

Si aad u daryeesho ilmahaaga ama cunugaaga oo ku jira qalabka Spica-ka

Caring for Your Child or Teen in a Spica Cast - Somali



PAED-091

09-2025

Maxaan fillan karaa maalinta qalliinka?

Maalinta qalliinka waxaad imaanaysaa waaxda qalliinka ka hor halkaas oo ilmahaaga lagu diyaarinaayo qalliinka. Halkan waxaad kula kulmi doontaa dhakhtarka qalliinka iyo kooxda kale ee qalliinka.

- Marka qalliinka la sameeyo oo ilmahaagu soo jeedo, waxaad joogi kartaa isbitaalka habeenkaasi ama guriga aayaad aadi kartaan.
- Kalkaaliyayaasha ayaa ku bari doona sida loo daryeelo qalabka lagu xidho ilmahaaga ka hor intaadan tagin.
- Daryeelka qalabka spica-ga waxay qaadataa sahayda yar. Gillette waxay ku siin doontaa boorso sahay ah si aad u bilowdo, laakiin Starter-Kit-kan wuxuu ku socon doonaa dhowr maalmood oo keliya. In kasta oo ay caadi tahay in sahayda loo diyaariyo guriga, maxaa yeelay cabbirradu way ka duwanaa karaan sida ilmahaagu u baahan yahay marka ay ku jiraan spica cast, waxaan kugula talineynaa inaad sugto inaad iibsato sahaydaada ilaa ka dib.

Sideen u daryeelaa qalabka ku xidhan jidhkha ilmaha?

Maxaan sameeyaa haddii ay dhib qabaan?

Xaddiga iyo nooca raaxada ayaa laga yaabaa inay la xiriirto xaaladda caafimaad marka loo eego cast-ka. Dhakhtarkaagu wuxuu dalban karaa daawooyin kaa caawinaya yareynta xanuunka ama murqaha. Waa inaad heleysaa warqad waxbarasho oo gaar ah oo ku saabsan maareynta xanuunka ilmahaaga guriga.

Sideen u dhignaa, u rognaa ama kor u qaadnaa ilmaheena?

Xirashada spica cast-ka waxay saameyn ku yeelan kartaa neefsashada qofka, rabitaanka cuntada iyo caadooyinka cuntada, dabeecadda, iyo caadooyinka mindhicirka iyo kaadiheysta. Aad ayey muhiim u tahay inaad dhaqaaqdo, u jeesato oo aad si sax ah u kiciso ilmahaaga inta aad ku jirto jilayaasha. Hubso inaad ka ilaaliso ilmahaaga inuu rogmado ama dhaco mar walba.

Si aad u daryeesho ilmahaaga ama cunugaaga oo ku jira qalabka Spica-ka

Caring for Your Child or Teen in a Spica Cast - Somali



Gedi bukaanka laba ilaa afartii saacadoodba mar maalintii, iyo ugu yaraan hal mar habeenkii si looga hortago nabarrada cadaadiska maqaarka. Barkimooyinka, busteyaalada ama tuwaalada la duubay ee la dhigo meelaha lafaha ah (jilbaha, anqawyada, iwm) ayaa loo isticmaali karaa taageero iyo ka hortagga cadaadis aad u badan maqaarka. Markaad u rogto bukaanka, taageer canqawga, jilibka iyo miskaha si looga fogaado jebinta tuurka. Ilmuhu wuxuu ku jiifsan karaa dhabarka, dhinaca ama caloosha, illaa iyo inta madaxa kor loo qaado, oo tuurka la taageero. Waxaa laga yaabaa inay ku raaxeysato ilmahaaga inuu ku fadhiisto kursi beanbag ah ama kursiga curyaanka ah / gaariga. Haddii ay jiraan baar u dhexeeya lugaha tuuray, ha u isticmaalin sida gacanta si aad u dhaqaajiso ilmahaaga.

Miisaanka lagu daray ee tuuray (inta u dhaxaysa 6 iyo 10 lbs.) iyo dabacsanaan la'aanta jirka ee jilayaasha ayaa ka dhigaya bukaannada dhaqdhaqaaqa iyo rogista caqabad. Ha ku qaadin ilmahaaga kilkiikiisa, laakiin had iyo jeer kor u qaad hal gacan oo kale jirridiisa. Waalidiinta iyo daryeelayaasha waa inay ka taxaddaraan inay dhabarkooda ilaaliyaan. Jilbaha foorar, dhabarkaaga toosan, adkeyso muruqyada caloosha oo lugahaaga u oggolow inay sameeyaan inta badan kor u qaadista.

