

Warbixin ku socota adiga waalidka ah

Markii loo baahdo cunto gaar ah iyo cunto xilliyeed ku haboon ilmahaaga

Maamulka dugsiya hoose dhexe ee Göteborg wuxuu raacaa Cuntada iyo nafaqada "talooyinka heer qaran ee quseeya cuntada gaarka ah iyo cuntada la waafajiyay xaaladda qofka ee dugsiya xannaanada iyo iskuulka" iyo sidoo kale Hey'adda raashinka (Livsmedelsverket) "habraacyada heer qaran ee cunto xilliyeedyada iskuulka".

Warbixin ku saabsan foomka codsiga

Markii ilmahaaga u baahan yahay cunto gaar ah ama cunto qofka ku haboon waa muhiim in adigu waalid ahaan aad foomka si sax ah usoo buuxisid. Markii labada waalid ilmaha mas'uul ka wada yihiin waa in labada waalidba saxiixaan foomka codsiga. Adiga waalidka ah waa inaad foomka codsiga oo haddii loo baahdo lasoo raacinayo caddayn dhakhtar usoo gudbisid macalinka ardayga qaabilsan sannad dugsiyeedka kasta oo cusub, ugu danbayn labo asbuuc kaddib marka xilli dugsiyeedka deyrto bilowdo. Markii isbedello ku yimaadaan cuntada ilmahaaga waxaad soo gudbinaysaa foom codsi oo cusub.

Haddii ilmahaagu uu doonayo cunto aan hilib lahayn ama aan lahayn hilib doofaar waxaa lagu casumayaa cuntada caadiga ah ee aan hilibka lahayn **mana** u baahnid inaad kusoo buuxisid foomka codsiga. Haddii ilmahaagu doonayo cunto aan hilib lahayn ama cunto aan doofaar lahayn oo isla markaas u baahan yahay cunto gaar ah ama cunto xilliyeed qofka ku haboon waa inaad taas kusoo buuxisid foomka codsiga si iskuulku ilmahaaga ugu sameeyo cuntada uu jecel yahay.

Goormee ayaad adiga waalidka ah cunto gaar ah u codsan kartaa ilmahaaga?

- Markii xassaasiyad jirto: Marka diffaaca jirka ka falceliyo cuntooyinka raashinka qaarkood. Xassaasiyad waxay keeni kartaa falcelin yar iyo falcelin daran. Xassaasiyadaha waxaa tusaale ahaan ka mid ah digirta soya, ukun (beed), borotiinka caanaha lo'da ama kalluunka. Dad yar ayaa qaba xassaasiyadda urka hawada ama xassaasiyadda marka shayga la taabto.
- Xassaasiyadaha iskaga tallaaba: markii qof uu xassaasiyad ku yahay tusaale ahaan faxasha ubaxa geedka "björk" ama faxasha cawska jirku wuu ka falcelin karaa haddii maadooyinkaas oo kale ay tusaale ahaan ku jiraan miraha/qudaarta lafta leh, tufaaxa, lowska yicibta iwm. Falcelimaha badanaa sidaas uma darna waxayna tusaale ahaan noqon karaan cuncun afka iyo dalqada ah. Badanaa qofku wuu xamili karaa raashinka markii la kariyo. Laakiin waxaa jira kuwo jirkoodu aad uga falceliyo, in kastoo aysan sidaas u badnayn.
- Markii aan la xamili karin laktos (sonkorta caanaha): markii awoodda jirku ku burburin karo sonkorta caanaha ee laktos ay hoosayso. Falcelin daran kama dhalato laakiin waxay keentaa dhibsasho, calool xanuun, shuban, caloosha oo gaasku ku kaco. Markii uusan qofku laktos xamili karin looma baahna caddayn dhakhtar.
- Markii aan la xamili karin maadada borotiinka qamadiga ku jirta (glutenintolerans): waa cudur keena in qayb ka mid ah mindhicirka dhaawac soo gaaro markii uu qofku maadada borotiinka qamadiga (gluten) cuno. Waxaa loo baahan yahay cunto aad looga ilaaliyay maadada borotiinka qamadiga (gluten).

- Waxyaalaha kale ee qofka xassaasiyad ku kiciya: Dadka qaarkood wuxuu jirkoodu uga falceliya astaamo fudud sida inay afka hareerhiisa ka gaduutaan markii ay cunaan qudaar kala duwan, qudrada cagaaran iyo miraha.
- Waxaa sidoo kale jira sababo kale oo aan sidaas usii badnayn oo keena in cunto gaar ah loo baahdo. Waxaad kuwaas kusoo buuxin kartaa "Annat" halka ay foomka codsiga uga qoran tahay iskuulkuna wuu kula soo xiriirayaa haddii loo baahdo.

