

Marka waalid xanuusanayo

Talo ku aadan waalidka iyo dadka waaweyn ee kale



Xanuunka waalid ku dhacaa wuxu raad ku yeeshaa dhammaan qoyska, caaddifad ahaan iyo waaqici ahaan labdaba. Carruurta waxay leeyihiin khayraadka ay kaga bixi karaan dhacdooyinka adag. Badanaaba waxay leeyihiin awood ay xaalad ku oggolaadaan sida ay tahay. Haddii aynu carruurta u oggolaano inay ka qayb qaataan waxa dhacaya xilliga wakhtiga xanuunka waxaynu u sahlaynaa inay maareeyaan xaalada.

Muxuu ilmhu u baahanyahay ogaanshaheeda?

Waagi horre waxa loo arkayay in dadka waaweyn ay carruurta ka qariyaan waxyaabaha adag, laakiin imminka waxaynu ognahay in tani ay xaalad adag ka sii dhigto mid sii adag. Carruurta dadka waaweyn ayay ka arkaan marka ay wax khaldanyihiin oo haddii aanay helin warbixin waxay abuurtaan sharraxaado gaar u ah iyagoo adeegsanaya khayaal abuuridooda oo keli ahaan ayay ku qaadaan culayska welwelkooda.

Waalid ahaan adiga ayaa si fiican u garanaya ilmahaaga oo ugu sheekayn kara qaab ku haboon ilmahaaga. Iyadoo aan loo eegin da'da, waxay dhammaan carruurta u baahanyihiin ogaanshaha magaca cudurka, waxa caawimaad ah ee la samaynayo, waxa caawimaad ah ee ilmuhu awoodo iyo waxa dhici doona wakhtiga soo socda, xitaa maalmaha caadiga ah ee ilmaha.

La hadal ilmaha marka aad awoodo qof ahaantaada, weliba si wadajir ah ula samee waalidka caafimaadka qaba. Haddii aanad awoodin, caawimaad ka codso waalidka caafimaadka qaba ama qof weyn oo kale oo ilmuhu ku kalsoonyahay.

Ku dadaal qabashada nidaamyada maalinlaha ah. Tani waxay muujinaysaa in la danaynayo ilmaha oo waxay keentaa ammaan. Carruurta waxay doonaysaa in waalidku ay sii wadaan in ay ahaadaan waalid. Waxa loo baahanyahay boos siinta nolosha caadiga ah ee ilmaha, halkaasi oo xiriiryada saaxiibadu ay badanaaba yihiin taageero fiican. Badanaaba waxa wanaagsanaan karta in la wargeliyo shaqaalaha dugsiga iyo xannaanada carruurta.



Warbixin ku haboon da'daas

Da' kasta waxay carruurto iyo dhallinyaradu u baahanyihiin warbixin ku haboon da'daas si ay u fahmi karaan oo una nidaamin karaan waxa dhacaya. Ilmaha ku dhiir-geli dhiibashada su'aalo.

Carruurta dugsiga xannaanada ee da'da 2-6 sano waxay ku noolyihiin wakhtiga hadda la joogo, waxay qof ahaantood isu arkaan xarunti dunida oo sidaan darteed waxay ugu muuqan kartaa in cudurku uu yahay khaladkooda. In nidaamyada maalinlaha ah isbedalaan waxay ahaan kartaa mid ka cabsi badan in hooyo ama aabo xanuusanayaan. Qaab fudud oo si sahlan loo fahmi karo uga sheeke waxa dhacay ama dhici doono.

7-12 jirku waxay aad u xiiseeyaan xaqiiqada waaqiciga ah. Iyaga si dheeraad ah ayaa wax loogu shariixi karaa oo si wadajir ah ayaa loo raadin karaa xaqiiqda. Iyaga way ku adkaan kartaa in erayo lagu sheego dareemada, laakiin waxay ka jawaabi karaan su'aalaha ku saabsan waxay ku fikirayaan. Da'da dugsiga waxay carruurto ku bilaabaan kuwo fahansan khataraha aynu ku noolnahay. Sidaas darteed waxa muhiim ahaan karta in la sharraxo in aanay caadi ahayn in dadka kale ee waaweyn ee qaraabada ah ama ilmaha qof ahaantiisu aanay dhib soo gaadhayn inkastoo waalid aad u xanuusanayo.

Da'da u dhaxeysa 13-19 sano waxay fahmayaan macnaha oo dhan iyo cawaaqibka in la lahaado cudur xun. Ku wargeli wixi ku saabsan cudurka iyo daryeelada. Xushmee qofnimada da'da u dhaxeysa 13-19 sano. Da'da u dhaxeysa 13-19 sano waxay noqon karaan kuwo aad ugu xiran qoyska ama kuwo doorta iska qoqobka qoyska. U oggolow da'da u dhaxeysa 13-19 sano go'aaminta ku saabsan marka isaga/iyadu doonayaan u raacida isbitaalka.

Cudur xun oo ku dhaca waalid wuxu adkayn karaa xoriyada. Qaar baan oo da'da u dhaxeysa 13-19 sano ah iyo dadka waaweyn ee da' yarta ah wax badan kama garanayaan wixi ku saabsan ficil-celinta caadiga ah ee ka dambaysa wargelin adag ama xilliga cudur xun. Marka aan la garanayn waxa caadiga ahi waxay tahay waxa ficil-celinada gaar ahaaneed loo turjuman karaa kuwo aan caadi ahayn. Xusuusnow dhallinyarada iyagu ka guuray guriga.



Haddii aad doonaysid oggaanshaha wax dheeraad ah

Warbixin dheeraad ah, filimo, talo iyo tusaale waxad ka helaysaa bogga internet-ka ee maamulka gobolka ee caafimaadka iyo gobollada ee wada-jirka ah 1177.se

Xitaa bogga internet-ka ee Miisaaniyada kansarka cancerfonden.se waxa ku jirta warbixin fiican oo ka hooseysa cinwaanka "Vad säger jag till barnen?".

Qoraaladan waxa soo diyaariyay la-taliyayaal iyo kooxaaha shaqada ee dhinaca daryeelka kansarka ee Maamulka caafimaadka ee gobolka Östergötland.

Landstinget i Östergötland, Informationscentrum, november 2012