

Aynu Samayno Bright Start[®]



AmeriHealth Caritas
Ohio

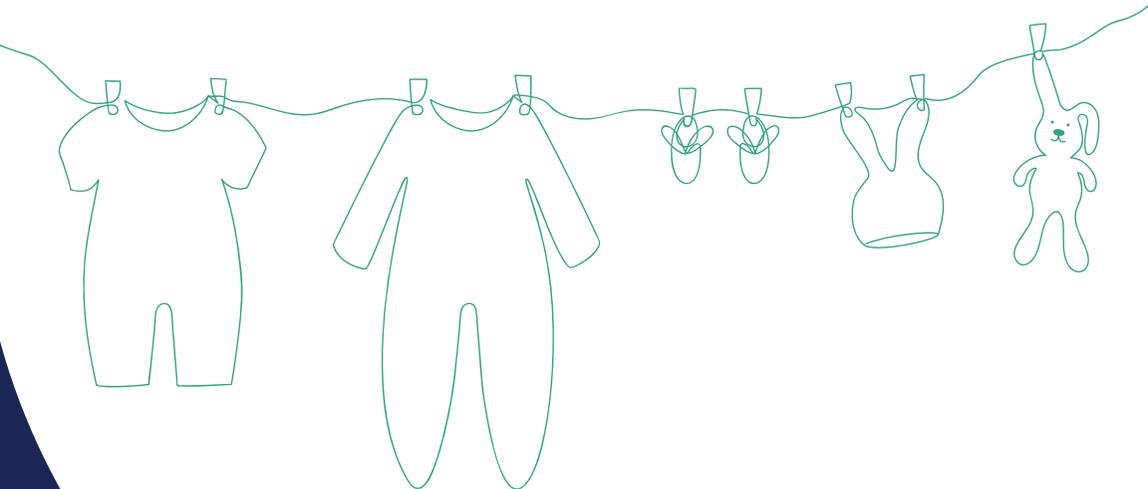
Ku soo dhawoow Bright Start

Waa inaad hesho daryeel iyo taageero sax ah si ay kaaga caawiyaan inaad yeelato uur iyo dhallaan caafimaad qaba. Taasi waa waxa barnaamijkaaga hooyada iyo dhallaanka ee Bright Start uu ku saabsan yahay. Kooxdayadu adiga ayay halkan kuu joogaan!

Gudagal si aad wax badan u ogaato:

Qorshaha faa'iidooyinka iyo abaalmarinada.....	4
Calaamadaha muujinaya inaad rabto daryeel caafimaad isla markiiba..	11
Daryeelka dhalnada kahor si loo ilaaliyo caafimaadkaaga — iyo kan dhallaankaaga — xilliga uurka.....	13
U diyaargarowga foosha iyo dhalnada.....	32
Daryeelka dhalnada kadib iyo waxa la filan karo dhalnada kadib ...	38
Daryeelida dhallaankaaga.....	44
Tirooyinka iyo dhigaalada waxtarka leh.....	54

Aynu yeelano Bright Start!





Si aad u ogaato wax badan oo ku saabsan barnaamijka isku-dubaridka daryeelka hooyada iyo dhallaanka ee Bright Start ama si aad isku diiwaangeliso, ka wac Bright Start khadka bilaashka ah ee **1-833-606-2727** (TTY **1-833-889-6446**). Halkan ayaa la naga heli karaa laga bilaabo 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo, Isniin ilaa Jimce.



Macluumaadka dukumeentigani ku qoran waxaa loogu talagalay inuu kaa caawiyo inaad wax badan ka ogaato mawduucan. Kuuma badalayo booska bixiyahaaga daryeelka caafimaadka. Haddii aad su'aalo qabto, la hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka. Haddii aad u malaynayso inaad u baahan tahay inaad aragto bixiyahaaga daryeelka caafimaadka kadib markii aad wax ka akhriday macluumaadkan, fadlan la xidhiidh bixiyahaaga daryeelka caafimaadka. Weligaa ha joojin hana sugin inaad hesho daryeel caafimaad iyadoo ay sabab u tahay wax aad ka akhriday qoraalka.

Qorshaha faa'idooyinka iyo abaalmarinada

Halkani waxaad ka heli kartaa wax ku saabsan:

Barnaamijka abaalmarinada BrightStart.....	5
Adeegyada wehelka foosha	6
Maanka ku hay caafimaadka habdhaqanka	7
Daryeelka ilkaha.....	7
Ma rabtaa gaadiid-raac? Innaga ayaa ku qaadi doona.	8
Caawimaada cunto.....	9
Furayaasha Daryeelkaaga®	10



Barnaamijka abaalmarinada Bright Start

Waa kuwaan qaar ka mid ah abaalmarinada aad heli karto adoo u maraya Bright Start:*

- **\$25 Kaarka CARE Card**
booqasho kasta oo dhalmada kahor ah oo la dhammaystiro (ilaa toddoba booqasho, ama wadar ahaan \$175 doolar)
- **\$50 Kaarka CARE Card**
abaaalmarin ah marka aad dhammaystirto dabagalkaaga dhalmada. Booqashadani waa inay socotaa hal ilaa 12 toddobaad (toddoba ilaa 84 maalmood) kadib taariikhda dhalmada.
- **\$50 Kaarka CARE Card**
abaaalmarin ah sannadkiiba marka aad dhammaystirto sahanka caafimaadkaaga. Iska diiwaangeli degelka ama app-ka xubinka. Booqo www.amerihealthcaritasoh.com/hra.
- **Kaarka CARE Card** abaalmarin ah (\$20 booqashadiiba, wadar ahaan \$120 doolar) marka aad dhammaystirto dhammaan lixda booqashooyinka fay- qabka caafimaadka ilmaha ee dhaca kahor inta uusan ilmahaagu gaarin 15 bilood
- **Kaarka CARE Card** abaalmarin ah marka aad dhammaystirto booqashada fay- qabka ilmaha (\$30 sannadkiiba da'aada 3 –11, \$50 sannadkiiba da'aada 12 – 21)

*Abaalmarintu waxay khuseysaa baaris kasta oo la dhammaystiro. Xayiraado gaar ah ayaa jiri kara. Si aad u hesho tafaasiil dheeraad ah ama si aad u ogaato dhammaan abaalmarinada la heli karo ee ku jira barnaamijka, fadlan ka wac barnaamijka isku-dubaridka daryeelka hooyada iyo dhallanka ee Bright Start khadka bilaashka ah ee: **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo, Isniin ilaa Jimce.

Hel xitaa faa'iidooyin dheeraad ah!

Dadka iska diiwaangeliya Bright Start waxay sidoo kale heli karaan:

- **Xirmada Bilawga ee Bright Start:** Xirmadani waxay bixisaa waxyaabaha lagama maarmaanka u ah dhallaankaaga, oo ay ku jiraan agabka taageera jawiga hurdo ee ammaanka ah iyo taageerada dhalmada kadib. Waxyaabaha ku jira waa agabka waxbarasho ee hurdada ammaanka ah, marada jiiifka, mujuruc, suufafka keeshaliga ee dib loo isticmaali karo, boorsada dhallaanka lagu xambaaro, xirmada daryeelka caafimaadka, iyo buugga adag ee alaab-alaabeyda ah oo loogu talagalay dhallaankaaga iyo buugga hawlaha ee loogu talagalay carruurta kale ee guriga jooqta.
- **Maalgelinta Dabacsan Ee Sugnaanta Guriyeynta:** Waxaad heli kartaa isku-duwaha guriyeynta si uu u aqoonsado kheyraadka deegaanka ee loogu talagalay guriyeynta ammaanka ah iyo xasilloon iyo ilaa \$750 oo lagu daboolayo kharashaadka la xidhiidha guryaha marka ay jiraan xaalado degdeg ah xilliga uurka ama dhalmada kadib.
- Bamka caanaha naaska oo kharash kaaga baxayn
- Baakad ay ku jirto sariirta dhallaanka oo la qaadi karo
- 100 xabo bacaha lagu keydiyo caanaha naaska bishiiba mar marka dhallaanka la dhalo

Adeegyada wehelka foosha (Doula)

Wehelka foosha ee shahaadada haysta waa qof qaatay barnaamij tababar oo ka gudbay imtixaan ku saabsan sida loo caawiyo qofka uurka leh iyo qoyskiisa. Wehelka foosha ayaa bixiyaan taageero jireed iyo shucuureed inta lagu gudajiro uurka iyo dhalmada. Ma bixiyaan daryeel caafimaad ama ma kaa dhaliyaan dhallaanka.

Waxaan bixinaa adeegyo wehelka foosha ee loogu talagalay xubnaha u-qalma. Haddii aad rabto in lagaa caawiyo inaad hesho wehelka foosha ama aad rabto inaad wax badan ogaato, fadlan ka wac barnaamijka isku-dubaridka daryeelka hooyada iyo dhallaanka ee Bright Start khadka bilaashka ah ee: **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo, Isniin ilaa Jimce.

Wehelka foosha ayaa:

- Kaa caawin kara inuu ku dejiyo oo aad nafisto haddii aad welwel dareento
- Kaa caawin kara inaad wax badan ka ogaato naasnaujinta
- Siin kara taageero dadka aad jeceshahay

Dadka haysta wehelka foosha waxay u badan tahay inay fooshoodu muddo gaaban tahay. Sidoo kale waxay u badan tahay in aysan u baahan:

- Qalliinka dhalmada (Qalliinka Foosha)
- Pitocin (daawo mararka qaarkood loo isticmaalo inay foosha bilaabato ama soo degdegto)
- Xanuun baa'bi'iyeyaal

Ilaha xogta:

Judith Hurley, "Waa Maxay Wehelka Foosha?" Koboc oo ay diyaariyeen WebMD, <https://www.webmd.com/baby/what-is-a-doula>

"Wehelka foosha ayaa wanaajin kara daryeelka kahor, inta lagu gudajiro, iyo kadib foosha ilmaha,"

March of Dimes, <https://www.marchofdimes.org/find-support/blog/doulas-can-improve-care-during-and-after-childbirth>





Maanka ku hay caafimaadka habdhaqanka

Caafimaadka habdhaqankaaga waa mid muhiim u ah caafimaadka jirkaaga. Tani si gaar ah ayay run u tahay inay ku dhacdo qofka qabo walbahaarka ama walaaca dhalmada kadib. Qorshahayagu wuxuu daboolayaa daryeelka caafimaadka habdhaqanka ee lagama maarmaanka u ah caafimaadka ee kala duwan, oo ay ku jiraan adeegyada daryeelka caafimaadka ee fogaan-aragga.

Adeegyada daryeelka caafimaadka habdhaqanka waxaa laga yaabaa in laga helo daaweeye shabakadda ku jira, sida la-taliye, shaqaalaha caafimaadka bushada ee shatiga haysta, dhakhtarka maskaxda, ama dhakhtarka dhimirka. Waxaan kaa caawin karnaa inaad hesho bixiyaha daryeelka caafimaadka habdhaqanka ee shabakadda ku jira. Sidoo kale waxaad isticmaali kartaa aaladayada raadinta onlaynka ah waxaadna si toos ah u wici kartaa bixiye shabakadda ku jira. Lagaagama baahna gudbin si aad u hesho adeegyada daryeelka caafimaadka habdhaqanka.

Si lagaaga caawiyo inaad hesho bixiye, fadlan ka wac Member Services lambarka **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii.



Daryeelka ilkaha

Xilliga uurka, booqashooyinka kahortagga ah ee dhakhtarka ilkaha waa muhiim. Xubnaha AmeriHealth Caritas Ohio waxay leeyihiin caymiska ilkaha tan iyo inta ay u diiwaangashan yihiin AmeriHealth Caritas Ohio.



Hel dhakhtarka ilkaha

Si lagaaga caawiyo inaad hesho dhakhtarka ilkaha oo ku jira shabakadda ee aaggaaga, booqo www.amerihealthcaritasoh.com ama ka wac Member Services lambarka **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii.

Ma rabtaa gaadiid-raac? Innaga ayaa ku qaadi doona.

Waan ognahay inay jiraan wakhtiyo aad u baahan tahay inaad gaadiid u raacdo booqashooyinkaaga daryeelka caafimaadka, si aad daawadaada u soo qaadato, ama adeegyada kale ee caafimaad ee la daboolo. Waan kaa caawin doonaa inaad halkaasi tagto. Ka wac iibiyahayaga gaadiid-raaca lambarka **1-833-664-6368** laga bilaabo 7 subaxnimo ilaa 8 galabnimo, Isniin ilaa Jimce.

Haddii ay tahay inaad gurigaaga ka safarto 30 mayl ama ka badan si aad u hesho adeegyada daryeelka caafimaadka la daboolay, AmeriHealth Caritas Ohio waxay ku siin doontaa gaadiid aad ku tagto kagana soo laabato xafiiska bixiyaha. Fadlan wac ugu yaraan 48 saacadood kahor safarka. Ka-dhaafitaanada loogu talagalay ogeysiiska horudhaca ah waxaa ku jira baahiyaha degdegga ah ee xubinta (sida, ballamaha isla maalintaas ah ama ballamaha degdegga ah) iyo ka saarista isbitaallada. Waxaad sidoo kale ka wici kartaa Member Services lambarka **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 saacadood maalintii, toddobada maalmood toddobaadkii, si aad ula hadasho qof kaa caawin kara qabsashada ballanta gaadiid-raaca.

Haddii aad ka soo safrayso meel u jirta gurigaaga wax ka yar 30 mayl, waxaad heli kartaa gaadiid-raaca loogu talagalay adeegyada qaar iyadoo loo marayo Waaxda Adeegyada Shaqada iyo Qoyska (CDJFS) ee ismaamulka ee barnaamijka Gaadiid-raaca Aan Degdegga Ahayn (NET). Waxaad la xidhiidhi kartaa Waaxda Adeegyada Shaqada iyo Qoyska ee ismaamulkaaga si aad u weydiiso su'aalo ama aad uga hesho taageerada adeegyada Gaadiid-raaca Aan Degdegga Ahayn (NET).

AmeriHealth Caritas Ohio waxay bixisaa dheefaha kabka gaadiid-raaca kuwaasi oo daboolaya ilaa 30 mayl safarada wareegga ah ama 60 safarrada hal dhinac ah ee xubin kasta sanadkiiba ee loogu talagalay booqashooyinka bixiyaha ee ka yar 30 mayl.

Haddii ay jirto xaalad degdeg ah, waa inaad wacdaa 911.

