

Ilaa soo xidhiidh

**Su'aalo Degdeg ah
Ama cabashooyin**
Telefoonka caafimaad
ee Kalkaalinta
651-229-3890

**Su'aalo Kale
Oo ku saabsan
Daryeelkaaga**

Rugta bukaanka St. Paul:
Khadka Wicitaanka
Kalkaalisa
651-578-5000

Bukaanada jooga Goobaha
Kale:
Kala xidhiidh lambarka
Kooxdaada daryeel
caafimaad Gillette.

Ballamo
651-290-8707

Goynta Qumanka Kaligood ama iyaga iyo Qanjirka Adenoidka Hal Mar Qaliinka Kadib Marka Tacliimaadka Qofka La Bixinayo

Tonsillectomy With or Without Adenoidectomy After-Surgery Discharge Instructions | Somali

waxbarashada bukaanka
DIS038-SO

Waxyalo ku saabsan goynta qumanka iyo xubinta adenoidka

Tonsillectomy waa qaliin lagu gooyo qumanka. Adenoidectomy (ad-noid-ectomē) waa qaliin lagu gooyo xubinta adenoids ka. Sida caadiga ah dhakhaatiirtu isku mar ayey sameeyaan qaliinka Quman-goynta iyo adenoid-goynta

Qaliinka kadib

24 saacadood qaliinka kadib, bukaanka caloosha ayaa qasanta, waxaana dhici karta in uu matago.

Cune xanuun ayaa canuga qaban doona ilaa labo usbuuc, taas oo cunto cunidda ku adkeyn doonta. Xanuunka cunaha ka haya maalmo yar intuu daayo ayuu hadan dib ka soo xanuuni doonaa. Canugaaga codkiisa wax yar ayuu isbedeli kara qaliinka kadib.

Dhegaha iyo cunaha waxay wadaagaan neerfayaasha dareenka. Taas micnaheedu waa dhegaha oo xanuuna canuga qaliinka kadib waa caadi, gaar ahaan marka ay wax laqayaan. Daaman xanuun (xanuun aad daremeyso marka aad wax ruugeyso ama daamanku dhaqdhaqaaqaan) ayaa xitaa dhici kara xanuun ayeyna keeni karaan. Canugaaga qoorta ayaa xanuuni doonta marka qanjirka adenoidka laga gooyo. Xanuunadu ilaa usbuuc ayey ku egyihiin.

Neefta afka ilmahaaga ka soo baxda waxay noqon doontaa mid ureysa ilaa usbuucyo yar. Biyo diiran oo halkii koobba lagu daray qaadooyinka yaryar barkeed oo cusbo ah ayaad canuga afkiisa ku nadiifin kartaa. Ha isticmaalin biyaha aalkolada leh ee afka kagu nadiifiyo. Inta ilmuhu bogsoonayo waxyalo cad oo aad cunaha canuga ku arkeysid waa wax caadi ah.

Khuuradu waa caadi qaliinka kadib sababta oo ah barar ayaa ku jiro cunaha ilmaha. Laba usbuuc kadib ayey khuuradu go'i doontaa.

Daryeelida canugaaga

Isku day in aad canugaaga siisid biyo badan (ugu yaraan labo ama sadex ounce saacadiiba). Haddii aad cunaha qoydiid oo aanan qalalneyn ilmaha xanuunka ayaa ka yaraanaya fuuqbaxana (jirka oo qoyaanku ka yaraado) waa ay ka dhowreysaa. Dehydration micnihiisu waa jirka ayaa engegaya/qalalaya oo ay biyihii ka bexeen. Xaaladaas waa xaalad halis ah. Cunugaaga ka ilaali calaamadaha fuuqa ama jirka engega oo ka midh ah: kaadida oo hoos u dacay, marka oohinta ilmaha la'aan ama afka qalalan/dillac ama/iyo sanko.

Dawooyinka xanunka si joogto ah u sii, sidii uu canugaaga dhakhtarkiisu kuu tilmaamay. Dawada sii marka uu sii seexanayo iyo isla marka uu subixii hurdada ka soo tooso. Siinta dawo xanuun 30 daqiiqo ka hor xiliyada cuntada la cunayo waxay ka caawin doontaa ilmaha in ay cunnada u laqaan si sahlan. Dawada xanuunka ee Tylenol isticmaal ama dawooyin kale oo ah xanuun ba'biye sido dhakhtarka kuu tilmaamay. Weydii dhakhtarkaaga haddii loo ogol yahay Ibuprofen.

