

CUN
KOR
NOLOL

CAA FIMAAD LEH



Tallooyinka la siiyo
Hooyoyinka Cusub

Gacaliso Hooyada,

Hambalyo dhalhada cunugaada iyo in aad dooratay WIC!
Qoysaska caafimaadka qaba waxay doortaan WIC - waa xulasho
loo baahan yahay in lagu faano! Bacdamaa aad tahay hooyo
cusub, WIC waxay ku siisaa:

- ✓ Tixraacinta daryeelka caafimaadka iyo adeegyada kale.
- ✓ Macluumaadka ku saabsan xulashada raashinka laguugu talagalay adiga.
- ✓ Macluumaadka quudinta cunugaada.
- ✓ Taageerada naas nuujinta.
- ✓ Siyaabaha loo xajiyo ammaanka cunugaada.
- ✓ Jeegag aad adiga iyo cunugtaada ku iibsataan raashin caafimaad qaba.

Buuggaan waxaa ku jira tallooyin kugu kaalmeeya adiga iyo cunugaada cusub in aad xajisaan caafimaadka. Tallooyinkaana ma baddalaan waanada takhtarka.

Marka aad soo qaadatid jeegagga WIC, waxaad in badan ka baran kartaa cunidda caafimaadka iyo quudinta cunugaada. WIC waxay leedahay kooxaha nafaqada oo aad adiga iyo hooyooyinka ka barataan, qeybsataan fikradaha, iyo weydiisaan su'aalo. Waxaan rajeyneynaa in aad ka heshid qaadashada WIC.

Mahadsanid,
Shaqaalahaada WIC

Talaabadaha xiga: _____

Qaado Daryeelka Caafimaadka

Baro siyaabaha aad u ilaalisid caafimaadkaada.

- Tag baarista ka dambeeyso dhalmada.
- Weydii marka aad u baahan doontid in lagu baaro mar kale.
- Qaado talaalka ugu dambeeyo. Wax ka weydii qaamoo qashiirka, qalalka, teetanada, iyo fluuga.
- Haddii aad u baahan tahay kaalmo, la xariir:
 - **ParentHelp123:** wac 1-800-322-2588 ama booqo parenthelp123.org. Waxay kugu kaalmeyn karaan in aad heshid kliinikada caafimaadka iyo kharashka jaban ilkaha, kliinikada WIC, miisaska laga qaato raashinka lacag la'aanta iyo adeegyo kale oo waxtar leh.

Telefoonka Kaalmada Washington 2-1-1: call 211 ama booqo win211.org



Dooro cuntada u wanaagsan caafimaadka.

Maalin kasta, cun raashin laga soo qaado dhamaan 5ta kooxaha raashinka.

BADARKA

Naas nuujinta
6 ounce (6 quudin)

Kuwa Aan-Nuujinin Naaska
5 ounce (5 quudin)



KHUDAARTA

Naas nuujinta
2½ koob (5 quudin)

Kuwa Aan-Nuujinin Naaska
2 koob (4 quudin)



FRUTTADA

Naas nuujinta
2 koob (4 quudin)

Kuwa Aan-Nuujinin Naaska
1½ koob (3 quudin)



CAANAHA

Naas Nuujinta iyo
Kuwa Aan-Nuujinin Naaska
3 koob (3 quudin)



BROTINKA

Naas nuujinta
5½ ounce (5½ quudin)

Kuwa Aan-Nuujinin Naaska
5 ounce (5 quudin)



Cun cuntada caadiga iyo dooro badar kala duwan, khudaar, frutto, caano, iyo brotiin.