Haddii aysan jirin xaalad degdeg ah, waxaad u isticmaali kartaa adeegayaga raacida gaadiidka ee bilaashka ah:

- Booqashooyinka daryeelka caafimaadka ee socda ama kuwa joogtada ah
- Booqashooyinka qof xanuunsan iyo baahiyaha kale ee daryeelka caafimaadka
- Adeegyada kahortagga, sida baaritaanka jirka ama raajada naasaha
- Ka soo qaadashada daawooyinkaaga farmashiyaha

Si aad u qabsato ballan gaadiid-raac, waxaad u baahan doontaa:

- Kaarkaaga aqoonsiga xubinnimada AmeriHealth Caritas Ohio

- Taariikhda iyo wakhtiga booqashada daryeelka caafimaadkaaga
- Cinwaanka iyo lambarka telefoonka ee xafiiska bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga
- Si aad shaqaalaha xarunta wicitaanka ugu sheegto baahida aad u qabto gaadiidka safarka. Tani waxay noqon kartaa waxyaabaha sida qalabka socodka caawiya, kursiga curyaamiinta, ama albaab gaar ah oo la isticmaalo. Haddii kursiga gaariga loo baahdo si uu ugu safro ilmo, fadlan u soo sheeg xarunta wicitaanka. Waa inaad keensataa kursiga gaariga oo aad awood u leedahay inaad rakibto aadna furto kursiga gaariga.

Markaad qabsato ballanta safarkaaga, keydi lambarka ballantaada iyo lambarka xaqiijinta.

Caawimaada cunto

Cuntooyinka Guriga Lagu Dalbado

Nafaqada fiican ayaa had iyo jeer muhiim ah si aad u caafimaad qabto. Xitaa si aad ah ayay muhiim idin kuugu tahay adiga — iyo dhallaankaaga — inta aad uurka leedahay iyo inta aad naasnuujinayso. Waxaad heli kartaa cunto caafimaad leh oo gurigaaga laguugu keeno inta aad uurka leedahay iyo ilaa laba toddobaad kadib marka aad dhasho. Waxaad kala dooran kartaa cuntooyin caafimaad leh oo kala duwan.

Fadlan kala xirii barnaamijka isku-dubaridka daryeelka hooyada iyo dhallaanka ee Bright Start khadka bilaashka ah ee **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446), 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo.** Isniin ilaa Jimce, si aad u ogaato inaad u-qalanto barnaamijkan iyo in kale.

Haweenka, Dhallaanka , iyo Carruurta (WIC)

Barnaamijka Nafaqada Gaarka ah ee Dheeraadka ah ee loogu talagalay Haweenka, Dhallaanka, iyo Carruurta (WIC) ayaa bixiya taageero naasnuujin, helitaanka caano booraha, iyo adeegyo kale oo nafaqo iyo waxbarasho oo loogu talagalay haweenka iyo carruurta ilaa da'da 5 jir. Si aad wax badan u gaato, ka wac barnaamijka WIC lambarka **1-800-942-9467** ama booqo **www.signupwic.com** si aad u codsato.

Barnaamijka Kaalmada Nafaqada Dheeraadka ah (SNAP)

Wuxuu bixiyaa kaar elektaroonig ah oo aad u isticmaali karto sida kaarka bangi ee deynta si aad cunto uga iibsato dukaamada raashinka iyo suuqyada beeraleyda. Si aad wax badan u ogaato ama si aad u codsato, booqo **<https://benefits.ohio.gov/>**.

Keys to Your Care (Furaha Daryeelkaaga)[®]

Keys to Your Care waa barnaamijka farriimaha ee loogu talagalay haweenka uurka leh. Waxaad heli doontaa farriimo caafimaad iyo fayo-qab oo waxtar leh toddobaad kasta inta aad uurka leedahay iyo bilaha ugu horreeya ka dib marka dhallaankaagu dhasho.

Wuxuu daboolaa waxyaabo ay ka mid yihiin:

- Sida barnaamijka Bright Start uu kuu taageeri karto inta aad uurka leedahay
- Xusuusinada booqashooyinka ka horreeya dhalmada
- Waxa ay tahay in la ogaado inta lagu jiro marxalad kasta oo uurka ah
- Talooyin ku saabsan cunista cuntooyinka caafimaadka leh iyo ka fogaanshaha cuntooyinka qaarkood
- Muhiimada daryeelka ilkaha inta lagu jiro uurka
- Helitaanka safarro bilaash ah oo aad ku tagto booqashooyinkaaga daryeelka caafimaadka
- Ku biirista barnaamijka joojinta tubaakada haddii aad sigaar cabto
- U diyaargarowga dhalida dhallaankaaga
- Calaamadaha iyo astaamaha foosha
- Waxa ay tahay inaad ogaato ka dib marka dhallaankaagu dhasho

Si aad barnaamijka ugu biirto, u dir farriinta **OHMOM** lambarka **85886**. Sidoo kale waxaad ka wici kartaa barnaamijkaaga isku-dubaridka daryeelka hooyada iyo dhallaanka ee Bright Start khadka bilaashka ah ee **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo, Isniin ilaa Jimce.



Calaamadaha muujinaya inaad rabto daryeel caafimaad isla markiiba

Calaamadahaan digniinta ah xilliga uurka iyo kadib uurka waxay noqon karaan kuwo halis gelin kara nolosha. Fadlan isla markiiba hel daryeel caafimaad.

Jirkaagu wuxuu maraa isbeddello badan xilliga uurka iyo kadib uurka. Uur kasta isku mid ma ahan. Xitaa haddii aad horay u lahayd mid ka mid ah calaamadahaan oo ay noqdeen kuwa aan dhibaato lahayn, fadlan ha iska indhatirin calaamadahaan digniinta ah.

Isla markiiba wac bixiyahaaga daryeelka caafimaadka haddii aad isku aragto:

- **Dhiigbax badan** — qooya in ka badan hal suuf saacad gudaheeda ama kaa imaanshaha xinjir le'eg ukun ama wixii ka weyn. Tani waxay ka dhignaan kartaa inaad qabto dhiigbax uurjiifka ah (dhiigbax culus).
- **Lallabo aad u xun (matagida) oo dhaafsiisan waxa dad badani ay qabaan uurka hore.** Tusaale ahaan: Inaad awoodin inaad wax cabto (in ka badan siddeed saacadood) ama aad wax cunto (in ka badan 24 saacadood).
- **Tolmo aan bogsanayn, guduudasho kororta, ama malax** kasta oo ka timaada tolmada farjiga ama goobta qalliinka dhalmada. Tani ayaa ka dhignaan karta inaad qabto caabuq.
- **Guduudasho, barar, diirimaad, ama xanuun ku dhaca aagga kubka** ee lugtaada. Tani ayaa ka dhignaan karta inuu kugu dhacay xinjirow dhiig.
- **Bararka wejigaaga ama gacmahaaga oo kugu adkayn kara inaad farahaaga laabto ama aad indhahaaga kala furto.** Barar wax yar ka badan midka ku dhaca dad badankooda bilaha ugu dambeeya ee uurka.
- **Heerkul gaaraya 100.4°F ama wixii ka sarreeya, ama urta xun ee dhiigga ama dheecaanka siilka.** Tani ayaa ka dhignaan karta inaad qabto caabuq.
- **Aad dareemayso in dhallaankaagu uusan dhaqdhaqaaqayn** ama dhallaankaagu u dhaqdhaqaaqayo si ka yar sidii hore.



- **Madax-xanuun aad u daran, isbeddel dhanka aragga ah, ama xanuun ku dhaca qaybta sare ee midig ee calooshaada.** Tani ayaa ka dhignaan karta inaad qabto dhiigkar sare ama qallalka dhalmada kadib.



- **Xanuun laabta kaa qabta, dhibaatooyin neefsasho, ama neef-qabasho** (neefsashada oo kugu adkaata). Tani ayaa ka dhignaan karta inay xijiro kaaga jiraan sambabadaada ama dhibaato wadne.



- **Qallalka** ayaa ka dhignaan kara inaad qabto xaalad loo yaqaano suuxdinta qallalka uurka.

- **Daal xad-dhaaf ah ama daciifnimo adkaysa inaad maalintii oo dhan aad wax qabsato ama aad daryeesho dhallaankaaga.** Hurdo kasta oo aad hesho, weli daal ayaa iska kaa hayn.



- **Fikradaha ama dareenada inaad rabto in aad naftaada ama dhallaankaaga dhaawacdo.** Tani ayaa ka dhignaan karta inaad qabto niyad-jabka dhalmada kadib.

Haddii aadan la xiriiri karin bixiyahaaga, wac **911** ama tag qolka gargaarka degdegga ah.

U sheeg 911 ama bixiyaha daryeelka caafimaadka inaad uur leedahay ama xilliga aad dhashay dhallaankaaga iyo astaamaha aad qabtid. Liiskani waxaa laga yaabaa in uusan daboolin dhammaan calaamadaha digniinta. Haddii aad dareento in wax aysan sax ahayn, u sheeg bixiyaha daryeelka caafimaadka.



Haddii aad rabto in lagaa caawiyo inaad hesho bixiye kugu habboon, ka wac Member Services lambarka **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii.

Xigasho: "Calaamadaha Digniinta Degdegga ah ee Hooyada iyo Dhallaanka," Isbahaysiga Hal-abuurka Caafimaadka Hooyada iyo Dhallaanka, Maayo 2020, <https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs>



Daryeelka dhalmada kahor si loo ilaaliyo caafimaadkaaga — iyo kan dhallaankaaga — xilliga uurka

Halkani waxaad ka heli kartaa wax ku saabsan:

Helitaanka bixiyaha daryeelka caafimaadka ee saxda ah.....	14
Talooyinka badqabka uurka	14
Marxaladaha uurka	15
Arrimaha caafimaadka xilliga uurka	21
Sonkorowga	
Lallabada iyo mataga daran	
Qallalka uurka ama dhiigkarka xilliga uurka	
Dikaanada iyo xanuunada caamka ah	
Maanka ku hay caafimaadka habdhaqanka	24
Daryeelka ilkaha xilliga uurka.....	25
Badqabka daawada.....	26
Xanuun baa'bi'iyeyaasha xashiishka ah iyo uurka.....	27
Calaamadaha NAS iyo NOWS.....	28
Sigaar-cabista iyo uurka.....	29
Baaritaanka Waraabowga iyo Cagaarshowga C.....	30

Helitaanka bixiyaha daryeelka caafimaadka ee saxda ah

Helitaanka daryeelka dhalimada kahor oo joogto ah ayaa wanaajin kara fursadaha uurka iyo dhalida dhallaan caafimaad qaba. Daryeelkani wuxuu bilaaban karaa xitaa kahor uurka iyadoo la marayo booqashada daryeelka uurka kahor.

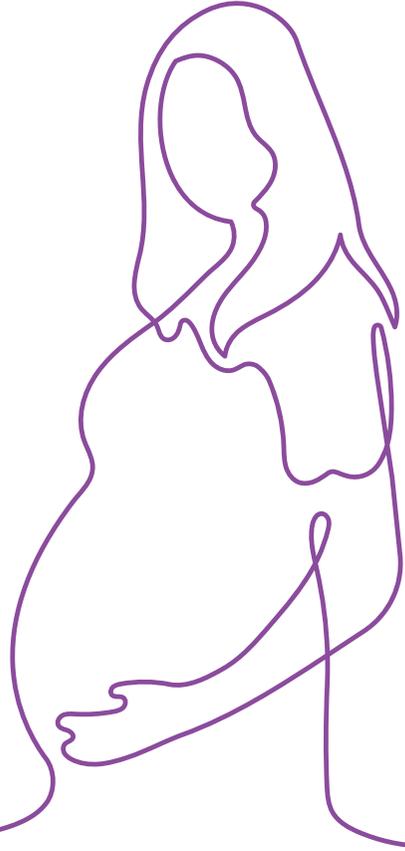
Haddii aad uur tahay ama aad qorsheynayso inaad uur yeelato oo aad u baahan yahay in lagaa caawiyo inaad hesho bixiye kugu habboon, fadlan ka wac barnaamijka isku-dubaridka daryeelka hooyada iyo dhallanka ee Bright Start khadka bilaashka ah laga bilaabo 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo, Isniinta ilaa Jimcaha, lambarka **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, ama ka wac Member Services, 24 saac maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii, lambarka **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Waxaad sidoo kale booqan kartaa mareegtayada si aad bixiye uga hesho barta **www.amerihhealthcaritasoh.com**.

Talooyinka badqabka uurka

Adeegso talooyinkaan si ay kaaga caawiyaan inaad caafimaad qabtid inta aad uurka leedahay:

- Keliya qaado daawooyinka haddii bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga uu kuu sheego inay CAADI tahay.
- Tag dhammaan booqashooyinkaaga dhalimada kahor.
- Qaado fiitamiinnada dhalimada kahor sida uu ku faray bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga.



Marxaladaha uurka

1 – 20 toddobaad

Qabso ballanta booqashada uurka kahor saddexda bilood ee ugu horreeya uurkaaga. Haddii aad ku cusub tahay qorshahayaga, fadlan hubi inaad na soo booqato uurka kahor 30-ka maalmood ee ugu horreeya kadib marka aad ku soo biirto.

Booqashooyinka uurka kahor waxay kaa caawin karaan inaad yeelato uur iyo dhallaan caafimaad qaba. Haddii ay jiraan wax calaamado ah oo dhibaato kugu haya, bixiyahaagu ayaa kuu jooga si uu kuu caawiyo.

Goorma ayaad la kulmi kartaa bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga?

- Hal mar afartii toddobaadba mar ilaa 28 toddobaad
- Laba toddobaadba mar laga bilaabo toddobaadka 28-aad ilaa 36-aad
- Toddobaadle laga bilaabo toddobaadka 37-aad ilaa dhalmada
- Hal mar laba bilood gudahooda dhalmada kadib

Waxaad u baahan kartaa inaad si joogto ah u aragto bixiyahaaga haddii aad dhibaatooyin qabtid.

