

# CUNIDA CAAFIMAADKA LEH

Tallooyinka loogu tala galay qoysaska ee ka socota National Center ee Early Childhood Health iyo Wellness



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

## Dhaqanka Caafimaadka leh waxa uu Bilawdaa Xili Hore



Dhaqanka cunitaan ee wanaagsan waxa uu bilawdaa xili hore ee nololasha ilmaha. Sida hore sida dhalaanka, ilmahaada waxa aad ka caawin kartaa in uu ku barbaaro dabeeecad caafimaad leh ee nolol dheer ah. Waxaad tahay qofka ugu fiican uu ilmuhi ku daysan karosida darted waxa aad ku caawisaa in ay cunto si caafimaad leh, isku daydo in aad samayso sidoo kale mar kale!

### Quudinta iyo Cunitanka caafimaadka leh

#### **Ee ilmahaaga**

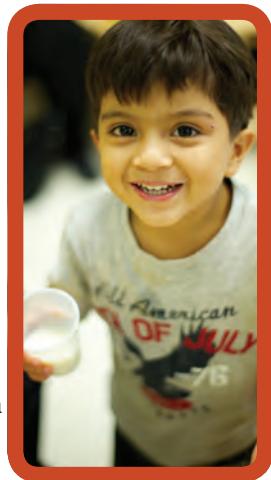
- Waa muhiim in aad naas nuujido ilmahaada ugu yaraan lix billood. Waxa ay noqon doonta mid in badan laga yaabo in ay lahaadaan miisaan caafimaad leh inta ay sii korayo.
- Ku rid caanaha naaska ama caanha, oo anan ahayn raashin, masaasada Ilmahaaga. Raashinka waxa uu ku darayaa kaloori dheeraad ah oo aysan u baahnayn.
- Isku day in aad sugto ilaa ilmahaagu uu noqdo 6 billood meelahaas si uu bilaabo cuntooyin adage e caafimaad leh sida khudaarta cagaaran, curida cuntaan ilmaha, iyo raashinka caruurga yaryar. Bilaabida cunto adag xili aad u horeeya waxa aya u hogaamin kartaa dhibaatooyinka leh misaanka iyo cayilka xili dambe.
- Meelaha 8 ama 9 billood ku day in aad siiso ilmahaaga xoogaa yar oo cunta farta lagu siiyo ah sida hilib dooro oo la burburiy ah, karoota la kariy, iyo miraha gudguduudan oo la jarjaray. Taas waxay caawin doontaa ilmaha in uu barto cunitaan caafimaad leh.
- Caanaha naaska, caano, iyo biyo waa cabitaanada ugu fiican uu cabu ilmahaagu. Soodhada burisa, cabitaan boqolkiba boqol ah, iyo cabitaanda ciyaaraha waxay ku daraan koloris dheeraad ah cuntadeeda waxayna dhibaatayn kartaa

caafimaadkeeda cusub.

#### **Ilmahaaga socod baradka ah**

- Sii ilmahaaga socod baradka ah cunto fudud ee caafimaad lehsida jii saddex gees ah, moos la jarjaray, ama qashinka hadhuudhka oo dhan laba jeer ama saddex jeer maalintii. Tani waxa ay u caawinaysaa in uu ku joogo si buuxda inta u dhaxaysa cuntooyinka iyo yaratnta carada baahida la xariirta.
- Isku day in aad u dulqaadato kuwa shaqinka cuna. Waxaa la arkaa in uu isku dayo cunto tobantaa ilaa iyo shan iyo tobantaa jeer dhawr billood ka hor markuu cuni doono.
- Isku day in aad siido ilmahaaga socod baradka ah dooq u dhaxeeya la door oo caafimaad leh. Waxay u badantahay in uu cuno cunto caafimaad leh haddii uu qaato.
- Caanaha iyo biyaha waa dooqyada cabitaan ee ugu caafimaadka badan ee ilmahaaga socod baradka ah. Saadhadha burisa, boqolkiba boqol cabitaanada biraha, iyo cabitaanada ciyaaraha waxay ku daraan koloris dheeraad cuntadiisa waxayna dhibaatayn karaan ilkihiisa.

#### **Ilmahaaga dhiganaya xanaanada**



- U ogalaw ilmahaaga in ay kugu caawiyaan samaynta cunto caafimaad leh iyo cuntooyinka fudud oo caafimaadka leh. Waxaa loo badiyaa in ay isku daydo cunto caafimaad leh haddii ay kugu caawiso.
- Isku day jikadaada in laga soo buuxiyo cunto fudud oo caafimaadna lehsida karoota, tufaax jarjaran iyo subbagga looska ama jii. Tani waxa ay kugu caawinaysaa adiga iyo ilmahaada xanaanada barta inaad si caafimaad leh u cuntaan, xataa maalmaha mashquulka.
- Caanaha iyo biyaha waa dooqyada cabitaan ee ugu caafimaadka badan ee ilmahaaga xanaanada dhigta. Saadhadha burisa, boqolkiba boqol cabitaanada biraha, iyo cabitaanada ciyaaraha waxay ku daraan koloris dheeraad cuntadiisa waxayna dhibaatayn karaan ilkiheeda.

#### **Adiga iyo qoyskaaga**

- Ilmahaagu waxa uu baranayaa dabeeecadaha caafimaad asaga oo ku fiiranaya adiga. Isku day in aad wax u cunto si caafimaad ku iro adiguna.
- Daji waqtii la ciyaaro, waqtii wax la cuno, iyo waqtii la seexdo oo joogto ah si aad u samayso nolol maalin-maalin leh walwal yar.
- La hadal dhaqtarka ilmahaaga, shaqaalaha Head Star, iyo waalidiinta kale si aad u heshid tallooyin cunitaad oo caafimaad leh.

