

SI AAD U
BARATO
NUUNNAHA





Nuunne marka uu dhasho waa farxad weyn!

Habdhaqanka nuunnaha markay
waalidku bartaan waxay ku fahmi
karaan baahida nuunnaha...

hurdo



Habeenkii in la oo kaco
waa ay adag tahay.
Hurdada nuunnyaasha
waa ka duwan tahay
hurdada dadka waaweyn.

**Baro sida ay
u seexdaan
nuunnyaashu.**



ishaaro/ tilmaamo



Nuunnyaashu waxa
ay waalidkood u
sheegan karaan waxa
ay u baahan yihiin.

**Baro sida uu nuunnuhu
kuula hadlayo adiga.**



oohin



Nuunnyaashu waxay
u ooyaan waxyaabo
badan, ee uma ooyaan
gaajada oo keliya.

**Baro waxyaabaha kale
ee ay nuunnyaashu
u ooyaan iyo sida
nuunnahaaga loo
aamusiyo.**





sidee buu nuunnehaagu u

hurdo

HURDO FUDUD & HURDO CULUS

Nuunnyaashu waxay seexdaan hurdo fudud iyo hurdo culus. Labada nooc ee hurdada ah nuunnaha muhiim ayey u yihiin. Waxaa fican in la sugo calaamadaha hurdada culus ka hor intaan nuunnaha sariirta la geyn.

HURDO FUDUD	HURDO CULUS
<ul style="list-style-type: none"> Wuu dhaqdhaqaaqaa oo wuu sharqamaa Indhaha ayuu isku qabtaa ama furayaa oo si dhakhso ah ayuu u xirayaa Neefsasho ah degdeg ama tartiib Riyo Hurdo fudeyd 	<ul style="list-style-type: none"> Dhaqdhaqaaq la'aan Kala-dhacsanaan iyo in uusan nuuxineyn gacmaha iyo lugaha Neefsasho caadi ah Sameyn ah jaqidda bishimaha Hurdo culus

NOOCYADA HURDADA

Nuunnyaasha qaar baa u baahan hurdo aad u badan. Marka nuunnuhu weynaado, habkooda hurdada ayaa is beddeleysa oo waa la ogaan karaa. Waxa aad filan karto:



Nuunnaha dhallaanka ilaa 6 toddobaad

Lama garan karo hurdada inta lagu jiro 6-da toddobaad ee ugu horreeya. Nuunnaha waxa uu weli la qabsanayaa dunida ku cusub. Dhallaanka cusub waxay seexdaan dhowr saac oo keliya markiiba oo marar badan ayey soo kacaan habeenkii iyo maalintii oo dhan. Waa wax caadi ah oo u fican caafimaad ahaan.



6 ilaa 8 Toddobaad

Nuunnyaasha waxaa u badaneysa in ay badanaa habeenkii seexdaan. In ay habeenkii kacaan waa wax caadi ah oo u fican caafimaad ahaan.



Qiyaastii 3 Bilood

Habeenkii ayey nuunnyaashu seexdaan wakhti badan, oo marar badan ma soo kacaan.



Qiyaastii 6 Bilood

Nuunnyaashu waxay seexan karaan ilaa iyo 6 saacadood markiiba.



ishaaro/ tilmaamo

muxuu nuunnehaagu kuu sheegayaa

"Waxaa i haysa GAAJO. Waan DHARGAY."

Nuunnyaasha waa in marar badan caano la siiyo sababtoo ah calooshooda ayaa aad u yar. Marka loo eego nuunnyaasha waaweyn, nuunnaha dhallaanka ah badanaa markay gaajo qabato waa ay ooyaan.

GAAJO AYAA I HAYSA	WAAN DHARGAY
<ul style="list-style-type: none"> Gacmaha oo uu afka u dhaweeyo Isku-laabid ah gacmaha iyo lugaha Sameynta sharqanta jaqidda Isku-uruurinta bishimaha Raadinta ibta caanaha (masaasad) 	<ul style="list-style-type: none"> Jaqid aayar ah ama joojinta jaqidda Gacmaha iyo lugaha oo caadi ah Diidid ah ibta caanaha Iska-riixid Seexasho

"Waxaan rabaa in aan kuu soo dhawaado." "Waxaan rabaa in la sameeyo WAX KALE."

Marka ay weynaadaan nuunnyaashu, waxaa fududaaneysa in la garto wakhtiyada lala hadli karo, wakhtiga wax la bari karo ama waa lala ciyaari karaa.

Barashada waxa ku cusub nuunnyaashu uma fududa oo si dhakhso ah ayey ugu daalaan. Nuunnyaasha waxaa lagu arkaa calaamado sheegaya in ay wax ka khaldan yihiin.

