



Eskilstuna  
kommun

## CADDAYN KU SAABSAN CUNTADA KHAASKA AH

Foomkan turjuban waxa loogu talagalay inuu ku caawiyo oo keliya laakiin **adigu waxaad buuxinaysaa foomka iswiidhishka ah.**

haddii uu ardaygu u baahan yahay cunto khaas ah, waxa wanaagsan inuu iskuulku ogaado arrintaas. Buuxi caddayntan ka dibna u gee shaqaalaha cuntada ka shaqeeya ama macalinka kalaaska mas'uulka ka ah.

Magaca	Tobanka nambar	SAWIR
Iskuulka	Fasalka	
Qofka mas'uulka 1aad	Telefoon nambarka	
Qofka mas'uulka 2aad	Telefoon nambarka	

### ALLERJIGA ARDAYGU QABO/AAD UGU NUGUL

<input type="checkbox"/> Qamandi/sareen (celiaki)	<input type="checkbox"/> Laws, midho sida lawska u eg	<input type="checkbox"/> Ukunta/beedka
<input type="checkbox"/> wixii caanuhu ku jiraan Ilmahaygu wuu xamilikaraa wixii cunnada caanaha Lagu sameeyo, sida soosaska iyo cuntada digsigu lagu sameeyo	<input type="checkbox"/> Lawska dhulka ka baxa	<input type="checkbox"/> Midhaha khalka dhuuban ee ku dhexjira atarka (digir,salbuko, midho yar yar, ataar)
<input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> maya	<input type="checkbox"/> Borotiinka caanaha	<input type="checkbox"/> Dheecaanka borotiinka digirt
	<input type="checkbox"/> Kalluunka/malaayga	<input type="checkbox"/> Waxkale:

Xasaasiyado nooc ee ah ayaa ku dhacda ardayga sidee bayse ugu soo degdegaan?

Maxaa lagu samaaynayaa marka ardayga xasaasiyadi ku dhacdo?

Ma u baahan yahay ardaygu dawo marka jirkiisu wax diido/ka ficil celiyo?

Maya  Haa, dawada iyo sida loo qaadanyo waxa lag helayaa:

### CUNTO KALE

<input type="checkbox"/> Cunto aan doofaar ku jirin	<input type="checkbox"/> Wixii caanuhu ku jiraa-khudaar
<input type="checkbox"/> Cudurka macaanka	<input type="checkbox"/> Waxkale:

### SAXIIXA

Taariikhda	Saxiixa qofka mas'uulka ah
------------	----------------------------

AB150107

Si loo ilaaliyo ammaanka ardayga waxa guud ahaan macluumaadka laga helayaa shaqaalaha cuntada. Ha ilaawin inaad u sheegto dadka jikada haddii isbedel yimaado ama maqnaanshaba.

**Haddii ay xasaasiyado badani jiraan oo aanu boogga koowaad kuu qaadin ku qor halkan:**

<b>Tan ardaygu wuu cunikaraa</b>	<b>Tan ardaygu MA cuni karo</b>

**Warbixin kale:**

**Xasaasiyado nooc ee ah ayaa ku dhacda ardayga sidee bayse ugu soo degdegaan?**

**Maxaa lagu samaaynayaa marka ardayga xasaasiyadi ku dhacdo?**

**Ma u baahan yahay ardaygu dawo marka jirkiisu wax diido/ka ficil celiyo?**  
 Maya  Haa, dawada iyo sida loo qaadanyo waxa lag helayaa:

**LA SOO XIRIIR (haddii allerji ku dhaco)**

Magaca	Nambarka telefoonaka
--------	----------------------

Waxaanu ku dadaalaynaa inaanu aburno ammaanka iyo sidii loogu kalsoonaan lahaa maaraynta cuntada ardayda qabta allerjiga ama kuwa ku dhashay ama aad ugu nugul maadooyinka kala duwan ee cuntada ku jira. Waxaan rabnaa inuu xiriirka guriga iyo iskuulku si wanaagsan u shaqeeyo. La soo xiriira idinku shaqaalaha cuntada ka shaqeeya haddii aad su'aalo qabtaan ama aad haysaan wax fikrad ah oo ku saabsan cuntada.

# Waa maxay faraqa u dhexeeya allerjiga caanaha iyo xamilaad la'aanta sonkorta caanaha?

## Allerji caanaha

Sababta allerjiga caanaha keentay waxa weeye diidmo ama jirka oo ka ficil-celiya borotiinnada caanaha ku jira. Allerjigu wuxuu caadi u yahay carruurta yar yar laakiin wuu ka tagaa. Waxa badanaa la xisaabiyaa inay 0,5 ilaa 2,5 boqolkiiba ay carruurta yihiin (iyadoo ay da'da ku xiran tahay) halka dadka waaweyn laga xisaabiyo 0,1 ilaa 0,2 boqolkiiba inay allerji ku yihiin borotiinnada caanaha.

Markay noqoto allerjiga uu caanaha qofku ku yahay waxaa khasab ah in caanaha iyo waxyaabaha caanuhu ku jiraan cuntada laga wada daayo. Tani waxay khusaysaa caanaha lo'da sidoo kale caanaha idaha iyo kuwa riyaha iyo badeecadah ay waxyaabahaasi ku jiraan.

## Xamilaad la'aanta sonkorta caanaha

Sababta keentay in aanu qofku xamilin sonkorta caanaha ku jirta waxa weeye inay qofka ku yar tahay waxa la yiraahdo (enzymers) hawsha ay qabataana waa in ay burburiso sonkorta caanaha ku jirta ee mindhicirka yar.

**Xamilaad la'aanta sonkorta ku jirta caanaha caadi kuma aha carruurta yar yar inay calooshoodu diido. Dadka inta badan aan xamilin sonkorta caanaha ku jirta waxoogaa yar ayay calooshoodu xamili kartaa. Inta uu qofku xamilayo sonkortaada dadku way ku kala duwan yihiin, laakiin dadka inta badan way cabikaraan ugu yaraan hal desiilitir oo caano ah iyagoon wax calaamad ah isku arag.**

Sonkorta caanaha ku jirta caanayoowga oo dhan way ku jirta, ma aha oo keliya caanaha lo'da ee xitaa waxay ku jirtaa caanaha riyaha- iyo kuwa idahaba. Sonkorta noocaas ahi waxay wax badan ku jirtaa waxyaabahan soo socda ee caanaha laga sammeeyo sida (mesost, messmör, mjölkcholkad iyo nougat qaarkood).

Jiiska/farmaajada adag kuma jirto sonkortaasi.

Dadka ay dhaxalka ugu dhaco in aanay xamilin sonkorta caanaha ku jirta waxa yaraada soo saarka sonkortaas inta ay iskuulka ku jiraan ama da'da yar yihiin.

Qaybaha guruubada ama kooxada dadka aan xamilin sonkorta way kala duduwan yihiin. Iswiidhan waxa la xisaabiyaa 4-10 boqolkiiba dadka waawayn ee aan xamilin sonkorta caanaha ku jirta. Wadanka Finland waxa lagu qiyaasay inay gaadhayaan 15-20 boqolkiiba dadka waaweyn ee aan xamilin sonkorta caanaha ku jirta. Dadka degan meelaha u dhow badda-dhexe in aanay xamilin sonkorta caanaha ku jira caadi ayay u tahay dadka waaweyn waxana lagu qiyaasaa 30-60 boqolkiiba. Qaarada Aasiya inta badan, Koonfur Ameerika iyo kuli kuwa ka yimaada Afrika oo dhan dadka waaweyn jiroodu wuu diidaa sonkorta caanaha.