Mashruuca Niitty 2018 illaa 2020

https://projects.tuni.fi/niitty/

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:
Magaalada Tampere. Sikiön liikelaskenta. Ohje 11/2018.
Terveyskylä, Naistalo. Liikkuuko sikiö. Waxaa laga heleyaa:
https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskausajan-ongelmat/liikkuuko-siki%C3%B6
Sawirada: www.pixabay.com

Niitty
ASYLUM, MIGRATION AND INTEGRATION FUND
Supported by the European Union
Tampere University of Applied Sciences
CITY OF TAMPERE

somali

Niitty

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

Hubinta dhaqdhaqaaqa ilmaha uurka ku jira, si kale haddii aan udhigno, tirinta dhaqdhaqaaqa ilmaha uurka ku jira

Sikiön liikkeiden tarkkailu eli liikelaskenta

Ilmaha uurka ku jira wuu ku dhex dhaqdhaqaaqaa wuuna ku dhex hurdaa ilma-galeenka

Mar hore ayuu ku jiray ilma-galeenka, ilmaha uurka ku jira wuxuu leeyahay ama leedahay qaab dhaqaaq u gaar ah.

Tirada dhaqdhaqaaqa ilmaha waa mid joogto ah illaa laga dhalo, in kastoo qaabta dhaqdhaqaaqa aad ka dareemeyso laga yaabo inay is beddesho inta lagu guda jiro xilliga uurkaaga.

Badanaa ilmaha waxay aad u firfircoonyihiin oo dhaqaaqaan fiidkii iyo xilliga hore ee habeenka. Waxaa jira inta udhaxeysa 5 iyo 50 dhaqdhaqaaq saacaddiiba.

Wakhtiyada dhaqdhaqaaqa waxaa soo raaca wakhtiyo nasasho oo jiraya qiyaastii 20 illaa 40 daqiiqo, markaasoo uu ilmaha hurdayo. Markaas dhaqdhaqaaq ma dareemeysid.

Goormaad tirineysaa dhaqdhaqaaqa ilmaha uurka ku jira?

Haddii uu uurka si caadi ah u korayo, looma baahna in la tiriyo dhaqdhaqaaqa ilmaha.

Laakiin, tirintu waa lagama maarmaan marka uu uurku halis sareysa ku jiro, kalkaalisadaada ayaana ku siin doonto tilmaamo ku saabsan sida loo sameeyo.

Ka dib marka la dhaafo xilligii aad dhali laheyd, tirinta dhaqdhaqaaqa ilmaha uurka ku jira waxaa la bilaabaa toddobaadka 41 ee uurka.

Sidee loo sameeyaa tirinta dhaqdhaqaaqa ilmaha uurka ku jira

Tirinta dhaqdhaqaaqa ilmaha uurka ku jira waxaa lagu sameeysaa **booska jiifka.**

Tirinta waxaa la sameyn karaa wakhti kasta. Ilmaha uurka ku jirra wuxuu ugu firfircoonyahay xilliga dambe ee habeenkii.

Ka hor intaadan bilaabin tirinta, cab wax qabow ama macaan si uu ukordho dhaqdhaqaaqa ilmaha.

U seexo dhinacaada bidix. Waan inaad ku dul seexataa shey xoogaa adag, sababtoo ah tani waxay kaa caawineysaa inaad si wanaagsan udareento dhaqdhaqaaqa.

Tiri dhammaan dhaqdhaqaaqyada aad dareemeyso muddo hal saac ah. Hingada laguma tiriyo inuu dhaqdhaqaaq yahay. Marka aad tiriso 10 dhaqdhaqaaq waad joojinta kartaa. Tani waxay la micno tahay ilmaha inuu si caadi ah udhaqdhaqaaqayo.

Haddii aad dareentoo dhaqdhaqaaqyo ka yar 10 inta lagu guda jiro saacaddaas, sii wad inaad hubiso saacad kale. Wakhti yar udhaxeysii xilliyada aad hubineyso, soco oo cab wax qabow oo macaan.

Haddii uu ilmaha dhaqaaqayo ugu yaraan 10 mar inta lagu guda jiro saacaada labaad, wax walba waa sidii looga baahnaa.

Haddii aad tiriso in ka yar 10 dhaqdhaqaaq inta lagu guda jiro saacadda labaad, fadlan la xiriir qaybta xaaladda deg-degga ee daaweeynta carruurta.