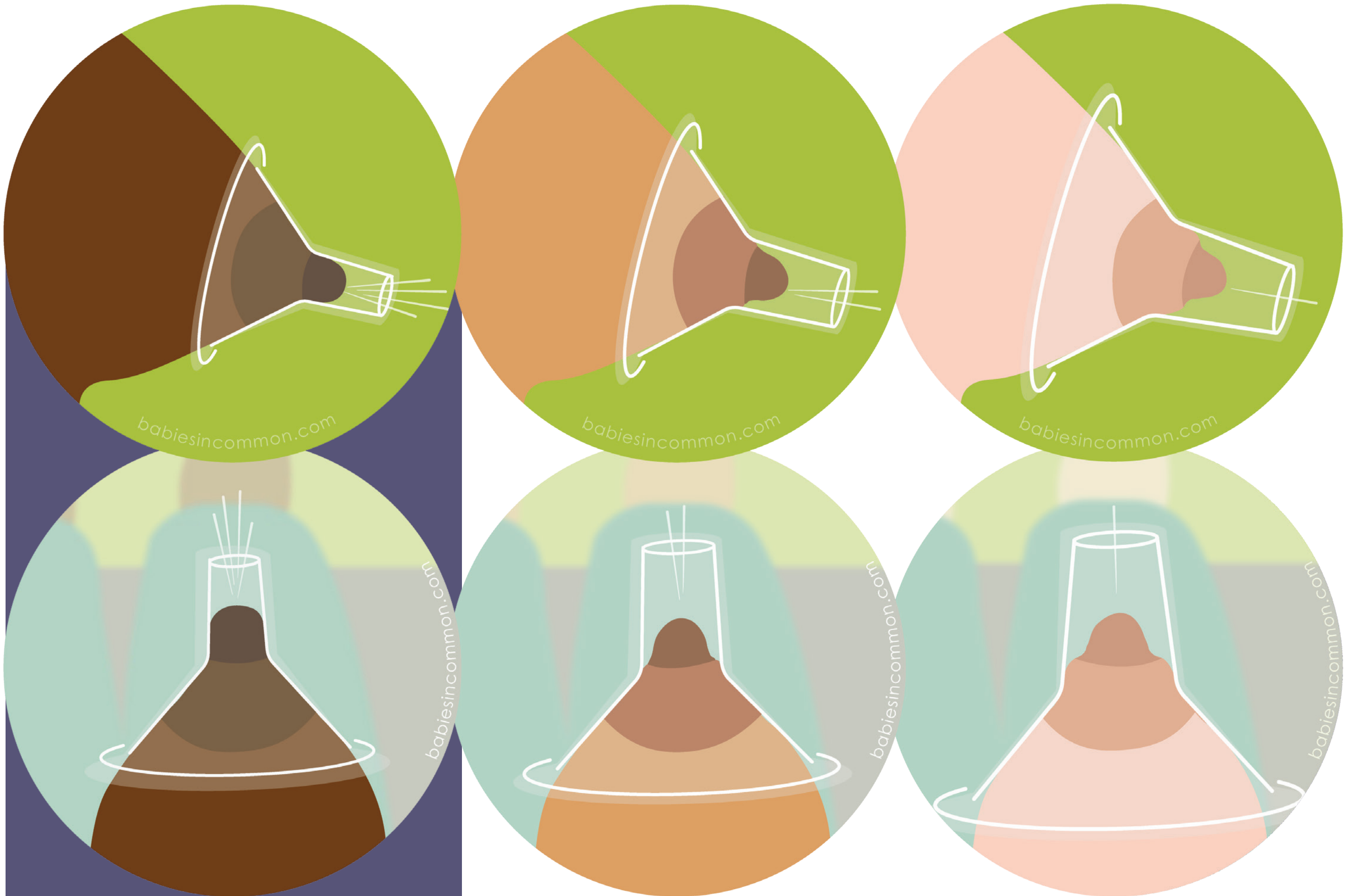
Qajeelfama Hidhaa Mijataa

mijataa, gahumsaa fi oomisha aannanii isa gaarii ta'eef
mala bu'aa irratti hundaa'e kan paampii gochuuf gargaaru

