

NYAADHU  
GUDDADHU  
JIRAADHU

# FAYYA-QABEESSA



Gorsa  
Deessuu  
Gargaaran

Kabajamtuu Deessuu,

Dhalachuu daa'ima keefi WIC filachuu keef бага gammadde! Maatiin fayya-qabeessa tahan WIC filatu –filannoon kun kan nama boonsudha! Akka haadha haaraatti WIC'n:

- ✓ Rifeeraala kunuunsa fayyaafi tajaajiloota biroo.
- ✓ Odeeffannoo waa'ee filannoo nyaataa siif mijaa'u.
- ✓ Odeeffannoo daa'ima kee akkatti soortu.
- ✓ Gargaarsa harmasooruu.
- ✓ Akkaataa daa'ima kee nagaan eegdu.
- ✓ Hordoffii sooratoota fayyaaleessa siifi daa'ima keef, sii dhiyeessa.

Kitaab-xiqqoon kun gorsa ofiifi daa'ima kee fayyummaan akkaataa itti eegdu ofkeessaa qaba. Gorsoonni kunniin, gorsa doktora kee bakka hin bu'an.

Yeroo hordoffii WIC filattu, waa'ee soorata fayyaqabeessaafi akkaataa daa'ima kee soortu baruu dandeessa. WIC'n gareewwan sirna nyaataa siifi haadhooliin biroo irraa baratan, yaada keessan waliif qooddan akkasumas gaaffilee itti gaafattan qaba. Akka gammaddu abdi qabna WIC waliin ta'uu keetiin.

Kabajaan,  
Hojjetaa WIC kan kee

**Tarkaanfiiwwan itti aanan:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Kunuunsa Fayyaa Argadhu.

### Akkaataa fayyaan jiraattu bari.

- Gara hordoffii dahumsaan boodaa keetti deemi.
- Hordoffiin biraa yoom akka si barbaachisu gaafadhu.
- Talaallii hordofuu kee mirkaneessi. Waa'ee gifiraa, pooliyoo, titaanesii fi qufaa gaafadhu.
- Yoo gargaarsa barbaadde:
  - **Gargaarsa Maatii123:** 1-800-322-2588 bilbiluu yookiin parenthelp123.org daawwadhu, qunnamii. Gama mana yaalaafi kilinikoota ilkaanii gatii bushaawaa taheen akkaataa itti argattu, akkasumas kilinikoota WIC, baankiiwwan nyaataafi tajaajiloota barbaachisan biroon si gargaaru danda'u.
  - **Sarara gargaarsaa Waashingitan 2-1-1:** 211 irratti bilbiili yookiin win211.org daawwadhu



# Soorata fayyaaf tolan filadhu.

Guyyaa hunda gareewwan soorataa 5'n keessaa hunda nyaadhu.

Nyaata iddilee nyaadhu, kana malees midhaan biilaa, kuduraalee, fuduraalee, bu'aalee aannanifi pirootiinii adda addaa filadhu.