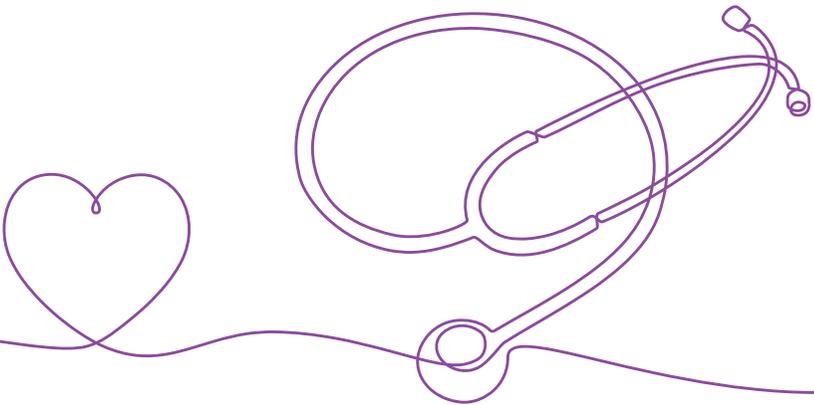
Talooyin kaa caawinaya inaad yeelato uur caafimaad leh

- Raac talada bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga.
- Tag dhammaan booqashooyinka daryeelka caafimaadkaaga.
- Qaado daawada nafaqooyinka kala duwan leh ee uurka kahor ee leh fiitamiin B-9 (folic acid) maalin kasta haddii uu kuu sheego bixiyahaaga.
- Cab biyo maalintii oo dhan, ha cabin marka aad harraadsan tahay oo keliya. Ku dadaal 8 ilaa 12 koob oo biyo ah maalintii.
- Wax cun saddex jeer maalintii iyo cuntooyinka fudud ee caafimaadka leh si aad dhallaankaaga uga caawiso inuu si habboon u koro.
- Haddii aad sigaar cabto, fadlan dejiso qorshe aad ku joojinayso.
- Ha cabbin khamri ama ha qaadan daawooyin uusan bixiyahaagu ka warqabin.
- Kala hadal bixiyahaaga wixii jimicsi ah xilliga uurka.
- Hel nasasho badan.

Fadlan eeg macluumaadka muhiimka ah ee ku yaala bogga 11. Kuwaani waa calaamado digniin ah oo muujinaya inaad u baahan tahay daryeel caafimaad isla markiiba.

Waxyaabaha ay tahay inaad ogaato

- **Cadaadiska dhiigga.** Caddaadiska dhiiggaagu waa muhiim. Waa la hubin doonaa booqasho kasta oo dhalhada kahor ah. Korodhka aan caadiga ahayn ayaa noqon karta calaamad muujinaysa dhibaatooyin idin saameyn kara adiga iyo dhallaankaaga.
- **Miisaanka.** Korodhka miisaanka ayay ku kala duwanaan karaan qof kasta. Bixiyahaaga ayaa kaala hadli doontaa miisaanka adiga kuu fiican. U sheeg bixiyahaaga wixii miisaan ah oo degdeg kuugu kordha ama bararka aan caadiga ahayn.
- **Baaritaanka naasaha.** Naasahaaga waxaa laga yaabaa in la baaro xilliga booqashadaada ugu horreysa ee dhalhada kahor. Haddii aad qorsheyneyso inaad naasnuijiso, kala hadal bixiyahaaga diyaarinta naasahaaga iyo ibta naasahaaga.
- **Baaritaanka ilkaha.** Af caafimaad leh ayaa muhiim idiin ah adiga iyo dhallaanka aan weli dhalan. Uurku wuxuu kor u qaadaa halista aad ugu jirto dhibaatooyinka ilkaha, sida cudurka ciridka. Cudurka ciridka wuxuu kordhiyaa halista aad ugu jirto inaad dhasho dhallaan aan shinkiisa buuxsamin ama dhallaan aan caafimaad qabin. Si loo dhimo halistaada:
 - Cadayo oo findhicilo maalin kasta.
 - Cun cuntooyin caafimaad leh oo qaado fiitamiinadaada.
 - Ha dhuuqin sigaar ama ha cabbin khamri.
 - Hel daryeel ilko oo joogto ah.
- Qabso ballan baaritaan si loo hubiyo ilkahaaga iyo ciridkaaga inta aad uurka leedahay. Daryeelka ilkaha waxaa daboolaa qorshaha caafimaadkaaga.



20 – 30 toddobaad

Tirinta haraantida

Dadka badankooda ayaa bilaaba inay dareemaan dhaqdhaqaaqa dhallaankooda qiyaastii 18 toddobaad (afar ilaa shan bilood). Dhaqdhaqaaqyadu waxay noqon doonaan kuwo xooggan oo kuu fudud inaad dareento inta uurkaagu sii socdo. Markaad gaarto 28 toddobaad (toddoba bilood), bilow inaad tiriso dhaqdhaqaaqa dhallaankaaga maalin kasta. Waxaa ugu wanaagsan inaad tiriso dhaqdhaqaaqa dhallaankaaga qiyaastii hal saac kadib xilliga cuntada ama waqtiga uu dhallaankaagu ugu dhaqdhaqaaq badan yahay.

La soco laadadka:

- Tiri dhaqdhaqaaqa dhallaanka hal mar maalintii.
- Dhaqdhaqaaqyadu waxay noqon karaan laad, boodbood, ama is-gedis.
- Bilow inaad tiriso wakhti kasta oo uu dhallaanku firfircoon yahay.
- Tiri dhaqdhaqaaqa dhallaankaaga intaad u jiifsato dhinacaaga bidix.
- Waa inaad dareentaa ugu yaraan 10 dhaqdhaqaaq laba saacadood gudahooda.



Wac bixiyahaaga haddii:

- Aadan dareemin 10 dhaqdhaqaaq laba saacadood gudahooda.
- Ay wakhti aad u dheer ku qaadato dhallaankaagu inuu dhaqdhaqaaqo 10 jeer.
- Aadan dareemin dhallaanka oo dhaqdhaqaaqaya maalintii oo dhan.



Sonkorowga uurka

Dadka uusan weligood ku dhicin sonkorow laakiin qaba sonkorta dhiigga oo sarreysa inta ay uurka leeyihiin waxay qabi karaan sonkorowga uurka. Sonkorowga uurka ayaa idin waxyeellayn kara adiga iyo dhallaankaaga.

Calaamadaha sonkorowga uurka waxaa ka mid ah:

- Haraad aan caadi ahayn
- Kaadi joogto ah
- Daal aan caadi ahayn
- Khuuro



Haddii aad qabto mid ka mid ah calaamadahaan, kala hadal dhakhtarkaaga si uu kuu baaro.



Haddii aad qabto sonkorowga uurka, waa inaad si dhakhso ah u bilowdo daaweynta. Tani waxaa ku jiri kara baaritaanka sonkorta dhiigga ee maalinlaha ah, qorsheynta cuntada gaarka ah, iyo cirbadaha insuliinta. Bixiyahaagu wuxuu kaala hadli doonaa qorshahaaga daaweynta.



30 – 40 toddobaad

Foosha shinka uurka kahor

Foosha shinka uurka kahor waxaa ka dhigan tahay inaad leedahay calaamado fool ka hor isbuuca 37aad ee uurka. Tani waxay keeni kartaa in dhallaankaagu dhasho goor hore. Sidoo kale dhibaatooyin caafimaad ayay u horseedi kartaa dhallaankaaga. Aad ayay muhiim u tahay inaad wacdo bixiyahaaga ama aad tagto isbitaalka haddii aad u malaynayso inaad foolanayso shinka uurka kahor.

Calaamadaha foosha shinka uurka kahor waxaa ka mid ah:

- Fool-qabad joogto ah, xanuun leh ama aan lahayn, in ka badan shan ilaa lix jeer saacaddii. Dadka qaar waxay sheegeen inay tani waxay u eg tahay in calooshoodu ay adkaanayso ama dhallaanku uu kor u kacayo.
- Fool-qabasho xooggan
- Calool-qabad si joogto ah isla sida xilliga caadada dhiigga ee culus
- Xanuun dhabarka hoose oo aan baxayn
- Dheecaan dhiig (dhiigbax ama dhiig yar)
- Shubanka
- Wax kasta oo dareere ah oo daadanaya ama soo daadanaya (cad, jaalle, bunni, ama casaan)

Haddii aad foolanayso kahor dhalmada, aad ayay muhiim u tahay inaad raacdo tilmaamaha bixiyahaaga. Waxaa laga yaabaa in lagu qoro nasasho sariireed oo lagu siiyo daawo si loo joojiyo fool-qabashada.

Tallaalada xilliga uurka

Hargabka (ifilada) iyo xiiqdheerta (hinraaga) waa cudurro halis ah. Tallaalka hargabka iyo tallaalka xiiqdheerta (oo sidoo kale loo yaqaano tallaalka Tdap) ayaa kaa caawin kara inaad caafimaad qabtid. Tallaaladaani waxay sidoo kale kaa caawin karaan inaad cudurrada ka ilaaliso dhallaankaaga. Weydii dhakhtarkaaga qaadashada tallaaladaan inta lagu jiro uur kasta.



39 toddobaad



Carruurta waxay u baahan yihiin wakhti

Waxaa ugu wanaagsan in dhallaanku dhasho 39 toddobaad kadib.

39 toddobaad:

- Xubnaha sida maskaxda, sambabada, iyo beerka waxay helayaan wakhti ay u koraan.
- Dhallaanku waxay u badan tahay inuu la kulmo dhibaato dhanka aragga iyo maqalka ah kadib dhalashada.
- Dhallaanku wuxuu haystaa waqti uu miisaan dheeraad ah ku kordhiyo, taasoo ka caawisa inuu diirimaad yeesho ka dib dhalashada.
- Dhallaanku wuu nuugi karaa, liqi karaa, oo soo jeedi karaa muddo ku filan oo uu wax ku cuni karo dhalashada ka dib.

Carruurta hore u dhasha waxay u badan tahay inay:

- Dhibaatooyin caafimaad oo aad qabtid marka aad dhalayso iyo mustaqbalkaba.
- Dhibaatooyin neefsasho, sida neef-qabatin. Neef-qabatada waa marka dhallaanku joojiyo neefsashada.
- Xanuunka Dhimashada Sabiga ee Ku Soo Boodka ah (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS). SIDS waa marka dhallaanku si lama filaan ah u dhinto, badanaa inta lagu jiro hurdada.

Si aad wax badan uga barato sababta ay muhiim u tahay in dhallaankaagu u koro si buuxda, booqo

www.marchofdimes.org.

Caaruurta caafimaadka qabta waxay mudan yihiin sugitaanka

March of Dimes (Hay'ad Caawiso Hooyada iyo Dhallaanka) waxay rabtaa inaad ogaato:

- Ilmuhu si buuxda uma koraan ilaa aad ka dhammayso ugu yaraan 39 toddobaad oo uur ah.
- Dhalmada siilka waa habka ugu wanaagsan ee aad dhallaankaaga u dhasho haddii aysan jirin sabab caafimaad oo aad ku kiciso foosha ama aad u sameyso qalliinka dhalmada.
- Taariikhaha kama dambaysta ah had iyo jeer sax ma aha. Haddii dedejin fool loo qorsheeyay sabab aan caafimaad ahayn (indha-indheyn dooq ah), dhallaankaagu wuxuu ku dhalan karaa si dhakhso ah.
- Dedejinta foosha waxay kuu keeni kartaa khatar sare oo ah caabuqyo, dhiig-bax daran oo dhalmada ka dib (dhiig-baxa dhalmada ka dib), iyo inaad yeelato qalliinka dhalmada (qalliinka uurka).
- Qalliinka uurka waa qalliin weyn. Waxay kuu horseedi kartaa dhibaatooyin badan adiga iyo dhallaankaaga marka loo eego dhalmada siilka.

Si aad wax badan u barato, booqo www.marchofdimes.org.

Arrimaha caafimaadka inta lagu jiro uurka

Sonkorowga

Sonkorowgu waa cudur uu sonkorta dhiiggaagu aad u sarreeyo. Haddii daryeel caafimaad uusan si sax ah u daryeelin, waxaad yeelan kartaa dhibaatooyin caafimaad oo noloshaada oo dhan ah. Sonkorta dhiigga oo sareysa bilowga uurkaaga waxay kordhin kartaa khatarta dhibaatooyinka adiga iyo dhallaankaaga. Xakamaynta sonkorta dhiiggaaga, iyadoo la kaashanayo bixiyahaaga, waxay yareyn doontaa khatarta dhibaatooyinka.

Lallabada iyo mataga daran

Waxaa laga yaabaa inaad qabto lallabada iyo mataga daran haddii aad lallabbo qabto oo aad matag badan sameyneyso oo aad miisaan badan iska dhimeyso inta aad uurka leedahay.

Calaamadaha lallabada iyo mataga daran waxaa ka mid ah:

- Miisaanka oo kaa yaraado matag dartii
- Inaad awoodi weydo inaad cuntada ama dareerayaasha ku hayso wax ka badan 24 saacadood
- Arkida kaadidaada oo aad u madow oo jaalle ah, ama aadan u baahnayn inaad kaadiso marar badan
- Xanuun caloosha ah ama qandho ama dareemid miyir beelid ama daciifnimo

Haddii aad u malaynayso inaad qabto mid ka mid ah arrimahan, u sheeg bixiyahaaga. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato daryeel caafimaad.





Qallalka uurka ama dhiigkarka xilliga uurka

Dhiigkarka sare wuxuu noqon karaa mid khatar ah xilliga uurka. Bixiyahaagu wuxuu rabi karaa inuu sameeyo baaritaanno.

Baaritaannadani waxay muujin doonaan haddii aad qabto dhibaato uur oo loo yaqaan qallalka uurka. Tani waxay khatar ku noqon kartaa adiga iyo dhallaankaaga.

Calaamadaha dhiigkarka sare waxaa ka mid noqon kara:

- Madax-xanuun aad u xun ama socda oo aan ka tagin nasasho ama daawo
- Isbeddellada aragga sida xasaasiyadda iftiinka, aragga oo aan caddayn, aragga oo labanlaabma, ama nalalka iftiimaya
- Lallabo, matag, ama xanuun caloosha sare ah
- Miisaan degdeg ah oo kordha iyo barar badan, gaar ahaan gacmaha, wejiga, iyo agagaarka indhaha
 - Kaadida oo ka yar sidii caadiga ahayd ama aan haba yaraatee

Dikaanada iyo xanuunada caamka ah

Dikaanada iyo xanuunada waa qayb caadi ah oo ka mid ah uurka. Marka dhallaankaagu korayo, xanuunkaagu wuu kordhi karaa.

