

Nagala soo xidhiidh

**Su'aalaha Deg dega ha ama
Tabashooyinka Telefoon
kalkaaliye Caafimaad**
651-229-3890

**Su'aalihii kale ee Ku
Saabsan Daryeelkaaga**
Bukaanada Rugta Caafimaadka
St. Paul:
Khad Wicitaanka
Kalkaalisada
651-578-5000

Bukaanada jooga Goobaha
Kale:
La xidhiidh xubin ka tirsan
kooxda daryeelka
caafimaadkaaga Gillette.

Balamaha
651-290-8707

Daawo Fiidhyahayaga



www.gillettechildrens.org/DIS001

Buggaag, Cajalado Maqal iyo Muuqaal ah iyo Waxyaalo badan

Raadi qalabka ku saabsan
naafada, xaaladaha daawooy-
inka iyo taageerada daryeel-
bixiyayaasha.

Qaniimaad Caafimaad iyo Waxbarasho

St. Paul campus, wuxuu u dhaw
yahay dabaqa afaraad skyway
651-229-3938
hre@gillettechildrens.com

Daryeelidda Canugaaga yar ama kan Da'yarta ah iyada oo Jirkiisu Kab SaaranYahay

Caring for Your Child or Teen in a Body Cast | Somali

Waxbarasho bukaan
DIS001-SO

Kabka plaster ka (jeesada ah) ee jirka la saaro galiinka kadib waxaa sida caadiga ah saara dhakhtar ama dhakhtar-kaalmeeye, laakiin inta aanu canugaagu suuxdinta ka soo kicin ka hor ayaa kabka la saaraa. Kabku si dhameys tiran uma qalali doono 24 saac ilaa 48 saac ay ka soo wareegeyso. Kabka waa in aan dushiisa sixiix, sharaxaad lagu qorin ama aan la daboolin ugu yaraan hal maalin marka kabka la saaro kadib. Kabka inta uu kuu xiran yahay in aad istaagto ama socoto laguuma ogola haduusan dhakhtarku kuu ogolaanin

Daryeelka Kabka

Baarista kabka

Ugu yaraan laba jeer maalintii eeg/fiiri qofka bukaanka ah maqaarkiisa si aad u hubiso in aysan jirin meelo meelo maaqaarku wax ka noqday. Nabraha cadaadisku keeno waxay intooda badan ka abuurmaan cirbaha iyo dabo-qanaanta/dabagibinta. Si taxadir leh u baar maqaarka kabka geesihisa ah adiga oo toosh isticmaalaya, kabka hoostiisana fiiri si aad u eegto maqaarka kabka ka hooseeya. Hadii aad aragtid meelo guduutay, u bedel dhinaca uu qofka u jiifo si aad meelaha cadaadisku hayo aad culeyska uga qaadid. Hadii 30 daqiiqo kadib marka cadaadiska meesha laga qaaday ay meeshu sii guduudnaato, nabar cadaadisku keenay ayaa meesha ka abuurmaya. U dhig bukaanka qaab uusan meeshaas cadaadis ku fuuleynin. U sheeg kalakaaliyeyaasha rugtaada caafimaadka nabar kasta oo cadaadiska ka abuurmay.

Faraha gacmaha iyo kuwa lugaha waa in midabkoodu basali ahaado. Hadii cidida iyo hilibka ka hooseeya la isku riixo, waa in midabkeedu basali (pink) isu bedelaa isla marka isku riixidda laga daayo. Faraha gacmaha iyo kuwa lugaha waa in ay diirran yihiin marka la taabto (oo aysan qaboow

ahayn), oo aan wax kabaabyo, jiriirico ama xanuun ah aysan heynin. Si xor ahna ay dhaqdhaqaaqi karaan, siida kabka kahor.

Barar yar ayaa la arki doonaa. Maduxu ha ka koreeyo wadnaha. Bac'aha barafka qaboow uu ku jiro (Ice bags) ayaad saari kartaa meelaha bararku saran yahay si bararka oo dhago. Hadii bararku sii kordho, wac dhakhtar-kalmeeyaha ee isbaatalka jooga. Ka fiiri kabka in uu leeyahay isbedel xaga urka ah. Hadii aad aragto/dareento urr xun ama qarmuun sida wax gaboobay ah, u sheeg dhakhtarkaaga. La xiriir kalkaaliyeyaasha caafimaadka ee rugta si aad u weydiiso wixii su'aalo ah ama waxyaalaha aad welwelka ka qabtid.

