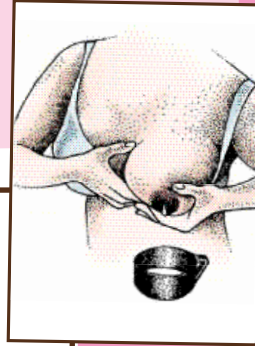


Naasnuujin

ISTICMAALKA GACANTA

Goortii ay isticmaalka gacanta waxtar lehdahey

Habeeney far badan yaa qabo in isticmaalka gacanta ay tahat hab hufan oo lagu liso markii loo bahdo oo lagama marmaan ah. Xoogaaga yare e maalmaha ugu horeeyo goortii danbarka (caanaha ugu horeyo) yimaado iyo caanaha cadadiisa aan badneyn waxaa fudud in gacanta lagu liso naaska. Markuu canaha cadadissa kordho habeneey far badan ayaa waxaa qabo iney fudud tahay in gacanta lagu liso xataa.



TALOQYIN KUGU CAWINA QULQULKA CAANAHANA

- Isdaji kana fikir cunugadii.
- Haddii cunugadii kula joogin fiiri masawirkiisa.
- U isticmaal cadaadis diiran naaskagii.
- Ku qaweeyso biyo kulul aad ku shubeyso naasaha tani aad ayey ugu fican tahay in naasaha ay jilcaan goortii cunugadii uu jiro 3 ilaa 5 maalmood.

ISTICMAALKA GACANTA WAA WAXTAR

- Sii loo siyo caanaha naaska ilmaha aan afka ku qaban doonin.
- Si aad u yarayn laheyd naasaha buuxa ama darar dhaafka.
- Sii dhic caano inaat ku toosiso cunugaadii jiifa ama daalan dhibna ku ah inuu naaska afka gashfo.
- Sida leysaga caawiyo caano mareenka oo xirmo.
- Sida caanaha naaska loo mariyo ibta xanuuna.
- Sida loo jilciyo naasaha buuxa si loo fududeyo inay ilmaha afka ku qabsadaan.
- Sida loo badiyo waxsoo saarka caanaha adigoo dhamaan kasaaraya naaska markuu ilmaha dhameysto quudinta ama lisida kadib.

XASUUSO

- Ilmaha dhasha waxaan u jiraa 8 ilaa 12 jeer maalintii sii caanaha ugu sameysmo.
- Gacan ku lisida waay fududahay mana ku dhaawaceyso.
- Habka lisida gacanta waxaa la ogaadey iney ku xiran tahay mashaad fartaada dhigto. Tijaabi ilaad kahesho sida adiga kugu fican.
- Haddii aad isku arkto inuu caanaha soo sarkadii kordhayo. Iskukala bedel labada naas. Icticmaalka dhinac walba 2 ilaa 3 waqti waa ku kordhi karaa wasoo saarka caanaha.
- Haddii aad welwel kaqabtid waxsoo saarka caanahagii, fadlan laxiriir lataliyaha naasnuujinta ama cawinaad kuwa qibrada u leh.

SIDA LOO LISO CAANAHA

- Dhaq gacantaada soo qaado weel afka furan sii caanuhu ugu dhacaan.
- Bilawga, si tartiib ah naasaha u masajeewaati gaaban sii caanaha ay usoo baxaan,.
- Kulaqabo suulka naaska haldhinac 2 ilaa 3 farood dhinaca kale; qiyaasatan 1 ilaa 2 in ibta.
- Sii tartiib ah u tuuji adigoo gudaha uguriixayo dhanka xabadka.
- Iskukeen suulkagii iyo faraha sii wadajir ah.
- Sii daa haddana kuu celi; u dhig weelka dhibaca caanaha sidda aay umuuqdaan.
- Markuu canaha qulqulkiisa istaago suulkagii iyo faraha u bedel meelkale ibta dhinaceeda kuna celceli habkaas ilaa naasku ay eber noqdaan.
- Sidaas oo kale ugu lis naaska kale.
- Markaad dhameeyso lisida, ku shub caanaha dhalo nadiif ah ama weelka keydka.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC AND NUTRITION SERVICES
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
Fursad loo wada siman yahay/talaaboyin xoojin looshaqeeye. Shaqada ay bixiso waxey ku saleesan tahat midab takoor la'aan

health.mo.gov/living/families/wic

WIC #29 (9/13)[Somali]