waxqabadyo badan soo deji barnaamijka Raadraacaha Marxalada ee CDC.

Liiska hubinta ee marxaladaan maaha beddelka qalab baarista koritaanka oo la habeeyey, oona la ansixiyey. Marxaladahaan korriinka ah waxay muujinayaan waxa ay carruurta badankoodu (75% ama ka badan) samayn karaan da' kasta. Khubarada mowduuca muhiimka ah ayaa doortey marxaladahaan iyadoo ku saleysan xogta la hayo iyo iswaafaqsanaanta khubarada.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Baro Calaamadaha. Waqti hore tallaabo ka qaad.

Canugaaga markuu 18 bilood jiro*

Magaca Canuga | Da'da Canuga | Taariikhda Maanta

Marxaladaha muhiimka ah! Sida canugaaga u ciyaaro, wax u barto, u hadlo, u dhaqmo, oo u dhaqaaqo waxay ku siinaysaa tilmaamo muhiim ah oo ku saabsan horumarkiisa/eeda. Hubi marxaladaha uu canugaaga gaaray mudada 18 bilood ah. Tan hore u sii qaado oo kala hadal dhakhtarka canugaaga booqasho kasta oo fayoobaanta canuga ah oo aad u soo booqato wax ku saabsan marxaladaha uu canugaaga gaaray iyo waxa xiga ee la filayo.

Waxa ay carruurtu badankooda sameeyaan markay gaaraan da'dan:

Marxaladaha Bulshada/Shucuurta

- ☐ Wuu kaa dheeraadaa, laakiin wuxuu eegayaa inuu hubiyo inaad u dhowdahay
- ☐ Wuxuu tilmaamaa si uu kuu tusiyo wax xiiso leh
- ☐ Gacmaha ayuu kuu soo saara si aad ugu dhaqdo
- ☐ Waxa uu kula eegayaa dhawr bog oo buug ku jira
- ☐ Wuxuu kaa caawinayaa inaad u labisato isaga cudud ku riixaya shaati ama cagta kor u qaadaysa

Marxaladaha Luuqadda/Wada-xiriirka

- ☐ Wuxuu isku dayaa inuu yiraahdo saddex ama in ka badan oo aan ahayn "hooyo" ama "aabe"
- ☐ Waxay raacdaa tilmaamo hal-tallaabo ah iyada oo aan wax dhaqdhaqaaq ah samayn, sida markay ku siinaysa boombalada marka aad tidhaahdo, "I sii."

Marxaladaha Garashada (barashada, fikirka, xalinta mushkilada)

- ☐ Waxay koobiyaysaa adiga oo qabanaysa shaqooyinka, sida ku xaaqidda xaaqinka
- ☐ Wuxuu ku ciyaaraa alaabada ay ku ciyaaraan si fudud, sida riixida gaadhiga caruurtu ku ciyaaraan

Marxaladaha Dhaqdhaqaaqa/Koritaanka Jirka

- ☐ Wuxuu socdaa isagoo aan qofna ama waxna qabsan
- ☐ Qoraa
- ☐ Waxa uu ka cabaa koob aan dabool lahayn waxaana laga yaabaa inay mararka qaarkood daato
- ☐ Waxay nafteeda ku quudisaa faraheeda
- ☐ Wuxuu isku dayaa inuu isticmaalo qaado
- ☐ Wuxuu ku fuulaa oo ka soo baxa sariir ama kursi iyada oo aan la caawin

* **Waa waqtigii baaritaanka korriinka!**
Marka uu jiro 18 bilood, cunugaada waxaa laga filaaya korriinka guud baarista iyo baarista ootiisamka, sida ay kula talisay dhammaan carruurta Akadamiyadda Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta. Weydii dhakhtarkaaga wax ku saabsan baaritaanka korriinka canugaaga.

Waxyaabaha kale ee muhiim ah ee dhakhtarka lala wadaagayo...

- Maxay yihiin waxyaabaha qaar oo adiga iyo canugaaga wada samaysaan?
- Maxay yihiin waxyaabaha qaar uu canughaaga jecel yahay inuu sameeyo?
- Miyey jiraan wax canugaaga sameeyo ama aanu samayn oo adiga ku khuseeya?
- Canugaaga miyuu lumiyay wax xirfado ah oo uu mar lahaan jiray?
- Canugaaga miyuu leeyahay wax baahiyo daryeel caafimaad oo gaar ah ama wuxuu ku dhashay dhicisnimo?

Adiga ayaa si fiican u garanaaya canugaaga. Ha sugin. Haddii canugaaga uusan buuxin hal ama in ka badan oo ka mid ah marxaladaha, uu lumiyay xirfadihii uu hore u lahaa/lahayd, ama aad qabto walaacyo kale, hore talaabo ugu qaad. La hadal dhakhtarka canugaaga, la wadaag walaacyadaada, oo waydii wax ku saabsan baaritaanka korriinka. Haddii adiga ama dhakhtarka aad weli ka walaacsan tihiin:

1. Weydiiso in laguu gudbiyo khabiir takhasus leh oo qiimeyn dheeraad ah ku sameyn kara canugaaga; oo
2. Wac barnaamijka wax ka qabashada hore ee deegaankaaga ama gobolkaaga si aad u ogaatid haddii canugaaga heli karo adeegyo lagu caawiyo. Wax badan ka baro oo lambarka ka hel barta **cdc.gov/FindEI**.

Si aad u hesho wax badan oo ku saabsan sida loo caawiyo canugaaga, booqo **cdc.gov/Concerned**.

**Ha sugin.
Talaabo ka qaadida goor hore waxay yeelan kartaa farqi dhab ah!**

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

App Store | Google Play

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ka caawi canugaaga inuu wax barto oo uu koro

Maadaama aad tahay macalinka koowaad ee canugaaga, waxaad ka caawin kartaa waxbarashadiisa/eeda iyo korritaanka maskaxdiis/eeda. Iskugu day talooyinkan fudud iyo hawlahaan hab badbaado leh. Kala hadal dhakhtarka canugaaga iyo macallimiinta haddii aad wax su'aalo ah qabtid ama aad haysid fikrado dheeraad ah oo ku saabsan sida loo caawiyo korriinka canugaaga.

