

SI AAD MACLUUMAAD DHEERI AH UGA BARATO

Si oonleen ah kubaar:

- › [Global health media first hours](#)
- › [Global health media express breastmilk](#)
- › [Hand expression of breastmilk Stanford](#)
- › [Coffective](#)
- › [Second night Barger](#)
- › [Womenshealth.gov](#)
Halkaan ayad kasoo dagan kartaa Tasmadaada Naas Nuujinta aadna kaheli kartaa macluumaad dheeri ah.
- › [Faa'iidooyinka ku jira caanaha naaska kaliya oo la siiyo dhalaankaaga](#)

ILAHA MACLUUMAADKA MAXALIGA AH:



BILAABIDA NAS NUUJINTA

DABAAL DAG!

Ugu danbayn cunugaaga wuu dhashay! Kufarax daqiiqadahaan.

- › Cunuga jirkaaga kuqabo adinkoon labadiinuba wax har ah qabin, ayna kujirto markuu cunugu kudhasho qolka Qaliinka ee C-, ugu yaraan saacada koobaad.
- › Ilmahaagu waa cajiib. Dushaada ayuu kunasanayaa markuu dhasho kadibna wuxuu bilaabayaa inuu uxamaarto naaska markuu diyaar unoqdo inuu wax cabo.

→ MA OGAYD? ←

In caloosha ilmaha hadda dhasha ay gali karaan caano aad uyar markiiba (wax kudhaw qaado). Waana taas sababta caanahaaga koobaad ay uyihiin maal ayna cadad ahaan uyaryihiin, kuwaasoo ah cadadka saxda ee cunugaagu ubaahanyahay.

SI JOOGTO AH ILMAHA AASKA UNUUJI

- › Ilmuhu wuxuu rabaa inuu kulajoogo. Usheeg isbitalka inaad rabto in cunugaagu qolka kulajoogaayo si aad u ogaato markay baahantahay.
- › Naasahaaga ayaa laga yaabaa inaysan caano badan kabuuxsamin wali, laakiin wali caano waad leedahay. Siiwad naas nuujinta; canaha aad siiso ayaa caloosheeda siiwaynaynaaya.
- › Gacanta oo naasaha kulisto ayaa ah qaab wanaagsan hadii cunugaagu uusan naaska sifiican unuugayn wali waxayna kacaawinaysaa inaad caano kufilan naasaha kuyeelato. Waxaad cunugaaga kusiin kartaa qaado caanaha aad naaska kalistay.
- › Fariiso meel raaxo leh oo kugu haboon. Inaad dagiigsato (dagaal iskuliiciso) ayaa ah qaab badanaa nasiino leh kana caawinaaya in ilmuhu naaska nuugo. relaxing and helps baby latch.
- › Usheeg isbitalka inaysan usiin caagaga ama dhalooyika. Waxay keeni karaan inaad garan waydo marka cunugu baahanyahay naas nuujinta cunugana caqabad ayay kunoqonayaan.

Hakacabsan inaad waydiiso su'aalo! Hadaad qabto wax su'aalo ah intaad isbitalka joogto, codso inay kuutimaado lataliyaha ama kaalisada naas nuujinta oo taqasus kuqabta naas nuujinta.





ASOCO DIIHAALKA CUNUGA:

BAAHI AYAA IHAYSO



- Cunuu afaraha galinayaa afkiisa
- Wuxuu soo godayaa gacmaha iyo lugaha
- Wuxuu sameeyaa codka sidii inuu wax nuugaayo
- Wuxuu nuuqaa faruuryihiisa
- Naasaha ayuu raadshaa (qoor xubta)

WAAN DHARGAY



- Si tartiib ah ayuu unuugaa ama wuuba joojiyaa nuugista naaska
- Wuxuu nasiyaa gacmihiisa iyo garbihiisa
- Wuxuu kajeestaa ibta naaska
- Wuu kuriixayaa

Inaad daawato ama dhagaysato wax liqiisa ayaa kuusahlaaya inaad ogaato in cunugaagu caano kacabaayo naaska.

ILMAHA AYAA LABO MAALMOOD JIRSADAY!

Waxkasta waa kucusub yihiin cunugaaga ayna kujiraan naas nuugidu. Aad ayuu udhiifoon yahay waxaana suuragal ah inuu tooso saacad kasta (xataa habaynkii) si uu naaska unuugo. Taniwaa wax caadi ah waayna kuula ekaanaysaa wax waligood soconaaya, laakiin masoconayso waligeed. Kuraaxayso udhawaanta cunugaaga. Dhabaandhabka iyo nuujinta joogtada ah waxay sidoo kale kor uqaadi kartaa caanaha naasahaaga.

Marka cunugaagu rabo inuu naaska si joogto ah unuugo waxaa niyada kaagali karaa inaan caanaha naasku kufilnayn, laakiin waxaa laga yaabaa in cunugaagu ubaahanyahay garaaca wadnahaaga. Wuxu doonayaa inuu kuudhawaado sidaas awgeed siiwad inaad dhabta kughayso adoo jirkaaga oon mara saarnayn kuqabanaaya jirkaaha oo qaawan, iskudhagaaya, kuna hay ilmaha diiranaan. Ma ubaahantahay nasiino? Usheeg aabaha ama dadka kale ee aad kukalsoontahay inay cunugu kuqabtaan jirkooda oo qaawan.

3-7 MAALMOOD

Nasahaaga ayaa dareemi kara caano buuxa iyo ulays. Inaad si joogto ah ilmaha naaska usiiso ayaa kaacaawinaysa in naasuhu jilcaan. Inaad kaliya nuujiso cunugaaga ayaa kor uqaadaya caanaha naasahaaga kana dhigaysa naaskaaga mid raaxo leh.

Maadaama cunugaaga dhawaan dhashay uu koraayo, malahaan doono xiliyo go'an oo uu naaska nuugo. Filo in cunugaagu naaska ubaahdo 8-12 jeer maalintii ama kasii badan.

Caruurto waxay badanaa "naaska marar badan nuugaan" casar liiqii ama fiidkii. Waxaad arkaysaa adoo hadda dhaw naaska udhigay laakiin uu cunugu hadana rabo inuu naaska nuugo. Tani waa wax caadi ah waxayna dhacdaa marka ilmuhu uu aad ukoraayo.

Naso inta ilmahaagu jiiifo laakiin hala seexan ilmaha. Cunugaaga waa in looseexiyaa dhabarbdhabar lana seexiyaa meel, sariirta ilmaha oo badqabkeeda laxaqiijiyay, meel kuudhaw taala laakiin uu kaligiis kujiifo, asagoo laga fogaynaayo sawiiaha socda, barkiamaha, baadyada, bustayaasha ama boonbalayaasha aan meel kudhagaynayn.

Usheeg dadka kale inay kucaawiyaan.

Usheeg dadka kale inay kucaawiyaan:

- Dareento inaad naas nuujinta joojiso
- Uusan cunugu toosan si aad naaska usiiso
- Naas nuujintu dhib kugu tahay
- Naasahaagu aysan cuslaan dhamaadka asbuuca 1 marka lagaaro