Qaar ka mid ah dikaanada iyo xanuunnada caamka ah xilliga uurka waxaa ka mid ah:

- **Calool xanuun.** Mararka qaarkood waxaa laga yaabaa inaad dareento xanuun muruq oo fiigan oo caloosha ah. Tani badanaa waa sababta oo ah dhallaanka koraya uu keeno fiditaan.
- **Xanuunka dhabarka hoose.** Waxaad sidada miisaan badan, markaa waxaa laga yaabaa inaad dareento xanuun dhabarka hoose ah. Si aad raaxo u hesho, dhabarkaaga toosi, madaxaaga kor u qaad markaad socoto, oo xidho kabo raaxo leh oo taageero leh.
- **Neef-qabasho.** Neef-qabasho ayaa kugu dhici karta xilliga aad samaynayso hawlaha qaarkood. Marka dhallaankaagu korayo, booska neefsashada ayaa yaraanaya. Waqti ku qaado hawlaha oo si tartiib ah u neefso.
- **Laabjeex.** Laabjeex ama dheefshiid xumo ayaa caadi ah xilliga dambe ee uurka. dhallaanka koraya ayaa calooshaada ku cadaadinaya. Tani waxay ka dhigaysaa mid adag in cuntadu si sax ah u dheefshiido. Waxaa laga yaabaa inaad dareento raaxo badan markaad cuntid cunto yaryar oo soo noqnoqda iyo inaad ka fogaato cuntooyinka basbaaska leh.
- **Calool istaag.** Calool-istaagga xilliga dambe ee uurka aad ayuu u badan yahay. Cab biyo badan oo cun miraha, khudaarta, iyo badarka hadhuudhka oo dhan. Faybarku wuxuu ka hortagaa calool istaagga. Dhakhtarkaagu wuxuu kuu qori karaa daawo haddii ay aad u daran tahay.
- **Baabasiirka.** Calool istaaggu wuxuu sababi karaa babaasiir (unugyada iyo xididdada oo barara oo ku yaal aagga dabada). Baabasiirka waxaa sidoo kale sababi kara dhallaanka koraya oo cadaadis saaraya meeshaas. Waxaad ka fogaan kartaa babaasiirta adigoo si joogto ah u sameeya saxaro jilicsan. Cunista faybarku way caawin doontaa.
- **Calaamadaha fidida maqaarka.** Calaamadaha fidida maqaarka waxay ka soo muuqdaan inta badan dadka uurka leh, badanaa bilaha dambe. Waxaa sababa miisaan dheeraad ah oo maqaarka lagu fidiyo. Calaamadaha fidida maqaarka badankooda waxay ka soo baxaan qaybta hoose ee caloosha. Waxa kale oo aad ku arki kartaa naasahaaga, bowdadaada, iyo gacmahaaga.
- **Walbahaar.** Hormoonnada ayaa badanaa isbeddela inta lagu jiro uurka iyo ka dib. Tani waxay saameyn kartaa dareenkaaga waxayna horseedaa walbahaar. Walbahaarku wuxuu sababi karaa in dhallaankaagu uu dhasho goor hore ama uu miisaankiisu aad u yaraado. Walaaca iyo hurdo la'aanta ayaa ka sii dari kara xaaladda walbahaarka. Haddii aad qabto mid ka mid ah calaamadahan in ka badan laba toddobaad inta lagu jiro ama ka dib uurka, la hadal dhakhtarkaaga.

Maanka ku hay caafimaadka habdhaqanka

Dadku waxay yeelan karaan dareeno badan oo kala duwan inta lagu jiro uurka. Waa wax caadi ah in la dareemo walwal, murugo, ama walwal marmar. Waxaa jira isbeddello badan oo ku dhacaya jirkaaga — iyo noloshaadaba! Laakiin haddii aad ogaato inaad dareemaysa dareen xun oo aan kaa tagi doonin, fadlan la xiriir caawimo.



Goorta la raadsado caawimaad

Dareemidda walbahaarka iyo niyadda oo isbeddela xilliga uurka waa hal shay. Laakiin waa kuwan waxyaabo noqon kara calaamado dhibaatooyin qoto dheer oo sababi kara dhibaatooyin uurkaaga:

- **Niyad-jab** — Murugo ama dareemida caajis ama xanaaq toddobaadyo ama bilo markiiba.
- **Walaac** — Dareemidda walwalka ama cabsida waxyaabaha **dhici** kara.
- **Xanuunka laba-cirifoodka** — Xilliyo tamar aad u hooseeya iyo niyad-jab oo ay ku xigto xilliyo tamar aad u sarreeya ama waali ah.
- **Weerarrada Argagaxa** — Jawaabo jireed oo degdeg ah oo xooggan oo leh dareen cabsi aan la garanayn oo curyaaminaysa.
- **Cillada Waswaaska (OCD)** — Ku sii jirida wareegga fikradaha xanaaqa, welwelka, iyo caadooyinka.
- **Cunno-xumo** — Kuwani waxay noqon karaan waxyaabaha sida cunista cunto yar (ama gebi ahaanba wax cunid la'aan) si aan miisaanku u kordhin ama wax u cunida si xad-dhaaf ah (cunno xad-dhaaf ah) kadibna aad isku dayida inaad matagto si uusan miisaanka u kordhin.

Haddii aad dareento noocyadan oo kale, fadlan u sheeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadka. Caawimaad ayaa diyaar ah. Waxay noqon kartaa daawo, daaweyn hadal, ama hawlo sida yoga iyo feker si ay kaaga caawiyaan inaad nasato oo aad dareento xasillooni. Waa ay WANAAGSAN TAHAY in aad caawinaad dalbato. U samee naftaada iyo dhallaankaaga.

Waxaa kale oo aad wici kartaa Khadka Tooska ah ee Caafimaadka Hooyada Qaranka lambarka **1-833-TLC-MAMA**.

Xigasho: "Maaraynta Caafimaadkaaga Maskaxda Inta Uurka La Leeyahay," Nemours KidsHealth, <https://kidshealth.org/en/parents/pregnant-mental-health.html>

Daryeelka ilkaha ee uurka

Inaad yeelato caafimaad wanaagsan oo ilkaha ah waxay kaa caawin kartaa inaad yeelato uur caafimaad qaba. Isbeddellada ku yimaada jirkaaga iyo hoormoonada inta aad uurka leedahay waxay saameyn karaan caafimaadka afkaaga. Cudurka ciridka ilkaha (ciridka) waa wax caadi ah xilliga uurka. Tani waxay sababi kartaa dhibaatooyin caafimaad oo kale oo badan.

Talooyin lagu ilaalinayo caafimaadka ilkaha

Waa kuwan waxyaabo aad sameyn karto si aad si fiican u daryeesho ilkahaaga iyo ciridkaaga:

- La kulan dhakhtarkaaga ilkaha si aad u hesho baaritaan joogto ah isla marka aad ogaato inaad uur leedahay. Baaritaanka ilkaha waa ammaan. Waa qayb muhiim ah oo ka mid ah daryeelkaaga dhalhada ka hor.
- Samee baaritaan ilkaha ah iyo nadiifinta ilkaha ugu yaraan laba jeer sannadkii.
- Ilkahaaga laba jeer maalintii ku caday burush jilicsan oo bunnii ah. Noqo mid naxariis badan, laakiin dhammaystiran.
- Ilkaha dhexdooda ku xog maalin kasta.
- Cun cunto dheelitiran oo ah cuntooyinka caafimaadka u roon. Cab ugu yaraan siddeed koob oo biyo ah maalin kasta.
- Ka fogow cuntooyinka macaan sida soodhaha, nachaca, iyo buskudka.
- Ka fogow tubaakada iyo noocyada kale ee sigaarka.

Isla markiiba wac dhakhtarkaaga ilkaha haddii:

- Aad anuun ka qabto ciridkaaga
- Afkaaga soo urayo oo uusan kaa go'ayn
- Ilkaha kaa dhacayaan
- Nabar kuusan ama buro aad afka ku leedahay
- Ilig ku xanuunayo



Hel dhakhtarka ilkaha

Si lagaaga caawiyo inaad hesho dhakhtarka ilkaha oo ku jira shabakadda ee aaggaaga, booqo www.amerithealthcaritasoh.com ama ka wac Member Services lambarka **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**), 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii.

Ma u baahan tahay gaadiid aad ku tagto booqashadaada ilkaha?

Waan kaa caawin doonaa inaad halkaasi tagto. Ka wac adeegga gaadiidka lambarka **1-833-664-6368** kahor booqashadaada si aad u qabsato ballanta safarkaaga.

Badqabka daawada

Fadlan u sheeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadka daawooyinka lagu qoray, fiitamiinnada, ama daawooyinka aan dhakhtar qorin (OTC) — daawooyinka aad iibsan karto adigoo warqad dhakhtar qorin — aad qaadanayso. Dhakhtarkaagu wuxuu kaa rabi karaa inaad qaadato daawo maalinle ah oo fiitamiinno badan leh oo leh fiitamiin B-9 kahor uurka.

Weydii su'aalo aad ka qabtid daawooyin kasta. Had iyo jeer la tasho dhakhtarkaaga ama farmashiistaha ka hor intaadan qaadan daawooyinka OTC ama fiitamiinnada. Waxaan bixinaa qaar ka mid ah daawooyinka OTC haddii bixiyahaagu kuu dalbado.

Ha joojin qaadashada daawooyinkaaga ilaa uu bixiyahaagu kuu sheego inaad sidaasi sameyso. Joojinta daawadaada iyada oo aan la helin ogolaanshaha bixiyahaaga waxay noqon kartaa mid aan ammaan ahayn.

Talooyinka kaa caawinaya inaad badqabto markaad qaadanayso daawada

- Hubi dhalada daawadaada kahor intaadan ka bixin farmashiyaha. Haddii aadan haysan daawada saxda ah, u sheeg farmashiistahaaga.
- Wac farmashiyahaaga haddii daawadu aysan u muuqan sidii hore.
- Daawadaada ka fogee carruurta.
- Ku dabool daboolka badqabka ee dhalooyinka daawadaada haddii aad carruur leedahay.
- Raac tilmaamaha ku qoran dhalada daawadaada. Wac bixiyahaaga ama farmashiistaha haddii aad seegto qiyaas daawo ah.
- Iska tuur daawada duugowday ama dhacday. Haddii aadan hubin in daawadu dhacday iyo in kale, wac farmashiistahaaga.
- Hayso liiska daawooyinka iyo fiitamiinnada aad qaadato.
- Marnaba ha qaadan daawo loogu talagalay qof kale.



Xanuun baa'bi'yaha xashiishka ah iyo uurka

Waxyaabaha aad siiso jirkaaga waxay saameyn karaan dhallaankaaga.

Tani waa sababta ay muhiim u tahay inaad kala hadasho bixiyahaaga daryeelka caafimaadka daawooyinka aad qaadato, oo ay ku jiraan xanuun baa'bi'yaha xashiishka ah. Bixiyahaagu waxaa laga yaabaa inuu isbeddel ku sameeyo daawooyinkaaga inta aad uurka leedahay.

Daawooyinka qaar — sida xanuun baa'bi'yaha xashiishka ah — waxay waxyeellayn karaan dhallaankaaga. Laakiin fadlan ha joojin qaadashada daawooyinkaaga ilaa uu bixiyahaagu kuu sheego inaad sidaas sameyso. Joojinta daawadaada iyada oo aan la helin oggolaanshaha bixiyahaaga sidoo kale waxay noqon kartaa mid aan ammaan ahayn.

Waa maxay xanuun baa'bi'yaha xashiishka ah?

Xanuun baa'bi'yaha xashiishka ah, oo sidoo kale loo yaqaan daroogooyinka, waa daawooyin xooggan, sida:

- Methadone iyo Subutex/Suboxone si ay kaaga caawiyaan astaamaha iska joojinta daroogada/daawada
- Daawooyinka xanuunka ee dhakhtarku qoro sida oxycodone
- Daawooyinka waddooyinka laga iibsado sida gashiishka iyo fentanylka

Xanuun baa'bi'yaha xashiishka ah waa kuwo la qabatimo. Haddii aad qaadato xanuun baa'bi'yaha xashiishka ah inta aad uurka leedahay, dhallaankaagu wuxuu noqon karaa mid ku tiirsan daawooyinka. Tani waxay u keeni kartaa dhallaankaaga dhibaato caafimaad oo daran dhalashada ka dib. Dhallaanku wuxuu muujin karaa calaamado muujinaya qabatinka daroogada oo loo yaqaan cillada **neonatal abstinence syndrome (NAS) ama neonatal opioid withdrawal syndrome (NOWS)**.

Xitaa qiyaaso yar ayaa laga yaabaa inay keenaan calaamado muujinaya in ilmaha qaar ay ku qabatimaan daawada. Maaddooyin kale, sida nikotiin, daawooyinka niyad-jabka, benzodiazepines, iyo daroogooyinka sida kookeynta iyo methamphetamine, ayaa sidoo kale keeni kara in ilmaha ay yeeshaan calaamado ah inay ka baxayaan.



Cabbida khamriga, isticmaalka daroogada waddooyinka lagu iibsho, ama sigaar-cabista xilliga uurka waxay waxyeellayn karaan dhallaanka .



Calaamadaha NAS iyo Nows

Calaamaduhu waxay badanaa bilaabaan hal ilaa saddex maalmood ka dib marka dhallaanku dhasho. Laakiin waxay qaadan karaan ilaa toddobaad si ay u muujiyaan. Calaamadaha qaar ee NAS iyo Nows waa:

- Oohin badan, badanaa qaylo badan oo dhawaaq dheer leh
- Bararka maqaarka (jaamo ku yaala maqaarka)
- Matagid ama saxaro jilicsan
- Qandho
- Xanaaqa/Carrada
- Dhibaato ku qabida quudinta
- Neefsasho degdeg ah oo culus
- Qallal
- Hurdo la'aan
- Koror miisaan oo gaabis ah
- Cabur ama hindhiso
- Dhididka
- Gariir

Caawimaad raadso haddii aad dhibaato ku qabto isticmaalka maandooriyaha. Booqo mareegta findtreatment.gov ama wac 1-800-662-HELP (4357).

Carruurta qabta NAS ama Nows waxay u baahan karaan daryeel gaar ah oo ay ku helaan isbitaalka kadib dhalashada. Kooxda daryeelka caafimaadku waxay ogaan doonaan noocyada daawaynta ee dhallaankaagu u baahan yahay si uu u dareemo fiicnaan.

Haddii dhallaankaagu muujinayo calaamadaha qabatinka, jacaylku waa mid ka mid ah daawada ugu fiican. Hab siinta iyo u qabashada si dhow dhallaanka ayaa caawin karta dhallaankaaga. Laakiin haddii daryeelka raaxada uusan ku filnayn inuu yareeyo calaamadaha qabatinka, kooxda daryeelka caafimaadku waxay siin karaan dhallaankaaga daawo.

Ma qabtaa su'aalo? Ka wac Bright Start lambarka **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo, Isniinta ilaa Jimcaha.

