

Qorshaha u wanaagsan carruurta iyo hay'adda UNICEF

Hay'adda UNICEF waxay ka shaqaynaysaa dunida oo dhan si ay ilmo kasta uga caawiso inuu awoodiisa ama awooddeeda oo buuxda uu gaadho. Waxaanu la shaqaynaa 160 dal, anaga oo taageerayna barnaamijyo carruurta siinaya:

- caafimaad wanaagsan iyo nafaqo
- biyo nadiifa iyo nadaafad
- waxbarasho



UNICEF waxa kale oo ay caawisaa carruurta u baahan ilaalin gaar ah, sida carruurta shaqaysaiyo kuwa dagaalada ay dhibaato ka soo gaadho.

UNICEF's Baby Friendly Initiative waxay la shaqaysaa isbitaalada, xarumaha caafimaadka iyo dhakhtarka guud. Ujeedadayadu waa ka caawinta iyagu inay bixiyaan daryeel heer sarre ah si hooyooyinka uurka leh u helaan kaalmada ay u baahan yihiin si ay si wax ku ool ah ugu naasnuujiyaan. Waxaanu ku dhiirigelinaynaa isbitaalada, xarumaha caafimaadka iyo dhakhtaradu inay u wanaajiyaan adeegyadooda si la jaanqaadaysa mustawayaasha wax qabad ee ugu fiican caalamka. Si aad u ogaato macluumaad badan oo ku saabsan Baby Friendly Australia gudaheeda booqo websaytka www.bfhi.org.au

Macluumaadka kaalmaynta naasnuujinta waxaa laga helaa agtaada:

Australian Breastfeeding Association
Breastfeeding Helpline **1800 686 2 686**
Maternal and Child Health Line (24 hours)
13 22 29

© UNICEF Enterprises Ltd, 2003. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna.

The Royal Women's Hospital
kindly thanks UNICEF and
BFI UK for the permission
to adapt and use this booklet.
November 2010



This item has been produced using a Clean Green Print process which means all the processes involved with the manufacture of this item are guaranteed to have minimum impact on the environment. For more information on this initiative, please visit www.fsc.org Cert no. SCS-COC-06790 © 1996 Forest Stewardship Council



D10-131 November 2010 IH May 2017

Naas nuujinta ilmahaaga



the women's
the royal women's hospital

Macluumaad muhiim ah oo loogu talagalay hooyooyinka cusub

Breastfeeding Your Baby - Somali



unicef

Hordhac

Buugyarahan waxa loogu talagalay hooyooyinka bilaabaya inay carruurtooda naaska jaqsiyaan. Gudhiisana waxaad ka heli doontaa macluumaad ku saabsan sida loo bilaabo iyo sida loo baajiyo dhibaatooyinka caanka ah. Waxa kale oo ku jirta qayb gaar ah oo ku saabsan iska lisitaanka caanahaaga. Si aanay khalkhal u keenin ayaanu ilmaha ugu yeedhnaa 'isaga'.

Marka lala qabsado naas nuujintu waa wax fudud hooyooyinka iyo carruurta badankoodana waxay u tahay khibrad xiiso leh. Si kastaba ha ahaatee, maalmaha yar ee u horreeya lab adiinuba waxaa u baahantihiin inaad barataan waxa la samaynayo. Sidaas darteed waxaad u baahan doontaan inaad baraktis garaysaan iyo, haddii ay daruuri noqoto aad umulisadaada aad ka hesho caawimo iyo talo. (haddii aad bilowday inaad ilmahaaga masaasad wax ku siisid oo aad doonayso inaad ugu bedesho naaska, tani weli waa caqligal inaad samaysaa laakiin had iyo jeer ma aha mid fudud - waa inaad umulisadaada la hadashaa ama taageeraha naas nuujinta.).

Xusuusnow:

Caanahaaga naasku way u fiicanyihiin ilmahaaga waxayna la qabsadaan baahiyaha isbedelaha ee ilmahaaga. Carruurta yaryar badankoodu uma baahan doonaan cunto kale ama cabitaan kale illaa iyo intay lix bilood gaadhayaan.

Maxay naas nuujintu u tahay wax gaar ah?