- Isticmaal ereyo togan oo fiiro gaar ah u yeelo habdhaqanada aad rabto inaad aragto ("habdhaqanada la rabo"). Tusaale ahaan, "Fiiri sida quruxda badan ee aad u dhigtay alaabta." Sii dareen yar kuwa aadan rabin inaad aragto.
- Ku dhiirageli ciyaarta "iska yeelyeelka" Sii canugaaga qaado si ay isaga dhigto inay quudiso neefkeeda oo cufan. qaado tookado iska yeelyeelayo.
- Ka caawi canugaaga inuu wax ka barto dareenka dadka kale iyo siyaabaha wanaagsan ee looga falceliyo. Tusaale ahaan, markuu arko ilmo murugaysan, waxaad tidhaahdaa "Wuxuu u muuqdaa mid murugaysan. Aan u keeno teddy."
- Weydii su'aalo fudud si aad uga caawiso canugaaga inuu ka fikiro waxa ku hareeraysan. Tusaale ahaan, weydii iyada, "Waa maxay taasi?"
- U ogolow canugaaga inuu isticmaalo koob aan dabool lahayn si uu u cabo oo ku celceli wax ku qaadashada qaaddo. Barashada wax-cunista iyo cabbitaanka waa qas laakiin madadaalo!
- Sii doorashooyin fudud. U ogolow canugaaga inuu kala doorto laba shay. Tusaale ahaan, markaad labisanayso, weydii haddii uu rabo inuu xirto shaarka cas ama kan buluugga ah.
- U yeelo habraacyo joogta ah oo loogu talagalay hurdada iyo cuntada. Tusaale ahaan, la fadhiiso miiska canugaaga marka ay cuntooyinka iyo cuntada fudud cunayso. Tani waxay kaa caawinaysaa in qoyskaaga loo dejiyo jadwalka cuntada.
- Xaddid wakhtiga shaashada (Muuqaalbaahiyaha, tablets-yada, talefoonada, iwm.) ee aad kula xiriirto wicid muuqaal ahaan ah dadka aad jeceshahay. Waqtiga shaashadda lagulama talinayo carruurta da'doodu ay ka yar tahay 2 sano. Carruurtu waxay wax ku bartaan inay hadlaan, ciyaaraan, oo la falgalaan kuwa kale. Yaree wakhtigaaga shaashada markaad la joogto canugaaga si aad awood ugu yeelato inaad uga jawaabto erayadeeda iyo ficiladeeda.
- Waydii dhakhtarka canugaaga iyo/ama macalimiinta haddii canugaaga uu diyaar u yahay tababarka musqusha. Inta badan carruurta kuma guuleystaan tababarka musqulaha ilaa ay ka gaaran 2 ilaa 3 sano jir. Haddii aanu diyaar u ahayn, waxa ay keeni kartaa culays iyo dib u dhac, taas oo keeni karta in tababarku wakhti dheer qaato.
- Filo xanaaq. Waa caadi da'dan waana inay noqdaan kuwo gaaban oo dhaca marar badan inta canugaaga kasii waynaanaayo. Waxaad isku dayi kartaa wax kaa mashquuliya, laakiin waa caadi inaad iska indho tirto xanaaqa. Sii wakhti uu ku dejiyo oo uu ku dhaqaaqo.
- Kala hadal canugaaga adigoo u jeeda oo hoos ugu dhaadhac heerka indhaheeda marka ay suurtagal tahay. Tani waxay ka caawinaysaa canugaaga inuu "ku arko" waxa aad ka sheegayso indhahaaga iyo wajigaaga, maaha kaliya erayadaada.
- Bilow inaad canugaaga bartid magacyada xubnaha jirka adiga oo tilmaamaya oo ku dheh waxyaabo ay ka mid yihiin "Waa kan sankaaga, waa kan sankaygii," adigoo tilmaamaya sankeeda iyo kaaga.

Si aad u aragto tilmaamo iyo waxqabadyo badan soo deji barnaamijka Raadraacaha Marxalada ee CDC.

Liiska hubinta ee marxaladaan maaha beddelka qalab baarista koritaanka oo la habeeyey, oona la ansixiyey. Marxaladahaan korriinka ah waxay muujinayaan waxa ay carruurta badankoodu (75% ama ka badan) samayn karaan da' kasta. Khubarada mowduuca muhiimka ah ayaa doortey marxaladahaan iyadoo ku saleysan xogta la hayo iyo iswaafaqsanaanta khubarada.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Baro Calaamadaha. Waqti hore tallaabo ka qaad.

Canugaaga markuu 2 sano jiro*

Magaca Canuga ____________ **Da'da Canuga** ____________ **Taariikhda Maanta** ____________

Marxaladaha muhiimka ah! Sida canugaaga u ciyaaro, wax u barto, u hadlo, u dhaqmo, oo u dhaqaaqo waxay ku siinaysaa tilmaamo muhiim ah oo ku saabsan horumarkiisa/eeda. Hubi marxaladaha ugu muhiimsan ee canugaagu gaaray da'da 2. Tan hore u sii qaado oo kala hadal dhakhtarka canugaaga booqasho kasta oo fayoobaanta canuga ah oo aad u soo booqato wax ku saabsan marxaladaha uu canugaaga gaaray iyo waxa xiga ee la filayo.

Waxa ay carruurtu badankooda sameeyaan markay gaaraan da'dan:

Marxaladaha Bulshada/Shucuurta

- ☐ Wuxuu ogaadaa marka dadka kale ay dhaawacmaan ama xanaaqaan, sida hakinta ama murugada marka qof ooyo
- ☐ Eeg wajigaaga si aad u aragto sida looga falceliyo xaalad cusub

Marxaladaha Luuqadda/Wada-xiriirka

- ☐ Wuxuu tilmaamayaa waxyaabaha ku jira buug marka aad waydiiso, sida "Aaway oorsodu?"
- ☐ Waxay dhahaan ugu yaraan laba kelmadood, sida "caano badan."
- ☐ Wuxuu tilmaamayaa ugu yaraan laba xubnood oo jirka ah markaad weydiiso inuu ku tuso
- ☐ Wuxuu adeegsadaa dhaqdhaqaaqyo ka badan hal-ku-dhegyo ka badan gacan-ku-taaga oo kaliya, sida u afuufida dhunkasho ama u luxida haa

Marxaladaha Garashada (barashada, fikirka, xalinta mushkilada)

- ☐ Waxa uu ku hayaa gacanta hal gacan isagoo isticmaalaya gacanta kale; tusaale ahaan, haynta weel oo furka ka qaad
- ☐ Waxay isku daydaa in ay isticmaasho furayaasha, handaraafyada, ama badhamada qalabka lagu ciyaaro
- ☐ Waxa uu ku ciyaaraa in ka badan hal boombale isku mar, sida in cuntada lagu ciyaaro saxanada lagu ciyaaro

Marxaladaha Dhaqdhaqaaqa/Koritaanka Jirka

- ☐ Wuxuu laadaa kubad
- ☐ Wuu orda
- ☐ Wuxuu ku socdaa (ma amaha fuulitaan) dhawr jaranjaro isagoo haysta ama aan lahayn caawimaad
- ☐ Wuxuu wax ku cunaa qaado

*** Waa waqtigii baaritaanka korriinka!**
Marka uu jiro 2 sano, cunugaada waxaa laga filaaya baarista awtisimka, sida ay ku talisay dhammaan carruurta Akadamiga Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta. Weydii dhakhtarkaaga wax ku saabsan baaritaanka korriinka canugaaga.

Waxyaabaha kale ee muhiim ah ee dhakhtarka lala wadaagayo...

- Maxay yihiin waxyaabaha qaar oo adiga iyo canugaaga wada samaysaan?
- Maxay yihiin waxyaabaha qaar uu canughaaga jecel yahay inuu sameeyo?
- Miyey jiraan wax canugaaga sameeyo ama aanu samayn oo adiga ku khuseeya?
- Canugaaga miyuu lumiyay wax xirfado ah oo uu mar lahaan jiray?
- Canugaaga miyuu leeyahay wax baahiyo daryeel caafimaad oo gaar ah ama wuxuu ku dhashay dhicisnimo?

Adiga ayaa si fiican u garanaaya canugaaga. Ha sugin. Haddii canugaaga uusan buuxin hal ama in ka badan oo ka mid ah marxaladaha, uu lumiyay xirfadihii uu hore u lahaa/lahayd, ama aad qabto walaacyo kale, hore talaabo ugu qaad. La hadal dhakhtarka canugaaga, la wadaag walaacyadaada, oo waydii wax ku saabsan baaritaanka korriinka. Haddii adiga ama dhakhtarka aad weli ka walaacsan tihiin:

1. Weydiiso in laguu gudbiyo khabiir takhasus leh oo qiimeyn dheeraad ah ku sameyn kara canugaaga; oo
2. Wac barnaamijka wax ka qabashada hore ee deegaankaaga ama gobolkaaga si aad u ogaatid haddii canugaaga heli karo adeegyo lagu caawiyo. Wax badan ka baro oo lambarka ka hel barta **cdc.gov/FindEI**.