Ilaha xogta:
"Uurka iyo Daawooyinka Xanuun Baa'bi'yaha Xashiishka ah," MedlinePlus, <https://web.archive.org/web/20241230040310/https://medlineplus.gov/pregnancyandopioids.html>

"Cudurka Ka Goynta Daawooyinka Dhallaanka Cusub," MedlinePlus, <https://web.archive.org/web/20250119030554/https://medlineplus.gov/ency/article/007313.htm>

Sii cunto, seexi, sabarsii (ESC)

Isweydii saddexdan su'aalood si aad u hagto daryeelka dhallaankaaga:

- **Sii cunto:** Dhallaankaygu si fiican wax ma u cunaaa (naasnuujinta ama ku quudinta masaasada midkood)?
- **Seexi:** Dhallaankaygu ma seexdaa ugu yaraan hal saac? Isku day inaad carqaladeyn hurdada dhallaankaaga.
- **Sabarsii:** Ma i caawiyaa marka aan isku dayayo inaan dejiyo ama dareenkiisa dejiyo dhallaankayga marka uu ooynayso?

Haddii jawaabta mid ka mid ah su'aalahaan ay tahay "maya," fadlan la hadal bixiyahaaga si uu kuu caawiyo.



Sigaar-cabbida iyo uurka

Markaad sigaarka cabto inta aad uurka leedahay, waxaad halis gelinaysaa caafimaadka dhallaankaaga. Tani waxaa ku jira dhammaan noocyada sigaarka, sida sigaarka tubaakada, sigaarka elektaroonigga ah (uumiga), shiishada, iyo xashiishadda.

Sida sigaarku u waxyeellayn karo dhallaankaaga:

- Dhallaankaagu wuxuu u badan yahay inuu dhasho goor hore (dhicis).
- Waxay u badan tahay in 3½ jeer aad dhasho dhallaan miisaankiisu hooseeyo.
- Ogsijiin iyo nafaqooyin yar ayaa gaari doona dhallaankaaga aan weli dhalan.
- Dhallaankaagu wuxuu yeelan karaa dhibaatooyin neefsasho sida neefta ama xasaasiyadaha.
- Daraasaduhu waxay muujinayaan in dhallaankaagu uu halis weyn ugu jiro inuu ku dhaco cudurka dhimashada ku soo boodka ah ee dhallaanka (SIDS). SIDS waa marka dhallaanku si lama filaan ah u dhinto, badanaa inta lagu jiro hurdada.
- Haddii aad sigaar cabto oo aad naasnuujiso, kiimikooyin ayaa loo gudbin karaa dhallaanka oo u maraya caanaha naaska. Waxay sidoo kale yareyn kartaa caanahaaga.

Marka aad si dhakhso ah u joojiso sigaarka, ayay sii kordheysaa fursaddaada inaad dhasho dhallaan caafimaad qaba.

Ma rabtaa in lagaa caawiyo inaad joojiso? Wac **1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)**, 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii. Ama booqo **odh.ohio.gov/know-our-programs/tobacco-use-prevention-and-cessation**.

Baaritaanka Waraabowga iyo Cagaarshowga C

Waraabowga

Waraabowga waa caabuq galmada lagu kala qaado (STI). Waxaad ka qaadi kartaa galmo aan la ilaalin oo afka ah oo aad la yeelato qof qaba waraabowga. Waxaa kale oo aad ka qaadi kartaa taabashada ama dhunkashada nabarrada waraabowga ee qof kale. Nabarradani waxay ku jiri karaan xubnaha galmada, dabada, bushimaha, ama afka.

Qof uur leh oo qaba waraabowga aan la daweyn wuxuu cudurka u gudbin karaa dhallaanka. Waraabowga wuxuu sababi karaa:

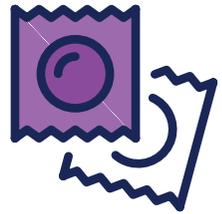
- Dhicis
- Dhalida ilmo meyd ah
- Dhalida ilmaha xilli hore
- Miisaan dhalasho oo hooseeya
- Dhibaatooyin mandheer iyo xudun oo waxyeleeya korritaanka dhallaanka
- Dhimashada dhallaanka (dhallaanku wuxuu dhintaa 28-ka maalmood ee ugu horreeya nolosha)
- Dhibaatooyinka caafimaad ee sii socda ee dhallaanka

Booqashadaada ugu horreeya ee daryeelka dhalmada ka hor, bixiyahaagu wuxuu ku weydiin doonaa taariikhdaada galmada wuxuuna sameyn doonaa baaritaan dhiig si loo hubiyo khatartaada inaad qabto waraabowga ama cudurrada kale ee galmada lagu kala qaado. Waraabowga waxaa badanaa lagu daaweeyaa daawo disha caabuqa oo loo yaqaano penicillin. **Haddii aad qabto waraabowga, daaweynta ka hor 26 toddobaad ee uurka waxay u badan tahay inay ka hortagto in dhallaankaaga uu ku dhaco cudurka.**

Iska ilaali waraabowga

Habka ugu wanaagsan ee aad naftaada uga ilaalin karto waraabowga waa inaad galmo sameyn. Haddii aad galmo sameyso, fadlan iska ilaali.

- Galmo la samee hal qof oo keliya oo adiga oo keliya galmo kula sameeya.
- Isticmaal kondhom.
- Iska baar waraabowga oo iska daawee haddii aad qabto caabuqa.
- Ka codso lammaanahaaga inuu iska baaro waraabowga oo laga daaweeyo haddii uu qabo cudurka.



Xigasho: "Waraabowga xilliga Uurka," March of Dimes, <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/syphilis-pregnancy>

Cagaarshowga C

Cagaarshowga C waa cudur ka dhalan kara u-baylah noqoshada dhiigga. Cagaarshowga C wuxuu waxyeello u geystaa beerka. Mid ka mid ah qaababka ugu muhiimsan ee dadku ku qaadaan cudurka waa isticmaalka daawooyinka xiddidka (IV) laga qaato. Sidoo kale waxaad ka qaadi kartaa:

- Wadaagista alaabta gaarka loo leeyahay ee laga yaabo inay taabteen dhiig, sida sakiimaha iyo cadayga
- Xubnaha jirka ee la isku tallaalo
- Taabashada galmo
- Isku sawirida shaabado ama ku daloolinta jirka qalab aan nadiif ahayn

Cagaarshowga C ayaa adkeyn karta in la qaado uur oo uurku sii socdo. Qofka uurka leh ee qaba cudurka wuxuu halis weyn ugu jiraa:

- Miisaan korodh xad-dhaaf ah xilliga uurka
- Sonkorowga uurka
- Qallalka uurka (caddaadiska dhiigga oo aad u sarreeya)

Sidoo kale, qofka qaba cudurka inta uu uurka leeyahay wuxuu u gudbin karaa dhallaanka cudurka cagaarshowga C. Dhallaanka waxaa laga yaabaa in loo baahdo in lagu dhex daaweeyo qaybta daryeelka degdegga ah ee isbitaalka. Waxaa intaas dheer, waxaa jira fursad sare oo ah inuu dhallaanka ku dhasho:

- Miisaan dhalasho oo hooseeya
- Dhicisnimo
- Cagaarshow (maqaarka iyo indhaha oo noqda jaalle)

Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada ayaa ku talinaya baaritaanka cagaarshowga C inay maraan dhammaan dadka uurka leh.

Bixiyaha ayaa sameyn kara baaritaanno dhiig oo bilaabi kara daaweynta haddii loo baahdo. Haddii aad hesho natiijo togan, dhallaanka waa in la baaro kadib markuu dhasho. Sidoo kale, haddii aad qorsheyneyso inaad naasnuujiso dhallaanka, bixiyahaagu wuxuu kaa caawin karaa inaad si badqab ah u naasnuujiso.

Haddii qof uu qabo cudurka cagaarshowga C, waxa ugu fiican waa in laga daaweeyo cudurka kahor inta uusan uur qaadin. Laakiin qofka qaba cagaarshowga C oo uurka yeesha, aad bay muhiim u tahay inuu helo daryeel fiican dhalmada kahor iyo inuu raaco qorshaha daaweynta ee bixiyaha si qorshuhu uga caawiyo ilaalinta caafimaadkooda iyo caafimaadka dhallaankooda.

Xigasho: "Uurka iyo Naasnuujinta xilliga Cagaarshowga C: Waxa Ay Tahay Inaad Ogaato," Healthline, <https://www.healthline.com/health/pregnancy/hepatitis-c-and-pregnancy#risk-factors-and-symptoms>

U diyaargarowga foosha iyo dhalmada

Halkani waxaad ka heli kartaa wax ku saabsan:

Waa maxay qorshaha dhalmada?	32
U xirxirashada isbitaalka	34
Naasnuujinta ama ka quudinta — adiga keliya ayaa go'aansan kara ...	35
Waxa ay tahay in la sameeyo kahor inta aadan ka bixin isbitaalka	37
Sharciga kursiga gaariga ee Ohio	37



Waa maxay qorshaha dhalmada?

Qorshaha dhalmada wuxuu kaa caawinayaa inaad hubiso in xulashooyinkaaga la raaco xilliga foosha iyo dhalmada. Wuxuu u sheegayaa bixiyaha iyo kalkaaliyayaasha kaa caawinaya dhalida dhallaankaaga waxa aad rabto. Qorshaha dhalmada waa qaab fiican oo aad ku samayso diyaargarowga wanaagsan ee loogu talagalay foosha iyo dhalmada. Wuxuu noqon karaa waxyaabaha sida:

- Noocyada daawada aad qaadato ama aadan rabin inaad qaadato
- Qofka aad rabto inuu qolka kula joogo marka aad dhalayso
- Dhaqan kasta oo diimeed ama xeerarka aad raacdo



Waa kuwan su'aalo kaa caawinaya inaad bilowdo qorshahaaga dhalmada:

Halkee ayaad rabtaa inaad ku dhasho?

Ma rabtaa in maqaar-ka-maqaar la idin sameeyo adiga iyo dhallaankaaga saacado gudaheeda kadib dhalmada (waa lagu taliyaa)?

Yaa rabtaa inuu kula jooga qolka inta lagu jiro foosha iyo dhalmada?

Ma jiraan caadooyin aad u rabto dhalashada dhallaankaaga?

Yaad rabtaa inuu xudunta kaa jaro?

Dejiso qorshaha dhalasho oo tusaalaha ah ee laga helo Kulliyadda Dhakhaatiirta Haweenka iyo Dhalmada ee Mareykanka (American College of Obstetricians and Gynecologists):

<https://www.acog.org/-/media/project/acog/acogorg/womens-health/files/health-tools/sample-birth-plan.pdf>

Ama soo dejiso qorshaha dhalasho ee tusaale ah ee laga helo March of Dimes:

<https://www.marchofdimes.org/sites/default/files/2022-12/Birth-Plan-Sheet-English.pdf>

U sii xirxirashada isbitaalka

Waa fikrad wanaagsan inaad boorsadaada isbitaalka u sii xirxirato 38 toddobaad si ay diyaar kuugu ahaato marka aad dhalayso dhallaankaaga. Si aad lacag u dhaqaalaysato, weydii isbitaalkaaga waxa ay bixiyaan si aadan ugu baahan inaad alaabtaasi xidhxidhato. Isticmaal liiska hubinta boorsada isbitaalka si uu kuu caawiyo.

Adiga laguugu talagalay

- Aqoonsi sawir leh, macluumaadka caymiska, foomamka isbitaalka, iyo qorshahaaga dhalmada
- Funaanad ama funaanad dhaxameed
- Qalab kasta oo shaqsiyeed oo musqusha loo adeegsado, fasaliinka bushimaha, taakooyinka, iyo wixii la mid ah
- Kareemka ibta
- Ookiyaale
- Dhar raaxo leh, rajabeeto taageero leh, iyo suufka naasaha
- Laba ama saddex qayb oo sharaabaado diirran ah oo aan lagu simbiirixanayn oo loogu talagalay socodka hoolalka kahor iyo kadib foosha
- Cabitaan kasta oo gaar ah si jirkaagu u qoynaado inta aad foolanayso
- Cunto fudud oo aan u baahnayn in la qaboojiyo
- Telefoonka gacanta iyo jaajar (fiilo dheer leh)
- Sameecadaha Bluetooth-ka leh ee la qaadi karo iyo liiska heesaha
- Buugaag, joornaalo, ama tablet loogu talagalay wakhtiga nasashada
- Alaabta raaxada sida qalabka carafta, kareemka ama saliidda duugista, marawaxad la qaadi karo
- Barkin naasnuujin

Loogu talagalay dhallaanka

- Dhar raaxo leh iyo bustayaal diirran oo loogu talagalay u safarka guriga
- Kursiga gaariga ee saqiirka
- Macluumaadka xiriirka ee bixiyaha daryeelka caafimaadka dhallaanka

Loogu talagalay lammaanaha taageerada dhalmada

- Cunto fudud oo loogu talagalay foosha iyo in la wadaago kadib dhalmada
 - Cabitaanno ama dhalo biyo ah oo dib loo isticmaali karo
 - Buug ama barnaamijyada podcast-ka ee loogu talagalay wakhtiga nasashada

Weydiiso asxaabta iyo xubnaha qoyska waxa ay u arkaan inay waxtar kuu leeyihiin inta aad isbitaalka u joogto foosha iyo dhalmada. Haddii ay suurtoagal tahay, booqo isbitaalkaaga si aad wax uga ogaato ikhtiyaaradaada.

Naasnuujinta ama ka quudinta masaasada — adiga oo keliya ayaa go'aansan kara

Faa'idooyinka naasnuujinta

Naasnuujintu waxay noqon kartaa mid caafimaad idin leh adiga iyo dhallaankuba. Intaa waxaa dheer, marka aad naasnuujinayso:

- Carruurta waxay helaan xaddi sax ah oo fiitamiinno ah iyo macdanada ay u baahan yihiin.
- Waa ka caawiyaan carruurta inay ka ilaaliyaan dhibaatooyinka caafimaad qaarkood.
- Way u fududahay ilmaha inay dheefshiidaan caanaha naaska marka loo eego caano-booraha.
- Waxay kaa caawin kartaa inaad dhaqaalaysato lacagta kaaga bixi lahayd cuntada dhallaanka.

Ilaa intee ayay tahay in ilmaha la naasnuujiyo?

