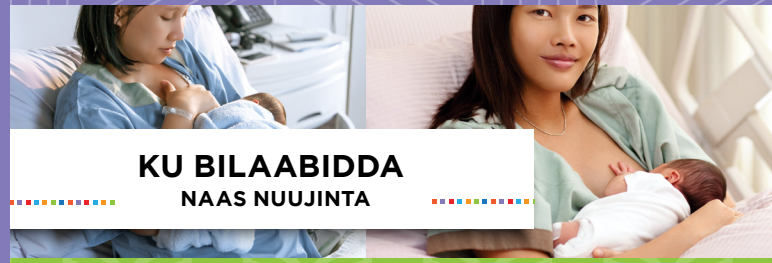


## WAX BADAN KA OGOW:

- Ku dhejinta ilmahaaga naaska
- Aasaaska Naasnuujinta Af-Soomaaliga
- Bilaabidda Naasnuujinta Ilmahaaga
- Soo saarista iyo Kaydinta caanaha naaska

## ILAHA KHEYRAADKA MAXALLIGA AH:



## KU BILAABIDDA NAAS NUUJINTA

### U DABBAALDEG!

Ugu dambeynti cunugaaga waa kan! Xus u samee waqtiyadaan. Cunugaaga markaas dhashay wuxuu doonayaa inuu kuusoo dhawaado.

- Ku qabo cunugaaga maqaarka ayadoo maryo idiin dhaxeynin kadib markaad dhasho, oo ay kujirto dhalmada qalniinka, ugu yaraan saacada ugu horreyso.
- Cunugaagu waa dhallaan cajiib ah. Wuu kugu dul nasanayaa isla markaaba dhalmada kadib kadibna wuxuu raadiyaa una soo xamaartaa naasaha/xabadka markay diyaar u yihiin inay wax qutaan.

### MIYAAD OGEYD? <

Caloosha cunuga markaas dhasha waxay qaadaa caano yar markiiba (qiyaastii qaado muggeed). Taasi waa sababta caanahaaga u horreeyo ay u adag yihiin oo ay u yar yihiin, waa qadarka saxda ah ee loogu talagalay canugaaga.

### INTA BADAN NAAS NUUJI CANUGA

- Cunugaaga markaas dhashay wuxuu doonayaa inuu kuusoo dhawaado. U sheeg isbitaalka inaad rabto inaad canugaada kuhaysato qolkaaga si markaas aad u ogaatid marka canugu gaajeysan yahay.
- Naasahaaga/xabadkaaga waxaa laga yaabaa inaysan wali si fiican u buuxsamin, laakiin wey leeyihiin caano. Wad naas nuujinta; caanahaaga waxay u badan doonaan sida ay caloosha canugaadu u kobacdo.
- Gacan isaga lisidda waxtar ayey leedahay haddii canugaagu weli uusan yeelan jeenan quudasho fiican oo waxay kaa caawin kartaa dhisidda sahayda caanahaaga kujiro naaska. Waxaad ku quudin kartaa caanaha aad iska listay adigoo isticmaalaayo qaado.
- Raadi boos kugu fiican oo si wanaagsan kuugu habboon. Booska dhabar u dhigidda (dhabar-dhabarka) badanaa waa mid istareex leh wuxuuna ka caawiyaa canuga inuu tiirsado.
- Haka codsan isbitaalka dhalo ama masaasado. Waxay horseedi karaan seegitaanka tilmaamaha gaajo inay hayso iyo tiirsasho aan habbooneyn.

Haka cabsan inaad su'aalo weydiiso! Ka codso isbitaalka inaad aragto la-taliye qaabilsan naas nuujinta ama kalkaaliso ku takhasustay quudinta ilmaha.





## LA SOCO TILMAAMAHA CANUGA:

### WAAN GAAJEYSNAHAY



- Wuxuu gacmaha kuhayaa afka agtiisa.
- Wuxuu soo laabaa gacmaha iyo lugaha.
- Wuxuu sameeyaa dhawaaqa nuugista.
- Wuxuu kaduudaa faruuryaha.
- Wuxuu raaraadiyaa ibta naaska (afka).

