



## **BILAHA KOOBAAD EE**

### **NAAS NUUJINTA**

## **NAAS NUUJINTA AYAA SIISOCOTA!**

### **LABO ILAA AFAR ASBUUC**

Naas nuujinta ayaa noqota mid fudud marka adigga iyo cunugaagba laqabsataan. Naasahaaga ayaa jilcaaya, laakiin soosaaraaya dhaman caanaha ilmuhu ubaahanyahay.

Inta cunugaagu sii koraay uuna isbadalaayo waxaa jiri doonan marar uu doonaayo inuu caano badan helo maalintii ama habaynkii. Tani waa wax caadi ah macnaheeduna maaha inaad caano kugu filan naasaha kasoosaarayn. Caadiyana waxay arintaani dhacdaa marka ilmuhu 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 u cayilo aadna uyeelato caano badan.

Siiwad qaadashada feetamiinadaada hooyada iyo kuwa iskudarka ah.

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.



## BILAHHA LABAAD IYO TAN SADEXAAD

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

Naasahaaga ayaa joojin kara dareerida noqon kara kuwo aad ujilicsan muddo kadib inta naas nuujintu sii dheeraanayso. Hawalwalin — naasahaaga marna ma marnaanayaan jirkaaguna wuu siiwadaya 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 caruurtu habaynkii oo dhan mahurdaan. Waxaad ogaan kartaa in ilko usoo baxayaan ilmaha, sida inuu dhareer daadsho ama gacantiisa ruugo. Arintaani waa wax caadi ah dhibaataana kuma yeelanayso naas nuujinta.



## QAADISTA IYO HAYNTA CUNUGAAGA

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

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

