



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:

Machadka Caafimaadka iyo Daryeelka ee Finnish (THL). 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29.

Sawirada: www.pixabay.com

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

MAANDORIYEYAASHA XILLIGA UURKA IYO NAAS NUUJINTA

Päihitet raskaus- ja imetysaikana



SIGAARKA IYO SHIISHADDA

- Cabidda sigaarka ama shiishadda xilliga uurka iyo naas nuujinta laguma talinaayo.
- Mar kasta oo naag uur leh, canug yar ama ilmo ay ku jiraan qol, qofna waa inaysan ku cabin sigaar ama shiishad qolka gudihiisa.
- Qiiqa tubaakada iyo shiishadda waqti ayey ku qaadanaysaa iney gudaha ka baxaan waana sun.
- Geedaha la isku daray ee loo adeegsaday shiishadda sidoo kale waxay halis ku tahay caafimaadka.
- Xashiishka wuxuu saameeyn halis ah uleeyahay koritaanka ilmaha aan wali dhalanin.



KHAMRIGA IYO MAANDORIYEYAASHA KALE

- Dhammaan noocyada khamriga waxay halis ku yihiin ilmaha uurka ku jira guud ahaan inta uu uurka ku jiro.
- Khamriga waxay ilmaha uurka ku jira usababi kartaa waxyeelo joogto ah.
- Wax maandooriye ah ama xannuun baabi'ye ah oo la qaadan karo ma jirto inta lagu guda jiro xilliga uurka, sababtoo ah waxay saameeyn ku yeelanayaan koritaanka iyo caafimaadka ilmaha uurka ku jira.



Haddii aad isticmaasho wax aadan awoodin inaad iska joojiso, fadlan haka waaban inaad la xiriirto xaruntaada caafimaadka ee hooyooyinka.

Shaqaalaha xarunta caafimaadka hooyooyinka ayaa kaa caawin kara inaad hesho taageeraha iyo daaweynta aad ubaahantahay, taasoo canuga ka dhigi doonto mid caafimaad qaba oo kuna caawin kara inuu si caadi ah ugu dhex koro ilma-galeenkaaga.