



Waxaan ahay ilmahaagii. Waxaan si wanaagsan ugu koraa jacaylka iyo cuntada wanaagsan!

Waxaan u baahanahay caanaha naaska ama formula.

I shaqsii caanaha naaska ama formula oo ay ku jirto macdanta iron ilaa aan ka jeesto. Waad i naas nuujin kartaa sanad ka badan.

Waan garanayaa marka aan gaajaysnahay ama dharagsanahay. Waan kuu ogolaan doonaa in aan ogaato sida aan u dhaqmo. Fadlan i quudi marka aan gaajaysnahay. Aan wax cuno ilaa aan u dhaqmo sida qof dhergay.

Waxaa laga yaabaa in aan cabo caanaha naaska ama formula afar (4) ama ka badan maalintii. Calooshaydu waxay qaadi kartaa lix (6) ilaa (8) wiiqiyadood markiiba.

I hay markaad I quudinayso. Gacmahaagaan ammaan ku dareemaa .

- Wakhtiyada qaar waan joojinyaa cunto cunida si aan kuula hadlo ama aan hareeraha u eegeego. Wali maan dhargin. Fadlan ila hadal. Waan jeclahay wakhtiga aan wada joogno.

Hadaad i caawisid waxaan baran doonaa sida cuntada loo cuno.

Lix(6) bilood ka dib, waxaan bilaabi karaa cunto cunida. Fadlan u soco si gaabis ah. Hadii qoyskeenu qabo xanuuno allergi ah ama aan ku dhashay xanuuni allergi ah, la hadal dhakhtarkayga iyo WIC ka hor inta aanad cuntada bilaabin.

Hubi in aan diyaar ahay. Si aan cunto u cuno waa in aan awoodaa:

- In aan fadhiisto oo aan si dheelitiran u hayo madaxayga.
- Tus in aan rabo cunto adoo afkayga furaya ama qaaddo afkayga galinaya.
- Tus in aanan doonayn cunto adoo xidhaya afkayga ama madaxayga iska jeedinaya.

Cuntooyinka wanaagsani waxay iga caawiyaan in aan u koro si awoodleh.

I sii hal cunto cusub oo kali ah markiiba. Tani waxay iga caawinaysaa in aan la qabsado cuntooyinka cusub.

Cuntadayda ugu horaysa ka dhig hal cunto oo kali ah. Ka dhig mid khafiif ah ah adoo ku darayacaanaha naaska ama formula. Hal mar i cuntaysii maalintii. Si tartiib ah, waxaad ka dhigi kartaa mid adag ama cufan. Waxaa laga yaabaa in aan cuno hal qaado oo cunto ah marka ugu horaysa oo intaa kabadan aan cuno hadhoow markaan la qabsado cunto cunida. Hadii aanan rabin shay, sug hal usbuuc, ama isku day mar labaad. Waxaa laga yaabaa in aan isku dayo cunto cusub toban (10) jeer ka hore inta aanan jeclaanin cuntadaas.

Sug ugu yaraan shan cisho ka hore inta aanad cunto kale I barin. Hadii jidhkaygu ka jawaab xanuun ka keeno cuntada cusub, waxaa laga yaabaa in ay tahay mid wakhti go,an ah. Hase ahaatee, mar marka qaar, waxay noqonkartaa astaamaha allergiga. Hadii aan cunqaco, hindhiso, maqaarku I casaado, ama aan shubmo jooji cuntada aad i siinayso una yeedh dhakhtarkayga ama kalkaaliye caafimaad. Uma baahni ilko si aan u calaliyo. Ii ogoloow in aan gacanta ama malgacad cuntada ku cuno. Waxaan u isticmaalaa gawsahayga in aan cuntada ku burburiyo iyo carabkaya iyo farahaygana cuntada ku dhaqdhaqaaqiyo.



Waxaan u baahanahay in aan barto habkayga aan wax u cuno. I'll open my mouth if I want more food. Waan xidhi doonaa afkayga ama waxaan leexin doonaa madaxayga hadii aanan rabin in aan intaa kabadan cuno; ha igu khasbin in aan cuno dheeraad ah cuno. Dulqaad yeelo. Waxaa laga yaabaa in aan cuntada soo tufo ama waji aan sameeyo. Caruurto dhani way sameeyaan. Waxaan cunto ku yeelan doonaa gacmahayga, wajiga iyo timaha. Haka nixin ama haka warwarin xaalada isku dhex yaacsan. Igu hami weynoow markasta oo aan barto inaan cunto cuno.

