

Khatarta Caafimaadka iyo/ ama Nafaqada

Markii aad ka mid ahayd mashruuc WIC, caafimadka iyo nafaqada loo baahan yahay waa lagu tilmaamey adiga iyo ilmahaagaba. Waxaad heshey raashin dheeraad ah, nafaqo cilmiyeysan, talo iyo tixraacyo si aad hore ugu mariso caafimaadkaaga. “halkaa ka sii wad isticmaalka warbixinta aad heshey si aad u sameyso doorasho caafimaad u leh adiga iyo ilmahaaga .”

Muxuu Talaalku Muhiim u Yahay?

- Talaalku wuxuu ka difaacaa adiga iyo ilmahaagaba cudurada ay ka mid yihiinjadeecada, qanjo bararka, cudurka dabeysha, iyo kix ama xiiq-dheerta.
- Adiga iyo ilmahaagaba waxaad u baahan tiihin in la idin talaalo waqtiga ku haboon si uu idiinka caawiyo inaad iska difaacdaan cudurada.



Khatarta ay u leedahay Caafimaadka Khamrada, Buuriga iyo Maandooriyayaasha kale ee la isticmaalo

- Sigaarka oo la cabo mudada ay haweenku uurka leeyihiin waa MIDKA ugu badi laga hor tagi karo xanuunka iyo dhimashada uu ku keeni karo hooyada iyo cunuga.



Fetal Alcohol Syndrome(FAS) waa cudur aad u dara oon la daaweyn karin ayna ku soo dhashaan caruurta ay hooyadood khamrada cabto marka ay uurka ku jiraan waa cudur ku yeesha saameyn weyn qoryska iyo ilmaha, laakiin waa laga hor tagi karaa 100%. Hadii ay qorshaha kuugu jirto inaad uur yeelato mar uun ama aad imika leedahay, “**ha cabin khamro.**”

- Marka ay haweenku uurka leeyihiin, waxaa weeyi:
 - Ma jiro waqti khamro, buuri, ama maandooriyayaasha kale oo la isticmaalo
 - Ma jiro cadad badbaado leh oo khamro ah, buuri ama maandooriyayaasha kale oo la isticmaalo
 - Ma jirto nooc khamro oo badbaado leh, buuri, ama maandooriyayaasha kele ee la isticmaalo



Muxuu u yahay Muhiim Fiitamiinka loo yaqaan (Folic Acid)?

Fiitamiinka (Folic Acid) waa fiitamiinada B kaasi oo laga helo raashinada qaarkood iyo kiniiniga ah fiitamiinka. Hadii haweenku ay qabaan in ku filan jidhkooda ka hor inta aaney uurka yeelan, fiitamiinkani wuxuu ka ilaalin karaa ilmaha inuu ku soo dhasho maskaxda ama laf dhabarta oo ay wax ka dhiman yihiin isla markaana ka dhigta inuu noqdo cilin.

Ugu Fiican – Cunto qaadashada la isku dheelitirey waa iney ku jiraan waxyaabaha soo socda:

Fiitamiinada loo yaqaan (Folic Acid) – Raashinada uu ku badan yahay :
Fiitamiinada loo yaqaan(Folic Acid) raashinka uu ku badan yahay marka lagu daro beerka digaaga ama shey xoolaha ku yaala siiba shimiraha oo la cuno o sida kalyaha oo kale ah, digir qalalan ama salbuuko, hilibla lo'da ama beerka adhiga, WIC heeda ay bixiso, Qamadi iniintisa, kosko, khudaar cagaaran oo calemo balaadhan leh(collard), khudaar jaale ah ama cadaan ah oo dhulka hoostiisa ka soo baxda sida baradhada(turnip), shigni laga sameeyo qaar khudaarta ka mid ah, baytaraafka iyo caleentiisa cagaarka ah, khudaar yaryar oo dhuudhuuban oo la karkariyo oo la cuno kaligeed ama lagu daarto shigni, khudaar cagaaran oo malaasan oo ka mid ah bahda kaabajka oo aad u yar yar, barakooli, iyo Liin la miirey.