Wareega dhiiga

Maalin kasta fiiri kabka si aad u hubisid in uusan si aad ah u dhuujisneyn ama uusan si aad ah u debecsaneyn. Hadii canugaaga yar ama da'yarta ah uu ka cabto in kabku ku dhuujisan yahay, ama xanuun, ama jiriirico, ama kabaabyo ay hayaan ama uusan awoodin dhaqaajinta faraha lugaha, ama hadii uu barar jiro, isku day in aad lugaha kor u qaadaan oo ay luguhu wadnaha ka sara maraan qiyaastii mudo hal saac ama wax ka badan ah. Hadii dhibkii sii jiro marka aad sidaas sameyseen, la xiriira kalkaaliyeyaasha caafimaadka ee rugta caafimaadka. Hadii kabku uu aad u dhuujismo waxay dhiiga ka jari kartaa lugaha taas oo keeni karta dhaawac neerfayaasha gaara. Sidoo kale, waxaad hubisaa in aysan kabka iyo jirka dhaxdooda aysan ku jirin raashin jababkiis ama waxyaalo yaryar sida waxyaalaha ilmuhu ku ciyaaraan ama lacag.

Usii gudub bogga kale.

Faraha lugaha ee kabka ku hoos jira waa in midabkoodu basali (pink) ahaado oo ayna diirran yihiin. Wac kalkaaliyeyaasha rugtaada caafimaadka wac hadii faraha lugaha ay aad u bararaan, ama midabkoodu isbedelo ama hadii canugaagu uu awoodi kari waayo in uu si sahlan faraha lugaha u dhaqaajiyo.

Dhowrista nadaafadda kabka

In kabka laga dhowro dhaawac, wasakh iyo qoyaan waa ay adag tahay — gaar ahaan marka bukaanku yahay canug yar. Dhab ahaan waxaa muhiim ah in kabku nadiif ahaado oo u qalalnaado intii la kari karo. Hadii kabku qoyo, waxay jilcin kartaa ama dilaacin kartaa kabka taas oo keeni karta in booskii loogu tala galay ay ka baxdo. Hadii jirku qoyaan sii ahaado, la xiriir kalkaaliyeyaasha caafimaadka ee rugtaada hadii ay arintan kugu dhacdo. Isla markiiba horay ka wac.

Hadii uu canugaaga yar/da'yarta ah uu keeno shuban isla markaana qoyaankii kabka hoostiisa ay wasakhdiisii dibada ka soo muuqato, waxaa loo bahanayaa in kabka la hagaajiyo si looga hortago in maqaarku googo'o. Wac kalkaaliyeyaasha caafimaadka.

Daryeelka maqaarka

Aad ayey muhiim u tahay in laga dhowro maqaarka in aysan nabro ku abuurmin.

Qubeyska

Ugu qubee canuga maro ama isbuunyo qoyan, adiga oo ka taxadaraya in aadan qoynin kabka. Waxaad isticmaashaa bac iyo shukumaan/tuwaal aad ku dabooleysid meesha kabku saaran yahay si aad kabka u dhowrtid. Jirka inta uusan kabku daboolin oo dhan dhaq. Nadiifi faraha lugaha iyo maqaarka jirka ee kabka geesihisa adiga oo isticmaalaya dareeraha geedka witch hazel, taas oo ah daawo geedeed meesha la mariyo isku soo ururisa laguna gado farmashiyeyaasha badankooda. Daawadani waxay adkeyneysaa maqaarka waxayna ka hortagtaa in maqaarka ay nabro ku abuurmaan. Ha isticmaalin kareemooyinka dareeraha ah ama boolbaro in aad mariso kabka geesihisa maxaa yeelay waxay keeni karaan in ay meeshii kudhegaan, taasoo maqaarka ka dhigeysa mid jilicsan, nabro badan iney sameysmaanna keeni doonta. Qoobabka/Canqawiyada, jilbaha, suxullada/xusullada iyo cirbaha aan daboolneyn kareemada dareeraha ah (lotion) waa la marin karaa hadii maqaarku qalalo ama cuncun keeno.

