

# TABABARKA MUSQUSHA

**Ka caawinta ilmaha barashada guulaha kobaca!**



**CHILD CARE HEALTH PROGRAM**  
**Public Health – Seattle & King County**

**(BARNAAMIJKA CAAFIMAADKA DARYEELKA CARRUURTA)**  
**(Caafimaadka Dadweynaha -Seattle iyo King County)**

# Tababarka Musqusha

## Iskaashi u dhexeeya qoysaska iyo adeeg bixiyaasha

Kasoo gudbida aduunyada xafaayada iyo "u guurista" adeegsiga musqusha waa guul wayn oo carruurto ka gaaraan kobaca. Tababarka musqusha ayaa badanaa biloowda marka carruurto ay wali socod barad yihiin. Heerka socod baradka ee kobacu waa u guurista madax banaani dheeraad ah. Adeegsiga musqusha ayaa qayb ka noqon karta kala guurkaas.

Ilmaha socodka bartay ayaa baranaaya xakamaynta naftooda ee meelo badan. Isla xiligaas, waxay xiiso badan u qabaan madax banaani iyo xaqiiqsiga naftooda. Inkastoo ay ka gudbeen sabinimadii, ilmaha socodka bartay ayaa leh isla hiloowgii ay u qabeen waalidkood markay ahaayeen sabiga. Laakiin, si ka duwan ilmaha markaad dhashay, ilmaha socod baradka ah ayaa baranaaya xirfadaha cusub ee ay heleen. Xariirka u dhexeeya ilmaha socod baradka ah iyo waalidka ayaa lahaan kara noocyo dhib badan - caqabado ku aadan xakamaynta iyo go'aaminta naftooda. Makaad biloowdo barista musqusha waa muhiim inaad ka fakarto ilaalinta hiloowgaas wanaagsan ee kobcinaaya oo aadka muhiimka u ah. Xasuunoow in tababarka musqushu uusan ahayn dagaal awoodeed oo adigga iyo ilmahaba idin ka caraysiinaaya.

Inta badan ilmaha ayaa jira 18 bilood markay muujiyaan inay doonayaan adeegsiga musqusha. Heerka kobaca ee ilmahaaga ayaa gacan ka gaysan doona go'aaminta u diyaar garoowgooda waxbarashada. Si loo go'aansho in ilmahaagu diyaar u yahay isticmaalka musqusha tixgeli waxyaabaha soo socda:

- ❖ Ilmahaagu ma raaci karaa tilmaamaha fudud?
- ❖ Ilmahaagu ma fariisan karaa oo ma ciyaari karaa shan daqiiqo?
- ❖ Ilmahaagu ma muujiyaa tilmaan (docosho, jiidista xafaayada, ishaarada wajiga, iwm.) kahor intuusan saxaroon ama uusan kaadshin?
- ❖ Ilmahaagu ma u muuqdaa mid xiisaynaaya adeegsiga musqusha (asagoo iska dhigaaya inuu adeegsanaayo musqusha, ma fariistaa, ma kadaloobsadaa, iwm.)?
- ❖ Ma jiraan walaacyo waawayn oo dhanka qoyska ah (guuris, ilmo cusub) oo carqalad gelin kara tababarka musqusha?

## Tilmaamaha qaar oo ku socda qoysaska

Markaad go'aansato xiliga saxda ah ee aad bilaabayso tababarka musqusha, ku dar barnaamijka daryeelka ilmahaaga qorshahaaga. Waxaa jira tallooyin badan oo ku aadan sida ugu haboon ee musqusha loo baro ilmahaaga. Arintaan ayaa u dhexaysa tababarida ilmaha 24 saacadood (arag tixraacyada) ilaa nidaamyada abaal marinta. Waxaad fiirin kartaa barnaamijyada la heli karo kadibna waxaad xulan kartaa midka ugu haboon ilmahaaga. Inta badan barmaaijyada ayaa raaca tilmaamo ay ku jiraan:

