A photograph of a woman with curly hair, smiling and looking down at a baby. The woman is wearing a light-colored top. The baby is lying down, looking up at the woman. The background is a soft, out-of-focus light color. There are semi-transparent yellow and white curved shapes overlaid on the image.

Sida lo Naasnuujiyo cunugaaga

Naasnuujinta: waa doorashada dabiiciga ah ee bilow
caafimaad leh

*Naasnuujintu waa habka
dabiiciga ah ee lagu quudiyo
cunugaaga. Jidhkaagu caano
ayuu samaynayaa, cunugaaga
wuxuu filayaa in naaska la
nuujiyo. Kula raaxayso wakhtigan
gaarka ah ee cunugaaga!*



*Dhammaan haweenka siiya carruurtooda
caanaha naaska - buug-yarahaan si kalgacal
leh ayaa maskaxdaada loogu diyaariyey.
Akhri oo tixraac marar badan. Waad ku
mahadsantahay inaad na bartay intii
aan ku baray-wax ku saabsan hadiyadda
muhiimka ah ee naasnuujinta.*

Tusmada Tusmooyinka:

💧 Bilabitaanka Bilaw Wacan	boggaga 2
💧 Inaad Haysato Cunugaaga Naasnuujinta	boggaga 3
💧 Afar Tilaabo Oo Weyn Loo Qaado	boggaga 4-5
💧 Dhisida Caanahaaga	boggaga 6
💧 Astamaha Gaajada Cunuga	boggaga 7
💧 Helitaanka Caano Ku Filan	boggaga 8
💧 Xafaayad: Waxaa laga filayaa	boggaga 9
💧 Sida Loo toosiyo Cunug Hurda	boggaga 10
💧 Isticmaal Gacantada Si Cano Naskaaga kaga keno	boggaga 11
💧 Khuraafaadka Faafay	boggaga 12-13
💧 Marka aad ka maqan tahay cunugaaga	boggaga 14
💧 Xallinta Cilada	boggaga 15-19
💧 Digniin Been Abuur Ah	boggaga 20
💧 Diiwaanka Naasnuujinta iyo Xusuus-qorka Xafaayadda	boggaga 21
💧 Intee In le'eg ayaan Cunugaayga Kalkaaliyaa?	boggaga 22-23
💧 Xasusin	boggaga 24

Bilawitaanka Bilaw Wacan

- 💧 Cunug kastaa wuxuu u baahan yahay wakhti laabtaada oo qaawan laggu hayo isga oo aan dhar xirnayn.
- 💧 Ugu yaraan 60-90 daqiiqo ee ugu horreeya dhalashada kadib, oo laabtaada gali cunuga oo qaawan.
- 💧 Cunugaaga waa in aanu xidhnayn wax ka badan xafaayada iyo koofiyadda.
- 💧 Cunugu waxa uu ku raaxaysan doonaa marka laabtaada oo qaawan laggu hayo isga oo aan dhar xirnayn la jiranka waalidba dhawr jeer maalintii ilaa inta uu yar yahay.



*"Laabtaada oo qaawan
laggu hayo isga oo aan dhar
xirnayno ee cunugaaga
waxay ahayd waayo-
aragnimo cajiib ah!
Wuxu ahaa mid degganaa
oo soo jeeda."*

— Ka qaybqaatayasha WIC

- 💧 Cunugaaga ku hay meel kuu dhow inta aad isbitaalka ku jirto iyo kadib markaad xafada tagto.
- 💧 Dirada koobad saar baahiyaha cunugaaga. Xadid booqdayaasha inta aad ka baranayso cunugaaga.
- 💧 Waxaa laga yaabaa in naasahaagu aayns cano badan ku jirin dhawrka maalmood ee ugu horeeya.
- 💧 Naasnuuji xilli hore iyo marar badan si aad caano badan u siso cunugaaga.
- 💧 Wac WIC wixi su'aalo ama walaac ee ku saabsan keenista caanahaaga.

Xabadka oo la geliyo cunugaaga si aad u Naasnuujiso

Ma jirto hab sax ama khalad ah oo lagu naasnuujiyo, ilaa iyo inta adiga iyo cunuugaaga aad ku qanacsan tihiin. Waa kuwan qaar ka mid ah tusaalooyinka qaabka aad u qabanayso cunugaaga marka naasnuujinayso:



*"Markii cunugayga dhashay,
Dhabar dhabar u sexde, oo
laabteyda soo gashaday, oo
iyadana way ka heshe!"*



*Dhawar dhawar u seexato si aad si
fican ugu Naasnuujiso cunugaaga*



*Cunuga dhinac dhinac u qabani
marka naasnuujiso*



*cunuuga oo labada gacan ku
qabata si u nasnuujiso*



*Ku qabo cunuga isla gacanta
naska xigta*



*Hooyada iyo cunugaba hal dhinac
u seexanayan si aay u nuujiso naaska*

Afar Tilaabo si aad si wanaagsan ugu Qabani karto Cunuuga

*Inta badan dhalanka waa in si wanaagsan lo qabtaa.
Raac Afartan Talaabo si aad si wanaagsan
u Qabataa Cunuuga.*