Si aad u hesho wax badan oo ku saabsan sida loo caawiyo canugaaga, booqo **cdc.gov/Concerned**.

**Ha sugin.
Talaabo ka qaadida goor hore waxay yeelan kartaa farqi dhab ah!**

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ka caawi canugaaga inuu wax barto oo uu koro

Maadaama aad tahay macalinka koowaad ee canugaaga, waxaad ka caawin kartaa waxbara-shadiisa/eeda iyo korritaanka maskaxdiis/eeda. Iskugu day talooyinkan fudud iyo hawlahaan hab badbaado leh. Kala hadal dhakhtarka canugaaga iyo macallimiinta haddii aad wax su'aalo ah qabtid ama aad haysid fikrado dheeraad ah oo ku saabsan sida loo caawiyo korriinka canugaaga.

- Ka caawi canugaada inuu barto sida erayada u dhawaaqaan, xitaa haddii uusan si cad weli u dhihi karin. Tusaale ahaan, haddii canugaaga yidhaahdo, "ama nana," ku dheh "Ma waxaad rabtaa moos badan."
- canugaaga si dhow ula soco inta lagu jiro taariikhaha ciyaarta. Carruurta da'dan jirta ayaa isku garab ciyaara, laakiin ma yaqaaniin sida loo wadaago oo loo xalliyo dhibaatooyinka. Tus canugaaga sida loola tacaalo isku dhacyada adiga oo ka caawinaya in ay wax la wadaagaan, tooyga kala qaataan, oo ay adeegsadaan ereyo marka ay suurtogal tahay.
- Canugaaga ha ku caawiyo inaad u diyaargarowdo wakhtiga cuntada, adiga oo u ogolaada inuu miiska u qaado alaabta, sida koobabka balaastiigga ah ama tiishyada. U mahadceli canugaaga inta uu ku caawiyay.
- Sii canugaaga kubbado uu laado, uu rogrogo, oo u tuuro.
- Sii alaabta carruurtu ku ciyaarto oo baraysa canugaaga sida wax loo hagaajiyo iyo sida loo xalliyo dhibaatooyinka. Tusaale ahaan, sii alaabta ay ku ciyaarto meel ay ka riixi karto badhan oo ay wax ka dhacaan.
- U ogolow canugaaga inuu ciyaaro isagoo ku labbisan dharka dadka waaweyn, sida kabaha, koofiyadaha, iyo shaararka. Tani waxay ka caawinaysaa inuu bilaabo inuu iska yeelyeelo ciyaarta.
- U ogolow canugtaada inay wax ka cunto in ka badan ama in ka yar inta ay ka rabto cunto kasta. Socod-baratada had iyo jeer ma cunaan qaddar isku mid ah ama hal nooc cunto ah maalin kasta. Shaqadaadu waa inaad siiso cunto caafimaad leh waana shaqada canugaaga inay go'aansato haddii iyo inta ay u baahan tahay inay ka cunto.
- U yeelo habraacyo joogta ah oo loogu talagalay hurdada iyo quudinta. U samee canugaaga waqti hurdo deggan oo xasilloon. U xur dharkiisa jiifka, u cadee ilkahiisa, oo u akhri 1 ama 2 buug. Carruurta da'daan jirta waxay u baahan yihiin 11 ilaa 14 saacadood oo hurdo ah maalintii (oo ay ku jiraan indha-gaduudsiyada). Waqtiyada hurdada ee joogtada ah ayaa fududeeya.
- Waydii dhakhtarka canugaaga iyo/ama macalimiinta wax ku saabsan tababarka musqusha si aad u ogaato haddii canugaaga diyaar u yahay inuu bilaabo. Inta badan carruurta ma awoodaan in loo tababaro musqusha ilaa ay gaaran da'da 2 ilaa 3 sano jir. Bilaabidda goor hore waxay sababi kartaa walbahaar iyo dib u dhac, taasoo keeni karta in tababarku qaato waqti dheer.
- Isticmaal erayo wanaagsan marka canugaaga uu yahay caawiye wanaagsan. U oggolow inuu kaa caawiyo hawlaha fudud, sida dhigista alaabta carruurtu ku ciyaarto ama dhar-dhaqa dambiisha ku jira.
- Kula ciyaar canugaaga bannaanka, adigoo ciyaaraya "diyaar, deji, tag." Tusaale ahaan, u soo jiid canugaaga adigoo lulaya. Dheh "Diyaar, deji...", kadib sug oo dheh "Tag" markaad riixdo lulida.
- U ogolow canugaaga inuu kula abuuro mashruucyo farshaxan oo fudud. Sii canugaaga qalin-qoritaan ama rinji farta ku dheji warqad una ogolow inay baarto adigoo ku kala fidinaya oo samaynaya dhibco. Ku dheji gidaarka ama firinjeeriga si canugaaga uu u arko.

Si aad u aragto tilmaamo iyo waxqabadyo badan soo deji barnaamijka Raadraacaha Marxalada ee CDC.

Liiska hubinta ee marxaladaan maaha beddelka qalab baarista koritaanka oo la habeeyey, oona la ansixiyey. Marxaladahaan korriinka ah waxay muujinayaan waxa ay carruurta badankoodu (75% ama ka badan) samayn karaan da' kasta. Khubarada mowduuca muhiimka ah ayaa doortey marxaladahaan iyadoo ku saleysan xogta la hayo iyo iswaafaqsanaanta khubarada.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Baro Calaamadaha.
Waqti hore tallaabo ka qaad.

Canugaaga markuu 30 bilood jiro*

Magaca Canuga | **Da'da Canuga** | **Taariikhda Maanta**

Marxaladaha muhiimka ah! Sida canugaaga u ciyaaro, wax u barto, u hadlo, u dhaqmo, oo u dhaqaaqo waxay ku siinaysaa tilmaamo muhiim ah oo ku saabsan horumarkiisa/eeda. Hubi marxaladaha uu canugaaga gaaray mudada 30 bilood ah. Tan hore u sii qaado oo kala hadal dhakhtarka canugaaga booqasho kasta oo fayoobaanta canuga ah oo aad u soo booqato wax ku saabsan marxaladaha uu canugaaga gaaray iyo waxa xiga ee la filayo.

Waxa ay carruurtu badankooda sameeyaan markay gaaraan da'dan:

Marxaladaha Bulshada/Shucuurta

- ☐ Waxay ku ag ciyaartaa caruur kale oo mararka qaarkood la ciyaara
- ☐ Waxay ku tusinaysaa waxay samayn karto iyadoo ku tidhaahda, "I soo fiiri!"
- ☐ Waxay raacdaa habraacyada fudud marka loo sheego, sida caawinta soo qaadashada alaabta ay ku ciyaarto marka aad tidhaahdo, "Waa waqtigii nadiifinta."

