

# GAMBALEEL KU DAWEYN KA DHAN AH ISKU KAADINTA MARKA LA HURDO

Waraq macluumaad oo ka socoto Akadeemiyada Enures ee Swiidhan,  
[www.svenskaenures.se](http://www.svenskaenures.se)

## **Muxuu yahay gambaleelka yurub?**

Gambaleelka yurub waa mid ka mid ah kuwa ugu fiic-fiican ee loona tijaabiyay sida ugu badan, looguna tala galay daweynta carruurta isku kaadisa marka ay huruddo. Wuxuu u shaqeeyaa isagoo dareeme la hoos geliyay dharka uu canuggu hoosta ka gashanyahay ama barkinta hoosteeda uu bixinayo cod dheer isla marka uu canuggu kaadida billaabo. Sidaas waxaa si tartiib-tartiib ah isu beddelaya hurdada si uu canugga naftirkiisu u ogaado marka ay kaadi heysto ay billaabi rabto in ay is faarujiso, sidaas awgeedna in uu isku kaadiyo ayuu joojinayaa. Daweynta waa mid gebi ahaanba aan khatar ahayn, waxay - *haddii si sax ah loo isticmaalo* - daweyn kartaa carruurta badankooda.

## **Waa carruurtee kuwa ay gambaleel ku daweyntu ku habboontahay?**

Daweyntu waxay ku habboontahay carruurta jirta 6-7 sano ama ka weyn, kuwaas oo habeennada badankooda isku kaadiya. Canugga iyo qoysku waa in ay sidoo kale yihiin kuwo daweynta si aad ah u doonaya..

## **Sidee ay daweyntu u soconaysaa?**

Waa in qofku uu diyaar u noqdaa in daweyntu ay ka dhigantahay shaqo ilaa heer ah iyo hurdada oo qofka ka qasanta muddo 1-3 bilood ah (laakiin dabcan taas waa wax mudan intaas!). Si ay daweyntu u hesho fursadda ugu weyn ee suurta gal si ay u shaqeeyso waxaa markaas muhiim ah in uu la xasuusto dhawr waxyaabood:

Dhammaan xubnaha qoysku waa in ay ogaadaan in gambaleelku uusan ciqaab ahayn ee uu yahay caawimaad.

Waa in diyaar loo noqdo on canugga lagu caawiyo in uu *toos* u kaco marka uu gambaleelku yeero. Dadka isku kaadiya badankooda wey adagtahay dabcan in la kiciyo, waana wax caadi ah in usbuucyada hore ee daweynta gambaleelka lagu kaco guriga oo dhan oo *uusan* canugga oo keliya kicin. Taasi waxay ka dhigantahay in ay khasab tahay in hal waalid uu qolka canugga la seexdo usbuucyada hore inta ay daweyntu isku dubba dhaceyso.

Marka uu gambaleelku dhaco oo canuggu kaco waa in uu musqusha aadaa oo uu kaadida ku soo dhammeystaa.

*Maaha* in (tusaale ahaan fasaxa usbuuca) la kala joojiyo daweynta.

Canugga waa in la dhiirri geliyaa oo la amaanaa - maaha oo keliya habeennada uusan isku kaadin, ee in uu ka qeyb qaadanayo oo uu daweynta ku dadaalayo.

## **Ilaa imisa ayey daweyntu soconaysaa?**

Haddii 6 usbuuc gudohood lagu dareemo natiijo wanaagsan (canugga oo gambaleelka si fudud ugu kacaya, habeennada uusan isku kaadineyn oo badanaya iyo/ama meelaha uu sariirta uga kaadsho oo yaraanaya) markaas la sii wadayaa daweynta ilaa canuggu uusan laba usbuuc oo isku xigta gebi ahaanba isku kaadin. Markaas waxay u badantahay in canuggu uu reystay.

Haddii aysan wax saameyn ah gebi haba yaraatee yeelannin 6 usbuuc ka dib waa in daweynta la joojiyaa. Dhakhtarkiinna/kalkaalisadiinna caafimaadka ayaa daweyn kale idinka caawin karo.

Akadeemiyada Enures ee swiidhishka oo loo marayo Tryggve Nevéus, Anna-Lena Hellström iyo Sonja Kruse