

Cunitaanka caafimaadka leh iyo ciyaarta ee caruurta socod baradka ah (1 – 2 sano jira)

Caruurta socod baradka ah adduunku wuxuu u yahay maaweelo iyo meel xiiso badan marka ay bilaabaan inay u sahmiyaan nololaha si madax banana. Waqtigaani waa marka ay tahay in lagu dhiirrigeliyo inuu ku raaxaysto cunnada qoysku wada cunno, tijaabiyo cunnooyin iyo dhadhammo, iyo inuu ka qeyb qaato hawl ciyaareedka maalinlaha ah.

Maxay caruurta socod baradka ahi u baahan yihiin inay cunaan?

Caruurta socod baradka ah waa in la siiyaa cunnooyin la mid ah kuwa qoyska oo dhama cuno, oo leh dhadhammo iyo lasawyo kala duwan si loo helo nafaqo dheelli tiran.

Sii cunnooyin kala duwan oo ka kooban kooxdaan soo socota:

- Khudaar iyo cagaar
- Roori iyo xabuub
- Hilib, kaluun, digaag, ukun, digir
- Caano labeentoodii wata (aan subgga la bixin), farmaajo iyo caano fadhi (yoghurt).

Caruurta way cuni doonaan waxa qoysku cuno haddii la siiyo cunnooyinkaas laftigooda laguna dhiirrigeliyo inay tijaabiyaan.

Yaa masuuliyaddu saaran tahay waqtiyada la cunteeyo?

Cunitaanka iyo waqtiyada la cuntaynayo waa dedaal kooxeed (la wadaago aan qof kaliya saarnayn), masuuliyaddana waxaa wada wadaaga waalidka iyo caruurtoodaba

Caruurta waxay caadiyan dareemi karaan xaddiga cunno ee jirkoodu u baahan yahay waxayna cunaan intaas in leg – laakiin waxay lumin karaan awooddaan dabiiciga ah ee ay ku dareemaan in ay baahan yihiin iyo inay dheregsan yihiin haddii lagu qasbo inay cunaan cunno xad dhaaf ah ama ay dhammeeyaan dhammaan cunnada saxankooda saaran.

Waalidka iyo caruurta waxay qoyska dhexdiisa ku leeyihiin doorar kala duwan waqtiyada la cuntaynayo:

Shaqada waalidku waa inay go'aamiyaan:

- nooca cunnooyinka la siinayo caruurta
- waqtiga cunnada la siinayo.

Shaqada caruurta waa inay go'aamiyaan:

- haddii ay wax cunayaan
- Xaddiga ay cunayaan.

Ilmahaygu wuxuu u muuqdaa mid cuna in ka yar intuu cuni jiray

Nidaamka cunitaan ee caruurta badanaa waa is beddelaa inta ay ku jiraan sanooyinka socod baradka, cunnada oo ay farafareeyaanna waxay noqon kartaa mid iska caadiya. Adduunku wuxuu u noqanayaa ilmahaaga socod baradka ah meel cusub oo xiiso leh oo la sahmiyo, waxaana laga yaabaa in cunnadu u noqoto mid muhiimad yar leh marka ay jiraan waxyaalo badan oo kale oo la samaynayo.

Waxaa jira sababo kale oo keeni kara isbeddelladaan ku yimid cunitaanka:

Koritaan gaabinaya

Caruurta uma koraan si dhaqso leh inta ay ku jiraan sannadka labaad taasina macnaheedu waa badanaa caruurta socod baradka ahi waxay u baahan yihiin cunno yar mana laha rabitaan cunno oo badan.

Xaddiga la cunayo waa is beddeli karaa sixed dhaaf ah maalinba maalin. Inkastoo isbeddelkaan uu walaac ku reebo waalidiinta, waa caadi macnihiisuna ma aha in ilmahaagu uu noqday mid dhib badan ama jiran.