Sideen u daaweeyaa cuncunka?

Haddii ilmahaagu uu ka cabanayo cuncun aad u daran oo ka hooseeya qalabka ku xidhan ilmahaaga, waxba ha ku ridin gudaheeda. Waxyaabaha ayaa laga yaabaa inay dhaqaayaan suufka, ama xoqin karaan ama xanaajiyaan maqaarka waxayna u horseedi karaan infekshan. Haddii cuncunku sii socdo, isticmaal timo qalajiyaha, oo lagu dhejiyay COOL oo keliya, si aad hawada ugu afuufdo tuurka.

Waa maxay ubaxyada la tuuray?

Sababtoo ah cidhifyada jilayaashu waa kuwo qallafsan, tuurista ayaa "ubax leh" ka hor inta uusan ilmahaagu guriga ka tegin isbitaalka si looga hortago xanaaqa maqaarka. Strips cajalad biyuhu u qaabeeyaan ubaxyada ayaa lagu laabaa cidhifyada la tuuray si ay uga dhigaan mid siman oo raaxo leh.

Si aad u beerto tuurka, ka jar cajaladda biyuhu laba iyo badh inji oo ku wareeg hal dhamaad si looga hortago cajaladda inay rogto. Ku dheji dhamaadka laba jibbaaran gudaha shubka si habsami leh oo u keen cidhifka wareegsan ee ka sarreeya tuuray dibedda. Si kastaba ha noqotee, ku dheji caleemaha

Si aad u daryeesho ilmahaaga ama cunugaaga oo ku jira qalabka Spica-ka

Caring for Your Child or Teen in a Spica Cast - Somali



cagaaran, oo ku dheji marka ay duudduubaan ama dabacsanaadaan. Waxaa lagu siin doonaa cajalad aan biyuhu ku jirin Spica Starter-Kit-kaaga si aad u xoojin karto ubaxyada dabacsan ee guriga. *Ha KA saarin caleemaha cagaaran.* Haddii ubaxyada qaarkood ay bilaabaan inay diirsadaan ama ay wasakheeyaan, si fudud u jar cajaladda oo ku xoojiso cajalad badan oo aan biyuhu lahayn. Haddii aad haysato caleemaha cagaaran, waa in aan la qalajin ilaa ay gebi ahaanba qalalan tahay.

Sideen u maydho ilmahayga?

Inta lagu jiro spica cast, ilmahaagu ma awoodi doono inuu qubeysto. Si kastaba ha noqotee, ka taxaddar inaad ka taxadarto inaad ka taxadarto inaad ku dhejiso caleemaha cagaaran. Isticmaal duub balaastig ah iyo tuwaalo si aad u ilaaliso tuurka. Dhaq maqaarka oo dhan oo aan daboolin shubka. Ku nadiifi suulka iyo maqaarka u dhow cidhifyada la tuuray oo leh sixirka, oo ah astringent laga helo inta badan dukaamada daroogada. Tani waxay gacan ka geysan doontaa adkeysiga maqaarka iyo ka ilaalinta xanaaqa. Ka dib qubeyska isbuunyada, waa wax caadi ah in la isticmaalo qalajiyaha maqaarkooda (oo keliya goobta COOL) si ay uga caawiso qalajinta. Ha u isticmaalin lotion ama budada cidhifyada la tuuray maxaa yeelay way dhici kartaa, maqaarka ka dhigaysa mid jilicsan oo sababa xanaaq badan. Anqawiyada, jilbaha, xusulka iyo cidhibta ayaa lagu xoqi karaa looska haddii ay qalalan yihiin ama xanaaqaan.

Waa maxay calaamadaha infekshanka?