Marxaladaha Luuqadda/Wada-xiriirka

- ☐ Waxay tiraadhdaa qiyaastii ilaa 50 kelmadood
- ☐ Wuxuu dhahaa laba ama in ka badan, oo wata hal kelmad fal, sida "Doggie run"
- ☐ Waxaa uu magacabaa waxyaalaha ku jira buugga markaad u tilmaanto oo aad waydiiso, "Waa maxay kani?"
- ☐ Wuxuu dhahaa ereyada sida "Aniga," "aniga," ama "annaga"

Marxaladaha Garashada (barashada, fikirka, xalinta mushkilada)

- ☐ Wuxuu adeegsadaa waxyaabo uu iska yeelyeelyeelo, sida ku quudinta boombalaha bulkeeti sidii inay cunto tahay oo kale
- ☐ Wuuxuu muujiyaa xirfado fudud oo xalinta mashaakilaadka, sida ku istaagida gambar yar si uu shay u gaaro
- ☐ Wuxuu raacaa tilmaamo laba-tallaabo ah sida "Alaabta dhulka dhig oo xir albaabka."
- ☐ Wuxuu muujiyaa inuu yaqaano ugu yaraan hal midab, sida isagoo tilmaamaya beesal cas marka aad waydiiso, "keebaa casaan ah?"

Marxaladaha Dhaqdhaqaaqa/Koritaanka Jirka

- ☐ Wuxuu adeegsadaa gacmaha si uu wax u maroojiyo, sida leexinta gacanka albaabka ama ka furida furka
- ☐ Wuxuu iska siibaa dharka isagoo kaligiisa ah, sida buumayaasha dabacsan ama jaakad furan
- ☐ Wuxuu labada cagood uga booda dhulka
- ☐ Wuxuu u rogaa bogaga buuga, midba mar, markaad wax u akhrido

*** Waa waqtigii baaritaanka korriinka!**
Marka uu jiro 30 bilood, canugaaga waxa laga filaaya baarista guud ee korriinka sida ay ku talisay dhammaan carruurta Akadamiyada Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta. Weydii dhakhtarkaaga wax ku saabsan baaritaanka korriinka canugaaga.

Waxyaabaha kale ee muhiim ah ee dhakhtarka lala wadaagayo...

- Maxay yihiin waxyaabaha qaar oo adiga iyo canugaaga wada samaysaan?
- Maxay yihiin waxyaabaha qaar uu canughaaga jecel yahay inuu sameeyo?
- Miyey jiraan wax canugaaga sameeyo ama aanu samayn oo adiga ku khuseeya?
- Canugaaga miyuu lumiyay wax xirfado ah oo uu mar lahaan jiray?
- Canugaaga miyuu leeyahay wax baahiyo daryeel caafimaad oo gaar ah ama wuxuu ku dhashay dhicisnimo?

Adiga ayaa si fiican u garanaaya canugaaga. Ha sugin. Haddii canugaaga uusan buuxin hal ama in ka badan oo ka mid ah marxaladaha, uu lumiyay xirfadihii uu hore u lahaa/lahayd, ama aad qabto walaacyo kale, hore talaabo ugu qaad. La hadal dhakhtarka canugaaga, la wadaag walaacyadaada, oo waydii wax ku saabsan baaritaanka korriinka. Haddii adiga ama dhakhtarka aad weli ka walaacsan tihiin:

1. Weydiiso in laguu gudbiyo khabiir takhasus leh oo qiimeyn dheeraad ah ku sameyn kara canugaaga; oo
2. Wac barnaamijka wax ka qabashada hore ee deegaankaaga ama gobolkaaga si aad u ogaatid haddii canugaaga heli karo adeegyo lagu caawiyo. Wax badan ka baro oo lambarka ka hel barta **cdc.gov/FindEI**.

Si aad u hesho wax badan oo ku saabsan sida loo caawiyo canugaaga, booqo **cdc.gov/Concerned**.

Ha sugin.
Talaabo ka qaadida goor hore waxay yeelan kartaa farqi dhab ah!

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ka caawi canugaaga inuu wax barto oo uu koro

Maadaama aad tahay macalinka koowaad ee canugaaga, waxaad ka caawin kartaa waxbarashadiisa/eeda iyo korritaanka maskaxdiis/eeda. Iskugu day talooyinkan fudud iyo hawlahaan hab badbaado leh. Kala hadal dhakhtarka canugaaga iyo macallimiinta haddii aad wax su'aalo ah qabtid ama aad haysid fikrado dheeraad ah oo ku saabsan sida loo caawiyo korriinka canugaaga.

- Ku dhiirageli "ciyaarta xorta ah," halkaasoo canugtaada ay ku raaci karto xiisaheeda, isku daydo waxyaabo cusub, oo uu wax u isticmaalo siyaabo cusub.
- Isticmaal ereyo wanaagsan oo sii fiiro gaar ah habdhaqanada aad rabto inaad aragto ("habdhaqanada la rabo"), marka loo eego kuwa aadan rabin inaad aragto. Tusaale ahaan, waxaad dhahdaa "Waan ka helay sidaad Jordan u siisay alaabta."
- Sii canugaaga doorashooyin cunto oo fudud oo caafimaad leh. Ha doorto waxa uu cunayo cuntada fudud ama waxa uu xiranaayo. Ku xaddid doorashada laba ama saddex.
- Waydii canugaaga su'aalo fudud oo ku saabsan buugaagta iyo sheekooyinka. Waydii su'aalaha, sida "Yaa waaye?" "Waa maxay?" iyo "Xaggee?"
- Ka caawi canugaaga inuu barto sida loola ciyaaro carruurta kale. U tus sida adiga oo ka caawinaya inuu la wadaago, markiisa qaato, oo isticmaalo "erayadiisa."
- U ogolow canugaaga inuu "ku sawiro" beesalo warqada, kareemka ku xiirashada saxanka dhexdiisa, ama tamaashiirta waddada dhinaceeda. Haddii aad sawirto xariiq toosan, eeg inay ku koobiyayn doonto iyo in kale. Marka ay ku fiicnaato khadadka, tus sida goobada loo sawiro.
- U ogolow canugaaga inuu la ciyaaro carruurta kale, sida goobaha beerta ama maktabadda. Waydii kooxaha ciyaaraha maxaliga ah iyo barnaamijyada dugsiga barbaarinta. La ciyaarista dadka kale waxay ka caawinaysaa inuu barto qiimaha wax wadaaga iyo saaxiibtinimada.
- Si wadajir ah ugu cuna cunnada qoyska intii aad awoodan. Cunto isku mid ah sii qof walba. Ku raaxayso wehelka midba midka kale oo iska ilaali wakhtiga shaashadda (muuqaalbaahiyaha, taableetyada, iyo taleefoonada, iwm) inta lagu jiro cuntada.
- Xaddid wakhtiga shaashadda (muuqaalbaahiyaha, taableetyada, iyo taleefoonada, iwm.) in aan ka badnayn 1 saac maalintii ee barnaamijka carruurta oo qof weyni joogo. Carruurtu waxay wax ku bartaan inay hadlaan, ciyaaraan, oo la falgalaan kuwa kale.
- Isticmaal erayo si aad ugu sharaxdo canugaaga waxyaabo ay ka mid yihiin weyn/yar, degdeg/gaabis ah, shid/dami, iyo gudaha/dibada.
- Ka caawi canugaaga samaynta xujooyinka fudud ee qaababka, midabada, ama xayawaanada. Magaca dhaw gabal kasta marka uu canugaaga meel dhigo.
- Kula ciyaar canugaaga dibadda. Tusaale ahaan, u kaxee canyugaaga beerta si uu ugu fuulo qalabka oo uu u ordo meelo ammaan ah.
- U ogolow canugtaada inay wax ka cunto in ka badan ama in ka yar inta ay ka rabto cunto kasta. Shaqadaadu waa inaad siiso cunto caafimaad leh waana shaqada canugtaada inay go'aansato haddii iyo inta ay doonayso inay cunto.