Akadeemiyada Carruurta ee Mareykanka waxay ku talineysaa in carruurta la siiyo caanaha naaska oo keliya lixda bilood ee ugu horreya. Intaa kadib, carruurta waa loo sii wadi karaa naasnuujinta ugu yaraan hal sano iyagoo la siinayo cunto jilicsan oo la shiiday.

Sida wax badan loo ogaado

Haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan naasnuujinta, uurkaaga, ama dalbashada bamka caanaha naaska, barnaamijka isku-dubaridka daryeelka hooyada iyo dhallaanka ee Bright Start ayaa kaa caawin kara. Naga soo wac lambarka bilaashka ah ee **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo, Isniinta ilaa Jimcaha.



Qof walba ma naasnuujin karaa?

Dad badankooda, naasnuujintu waa doorasho caafimaad u leh. Laakiin dadka qaar waa inaysan naasnuujin ilmahooda. Dooro caano-boore halkii aad ka dooran lahayd caanaha naaska haddii:

- Aad qabto HIV
- Aad qabto qaaxada firfircoon
- Aad isticmaasho daroogo sharci-darro ah
- Aad qaadato daawooyin gaar ah ama daaweynta kansar



La hadal bixiyahaaga si aad u ogaato inay naasnuujintu kugu habboon tahay.

Caawimaada quudinta dhallaankaaga

Haddii aad uur leedahay ama aad imminka dhallaan dhashay, waxaad iska diiwaangelin kartaa barnaamijka Haweenka, Dhallaanka, iyo Carruurta (WIC). WIC waa barnaamijka nafaqada dheeriga ah oo gaar ah oo loogu talagalay haweenka, dhallaanka, iyo carruurta ilaa 5 sano jirka ah.



WIC wuxuu kaa caawin karaa inaad hesho caano-boore haddii aad ilmaha ku quudiso masaasad, ama nafaqooyinka dheeraadka ah haddii aad naasnuujinayso. Dadka ku jira barnaamijka waxay heli karaan lacago ay ku iibsadaan cuntooyinka WIC bil kasta. Wac **1-800-755-4769** si aad ula xiriirto barnaamijka WIC ama si aad u booqato **www.signupwic.com**.

Ilaha xogta: Akadeemiyada Mareykanka ee Carruurta iyo Xafiiska Caafimaadka Haweenka

Waxa la sameeyo kahor inta aadan ka bixin isbitaalka

- La xiriir shaqaalaha kiiska ee Medicaid si aad u dhammaystirto diiwaangelinta dhallaanka .
- Ku qor dhallaanka qorshaha caafimaadka AmeriHealth Caritas Ohio.
- Ballanta booqasho ee ugu horreysa ee dhallaanka ka qabso bixiyaha daryeelka caafimaadka.
- Ballan booqasho ka qabso bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga si aad u hesho daryeelkaaga dhalnada kadib. Waa inay noqotaa toddoba ilaa 84 maalmood kadib dhalnada.
- Ka wac WIC lambarka **1-800-755-4769** si aad ugu sheegto inaad dhashay dhallaanka oo aad iskaga diiwaangeliso barnaamijka. Dadka ku jira barnaamijka waxay heli karaan lacago ay u isticmaalaan cuntooyinka WIC bil kasta. WIC waxay sidoo kale kuu sheegi karaan ilaha naasnuujinta ee ka jira aaggaaga.



Kooxdayada barnaamijka Bright Start ayaa kula socon doonaan qiyaastii laba toddobaad kadib markaad dhasho dhallaanka. Way hubin doonaan inaad haysatid wax kasta oo aad u baahan tahay.

Sharciga kursiga gaariga ee Ohio



Sharciga kursiga gaariga ee Ohio wuxuu dhigayaa:

Carruurta waxaa laga rabaa inay isticmaalaan kuraasta la dallici karo ee leh suunka marka ay ka weynaadaan kuraasta badqabka ilmaha ilaa ay ka gaaraan 8 sano jir, haddii uusan ugu yaraan dhererkoodu ahayn 4 cagood, 9 inji (57 inji). Sharciga badqabka rakaabka ilmaha ah ee Ohio wuxuu u baahan yahay waxyaabahan soo socda:

- Carruurta da'doodu ka yar tahay 4 sano ama miisaankoodu ka hooseeya 40 rodol waa inay isticmaalaan kursiga badqabka ilmaha oo buuxiya heerarka badqabka baabuurta ee federaalka.
- Carruurta ka yar 8 sano waa inay isticmaalaan kursiga la dallici karo, haddii aanay ugu yaraan dhererkoodu ahayn 4 cagood iyo 9 inji mooyee.
- Carruurta da'doodu u dhaxayso 8 – 15 waa inay isticmaalaan kursiga badqabka ilmaha ama suunka badqabka.

Xigasho: "Badqabka Carruurta Rakaabka ah," <https://ohio.gov/residents/resources/car-seat-law>

Daryeelka dhalmaada kadib iyo waxa la filan karo dhalmaada kadib

Halkani waxaad ka heli kartaa wax ku saabsan:

Daryeelka dhalmaada kadib	38
Niyad-jabka dhalmaada kadib	40
Ma go'aansanaysaa ama qorshaynaysaa dhallaanka xiga?	42

Daryeelka dhalmaada kadib

Wagtiga ka dambeeya dhalmaada dhallaanka waxaa loo yaqaanaa dhalmaada kadib. Isku day inaad fududayso toddobaadyada ugu horreeya kadib dhalmaada dhallaanka. Haddii aad haysato qoys iyo saaxiibo ku caawin kara, u oggolow. Waa in lagu siiyaa tilmaamaha ka saarista isbitaalka iyo booqashooyinka daryeelka caafimaadka ee adiga iyo dhallaankaaga kahor inta aadan ka bixin isbitaalka.

Wac 911 ama tag waaxda gurmada degdegga ah:

- Xanuun ku dhaca laabtaada
- Dhibaatooyin nefsasho ama neef-qabad
- Qallal
- Ku fikirida inaad naftaada ama dhallaankaaga dhaawacdo

U sheeg **911** ama bixiyaha daryeelka caafimaadka inaad umushay kadib dhalmaada, markaad dhashay iyo calaamadaha aad leedahay. Haddii aad dareento in wax aysan sax ahayn, fadlan raadso daryeel caafimaad.



Ku kalsoonow go'aankaaga.

Had iyo jeer raadso daryeel caafimaad haddii aadan dareemayn fiicnaan ama aad qabtid su'aalo ama walaacyo.

Fadlan la kulan bixiyahaaga daryeelka caafimaadka

Kadib markaad dhasho dhallaanka fadlan hubi inaad la kulanto bixiyahaaga daryeelka caafimaadka. Bixiyahaagu wuxuu kaa caawin doonaa inaad caafimaad qabtid inta uu jirkaagu ka bogsanayo uurkaaga. Waxay sidoo kale kaa caawin karaan inaad qorsheysato uurkaaga xiga iyo inaad daryeel bixiso marka aad xanuunsan tahay. Wac bixiyahaaga maanta si aad u ballansato booqasho.

Haddii aad rabto in lagaa caawiyo inaad hesho bixiye kugu habboon, ka wac Member Services lambarka **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii.

Fadlan eeg macluumaadka muhiimka ah ee ku yaala bogga 11. Kuwaani waa calaamado digniin ah oo muujinaya inaad u baahan tahay daryeel caafimaad isla markiiba.

Xigasho: "Calaamadaha Digniinta Degdegga ah ee Hooyada iyo Dhallaanka," Isbahaysiga Hal-abuurka Caafimaadka Hooyada iyo Dhallaanka, Maayo 2020, <https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs>



Niyad-jabka dhalmada kadib

Qiyaastii kala-bar dadka dhala ilmo waxay dareemaan murugo yar dhowr maalmood kadib dhalmada. Isbedbeddelka dareenka dhalmada kadib “baby blues” waxaa sabab u ah hoos u dhaca degdeg ah ee ku yimaada heerarka hoormoonka. Waxaa laga yaabaa inaad is aragto adigoo ooyaya sabab la’aan, dareemaya welwel, xanaaq, iyo niyad-jab, ama aadan lahayn wax tamar ah. Waxyaabaha badan waxay ku baxaan laba toddobaad gudahooda. Laakiin niyad-jabka dhalmada kadib ayaa ka daran isbedbeddelka dareenka dhalmada kadib. Waxay dhici karaan xilliga ama kadib uurkaaga.

Calaamadaha niyad-jabka dhalmada kadib way ku kala duwan yihiin qof walba

La hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka haddii aad dareento mid ka mid ah kuwa hoos ku qoran in ka badan dhowr maalmood.

- Inaadan awoodin inaad seexato dhowr maalmood
- Rabitaanka inaad seexato mar walba
- Dareemidda inaadan daryeeli karin ilmahaaga
- Dhibaatooyinka wax xoogsaarida
- Dareemida murugo ama xanaaq
- Xiiso aad u qabto waxyaabaha aad ku raaxaysan jirtay
- Oohin ka badan intii caadiga ahayd
- Dareemida inaad ka fog tahay dadka aad jeceshahay
- Dareemida inaad jeclayn dhallaankaaga
- Dareemidda dembi ama qiimayn la’aan
- Ku fikirida inaadan waalid wanaagsan ahayn
- Ku fikirida inaad dhallaanka dhaawacdo, si shil ah ama ula kac ah



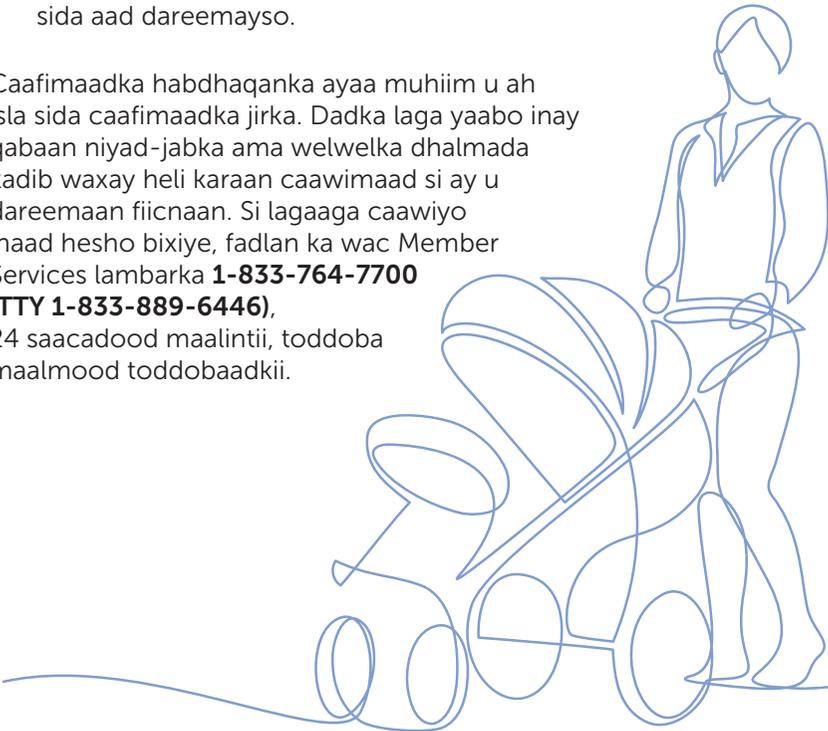
Haddii aad ka fikireyso inaad naftaada ama dhallaankaaga wax u geysato, isla markiiba raadso caawimaad!

- Wac **911** ama booqo qolka gurmada ee kuugu dhow.
- Ka wac Khadka Nololsha Isdilka iyo Xasaradaha (Suicide & Crisis Lifeline) lambarka **988**.
- Ka wac Ohio CareLine **1-800-720-9616**, 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii.

Niyad-jabka dhalmada kadib waa la daaweyn karaa. Kuwaani sidoo kale waa waxyaabo aad sameyn karto si aad naftaada uga caawiso inay dareento fiicnaan:

- Kala hadal bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga sida aad dareemayso.
- La hadal daaweeye ama ku biir koox taageero.
- U qaado daawooyinkaaga sida ku faray bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga.
- Cun cuntooyin caafimaad leh oo hel hurdo kugu filan habeen kasta.
- Firfircoonow.
- Waqti geli naftaada si aad u samayso wax xiiso leh.
- Kala hadal xubnaha qoyskaaga iyo asxaabta aad ku kalsoon tahay sida aad dareemayso.

Caafimaadka habdhaqanka ayaa muhiim u ah isla sida caafimaadka jirka. Dadka laga yaabo inay qabaan niyad-jabka ama welwelka dhalmada kadib waxay heli karaan caawimaad si ay u dareemaan fiicnaan. Si lagaaga caawiyo inaad hesho bixiye, fadlan ka wac Member Services lambarka **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii.



Ma go'aansanaysaa ama qorshaynaysaa dhallaanka xiga?

Waxaa jira fikrado kala duwan oo khuseeya fursadaha uur qaadida mar kale wax yar kadib dhalmada. Waxay ku xiran tahay waxyaabo badan sida inaad naasnuujinayso, sida jidhkaagu u bogsanayo, iyo wareegga caadadaada. Laakiin **wax** dhici kartaa . Marka, haddii aadan rabin inaad uur yeelato wax yar kadib dhalmada, waa inaad isticmaashaa kahortag uur.

Waa fikrad wanaagsan inaad kala hadasho bixiyahaaga daryeelka caafimaadka goorta ay ammaan kuu tahay inaad bilowdo galmo kadib dhalmadaada iyo wax ku saabsan kahortagga uurka ee adiga kuu shaqayn doona. Waa kuwan waxyaabo ay tahay inaad maanka ku hayso.

