



FEETAMIINKA HOYADA

Xataa hadaad cunto cuntooyin caafimaad leh intaad uurka leedahay, way adagtahay inaad cadad kugu filan nafaqooyinka qaar aadna kahesho kaliya cuntada. Dhakhaatiirta ayaa katalinaaya feetamiinada hooyada inaad xaqiijiso inaad hesho nafaqooyin kugu filan maalinkasta.

GOORMA AYAY TAHAY INAAN BILAABO FEETAMIINKA HOYADA?

Xiliga ugu haboon ee aad bilaabi karto feetamiinada waa kahor intaadan uurka yeelan! Hadaadan cunayn feetamiinada hooyada, hadaba bilow.

NOOCEE FEETMIINKA HOYADA AH AYAAN CUNAYAA?

Nooca feetamiinka hooyada waa inay kujiraan sadex nafaqooyin oo muhiim ah:

- Dhuuxa - 27 mg
- Iodine - 150 mcg
- Folic Acid - 400 mcg ama kabadan

Feetamiinka hooyada ee leh nafaqooyinkan waxay ubadantahay inay kakoobantahay cadad kugu filan oo nafaqooyin kale ah.

MAXAY SADEXDAAN NAFAQO MUHIIM UYIHIIN?

Dhuuxa: Jirkaaga ayaa soosaaraaya dhiig dheeri ah si uu kaaga taageero uurkaaga. Dhuuxa ayaa cuntada sameeya. Sabab laxariirta dhiiga oo bata inta lagu jiro xiliga uurka, waxaa kugu yaraan kara dhuuxa ama waxaa kugu dhici kara “aneemiya”. Waxaa jira halis saaid ah oo ah inaad ilmaha xili hore dhasho ama inaad dhasho ilmo aad u yar marka uu kugu yar yahay dhuuxu. maxaan sameyn karaa?

- Fiiri feetamiinka hooyada. Maleedahay ugu yaraan 27 mg oo dhuux ah? Feetamiinada dareeraha ah malaha dhuux.
- Hadii dhakhtarkaagu kuuqoro dhuux dheeri ah, kucun daawada biyo ama cabitaan halkii aad caano kucabi lahayd. Cab cabitaano badan oo kudar fibar badan cuntadaada.



Iodine: Iodine tu waxay muhim utahay kobaca maskaxda cunugaaga iyo systemkiisa neerfayaasha.

Folic Acid: Waxaad yarayn kartaa fursadaha ah in cunugaagu kudhasho xanuun dhanka maaskaxda ama araxda ah adoo cunaaya folic Acid kugu filan kahor intaadan uurka yeelan iyo xiliyada hore ee uurka.

SIDEE AYAAN UBIXIN KARAA LACAGTA FEETAMIINKAYGA HOYADA?

Kacodso dhakhtarkaaga inuu feetamiinka kuuqoro.

- Caawimaada caafimaadka ayaa dhiibaysa qarashka feetamiinadaada.
- Hadaad leedahay caymis caafimaad oo gaar looleeyahay, waydii Waaxda Adeegyada xubnaha ee shirkadaada caymiska in heshiiskaaga caymiska ay kujirto daawooyinka feetmaiinka hooyada.
- Hadaad ubaahantahay inaad soo iibsato feetamiinka hooyada, waydiiso farmashilahaaga inuu kusiiyo feetamiinka hooyada oo raqiis ah lehna dhuux.

WAXAAN DAREEMAYA LALABO. WAA MAXAY QAABKA UGU FIICAN EE AAN UCUNI KARO FEETAMIINKA HOYADA?

Halkaan waxaad kahelaysaa tilmaamaha qaar:

- Iskuday inaad feetamiinka hooyada cunto xiliyo kaladuwan maalintii.
- Kucun feetamiinka cunto.
- Nus kamid ah feetamiinka cun subixii haafka kalana cun xili danbe isla maalinka.
- Ruug xanjo ama dhuua dnacnac adag kadib markaad cunto feetamiinkaaga hooyada.
- Hadaad wali xanuunsanayso, hajoojin cunista feetamiinadada! Kacodso dhakhtarkaaga inaad cuni karto hal feetamiino heer sare ah oo iskudar ah oo leh dhuux ama inaad cuni karto hal feetamiinada caruurta ruugi karaan oo dhuux leh. Markaad dareento caafimaad, cun mar labaad feetamiinkaaga hooyada.

Hadaan talooyinkan wax kuutarin, waydii dhakhtarkaaga inuu kusiiyo dookhyo akle.

