



Ereyada masawirka:  
DHAQSIKA SOO DEG!

Ereyada masawirka:  
HAB XASILAN U KOR!

heer sare  
inlayswaydarsadokhibradahaxiriirka  
la leh sida streeska wax looga qabto.

Hooy omataane dhashay,  
34 sano jir

imminka  
hab fudud ayaan ku heshin  
karnaa kuna tanaasuli karnaa

Aabe laba carruur leh,  
44 sano jir

waxaa fiicnaan  
lahaydinlaogaadosidawaxlooga  
beddeli karo hab-dhaqanka sida xal  
xaaladaha qaarkood loogu helo.

Hooyo, 36 sano jir

anigu waxay ii la  
tahay in xiriirka qoyska  
u sare u kacay

Hooyo saddex carruur leh,  
39 sano jir

waxaasuurtagal  
ii noqotay in aad ugu fekero  
muhimada noqoshada qof  
lagu daysado.

Aabe leh carruur usan dhalin,  
41 sano jir



ABC waxaa soo diyaariyay maamulka Stockholms  
stad ku salaysan wadashaqaynta degmooyinka,  
xaafadaha iyo Karolinska Institutet.  
[www.allbarnicentrum.se](http://www.allbarnicentrum.se)



# Kulankaaga ugu muhimsan

Sidee doonaysaa in ubadkaaga uu kugu soo xasuusto 20 sano kaddib?

Waxaanu doonaynaa in carruurtaada ay helaan waaldiinta ugu wanaagsan!

Kulan-kooxeedka waalidnimada darteed loogu talagalay waaldiinta dhalay carruur 3-12 sano jir

Ma badna waxyaalaha xiriirka carruurta ka muhiimsan. Waayahaan dambe waxaan ogsoon nahay in xiriirka culus ee waalidka iyo carruurta ka dhaxeeya u yahay saldhigga korniinka habboonaan ilaa ay ka noqdaan dad waawayn, madaxbannaan oo amaan ku nool. Waa qodobkaas qodobka kulamada kooxaha ABC.

#### Dhammaanteen waxaanu khabiir ku nahay waalidnimada

Dhabta waxaa ah in aanan loo baahnayn cilmibaaris nalagu qanciyo in xiriir wanaagga carruurta u yahay mid muhiim ah. Maxaayeelay waan ogsoon nahay. Laakinse mar kasta ma aha arrin hab sahlan loo dhaqan gelin karo. Waalidnimada badidooda way ka war qabaan xaaladaha xiriirka noolol-maalmeedka awgiis culayska la saaro. Sidee ayaa jaw gacaltooyo ku salaysan loogu abuuri karaa goobta lagu cuntaynaayo? Sidee xaaladaha streeska keena laysaga ilaaliyaa? Sidee looga hortaga iska horimadyada? Sidee baan ku helna wakhti nagu filan oo aan carruurta kula wada joogno?

Hal arrin ayaan hubna. Ma jiro waalid keligiis waxyaalahaan ka fekera.

#### Saacado qaali ah

ABC wuxuu ka kooban yahay afar kulan-kooxeed oo midkiiba leh mowduuc u gaar ah.

Kulan-kooxedyada waxaa horseed u ah horseedeyaasha kooxaha oo tababarsan, koox kasta waxay ugu badnaantii ka kooban tahay 10 ka qaybgaleyaal. Dhammaan waalidnimada dhalay carruur da'dooda u dhaxayso 3-12 sano. Goorta xubnaha ay kulmayaan waxay is-waydaarsadaan khibradahooda iyo cilmibaarista. Aqoonta iyo aragtida waxaanu kaddib la tegeynaa qoyskeenna oo aan halkaas ka dhaqangelinaynaa, ilaa kulanka ku xiga.

TANI WAA ABC – mudnaan koowaad-siinta carruurta oo idil ABC waa kulan-kooxeed loogu talagalay dhammaan waalidnimada dhalay carruur da'dooda u dhaxayso 3-12 sano. Brogramka waxaa soo diyaariyay Kulliyada caafimaadka ummadda [Statens folkhälsoinstitut] ujeedada waxay tahay in la xoojiyo xiriirka ka dhaxeeya carruurta iyo waalidnimada. Qodobada waxay ku salaysan yihiin cilmibaaris xiriir la leh waalidnimada iyo horumarka carruurta, iyo Baaqa Carruurta ee Qaramada Midoowday. ABC waxaa qiimeeyo kulliyada [Karolinska Institutet]. Natiijada waxaa la filanayaa 2014.



## Tusmada

### Kulanka 1 – KALJACAYL U MUUJI

Sidee ban ku hagaajinna hab-shaqaynta xiriirkeenna? Dood iyo laylin fudud xiriir la leh xoogaarka waxashaqaynaayo.

### Kulanka 2 – GOOJJOOG NOOQ

Wada-shaqaynta maalinleha awgeed sidee baan saamayn isugu yeelanaa?

Sidee baan ugu hortegi karnaa iskahorimaadyada anaga iyo carruurta?

Dood iyo laylin fudud xiriir la leh sida waalidnimada iyo carruurta ay u wada joogi karaan.

### Kulanka 3 – WADADA U TILMAAN

Sidee baa loo dhaqan gelin karaa waalidnimada xasilan?

Sidee streeska waalidnimada saamayn ugu yeesha iyo sidee ayaa xanaaqa wax looga qaban karaa?

Dood iyo laylin fudu ku saabsan noqoshada qof u cunuga ku daysado.

### Kulanka 4 – XULASHADA LA DAQAALANKA

Sidee ayaa yuuska iyo qaylada qoyska hoos loogu dhigi karaa?

Noocyada la dagaalanka aan adeegsan doono iyo kuwaaan iska ciribtiri karno?

Qorsheynta iyado la xoogaarayo sida ABC aan noolol-maalmeedka u adeegsan karno.