somali

Niitty – Horumarinta Qaab Tababar Qoys ee Ku saleysan Dadka isku Heerka ah oo loogu talagalay Soo-galootiga

Xaaladda maskaxeed ee hooseeysa ee dhalmada ka dib

Mielialan lasku synnytyksen jälkeen

Is beddelada xaaladaha niyadda

- Dhalitaanka canug waxay beddeleysaa nolol maalmeedka hooyada
- Isbeddelada xaaladaha niyadda ee dhalmada ka dib waa mid caadi ah
  - Waxaa sabab u ah isbeddelada hormoonada
  - Waxaa laga yaabaa inaad dareento ooyin iyo xanaaq
- Badanaa astaamahaan waa kuwa aan joogto aheyn

La xiriir xarunta caafimaad ee canugaaga haddii ay astaamaha joogto noqdaan

Walwalka yimaada dhalmada ka dib

- Haddii ay astaamaha joogto noqdaan waxaa laga yaabaa inaad la dhibantahay walwalka yimaada dhalmada ka dib

- Walwalka waxaa laga yaabaa inuu bilowdo 2 illaa 3 usbuuc ka dib markaad dhasho uuna sii socdo usbuucyada iyo bilaha ku sii xiga

La xiriir xarunta caafimaad ee canugaaga!

Raadi caawimaad, ha isku dayin inaad adiga xalliso

Marka aad la dhibantahay walwalka dhalmada ka dib

- Astaamaha hooyada waa daal iyo cabsi
- Waxaa laga yaabaa hooyada iney qabsato dhibaato dhanka hurdada ah
- Waxaa laga yaabaa hooyada inay dareento inay dambiile tahay oo kale
- Waxaa laga yaabaa hooyada inay dareento xannuuno
- Hooyada oo aan ku faraxsaneyn canugga
- Waxaa laga yaabaa canugga inuu daalanyahay oo halis ah
- Waxaa laga yaabaa aabahana sidoo kale inuu la dhibanyahay walwal

Haddii aadan caafimaad dareemeynin, fadlan haka waaban inaad la xiriirto xarunta caafimaad ee canugaagga. Aad baanu ugu faraxsannahay inaanu ku caawino.

Raadi caawimaad, ha isku dayin inaad adiga xalliso!

Caawimaadda waa diyaar!

Mashruuca Niitty 2018 illaa 2020

https://projects.tuni.fi/niitty/

www.facebook.com/niittyhanke/

Maamulaha Mashruuca Irmeli Nieminen.
Iimeeyl: irmeli.nieminen@tuni.fi
Takhasuse Anna Aikasalo. Iimeeyl: anna.aikasalo@tuni.fi
Takhasuse Jasmin Kaljadin. Iimeeyl: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Ilaha iyo macluumaad dheeraad ah:

Machadka Caafimaadka iyo Daryeelka ee Finnish (THL). 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia Äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29.

Sawirada: www.pixabay.com

ASYLUM, MIGRATION AND INTEGRATION FUND
Supported by the European Union

Tampere University of Applied Sciences

CITY OF TAMPERE