DIFAAC ILKAHA ILMAHA

Ilkaha iluhu waa muhiim! Ilmuhu waxay ubaahanyihiin cirid iyo ilko caafimaad qaba si ay uhadlaan, ay boos kufilan ulahaadaan isko qaangaarnimo, ayna sifiican udhoola cadeeyaan.

GOORMA AYAY ILKO USOO BAXAYAAN CUNUGAGA?

Ilkuhu waxay ilmaha usoo baxayaa markuu jiro 6 bilood. Inaad ilaliso caafimaadka ilkaha cunugaagu waa muhiim! Waxay kaagacan siinaysaa abuurita dabeecad ilaalinta ilko caafimaad qaba nolosha oo dhan.

SOO BIXIDA ILKAHA

- Ilmaha ayaa lahaan kara cirid jilicsan marka ilkuhu usoo baxayaan.
- Diliqa, boohinta, ama oomateed xumadu waa wax caadi ah.
- Kutirtir ciridkiisa marada istiraashada oo qaboow ama sifeeyaha ilkaha.

MA OGAYD?

Ma ogtahay in nugista suuka iyo ruugida waxyaaaha kale ay dhibaato kunoqon karaan ilkaha. Usheeg dhakhtarkaaga ilkaha hadii cunugaagu afka wax gashto ama suulka nuugo.

SIDA LOO DARYEELO AFKA CUNUGAAGA IYO ILKIHIISA

- Biloow shaqada tirtirada ciridka cunugaaga. Isticmaal maro nadiif ah oo qoyan si aad si fudud ugu tirto ciridka, adoo huurada kasaaraaya taaso waxyeelayn karta ilkaha.
- Marka koobaad ee ilko usoo baxaan cunugaaga, bar cadayga jilicsan. Isticmaal cadad yar o daawada cadayga ah taasoo le'eg xabad bariis ah. Si tartiib ah oo fudud ugu caday ilig kasta ee cunuga.
- Ilkaha caday labo jeer maalintii. Caawimaad sii laa uu 3 sano jir kagaaro lana soco cadayashada cunugaaga ilaa uu kagaaro 8 jir.
- Dhakhtarka ilkuhu waa inuu arkaa cunuga marka iliga koobaad usoo baxo, in dhakhtarka loogeeyo ayaana habaan markuu sanad jirsado.

Lamuraajaceeyay 04/16/19

ILKO NADIIF AH, OO CAAFIMAAD QOSOL FARXAD LEH KAMUUQATO

Ilmahaaga ayaa qaadi kara bololka ilkaha marka koobaad ee ilig usoo baxo! Hadii bololka ilkuhu daran yihiin waa in iliga laga aaraa cunuga. Xanuunka uu keeno bololka iligu ayaa ku adkayn karta cunugaaga inuu wax cuno, sifiican useexdo, habdhaqan fiican yeesho, dareen lahaado, ama uu hadal barto.

KAHORTAG BOLOLKA ILKAHA

- Kagoo cunugaaga masaasada markuu gaaro da'da 12 ilaa 14 bilood.
- Biyo seeko ah sii nta udhaxaysa cuntooyinka waawayn iyo kuwa fudud. Inuu ilmuhu cabo kabooyin yar oo cabitaanada kale ah maalintii oo dhan waxay keeni karaan ilko bolol.
- Nadiifi ilkaha cunugaaga seexashada kahor.
- Ilamah biyo sii haduu oon qabto habaynkii. Dareerayasha kale ee ilkaha cunugaaga taabta habaynki ayaa keeni kara ilko bolol.
- Maadada fluoride ayaa kahortagta bololka ilkaha. Waydii dhakhtarkaaga ilkaha hadii cunugaagau helaayo flouride kufilan.
- Usifee maro nadiif ah oon lahayn sonkor ma malab.
- Bololka ilkaha cunugaga haqaadsiin. Kadheeroow inaad isticmaasho alaabta uu wax kucuno, aad pacifierkiisa afka galiso, ama cuntadiisa uruugto.

Ilko Caafimaad Qaba

Bololka ilkaha ee Ilmaha

Bolol Daran

HA SAMAYN

- ✖ Cunuga hasiininsoodhada, juuska, ama cabitaanada jilisan ee dhalada kujira.
- ✖ Cunugu sariirta haseexin asagoo dhalo ama koob wax kacabaaya.
- ✖ Hagalin pacifierkiisa sonkor ama malab, ama afkaaga hagalin kahor intaadan cunuga siin — arintaani waxay cunuga ugudbin kartaa bakteeryo halis ah.

MINNESOTA WIC
Barnaamijka Nafaqada Haweenka, Saqiirada iyo Caruurta