1 Ounce waa 1 Quudin	Talooyinka
<ul style="list-style-type: none"> • 1 jeex rooti ama tortilla • ½ bagel ama rootiga hamburger • ½ koob bariis la kariyay, noodle, ama badar • 1 koob badar-nooca la dubay 	<ul style="list-style-type: none"> • Inta badan cun badarka aan buunshada laga saarin, sida: <ul style="list-style-type: none"> - Cuntada "oatmeal" - Rootiga ama muufada qamadiga aan buunshada laga saarin - Bariiska maroonka - Tortillas (qamadiga ama galleyda aan buunshada laga saarin)
1/2 Koob waa 1 Quudin	Talooyinka
<ul style="list-style-type: none"> • ½ koob khudaarta ceyriinka ama la kariyay • 1 koob cagaarka "lettuce" ama cagaarka caleenta badan • ½ koob juuska khudaarta ama yaanyada 	<ul style="list-style-type: none"> • Cun noocyo iyo midabo badan: madow, cagaar, oranji, gaduud, jaalo, casaan, iyo caddaan • Ku dar: ukunta la jebebiyay, bariis, noodle, salaato, iyo cuntada lagu kariyo foornada (casserole)
1/2 Koob waa 1 Quudin	Talooyinka
<ul style="list-style-type: none"> • ½ koob la jarjaray ama la kariyay • 1 frutto - tufaax, oranji, furttada "peach", iwm. • ½ koob 100% juuska fruttada 	<ul style="list-style-type: none"> • Cun noocyo iyo midabo badan: gaduud, jaalo, oranji, baluug, cagaar, iyo caddaan • Waxaad fruttada la jeexjeexay ama la jarjaray saartaa badkarka korkiisa, burka "pancake", casiisada "pudding" iyo caano fadhiga la qaboojiyay
1/2 Koob waa 1 Quudin	Talooyinka
<ul style="list-style-type: none"> • 1 koob caano • 1 koob caano fadhi • 1 ilaa 2 jeexyada formaajada 	<ul style="list-style-type: none"> • Dooro caanaha laga saaray caddiinta 1% ama caanaha laga saaray caddiinta oo idil • Haddii ay adag tahay in la cabo caano, waxaad fikrado ka raadsataa WIC
1 Ounce waa 1 Quudin	Talooyinka
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ounce hilib, digaag, booleanboolo, ama mallaay • ¼ koob tuunada qafiifsan ee ku jirta qasaca • 1 ukun • ¼ koob digirta la kariyay ama tofu • 1 qaadada subagga looska 	<ul style="list-style-type: none"> • Quudinta 3-ounce waa cabbirka xermada turubka • Dooro hilibka caatada: dub, kari, ama shiil • Cun digir badan sida inta aad ka heshid WIC, waxaad WIC weydiisaa warqadaha laga raaco kariska

Menuuga Kambiyoonaha

Cun cuntada fudud iyo cuntada caadiga si aad u heshid quwad badan una fakartid si wanaagsan.

Quraacda

Ukunta sida adag loo kariyo

Rootiga aan buunshada laga saarin ee la dubay ama tortilla

Juus 100%

Cuntada Fudud Subaxnimada

Jeexyada fruttada "peach"

Caanaha laga saaray caddiinta 1% ama caanaha laga saaray caddiinta oo idil

Qadada

Rootiga boolanboolada iyo cagaarka iyo yaanyada la saaro rootiga qamadiga aan buunshada laga saarin

Qoryaha karootada

Tufaaxa

Caanaha laga saaray caddiinta 1% ama caanaha laga saaray caddiinta oo idil

Cuntada Fudud Galabnimada

Juuska yaanyada

Krakarada qamadiga aan laga saarin buunshada

Cashada

Spaghetti iyo maraqa hilibka

Digirta cagaaran

Salaatada caggaran ee leysku qasay

Anabka

Caanaha laga saaray caddiinta 1% ama caanaha laga saaray caddiinta oo idil



Fikradaha Quraacda

Waqti u qabo quraacda. Waxay kugu kaalmeysaa in aad maalinta dhameysatid. Halkaan waxaad ka heli doontaa qorshe fudud. Iskuday in aad tiir kasta ka dooratid quraac caafimaadka u roon.

