Uurka iyo ilmo dhalista

Daryeelka caafimaadka hooyada

Qaabilaadaha umulisooyinku waxa ay hayaan hawl xasillooni iyo xirfad ku socota oo marka aad uurka leedahay aad ula noqon karto su´aal kasta. Daryeelka caafimadka hooyooyinku waa ikhtiyaari, hasayeeshee qodobada caadada noqday ee hoos ku xusan oo uu ku jiro kombiyuutarka uurjiifka lagu eego waa lagula talinayaa dhammaan dumarka uurka leh si hubaal ahaan aanu ugu ogaanno wixii qaldan. Daryeelka caafimaadka hooyooyinku wuxu ku tilmaaman yahay helitaan sahlan, qaabilaad wanaagsan iyo shaqaale aqoon u leh dawooyinka. Halkaa waxa aad ka helaysa umulisooyin, dhakhaatiir, iyo kalkaalisooyin. Daryeelka caafimaadka hooyooyinku wuxu qayb ka yahay isbitaalka dumarka, marka loo baahdana waxa lala xidhiidhi karaa qaybaha kale ee daryeelka caafimaadka dumarka iyo/ama xirfadaha kale. Tusaale ahaan waxa aanu wadashaqayn la leennahay daryeelka carruurta(BVC), dhakhaatiirta jimicsiga, la taliyeyaasha arrimaha bulshada, adeegga bulshada. Waxa aad xaq u leedahay turjumaan marka aad booqanayso caafimaadka.

Cadooyinka qaabilaadda umulisada ee muddada uurka

Muddada uurka gudaheeda iyo gadaasheedaba waxa laguu soo bandhigayaa kontoroollo ah 7-8 booqasho oo la booqanayo umulisada inta aanu ilmuhu dhalan iyo hal booqasho oo umuliddaada ka dambaysa. Waxa sidoo kale laguu soo bandhigayaa la kulan dhakhtar haddii loo baahdo, shaybaadhka kombiyuutarka ilmaha lagu eego iyo fursad aad kula kulanto koox waalidiin ilmo sugayso ah.

Dhibaatada uurka

Dhibaatooyinkan qaarkood waa caadi muddada uurka dhexdiisa, waana qaar laga gudbo:

- Yalaalugo
- Daal
- Laabjeex
- dhabar xanuun
- Calool istaag

Xanuunadaas yaryari waa ay kugu dhici karaan markasta ee kala munaaqashood umulisada oo ka qaado talo wanaagsan.

U diyaargarowga umulidda

U diyaargarowga umulidda iyo waxbarashada waalidnimo waxa si gaar ah loogu soo bandhigaa dadka waalidiinta noqonaya markii ugu horraysay. Umulisada ayaa hoggaaminaysa kulamadaas oo lagu soo qaato mawduucyo kala duwan iyo wakhti badan oo su´aalo ah. Kooxda waalidiintu waxa ay fursad u helayaan in la soo qaado oo la ifiyo su´aalo iyo fikir badiyaaba ku soo dhaca waalidiinta cusub. Waxa la sharraxayaa sida ay umuliddu u dhacdo, waxa la arkayaa sida la isu bedelo uurka dhexdiisa, waxa la helayaa talooyin xagga cuntada ah, tilmaamo ku saabsan nuujinta iyo warbixin ku saabsan waxyaalaha xanuunka biiya. Waa bilaash, waana ikhtiyaari, labada waaalidbana way ku wajahantay. Kulamadaasi waa af Iswiidhish. Haddii qofku codsado waxa uu umulisada ka heli karaa waxbarasho u gaar ah.

Dib u kontoroolid
Qiyaastii 8-12 wiig umulidda ka dib, waxa ay umulisadu samaysaa dib u kontoroolid. Umulisadu waxa ay baadhitaan ku samaynaysaa macdanta dumarka, waxay samaynaysaa dhiig cabbirid, dhiig baadhid iyo miisaamid iyo weliba talo soo jeedin ku saabsan walxaha uurka lagaga hortago. Adiga ayaa wakhti u ballansan karan kontoroolkan.

Umulidda
Dhawr calaamadood oo caadi ah oo lagu garto in umuliddu bilaabantay waa garaac fooleed oo si joogto ah u soo noqnoqda, xab-bururin ama dhiig. Markaa wac qaybta umulinta. Xiitaa haddii aanad hubin waxa ku haya soo wac qaybta umulinta oo la hadal umuliso. Marka aad timaaddo qaybta umulinta waxa la cabbirayaa jabaqda wadnaha ee ilmaha iyo garaaca foosha. Umulisadu waxa ay baadhaysaa oo qiimaynaysaa ilaa inta ay umuliddu soo jirto.

Dabadeed waxa aad umulisada isla qorshaynaysaan sidii aad u maamuli lahaydeen dhalashada ilmahaaga.