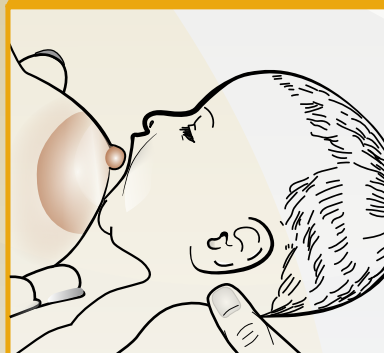
TALAABADA 1



Isku beeg caloosha cunuuga iyo caloosha hooyada, dhegta, garabka iyo sinta toosi.

Ku toosi ibta naaskaaga sanku cunuugaga.

TALAABADA 2



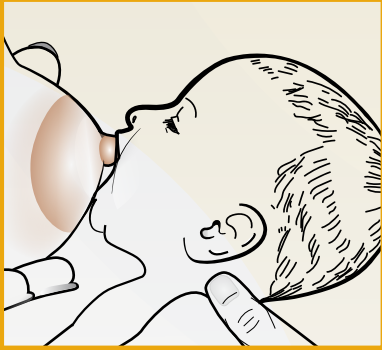
Marka cunuuga afka u kala qaado oo caanahaaga shiriyo, madaxa cunuuga dib ha u janjeero.

Hadda ibtaada waxay ku toosan tahay saqafka afka cunugaaga. Ku qaabo Cunuga naaska, marka hore gadhka.

“Naasahaygu way i xanuuneen markii aan bilaabay kalkaalisada. Waxaan wacay saaxiibkayga WIC. Waxay iga caawisay inaa cunugayga si wanaagsan u Nasnuujiyo Intaas kadib, Wax walba way wanaagsan yihin!”

— Ka qaybqaatayasha WIC

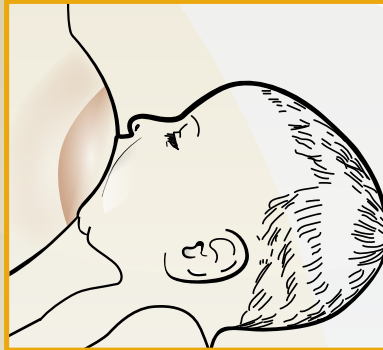
TALAABADA 3



Dhabanada iyo garka cunuga waa in lagu cadaadiyo naaskaaga.

Sanka ilmuhu wuu ka nadiifi doonaa naaska ama wax yar ayuu taaban doonaa.

TALAABADA 4



Tani waa waxa aad arki doonto marka cunugaaga si wanaagsan u Nasnuujiso.

Haddii si wanaagsan u Nasnuujinin, ka saar ilmaha naaska adiga oo farta gelinaya geeska afka ciridka dhexdooda si aad u jojiiso nasnuugista, oo isku day in aad mar kale si wanaagsan u Nasnuujiso.

Dhisida qaabka Canaha u siso

Mar kasta oo cunugaaga naaska nuujiyo, waa marka naaska caano badan sameyo. Caanaha ugu horeeya, waxaa loo yaqaan dambarka, ayaa ah cuntada ugu horreysa ee ugu fiican. Waxay ilaalisaa ilmahaaga waxaana ku jiraa wax kasta oo cunugaaga u baahan yahay.

- Qadarka dambarka aad haysatid ayaa ku habboon caloosha aadka u yar ee cunugaaga.
- Cunugaaga waxa uu nuugayaa inta badan iyo inta la rabo, iyo ugu yaraan siddeed ama in ka badan 24 saacadood gudahood.
- Haddii aad qorshaynayso inaad isticmaasho masasada ama cinjirka carrurta afka lo geliyo, sug ilaa inta cunugaaga ka gaadho ugu yaraan saddex ilaa iyo afar toddobaad. Masasad iyo cinjirka carrurta afka lo geliyo ayaa yarayn kara caanahaaga.

Cabirka Caloosha Cunuga



MAALINTA 1
qiyaas ahaan
le'eg marmar marmar ah



MAALINTA 3
qiyaastii cabbirka
kubbadda ping pong



MAALINTA 10
qiyaastii cabbirka
ukunta



Astamaha Gaajada cunuga

Astamaha gaajada waa:

- ♦ Afka cunuga kalafuro ama isku xiro asaga ku muujiyo oohin marka wax cune/gaajo haysa ama dhawaaqo.
- ♦ U keenida hal ama labada gacmood ee afka.
- ♦ U dhaqaaji madaxa kolba dhinac.
- ♦ Jubad u same.
- ♦ Ka dhigaya Wejiyada sidii inay ooyi doonaan oo kale.
- ♦ Dhawaaqyo xanaaq oo kale ah.



