

Naasnuujin

IBTA NAASAHA OO KU XANUUNA WAQTIGA
NAAS NUUJINTA

Qabashada cunugaadii. Sida cunuga naaska u nuugo. Daaweynta iyo ka hortaga

Dumarka qaar ayaa dareema ibta oo danqato waqtigii naasnuujinta, sidaa caadiga ah baaba' hal ilaa laba isbuuk kadib. Siikastaba ha ahatee xanuun daran oo ibta caadi ma aha. Badanaa xanuunka ibta waxaa keena in si qaldan cunuga naaska loo nuujiyo.



SIDA CUNUGA NAASKA U NUUGO.

- Ku aadi cunugaagii sankiisa ibtada sidaa daraadedā iyada waxey si fudud kor ugu gaari kartaa ibta.
- Cunuga afkiisa waa inuu ahaado "hamaansi balaaran" ilaa ay qeybta ibka uu ahaado afkeeda.
- Cunuga garkiisa waa inuu ku riixmo naaska.

QABASHADA CUNUGAAGII

- Fadhiiso ama seexo boos raaxo leh adigoo isticmalaaya barkimo kaa cawiyo gacmahaga ama jirkaada hadaad u baahato.
 - Dib ugu dhaqaaq iyo cunugaadina waa inuu adiga kugu soo jeedaa. Cunugada madaxiisa waa inuu soo leexan.
 - Fadhiga aad iskala bixiso aad ayuu u raaxo badan yahay. Soo dhaweyso cunugaada adigoo dhabta saaranaya.
 - Caawi naaskadii hadaad ubaahato. Iskalbixinta gadal-gadal waxaa lagama maarmaan ah inaad ubaahato inaad naaskaagii celiso.
 - Celi cunugaagii sii aad ugu hortagto inuu naaska afka kala baxo. Fartaadii ku qabo kahor intaan
- Cunugaagii kasoo saarin naaska.
- Nasasho iyo dhig cunugaagii maqaar ilaa maqaar intii suurto gal ah.

DAWEEYNTA IYO KA HORTAGA

- Ku bilaaw quudinkasta naaska kaas oo leh xanuunka ugu yar.
- Quudi cunugaagii sida ugu dhaqsaha badan markaad ku aragto calamadaha gaajada, sida asigoo dhuuqaya gacantisa ama farahisa, faruuraha isku garaaco ama hamaansasho (ooyinta waa ca laamada ugu danbeyso ee gaajada).
- Ku qabo cunugaagii boosishan kala duwan. Kaasi waxuu bedelaa jihada cadaadiska ee ibta.
- Quudin walba kadib, mari xogga caano ah ibta. Ogolow inuu ku qalalo. Caanoahaaga naaska wuxuu u noqonayaa gashaan ka hortag ah ibtada iyo wuxuu ka caawinayaa inuu dhaqso u bakoodo.
- Waxaa laga yabaa inaad mariso daawada purified lanolin ibta sii dhaqso u reysato. Kani uma baahna in leyska dhaqo nuujinta kahor. Ha u isticmaalin sabuun ama bumaato naaskaagii.
- Iska xaqiiji iney kula egtahay rajosiinka. Bedel suufka naasaha markey qoyaan.
- **Tan ugu muhiimsan** – isku day boosas kala duwan iyo raadi sida ku raaxo ah. Hal meel kuma filna dhamaan. Cawinaad raadso haddaadan hubin ama wajahdo xanuun.
- Haddii loo bahdo, gacantaada ama bumka ku jilci naaska si aad ugu nafisto buuxnaantiisa.

Udoono takhtarkaadii cawinaad ama la taliye meeshadii haddii aad isku aragto:

- Gaduudnaan, xanuun aanan ku dayneynin.
- Guwasho ama cuncun aad ka dareento ibta waqtiga quudinta ama quudinta kadib.
- Dheecan ka imaanayo meesha dhaawacan.
- Calaamadaha infekshanka, sida daciifka, madax xanuun, labalabo, xanuun, qabow ama qandho ka badan 101 degrii.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC AND NUTRITION SERVICES

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
Fursad loo wada siman yahay/talaabooyin xoojin looshaqeeye. Shaqada ay bixiso