



CAAFIMAAD QAB KUJOOG

SIFIICAN WAX UCUN

- Cun ugu yaraan 3 jeer maalinkasta si aad uhesho tamar aad naftaada kudaryeesho iyo qoyskaaga!!
- Cunista cuntooyin kaladuwan waxay kusiinaysaa nafaqooyinka aad ubaahantahay si aad caafimaadkaaga usugto.
- Dooro haruurka oo dhan sida boorashka, bariiska baroonka, roodhiga qamadiga guud iyo baastada.
- Cab biyo badan kana fogoow cbitaanada sonkoraysan.
- Si aad uhesho tilmaamo dheeri ah oo ku aadan cunis caafimaad leh, booqo <https://www.myplate.gov>

JIMICSIGA JIRKA

Ma ogtahay in jimicsiga jirku kusiinaayo tamar badan? Waxay sidoo kale kor uqaadaa dareenkaaga, waxay kaacaawisaa inaad nasiino badan hesho aadna sifiican useexato! Si tartiib ah usamee ilaa 30 daqiiqo ama kabadan oo jimicsiga dhexdhexaadka ah maalinkasta.

Qaar kamid ah fikradaha jimicsiga dhexdhexaadka ah:

- Saan dheeraysa kusoco
- Kaxee baaskiil
- Dabaalo
- Ciyaar

Wax kawaydii dhakhtarkaaga jimicsiga jirka ee adigga kugu haboon.

CAAFIMAADKA DAREENKA

Waa wax caadi ah in la dareemo shucuur kala duwan xilliga uurka iyo dhalmada ilmo ka dib. Isbeddellada xilliga uurka, xilliga dhalmada, isbeddellada hormoonnada, iyo qaabka hurdada ayaa sababi kara in aad murugo dareento. Waxaa laga yaabaa inaad si fudud iskaga ooyso, wajahdo dhibaato dhanka cuntada ama hurdada la xariirta, oo aad culays ka wajahdo dhanka daryeelka cunugaaga dhallaanka ah. Si aad ula tacaasho dareemadan, si fiican cuntada u cun, nasasho qaado xilliyo badan, oo taageero ka codso qoyskaaga iyo saaxibadaada inta lagu jiro xilligaas.

Haddii aad dareento murugo iyo niyad-jab wax ka badan laba toddobaad, ama aad ka cabsanayso inaad dhaawac u gaysato naftaada ama ilmahaaga, la hadal dhakhtarkaaga ama shaqaalaha WIC.

CAQLI LAHOOW - TALAAL ILMAHA

Kacodso dhakhtarkaaga jadwalka buuxa ee talaalada muhiimka ah.



FOLIC ACID

Qaado maalin kasta nafaqo kaabis oo leh 400 microgram oo folic acid ah. Isticmaal fiitamiinada xilliga uurka inta aad uurka leedahay iyo xilliyada kalena qaado fitamiino badan oo leh folic acid. Qaadashada folic acid oo ku filan jidhkaaga ka hor uurka mustaqbalka ah ayaa hoos u dhigta khataraha ku aadan inaad dhasho ilmo leh cilladaha dhalashada ee maskaxda ama lafdhabarta. Adiga oo sidoo kale qaadanayo kaabis nafaqo ah, dooro cuntooyinka ay ku badan tahay folic acid.

Cuntooyinka leh folic acid:

- Seeriyaalada lasifeeyay
- Baastada iyo rootiga lakobciyay
- Khudaarta caleenta cagaar madoowga ah
- Dheecaanka oranjiga
- Digir

Ashitad folic acid waa inay kujirtaa jirkaaga kahor intaadan uur yeelan iyo bisha kobaad ee uurkaaga.

QUUDINTA ILMO

- Dhakhaatiirta ayaa katalinaaya in ilmaha naaska/xabadka lanuujiiyo sanadka koobaad ama kasii badan hadaad doonayso.
- Caanaha naasaha/xabadka ayaa leh faqada saxda ah ee kobaca iyo hormarka cunuga kufilan.
- Caanaha naaska/xabadka ayaa cunuga kadifaacaayo infakshanka kana dhigaay mid aan jiro badnayn. Naas nuujinta/xabad nuujinta ayaa difaacaysa caafimaadkaaga sidoo kale.
- Naas nuujintu/xabad nuujintu waxay kor uqaadaa kuxirnaanta ilmaha.

KAFAGOOW KHAMRIGA, TUBAAKADA IYO DAROOGOYINKA

Hacabin sigaar, khamri ama daroogooyin. Daawooyinka ucun sida dhakhtarku kuugu qoray. Dookhyada aad maanta samayso ayaa saamayn kara caafimaadka qoyskaaga hadda iyo mustaqbalkaba.

Joojintu waa wax adag. Waydii shaqaalaha WIC meesha aad caawimaad kaheli karto. Kaligaa matihid. Waxaa jiro dad kaacaawin kara joojinta sigaarka, kusiinaaya tilmaamo, kuna tusaaya marinka aad umarayso.