*"Ogow in aad fahmi karto in cunugaayga
gaajaysan yahay kahor inta aanu ooyin,
si wanaagsan u nasnuuji."*

— Ka qaybqaatayasha WIC



*Hubi inaad daawato astamaha gaajada oo quudi
cunugaaga kahor inta aanay oohintu bilaaban.*

OO Helo Cano ku filan

Maalmaha ugu horreeya kadib, naasahaagu waa inay dareemaan inay cano ka buuxaan. Cunugaaga waxa uu leeyahay habab uu ku tuso isaga/iyada in uu helay wax ku filan:

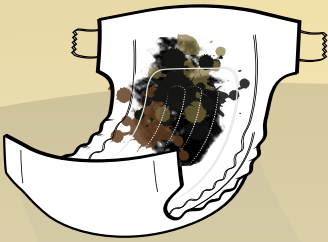
- 💧 Cunuga wuxuu haystaa afar ama in ka badan oo xafaayad wasakh ah iyo ugu yaraan shan ama lix xafaayad qoyaa maalin kasta.
- 💧 Cunuga waxa la nuujiyaa inta badan iyo inta la rabo, iyo ugu yaraan sideed jeer ama ka badan 24 saacadood gudahood.
- 💧 Naasahaagu waxay dreemi doonan jilicsanaan kadib quudin kasta.
- 💧 Cunugaaga marka hore waa laga yaabaa inuu miisaankisa yarado, laakiin waa inuu ku soo noqdaa miisaanka dhalashadisa 10-14 maalmood.



*Eeg boga 21 buuga
naasnuujinta iyo xusuus-
qorka ee xafaayadda.*

Hubi inaad miisaanto cunugaaga WIC wakhti kasta!

Xafaayadda: Waxaa laga filayaa



Dhammaan dhallaanka xarkooda ugu horreysa waa madow oo dhegdheg leh. Ilmuhu waa inuu qoyaa hal xafaayad maalintii.

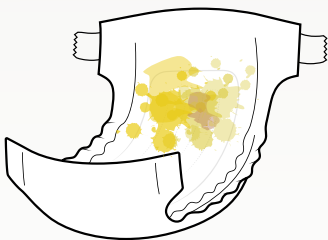
- ✦ Xarka canuga waa inuu midabada beddelaa isbuuca ugu horreeya gudahooda.
- ✦ Afar ilaa iyo lix toddobaad kadib, cunugaaga waxa laga yaabaa inuu yeesho saxaro yar, mararka qaarkoodna ma saxaran doona dhawr maalmood. Tani waa caadi marka lo eego ilmaha cabba caanaha naaska oo kaliya.



Maalinta saddexda ama ilmaha afar mar la naas nuujiye waa inay saxaradooda noqota mid cagaaran. Cunuga waa inuu haystaa saddex ama afar xafaayad qoyan maalin kasta.

"Waxba kama qabo in aan beddelo xafaayadda ilmahayga naaska nuugayo sababtoo ma urayo!"

— Ka qaybqaatayasha WIC



Maalinta shanaad, ilmaha aad naaska nuujinayaaso xarkooda wuxu isku beddelaa huruud waxayna u ekaan karaan mid abuur leh ama shuban. Tani ma'ahan shuban. Cunugu waa inuu haystaa shan ama lix xafaayad oo qoyan maalin kasta.



Haddii aadan arkin isbeddeladan, wac WIC.

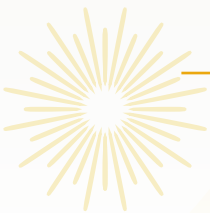
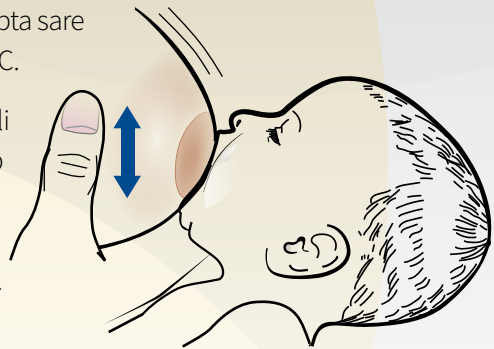
Sida Loo kiciyo Cunug Hurda

Ilmaha dhawaan dhashay ee hurda, aamusan marwalba ma'aha calaamad wanaagsan. Marka hore, dhallaanku waxay u baahan doonaan inay wax cunaan marar badan si ay uga caawiyaan inay helaan nafaqo ku filan oo ay u koraan. Haddii cunugaagu aanu inta badan soo kicin si loo nasnuujiyo ugu yaraan 8 jeer 24 saacadood, ama ugu yaraan 3 saacadoodba mar, waa inaa adiga cunugaaga toosisaa:

- 💧 Waa inaa fahanta sida lo badelo xafaayadda.
- 💧 Waa inaa aad gelisaa laabtaada cunuga.
- 💧 Waa inaa ku xoqidda, salaaxdaa, ama farahaaga dhabarka iyo cagaha ilmaha ugu salaxda.

