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

ASYLUM, MIGRATION AND INTEGRATION FUND
Supported by the European Union

Tampere University of Applied Sciences

CITY OF TAMPERE

Niitty

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

Xaaladda maskaxeed ee hooseeysa ee dhalmada ka dib

Mielialan lasku synnytyksen jälkeen

Is beddelada xaaladaha niyadda

- Dhalitaanka canug waxay beddeleysaa nolol maalmeedka hooyada
- Isbeddelada xaaladaha niyadda ee dhalmada ka dib waa mid caadi ah
  - Waxaa sabab u ah isbeddelada hormoonada
  - Waxaa laga yaabaa inaad dareento ooyin iyo xa-naaq
- Badanaa astaamahaan waa kuwa aan joogto aheyn

La xiriir xarunta caafimaad ee canugaaga haddii ay astaamaha joogto noqdaan

Caawimaadda waa diyaar!

Marka aad la dhibantahay walwalka dhalmada ka dib

- Astaamaha hooyada waa daal iyo cabsi
- Waxaa laga yaabaa hooyada iney qabsato dhibaato dhan-ka hurdada ah
- Waxaa laga yaabaa hooyada inay dareento inay dambiile tahay oo kale
- Waxaa laga yaabaa hooyada inay dareento xannuuno
- Hooyada oo aan ku faraxsaneyn canugga
- Waxaa laga yaabaa canugga inuu daalanyahay oo halis ah
- Waxaa laga yaabaa aabahana sidoo kale inuu la dhiban-yahay walwal

Haddii aadan caafimaad dareemeynin, fadlan haka waaban inaad la xiriirto xarunta caafimaad ee canu-gaagga. Aad baanu ugu faraxsannahay inaanu ku caawino.

Raadi caawimaad, ha isku dayin inaad adiga xalliso!

Walwalka yimaada dhalmada ka dib

- Haddii ay astaamaha joogto noqdaan waxaa laga yaabaa inaad la dhibantahay walwalka yimaada dhalmada ka dib

- Walwalka waxaa laga yaabaa inuu bilowdo 2 illaa 3 us-buuc ka dib markaad dhasho uuna sii socdo us-buucyada iyo bilaha ku sii xiga

La xiriir xarunta caafimaad ee canugaaga!

Raadi caawimaad, ha isku dayin inaad adiga xalliso