Ii ilaali si nabadgalyo. •Maydh gacmahaaga iyo gahmahayga kahor inta aanad cuntada samayn ama aanad I cuntaysiin. Haku kululen cuntadayda fornada cuntada lagu kariyo (microwave oven) . Waxay gubi kartaa afkayga.

Cuntadayda saar saxan iguna cuntaysii adoo isticmaalaya qaadada caruurta. Daadi ama tuur caanaha naaska ama caanaha formula ee ku hadhay dhalada caanaha ama bakeeri ama cuntada kusoo hadha saxanka marka aan cuno ka dib. Ha ii ogolaan inaan cuno cuntada aad cunayso.

Ha i siin contooyinka aan ku ama ku xanuusankaro, sida:

- | | |
|--|--|
| • hilibka ridqan ee xawaashaysan ama hilibka duban ee qoryaha la dhex galiy. | • diyaarsan |
| • subaga looska (laws) | • salool |
| • Khudaarta cayriin | • beed dhamaystiran ama beedka qaybtiisa cad |
| • hilibka doofaarka ee cusbaysan | • nacnaca adag |
| • cinabka | • sharaabka khudaarta oon la karkarin |
| • kaluul lafo leh | • sabiib |
| • baradho, galley, or cunto galley laga sameeyey | • hilib cayriin |
| • Hilib la dubay ama cuntooyin | • loos (laws) |
| | • malab ama cunto malag laga sameeyey |

I bar sida looga cabo bakeeri.

Isticmaal bakeeri yar oon jabayn. Biyo yar ku shub. Bakeeriga dalac ilaa u taabto dabnahayga ama aan dhadhamiyo.

- Waxaan u baahanahay in aan tababarto! Ii ogoloow in aan wax ku cabo bakeeri xiliga cuntada. Koobka hay si aan u kabado. Waan cabi karaa caanaha naaska ama formula ee ku jira bakeeriga, sidoo kale.

Marka aan barto sida bakeeri wax loogu cabo, waxaa laga yaabaa in aan waxyar ka cabo caanaha naaska ama dhalaha caanaha. Sanad ka dib, waa in la iga joojiyaa dhalada caanaha.

Ha i siin sharaabka leh qasan, shaaha ama sharaabka soodhaha leh. Sonkortu waxay dhaawacdaa ilkahayga iimana ogolaato in aan ukoro si awood leh.




Aan ku cuno cuntada gacmahayga.

Markaan gaadho sided (8) ama sagaal (9) bilood, waxaa laga yaabaa in aan cuntada ku cuno farahayga. Wali waxaad u baahan tahay in aad isticmaashid qaado si aad cunto ii quudisid. Laakiin, ii ogolow in aan aniguna iskay wax u cuno, sidoo kale.

Cuntada u habee si aanan ugu saxan. Cuntooyinka “faraha” dhoowrsooni waa:

- Qaybo yaryar oo khudaar la kariyey ah ama khudaar jilicsan
- Qaybo yaryar oo hilib la kariyey ah, digaag, ama digaaga turkey
- Digir ridqan oo la kariyey, xabka beedka, ama fud digir iyo caano laga sameeye
- baasto la jarjaray ama bariis
- Qayb yar oo rooti , buskud aan macaanayn oon wali lagu darin, ama cunto galley laga sameeyey oo jilicsan

Samee qaybo cunto ah oon ka waynay tan: 

Intee inleeg ayaan cunaa?

Waxaan u baahanahay in aan shan (5) ama lix (jeer) cunto cuno maalintii. Hal cunto waxaa laga yaabaa in ay tahay caanaha naaska ama formula. Cunto kale waxay noqon kartaa caanaha naaska ama formula oo lagu daray midho. Marka aan bilaabo in aan cuntooyin badan cuno, waxaad i siin kartaa laba (2) ama saddex (3) nooc oo cunto ah xiliga cuntada. Kuwaani waa qaar ka mid ah aragtiyada:

- caanaha naaska ama formula + midhaha sareenka ee caruurta + saxati (miro guduud)
- digir la shiiday + bariis + digaagad la jarjaray
- Caanaha naaska ama formula oo bakeeri ku jira + qaybo yar yar oo moos ah + baasto lajarjary



Ka bilow hal (1) ama laba (2) qaado cuntadiiba. Igu cuntaysii hadii aan rabo.