Si aad u aragto tilmaamo iyo waxqabadyo badan soo deji barnaamijka Raadraacaha Marxalada ee CDC.

Liiska hubinta ee marxaladaan maaha beddelka qalab baarista koritaanka oo la habeeyey, oona la ansixiyey. Marxaladahaan korriinka ah waxay muujinayaan waxa ay carruurta badankoodu (75% ama ka badan) samayn karaan da' kasta. Khubarada mowduuca muhiimka ah ayaa doortey marxaladahaan iyadoo ku saleysan xogta la hayo iyo iswaafaqsanaanta khubarada.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Baro Calaamadaha. Waqti hore tallaabo ka qaad.

Canugaaga markuu 3 sano jiro

Magaca Canuga | **Da'da Canuga** | **Taariikhda Maanta**

Marxaladaha muhiimka ah! Sida canugaaga u ciyaaro, wax u barto, u hadlo, u dhaqmo, oo u dhaqaaqo waxay ku siinaysaa tilmaamo muhiim ah oo ku saabsan horumarkiisa/eeda. Hubi marxaladaha ugu muhiimsan ee canugaagu gaaray da'da 3. Tan hore u sii qaado oo kala hadal dhakhtarka canugaaga booqasho kasta oo fayoobaanta canuga ah oo aad u soo booqato wax ku saabsan marxaladaha uu canugaaga gaaray iyo waxa xiga ee la filayo.

Waxa ay carruurtu badankooda sameeyaan markay gaaraan da'dan:

Marxaladaha Bulshada/Shucuurta

- ☐ Waxay isku dejisaa 10 daqiiqo gudahooda ka dib markaad ka tagto iyada, sida goob lagu dajiyo ee daryeelka carruurta
- ☐ Waxay ogeysiisa carruurta kale wayna ku biirtaa si ay ula ciyaarto

Marxaladaha Luuqadda/Wada-xiriirka

- ☐ Waxay kugula hadashaa wada hadalka adiga ah adigoo isticmaalaya ugu yaraan laba dib-iyo-hor isweydaarsiiyo
- ☐ Wuxuu waydiiyaa su'aalaha "yaa waaye," "waa maxay," "xagee," ama "sababta", sida "Aaway hooyo/aabe?"
- ☐ Wuxuu sheegaa waxa ka dhacaya sawirka ama buug mar-ka la waydiiyo, sida "ordaaya," "cunaaya," ama "ciyaarayo"
- ☐ Wuxuu sheega magaca koowaad, marka la weydiiyo
- ☐ Wuxuu u hadlaa si fiican si dadka kale u fahmaan, waqtiga intiisa badan

Marxaladaha Garashada (barashada, fikirka, xalinta mushkilada)

- ☐ Wuxuu sawiraa koobaabin, markaad tusto sida
- ☐ Wuxuu iska ilaaliyaa taabashada walxaha kulul, sida shooladda, markaad u digto

Marxaladaha Dhaqdhaqaaqa/Koritaanka Jirka

- ☐ Wuxuu isku xiraa alaabooyinka xarkaha, sida kuulasha waaweyn ama makaroonida
- ☐ Wuxuu dharka xirtaa kaligiisa, sida buumayaasha dabac-san ama jaakada
- ☐ Wuxuu isticmaalaa fargeeto

Waxyaabaha kale ee muhiim ah ee dhakhtarka lala wadaagayo...

- Maxay yihiin waxyaabaha qaar oo adiga iyo canugaaga wada samaysaan?
- Maxay yihiin waxyaabaha qaar uu canughaaga jecel yahay inuu sameeyo?
- Miyey jiraan wax canugaaga sameeyo ama aanu samayn oo adiga ku khuseeya?
- Canugaaga miyuu lumiyay wax xirfado ah oo uu mar lahaan jiray?
- Canugaaga miyuu leeyahay wax baahiyo daryeel caafimaad oo gaar ah ama wuxuu ku dhashay dhicisnimo?

Adiga ayaa si fiican u garanaaya canugaaga. Ha sugin. Haddii canugaaga uusan buuxin hal ama in ka badan oo ka mid ah marxaladaha, uu lumiyay xirfadihii uu hore u lahaa/lahayd, ama aad qabto walaacyo kale, hore talaabo ugu qaad. La hadal dhakhtarka canugaaga, la wadaag walaacyadaada, oo waydii wax ku saabsan baaritaanka korriinka. Haddii adiga ama dhakhtarka aad weli ka walaacsan tihiin:

1. Weydiiso in laguu gudbiyo khabiir takhasus leh oo qiimeyn dheeraad ah ku sameyn kara canugaaga; oo
2. Wac dugsi hoose dhexe oo kasta oo deegaanka ah si aad u ogaato in canugaaga heli karo adeegyo lagu caawiyo.

Si aad u hesho wax badan oo ku saabsan sida loo caawiyo canugaaga, booqo **cdc.gov/Concerned**.

Ha sugin.
Talaabo ka qaadida goor hore waxay yeelan kartaa farqi dhab ah!

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ka caawi canugaaga inuu wax barto oo uu koro

Maadaama aad tahay macalinka koowaad ee canugaaga, waxaad ka caawin kartaa waxbara-shadiisa/eeda iyo korritaanka maskaxdiis/eeda. Iskugu day talooyinkan fudud iyo hawlahaan hab badbaado leh. Kala hadal dhakhtarka canugaaga iyo macallimiinta haddii aad wax su'aalo ah qabtid ama aad haysid fikrado dheeraad ah oo ku saabsan sida loo caawiyo korriinka canugaaga.

- Ku dhiirageli canugtaada inay xalisato mashaakiladeeda gaarka ah iyada oo la kaashanayso taageeradaada. Weydii su'aalo si aad uga caawiso inay fahamto dhibaatada. Ka caawi inay ka fikirto xalalka, isku day mid, oo isku day wax badan oo kale haddii loo baahdo.
- Kala hadal canugaaga wax ku saabsan shucuurtiisa oo sii kalmado ka caawinaya inuu sharaxo sida uu dareemayo. Ka caawi canugaaga inuu maareeyo dareenka walaaca adigoo bara inuu si qoto dheer u neefsado, isku duubo alaab uu jecel yahay, ama aado meel xasilloon oo ammaan ah markuu xanaaqsan yahay.
- Deji sharciyo fudud oo cad oo yar oo canugaaga raaci karo, sida isticmaalka gacmo dabacsan marka uu ciyaarayo. Haddii uu jabiyo xeer, tus waxa uu samaynayo beddelkeeda. Ka dib, haddii canugaaga uu raaco xeerka, aqoonso oo u hambalyeey.
- La akhri canugaaga. Weydii su'aalo, sida "Maxaa ka dhacaya sawirka dhexdiisa?" iyo/ama "Maxaad u malaynaysaa inuu dhici doono waqtiga xiga?" Marka ay ku siiso jawaab, weydii faahfaahin dheeraad ah.
- Ciyaar ciyaaraha tirinta Tiri xubnaha jirka, jaranjarooyinka, iyo waxyaabaha kale ee aad isticmaasho ama aragto maalin kasta. Carruurta da'daan jirta waxay bilaabayaan inay bartaan lambarada iyo tirinta.
- Ka caawi canugaaga inuu horumariyo xirfaddiisa luqadda adiga oo kula hadlaya jumlado ka dheer kiisa, adigoo isticmaalaya erayo dhab ah. Ku celi waxa uu dhaho, tusaale ahaan, "waxaan u baahanahay nana," ka dibna tus sida loo isticmaalo ereyo badan oo "koray" adigoo dhahaayo, "Waxaan rabaa moos."
- U ogolow canugaaga inuu ka caawiyo samaynta cuntada. Sii hawlo fudud, sida dhaqida miraha iyo khudaarta ama walaaqida.
- Sii ilmahaaga tilmaamo leh 2 ama 3 tillaabo. Tusaale ahaan, "Aad qolkaaga oo soo qaado kabahaaga iyo jaakadaada."
- Xaddid wakhtiga shaashadda (muuqaalbaahiyaha, taableetyada, iyo taleefoonada, iwm.) in aan ka badnayn 1 saac maalintii ee barnaamijka carruurta oo qof weyni joogo. Ha dhigin wax shaashad ah qolka jiifka ee canugaaga. Carruurtu waxay wax ku bartaan inay hadlaan, ciyaaraan, oo la falgalaan kuwa kale.
- Bar canugaaga heeso iyo qaafiyado fudud, sida "Itsy Bitsy Spider" ama "Twinkle, Twinkle, Little Star."
- Sii canugaaga “sanduuqa waxqabadka" oo leh warqad, midabyada beesalka, iyo buugaag midabaynta. La midabee oo la sawir xarriiqyada iyo qaababka canugaaga.
- Ku dhiirageli canugaaga inuu la ciyaaro carruurta kale. Tani waxay ka caawinaysaa inuu barto qiimaha saaxiibtinimada iyo sida loola dhaqmo dadka kale.

