



BILAHA KOOWAAD

LABO ILAA AFAR ASBUUC

Naas nuujintu/xabad nuujintu ayaa noqota mid fudud marka adigga iyo cunugaagba laqabsataan. Naasahaaga/xabadkaaga ayaa jilcaaya, laakiin wali waxaad soo saaraysaa dhaman caanaha ilmahaagu ubaahanyahay.

Inta cunugaagu sii koraayo uuna isbadalaayo waxaa jiri doonan marar ay doonayaan inay caano badan helaan maalintii ama habeynkii. Tani waa wax caadi ah macnaheeduna maaha inaad caano kugu filan aadan soo saareyn. Caadiyana waxay arintaani dhacdaa marka ilmahaagu aadka ukoraayo.

Markuu ilmuhu gaaro 2 ilaa 4 asbuuc, wxuu siiwadayaa inuu wax cabo maalintii iyo habaynkii oo dhan. Cunugaagu wuxuu ubaahanyahay inuu naaska nuugo si joogto ah si uu ucayilo aadna uyeelato caano badan.

Qaado feetamiino badan.

In cunugu si joogto ah uxaaro aadna 6-8 jeer kabadasho xafaayadaha maalintiiba waa wax caadi ah.

Hadaad walaac kaqabto kobaca miisaanka cunugaaga, wac WIC kadibna wax kawaydii inaad cunugaaga ukeento si ay ucabiraan miisaankiisa.

Macluumaad dheeri ah ma ubaahan tahay? WIC wax kawaydii:

- Kulaabashada shaqadaada
- Iskaliska caanaha
- Cadadka caanaha naaskaaga
- Talooyinka qaadashada feetamiinka D
- Nafaqadaada
- Su'aalo kasta ood qabto

NAAS NUUJINTA GOOSGOOSKA AH

Caruur badan ayaa hunguri badan leh una baahan in marar badan oo yaryar naas nuujin loosameeyo si iskudhawdhaw. Tan waxaa loo yaqaanaa naas nuujinta goosgooska ah waa wax caadiyan iskajira. Naas nuujinta goosgooska ah waxay cunugaaga udiyaarisaa inuu habaynkii muudo dheer hurdo.



BILAHA LABAAD IYO TAN SADEXAAD

Cunugaaga ayaa laga yaabaa inuu bilaabaayo barashada hawlo joogto ah naas nuujinta/xabad nuujinta ayaana noqon karta wax fudud. Adigga iyo cunugaaga ayaa wax islabaranaaya. Caanahaaga ayaa wali ah waxa kaliya ee cunugaagu ubaahanyahay si uu koba iyo hormar fiican ugaaro.

Waxaad joojin kartaa dareerida xabadkaaguna wuxuu noqon karaa mid aad ujilicsan muddo kadib inta aad la qabsanayso quudinta. Hawalwalin — Jirkaagu wuxuu sii wadyaaa soosaarista caanaha uu cunugaagu ubaahanyahay.

Marka cunugaagu sii waynaado, xafaayadaha qoyaaya ayaa siibadan kara halka xaarkiisu yaraanaayo, mararka qaarna waxay noqdaan halmar maalintii ama xataa halmar asbuucii.

Cunugaaga ayaa muddo dheer hurdi kara habaynkii; hase yeeshee, inta badan caruurta habaynkii oo dhan mahurdaan. Waxaad ogaan kartaa in ilko usoo baxayaan ilmaha, sida inay dheraar daadshaan ama gacantooda ruugaan. Arintaani waa wax caadi ah dhibaataana kuma yeelanayso quudinta.



QAADISTA IYO HAYNTA CUNUGAAGA

Inaad banaanka uqaado ilmo naaska/xabadka nuugaaya waa wax fudud. Kaliya uxir xafaayada kadibna kufo yar ugali ilmaha Niyada kuhay in sharciga Minnesota uu ufasaxaayo waalidka inay ilmaha naaska/xabadka ugu dhigaan meelkasta oo dadwaynaha kadhaxaysa.

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