Haddii ilmahaagu seexdo asaga oo naaska nuugaya, cadaadinta naaska ayaa kaa caawin karta in ilmahaagu soo jeedo.

- 💧 Inta uu ilmuhu naaska nugayo, farahaaga geli naaska hoostiisa halka suulka qaybta sare si aad gacantaada ugu samayso qaab C.
- 💧 Marka aad arki weydo ama aad maqli weydo liqitaanka joogtada ah, si tartiib ah u cadaadi naaska laakiin si adag u cadaadi. Tani waxay keeni kartaa in ilmuhu jaqaan oo wax liqo mar kale.



"Cunugaayga wuu hurday intii uu naaska nuujinayey, sidaa darteed caawiye kayga ayaa i baray sida loo sameeyo cadaadinta naaska. Waxay ka caawisay inay soo jeeddo!"

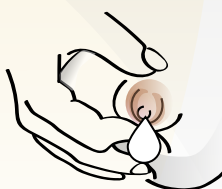
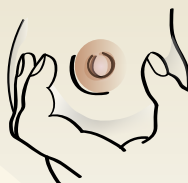
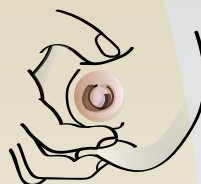
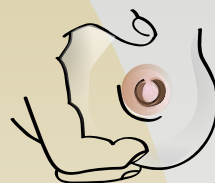
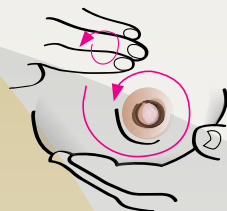
— Ka qaybqaatayasha WIC

Isticmalka gacanta si nasaha canaha loga saro

Isticmalka gacanta si nasaha canaha loga saro waxa loo isticmaali karaa bedelkii bamka si loo yareeyo cadaadiska, looga caawiyo in ilmaha si wanaagsan naska u noogo, iyo ururinta caanaha.

Sida loo isticmalo gacanta si nasaha canaha loga saro:

1. Si toosan u fariiso oo hore u yara tiirso.
2. Si tartiib ah u salaaz naaskaaga dhowr daqiiqo.
3. Geli suulkaaga iyo farta suulka ku xigta meel ka fog ibtaada naaska oo ah qaabka C.
4. Dib ugu Riix naaskaaga. Si tartiib ah oo adag isugu ururi xagga ibta naaska, sii daaya, oo ku celi.
Ha felanin inaad isla markiiba aragto caano.
5. Adiga oo farahaaga ku haynaya qaabka C, gacantaada ku wareeji naaskaaga oo ku celi talaabada 4.
6. Haddii aad muujinayso si aad u nafiso dhibka ama xajinta dhibaatooyinka la xidhiidha naasaha, gacanta ku taabo ilaa naasku ka jilco. Ururinta caanaha, sii wad habkan ilaa 10 daqiiqo, ama ilaa socodka caanaha uu yaraado, isticmaal weel nadiif ah si aad caano u ururiso.



Khuraafaadka Faafay

Khuraafaadka: “Naska oo ku xanuuna marka Naasnuujinta samaynayso.”

Khuraafaadka Faafay: Dareen yar ayaa laga yaabaa inuu dhaco marka hore, laakiin naas nuujintu waa inaysan ku dhaawacmin.

Khuraafaadka: “Haddii aan xanuunsan yahay ama aan dawo qaato ma naaska nuujin karo.”

Khuraafaadka Faafay: Naasnuujintu waxay ilmahaaga ka ilaalinaysaa jirro! Daawooyinka badana sameyn kuma yeshaan caanaha naaska. Had iyo jeer ka hubi WIC iyo dhakhtarkaaga kahor inta aanad bilaabin wax daawo ah, oo ay ku jiraan ka hortagga uurka.

Khuraafaadka: “Haddii ilmahaygu qaba cagaarshow ma naaska nuujin karo.”

Khuraafaadka Faafay: Dhallaanka hela caanaha naaska si degdeg ah ayey uga gudbaan cagaarshow. Ilmaha naaska la nuujiya waxa ay leeyihiin saxaro badan, kuwaas oo ka caawinaya in ay yareeyaan cagaarshowga.



Khuraafaadka: “Hooyaday naaskeda caano badan ma laheyn, aniguna naskayga caano badan ma lahani karo.”

Khuraafaadka Faafay: Haweenka way kala duwan yihin. Dumarka badankoodu waxay samayn karaan caano ku filan si ay u quudiyaan ilmahooda sanad ama ka badan! Haddii aad walaac ka qabto caanahaaga, weydii WIC.

Khuraafaad: “Sigaar ayaan cabbaa sida dartet ma naasnuujin karo.”

Khuraafaadka Faafay: Xitaa haddii aadan joojin karin, faa'iidooyinka caanaha naaska ayaa ka miisaan badan saamaynta sigaarka. Haddii aad rabto inaad wax badan ka ogaato ka ilaalinta ilmahaaga soo-gaadhista qiiqa, la xidhiidh WIC.