Goormee ayaad waalid ahaan soo codsan kartaa cunto ku haboon ilmahaaga?

- Markii la dooranayo cunto aan hilib lahayn: cunto ayadoo dhan dhir ka samaysan.
- Markii adkaanta/jileeca cuntada qofka rabitaankiisa la waafajinayo: Cuntada caadiga ah oo qofka loo jilciyo iyadoo ay keentay inay qofka ku adag tahay calalinta ama liqidda.
- Markii loo baahan yahay cunto tamar badan leh: markii cuntada tamarta lagu badinayo, badanaa noocedu yahay baruur (faad).
- Markii cunto tamartu ku yar tahay loo baahan yahay: tusaale ahaan markii qofka miisaankiisu korreeyo, buurni ama jirrooyin saamayn ku yeesha dheefshiidka. Inta aadan cunto tamartu ku yar tahay ilmahaaga usoo codsan ka hor waa in ilmahaaga si shaqsi ah daryeelka caafimaadka kula soo taliyay.
- Cuntooyinka ku haboon qofka sonkorowga qaba: cuntooyinka qaarkood way dhibi karaan dadka sonkorowga qaba tusaale ahaan malawax, mushaali bariis ka samaysan, baradho la shiiday (daqiijiyay) iyo maraq. Laakiin waa in cuntada xaaladda qofka shaqsiga ah la waafajiyo.
- Markii cuntooyinka iyo/ama bey'adda xilli cuntiyeedyada la waafajinayo xaaladda qofka markii ilmuhu cuntooyinka qaarkood uusan cunin oo uu cuno cuntooyin (raashin) tiro yar.
- Markii cuntooyinka iyo/ama bey'adda xilli cuntiyeedyada la waafajiyo xaaladda qofka markii ay jiraan dhiminaansho miskaxeed (NPF).

Waa maxay cunto xilliyeedyada qofka ku haboon ee aan ku casumno?

Waxaa ku casumnaa cunto aan hilib lahayn ardaydii rabta.

Waxyaalaha kale ee aan waafajino baahida ardayda

Haddii ilmuhu u baahan yahay cunto qofka sonkorowga qaba ku haboon, cunto tamar yar leh, cunto tamar badan leh, cunto qofku siduu rabo loogu jilciyo ama markii qofku cuntooyinka qaarkood uusan cunin iyo/ ama dhiminaansho miskaxeed jirto wuxuu iskuulku kugu yeeri doonaa kulan ay ka qaybgalayaan dad iskuulka metalaya.

Haddii ilmahaagu u baahan yahay cunto ku haboon qofka sonkorowga qaba, cunto tamartu ku yar tahay, cunto tamar badan leh ama cunto qofka siduu rabo loogu jilcinayo/adkaynayo wuxuu iskuulku ka duulayaa caddaynta dhakhtar oo ay weheliyaan talooyinka shaqsiyeed ee kulanka lagu soo gudbiyo.

Haddii ilmahaagu u baahan yahay in bey'adda cunto xilliyeedka xaaladiisa la waafajiyo iyo cuntooyinka la siinayo markii cuntooyinka qaarkood uusan cunin ama markii dhiminaansho dhanka miskaxeed ay jiraan (NPF) wuxuu iskuulku eegayaa waxa ilmahaagu u baahan yahay in xaaladiisa la waafajiyo iyo in laga saacido cunto xilliyeedka.

Gormee ayaad keenaysaa caddayn dhakhtar?

Adiga waalidka ah waa inaad soo gudbisid caddayn dhakhtar oo lasoo raacinayo codsiga cuntada gaarka ah iyo cunto xilliyeedka ilmaha ku haboon markii ilmahaagu qabo:

- Halis ugu jiro xassaasiyad si degdeg ah ugu kacda naftana halis gelin karta.
- Markii ardaygu qaato daawo degdeg ah, tusaale ahaan qalinka adrenalinta (adrenalinenna).
- Xassaasiyado badan oo kala duwan (xassaasiyado saddex ama ka badan ah).
- Xassaasiyadda urka hawada ku kacda.
- Xassaasiyad marka shayga la taabto kacda.
- Xassaasiyad qofka curyaaminaysa oo aan ahayn xassaasiyad nafta qofka halis gelinaysa laakiin keenaysa in tayada nolol qofka, karaanka hawl-karnimo iyo xaadirka qofka hoos u dhac ku yimaadaan (tusaale ahaan neef, calool xanuun, shuban, labbo-labbo, firiric jirka kasoo yaaca, cuncun, cambaar, madax xanuun, neefta oo qofka dhibta).
- Aan xamili karin borotiinka qamadiga (gluten).
- Baahi u qaba cunto ku haboon qofka sonkorowga qaba.
- Baahi u qaba cunto siduu rabo loogu jilciyo markii ay calalinta ama liqidu dhibayso.
- U baahan cunto tamar badan leh.
- U baahan cunto tamar yar leh.