Cunitaanka aan qanacsanayn

Muujiinta madaxbannaannimo waxay qeyb ka tahay koritaanka caadiga ee ilmaha socod baradka ah tanna waxaa badanaa ka mid ah diiditaanka cunnada. Diiditaanka cunnadu macnaheedu mar kasta ma ahan in ilmahaagu uusan jeclayn cunnada – waxaa laga yaabaa inay tijaabinayaan fal celiska ay heli doonaan

- Looma baahna in la siiyo cuno gaar ah; sii ilmahaaga socod baradka cunnada ay cunaan qoyska intiisii kale.
- Ku sii cunnooyinka cusub meel degan oo istareex leh adoo la siinaya cunnooyinkii uu awal cuni jiray.
- Ka qaad waxyaaha mashquulin kara adigoo deminaya telefishinka geynayna waxyaalaha lagu ciyaaro meel aan caruurta gaari karin.

- Fariisi ilmahaaga socod baradka ah miiska si uu wax ula cunnno qoyska intiisa kale markastoo ay suurto gal tahay, si ay u bartaan (sida wax loo cuno) iyagoo eegaya kana min guurinaya dadka kale.
- Sii cunno dhowr jeer waqtiyada la cunteeyo haddii ay diidaan marka ugu horreeya – waxay qaadan kartaa dhowr isku day caruurta aqbalaan cunno ku cusub.
- Sii gobollo yaryar si ay ugu bilaabaan siina kordhi haddii loo baahdo.
- Ku dheh erayo guubaabo ah laakiin ha ku qasbin ilmahaagu inuu wax cuno.
- Ha u qaadan in ilmahaagu uu necbaan doono cunno gaar ah.
- U oggolow ilmahaaga inuu sahmiyo cunnada isagoo taabanaya – una diyaar garow wax la halleeyey
- U oggolow ilmahaagu inuu keligiis uu cuno cunnada siina taageero haddii loo baahdo.
- Ka qaad cunnada 20 daqiiqo iyo meelahaas ka dib haddii uu ilmaahgu uu lumiyeey ahmiyaddii uu u hayey cunnada.
- Cunnada fudud ee leh caafimaadka yar sida shukullaatada iyo jallaatada waa inaan la siin iyagoo lagu beddelaayo cunnadii kale ama lagu laaluushayo. Caruurta waxay si dhaqso ah u bartaan inay diidaan cunnooyinka caafimadka leh iyagoo ka dooranaya cunnooyinka.
- Noqo tusaale fiican oo lagu daydo, si fiican wax u cunsi ilmahaagu kaa minguurinayo.

Cunnada fudud iyo af bilowga oo lagu beddelo booskii quraacda iyo cashada

Caruur badan oo socod barad ah ma raacaan nidaam caadiga ahaa ee cunno cunnidda, laakiin waxay taas ka door bidaan in cunaan cunno fududoo yar oo joogto ah. Habka af bilow la geliyo booskii cashada, quraacda iyo qadadu wuxuu ku habboon yahay caloolaha yaryar wuxuuna siiyaa helid tamar aan kala go' lahayn caruurta socod baradka ah ee firfircoon. Tijaabi inaad siiso cunnooyinka fudud ee nafaqada leh oo ay ka midka yihiin khudaarta, waxyaalaha caanaha laga sameeyo iyo xabuubka aan buunshaha laga bixin.

Tilmaan ahaan, u qorshee in ilmahaagu cuno cunno seddexda waqti (cunnadu wax yar bay noqon kartaa) iyo cuno fudud oo 2 ilaa 3 jeer la cuno maalintiiba. Iyadoo loo dhaxaysiinayo 11/2 – 2 saac quraacda, qadada iyo cashada ama cunnada fududba.

Maxaan siiyaa ilmahegyu si uu u cabbo?

Waxaa laga yaabaa caruurta jirta 1 ilaa 2 sano inay weli naaska nuugayaan. Cabbitaannada kale ee la siinayo ilmaha waa in lagu siiyaa koob.

Haddii ay helayaan, caruurta qaarkood waxaa laga ayaabaa inay ka dhergaan cabbitaannada, gaar ahaan kuwa macaan sida casiirka, iaygoo u reebaya meel yar cunnada adkaha ah. Cabidda cabbitaannada macaan si joogta ah wuxuu kordhin karaa khatarta ah inuu yimaado cayil xad dhaaf ah iyo ilko bolol.