<p><b>MIDHAAN BIILAA</b></p> <p>Harmahoosisuu Awunsii 6 (Hanga dhiyeessa 6)</p> <p>Harma kan hin hoosisne Awunsii 5 (hanga dhiyeessa 5)</p>		<p>Awunsiin 1 hanga dhiheessa 1 waliin walqixa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• muraa daabboo 1 yookiin tortiyaa</li> <li>• qiixxaa ½ yookiin bixxillee bargarii</li> <li>• shiinii ½ ruuzii bilchaate, paastaa, yookiin midhaan</li> <li>• gosa midhaanii shiinii 1</li> </ul>	<p>Gorsa Barbaachisoo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yeroo mara midhaanoota biilaa hin daakamne kanneen akka:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajjaa</li> <li>- Daabboo yookaan maraa qamadii sirriitti hin daakamne</li> <li>- Ruuzii gurraachawaa</li> <li>- Tortiyaa (Kan qamadii yookaan boqqolloo sirriitti hin daakamne), nyaadhu</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>KUDURAAWWAN</b></p> <p>Harmahoosisuu Shiinii 2½(Hanga dhiyeessa 5)</p> <p>Harma kan hin hoosisne Shiinii 2 (Hanga dhiyeessa 4)</p>		<p>Shiiniin ½n hanga dhiyeessa 1 waliin walqixa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuduraa bilchaate yookiin dheedhii shiinii ½</li> <li>• Salaaxaa yookiin baala magariisa biroo shiinii 1</li> <li>• Cuunfaa kuduraa yookiin timaatimaa shiinii ½</li> </ul>	<p>Gorsa Barbaachisoo Tahan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gosootaafi haalluwwan garagaraa nyaadhu: magariisa gurraacha'aa, burtukaana, diimaa, keelloo, dhiilgeefi adii</li> <li>• Itti dabali: hanqaaquu rukutame, ruuzii, paastaa, salaaxaawwaniifi affeelliwwan</li> </ul>
<p><b>FUDURAAWWAN</b></p> <p>Harmahoosisuu Shiinii 2 (Hanga dhiyeessa 4)</p> <p>Harma kan hin hoosisne Shiinii 1½ (Hanga dhiyeessa 3)</p>		<p>Shiinii ½n hanga dhiyeessa 1 waliin walqixa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fuduraalee mummuraman yookiin bilchaatan shiinii ½</li> <li>• fuduraa 1- poonii, burtukaanaa, kookii, kkf.</li> <li>• cuunfaa fuduraa 100% shiinii ½</li> </ul>	<p>Gorsa Barbaachisoo Tahan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gosootaafi haalluwwan garagaraa nyaadhu: diimaa, keelloo, burtukaana, cuquliisa, magariisaafi adii</li> <li>• Fuduraa addaan kutame yookiin mummurame, maxinoo, gosa keekii yookin itittuu cabbaa'aa keessa buusi</li> </ul>
<p><b>BU'AALEE AANNANI</b></p> <p>Harmahoosiisuufi</p> <p>Harma kan hin hoosisne Shiinii 3 (hanga dhiyeessa 3)</p>		<p>Shiiniin 1 hanga dhiyeessa 1 waliin walqixa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aannan shiinii 1</li> <li>• itittuu shiinii 1</li> <li>• baaduu muraa 1 hanga 2</li> </ul>	<p>Gorsa Barbaachisoo Tahan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aannan 1% yookiin dhadhaan keessaa bahe filadhu</li> <li>• Yoo aannan dhuguun sitti ulfaate, gorsaaf WIC gaafadhu</li> </ul>
<p><b>PIROOTINII</b></p> <p>Harmahoosisuu Awunsii 5 ½ (hanga dhiyyessaa 5 ½)</p> <p>Harma kan hin hoosisne Awunsii 5 (hanga dhiyeessa 5)</p>		<p>Awunsiin 1 hanga dhiyeessa 1 waliin walqixa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foon, handaaqqoo, tarkii yookiin qurxummii awunsii 1</li> <li>• Qurxummii tuunaa salphaa shiinii ¼</li> <li>• hanqaaquu 1</li> <li>• Baaqeela yookiin toofuu bilchaate shiinii ¼</li> <li>• Dhadhaa ocholoonii fal'aana giddu-galeessa 1</li> </ul>	<p>Gorsa Barbaachisoo Tahan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hangi dhiyeessa awunsii 3, hamma kaardii itti taphataniin walqixa.</li> <li>• Foon cooma baayyee hin qabne filadhu. Isas tolchi, afeelli yookaan waadi.</li> <li>• Akka WIC irraa argatutti baaqeela hedduu sooradhu. Kana malees maal maal fayyadamuu akka qabdu WIC gaafadhu.</li> </ul>



## Tarreeffama Akka Fakkeenyaatti

Anniisaafi yaada ifaa akka qabaattuf, sooratootaafi cireewwan idileen nyaadhu.

### Ciree

Hanqaaquu sirriitti bilchaate  
Toostii yookaan qiixxaa midhaan  
biilaa hin daakamne  
Cuunfaa 100%

### Ciree Ganamaa

Muraawwan kookii  
Aannan %1 yookiin dhadhaan  
keessaa bahe

### Laaqana

Saandiwiichii tarkii (handaaqqoo  
guddaa) salaaxaafi timaatima  
waliin, daabboo qammaddii  
hindaakamne irratti

Muka kaarootii

Poomii

Aannan %1 yookiin  
dhadhaan keessaa  
bahe

### Ciree Sa'aatii boodaa

Cuunfaa Timaatimaa  
Biskuutii gogaa qamadii hin  
daakamnee

### Irbaata

Paastaa silsii fooniin  
Gosoota baaqeelaa magariisa  
Salaaxaa magariisa bilchaate  
Firii wayinii  
Aannan %1 yookiin dhadhaan  
keessaa bahe



## Wantoota Ciree Tahan

**Cireef yeroo qabaadhu.** Guyyichi akka si salphatu si gargaara.  
Karooirri salphaa tahe kunoo. Garee tokko keessaa nyaata ciree  
fayya-qabeessaaf ta'u filadhu.