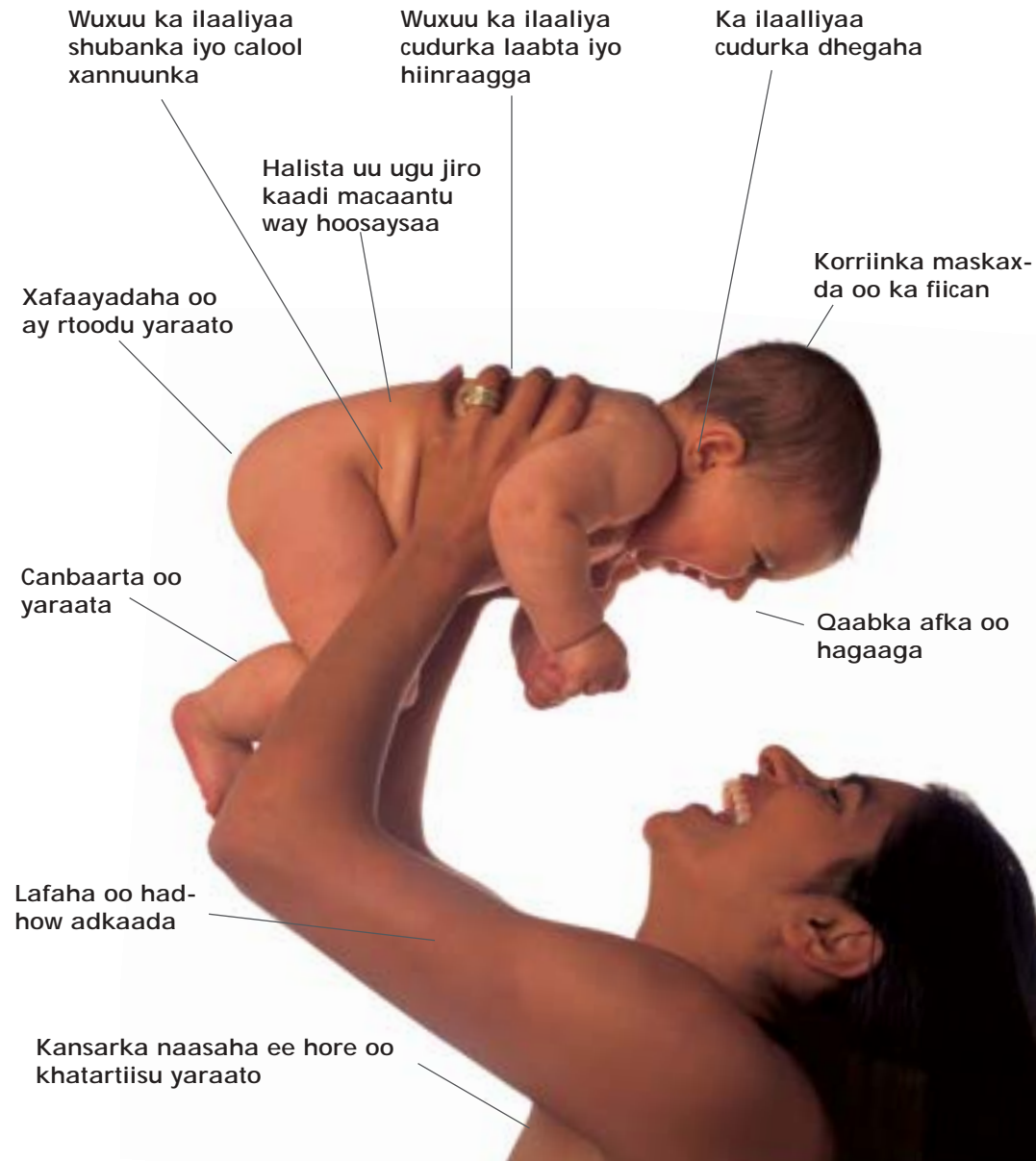
Caanaha naasku waxay ka koobanyihiin maadadaha difaaca jidhka ee loo yaqaano 'antibodies' si ay ilmahaaga uga ilaaliyaan cudurka. Xanuun iyo shuban (xanuunka caloosha iyo saxaro mareenka, oo laga yaabo inuu aad u xunyahay), laabta oo xanuunta, dhego xanuun iyo cudurka ku dhaca kaadimareenka ama kaadida waxa dhamaantood laga yaabaa inay ku dhacaan carruurta masaasadda wax lagu siiyo.

Ilmahaagu wuu ka faa'iidi doonaa si waditaanka naas nuujinta markuu koro. Cilmibaadhis la sameeyey ayaa waxay soo jeedisay in carruurta naaska la jaqsiyay ay maskaxdoodu si fiican u korto. Carruurta yaraantoodii masaasad wax lagu siiyay waxay halis u yihiin canbaar iyo kaadi macaan cadaadiskooda dhiiguna wuu ka sarreeyaa had iyo jeer kuwa naaska la jaqsiyay.

Naas nuujintu waxa kale oo ay u wanaagsantahay hooyooyinka. Waxayna ka caawisaa inay dhimaan culayskii fuulay intay uurka lahaayeen. Waxay kale oo ay ka caawin kartaa inuu ka ilaaliyo kansarka naasaha iyo ka meesha ay ugxantu ka samaysanto ee oofariga hadhowna lafaha ayay adkaysaa.

Macluumaadka soo socdaa wuxuu kaa caawin doonaa inuu ku siiyo bilow wanaagsan.

Faa'iidooyinka naas nuujinta - Immissa ayaad tilmaami kartaa?