Miira — Cimina — Teempoo — Dhiyeessii

Ilaalcha cinaa

ILAALCHA MAATII



Baay'ee Mijataa

- fiixee harmaa qofaatu qabduu harmaatiin harkifama
- Cinaachonni fiixee harmaa uraa qabduu tuqa
- Fiixeen harma xiqqoo gara uraa qabduu keessatti fuulduraa fi gara duubaatti socho'a
- yeroo paampii aannan ni biifamuu
- daqiiqaa 15–20 paampii gochuun gaariidha (gama lachuutuu yeroo tokkotti)
- harkisa tasgabba'aa yookiin homtuu itti hin dhagahamu.

Baay'ee Dheeraa

Baay'ee Garmalee Gudda

- Miidhuu danda'a
- biifama caalaa aannan xiqqaa ykn dhangala'aa baay'ee argachuu danda'a
- fiixeen harmaa uraa qabduu keessatti gamaa gamanatti socho'uu danda'a
- paampii gochuun yeroo dheeraa fudhachuu danda'a
- carraa dhiita'uu fi miidhama harmaa isa caalu
- naannoon harmaa gara uraa qabduu seenee dhiita'uu danda'a
- yaadonni yeroon isaanii darbe kuni akka gaariitti kan mijatu ta'uu ni agarsiisu; ragaan kilinikaa haaraa kun garmalee guddaa ta'uu isaa agarsiisa

babies in common   babiesincommon.com

© mirga waraabbii Babies in Common 2023 Jeanette Mesite Frem, IBCLC. Walhormaatni abbummaadhaan kan heyyamamedha. Ebla 2023.

DOH 961-1279_WIC_FlangeFitsGuide_DOH_Oromo

Miira wanta hidhuu (guddina, boca, meeshaa)

Safara, boca yookiin meeshaa wanta hidhuu isa kamtu baay’ee mijataadha (akkasumas aannan baay’ee baasa)?

Yeroo baay’ee, hidhaan kan miiraa hammaa sirrii fiixee harmaatiin walfakkatuuitti baay'ee dhihaatu (akkasumas aannanis baay’ee baasa) ta'u qaba. Fiixeen harma tokkoon-tokkoon isaa hammam akka bal’atu safaruudhaan jalqabaa (bitaan mirgaa irraa adda ta’uu danda’a).

1. Fiixeen harma xiqqoo akka bahu gargaaruuf suuta tuquu/harkisuu.
2. Meeshaa seentimeetirootaan (cm) ykn miliimeetira (mm) qabu fayyadamaa. Qarqara fiixee harmaa tokko cinatti qarqara fiinxa fiinxee harmaa tokkoo cinatti 0 kan qabu. Meeshaan kun fiixee harma tuquu hin barbaachisu.
3. Paampii sadarkaa vaakiyuumii/cimina gadi aanaa irratti qabsiisuudhaan pilaastikii jabaa hidhaa hammi isaa 2 yookiin 3 ta'ee: tokko xiqqaa fiixee harmaa gadi kan ta'e, kan walfkkatuu fi fiinxa harmaa caalaa xiqqoo kan guddatun paampii godhaa.
   - **Mijataa hunda caaluu yookiin mijataa gaarii:** Cinaachoonni fiixee harmaa cinaachoota hidhaa qabduu kan tuqu yoo ta’u xiqqoo suuta gara fuulduraa fi gara duubaatti sosocha'a. Akkasumas mijataa waan ta'eef aannan salphaatti bahuu qaba.
   - **Baay'ee xiqqaa:** Fiixeen harmaa qabduu keessatti salphaatti socho’u dhiisuu akkasumas aannan xiqqaa bahuu dhiisuu danda'a.
   - **Baay'ee guddaa:** Guddina Qabduu fiixee harmaa caaluu fayyadamuun miidhaa fiduu(Dhiita'uu) akkasumas annaan xiqqaan akka bahu gochuu danda'a.

