

Hagitaanka khuseeya marka qofka ilig laga saaro kaddib

Hagitaankan waxaa laguugu sheegayaa waxa ay tahay inaad sameyso marka ilig lagaa saaro kaddib, si uu afkaagu si fiican kuugu bogsado.

Joojinta socodka dhiiga

Meesha iliga laga saaray ayuu dhakhtarka ilkuhu ku qabtay faashad laalaaban. Waxaay kaa caawinaysaa joogsiga dhiiga waxaayna dadajinaysaa bogsashada boogta.

- Qaniin faashadda laalaaban ugu yaraan 30 daqiiqo.
- Haddii dhiiggu uu wali socdo, gacmahaaga maydh, faashad cusub oo laaban ku beddel tii hore oo mar labaad 30 daqiiqo qaniin.
- Ku celi illaa inta dhiigu kaa joogsanayo.

Cunto-cunista

- Wax ha cunin illaa inta kababyadu kaa dhamaanayso. Hagitaankaan u hoggaansanoow muddo 2-3 saacadood.
- Maalintaa ballanta aad leedahay waxaad cuntaa oo kaliya cunto qaboow oo jilicsan.
- Tuumbada yar ee cabitaanka lagu nuugo ha ku cabin cabitaanka.

Daryeelka afka

- Ha luqluqan, ha tufin hana taaban boogta.
- Ilkaha ku caday caday jilicsan laakiin iska ilaali inaad cadaydo goobta nabarku ku yaallo.

Iska ilaali arrimaha xiga

- Ha cabin sigaar ama ha isticmaalin khamri dhowr maalmood.
- Iska ilaali jimicsiga culus dhowr maalmood.

Xanuunka iyo garaaca

Waa caadi in afka aad ka dareento xanuun, barar iyo dhiig-roor marka iliga lagaa saaro kaddib. Cilladaha waxaad iskaga fududayn kartaa inaad wax qabow ku qabato dhabanka korkiisa. Haddii aad u baahato, isticmaal xanuun baabiyaha infekshanka.

Xaalad dhibaato ah haddii ay timaaddo na soo wac

- maalmaha shaqada saacadda u dhexeysa 7–14, t. (09) 310 51 400
- fiidkii saacadda u dhexeysa 14-21 dhammaadka toddobaadka iyo maalmaha feestooyinkana saacadda 8-21 tel. (09) 471 71110
- habeenkii saacadda 21-8 t. 116 117