

Disembar
2004

Daryeelka ilmaha iyo caafimaadka ilmaha

Xaashida Macluumaadka waalidka

Daliigida Carruurta

Dhamaan qoysasku waxay ku koriyaan carruurta taabasho. Waalidiintu waxay si gacal cun u dharbaaxaan, u salaaxaan, ama u siiyaan carruurta hab markay seexanayaan, waxayna ka salaaxaan dhabarka ama si khafiifa ayey uga taabtaan wajiga haddii ilmuhu xanaaqsan yahay.

Hab khaasa oo la ogaaday inuu waxtar yahay ayaa ah daliigida ilmaha.

Sida daliigida ilmuhu u shaqayso

Daliigidu waxay yeellan kartaa faaiido. ilmaha welwelsan waxay daliigidu siin kartaa xasilid iyo ilmaha oo dega. Weliba waxay si gaara u anfici kartaa ilmaha calooshu adag tahay ama ay ku adag tahay inuu habeenkii seexdo. Daraaso ayaa muujisay in daliigida joogtada ahi siyaadso miisaanka ilmaha dhiciska ah.

Waxaas oo dhan ka sokow daliigidu waxay caawisaa inuu dhismo xiriir wanaagsan oo ka dhexeeya waalidka iyo ilmaha. Waxay caawintaa in ilmuhu dareemo amaan iyo in la jecel yahay, iyo weliba in waalidka iyo ilmuhu bartaan inay isku kalsoonaadaan. Waalidku ama ha daliigeen ilmahooda ama yaanay daliigine, taabashada, qabashada iyo saleexido muhiim ayey u tahay koritaanka shucuurta ilmaha.

Marka la daliigayo

Waxaa jira fursada badan oo aad ku taaban karto kuna daliigi karto ilmaha inta lagu jiro maalin walba. Waxaana ka mid ah:

- marka laga bedelayo naabiga
- u qubaynta ka dib
- waqtiga hurdada
- marka la habsiinayo
- marka ilmaha lala fadhiyo dhulka ama sarriirta

Sida loo daliigayo

Waalidka waxaa looga baahan yahay inay ka taxadaraan sida ilmahoodu u rabo daliigida, maadaama aanay carruurta isku si wax u dareemin. Carruurta qaarkeed ayaa aad u diida ama door bida in meelaha qaarkood laga taabto laakiin meelaha qaarkood diida. Kala duwanaanshahaas waa in la ixtiraamaa. Si kasta ha ahaatee, carruurta badankeed waa ku raaxaysataa in la daliigo.

Muhiim maaha in ilmaha wax la mariyo maqaarkiisa ka hor intaan la daliigin, in kastoo saliida ilmaha, lawshanka ama boolbaraha la isticmaali karo.

Websayt-yada leh sawir muujinaya farsamada daliigida ilmaha.

www.babycentre.com.uk/general/3835.html

www.cyh.com/HealthTopicsDetails.aspx?p+114&np+301&id+1883

Buggaagta

Amelia D. Auckett (2003). Baby Massage: Parent-child Bonding Through Touch

Peter Walker (2002). The practical Art of Baby Massage.

Qoraalkaan Xaashida Xaqiiqada waxaa lagu helli karaa luqada badan oo jaalliyadaha waxaana lagala soo bixi karaa Websaytka Early Childhood Connections.

www.ecconnections.com.au



Waxaa taageeray

Dadaalka



SOMALI