

Ujeedada aan ka leeyahay naas-nuujinta

4/2024



Ujeedadayda waa inaan si fiican u naas-nuujiyo ilmahayga. Xor u noqono inaad igu dhiiri-gelisid inaan sii wado naas-nuujinta, xataa hadii ay dhacdo inay igu adag tahay marka hore. I xasuusi in ilmahayga iyo aniguba aan baranayno naas-nuujintu ay ii sahlanaan doonto marba marka dambeeya. I aamin inaan ahay qof karti iyo adkaysiba leh oo jirkiisa loogu tala galay naas u dhigida ilmaha. Xaqiiji isku daygayga aan isku dayayo inaan ka shaqeysiyo naas-nuujintayda.

Waxaan jeclaan lahaa in ilmahayga la ii dhiibo oo jirkayagu is gaaro isla marka uu dhashaba.

Haddii ilmaha la igu soo qalo, waxaan jeclaan lahaa inaan sida ugu dhaqsahaha badan aan dhabta ugu qabto ilmahayga oo jirkayagu is gaaro.

Haddii aanan awoodin inaan dhabta ku qabsado ilmahayga muddo, waxaan jeclaan lahaa in ilmaha aabahood uu qabto oo jirka ilmaha iyo kiisu ay is gaaraan.

Waxaan doonayaa in aan bilaabo naas-nuujinta saacada ugu horeeysa ee ilmahu dhasho gudaheeda. Waxaana jeclaan lahaa inaan ilmaha siiyo marka hore waqti uu igu laxawsado, ma doonayo in ilmaha lagu khasbo naas-nuujinta ugu horeeysa.

Waxaa jeclaan lahaa in dib loo dhigo dhammaan habraacyada la mariyo ilmaha markaa dhashay inta laga gaarayo naas-nuujinta ugu horeeysa ee ilmahayga oo igu jiifa ama aan dhabta ku hayo aan naaska u dhigayo.

Waxaan rabaa in ilmahayga uu aniga ila joogo qolkayga, waxaana rabaa in aan ilmahayga dhabta ku hayo oo jirkayagu is-gaaro intii suurta gal ah inta aan joognocisbitaalka.

Waxaan jeclaan lahaa inaad iga caawisaan sidii aan ku samayn lahaa naas-nuujid taabo -gal ah oo fiican iyo barashada qaabab kala duwan oo aan naaska ugu dhigi karo ilmahayga. Waxaan kaloo jeclaan lahaa inaan barto sida gacanta la isaga liso caanahayga, sida lagu garto in ilmahaygu uu caanaha liqayo iyo waxa aan fili karo inay dhacaan maalmaha xiga kolka cisbitaalka la iga saaro ee aan guriga tago.

Hadii aan la kulmo dhibaatooyinka ku saabsan naas-nuujinta, waxa aan jeclaan lahaa inaan caawimaad ka helo Qof Shahaado haysta oo Ka Tirsan hay'ada la yiraa (Board Certified Lactation Consultant), ama shaqaale kale oo loo tababaray inay caawiyaan hooyooyinka ilmaha naaska-u-dhigaya.

Ma doonayo wax biyo, sonkor, caano qasan ama dhalo ku jira ama caaga ilmaha lagu aamusiyo in la siiyo ilmahayga. Haddii caafimaad ahaan loogu baahdo in ilmahayga la siiyo nafaqo, waxaan jeclaan lahaa inaan helo marka hore fursad aan ugala hadlo arrintaa dhaqtarkayga ilmaha iyo la taliyahayga manfacyada caanaha ka soo jeeda, oo ay ku jiraan xulashada caano qof kale ku deeqay.

Haddii ilmahayga iyo anigu aanan wada joogi karin sabab kasta ay noqotaba, oo aanana awoodin inaan bilaabo naas u dhigida ilmahayga, waxaan jeclaan lahaa inaan barto sida loo isticmaalo mashiinka caanaha la isaga liso si aan u irmaaneeyo naasahayga.

Ma doonayo in la i siiyo ama la i tuso wax xayeysiin ah oo ku dul qoran qasaca caanadaha qasani ku jiraan oo ay ku jiraan bacaha xafaayadaha, kaararka sariiraha ilmaha iyo caanaha qasan laftooda.

Waxaan jeclaan lahaa inaan helo macluumaad ku saabsan gargaarada naas-nuujinta ee bulshadayda ka jira.

Waxaan jeclaan lahaa in shaqaalaha cisbitaalku ay iyagu maamulaan dadka i soo booqanaya si kolkaa aan u helo waqti gooni ah oo aan ilmahayga naaska ugu dhigo.

Waxaa sameeyay barnaamijka WIC ee degmada Hennepin County. La waafajiyay iyadoo fasax laga haysto Ardayda Adeecga Caafimaadka ee Jaamacada South Carolina "Xaashiyaha Naasnuujinta."

Haya'dan waxay bixisaa fursad loo simanyahay.