Rooti, badar, ama badar kale

+

Frutto ama Khudaar

+

Caano ama Brotiin ama labadaba

TUSAALOOYIN:

Cuntada "oatmeal"	+	Biyaha tufaaxa	+	Caanaha laga saaray caddiinta 1% ama caanaha laga saaray caddiinta oo idil
Badarka aan Buunshada Laga Saarin Waffle	+	Jeexyada Fruttada "strawberries"	+	Caano Fadhiga ku Yar Tahay Caddiinta
Badarka aan Buunshada Laga Saarin Tortilla	+	Yaanyada	+	Digirta WIC iyo Formaajada Caddiinta ku yar Tahay
Bariiska Maroonka	+	Khudaarta	+	Ukunta
Badarka WIC ee Qalalsan	+	Sabiibka	+	Looska
Biidsada korka laga saaray	+	Khudaarta	+	Formaajada Caddiinta ku yar Tahay

Badarka Quraacda Sida Ugu Wanaagsan Loo Dubay

Wuxuu quudiyaa 4-6

Horay u kululee foornada ilaa 350 digrii

- 2 koob cuntada loo yaqaan "oat meal" ka asalka
- 1 tufaax, la fiiqay lana jejebiyay
- ½ koob looska la jejebiyay
- ¾ koob sabiib ama frutto kale oo la qalajiyay sida "apricot" ama "cherry" (la jarjaray)
- 2 koob caanaha 1% ama caano laga saaray caddiinta oo idil
- ½ koob sokorta maroonka
- 2 qaadada miiska, subag, la dhalaaliyay
- ½ qaadada shaaha oo cusbo ah
- 1 qaadada shaaha oo cinnamonah

Isku gas dhamaan waxa uu ka kooban yahay kaddibna saar surfiyo 8 x 8. Ku dub 350 digrii gudaha foornada ilaa uu ka dhuuqo dhamaan biyaha - ku dhawaad 35-40 daqiiqo. Karisnaan wuxuu u shaqeyaa si wanaagsan marka la qaboojiyo lana kululeeyo maalinta xigta.

Waxaad siisaa badar kulul oo lagu daray caano.

Caqli u yeelo raashinka fudud.

Marka aad wax caafimaad u roon ka dooratid makhaayadaha raashinka fudud, waxaad raashin nafaqo leh ku dartay maalinta iyo waxaad dhaqaaleysatay kaloriye. Iskuday xulashooyinka ku dhisan caqliga:

- Digaag la shiilay ama jeexyada digaagga la shiilay
- Rootiga booleanboolo ama rootiga hilibka la kariyay
- Rootiga hamburger cabbirkiisu caadiga yahay, laguna darin mayo ama formaajo
- Rootiga khudaarta iyo bassalka la shiilay iyo cagaarka "mushroom"
- Salaatada saxanka ugu muhiimsan ama salaatada dhinaca (korsaarka dhinaca)
- Biidsada korka laga saaray basbaaska cagaaran, yaanyo, iyo cagaarka mushroom
- Battaate la dubbay iyo khudaar iyo formaajo korka laga saaray
- Digirta "burrito"
- Ukun korka laga saaray rootiga Ingiriisiga (English muffin)
- Fruttada
- Biyo, caanaha caddiinta 1% ama laga saaray caddiinta oo idil, ama juus 100%



Talooyin: Raashinka Degdegga Lagu Sameeyo Guriga!

Xataa maalmaha mashquulka la yahay, hooyooyinka waxay yiraahdaan in ay guriga ku samayn karaan raashin caafimaadka u roon, fudud, iyo ka jaban tagidda dibadda si loo cuno cuntada fudud. Waa talooyin laga soo qaatay hooyooyin kale:

- "Aniga waxaan dukaanka ka raadiyaa waxyaabaha fudud in la diyaariyo, sida digirta ku jirta qasaca si loo helo cuntada "chili", khudaarta ku jirta bacda iyo salaatada, iyo xataa biidsada la qaboojiyay iyo khudaarta saafiga ee lagu darro waxay sameyaan cunto fudud."
- "Aniga waxaan dhamaadka todobaadka u isticmaalaa in aan wax kariyo. Wixii soo hara waxaan geliyaa qaboojiyaha ama talaajada. Marmar waxaan kariyaa hilibka ama booleanboolada shiidan kaddibna waxaan ku qaboojiyaa talaajada sida qeyb cunto ah. Waxaan sidaan u sameynaa si aan u qaadano habeenka "taco" ama habeenka spaghettaga!"