Si aad u aragto tilmaamo iyo waxqabadyo badan soo deji barnaamijka Raadraacaha Marxalada ee CDC.

Liiska hubinta ee marxaladaan maaha beddelka qalab baarista koritaanka oo la habeeyey, oona la ansixiyey. Marxaladahaan korriinka ah waxay muujinayaan waxa ay carruurta badankoodu (75% ama ka badan) samayn karaan da' kasta. Khubarada mowduuca muhiimka ah ayaa doortey marxaladahaan iyadoo ku saleysan xogta la hayo iyo iswaafaqsanaanta khubarada.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Baro Calaamadaha. Waqti hore tallaabo ka qaad.

Canugaaga markuu 4 sano jiro

Magaca Canuga | **Da'da Canuga** | **Taariikhda Maanta**

Marxaladaha muhiimka ah! Sida canugaaga u ciyaaro, wax u barto, u hadlo, u dhaqmo, oo u dhaqaaqo waxay ku siinaysaa tilmaamo muhiim ah oo ku saabsan horumarkiisa/eeda. Hubi marxaladaha ugu muhiimsan ee canugaagu gaaray da'da 4. Tan hore u sii qaado oo kala hadal dhakhtarka canugaaga booqasho kasta oo fayoobaanta canuga ah oo aad u soo booqato wax ku saabsan marxaladaha uu canugaaga gaaray iyo waxa xiga ee la filayo.

Waxa ay carruurtu badankooda sameeyaan markay gaaraan da'dan:

Marxaladaha Bulshada/Shucuurta

- ☐ Wuxuu iska dhigaa inuu yahay shay kale inta lagu jiro ciyaarta (macalin, geesi sare, ey)
- ☐ Wuxuu waydiista inuu la ciyaaro caruur haddii aanu midna ag joogin, sida "Miyaan la ciyaari karaa Alex?"
- ☐ Wuxuu u dhimriyaa kuwa kale ee dhaawacan ama murugaysan, sida habsiinta saaxiib ooyaya
- ☐ Wuxuu iska ilaaliya khatarta, sida in uusan ka boodin meelaha dhaadheer ee goobta ciyaarta
- ☐ Wuxuu jecel yahay inuu noqdo "caawiye"
- ☐ Waxay bedeshaa habdhaqankeeda iyadaoo ku salaysan halka ay joogto (goobta cibaadada, maktabadda, garoonka ciyaaraha)

Marxaladaha Luuqadda/Wada-xiriirka

- ☐ Waxay dhahdaa jumlado leh afar eray ama ka badan
- ☐ Waxay dhahdaa erayo ka mid ah hees, sheeko, ama qaafiyad xanaano
- ☐ Wuxuu ka hadlaa ugu yaraan hal shay oo dhacay maalintiisii, sida "Waxaan ciyaaray kubbadda cagta."
- ☐ Wuxuu ka jawaabaa su'aalo fudud sida "Maxa jaakad loo isticmaalaa?" ama "Maxaa beesalo loo isticmaalaa?"

Marxaladaha Garashada (barashada, fikirka, xalinta mushkilada)

- ☐ Wuxuu magacaabaa dhowr midab oo shay ah
- ☐ Wuxuu sheegaa waxa soo socda ee ku jira sheeko caan ah
- ☐ Wuxuu sawiraa qof leh saddex qaybood ama ka badan oo xubnaha jirka ah

Marxaladaha Dhaqdhaqaaqa/Koritaanka Jirka

- ☐ Wuxuu inta badan qabtaa kubad weyn
- ☐ Wuxuu naftiisa u adeegaa cunto ama uu u shubaa biyo, iyadoo uu kormeeraayo qof weyn
- ☐ Wuxuu ka saara badhamada qaarkood
- ☐ Wuxuu ku haysta beesalo ama qalinqori faraha iyo suulka dhexdooda (ma aha feerta)

Waxyaabaha kale ee muhiim ah ee dhakhtarka lala wadaagayo...

- Maxay yihiin waxyaabaha qaar oo adiga iyo canugaaga wada samaysaan?
- Maxay yihiin waxyaabaha qaar uu canughaaga jecel yahay inuu sameeyo?
- Miyey jiraan wax canugaaga sameeyo ama aanu samayn oo adiga ku khuseeya?
- Canugaaga miyuu lumiyay wax xirfado ah oo uu mar lahaan jiray?
- Canugaaga miyuu leeyahay wax baahiyo daryeel caafimaad oo gaar ah ama wuxuu ku dhashay dhicisnimo?

Adiga ayaa si fiican u garanaaya canugaaga. Ha sugin. Haddii canugaaga uusan buuxin hal ama in ka badan oo ka mid ah marxaladaha, uu lumiyay xirfadihii uu hore u lahaa/lahayd, ama aad qabto walaacyo kale, hore talaabo ugu qaad. La hadal dhakhtarka canugaaga, la wadaag walaacyadaada, oo waydii wax ku saabsan baaritaanka korriinka. Haddii adiga ama dhakhtarka aad weli ka walaacsan tihiin:

1. Weydiiso in laguu gudbiyo khabiir takhasus leh oo qiimeyn dheeraad ah ku sameyn kara canugaaga; oo
2. Wac dugsi hoose dhexe oo kasta oo deegaanka ah si aad u ogaato in canugaaga heli karo adeegyo lagu caawiyo.

Si aad u hesho wax badan oo ku saabsan sida loo caawiyo canugaaga, booqo **cdc.gov/Concerned**.

Ha sugin.
Talaabo ka qaadida goor hore waxay yeelan kartaa farqi dhab ah!

CDC U.S. Centers for Disease Control and Prevention

Download CDC's free *Milestone Tracker* app
Download on the App Store | Get it on Google Play

American Academy of Pediatrics
Dedicated to the Health of All Children®

Ka caawi canugaaga inuu wax barto oo uu koro

Maadaama aad tahay macalinka koowaad ee canugaaga, waxaad ka caawin kartaa waxbara-shadiisa/eeda iyo korritaanka maskaxdiis/eeda. Iskugu day talooyinkan fudud iyo hawlahaan hab badbaado leh. Kala hadal dhakhtarka canugaaga iyo macallimiinta haddii aad wax su'aalo ah qabtid ama aad haysid fikrado dheeraad ah oo ku saabsan sida loo caawiyo korriinka canugaaga.