Daabboo, sirriyaala yookiin midhaan biro	+	Fuduraa yookiin Kuduraa	+	Bu'alee aannanii yookiin Pirootinii Yookiin lamaanuu
<i>FAKKEENYAAF:</i>				
Ajjaa	+	Silsii Poomii/appilii	+	Aannan %1 yookiin dhadhaan keessaa bahe
Waafilii midhaan biilaa hin daakamne	+	Injoorriwwan mummuraman	+	Itittuu dhadhaa muraasa qabu
Qiixxaa midhaan biilaa hin daakamne	+	Timaatima	+	Gosoota Baaqeelaa WIC fi Baaduu Dhadhaa Muraasa Qabu
Ruuzii Gurraacha'aa	+	Kuduraawwan	+	Hanqaaquu
Siiriyaaala Gogaa WIC	+	Firii wayinii goggoge	+	Ocholoonii
Piizaa	+	Kuduraawwan	+	Baaduu dhadhaa muraasa qabu, waliin hojjetame

## Siriyaala Cireef Akka Gaariitti Tolfame Hanga dhiyeessa 4-6

Midijjaa hanga digirii 350tti dursi ho'isi.

- ajjaa faaashinii durii shiinii 2
- poonii qunca'eefi murame 1
- Gosa ocholoonii waalnatis shiinii ½
- Wayinii gogaa yookiin fuduraawwan goggogan biroo kanneen akka apiriikoot yookiin cheerii (murame) shiinii ¾
- Aannan %1 yookiin dhadhaa hinqabne shiinii 2
- Sukkaara haalluunsaa magaala tahe shiinii ½
- Dhadhaa baqe fal'aana giddu-galeessa 2
- Ashaboo fal'aana shaayii ½
- Qarafaa fal'aana shaayii 1

Wantoota kanneen hunda walitti makiitii saayinaa 8 x 8 tahe keessa kaa'i. Digirii 350n midijjaa keessa hanga dhangala'oon hundi xuuxamutti bilcheessi-naannoo daqiiqaa 35-40f. Formulaan kun firijjii keessatti qabbaneessuufi gyyaa itti aanu ho'iisuun fayyadamuufis sirriitti ta'a.

Siriyaala ho'aa aannan waliin dhiheessi.

## Nyaata dafanii gahanirratti of eeggadhu.

**Manneen nyaataa dafanii gahanitti yeroo filannoo fayyaqabeessa ta'e gotu, soorata madaalawaa tahan guyyaa keetti dabalta, akkasumas kaaloorii kee qusatta. Filannoowwan bayeessa tahan kanneen yaali:**

- Lukkuu aaraan bilchaate yookiin foon mummuramoo lukkuu aaraan bilchaate
- Saandiwichii tarkii yookiin foon loonii bilchaate
- Bargarii hamma baratamaa, maayooneezii yookiin baaduu malee
- Bargarii kuduraa qullubbiifi ingudaaya aaraan bilchaate waliin
- Salaaxaa guutuu yookiin salaaxaa bicuu (wantoonni itti dabalaman cinaatti)
- Piizzaa mixmixa magariisa, timaatimaafi ingudaaya qabu
- Dinnicha tolfame kuduraafi baaduu waliin
- Burrittoo baaqeelaa
- Hanqaaquu maafinii Ingiliizii irratti
- Fuduraa
- Bishaan, aannan %1 yookiin dhadhaa hinqabne yookiin cuunfaa %100



## Fayyaa ta'i

### Asiidii Foolikii

Guyyaa mara yoo waan rakkasaa, nageenya qabuufi salphaa tahee kan fayyaa kee eegu nyaatte maalii? Innis daa'imman kee gara fulduraatti dhalataniif mudaa dhalootaa irraa bilisa akka tahanif si gargaare hoo? Isa ni barbaaddaa?

