


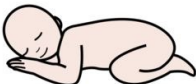



# Ilmo goordhow dhashay · Neonatal

## Macluumaadka waalidka




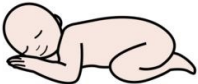

### Föräldrinformation

	<p>Ku socota waalidiinta uu dhashey ilma kasoo hormarey waqtigii loogu talo galey</p> <p>Till er som har fått ert lilla barn tidigare än förväntat</p>
	<p>Aad baad muhiim ugu tahay ilmaha!</p> <p>Dhamaan caruurta cusub ee dhasha waxaa loola xidhiidhi karaa iyada oo la adeegsanyo luqada jidhka ama faraha laga hadlo (kroppsspråk). Caruurta hore u dhasha waxaa ay leeyihiin siyaabo gaar ah oo ay inoola sameeyaan xidhiidh.</p> <p>Du är viktig för barnet! Alla nyfödda barn kommunicerar via sitt kroppsspråk. För tidigt födda har sitt eget sätt att kommunicera med oss.</p>
	<p>Buugan yar waxaa uu kaa caawin doonaa in aad fahamto ilmahaaga.</p> <p>Den här foldern kan hjälpa dig att förstå ditt barn.</p>
	<p>Sidan buu ilmahaagu kuugu muujinayaa in uu caafimaad qabo ama uu fiicanyahay:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ilmuhu wuxuu isku dayayaa in gacmihiisa iyo luguhiisa isku soo ururiyo</li> <li>- Waxaa uu ilmuhu u dhaq-dhaqaaqaa si degen isla markaana wuxuu muujiyaa in uu awoodo nasan karo</li> </ul> <p>Så här visar ditt barn att det mår bra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- barnet försöker dra sina armar och ben närmare kroppen</li> <li>- barnet rör sig lugnt och kan komma till ro</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Waxaa uu leeyahay ilmuhu waji jilicsan oo ay ka muuqato dabacsanaan</li> <li>- waxaa uu ilmuhu u neefsadaa si degen oo aan dhib lahayn.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- barnet har ett mjukt, avslappnat ansikte</li> <li>- barnet andas utan ansträngning</li> </ul>

# Ilmo goordhow dhashay · Neonatal

## Macluumaadka waalidka

### Föräldrainformation

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- waxaa uu ilmuhu isku dayayaa in uu farihiisa galiyo afka si uu u nuugo.</li> <li>- barnet försöker föra sina händer till munnen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- waxaa uu ilmuhu isku dayaa in uu ku qabsado gacmihiisa, faraahaaga ama shey kale.</li> <li>- Midabka maqaarka ee ilmuhu isma badelo, in kasta oo uu xaalada adag ku jiro</li> <li>- barnet försöker ta tag i och hålla om sina händer, ditt finger eller ett föremål</li> <li>- barnet har kvar samma hudfärg trots att det är ansträngt</li> </ul>
	<p>Awooda inta uu ilmuhu kari karo waa ay kala duwanaan kartaa wakhtiyada kala duwan.</p> <p>Vid olika tillfällen kan ditt barn orka olika mycket.</p>
	<p>Kolba inta uu ilmahaagu yahay mid aan isku filneyn/ama kolma inta uu xanuunkiisu dhanyahay ayuu u baahan yahay taageero dheeri ah.</p> <p>Ju omognare och/eller sjukare ditt barn är desto mera stöd behöver det.</p>
	<p>Maadaama uu ilmuhu sii korayo isla markaana sii caafimaadayo marba marka ka danbeysa, baahida loo qabo in laga caawiyo xagga dareen kicinta waaay yaraanaysaa.</p> <p>Allteftersom ditt barn mognar och blir friskare behöver det mindre stöd och mer stimulans.</p>

