



JIRKAAGA, MASKAXDAADA

DARYEELIDA NAFTAADA KADIB LUMINTA ILMAHA UURKA KU JIRAY

Inta lagu jiro waqtigaan dareenka leh, waa muhiim inaad naftaada daryeesho aadna dhawrto caafimaadka jirkaaga.

CAAFIMAADKA DHIMIRKA

- Murugada boroordiiqda ayaa xad dhaaf noqon karta mararka qaar, laakiin waa wax caadi ah. Kaligaa ma tihid haddii aad sidaan dareento. Inaad ka gudubto boroordiiqda murugada waa hawl; dareennadaada ayaa isbadeli doona muddo kadib. Haddii dareennadaan ay aad u bataan, la hadal dhakhtarkaaga.
- Kooxda taageerada ayaa kaa caawin kara hawsha soo bogsashada. Inaad la hadasho dadka kale ee ilmuhu ka dhinteen ayaa kaa caawin kara inaad ka gudubto waqtigaan.

NAFAQADA

Waxaa laga yaabaa inaad dareemin gaajo marka aad boroordiiqayso. Hase yeeshee, nafaqo wanaagsan ayaa ka caawin karta jirkaaga inuu soo bogsodo.

- Cun cuntooyin joogto ah, oo fudud.
- Cun cuntooyinka fudud oo caafimaad leh.
- Samayso cuntooyin qurxoon oo carfoon.
- Qaado feetamiino badan.

WIC WAXAY BIXISAA CUNTOOYIN LEH NAFAQOYINKA JIRKAAGU U BAAHAN YAHAY SI UU USOO BOGSOODO

- Barootiinka ku jira ukunta, subaga lawska, iyo digirta si loo dayactiro maqaarka jirkaaga.
- Dhuuxa ku jira digirta, misirta, iyo seeriyaalka si loo dhawro caafimaadka iyo oksijiinta dhiigaaga.
- Feetamiinnada iyo macdannada ku jira miraha iyo khudaarta si ay u taageeraan daawaynta.
- Kaalshiyaamka ku jira caanaha, jiiska, iyo yoogadka si loo dhawro caafimaadka iyo awooda lafahaaga.





CAANAHA NAASKA

- Waxaa laga yaabaa in naasahaagu caano yeeshaan, taasoo ku xasuusinaysa xaalada dhibka badan ee ilmaha kaa dhintay. Waxaad dooran kartaa inaad naaska dadka iska listo aadna ku deeqdo, ama waxaad qaadi kartaa talaabooyin aad naasahaaga ku gurinayso. La taliyaha caanaha naaska ama dhakhtarkaaga ayaa ku caawin kara.

ILAHA CAAWIMAADA

Waxaa jiro ilo badan oo la heli karo oo ku siin kara taageero.

- **Dakhtarkaaga Daryeelka:** Dakhtarka daryeelka waxa uu awoodi karaa inuu kuu sheego kooxaha taageerada oo aad ka qaybgeli karto oo jooga xaruntaada caafimaadka ama isbitaalka.
- **WIC:** Waxaad sii joogi kartaa WIC 6 billood kadib marka ilmuhu kaa dhinto si aad u hesho taageero, talo bixinta nafaqada, iyo cunto lagu dhawraayo badqabka jirkaaga.
- **Kooxaha taageerada:** Meel wanaagsan oo aad ka bilaabi karto ayaa ah Xarunta Minnesota Center for Stillbirth and Infant Loss kadib (<https://starlegacyfoundation.org/mncsid/>).
- Wax ka waydii shaqaalaha WIC ilaha caawimaadka ee maxaliga ah.