WAXAAN RABAA IN AAN KUU SOO DHAWAADO	WAXAAN RABAA WAX KALE
<ul style="list-style-type: none"> Wejiga iyo jirka ayaa caadi u muuqanaya Codkaaga iyo wejigaaga ayaa xiisa gaar ah gelinaya Nuunnaha ayaa kugu dhegaya Wejigaaga ayuu ku dheygagayaa Madaxa ayuu kor u soo qaadayaa 	<ul style="list-style-type: none"> Wuu kaa jeesanayaa, kuma soo eegayo, ama dhabarka ayuu qalloocinayaa Wejiguu kaduudayaa ama wuxuu ka mirig-mirig siinayaa indhaha Wuxuu adkeynayaa gacmaha, garbaha ama lugaha Wuu halaaqoonayaa ama wuu hurdoonayaa

In laga jawaabo tilmaamo kasta ka-hor intuu nuunnuhu xanaaqin ayaa ka yareyn karta oohinta.



maxay tahay sababta uu nuunnuhu

oohin

SIYAABAHA LOO DEJIYO OOHINTA NUUNNAHA

Nuunnyaasha oohintoodu waxay la mid tahay hadal kala duwan. Waxay isticmaalaan oohin si ay u sheegtaan in ay caawimaad u baahan yihiin. Marka nuunnehaagu ooyaayo:

1 ISKU DAY IN AAD FAHAMTO SABABTA OOHINTA

Tusaale, miyuu nuunnuhu:

- Hadda u baahan yahay in xafaayadda laga beddelo?
- Kuleyl mise dhaxan ayaa haysa?
- Jahawareerid?
- Daal?
- Gaajo?
- Dhib miyaa jira?

Waxaa jiri kara wakhtiyo ay waalidku sameeyaan wax kasta balse nuunnyaashu iska sii ooyaan. Markay sidaas dhacdo:

2 QABO NUUNNAHA OO HOOSTA GELI

3 UGU CELCELI WIXII AAD BAREYSO IN BADAN & IN BADAN

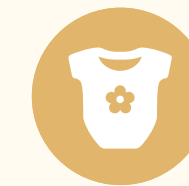
Samee mid ka mid ah waxyaabaha soo socda:

- In aad ula hadasho oo ugu heesto si aayar ah
- Aayar u rux, kor u qaad ama u samee bood-bootin
- U masaajee , gacmaha iyo lugaha

4 XUSUUSNOW IN AAD DULQAAD U YEELATO

Aamusiinta nuunnaha wakhti ayey qadaneysaa. Hal wax u samee dhowr daqiiqadood ka-hor intaadan u sameyn wax kale.

Dhakhtarka kala xiriir haddii aad oohin badan ku aragto nuunnaha.





Nuunneyaashu in ay soo kacaan habeenkii waxaa ugu jirta caafimaad. Sababtaas awgeed ayey waalidku habeenkii uga soo kacaan hurdadooda. Muddo gaareysa dhowr bilood, hurdada hooyadu waxay noqoneysaa 2 ilaa 3 saac markiiba.

Talooyinkaas Maaha kuwa habeenkii oo dhan lagu seexin karo nuunnaha, laakiin waa wax caawinaya WAALIDKU in ay helaan xoogaa daqiiqado hurdo dheeraad ah.

Nuunnaha ka war hay habeenkii

Dhakhaatiirtu waxay ku talinayaan in nuunnaha la seexiyo sariirta nuunaha ama sariirta dhallaanka nooca yar ee la dhigo qolka waalidka dhowrka bilood ee ugu horreeya. Marka nuunnuhu soo kaco oo wax loo qabanayo, lama aadayo meel fog ama qol kale.

Ka yaree iftiinka

Marka laga yareeyo iftiinka ee nuunnaha la quudiyo, u daaci ama ka beddel xafaayadda habeenkii oo waxa ay ku caawineysaa in uu nuunnuhu dhakhsu u seexdo. Waalidku uma baahna in ay iftiinka yareeyaan marka ay sameynayaan wax muhiim ah, sida marka nuunnaha daawo la siinayo.

Hooyadu waa in ay seexato marka nuunnuhu u seexdo

In kasta oo aysan macquul ahayn, waa in ay hooyadu isku deydo inay seexato marka uu nuunnuhu seexdo. Xataa 90 daqiiqo oo hurdo ah ayey hooyadu ku heli kartaa nasasho.

CAAWIMAAD RAADSO

- Haddii aad careysan tahay ama aad jahwareerto, nuunnaha dhigo meel ammaan ah oo soo naso.
- Qof aad saaxiib tihiiin ama qoyskaaga ka codso in ay ku nasiyaan oo kugu caawiyaan nuunnaha ama hawsha guriga.



Caawimaad kale oo ah habdhaqanka nuunnaha:



P.O. Box 64882 • St. Paul, MN 55164-0882
1-800-657-3942 • 1-800-WIC-4030
www.health.state.mn.us/wic

Si aad macluumaadkan ugu hesho hab kale, soo garaac 651-201-4444.



Xafiiskan si isku mid ah ayuu dadka ugu adeegaa.

Xigashada naqshada qoraalka daabacan waa barnaamijka CA WIC. Cilmi-baaristu waxa ay ku saleysan tahay waa Dr. Jane Heinig, UC-Davis Human Lactation Center.

08/20 ID#80088