VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Somaliska

Cuntada, dhaqdhaqaaqa iyo isbedelka culeyska

Caruurta 1-2 sano

Barnhälsovården, 2010-02-03

1. Waa sidee cunto cunidda ilmahaaga maalin kasta?

Ku dadaal farxadda cuntada iyo bey'ad la jecleysan karo. Caruurta oo dhami waxey ka siman yihiin doonitaanka waqti go'an ee cuntadda sida quraac, qado, casho iyo 2-3 jeer ee casaryo ah. Casaryada weyn waa iney ka koobnaataa miro ama qudaar iyo hal rooti iyo hal galaas oo caano ah. Casaryada yar waxey ka koobnaan kartaa hal miro ama qudaar. Mararka qaar waxey u eg tahay in dhib ka imaanayo ka fekerka casaryada iyo cashada la cuni lahaa iyadoo markaa uun qadadi laga kacay, laakin faa'iido badan baa ka imaaneysa qorsheynta noocaa ah. Ilmuhu marka gaajada ku badato waxa ku adkaanayo inuu wax cuno marka cuntada la soo hordhigo. Ilmuhu maalmaha qaar si fiican ayuu u cunteeyaa marka maalmaha kalana cunaddiisu xun tahay, taasna waa wax caadi ah. Ilmaha ayaa xiliyadda qaar aan dooneyn cunooyinka qaar, tanina waa wax laga gudbayo. Soo hor dhig cunadda caruurta xataa haddii aysan dooneyn. Ha kula qeylin caruurta iney cunadda "weelka ka dhameystaan" ama "aysan qaadan wax aysan dhameysan karin" ee u daa in ilmuhu u qaato cunadda si degenaasho leh.

2. Sidee u aragtaa habka ilmahaagu u cuno cuntada?

Dad badan baa aaminsan in caruurtu aysan jecleyn cuntada qaar sida kaluunka (ansjovis), carfiska kala duwan ama cuntada leh dhadhanka culus, taasoo aan badanaa sax aheyn. Ilmuhu waa inuu dhowr jeer tijaabiyaa dhadhanka ku cusub ama cuntada ku cusub inta uu ka jecleysanayo.
Ugu danbeynta dhaqanka cuntada caruurta iyo xiliyada ay wax cunaan waxey la mid noqon doontaa kan dadka waaweyn. Caruurta adiga ayey kugu dayanayaan. Ma tahay qof lagu dayan karo?
Nacnac iyo cabitaanka macaan waa in la iska daayaa. Caruurta dhaqso ayey ku jeclaadaan cunadda macaanka leh, taasoo hadhow adkeyneysa sidi looga jari lahaa. Haddii ay adag tahay in la iska dhaafo macmacaanka waxa wanaagsan in markaa macaanka caruurta todobaadki mar kaliya la siiyo.
Ilmuhu waa inuu bartaa in wax la cuno maalinti habeenkina la seexdo. Cuntada habeenka waxa wanaagsan in laga gooyo ilmaha.

3. Sidee loo qancin karaa caruurta?

Marka ilmuhu daalan yahay ama niyad xun yahay waxa sahlan in lagu sasabo cunto, cabitaan ama wax macaan.
Maxaad ku qancin kartaa ilmahaaga?

4. Maxaad ka taqaan cuntada leh calaamadaa godka furaha?

Caruurta wixi ka weyn 1 sano waxa lagula talinayaa cunadda wadato calaamada godka furaha iyo cabitaan ahaan caanaha fudud ”lättmjölk” ama biyo.
Cunadda wadato calaamada godka furaha waxa ka mida caanaha fudud, rooti/baasto/bariis uu fiibarku ku badan yahay iyo qudaar/miro. Caruurta yaryar uma baahna cunto aad u fiibar badan sida dadka waaweyn.
Hey’adda cuntada waxey ku talineysaa in ilmaha la siiyo cunto uu ku yar yahay subaga nooca ”mättat” kuna badan yahay nooca ”omättat”.