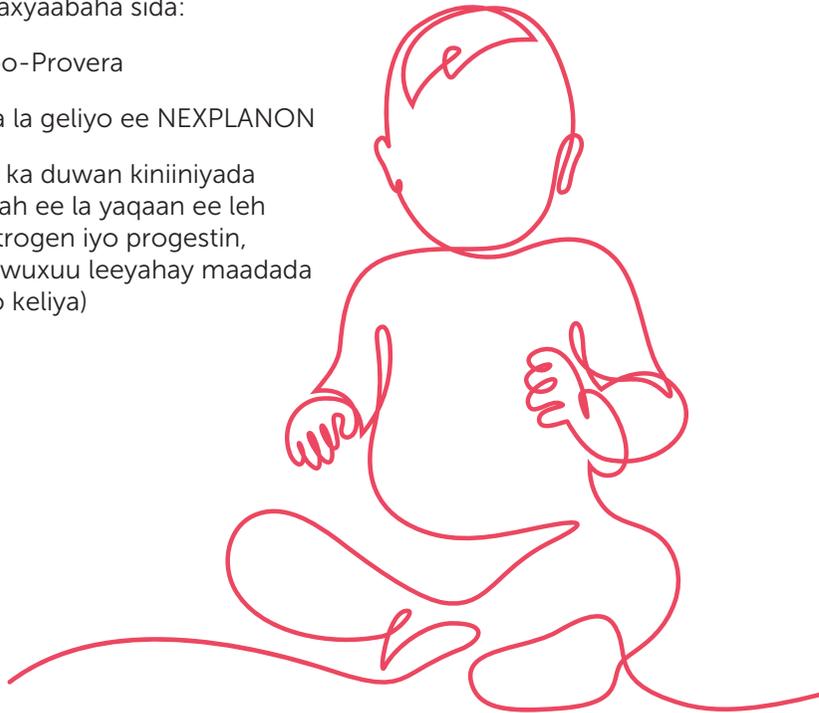
Goorta la bilaabayso

Waxaad bilaabi kartaa isticmaalka noocyada qaar ee kahortagga uurka — sida IUD — isla markiiba. Hababka kale, waa inaad sugto dhowr toddobaad si aad u bilowdo.

Xilliga aad naasnuujinayso

Dhammaan noocyada kahortagga uurka asal ahaan waa ammaan in la isticmaalo, laakiin qaarkood waxay yareyn karaan caanahaaga. Xirfadlayaasha daryeelka caafimaadku waxay ku talinayaan kahortagga uurka ee ku salaysan daawada progesterin xilliga naasnuujinta. Tani waxay noqon doona waxyaabaha sida:

- Cirbada Depo-Provera
- Qalabka jirka la geliyo ee NEXPLANON
- Kiniini yar (si ka duwan kiniiniyada isku-dhafka ah ee la yaqaan ee leh maadada estrogen iyo progesterin, kiniiniga yar wuxuu leeyahay maadada progesterin oo keliya)



Waxyaabaha aad horay u isticmaali jirtay

Tani waxay noqon kartaa ama ma noqon karaan dooqyo adiga kuu wanaagsan. Jidhkaagu wuxuu maraa isbeddello marka aad uur leedahay. Mararka qaarkood habka aad isticmaashay kahor uurka waxaa laga yaabaa inaanu ahayn dooqa ugu fiican ee la isticmaalo uurka kadib. Tusaale ahaan, isbuunyada iyo daboolka ilmo-galeenka aad bay waxtar yar ayay u leeyihiin dadka horay u dhalay ama si sax ah ulama eka. Oo, sidaan horay u soo sheegnayba, waxaa ugu wanaagsan in la isticmaalo kahortagga uurka ee ku salaysan maadada prostestin inta aad naasnuujinayso.

Waan daboolnaa dooqaaga kahortagga uurka. Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan caymiska caafimaadkaaga, fadlan ka wac Member Services lambarka **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 saacadood maalintii, toddobada maalmood ee toddobaadka.

Si aad wax badan uga ogaato hababka looga hortago uurka, ka wac barnaamijka isku-dubaridka daryeelka hooyada iyo dhallanka ee Bright Start khadka bilaashka ah lambarka **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo, Isniin ilaa Jimce, ama la hadal bixiyahaaga.

Xigasho: "Waa Maxay Kahortagga Uurka Ee Ay Tahay Inaad Isticmaasho Kadib Uurka?"
Waxa La Filan Karo, Dib-u-eegis caafimaad ayaa lagu sameeyay Maarso 17, 2022,
<https://www.whattoexpect.com/first-year/birth-control-after-pregnancy.aspx>



Waxaad kala dooran kartaa xulashooyin badan oo kahortagga uurka ah. Kahortagga uurka ee dib loo rogi karo ee muddada dheer socota (LARC) waxay kaa caawin kartaa inaad uur qaadin saddex ilaa 12 sano. LARC waa qalab uu dhakhtarkaagu geliyo gacantaada ama ilmo-galeenkaaga. Tani ayaa la samayn karaa kadib markaad dhasho ama kahor inta aadan ka bixin isbitaalka. Waxay kugu sii jirtaa ilaa inta aad ka rabto in laga saaro.

Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan kahortagga uurka, booqo <https://www.acog.org/womens-health/faqs/postpartum-birth-control>.

Daryeelida dhallaankaaga

Halkani waxaad ka heli kartaa wax ku saabsan:

Booqashooyinka fayyo-qabka ilmaha	45
Tallaalada (irbadaha)	46
Baaritaanada ku sumowga balambamka	48
Dhallaanku ma xanuunsan yahay?	49
Talooyin iyo xasusino	51



Booqashooyinka fayyo-qabka ilmaha

Akadeemiyada Mareykanka ee Carruurta waxay ku talineysaa in carruurta ay booqdaan bixiyahooda daryeelka caafimaadka saddex ilaa shan maalmood gudahooda kadib marka ay dhashaan. Fadlan wac oo ka qabso ballanta booqasho ee ugu horreysa ee dhallaankaaga isla maanta!

Jadwalka booqashada caafimaadka ilmaha

Akadeemiyada Mareykanka ee Carruurta waxay ku talineysaa in carruurta ay maraan baaritaanno marka ay jiraan da'daan:

- 3 – 5 maalmood
- 1 bil
- 2 bilood
- 4 bilood
- 6 bilood
- 9 bilood
- 12 bilood
- 15 bilood
- 18 bilood
- 24 bilood
- 30 bilood
- Carruurta da'doodu u dhaxayso 3 – 21 sano waa inay sannad kasta maraan booqashada fayyo-qabka ilmaha.



Baaritaanada ku sumowga balambamka

Kitaa haddii ilmahaagu u muuqdo mid caafimaad qaba, waxaa laga yaabaa in dhiiggiisa ay ku jiraan heerar sare oo balambam ah. Tani waxay waxyeello weyn u geysan kartaa caafimaadka ilmahaaga. Weydii bixiyaha daryeelka caafimaadka ilmahaaga ka baaritaanka dhiigga ku sumowga balambamka. Carruurta waa inay maraan baaritaanka balambamka kahor inta aysan gaarin da'da 2 jir.

Sidee ayaa loogu sumoowaa balambamka?

Ku sumowga balambamka waxaa sababa liqidda ama neefsashada qaybo ka mid ah sunta balambamka ama boodhka balambamka. Ma arki kartid, ma dhadhamin kartid, ama ma urin kartid, laakiin balambamku wuu idin ku hareeraysnaan karaa adiga iyo qoyskaaga. Balambamka waxaa laga yaabaa inuu ku jiro rinjiga, biyaha, alaabalaabayda, iyo boodhka gurigaaga iyo dhulka ku hareeraysan gurigaaga. Si aad wax badan uga ogaato, fadlan booqo mareegta Hay'adda Ilaalinta Deegaanka ee <https://www.epa.gov/lead>.

Haddii aad rabto in lagaa caawiyo in ilmahaaga aad u hesho bixiye daryeel caafimaad, booqo www.amerihhealthcaritasoh.com ama ka wac Member Services lambarka **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 saacadood maalintii, toddobada maalmood ee toddobaadka.



Dhallaanku ma xanuunsan yahay?

Mar walba ma fududa in la ogaado in dhallaankaagu u baahan yahay daryeel caafimaad marka uu muujinayo calaamadaha inuu xanuunsan yahay. Waa kuwaan tilmaamo kaa caawinaya inaad ogaato waxa la sameeyo.

Haddii aad aragto mid ka mid ah calaamadaha soo socda, fadlan wac 911 ama u qaad dhallaanka isla markiiba qolka gurmadka:

- Midab buluug ah oo ku wareegsan bushimaha ama ciddiyaha — dhallaankaagu oo helaynin oksijiin ku filan.
- Qallal
- Midab casaan ama madow ah oo ku jira saxarada ama matagga, ama barar u eg bun kafee ah — dhiig ayuu noqon karaa.

Sii cunto, seexi, sabarsii (ESC)

Isweydii saddexdan su'aalood si aad u hagto daryeelka dhallaankaaga:

- **Sii cunto:** Dhallaankaygu si fiican wax ma u cunaaa (naasnuujinta ama ku quudinta masaasada midkood)?
- **Seexi:** Dhallaankaygu ma seexdaa ugu yaraan hal saac? Isku day inaad an carqaladeyn hurdada dhallaankaaga.
- **Sabarsii:** Ma i caawiyaa marka aan isku dayayo inaan dejiyo ama dareenkiisa dejiyo dhallaankayga marka uu ooynayo?

Haddii jawaabta mid ka mid ah su'aalahaan ay tahay "maya," fadlan la hadal bixiyahaaga si uu kuu caawiyo.

Haddii aad aragto mid ka mid ah calaamadaha soo socda, fadlan wac bixiyaha daryeelka caafimaadka ee dhallaankaaga:

- Heerkulka malawadka oo ah 100.4 F ama ka sareeya ee dhallaanka ka yar 2 bilood jir
- Qandho kasta oo ku dhacda dhallaanka aan la tallaalin
- Matag iyo shuban — gaar ahaan haddii sidoo kale ay jirto qandho — socota wax ka badan 24 saacadood

- Calaamadaha fuuqbaxa, sida:
 - Oohin aan lahayn illinta
 - Kaadi ka yar sidii caadiga ahayd (wax ka yar lix xafaayadood oo qoyan maalintii ee dhallaanka)
 - Kaadi midab madow leh
 - Bushimaha iyo afka oo qallalan oo dildilaacsan
 - Indho godan
 - Xanaaq-dhawi ama oohin aan caadi ahayn
 - Meesha jilicsan ee godan ee ku taala madaxa dhallaanka kayar 18 bilood
- Firiiric aan ku baxayn dhowr maalmood gudahooda, gaar ahaan haddii ay sidoo kale qandho jirto. Hubi inaad u sheegto bixiyaha haddii firiiricu uusan baxayn:
 - Dhashuun ama baroor
 - Lahaanshaha bartilmaameed ama boog ama xumbo
- Xaar dhiig

Tilmaamahaan waxaa laga yaabaa inaysan dabooli karin calaamad kasta oo muujinaysa in dhallaanku xanuunsan yahay oo uu u baahan yahay daryeel caafimaad. Haddii wax aysan u muuqan sida saxda ah ama haddii aadan hubin in wax caadi yihiin iyo in kale, waxaa had iyo jeer wanaagsan inaad la tashato bixiyaha daryeelka caafimaadka ee dhallaankaaga.

Xigasho: "Goorta La Waco Dhakhtarka Carruurta," Grow by WebMD, Dib-u-eegis caafimaad aya alagu sameeyay Diseembar 1, 2021, <https://www.webmd.com/parenting/baby/features/when-call-pediatrician>



Talooyin iyo xasuusino

Bar waqtiga calool-caloosha u seexdo dhallaankaaga

Waqtiga calool-caloosha waa qaab fiican oo dhallaankaagu ku yeelan karo awood uu ku fadhiisto, isku rogrogo, iyo ku gurguurto. Waxay sidoo kale kahortagi kartaa inuu madaxa dhallaankaagu yeesho goobo buusbuusan. Waqtiga calool-caloosha waxaa la bilaabi karaa isla maalinta ugu horreysa ee guriga la tago kadib marka laga soo baxo isbitaalka. Waxaa la samayn karaa kadib marka xafaayadda la beddelayo, la qubeeyo, ama la seexanayo, waana inay qayb ka noqotaa waqtiga ciyaarta.

Ku bilow laba ama saddex kalfadhi maalintii muddo saddex ilaa shan daqiiqo ah mar kasta. Bilow inaad kordhiso dhererka iyo tirada kalfadhida marka dhallaankaagu sii xoogaysanayo oo uu raaxo badan ku dareemayo. Marka dhallaankaagu gaaro qiyaastii 2 bilood, ku dadaal inaad calool-caloosha u seexiso qiyaastii 15 ilaa 30 daqiiqo maalintii. Tani waxaa loo samayn karaa kalfadhiyo badan oo gaagaaban. Ka war haay dhallaanka inta uu calool-caloosha u jiifo oo deji haddii uu caroodo ama xanaaqo.

Ma CAADI baa inaad dhallaanka u oggolaato inuu ooyo?

Dhammaan carruurta way ooyaan. Qaarkood aad bay u ooyaan. Waxaa jira sababo badan oo ay carruurta u ooyaan. Waxaa sababi kara gaajo, xanuunka caloosha, raaxo la'aan, ama buuq aad u badan. Waa wax laga xumaado marka dhallaankaagu uusan joojin oohinta.

Laakiin xusuusnow:

- Carruurta waa inay ooyaan. Waa falcelin dabiici ah oo ku wajahan waxyaabo badan.
- Haddii aad ka walaacsan tahay oohinta dhallaanka, kala hadal bixiyaha daryeelka caafimaadka dhallaanka .
- Waa caadi inaad dhallaanka dhigto sariirta oo aad dhowr daqiiqood iskaga tagto si uu u dego.
- Waa CAADI inaad caawinaad codsato.
- Marnaba kor ha u qaadin dhallaanka marka aad xanaaqsan tahay.
- Marnaba ha ruxin dhallaanka.
- La hadal bixiyaha daryeelka caafimaadka ee dhallaankaaga kahor inta aadan wax isbeddel ah ku sameynin caano-booraha dhallaanka .

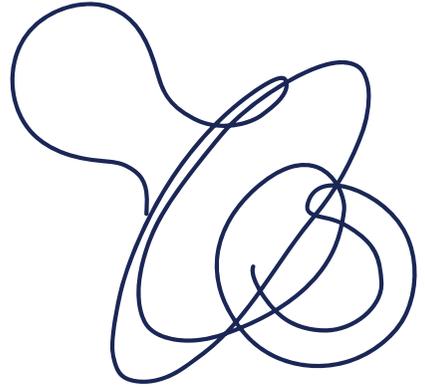
Ilaha xogta:

"Waqtiga Caloosha ee Caafimaadqabka Dhallaanka," Eunice Kennedy Shriver Mac'hadka Qaranka ee Caafimaadka Carruurta iyo Horumarinta Aadanaha, <https://web.archive.org/web/20250118004548/https://safetosleep.nichd.nih.gov/reduce-risk/tummy-time>

"Ku Noqoshada Hurdada, Ciyaarta Calool-caloosha," Healthychildren.org, Akadeemiyada Mareykanka ee Carruurta, Juun 21, 2022, <https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/baby/sleep/pages/back-to-sleep-tummy-to-play.aspx>

Isticmaal mujuruc sanadka ugu horeeya

Mujuruca ayaa kaa caawin kara inaad dejiso dhallaankaaga laakiin waa inaanu marnaba beddelin raaxada waalidka ama daryeelaha. Isticmaalka mujuruca marka aad dhallaanka seexinayso waxay xitaa yareyn kartaa khatarta SIDS.



