

Kahor baadhitaanka, waa inaad **soonto (sida, ha cunin cunto ama ha cabbin cabbitaan) muddo 6 saacadood ah kahor ballanta lagu qabtay.**

**Gaastarokobi – baadhitaanka hunguriga, caloosha iyo laba-iyo-tobanlaha  
Sidee baadhitaanku u shaqeeyaa?**

Kahor baadhitaanka, suuxdin goobeed ayaa lagu buufin cunahaaga, kaasi oo kadib tuumbo jilicsan la galin doonto hungurigaaga, kadibna loo sii gudbin doono caloosha iyo laba-iyo-tobanlaha. Baadhitaankan waxa la adeegsadaa shaashad TV taasi oo muujiso sawiro fiidyow oo ka imanaya halka tuumbadu gaadhay. Muunado nudeed ayaa la qaadi karaa. Waxa lagu siin karaa suuxiye haddii aad doonto.

**Muddo intee leeg ayuu baadhitaanku soconayaa?**

Baadhitaanka oo qudha wuxuu qaataa 5-10 daqiiqo.

**Kadib baadhitaanka:**

Kadib baadhitaanka, waxba ha cunin hana cabbin ilaa cunahaaga suuxintu ka baxdo (>30 daqiiqo).

**Haddii lagu siiyey suuxiye,** waxaad u baahan doontaa inaad muddo ku nasato xarunta caafimaadka kadib baadhitaanka. **Kaxaynta baabuur ama gaadiid kale lama oggola** maalinta inta ka dhiman. Waxaad heli doontaa natiijada hordhaca ah inyar kadib baadhitaanka, jawaab qoraal ah ayaana loo diri doonaa dhakhtarka gudbinta.

**Soodhawow!**