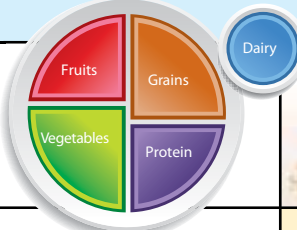


# Dooro Saxankeyga: xadka maalin walba waqtiga uurka iyo uurka ka dib



	<b>Qeybaha Badarka</b> Badarkadii nuska ah kayeel kaamil	<b>Qeybaha Qudaarta</b> Dooro qudradadii	<b>Qeybaha Miraha</b> Cun miro kala duwan	<b>Qeybaha Caanaha</b> Dufun yare	<b>Qeybaha hilibka &amp; Digirta</b> Dooro hilib saafi oo borotiin leh
<b>Baahida loogu tala galey maalin walba habeenka ah:</b>					
Saddexda bilood ee uurka 1aad	6 wiiqiyadood	2 ½ koob	2 koob	3 koob	5 ½ wiiqiyadood
Uurka 2aad & 3aad saddexda bil e hore 2aad & 3aad saddexda bil e hore	8 wiiqiyadood	3 koob	2 koob	3 koob	6 ½ wiiqiyadood
Naasnuujin buuxda	8 wiiqiyadood	3 koob	2 koob	3 koob	6 ½ wiiqiyadood
Naasnuujin aan kaamil aheyn	7 wiiqiyadood	3 koob	2 koob	3 koob	6 wiiqiyadood
* Aan naasnuujin	6 wiiqiyadood	2 ½ koob	1 ½ koob	3 koob	5 wiiqiyadood
Tirada koobabka & wiiqiyadaha	1 wiiqiyad=1 jeex oo rooti, 1 wiiqiyad siiriyaan diyaar ah AMA ½ koob baasto, bariis karsan ama siiriyaal	1 koob=1koob quad ceyrin ama karsan ama casiir AMA 2 koob caleenta qudaarta	1 koob = 1 koob miro ama casiir AMA ½ koob miro qalalan	1 koob = 1 koob caano, 8 wiiqiyadood caano fadhi, 1 ½ wiiqiyadood farmaajo AMA 2 wiiqiyadood farmaajo la warshadeeyey	1 wiiqiyad = 1 wiiqiyad hilib aan barur laheyn, digaag ama kaluun, 1 ukun, ¼ koob digirta qalalan oo lakariyey, ½ wiiqiyad lowska AMA 1 qaado lows shiidan

\*Macluumaadka loogu tala galey dumarka aan naaska nuujin waxay ku salaysan tahay rashiin dhan 1800 kalori. Tani waxaa loogu tala galey dumarka intoda baddan firfircoon. Haddi aad sameeyso jimicsi 30 daqiiqo ama in ka badan malintii, waxaa laga yabaa inaad ubaahan tahay xogaa yar yar.

## Uurka: waxyaaba dhareedka aad u baahan tahay adiga iyo ubadkaadii

### Folic Acid ( Folate) – 600 mcg

Folic Acid waa vitamin B kaas oo kacaawiya kahortaga ilmahaaga aan dhalan inuu ku yimaado ciladaha lagu dhasho ee maskaxda iyo lafdhabarka. kuwaasi waxey dhici karaan todobaadka ugu horeyo ee uurka. haweeney kasta intey gudaha ugu jiraan sanadkii dhalmada waa ineey helaan ilo wanaagsan oo folic acid ah maalin kasta.

**Ilaha wanaagsan ee folic acidka:** siiriyaal, khudaarta caleenta mugdiga ah leh, digir qalalan, beeka iyo liinta **Vitamin C**

Vitamin Cga waxaay kaa caawisaa horumarinta cafi-maadqabka ciridka, xubnaha, lafaha iyo ilkaha. Waxay kaloo kaa caawisaa sidii jirkaada u nuugi lahaa birta sii usameeyo unugyada dhiiga cas oo cafimaad leh iyo inuu la dagaalamo jeermiska.

**Ilaha wanaagsan ee vitamin C:** casiirka WIC, oranjada iyo strawberi.

### Iron (Birta)

Ironka waxuu jirka u isticmaalaa inuu sameeyo unguayada dhiiga cas oo gaarisiya neefta oksijiinka xubnaha jirka iyo unugyada.

Xilliga uurka waxaad ubaahan tahay iron dheerad ah: laba lab inta naagta aan uurka laheyn ubaahan. Iroonka dheeraadka ah wuxuu kaa caawiyaa inuu jirkaada sameeyo dhiig badan sii u gaarsiyo oksijiin cunugaadii, iyo inuu oksijiinka gaarsiyo unugyadadii iyo cunugaadii unugyadiisa.

**Ilaha wanaagsan ee iron:** hilibka cas ee aan baru-urta laheyn, digaaga, kaluunka, digirta qalalan iyo digir, siiriyaalka WIC iyo casiirka buruun. Ironka si fudud ayuu u dhuqaa hadii aad islacunto rashiika iron kubadan iyo kuwa vitamin cga ku badan sida mira liinta iyo yanyada.