- Sii cunnada marka hore, ka dibna cabbitaanka marka la qadaynayo, cashaynayo, quraacanayo ama cuno fudud la cunayo.
- Sii ilaa seddex galas oo caani labeentoodii wata maalintii biyona sii waqtiyada kale. Caano/waxyaal kale oo caanaha laga sameeyo oo labeenta laga yareeyey waa la siin karaa caruurta da'doodu ka weyn labada sano. Caano/waxyaal kale ee caanaha laga sameeyo oo labeenta laga qaday kuma habboona caruurta da'doodu ka yar tahay shanta sano.
- Looma baahna cabbitaannada macaan sida casiirka, koordhiyaalka iyo cabbitaannada fudud.

Goormaan ka welwela cunitaanka?

Waalidiin badan baa ka welwela cunitaanka caruurtooda, gaar ahaan caruurta yaryar cuno qaadashooda iyo rabitaankooda cunto oo u muuqda kuwo kala duwan maalin kasta. Xususnow inay tani tahay dabecadda cunitaanka ilmaha socod barad ah. Si kastaba ha ahaatee, waa inaad la tashataa qof xirfad leh haddii:

- Haddii aad ka welwelsan tahay ilmaha koritaankiisa ama caafimaadkiisa
- Ilmahaagu uu jirran yahay, dallan yahay uusanna wax cunayn
- Waqtiyada wax la cuno ay sababaan kadeed iyo walaac.

Cayaar firfi

Ciyaarta firfircooni waxay muhiim u tahay koritaanka ilmaha socod baradka ah. Faa'iidooyinka ciyaarta firfircoonida leh oo la joogtooyo waxaa ka mid ah:

- dhisidda wadne iyo lafo xooggan
- xoojinta muruqyada iyo horumarinta qaab dismeedka jirka oo fiican
- culeyska oo lagu hayo meel caafimaad leh
- hagaajinta hurdada

- yeelashada saaxiibbo
- horumarinta xirfadaha dhaqdhaqaaqa asaasiga ah
- dhiirrigelinta xiriirin (isuduwid) fiican.

Cayaar fudud oo aan xannibaad lahayn oo banaanka lagu ciyaaro baa ku habboon caruurta socod baradka ah. Waxyaalaha lagu ciyaaro sida taayirrada, banooniyaasha waawayn ee xeebta lagu dheelo iyo cartoonadu waxay dhiirrigeliyaan malaynta (xagga maskaxda) waxayna siisaa fursado wax laga barto. U helidda caruurta socod baradka ah meelo fiican oo ay ku ciyaaraan waxay noqon kartaa mid u sahlan sida u helidda waxoogaa ciid ah, biyo, caleemo iyo dhagxaan. Jillidda ay jilaan dad kale oo firfircoon oo muusiko la ciyaaraya waxay u tahay caruurta maaweelo iyo waxbarasho. iyaga

Dhiirrigeli hawl iyo cayaar maalin kasta

Soo jeedin loogu talo galay caruurta socod baradka ah:

