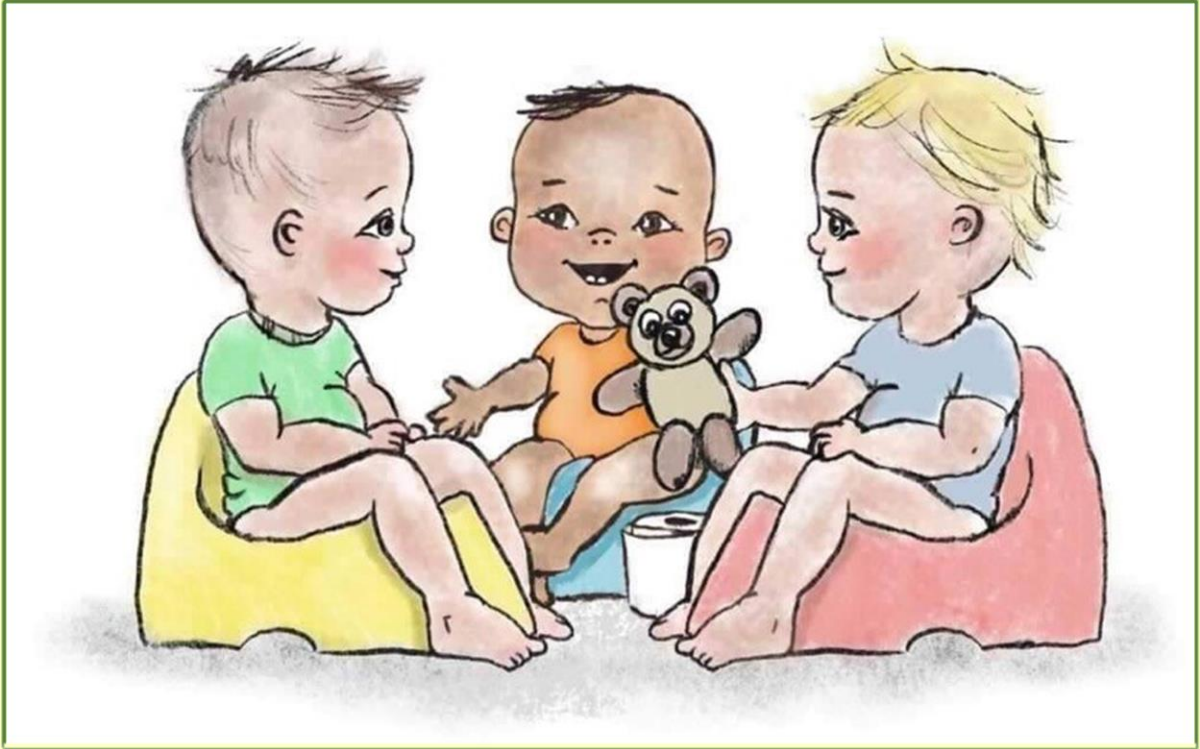


Xafaayadda ka jooji ilmaha xilli hore!



Caawinaad sidaad xafaayadda uga goyn laheyd ilamaha guriga iyo xannaanada

**Waxan ku dadaaleynaa in ilmuhu xafaayad la'aan noqdaan
xilli ka horreeya midka maanta.**

Ingrid Engdahl, Margareta Blenow och Therése Saksø

Svenska OMEP - Svenska Enuresakademien



Xilligan waxay ilmuhu xafaayadda xirnaadaan muddo ka dheer waayadii hore. 1970-dii waxay ilmuha Iswiidhan xafaayad la'aan noqon jireen markey 2 sano jiraan. Xilligan waxay ilmuhu xirnaadaan xafaayadda 3,5 jir maalinka, habeenkiina ilaa 4 jir. Arrinkan ma aha mid u wanaagsan ilmaha mana aha mid waaraya ama sii soconaya.



Waa muhim in ilmuhu barto siduu iskaga ilaalin lahaa kaadida iyo saxarada si la mid ah siduu u yaqaanno hawlihiisa kale ee asaasiga ah ama joogtada u ah.