Guri ku kaydinta caanaha naaska

Caanaha naaska waxa lagu kayd in karaa tallaajad uu heer kulkeedu u dhexeeyo 2-4 °C muddo u dhaxaysa 3 iyo 5 maalmood. Haddii aanad haysan heerkulbeegga tallaajada, waxa laga yaabaa inay habboontahay inaad caanaha naaska ee aanad doonaynin inaad ku isticmaasho muddo 24 saacadood gudahood ah aad fadhiisiso. Caanaha naaska muddo hal toddobaad ah ayaa lagu kayd in karaa khanka barafka ee tallaajada ama illaa iyo sad-dex bilood haddii lagu rido khanka wax fadhiisiya.

Markaad caanaha naaska fadhiisinayso si aad marar guriga ugu isticmaasho, waxaad isticmaali kartaa caag balaastiko ah oo ay shuruudu tahay inuu leeyahay dabool aanay hawadu geli Karin lana karkarin karo si jeermiska looga dilo. Xusuusnow inaad caagad kasta calaamadiso taariikhdana aad ku qorto una isticmaashid adiga oo kala horraysiinaya. Haddii aad caanaha naaska u fadhiisinaysid sababta oo ah ilmahaaga oo dhicis ah ama xanuunsanaya, markaas talo weydiiso shaqaalaha daryeelaya. Haddii aad haysato tallaajada iyadu barafka iska rida, ku kaydi caanaha meel ka durugsan waxyaabaha barafka ka ridaya.

Caanaha naaska ee la fadhiisiiyey waa in qunyar dareere loogaga dhigaa tallaajada gudaheeda ama heerkulka qolka. Caanaha naaska ee dareeraha laga dhigay tallaajada ayaa lagu kayd in karaa waxaana lagu isticmaali karaa muddo 24 saacadood ah. Isla marka lagu diiriyo heerkulka qolka, waa in la isticmaalaa ama la daadiyaa. Caanaha naaska waa inaan marnaba dib loo fadhiisin mar labaad.

Caanaha naaska ma aha in dareere lagaga dhigo mishiinka cuntada lagu kululeeyo (microwave) sababta oo ah iyadoo ay tani keeni karto in caanaha heerkulkoodu uu kala duwanaado taas oo ilmaha afka ka gubi karta.

Cidda la weydiyo macluumaad dheeraad ah

Umulisadaadu waxay awoodi doontaa inay ku caawinto haddii aad u baahan tahay macluumaad intaas ka badan oo ku saabsan naasnuujinta ilmaha.

Ururka kaamynta qaranka Australian Breastfeeding Association (ABA) ayaa ku siin doona nambarka telefoonka talabixiyayaasha naasnuujinta tababaran ee agagaarka jooga.

Sidoo kale, waxaad la xiriiri kartaa ururada soo socda wixii macluumaad ah e intaas ka badan:

Breastfeeding Education and Support Services (BESS),
The Royal Women's Hospital, 03 8345 2400

Australian Breastfeeding Association (ABA), Head office 03 9885 0855
Breastfeeding Helpline 1800 686 2 686, www.breastfeeding.asn.au

Maternal and Child Health Line (24 hours) – 13 22 29

Liistada lataliyayaasha naasnuujinta booqo websaytyada soo socda:

- Australian Lactation Consultants Association www.alca.asn.au
- College of Lactation Consultants Victoria Inc www.lactation.org.au/vic/index.html

Naas nuujinta ilmahaaga

Meesha aad fadhido

Waa muhiim inaad meel habboon fadhido. Haddii aad fadhido si aad ilmahaaga naaska u jaqsiiso, waxaad hubaal ka dhigtaa inaad:

- in uu dhabarkaagu toosanyahay waxna ay taageerayaan
- inay dhabtaadu fidsantahay
- lugahaagu ay fidsanyihiin (waxa laga yaabaa inaad u baahato inaad saarto gambadh ama buug weyn)
- inaad haysato barkimooyin dheeraad ahoon dhabarka kuu taageera iyo gacmaha amakaa caawiya inaad ilmaha sare u soo qaadidnaas nuujinta markaad jifftaa waxa laga yaabaa inay tahay mid raaxo leh.



Waxayna gaar ahaan wanaagsantahay habeenkii markaad jaqsiinayso maadaama aad ku nasan karto inta uu ilmuhu jaqayo.



Isku day inaad jifftaa madaxaagana aad barkin saarto garabkaagana sariirta aad saarto.

Adiga oo barkimo ku taageeraya dhabarkaaga mid kale oo aad lugahaaga dhexdooda geliso ayaa tan kaa caawin karta.