## Ilmo goordhow dhashay · Neonatal

### Waa in la turjuntaa calaamadah ama signaalada ilmaha

#### Tolka barnets signaler

	<p>Sidan buu u muujiyaa ilmuhu haddii ay dhib hayso isla markaana uu u baahan karo cawimaad ama hakin/biririf (paus):</p> <p>Så här visar barnet att det är ansträngt och kan behöva stöd eller paus:</p>
	<p>Wajiga ilmuhu waxaa ka muuqda isku jir iyo welwelsanaan</p> <p>Barnet har ett spänt eller oroligt ansiktsuttryck</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- waxaa uu u muuqdaa in uu jiranyahayv, oohnayo (ulkar)</li> <li>- waxaa uu tufayaa candhuuf badan ama wuu matagaa isaga oo aan cunto badan cunin.</li> <li>- verkar må illa, ulkar</li> <li>- spottar eller kräks utan att ha fått för mycket mat</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- neefta ayaa dhibeysa</li> <li>- andas ansträngt</li> </ul>
	<p>Midabka maqaarka ilmuhu wuu isbedalaa, wuxuu noqdaa mid cawlan, madow ama wuxuu yeeshaa dhibco-dhibco midabo badan oo kala duwan leh</p> <p>Barnets hudfärg ändras, blir blek, mörk eller rutmönstrad.</p>

# Ilmo goordhow dhashay · Neonatal

## Waa in la turjuntaa calaamadah ama signaalada ilmaha

### Tolka barnets signaler

	<p>Si uu u muujiyo ilmaha in uu xanuun hayo, wajiga ayuu isku soo ururiyaa.</p> <p>Barnet kan visa smärta genom att det kniper ihop ansiktet</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- waxaa uu isku soo ururiyaa gacmaha iyo lugaha</li> <li>- wuu soo boodaa ama/aad buu u gilgishaa</li> <li>- drar armar och ben närmare kroppen</li> <li>- rycker till och/eller spritter mycket</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- waa uu hamaahsadaa. Qufacaa ama hindhisaa marar badan</li> <li>- gäspar, hostar eller nyser flera gånger</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jidhkiisu wuu is galaa ama caajisanyahay ama wuxuu jiifsadaa luga iyo gacmaha oo u fidsan</li> <li>- är spänd eller slapp eller ligger med utsträckta armar och ben</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wuu ooyaa, waxaa uu muujiyaa welwel ama wax ku adkaata in uu nasto</li> <li>- gråter, är orolig eller har svårt att komma till ro</li> </ul>

# Ilmo goordhow dhashay · Neonatal

Waa in la turjuntaa calaamadah ama signaalada ilmaha





Tolka barnets signaler

	<p>Gaajada:</p> <p>Hunger:</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wuu toosaa isla markaan is kala bixiyaa</li> <li>- vaknar och sträcker på sig</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- waxaa uu banaanka u soo saaraa carabka</li> <li>- sträcker ut tungan</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- waxaa uu raadiyaa maqaarka hooyada/aabaha, afka ayuu galgaliyaa, waxaa uu lef-leefaa maqaarka</li> <li>- söker efter mammans/pappas hud, smakar, slickar mot huden</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- waa uu ooyaa</li> <li>- gråter</li> </ul>

## Ilmo goordhow dhashay · Neonatal

Sidan baad u caawin kartaa ilmahaaga

Så här kan du hjälpa ditt barn

	<p>Kuleyl badan:</p> <p>För varm:</p>
	<p>-Si degdeg ah ayuu u neefsadaa</p> <p>- andas snabbt</p>
	<p>- waxaa uu noqdaa flushig iyo casaan/guduud</p> <p>- blir flushig och röd</p>
	<p>Waxaa aad mar dhow ogaan doontaa awooda ilmagaaga iyo siyaabaha uu u maareeyo marxaladaha kala duwan.</p> <p>Du kommer snart att känna igen ditt barns förmåga och sätt att klara av sin situation.</p>

