



Tallaallada Carruurnimada: Waxa Ay Tahay Inaad Ogaato

Tallaalladu waxay ka caawiyaan ilmahaaga inuu ahaado mid badbaado iyo caafimaad qaba. Waxay sidoo kale dadka kale ka caawiyaan inay ka badbaadaan inay xanuunsadaan.

Su'aalaha Guud. Jawaabaha Dhabta ah.

Tallaalladu ma kuwo badqab leh baa? Haa, tallaalladu aad bay badqab u yihiin. Dhakhaatiirtu si taxaddar leh ayay u tijaabiyaan. Dhibaatooyinka halista ah aad bay dhif u yihiin.

Maxay tallaalladu muhiim u yihiin? Sababtoo ah Caafimaadka Ilmahaagu Waa Muhiim. Ilmahaagu wuxuu maalin kasta la kulmaa jeermisyo badan. Tallaalladu waxay jirka ka caawiyaan inuu barto sida loola dagaallamo jeermisyadaas. Tallaalladu waxay ilmahaaga ka caawiyaan inay ka badbaadaan cudurro halis ah iyo xitaa dhimasho. Marka dhallaanka, carruurta, dhallinyarada iyo dadka waaweyn ay qaataan tallaallada, waxay gacan ka geysanaysaa ilaalinta badbaadada dugsiyada iyo bulshooyinka. Tallaallada waxaa la isticmaalayay sannado badan. Dhakhaatiirtu way ku kalsoon yihiin tallaallada sababtoo ah way shaqeeyaan.

Ma jirtaa wax faa'iido ah oo uu ilmahaygu ka heli karo inuu halkii tallaalka ka xanuunsado? Maya. Xanuunsashadu waxay noqon kartaa mid aad khatar u ah. Mararka qaarkood cudurradu waxay waxyeello u geysan karaan sambabada, maskaxda ama jirka. Cudurradu waxay xitaa sababi karaan dhimasho. Tallaalladu waxay ilmahaaga ka ilaaliyaan cudurrada iyaga oo aan si daran u xanuunsiin.

Maxay carruurta hal mar u qaataan tallaallo badan? Tallaalladu waxay jirka ilmahaaga baraan sida loola dagaallamo jeermisyada. In tallaallada waqtigooda la qaato (ama kuwa kaa baaqday la dhammaystiro) waxay ilmahaaga ka dhigtaa mid badbaado qaba. Dhakhaatiirtu waxay ilmahaaga siin

karaan wax ka badan hal tallaal hal booqasho gudaheed, taasina ilmahaaga kuma keento walbahaar dheeraad ah. Tallaallada qaarkood waxay isku mar ka difaacaan wax ka badan hal cudur.

Ma kala fogeyn karaa waqtiyada tallaallada ilmahayga? Waxay u ekaan kartaa mid ammaan badan, laakiin sidaas ma aha. Sugitaanka waqti aad u dheer wuxuu ilmahaaga ka dhigi karaa mid aan laga difaacin cudurrada, sida jadeecada iyo xiiqdheerta, waxayna u xanuunsan karaan si daran. Jadwalka ay dhakhaatiirtu isticmaalaan waxaa loo dejiyey si ilmahaaga loo ilaaliyo badqabkooda intay goori-goor tahay.

Tallaalladu ma keenaan autism-ka? Maya. Tallaalladu ma keenaan ootiisamka. Daraasado badan ayaa muujinaya inaysan jirin wax xiriir ah oo ka dhexeeya autism iyo tallaallada. Tirada qiyaasaha tallaalka ee la bixiyo wax saameyn ah kuma laha ootiisamka.

Haddii dadka kale la tallaalay, maxaa ilmahaygu weli ugu baahan yahay tallaallo? Ilmahaagu weli wuxuu u baahan yahay difaac. Tallaalladu waxay gacan ka geystaan ilaalinta dhallaanka, dadka waayeelka ah iyo dadka kale ee si daran u xanuunsan kara. Tallaalladu waxay gacan ka geystaan ilaalinta dhallaanka, dadka waayeelka ah iyo dadka kale ee si daran u xanuunsan kara.

Waa maxay falcelinnada ku dhici kara ilmahayga? Carruurta qaarkood waxaa laga yaabaa inay gacanta ka dareemaan xanuun, qandho, ama ay dareemaan xanaaq. Tani waa caadi, dhawaanna way iska baaba'aysaa. Tani waxay muujinaysaa in jirkoodu uu iska difaacayo cudurrada. Falcelinnada halista ah aad bay dhif u yihiin. Wac dhakhtarkaaga haddii ay wax u muuqdaan kuwo aan caadi ahayn.

Ku kalsoonow xaqiiqooyinka. Ilaali badqabka ilmahaaga. Dhakhaatiirtayada ku takhasusay caafimaadka carruurta waxay diyaar u yihiin inay ku siiyaan jawaabo aad ku kalsoonaan karto. La hadal dhakhtarka ilmahaaga haddii aad qabto su'aalo ama aad rabto inaad ballan qabsato. Waxaad sidoo kale ka akhrisan kartaa macluumaadka American Academy of Pediatrics ee healthychildren.org si aad wax badan uga ogaato tallaallada iyo sida ay ilmahaaga caafimaadkiisa u ilaaliyaan.