

Somaliska - Med barn i magen

Hooyada mar dhow dhaleysa

Caruurta uurka ku jirta

- Ilkahaaga dhibaato uma geysanayo uurka, laakin ciridka ayaa barari kara sahalna dhiig uga imaan karo. Si khafiif iyo taxadar leh u cadeyso uun.
- Dumarka qaar markey uurka leeyihiin waxey badanaa jecel yihiin iney wax cunaan, qaar waxa qabata lalabo oo wax yar uun bey cuni karaan, iyagoo ku noq noqda cunada. Qaar matag baa qabta. Arimaha oo dhan baa culeys ku noqonaya ilkaha.

Cun oo cab wax u wanaagsan caafimaadka

- Sida aad u badsato ku noq noqoshada cunada iyo cabitaanka ayaa qatarka in duleel ilkaha ku soo baxo u badan tahay.
- Ku biloow maalinta quraac fiican oo aad ka dheragto.
- Cun qado, casho iyo laba jeer cunto fudud maalinta inta ka hartay.
- Biyaha tubadda waa cabitaanka ugu wanaagsan.

Nadiifi ilkaha

- Ku cadayso caday iyo dawo wadata foloor aroorti iyo fiidki. Seexo ilkahaaga oo aad cadeysay.

Isticmaal dawo cadey oo leh foloor

- Folor wuu xoojiyaa ilkaha kana hortagaa duleelka ilkaha, xataa wuxuu daweyn karaa duleelada yar yar ee muuqda.
- Dawada wadata foloorka waxa loo baahan yahay iliga koowaad ilaa nolosha oo dhan.

Ilkaha ilmaha yar yar

- Ilkuhu waxey abuurmaan marka ilmuhu ku jiro uurka hooyada.
- Iliga koowaad ee ilmaha wuxuu soo baxaa lixda bilood kadib.
- Marka iliga koowaad soo baxo, taxadir ugu cadee dawada ilkaha ee caruurta.
- Ilko-caanoodka waxey leeyihiin dheeh khafiifa marka loo eego ilkaha danbe, taa waxey keentaa in ilmaha yar yar si sahala ilkahoodu duleel uga sameysmo marka loo eego dadka waaweyn.
- Caado ka dhigo in ilmuhu seexdo ilkahooda oo la cadayey.
- Waxa kaliya aad siisaa ilmaha yar raashiinka caana ahaan ilmaha loo siiyo (välling) ama biyo dhalo aad ku siiso..

Svenska - Med barn i magen

Till den blivande mamman

Med barn i magen

- Du får inte sämre tänder för att du är med barn, men tandköttet kan svullna och ha lättare för att blöda. Borsta mjukt och försiktigt ändå.
- En del som väntar barn är oftare än annars sugen på något, andra mår illa och kan bara äta lite, fast ofta. Några kräks. Allt innebär extra belastning på tänderna.

Ät och drick sunt

- Ju oftare du äter och dricker ju större blir risken för karies.
- Bra är att börja dagen med en nyttig frukost som du blir mätt på.
- Ät lunch, middag och två mellanmål under resten av dagen.
- Vatten ur kranen är den bästa drycken.

Gör rent

- Borsta tänderna med tandborste och fluortandkräm både morgon och kväll. Se alltid till att somna med rena tänder.

Använd fluortandkräm

- Fluor gör tänderna starkare och kan få karies att avstanna, till och med läka små ytliga hål.
- Tandkräm med fluor behövs från första tanden och hela livet ut.

Det lilla barnets tänder

- Tänderna bildas redan i mammas mage.
- Barnets första tand brukar titta fram under andra halvåret.
- När första tanden kommer, borsta försiktigt med lite barntandkräm.
- Mjölktänder har tunnare emalj än permanenta tänder, små barn får därför lättare hål i tänderna än vuxna.
- Ta för vana att barnet somnar med rena tänder.
- Ge bara välling eller vatten i nappflaska.