- Ka caawi canugaaga inuu u diyaargaroobo meelo cusub iyo inuu la kulmo dad cusub. Tusaale ahaan, waxaad u akhrin kartaa sheekooyin ama door jiliin (jilid iska yeel ah) si aad uga caawiso inuu ku raaxaysto.
- La akhri canugaaga. Waydii waxa ka dhacaya sheekada iyo waxa uu u malaynayo inay dhici karaan marka xigta.
- Ka caawi canugaaga inuu barto midabada, qaababka, iyo cabbirada. Tusaale ahaan, weydii midabka, qaababka, iyo cabbirka shayaalka ay aragto inta lagu jiro maalinta.
- Ku dhiirageli canugaaga inuu isticmaalo "ereyadiisa" si uu wax u weydiisto oo uu u xalliyo dhibaatooyinka laakiin tus sida. Waxaa laga yaabaa in uusan garanayn erayada uu u baahan yahay. Tusaale ahaan, ku caawi canugaaga inuu yiraahdo, "Miyaan tooka heli karaa?" halkii qof wax ka qaadan lahaa.
- Ka caawi canugaaga inuu wax ka barto dareenka dadka kale, iyo siyaabaha wanaagsan ee looga falceliyo. Tusaale ahaan, markuu arko ilmo murugaysan, waxaad tidhaahdaa "Wuxuu u muuqdaa mid murugaysan. Aan u keeno teddy."
- Isticmaal ereyo wanaagsan oo fiiro gaar ah u yeelo habdhaqanada aad rabto inaad aragto ("habdhaqanada la rabo"). Tusaale ahaan, dheh "Waxaad u wadaagaysaa alaabtaas si aad u wanaagsan!" Sii dareen yar kuwa aadan rabin inaad aragto.
- Si fudud ugu sheeg canugaaga sababta aysan u samayn karin wax aadan rabin inay samayso ("habdhaqan aan la rabin"). Sii dookh ay ku doorato waxay samayn karto. Tusaale ahaan, "Sariirta kuma boodi kartid. Ma doonaysaa in aad dibadda u baxdo oo aad ciyaarto ama aad daarato muusik oo aad dheesho?
- U ogolow canugaaga inuu la ciyaaro carruurta kale, sida goobaha beerta ama maktabadda. Waydii kooxaha ciyaaraha maxaliga ah iyo barnaamijyada dugsiga barbaarinta. La ciyaarista kuwa kale waxay kaa caawinaysaa in canugaaga barto qiimaha wax wadaaga iyo saaxiibtinimada.
- Cunuggaaga la cun cunto marka ay suurtagal tahay. U ogolow inay ku aragto adigoo ku raaxaysanaya cuntooyinka caafimaadka leh, sida miraha, khudaarta, iyo miroolayda oo dhan, iyo cabitaanka caanaha ama biyaha.
- Samee jadwal deggan, xasilloon wakhtiga hurdada. Ka fogow wakhti kasta oo shaashad ah (muuqaalbaahiyaha, taleefoonka, taableetka, iwm.) 1 ilaa 2 saacadood ka hor inta adan seexan hana dhigin wax shaashad ah qolka jiifka ee canugaaga. Carruurta da'daan jirta waxay u baahan yihiin 10 ilaa 13 saacadood oo hurdo ah maalintii (oo ay ku jiraan indha-gaduudsiyada). Waqtiyada hurdada ee joogtada ah ayaa fududeeya!a
- Sii canugaaga alaabta ay ku ciyaaraan ama waxyaalaha dhiirageliya male-awaalkiisa, sida dharka labbiska, ashuumada iyo digsiyada uu iska dhigo in uu wax karsado, ama dhismooyinka lagu dhiso. Ku biir isaga ciyaarta iska yeelka ah, sida cunista cuntada iska yeelyeelka ah ee uu karsado.
- Waqti u qaado si aad uga jawaabto su'aalaha "sababta" ee canugaaga. Haddii aadan aqoonin jawaabta, waxaad tiraahdaa "Ma garanayo," ama ka caawi canugaaga inuu jawaabta ka raadiyo buug, internetka, ama qof kale oo weyn ka helo.

Si aad u aragto tilmaamo iyo waxqabadyo badan soo deji barnaamijka Raadraacaha Marxalada ee CDC.

Liiska hubinta ee marxaladaan maaha beddelka qalab baarista koritaanka oo la habeeyey, oona la ansixiyey. Marxaladahaan korriinka ah waxay muujinayaan waxa ay carruurta badankoodu (75% ama ka badan) samayn karaan da' kasta. Khubarada mowduuca muhiimka ah ayaa doortey marxaladahaan iyadoo ku saleysan xogta la hayo iyo iswaafaqsanaanta khubarada.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Baro Calaamadaha. Waqti hore tallaabo ka qaad.

Canugaaga markuu 5 sano jiro

Magaca Canuga ______ **Da'da Canuga** ______ **Taariikhda Maanta** ______

Marxaladaha muhiimka ah! Sida canugaaga u ciyaaro, wax u barto, u hadlo, u dhaqmo, oo u dhaqaaqo waxay ku siinaysaa tilmaamo muhiim ah oo ku saabsan horumarkiisa/eeda. Hubi marxaladaha ugu muhiimsan ee canugaagu gaaray da'da 5. Tan hore u sii qaado oo kala hadal dhakhtarka canugaaga booqasho kasta oo fayoobaanta canuga ah oo aad u soo booqato wax ku saabsan marxaladaha uu canugaaga gaaray iyo waxa xiga ee la filayo.

Waxa ay carruurtu badankooda sameeyaan markay gaaraan da'dan:

Marxaladaha Bulshada/Shucuurta

- ☐ Wuxuu raacaa xeerarka ama wuxuu qataa markiisa marka uu la ciyaarayo carruurta kale
- ☐ Wuu kuu heesa, qoob-ka-ciyaara, ama wuu kuu jila adiga
- ☐ Wuxuu guriga ku sameeyaa hawlo fudud, sida iswaafajinta sharabaadaha ama nadiifinta miiska cuntada kadib

Marxaladaha Luuqadda/Wada-xiriirka

- ☐ Waxay sheegaysaa sheeko ay maqashay ama ay samaysay ugu yaraan laba dhacdo. Tusaale ahaan, bisad ayaa geed ku qalibantay, dab-demis ayaa soo badbaadiyay
- ☐ Wuxuu ka jawaabaa su'aalo fudud oo ku saabsan buug ama sheeko ka dib markaad akhrido ama u sheegto isaga
- ☐ Waxay ilaalisaa in wada hadalka uu socda in ka badan saddex dib-iyo-hor isweydaarsiyo
- ☐ Wuxuu adeegsadaa ama aqoonsada qaafiyado fudud (Kibili-Bisad, kubbad-dheer)

Marxaladaha Garashada (barashada, fikirka, xalinta mushkilada)

- ☐ Wuxuu tiriyaa ilaaa 10
- ☐ Wuxuu magacaba tirooyinka u dhexeeya 1 iyo 5 marka aad farta ugu tilmaanto
- ☐ Wuxuu adeegsadaa ereyo ku saabsan wakhtiga, sida "shalay," "berri", "subax", ama "habeen"
- ☐ Waxay fiiro gaar ah u yeelataa 5 ilaa 10 daqiiqo inta lagu jiro hawlaha. Tusaale ahaan, wakhtiga sheekada ama samaynta farshaxanka iyo farsama gacanta (waqtiga shaashada laguma tirinayo)
- ☐ Waxay ku qortaa xarfaha qaar magaceeda
- ☐ Waxay magacawdaa xarfaha qaar marka aad u tilmaanto

Marxaladaha Dhaqdhaqaaqa/Koritaanka Jirka

- ☐ Xiritaanka badhamada qaar
- ☐ Ku boodboodida hal lug

Waxyaabaha kale ee muhiim ah ee dhakhtarka lala wadaagayo...