Eegumsi kun asiidii folikii fi vitaaminii B irraa dhufa. Seelonni qaama kee keessaa martuu asiidii foliikii barbaadu. Qo'annoon akka mul'isutti, asiidiin foliikii dhibee onnee tasaa, dhahichaafi kaanserii irraa tarii si eegu danda'a.

Asiidiin foliikii dugdaafi sammuun daa'ima kee hin dhalannee, mudaa dhalootaaf akka hin saaxilamne eega. Haata'u malee, eegumsi kan jalqabuu qabu *dursa* osoo hin ulfaa'ini. Dubartiin yeroo baayyee osoo hin karoorsiin ulfoofti. Guyyaatti asiidii foliikii maayikroogiraamii 400 karaa:

- Vitaaminoota heedduu kan ofkeessaa qabu fudhachuun
- Sirriyaala WIC hanga dhiyeessaa 1 nyaachuun
- Omiishaalee midhaanii madaalawaa yookiin gabbatan
- Soratoota fayyaqabeessa tahan kanneen, argadhu akka:
  - kuduraawwan magariisa, kanneen akka, goommanaa yookiin keel
  - gosoota baaqeelaa gogee bilchaate, fuduraaleefi midhaanoota biilaa hin daakamne, nyaachuu

Yoo xiqqaate asiidii foliikii maayikroogiraamii 400 argachuutu gorfama. guyyaa mara.

## Gorsa Barbaachisoo Tahan: Manatti Nyaata

### ★ Bilcheessuun Saffisaadha!

Guyyoota hojiin itti baay'atutillee haadhooliin karoorsuu muraasaan nyaata fayyaaleessaafi salphaa tahe manatti hojjechuu danda'u. Ala deemuun mana nyaataa dafanii gahanitti nyaachurraa rakasa. Gorsa haadhoolii biroo irraa kunoo:

- “Suuqii keessaa mi'oota salphaan qophaa'anin ilaala. Isaanis, gosoota baaqeelaa saamsamanii, kuduraawwaniifi salaaxaawwan maxxanfaman, akkasumas piizzaan cabbaa'aa, kuduraalee kichuu waliin maaddii saffisaa tahu.”
- “Bilcheessuuf guyyoota dhumaa torbaniin fayyadama. Haftee nyaataa firijii yookaan kutaa firijii cabbeessaa keessan kaa'a. Yeroo tokko tokkoo foon yookiin tarkii daakame bilcheessee, hanga nyaata tokkoo kan tahuun firijii keessan cabbeessa. Kanneenis



- gaafa galgala taakoo yookiin paastaatti baasna!”
- “Suuqii deemuun koon dura yoo xiqqaate nyaata torbee tokkoof na gahu taa'een karoorsa. Yeroon karoorfadhu, fedhii nama hundaa keessa galchuuf nan yaala.”
- “Akka tasaa ta'ee irbaata qopheessuu yoo nu barbaachise, wanti hundi keenya jaalannu dhadhaa ocholooniifi saandiwichii dhoqonaa'aa annan burcuqqoo waliin akka ta'en yaadadha- kunis konkolaataa ofuun nyaata bituuf dhaabachurraa nuuf waan gaariidha.”





## Yeroo dandeessu hunda si'aawaa ta'i.

### Guyyaatti yeroo sadii daqiiqaa 10f si'aawaa ta'uun:

- Anniisaa dabalataa sii kenna
- Dhiphina hir'isuun akka bashannantuuf si gargaara.
- Ulfaatina qaamaa yeroo ulfaa akka hir'istu si gargaara.
- Irreen kee akka cimuu godha
- Miira dansaa akka qabaattu si godha

**Yeroo jalqabaaf akka salphaatti, fudhadhu.** Qaamni kee fayyuu barbaada. Doktora kee maal akka hojjechuu dandeessuufi yoom hojjechuu akka dandeessu gaafadhu.

**Deemsi karaa ciminarra gahuufi turuuf waan dansaadha.** Daa'iima kee gaarii dhiibamu keessa kaa'iitii yookaan fuuldurarra baadhuutii adeemi. Galmatti, manabarumsaatti yookiin giddu-gala hawaasaatti adeemi. Hiriyoota yookiin maatii kee akka sitti makataniif gaafadhu.