Ilmahaaga waxaa lagu daboolay caleemaha cagaaran. Waxaa muhiim ah in la hubiyo in jeexjeexa uusan ku dhicin, sidaa darteed fiiro gaar ah u yeelo calaamadaha soo socda maadaama ay soo jeedin karaan infekshanka uu jiro:

Carruurta da'da iskuulka ama qaangaarka ah: Dheecaan ku dhex qulqulaya tuurka; xanuunka goobta jeexitaanka hoostiisa; urta xun ee ka soo baxda jilayaasha; Si kastaba ha noqotee, waxaa lagama maarmaan ah in la kordhiyo ama la yareeyo heerkulka ka hooseeya.

Carruurta yaryar iyo kuwa yaryar: Marka lagu daro kuwa kor ku xusan, carruurta yaryar waxay muujin karaan calaamadaha infekshanka iyada oo loo marayo cunto la beddelay, hurdo beddelay, xanaaq ama qandho.

Si aad u daryeesho ilmahaaga ama cunugaaga oo ku jira qalabka Spica-ka

Caring for Your Child or Teen in a Spica Cast - Somali



Haddii ilmahaagu uu la kulmo mid ka mid ah kuwan, fadlan wac telehealth.

Sideen u ilaaliyaa nadiifka ah?

Ka ilaalinta tuuraha waxyeelada, wasakhda iyo qoyaanka way adag tahay - gaar ahaan marka bukaanku yahay ilmo yar. Si kastaba ha noqotee, caleemaha waa in la *sameeyaa sida ugu macquulsan ee nadiifka ah oo qalalan ee suurtoogalka ah*. Ka fogow sanduuqyada ciidda oo isku day inaad ka fogaato walxaha shisheeye inta ugu badan ee suurtoogalka ah. Haddii sharku qoyo, wuu jilcin karaa ama dillaac karaa oo lumi karaa booskiisa saxda ah. Haddii maqaarku qoyan yahay, isla markiiba la xiriir kalkaalisada caafimaadka telehealth.

Haddii ilmahaagu uu ku dhaco shuban oo wasakh uu ka dhaco hoosta tuurka, waxaa laga yaabaa in loo baahdo dayactir lagu tuuro si looga hortago burburka maqaarka.

Immisa jeer ayaan hubiyaa jilayaasha?

Hubi maqaarka ilmahaaga ugu yaraan laba jeer maalintii si aad u hubiso inaysan jirin wax xanaaq ah. Nabarrada cadaadiska, ama meelaha maqaarka dhaawaca ah ee ay sababaan joogitaanka hal boos muddo aad u dheer, waxay inta badan ku sameeyaan cidhibta iyo meel u dhow lafta dabada. Si dhow u fiirso maqaarka adoo adeegsanaya iftiinka qalinka ee xirmadaada cidhifyada tuuray, oo fiiri hoosta tuuray si aad u hubiso maqaarka hoostiisa. Haddii ay jiraan meelo casaan ah, beddel booska bukaanka si aad uga saarto cadaadiska aaggaas. Haddii aaggu uu guduudan yahay 30 daqiiqo ka dib marka cadaadiska laga saaro, waxaa laga yaabaa in nabar cadaadis ah uu soo baxo. Ka dhig bukaanka meel si aysan u dhicin wax cadaadis ah oo ku saabsan aaggan. U sheeg wixii nabarr cadaadis ah khadka kalkaalisada telehealth.

Isticmaal iftiinka qalinka si aad u hubiso inaysan jirin jajab ama waxyaabo yaryar sida alaabta lagu ciyaaro ama qadaadiicda ku dhex jirta tuurka.

Faraha iyo cagaha waa inay ahaadaan casaan. Haddii sariirta ciddiyaha la riixayo, waa inay caddaan noqotaa ka dibna waxay ku noqotaa casaan 1 ilaa 3 ilbiriqsi gudahood marka cadaadiska la sii daayo.

Si aad u daryeesho ilmahaaga ama cunugaaga oo ku jira qalabka Spica-ka

Caring for Your Child or Teen in a Spica Cast - Somali



Faraha iyo faraha waa inay ahaadaan kuwo diiran taabashada, ma laha suuxdin, xanuun ama xanuun, oo u dhaqaaq sidii ay sameeyeen ka hor inta aan la isticmaalin tuurka.

Qaar ka mid ah bararka ayaa laga yaabaa inay ka dhacaan agagaarka jilayaasha. Ka dhig lugaha kor u qaad wadnaha. Haddii bararku sii kordho, wac khadka kalkaalisada telehealth.