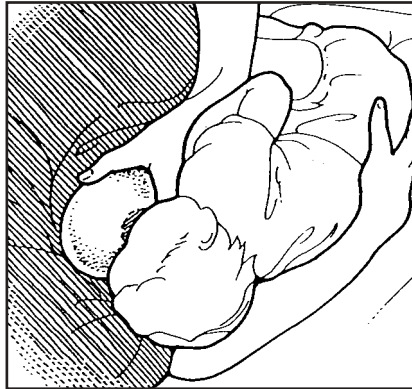
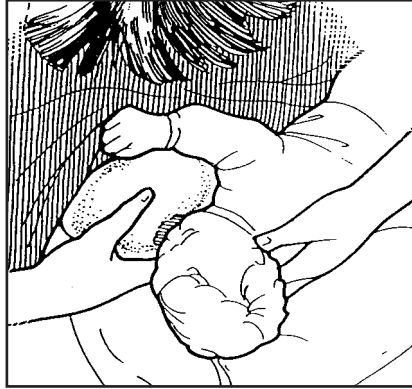
(markuu ilmahaagu saani u jaqayo, waxaad kari kartaa inaad ku jaqsiiso meel kasta adiga oo aan barkimooyin u baahan)

Sida uu ilmahaagu u yaallo

Waxa jira siyaabo badan oo aad ilmahaaga u qaban karto si aad ilmahaaga naaska u jaqsiso.

Si kasta oo aad dooratoba waxa halkan ku qoran tusaaleyaal kaa caawinaya inuu ilmahaagu si fiican naaska ugu jaqo:

1. Ilmahaaga waa inaad isku soo dhoweysaa.
2. Waa inuu wejigiisu naaska ku jeedaa, iyada oo garbihiisa iyo jidhkiisu toosanyihiin.
3. Sankiisa ama dibintiisa sare waa inay ka soo horjeeddaa ibta naaska.
4. Waa inuu naaska si fudud u gaadhi karaa isaga oo aan isqalloocin ama iskala bixin.
5. Xusuusnow had iyo jeer inaad ilmahaaga naaska ku soo dhoweyso halkaad naaska u durkin lahayd.

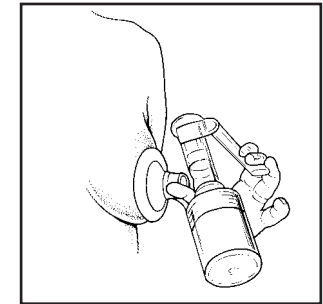
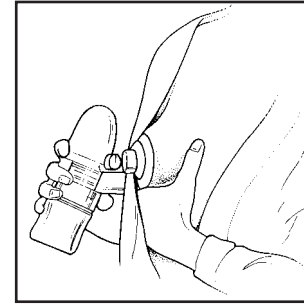


Sidaas darteed:

- caloosha caloosha u saar
- sankiisuna ibta naaska ha ku jeedo
- ilmaha naaska ku soo dhowee ee naaska xagga ilmaha ha u jiidin.

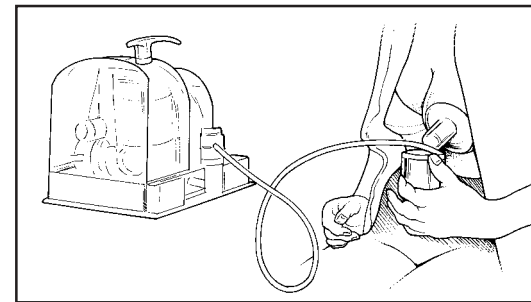
Bamka Gacanta

Bamka gacanta si fudud ayaa loo isticmaali karaa haddii uu naaskaagu dararo ee marka aanay jilicsanayn. Waxa jira naqshado badan oo kala duwan, oo dhammaantood si yar oo kala duwan u shaqeeya. Qaarkood gacanta ayaa lagu wadaa qaarna baytari ayay ku shaqeeyaan. Dhammaantood waxay leeyihiin masaf gala ibta naaska. Mishiino kala duwan ayaa ku habboon dumarka kala duwan - sidaas darteed waxa ugu wanaagsan haddii ay caqligal tahay inaad bamka iska tijaabiso kahor inta aanad iibsan.



Bamka korontada ku shaqeeya

Kuwani waa qaar fudud oo degdeg badan sababta oo ah iskood ayay u shaqeeyaan. Waxayna gaar ahaan ku wanaagsanyihiin haddii aad doonayso inaad iska listo muddo dheer, sida haddii uu ilmahaagu ku jiro Waaxda Daryeelka Carruurta ee Gaarka ah. Haddii ay sidaas tahay, markaas waa inaad isku daydaa inaad iska listo ugu yaraan 6-8 goor 24kii saacadoodba (oo ay ku jirto hal jeer oo habeenkii ahi)

