

KORODHKA MIISAANKA EE WAKHTIGA UURKA

Miisaanka caadiga ah, way haboon tahay haddii ay kuu kordhaan inta u dhaxeysa 11 iyo 16 kg kahor dhamaadka uurka. Miisaanka kordhay wuu yaranaayaa haddii aad marka horeba buuran/cayilan tahay iyo haddii uu miisaankaagu hooseeyo way kayara badnaan doontaa. Ha qaadan cuntooyin is dhuubneysiin maadaama uu ilmahaagu heli doono nafaqo aad u yar.

CUN CUNTOOYIN KALA DUWAN

Dhamaan cuntooyinku waxay ku siiyaan nafaqooyin muhiim ah oo kala duwan, haddii aad cunto cuntooyin gaar ah tusaale; waxyaalaha caanaha laga sameeyay, hilib ama kalluun, ka hadal arrinkan marka aad marayso baaritaanada caafimaadka ama tallooyinka nafaqada. Cunida cuntada khudaarta ahi wali waa suurogal wakhtiga uurka iyo wakhtiga naas-nuujinta. Cunto ay ka maqan yihiin waxyaalaha laga sameeyo xoolaha (cuntada dadka khudaarta cuna) laguma talinin.

JIMICSI

Hillaali fayo-qabkaaga adigoo si joogto ah u sameynaya jimicsi tusaale, lugee, jimicsiga banaanka lagu sameeyo, jimicsiga hinduuga (yooga) ama aadida tub dheer (socosho). Jimicsigu wuxuu xiiso leeyahay markay cidi kula sameynayso. Si kastaba ha ahaatee wakhtiga uurka, waa inaad iska ilaalisaa inaad qaado wax culus ama isboortiga khatarta ee dhalin kara dhicitaan ama dhaawac.

Iskuday inaad lamaanahaaga ku darto cunitaanka cunto isku dheelitiran iyo inuu kula qaato hawo nadiifa.

NADAAFADA

Cuntada ceyriinka waxay dabiicciyan sidan kartaa jeermis. Taasi waxay la micno tahay - gaar ahaan wakhtiga uurka waa inaad raacdaa xeerarka nadaafada ee muhiimka ah: si fiican u meydh gacmahaaga iyo qalabka madbakha/kijinka; si gaar ah uga saar cuntada ceyriinka ah cuntooyinka kale; waxyaalaha laga sameeyay xoolaha ku rid talaagada hubso in hilibka, digaaaga, beedka/ukunta iyo kalluunka in ku filan la kuleyliyay.

XASAASIYADAHA

Kaliya ka fagow cuntooyinka haddii uu dhakhtarkaagu ku sheegay inay leeyihiin xasaasiyad ama u dulqaadasho la'aan. Haddii kale waxaad xadidi doontaa cuntadaada taas oo aan muhiim ahayn.

NAAS-NUUJINTA

Naas-nuujintu waa nafaqeynta ugu fiican ee suurogalka ah iyo ugu dabiicciyan ee ilmahaagu heli karo, waxaanay isaga ama iyada siisaa bilow nololeed oo fiican. Dhallaanka caafimaadka qaba uma baahna wax aan ka ahayn caanaha naaska lixda bilood ee ugu horeeysa.

Wakhtiga uurka iyo naas-nuujinta waxaad u baahantay fiitamiino badan iyo badi macdanaha. Baahida loo qabo tamar (kaloori) dheeraad ahi kaliya waxay badataa wixii ka danbeeya bisha afraad ee uurka waxaanay soconaysaa Ilaa iyo dhamaadka uurka iyo wakhtiga naas-nuujinta. Ciir, cantoobo laws ah iyo miro ayaa kugu filan si ay u daboosho baahidan dheeraadka ah.



Qoraal faahfaahsan oo ku saabsan mawduucan ayaa si bilaash looga heli karaa BLV.

MACLUUMAAD DHEERAAD AH:

- Macluumaad caafimaadka oo ku qoran luqado bada: Laanqeyrta Cas ee Swiss: **migesplus.ch**
- Macluumaad ku saabsan xasaasiyada: Xarunta Xasaasiyada ee aha! **aha.ch**
- Tallada Hooyada – iyo Aabaha **muetterberatung.ch**
- Kooxaha wada-hadalada ee dumarka oo ku saabsan kahortaga iyo kor u qaadida caafimaadka oo luqado badan ah: **femmetische.ch**
- Bulshada Nafaqada ee Swiss SGE: **sge-ssn.ch**
- Iskaashatada Umulisooyinka ee Swiss **hebamme.ch**
- Iskaashatada Lataliyayaasha Nafaqada ee Swiss **svde-asdd.ch**
- Kor u qaadida Naas-nuujinta ee Swiss **stillfoerderung.ch**

Bulshooyinka Xirfadoolayaasha ah

- Bulshada Cudurada Haweeka iyo Gargaarka Dhalashada ee Swiss SGGG: **sggg.ch**
- Bulshada Dhakhaatiirta Carruurta ee Swiss SGP: **swiss-paediatrics.org**

WAXAAN KUU RAJEYNAYNAA WAKHTI UUR IYO NAAS-NUUJIN OO FARXAD LEH!

LA XIRIIR

Telefoon. +41 (0)58 463 30 33 Iimayl: info@blv.admin.ch
www.blv.admin.ch

Albanisch, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, **Somali**, Tamil, Tigrinya, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, farsi, français, italien, portugais, serbe, **somali**, tamoul, tigrinya, turc

albanese, arabo, francese, inglese, italiano, persiano, portoghese, serbo, **somalo**, spagnolo, tamil, tedesco, tigrino, turco

NAFAQADA KU SAABSAN UURKA IYO WAKHTIGA NAAS-NUUJINTA



