



NAAS NUUJINTA:

QUUDINTA ISKUDHAFKA AH



Waxaa macquul ah inaad qorshaysay inaad naaska kaliya udhigto cunugaaga laakiin aad waajahday caqabado. Markasta oo ay caqabad jirto, waxaad kacodsan kartaa WIC inay kaacaawiso kagudbida caqabadaas.

CUNUGA NAASKA MANUJIN KARAA HADAAN ISTICMAALAAYO CUNTOOYINKA CARUURTA QAARKOOD?

Naas nuujintu muhiim maaha inay kaligeed noqoto ama lawada jaro. Hooyooinka ubaahan inay cuntooyinka ilmaha siiyaan ayaa sidoo kale siiwadi kara inay naaska udhigaan. Naas nuujintu waxay markasta muhiim utahay cunugaagaba, iyo naftaada. Hadba sidaad caano badan unuujiso, ayay kasii fiican tahay. Cadad kasta oo caanaha naaska ah waa muhiim, sidoo kalena waxaa muhiim ah qulqulka iskuxirnaanta katimaada naas nuujinta.

Markaad waxyar nuujiso caanaha naasahaaga ayaa yaraanaaya. Kalahadal WIC sidaad usii wadi lahayd cadadka caanaha naasahaagu soo saaraan.

Caanaha naasaha ood dhalo kulisto ayaa meesha kasaaraaya qasaarinta caanaha naaska ama foormulada ilmaha. Si aad u aragto qaabka loo sameeyo baar:

➤ Paced bottle emerald doulas

Lawadaag macluumaadka dhalada naas nuujinta dadka kale ee cunugaaga daryeelaaya mrkaad maqantahay.

Hadaad naas nuujinta ama foormulda ilmaha yarayso, suurtagalnimada inaad rinto ayaa si degdeg ah usoo noqonaysa, sidaas awgeedna waxaad fursad badan uhelaysaa inaad uur yeelato xili hore. Waydii dhakhtarkaaga caafimaadka dookhyada aad uhaysato kalafogaynta uurka inta aad naaska nuujinayso.



TILMAAMAHA SUGIDA CADADKA CAANAHA NAASKA

- Marka koobaad cunuga naaska nuuji, kahor intaadan masaasada ama dhalada caano kusiin.
- Kadhig naas nuujinta subixii qayb kamid ah hawlahaaga joogtada ah.
- Aas nuujinta ayaa kusiinaysa nasiino, si aysan naasahaagu aad ugu buuxsamin, waxayna gacan kagaysanayaa inaan caanaha naaskaagu yaraan.
- Xasuusnoow cunugaaga ayaa nuugaaya caanaha si kafiican markaad bamka naaska kulisayso.
- Hadaad cuntooyin kala siinayso cunuga sabab laxariirta inaad naasaha caano kalisi kari markaad shaqada ama dugsiga joogto, inaad marar badan naaska udhigto intaad cunugaaga lajoogto ayaa gacan kaasiinaysa inaysan yaraan caanaha naaskaagu.

Hadaad go'aansato inaad doonayso soocelinta cadka caanaha naaskaagu soo saari jiray aadna joojiso siinta cunuga cuntooyin kale, lahadal WIC. Marar badan, waa macquul.

Cuntadaada WIC ayaa isbadali karta ayadoo kuxiran cadadka foormulada ilmaha ee lasoo saray.

HADAAD JOOJISO NAAS NUUJINTA

Haweenka ayaa naas nuujinta ujoojiya sababo kaladuwan. Hadaad doonaysay inaad naas nuujinta siiwado aadna ogaatay inay jiraan wax kaahortaagan inaad siiwado naas nuujinta waxaa suuragal ah inaad niyad jabto, xanaaqdo ama faraxdo. Dareenada iskudhafka waa wax caadi ah. Arintaas kalahadal qof aad kukalsoon tahay.

Mararka qaar waxaa suuragal ah inaad siiwado naas nuujinta hadaad hesho taageerada saxda ah.

Wac WIC, lataliyahaaga naas nuujinta ama dhakhtarkaaga hadaad qabto wax su'aalo ama wlaacyo ah oo laxariira naas nuujinta.