Iska hubi tuurka si aad u hesho isbeddel urta. Sheeg wixii urta xun ama caaryada ah.

Hubi dhammaan cidhifyada ku wareegsan tuurkaaga. Haddii aad aragto geeso qallafsan, waxaad codsan kartaa dhogorta ama ubaxyada kale si aad uga caawiso yareynta meelaha adag. Haddii tani aysan shaqeynin, fadlan wac Telehealth.

Muddo intee le'eg ayay qaadanaysaa in la qalajiyo?

Balaastig ama Maro adag oo spica ah ayaa lagu dabaqaa kooxda caafimaadka / tuuray qalliinka ka dib, laakiin ka hor inta uusan ilmahaagu soo toosin. Si kastaba ha noqotee, caleemaha cagaaran gebi ahaanba ma qalalan doono 24 ilaa 48 saacadood. Qalabka balaastigga ah waa in aan la saxiixin, la qurxin ama la daboolo ugu yaraan hal maalin ka dib marka la codsado. Maro adag ayaa qalajin doona hal saac gudahood. Si kastaba ha noqotee, ma ogola in la istaago ama la socdo caleemaha cagaaran, haddii aan la ogolaansho dhakhtarkaaga.

Sidee loo noolaan karaa jidhka?

Talooyinka Qoysaska

- **The Spica Life** iyo websaydhyaada **International Hip Dysplasia** waxay leeyihiin macluumaad iyo fiidiyowyo waaweyn oo loogu talagalay waalidiinta.
- Qaar ka mid ah bogagga internetka ee warbaahinta bulshada ayaa laga yaabaa inay bixiyaan kooxo taageero ah oo loogu talagalay qoysaska daryeelaya ilmo ku jira spica cast.

Waa kuwan talooyin yar oo ay soo jeediyeen waalidiinta kale ee Gillette (*Gillette Children's si toos ah ama si dadban uma taageerto mid ka mid ah alaabada hoos ku qoran.*)

Si aad u daryeesho ilmahaaga ama cunugaaga oo ku jira qalabka Spica-ka

Caring For Your Child or Teen in a Spica Cast - Somali



Spica kursiga / miiska: Kuwani waxay ku imaan karaan nooc kasta oo naqshado ah. Waxay u oggolaaneysaa ilmahaaga inuu fadhiisto oo uu taageero si uu u ciyaaro. Qaar ka mid ah xitaa waxay leeyihiin muuqaal gariir leh. In kasta oo kuwani ay fiican yihiin in la haysto, qiimaha wax sidan oo kale ah ayaa aad u kala duwanaa kara.

Boorsada Digirta: Tani waxay u qaabeyn doontaa ilmahaaga marka la dhigo waxayna u oggolaan kartaa beddelka booska iyadoo ilmahaaga uu ku qanacsan yahay. Waxay noqon doontaa muhiim inaad haysato siyaabo aad u beddesho booska ilmahaaga si joogto ah si aysan had iyo jeer cadaadis ugu saarin isla barta jirkooda, maadaama ay taasi sababi karto burburka maqaarkiisa.

Barkimooyinka Wedge: Ilmahaagu wuxuu u baahan yahay wax uu ku taageero lugihiisa marka uu jiiifsado. Barkin wasakh ah ayaa loo isticmaali karaa si ay uga caawiso taageerida lugahooda oo ay ku raaxeystaan. Barkimooyinka kale ee aad ku haysato agagaarka gurigaaga ayaa sidoo kale la isticmaali karaa. Ujeeddadu waa in kaliya ay siiyaan taageero lugahooda inta ay ku seexdaan dhabarka ama dhinaca. Waxa kale oo laga yaabaa in la isku qurxiyo oo la isku qurxiyo.

Dharka: Ilmahaagu waxay u badan tahay inuusan ku habboonayn dharkiisa caadiga ah marka uu leeyahay spica. Ka hor intaadan iibsan waxyaabo badan oo dheeri ah, sug si aad u aragto sida ay u weyn tahay jilayaasha. Imaanshaha maalinta qalliinka oo leh shaati weyn, dhar ama surwaal fidsan waa fikrad wanaagsan. Laga soo bilaabo halkan, waxaad awoodi doontaa inaad go'aan ka gaarto dharka cabirka ah si aad u hesho ilmahaaga. Cunista, qoysasku waxay heleen IKEA gacmo leh oo waxtar u leh in cuntada laga ilaaliyo jilayaasha. Kordhinta Onesie iyo strips Velcro si ay ula qabsadaan dharka ayaa sidoo kale caawiyay.