Kab simidda

Maadaama geesaha kabka ay xanaf leeyihiin, kabka waa la "geeso simayaa" ka hor inta canugaaga yar/da'yarta ah marka cusbitaalaka laga bixinayo ee uu guriga aadayo si looga ilaaliyo in maqaarka ay wax gaaraan. Sharooto geesaaheedu xoodan yihiin ayaa kabka geesihisa lagu laabayaa si ay kabka geesihisu ay u sinmaan oo aysan qofka dhibin.

Si kabka geesihisa aad u sintid, waxaad soo jartaa cadad 2-1/2-inch ah oo sharootada koolada leh ah kadibna sharootada aad soo jartay hal dhinac in yar ka laab dhanka kalena sidiisa ha u fidsanaado. Dhanka afargeeska ah ee fidsan si tartiib ah kabka geesihisa hoos uga soo geli, kadibna sharootada ku soo laab geesaha kabka si ay geesaha xanafta leh ee kabka u daboosho. Sidaas ku wad adiga oo sharootooyinka geesahooda waxyar is dul saaraya, sharootadii kaa qaloocata ama kaa debeecda mid kale ku bedel. Kalkaaliyeyaasha caafimaadka ee canugaaga yar/da'yarta ah ayaa kaa caawin doona in aad kabka geesihisa sintaan. Waxaa lagu siin doonaa sharootooyinka koolada leh oo dheeraad ah si aad awood ugu yeelato in aad iska bedesho hadii ay waxyaalaha aad ku dhejisay ay kaa dabcaan marka aad guriga joogtid. Kabka laguma sameyn karo geeso simida ilaa uu si dhameys tiran uga qalalayo.

Cuncunka

Hadii canugugaaga yar ama canugaaga da'yarta ah u ka cabto cuncun farabadan oo kabka hoostiisa ay cuncuneyso, waxba ha gelin kabka hoostiisa. Hadii kabka hoostiisa wax la geliyo, kabka ayey dhaqaajin karaan, ama xagan karaan ama maqaarka ayey dhib gaarsiin karaan. Taasina waxay keeni kartaa infakshan. Hadii cuncunku ku deyn waayo, waxaad isticmaashaa mashiinka timaha lagu qalajiyo, mashiinka waxaad geysaa cool only (qaboow keliya), si aad hawo u geliso kabka hoostiisa

Dhinac u bedelid, gedinta iyo qaadidda

Marka qofku xiran yahay kabka jirka saran waxay saameyn ku yeelan kartaa qofka neefsashadiisa, qaabka cunto cunidiisa, dabeecadiisa, iyo qaabka saxaradiisa iyo kaadidaba. Aad ayey muhiim u tahay in aad dhaqaajisid, gedisid iyo in aad qofka inta uu kabku saran yahay aad si quman habdhiskiisa jirka u kicisid.

Usii gudub bogga kale.

Dhinaca u bedel qofka bukaanka ah labadii ilaa afartii saacadoodba mar maalinta gudaheeda, habeenkiina ugu yaraan hal mar dhinaca u bedel si bukaanka jirkiisa looga dhowro nabraha/boogaha cadaadiska ka abuurma. Boogaha cadaadiska ka abuurma waxay sameysmaan marka bukaanka hal dhinac uu u yaalo waqti badan iyada oo wax kaalmeeya aan loo sameynin. Barkimo, busteyaal ama shukumaano/tuwaallo la duubay oo qofka jirkiisa meelaha lafuhu soo baxsan yihiin loo hoos geliyo sida (jilbaha, canqowyada...) ayaa loo isticmaali karaa in qofka hoos looga geliyo si ay uga hortagaan cadaadiska badan ee jirka fuuli lahaa.

Marka bukaanka la gedinayo, xubnaha canqawga, jilibka iyo sinta ha la hayo si loo dhowro in kabku jabo. Canuga yar/da'yarta ah dhabrka, dhinac ama caloosha ayaa loo seexin karaa intii la doono hadii uu madaxu ka sareeyo jirka intiisa kale, kabkana la hayo. Waxaa u dhib yaraan kara hadii canugaaga yar/da'yarta ah lagu fariisiyo kursiyada marada usbuunyada lagu shubay ka sameysan (beanbag chair) ama kuraasta lugaha socda leh ee gadaal u jaleecsama. Ha isticmaalin in aad cuskato hadii uu kursigu leeyahay meel la cuskado oo u dhexeysa lugaha kursiga si aad canuga yar/da'yarta ah u dhaqaajisid.