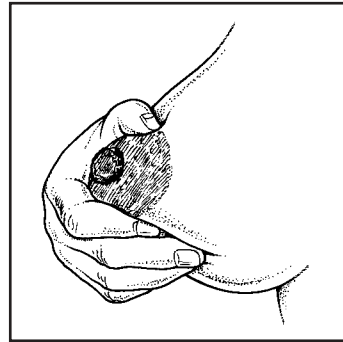
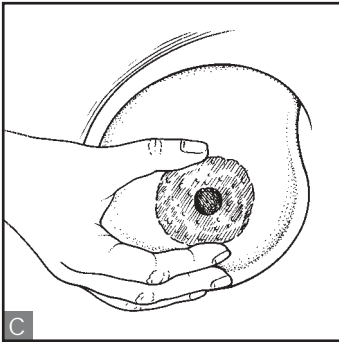


Haddii ay caqligal tahay inaad labada naasba mar listo adiga oo isticmaalaya bamka korontada ku shaqeeya. Tani way ka degdeg badantahay hababka kale waxaana laga yaabaa inay kaa caawiso inaad caano badan soo saarto. Waxaadse u baahan doontaa bamka labada masaf leh iyo ta isku xidha.

Si taxadir leh u raac awaamiirta shirkadda soo saartay haddii aad isticmaasho bamka gacanta iyo korontada ku shaqeeyaba.

Habka ku lisitaanka gacanta

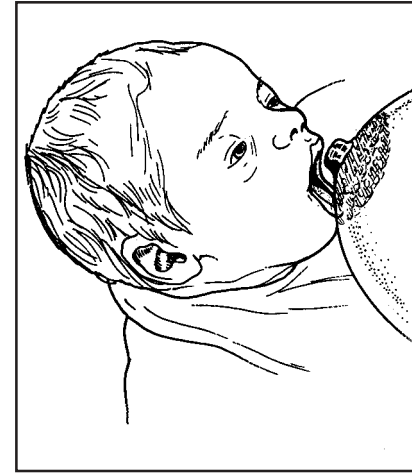
1. Fartaada murdisada ku qabo naaska hoostiisa, dacalka ibta, suulkaagana naaska hoostiisa meesha ku beegan fartaada murdisada. (waxa laga yaabaa inaad kari karto inaad caanaha naaska ku jira ka dareento diirka hoostiisa). Haddii ay ibtaadu weyntahay, waxa laga yaabaa inaad u baahato inaad farahaaga ku soo dhoweyso (haddii ay ibtaadu yartahay , waxa laga yaabaa inaad u baahato inaad farahaaga ka fogayso wax yar). Farahaaga kale waxa markaas loo isticmaali karaa inaad naaska ku taageerto. (C).
2. Adiga oo farahaaga iyo suulkaaga meelo isku mid ah oo diirkaaga ah ku haya. Qunyar dib u cadaadi.
3. adiga oo caddaadintan gadaasha ah wadaaya, fartaada iyo suulkaaga isku cadaadi oo dib u cadaadi, adiga oo caanaha naaska ku jira qunyar soo daynaya oo ibta xaggeeda u soo shubaya. (D).
4. ka daa cadaadiska si ay naaska caano ugu soo dhacaan kadibna ku celi tallaabooyinka 2 iyo 3.



Markaad xirfadda hore barato, tallaabooyinka 2 iyo 4 ma qaadan doonaan wax ka badan dhowr seken. Waxaanaad markaas awood u yeelan doontaa inaad la qabsato. Tani waxay keeni doontaa caanaha oo ka da'a ama ka dareera naaska.

Qabadiinta ilmahaaga naaska

Waa muhiim inaad hubaal ka dhigto inuu ilmahaagu si fiican u qabsado naaska, haddii kale waxa laga yaabaa inaanu ka helin caano ku filan markuu jaqayo ibtuna ay ku bararaan.



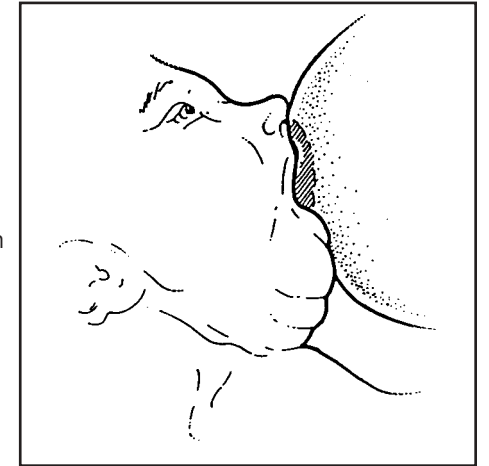
U qabo ilmahaaga sida lagu sharxay bogga 4aad, isaga oo sankiisa ama dibintiisa sare ay ku jeedo ibtaada.

Sug illaa iyo inta uu afka si wanaagsan uu u kala furayo (qunyar ayaad ibtaada dibnihiisa u marmarin kartaa si aad ugu dhiiriso inuu sidaas sameeyo.

Islamarkiiba xagga naaska ku dhowee, si ay dibintiisa hoose meel fog uga taabato ibtaada xaggeeda hoose. Sidan, ibtaadu waxay ku jeedi doontaa saqafka afkiisa.