Xafaayadda / Qubeyska: Tirtirka dhumucda weyn ee qubeyska ama beddelka xafaayadda ayaa la soo jeediyay si looga caawiyo in meelaha la nadiifiyo oo dheeri ah. Qaar ka mid ah magacyada astaamaha ah ee ka shaqeeyay si ka fiican kuwa kale waxaa ka mid ah tirtirka Johnson iyo Johnson, tirtirka biyaha (qubeyska), iyo kareemka xafaayadda Aquaphor.

Si aad u daryeesho ilmahaaga ama cunugaaga oo ku jira qalabka Spica-ka

Caring for Your Child or Teen in a Spica Cast - Somali



Ku wareegsan guriga: Baabuur kasta oo jiiifsan kara, jiidi kara gadaashiisa gaadhiga, ama 4-1 trikes ayaa waxtar u leh qoysaska qaarkood. Dhallaanka, waalidiinta qaarkood waxay soo jeediyeen in la isticmaalo Moby Wrap ama Bebamour oo loogu talagalay carruurta jecel in la qabto.

Qalab nooc ah ama gaadiid waa inaan helo?

- Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad kireysato kursiga curyaanka ah oo leh dhabarka jiiifka iyo lugta dheeraadka ah inta ilmahaagu ku jiro spica cast. Inta lagu jiro joogitaanka isbitaalka, kalkaalisadaadu waxay kugu hagi kartaa qof ku sugan Gillette kaas oo kaa caawin doona kirada. Haddii ilmahaagu yar yahay, waxaa laga yaabaa in ay ku filan tahay in la cuno.
- Waxay kuxirantahay cabirka iyo da'da ilmahaaga, waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad kireysato sariirta isbitaalka.
- Waxaad ka heli doontaa kursi baabuur waaxda Daaweynta Dib-u-habeynta, oo si gaar ah loogu talagalay ilmahaaga. Kuraasta baabuurta ayaa laga yaabaa inay u baahdaan in la waafajiyo (Gillette waxay leedahay kuraasta baabuurta amaahda). Haddii ilmahaagu ay tahay inuu ku fuulo gaariga, waxaa lagugula talinayaa E-Z-On-Vest. Ku soo celi E-Z-on-Vest ama kursiga gaariga markaad ku soo laabato Gillette si aad uga saarto tuurka, daaweynta jirka iyo rakibaadda xargaha.

Waa maxay waxqabadyada qaar ee ilmahayga?

Ilmaha - Mobiles, alaabta lagu ciyaaro ee gacanta lagu hayo, kubbadaha marada si loo tuuro / loo qabto, xumbo, caruusadaha, muusikada, muraayadaha, buugaagta iyo fiidiyowiyada, jimicsiyada ciyaarta, gawaarida gawaarida

Da'da 4 - 6	Rinjiyeynta wajiga, gawaarida, tirooyinka ficilka, looxyada dareemay, nalalka laydhka, piano kumbuyuutarka, rinjiyeynta boorsada (rinjiga faraha ee bacaha Ziplock), Silly String, qurxinta tuurayaasha, looxyada magnetic
--------------------	--

Si aad u daryeesho ilmahaaga ama cunugaaga oo ku jira qalabka Spica-ka

Caring for Your Child or Teen in a Spica Cast - Somali



Da'da 7 - 13 Beanbag tuur, baabuurta kontoroolka fog, ciyaaraha elektaroonigga ah ee gacanta lagu hayo, easels loogu talagalay mashaariicda farshaxanka / dugsiga, sawir / midab, abuur buug-gacmeed, kubbadda koleyga Nerf, ka dhig qurxinta shimbiraha si ay uga laalaadaan daaqadda ilmaha

Da'da 13 + Helitaanka taleefanka si aad ugu wacato asxaabta, qorista waraaqaha, jijimooyinka saaxiibtinimada, xujooyinka iskutallaabta, xusuus-qorka, joornaalka, buug-gacmeedka, fiidiyowyada, buugaagta, ciyaaraha elektaroonigga ah, kombiyuutarka, qurxinta tuurayaasha, looxyada tirtirka qalalan, kalandarka, dhoobada, walkie talkie, ku casuum asxaabta inay ciyaaraan.