Khuraafaad: “Ma naasnuujin karo sababtoo ah si fiican wax uma cunin.”

Khuraafaadka Faafay: Caanahaagu waxay u fiicnaan doonaan ilmahaaga, xitaa haddii cuntadaadu aanay kaamil ahayn.

Wac WIC su'aalahaaga naas nuujinta la xadhiidha.



*“Waan naasnuujinayaa
laakiin wali waan cuni
karaa cuntooyinka
aan jeclahay.”*

— Ka qaybqaatayasha WIC



Marka aad ka maqan tahay ilmahaaga

Haddii aad ku laabato shaqada ama dugsiga, ama aad u baahan tahay inaad maqnaato, ilmahaagu weli wuu heli karaa caanaha naaskaaga. Xilli hore qorsheyso Kala hadal WIC dhawr toddobaad kahor intaadan ku soo laaban shaqada ama dugsiga wixii ku saabsan muujinta caanaha naaska ama sida loo helo bam tayo wanaagsan leh.

- ❖ Kaliya quudinta ilmahaaga naaska saddexda ilaa iyo afarta toddobaad ee ugu horreeya waxay dhistaa sahay caano oo wanaagsan.
- ❖ Saddex ilaa iyo afar toddobaad kadib, masasad caanaha naaska ah waa la siin karaa. Ku celceli inaad ku siiso masasad kahor inta aadan midba midka kale ka fogaan.
- ❖ Carruurtu waxay si fudud uga quudhan karan masasada iyagoo isticmaalaya ibta naaska oo leh sal ballaaran oo ayar u qulqulaya.
- ❖ Waa muhiim inaad markasta hayso ilmahaaga markaad masasada ku quudinayso. Si aad uga dhigto mid la mid ah naasnuujinta, u qabo ilmaha si toosan oo ku toosi caloosha cunuga calooshaada.
- ❖ Markaad aad masasad ku quudinayso, marmar ka jooji. Gacmaha u kala beddel markad quudinayso.
- ❖ Carruurtu way garanayaan markay dhergaan. Ha isku dayin inaad ka dhigto inay dhammeeyaan canaha masasada kujira oo idil.



*Sii wadida naas-
nuujinta marka
aad la joogto
ubadkaaga ayaa
ilaalinaya caanahaaga.*



Cilad bixinta

Naas-nuujintu waa inay noqotaa mid xasiloni lagu dareemo. Inta badan, arrimaha naasnuujinta waa laga hortagi karaa ama si degdeg ah ayaa loo daweyn karaa iyada oo aan la joojin naasnuujinta.



Ibta naasaha oo xanuunta

Dumarka qaarkood waxay qabaan ibta naaska jilicsan maalmaha ugu horreeya ee nuujinta. Xanuunka maalmaha ugu horeeya kadib caadi ma aha.

Ka hortagga ibta naasaha oo ku xanuuna:

- Hubi in ilmaha si sax ah loogu xiray suunka. Ilmuhu waa in lagu xidhaa af ballaadhan oo waa inuu si qoto dheer ugu dhejiyaa ibta naaska iyo qayb ka mid ah cirifka afka ilmaha. Haddii dibinta hoose ay ku dheggan tahay, hoos u soo jiid gadhka marka ilmuhu xidho.
- Haddii xanuun san tahay, ka saar ilmaha naaska adiga oo farta gelinaya geeska afka ciridka dhexdooda si aad u jojiiso nasnuugista, oo isku day in aad mar kale si wanaagsan u xidho.
- Ilmahaaga si joogto ah u sii naska marka ku aragto astamaha ugu horreeya ee gaajada.
- Isku day naasnuujin kala duwan.



Wixii dheeraad ah oo ku saabsan xidhka, eeg bogagga 4 & 5.

Cilad bixinta

Daawaynta ibta naasaha ee ku xanuunaysa:

- 💧 Si waad naasnuujinta!
- 💧 Hubi in ilmaha si sax ah loogu xidhay.
- 💧 Ku billow quudinta naaska xanuunka ku yar yahay kadibna u beddel dhinacyada.
- 💧 Ku mari caanaha naaska ibtaada naaska kadib quudinta si ay u caawiyaan bogsashada.
- 💧 Haddii aad isticmaasho suufka kalkaalinta, beddel isla marka ay qoyaan.
- 💧 Wac WIC si aad u hesho caawimad ama macluumaad dheeraad ah.



*“Ma rumaysan karin sida ugu
dhakhsaha badan ee aan u dareemay
fiicnaan kadib markii WIC- ay i caawisay!”*

— Ka qaybqaatayasha WIC

Cabeebka

Cabeebka waa caabuqa khamiirka ee ibtaada iyo afka ilmahaaga ama goobaha xafaayada. Waxay u badan tahay in uu kugu dhaco xanuunka cabeebka haddii aad dhawaan isticmaashay qalajiyaha ama aad leedahay taariikh caabuqa ee siilka.