Marka uu ilmahaagu si fiican ula qabsado naasahaaga waad ogaan doontaa:

- afkiisa aad ayuu u kala waaxaa naaskana si fiican ayuu u cantuugaa
- gadhkiisu naaska ayuu taabtaa
- dibintiisa hoose dib ayay u dhacsantahay
- haddii aad arki karto goobada ibta in ka midah (goobada cas ee ibta hareeraheeda ah)in badan ayaa ka muuqata dibintiisa sare inta ka hoosaysa dibintiisa hoose.
- jiqitaankiisu wuxuu iska bedelaa nuugitaan gaaban wuxuuna isu bedelaa nuugitaandheer oo uu joojoniyo.



Naas nuujintu ma aha inay noqoto wax xanuun leh. Si kastaba ha ahaatee, inta adiga iyo ilmahaaguba aydun baranaysaa naas jaqsiinta waxa laga yaabaa inaad dareento xanuun yar marka hore ee ilmuhu la qabsado naaska. Dareenkaasi waa inuu markiiba baaba'aa kadibna naas jaqsiintu ma noqon doonto mid xanuun leh. Haddii ay weli ku xanuunjinayso, tan waxa laga yaabaa inuu macnaheedu yahay inaanu ilmahaagu si fiican ula qabsan. Haddii ay sidaas tahay, ka goo qunyar adiga oo naaska ka jiidanaya afkiisa koonihiisa si uu nuugitaanku u kala go'o kadibna dib afka ugu geli hadana. Haddii uu xanuunku tegi waayo, umulisada caawimo weydiiso.

Tusaaleyaasha naas jaqsiinta habboon

■ *Isku day inuu ilmahaagu kuu dhowyahay, gaar ahaan marka hore. Sidaas isaga ayaad si fiican u baranaysaa waxaanaad isla markiiba baranaysaa marka uu u baahanyahay in la jaqsiyo. Tani waxay muhiim tahay habeenkii. Haddii uu ilmahaagu ku dhinac jiifo, si fudud ayaad sare ugu soo qaadi kartaa si aad u jaqsiiso iyada oo Aan labadiina midna hawl badani gaadhin. Kadibna labadiinuba si dhakhso ah ayaad hurdada ugu Noqon kartaan.*



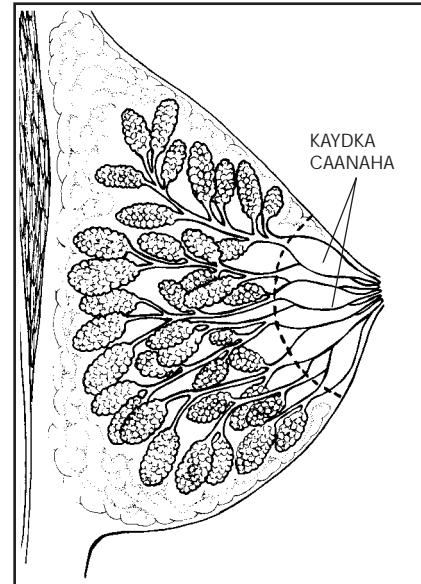
NANCY DURRELL MCKENNA

■ Caanaha naasku waxay ka koobanyihiin dhammaan cuntada iyo biyaha uu ilmahaagu u baahanyahay. Siinta cunto kale ama cabitaan waxa laga yaabaa inay dhibaato u keento waxaana laga yaabaa inay ka dhigto inuu diido naaska. Haddii inta badan aanu naaska jiqin, waxa laga yaabaa inaad samaynin caano ku filan si aad u daboosho baahiyihiisa mustaqbalka. Sidaas darteed *mar kasta oo u muuqdo inuu gaajoonayo, naaska sii.*

■ Dhibaatooyinka ay badanaa hooyooyinka carruurtooda naaska ku duwaa ay la kulmaan dhowrka toddobaad ee hore badankoodu (tusaale ahaan, ibta oo bararta, darar ama barar) waxay u dhacaan sababta oo ah ilmaha oo aan naaska ula qabsan sida ugu wanaagsan ama iyada oo aan in badan naaska lagu duwin. Haddii aanad hubin caawimo weydiiso. Waraaqdan xaggeeda dambe waxa ku yaalla macluumaad ku saabsan sida caawimo loo helo.

Gacan ku lisitaanka

Kani waa hab habboon oo jaban oo aad isaga lisi karto gaar ahaanna wuxuu faa'iido leeyahay haddii aad doonayso in naas ku xanuunayaa uu kuu bogsado. Tallaabooyinkani waa hagitaan laakiin sida ugu wanaagsan ee aad u baran kartaa waa adiga oo baraktis gareeya (labadaba) si aad u ogaato sida adiga kuu wanaagsan.



Goobada ibta hoosteeda (goobada cas ee ibta ku xeeran), badanaa dhinaca xiga koonaha waxa ku jira kayd yar oo ah caano.