Waa maxay qaar ka mid ah talooyinka dharka?

Jilitaanku waa mid aad u kulul sidaa darteed uma baahnid inaad ilmaha aad u badan isku xirto. Inta ugu badan ee suurtoogalka ah, ilmaha waa in loo oggolaadaa inuu xirto dharka uu u yaqaan. Darfaha dharka, dharka, surwaalka dhididka weyn ama gaagaaban badanaa way raaxo badan yihiin in la xirto. Xitaa dharka hoose ee cabbirka yar ee ka weyn cabbirka caadiga ah ayaa lagu xiri karaa dusha sare.

Dhallaanka ama carruurta aadka u yaryar waxaa laga yaabaa inay ku labisan yihiin hurdo aad u weyn. Inta lagu jiro cimilada qabow, ku dabool suulka sharaabaad weyn oo ku habboon cagaha tuuray. Si aad u xirato surwaal ama dharka hoose marka ay jirto baar lugaha u dhexeeya, waxaad u baahan doontaa inaad lug kasta ka furto dhinacyada oo aad ku tolato Velcro tolmaha. Ama si fudud u dabool laabta ilmaha buste yar.

Waa maxay qaar ka mid ah talooyinka nafaqada?

Hubso in ilmahaagu uu cuno cunto caafimaad leh oo isku dheelitiran inta uu ku jiro jilayaasha. Cunista miraha iyo khudaarta cusub, rootiga hadhuudhka oo dhan iyo cabitaanka biyo badan iyo casiir ayaa kaa caawin doona ka hortagga calool istaagga ama caabuqyada kaadi-mareenka. Cunista cuntooyin yar oo soo noqnoqda, halkii ay ka ahaan lahayd saddex cunto oo joogto ah maalintii, waxay ka hortagtaa dareenka cidhiidhiga ah ee ka dhasha caloosha buuxa.

Si aad u daryeesho ilmahaaga ama cunugaaga oo ku jira qalabka Spica-ka

Caring for Your Child or Teen in a Spica Cast - Somali



Carruurta waa inaysan cabin wax ka badan saddex koob oo caano ah maallintii inta ay ku jiraan caano spica ah. Daraasaduhu waxay muujinayaan in borotiinka iyo kalsiyumka xad-dhaafka ah ay sababi karaan dhagaxyada kalsiyumka ee dadka aan firfircooneyn. Si kastaba ha noqotee, cabitaanka dareere kale oo badan ayaa ah hab wanaagsan oo looga hortago dhagaxyada kalsiyumka. Casiirka cranberry ayaa si gaar ah waxtar u leh. Ka hor intaadan cunin, ku dheji dhar weyn ama shaadh dusha sare si looga hortago cuntada iyo jajabka inay ku dhacaan.

Sidee loo yareeyaa calool istaagga?

Dadka qaar waxay qabaan dhibaatooyin calool istaag ah inta ay ku jiraan jilibka sababtoo ah dhaqdhaqaaq jireed oo yar. Waxaa muhiim ah in ilmahaagu cuno cunto fiber badan leh oo aad cabto biyo ku filan maalin kasta. Talooyinka cuntada ee soo socda ayaa ah ilo wanaagsan oo fiber cunto ah.

Hadhuudh

Bran, Oatmeal, Sarreen la jarjaray, Chex, Cheerios, Wheaties, Fiber One

Rootiga

Muffins Bran, sarreen dhan, sarreen dillaacsan, rye oatmeal, 8 hadhuudh

Hadhuudhka / Baastada

Burka sarreenka oo dhan, shaciir, bariis bunni ah, oats la duubay, baastada sarreenka, bariiska duurjoogta ah

Lowska / Digirta

Yicib, qumbaha, looska, subagga looska, popcorn, miraha gabbaldayaha, lowska, digirta madow, digirta kelyaha, lentils, digirta badda, digirta pinto, digirta cad

Khudaarta (la qalajiyey, la qalajiyey ama qasacadaysan)

