

Dhallaankaaga Shinkiisa Buuxsamin iyo Waxa ay Tahay inaad Ogaato

Dhallaankaaga shinkiisa buuxsamin wuxuu dhashay saddex ilaa lix toddobaad kahor muddada dhalmada (kahor isbuuca 37-aad). Dhallaanka dhasha dhawr toddobaad kahor xilliga dhalmada inta badan way ka yar yihiin wayna ka jilicsan yihiin dhallaanka shinkiisu buuxsamo. Waa in inta badan loo yeesho firo gaar ah waxayna qabaan baahi caafimaad oo gaar u ah. Waa muhiim in qof kasta oo dhallaanka daryeelaya uu ka warqabo baahiyaha soo if-bixi kara ee dhallaanka dhasha shinkooda kahor.

Ha la yaabin haddii dhallaankaaga shinkiisa buuxsamin aadan ka soo wadan karin isbitaalka oo kula iman karin guriga. Dhallaanka yaryar waxaa laga yaabaa inay u baahdaan daryeel dheeri ah dhawr maalmood si loogu diyaargareeyo nolosha adduunka.

Annaga oo ah (kaalkaaliyayaashaada iyo kooxdaada daryeelka caafimaadka) ayaa kula shaqayn doona si aan wax uga qabano waxyaabaha soo socda:



HABSIINTA JIR-KA-JIRKA AH

Jir-ka-Jir waa marka dhallaanka laabta aad u saarto laabta, ka taageerto inuu madaxooda dhinac u jiifsado, iyadoo afkooda iyo sankooda la arki karo. Waxay kaa caawin kartaa inaad isku xidhiidhnaan la yeelato dhallaankaaga, waxay kaa caawin kartaa xasillinta calaamadaha muhiimka ah ee dhallaankaaga, waxay ka caawisaa dhallaanka inay oohintiisu yaraato, iyo in si fican loo quudiyo.



QUUDINTA

Dhallaankaaga shinkiisa buuxsamin waxaa laga yaabaa inay si tartiib ah loo quudiyo, si sahlan u daalaan, waxaana laga yaabaa inay ku adkaato isku-dubaridka wax jaqida, liqidda, iyo neefsashada. Waxaa laga yaabaa in dhallaankaagu qaato qaddaro yaryar, in hurdada laga toosiyo si uu wax u cuno, marar badan in la quudiyo, una baahan yahay kalooriyo dheeri ah si looga caawiyo inuu koro. Ka war hay calaamadaha lagu garto inuu gaajaysan yahay dhallaankaaga (sida dhallaanka oo gacmaha afka saaraya, in badan dhankaaga soo aadaya kuna eegaya ama xiisaynaya in la quudiyo). Haddii aad dhallaanka ku quudinayso caano bini'aadam, waxaa muhiim ah inaad caanaha ku sii listo goor hore iyo inta badan, midkood gacanta ama bamka caanaha.



HOOS U DHACA SONKORTA DHIIGGA (SONKORTA DHIIGGA EE HOOSEYSA)

Marka dhallaankaagu yar yahay oo uu leeyahay wax yaroo baruur ah, way adkaan kartaa in heerka sonkorta dhiigga uu ahaado mid xassilloon. Waxaa laga yaabaa in dhallaankaagu aanu muujin wax astaamaha hoos u dhaca heerka sonkorta dhiigga ah. Waxaa laga yaabaa inaan ka qaadno qaddar yar oo dhiig ah ciribta dhallaankaaga si aan u hubino sonkorta dhiiggisa. Haddii sonkorta dhiiggu ay aad u hooseyso, waxaa laga yaabaa inaan siino quud dheeri ah, inaan afka ka siino malmalaado sonkor ah, ama inaan sonkorta ka siino xiddidada dhallaankaaga.



TALOOWINKA HURDADA BADQABKA LEH

Isticmaal goob hurdo oo adag oo ka qaad gogosha jilicsan, oo ay ku jiraan barkimaha, busteyaasha, alaabalaabeyda, iyo jug-dhawreyaasha. Dhallaankaagu waa inuu ugu jiifsadaa sariirtiisa u gaarka ah dhabarkiisa ahaan. Wada-seexashada ama sariir-wadaaga laguma talinayo.



NEEFSASHADA

Waxaa laga yaabaa in dhallaankaagu uu halis sare ugu jiro dhibaatooyin neefsasho iyo caabuqa ku dhaca marin-haweedka iyo sambabada. Isbitaalka gudahiisa ayaan si dhow ugula socon doonaa neefsashada dhallaankaaga. Dhallaankaagu waa in lagu tijaabiyo kursigiisa baabuurka kahor inta aan la rakibin si loo kormeero neefsashadooda.



HEERKULKA

Heerkulka caadiga ah ee dhallaankaagu waa inuu ahaado 97.7° ilaa 99.5°F (36.5–37.5°C) marka kilikisha laga cabbiro. Dhallaankaaga shinkiisa buuxsamin jirkoodu barruurtu way ku yar tahay waxayna dhibaato ku qabi karaan inuu jirkoodu diirranaado. Qolka ha ahaado mid si buuxda u diirran si aad u joogteyso heerkulka caadiga ah ee dhallaankaaga aadna dhaxanta uga ilaaliso dhallaankaaga.



CAGAARSHOWGA

Waxaa laga yaabaa inaad ku aragto midab huruud ah indhaha ama maqaarka dhallaankaaga; kaasi waa cagaarshow. Kani wuxuu ka dhashaa beerka oo aan si buuxda u kobcin iyo unugyada dhiigga cas oo ku badan dhallaanka kadib markuu dhasho. Cagaarshowgu waxaa sida caadiga ah la arkaa dhowrka maalmood ee ugu horreeya kadib dhalmada wuxuuna ku baxaa dhowr toddobaad gudahooda. Dhallaankaaga waxaa lala socon doonaa inuu qabo cagaarshow si loo go'aamiyo in loo baahan yahay la socod dheeri ah ama ku daawayn iftiin buluug ah (il iftiin oo gaar ah).



DIFAACA JIRKA IYO CAABUQYADA

Dhallaanka shinkiisa buuxsamin oo aan helin wakhti ku filan oo ay ku yeeshaan nidaamka difaaca jirka oo buuxa. Tani waxay sahlayisaa inay qaadaan caabuqyada. Ka ilaali dhallaankaaga adigoo xaddidaya dadka soo booqda, gacmahaaga si joogta ah u dhaqaya, siinaya caano bini'aadam, iyo qaadanaya tallaallada lagu taliyay.