Marka uu ilmuhu dhasho waxa aad qaybta umusha sii jiifaysaa dhawr saacadood si aad u nasato. Haddii adiga iyo ilmuhuba aad caafimaad qabtaan, waxa aad aadi kartaan guriga, ayadoo daryeelkii qaybta umulinta ee umulisadu uu guriga idiinku sii socon doono. Laakiin waa in ay ka soo wareegto ugu yaraa lix saaxadood dhalashadii ilmaha. Taas waxa u shardi ah in uurku ahaa mid caadi ah iyo in aad ilmaha ku dhashay bilaa dhibaato. Sidoo kale waa in ilmuhu caafimaad qabo oo uu dhakhtar carruureed baadhay inta aydaan bixin. Wixii markaa ka dambeeya umulisada ayaa maalin kasta kaa soo wacaysa qaybta umulinta oo waraysanaysa caafimaadkaaga iyo ka ilmaha, talo iyo caawimana kaa siinaysa nuujinta iyo daryeelka ilmaha. Haddii aad qabto su´aalo waad la soo hadli kartaa qaybta umulinta. 4-6 maalmood umusha ka dib, waxa dib loo soo booqanayaa qaybta umulinta. Markaa wixii ka dambeeya wuu joogsanayaa daryeelkii qaybta umusha oo waxa la wareegaya xarunta xannaanada carruurta.

Ilmo ku soo qalid qorshaysan
Haddii aad ku dhalayso ilmahaaga qalliin qorshaysan waxa aad haysataa fursad aad noogu timaaddo booqasho waxbarasho. Marka laguu qorayo qalliinka waxa uu ka dhacayaa qaybta umulinta, halkaas oo aad kula kulmayso umuliso iyo dhakhtarka ku qali doona iyo weliba dhakhtarka suuxinta. Ninkaagu waxa uu fadhiyi karaa agtaada inta qalliinku socdo oo dhan. Marka ugu horraysa ee ilmuhu dhasho, waad arkaysaa, muddo yarna waad haynaysaa.

Naas nuujinta
Nuujintu waa habka ugu caadisan ee ugu sahlan ee aad cunto ku siin karto ilmahaaga. Caanaha naasaha waxa ku jira wax kasta oo ilmuhu u baahanyahay lixda bilood ee ugu horreeya. Sii naftaada iyo ilmaha deganaansho iyo nefis iyo wakhtiga loo baahanyey nuujinta. Markasta oo uu badsado ilmuhu nuugidda, waxa samaysmaya caano badan. Haddii godlashadu ay raagto waxa fiican in aad wax cabto oo aad nasato. Waxa fiican in aad labada naasba ku duwdo markasta oo aad nuujinayso. Jaqsiinta ku beeg baahida ilmaha. Wiigagga hore wakhtiyada nuujinta waxa u dhaxayn kara 1/2 ilaa 5 saacadood. Dhakhso ayuu u nadaamsamayaa laakiin sida caadiga ah carruurtu waa ay bedbedeshaa nadaamkooda bilawga. Carruurta badankoodu way u baahanyihiin in ay wax cunaan wakhti kasta

bilaha hore ama wakhti dheer. Haddii ilmuhu kaajo 6-8 xafaayadood oo qoyan, miisaankiisuna kordho, wuxu cunaa cunto ku filan.
Warbixin dheeraad ah oo ku saabsan nuujinta kala xidhiidh qaybta Nuujin-caawinta ee telefoonkan 0494-211 50 ama toos u wac mid ka mid ah hooyooyinka wax caawiya ee Nuujin-caawinta oo leh telefoonkan 013-424 94. Bogga internetka ee www.amningshjalpen.se waxa ku jira warbixin af Ingiriisi ah. Nuujin-caawintu waxa ay leeyihiin buugyareyaal ku saabsan naas-nuujinta oo ah af Carabi, Af Ruush, "Af-Kurdi", Af Eeraani, Af Turki, Af Soomaali iyo Af tigree. Xarunta xannaanada caafimaadka carruurta waxa aad ka heli kartaa wax kasta oo ku saabsan xannaanada carruurta. Kalkaaliso ka tirsan xarunta xannaanada caafimaadka carruurta ayaa kula soo xidhiidhaysa marku ilmuhu dhasho ka dib. Miisaan ilmaha marka aad booqato xarunta xannaanada caafimaadka carruurta. Halkaas waxa aad waydiin kartaa oo aad ka heli kartaa talo iyo caawimo ku saabsan su´aalaha xannaanada carruurta. Mar walba gacmo furan ayaad ku soo dhawaanaysaa in aad la xidhiidho qaybta umulinta iyo kalkaalisooyinka xarunta xannaanada caafimaadka haddii aad su´aalo qabto.