Ku Dadaal Caafimaadka

Aashitada folic

Maxaa dhaca haddii aad maalin kasta cuni kartid shay aan qaali ahayn, ammaan ah, oo sahlan iyo badbaadiya caafimaadkaada? Maxaa dhaca haddii ay kaalmo ka geysan lahayd in ay caruurta ka badbaadiso cilladaha dhallashada? Ma doonī lahayd?

Badbaadintaan waxay ka timaadaa aashitada folic, fitamiinka B. Unug kasta oo ku jira jirkaada wuxuu u baahan yahay aashitada folic. Daraasaadka waxay muujiyeen in aashitada folic badbaadin karto wadno qabadka, dhiigga ku furmo madaxa, iyo kansarka.

Aashitada folic waxay cunugaada aan dhallanin ka badbaadisaa cilladaha dhallashada ee la xariira dhabarka iyo maskaxda. Hase ahaatee, badbaadinta waxay u baahan tahay in ay bilaabato ka hor inta aadan xaamilo noqonin. Inta badan, dumarka waxay xaamilo noqdaan iyaga oo aan qorsheynin. Qaado 400 mikrograam oo ah aashitada folic maalin kasta:

Waxaa lagu talliyaa in aad qaadatid ugu yaraan 400 mcg aashitada folic maalin kasta.

- Qaadashada fitamiin-badan (multi-vitamin)
- Cunidda hal quudin oo ah badarka WIC
- Cunidda badarka la xoojiyay ama la kobciyay
- Cunidda raashinka u roon caafimaadka sida
 - khudaarta cagaaran, sida salaatada ama cagaarka kale
 - digirta la qalajiyay lana kariyay, fruttada iyo badarka aan laga saarin buunshada



- "Waxaan jeclahay in aan fadhiisto kaddibna qorsheeyo ugu yaraan hal todobaad oo cunto ah ka hor inta aan wax ka soo iibsaniin dukaanka. Waxaan iskudayaa in aan ku daro qof kasta waxa uu jecel yahay marka aan sameeyo qorshaheega."
- "Marka loo baahan yahay in aan sameyno casho degdeg ah, waxaan soo xasuusiyaa nafteyda in rootiga subagga looska iyo jelly lagu cabo glaas caano tahay shay aan dhamaan rabno - iyo in ay ka fiican tahay makhaayadaha baabuurka looga iibsado cuntada fudud."



Firficooni marka aad awoodid.

In aad firfircoon tahay xataa 10 daqiiqo saddax jeer maalintii waxay:

- Ku siisaa quwad badan
- Yareysaa shiddada iyo waxay kugu kaalmeysaa in aad dabacsanaatid
- Ka shaqeysaa miisaanka kugu soo siyaday inta aad xaamilada ahayd
- Tababar siisaa murqahaada
- Kugu kaalmeysaa in aad dareentid heer sare

Fududeyso, marka hore. Jirkaada wuxuu u baahan yahay in uu bogsado. Weydii takhtarkaada waxa aad sameyn kartid iyo goorta aad sameyn kartid.

Socodka waa hab wanaagsan oo lagu ilaaliyo fiyoobida jirka. Waxaad cunugaada gelisaa gaariga ama kolayga hore kaddibna la soco. Socod ku tag dukaamada waaweyn, dugsiga, ama xarunta bulshada. Weydii asxaabtaada ama qoyska in ay kugu soo biiraan.

Bilo in aad socotid 5 ama 10 daqiiqo. Hal todobaad kaddib, soco xoogaa in ka badan intaas ama ama ka dheer. Qabso ujeedo kuu fiican adiga.

Halkaan waxaa ku jira siyaabo fudud oo aad ku dhaqaajin kartid jirkaada:

- Ku socsoco meesha aad ku daawatid TV ama meesha aad ku hadashid telefoonka.
- Cayaar muusiko iyo dheel.
- Qaado jaranjarada baddalkii jaranjarada socota ama wiishka.
- Waxaad baabuurka dhigataa meel fog marka aad awoodid.