**Adeemsa daqiiqaa 5 yookiin 10n jalqabi.** Torbee tokko booda, turtii yookiin fageenya dheeraa adeemi. Goolii siif mijaa'u kaa'i.

Karaaleen salphaan qaama kee sosochoosuuf gargaaran kunoo:

- Yeroo TV daawwatu yookiin bilbila haasofsiistu sosocho'i.
- Muuziqaa banuun ragadi.
- Asaansara yookaan eskaaleetaraan deemuu mannaa gulantaan fayyadamuu.
- Konkolaataa kee hanga dandeessu fagoo dhaabi.

### ★ Gorsa Barbaachisaa Ta'e: Jijjiirama Tokko al Tokkotti Taasisi

**Amaloota fayyaa yerootti al tokko jijjiiri.** Jijjiirama tokko osoo hin barin dura gara itti aanu hin dabrin.

- **Nyaata akkamiifaa hir'isuu dandeessa?**  
Fakkeenyaaf: Guyyaatti lallaafaa tokkotti gadi buusi.
- **Nyaata akkamiifaa jijjiiruu dandeessa?**  
Fakkeenyaaf: Salaaxaa keetif dabalata dhadhaan-ala ta'e fayyadami.
- **Caalmaatti si'aawaa ta'uuf maal gochuu dandeessa?**  
Fakkeenyaaf: Gulantaa fayyadami, asaansara osoo hin ta'in.

## Jijjiiramni Xixiqqoofi Filannoon Fayyaqabeessa Tahan, Fayyummaa Keetif Gumaachu!

Gaaffiin baramaa deessuun gaafattu: "Ani akkamittin gammaduufi ergan dahee booda ulfaatina-daa'ima akkamittin hir'iisuu danda'a?" Yoo haadha taatee gaaffii kana qabaatte, oduun haaraa jira! Qorannoon akka agarsiisu, jijjiiramni xiqqaan garaagarummaa guddaa akka gammadduf, anniisaa dabalataa akka qabaattuf akkasumas ulfaatina hir'iistuuf si gargaaran qabu. Gorsa barbaachisoo tahan haadhooliin ofii isaaniirratti ergan kunoo:



- **Nyaata kallattiin paakeejii keessaa hin nyaatin** – maaddiwwan hanga si gahaniin qoqqoodi: kanneen akka biskuuta gogaa, gosoota ocholoonii, sooratoota walmakaa, daabboo bilchaate, baaduwwan, kkf...qabiyyee tokko tokkotti yookaan boorsaa cufamu keessatti. Ammallee, kuduraawwan cireewwan saffisaaf qabiyyee meeshaa keessa kaaloriin malee kaa'i.
- **Yeroo nyaataa maaddiwwan muraasa kuushiinaa keessa dhiisi** - kuduraawwan kaaloorii gadaanaa qaban akkasumas salaaxaa bifa-maatii gabateerra kaa'i. Maaddii guddaa kuushiinaa keessatti dhiyeessi
- **Yeroo quufeera jettee yaaddu nyaachuu dhaabi** –shaayiniin kee qullaa ta'uusaatiin dura yookiin osoo namni hundi nyaatee hin xumuriin dhaabuun GAARII akka ta'e of yaadachiisi.
- **Qooda kee eeggadhu** – shaayiiniwwan xiqqoo fayyadami akkasumas waan xiqqoo shaayinii keerra kaa'i. Qorannoon akka agarsiisu, yoo wanti nyaatamu fuuldura keenya jiraate, baayyee nyaanna.
- **Gosoota nyaataa tokko tokko hir'isi** – gosoota nyaataa cooma baayyee qabaniifi sukkaara dabalataa qaban hiri'isuun kaaloorii hir'isi. Dhugaatiwwan mi'aawaa, kuukiisii, keekiwwan, karamellaafi ayiskireemii darbe darbee fayyadamuuf murteessi. Gosoota foonii kanneen akka cinaachaa, foon booyeefi hotidoogii daangessi.
- **Manatti bilcheessi** – formulaa fayyaqabeessa kan cooma, sukkaaraafi ashaboo xiqqoo tahe fayyadaman yaali.
- **Bishaan dhugi** – guyyaa guutuu bishaan ofwaliin qabadhu. Bishaan unachuun akka quuftu si taasisuun hedduu akka hin nyaanne si gargaara.