Caruurta yara weyn iyo dhalinyara kuwa ah waxay mararka qaarkood isticmaalaan sariir cusbitaalku leeyahay oo leh xarig kor ku xiran (sida wiifoowga oo kale). Xarigaas kor ku xiran wuxuu u fududeeyaa dadka daryeelaya bukaanka in ay dhinaca u bedelaan iyo in ay wareejiyaan. Marka uu kor isu qaado isaga/iyada oo isticmaalaya/isticmaaleysa xariga kor ku xiran meelihii cadaadisku saarnaa ayey cadaadiska ka qaadeysaa.

Iska xaqiiji in aad mar kasta qofka ka ilaalisid in uu gadoomo ama uu dhaco. Iyada oo ay u xiran tahay kabka jirka saran inuu qofku istaago ama uu socdo lama ogala haduusan dhakhtar sidaas soo ogolaanin.

Miisaanka dheeriga ah ee uu kabku qofka ku kordhinayo waa (6-10 lbs.) dhaqdhaqaaqa jirka oo xakameysan kabka dartiis waxay ka dhigeysaa gedinta bukaanka wax dhib badan. Waxaa lagu tusin doonaa sida wanaagsan ee qofka loo qaado iyo sida loo gediyo inta uu bukaanku cusbitaalka ku jiro. Waalidiinta iyo dadka daryeelaya bukaanka waa in ay dhabarkooda dhowraan. Jilbaha laab, dhabarkaagana toosi, murqaha calooshaada taag lugahaagana u isticmaal in ay culeys qaadidda badidiisa iyaga sameeyaan.

Xanuunka iyo Raaxo la'aanta

Inta ay la eg tahay iyo nooca xanuunka/raaxo la'aanta ee qofka haya waxay inta badan la xiriiraan xaalada caafimaadka ee ma aha kabka. Waxaa suurta gal ah in dhakhtarkaagu kuu dalbo dawooyin xanuunka iyo murqo xanuunka kaa caawinaya. Dib ugu laabo warqadda warbixinta wax baridda bukaannada ee cinwaankeedu yahay Pain Control At Home After Surgery (koontoroolidda xanuunka qaliinka kadib).

Nolosha iyada oo Jirkaagu Kab Saaran Yahay

Musqul/Suuli galka

Xafaayadaha/Daybarrada

Xafaayadaha halka mar la isticmaalo ayaa loo xiri karaa caruurta aan weli musqul/suuli aan u tababarneyn. Xafaayada waa in isla marka uu canugu ku kaadiyo ama ku saxaroodo horay laga bedelaa. Sharootooyinka kabka “geesaha ka sima” ee debecsan waa in la bedelaa kabkana waa in xafaayad qalalan, oo kuwa halka mar la isticmaalo ah inta loo baahan yahay hoos laga gelaa. Xafaayad dhexda laga kale jaray oo sharooto geesaha looga dhejiyey ayaad ka sameyn kartaa faashada jilicsan meelaha la geliyo. Kabka hoostiisa xafaayada aad kala goysay geeseheeda ka geli, dinaca bacda ahna ha soo xigo kabka dhinaca qoyaanka nuugana jirka ha xigo. Si ay xafaayada la kala gooyey u soo dhuuqdo wax dheeri ah xaashiyada nadaafada loo isticmaalo ayaad xafaayadda la kala jeexay dhexgelin kartaa.

Tuunjiga

Marka aad ka caawineysid shakhsi si uu u isticmaalo tuunji ama caaga lagu kaadiyo, madaxa kor ha jiro oo lugaha ha ka hooseeyo. Sidaas yeelideeda saxarada iyo kaadida ayey kabka kasoo dareineysaa. Sidaas samee adiga oo barkin ama buste laablaaban isticmaalaya ama adiga oo sariirta joodarigeeda hoostiisa wax gelinaya si aad sariirta madaxeeda kor ugu qaadid. Madaxa Sariirta ama joodariga kor ha lagu qaado, sidaas yeelideeda waxey ka ilalineysa iney saxarada ama kaadi ka gariin ama ku noqon kabka.

Marka aad tuunji isticmaaleysid, kabka geeskiisa soo geli xafaayad, iyada oo dhinaca wax dhuuqa uu soo koreeyo, dhinca bacda ahna uu kabka xigo. Isla marka uu canugaaga yar/da'yarta ah uu isticmaalo tuunjiga xafaayada horay ka soo saar.