Talo: Samee Hal Isbaddal Halkii Mar

Baddal caadada caafimaadka hal jeer halkii mar. U baro hal isbaddal ka hor inta aadan sameynin midka xiga.

- **Maxuu yahay raashinka aad yareyn kartid?**
Tusaale ahaan: Waxaad ku soo koobtaa hal cabbitaan halkii maalin.
- **Maxuu yahay raashinka aad baddali kartid?**
Tusaale ahaan: Isticmaal kor saarka salaataada aan lahayn caddiinta.
- **Maxaad samayn kartaa si aad u badisid dhaqaaqada?**
Tusaale ahaan: Qaado jaranjarada, ha qaadanin wiisha.

Isbaddalada Yaryar iyo Xulashada Caafimaadka Waxay u Roon Yahiin Caafimaadkaada!

Su'aasha ay badanaa hooyooyinka weydiyaan waa: "Sidee ayaan u dareemi karaa wanaag una lumin karaa miisaanka cunugga, dhalmada kaddib?" Haddii aad tahay hooyo qabta su'aashaan, waxaa jira warar fiican! Daraasaadka waxay muujiyeen in isbaddalka yar wax weyn baddali karo si aad u dareentid wanaag, u yeelatid quwad badan, iyo u lumisid miisaanka. Halkaan waxaad ku arki doontaa talooyin ay hooyooyinka qeybsadeen oo iyaga waxtar u yeeshay:

- **Si toos ah cunto ha uga cunin baakada** - qeybi raashinka, sida krakarada, looska, qasanka, pretzel, gabalgabalka formaajada, iwm... una qeybi weelasha ama bacyada zip-top. Waxaa ka sii fiican, in aad khudaarta gelisid weel aad ka heli kartid cunto fudud oo caafimaad qabta adiga oo aan qaadanindhamaan kaloriyada.
- **Waxaad xoogaa raashin ku dhaaftaa jikada waqtiyada cuntada** - sii khudaar iyo salaataa ku yar kaloriyada, nooca-qoyska miiska kaddibna jikada ku sii cuntada saxanka weyn.
- **Jooji in aad cuntid marka aad dareentid in aad dharagtay** – is xasuusi in ay HAGAAG tahay in la joojiyo cunidda ka hor inta saxankaada uusan faaruq noqonin ama ka hor inta qof kasta uusan ka joogsanin cunidda.
- **Fiiri qeybtaada cuntada** – isticmaal saxuun yaryar kaddibna in yar ku shub saxankaada. Daraasaadka waxay muujiyeen in qofka wax badan cuno marka ay jirto in badan oo la cuno.
- **Yareey raashinka qaar** – yareey kaloriyada adiga oo joojiya raashinka ku badan caddiinta iyo sokorta lagu darro. Go'aan ka gaar in aad dooratid cabbitaanka macaan, buskudka, doolshada, nacnaca, iyo jalaatada kana dhigtid macmacaan marmar la cuno. Yareey hilibka sida feeraha, qansiirka, iyo hilibka duuban.
- **Guriga ku karso** – iskuday cuntada caafimaadka u roon ee isticmaala caddiin yar, sokor, iyo cusbo.
- **Cab biyo** – haayso biyo maalinta oo idil. Cabbidda biyaha waa ku buuxin karaan si aadan u cunin in badan.





Cunidda caafimaadka u roon waa hal qeyb oo keliya in aad dareentid wanaaga aadna yeelatid quwad badan - sidoo kale firfircoonida waxay leedahay waxtar. Firfircoonida waxay hooyooyinka cusub ku kaalmeysaa in ay iska saaraan shiddada - iyo dhalnada cunug cusub waxay lahaan kartaa shiddo! Weydii takhtarkaada marka ay HAGAAG tahay in la jimicsado kaddibna si tartiib ah loo soo bilaabo. Tixraac "Firfircoonida" bogga 11. Si aad u ogaatid qorshaha raashinka maalintii uu cuno qofka, booqo **ChooseMyPlate.gov**.