Astamaha xanuunka cabeebka ee hooyada waxaa ka mid ah:

- 🔹 Gubashada, cuncun, ama ibta naasaha oo ku xanuunta kadib muddada kalkaalisada aan xanuun lahayn.
- 🔹 Ibaha naasuhu waxay noqon karaan casaan, bararsan, dhalaalaya, ama kuuskuus yaryar leeyihiin.
- 🔹 Nasaha oo sixun ku Xanuuna.

Astamaha lagu garto cabeebka ilmaha waxaa ka mid ah:

- 🔹 Ilmuhu wuu xanaaqsan yahay, wuu neefsanayaa, ama wuxu afka kala baxayaa naaska marka uu nuujinayo.
- 🔹 Baro cad oo ku yaal carrabka, dhabannada, ama cirridka oo aan tirtirin.
- 🔹 Firiirka xafaayad ah oo aan ku bogsan kareemyada finanka caadiga ah.



Xigasho: Mayo Clinic

Cilad bixinta

Daaweynta cabeebka:

- 🔥 Si waad naasnuujinta!
- 🔥 Dhakhtarku waxa uu u baahan doonaa in uu adiga iyo dhallaankaagaba ka daweeyo cabeebka, xitaa haddii midkiin oo keliya uu leeyahay calaamadaha.
- 🔥 Hubi in adiga iyo dhalaankuba aad wada qadataan dhammaan daawadii uu dhakhtarku ku siiyay, haddii kale waxaa laga yaabaa in cabeebku soo noqdo.
- 🔥 Dhaq gacmahaaga marar badan, isticmaal shukumaan nadiif ah, oo isbaddel badeecooyinkaaga rajabeetada iyo suufka naaska. Mujurucyada, qaybaha dhalada, alaabta carrurta ku ciyarto ee ilkuhu la geliyo, iyo qaybaha bamka waxay u baahan yihiin in la karkariyo inta lagu jiro daawaynta.
- 🔥 Ha qabujinin caanaha naaska si aad hadhow u isticmaashid inta adiga iyo ilmahaaga laga dawaynayayo cabeebka.



Qayb kamid ah jirka oo dhigaa ka buxaa

Marka ilmahaagu uu jiro saddex ilaa iyo shan maalmood, waa caadi in naasahaagu caano ka buuxsamaan oo aay cuslaadhan. Qaab kamid ah jirka oo dhigaa ka buxaa waa marka ay naasuhu aad u buuxaan oo ay noqdaan kuwo adag oo xanuunaya, waxaana laga yaabaa in ilmuhu ay dhib kala kulanto qabashada.

Ka-hortagga Qayb kamid ah jirka oo dhigaa ka buxaa:

- 🔥 U fiirso astamaha gaajada ee ilmaha iyo naasnuujinta marar badan.
- 🔥 Eber ka dhig hal Naas quudin xilli kasta oo ka beddel naaska marka hore la nuujiye.
- 🔥 Kac oo toosi ilmaha si aad u naasnuujiso haddii uu hurdo wax ka badan saddex saacadood.
- 🔥 Hubi in ilmuhu haysto qabsin wanaagsan leyahay.
- 🔥 Ka fogow mujurucyada, masasada, iyo caanaha caanaha.

Daaweynta qaayta jirka ee dhigaa ka buxaat:

- 🔥 Mar walba samay naasnuujinta!
- 🔥 Canaha iskaga lis Gacmahaaga ama isticmaal bamka naaska si aad caano yar uga soo saarto naaska kahor inta aanu ilmuhu xidhin.
- 🔥 Si tartiib ah u salax naasahaaga - weydii saaxiibkaaga WIC farsamooyinka salaxa ee ku caawin doona.
- 🔥 Sar dusha sare ee naasahaaga maro qabow ama baraf kadib quudinta si loo yareeyo bararka.

Xasuusnow, Qayb kamid ah jirka oo dhigaa ka buxaa waa arin ku meel gaar ah! Haddii naasahaagu ay weli aad u buuxaan hal ama laba maalmood kadib ama ay dhibaato kaa haysato in ilmahaagu uu qabsado, wac WIC ama bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga si aad u hesho caawimad.

Digniin Been ah

Walaacyada soo socdaa waxay ku abuuri karaan welwel aan loo baahnayn hooyooyinka naaska nuujiya.

Quudinta soo noqnoqda: Cunta cunista marar badan waa wax caadi u ah ilmaha dhashay. Carruurtu waxay leeyihiin korriin koror ah oo ku dhow 10 maalmood, saddex toddobaad, lix toddobaad, iyo saddex bilood marka ay naaska nuujin karaan marar badan.

Ilmuhu wuxuu isticmali karaa masasas kadib naasnuujinta: Masasooyinka si degdeg ah ayay u socdaan, dhallaankuna waxay leeyihiin dareen ay ku sii liqaan si aanay u marganin. Tani micnaheedu ma'aha inay weli gaajaysan yihiin ama ku filnin naaska. Ku siinta dhallaanka masasada waxaa laga yaabaa inay hoos u dhigto caanahaaga, ama waxay keeni kartaa in ilmahaagu cuno cunto badan.