Tufaax, berry, pear, nectarines, abricots, peaches, qaraha, canab, miraha liinta, mango, papaya, plums, prunes, cherries, rhubarb, cananaas, kiwi

Si aad u daryeesho ilmahaaga ama cunugaaga oo ku jira qalabka Spica-ka

Caring for Your Child or Teen in a Spica Cast - Somali



Casiir*	Prune, peach, pear, liinta, papaya *Casiirku ma laha fiber, laakiin waxay leeyihiin qaybo ka caawin kara maareynta calool istaagga. Ku yaree casiirka miraha ilaa 4-8 wiiqiyadood maalintii.
Khudaarta	Celery, baradho, digirta cagaaran, broccoli, parsnips, digirta, baradhada macaan, karootada, hadhuudhka, beets, kaabajka, eggplant, basasha, isbinaajka, zucchini, asparagus, yaanyada, saladh

Isku day inaad xaddido cuntooyinka sababa calool istaagga sida shukulaatada, jiiska iyo mooska. Haddii ilmahaagu la kulmo saxaro dabacsan, hagaaji cuntada si loo xaddido cuntooyinka fiber-ka badan. Ilmo kastaa wuu ka duwan yahay sidaa darteed u hagaaji cuntada sida loogu baahdo!

Sidee loo isticmaalaa kaadiheysta?

Wiilasha, kaadiheysta waxaa loo isticmaalaa sida gogosha sariirta, laakiin waa dhalo halkii ay ka ahaan lahayd digsi. Kaadida waxaa lagu dhejiyaa lugaha dhexdooda. Hubso in kaadidu ay u janjeerto si kaadidu aysan dib ugu soo laaban.

Sidee loo isticmaalaa sariirta?

Markaad ka caawiso ilmahaaga inuu isticmaalo gogosha ama kaadiheysta, madaxiisa ka dhig mid ka sarreeya cagaha. Inaad sidaas sameyso waxay kaa caawin doontaa kaadida iyo saxarada ka fog tuurka. Madaxooda kor u qaad adoo adeegsanaya barkimooyin ama bustayaal isku laaban ama wax ku ridaya furaashka sariirta hoostiisa si aad kor ugu qaaddo madaxa sariirta.

Markaad isticmaasho gogosha, ku dheji xafaayadda la tuuri karo agagaarka cidhifyada tuuray, dhinaca nuugista ka baxsan, dhinaca balaastigga ah ee ka soo horjeeda tuurka. Ka saar xafaayadda isla markiiba ka dib markii ilmahaagu isticmaalo sariirta.

Nooc gaar ah oo sariir ah, oo loo yaqaan sariirta jajabka, ayaa sida ugu fiican u shaqeeya maxaa yeelay waxay leedahay dhamaad fidsan oo lagu dhejin karo dabada hoostiisa.

Si aad u daryeesho ilmahaaga ama cunugaaga oo ku jira qalabka Spica-ka

Caring For Your Child or Teen in a Spica Cast - Somali



U jeedi bukaanka dhinaca ka soo horjeeda dhinaca jaban ama qalliinka. Ku dheji sariirta hoostiisa, oo bukaanka dib ugu celi sariirta. Ka hubi inta u dhaxaysa bowdooyinka si aad u hubiso in sariirta si sax ah loo dhigay. Mar labaad, hubi in madaxa kor u kaca si kaadidu hoos ugu socoto oo ay ka fogaato tuurka.

Sidee loo beddelaa xafaayada?

Beddelidda xafaayadda ilmahaaga waxay noqon doontaa mid gebi ahaanba ka duwan marka ay ku jiraan spica cast. Waxaa muhiim ah in la ogaado in isbeddelka xafaayadda ee ugu horreeya ay ku adkaan karto adiga iyo ilmahaaga. Ha welwelin! Labadiinuba waxaad noqon doontaan kuwo aad u raaxo badan geeddi-socodka marka waqtigu sii socdo. Sababtoo ah muhiimadda ay leedahay in la qalajiyo shubka, waa inaad hubisaa xafaayadda ilmahaaga 2-3 saacadoodba mar oo aad beddesho isla marka uu qoyo. Fadlan tixraac isku xirka fiidiyowga ee dhamaadka buug-gacmeedkan si aad u hesho tilmaamo tallaabo ah oo ku saabsan sida loo beddelo xafaayadda ilmahaaga inta lagu jiro spica cast.

