

U Wareegga Daryeelka Dadka Waaweyn





Waa maxay wareegga daryeelka caafimaadka?

“Wareegga daryeelka caafimaadka” wuxuu qeexayaa habka tartiib-tartiibka ah ee loogu diyaargarooobayo in laga gudbo daryeelka carruurta oo loo gudbo daryeelka dadka waaweyn marka la gaaro 18 jir.

- Hordhaca: Kooxda waxay ka hadli doontaa fikradda kala-guurka waxayna sahmin doontaa xirfadahaaga, kartidaada, iyo fahamkaaga ku aaddan sida loo maareeyo caafimaadkaaga.
- Habka Qorsheynta: Iyada oo taageero laga helayo kooxda caafimaadka carruurta, mas’uuliyadda daryeelka caafimaadka ee dhalinyartaada ayaa si tartiib tartiib ah kaaga wareegaysa adiga oo ku wareegayso dhalinyarta.
- Wareejinta: Waqtiga daryeelka dhalinyartaada laga wareejin doono kooxda caafimaadka carruurta laguna wareejin doono daryeelka dadka waaweyn.



Waa maxay sababta uu muhiim u yahay wareega daryeelka caafimaadka?

In laga wareego dhakhtarka carruurta oo loo wareego daryeelka dadka waaweyn waa isbeddel weyn. Tani waxay badanaa timaadaa xilli ay jiraan isbeddello badan oo ku yimaada nolol dhalinyarada. Waxaan rabnaa inaan dhiirrigelino oo aan taageerno dhalinyarada.

- Dhallinyarada dareema in la taageerayo xilliga kala wareega ayaa waxay leeyihiin guulo badan waxayna si fiican u xakameeyaan cudurrada.
- Haddii dhallinyaradu ka guurayaan guriga, waxay u baahan yihiin taageero si ay u noqdaan kuwo madaxbanaan badan u haysto daryeelkooda.
- Haddii dhallinyaradu dareemayaan raaxo-darro, waxaa laga yaabaa inay seegaan ballamaha, inay ka go’aan kooxdooda daryeelka caafimaadka, in aanay qaadan dawooyinka, oo ay qabtaan cuduro badan.



Waa maxay “is-maareynta”?

Waxaan rabnaa in dhallinyaradu ka shaqeyaan sidii ay caafimaadkooda iyo noloshooda ugu maareyn lahaayeen sida suurtagal ahaan ugu madaxbanaan. Tani waxay ka dhigan tahay in dhallinyaradu:

- garanayaan oo ay fahamsan yihiin cudurkooda.
- ay mas’uul ka yihiin maaraynta daawooyinka iyo daawaynta.
- ay si madaxbannaan u qaadan karaan doorarkooda iyo mas’uuliyadahaaga maalinlaha ah si ay u maareeyaan caafimaadkooda.



Waa maxay doorka aan ku leeyahay kala wareega dhallinyaradeyda?

Waa caadi inaad dareento shucuur sida cabsi, nafis ama xitaa murugo markaad bilowdo inaad ka baxdo maaraynta daryeelka dhalinyaradaada. Waalid/daryeele ahaan, waxa laga yaabaa inaad dareento inaan qayb ka ahayn. Waxaa waxtar leh in la diyaargarooobo oo la ogaado sida ay arrimuhu uga shaqeyaan nidaamka daryeelka caafimaadka dadka waaweyn. Xusuusnow in xitaa marka dhallinyaradaadu u guuraan madaxbannaanida, taageeradaada ayaa weli ah mid muhiim u ah guushooda.

- Ku dhiirrigeli, laakiin ha ku cadaadin, dhallinyaradaada in ay u madax bannaanaadaan daryeelkooda caafimaad - tani waa in ay noqotaa mid tartiib tartiib ah, dhalinyaro kastana si kala duwan ayay hor u-socod u u sameyn doonaan.
- Ka caawi dhallinyaradaada in ay yeeshaan xirfado kuna kalsoonaadaan wada-xiriirka, go’aan qaadashada iyo is-daryeelka.
- Dhallinyarada la wadaag ama xitaa ku wareeji mas’uuliyadaha. Tani waxay noqon kartaa mid adag, laakiin waa muhiim.
- Isku day inaad doorkaaga ka beddesho maaraynta daryeelka dhallinyaradaada oo aad u beddesho inaad taageerto oo aad u noqoto kheyraad.



Maxaa muhiim ii ah inaan ogaado aniga, waalid ahaan/ daryeele ahaan?

- In laga gudbo sindheernimada oo loo gudbo qaan-gaarnimada waa isbeddel weyn oo ku yimaado dhallinyada iyo daryeelayaasha.
- Isbeddelada maskaxeed ee dhaca xilliga sindheernimada waxay saameeyaan go'aan qaadashada, qorshaynta, go'aaminta, is-ogaanshaha iyo xakamaynta shucuureed.
- Isbeddelada caadiga ah ee dhaca xilliga sindheernimada waxaa saameyn kara cudur.
- Xusuusnow in dhallinyaradu kala duwan yihiin, inay isbeddelkan u maareeyaan si kala duwan, oo ay la kulmaan isbeddello kala duwan.
- Dhaqamada khatarta ahi ayaa badanaa kordho xilliga sindheernimada. In bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka lagala hadlo sida dhaqamadani u saameyn karaan cudurka iyo daawooyinka ayaa muhiim ah.
- Dhallinyarada qaarkood waxay noqon doonaan kuwo ka madax-bannaan daryeel bixiyayaasha wakhtigan, halka kuwa kalena laga yaabo in ay u baahdaan taageero iyo hagitaan si ay noqdaan kuwo madax-banaan.
- Dhallinyaradu ayaa laga yaabaa in ay yeeshaan hab-nololeed iyo aqoonsiyo jinsiyeed oo dheeri ah kuwaas oo muhiim u noqon kara in lagala hadlo kooxda daryeelka caafimaadka.