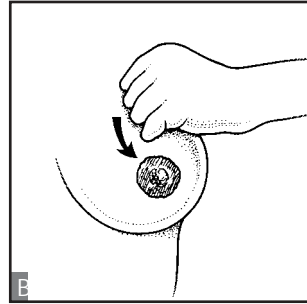
Kan waxa badanaa loo dareemi karaa sidii qaabka midhaha oo kale oo diirka ka hooseeya. Caanaha ayaa ku urura kaydkan waana halkan halka aad caanaha ka keentaa.

Naas kastaa wuxuu u qaybsanyahay illaa iyo 15 qaybood (wareeg), oo mid kastaa uu leeyahay meel u gaar ah oo uu caanaha ku kaydiyo.

- waa inaad ibta cadaadin maadaama aanay tani waxtar lahayn xannuunna ay leedahay.
- ka taxadir inaad farahaaga dul mariso oo cadaadis naaska maadaama ay tani wax yeeli karto nudaha naaska ee jilicsan.
- Caanuhu waxa laga yaabaa inay qaataan hal daqiiqo ama laba daqiiqo si ay u soo baxaan.
- waa muhiim inaad naasahaaga faraha ku wareejiso si aad hubaal uga dhigid inay caanuhu ka soo baxaan laab kasta.
- waxaad u baahan doontaa inaad caanaha ku shubto caagad afkeedu ballaad-hanyahay oo nadiif ah, joogga cabirka leh ayaa habboon.
- haddii aad baraktis garayso waxa caqligal ah inaad labada naasba aad isku mar ka listo.

Godlitaanka:

- Isku day inaad tahay mid si fiican u fadhida oo nefis ah. Waxa laga yaabaa inay ku caawiso inaad qol aan qaylo lahayn aad la gasho cabitaan kulul.
- Ilmahaaga soo dhoweyso. Haddii aanay tani caqligal ahayn, waxaad daawataa sawir uu ilmahaagu leeyahay.
- Biyo diirran ku maydho ka hor intaanad lisiin, ama naasahaaga maro diirran mari.



- Qunyar salaax naasahaaga, tan waxaad ku samayn kartaa farahaaga caaradooda (A) ama gacantaada oo xidhan dul marinaya naasahaaga adiga oo u wada xagga ibta (B). mari naaska oo dhan xitaa xagga hoose . farahaaga ha ku cadaadin oo ha dul marin naashahaaga maadaama ay taasi waxyeeli karto maqaarka.
- Kadib markaad naasahaaga qunyar salaaxdo ibtaada dulmari farta iyo suulka. Tani waxay dhiirrigelisaa sii deynta hormoonada (Hormones) kiciya naasahaaga si ay caano u keenaan.

Markaad la qabsato inaad naasahaaga listo, waxaad ogaan doontaa inaanad u baahnayn inaad isu diyaariso. Sida naas jaqsiinta ayay haddii aad baraktis garayso ay u fududaataa.

Hab kasta oo aad dooratoba, caanaha si joogto ah ayaa naas keliya looga lisi karaa dhowr daqiiqo kahor intaanay yaraanin ama aanay joogsan. Markaas caanaha waa in naaska kale laga lisaa. Kadibna aad ku laabtaa naaskii hore oo aad dib u bilowdaa. Sidaas naasaha u kala bedel illaa iyo intay caanuhu joogsanayaan ama ay qunyar uga gobo'laynayaan naaska.

Waqtiyada naas nuujinta

Waqtiyada ay carruurta naasaha jaqaan aad ayay u kala duwantahay. Tusaale ahaan, carruurta qaar ayaan uba baahan inay jaqaan maalinta ama labada maalmood ee hore. Si kastaba ha ahaatee, jaqniinku waxa laga yaabaa inuu bato gaar ahaan dhowrka toddobaad ee u horreeya.

Tani waa wax caadi ah. Haddii aad ilmahaaga naaska jaqsiiso markasta oo uu gaajoodo, caano badan ayaad soo saaraysaa si aad baahiyihiisa u daboosho. Tanna waxa sabab u ah mar kasta oo uu jaqo, farriimo ayaa maskaxdaada u gudba, kadibna signalo u dira naasahaaga si ay caano kale u sameeyaan oo u soo saaraan. Sidaas darteed:

Jaqsiin badan = Signalo badan = Caano badan



MANCY DURRELL MCKENNA

Markasta oo uu ilmahaagu jaqo, caanuhu way soo buuxsamaan. Inta uu baranayo, jaqniinkiisu waxa laga yaabaa inuu noqdo mid dheer. Hooyooyin badan ayaa waxay ka wereraan in jaqniinka badan uu macnaheedu yahay inaanay ku jirin caano ilmaha ku filani. Iyada oo ay shuruudu tahay inuu ilmuhu yahay mid saani ula qabsaday naaska, tani lagama yaabo inay sidaas tahay. Haddii aanad hubin umulisadaada ama shaqaalahaaga caafimaadka ee dadka booqda weydiiso talo.