Kooxda "Difaaca":

- Caleemaha cajalad ah ee biyuhu waa khadka ugu horreeya ee difaaca si aad u ilaaliso ilmahaaga qalalan. "Caleemaha" dabacsan waa in la xoojiyaa. Ha ka saarin caleemaha cagaaran.
- Ku dheji xafaayadda ilmahaaga xafaayadda horudhaca ah waxay bixisaa khadka labaad ee difaaca.
- Ku rid suuf aan xakameyn karin iyo xafaayadda yar (oo leh calaamadaha laga saaray) gudaha spica scast si aad u bixiso safka saddexaad ee difaaca.
- Ugu dambeyntiina, ku dabool dhammaan aagga loo yaqaan 'cast / aagga gaarka loo leeyahay' xafaayadda weyn.

Xusuusnow: Waxaad u baahan doontaa sahay dheeri ah musqusha; Sahayda lagu bixiyo Spica Starter-Kit-kaaga waxay socon doontaa oo keliya 2-3 maalmood.

Xafaayadda la tuuri karo waxaa loo isticmaali karaa carruurta aan musqusha loo tababarin.

Xafaayadda waa in la beddelaa isla marka ay qoyaana. "Ubaxyada" dabacsan waxay u baahan yihiin in la beddelo oo lagu dhejiyo xafaayadda qalalan, xafaayadda la tuuri karo sida loogu baahdo. Waxaad

Si aad u daryeesho ilmahaaga ama cunugaaga oo ku jira qalabka Spica-ka

Caring for Your Child or Teen in a Spica Cast - Somali



sameyn kartaa suuf adoo jaraya xafaayadda kala badh oo aad ku dhejiso cidhifyada. Ku dheji cidhifyada gudaha tuurka, dhinaca balaastigga ah ee ku wajahan tuuray iyo dhinaca Xigga nuugista ee maqaarka. Duub cidhifka dibedda si ay u tuuraan. Suufka nadaafadda ayaa lagu dhejin karaa gudaha xafaayadda si loo nuugo dheeri ah.

Goorma ayaan wacaa dhakhtarka?

Wac Kalkaalisada Telehealth ([651-413-9651](tel:651-413-9651)) haddii mid ka mid ah xaaladaha soo socda ay jiraan:

- Xanuun daran, suuxdin ama gubasho gudaha ama ka hooseeya tuuraha (taas oo aan lagu yareyn daawada, kor u qaadista ama nasashada)
- Barar ama cidhiidhi ah oo aan laga yareyn kor u kaca iyo nasashada
- Isbeddel ku yimaada heerkulka ama midabka suulka ilmahaaga.
- Hoos Ka Daawo Muuqaalka Fanaanka Nimcaan Hilaac Oo Hees Qiir Leh U Qaaday Fanaanada Nimcaan Hilaac Oo Hees Qiir Leh U Qaaday Fanaanada Nimcaan Hilaac
- Qandho aan la sharixin oo ka sarreysa 101.5 Fahrenheit
- Qaraxa oo ahaa miinada nooca dhulka lagu aaso ayaa la sheegay in uu ahaa miinada dhulka lagu aaso.
- Qarax Ismiidaamin Ah Oo Ka Dhacay Duleedka Muqdisho Iyo Khasaaraha Ka Dhashay
- Ur xun oo ka soo baxda gudaha jilayaasha.
- Maqaarka jabay, bararka ama xanaaqsan ee ku wareegsan cidhifyada la tuuray
- Qallafsan, jajaban ama dabacsan oo u oggolaanaya dhaqdhaqaaqa
- Tuuray wuxuu noqdaa mid qoyan
- Qarax Ismiidaamin Ah Oo Ka Dhacay Agagaarka Isgoyska Zoobe

Waxaa laga soo qaatay "Daryeelka Ilmo ku jira Hip Spica Cast," oo ay qortay Irene Kenny Murray, RN, MS, Jaamacadda Lafaha Jaamacadda, Chicago, Illinois.

Fiidiyow

Fiiri fiidiyowga kor ku xusan si aad u hesho macluumaad ku saabsan daryeelka spica cast, ama iskaan lambarka QR ee hoose si aad u aragto fiidiyowga taleefankaaga.