Qufac, san daarsiga/siimiska, xaakada iyo candhuuf tufidda waxay keeni karaan dhiig. Marka loo baahdo, canugaaga sankiisa si tartiib ah u tirtir. Marka uu hindhisayo, ku guubaabi canuga in uu afka kala qaado si uu dhawaaq u sameeyo isla markaana uu cadaadis inuu abuurmo uga hortago. Ka fogee canugaaga dadka hargabka, ifilowaysada ama infakshanka qaba.

Socda bogga xiga

Buugaag, DVD-yo iyo kabadan

Raadi qalabka ku saabsan
Naafada, xaaladaha caafimaad
Iyo taageerada daryeel bixiyaha.

**Khayraadada caafimaad iyo
Waxbarasho**

dhismaha jaamacadda St. Paul, ee
u dhaw dabaqa afaraad skyway
651-229-3938
hre@gillettechildrens.com

Cabidda iyo cunidda

Maalinta qaliinka la sameeyey, canugaaga waxaa la siin karaa cabitaano cad (la iska dhex arki karo) sida: casiirka tufaaxa, Jello®, Kool-aid®, Popsicles® (Jalaato), biyo caadi ah ama cabitaanada fudud ee koobooyinka ku jira (soodhada) oo inta la qasay laga saaray aashitadii. Waxaa laga yaabaa in aad ilmahaaga loo horumariyo si waxyaabaha caanaha laga sameeyo ama casriyada tufaaxa laga sameeyo (applesauce), uu sii sidoo imahaaga ugu dulqaato sacaado ka dhib.

Hadii canugaagu caloosha qasan tahay, wax-wax yar oo cabitaan ah sii marar badan oo isku xiga. (Hadii uu canugaagu matago isaga oo biyo guduudan cabay kadib, matagu midabka cabitaanka ayuu ahaanayaa.) Cabitaanada iyo cunooyinka guduudan in aad ka fogaato ayaa qumman si aad u xaqiijisid in dhiig aanu mataga la socon.

Maalinta koowaad kadib, cunooyinka caanaha laga sameeyo ku kordi fudud ee uu canugu rabo ugu dar waxyaalaha aad siineysid. Cunooyinkaas waxaa ka mid noqon kara jalaatada (ice cream) ka ah, caano macaan lagu qasay (milk shake), kareemada kastark (pudding) ama yogurt jilicsan. Iska xaqiiji ama ku day in canugaagu uu biyo badan cabo. Cabitaanada ayaa ka muhiimsan cunnada xiligan.

Cunno kale oo jilicsan ugu dar (cunno jilicsan waa cunno aan geeso adag lahayn) marka uu canugaagu raboodo. (Shaxda eeg.) Hadii aysan cunno liiska ku jirin, adiga is weydii: Cunadan si fudud ma loo ruugi karaa? Marka la ruugo kadib aad miyey cunadan u sii jilicdaa? Cunnadan ma tahay mid aan geeso adag ama qajajac aan lahayn? Hadii ay jawaabtu haa tahay, qiyaas ahaan canugaagu cunadan waa uu cuni kartaa.

Iska hubi in aad cuntada u jarjartid cadad yaryar, isla markaana aad ku guubaabiso canugaaga inuu si fiican u ruugo cuntada. Cuntadii jilicsaneyd siinteeda ku wad hal usbuuc qaliinka sanko hilibka (adenoidectomy) iyo laba usbuuc qaliinka qanjirka.

Ha siin canugaaga furutooyinka/khudaarta cabitaanada miiran ee dhanaanka leh, sida casiirka limo bambeelmada, limo-dhanaant (lemonade). Dhanaankooda cunaha ayuu ka gubi karaa. Ka fogoow cunnooyinka basbaaska leh ama kululeylka caadiga ah kulul.

Dawooyinka xanuun jebiska iyo dhaqdhaqaaq la'aanta waxay keenaan caloosha oo fariisato (saxarada oo adkaata.) Ku guubaabi canugaaga in uu cabo cabitaanada aan dhanaaneyn si uu arintaas uga hortago.

Akhbaar kale oo dheerad ah

Bogsooshadu waxay qaadataa qiyaastii laba usbuuc. Ka caawi canugaaga sidii uu si degan guriga gudhiisa ugu ciyaari lahaa sadex ilaa shan maalmood qaliinka kadib. Canugaagu waa in uusan si aad ah u ciyaarin (jimicsi ama orod) laba ilaa sadex usbuuc. Caruurta waxay sida badan iskuulka ama goobaha xanaanda caruurta ku laabtaan todobo ilaa toban maalmood kadib.

