



heer sare  
inlayswaydarsadokhibradahaxiriirka  
la leh sida streeska wax looga qabto.

**Hooyomataane dhashay,  
34 sano jir**

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

**Aabe laba carruur leh,  
44 sano jir**

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

**Hooyo, 36 sano jir**

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

**Hooyo saddex carruur leh,  
39 sano jir**

**Aabe leh carruur usan dhalin,  
41 sano jir**



[skovde.se/foraldrakurser](http://skovde.se/foraldrakurser)



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



# Kulankaaga ugu muhiimsan

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

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

**Waxaanu doonaynaa in carruurtayda ay helaan  
waaldiinta ugu wanaagsan!**

Ma badna waxyaalaha xiriirka carruurtayda ka muhimsan. Waayahaan dambe waxaan ogsoon nahay in xiriirka culus ee waalidka iyo carruurtiisa ka dhaxeeyay yahaysaldhiggakorniinka habboonaan ilaa ay ka noqdaan dad waawayn, madaxbannaan oo amaanku 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 carruurtayda u yahay mid muhim ah. Maxaayeelay waan ogsoon nahay. Laakinse mar kasta ma aha arrin hab sahlan loo dhaqan gelin karo. Waalidiinta 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 carruurtayda kula wada joogno?

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

#### **Saacado qaali ah**

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

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

#### **TANI WAA ABC – mudnaan-siinta koowaad ee dhamaan carruurta**

ABC waa kulammo-kooxeed ku kulmaan dhammaan waliidiinta qaba carruur da'dooda u dhaxayso 3 ilaa 12 sano. Waa barnaamij ay soo diyaarisay Kulliyadda Qaranka Arrimaha Caafimaadka Dadwaynaha [Statens folkhälsoinstitut], kaasoo ujeedadiisa tahay in la xoojiyo xiriira ka dhaxeeya carruurta iyo waalidiintooda. Waxa ku qoran waxay ku salaysan yihiin cilmibaaris xiriir la leh waalidnimada iyo horumarka carruurta iyo Baaqa Carruurta ee Qaramada Midoobay.

ABC waxaa qiimeeyay Kulliyadda Karolinska [Karolinska Institutet]. Natiijada waxay muujisay in ABC ay leeyihiin waxtar wanaagsan ku salaysan kartida waalidiinta, iyo khibradaha waalidiinta u leeyihiin horumarka iyo caafimaadka carruurtooda.



## **Tusmada**

### **Kulanka 1 – KALJACAYL U MUUJI**

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

### **Kulanka 2 – GOOBJOOG NOQO**

Wada-shaqaynta maalinleha awgeed sidee baan saamayn isugu yeelanaa? Sidee baan ugu hortegi karnaa iskahorimaadyada anaga iyo carruurtayda? Dood iyo laylin fudud xiriir la leh sida waalidiinta iyo carruurta ay u wada joogi karaan.

### **Kulanka 3 – WADADA U TILMAAN**

Sidee baa loo dhaqan gelin karaa waalidnimo xasilan? Sidee streeska waalidnimada saamayn ugu yeesha iyo sidee ayaa xanaaqa wax looga qaban karaa? Dood iyo laylin fudu ku saabsan noqoshada qof u cunugga ku daysado.

### **Kulanka 4 – XULASHADA LA DAQAALANKA**

Sidee ayaa yuuska iyo qaylada qoyska hoos loogu dhigi karaa? Noocyada la dagaalanka aan adeegsan doono iyo kuwaan iska ciribtiri karno? Qorsheynta iyado la xoogsaarayo sida ABC aan noolol-maalmeedka u adeegsan karno.