Usii gudub bogga kale.

Nooc gaar ah oo tuunjiyada ka mid ah, lana yiraahdo fracture bedpan (tuunjiga jabka), ayaa aad ugu fiican xaaladahan oo kale sababta oo ah wuxuu leeyahay dhinac fidsan kaas oo la gelin karo barida hoosteeda. Qofka bukaanka u dhig dhica uu tuunjiga ama kabka ka xigo ma ahane dhanka kale. Barida hoosteeda soo geli tuunjigii, markaa tuunjiga oo hoos ugu jira ,qofka bukaanka ah dhabarka u seexi. Cajirada dhaxdooda ka fiiri si aad u hubiso in tuunjigu booskii loogu talagalay ku fadhiyo. Mar labaad, hubi in madaxu ka sareeyo jirka si ay kaadidu u soo dareerto kabkana uga soo fogaato.

Caaga lagu kaadiyo

Caaga lagu kaadiyo waxaa loo isticmaalaa sida tuunjiga oo kale, laakiin caaga kaadida waa sida dhalo oo kale. Caaga kaadida waxaa la geliyaa labada lugood dhexdooda. Marka aad caag isticmaaleysid iska hubi in uu si quman u janjeero si aysan kaadidu dib ugu soo dareerin. Caagagga kaadida waxaa sida caadiga ah loo isticmaalaa wiilasha.

Calool-fadhigga (saxarada)

Dadka qaarkiis waxaa ku dhaca dhibaatooyin badan oo caloosha oo fadhidda la xiriira inta uu kabka jirka saran uu ku xiran yahay sababta oo ah dhaqdhaqaaqooda jismi ahaaneed oo yaraaday darteed. Si aad u hesho warbixin dheeraad ah, aqri waraaqaha warbixinnada bukaanada la siiyo ee cinwaankoodu yahay calool- fadhigga (Constipation)

Nafaqada

Iska hubi in caunaaga yar/da'yarta ah uu cunno cunto caafimaad leh, oo nafaqadeedu miisaaman tahay inta uu kabka jirka ku xiran yahay. Cunidda khudaarka caleenta ah iyo khudaarta miraha ah ee fareeshka ah, rootiga qamadiga ka sameysan iyo cabitaanka biyo badan iyo cabitaan casiiir ah waxay canuga ka caawindoonaan in aysan calooshu fariisan iyo infakshannada ku dhaca kaadi mareenka. Meeshii aad sadexda jeer cuntada badan aad maalintii ka cuni lahayd ayaa, in aad cunto cunooyin yaryar, oo waqtiyo badan la cunayo ayaa reebi kara dibirsanaansha caloosha ee ka yimaada marka caloosha la buuxiyo.

Caruurta yaryar/da'yarta waa in aysan cabin wax ka badan sadex koob oo caano ah maalintii da'yartana waa in aysan cabin wax ka badan afar koob oo caano inta uu kabku u xiran yahay. Cilmi baarisyo ayaa waxay cadeeyeen in marka qofku qaato borootiin iyo kaalsiyan badan isaga oo aan qofku wax dhaqdhaqaaq

ah sameyneynin in ay keento dhaqxaan kaalsiyan ah oo jirka ku abuurma. Laakiin cabitaanka cabitaano badan oo kale aad ayey u fiican tahay sababta oo ah waxay ka hortagaan sameysanka dhagxaanta kaalsiyamka ka sameysma. Casiirka cranberry ga ka sameysan si gaar ah ayuu arintaa ugu fiican yahay. Inta aadan wax cunin ka hor, maro (istiraasho) weyn ama shaar kabka ka kor mari si ay raashinka uga dhoraan kabka iyo si ay jabjabka raashinka uga ilaaliyaan in ay kabka hoostiisa galaan. Aqri warqadda waxbarshada bukaanka ee Cunooyinka Maadada Fiber ku Kubadan yahay (High-Fiber Diet).

Dharka

Kabku sidiisa ayuu u kulul yahay sidaas darteed uma baahnid in aad ilmaha dhar kale oo badan ku sii dabooshid. Inta la kari karo, waa in dadka loo ogolaadaa in ay xirtaan dharka ay yaqaanaan ee ay xirtaan. Goonooyin, saakooyinka, tuutayaasha suufka ah oo waaweyn ama sruwaal dabagaab ah ayaa ah waxyaalaha aan ku dheganeyn qofka ee uu xiran karo. Xitaa nigis/kastuumo lanbarka qofku qaato ka wayn ayuu qofku ka kor gashan karaa kabka saaran dushiisa.