Naaska oo is-badala: Naasahaagu waxuu mari doonaan isbedelo badan marka ay la qabsadaan kalkaalisada Way jilicsanaan doonaan isla dhalmada kadib, way buuxsami doonaan qiyaastii laba ilaa shan maalmood kadib, wayna jilicsanaan doonaan 10 maalmood kadib dhalashada. Isbadaladani micnaheedu ma'aha inaad lumisay sahaydaada caanaha.

Ku adkaanshaha bamgareynta caanaha: Aalada caanaha lagu liso waa xirfad ku timaadda ku-dhaqanka. Badanaa, hooyooyinku waxay ku helaan caano yar marka loo eego marka ilmuhu naaska la nuujiyo. Wac WIC haddii aad u malaynayso inaad wax ka qabto bamka naaska.

Ilmuhu wuu xanaaqsan yahay: Dhammaan dhallaanku waxay leeyihiin waqtiyo xanaaq badan, qaar way ka badan yihiin kuwa kale. Waxaa laga yaabaa in ilmahaagu rabo in la naasnuujiyo sababo aan ahayn gaajo, sida harraad, daal, ama u baahan yahay daganan.



Dhalashada ilmo cusub waa isbadal weyn qof kasta oo ku lug leyahay! Isku day inaad isdhajiso oo aad wakhtina la qadato ilmahaaga!

Diiwaanka Naasnuujinta iyo Xusuus-qorka Xafaayadda

Tiri naas nuujin kasta iyo xafaayadda kasta. Goobaabi saacadda ugu dhow marka ilmahaagu bilaabo quudin kasta. Goobaabi W marka ilmahaagu xafaayad qoyaa iyo D marka ilmahaagu leeyahay xafaayad wasakhaysan. Waa caadi haddii ilmahaagu xafaayad qoyaa ama wasakh badan marka loo eego hoos.

Maalinta 1: Dambarka

Wakhtiyada Quudinta: Saqda dhexe 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Duhurnimo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Xafaayad Qoyaana **W** Xafaayad wasakh leh: saxaro madow oo dhegdheg leh **D**

Maalinta 2:- In yar oo dambar badan

Wakhtiga Quudinta: Habeen Barka 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Duhurka 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Xafaayad Lagu Kaadiyay **W W** Xafaayad wasakh ah: saxaro dhegdheg ah oo madow/bunni **D D**

Maalinta 3: Naasuhu waxay bilaabeen inay dareemaan culeys. Cun marar badan si aad uga hortagto qulqulka Qayb kamid ah jirka oo dhigaa ka buxaa.

Wakhtiga Quudinta: Habeen Barka 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Duhurka 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Xafaayad Lagu Kaadiyay **W W W** Xafaayad wasakh leh: saxaradu waxay isu beddeshaa cagaar **D D D**

Maalinta 4: Caano badan ayaa jidka ku soo jira - sii wad shaqada wanaagsan!

Waqtiyada Quudinta: Saqda dhexe 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Duhurka 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Xafaayad qoyaana **W W W W** Xafaayad wasakh leh: saxaradu waxay isu beddeshaa jaale **D D D D**

Maalinta 5: Waxaad ka maqli doontaa liqitaanka badan ee ilmahaaga.

Waqtiyada Quudinta: Saqda dhexe 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Duhurnimo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Xafaayad qoyaana **W W W W W** Xafaayad wasakh leh: Saxarad jaale ah **D D D D**

Maalinta 6: Shaqo wanaagsan baad qabanaysaa!

Waqtiyada Quudinta: Saqda dhexe 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Duhurnimo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Xafaad qoyan **W W W W W W** Xafaayad wasakh leh: Saxarad jaale ah **D D D D**

Maalinta 7: Hambalyo naasnuujinta ilmahaaga toddobaadka ugu horreeya!

Waqtiyada Quudinta: Saqda dhexe 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Duhurnimo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Xafaayad qoyaana **W W W W W W W** Xafaayad wasakh leh: Saxarad jaale ah **D D D D**

Ka eeg bogga 9 macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xafaayadda.
Wac WIC ama dhakhtarkaaga haddii aad wax walaac ah qabtid.

Intee In le'eg ayaan Ilmahayga nuujin karaa?

Naasnuujintu waa nafaqada ugu fiican ee ilmahaaga. Kalkaalisada xitaa hal maalin ayaa ah hadiyadda ugu qaalisan ee aad siin karto dhallaankaaga cusub.

Haddii aad nuujiso dhawrka maalmood ee ugu horreeyso dhallaankaaga ayaa heli doona dambarkaaga. Tani waxay si fiican u quudinaysaa waxayna ka caawisaa inuu yeesho habdhiska dheefshiidka caafimaad leh. Kalkaalisiintu waa hab fiican oo lagu barto ilmahaaga.

