

Nuujinta- Kaarka 1

Waxa aad la kulmi doontid Usbuucyada ugu Horeeya

Sidee baad u ogaaneysaa in ilmahaagu caano ku filan uu helayo?

- Caanahaaga ugu horeeya ee aadka-u-caafimaadka badan danbar (colostrum) naaska ugama soo baxaan sida xoogan ee ay caanaha marka danbe uga soo bixi doonaan. Marar badan nuuji ilmahaaga si jirkaagu u garto in uu caano badan sameeyo. Caano badan ayaa naasahaaga soo buuxin doona 2 ilaa 5 maalmood gudahood.
- Nuuji ilmaha 1 ½ ilaa 3 saacadood oo kasta, ama 8 ilaa 12 jeer 24kii saacadood ee kasta, taas oo ay ku jirto nuujin habeenkii ah.
- Maalinta 1aad ilaa maalinta 2aad saxaradda deybarka(diaperka) ilmaha ka muuqata waxay u ekaan doontaa saxaro cagaar ah oo uu madoow ku jiro. Kadib waxay isu bedeli doontaa saxaro jilicsan oo jaale/hurdi ah. Ilmahaagu wuxuu maalinta 3 aad ilaa maalinta 4 aad yeelan doonaa 3 ilaa 5 deybar oo saxaro ah iyo 6-8 deybar oo kaadi ah 24 kii (afar iyo labaatankii) saacadood ee kasta.
- Marka uu ilmahaagu wax liqayo/dhunjinayo waad maqli doontaa ama waad dareemi doontaa. (Daqiiqado dhowr ah ayey qaadan kartaa in ilmuhu nuugida bilaabo.)
- U daa' ilmaha in uu iskiis nuugida u joojiyo. Isaga ayaa naaska sii deyn doona, oo hurdi doona, farxadna ay ka muuqan doontaa marka aanu gaajeysneyn.
- Haddaad u malaynayso in aanu ilmahaagu caano ku filan aanu helin? Dhakhtarkaaga ama kalkaaliyahaaga caafimaadka wac?



Nuujintu waa in ay wax raaxo leh tahay

IHadii aad nuujinta xanuun kala kulantid, hubi qaabka aad ilmaha u heysid. Caawinaadna raadso.

- Ilmahaaga u soo dhawee naasahaaga, si aadan adigu horey ugu jaleecsan. Sidani waxay kaa caawineysaa in aanu dhabarku ku xanuunin.
- Adiga iyo ilmahaagu wa in ay caloolihiinu isa saaran yihiin.
- Ilmaha afkiisu waa in uu aad u kala furan yahay (sidii in uu si weyn u hamaansanayo), kadibna ilmaha u soo dhawee naaska
- Naaskaaga hal gacan hoos uga taageer, adiga oo suulkaagu kor u jeedo faraha intooda kalena ay naaska hoos kaga jiraan.
- Naaska ibtiisa qeybta madoow ee ku wareegsan waa in ay inteeda badan ilmaha afka ugu jirto.



Nuujinta- Kaarka 1



Nuujintu waa in ay wax

raaxo leh tahay - waa ay sii socotaa:

- Hadii uu ilmuhu afka ku hayo fooda hore ee naaska ibtiisa, ama ay nuujintu ku xanuunjineyso, nuujinta ilmaha ka jooji adiga oo si tartiib ah farahaaga u saaraya dhinaca ilmahaaga afkiisa xiga. Kadib iska hubi in ilmahaaga afkiisu uu si fiican u kala qaadan yahay. (mararka qaarkood hadii aad naaska ibtiisa marmarisid bishinta hoose ee ilmaha ama aad tustid afkaaga oo si fiican u furan ayaa kaa caawin karta in uu ilmuhu afka si fiican u kala qaado.) mar kale ku fiiri.
- Maqal ama dareen liqitaanka ilmuhu sameynayo, ayaa sheegaya in ilmahaagu caano kaa helayo.

Talooyin kale

- Caanaha naaska hooyada ka yimaada waxay u eg yihiin kuwo ka jilicsan, kana buluugsan marka loo fiiriyo/eego caanaha lo'da. Caanahaas aad ayey ugu fiican yihiin ilmaha aadanuhu/bini-aadanku dhalaan.
- Waxaa jiri kara waqti maalinta ka mid ah-sida badan casirradii ama maqribka horaantiisa - mararkaas oo uu ilmahaagu rabayo in uu naaska u nuugo si ka badan siyaalihii hore. Sidaas waa caadi.
- Dhakhtar ama kalkaaliso caafimaad weydii inta aadan wax dawo ah qaadanin- xitaa aasbiriin ama dawooyinka hargabka loo qaato ha ahaadeene. Dawooyinkaas waxay ilmahagaaga u soo raaci doonaan caanaha naaska.
- Waxaa dhici karta in aad mashquusho oo aad garan weyso in aad gaajeysan tahay ama uu oon ku hayo. Xusuuso in aad wax cunto waxna cabto iyo in aad seexato.
- Cun cunooyinka caafimaadka leh. Ha ka welwelin in cunooyin badan aad ka fogaatid. Aalkolada iyo maadada kafaayiinka waxyaalaha ay ku jirto, iyo wax kasta ee ilmahaaga dhibi kara ka fogoow.
- Markii waqti la joogo naasahaagu ma sii buuxsanaan/gaaxsanaan doonaan. Ha ka welwelin in “caanahaagii ay gureen/yaraadeen.” Naasahaaga ayaa nuujinta isu qaabeynaya.

Marka ay ilmahaagu sii koraan oo ay wax sii bartaanba, nuujintu waa ay kuu sii fududaan doontaa waana ay isa sii bedeli doontaa. Weydiiso dhakhtarkaaga qaabka korriinshaha ilmaha, iyo sida aad shaqo ama iskuul dib ugu laaban karto adiga oo weli nuujis ah.

BF-1 What to Expect-Somali 10/05 IC# 141-1587
Hadii aad u baahan tahay in aad hesho dukumintigan oo qaab kale u diyaarsan, sida farta oo la waaweyneeyey, farta dadka indhaha la'a loogu tala galay ku qoran ama iyada oo cajalad lagu duubay, wac lanbarkan 651.281.9900.
Hay'adan waa mid fursadaha shaqaqada u bixisa si caddaalada ah.



WIC Program
TDD: 651.201.5797
FAX: 651.215.8951
WEBSITE: HEALTH.STATE.MN.US