



NAAS NUUJINTA:

AABAYAASHU WAA MUHIIM

Waxaad mar dhaw noqonaysaa aabe! Tani waa xili farxad leh — waxaana suuragal ah inay cabsi kugu abuurto. WIC ayaa diyaar kuula ah inay kusiiso macluumaad iyo taageero.

UTABAABUSHAYSIGA ILMAHA

Waxaa lagugusoo dhawaynayaa kaqaybgalka balamaha WIC iyo casharada naas nuujinta oo lagu dhigaayo deegaankaag.

Markaad taageerto naas nuujinta, waxaad taageeraysaa caafimaadka cunugaaga – hadda iyo mustaqbalkaba. Inkastoo aysan naas nuujintu ahayn doorkaaga aasaasiga ah hadda, inaad cunugaaga qabato ayaa siinaysa amaan iyo fursad aad iskubarataan cunugaaga. Aabayaasha iyo ilmahooda yaa xariir adag yeesha markay waqti isla qaataan.

→ MA OGAYD? ←

Aabayaasha ayaa ah isha ugu muhiimsan ee taageerada naas nuujinta ilmaha. Daraasad dhawaan lasameeyay ayaa muujinaysa in hooyooyinka taageerada dhanka naas nuujinta kahela lamaanayaashoda ay ubadan tahay inay naas nuujinta bilaabaan ayna muddo dheer naaska nuujiyaan.

MARKA ILMUHU DHASHO IYO INTA UU ISBITAALKA KUJIRO

Intaad isbitaalka kujirto, waxaad taageeri kartaa hooyada iyo ilmahaga adoo:

- Xasuusinaaya in hooyadu doonayso inay naaska udhigto cunuga iyo inaad cunuga jirkaaga oon mara qabin kuqabato isla marka uu dhashaba.
- Xadidaada dadka soobooqanaaya cunuga.
- Inaad cunugaaga jirka kuqabato adinkoon qabin wax dhar ah.
Waa waqti aad cajiib u ah inaad isbarataan cunugaaga.



MARKAAD GURIGGA TAGTAAN

Aad ayaad muhiim ugu tahay isdaad cunugaaga jaceel ugu muujin lahayd. Uqaad hees, lahadal, wax u akhri, uqosol codad ciyaarsiin ahna udheh cunugaaga. Xiliga looqubaynaayo ayaa sidoo kale noqon kara xili aabaha iyo cunugu isla ciyaaraan.

Ibadalada kudhaca hoormanadeeda yaa muujin kara in hooyadu wax dareemayso. Waxay sidoo kale walaac kaqabi kartaa sida naas nuujintu noqonayso. Xiligaan weeye marka laga yaabo inaad macluumaad dheeri ah kaxasuusato naas nuujinta wax kabadan intay xasuusato. Waxaad usamayn kartaa dhiirigalin waxaadna usheegi kartaa inay tahay wax caadi ah inay caawimaad dalbato markay walaac qabto. Waxaad suuragal ah inaad labadiinuba dareentaan daal. Dib ayay kafiicnaanaysaa.

Waxyaabaha yaryar waa muhiim. Waxaad:

- Ukeeni kartaa hooyada galaas biyo ah ama cunto fudud.
- Lafariisan kartaa hooyada iyo cunugaaga hadda dhashay.
- Lasheekaysan kartaa hooyada intay naaska udhigayso ilmaha.
- Waxaad qaban kartaa cunugaaga marka naas nuujintu udhamaato.

Hadaad dhashay caruur kale oo waawayn, caruurtaada waqti dheeri ah laqaado. Waxaa suuragal ah inay dareemaan inaad dayacday ama kamasayraan cunuga cusub. Caruurta ayaa jecel marka aabahood laciyaaro uuna laqoslo. Waxaa intaas siidheer, hadaad adigu dareento in xoogaa lagu dayacay kala hadal xaaskaaga arintaas.

MA OGAYD?

In hooyooyinka iyo aabayaashu ay dareemi karaan walaaca dhalhada. Inkastoo halista walaacaan ay yarayso naas nuujintu, hadan wac dhakhtarkaaga caafimaadka hadii midkiin ama labadiinuba aad dareentaa niyad jab ama walaac kabadan sidii hore.

Wac WIC, lataliyahaaga naas nuujinta ama dhakhtarkaaga hadii midkiin qabo wax su'aalo ama wlaacyo ah oo laxariira naas nuujinta.

Dads ➤
Cribside assistance new dad ➤



Haayadaan waxay bixisaa fursad loosimanyahay.