

Liiska hubinta ee adigan ay ku dhacday macaanta xaamilada

Waan ognahay in ay noqon karto wax aad looga naxo in ay kugu dhacdo macaanta xaamilada oo waxa aan rabnaa in liiskan hubinta ku xaqiijino in aad adigu fahamto warbixinta aad ka heshay umiladaada ee xarunta qaabilaada umulisooyinka.

Booqashadii maantay ee xarunta umulisooyinka waxaad heshay warbixin ku saabsanayd sida soo socota:

- Cabiradaada xadiga sokorta/xadiga gulukoosta
- Warbixin bukaanka oo ku saabsan macaanta xaamilada
- Sida qalabka sokorta dhiigu uu u shaqeeyo loona isticmaalo.
- In qalabkaada sokorta dhiigu uu yahay mid shaqsi ah oo aan dib loo soo celinaynin.
- Inta mar ee aad iska hubinaysid sokorta dhiiga iyo waxa ay tahay heerka hiigsiga cabir
- In cabirkaada sokorta dhiiga si joogta ah loogu warbixinayo umalisada.
- In aad horeey usoo qaadato booqasho kasta liiska sokorta dhiiga.
- Warbixin bukaanka oo ku saabsan cuntada lagula talinayo xiliga macaanta xaamilada. U gudbin dhaqtarka ka tala bixiya cuntada hadii loo baahdo.
- Howlo jimicsi. Taladu waa dhaqdhaqaaq wadnaha garaaciisa kordhinaya 150 daqiiqo/asbuuci oo loo qaybiyo ugu yaraan sadax maalmood/asbuuci. U gudbin jimicsi ku daaweeyaha hadii loo baahdo.
- Warbixin bukaan oo ku saabsan gaagixinta caanaha naaska inta lagu guda jiro xaamilonimada.

Marka aad u baxaysid dhalista:

Xasusnow inaad horay u qaadatid qalabkaada sokorta dhiiga, ulaha iyo cirbadda.

Dhalmada kadib:

- Nuujin ugu yaraan 3 bilood ayaa lagu talinayaa taasoo macnaheedu yahay waxtar caafimaad oo u wanaagsan adiga iyo ilmahaada iyo weliba inay yaraynayso khatarta in xili danbe oo nolosha ah uu noqdo nooca-2 macaanta.
- Daawayntu waxay joogsanaysaa marka uu ilmuhu dhasho.
- Hubinta sokorta dhiiga ee BB. Si waafaqsan sida dhaqtarka ugu qoray.
- Dhaqtarka ka tirsan BB ayaa fariin u gudbin ah u qoraya xaruntaada caafimaadka si ay ula socdaan. Hadii aan la fulin waxa fariin u gudbin ah u diraysa umulisaadaada xiliga hubinta kadib.
- Kasii fikir cuntada iyo howlaha jimicsiga marka aad xaafada ku noqoto, hadii loo baahdo waxad waydiisan kartaa u gudbin cusub oo dhaqtarka cuntada ka talo bixiyo ah ama jimicsi ku daaweeyaha.

Lycka till!

Utfärdat av Mödrahälsöförhållningen, Region Stockholm

Uppdaterad 2023-06-12