Sideen u dhiirigalin karaa madax-banaanida?

- Wax ka oggow yoolalka wareega daryeelka caafimaadka (eeg Khariidadayada Jiheynta!)
- Ku dhiirigeli inay soo dejiyaan oo ay isticmaalaan App-ka MyTransition.
- Taageer markay jiraan dib u dhacyo iyo caqabado.
- U soo bandhig dhiirigelin una sheeg inay muhiim u tahay inay gaaraan yoolalkooda.
- La soco in tani ay tahay mid tartiib tartiib ah oo aanay cidina ka filaynin in ay madax-bannaani buuxda helaan gudaha hal habeen.
- La shaqee dhallinyadaada intii ay ku jiraan habkan.



Yaan u raadsan karaa caawimaad?

- Dhammaan kooxda daryeelka caafimaadka ee ay kamid yihiin dhakhaatiirta carruurta iyo kuwa dadka waaweyn, kalkaaliyayaasha caafimaadka, shaqaalaha bulshada, khabiirada nololaha carruurta iyo bixiyeyaasha kale ee daryeelka caafimaadka ayaa ku faraxsan inay ku caawiyaan oo ka jawaabaan su'aalaha!
- Waxaanu haynaa waraago ay ku qoran yihiin tallooyin oo la heli kara haddii aad rabto.
- Isticmaal Khariidadada Jiheynta ee Kala Wareega Dhallinyarada.

Waa maxay faraqa u dhexeeya daryeelka carruurta iyo daryeelka dadka waaweyn?

	Daryeelka Carruurta	Daryeelka Dadka Waaweyn
Habka Dhaqanka	Qoyska-kusalaysan; Waalidiinta ayaa aad ugu lug leh; qaadashada go'aamada ayaa udhaxeeya dhallinyarada iyo waalidiinta/daryeelayaasha	Bukaanka-kusalaysan; Madax-bannaanida ayaa si xooggan loo dhiirigeliyaa; qaadashada go'aamada ayaa lala wadaagaa qofka qaangaarka ah
Daryeel Bixiyaha	Xubno katirsan kooxo kala duwan ayaa ku lug leh ballamaha	Booqashooyinka rugta caafimaadka waxaa kaqaybgeli kara keliya dhakhtarka oo kaqaybgeli maayaan koox dad ah
Goobta Rugta Caafimaadka	Isbitaalka carruurta	Xafiis si qaas ah loo leeyahay ama rug ku taalo isbitaal
Muddada Ballanta	Waqti dheer	Waqti gaaban
Waalid/ Daryeele ayaa jooga Rugta	Waalid/daryeele ayaa caadiyan jooga xiliga booqashada	Bukaanka ayaa caadiyan keligii la arkaa inuu bukaanku codsado oo uu ogolaado in waalid/daryeele uu joogo mooyee
Wadaagista Macluumaadka	Macluumaadka ayaa lala wadaagaa waalidiinta/daryeelayaasha	Macluumaadka waxaa lala wadaagaa bukaanka oo keliya

Buug-yarahaan waxaa si wadajir ah u naqshadeeyay Iskaashatada Dhallinyarada iyo Waalidka ee Isbitaalka Carruurta ee McMaster iyadoo isticmaalaya lacag ay Dr. Michelle Batthish siiyeen Deeqaha Hal-abuurka ee Ururka Sayniska Caafimaadka ee Hamilton.

Macluumaad faahfaahsan ayaa laga heli karaa daabacadahan



App-ka MyTransition ayaa lagu soo dejisan karaa lacag la'aan iyadoo la isticmaalayo aaladaha iPhone.

Iskaan garee si aad u hesho App-ka MyTransition:



Apple



Xuquuqda daabacaadda ©2024 Jaamacadda McMaster, Hamilton, Ontario, Kanada. Hagaha Tixraaca Waalidka/Daryeelaha, oo ay qoreen Dr. Michelle Batthish, Dr. Karen Beattie, iyo Dr. Jan Willem Gorter, waa xuquuqda daabacaadda ee Jaamacadda McMaster (Xuquuqda daabacaadda ©2024, Jaamacadda McMaster). Hagaha Tixraaca Waalidka/Daryeelaha lama koobiyeen karo, lama faafin karo, mana loo adeegsan karo si kasta oo kale iyada oo aan la helin oggolaansho qoraal ah oo horay uga yimid Jaamacadda McMaster. La xiriiir Xafiiska Isku Xirka Shaqooyinka ee Jaamacadda McMaster, email: milo@mcmaster.ca si aad u hesho faahfaahinta shatiga.

U Wareegga Daryeelka Dadka Waaweyn



Xuquuqda daabacaadda ©2024 Jaamacadda McMaster, Hamilton, Ontario, Kanada. Hagaha Tixraaca Waalidka/Daryeelaha, oo ay qoreen Dr. Michelle Batthish, Dr. Karen Beattie, iyo Dr. Jan Willem Gorter, waa xuquuqda daabacaadda ee Jaamacadda McMaster (Xuquuqda daabacaadda ©2024, Jaamacadda McMaster). Hagaha Tixraaca Waalidka/Daryeelaha lama koobiyeyn karo, lama faafin karo, mana loo adeegsan karo si kasta oo kale iyada oo aan la helin oggolaansho qoraal ah oo horay uga yimid Jaamacadda McMaster. La xiriir Xafiiska Isku Xirka Shaqooyinka ee Jaamacadda McMaster, email: milo@mcmaster.ca si aad u hesho faahfaahinta shatiga.