Haddii ay jiraan wax aan kala caddayn wuxuu iskuulku dalban karaa in loo soo gudbiyo caddayn dhakhtar.

Sidaas darteed ayay tahay inaad caddayn dhakhtar keentid

Waa inaad keentid caddayn dhakhtar si aan u aragno in ardaygu qabo xassaasiyad laga soo baaray ama la xaqiijiyay inuu qabo oo sida ugu fiican loo daaweeyo. Sababo waaqici ah dartood qoraal kooban oo ka yimid diiwaanka caafimaadka oo dhakhtar ama qof cuntada ku takhasusay qoray waa loo qaadan karaa caddayn dhakhtar.

Sidee usoo gudbinaysaa caddaynta dhakhtarka?

Adiga waalidka ah ayaa caddaynta dhakhtarka soo raacinaya foomka codsiga sannad dugsiyeedka kasta oo cusub. Waxay noqon kartaa koobiga caddayn dhakhtar hore ama mid cusub.

Muddo intee le'eg ayay shaqaynasaa caddaynta dhakhtarka?

Caddaynta dhakhtarka waxay shaqaynasaa illaa wakhtiga ku qoran caddaynta. Haddii aysan ku qornayn wakhtiga ay shaqaynaso waa inaad dibu cusboonaysiin kusoo samaysid labadii sanaba mar.

Muddo tijaabo ah

Haddii ilmahaaga xassaasiyad uu qabo ama xassaasiyad ku kacda darteed uu tijaabin doono raashin uu horay xassaasiyad ugu ahaa waa muhiim inaad marka hore la xiriirtid daryeelka caafimaadka ka hor inta aadan soo codsan muddo tijaabo ah.

Haddii ilmahaagu uu tijaabinayo in laga joojiyo raashin

Adiga waalidka ah ayaa soo gudbinaya foomka codsiga oo soo sheegaya muddada ay tijaabadu socon doonto. Markii muddada tijaabadu dhammaato waa inaad soo gudbisid foom codsi cusub oo lasoo cusboonaysiiyay oo lasoo raaciyay caddaynta dhakhtar haddii loo baahdo. Haddii adiga waalidka ah aadan soo gudbin foom codsi oo cusub markii muddada tijaabadu dhammaato ilmahaaga waa laga joojin doonaa cuntadii gaarka ahayd.

Haddii ilmahaagu uu tijaabin doonaa raashin uu isagu/iyadu horay xassaasiyad ugu ahaa

Waxaa fiican in ilmuhu raashinka cusub marka hore guriga kusoo tijaabiyo. Haddii guriga ay si fiican ugu shaqayso wuxuu ilmahaagu sidoo kale muddo ku tijaabin karaa iskuulka. Adiga waalidka ah waxaad soo gudbinaysaa foom codsi cusub halkaas oo aad kusoo qoraysid muddada tijaabada ay socon doonto. Markii muddada tijaabada ay dhammaato waa inaad foom codsi oo dibu cusboonaysiin lagu soo sameeyay iskuulka usoo gudbisid.

Ka maqnaanshaha iskuulka markii ay jirto cunto gaar ah iyo cunto xilliyeed qofka ku haboon

Adiga waalidka ah waa khasab inaad mar walba soo sheegtid markii ilmahaagu uu maqan yahay si loogaarsiyo dadka ku hawlan cunto xilliyeedka ilmahaagu ku helo iskuulka. Haddii kale waxaa wakhti, raashin iyo lacag intaba la gelinayaa karinta cunto gaar ah ama cunto xilliyeed ku haboon ilmaha taas oo ilmahaagu uusan soo qaadan doonin. Waa inaad soo sheegtid maqnaanshaha ilmahaaga sida ku cad habraaca iskuulka. Waa muhiim inaad soo sheegtid markii ilmahaagu mar kale dib ugu soo noqonayo iskuulka.

Ilmahaaga cuntada gaarka ah ama cunto xilliyeedka ku haboon waa laga joojinayaa haddii isagu/iyadu soo qaadan waayo 14 maalmood iyadoo aan lagu soo wargelin shaqaalaha cunto xilliyeedka iskuulka diyaariya. Haddii ilmahaagu uusan weli baahi u qabin cunto gaar ah ama cunto xilliyeed ku haboon wixii ka danbeeya 14 maalmood oo uu maqnaa waa in foom codsi cusub aad soo gudbisid adiga waalidka ah.

La xiriir iskuulka ilmahaaga

La xiriir iskuulka ilmahaaga haddii aad qabtid su'aalo ama fekarro ku saabsan cuntada gaarka ah ama cunto xilliyeedka ku haboon.