Talooyinka marka aad isticmaaleyso mujuruca:

- Ha bilaabin isticmaalka mujuruca ilaa ay naasnuujintu si fiican u socoto. Haddii aad u malaynayso in dhallaankaagu u baahan yahay mujuruc kahor wakhtigan, kala hadal bixiyaha daryeelka caafimaadka ee dhallaankaaga.
- Ha ku xidhin mujuruca dharka dhallaanka ama ha ka lalmin qoorta dhallaanka. Wuu ku ceejismi karaa.
- Mujuruca waa inaan la marin ama la dhex gelin wax macaan.
- Ha ku qasbin dhallaanka inuu mujuruca haddii uusan rabin.
- Xaddid waqtiga uu dhallaankaagu isticmaalo mujuruca. Waxaa ugu wanaagsan in la isticmaalo oo keliya waqtiga hurdada iyo raaxada.
- Marka uu gaaro 12 bilood, dhallaankaagu waa inuu joojiyaa isticmaalka mujuruca.

"Mujurucyada (Dejiyeyaasha): Tilmaamaha Isticmaalaha ee Waalidiinta," *Caafimaadka Carruurta & Ilmaha*, Oktoobar 2003, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791560





Hurdo ammaan ah: Hurdo kasta, habeen kasta

Marka aad ogaato in dhallaankaagu si badqab ah u seexanayo, waxay kaa caawin doontaa inaad si fiican u seexato sidoo kale! Waa kuwaan talooyinka dejinta jadwalka hurdada ammaanka ah. Kani ayaa dhallaanka ka caawin doona inuu ogaado goorta la seexanayo. Wuxuu kaa caawin doonaa inaad yeelato xasillooni maskaxeed.

Yeelashada caadooyin hurdo oo wanaagsan hadda waxay ka caawin doontaa dhallaanka inuu la qabsado seexashada goob ammaan ah.

Marka wax yar la barto, jadwalka hurdada ammaanka ah ayaa noqon kara mid u sahlan sida Kelli seexashada, Dhabar u seexashada, ku seexashada Sariirta ilmaha oo madhan:

Kelli seexashada — Carruurta waa inay kaligood seexdaan goobtooda hurdo, iyagoo ka fog dadka waaweyn, carruurta kale, xayawaanka rabaayada ah, alaabta carruurta ku ciyaarto, xayawaanka cufan, iyo bustayaasha. Kani waa habka ugu ammaansan ee loo seexdo marka ay aad u yar yihiin oo aanay keligood is-rogi karin.

Dabar u seexashada — Carruurta waa inay had iyo jeer dhabarka u seexdaan, haddii aan dhakhtar carruureed wax kale sheegin. Waa inay noqotaa goob adag oo siman. Marka ay sariirtaada ku seexdaan, waxaa jira khatar ah in dhallaanka uu ku xannibmo bustaha ama uu qof weyn ku soo gadoomo.

Sariirta ilmaha — Dhallaanku waa inay ku seexdaan sariirta dhallaanka ama sariirta ilmaha. Ka qaad barkimooyinka, busteyaasha, xafaayadaha, ama alaab-alaabayda jilicsan si aad u yareyso khatarta SIDS.

Isha xogta: <https://cribsforkids.org/wp-content/uploads/Educational-Handout-.pdf>

Tirooyinka iyo dhigaalada waxtarka leh

Khadka Wicitaanka Kalkaalisada ee 24/7 ah

1-833-625-6446 (TTY 1-833-889-6446)

24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii

Khadka Naasnuujinta ee 24/7 ah ee Waaxda Caafimaadka Ohio

1-888-588-3423 ama u dir farriinta **BFHOTLINE** lambarka **839863**

Barnaamijka isku-dubaridka daryeelka hooyada iyo dhallanka ee Bright Start

1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)

8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo, Isniinta ilaa Jimcaha

Member Services

1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)

24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii

Khadka Tooska ah ee Caafimaadka Dhimirka ee Hooyada iyo Dhallaanka ee Qaranka

1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

Kooxda Jawaab-celinta Degdegga ah iyo Wacyigelinta

1-833-464-7768 (TTY 1-833-889-6446)

8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo, Isniinta ilaa Jimcaha

Gaadiidka loo raaco ballamaha

1-833-664-6368

24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii

Barnaamijka Joojinta Tubaakada

1-800-784-8669 (TTY 1-866-228-4327)

Isniinta ilaa Jimcaha: 9 subaxnimo ilaa 11 habeenimo Sabtida iyo Axadda: 10:30 subaxnimo ilaa 6:30 galabnimo Adeegyada fariimaha codka ayaa diyaar ah 24/7.

Khadka Gurmadka Rabshada Qoyska ee Qaranka

1-800-799-SAFE (7233) (TTY 1-800-787-3224)

24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii

Hel caawimaada gargaarka dhaqaale, bakhaarada cuntada, iyo waxyaabo kale oo aan kharash lahayn ama qiimo jaban

Wac **211** ama booqo <https://www.211.org/>.



**Ma u baahan tahay in
lagaa caawiyo inaad hesho
telefoonka gacanta?**

Booqo

<https://mybenefitphone.com>



Shirkadda Pulsewrx, Inc. waa bixiye idman oo adeegsanaysa shirkad isgaarsiineed oo u-qalanta oo ay iyadu dooratay, iyadoo lagu saleynayo helitaanka caymiska, iswaafajinta aaladaha, iyo magacaabista Shirkadda Isgaarsiinta ee U-qalanta (ETC) ee ka jirta aagga adeegga. Kani waa adeeg uu taageero khadka Lifeline. Khadka Lifeline waa barnaamij gargaar dowladeed oo aan la wareejin karin oo ku kooban hal qiimo-dhimis qoyskiiba. Shuruudaha iyo xaaladaha oo dhammaystiran waxaa laga heli karaa barta <http://mybenefitphone.com>.



Barnaamijka Telefoonka Gacanta ee AmeriHealth Caritas Ohio

Barnaamijkayaga telefoonka ayaad ku heli kartaa macluumaadkaaga caafimaadka wakhti kasta, meel kasta oo ad joogto. Booqo Google Play ama Apple App Store.* Raadi "AHC Mobile" oo soo dejiso. Kadib, xulo Ohio. Barnaamijku waa bilaash in la soo dejisto.

Akoonkaaga onlaynka ah

Waxaad ka heli kartaa onlaynka si aad u maarayso daryeelka caafimaadkaaga. Booqo www.amerihealthcaritasoh.com oo gal akoonkaaga onlaynka ah ee AmeriHealth Caritas Ohio. Sidoo kale waxaa loo yaqaanaa degelka xubinta. Waxaad ka arki kartaa taariikhdaada caafimaad iyo liiska daawooyinkaaga ugu dambeeyay.

Takoorku Sharciga ayuu Lid Ku Yahay

AmeriHealth Caritas Ohio waxay u hoggaansantaa sharciyadda xuquuqda madaniga ee dawladda mana samayso takoor ku salaysan isir, midab, asal qarameed, da', naafanimo, ama jinsi, oo ay ku jiraan sifaadka jinsiyeed, oo ay ku jiraan sifaadka jinsi-badane; uurka ama xaaladaha la xidhiidha; nooca galmada; aqoonsiga jinsiga, iyo fikradaha khaldan ee laga aaminsan yahay jinsiga (si waafaqsan baaxadda takoorka jinsiga ee lagu sharraxay xeerka 45 CFR § 92.101(a)(2)). AmeriHealth Caritas Ohio uma takoorto dadka ama si kala duwan ulama dhaqano si ku salaysan isir, midab, asal qarameed, da', naafanimo, ama jinsi daraadood.

AmeriHealth Caritas Ohio waxay ku siisaa dadka naafada ah xamilitaano iyo adeegyada iyo agabka naafada ee ku habboon si bilaash ah si ay si wax-ku-ool ah noola soo xidhiidhaan, sida turjumaanada farahadalka ee aqoonta leh iyo macluumaad qoran oo qaabab kale lagu heli karo (far waaweyn, maqal, macluumaad onlayn ah oo la heli karo, iwm.). AmeriHealth Caritas Ohio waxay siisaa adeegyo luuqadeed bilaash ah dadka uusan afkooda koowaad ahayn Af-Ingiriisi, oo ay ku jiraan turjumaano aqoon leh iyo macluumaad ku qoran luuqado kala duwan. Haddii aad rabto xammilitaano macquul ah, adeegyada iyo agabka naafada ee habboon, ama adeegyada taageerada luuqadeed, kala xidhiidh AmeriHealth Caritas Adeegyada Xubinta Ohio lambarka **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 saacadood maalintii, toddoba maalmoood toddobaadkii.

Haddii aad aaminsantahay in AmeriHealth Caritas ay ku guuldarraysatay inay bixiso adeegyadaan ama sida kale lagu takooray isir, midab, asal qarameed, da', naafanimo, ama jinsi daraadood, cabasho ayaad Isuduwaha Xuquuqda Madaniga (Civil Rights Coordinator) u diri kartaa warqad, wicitaan, ama onlayn ahaan.

Boostada: AmeriHealth Caritas Ohio
Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 7133
London, KY 40742

Telefoonka: **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**

Onlaynka:

<https://apps.amerihealthcaritasoh.com/securecontact/index.aspx>

Haddii aad rabto in lagaa caawiyo buuxinta cabashada, Isuduwaha Xuquuqda Madaniga ee AmeriHealth Caritas ayaa diyaar u ah inuu ku caawiyo. Sidoo kale waxaad cabashada xuquuqda madaniga ugu gudbin kartaa Xafiiska Xuquuqda Madaniga, ee Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Maraykanka (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights), si elektaroonig ah adoo u marayo Degelka Xafiiska Cabashada Xuquuqda Madaniga (Office for Civil Rights Complaint), oo laga heli karo barta <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, ama boostada ama telefoon ahaan

Boostada: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Telefoonka: **1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)**

Onlaynka: www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html

Ogeysiiskani ayaa sidoo kale laga heli karaa mareegta AmeriHealth Caritas Ohio www.amerihealthcaritasoh.com.

AmeriHealth Caritas Ohio waxaa ka go'an ilaalinta asturnaanta iyo ammaanka macluumaadka shakhsiyeed ee xubnaha qorshahooda. Ka akhri wax dheeraad ah oo ku saabsan xeerarkayaga xog-dhawrista barta www.amerihealthcaritasoh.com/privacy-notice.aspx

Adeegyada turjumaan ee luuqadaha kala duwan

Haddii ay dhibaato kaa haysato inaad akhrido ama fahamto macluumaadkan ama macluumaad kasta oo kale oo kaaga yimaada AmeriHealth Caritas Ohio, fadlan kala xidhiidh Adeegyada Xubinta (Member Services) si lacag la'aan ah lambarka **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii si aad u hesho caawimaad bilaash ah (lacag la'aan ah) oo adiga laguugu talagalay. Na soo wac haddii aad rabto:

- Turjumaad afka ah, fasiraad afka ah
- Qalabka iyo adeegyada naafada
- Macluumaad ku qoran luuqad aasaasi ah oo aan ahayn Af-Ingiriisi
- Macluumaad u qoran qaabab kale, sida farta indhooleyaasha ama far waaweyn

English ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Spanish ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística sin cargo. Llame al **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Haitian French Creole ATANSYON: Si w pale kreyòl ayisyen, genyen sèvis pou ede w nan lang pa w ki disponib gratis pou ou. Rele nan **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Ukrainian УВАГА: Якщо ви говорите українською мовою, ви маєте право на безкоштовні мовні послуги. Телефонуйте за номером **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Nepali/Nepalese (Nepal) ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका निम्ति भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध हुन्छन् । **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**) मा फोन गर्नुहोस् ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر خدمات المساعدة اللغوية لك مجاناً.
اتصل بالرقم **1-833-764-7700** (**TTY 1-833-889-6446**).

Somali FIIRO GAAR AH: Haddii aadan ku hadlin Af-Soomaali, adeegyada caawimaada luqadda oo bilaash ah, ayaa diyaar kuu ah. Wac **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Russian ВНИМАНИЕ: если вы говорите по-русски, в вашем распоряжении бесплатные услуги переводчика. Позвоните по тел. **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Swahili TAHADHARI: Ikiwa huzungumzi Kiswahili, utapokea huduma za usaidizi wa lugha, bila malipo. Piga simu kupitia **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

French ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont mis à votre disposition gratuitement. Appelez-nous au **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Kinyarwanda (Burundi) MENYA NEZA: Nimba uvuga Ikirundi (Burundi), ama seruvise afasha mu vy'indimi, atangwa ku buntu, arahari ku bwanyu. Hamagara kuri **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Uzbek (Uzbekistan) DIQQAT: Agar ingliz tilida gapirmasangiz, siz uchun bepul til yordam xizmatlari mavjud. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** ga qo'ng'iroq qiling.

Pashtu (Afghanistan)

توجه: که تاسی په پښتو ژبه غږېږئ، د ژبې د مرستې وړیا خدمتونه ستاسې لپاره موجود دي. دې **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** شمېرې ته زنگ ووهئ.

Vietnamese CHÚ Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có sẵn dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Tigrinya ኣስተውዕል :- ቋንቋ ትግርኛ ዘይትዘረብ እንተደኣ ኹንካ ብናጻ ዝወሃብ ኣገልግሎት ሓገዝ ንዓኹ ክፋት እዩ። ናብ **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** ደውል።

Dari (Afghanistan)

توجه: اگر به لسان افغانی گپ میزنید، خدمات مساعدت لسانی به صورت رایگان به شما ارایه میشود. با نمبر **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** به تماس شوید.

Macluumaadka dukumeentigani ku qoran waxaa loogu talagalay inuu kaa caawiyo inaad wax badan ka ogaato mawduucan.

Kuuma badalayo booska bixiyahaaga daryeelka caafimaadka. Haddii aad su'aalo qabto, la hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka. Haddii aad u malaynayso inaad u baahan tahay inaad aragto bixiyahaaga daryeelka caafimaadka kadib markii aad wax ka akhriday macluumaadkan, fadlan la xidhiidh bixiyahaaga daryeelka caafimaadka. Weligaa ha joojin hana sugin inaad hesho daryeel caafimaad iyadoo ay sabab u tahay wax aad ka akhriday qoraalkan.



BRIGHTSTART®



AmeriHealth Caritas

Ohio