



CAAFIMAAD QAB KUJOOG

SIFIICAN WAX UCUN

- Cun ugu yaraan 3 jeer maalinkasta si aad uhesho tamar aad naftaada kudaryeesho iyo qoyskaaga!!
- Cunista cuntooyin kaladuwan waxay kusiinaysaa nafaqooyinka aad ubaahantahay si aad caafimaadkaaga usugto.
- Dooro haruurka oo dhan sida boorashka, bariiska baroonka, roodhiga qamadiga guud iyo baastada.
- Cab biyo badan kana fogoow cbitaanada sonkoraysan.
- Si aad uhesho tilmaamo dheeri ah oo ku aadan cunis caafimaad leh, booqo [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov).

JIMICSIGA JIRKA

Ma ogtahay in jimicsiga jirku kusiinaayo tamar badan? Waxay sidoo kale kor uqaadaa dareenkaaga, waxay kaacaawisaa inaad nasiino badan hesho aadna sifiican useexato! Si tartiib ah usamee ilaa 30 daqiiqo ama kabadan oo jimicsiga dhexdhexaadka ah maalinkasta.

Qaar kamid ah fikradaha jimicsiga dhexdhexaadka ah:

- Saan dheeraysa kusoco
- Kaxee baaskiil
- Dabaalo
- Ciyaar

Wax kawaydii dhakhtarkaaga jimicsiga jirka ee adigga kugu haboon.

CAAFIMAADKA DAREENKA

Waa wax caadi ah inaad dareeno kaladuwan lahaato kadib markaad cunug dhasho. Wax dhalida, isbadalada hoormoonada iyo qaybaha hurdada ayaa kaadhigi kara inaad dareento niyad jab. Waxaa laga yabaa inaad si fudud u ooydo, dhibaato ku qabto cunto cunista ama seexashada aadna culeys badan u aragto korinta ilmaha yaryar. Si aad caawimaad ugu hesho dareendaas, sifiican wax ucun, badanaa naso qoyskaagana kacoso iyo saaxiibadaa inay taageero kusiiyaan xiligaas.

Hadaad niyad jab iyo walaac dareento wax kabadan labo asbuuc, ama aad kacabsanayso inaad naftaada ama cunugaaga dhibaato ugaysato, lahadal dhakhtarkaaga ama shaqaalaha WIC. Waxaad dareemi kartaa walaac dhalmada kadib.

CAQLI LAHOOW - TALAAL ILMAHA

Kacodso dhakhtarkaaga jadwalka buuxa ee talaalada muhiimka ah.



FOLIC ACID

Qaado feetamiinada isku darka ah oo dhan 400 micrograms oo kakooban folic acid maalinkasta. In jirkaadu leeyahay folic acid ku filan kahor intaadan uur yeelan waxay hoos u dhigaysaa in ilmahaaga qaado cudurada ilmuhu ku dhashaan ee dhanka maskaxda ama araxda la xariira. Adoo kudaraaya feetamiinada iskudarka ah, dooro cuntooyinka ay kubadantahay maadada folic acid.

Cuntooyinka leh folic acid:

- Seeriyaalada lasifeeyay
- Baastada iyo rootiga lakobciyay
- Khudaarta caleenta cagaar madoowga ah
- Dheecaanka oranjiga
- Digir

Ashitad folic acid waa inay kujirtaa jirkaaga kahor intaadan uur yeelan iyo bisha kobaad ee uurkaaga.

QUUDINTA ILMO

- Dhakhaatiirta ayaa katalinaaya in ilmaha naaska/xabadka lanuujiyo sanadka koobaad ama kasii badan hadaad doonayso.
- Caanaha naasaha/xabadka ayaa leh faqada saxda ah ee kobaca iyo hormarka cunuga kufilan.
- Caanaha naaska/xabadka ayaa cunuga kadifaacaayo infakshanka kana dhigaay mid aan jiro badnayn. Naas nuujinta/xabad nuujinta ayaa difaacaysa caafimaadkaaga sidoo kale.
- Naas nuujintu/xabad nuujintu waxay kor uqaadaa kuxirnaanta ilmaha.

KAFAGOOW KHAMRIGA, TUBAAKADA IYO DAROOGOYINKA

Hacabin sigaar, khamri ama daroogooyin. Daawooyinka ucun sida dhakhtarku kuugu qoray. Dookhyada aad maanta samayso ayaa saamayn kara caafimaadka qoyskaaga hadda iyo mustaqbalkaba.

Joojintu waa wax adag. Waydii shaqaalaha WIC meesha aad caawimaad kaheli karto. Kaligaa matihid. Waxaa jiro dad kaacaawin kara joojinta sigaarka, kusiinaaya tilmaamo, kuna tusaaya marinka aad umarayso.