Ilmaha aad ka u yar iyo caruurta yara roon waxaa loo xiri/gelin karaa bijaamooyinka lagu seexdo oo ka weyn kuwaas oo labada lugood dhexdooda iyo lugaha hoostooda isga xirmaya. Meelaha cimiladu qaboowdahay lugaha farahooda ku dabool sigsaan/iskaalsho weyn oo kabka iyo lugtaba wada dabooleysa.

Qalabka

Waxaad u baahan doontaa in aad soo ijaaratid kuraasta curyaamiinta ee gadaal loo jaleecin karo lugaha fidsamayana leh inta uu qofku xiran yahay kabka jirka siiraan. Mudada uu qofku cusbitaalka ku jiro, kalkaaliyeyaasha caafimaadka ayaa kuu diri kara qof dadka Gillette ka shaqeeya ah oo kaa caawin kara ijaarashada kursiga cuuryaamiinta. Haddii uu canugaagu yahay mid yar, gaariga caruurta lagu riixo ayaa ku filan. Adiga oo u eegaya ilmahaaga da'diisa iyo weyninkiisa, waxaad u baahan kartaa in aad kireysato sariiraha cusbitaalka. Intaa waxaa dheer oo aad u baahan kartaa in aad gaawarida khaaska ah aad u soo diyaarisid. Waxaa kale oo aad u baahan kartaa alaabo dheeri ah oo aad musqusha/suuliga u isticmaaleysid.

Usii gudub bogga kale.

Gaari raacidda

Kuraasta caruurta ee baabuurta lagu xiro waa in lala ekeeyaa canugga. (Cusbitalka Gillette wuxuu leeyahay kuraasta caruurta ee baabuurta oo kiro ah.) Haddii uu canugaaga yar/da'yarta ah ay khasab noqoto in uu gaari kula raaco isaga oo fidsan, in qofka loo xiro jaakada suunka oo kale u xirmeysa ee E-Z-on-Vest™ ayaa lagula talinayaa. (Cusbitaalka Gillette wuxuu leeyahay suumankaas jaakada ah oo la kireysan karo.) U soo celi Gillette suunka E-Z-on-Vest ama kuraasta ilmaha ee baabuurta lagu xiro marka aad u imaaneytid in kabka lagaa furo, duugista iyo marka qoolka lagu sameynayo.

Marka aad waceysid dhakhtarkaaga ama cusbitaalkaaga

Soo wargeli kalkaaliyeyaasha caafimaadke ee heeganka ah ee Gillette oo talefoonkoodu yahay (651) 229-3890 haddii xaaladahan soo socda midkood aad isku aragtid:

- Xanuun aad u daran, kabaabyo ama gubasho aad kabka gudihisa hoose aad ka dareemeysid (xanuunkaas oo aan marka aad daawo qaadato ama meesha kor u qaado ama marka aad nasiiso meesha aan kaa tegeynin)
- Barar ama kabka oo kugu dhuujisan taas oo aan ku deyneynin marka aad kor qaado ama marka aad nasiiso.
- Faraha lugaha ee kabka xiga oo ka qaboow ama midabkoodu ka duwan yahay faraha kele ee dhinaca kale xiga
- Dhibaato dheeri ah oo ku saabsan dhaqaajinta faraha gacmaha ama kuwa lugaha ee xiga dhinaca kabku saaran yahay marka loo fiiriyo dhinaca kale ee uusan kabku saarneyn.

- Xumad/feebaro 101.5° ka sareysa oo sababta keentay aan la garaneynin.
- Wasakh cusub oo kabka ka muuqata kana imaaneya kabka hoostiisa.
- Ur qarmuun oo ka imanaya kabka.
- Maqaarka geesaha kabka xiga oo dilaaca, ama ay biyo galeen ama ay waxgaareen.
- Kab dilaacay, ama jaban ama debecsan kaas oo ogo-laanaaya kabku inuu dhaqdhaqaaqo.
- Shey aan la aqoon oo kabka hoostiisa galay.

Arimahan waxaa laga soo qaatay buuga "Caring for a Child in a Hip Spica Cast," oo ay qortay Irene Kenny Murray, RN, MS, University Orthopaedics, Chicago, Illinois.