Nyaanni fayyaaleessa tahe miira dansaa qabaachuufi anniisaa caalaa qabaachuu keessatti isa tokko- si'aawaa ta'uuniis akkasuma gargaara. Si'aawinaan turuun haadhoolii haaraa dhiphinarraa boqochuuf gargaara — daa'ima haaraa argachuun dhiphina fiduu danda'a! Doktoora kee yoom akka shaakalaaf TOLU gaafadhu, achii suuta jalqabda. Fuula 11ratti "Si'aawaa Ta'i" kan jedhu ilaali, Karoora nyaata dhuunfaa guyya guyyaaf, **ChooseMyPlate.gov daawwadhu.**



## Mallattoo Daa'iima Kee Hubachuu

### Beela

Yeroo daa'imni kee beela'u tarii inni:

- Harka isaa afaan isaa bira fida
- Harkaafi miilasaa sosochoosa
- Sagalee hodhuu dhageessiisa
- Hidhii isaa qimmiida
- Fixee (hidda) harmaa barbaada

### Quufa

Yeroo daa'imni kee quufu tarii inni:

- Suuta hodha yookiin hodhuu dhaaba
- Harkaafi irreewan isaa wawarraaqsa
- Fiixee harmaa irraa achi garagala
- Achi dhiiba
- Ni muga



## Daai'imni kee haaraan waan jedhu

### Adda Ta'uuf Waan Tokkoon Barbaada

Akkuma daa'ima kee beekaa dhufu, maal akka sitti himuuf yaalu hubachuu jalqabda. Daa'imni kee akkatti si waliin dubbatu barachuuf yeroo fudhata. Daa'imni kee taphaafi barachuu irraa boqonnaa yoo barbaade, yookiin yeroo calliisaa muraasa barbaade, tarii inni:

- Achi ilaala, achi garagala yookiin dugdasaa sitti kenna
- Nyaara guura yookiin ijasaa keessaa dadhabbi/nuffiin mul'ata
- Harka, miilaafi irreessaa jabeessa
- Ni hamuummata yookiin muga

### Ani Si Bira Ta'uun Barbaada

Akkuma daa'imni kee guddachaa dhufu, yeroo inni waliigaluuf, barachuuf yookiin taphaaf qophii tahuu beekta. Daa'imni kee ennaa waa'ee keefi waahee addunyaa caalaatti barachuuf akka isa gargaartuuf si gaafatu, tarii inni:

- Fuulaafi qaama bashannanaa qabaata
- Sagaleefi fuulakee hordofa
- Gara kee dhufuu barbaada
- Fuula kee keessa si ilaala
- Mataa isaa olqaba





## Yeroon soorachuu daa'ima kee waliin yeroo adda ta'edha!

Mallattoolee fi nyaata daa'ima keef xiyyeeffannoo itti kenni. Yeroo isheen kaatufi qabanooftuu taatu akkasumas boo'iicha osoo hin jalqabiin dura. Daa'imni kee yeroo isheen beeloofu akka ati soortu si amanuuf baraa jirti. Waa'ee amala baduu ishee hin dhiphattin. Daa'ima xiqqoo amala balleessuu hin dandeessu.

Ennaa isheen karaa barbaadden akka nyaattu taasiftu, kunuunsa ati kennituun boonuu dandeessa. Saffisa nyaataa sadarkaa isheetin taasisi. Yeroo xumurtu mee sitti haa himtu. Waa'ee maal sooruu **situ itti gaafatamummaa qaba** – annan harmaa yookiin formulaa. Daa'imni kee ammoo kanneen hafaniif itti gaafatamaadha-**yoom, hammam, saffiisa akkamiin**



Daa'imni kee akka ati nagaan ishee eegdufi akka gammachiistu amanti.

## Haadhoodii harmasooraniif:

### Hojjataa WIC kee waa'ee:

- Harmasooruu waliin kan walqabatu gaaffiiwwan qabda taanaan
- Akkaataa filannoo to'annoo daa'umsaa kan goolii harmasooruu kee deeggaru
- Hojjechuu fi harmasooruu
- Mirgoota harmasooruu kee seera jalatti
- Gorsaa hiriya qabaachuu, gaafadhu
- Odeeffannoo dabalataa waa'ee harmasooruuf: [womenshealth.gov/breastfeeding](http://womenshealth.gov/breastfeeding) daawwadhu

## Haadhoodii formulaa sooraniif:

Daa'ima keef formulaa sooruuf filachuun, tarii murtoo salphaa yookiin ulfaataa ta'uu danda'a. Karaa lamaanuu, daa'imni kee akka gaariitti soorachuuf gargaarsa kee barbaada.