Haddii aad nuujiso afar ilaa lix toddobaad waxaad ka caawin doontaa ilmahaaga inuu caafimaad qabo. Dhallaanka la naaska nuujiya marar badan ma xanuunsadaan.

Haddii aad nuujiso saddex ama afar biloodn waxaad kaa caawin doontaa inaad iska ilaaliso xasaasiyada. Adiga iyo ilmahaaga waxaad yeelan doontaan xiriir u dhawaansho oo gaar ah.



Haddii aad nuujiso lix ilaa iyo sagaal biloodn waxaad yarayn doontaa khatarta arrimaha caafimaadka mustaqbalka. American Academy of Pediatrics waxay ku talinaysaa in la quudiyo caanaha naaska oo keliya lixda bilood ee ugu horreeya nolosha iyo in la sii wado nuujinta naaska iyo cuntooyinka kale sanadka ugu horreeya iyo wixii ka dambeeya.

Haddii aad nuujiso sannad waxaad siisay dhallaankaaga bilow caafimaad qaba oo socon doona inta uu nool yahay. Ilmahaagu waxa uu yeelan doonaa hab-dhis difaac oo xoog badan waxana ay u badan tahay in aanu u baahnayn shaqada ilkaha. Waxaad sidoo kale kadsan doontaa kumanaan doolar!

Haddii aad nuujiso hal sano iyo ilaa ilmahaagu ka korayo baahida waxaad ogaan doontaa inaad buuxisay baahiyaha ilmahaaga sida ugu dabiiciga ah uguna caafimaadka badan ee suurtoogalka ah. Qoysaska socod baradka nuujinta waxay badanaa ogaadaan in biilasha caafimaadku ay yar yihiin sanadaha soo socda!



Haddi aad ku xisaabiso wakhtigaaga xannaanaynta maalmo, toddobaadyo, bilo, ama sannado, -doorashada nuujinta ilmahaaga -waa mid aadhan weligaa ka shallayn doonin.

Waxaa laga soo qaatay qoraallada Diane Wiessinger. Waxaa lo isticmalaya wayo oggolaansho laga haystaa.

Xasuusin

Fadlan isticmaal boggan si aad u qorto fikrado ama su'aalo kasta oo aad qabtid.

Naasnuujintu waa:

Dabiici Badqab Nololeed

Caafimaad qaba

*Qurux badan **Xoojinta** Bilash ah*

Nafaqayn

Isku xidhid Degan

Ma'aha walba wax fudud

*Laakin had iyo jeer **WAAD***

MUDAN TIHIIN!



Wixii su'aalo ah, xiisadaha, iyo caawimada naasnuujinta, wac:

Fadlan ku dar macluumaadka xidhiidh halkan.

Sida waafaqsan sharciga xuquuqda madaniga ah ee Dawlada dhexe iyo Waaxda Beeraha ee Maraykanka (USDA) shuruucda iyo xeerarka xuquuqda madaniga ah, USDA, Wakaaladeeda, xafiisyadeeda, iyo shaqaalaheeda, iyo machadyada ka qayb qaadanaya ama maamulaya barnaamijyada USDA waxaa ka mamnuuc ah takoorka ku salaysan isir, midab, asal qaran, jinsi, naafo, da', ama aargoosi ama aargoosi hawlihii hore ee xuquuqda madaniga ee barnaamij kasta ama hawl ay qabato USDA.

Dadka naafada ah ee u baahan hab kale oo isgaarsiineed oo loogu talagalay macluumaadka barnaamijka (tusaale. Braille, far waaweyn, cajalad maqal ah, Luqadda Faraa ka hadalka ee dadka maqalka la lagula hadlo, iwm.), waa inay la xiriiraan Hay'adda (Gobolka ama deegaanka) halkaasoo ay ka codsadeen dheefaha. Shakhsiyaadka dhegoolaha ah, maqalka ku adag yahay ama naafada hadalka ahi waxay USDA kala xidhiidhi karaan Adeegga Gudbinta Federaalka (800) 877-8339. Intaa waxaa dheer, macluumaadka barnaamijka waxaa lagu heli karaa luqado aan Ingiriisi ahayn.

Si aad u xarayso cabashada barnaamijka takoorka, buuxi USDA Foomka Cabashada Takoorka, (AD-3027) laga helay onlynka: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, iyo xafiis kasta oo USDA, ama warqad u qor USDA oo ku bixi warqadda oo dhan ee macluumaadka lagu codsaday foomka. Si aad u codsato koobiga foomka cabashada, wac (866) 632-9992. U soo gudbi foomkaaga ama warqadda aad buuxisay USDA adigoo:

- (1) **boostada ku so dirayo:**
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; ama
- (2) **fakisa:**
(833) 256-1665 ama (202) 690-7442; or
- (3) **iimayl:**
program.intake@usda.gov

Machadkani waa adeeg fursad bixiye fursadihiisa loo siman yahay.



**Department of
Health**

Haweenka, Dhallaanka, iyo
Carruurta Barnaamijka (WIC)