Zayitiin kononat yookiin dibanni fiixee harmaa haphiin qaxxaamuraa hidhaa irratti argamu mijaa'ina dabaluu danda’a. Paampii gochuun miira gaarii namatti akka dhagahamuu fi aannan baay'ee baasuuf gargaara!

Cimina paampii (dhiibbaa vaakiyuumii/harkisuu)

Paampiin fiixee harma hammam jabeessee harkisa?

Ciminni harkisa harmaa gara hidhaa qabduu paampii irratti hundaa’a. Paampiin hundi tokko miti. Maatiiwwan hundi yeroo paampii godhan harkisa cimaa kan barbaadan miti. Aannani erga biifamuu eegalee fi mijataa guutuu ta’e erga argamee booda sadarkaa vaakiyuumii sana irra turaatii saffisa marsaa paampiitiin taphadhaa.

Yeroo paampii taasistan mijataa fi aannan biifamu baay'ee ta'u isaa yoo argitan cimina harkisaa dabalaa.

Paampiin jalqabaa hanga dhumaatti mijataa ta’uu qaba – malee waan “obsaan” ta’uu hin qabu. Fiixeen harmaa yeroo turtii paampiin xumuramtti miirri gaariin itti dhagahamuu Guddinni harma (bal’inni) paampii osoo hin godhamiin duraa walqixa ta'u qaba (garuu fiixeen harmaa erga paampii godhamee booda dheerachuu danda'a).

Teempoo paampii (saffisa marsaa, rukuttaa, raafama)

Teempoon paampii hundarra gaariin kamidha?

Kan aannan baay'een akka bahu gargaaru. Teempoon ariitii, ykn marsaa qofa osoo hin taane, rukuttadha. Paampii tokko-tokko teempoo salphaa kan qaban yoo ta’u kaan immoo filannoo qabu. Teempoo akka muuziqaa shubbisaatti yaadaa. Teempoon tokko-tokko ariifataa, suuta kan jedhu yookiin ida'ama ariifataa fi suutati. Paampiin of harkaa qabdan qaama keessaniif akka gaariitti akka hojjetu ilaalaa. Paampii tokko-tokko caalaatti rukuttaa harkisaa-gadhiisuu kan qaban yoo ta’u kaan immoo caalaatti raafama qabu.

Gorsa faayidaa qabeessa:

- Saffisa ariifataa ta’een jalqabuudhaan aannan sekondii 20–30 dhaaf erga bahee booda- biifaa baay'een akka bahu danda'utti gara saffisa suuta jedhutti jijjiiraa.
- Yeroo paampii yeroo tokkotti biifaan yoo dhaabbate, daqiiqaa 1–2 tiif teempoo gara saffisaatti jijjiiraa sana booda immoo gara suuta jedhutti deebisaa.

Namoonni yeroo paampii guutuu teempoo saffisaa ta’e irra turan jiru — aannan baay’ee baasuuf mijataa ta’ee maaltu akka gaariitti akka hojjetu argachuuf tempo waliin taphachuu. Maatiin tokko-tokko paampii adda ta’ee fi qaama isaaniif caalaatti hojjetu argachuun isaan barbaachisu danda’a. Turtiin paampii sirnaan daqiiqaa 15–20 turuu danda’a.

Dhiyeessii aannani (kan dhangala'u, kan coccobu; biifaa cimaan gaarii dha)

Namni tokko yeroo paampii godhu aannan hammam argachuu qaba?

Deebiin isaa sababoota hedduu irratti hundaa’a garuu galmisaa yeroo paampii aannan biifamuu arguudha. Dhangala'aafi coccobni turtii paampii tokkoof gaariidha garuu, yoo gaarii ta’e, yeroo paampii irra caalaan biifaan ni mul’ata/dhagahama.