- Maxay yihiin waxyaabaha qaar oo adiga iyo canugaaga wada samaysaan?
- Maxay yihiin waxyaabaha qaar uu canughaaga jecel yahay inuu sameeyo?
- Miyey jiraan wax canugaaga sameeyo ama aanu samayn oo adiga ku khuseeya?
- Canugaaga miyuu lumiyay wax xirfado ah oo uu mar lahaan jiray?
- Canugaaga miyuu leeyahay wax baahiyo daryeel caafimaad oo gaar ah ama wuxuu ku dhashay dhicisnimo?

Adiga ayaa si fiican u garanaaya canugaaga. Ha sugin. Haddii canugaaga uusan buuxin hal ama in ka badan oo ka mid ah marxaladaha, uu lumiyay xirfadihii uu hore u lahaa/lahayd, ama aad qabto walaacyo kale, hore talaabo ugu qaad. La hadal dhakhtarka canugaaga, la wadaag walaacyadaada, oo waydii wax ku saabsan baaritaanka korriinka. Haddii adiga ama dhakhtarka aad weli ka walaacsan tihiin:

1. Weydiiso in laguu gudbiyo khabiir takhasus leh oo qiimeyn dheeraad ah ku sameyn kara canugaaga; oo
2. Wac dugsi hoose dhexe oo kasta oo deegaanka ah si aad u ogaato in canugaaga heli karo adeegyo lagu caawiyo.

Si aad u hesho wax badan oo ku saabsan sida loo caawiyo canugaaga, booqo **cdc.gov/Concerned**.

Ha sugin.
Talaabo ka qaadida goor hore waxay yeelan kartaa farqi dhab ah!

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

Download on the App Store · GET IT ON Google Play

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ka caawi canugaaga inuu wax barto oo uu koro

Maadaama aad tahay macalinka koowaad ee canugaaga, waxaad ka caawin kartaa waxbarashadiisa/eeda iyo korritaanka maskaxdiis/eeda. Iskugu day talooyinkan fudud iyo hawlahaan hab badbaado leh. Kala hadal dhakhtarka canugaaga iyo macallimiinta haddii aad wax su'aalo ah qabtid ama aad haysid fikrado dheeraad ah oo ku saabsan sida loo caawiyo korriinka canugaaga.

- Dhallaankaaga waxa laga yaabaa inuu bilaabo inuu "dib u hadlo" si uu u dareemo madaxbanaani oo uu tijaabiyo waxa dhacaya. Xaddid dareenka aad siiso erayada xun. U raadi hawlo kale oo ay ku samayso taas oo u oggolaanaysa inay hoggaanka qabato oo ay noqoto mid madaxbannaan. Samee qodob aad ku ogaanayso habdhaqanka wanaagsan. "Waxaad is dejisay markii aan kuu sheegay inay tahay wakhtiga hurdada."
- Waydii dhallaankaaga waxa ay ciyaareyso. Ka caawi inay balaadhiso jawaabaheeda adigoo waydiinaya "Sabab?" iyo "Sidee?" Tusaale ahaan, dheh "Taasi waa buundo fiican oo aad dhisayso. Maxaad halkaas u dhigtay?
- Kula ciyaar alaabta ay ku ciyaaraan kuwaas oo ku dhiirageliya ilmahaaga inuu isku keeno waxyaabaha, sida xujooyinka iyo dhisida dhismooyinka.
- Isticmaal erayo si aad uga caawiso dhallaankaaga inuu bilaabo inuu fahmo wakhtiga. Tusaale ahaan, ku hees heeso ku saabsan maalmaha toddobaadka oo u sheeg maalinta ay tahay. Isticmaal erayo ku saabsan waqtiga, sida maanta, berri, iyo shalay.
- U ogolow dhallaankaagu inuu naftiisa wax u sameeyo, xitaa haddii aanu si fiican u samayn. Tusaale ahaan, sariirtiisa ha dhigto, shaarka galuusyada haku xirto, ama koob biyo ha ku shubto. U dabaaldeg marka uu sameeyo oo isku day in aadan "hagaajin" wax kasta oo aadan u baahnayn.
- Ka hadal wax ku saabsan oo calaamadee dareenka dhallaankaaga iyo dareenkaaga gaarka ah. Akhri buugaag oo ka hadal wax ku saabsan dareenka jilayaasha iyo sababta ay u qabaan.
- Ciyaar ciyaaro qaafiyad leh. Tusaale ahaan, dheh "Maxaa qaafiyad ku ah bisad?"
- Bar ilmahaaga inuu raaco sharciyada u dagan ciyaaraha. Tusaale ahaan, ciyaar ciyaaraha sabuurada fudud, ciyaaraha turubka, ama Oraahda Simon.
- U samee meel guriga ka mid ah si ilmahaagu u aado marka uu xanaaqsan yahay. Joog meel u dhow si dhallaankaagu u ogaado inuu ammaan yahay oo uu kuugu iman karo si aad ugu caawiso inaad dejiso haddii loo baahdo.
- U deji xadidadyo wakhtiga shaashada (muuqaalbaahiyaha, taableetyada, taleefoonada, iwm.) ilmahaaga, wax aan ka badnayn 1 saac maalintii. U samee qorshaha isticmaalka warbaahinta qoyskaaga.
- Dhallaankaaga la cun cunto oo ku raaxayso wakhtiga qoyska oo wadajir u sheekaysta. Cunto isku mid ah sii qof walba. Ka fogow wakhtiga shaashadda (muuqaalbaahiyaha, taableetyada, taleefoonada, iwm.) wakhtiga cuntada. U ogolow ilmahaagu inuu ku caawiyo diyaarinta cuntooyinka caafimaadka leh oo si wadajir ah ugu wada raaxaysataan.
- Ku dhiirigeli ilmahaaga inuu "wax akhriyo" adigoo eegaya sawirada oo ka sheekaynaya sheekada.
- Ciyaar ciyaaraha kaa caawinaya xusuusta iyo dareenka. Tusaale ahaan, ciyaarta turubka, Tic Tac Toe, I Spy, or Hot and Cold.

Si aad u aragto tilmaamo iyo waxqabadyo badan soo deji barnaamijka Raadraacaha Marxalada ee CDC.

Liiska hubinta ee marxaladaan maaha beddelka qalab baarista koritaanka oo la habeeyey, oona la ansixiyey. Marxaladahaan korriinka ah waxay muujinayaan waxa ay carruurta badankoodu (75% ama ka badan) samayn karaan da' kasta. Khubarada mowduuca muhiimka ah ayaa doortey marxaladahaan iyadoo ku saleysan xogta la hayo iyo iswaafaqsanaanta khubarada.

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Download CDC's free *Milestone Tracker* app

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Baro Calaamadaha. Waqti hore tallaabo ka qaad.