- ❖ Ku Dayashada. U ogolow ilmahaaga inuu daawado dadka waawayn/ilmaha walaalihiis ah ama ilmaha faciis ah oo adeegsanaaya musqusha.
- ❖ Akhrinta tilmaanta ilmahaaga ee ku aadan baahida uu u qabo adeegsiga musqusha iyo siinta dhiiri gelin si uu iskugu dayo marka uu fahmo tasmada.
- ❖ Ka dhigista musqusha meel badqab leh oo raaxo leh. Tusaale, adeegso kursiga tuujiga ama xaqiiji in cagaha ilmahaagu taabanayaan dhulka ama ay saaran yihiin jaranjarada kursiga.
- ❖ U samee waqtiyo uu adeegsado musqusha; tusaale, qadada kadib.
- ❖ Amaan ilmahaaga markuu shaqada ku guulaysto.
- ❖ Haddii uu ku fashilmo, niyada ugu deji ilmahaaha inuu marka xigta iskudayo.
- ❖ Iska ilaalinta "dagaalka awooda." Waa muhiim inaad adkayso isdhexgallada wanaagsan ee u dhexeeya waalidka iyo ilmaha.



### **Tallooyinka qaar ee ku socda daryeel bixiyaasha ilmaha**

Tababarka musqushu waa guul wayn oo kamid ah nolosha ilmaha. Maadaama ilmuhu qayb wayn oo maalintooda kamid ah ku bixiyaan xarunta daryeelka ilmaha, waxaad aqoonsan kartaa calaamadaha muujinaaya in ilmuhu diyaar u yahay bilaabista isticmaalka musqusha. Ka daryeele ahaan, waxaad la wadaagi kartaa waxa aad aragtay waalidka waxaadna siin kartaa talooyin iyo taageero dareen. Adoo la shaqaynaaya waalidka, waxaad ka caawin kartaa ka guul gaarista barashada musqusha io khibrada wanaagsan ee ilmahooda.

- ❖ Raac isla habraaca goobta daryeelka ilmaha isla qaabka loo raaco markuu guriga joogo. Adeegso erayo iskumid ah (kaadi, xaar, iwm.), si ilmuhu uusan ugu wareejin waxa laga doonaayo. Ciyaar matalaad ah ku samee boonbalaha adoo adeegsanaaya isla erayada una sheegaaya waxyaabaha laga doonaayo.
- ❖ Abuur qorshaha qoran oo faahfaahsan oo muujinaaya wada hadalka u dhexeeya barnaamijka daryeelka ilmaha iyo qoyska. Hayso diiwaannada maalin kasta ee guulaha iyo walaacyada si aad ugu sheegto waalidka.

- ❖ Ku boori qoyska inay ilmaha u xiraan dhar ay fududahay in laga bixiyo. Diyaarso dhar kale oo dheeraad ah lacala haddii degdeg loogu baahdo.
- ❖ Samee hawlo joogto ah oo ku dhiiri gelinaaya isticmaalka musqusha. La soco tilmaamaha aan hadalka ahayn ee muujinaaya in ilmuhu diyaar u yahay adeegsiga musqusha. Soo jeedi gelista musuqsha xiliyo gaar ah maalintii, kahor intaadan u bixin ciyaar, kadib qadada, iwm.
- ❖ Filo in xirfadaha qaar uu ilmuhu ilaawi karo kadibna u xali si macquul ah. Amaan guusha ilmaha, isdeji, oo xasuuso in arintaani tahay waxbarasho keenaysa dabeecad madax banaan.
- ❖ Dhawaaqa uu sameeyo falaashka musqusha ayaa cabsi gelin kara ilmaha qaarkood. Iskuday inaad musqusha falaashto kadib marka ilmuhu ka baxo ilaa intuu kala qabsanaayo dhawaaqa.
- ❖ Geli waqti si aad u caawiso ilmaha u baahan kara caawimaada ku aadan tirista saxarada, iwm.

## **U dulqaado oo taageero sii**

Ilmaha ayaa xiisaynaaya ka farxinta dadka waawayn ee muhiimka u ah noloshooda. Haddii tababarka musqushu noqdo wax walaac badan uuna carqalad ku noqdo joogtaynta xariir diiran oo wanaagsan, waxaa ugu habboon inaad u sheegto ilmaha inuu markale isku dayi karo. Ha noqon mid niyad jabay ama ka carooday. Sii ilmahaaga waqtiga uu u baahan yahay si uu u barto guushaan wayn ee kobaca ah.