Ii ogolow in aan cuno ilaa aan muujiyo astaamaha dharaga. Waxaa laga yaabaa in aan dabnahayga xidho, madaxa jeedo ama ruxo, ama gacanta sare u qaado. Ii waydii in aan dhargay. Ka dibna, ii ogolow in aan joojiyo cunto cunida hadii aan rabo.

- Ila cun cuntada xiliyada qoyku cuntaynayo. Si wanaagsan ayaan wax u cunaa markaad ila joogtid. Aan damino shaashada (TV) si aan u sheekaysano.

Siddeed ku ogtaa in aan cuno cunto igu filan?Dhakhtarku wuxuu yidhi culayskaygu wuu kordhayaa waxaan u korayaa si wanaagsan.

Fadlan la hadal WIC hadii aan suuqa ka qabtid sida aan cuntada ii siinayso.



Ila ciyaar!

Sagxadda buste igu dhig. Dhig waxyaabaha caruurta ku ciyaarto meel aanan gaadhi karin si aan ugu dhaqaaqo xagaas si aan ugaadho. Kubad xagayga usoo dhiraandhiri. Labadayda gacmood qabo iina ogolow in aan kula socdo adiga.

Eeg waxaan samayn karo!

Waan jeclahay in aan wax kaa barto. Igu akhri. Hees. Aan ciyaarno ciyaarta wajiga la qariyo iyo ciyaarta waan waynahay ee gacmaha sare loo taago. Aan lugayno oo i soo tur waxyaabo cusub. Waan firfircoonahay—ishu igu hay.

Lix (6) ilaa sagaal (9)

Waan fadhiisan karaa waanan is rogroggi karaa. Waxaan bilaabi doonaa in aan gurguurto. Waxaan jeclahay in shayyada luxo kadibna aan dhulka kusii daayo si aan u arko waxa dhaca.

Sagaal (9) ilaa laba iyo toban (12) bilood

Waxaan jeclahay in aan isticmaalo gacmaha. Waan hayn karaa bakeerigayga. Waxaan jeclahay in aan tilmaamo ama aan gacanta haadiyo. Waxaan idhaahdaa hooyo iyo aabo. Waan istaagi karaa.

Tilmaamaha Caafimaadka iyo Bedbaadada

- Waxaan u baahanay baadhitaano iyo muditaano si aan caafimad qab u ahaado. Waa in aan booqdaa dhakhtar marka da'daydu tahay lixda (6) bilood, sagaal (9) bilood, ama hal sano.

- Waa in aan fadhiistaa marka aan cuntada cunayo. Waligaa kaligay ha iga tagin marka aan cuntada cunayo ama marka aad dharka iga badalayso ama markaad ii qubaynaysid.

Ku nadiifi cirridkayga ama ilkahayga maro nadiif ah, qoyan, jilicsan marka aan cunteeyo ka dib. Waydii dhakhtarka hadii aan u baahanahay macdanta flouride.

- waligaa ha dhigin sariir dusheed aniga iyo dhalada caanaha ah. Waan saxan karaa, dago xanuun ayaan qaadi karaa, ama ilkahayga ayaa baaba'i.

- hadii dad kale cunto i siiyaan, waan in aad hubisaa goorta iyo xadiga cuntada aan cunay.

- ii ogolow in aan sahamiyo oon barto. Qolka kasta eeg sida aan u eegi doono oo kale laga bilaabo sagxada, ama ka dhig mid aniga ayaan ii ah.

- Iga foguee sigaarka, tubaako (buuri) iyo dhamaan qiiqa kale oo dhan. Qiiqu waxa uu dhaawacaa sambabadayda waanan ku bukoodaa

- Igu xidh kursiga gaadhiga carruurta ka hor inta aynaan raacin gaadhi. Waa sharciga! Ku rakib kursigayga kursiga gaadhiga ee dambe, ee dib eegaya.



Hay'addani waa fursad bixiye loo simanyahay.

Barnaamijka Nafaqadda WIC ee Gobolka Washington ma takooro .

Dadka naafada ah, xogta warqadan waxaa lagu heli karaa codsi iyaddoo qaabab kale u qoran. Si aad u gudbisno codsi, fadlan wac 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

DOH 961-1050 April 2014

CUN
KOBOK
NOLOL

CAAFIMAAD LEH



Lix (6) ilaa laba iyo toban (12) bilood

Tilmaamahayga sida cunug weyn