

”Trösta ett oroligt barn” – översättning till: somaliska

## SIDII LOO SASABI LAHAA ILMO YAR OO WELWELSAN

**Caruurta yar yarka ah waa kala dabeeead duwan yihiin. Qaar qaylo ayey ku dhuftaan isla markiiba marka ay welwelayaan. Caruurta qaarkood waa ay aamusaan. Qaar waa ooyaan oo qayliyaan marka ay seexanayaan, qaar kalena si degen bay hurdada ula dhacaan. Aad bay u fududahay in ay dareemaan niyad xumo, ayna adkaato in laga farxiyo.**

Halkaan waxaan ku qoreynaa talooyin aad isticmaali karto si aad ilmahaaga u sasabto:

- Habsii ilmaha. Shafka ku qabo ilmaha (waxaa fiican "Injirkajirka loogu qabto") una qaado neefta si degen. Ilmuhu waxaa ay dareemi karaan hadba sida aa~ adigu dareemayso marka waa inaad degenaan weyn muujisaa.
- Dhunko oo dhabarka si naxariis leh ugu salaax.
- Ku tijaabi eunuga bal haddii uu naaska nuugayo.
- Ka ilaali buuqa badan, oo iftinka nalalka ka yaree.
- Musik degen u shid.
- Si degen ugu hees, ama ula hadal si degnaansho ku jirto.
- Banaanka ula bax eunuga adoo ku qaadaya gaariga earuurta lagu riixo.
- Taageero eaawimaad ah ka doono qofka kula nool ama wae qof ehel ah ama qof aad aamini karto oo aad saxiib tihiin, waxaadna iyaga weydiisataan inay ku eaawiyaan si aad u nasato xoogaa.

### SHAKEN BABY SYNDROME – ETT SKAKAT BARN (ILMO GARIIRA YA)

Dhamaan dadka leh ilmaha sabiga ah waa ka warqabaan sida ay u dhib badan tahay marka ay ilmuhu si aan kala go' lahayn u ooyayaan, ayna adag tahay in la aamusiyo. Waxaan dareenaa awood la'aan marka aynaan garanayn waxa aan sameyno.



Maskaxda ilmaha yar yarka ah waa mid jiliesan oo ka laa laada dhakada qoosteeda. Markii uu ilmo yar si xoog leh u gariirayo, maskaxdiisa yarta ah oo aan bislaan waxaa ay ku dhacadaa darbiga lafta maskaxda ku dahaaran. Taasina waxaa ay sababtaa in maskaxdu dil dilaaedo oo dhaawaemato. Xididadda yar yarka ah ee dhexmara maskaxda iyo xuubka dahaara maskaxda ayaa kala go' a, waxaana ay taasi sababtaa dhiig furan.

Sweden waxaajirta sannad walba ilmo badan oo si khatar ah u dhaawaema ama u dhinta, iyadoo ay ugu waeen tahay eudurkaan gariirka ah (shaken baby syndrome). Caruurta ka badbaada dhaawaeaa maskaxda ayaa dhaawaeanta, taasna waxaa ay sababtaa tusaale ahaan naafonimo, koritaanka oo istaaga, eudurada dhiig xiranka xididada, indho l' aan iyo dabeeeda oo ka xumaata.

Xusuusnow haddii xataa ilmuhu oohinta sii wado: Weligaa ha rux ruxin ilmahaaga!

Haddii eunugaagu uu oohin badan yahay la hadal kalkaalisada xarunta eaafimaadka earuurta.