Fahamka Baaqa Cunugaada

Baahida

Marka cunugaada uu baahan yahay, waxaa dhici karto in uu:

- Gacmahiisa u dhaweyaa afkiisa
- Dhaqaajiyo gacmahiisa iyo lugahiisa
- Sameeyo dhawaaqa nuugidda
- Duubo faruuraahiisa
- Raadiyo ibta (jiridda)

Dharagta

Marka cunugaada uu dhargan yahay, waxaa dhici karto in uu:

- Si tartiib ah u nuugo ama joojiyo in uu nuugo
- Dabciyo gacmahiisa iyo garbahiisa
- Ka sii jeesto ibta
- Iska riix
- Hurdo





Waxa cunugaada cusub leeyahay

Waxaan u Baahanahay Shay si aan uga Duwanaado

Marka aad sii baratid cunugaada, waxaad bilaabi doontaa in aad aqoonsatid waxa isaga iskudayo in uu kuu sheego. In aad ogaatid sida cunugaada kula soo xariiro adiga waxay qaadataa waqti. Marka cunugaada u baahan yahay in uu nasasho ka qaato cayaarta iyo barashada, ama u baahan yahay waqti daggan:

- Wuxuu fiiriyaa meel fog, wuxuu u jeestaa dhanka kale, ama madaxa ayuu gadaal u celiyaa
- Wuxuu duubaa wijiga ama waxaa indhahiisa ka muuqda caajis
- Wuxuu adkeeyaa gacmahiisa, garbahiis ama lugahiisa
- Wuu hamaansadaa ama wuu hurdaa

Waxaan Rabaa in aan kuu soo Dhawaado

Marka cunugaada sii weynaado, waxaad awood u yeelan doontaa in aad ogaatid goorta isaga uu diyaar u yahay in uu dadka la xariiro, ogaado, ama cayaaro. Marka cunugaada ku weydiyo in aad kaalmeysid si uu in badan kuu barto adiga iyo dunidiisa cusub,

- Wuxuu yeelan karaa wiji iyo jir dabacsan
- Wuxuu raaci karaa codkaada iyo wijigaada
- Wuu ku soo laali karaa adiga
- Wuxuu fiirin karaa wijigaada
- Wuxuu kor u qaadaa madaxiisa

Quudinta waa waqti khaas ah aad

La soco baaqa cunugtaada iyo quudi marka ay soo jeedo iyo daggan tahay iyo ka hor inta aysan bilaabin in ay ooyso. Cunugaada wuxuu bartaa in uu ku aamino adiga in aad quudin doontid marka ay baahan tahay. Ha ka walwalin in aad halleysid iyada. Ma halleyn kartid cunug aad u yar.



Cunugtaada waxay ku kalsoon tahay in aad xajisid ammaankeeda iyo farxadeeda.

Hooyooyinka naas nuujiya:

Weydii shaqaalaha WIC:

- Naas nuujinta isla marka aad qabtid su'aalo
- Xulashada kantaroolka dhalmada taasoo taageerta ujeedooyinkaada naas nuujinta
- Shaqada iyo naas nuujinta
- Xuquuqda naas nuujinta aad leedahay sida hoos timaada sharciga
- Yeelashada saaxiib kula talliya
- Si aad u heshid macluumaad badan oo ku saabsan booqashada naas nuujinta booqo: [womenshealth.gov/breastfeeding](https://www.womenshealth.gov/breastfeeding)

la qaadatid cunugaada!

Waxaad dareemi kartaa sharaf ku saabsan daryeelka aad siisid marka aad u ogolaatid in ay wax u cunto sida ay rabto. Quudinta ha ku socoto sida ay rabto. Ha kuu sheegto marka ay dhameyso. Waxaad mas'uul ka tahay **quudinta** – caanaha naaska ama formula, cunugaadana wuxuu mas'uul ka yahay wax kasta oo kale - **goorta, qiyaasta, degdegga**.