- Ugu yaraan 30 daqiiqo oo ciyaar firfircoon oo la qorsheeyey maalintii, sida ciyaar kooxeed, dabaal, casharro qoob ka ciyaar ah.
- Ugu yaraan 60 daqiiqo ilaa dhowr saac maalintii ciyaar aan xannibaad lahayn aan qaabaysnayna.
- In aan ka badnayn 60 daqiiqo maalintii waa in lagu qaataa fadhi ama jif halkii mar marka laga reebo hurdada.
- Caruurta socod baradka ah ee ka yar labo sano, lagu talin mayo inay waqti shaahshadda oo ay ku jiraan daawashada telefishinka iyo kombiyuutarka.
- Caruurta ka weyn labo sano, waqtiga daawshada shaahshadda waa in laga dhigaa inta ugu yar, in ka yar labo saac maalintii iyadoo uu dusha uu kala socda waalid ama daryeeye. Waxaa laga yaabaa inay caruurta ka faa'iideysato fursadaha waxbarasho eek u salaysan barnaamijyada saxaafadda.
- Ka hor tag in telefishinka uu noqdo booskii ciyaarta, meeshii telefishinka ka sii waxyaalo sida bulukeetiga u samaysan oo lagu ciyaaro ama cyaaro sahlan.
- Caruurta ka weyn labada sano waa inaysan si gebi ahaan ah ugu tiirsanayn baabuurka la riixo, u oggoolow in ilmahaagu socdo masafooyinka yar yar. Haddii loo kacayo safar dheer, ku nasi joogsiyo ciyaar leh.
- Ka qoys ahaan, isku daya inaad soctaan intii aad baabuur qaadan lahaydeen, markii ay suurtagal tahay.
- Deji xeerar ku aaddan inta waqti oo aan firfircooni jirin oo la oggol yahay una fuliyo si wada jir ah waqtiyada firfircoon.
- Ka codso xubnaha qoyska oo ay ku jiraan awoowayaasha iyo ayeeyooyinka iyo daryeelayaashu inay gacan gaystaan fulint a xeerarka la dejiyey.

Talooyin muhiim ah oo ku saabsan cunitaanka iyo ciyaarta ilmaha socod baradka ah

- Cunno qaadashada iyo rabitaanka cuno ee ilmaha socod baradka ah waa is beddeli karaa maalintii.
- Ilmaha socod baradka ahi wuxuu u baahan yahay qado, casho iyo quraac yar iyo cunoo fudu oo joogto ah.
- Ku dhiirrigeli in ilmahaagu la cuno cunnada dadka kale qoyska ka tirsan.
- U oggoolow inay kuu sheegaan inay dhergeen, hana ku qasbin in ilmuhu dhammeeyo dhamaan cunnada saran saxanka.
- Waalidiintu waxay go'aamiyaan cunnada la siinayo iyo waqtiga la siinayo.
- Caruurtuna waxay go'aamiyaan haddii ay cuno cuni doonaan iyo inta cuno ah oo ay cuni doonaan.
- Cunnooyinka ku cusub caruurta waxaa laga yaabaa in la diido marka ugu horreysa – samir yeelo wadna inaad hadba ku daydo.
- U oggoolow inay caruurta si madax banaan cunnada u cunaan – diyaarna u ahow (inaad cunnada siisid) haddii loo baahdo.
- Ku sii koob cabbitaannada oo dhan.
- Cabbitaannada macaan sida casiirka, koordhiyaalka iyo cabbitaannada fudud (Kooka Koollo, iwmm) lama huraan ma ahan.
- Caruurta yaryari waa in la fariisiyo korna laga socdo marka ay wax cunayaan.
- Isk jir cunnooyinka adag sida miraha iniinaha ah (lowska) iyo nacnaca adag.
- Hawlaha sida qoob ka ciyaarka iyo booqashada garoon ciyareedka waa marka la isku daro ay noqdan ugu yaraan hal saac waqti ciyareed firfircoon maalin kasta.
- Mar kasta uma baahnida inaad ka qeyb qaadata ciyaarta – gee meel ammaan ah oo aad dusha kala socon kartid.
- Raadi fursado uu kula ciyaari karo caruur kale isticmaalna ciyaaraha aan xannibnayn ee banaanka lagu ciyaaro ee xaafaddaada marka ay suurto gal tahay.
- Sii qaado waxyaalaha lagu ciyaro cayaaraha firfircoon markaad guriga ka baxayso waa intaasoo lat timaadaa fursado lagu ciyaari karo.
- Xadee waqtiyada aan firfircoonidu jirin sida horfadhiga shaashada.

Waxaa soo diyaarshey 'Filling the Gaps' – Murdoch Childrens Research Institute iyo Royal Children's Hospital, Melbourne, Centre of Physical Activity Across the Lifespan, iyo Australian Catholic University, Sydney.

© Wasaaradda Waxbarashada 2011

Waxaa ogolaatay Dowladda Victoria, Melbourne. Waxaa lagu daabacay waqrqad sii-jireysa [ku qor faahfaahinta daabacaadda].