5. Qudaar iyo miro noocee ah ayaa ilmuhu jecel yihiin?

Waxaa muhim ah in ilmaha la siiyaa miro iyo qudaar nooca la jarjaray miro ahaan iyo qudaara ahaan waqtiga casaryada iyadoo loogu darayo caanaha fadhiya iyo cuntada.
Ma siisaa ilmahaaga miro iyo qudaar goor kasta ay wax cunayaan?

6. Muxuu cabaa ilmahaagu waqtiga cuntada, xiliga u dhaxeeya cuntada iyo marka uu oomo?

Caanaha fudud iyo biyaha ayaa ah cabitaanka ugu fiican ee wax lagu cuno. Biyaha ayaa ugu wacan wax lagu oon gooyo. Biyaha la qasay iyo kuwa leh ”aashitada” ma aha cabitaan joogto loo isticmaali karo waana in lagu xadidaa ugu badnaan 2-3 galaas/todobaadki.
In cuntada la kariyey lagu bedelo booraj ”välling” iyo caano badan maka helayo ilmaha tababarka ruugidda cuntada ama dhaqan wanaaga cuntada.

7. Sidee u aragtaa culeyska ilmahaaga?

Walwalka waalidka ka heysta culeyska ilmahooda waa in dhab loo arkaa, ha noqoto in ilmuhu culeyskiisu yar yahay ama badan yahay.
In la wada fariisto oo reerku cuntada isla cuno ama ilmuhu la cunteeyo dadka waaweyn waxey si wanaagsan u saameyneysaa culeyska ilmaha.

8. Muxuu jecel yahay ilmahaagu inuu sameeyo?

Caruurta waxa hormariya ciyaarta xurta ah. Waxey taa xoojisaa fantaasiyaha caruurta, xiriirkooda, wada shaqeynta bulsho, dhaqdhaqaaqa jirkooda iyo awoodooda wax isku xirka.

Hey'adda cuntada waxey caruurta kula talineysaa ugu yaraan 60 daqiiqo ee dhaqdhaqaaq jirka ah maalin kasta.

Caruurta yar yar aad ayey u dhaqdhaqaaq badan yihiin. Waxey jecel yihiin iney socdaan, ordaan iyo ineysan saarnaan gaariga caruurta wax badan. Dhaqdhaqaaqa jirka wuxuu kobciyaa horumarka maskaxda iyo awooda fikir ee ilmaha.

In lagu ciyaaro duurka, la koro dhagxaanka iyo qaadida laamaha geedaha wey jecel yihiin ilmuhu.

9. Intee la eg tahay inta ilmahaagu daawado TV ama fadhiyo kombuyuutarka hortiisa?

Dhaqaatiirta caruurta waxey waalidiinta kula taliyaan inaan caruurta da'doodu ka yar tahay laba sano loo ogolaan daawashada TV-ga.

Daawashada TV-ga waxey ilmaha ka lumisaa waqti ay ku heli lahaayeen dhaqdhaqaaq jir kaasoo horumarinaya jirkooda.

Ilmahaagu ma daawadaa TV? Ilmaha yar wuxuu u baahan yahay in qof weyn la joogo.

In wax lagu cuno TV-ga hortiisa waxey keentaa qatarta in ilmuhu cuno cunto ka badan tan uu u baahanyahay, taasoo keeneysa qatarta kororka miisaanka ilmaha.

För centrala BHV teamen i Västra Götalandsregionen
Arbetsgrupp: Anna Melin Andersen (MBHV dietist, Södra Bohuslän), Henri Toivonen (BHVÖl, Skaraborg), Mona Bryggman (MBHV psykolog, Fyrbodal), Christina Djäken (samordnande sjuksköterska, BHV Skaraborg), Gun-Britt Szymanski (BHV assistent, Södra Älvsborg).

Produktion: Bild & Media, Skaraborgs Sjukhus.
Tryckning av foldern finansieras av Folkhälsokommittén.