### WAAN DHARAGSANAHAY



- Wuxuu tartiib u nuugaa naaska ama wuxuu joojiyaa naas nuugitaanka.
- Gacmo iyo cududo dagsan.
- Wuxuu ka jeestaa ibta naaska.
- Wuxuu iska riixaa ibta naaska.

Daawashada iyo Dhageysiga wax laqitaanka canugaada waxay kaa caawin kartaa inaad ogaatid in canugaaga uu qaadanayo caanaha.

## CANUGU WAXAA UU JIRAA LABO MAALMOOD!

Wax kasta waa ay ku cusub yihiin canugaaga, oo ay kujirto quudinta. Waxay qabaan digtooni dheeraad ah waxayna soo toosi karaan saacad kasta (xitaa habeenkil) si loo quudiyo. Tani waa wax iska caadi ah waxaana laga yaabaa inaad dareento in tani ay waligeed jireyso, laakiin masii ahaan doonto. Ku indho qaboowso isku dhawaanshaha. Koolkoolinta laab gelinta joogtada ah iyo quudinta waxay kaa caawin karaan inaad kordhiso caanaha naaska kujiro.

Marka uu canugaagu rabo in si joogto ah loo naas nuujiyo waxaad u maleyneysaa inaysan naasaha ku jirin caano ku filan, laakiin waxaa laga yaabaa in canugaaga kaliya uu tabay garaaca wadnahaaga. Canugaaga wuxuu rabaa inuu kuu dhawaado sidaa daraadeed sii wad inaad jir-ka-jir aad laabta ugu qabato adinkoo dhar idiin dhaxeyn si uu canugu u helo kalsooni, isku xirnaansho, iyo diirimaad. Miyaad u baahan tahay nasasho? Ka codso lamaanahaaga ama kuwa kale ee aad ku kalsoon tahay inay ku qabtaan maqaarka canugaaga ayadoo uusan dhar u dhaxeynin.

## MAALMAHA 3-7

Naasahaaga/xabadkaaga waxaa laga yaabaa inay culeys iyo buuxiyaan dareemaan. Quudinta waxay badanaa ka caawisaa inay jilcaan. Ku quudinta caanahaaga oo kaliya waxay dhisi doonaan sahayda caanahaaga naaska kujira waxayna ka caawisaa naasahaaga/xabadkaaga inay xasilaan.

Dhallaankaaga cusub oo sii korayo darteed, ma yeelan doonaan qaab quudin oo go'an. Ka filo in canugaada naas nuugo 8-12 jeer ama kabadan maalintiiba.

Ilmaha waxay inta badan "quudin badan" leeyihiin gelinka dambe ama fiidki. Waxaa laga yaabaa inaad dareento in hadda aad naas nuujisay oo canugana uu doonayo inuu markale quuto. Tani waa iska caadi waxayna dhici kartaa marka uu canugu dareemayo korniin dheeraad ah.

Iska naso marka uu canugu kaa hurdo laakiin hawada seexanina. Canugu waa in dhabar-dhabar lagu seexiyaa meel, sida sariir badqabkeeda la oggolaaday, oo adiga kuu dhaw laakiin kaligiis ah, oo aan lahayn gogol dabacsan, barkimo, barkimaha dhinacyada la dhigo, bustayaal ama boombalada carrurtu kuciyaarto.

Dadka kale haku caawiyaano.

Wac Women, Infants and Children (WIC, Haweenka, Dhallaanka iyo Carruurta), la-taliye qaabilsan naas nuujinta, ama dhakhtarkaaga haddii:

- Aad ka quusato.
- Canuga uusan usoo kaceynin in la quudiyo.
- Naas nuujinta ay kudhibeyso.
- Naasahaaga/xabadkaaga aysan dareemeynin culeys dhammaadka asbuuca 1 aad.