Ilmuhu waxay xaq u leeyihiin hor-u-mar iyo caafimaad sida ku qoran Heshiiska Xuquuqda Ilmaha. Ilmaha baahiyo gaar leh ah waxa la siinaya caawinaad dheeri ah iyadoo la eegayo baahidooda iyo shuruudahooda tusaale ahaan; xafaayad ka xoroobid.

Ilmuhu waa diyaar xilli hore

Maanta waxan fahamsannahay in aan loo baahneyn in wakhti badan la sugo bislaanshaha garaadka ilmaha. Waddammada aan laga helin xafaayad waxay ilmuhu iska dhowraan kaadida iyo saxarada inta eysan gaarin sannad. Arrintaasi waxay ka hor tageysaa dhibaatooyin badan oo ku yimaada mindhicirada iyo kaadi-haysta, sida calool-istaagga/saxara-adayga.



Yaree isticmaalka xafaayadda, ilaali degaanka, lacagtana dhaqaalee!

Xafaayaduhu ma aha kuwo dib loo isticmaali karo balse waa qashin dhibaato ku ah degaanka. Xilligan kharasha xafaayadda ee hal ilmo wuxu gaarayaa 20 000 kr (labaatan kun koron).

Maxaa la sameyn karaa?

- Bar isticmaalka tuunjiga (potta) wakhti hore, tusaale lix bil jir.
- Ku bilow markuu ilmuhu fadhiyi karo oo uusan ka kaceynta ama ka tageyn.
- U oggolow in uu ku fadhiisto tuunjiga marar badan maalinkii ilmaha oo qaawan ama dhar xiran.
- Istimaalista joogtada ah ee tuunjiga wuxu ilmuhu ku baranayaa fadhiga saxda ah, in uu kadaloobsado lugahana kala bixiyo.
- La soco dareenka/dhaqdhaqaaqa ilmaha kuna caawi tuunjiga.
- Ku fadhiisi tuunjiga ilmaha marka aad bannaanka u baxeysaan, marka aad guriga soo gashaan, sidoo kale cunnada iyo jiifka ka dib.
- Isku day in aad u sameeyso ilmaha wakhti gaar ah oo uu isticmaalo tuunjiga ugana dhig mid xiiso leh, u hees, u sheeke ama shey uu ku ciyaaro sii.
- Ka faa'ideyso rabitaanka ilmaha sida inuu kugu deydo (härma). Ilmaha waxa tusaale ay deydanaan u ah waalidka iyo walaalaha ka weyn ee guriga, xannaanadana ilmaha kale ee la jooga.





In xafaayadda laga gooyo ilmaha waxay faa'idooyin badan u leedahay ilmaha, qoysaska, xannaanada, goobaha daryeelka caafimaadka, dhaqaalaha iyo degaanka.

Xafaayadda oo hab-wanaagsan looga gooyo ilmaha xilli hore waxay wanaag badan u leedahay ilmaha, qoysaska, degaanka waxayna dhimmeysaa kharashka uga baxa qoyska iyo xannaanada.

Qoraalkan waxa loogu tala-galay qoysaska, xannaanooyinka, rugta-daryeelka caafimaadka ilmaha, xannaanooyinka furan (öppen förskola) iyo goobaha qoysaska (familjcentraler). Rajadeennu waa in qoraalkan uu waxtar u noqdo doodaha ku sabsan xafaayad ka goynta ilmaha, taas oo horseedi karta caadooyin u wanaagsan ilmaha.



Svenska OMEP
www.omep.org.se



Svenska Enuresakademien
www.svenskaenures.se

Svenska OMEP är en internationell intresseorganisation som arbetar för barnens bästa med sikte på åldrarna 0–8 år. Stöd till foldern har erhållits från Svenska Enuresakademien, en expertgrupp som arbetar med frågor kring urinvägsproblem hos barn.

© Svenska OMEP och författarna www.omep.org.se

Illustratör: Maria Lyberg, [instagram.com/ritlivet](https://www.instagram.com/ritlivet)