

Mashruuca Niitty 2018 illaa 2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>
www.facebook.com/niittyhanke/

Maamulaha Mashruuca Irmeli Nieminen.

Iimeeyl: irmeli.nieminen@tuni.fi

Takhasuse Anna Aikasalo. Iimeeyl: anna.aikasalo@tuni.fi

Takhasuse Jasmin Kaljadin. Iimeeyl: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Ilaha iyo macluumaad dheeraad ah:

Raskausdiabetes. Tilmaamaha Daryeelka ee Hadda Jira. Duodecimka Bulshada Caa-fimaadka Finnishka, 2013 (waxaa la soo xigtay 26-ka Noofambar 2019). Waxaa laga he-layaa internetka: www.kaypahoito.fi

Sawirada: www.pixabay.com



Niitty – Horumarinta Qaab Tababar Qoys
ee Ku saleysan Dadka isku Heerka ah oo
loogu talagalay Soo-galootiga

SONKOROWGA XILLIGA UURKA

Raskausdiabetes



WAA MAXAY SONKOROWGA XILLIGA UURKA?



- Marka uu jiro sonkorowga xilliga uurka, sonkorta dhiigga ee hooyada wuxuu noqonayaa mid ka sareeya sida caadiga ah xilliga uurka.
- Waxaa la qaadaa tijaabada u adkaysiga qaadashada gulu-kooska si loo helo haddii uu sonkorta dhiigaaga ay sareeyso.
- *Sonkorta dhiigga oo sareysa waxay hooyada iyo canuga usababi kartaa dhibaatooyin.*

Sonkorowga xilliga uurka badanaa ma lahan wax astaamo ah, laakiin waa muhiim in la daaweeyo.

NOQO MID FIRFIRCOON

- Jimicsiga wuxuu kaa caawinayaa inuu ka hortago sonkorowga xilliga uurka.
- **Sameey jimicsi joogto ah ugu yaraan 30 daqiiqo 5 mar toddobaadkii.**
- Ka shaqeey murqahaaga 2 mar toddobaadkii.
- Ka fogoow ciyaaraha loo baahan yahay inaad ku seexato calooshaada, oo ay jireyso halis ah inaad kufto ama ay caloosha wax kaaga dhacaan.

Tallaabo kastoo aad qaad do waxay kaa caawineysaa caafimaadkaaga.
Noqo mid firfircoon maalin kasta!



MAAMULIDDA MIISAANKA

- Raac hab nololeed caafimaad leh
- Miisaanka badan ee uurka ka hor wuxuu kordhiyaa halistaada dhanka xannuunka
- Miisaan kororka habboon ee xilliga uurka waxay caawinaysaa caafimaadka hooyada iyo canugga



Hab nololeedka caafimaadka leh waxay ka hor tageysaa sonkorowga xilliga uurka waxayna caawinaysaa muumulidda miisaanka!

SAAMEEYNTA AY KU YEELANEYSO CANUGGA

- Sonkorta dhiigga canugga waxay noqoneysaa mid ka sareysa sida caadiga ah.
- Waxaa laga yaabaa in canuggu uu ukoro si ka weyn sida caadiga ah.
- Halista dhaawacyada dhalmada wey koreysaa.
- Halis sareysa oo sonkorow sii siyaadaya ah ama xannuuno dhanka wadnaha iyo xididdada dhiigga ah ee carruurninada iyo qof weyn ahaanba



SAAMEEYNTA AY KU YEELANEYSO HOYADA

- Sonkorta dhiiga hooyada waa in si joogto ah loo kormee-
raa illaa laga gaarayo dhammaadka uurkeeda.
- Waxaa laga yaabaa hooyada inay u baahantahay daawo.
- Uurka ka dib, hooyada waxay halis sareysa ugu jirtaa
inuu ku sii kordho sonkorowga.



CUN CUNTO KALA DUWAN OO CAAFIMAAD LEH



- Wax cun ugu yaraan afar mar maalintii adigoo raacayo
nooca saxanka.
- Cun cunto ay ku badantahay faaybarka, sida badarka
qobkiisa wata, khudaarta, miraha iyo beeriga.
- Ka fogoow waxyaabaha sonkorta leh
- Isticmaal dufanka caafimaadka leh, sida subagga khudaarta
laga dhaliyey, saliidda, lowska iyo iniinta.
- Isticmaal waxyaabaha hilibka laga sameeyo ee dufanka ku
yaryahay. Hilibka digaagga waa doorasho aad u caafimaad
badan.
- Isticmaal waxyaabaha caanaha laga sameeyo ee aan dufanka
laheyn iyo farmaajo dufanka ku yaryahay.
- Karkarinta iyo foorno ku dubidda waa qaab caafimaad leh
oo cuntada loo sameeyo