Hooyooyinka siiya formula:

Waxaa dhici karto in xulashada in aad formula siisid cunugaada in ay tahay ama in aysan kuu ahayn go'aan sahlan. Waxay noqotoba, cunugtaada cusub waxay u baahan tahay kaalmadaada si ay u wanaajiso cunidda.

- Sida marka la raaco kariska, sida saxsan ee leysugu qaso raashinka waa muhiim. Waa sidaas oo kale qasidda formula! Cunugtaada waxay kaaga baahan tahay in aad raacdid tilmaamaha qasidda ee ku yaal qasaca.
- Haddii dad kale daryeelaan cunugtaada, hubso in ay yaqaanaan sida saxsan ee loo qaso loona diyaariyo formula.
- Iska tuur formulada ku hartay dhallada kaddib marka aad quudisid. Cantuufka cunugga waxay leedahay bakteeriya oo gasha formulada; waxay xanuun u keeni kartaa cunugta marka aad isticmaashid formulada soo hartay si aad u siisid goor dambe. Haddii aad horay u diyaarisid dhalooyinka, ku keydi qaboojiyaha ilaa aad diyaar ka noqtid in aad quudisid cunugtaada. Diyaari in ku filan muddo 24 saac.
- Formulada lagu kululeeyo mikrowafeka waxay waxyeelo gaarsiin kartaa cunugtaada; waxaa dhici karto in heerkulka ka kulul yahay inta aad adiga u malleysid. Waxaad dhallada ku kululeysaa biyo kulul.
- Cunugtaada waxay u baahan tahay oo keliya formulada ku jirta dhallada; cabbitaanka aan marna la macaaneynin.
- Waa caadi in waqtiyada qaar in cunugtaada rabto in ay cunto in badan; badanaa waqtiyada koriimada degdegga.

★ I soo qabo marka aad igu quudisid dhallada.
★ Waxaan jeclahay in aan fiiriyo wijigaada. Tiirinta dhalladeyda waxay i horseedi kartaa in aan ku saxdo iyo waxaan ka qaadi karaa cudurka dhagta.



Calaamada Niyad Jabka Dalmada Kaddib

Dareenka gaara in ka badan labo todobaad waxay calaamo u tahay niyad jabka:

- Dareenka calool xumada
- Oohinta waqti kasta
- Ma rabtid in aad wax cuntid ama ma joojin kartid in aad wax cuntid
- Ma hurdi kartid ama waxaad rabtaa in aad wax cuntid mar kasta
- Ma rabtid in aad daryeeshid naftaada
- Kama heshid nolosha
- Ma daryeeshid cunugaada
- Waxaad dareentaa in aad waxyeelo gaarsiin kartid naftaada iyo cunugaada
- Waxaad ka cabsataa in aad keligaa la joogtid cunugaada
- Waxaad aad uga welweshaa cunugaada

Niyad Jabka ka Dambeeyo Dhalmada



Haddii ay kula tahay in aad qabtid niyad jabka ka dambeeyo dhalmada ama PPD, raadso kaalmo adiga oo waca **1-800-944-4773** ama booqda Taageerada Caalamka Dhalmada Kaddib (Postpartum Support International) postpartum.net/Get-Help.aspx.

Haddii aad qabtid fikrado in aad naftaada ama cunugaada aad waxyeelo gaarsiisid, isla markiiba raadso kaalmo adiga oo waca **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**.

Haddii dhibaatooyinkaada u muuqdaan in ay aad u badan yahiin, wac Khadka Shiddada (Crisis Line) **1-866-4-CRISIS (1-866-427-4747)**.



Adkeyy ammaankaada iyo ammaanka cunugtaada.

Ka fogow dhamaan qiiqa. Ma jirto heer ammaan ah oo ku saabsan u dhaweynta cunugtaada. Dhamaan noocyada qiiqa waxay u darran yahiiin caafimaadka. Caafimaadka cunugta iyo caafimaadkaaga, dooro in aad ka madax banaan tahay tubaakada, sigaarka-e, hashiishka, iyo qiiqa.

