



NAAS NUUJINTA

ILMO WAYN

NAAS NUUJINTA AYAA SIISOCOTA!

AFAR BILOOD IYO WXII KASII DANBEEYA

Naas nuujintu waxay markasta muhiim utahay naftaada iyo cunugaagaba. Inta lagu jiro 6 bilood ee ugu horeeya, dhamaan waxa uu ubaahanyahay cunugu waa caanaha naaska iyo feetamiin D. Dhakhtarkaaga WIC waydii wixii laxariira dhuuxa, sidoo kale. Markuu cunugu gaaro ilaa lix billd, wuxuu diyaar unoqonayaan cunista cutooyin kale. Saxaradiisa ayaa isbadalaysa markuu bilaabo cunis cuntooyin kale, ayadoo adkaanaysa yaraanaysana. WIC ayaa macluumaad dheeri ah kaasiinaysa kudarsita cuntooyin dheeri ah oo cunga lasiiyo.

The American Academy of Pediatrics (Mchaadka Mraykanka Uqaabilsan Caafimaadka Caruurta) ayaa katalinaaya: In ilmaha naaska lanuujiiyo muddo 6 bilood ah ayadoon cunto kale lasiin, kadibna naas nuujinta loosii wado ilaa uu kagaaro da'da 1 sano jir ama kasii badan, hadba sida ilmaha iyo hooyadu doonayaan.

Marka caruurta siiwaynaadaan, hooyooyinka ayaa kawalwali kara axyaabo cusub. Qaar kamida waxyaabaha walaaca ukeena badanaa waxaa kamid ah:

IILKAHA!

Caruurta ilkuhu usoo baxayaan iyo kuwa ay usoo baxeenba wali naaska waa nuugi karaan. Caruur badan ayaan marna naaska qaniinin markay nuugayaan. Kuwa halmar qaniina markale maqaniini doonaan. Marka cunugaaga ilkuhu usoo baxayaan, xasuusnoow:

- Ilmuhu naaska maqaniini karo asagoo nuugaaya. Haday ilmuhu naaska kaaqaniinaan, mararka ugu badan ee ay naaska qaniinayaan waa marka cunugu naaska kuboodo ama marka uu dhargo uuna doonaayo inuu ciyaaro.
- Qaniinyada ayaa jiraysa maalmo kooban. Inta maalmahaas lagu jiro, feejignaan dheeri ah ulahoow astaamaha qaniinyada ee ssocda kana jooji naaska adoo afka farta ugalinaaya.

MASHQUULINTA!

Waa kusalaamay aduunyoow. Waxaa jiro waxyaabo badan oo la arki karo lana samayn karo. Waxkasta oo cunuga aagiisa kajira ayaa mashquulin kara. Naaska kunuuji meel aamusan.



DIIDMADA NAAS NUUGIDA!

Cunugaagu si lama filaan ah ma udiiday inuu naaska nuugo? Tan muhiim maaha inay kadhigantahay in cunugaagu doonaayo cunto aan ka ahayn naaska — ilkaha usoo baxaaya, xanuun haya, mashquul uu galo ama isbadalo kudhaca qaab cunteedkiisa joogtada ah ayaa carqaladayn kara naas nuugida cunuga. Halkaan ayaad kahelaysaa waxa aad samayn karto si ad uخالiso arintaas:

- Waqti dheeri ah kubixi haynta iyo sabaalinta cunuga.
- Naaska kunuuji qol aamusnaan leh, oo mugdi ah, ama markuu seexdo naaska sii.
- Iskuday inaad caanaha naaska kusiiso koob.
- Sii dhabaandhab si jilicsana ula hadal. Maalmo kooban gudahood cunugaaga ayaa dib ugusoo noqonaya naas nuugida si farxad leh.

KAWARAN XILIGA NAASKA LAGA JOOJINAAYO?

- Xiliga saxda ah ee naaska aad kagoynayso waa mid idiin taal adigga iyo cunugaaga. Hooyooyin badan oo islahaa waxaad kujoojin kartaan hal sano gudaheed ayaa ogaaday in cunugoodu naaska siirabo wayna siiwadeen.
- Hadaad naaska kagoysa cunuga, si tartiib-tartiib ah uga goo. Tani waxay jirkaaga kacaawinaysaa inuu yareeyo caanaha waxayna kacaawinaysaa cunugaaga inuu barto cuntooyinka kale uuna badalo waxa uu cuno iyo sida uu ucuno. Kubiloow adoo joojinaaya waqtiga naas nuujinta ee aad u aragto inuusan muhiim u ahayn cunugaaga. Maalmo koban gudahood, hadana xili kale oo naas nuujin ah kajar. Waxaad go'aansan kartaa inaad hal ama labo jeer naaska udhigto maalintiiba.
- Hadii ay muhiim tahay inaad si degdeg ah naaska uga jarto, fadlan wac lataliyahaaga naasnuujinta ama khabiir kale oo naas nuujinta qaabilsan.

Mar labaad, ac WIC, lataliyahaaga naas nuujinta ama dhakhtarkaaga hadaad qabto WAX su'aalo ama wlaacyo ah oo laxariira naas nuujinta.

