

# Ilmaha dhawaan dhashay-4 bilood

## Talo-siinta Waalidka

- Ka bogo in aad barato dabeecadda gaarka ah ee ubadkaaga.
- Ilmahaaga fiirso oo ha kuu sheegeen goorta ay gaajaysan yihiin iyaga oo samaynaya sida iyaga oo wax ruugaya, gacmahooda leefahaya iyo iyaga oo madaxooda ciribta naaska soo aadinnaya.
- Oohinta micnaheedu ma ahan in markastaaba ubadkaaga uu gaajaysan yahay. Ubadkaaga ku kursigiisa ku rux, u masaajee, dhinac jiifo, u hees ama miisug u ciyaar.
- Dhallaankaaga fiiri, la hadal, u dhoolo caddee oo goorta aad quudinaysid indhaha kala ciyaar.

## Talo dhanka Quudinta

- Caanaha naaska ayaa ah waxa dhallaanka u wanaagsan. Haddii adiga aad isticmaashid, iska xaqiiji in ay yihiin aayron-la adkeeyay.
- Dhallaanka way ogyihiin goorta ay baahan yihiin iyo waqtiga ay dhergan yihiin. Goorta ay dhergan yihiin, ibta naaska way iska joojiyaan, madax way soo jeestaan ama way hurdaan. Waxba ma ahan in ubadkaaga dhammayn waayo dhalada caanaha.
- Dhallaankaaga ha siin cabbitaanka [juice], biyaha macaanka, cabitaanka fudud ama malab.
- Dhallaankaaga waa u diyaar cuntada caadiga goorta ay fariisan karaan iyagoo la caawinnayn, oo ay wax soo qabsan karaan oo ay cuntada afkoodu gelin karaan. Inta badan tan waxay dhacdaa lixda bil (dhakhtarka carruurta waydii).



## Talo dhanka Firfircoonaanta

- Si firfircoon dhallaankaaga ula ciyaar. Xadid waqtiga wiifowga, kursiga gaariga iyo telfishinka/shaashada hortiisa.
- Ciyaarta calool jiiifsiga dhallaankaaga waa ku maaweeloodaa. Qaarkood kama heli doonaan marka koowaad laakin waqti yar oo calool jiiif ah oo goor kasta oo ay soo jeeda ah way ka helaan, waxayna bilaabayaan in ay jecleystaan. Hubi laakin in indhaha aad ku hayso.

## Talo dhanka Hurdada

- Hurdo hab-raac xasiloon leh ee laga bogto oo iftiinka nalka hoos u dhig, qubeys diiran, iyo wax u aqrista. Jiifka ka hor shaashadaha ka fogee.
- Dhallaankaaga sariirta ha ku jiiifin adiga oo dhalada afka u geliyay oo dhalada dhinac dhiga adigoon hayn dhalada.
- MARKASTAABA markaad seexinaysid dhabar-dhabar u seexi.
- Dhallaanka da'daas jira maalin kasta waxay jiifi karaan oo la doonayaa 16 ilaa 18 saac dood ay hurdaan maaliintii.



## Carruurta la ciyaar: Ilmaha dhawaan dhashay-4 bilood

### Ma dareentay?

Dhallaanka wuu karaa inay:

- Sal ama jirid: Haddii aad taabato faruurtooda, dhafoorkooda ama carabkooda, dhanca ayay usoo jeestaan oo afkooda ayay furaan.
- Carrab goje: Haddii aad taabato faruurtooda, carrabka ayay iyaguna banaanka soo dhigaan.
- Dhuruqid iyo liqid: goorta caanaha carabkooda u gaaro, wuxuu tagaa dhanka dambe ee afka oo dhallaanka wuxuu bilaabaa inuu liqo.
- Mergo: Cuntada dhan ama caadiga ah dhallaanka uu ku diliqaa. Waxaa wanaagsan in la sugo ilaa ay ka gaaraan 6 bilood ka hor inta cuntooyinka caadiga aadan siin.

### Dhallaankaaga Firsashada

- Dhallaankaaga wuxuu bilaabi dooaa inuu indhaha kaala soo xiriiro oo codkaaga uu ku soo jeesto. Ciyaarta dhuumashawga ayaa ah ciyaar ay ku maaweeshoodaan.
- Muruqa qoorta iyo madaxa ayaa tartiib-tartiib xoogaysta. Waxay bilaabi doonaan in wixii cusub iyo wixii ay maqlaan iyo wixii ay arkaan in ay u jeestaan.
- Gacmaha iyo farraha ayay xariif ku noqdaan; wax ayay ku qabsan karaan waxna way ku dhaqaajin karaan.
- Way kuu dhoola caddayn karaan oo markaad u dhoola caddayso.

### Wakhtiga Cunta Maaweeli

- Kuu daryeelaya annaga adiga oo isticmaalaya dhammaan shanta dareen sheegayaasha ag mealtimes – taabasho, dhadhamiyo, maqlo, iyo markuu wax arko.
- Dhallaankaaga markastaba isli si uma quudanayo.
- Iyagu ha go'aansadeen goorta iyo sida doonayo oo ay u baahan yihiin in ay cabbaan.

### Ciyaar Ujeedo leh

- Shanta dareen sheegayaal waqtiga ciyaarta:
  - araga: nalashada middabada, dhar hariigmo wa wayn leh
  - dhawaaq: nux-nuxlayn dhegta wa la isku sheego, firinbi, cod xiin, dhawaaq gaaban
  - caraf kala duwan: miinti, qarfi, farmaajo
  - dhadhan: caanaha naaska dhadhankoodu caadi ahaan wuu isbedellaa
  - taabasho: maqaar, boonbal dabacsan, qaado fiican
- Ku deeq dhallaan boon-balada quseeya waxay qabo iyo sahmiso qofka gacmahooda.



### Tan Iskuday!

- La hadal, cod dhuuban kula hadal ama si xasiloon ugu hees
- Si dibacansan u mari gacmahooda, wajigooda, xabadkooda oo dhabarka tartiib uga taabo.
- Markay quutaan, waxaa fiican in aad si fiican ugu duubto oo aad qabato ama dhallaanka wiifiso.
- Dhawaaq dhambe, sida wax wareegta, ayaa caawinaya oo buuqa ka xannibaya kaasoo ka fiijinaya oo soo jeedinaya.

### Maxay tahay waxa xigga?

Marka ay afar bilood u gasho, dhallaankaaga wuxuu yeelanayaa qoor, dhabar iyo luggo adag, kor aoo gacmahiisa/ eeheeda iyo farrahiisa/eeda ay isticmaali karaan.

**Ma rabtaa macluumaad dheeraad ah?  
Booqo barnaamijkeena moobaayalka  
kala soo bax [PMP.ohioaap.org](http://PMP.ohioaap.org)**