Sameyso sharciga "SIGAAR LAGUMA CABI KARO" guriga. Ha ogolaanin in dad kale ku cabbaan sigaar agagaarka cunugtaada.

Tubaakada

- Sigaarka iyo qaababka kale tubaakada waxay halis u yahiiin caafimaadka qof kasta. Nikotiinka ka yimaada tubaakada wuxuu u gudbaa caanaha naaska.
- Qiiqa gacanta labaad iyo cabidda sigaarka inta la quudinaayo cunugtaada waxay cunugta u dhaweyaan nikotiin iyo kiimikada kale ee waxyeelada leh.

* * *
Ka ilaali qiiqa in uusan soo gelin guriga iyo baabuurka.

Sigaarka-E

- Inta badan sigaarka-e wuxuu leeyahay nikotiin iyo kiimiko kale oo waxyeelo leh.
- Ha isticmaalin sigaarka-e ama ha u ogolaanin dadka kale in ay sigaarka-e isticmaalaan agagaarka cunugtaada.

Marijuana (ha loo qaato caafimaad ahaan ama ha loo qaato in laga helo farxad)

- Nooc kasta qiiqa wuxuu halis ku yahay caafimaadka.
- Maadada ku dhex jirta hashiiska (THC) wuxuu dhex maraa caanaha naaska. Si aad u ogaatid in badan: learnaboutmarijuana.org

Ka fogow qamrada iyo mukhadaraadka jidka.

Haddii aad u baahan tahay kaalmo, la hadal takhtarkaada ama wac 211 Khadka Kaalmada Washington (Washington Helpline), ama booqo win211.org

Cunugtaada marna ha ku dhaafin dad caba qamro ama isticmaala mukhadaraad.

Si aad u heshid macluumaad:

Haddii aad sigaar cabtid, raadso kaalmo si aad u joojisid. La hadal takhtarkaada ama wac khadka Joojinta Gobolka Washington (Washington State Quitline) **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** ama booqo SmokeFreeWashington.com

Halgan miyaad kula jirtaa isticmaalka maadada? Fiiri Ka Madax Banaanida Maadada Cunugeyga (Substance Free for My Baby): here.doh.wa.gov/materials/substance-free-for-my-baby

Xasuuso Kama Dambays ah oo la siiyo Hooyada

Bacdamaa ay badan yahiin hawlaha la sameeyo maalintii, sidee ayaad ku heshaa waqti naftaada? Si aad u daryeeshid dadka kale, waa in aad daryeeshid naftaada. Halkaan waxaad ka heli doontaa talooyin ku saabsan sida aad u heshid waqti maalinimada.

Ka hel cunugtaada cusub iyo daryeel naftaada

- Kaalmo weydiiso qoyska iyo asxaabta. Ha soo iibiyeen, ha kariyeen, iyo ha nadiifyeen.
- Jiifo marka cunugtaada jifato. Haddii aadan hurdi karin, seexo iyo naso.
- La xariir iyo la hadal saaxiib.

Talo: Iskuday Joojiyahaan shiddada

1. Ku fadhiiso kursiga.
2. Waxaad gacmahaada saartaa caloosha.
3. Ka neefso sankaa. Si tartiib ah u neefso ilaa aad ka tirisid 4. Haay muddo hal sekan.
4. Ka neefso afkaada. U neefso si tartiib ah ilaa aad ka tirisid 4.

Ku celceli 5 ilaa 10 jeer.

Xasuuso in aadan ahayn keligaa; sidaada oo kale waxaa jira hooyooyin badan oo ku jira isla halgankaas iyo qaba baahidaas. Waxaad farxad la kulmi doontaa mar dambe marka uu sii kobco xariirka aad la leedahay cunugtaada cusub, aadna isbarataan. Si wadajir uga hela waqtigaan!



Hay'adaan waxay bixisaa fursadaha siman.

Barnaamijka Quudinta WIC Gobolka Washington (Washington State WIC Nutrition Program)

Dadka itaalka darran, waxay warqadaan ku heli karaan qaabab kale, kaddib marka ay soo codsadaan. Si aad u gudbisid codsi, fadlan wac 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).