Marka adiga iyo ilmahaaguba aad la qabsataan naas nuujinta, sida caadiga ah waa wax fudud. Caano ayaa had iyo jeer ku jira heerkulkoodu yahay heerkulka habboon. Sida xaqiiqadu tahayna loomaba baahna in taas laga fekero. Ilmahaaga ayaa kuu sheegi doona marka uu u baahanyahay jaqniinka kan xiga.

Uma baahnid inaad cuntooyin gaar ah cunto intaad naaska jaqsiinayso laakin, sida dadka kale oo dhan, isku day inaad cunto cunto miisaaman. Sidoo kale, had iyo jeer daruuri ma aha inaad iska ilaaliso cuntooyin gaar ah.

Sii waditaanka naas nuujinta

Naas nuujintu ma aha inay adiga iyo ilmahaaga idinka joojiso inaad baxdaan oo nolosha xiisaysaan. Meel kasta ayaad naaska ku jaqsiin kartaa. Haddii aad xidhato maryo nefis ah waad jaqsiin kartaa adiga oo aan ka werwerayn inaad naasahaaga muujiso. Waxa laga yaabaa inay marka hore kugu adkaato laakiin waxaad markiiba ogaanaysaa inaad kalsooni heshay. Dadka badankiisu xitaa ma dareemi doonaan inaad naaska jaqsiinayso - isku day inaad ku baraktis garayso muraayadda guriga horteeda.

Naas nuujintu ma aha inay adiga iyo ilmahaaga idinka joojiso inaad baxdaan oo nolosha xiisaysaan. Meel kasta ayaad naaska ku jaqsiin kartaa. Haddii aad xidhato maryo nefis ah waad jaqsiin kartaa adiga oo aan ka werwerayn inaad naasahaaga muujiso. Waxa laga yaabaa inay marka hore kugu adkaato laakiin waxaad markiiba ogaanaysaa inaad kalsooni heshay. Dadka badankiisu xitaa ma dareemi doonaan inaad naaska jaqsiinayso - isku day inaad ku baraktis garayso muraayadda guriga horteeda.

Jaqsiin badan = Signalo badan = Caano badan



NANCY DURRELL MCKENNA

Mararka qaarkood ayaa waxa laga yaabaa inaad doonayso inaad baxdo adiga oo aan ilmahaaga qaadan, ama waxa laga yaabaa inaad shaqada ku noqonayso kahor markaad doonayso inaad joojiso naas nuujinta. Waa caqligal inaad ilmahaaga caano u listo si qof kale uu u siiyo. Buugyarahan waxa ku yaalla macluumaad ku saabsan lisitaanka (Bogga 9aad).

Ha jeclaysan inaad ilmahaaga barto cuntooyinka adag ka hor inta aanu u diyaar garoobin. Dhammaan carruurta way kala duwanyihiin. Marka ay illaa iyo lix bilood jiraan ayaa laga yaabaa inuu ilmahaagu bilaabo inuu wax tiigsado ama walxaha qabsado oo uu afka geliyo. Tani waa calaamad muujinaysa inuu diyaar u yahay cuntooyinka adag.

Naas nuujinta oo keliya ayaa waxay siisaa dhammaan cuntada iyo cabitaanka uu ilmuhu u baahanyahay lixda bilood ee hore waxayna ka ilaalisaa xanuuno badan. Hooyooyin badan ayaa carruurtooda naaska siiya muddo intan ka badan, qaarkood illaa iyo sannadka labaad iyo weliba dheeraad. Naas nuujinta waydun ka faa'iidi doontaan adiga iyo ilmahaaguba intaad.

Lisitaanka caanaha naasahaaga

Sababaha laga yaabo inaad u doonayso inaad caanahaaga u listo.

- Haddii aad doonayso inaad ka caawiso ilmahaaga inuu la qabsado naaska.
- Haddii ay naasahaagu aad u buuxaan oo ay ku damqayaan.
- Haddii uu ilmahaagu yahay mid buka ama aad uga yar si loo jaqsiiyo naaska.
- Haddii aad saacad ama laba aad ka maqnaanayso ilmahaaga, sida dhacdo bulsho oo kale.
- Haddii aad shaqo dib ugu laabanayso.

Hababka loo liso caanahaaga

Waxa jira saddex hab oo caanaha naasaha loo liso:

- Gacanta
- Bamka gacanta
- Bamka korontada ku shaqeeya

Hab kasta oo aad doorato waxa muhiim ah inaad si fiican gacmahaaga u maydho intaanid bilaabin kahor. Dhammaan caagadaha, dhalooyinka iyo qaybaha mishiinka waa in lagu maydhaa biyo kulul oo saabuun leh lana karkariyaa inta aan la isticmaalin kahor.