Gorsa faayidaa qabeessa:

- Namoonni baay'een aannan baay'ee kan argatan yeroo hidhaa gaarii mijataa ta'e argatanittidha. Akkasumas yeroo paampii godhan yeroo gabaabaa keessatti yommuu hidhaan garmalee guddaa ta'u aannan hamma walfakkaatu yookiin isaa olii argachuu danda’u.
- Yeroo paampii harkaan paampii gochuu fi erga paampii godhanii booda aannan harkaan ibsuun aannan baay’ee akka bahu gargaaruu danda’a.
- Harmi bitaa kan mirgaa caalaa aannan baay’ee yookiin xiqqaa baasuu danda’a
- Sa'aatii ganamaatti aannan baay'ee argachuun waan beekamadha.

Walumaagalatti aannan baay’ee baasuu yoo barbaaddan, ogeessa harma hoosisuu paampii fi dhiyeessii aannani irratti muuxannoo qabu irraa gargaarsa argachuun gaariidha.

Silikoonii hidhaa fi kan itti galuu hoo?

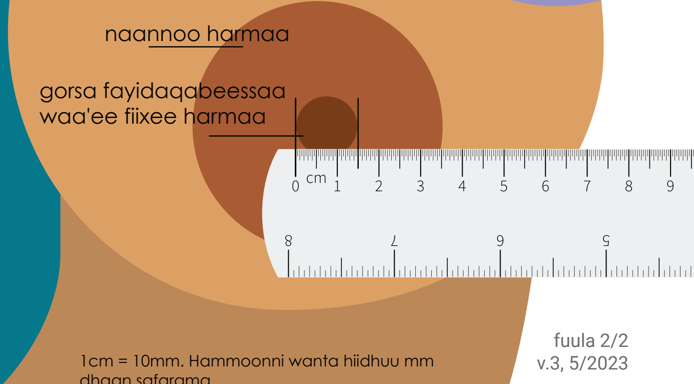
Warra yeroo paampii aannan baay’ee argachuu barbaadaniif garuu silikoonii galchuu yookiin hidhaa silikoonii yaalu barbaadaniif, tokkoon-tokkoon harmaaf guddina gaarii argachuuf jalqaba pilaastikii hidhaa jabaa qabuun yaaluun gaariidha. Sana booda hidhaa silikoonii fi/ykn galtuuwwan yaaluudhaan hammam mijataa fi aannan hammami paampi akka ta'e kan hidhaa jabaan paampii ta'e waliin walbira qabaa ilaalaa. Namoonni baay’een aannan baay’ee hidhaa jabaa guddina isaa isa sirrii ta’e qabu irra argatu, akkasumas guutummaatti mijatoodha.

Gargaarsa barbaadduu? Ogeessa harma hoosisuu kan filannoowwan hidhaa adda addaa qaban irraatti paampii ilaaluudhaan muuxannoo qabu barbaadaa. Guddina hidhaa siif ta’u argachuuf, turtii qaamaan yookiin viidiyoodhaan gochuu dandeessu. viidiyoodhaan gochuu dandeessu. Yoo gaaffii qabaattan yookiin nama naannoo keessan jiru kan hidhaa mijataa gargaaruu danda’u argachuuf, maaloo kilinika WIC naannoo keessanii qunnamaa.

Qajeelfama Flange FITS™ kan Jeanette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE qopha'e.
Walhormaataa fi raabsuun abbummaadhaan kan heyyamameedha. Gulaaluun ykn muruun hin hayyamamu.
Gargaarsa Gulaaluu: Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE & Washington State Dept of Health WIC (sagantaa WIC damee Fayyaa Kutaa biyyaaa Washingitan) Stephanie Audette Connor, dizaayinara giraafiksii.

Odeeffannoon meeshaa kana keessatti argamu Babies in Common irraa kan maddedha. Hiikoonni itti aanan odeeffannoo meeshaa kana qofa keessa jiran argachuuf kan Department of Health WIC Program (Sagantaa WIC Damee Fayyaa) Kutaa Biyyaa Washingitan kaayyoo haqa qabeessa ta’eef gaggeeffame dha.

Hamma fiinxa harmaa madaali gorsa osoo hin godhin dura tilmaami hamma wanta hidhuu



1cm = 10mm. Hammoonni wanta hiidhuu mm dhaan safarama.