

Waxaad isbitaalka u soo qaadaneysid markaad ilmo Dhaleysid



What to Bring to Hospital when Having a Baby

Somali

July 2022

Kani waa liiska lagu talinayo ee waxaad isbitaalka u soo qaadaneysid dhalashada ilmahaaga.

Baabuurka

- 2 shukumaan oo aan cusbeyn oo nadiif ah
- Weel balaastik ah lacala haddii matag yimaado

Fadlan hubi in baabuurkaaga uu ku rakiban yahay kursiga xejiya ilmaha ee la ogol yahay ka hor fooshaada.

Waxaad u baahan doontaa

- Kaarkaaga dhalmada ka hor
- Kaarka Medicare ka
- Faahfaahinta caymiska (haddii aad heysatid)
- Waxaad xirato intaad foolaneysid – shaar weyn ama dharka habeenkii oo aan cusbeyn
- Dharka hurdada iyo marada lagu labisto
- Qaar ka mid ah dhar kaa bad badan maalintii oo raaxo debecsana
- Kabbo raaxo leh
- Nigis ay ku jiraan 2 rajabeeto oo laga naas nuujin karo. Dumarka qaarkii waxay isticmaalaan kuwo la tuuro isticmaal ka dib
- Suufafka nadaafada xajmiga hooyada dhashay ah
- Suufafka markaad naaska nuujineysid ama naaska
- Alaabta musqusha – saabuun, caddey, daawada caddeyga, carfiye, shaambo, shanlo, saqaf iyo marada wejiga
- Kareemka bishimaha
- Time qalajiye
- Macmacaan/nacnaca la nuugo
- aarjarka taleefanka

Kuwa isqaba ama kuwa dadka caawima

- Cunto, cunto fudud iyo cabitaano
- Maro aan ku dhibayn oo debecsan iyo funaanad maadaama isbitaalku uu leeyahay qaboojiye shidan
- Warqad iyo qalin faa'iido ayey kuu yeelan karaan
- Dharka dabaasha
- Taleefan kamarad leh/fiidyow, camerad ama fiidyow wax duubeysa iyo jaarjarada

Ilma dhashay wixiisa

- Neebab (8-10 maalintii)
- Masaxayaasha ilmaha dhashay
- Haddii aad qorsheynaysid inaad siiso caanaha foormulada ah ilmahaaga, waxaad u baahan doontaa inaad keento foormuladaada iyo masaasadahaba
- Dharka ilmaha dhashay si uu xirto markuu guriga aadayo

Ka waran haddii aan u baahan ahay in Ingiriiska layga caawiyo??

Turjumaano xirfad leh ayaa la helayaa haddii aad u baahan tahay caawimaad ah fahmida ama ku hadalka Ingiriiska. Adeegyada turjumaanka waa bilaash qarsoon. Haddii aad jeclaan lahayd turjumaan fadlan weydiiso shaqaalaha ama ka wac Adeega Turjumaanka Afka iyo Qoraalka 131 450.

Local Contact (Xiriirka Degaanka)

Person's name (Magac): _____

Contact number (Taleefan): _____