- Akkuma yeroo formulaa hordoofuu, wantoota tarreeffama sirriitti walitti makuunis baayyee barbaachisaadha. Formulaa makuu waliin walfakkaata! Daa'imni kee kallattiiwwan waliin makuu xaasaa irra jiru akka hordoofu barbaaddi.
- Daa'ima kee namoota biraatu kunuunsa yoo ta'e, akkatti walitti makamufi qopheeffamu sirriitti beekuusaanii mirkaneessi.
- Formulaa xuuxxoo keessatti hafe kamuu soorataan booda gati Gororri daa'imaa baakteeriyaa formulaa keessa seenu qaba; formulaa haftee booda ishee sooruuf fayyadamta taanaan daa'ima kee dhukkubsuu danda'a. Xuuxxoo dursitee yoo qopheessite, hanga daa'ima kee sooruuf qophii taatutti firijii keessa kaa'i. Kan sa'aatii 24'f gahu qopheessi.
- Formulaan maayikirooweevii keessatti ho'e daa'ima kee midhuu danda'a; hangi ho'aa kan ati yaaddu caalaa ho'aa ta'uu danda'a Xuuxxoo bishaan ho'aa keessatti ho'isi.
- Daa'imni kee xuuxxoosaa keessa formulaa qofa barbaada; dhugaatiiwwan mi'aawaa gonkuma.
- Yeroo tokko tokko daa'imni kee baay'ee sooratti; keessattuu guddina ariifataa keessa eenna jirtu baay'ee sorachuun wanta baratamaadha.

Ennaa xuuxxoon na sortu na qabi. Fuula kee ilaaluun jaaladha. Xuuxxoo koo natti gallakkisuun hudhamuutti na geessuu danda'a; kana malees faalama gurraan qabamuu danda'a.



## Mallattoolee Dhiphina Dahumsaanboodaa

Mallattoolee armaan gadii keessaa, mallattoon torbee lamaafi isaa ol turu kamuu dhiphina:

- Miira gadda guddaa
- Yeroo hunda boo'uu
- Nyaachuu dadhabuu yookiin nyaachuu dhaabuu dadhabuu
- Rafuu dadhabuu yookiin yeroo hunda rafuu barbaaduu
- Fedhii of eeguu barbaaduu dhabuu
- Jireenyatti gammaduu dhabuu
- Fedhii daa'ima keef dhimmamuu dhabuu
- Yaada hamaa ofiifi daa'ima kee miidhuun sitti yoo sitti dhagahame
- Kophaa kee daa'ima kee waliin ta'uu sodaachuu
- Waa'ee daa'ima kee baayyee cinqamuu

### Dhiphina Dahumsaanboodaa



Dhiphina dahumsaanboodaa yookaan PPD nan qaba jettee yoo yaadde, bilbiluun gargaarsa argadhu **1-800-944-4773** yookiin Deeggarsa Dahumsaanboodaa IdilAddunyaa [postpartum.net/Get-Help.aspx](https://postpartum.net/Get-Help.aspx) irratti daawwadhu.

Yoo yaada hamaa ofii keefi daa'ima kee miidhuu qabaatte, gargaarsa hatattamaa karaa: **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)** bilbiluun argadhu.

Yoo rakkoon kee baayyee sitti fakkaate, Sarara Bala **1-866-4-CRISIS (1-866-427-4747)** irratti bilbili.



## Ofii keefi daa'ima kee nageenyaan eegi.

**Aarawwan hundarraa fagaadhu.** Daa'ima keetiif sadarkaan inni itti saaxilamuu hindandeenya hin jiru. Gosootni aaraa hindu ni miidhu. Fayyummaa daa'iimaafi fayyummaa keef, tamboo, e-sijaaraa, maariwaanaa fi aarraa bilisa tahuuf filadhu.

Mana keef seera "HIN XUUXIIN" jedhu kaa'i. Namootni naannoo daa'ima keetti akka hin xuuxne dhorki.