# Ilmo goordhow dhashay · Neonatal

## Macluumaadka waalidka


### Föräldrainsformation

	<p>Adiga oo gacmahaaga adeegsanaya ayaad ku taageeri kartaa ama caawin kartaa ilmahaaga. Si tartiiba u saar gacmahaaga ilmahaaga korkiisa ama agtiisa. Waxaa uu markaas ilmahaagu dareemayaa in aad meesha jooqto waxaa marakaa ay taageeradaadu u suuro galineysaa in uu si degen u tooso.</p> <p>Med dina händer kan du stödja och hjälpa ditt barn. Lägg dina händer mjukt över eller omkring ditt barn. Då märker ditt barn att du är där och kan vakna lugnt av ditt stöd.</p>
	<p>Haddii ilmahaagu uu welwelsanyahay tijaabi in aad ku dajin karto adiga oo ilmaha si degen ugu qabanaya gacanta. Fiiri in uu ilmuhu rabo in uu qabsado farahaaga.</p> <p>Om ditt barn är oroligt kan du prova att lugna barnet genom att hålla dina händer stilla om barnet. Se om han eller hon vill hålla om ditt finger.</p>
	<p>Marka uu ilmuhu dego isla markaana ku seexdo gacmahaaga, uga qaad gacmahaaga si tartiib ah ilmaha jidhkiisa.</p> <p>När barnet har kommit till ro och somnat under dina händer, smyg försiktigt bort dom från barnets kropp.</p>
	<p>Adiga oo adeegsnaya codkaaga ayaad siin kartaa taageero ilmahaaga. Ula hadal ilmaha si hoose. Ilmuhu wuu garanyaa codkaaga, taas oo keeni karta in uu ku seexdo ama ku soo tooso.</p> <p>Med din röst kan du ge barnet stöd. Prata lågt med barnet. Barnet känner igen din röst och kan vakna eller somna till den.</p>
	<p>Mararka qaarkood waxaa uu ilmahaagu u baahan karaa biririf/lagajoogo. U ogolow in ilmahaagu nasto mudo gaaban inta aannad sii wadin in aad xanaaneyso ama aad la caweyso ilmahaaga.</p> <p>Ibland kan ditt barn behöva en paus. Prova att låta det vila en stund innan du fortsätter att sköta om eller umgås med ditt barn.</p>

# Ilmo goordhow dhashay · Neonatal

## Sidan baad u caawin kartaa ilmahaaga

### Så här kan du hjälpa ditt barn

	<p>Haddii ilmahaagu uu ku jiifo dhabta si aad u siiso cunto ama u nuujiso naaska waxaa aad siin kartaa biririf/waqtii si uu u awoodi karo inataas in ka badan.</p> <p>Om barnet ligger i famnen för att matas eller vid bröstet för att ammas kan du ge barnet en paus för att orka mer.</p>
	<p>Kor u qaad ilmaha oo ku xaji jidhkaaga inta aanad sii wadin in aad siiso cunto/ naas nuujin.</p> <p>Lyft upp barnet och håll honom eller henne stilla mot dig innan ni fortsätter med matningen/amningsförsöken.</p>
	<p>U ogolw ilmaha in uu haysto ama agtiisa taalo maro yara si uu u ur-ursado ama u xajisto, waxaa fiican in marasaade ahaato mid aad jidhkaaga hore ugu isticmaashey. Markaa waxaa uu ilmahaagu garanayaa urtaada marka jidhkiinu is taabto.</p> <p>Låt barnet ha en tygbit nära sig att lukta på eller hålla i, gärna något som du har haft mot din hud. Då kan barnet känna igen din doft när det sitter hud mot hud.</p>
	<p>Ka dhig sariirta ilmaha "buul" yar si uu ilmuhu ugu hele taageero meelaha ku xeersan, laakiin hadana u dhaq-dhaqaaqi karo. Ka caawi ilmahaaga in uu gacmihiisa galiyo afkiisa. Waxaa uu ilmuhu dareemayaa xasilooni marka ay gacmihiisu ku jiraan afkiisa.</p> <p>Gör bädden till ett litet "bo" så barnet får stöd runt sig men ändå kan röra sig. Hjälp ditt barn att föra sina händer mot munnen. Det känns tryggt för barnet att ha sina händer där.</p>
	<p>Waxaa dhici karta in ilmahaagu rabo in uu nuugo gacantiisa? Xitaa caruurta hor u dhasha waa ay jecelyihiin inta badan in ay nuugaan gacantooda ama mujuruc yar.</p> <p>Ditt barn kanske vill suga på sin hand? Även för tidigt födda barn tycker ofta om att suga på sin hand eller på en liten napp.</p>