<http://www.mypyramid.gov/>

Macdanta loo yaqaan Iron -Raashinada uu ku Badan yahay: Raashinada uu ku badan yahay iron marka lagu daro hilibka, hilibka cas ee saafiga ah, WIC heeda ay bixiso, rootiga ay ku jiraan waxyaabaha jidhku u baahan yahay, iniinyaha, digirta qalalan iyo salbuukada qalalan ,maleyga, hilibka digaaga, subaga lowska laga sameeyo, khudaarta cagaaran ee leh caleemaha cagaarka madow xiga, dareere laga miiri qasabka oo isjiidanaya iyo miraha qalalan.

Macdanta Kaalshiyamta – Raashinada uu ku Badan yahay:

Caano iyo waxyaabaha caanaha laga sameeyey sida foormaajada, ciirta, macmacaan laga sameeyey caano iyo waxyaabo kale, cabitaan caano iyo miro laga sameeyey, maraqa laga sameeyey waxyaabo ay caano ka mid yihiin, jalaatada, caano iyo subag isku jira oo la fadhiisiiyey, waa ilo wanaagsan oo laga helo kaalshiyamta. Ilaaha kale marka lagu daro: malayga qasacadeysan ee lafaha wata, maleyga loo yaqaano (salmon) oo qasacadeysan oo wata lafaha, nooca maleyga ee loo yaqaano (mackerel), iniinta soyga oo la radiyey(tufu), borokooli, cagaarka, (khudaar cagaaran oo

leh caleemo balbalaaran oo ah bahda kaabajka, shigniga, khudaar jaale ama cadaan ah oo ka soo baxda dhulka hoostiisa sida baradhada (turnip) iyo dareere laga miiro qasabka oo isjiidanaya.

Maxay Naasnuujintu ugu Wanaagsan tahay Hooyada iyo Ilmaha?

- Naasnuujintu waa hab loo door bidey cunuga quudintiisa kuna haboon in la sii wado ugu yaraan sanadka ugu horeeya ee noloshiisa.
- Naasnuujintu waxay caawin kartaa xiriirka hooyada iyo cunuga.
- Xiliga naasnuujintu waxay qaadataa in badan oo ah cabirka tamarta jidhka, taasi oo fududeysa inuu kaa dhaco miisaanka hilibkii kugu biirey waqtigii uurka. Waxa kale oo ay suurto galisaa in ilmogaleenku uu ururo kuna noqdo cabirkii uu markii hore ahaa waxayna yareysaa dhiig baxa haweenka ku dhaca dhalmada ka dib.
- Caanaha naasku waa sida ugu haboon ee ilmuhu uu ku heli karo nafaqooyinka oo dhameystiran. Caanaha hooyadu waxay leeyihiin qiyaasta ugu wanaagsan ee looga baahan yahay baruur, sonkor, biyo iyo macdanta iyo fiitamiinada uu cunuga u baahan yahay si uu u hore mariyo koritaankiisa.
- Caanaha naasku waxay leeyihiin difaaca cudurada ee jidhka taasi oo ka ilaalisa cunuga jeermiska iyo waxyaabaha dhaliya xanuunada. Cunugyada la nuujiyaa waxay awood u yeeshaan iney iska difaacaan cudurada iyo waxyaabaha sababa, sida calool shubanka, dhago canuunka, iyo xanuunada ku yimaada neefta sida dhaxanta.

Wasaarada Caafimaadka ee Missouri iyo Adeegyada Waayeeelka
WIC iyo Adeegyada Nafaqada
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
<http://www.dhss.state.mo.us>
Talaabo Waafaqsan Shaqo galiyaha

GUDBINTA MISSOURI ee Dadka ka laxaad daran Maqalka iyo Hadalka telefankoodu waa
1-800-735-2966.
CODKA 1-800-735-2466.

Shirkadani waxay bixisaa fursad loo siman yahay.

WIC #712-SO (04/06)

KA BIXIDA LA TALINTA



**Doorashooyinka Caafimaadka
leh Ee la Sameeyaa Waxay
Adiga iyo Qoyskaagaba ka
yeeshaa mid Caafimaad qaba!**