



Matagidda

Dhibaato la filanayo in ay iskeed u roonaato

Waa caadi in dhallaanku ay matagaan toddobaadyada ugu horreeya inta ay la qabsanayaan cuntaysiinta iyo jirkooda koraya. Soo saarista qiyaas yar oo caano ah waxaa loo yaqaanaa baryaqaad (possetting). Marka ilmahaaga dhallaanka ah uu matago waxaa soo baxda qiyaas intaas aad uga badan. Waxay taasi cabsigelin kartaa ilmahaaga, markaa waxaa laga yaabaa in uu ooyo. Waxyaabo farabadan ayaa keeni kara in uu ilmahaaga dhallaanka ah matago.

Hubi in jirka ilmahaagu u yaallo sida hagaagsan marka aad naasnuujinayso ama dhalo cunto ku siinayso. Jirka u yaalla si aanan hagaagsanayn ayaa keeni kara in uu ilmuhu matago. Ummulisadaada ama booqdahaaga caafimaadka (health visitor) ayaa taas kaa caawin kara.

Matagidda marar farabadan ama qiyaas badan waxaa keeni kara 'laabjeexa caloosha ka yimaadda' markaasoo ashiitada caloosha ku jirta ay dib u soo kacdo. Dabeecadda dhallaanka ayaa xumaan karta waxayna taasi mararka qaar keeni kartaa in aanay cuntada si fiican u qaadanin. Haddii ilmahaagu uu cuntada si fiican u qaato laakiin u muuqdo in uu si kale yahay, waxaa laga yaabaa in aad u baahan tahay oo keliya in aad beddesho sida uu u yaallo jirka ilmuhu muddada aad cuntada siinayso si aad isaga kor ugu soo taagto. Waxaa weliba caawin karta in qiyaas yar marar farabadan la siiyo.

1.

Waxaan haystaa ilme iminka dhashay. Cunto ayaan iminka uun ilmahayga siiyey.

2.

Waxuu marwalba u muuqdaa in uu soo saarayo qiyaas yar oo caano ah.

3.

Waxaa taas loo yaqaanaa 'baryaqaad'. Marka uu koro ayay si dabiici ah uga joogsan doontaa. La hadal booqdahaaga caafimaadka.

Takhtarka Guud (GP) waxuu yiri

Ka dib dhowrka bilood ee ugu horreeya, haddii ilmahaagu uu si kadis ah u matago waxaa ugu suurogal badan in ay taasi ka timaaddo fayruus caloosha kaga jira halka baryaqaadka. Bukaanshaha gastroenteritis (bararka caloosha) waa jeermis caloosha gala oo soo raaca shubanka (saxarada biyo ah).

Waxay taasi u sii daran tahay dhallaanka marka loo eego carruurta ka weyn maxaa yeelay waxaa jirka dhallaanka si fudud uga bixi kara dareere ama biyo xad dhaaf ah wayna biyo beeli karaan. Haddi ay biyo beelaan waxaa laga yaabaa in aanay soo saarin kaadi ku filan, in ay cuntada diidaan oo ay yeeshaan gacmo iyo cago qabow.

Haddii ilmahaaga dhallaanka ah uusan caafimaad qabin, ama haddii mataggiisa uu ku jiro dareere dacar cagaaran leh ama uu socdo muddo maalin ka badan islamarkaaba talobixin u doono Takhtarkaaga Guud.

Booqdaha caafimaadku waxuu yiri

Baryaqaadku waa 'caadi' muddada cuntaysiinta ama ka dib. Haddii ay taasi sii socoto waqtiyo kale, inta u dhexeysa mararka cuntada la siinayo waxaa laga yaabaa in ay tahay jeermis caloosha ku jira. Waxaa muhiim ah in dhallaanka la siiyo cabbitaanno farabadan si looga hortago biyo beelidda.