

Waa xiligii loo billaabi lahaa raashinka!

Canaha hooyahda waa kuwa ugu caafimaadka badan, ilmaha ku dhasha iyagoo billahooda dhameysta cunto ahaan waxaa ugu filan caanaha hooyada ilaa lix billood jir. Raashinka culusna waxaa loo billaabaa iyadoo hadba ay, ku xiran tahay ilmaha siduu ugu diyaarsan yahay 4–6 billood jir. U diyaar ahaansha cunista waa aqoonta asaasiga ee la sameeyo, si ilmihii u tijaabiyaan cuntada culus:



Waan ku fadhiisan iyadoo leysa caawinayo kursiga ciyaalka ku cunteeyaan ama dhabta.



Waan kala furaa afka, markaad cunto ii galineysid. Barashaan ugu jiraa sidaan cuntada afka ugu dhaqdhaqajin lahaa, kamana hor keenayo carabka.



Waan qabsan karaa noocyo kala duwan oo raashin cadd/kuusan. Raashinku aad buu xiiso u leeyahay!



Waan aqaanaa sidaan cuntada afka u gashto. Miyaanan aheyn fariid!



Waa leysiin karaa qaadadeyda. Waa wax wanaagsan inaan tijaabiyo!



Ii ogolw inaan barto, haka walwalin waxaan qasayo! Iga qeybgeli reerka intooda kalee cunteynaya, iina ogolow inaan dhedhensho isla cuntada. Waa farxad waxwada cunka!

Haddii la billaabo cunista raashinka culus ka hor lix billood jir, waa dhedhemis caddad yar. Raashinka waxaa loo billaabaa 4–6 billood jir markuu yahay ilmaha balse waa caddad aad u yar waxa lasiinayo, qaadada foodeeda ama dhowrjeer oo qaadada shaaha.

Dhedheminta ma aha in laga yareynayo inta jeer ee naaska la nuujinaayey, waxaana wanaagsan in la dhadhensiyo cuntada nuujinta kadib. Ilmaha waxaad wax ku dhadhensiin kartaa, xitaa farta foodeeda raashinka ay reerka cunayaan. Ilmaha waa in billowga horeba loo billaabaa raashin nafqooyin kala duwan. Ilmahana waa la siin karaa hadba siduu loo awoodo raashinka reerku cunayo, balse waa in laga dhowraa raashinka sokorta iyo cusbada badan.

Xigasho: Hay'adda caafimaadka iyo nololwanaagga 2016