Hadii canugaagu u baahdo in uu dhakhtar arko, waa in aadan u safrin meel aad u fog qiyaastii laba usbuuc.

Qolfo ayaa ka soo fuqa nabarka 7 ilaa 14 maalmood gudahood, kadibna cunaha ayaa canugaaga xanuuna oo dhiba. Hadii xoogaa yar oo dhiig ah uu yimaado, canugaagu inta uu gadaal u seexo baraf yaryarna ha dhooqduuqo. Madaxa waa inu kor lagu qaado oo wadnaha ka saraayo igu yaraan 30 darajo. Ku guubaabi ilmahaaga in uu nasto. Hadii dhiigu istaagi waayo barafka iyo nasiinada dhakhtarka wac.

Wac dhakhtarkaaga hadii canugaaga aad ku aragto waxyaalahaan:

- Xumada/Qandho ka sareysa 102.5 F
- Dhiig gaduud ifaya ah oo KASTA
- Dhiig ifaya haduu matago (midab basali ah [pink] dareera aan ahayn)
- Sanka oo uu dhiig ka yimaado
- Xanuun aan daawo marka la qaato kaa tegeynin
- Caloosha oo qasan/kacsan iyo matag 24 saac kadib ah
- Calaamadaha fuuqbaxa (dehydration)
- Indhaha oo god gala
- Bishimaha oo qalalan, iskuna dhegaya
- Kaadi la'aan sideed saacadood ka badan
- Ilmo/ooyin la'aan

Socda bogga xiga

Waxyaala la cuni karoeh	Waxyaalaha aan la cuni karin
<p>Rooti jilicisan</p> <p>Waffle dhacaan lagu qooyey ama rootiga islaaska ah oo aan wax la kor saarin (syrup lagu qooyey)</p> <p>Pancake</p> <p>Ukun la qasay ama aan la qasin oo duban</p>	<p>Rootiga islaaska ah oo adag</p> <p>Waffle adag</p> <p>Cunooyin la shiilay</p>
<p>Cereal ka qamadiga ama kuwa budada ah</p> <p>Cereal la qooyey o jilcay(caano lagu qooyey)</p>	<p>Cereal adag oo qaboow</p>
<p>Maraq</p> <p>Baasto caadi ah, baastada dadku gacanta ku sameystaan</p> <p>Baasto makarooni</p> <p>Hilibka hot dog ga, hamburger ka</p> <p>Hilib jilicisan, oo qoyaan leh, hilib digaag/dooro ama malaay/kaluun aan lafo lahayn</p>	<p>Hilib digaag/dooro ama malaay/kaluun adag oo qalalan</p>
<p>Caano</p> <p>Labaniyad, pudding</p> <p>Jalaato (ice cream)</p> <p>Cabitaanada caanaha iyo waxyaalo kale oo laisku qasay ka sameysan (Malts, shakes)</p> <p>Yogurt (jilicisan)</p> <p>Farmaajada Cottage</p>	<p>Buskut</p> <p>Buskutka adag</p> <p>Pretzels</p> <p>Chips (jibiska adag)</p> <p>Daangada/Saloolka</p> <p>lowska</p>
<p>Rooti wax la dhexgelyey oo geesihisu aysan adkeyn</p> <p>Loos shiidan iyo malmalaado</p> <p>Farmaajo la warshadeeyey</p> <p>Tuunada</p>	<p>Rooti iyo jiis l isku dubay sandwich ah</p>
<p>Khudaar cagaaran oo la kairyey</p> <p>Bataati/baradho la burburiyey/shiiday</p>	<p>Khudaarta cagaaran oo ceyriin ah</p> <p>Yaanyo</p>
<p>Tufaax shiidan</p> <p>Moos</p> <p>Khudaarta/furutada koobooyinka ku jirta</p> <p>Qare aan lafo lahayn</p>	<p>Khudaarta dhanaan</p> <p>Khudaarta/furutada fareeshka ah badidooda</p>
<p>Cabitaanada casiirka ah (aan dhanaaneyn)</p> <p>Kool-aid®</p> <p>Cabitaanada fudud (soodhooyinka) aan aashitada lahayn</p> <p>Jell-O®</p>	<p>Cabitaanada dhanaan</p> <p>Cabitaanada fudud (soodhooyinka) aashitada leh</p>