### Tamboo

- Sijaaraawwanii fi gosoonni tamboo biroo fayyaa namaa kamittuu balaa fidu. Nikootiiniin tamboo keessaa aannanharmaatti darba.
- Yeroo daa'ima kee harmasoortu akka nama lammataatti xuuxuun yookiin ofiif xuuxuun, daa'ima kee nikootinii fi keemikaalota miidhan birootif saaxila.

Mana fi konkolaataa aara irraa bilisa godhi.

### Sijaaraawwan-E (elektiroonikii)

- Sijaaraawwan-E baayyee nikootiniifi keemikaaloota miidhaa fidan biroo qabu.
- Sijaaraawwan-E daa'ima kee biratti hin fayyadamin, namoonni biros naannawa sanatti akka hin fayyadamne dhorki.

### Maariwaanaa (Qorichaa fi Bohaartii)

- Gosti aaraa kamuufayyaaf balaadha.
- Qimamiin maariwaanaa keessaa (THC) karaa aannanharmaatin darba. Dabalataan baruuf: [learnaboutmarijuana.org](http://learnaboutmarijuana.org)

### Alkooliifi qorichoota namarraa bitaman irraa fagaadhu.

Yoo gargaarsa barbaadde, doktoora kee waliin mari'adhu yookiin SararaGargaarsaa Waashingitan 211 irratti bilbili, or [win211.org](http://win211.org) daawwadhu.

### Daa'ima kee namoota dhuganiifi qorichoota fayyadaman biratti gonkumaa hin dhiisiin.

### Odeeffannoo dabalataaf:

Yoo aarsita tahe, dhaabuuf gargaarsa argadhu. Doktoora kee waliin dubbadhu yookiin SararaDhaabuu Mootummaa Washington **1-800-QUIT-NOW** irratti bilbili **(1-800-784-8669)** yookiin [SmokeFreeWashington.com](http://SmokeFreeWashington.com) ilaali Qorichoota nama miidhan waliin qabsaa'aa jirtaa? Daa'ima koof Qorichoota Miidhanirraa Bilisa *Ilaali*: [here.doh.wa.gov/materials/substance-free-for-my-baby](http://here.doh.wa.gov/materials/substance-free-for-my-baby)



# Yaadannoo Dhuma Harmeeff

Guyyaa keessa hojiilee kana hunda hojjetaman gidduutti, ofii keef akkamitti yeroo argattaa? Kanneen biroo kunuunsuuf, ofii kee kunuunsuu qabda. Guyyaa kee keessatti ofiif akkamitti yeroo qabaachuu akka dandeessu gorsa barbaachisan.

## Daa'iima kee isa haaraatti gammadi, ofii kees kunuunsi.

- Maatiifi hiriyoota gargaarsa gaafadhu. Mee isaan haa bitan, bilcheessanifi qulqulleessan.
- Yeroo daa'imni xiqqoo ciisu, atis xiqqoo ciisi. Yoo rafuu hin dandeenye, gadi ciisi boqodhu.
- Hiriyyaa kee waliin qunnam, haasa'i.

## Gorsa Barbaachisu: Hari'aa-Mukaa'uu Kana Yaali

1. Teessoo irra taa'i.
2. Harka kee garaakee irra kaa'i.
3. Karaa funyaanin hargani. Hanga 4 lakkaa'amutti suuta hargani. Seekoondii tokkoof ammoo qabi.
4. Karaa afaanin hargani. Hanga 4 lakkaa'amutti suuta hargani.

Yeroo 5 hanga 10ni irra deebi'i.

**Yaadadhu ati kophaa kee miti, haadhooliin hedduun qabsoowwaniifi fedhii ati keessa darbaa jirtu dabarsaa jiran jiru. Akkuma hariiroon daa'iima kee waliin qabdu guddatuufi waa'ee walii keessanii wal barachaa deemtanii, gammachuu guddaa argatta. Yeroo kana waliin gammadaa!**

© Mirgakooppii 2016 Korpooreeshinii Aartii Biruush



Jaarmiyaan kun dhiyyeessaa carraa walqixaati.

Sagantaan Nyaataa WIC Mootummaa Washington kan hon qoodne dha.

Namoota qaama miidhamtoota ta'aniif, dokimantiin kun gosoota birootiin, gaaffiidhaan argamuu danda'a. Gaaffii dhiheessuuf, 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) irratti bilbilaa.

DOH 961-1084 Hagayya 2016 Ingiliffa