### Calcium

Calcium dheeradka ah waxaad ugu bahan tahay inuu hormariyo lafaha ilmahaaga. Ilmaha waxey calciumka ka helan lafahaga iyo ilkahaga hadii aadan helin in kugu filan cuntadadii.

**Ilaha wanaagsan ee calcium:** kuwa ku yar baruurta sida caanaha, caano fadhiga, buudin iyo farmaajocol-lard cagaaran. Barokoli siriyaalka qamadiga ah iyo casiir.

# Dooro Saxankeyga dumarka uurka leh, naasnujiya io aan naasnuujin

## Culeys koradhka waqtiga uurka

- Korsiiimaha culeyska si tartiib ah xilliga uurka
- Tirade guud ee culeyska kugu kordhayo waqtigii uurkadii waxay ku xiran tahay miisaan kaadi kahor intaadan uurka qaadin.
- Dumarka culeysa cafimaad qabo uurka kahor waa in aay u korodho 25 ilaa 35 rodol waqtiga uurka.
  - 2 ilaa 4 rodol saddexdadii billo ee hore
  - 3 ilaa 4 rodol bil walbo bishadii afarat ilaa aad ka gaarto sagaalka billod.
- Talo ahaan dumarka culeyskooda waa kala duwan yahay mid culeys yar iyo mid weyn. Weydii daktarkadii ama dixiyaha daryeelka cafimadka culeyska kugu haboon in kugu kordho.



## Badbaadada cuntada waqtiga uurka iyo naasnujinta

Badbaadi cafimaadkadii iyo kan ilmahaagii adigoo baraatik ku sameynaayo sida nabada aha ee cuntada loo maamulo. Waxaa jiro waxyaabo badan oo khatar u keena hadii aan

Khatarta Caafimaad	Halkee laga helaa?	Side logu hortagaa?
<p><b>Listeria:</b> Jeermis keeni karo dhalashada ilmo meyd ah, dhalashada dhicis ah ama xanuun aad udaran ama inuu kaa dhinto markuu dhasho.</p>	Hilibka ceyrin, Canaha aan la karkarinin iyo wax yabaha canaha lagaa sameyo, hilibka qabow, hot dooga iyo farmajaha jilicsan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kululey hilibka qabow ilaa ka qaaco</li> <li>• iska hubi in leebalka cadeynayo “waxaa laga sameeyay caano karsan”</li> <li>• geli talaajada waxii kazoo haro 2 sacadood gudaheeda kuna daboon saxan leh dabool godan iyo isticmaal 3-4 maalmood</li> </ul>
<p><b>Toxoplasma:</b> Noole kuu keeni kara jeermis kaas oo aad u gudbin kartid cunugaadii.</p>	Hilibka aan la Karin, Miraha iyo qudrada oo aan la dhaqin iyo saxarada xayawaanka yaryar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dhaq gacmahaadii markaad-taabato kadib dhiiqada, ciida hilibka ceyrin ama miraha iyo qudrada aan dhaqneyn.</li> <li>• dhaq qubkana kafiiq miraha iyo qudaarta intaadan cunin.</li> <li>• qof kale hakuu nadiifiso sanduuqa xayawaanka wasaqdeedii ama xiro gacna gashi hadii aad adiga nadifineyso</li> </ul>
<p><b>Mercury:</b> Sunta birata kaas oo waxyeelayb karta uurkadii ama cunugaadii.</p>	Kaluun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ha cunin yaxaaska, shooli,</li> <li>• Jeedar ama kuwa loo yaqaano baale.</li> <li>• xadid merkuriga “cad” tuunada ilaa 6 wiiyadood todobaadkii.</li> <li>• cun ilaa 12 wiiyadood sharimbi, tuunada qafiifka ee qa-sacadeysan, salamonka, faroodi ama katfishka todobaadkii badelkiisa.</li> </ul>

Goraalkan oo ah mid ogolaansho laga heysto heyda da caafimadka waqooyiga Carolina iyo waaxda ilaalinta degaanka.

## Siyaabaha aad isaga ilaain karto miisaanka – inta lagu jiri ama kadib uurka

Cun xogga “ xad dhaaf” xad dhaafka waa rashiinka ku badan baruurta ama sokorta.

Tusaale ahaan waxaa kamid ah:

- Cabitaanka fudud
- Nacnaca iyo macmacaanka
- Cuntada la shiiley ama kuwa degdega
- Soosejka ama baykonka



Socodka ama dabaasha 30 daqiiqo malintii waa hab fiican oo lagu gubo kaloorida dheeradka ah. Iska hubi inaad lasocoto daktarkadii intaadan qaba waxqabad kasta oo jirka ah. physical activity.



Wasaarada caafimaadka ee Missouri iyo adeegaha waayeelka X WIC and adeegaha Nafaqeynta X 573-751-6204

DHSS waa fursad siman/texgeliyo talaabada lashaqeynta. Adeegyada la bixiyo oo ku saleysneyn takoor .