## Waraaq tusaale ah oo ku socota qoysaska bilaabaaya tababarka musqusha ilmaha:

### DHACDOOYIN AYAA DHACA!

Tababarka musqushu waa heer muhiim u ah kobaca ilmahaaga. Macalimiinteena ayaa doonaaya inay kaala shaqeeyaa si ay kaaga caawiyaan guusha ilmahaaga. Halkaan waxaad ka helaysaa tilmaamo aan ogaanay inay muhiim u yihiin barashada musqusha ee ilmaha:

- ❖ Marka aad biloowdo, siiwad ilaa aad guul ka gaarto. Xili hore haka rajo dhigin.
- ❖ Wax ku dhis xaalada jirta. U sheeg cunugaaga inuu **joojin doono isticmaalka xafaayadaha**. U sheeg inay doortaan hoosgashi khaas ah. Waa inuusan iskaga "xaarin dharka" ama uusan ku kaadshin. Biloow isticmaalka hoosgashiga si joogto ah inta lagu jiro maalintii.
- ❖ U samee waqti. Xasuusi cunugaaga adeegsiga musqusha 1/2 saac ilaa hal saac kasta. Tani waxay siinaysaa cunugaaga inuu isticmaalo musqusha, uu iska bixiyo surwaalka, uuna ku fariisto tuunjiga, xataa haddii aan waxba ka imaan.
- ❖ U dabeel deg marka wax dhacaan - farax, sacabi, ama hees qaad. Ilmahaaga ayaa sameeyay wax wanaagsan!
- ❖ Iskuday inaad guriga u dhawaato dhawr maalmood si dhacdooyinka aysan u noqon kuwo isdaba marsan. Ilmaha ayaa u baahan inay dareemaan guul, maaha inay dareemaan ceeb.
- ❖ Ha xirnaado dharka gogosha ilaalinaaya xiliga jifka. Waxay qaadanaysaa muddo in carruurta qaar aysan qooyaan dareemin habaynkii.
- ❖ Haku ciqaabin ilmahaaga dhacdooyinka. Dhacdooyin ayaa imaan kara. Cunugaaga ayaa ogaan kara sida aysan u fiicnayn inuu qooyo maradiisa taasoo ka dhigaysa inuu dareemo uuna barto "ku fariiso tuujiga."
- ❖ Waxay u badan tahay inaad nadiifin doonto dhacdooyin badan. Tani waa wax caadi ah. Abaalkaaga ayaa noqon doona ugu danbayn ilmo guul leh oo si fiican u bartay isticmaalka musqusha.
- ❖ Way dhici doontaa. U dulqaado oo taageero sii.

**Fadlan nasoo wac haddii aad qabto wax su'aalo ah.**

-Waxaa lagasoo xigtay waraaq waalidka loo sameeyay oo ay qortay Kristina Steffen,  
Encompass, North Bend, Washington

## **Marka ay tahay inaad caawimaad raadsato.**

Si guud, gabdhaha ayaa diyaar u noqda inay waxbartaan waxyar kahor wiilasha. Carruurta ayaa baran kara xakamaynta saxarada kahor intaysan baran xakamaynta kaadida. Waxay qaadan kartaa muddo kahor intaan ilmuhu iska ilaalin kaadida inta lagu jiro maalintii iyo habbeenkii labadaba. Haddii aad walaac ka qabto hormarka ilmuhu ka samaynaayo barashada isticmaalka musqusha, Kalkaalisadaada Caafimaadka Dadwaynaha ahaa diyaar u ah si ay caawimaad iyo taageero kuu siiso. Qoysaska ayaa sidoo kale la tashan kara dhakhtarkooda.



### **TIXRAACYADA:**

Azrin, Nathan, Ph.D. and Richard M. Foxx, Ph.D. 1976. *Toilet Training in Less Than A Day*. New York: Pocket Books, Simon & Schuster.

Wolraich, Mark L., MD, FAAP and Sherill Tippins. 2003. *Tusmada Barashada Musqusha ee American Academy of Pediatrics (Machadka Maraykanka ee Caafimaadka Ilmaha)*. New York: Bantam Books.

## **WIXII MACLUUMAAD DHEERAAD AH FADLAN LA XARIIR:**

**Child Care Health Program  
(Barnaamijka Caafimaadka Daryeelka Carruurta)  
Public Health – Seattle & King County  
401 5th Ave., Suite 1000  
Seattle, WA 98104  
(206) 263-8262.**